

<https://doi.org/10.36719/2706-6185/44/18-22>

**Məmmədali Rəhimov**

Naxçıvan Dövlət Universiteti  
pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru  
<https://orcid.org/0009-0008-4275-4237>  
rmehemmedeli0@gmail.com

**Oktay Rzayev**

Naxçıvan Dövlət Universiteti  
<https://orcid.org/0009-0007-6377-255X>  
oktay\_rzayev@mail.ru

## Uşaqlar idman növü seçərkən nələrə diqqət yetirməlidir

### Xülasə

Uşaqlarda fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi üçün tarixən uşaqlar yaş qruplarına bölünmüşdür. Təlim-tərbiyə prosesində uşaqların yaş qruplarına bölünməsi müxtəlif alimlər tərəfindən müxtəlif formada aparılmışdır.

Müasir dövrdə idman növlərinin inkişaf edərək şaxələnməsi və bu idman növlərinin təlimlərinin kəskin surətdə bir-birindən fərqlənməsi ilə əlaqədar olaraq uşağın hansı yaşda hansı idmanla məşğul olmağa başlamasının böyük əhəmiyyəti vardır.

Lakin bu yaş dərəcələri bölgüsü son zamanlar dəyişiklik tələb edir. Ona görə ki, son zamanlardan başlayaraq akselerasiya problemi özünü büruzə verməyə başlamışdır. Akselerasiya latınca sürətlənmə (akselerosiyo) deməkdir. O, uşaq yaşlarında fiziki və psixi inkişafın sürətlənməsi deməkdir. Ona görə də uşaqları idman bölmələrinə cəlb edərkən əvvəlki illərdə olan yaşa görə bölgülərə yenidən baxılmalıdır.

Uşaqların yaşları, çəkili, antropometrik ölçüləri, fizioloji inkişafı, psixoloji vəziyyətləri, həvəsləri nəzərə alınaraq uşaqların idman növü seçməsinə mərhələlik prinsiplərdən istifadə etmək daha yaxşı fayda verə bilər. Uşaqlar bir dəfə deyil, bir neçə dəfə mərhələlərlə seçilərək, yuxarıda göstərilən parametrlərə görə idman məşğələlərinə yönləndirilməlidirlər. 7-8 yaşlarında uşaqlarda sümüklərin formalaşması getdiyindən və oxşarlıqda böyüklərin sümüklərinə yaxınlaşması prosesi baş verdiyindən, seçilmiş idman növü kimi çoxlu tullanma hərəkətləri və cəldlik tələb edən idman növlərini məs: basketbol, əl topu, qaçaraq uzunluğa tullanma kimi idman növlərini məsləhət görmək olar. 8-12 yaş dövründə uşaq və yeniyetmələrdə bütün orqan və sistemlərin inkişafı davam edir. Sümüklərin ossifikasiyası və əzələlərin inkişafı sürətlənir və 12-yəşdə sümüklər artıq yetkinlərin sümüklərindən fərqlənmir. Bu mərhələdə cüdo, futbol, stolüstü tennis, badminton kimi çeviklik, çeviklik, reaksiya sürəti, diqqət və psixoloji dözümlülük tələb edən idman növləri uşaqlar üçün uyğun idman növləri kimi tövsiyə edilə bilər. Bu idman növləri gələcək böyümə və inkişaf üçün zəruri olan fiziki və zehni qabiliyyətlərin inkişafına kömək edir.

**Açar sözlər:** uşaqlar, fiziki tərbiyə, idmançı, yaş dövrü, üzgüçülük, fiziki hazırlıq, fiziki fəaliyyət

**Mammadali Rahimov**

Nakhchivan State University  
PhD in Pedagogy  
<https://orcid.org/0009-0008-4275-4237>  
rmehemmedeli0@gmail.com

**Oktay Rzayev**

Nakhchivan State University  
<https://orcid.org/0009-0007-6377-255X>  
oktay\_rzayev@mail.ru

## What Should Children Pay Attention to When Choosing the Type of Sport

### Abstract

Historically, children have been divided into age groups in order to develop physical qualities in children. The division of children into age groups in the process of education has been carried out in various ways by various scientists.

In modern times, due to the development and diversification of sports and the sharp differences in the training of these sports, it is of great importance at what age a child starts to engage in which sport.

However, this age division has recently required changes. Because the problem of acceleration has begun to manifest itself in recent times. Acceleration derived from Latin (akselerosiyo). It means the acceleration of physical and mental development in childhood. Therefore, when involving children in sports sections, the age divisions that existed in previous years should be reviewed.

Taking into account the age, weight, anthropometric measurements, physiological development, psychological state, and enthusiasm of children, it may be more beneficial to use the gradual principle in choosing a sport for children. Children should be selected not once, but several times in stages and directed to sports activities according to the above parameters. Since the formation of bones in children at the age of 7-8 and the process of approaching the bones of adults in similarity occurs, sports that require a lot of jumping movements and agility, such as basketball, handball, and running and long jump, can be recommended as the chosen sport. In the period of 8-12 years, the development of all organs and systems in children and adolescents continues. Ossification of bones and muscle development accelerates, and by the age of 12, bones are no longer distinguishable from adult bones. At this stage, sports that require agility, dexterity, reaction speed, attention, and psychological endurance, such as judo, football, table tennis, and badminton, can be recommended as suitable sports for children. These sports help develop physical and mental abilities necessary for future growth and development.

**Keywords:** children, physical education, athlete, age group, swimming, physical fitness, physical activity

### Giriş

Uşaqların fiziki tərbiyəsi həm Azərbaycan alimləri və həm də dünya alimlərinin həmişə diqqət mərkəzində olmuşdur. Böyük mütəfəkkirlərdən N.Gəncəvi, M.Fizuli, H.Zərdabi, M.Əvhədi, Platon, Aristotel, Y.A.Komenski, JJ.Russo, P.F.Lesqaft və b. Uşaqların təlim tərbiyəsini yaş qruplarına görə müəyyənləşdirmişlər. Görkəmli mütəfəkkir H.Zərdabinin fikrincə fiziki tərbiyə əqli və əxlaq tərbiyəsindən müvəffəqiyyətlə həyata keçməsi üçün mühüm əhəmiyyət kəsb edir. P.F. Lesqaft isə fiziki tərbiyəni iradənin, xarakterin formalaşmasında, əxlaq tərbiyəsində, əqli qabiliyyətin, fiziki fəaliyyətin, bədii zövqün inkişafında əsas vasitələrdən hesab etmişdir. Bütün yuxarıda göstərilən keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi üçün tarixən uşaqlar yaş qruplarına bölünmüşdür. Təlim-tərbiyə prosesində uşaqların yaş qruplarına bölünməsi müxtəlif alimlər tərəfindən müxtəlif formada aparılmışdır. Görkəmli Azərbaycan şairi və mütəfəkkiri Mərağalı Əvhədi fiziki tərbiyə haqqında fikir söyləyərkən uşaqların yaş dövrlərinə uyğun fiziki hərəkətlər, oyunlar təklif etmişdir. Bu fiziki tərbiyəni yaş xüsusiyyətlərinə müvafiq qurmaq ideyası həqiqətən o dövr üçün çox əhəmiyyətli hadisə kimi qiymətləndirilməlidir.

### Tədqiqat

Platon tərbiyə işində aşağıdakı yaş dərəcələrini müəyyən etmişdir;

-3-6 yaş uşaqların dövlət meydançalarında oyunlarla tərbiyə olunmalıdırlar.

-7-12 yaşlarında dövlət məktəblərində oxu, yazı, hesab, musiqi və s. öyrənməlidirlər.

-12-16 yaşlarında polestra məktəblərində fiziki hazırlıq keçməlidirlər və s. (İbrahimov, Hüseynzadə, 2013, s. 129).

Deməli Platon uşaqların fiziki hazırlığını əsasən 12-16 yaşlarında daha uyğun hesab edirdi.

Aristotel yaş dövrlərini yeddi olmaqla üç qrupa bölmüşdür.

-anadan olandan 7 yaşa qədər olan dövr.

-7 yaşdan 14 yaşa qədər olan dövr.

-14 yaşdan 21 yaşa qədər olan dövr.

Nizami Gəncəvi də bu fikirdə olmuşdur. O, da uşaqların inkişafını anadan olandan yeddi yaşa qədər olan müddətini birinci dövr, yeddi yaşdan on dörd yaşa qədər olan müddətini ikinci dövr, on dörd yaşdan iyirmi bir yaşa qədər olan müddəti üçüncü dövr adlandırmışdır.

Çex pedaqoqu Y.A.Komenski yaş dərəcələrini aşağıdakı kimi müəyyənləşdirmişdir.

-anadan olandan 6 yaşa qədər olan dövr.

-6 yaşdan 12 yaşa qədər olan dövr.

-12 yaşdan 18 yaşa qədər olan dövr.

J.J.Russo uşaqların yaş dövrlərini belə müəyyənləşdirmişdir.

-anadan olandan 2 yaşa qədər olan dövr.

-2 yaşdan 12 yaşa qədər olan dövr

-12 yaşdan 15 yaşa qədər olan dövr

-15 yaşdan həddi buluğa çatana qədər olan dövr.

Müasir dövrdə uşaqları müxtəlif idman məşğələlərinə cəlb edərkən mütləq onların yaş səviyyələrinə uyğun olaraq orqanizmində gedən anatomik-fizioloji dəyişikliklər elmi şəkildə əsaslandırılmış formada nəzərə alınmalıdır.

Belə ki, uşaqların müxtəlif yaş dövrlərindəki inkişafına nəzər salsaq görürük ki, anadan olandan 3 yaşa qədər olan dövr sürətli fiziki inkişaf dövrü sayılır.

3-6 yaş dövründə uşaqlarda (77-84%) davranış pozğunluqları olur. Tez yorulma halları baş verir (Qasimova, Mahmudova, 2003, s. 12).

6 yaşdan 11-12 yaşa kimi yaş mərhələsində uşaq və yeniyetmələrin bütün orqan və sistemlərinin inkişafı davam edir (Zeynalov, Axundov, 2014, s. 13).

Uşaq orqanizminin sürətli böyümə dövrü doğulandan bir yaşa qədər olan dövr və cinsi yetişkinlik mərhələsində [11-15 yaş] qeydə alınır. Bu mərhələdə boy ildə 7-8 sm bəzən isə 10 sm artır (Zeynalov, Axundov, 2014, s. 14).

Gənclərin cinsi yetişkinliyi başa çatma müddəti cinsindən və fərdi xüsusiyyətlərindən aslıdır: Qızlarda 12-16 yaşlarında, oğlanlarda 13-18 yaşlarında baş verir. Bu mərhələdə psixoloji və fiziki inkişaf əsasən başa çatır (Qasimova, Mahmudova, 2003, s. 12).

Lakin bu yaş dərəcələri bölgüsü son zamanlar dəyişiklik tələb edir. Ona görə ki, son zamanlar akselerasiya problemi özünü büruzə verməyə başlamışdır. Akselerasiya latınca sürətlənmə (akselerosiyo) deməkdir. O uşaq yaşlarında fiziki və psixi inkişafın sürətlənməsi deməkdir [2.səh14]. Ona görə də uşaqları idman bölmələrinə cəlb edərkən əvvəlki illərdə olan yaş dərəcələrinə görə bölgülərə yenidən baxılmalıdır.

Müasir dövrdə idman növlərinin inkişaf edərək şaxələnməsi və bu idman növlərinin təlimlərinin kəskin sürətdə bir-birindən fərqlənməsi ilə əlaqədar olaraq uşağın hansı yaşda hansı idmanla məşğul olmağa başlamasının böyük əhəmiyyəti vardır. İdmançının gələcəkdə hansı səviyyəli idmançı olmağı onun uşaq yaşlarından idmana başlarkən idman növü seçməsindən çox aslıdır.

Uşaqların heç də hamısı hansı idman növünün onların orqanizmi üçün uyğun olduğunu bilmir. Çoxları valideynlərinin arzusu ilə və yaxud da yoldaşlarının, dostlarının məşğul olduğu idman bölmələrinə yazılır və bu zaman həmin idman növünün onun orqanizminin anatomik-fizioloji quruluşuna uyğun olub-olmamasına diqqət yetirmir. Bəzən elə olur ki, bu formada idmana başlayan uşaqlar gələcəkdə yüksək nəticə göstərə bilər (Qurbanov, s. 25). Lakin bu çox vaxt təsadüfən baş verir. Çox hallarda uşaq bir müddət təsadüfən seçdiyi idman növü ilə məşğul olur, sonra isə ya digər idman növü ilə məşğul olmağa başlayır, ya da seçdiyi idman növündə heç bir nəticə göstərə bilmədiyi üçün bədbinliyə qapılır və idmandan tamamilə uzaqlaşır. Bir çox uşaqlar isə başa düşürlər ki, idmanda yüksək nəticə göstərmək üçün təkcə planlı və müntəzəm şəkildə, yüksək ixtisaslı məşqçinin rəhbərliyi altında məşq etmək yeganə şərt deyil. Eyni zamanda idmançının orqanizminin anatomik-fizioloji quruluşu, idmançının psixoloji xüsusiyyətləri də seçdiyi idman növünə uyğun olmalıdır (Abasov, 1987, s. 51).

Bəzən elə olur ki, valideyn uşağı öz istəyinə uyğun olan idman növünə məcburi şəkildə yazdırır. Təbii haldır ki, uşağı nəyə isə məcbur etmək doğru deyil. Uşaq nəyə məcbur edilərsə, uşaqda ona

qarşı müqavimət hissi yaranır. Uşaq məcburən göndərildiyi idman növü ilə həvəssiz məşğul olduğundan heç bir nəticə göstərə bilmir (Ağayev, Hüseynov, 1989, s. 18).

Dünya ölkələrinin bir çoxunda bu proses fərqli formada həyata keçirilir. Məsələn, bəzi ölkələrdə uşaqlar 15 yaşa qədər ancaq ümumi fiziki hazırlıqla məşğul olur, 15 yaşından sonra müəyyən testlər vasitəsi ilə uşağın hansı idman növü ilə məşğul olması məsləhət görülür (Əbdürəhmanov, 1999, s. 32).

Bəzi ölkələrdə isə uşaq müəyyən idman növünə yazılmaq üçün onun fiziki göstəricisinə, bədən ölçülərinə, psixoloji durumuna uyğun olaraq bölmələrə yazılması məsləhət görülür. Bu zaman da uşağın yazıldığı idman növünə yaşının uyğun olub-olmaması və həvəsi nəzərə alınmır. Aparılan çoxillik müşahidələrdən belə bir nəticəyə gəlmək mümkündür ki, yuxarıda göstərilən metodların heç biri müasir dövrün tələblərinə tam cavab vermir.

Çoxillik müşahidələrimizdən belə bir nəticəyə gəlmək mümkündür ki, uşaqların idman növü seçməsinə elmi şəkildə təşkil etmək məqsədəuyğundur. Uşağın boyu, çəkisi, cəldlik dərəcəsi, cinsi, yaşı və bir çox xüsusiyyətləri onun hansı növə uyğun olduğunu təxmin etmək üçün ölçü vahidi olmalıdır. Uşağı düzgün yönləndirmək onun gələcək həyatında böyük uğurlar əldə etməsi üçün əsasdır. Bunu edərkən də mütləq uşağın arzusu nəzərə alınmalı, ona düzgün istiqamət verilməlidir. Uşaqlar üzərində aparılan çoxsaylı müşahidələrdən belə bir nəticəyə gəlmək mümkündür ki, 2-3 yaş arası uşaqlar qaçma-tutma, tullanma, dayaz yerlərdə müəllimin nəzarəti altında suda oyunlar, müxtəlif sadə akrobatiki kimi hərəkətləri edə bilirlər. Bu yaş dövründə uşaqlar orqanizmin inkişaf səviyyəsinə uyğun olaraq üzgüçülük hərəkətlərini və müxtəlif akrobatiki hərəkətləri tez mənimsəyə bilirlər (Nərimanov, Əliyeva, Nərimanov, 2004, s. 61).

Yuxarıda göstərilənləri nəzərə alaraq uşaqların idman növü seçməsində mərhələlik prinsiplərdən istifadə etmək daha yaxşı fayda verə bilər. Uşaqlar bir dəfə deyil, bir neçə dəfə mərhələlərlə seçilərək, yuxarıda göstərilən parametrlərə görə idman məşğələlərinə yönləndirilməlidirlər.

Belə ki, uşaqlar 4-5 yaşlarında daha çox üzgüçülük, mütəhərrik oyunlarla, gimnastika, müxtəlif məsafələrə qaçışlarla-tullanmalarla məşğul olmaqla yanaşı onların çəkili, antropometrik ölçüləri, fizioloji inkişafı, psixoloji vəziyyətləri, həvələri nəzərə alınaraq üzgüçülük, akrobatika, bədii gimnastika və s. cəldlik və elastiklik tələb edən idman məşğələlərinə seçilmiş idman növü kimi cəlb etmək olar. Bu yaşda üzgüçülük məşğul olan uşaqlar üzgüçülüüyü tez öyrənə bilirlər. Ona görə ki, onların lülə sümüklərinin içi boş olduğundan, bədənələrinin xüsusi çəkisi az olur və onlar suyun üstündə qalmağa az enerji sərf edirlər. Azyaşlı uşaqlar üzgüçülükdə daha tez yüksək nəticə göstərə bilir. Bədii gimnastika və akrobatika idman növündə ona görə azyaşlı uşaqlar yüksək nəticə göstərə bilir ki, onların oynadıqları böyüklərə nisbətən daha mütəhərrik olur. Uşaqlar bu idman növlərinin biri ilə müntəzəm məşğul olmaqla yanaşı, eyni zamanda ümumi fiziki hazırlıq məqsədi ilə digər idman növləri ilə də məşğul olmağı davam etdirməlidirlər. Ola bilsin ki, uşaqların inkişafının sonrakı mərhələsində onun digər bir idman növünə daha çox uyğun olması meydana çıxa bilər (Abasov, 1987, s. 42).

7-8 yaşlarında uşaqlarda sümüklərin formalaşması getdiyindən və oxşarlıqda böyüklərin sümüklərinə yaxınlaşması prosesi baş verdiyindən, seçilmiş idman növü kimi çoxlu tullanma hərəkətləri və cəldlik tələb edən idman növlərini məs: basketbol, əl topu, qaçaraq uzunluğa tullanma kimi idman növlərini məsləhət görmək olar (Əhmədov, 1978, s. 15).

8-12 yaş kimi yaş mərhələsində uşaq və yeniyetmələrin bütün orqan və sistemlərinin inkişafı davam edir. Sümüklərin sümükləşməsi və əzələlərin inkişafı sürətlənir, 12 yaşında artıq yaşlı adamın sümüklərindən fərqlənir. Bu yaş dövründə cəldlik, çeviklik, reaksiya, diqqət, psixoloji dözümlülük tələb edən idman növlərini, məs: cüdo, futbol, stolüstü tennis, badminton kimi idman növləri seçilmiş idman növü kimi məsləhət görülmə bilər.

13-14 yaşlarında qızlarla oğlanların fiziki və cinsi inkişafında fərq yarandığından onların müxtəlif idman növlərinə cəlb edilməsi prosesində də bu fərq nəzərə alınmalıdır.

### Nəticə

Hansı idman növünü seçməyindən asılı olmayaraq, eyni zamanda 10-12 yaşlarında uşaqlar orqanizmin düzgün inkişafı, boy artımının normal olması, qamətin formalaşması üçün üzgüçülük, atletika, basketbol, gimnastika ilə də məşğul olmaları məqsədəuyğun sayılır. Uşağın 13-14 yaşından

əvvəl xüsusi güc və dözümlülük tələb edən idman növlərinə başlaması məsləhət deyil. Çünki sümüyün inkişafı hələ tamamlanmayıb və bədənə ağırlıq salan bu idman növləri uşağın boy inkişafına və orqanizmin asankasına mənfi təsir göstərə bilər. 13-14 yaşlarında uşaqlara tədricən güc inkişaf etdirici hərəkətlərin öyrədilməsi məqsədəuyğundur. Bu yaş dövründə uşaqlara dözümlülük tələb edən hərəkətlər, müxtəlif ağırlıqla hərəkətlər, öz ağırlıqları ilə icra olunan hərəkətlər, gimnastika alətlərində hərəkətlər (turnik, paralel qollar, müxtəlif alətlərdə tullanma hərəkətləri və s.) öyrətmək olar. Bu yaşda uşaqlar seçilmiş idman növü kimi atletika, cüdo, futbol, səbəst güləş, yunan-roma güləşi, döyüş növləri, ağırlıqqaldırma və s. idman növləri ilə müntəzəm surətdə məşğul ilə bilərlər. 15 yaşından sonra uşaqların çəkili, antropometrik ölçüləri, fizioloji inkişafı, psixoloji vəziyyətləri, həvəsləri nəzərə alınaraq istənilən idman növü ilə seçilmiş idman növü limi müntəzəm məşğul olması dəqiqləşdirilə bilər (Nərimanov, Əliyeva, Nərimanov, 2004, s. 76).

### Ədəbiyyat

1. Abasov, T. (1987). İdman və mütəhərrik oyunlar. Bakı: «Maarif» nəşriyyatı.
2. Ağayev, H., Hüseynov, Ş. (1989). Azərbaycan uşaq mütəhərrik oyunları. Bakı: «Maarif» nəşriyyatı.
3. Əbdürəhmanov, Ş. (1999). İdman üzgüçülüğü. Bakı.
4. Əhmədov, B. (1978). Şagirdlərin fiziki tərbiyəsi haqqında. «Məktəbdə Bədən Tərbiyəsi» məcmuəsi, №4.
5. İbrahimov, F., Hüseynzadə, R. (2013). Pedaqogika. dərslik. Bakı: Mütərcim.
6. Qasimova, L., Mahmudova, R. (2003). Pedaqogika. Bakı: "Şərq-qərb".
7. Qurbanov, H. Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası. Bakı: «Adiloğlu» nəşriyyatı.
8. Nərimanov, B., Əliyeva, S., Nərimanov, E. (2004). İdman gimnastikası. Bakı: «Müəllim» nəşriyyatı.
9. Zeynalov, N. R., Axundov, A. D. (2014). Uşaq anatomiyası, fiziologiyası və gigiyenası Bakı: Nərgiz, 13.

Daxil oldu: 09.10.2024

Baxışa göndərildi: 11.12.2024

Təsdiq edildi: 23.01.2025

Çap olundu: 28.02.2025