

UŞAQ VƏ YENİYETMƏLƏRİN HƏRƏKİ AKTİVLİK NORMALARI

b.ü.f.d., dosent Qalib Əbiyev, b.ü.f.d., dosent Yusif Quliyev, Ramil Misirxanov
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
galib.abiyev@sport.edu.az, yusif.guliyev@sport.edu.az

Xülasə: Uşaqlar üçün səmərəli hərəkəti rejimin əsaslandırılması, fiziki yüklənmələrin normallaşdırılması müasir yaş və idman fiziologiyasının daha mürəkkəb problemlərindən biri hesab olunur. Hipokineziyada olduğu kimi, ona fenomenoloji əks funksional vəziyyət olan hiperkineziyanın da öz məsarifləri, sərfiyyatları vardır. Məhz buna görə də cins və yaşdan, eləcə də məktəblinin fiziki inkişaf səviyyəsindən asılı olaraq, yük hədlərinin dəqiq fərqləndirilmə zəruriliyi, yüklənmənin individual adekvatlığı anlamından irəli gəlir.

Açar sözlər: Hərəkəti aktivlik, uşaqların hərəkəti aktivliyi, yeniyetmələrin hərəkəti aktivliyi, hipokineziya, fizioloji yüklənmələr, fiziki tərbiyə, fiziki keyfiyyətlər, orqanizmin harmonik inkişafı, hərəkət çatışmazlığı, pubertat dövr.

Məktəblinin yaş xüsusiyyətləri ilə fiziki yüklənmənin müvafiqliyini qiymətləndirən zaman onu da nəzərdən qaçıрмаq olmaz ki, məktəb yaşı – ümumiləşdirilmiş anlamdır. Bu uşaqlıqdan gəncliyə qədərki dövrü əhatə etməklə, orqanizmin inkişafının ən mürəkkəb mərhələlərindən biridir. Kiçik məktəb yaşı (6–11 yaş) ikinci uşaqlıq dövrü ilə üst-üstə düşür (1-ci uşaqlıq dövrü 3 – 6 yaş arasındakı dövrdür). Orta məktəb yaşı (11-12-dən 15 yaşa kimi) yeniyetməlik inkişaf dövrünə uyğun gəlir. Qızlarda 16, oğlanlarda isə 17 yaşdan gənclik yaşı başlayır. Elə bu dövrə qədər məktəbdə tədris müddəti yekunlaşır. Beləliklə, məktəblilərin hərəkəti aktivlik normalarını müəyyən edən zaman onların yaşlarına müvafiq olaraq, dəqiq fərqləndirilməsi lazımdır.

Hərəkəti aktivliyin təxmini normalarını müəyyən edə biləcək cəhdlərə çoxsaylı təşəbbüs göstərilmişdir. Elmi tədqiqat institutlarının məktəblilər üçün gündəlik iki saat həcmində hərəkəti aktivlik məsləhət görmüşdülər ki, bu da hərəkətlərə olan tələbatı kifayət qədər kompensasiya edirdi. İki saat həddində yetərli fizioloji yüklənmələrə çatmaq mümkündür (uzun tənəffüslərdə təmrinlərin tərkibi və yüklərin hədləri, fiziki tərbiyə dərslərinin motor sıxlığından və dərslənkənar əlavə məşğələlərdən asılı olaraq). Fiziki tərbiyə və idmanın beynəlxalq şurası 1968-ci ildə “İdman manifesti” xüsusi buraxılışı etmişdir ki, burada da fiziki təmrinlərlə məşğuliyyət müddətinin gündəlik müəyyənləşdirilməsinə cəhd edilmişdir. Mütəxəssislərin yekun rəylərinə əsasən o, ümumi tədris dövrünün 1/6-dən 1/3-nə qədər olmalıdır (1).

Ümumtəhsil məktəbləri üçün təhsil alanların bu kimi həcmdə hərəkəti aktivliyə çatmaları əksər hallarda icra olunmayan tapşırıq hesab edilir.

Bir çox inkişaf etmiş ölkələrdə, bir qayda olaraq, həftədə 3 – 4 dəfədən çox olmamaqla, fiziki hazırlığın mütləq məşğələləri nəzərdə tutulur. Onun əsasını – ümum inkişafetdirici təmrinlər, idman və mütəhərrik oyunlar, üzgüçülük, rəqs təmrinləri təşkil edir. Fiziki tərbiyə proqramı olduqca dəyişkəndir. Müəllimin müxtəlif fiziki tərbiyə vasitələrindən və məşğul olanların fərdi fiziki hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq, əlavə fiziki yüklərdən istifadə imkanları vardır. Belə ki, ABŞ-in bir çox məktəblərində mütləq dərslərdən başqa hər həftə yarışlar və dərslərdən kənar vaxtlar üç dəfəlik əlavə məşğələlər keçirilir.

Keçən əsrdə fiziki tərbiyə üzrə qəbul olunmuş kompleks proqramda, həftəlik iki mütləq dərslərdən başqa, əlavə və könüllü (fakültativ) məşğələlər, tədris günü rejimində fiziki təmrinlər də nəzərdə tutulur. Ümumiyyətlə, uşaqlar hər gün iki saat civarında fiziki təmrinlərlə məşğul olmalıdırlar. Hətta ən yaxşı hallarda belə ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyənin mütləq və könüllü məşğələləri zamanı olan hərəkəti aktivliyin həcmi, xüsusi uşaq gənclər idman məktəblərindəki olan göstəricilərdən əhəmiyyətli dərəcədə aşağıdır (2).

Xüsusi idman məktəblərindəki proqram materialları və fiziki yüklənmələrin təhlili göstərir ki, uşaq və yeniyetmələr həftədə 8

saatdan 24 – 28 saata kimi məşqlərlə məşğuldurlar. Bu, ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə ilə məşğul olanların həftəlik yüklənmələrindən bir neçə dəfə yüksəkdir. Buradan aydın olur ki, birinci halda söhbət yüklərin məhdudlaşdırılması barədə gedə bilərsə, ikinci halda isə yalnız uşaqların hərəkəti aktivliyinin artırılmasının səmərəli üsullarının axtarışı barədə ola bilər.

“Mümkün olan yüklər” anlayışı tərkibinə görə kifayət qədər şərtidir. Hətta eyni bir yaş

qrupu çərçivəsində onun dəyişkənliyi çox gözəçarpan ola bilər. Belə ki, Vollenberger (ABŞ) şagirdlər üçün qaçış yüklənmələrinin müddətinin ilk dörd aylıq məşğələdə 7 – 9-dan 16 – 18 dəq-yə kimi artırılmasının mümkünliyünü hesab edir. Bu zaman onun müddəti 7 – 9 yaşdan 16 – 17 yaşa kimi təxminən eyni qalır. Lakin Almaniya məktəblərində 13 – 15 yaşlı məktəblilər üçün 3 km-ə qədər, 16 – 17 yaşlılar üçün isə 5 km-ə kimi qaçış məqbul hesab edilir.

Cədvəl 1

Gənc qaçışçıların məşq yüklərinin həcmi (P.Vogelə görə)

Göstəricilər	Yaş qrupları			
	7 – 8	9 – 10	11 – 12	13 – 14
Qızlar				
İllik məşq həftələri	25.2	36.6	40.3	42.8
Həftəlik məşq günləri	2.7	5.0	5.2	5.4
Günlük kilometr	3.5	6.0	7.3	8.1
İllik kilometr	241.0	1119.0	1517.0	1859.0
Oğlanlar				
İllik məşq həftələri	13.1	32.4	30.3	32.3
Həftəlik məşq günləri	3.1	4.1	4.6	4.4
Günlük kilometr	2.0	5.1	6.0	6.3
İllik kilometr	78.0	684.0	0	892.0

Hərəkəti aktivliyin yüksək səviyyəsi fiziki keyfiyyətlərin inkişafına optimal təsir göstərir. Bu kimi hərəkəti rejimində ətraf mühitin müxtəlif faktorlarına qarşı (soyuq, isti, ifrat yüklənmə) orqanizmin davamlılığı yüksəlir. Fiziki inkişaf bu halda harmonik xarakter daşıyır və orta yaş normalarına müvafiq olur. Məktəbli üçün fiziki yüklərin mümkün olan hədlərini müəyyənləşdirən zaman, sürətli idman nəticələri tələbatından irəli gələn göstəricilərə deyil, orqanizmin hərtərəfli, harmonik inkişafını təmin edəcək göstəricilərə istinad etmək gərəkdir (3,4).

Hərəkəti aktivliyin genetik proqramlaşdırılmış hər hansı bir normaları mövcuddurmu? Görünür ki, bəli. Lakin o, məqsədyönlü məşqlər zamanı dəfələrlə dəyişilə bilər. 1983-cü ildə Avstriyada marafon qaçışının qalibi 13 yaşlı Monika Friş olmuşdur. O, mümkün olan normaları dəfələrlə aşmışdır.

Çoxsaylı tədqiqatların nəticələri göstərmişdir ki,

hərəkəti fəaliyyət keyfiyyətlərinin təkmilləşməsi və idman nəticələrinin progressiv inkişafı hərəkəti aktivliyin maksimal səviyyəsi zamanı mümkündür. Hərəkəti aktivliyin maksimal səviyyəsi əsasən seçilmiş idman növündəki müvəffəqiyyətləri təmin edən keyfiyyətlərin daha üstün inkişafı ilə müşayiət edilir. Bu zaman maksimum anlayışı kifayət qədər şərti hesab olunur və yaş, cins, idman ixtisaslaşmasının növü ilə müəyyən edilir. Gənc qaçışçıları üçün mümkün olan məşq yükləri həcmi nümünə qismində göstərək (cədvəl 1).

Sutkalıq orta kəmiyyət nəzər alınmaqla, uşaqların 30000 addımı keçən hərəkəti aktivliyi, təkamül prosesində nail olunmuş hərəkətliyin bioloji tələbatını üstələyir. Eyni zamanda addımların 10000 civarında olması sutkalıq hərəkət çatışmazlığı kimi qeyd edilir. Bu halda hərəkətlərdə gündəlik hərəkət çatışmazlığı 50 – 70% həddində olur (cədvəl 2).

Cədvəl 2

11 – 15 yaşlı şagirdlərin hərəki aktivlik xüsusiyyətləri

Hərəki aktivlik səviyyəsi	Gündəlik addımların sayı (x1000)	İcra edilən hərəkətlərin təbii bioloji tələbata olan nisbəti (%)	Ümumi həcm (saat)	
			Həftə ərzində	İl ərzində
Aşağı	10-dan aşağı	50-70% çatışmazlıq	2-yə qədər	70
Zəif	10 – 20	20-40% çatışmazlıq	2 – 5	100 – 150
Yüksək	21 – 30	Uyğunluq	6 – 15	200 – 800
Maksimal	31 və yuxarı	10-30% daha çox	20 və yuxarı	1000 və yuxarı

Yeniyyətlik yaşında praktik olaraq, bütün növ hərəkətlərin mənimsənilməsindən ötrü morfoloji və funksional zəmin yaranır. Lakin bu dövrdə yeniyyətmənin cinsi yetişkənlik dərəcəsiindən asılı olaraq, fiziki yüklənmələrin hədlərinə daha da differensial yanaşmaq gərəkdir (5,6,7).

Fiziki təmrinlərin orqanizmə təsiri onun bioloji yetkinlik səviyyəsindən əhəmiyyətli dərəcədə asılıdır. 13 – 15 yaşda kifayət dərəcədə fiziki inkişaf və neyrohumoral tənzim mexanizmlərinin formalaşması fonunda ayrı-ayrı fizioloji sistemlərin yetkinliyində geri qalmalar müşahidə edilir. Pubertat dövrünün sonlarında ürək-damar və tənəffüs sistemi funksiyalarının qənaətliyi yüksəlir. Ürək fəaliyyətinin qənaətliyi vahid bədən kütləsinə düşən qanın dəqiqəlik həcmi nisbətən azalması ilə təzahür edilir. Lakin əzələ işi zamanı yeniyyətmələrdə onun artımı, əsas etibarilə ÜVS-nin yüksəlməsi ilə, daha az qənaətli yolla təmin edilir (8).

15 – 16 yaşlarında yuvenil hipertoniya – arterial təzyiğin sakitlik zamanı 130 – 140 mm c.s.-na kimi yüksəlməsi müşahidə oluna bilər.

Bu hal hipotalamus-hipofiz-böyrəküstü vəz s i s teminin hormonal funksiyasının şiddətlənməsinin nəticəsidir. Pubertat dövrünün yekunlaşması ilə arterial təzyiq normallaşır.

Gənlik yaşlarında sinir sisteminin tipoloji xüsusiyyətlərinin formalaşması yekunlaşır: anadangəlmə genotip xüsusiyyətlər daha davamlı olur. Sinir sisteminin fərdi tipi də onun üzərinə gəlir. Məktəblinin yaradıcı imkanları davamlı fizioloji və struktur əsasları əldə edir.

Orta və yuxarı məktəb yaşlarında fiziki tərbiyə dərslərində idmanla məşğul olmanın ixtisaslaş-masının əsasları formalaşır, fiziki tərbiyənin əmək fəaliyyəti ilə olan əlaqələri haqqındakı təsəvvürlər daha da genişlənir. Yuxarı siniflərdə dərslərdə istifadə edilən fiziki tərbiyə vasitələri məzunların orduda xidməti üçün də müəyyən qədər zəmin yaratmalıdır. Fiziki tərbiyənin kompleks proqramında nəzərdə tutulanların icrasından ötrü yuxarı siniflərin məktəbdəki fiziki tərbiyə dərslərindən başqa, dərslərdən kənar fiziki təmrinlərlə də məşğuliyəti zəruridir.

Cədvəl 3

Gündəlik hərəki aktivliyin təxmini yaş normaları (A.Q.Suxarevə görə)

Yaş qrupları	Addımların sayı (x1000)	Təxmini qət edilən kilometr	Əzələ işi ilə əlaqədar olan işin müddəti (saat)
8 – 10	15 – 20	7.5 – 10.0	3.0 – 3.6
11 – 14	20 – 25	12.0 – 17.0	3.6 – 4.8
15 – 17 (oğlanlar)	25 – 30	18.0 – 23.0	4.8 – 5.8
15 – 17 (qızlar)	20 – 25	15.0 – 20.0	3.6 – 4.8

НОРМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

докт. фил. по биологии, доцент Г.Ш.Абиев, докт. фил. по биологии,
доцент Ю.Н.Кулиев, Р.Е.Мисирханов

Аннотация: Обоснование рационального двигательного режима для детей, нормирование физических нагрузок является одной из наиболее сложных проблем современной возрастной и спортивной физиологии. Как гипокинезия, так и противоположное по феноменологии функциональное состояние – гиперкинезия имеют свои издержки. Поэтому необходимость строгого дифференцирования величины нагрузки в зависимости от пола и возраста, а также уровня физического развития школьников вытекают из самого понятия индивидуальной адекватности нагрузки.

Ключевые слова: Двигательная активность, двигательная активность у детей, двигательная активность у подростков, гипокинезия, физиологические нагрузки, физкультура, физические качества, гармоническое развитие организма, дефицит двигательной активности, пубертатный период

NORMS OF MOTOR ACTIVITY OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

PhD G.Sh.Abiev, PhD Y.N.Guliev, R.E.Misirhkanov

Annotation: Justification of a rational motor mode for children, rationing physical exertion is one of the most difficult problems of modern age and sports physiology. Both hypokinesia and the opposite in phenomenology functional state - hyperkinesia have their own costs. Therefore, the need for strict differentiation of the magnitude of the load depending on gender and age, as well as the level of physical development of schoolchildren follows from the very concept of individual load adequacy.

Keywords: Motor activity, motor activity in children, motor activity in adolescents, hypokinesia, physiological loads, physical education, physical qualities, harmonious development of the body, lack of motor activity, pubertal period

Ədəbiyyat

1. Бар-ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения. Пер. с англ. И. Андреев // - К.: Олимп. л-ра. 2009, 528с
2. Городецкая И.В. Физиологические основы здорового образа жизни. Учебное пособие. Витебск 2013
3. Гуминский А.А. Анатомия и физиология детского организма с основами школьной гигиены: Учебное пособие. – М.: Академия. 2009. – 160с
4. Куркина И.Б. Здоровье – стиль жизни: современные оздоровительные технологии // - М.: НИИШТ, 2010. – 176с.
5. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-спорт. 2000. – 192с.
6. Савенок Л.М. Развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста // Научно-методический журнал «Концепт» - 2016. с.333-337
7. Сапин М.Р. Анатомия и физиология человека с возрастными особенностями детского организма. – М.: Геотар Медиа, 2007. -640с
8. Шухатович В.Р. Здоровый образ жизни // Энциклопедия социологии. –М.: Книжный дом, 2003. – 135с