

# Uşaqlar hansı yaşda idmanla məşğul olmalıdır?

Rəşad ZİYADOV

Əməkdaşı olduğum “Azərbaycan müəllimi” qəzetində on ilə yaxındır ki, idmanla bağlı yazıları mütəmadi hazırlayıram. Bu illər ərzində Avropa, dünya, Olimpiya çempionları ilə müxtəlif zamanlarda görüşüb, müsahibələr almışam. Həmişə idmançılarla söhbət zamanı onların uşaq yaşlarından idmana gəlişi diqqətimi cəlb edib. Öz-özlüyümdə fikirləşmişəm, görəsən professional idmanla məşğul olmaq istəyən uşaqlar hər hansı bir idman növü ilə hansı yaşdan məşğul olmalıdır? Bu suala cavab tapmaq üçün K.Fərəcova adına Elmi-Tədqiqat Pediatriya İnstitutunun direktoru, professor Nəsim Quliyev və “Təhsil” Respublika İdman Mərkəzi 1 nömrəli İxtisaslaşdırılmış Olimpiya Ehtiyatları Uşaq-Gənclər İdman Məktəbinin direktor müavini, əməkdar bədən tərbiyəsi və idman xadimi Əli Musazadəylə görüşüb onların fikirlərini öyrənməyə çalışdım.

## “Uşaqlıq dövründə edilən idmanlar oyun istiqamətli olmalıdır”



“Adam hansı yaşda idmana başlarsa başlasın, mütləq sağlamlıq müayinəsindən keçməlidir. Bir mütəxəssis tərəfindən müayinə edilən adamın əzələ və skelet sisteminin seçim edilən idman növü ilə məşğul olmağa uyğun olub-olmadığına qərar verilməlidir. Adamın müəyyən bir sağlamlıq problemi varsa, həkim məsləhəti ilə özünə uyğun idman növü seçsə əhəmiyyətli olar. Uşaqlıq dövründə idmana başlayan kəslərlə, sonrakı yaşlarda idman etməyə başlayanlar arasında fiziki, sosial, ruhi və şəxsiyyət inkişafına qədər hər sahədə fərqlər var. Uşaqlıq dövründə edilən idmanlar daha çox oyuna söykənən olmalıdır. Uşaqlara ağırlığa meyilli idman növləri ilə məşğul olmaq zərərliyədir. Uşaqlar inkişaf mərhələsində olduğu üçün güclü məşğələlərə davam gətirə bilmirlər. Çünki uşaq-

lıq dövründə sümüklər hələ inkişafa açıqdır, ürək tutumu fərqlidir, karbohidrat ehtiyatı yetkinlərə nisbətən daha azdır”. Bu fikirləri qəzetimizə müsahibəsində K.Fərəcova adına Elmi-Tədqiqat Pediatriya İnstitutunun direktoru, professor Nəsim Quliyev bildirdi. O qeyd edib ki, ailələrin öz uşaqlarını sağlamlıq vəziyyətlərinə uyğun olan idman növlərinə istiqamətləndirməsi lazımdır: “Uşaqların gələcəkdə tam sağlam böyüməsi, cəmiyyətdə müəyyən mövqə tutması üçün onların yaşayış tərzinin əhəmiyyəti böyükdür. Bildiyimiz kimi, uşaq dünyaya gələndən ondan xarici mühitlə bağlı yaranan əlaqələrinin içərisində uşaqların qidalanması, onlara göstərilən qulluq və eyni zamanda bədən tərbiyəsi və idmanın çox böyük əhəmiyyəti var. İdman bədənin normal və sağlam inkişafını təmin edir. İdmanda orqanizmin xüsusi olaraq hazırlıq keçir. Bu və ya digər sahədə orqanizmin maksimum imkanları istifadə olunur. İdmanın uşaqlar üçün tətbiq olunması olduqca vacibdir. Uşaq dünyaya gəldiyi ilk günlərdən onun orqanizmi böyüklərlə müqayisədə maddələr mübadiləsinin inkişaf sürətinə görə xeyli fərqlənir. Qeyd edim ki, uşaqlarda dayaq-hərəkət sisteminin normal inkişafı və formalaşması yetkinlik yaşına çatmaqla əlaqədardır. Yəni, dayaq-istinad sistemi ən azı 14-16 yaş dövrünə qədər inkişaf edir. Bu isə onu göstərir ki, bu yaşlara qədər uşaqların inkişaf-

## Mütəxəssislər mövzuya aydınlıq gətirirlər

fina daha çox diqqət etmək lazımdır. Onları ağır idman növlərinə cəlb etmək olmaz. Çünki bədənin maksimal imkanlarını səfərbər etmək üçün bədən yetişmiş şəkildə olmalıdır. Ona görə də yetişməmiş orqanizmə əlavə yük və gərginlik yaratmaq bəzən sonradan uşaqların böyümə və inkişafında problemlərə və xəstəliklərə, ağır fəsadlara gətirib çıxara bilər.

Uşağın 12-13 yaşından tez boks, güləş və karate idman növlərinə başlaması yaxşı deyil. Çünki bu yaşadək sümüyün inkişafı hələ tamamlanmamış olur və bədənin ağırlıq salan bu idman növü uşaq üçün zərərli ola bilər. Xüsusilə bu dövrdə uşağın başlayacağı idmanın, onun fiziki quruluşuna uyğun olub-olmaması çox əhəmiyyətlidir. Gənclik dövrü ümumiyyətlə, komandalı idman növləri üçün uygundur. Ancaq seçilən idmanla bağlı olaraq tək istiqamətli məşqlərin edilməsi doğru deyil. Bu vəziyyət uşağın skelet sistemi üçün mənfi təsir yarada bilər. Çünki skelet sistemi çox həssasdır, böyümə vaxtları deyilən boy uzanma və inkişaf vaxtları, yüklənmədən və zədələrdən mənfi təsirlənə bilər. Bunun üçün ailələr 14 yaşından əvvəl qız, ya da oğlan uşaqlarının ağırlıqlarla müşayiət olunan işlərə icazə verməməlidir.

Uşaqlar professional idmanla məşğul olmaq üçün yaşlarına uyğun və təcridçilik prinsipini gözləməklə məşqlər aparmalıdır. Məsələn, elə uşaqlar var ki, boyu imkan verir o basketbolla məşğul olsun, eləsi də var ki, onun əzələləri yaşlıları ilə müqayisədə xeyli böyükdür. Bu halda onun daha çox güc tələb edən idman növü ilə məşğul olması mümkündür. Və ya ağır atletikaya uygundursa, o idman növü ilə də məşğul olması məsləhətdir. Uşağı imkanlarından çox yükə məruz qoymaq təbii ki, onlarda böyümə və inkişaf əlaqədar çox pis nəticə verə bilər. Uşağın hansı idman növü ilə məşğul olmasından asılı olma-yaraq məşqçi-müəllimlər məşqlərə

son dərəcə həssaslıqla yanaşmalı və qoruyucu rejimə riayət etməlidirlər. Sizə bir hadisəni danışım. Bir neçə il əvvəl karate ilə məşğul olan bir uşaq məşq zamanı özündən böyük uşaqla tatamiyə çıxıb və böyük uşaq balacanı ağır fəndə salaraq onun onurğa sümüyünü zədələyib. Baxın, görürsünüz, xırda bir məşqçi-müəllim səhlənkarlığı böyük bir faciəyə yol açdı, bir uşağın ömürlük şikəst olmasına gətirib çıxartdı. Fürsətdən istifadə edib “Azərbaycan müəllimi” qəzeti vasitəsilə valideynlərə müraciət edirəm. İdmanla məşğul olan uşaqları izafi yükləməklə tənzimləyin, uşaqların taleyi sizdən asılıdır. Bu məsələdə ehtiyatlı və diqqətli olun!

## “İdman növü ilə məşğul olmağa başlama yaşı mövcud əsasnamələrlə tənzimlənir”



“Təhsil” Respublika İdman Mərkəzinin 1 nömrəli İxtisaslaşdırılmış Olimpiya Ehtiyatları Uşaq-Gənclər İdman Məktəbinin direktor müavini, əməkdar bədən tərbiyəsi və idman xadimi Əli Musazadənin sözlərinə görə, hər bir uşağın hansı idman növünə yararlı olmasını bilmək vacibdir. Bunu müəyyən etmək üçün idmana yazılan uşaqlar ilk vaxtlar 4-5 yaşlarından mütəhərrik oyunlarla məşğul olmalıdır. Burada formalaşandan sonra onlar hər hansı bir idman növünə uyğun seçilərək idman

məşqlərinə cəlb oluna bilər. İdman növü ilə məşğul olmağa başlama yaşı mövcud əsasnamələrlə tənzimlənir. Məsələn, uşaqlar atletizmle 10-12, basketbolla 7-8, boks 13-14, velosipedlə 14-15, atletistik gimnastikayla 5-6, gimnastika ilə 6-7, avarçəkmə ilə 12-14, xizəklə 6-7, futbolla 10-12, üzgüçülük 3-7, cüdoyla 8-10 yaşlarında məşğul olub bilər. Məşqçi hər bir uşağın fiziki hazırlıq səviyyəsini bilməlidir ki, normativləri də buna uyğun verə bilsin. İdmanla məşğul olan hər bir kəs adi insanlardan fərqlənir. Ağır idman növü ilə məşğul olanlar mütləq ibtidai hazırlıq mərhələsini keçməlidir. Uşaqlar idman oyunları ilə kollektiv şəkildə məşğul olmalıdır. Bu mərhələdən sonra hər hansı bir idman növü ilə məşğul olması məşqçi-müəllimlərin seçimi əsasında həyata keçirilməlidir. Məşqçilər uşağa baxan kimi onun hansı idman növünə uyğun olmasını müəyyən edə bilərlər. Həmin kollektiv idman oyunlarının ibtidai mərhələsində bu uşaqlar müəyyən olunur. Müəllimlərin seçimi burada da əsas şərtlərdən biridir. Bir də idmanla məşğul olmağa başlayan idmançının həmin idman növünə olan sevgisi də çox önəmlidir. Məsələn, əvvəlki illərdə belə bir halla qarşılaşdıq: bir uşaq var idi ki, onun boy-buxunu elə bil basketbolçu üçün yaranmışdı. 11 yaşı var idi. Boyu isə yaşıdlarından xeyli uzun idi. Buna nə qədər deyirdik ki, basketbolla məşğul ol, amma o başqa bir idman növünü sevirdi. Uşağın həmin idman növünə sevgisi bizim fikirlərə son qoydu. O, indi sevdiyi idman növü ilə də bir çox nailiyyətlər əldə edib. Ona görə bu məsələdə uşaqların həvəsi və sevgisi önəmli olmalıdır. Bəzən elə hallar da olur ki, valideyn məcburi uşağı idmana gətirir ki, arzudur, övladım məşhur bir idmançı olsun. Görürük ki, uşaq bir neçə ay məşğul olsa da, məşqlərə cəldən yanaşır. Valideynə deyirik: uşağı götür apar, həvəsi olan peşə ilə məşğul olsun...

Deyərdim ki, idmanla məşğul ol-

mağa ən yaxşı vaxt 8, 9, 10 yaşlardır. Bu yaşlarda uşaq seçdiyi idman növünün arxasınca həvəslə getsə, məşqçi-müəllimin verdiyi tapşırıqları yerinə yetirsə, idman rejiminə əməl etsə, qidalanmaya fikir versə, məşqçi-müəllim uşağa tapşırılan norma yükünü gözləyə, həmin uşağı gələcəyin ən güclü idmançısı kimi görmək olar.

Hər bir uşaq yükləndikdə artıq yükə məruz qalır və gələcəkdə bu, çox böyük fəsadlara gətirib çıxara bilər. Məsələn, onurğa ayrılığı, aşıyağı və yuxarı ətrafların sınıqları ola, körpücük sümüyündə sınıqlar baş verə bilər.

## Bir fərd 4 yaşından etibarən idman etməyə başlaya bilər

Bu yaşlarda uşaqlar fərdi işlərdən çox qrup idmanlarına istiqamətləndirilir. İdmana təzə başlayan bir uşaq 2 il ibtidai hazırlıq qruplarında məşğul olmalıdır. Burada onların həftəlik yükü az olur. Sonra onlar təlim-məşq qruplarına cəlb olunurlar. 2-3 ildən sonra bu uşaqlar təkmilləşmə qruplarına keçirilirlər. Təkmilləşmə qrupları da üç ildən ibarətdir. Təlim-məşq qrupları artıqca həftəlik idman yükü də artır.

Uşağın professional idmançı olmasını istəyirsinizsə, əvvəlcə bu yolun çox çətin olduğunu qəbul etmək lazımdır. Bu zaman düzgün istiqamətləndirmə müsbət nəticə verə bilər. Səhv istiqamətləndirmə idmandan soymasına və uzaqlaşmasına səbəb ola bilər. Əgər məqsəd uşağın professional idmana yönəlməsini təmin etmək deyilsə, hər yaşda istədiyi idmana başlaya bilər. Ancaq burada əhəmiyyətli olan ona uyğun bir proqram seçilməsi və xüsusi məşqlərə erkən dövrdə deyil, sonrakı dövrdə başlaması gərəkdir. Yaşın da nəzərə alınması mütləq lazımdır.

10 və yuxarı yaşda uşaqlar əvvəlki yaşlarda başladığı idmanları daha mütəşəkkil davam etdirə, atletizm, güləş başlaya bilərlər. Bir neçə il sonra isə güc tələb edən boks, taekvando və karateyə də keçə bilərlər.