

YAŞ XÜSUSİYYƏTLƏRİNİN İDMAN TƏLİMİNƏ TƏSİRİNİN QIYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ

dos. N.Ə. Musayeva^{1a}, b.ü.f.d., dos. M.T. Abbasova^{1b}, R.A. Atakişiyev^{1c},
Q.D. Yusifov^{1d}, prof. Y.N. Quliyev^{1e}

¹Azərbaycan İdman Akademiyası

^anaila.musayeva@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-9308-8026

^babbasovamushgunaz65@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-5027-8970

^crahman.atakshiyev2023@sport.edu.az, orcid.org/0009-0001-9861-462X

^dgabil.yusifov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-7759-4423

^eyusif.quliyev@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-9086-0001

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 13 yanvar 2025

Dərc olunub: 19 mart 2025

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Uşaqlıq və yeniyetməlik dövründə fiziki fəaliyyət beynin inkişafına və idrak fəaliyyətinə, xüsusən də dayaq-hərəkət aparatının inkişafına müsbət təsir edir. Uşaq və yeniyetmələrdə orta və güclü intensiv fiziki fəaliyyət yaddaşın, reaksiya müddətinin, diqqətin idrak çevikliyini bir-bir ilə müsbət əlaqələndirir. Eyni zamanda daha sağlam bədən kütləsi və kütlə indeksi məktəb yaşlı uşaqlarda və yeniyetmələrdə icraedici funksiyaların yaxşılaşmasına səbəb olur. Məqalədə uşaq və yeniyetmələrin yaş xüsusiyyətlərinin ədəbiyyat mənbələrinə görə təhlili verilmişdi.

Açar sözlər: *uşaq və yeniyetmələr, fiziki fəaliyyət, yaş xüsusiyyətləri.*

Müasir dövrdə idmanın inkişafının xarakter cəhəti idman nəaliyyətlərinin sürətlə artmasıdır. İdman uğurlarının kütləvi inkişafı orta ümumtəhsil məktəblərdə bədən tərbiyəsi dərslərinə ayrılan diqqətin nəticəsidir. Ölkəmizdə idmanın bütün növlərinin inkişafına və xüsusilə də böyük əhəmiyyəti olan və orta ümumtəhsil məktəblərində tədris olunan güləş, atletika, gimnastika, voleybol, futbolun inkişafına böyük qayğı göstərilir.

Orta ümumtəhsil məktəblərində fiziki hazırlığın fərqləndirici əlaməti oyunların həcmnin və hərəkəti fəaliyyətin çox yüksək olması, çoxlu sayda mübarizələr və oyunun çox sürətli getməsidir.

Uşaqlarda hərəkəti analizatorun formalaş-

ması yaşla bağlı inkişaf qanunlarına tabedir və bir neçə il ərzində həyata keçirilir. 7 yaşdan 14 yaşa qədər uşaq və yeniyetmələrin hərəkəti funksiyasının aktiv inkişafı müşahidə olunur ki, bu da 13-14 yaşa qədər yüksək səviyyəyə çatır. Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı iki əsas istiqamətdə həyata keçirilir - stimullaşdırıcı və istiqamətləndirici. İnkişafın stimullaşdırılması hərəkəti bacarıqlarının formalaşdırılması prosesində həyata keçirilir və uşaqlara dayaq hərəkət nəzarətinin əsaslarını öyrətməklə əlaqələndirilir. İstiqamətli inkişaf orqanizmin funksional imkanlarının artmasında özünü göstərir və məşq yükünün miqyasının dəyişdirilməsi şəraitində yaxşı mənimsənilmiş məşqlərin yerinə yetirilməsi ilə təmin edilir [1].

Ədəbiyyat məlumatlarına görə orta intensivlikdə fiziki təlimlər yeniyetmələrin morfofunksional vəziyyətinin göstəricilərinə müsbət təsir göstərir. Müəyyən edilmişdi ki, nəzarət qrupundakı həmyaşıdları ilə müqayisədə cinsindən asılı olmayaraq tədqiqat qrupunun yeniyetmələrində boy, çəki parametrlərində və fiziki inkişafın funksional göstəricilərində əhəmiyyətli dərəcədə artımlar aşkar edilir [2]. Həmçinin uşaqlıq və yeniyetməlik dövründə fiziki təlimlər beynin inkişafına və idrak fəaliyyətinə, xüsusən də hərəkəti funksiyalara [3, 4] kömək edir.

Gənc idmançıların orqanizminin inkişaf qanunauyğunluqlarını və xüsusiyyətlərini bil-mək məşq prosesinə vaxtında düzəlişlər etməyə, optimal yükü müəyyən etməyə, nəticələrin artımını proqnozlaşdırmağa, cəlb olunanların fiziki vəziyyətinə müsbət təsir göstərən məşq alətləri və üsullarını seçməyə imkan verəcək-

dir.

Ona görə də, yuxarıda sadalanları nəzərə alaraq uşaq və yeniyetmələrdə yaş xüsusiyyətlərinin idman məşqinə təsirinin qiymətləndirilməsinin ədəbiyyat mənbələrinə görə təhlili aparılmışdır.

İnsan bədəninin böyüməsi yaş ilə əlaqədar olaraq üç əsas sıçrayış mərhələsi keçir. Belə ki, hələ embrional dövrdə insan rüşeyminin uzununa ölçüsü 1-ci aydan başlayaraq 3 aylığa qədər orta hesabla 9 dəfə artır və üçüncü ayın sonunda 90 mm-ə çatır. Bundan sonrakı dövrdə rüşeymin uzununa böyüməsi bir qədər zəifləyir və 9-cu ayın əvvəllərində cəmi 470 mm-ə bərabər olur. Yeni doğulmuş uşaqların boyu orta hesabla oğlanlarda 51.6- sm-ə, qızlarda isə 50.9 sm-ə çatır. Yeni doğulmuş uşaqda baş nahiyyəsinin bədən nahiyyəsinə olan nisbəti yaşlılardan fərqli olaraq bir qədər böyükdür. Onlarda böyümə prosesinin ikinci mərhələsi südəmərlilik dövrü sayılır. Bu zaman böyümə əsasən bədən uzununa istiqamətində gedir. Belə körpə 1 yaşınadək olan dövrdə onun hündürlüyü 21-25 sm (orta hesabla 23.5 sm) artır ki, bu da onun südəmərlilik dövründə orta hesabla 45.9% uzununa böyüməsini göstərir. Sonra uşaqlarda 7 yaşına qədər böyümə prosesi nisbətən zəifləyir və onların bir illik boy artma orta hesabla 10.5-5.5 sm arasında dəyişir.

3 yaşdan 7 yaşa qədər olan yaş dövrü, uşağın bədənində əhəmiyyətli morfofunksional dəyişikliklərin baş verdiyi keyfiyyətə yeni bir mərhələni təmsil edir. Bu zaman orqanizmin bütün toxumaları, orqanları və funksional sistemləri çox intensiv inkişaf edir [5, 6].

Uşaqlarda 11-15 yaşlarında sürətlə artmanın üçüncü mərhələsi başlayır. Bu zaman uşaqlarda bir illik boy artımı oğlanlara nisbətən daha çox sürətlə getdiyindən onlar hündür olurlar. Lakin 15 yaşından sonra qızların böyüməsi prosesi kəskin zəifləyir. Oğlanlarda boy artımı ən çox 13-15 yaşlarında olur. Onların 16-20 yaşında böyümə prosesinin sürəti tədricən zəifləyir. Böyümə prosesinin 3-cü mərhələsi: qızlarda 18, oğlanlarda isə təxminən 20 yaşında başa çatır, lakin o, zəif sürətlə 22-25 yaşınadək davam edə bilər.

Həyat prosesi ilə əlaqədar olaraq insan orqanizmasında arası kəsilmədən morfoloji və funksional dəyişikliklər baş verir. Bu dəyişikliklər bilavasitə müəyyən dərəcədə bədən tərbiyəsi vasitəsi olan fiziki hərəkətlərlə əlaqədardır. Bu baxımdan bədən tərbiyəsi dərsləri məktəblilərin orqanizminə təsiri xüsusilə vacib məsələlərdən biridir. Hər bir yaş qrupunun öz xüsusiyyətləri və nəticədə bədənin icazə verilən fiziki yükü var. Bədəndə məqbul bir yük yaratmaq üçün müxtəlif yaş qrupları üçün yükləri tənzimləmək üçün meyarlar hazırlamaq lazımdır.

Yükləri təyin edərkən nəzərə alınmalı olan beş komponent var:

- 1.məşqin müddəti;
- 2.intensivlik;
3. məşqlər arasında istirahət intervallarının müddəti;
- 4.istirahətin təbiəti;
- 5.məşqin təkrar sayı.

Bədən tərbiyəsi dərslərində yüklərin düzgün standartlaşdırılmasının məqsədlərindən biri də enerji sərfiyyatının, məşqlərin təkrarlarının sayının və məşq yanaşmalarının müddətinin optimal olmasıdır [7].

R.E. Matlyanskaya, R.Q. Markusas və başqaları göstərdiyinə görə boy, çəki və başqa göstəricilər fiziki hərəkətlərlə məşğul olan uşaqlarda daha yüksək olur [8].

N.A. Şalkovun tədqiqatları nəticəsində məlum olur ki, 4-yaşdan 16 yaşa kimi uşaqların ağciyərlərinin həyat tutumu oğlanlar üçün 1100ml-4200 ml, qızlarda 1100 ml-2800ml-ə çatır. Dəyişən havanın miqdarı 6-8 yaşda 130-220 ml, 16 yaşda 300-450 ml olur. Uşaqların tənəffüs aparatı asanlıqla dəyişikliklərlə əlaqədar mürəkkəb vəziyyətlərə uyğunlaşır. Fiziki hərəkətlərlə məşğul olan uşaqlarda tənəffüs funksiyası yaxşı inkişaf edir. Belə vəziyyət ürək-damar sistemində də müşahidə olunur.

Qan dövrəni sisteminin inkişafı məktəb dövrü ilə sıx əlaqədardır. Ürəyin inkişafı ilk 1-ci il daha yüksəkdir. Bir daha sürətli inkişaf 13-17 yaşa təsadüf edir. 12-15 yaşlarda qızların ürəyinin ölçüsü həmin yaşlı oğlanların ölçüsündən böyük olur. Yaşın və çəkinin artmasına təsir edir. Yeniyetmə uşaqlarda ürəyin həc-

mi 22 il, 19 kq ağırlıqda 7 yaşlı uşağın ürəyinin həcmi 90 ml, 13-14 yaşda 38,7 kq olanım ürəyin həcmi 130 ml. Böyüklərdə isə 63,6 kq ağırlıqda olanların ürəyinin həcmi 220 ml olur

14 yaşlı uşağın ürəyinin əsəb sistemi böyüklərin əsəb sistemindən fərqlənir .

N.A. Şalkov göstərir ki, 7 yaşlı uşaqlarda nəbz 92, 11 yaşlılarda 84, 13 yaşlılarda 80, 15 yaşlılarda 78, ürəyin sisolik həcmi 7 yaşda 23 ml, 11 yaşda 31, 6, 13 yaşda 35, 7, 15, yaşda 41.4 ml. olur. Qanın dəqiqəlik həcmi 7 yaşlılarda 2120 ml, 15 yaşlılarda böyüklərə bərabər olur.

Sakit vaxtı arterial qan təzyiqi böyüklərə nisbətən uşaqlarda az olur. 7-8 yaşlılarda 99/64

yaşlılarda 105/70, 13-15 yaşlılarda 117/73 mm.civə sütununa bərabər olur.

Əsas mübadilə, böyüklərə nisbətən uşaqlara nisbətən daha şiddətli olur. Oksigen sərfiyyatı 8-15 yaşa kimi 1kq çəkiyə 114,6 ml.-210 ml. bir dəqiqədə olur. Hərəkət aparatının funksiyasının skletin, vətərlərin və orqan kisələrin formalaşması əzələ həcminin yaşla əlaqədar artmasını təmin edir. Uşaqların formasının və funksiyasının inkişafı bərabər istiqamətdə baş vermir.

Yaş xüsusiyyətləri gənc və yeniyetmələrdə keyfiyyət göstəricilərinə təsir göstərir. 12-14 yaş sürət-güc qabiliyyətlərinin inkişafı üçün həssas yaşdır. Bu dövrdə tullanma qabiliyyətinin, zərbələrin və atışların itiliyi daha çox yüksəlir və 14-15 yaşa qədər, xüsusilə oğlanlarda ən yüksək hündürlük və atlama məsafəsi əldə edilir.

Əzələ gücünün inkişafı prepubertal dövrdə (oğlanlarda 11-13 yaş) orqanizmdə restrukturizasiya proseslərinin başlaması ilə əlaqədar gecikə bilər. 14 yaşdan sonra əzələ gücündə əhəmiyyətli artım müşahidə olunur, xüsusən də oğlanlarda və kişi cinsi hormonlarının (androgenlərin) ifrazının artması nəticəsində yaranır. Skelet əzələlərində kontraktil zülalların (aktin və miozin) artan sintezini əks etdirən miofibrilyar hipertrofiya baş verir.

Uşaqların əzələ aparatı böyük elastikliyə malikdir, bu da hərəkətləri böyük amplituda ilə icra etməyə imkan yaradır. İnkişaf əlaqədar

bədən tərbiyəsi təsiri nəticəsində fiziki keyfiyyətlər sürət, qüvvə və dözümlülük təkmilləşir. Əzələlərin yüksək oyanıqlığının və stabilliyi və uşaqların morfoloji xüsusiyyətləri 13-14 yaşlarda sürətli inkişafı təmin edir.

Ən çox əzələ qüvvəsinin artımı 15-17 yaşda qeyd olunmuşdur. Əzələlərin çəkisi müxtəlif vaxtlarda artır: məsələn ilk 9 yaşda düz qarın əzələləri 88.9% artır. Xarici əyri əzələlər isə 66,6 dəfə ayaq və əl əzələləri müxtəlif vaxtlarda artır. 7 yaşlı oğlanlarda sağ əlin gücü 4 kq-a bərabərdir. 11 yaşda 10.7 kq., 16 yaşda 32.3 kq., yuxarı sinif şagirdlərində isə 8 dəfə çox olur [9].

Müxtəlif idman oyunlarında müxtəlif qrup əzələlər idmanın növündən asılı olaraq daha tez inkişaf edir. 4-5 yaşda və 13-14 yaşda bu temp artır. 16-17 yaşda isə həmin temp azalır və 20-30 yaşda isə həmin temp xeyli artır. Məşq zamanı eyni hərəkətlər 9-11 yaşda az dəyişir.

13-14 yaşda isə 20-30 yaşda olduğu kimi artım daha yüksək olur. Hərəkət tempinin daha yüksək olması 7-8 yaşda baş verir. Orta illik artım 0,30,6 hərəkət zamanı 1 saniyə hərəkətdə 14 yaşa kimi artım azalır. 16 yaşda demək olar ki, artım olmur

Güc inkişaf dövrü 14 yaş 16-17 yaş arasında düşür. Yeniyetmələrdə submaksimal və maksimal güc zonası artır, bu da sürət, güc və sürət dözümlülüynü inkişaf etdirməyə imkan verir.

Digər keyfiyyətlərdən bir qədər gec, orta gücün uzunmüddətli dövrü işinə dözümlülük yaxşılaşdırılır. Onun inkişaf dövrünün başlanğıcı yeniyetməlik dövrünün sonuna - 15 yaşa düşür [10].

Çeviklik indeksi də yaxşılaşmağa davam edir. Bədən uzunluğu nə qədər böyükdürsə, yeniyetmələrin elastikliyi də bir o qədər çox olur. Çeviklik 14-15 yaşlarında ən yüksək dəyərlərə çatır, bundan sonra əlavə məşq etmədən azalmağa başlayır.

18 yaşdan 25 yaşa qədər olan yaş bədən böyümə və inkişafının hamar dövrüdür. Bədən uzunluğunun böyüməsi azalır, lakin genişlikdə inkişaf sürəti, əksinə, hələ də inkişaf edir. Oğlan və qızlar arasında bədən nisbətləri və funksional iş qabiliyyətinin parametrlərin-

dəki fərqlər artır. Bu dövrdə əzələlər elastikdir və yaxşı sinir tənzimlənməsinə malikdirlər, onların kimyəvi tərkibi böyüklərinə ən yaxındır. Əzələ-skelet sistemi ciddi statik stressə və uzun müddət işləməyə davam edə bilər. Bu dövrdə mərkəzi sinir sisteminin inkişafı təməllənir. O, həmçinin beyin funksiyasını yaxşılaşdırır. Sinir prosesləri labildir, lakin həyəcan hələ də inhibədən üstündür [11, 12]

24 yaşdan 35 yaşa qədər olan yaş, bir qayda olaraq, fizioloji vəziyyətin kifayət qədər sabit və birmənalı göstəricilərinə malikdir. Bu, imkanlarınızı anlamaq və hədəflərinizi həyata keçirmək üçün əla vaxtdır.

Nəticə. Yaş xüsusiyyətlərinin idman təlimlərinə təsirinin qiymətləndirilməsi düzgün bir yük seçməyə kömək edəcəkdir. Hər bir yaşın öz fizioloji xüsusiyyətləri vardır ki, bu da təlimə səriştəli yanaşmanı inkişaf etdirmək üçün nəzərə alınmalıdır. Bu, gələcək idmançılar üçün xüsusilə vacibdir, çünki idman sahəsində qələbələr əldə etmək üçün hər bir detal qiymətli hesab olunur.

ƏDƏBİYYAT

1. **Филяков А.И.** Развитие физических качеств у детей 12-13 лет. Вестник Бурятского государственного Университета, 2009, 15, с. 250-253.
2. **Мальцев В.П., Белоусова Н.А.** Динамика показателей физического развития младших подростков с разным уровнем двигательной активности. Безопасность здоровья человека, 2017, №4, с. 6-16.
3. **Veraksa A., Tvardovskaya A., Gavrilova M., Yakupova V., Musálek M.** Associations Between Executive Functions and Physical Fitness in Preschool Children. *Front. Psychol.* 2021, 12, 674746.
4. **Falonn Contreras-Osorio, Iris Paola Guzmán-Guzmán, Enrique Cerda-Vega, Luis Chiroso-Ríos, Rodrigo Ramírez-Campillo, Christian Campos-Jara** Anthropometric Parameters, Physical Activity, Physical Fitness, and Executive Functions among Primary School Children // * *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022, 19(5), 3045;
5. **Цаллагова Р.Б., Дубкова Н.В., Башмаков В.П.,** Гигиенические основы физкультурно - спортивной деятельности. Гигиена детей и подростков: учебное пособие. НГУ им П.Ф.Лесгафта, СПб, 2015. 150 с.
6. **Кабаева Алина Маратовна** Содержание спортивно-оздоровительного этапа подготовки детей дошкольного возраста в художественной гимнастике [\дис](#) 2018.
7. **Матвеева В.А., Волков А.Е., Москаленко И.С.** Учёт половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом. Матвеева В.А., Волков А.Е., Москаленко И.С. // Символ науки: международный научный журнал. 2017, № 6, с. 146-149.
8. **Matlyanskaya R.E., Markusas R.Q.** *İdman və yaş* 1956.
9. **Korobkov A.V.** *Sürətin, qüvvənin, dözümlülüğün əlaqəzi haqqında.* 1954.
10. **Лутковская О.Ю.** Динамика физической подготовленности учащихся среднего и старшего школьного возраста. Лутковская О.Ю. // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. 2017, № 7, с. 259-266.
11. **Намазов А.К.** Роль физического воспитания в профессиональной подготовке студентов. Намазов А.К. // В сборнике: Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти В.Г. Стрельца. 2015, с.143-148.
12. **Намазов А.К., Бурова А.Ю., Намазов К.А.** Современные образовательные технологии в области физического воспитания студентов. Намазов А.К., Бурова А.Ю., Намазов К.А.// Научный вестник академии физической культуры и спорта. 2019, т. 1-3, с. 118-122.

АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ НА СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

доц. Н.А. Мусаева^{1a}, доц. М.Т. Аббасова^{1b}, Р.А. Атакишиев^{1c},
Г.Д. Юсифов^{1d}, проф. Ю.Н. Гулиев^{1e}

¹ Академия Спорта Азербайджана

^anaila.musayeva@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-9308-8026

^babbasovamushgunaz65@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-5027-8970

^crahman.atakshiyev2023@sport.edu.az, orcid.org/0009-0001-9861-462X

^dgabil.yusifov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-7759-4423

^eyusif.quliyev@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-9086-0001

Аннотация. Физическая активность в детском и подростковом возрасте оказывает положительное влияние на развитие мозга и когнитивных функций, особенно на развитие опорно-двигательного аппарата. У детей и подростков физическая активность средней и высокой интенсивности положительно коррелирует с когнитивной гибкостью памяти, временем реакции и вниманием. В то же время более здоровая масса

тела и индекс массы тела приводят к улучшению исполнительных функций у детей школьного возраста и подростков. В статье дан анализ возрастных особенностей детей и подростков на основе литературных источников.

Ключевые слова: дети и подростки, физическая активность, возрастные особенности.

ASSESSMENT OF THE INFLUENCE OF AGE CHARACTERISTICS ON SPORTS TRAINING

ass. prof. N.A. Musayeva^{1a}, PhD., ass. prof. M.T. Abbasova^{1b}, R.A. Atakishiyev^{1c},
G.D. Yusifov^{1d}, prof. Y.N. Guliyev^{1e}

¹ Azerbaijan Sports Academy

^anaila.musayeva@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-9308-8026

^babbasovamushgunaz65@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-5027-8970

^crahman.atakshiyev2023@sport.edu.az, orcid.org/0009-0001-9861-462X

^dgabil.yusifov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-7759-4423

^eyusif.quliyev@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-9086-0001

Annotation. Physical activity during childhood and adolescence has a positive effect on brain development and cognitive function, especially the development of the musculoskeletal system. Moderate and vigorous intensity physical activity in children and adolescents positively correlates with cognitive flexibility of memory, reaction time, attention. At the same time, a healthier body mass and

mass index lead to improved executive functions in school-age children and adolescents. The article provides an analysis of the age characteristics of children and adolescents according to literature sources.

Keywords: children and adolescents, physical activity, age characteristics.