

UOT:796.

MÜXTƏLİF YAŞLI GÜLƏŞİLƏRİN BİOLOJİ VƏ PSIXOLOJİ XÜSUSİYYƏTLƏRİ*Ağayev İlham Mansır oğlu, Əlizadə Ülvü Sabir oğlu**Gəncə Dövlət Universiteti*tunzalehuseyinova70@gmail.com

Xülasə: Müasir dövrdə yüksək dərəcəli idmançılar hazırlamaq üçün daha mütərəqqi və səmərəli metodlardan, vasitə və təşkilatı tədbirlərdən geniş istifadə etmək zəruriyyəti qarşıya çıxır.

Get-gedə idmançıların məşq yükünün ümumi həcmi və onun icra intensivliyi təsəvvür olunmayacaq həddə çatdırılır. Bu sahədə özünü daha aydın göstərən problemlərdən ən əsası isə uşaqların çox erkən yaşdan idmana cəlb edilməsidir.

Açar sözlər: müxtəlif yaşlı güləşçi, bioloji və psixoloji xüsusiyyətlər, fiziki tərbiyə, sinir sistemi, yeniyetmə, idman məşğələsi

Ключевые слова: борец разного возраста, биологические и психологические особенности, физическое воспитание, нервная система, подросток, спортивная подготовка

Key words: wrestler of different ages, biological and psychological characteristics, physical education, nervous system, teenager, sports training

Müasir dövrdə yüksək dərəcəli idmançılar hazırlamaq üçün daha mütərəqqi və səmərəli metodlardan, vasitə və təşkilatı tədbirlərdən geniş istifadə etmək zəruriyyəti qarşıya çıxır.

Get – gedə idmançıların məşq yükünün ümumi həcmi və onun icra intensivliyi təsəvvür olunmayacaq həddə çatdırılır. Bu sahədə özünü daha aydın göstərən problemlərdən ən əsası isə uşaqların çox erkən yaşdan idmana cəlb edilməsidir.

1960–ci illərdə güləş bölmələrinə qəbulu 12 – 14 yaşlarından icazə verilirdisə, 80–ci illərdə mütəxəssislər arasında daima qızgın mübahisələr getməsinə baxmayaraq məşğələlərə əksər hallarda 7 – 8 yaşlı cəlb olunurlar. İndi artıq güləşçi üzrə yeniyetmələr arasında dünya birinciliyi keçirilir. Digər tərəfdən, 1987 – ci ilə qədər böyük idman təcrübəsi və yüksək idman ustalığı (məs : idman ustaları) olmasına baxmayaraq 24 – 25 yaşlı gənclər artıq perspektivsiz idmançılar kimi ölkə çempionatlarında və spartakiada turnirlərində çıxışından məhrum edilmişdir. Bütün bunlarla əlaqədar yeniyetmələrlə aparılan məşq prosesinin qarşısında bir sıra çətin vəzifələr durur ki, bunlar da uşaq və yeniyetmələrin məşq yükünün artması və bu yükün məşq edənlərin sağlamlıq vəziyyətinə göstərəcəyi təsirlərlə əlaqədardır. Hazırlıq prosesinin necə qurulması və aparılması ilə əlaqədar bu təsirlər xeyirli və zərərli ola bilər. Deməli, yeniyetmələrin yaş xüsusiyyətlərini dərindən bilmədən və məşq prosesini bu biliklər əsasında qurmadan, habelə pedaqoji tələblərlə əlaqələndirmədən müsbət təsirlərə ümid bəsləmək mümkün deyildir. Odur ki fiziki tərbiyə və idman prosesində uşaq və yeniyetmələrlə aparılan hazırlıq işi böyük yaşlılardan kəskin sürətdə fərqlənir. Burada yeniyetmə dövrü xüsusilə daha çox diqqət tələb edir. Bu elə bir yaş dövrüdür ki, bu zaman orqanizmin morfoloji quruluşunun özünəməxsus tərzdə dəyişilməsi və sürətlə inkişafı baş verir ki, bu da ilk növbədə, hədd – bulug dövrü ilə əlaqədardır. Bu inkişaf bədənin hər tərəfi üçün düz mütənəsibliklə deyil, əksinə əgər bədənin uzununa inkişafı intensiv sürətlə baş verirsə, eninə inkişafı çox geri qalır (bu fiziologiyada “fizioloji döş qəfəsliliyi” də adlandırırlar). Bir sıra xarici tədqiqatçıların (Y. Mattis), məlumatlarına görə, idman

məşğələlərinin təsiri ilə bu dövrdə bədənin eninə inkişafı ilə yanaşı onun uzununa böyüməsinin də nisbətən zəifləməsi müşahidə edilir ki, bu da müsbət hal kimi qiymətləndirilir. Məhz bu səbəbdən bədənin həddən artıq uzanması (astaniya) halının qarşısı alınır. Qeyd etmək zəruridir ki, bu zaman boyatmanın nisbətən yubanması inkişafın sonrakı dövründə aradan qaldırılır.

Sübut edilmişdir ki, həddi – buluğ prosesinin fərdi xüsusiyyətləri yeniyetmələrin fiziki inkişaf xarakterinə mühüm təsir göstərir. Görkəmli fizioloqlar A.V.Korobkov (1958), V.S.Fartel (1962) və b. göstərmişlər ki, yeniyetmə yaşında hərəkət analizatorları ən yüksək inkişaf mərhələsinə çatır. Məsafənin hiss edilməsi, hərəkətin sürət və qüvvə cəhətdən yetkinləşməsi baxımından yeniyetmələr yaşlılardan daha çox geri qalmırlar.

Bu dövrdə yeniyetmələrin ümumi xüsusiyyətlərini öyrənərkən idman fəaliyyəti prosesində onların fərdi xüsusiyyətlərini diqqətlə nəzərə almaq tələb olunur. Burada, birinci növbədə aşağıdakı məsələlər həlledici əhəmiyyət kəsb edir :

1) Yeniyetmələrin orqanizminin anatomik fizioloji və psixoloji xüsusiyyətləri

Bu dövr keçid hesab edilir və orqanizmin sürətli inkişafı ilə xarakterizə olunur. Bu yaş dövrü üçün yetkinliyin və inkişafın qeyri – bərabər davam etməsi, eləcə də həyat fəaliyyətinin ümumi yüksəlişi xarakterik bir haldır. Belə yetkinlik və inkişaf orqanizmdə baş verən bir sıra kəskin dəyişikliklərlə müəyyən olunur, bu dəyişikliklər aşağıdakı qaydada baş verir :

- a) Sinir fəaliyyəti nisbətən tarazlaşır
- b) əzələ kütləsi artır
- c) əzələ qüvvəsi çoxalır və sürətlə inkişaf edir;
- d) ürəyin işi artır;
- e) cinsiyyət vəziləri yetişir və s.

Sinir sistemi bu yaşda yeniyetmələrdə anatomik baxımından demək olar ki, artıq yetkinləşir və bu prosesin təkmilləşməsi çox sürətlə davam edir. Belə təkmilləşmə xüsusilə sinir sisteminin ali şöbələrində beynin qabıq payında davam edir. Mərkəzi sinir sisteminin oyanma qabiliyyətinin artması qanın tərkibinə daxil olan və onun vasitəsilə bura gələn cinsi hormonlardan asılıdır.

Bu yaşda yeniyetmələrdə özünəməxsus dünyagörüşü, müstəqil düşünmək və xüsusi mənalara kəsb edən davranışlar xeyli inkişaf edir. Tamamlanmış hisslər aydınlaşır, dərinləşir və davamlı olur. Cinsi yetkinləşmə ilə əlaqədar hisslər özünü aydın göstərir. Yeniyetmələrin marağı xeyli genişlənir və dəyişir. Macərəvi qəhrəmanlığa aid ədəbiyyatlar və hadisələr onların psixikasında dərin yurd salır. Onlarda böyükklərin etdikləri hərəkətə oxşar meyl (məsələn, çempion və rekordçu olmaq, öz ideali olan hər hansı idmançıya oxşamaq arzuları) misilsiz qüvvəyə malik olur. Yeniyetmə çox vaxt öz fiziki imkanlarını həddən artıq şişirdir və böyük səhvlər buraxır. Belə səhvlər əksər hallarda yeniyetməyə mənfi təsir göstərir, onda həmişəlik ümidsizlik, özünə inamsızlıq yaradır və nəhayət həmin səhvlər sonralar qorxaqlığa səbəb olur. Belə mənfi psixoloji halların vaxtında qarşısının alınması, birinci növbədə böyükklərin xüsusilə məşqçinin borcudur. Hər hansı kiçik bir nailiyyəti şişirdib lovğalığa çevirmək və ya hər hansı məğlubiyyətdən sonra ümitsizlik kimi mənfi psixoloji vəziyyətlərdə, məhz məşqçi yeniyetmənin köməyinə gəlməli və hər iki halın təbii, adi olduğu həqiqəti ona inandırılmalıdır.

Sümük və əzələ sistemi. Yeniyetmələrdə əsasən boy sürətlə artır (bir il ərzində 6 sm qədər), çəki isə bir ildə 3 – 5 kq çoxalır. Döş qəfəsi bu müddətdə 2 sm -ə qədər genişlənir. Bədən kütləsinin artması ilə əlaqədar onun qüvvə və imkanları da inkişaf (əzələnin

ümumi kütləsi bu müddət ərzində 23% - dən 33% - ə qədər) edir. Sağ əlin qüvvəsi (15 yaşlı yeniyetmə üçün) 34 – 40 kq – a çatır.

Bədənin uzununa ölçüsü 140 sm – dən 165 – sm - ə çatır. Beləliklə bu yaş dövründə bədənin, xüsusən ətrafların uzununa artması aydın nəzərə çarpır.

Damar bir sıra xüsusiyyətlərə malikdir.

Ürəyin fəaliyyətinin idarə edən sinir sistemi vəzifəsini həmişə yerinə yetirə bilmir. Çox vaxt ürəyin işində ritmlərin pozulması (aritmia) və başqa çatışmamazlıqlar müşahidə edilir. Bu zaman damarların inkişafı artıq ürəyin inkişafından geri qalır. Nəticədə keçid dövründə qan damarlarının ümumi mənfəzi ürəyin ümumi kütləsinə nisbətən az olur. Yeniyetmənin bədənində olan qan damarları nisbətən daralır (yığılır) ürək qanı böyük qüvvə ilə qovur. Damarların göstərdiyi kiçik müqavimət nəticəsində qan təzyiqi artır.

Tənəffüs sistemi əsasən dəyişikliklərə uğrayır. Dövrü müddətində ağciyərlərin həyat tutumu 19000 – dən 3000 sm³ - ə çatır. Bu həcm döş qəfəsinin və ağciyər kütləsinin artması ilə əlaqədardır.

Maddələr mübadiləsi böyüklərə nisbətən sürətlə davam edir (daha erkən yaşlara nisbətən aşağı intensivliklə) davam edir. Qidalanmaya ehtiyac böyüklərə nisbətən xeyli artıq olur. Boyatmanın sürətlə getməsi ilə əlaqədar zülallara ehtiyac çoxalır.

Cinsi yetişmə prosesi bu dövrdə baş verdiyi üçün müşahidə olunan bütün bioloji dəyişikliklər bilavasitə bu prosesə bağlıdır. Məhz bu proses keçid dövründə yeniyetməni psixoloji və fiziki cəhətdən çox çətin vəziyyətdə qoyur. Təxminən tam fiziki yetkinliyə malik yeniyetmə, hələ fiziki və psixi cəhətdən tam və hərtərəfli yetkinliyə malik olmur. Orqanizmdə baş verən bu mürəkkəb dəyişikliklərlə əlaqədar bir sıra əks xarakterli cəhətlər şəxsin davranışına, onun əhatə olunduğu mühitə qarşı münasibətinə təsir edir. Bütün bu proseslər yeniyetmənin əhvali ruhiyyəsinin tez – tez dəyişməsinə səbəb ola bilər. Bununla əlaqədar müxtəlif hərəkət elementləri arasında qeyri – mütənəsiblik müşahidə olunur. Burada hərəkət çoxluğu yaranmaqla bərabər bu hərəkətlərin idarə olunmasında və onların düzgün ölçülməsində bir qədər bacarıqsızlıq və hətta pozuntu da müşahidə edilir.

Mərkəzi sinir sistemindən hərəkətlər lazımi səviyyədə idarə olunmadıqda yeniyetmələr əksər hallarda öz imkanlarını həddən artıq qiymətləndirir və nəticədə zərərli vərdişlər (özünü öymə, yersiz çılgınlıq, hər şeydən qəzəblənmək, söz götürmək və s.) yarana bilər. Fiziki hərəkətlərin icrası zamanı yersiz cəsurluq çox vaxt inamsızlıqla əvəz olunur. Eyni zamanda yeniyetmələr yeni hərəkət vərdişləri və bacarıqları qazanırlar ki, bunlar kiçik əzələ qruplarının mükəmməl və çox incə koordinasiyaşması ilə əlaqədardır. Bu bacarıqlar yeniyetmələrə mühüm idman ustalıqlarına yiyələnməyə və çox mürəkkəb vərdişləri yüksək səviyyədə icra etməyə imkan verir.

Ədəbiyyat

1. F.M.Həsənov., İ.M.Namazov.. “Azərbaycan Ali Uxtisas məktəbləri üçün güləş və onun tədrisi metodikasından proqram”. Bakı, 1999
2. Novruzov D.F. “Güləşmə” maarif nəşriyyatı. Bakı. 1992.
3. Yunan roma, Sərbəst və Qadın güləşi. Bakı , 2008
4. Azərbaycan Pəhləvanları. M.Dadaşov., S.Aslanov. –Bakı .Gənclik . 1989.
5. X.K.Qurbanov., C.K.Qurbanov. “Güləşçilərin çoxillik hazırlıq mərhələləri və onların pedaqoji məzmunu”. Bakı , 1989
6. Milli güləş və zorxana oyunları

**БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ
БОРЦОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА***Агаев Ильхам Мансир оглы, Ализаде Улву Сабир оглы**Резюме*

В современное время необходимо широко использовать более совершенные и эффективные методы, средства и организационные меры подготовки спортсменов высокого уровня.

Постепенно общий объем тренировочной нагрузки спортсменов и интенсивность ее выполнения доводятся до невообразимого уровня. Одной из наиболее очевидных проблем в этой сфере является привлечение детей к занятиям спортом с самого раннего возраста.

**BIOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF WRESTLERS
OF DIFFERENT AGES***Agayev Ilham Mansir, Alizade Ulvu Sabir**Summary*

In modern times, it is necessary to widely use more advanced and effective methods, means and organizational measures for training high-level athletes.

Gradually, the total volume of athletes' training load and the intensity of its implementation are brought to an unimaginable level. One of the most obvious problems in this area is attracting children to sports from an early age.

*Rəyçi: Cabbarov Urfan**Bədən tərbiyəsi və idman kafedrasının 18 oktyabr 2024-cü il tarixli iclasın 03 sayılı protokolu**Daxil olma tarixi 22 oktyabr 2024-cü il*