

İDMANÇI PSIXOLOGİYASINDA YAŞ DÖVRLƏRİ

A.T. Əliyeva

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

aytan.aliyeva2@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 12 yanvar 2022

Dərc olunub: 9 mart 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Yaşlanma və fiziki tənəzzül həyat həqiqətidir. Buna necə yanaşmanız və gətirdiyi imkanlar baxımından qocalmağa müsbət baxmaq mümkündür. Hələ inkişaf edə, rəqabətdən zövq ala və davamlı performans göstərməyi öyrənə bilərsiniz. Keçmiş tamaşalardan dərs götürməyi öyrənmək, elit qrup üçün olduğu kimi, yaş qrupu idmançıları üçün də vacib bir mesajdır. Performansı araşdırmağın aqressiv metodları kimi praktik yanaşmalar tərəqqini qiymətləndirmək üçün sadə bir yol təqdim edir. Yaşlandıqca yaxşılaşa bilərsiniz!

Açar sözlər: *idmançı, yaş, yarış, rəqabət, hədəf, cəsarət, gimnastika, hərəkət.*

Yaş psixologiyası insanın müxtəlif yaş dövrlərində psixi inkişafının qanunauyğunluqlarını öyrənir. Uşaqların psixi inkişaf problemi, insan şəxsiyyətinin təşəkkülü psixologiyada mürəkkəb və həddindən artıq vacib sahələrdən biridir. Yaş artdıqca psixi inkişafda fəallığın rolu da artır. Uşağın psixi inkişafının birinci xüsusiyyəti yeni keyfiyyətin yaranmasında dəqiq müəyyənləşmiş sıçrayışın olmamasıdır. Yeni keyfiyyətə keçid tez-tez vaxta görə uzanır.

Psixi inkişafın ikinci xüsusiyyəti onun qeyri-bərabərliyidir. 1 yaşa qədər – çağalığ dövründə, xüsusilə duyğular intensiv inkişaf edir və ətraf mühiti dərk etməyin zəruri hissi əsasını məhz onlar təşkil edir.

Psixologiyada psixi inkişafın 6 əsas dövrə ayırmaq qəbul edilmişdir: çağalığ dövrü, körpəlik dövrü, məktəbəqədər, kiçik məktəbli, yeniyetmə və böyük məktəbli.

5-6 yaşlı uşağın psixi inkişafı məktəbdə təlim keçmək üçün obyektiv imkanlarla səciyəyənlir. İdraki tələbat formalaşır, qavrayış kəskinləşir, biliklərə maraq yaranır, təxəyyül par-

laq olur, əyani-obrazlı hafizə möhkəmlənir. Məktəbəqədər yaş dövründə uşaq etik normalarının və davranış qaydalarının qavranılmasına psixoloji cəhətdən hazırlanır. Bu yaş dövründə uşağın fəaliyyət sahəsini rəngarəng hərəkətlər: yerləş, yürüş, topun atılması və tutulması, yerində tullanma və qaçma, mismar vurmaq və s. təşkil edir. O, sürət, cəldlik, əlaqəlik tələb edən hərəkətlərdən ibarət olan lakin yüksək əzələ səyi tələb etməyən tapşırıqları icra edir. Bütün bunlar məktəbdə bədən tərbiyəsi proqramına daxil edilməklə, əmək vərdişləri və mürəkkəb fiziki tapşırıqların mənimsənilməsi üçün zəmin yaradır.

Məktəblilərin və gənclərin bədən tərbiyəsində idarəetmənin formalaşdırılması mühüm vəzifələrdən biridir. Bunun səmərəli həlli üçün iradə tərbiyəsinin psixoloji qanunauyğunluqlarını nəzərə almaq lazımdır. Şəxsiyyətin ümumi formalaşma prosesi üçün onun sağlam inkişafına bu və ya digər amilin hansı yaş dövründə necə təsir etdiyinin böyük əhəmiyyəti vardır. Şəxsiyyət yaş dövrləri ilə əlaqədar olaraq fəaliyyətin müxtəlif növlərində xüsusi keyfiyyətlər kəsb edir.

Həyatın bir həqiqəti ölməyimizdir. Yaşlandıqca saçlarımız ağarır, üzümüzə qırıqlar əmələ gəlir, əzələ tərifli itir və yavaşlamağa başlayırıq. 40 yaşdan yuxarı və daha az 50 yaşdan yuxarı dünya lideri idmançılar azdır. Yaşlı qaçışçıları gəncləri ilə müqayisə etdikdə, gənc idmançıların yaşlı həmkarlarından daha iddialı və bəzən qeyri-real hədəflər qoyduqlarına inanırıq. Gənc idmançılar şəxsi məqsədlərinə görə yaxın və ya daha sürətli bir hədəf təyin etməyə meyllidirlər. Üstəlik, bunu kurslarda və şəxsi ən yaxşı performans çatmağın çətin olduğu şərtlərdə edirlər. Əksinə, yaşlı idmançılar gözləntilərində daha real olmağa meyllidirlər. Bunun səbəbi, yaşlı idmançıların təcrübədən öyrənmələri və daha real hədəflər qoymalarıdır. Bu sadə təsvirdə yaş təcrübə ilə

eyni şəkildə hərəkət edir; insanlar səhvlərindən öyrənirlər [1;3].

Ancaq bütün yaşlı idmançılar eyni düşüncülər. Tədqiqatçıların, bir insan nümunəsinin necə hərəkət edə biləcəyini, hiss edə biləcəyini və ya düşünə biləcəyini təsvir etmək üçün orta baldan istifadə etməsi çox yaygındır. Ortalamalarla əlaqəli məsələ, tapılan xüsusi sayın, əlaqəli insanların çoxunu təsvir edə bilməməsidir. Yaşlanan idmançılar baxımından, yaşlandıqları üçün istefa edən və hələ də özlərinə çətin hədəflər qoyan qaçıqlar var. Bir fərdin özünün təyin etdiyi hədəf standartına diqqətlə baxdıqda və əvvəlki göstəriciləri ilə və şəxsi keyfiyyətləri ilə müqayisə etdikdə, bir çox insanın olduqca çətin bir hədəf təyin etdiyini görürsən; yəni bir çox yaşlı idmançı gənc həmkarları ilə fərqlənən fərqlər göstərmir [1; 2].

Daha sonra yaşlanan idmançıların psixoloji profillərinə diqqət baxımından və görünüşü, pozitiv selftalk və ya rahatlaşdırma strategiyaları kimi psixoloji bacarıqlardan istifadə baxımından baxdığınız zaman bu, bəzi maraqlı müşahidələri ortaya qoymağa başlayır. Yaşlı idmançıların psixoloji bacarıqlardan tez-tez istifadə etdiklərini və məşqə və yarışa hazırlaşarkən bunu etdiklərini bildirdik. İdman psixologiyası ədəbiyyatında psixoloji bacarıqlardan məşqdə və yarışda istifadənin faydalarını əks etdirən araşdırmalar yer alır. Görünür ki, çətin və mənalı hədəfləri davam etdirən yaşlı idmançılar bu psixoloji bacarıqlardan hazırlığa kömək etmək üçün istifadə edirlər. Mənalı məqsədlər güdməyən yaşlı və gənc idmançılar bu cür bacarıqlardan istifadə etməməyə meyillidirlər. Beləliklə, rəqabət üstünlüyü hissini qorumaq üçün əsas məqam psixoloji bacarıqların davamlı istifadəsidir və bu bacarıqlardan istifadə yaşla həvəsləndirilməlidir [3;2].

Niyə bəzi idmançılar qocalma haqqında bədbin bir baxış inkişaf etdirirlər? Gənclik illərində yüksək səviyyədə çıxış edən, məsələn, milli və ya beynəlxalq yarışlarda qalib gələn idmançıların çətin ki, bu səviyyəni qoruyub saxlasınlar. Yaşlanma prosesi başlamazdan əvvəl də performans səviyyələri zəifləyə bilər və insanlar əvvəlki performans standartlarını qorumaqda çətinlik çəkirlər. Müsbət inancları saxlamağın əsas cəhəti hər şeyi müsbət gör-

məyi öyrənməkdir. Belə bir ifadə açıq görünür və bir çox məşhur özünə kömək kitabının səhifələrindən axır, ancaq bu düşüncə tərzini inkişaf etdirməyə getmək o qədər də asan deyil. Bir yanaşma, yaxşı və ya zəif performans göstərdiyiniz səbəbləri necə izah etdiyinizə baxmaqdir. Atributlara baxmağın çox sadə bir yolu onu iki tərzə bölməkdir:

- a) uğursuzluğu bacarıq və ya bacarıq kimi sabit amillərə aid etdiyiniz; və ya
- b) müvəffəqiyyəti və ya uğursuzluğu səy və ya şans kimi qeyri-sabit amillərlə əlaqələndirdiyiniz.

Pis ifadə etdinizə və performans bacarıq və ya bacarıqla əlaqələndirdinizə, bunun demotivasiya təsiri olacağı ehtimalı var. "Yaxşı çıxış etmədim və bunun səbəbi yetərinə yaxşı olmadığım və növbəti dəfə yenə də yaxşı olmayacağım" deyən bir atributdur. Bunun əksinə olaraq, zəif performans göstərmisinizə və bunu səy kimi dəyişdirilə bilən bir şeylə əlaqələndirmisinizə, zəif performans motivasiya ola bilər. "Kifayət qədər çalışmadığım üçün zəif performans göstərdim və buna görə daha çox çalışsam performansım yaxşılaşacaq" mesajını verə bilər. Bu proses yaşa tətbiq olunarsa və bir şəxs "çox yaşlandığım üçün yaxşı nəticə vermədim" deyirsə, bu, lazımı bacarıqlara sahib olmadığınızı söyləyən motivasiya prosesini əks etdirir [2;5].

Yaşla birlikdə, yaşlanma müddətinin davam edəcəyi və fiziki qabiliyyətin azalacağı ilə əlaqədar problem daha da artır. Bu mübahisəni nəzərə alıb geri dönməz bir həqiqət olduğunu görürsəniz, bir zəif performans bir sıra zəif təməllərin başlanğıcı olacaqdır. Qeyd etmək lazımdır ki, bir idmançı zəif performans bacarıqla əlaqələndirirsə və qabiliyyətin inkişaf edə bilməyəcəyinə inanırsa, performansdakı pisləşmə ilə eyni eniş spirali meydana gələcək və bu, hər yaşdakı bir idmançı ilə olacaqdır. Mübahisələr kimi motivasiyaların yüksək olduğunu və əsasən həqiqət olmadığı üçün onlardan çəkinməyin lazım olduğunu müdafiə edirəm. Yaşlanma prosesini əvəzləyə biləcəyimizi deyil, bunun bir gecədə dramatik təsir göstərməsinin mümkün olmadığını söyləyirəm. Məsələn, ürək atış həddinin zirvəsi, yaş başına ildə dəqiqədə bir vuruş azalacaq. Beləliklə, kimin-

sə ən yüksək ürək dərəcəsi dəqiqədə 180 atış idisə, o, gələn il 179, sonrakı il 178 olacağını gözləyə bilər. Beləliklə, altındakı bir şeyə aid etdiyiniz təqdirdə zəif bir performans necə atdığınıza qayıdın. Nə qədər səy göstərdiyiniz kimi dəyişdirilə bilən nəzarət və asanlıqla əldə edilə bilən mesaj, “Növbəti dəfə daha yaxşı nəticə göstərəcəyəm, çünki hazırlaşarkən bu amillər üzərində işləyirəm” [1;4].

Atributlaşdırma tərzinizi dəyişdirməyə çalışdığımız zaman əsas məqam qarışıq atributlardan qaçmaqdır. Zəif çıxış edirsinizsə və çox çalışmadığınızı bilirsinizsə, məğlubiyyətin səbəbini “uğursuzluq” ya da “rəqibin nə qədər yaxşı oynadığına və ya yerinə yetirdiyinə” aid etmək qeyri-realdır. Hər şeyi müsbət görmək, dəlillərin inkar edilməsi demək deyil, ən pis senarilərin də müsbət tərəflərini axtardığınız deməkdir. Zəif çıxış edirsinizsə və bunu səy göstərməməyinizlə əlaqələndirirsinizsə, utanc hissi duyğusal cavab ola bilər. Bu utanc hissi, növbəti dəfə yarım ürəkli bir şəkildə ifa etməyi düşündüyünüz zaman özünü göstərəcəkdir. Bu şəkildə keçmiş təcrübələr gələcək dövrlərin proyeksiyasına rəhbərlik edir; beləliklə həyata keçirdikdən sonra utanc hissənin qarşısını almaq üçün səyi artırırırsınız.

Gənc və yaşlı idmançılar arasındakı əsas fərq performansın yaxşılaşacağına ümid və ya ümiddir. 20-30 yaşlarında olan idmançıların zamanın yaxşılaşacağına dair gözləntiləri tutması tamamilə məqsədəuyğundur. Yaşlı idmançılar çıxışları qorumağa və ehtimal ki, azalma sürətini dayandıрмаğa və ya yavaşlatmağa çalışırlar. Ümid güclü bir duyğudur və motivasiyaya təsir göstərir. Ümidin olmaması, insanların hətta dünyəvi işləri başlamaq üçün mübarizə apardıqları motivasiyalı dövrlərlə əlaqələndirilir. Ancaq ümid itirilmir [5;8]!

Yaşlanma və fiziki tənəzzül həyat həqiqətidir. Buna necə yanaşmırsınız və gətirdiyi imkanlar baxımından qocalmağa müsbət baxmaq mümkündür. Hələ inkişaf edə, rəqabətdən zövq ala və davamlı performans göstərməyi öyrənə bilərsiniz. Keçmiş tamaşalardan dərs götürməyi öyrənmək, elit qrup üçün olduğu kimi, yaş qrupu idmançıları üçün də vacib bir mesajdır. Performansı araşdırmağın aqressiv metodları kimi praktik yanaşmalar tərəqqini

qiymətləndirmək üçün sadə bir yol təqdim edir. Yaşlandıqca yaxşılaşa bilərsiniz!

Tədqiqatlar göstərilən ki, xronoloji yaş 10 ilə 16 yaş arasındakı idmançılar üçün atletik inkişaf modellərinin əsasını qoyduğu yaxşı bir göstərici deyil. Bu yaş qrupu daxil fiziki, bilişsel və emosional inkişafda geniş bir dəyişiklik var [2;6].

Şəxsiyyət xüsusiyyətləri, hər hansı bir insan fəaliyyətində, o cümlədən idmançının fərdiliyinə öz tələblərini irəli sürən idman fəaliyyətində böyük əhəmiyyətə malikdir. Həm məşq prosesinin xüsusiyyətləri, həm də idman nailiyyətləri idmançının və daha sonra məşqçinin şəxsiyyət xüsusiyyətlərindən asılıdır. Eyni zamanda, işlərin böyük əksəriyyətində bir idmançı və məşqçinin şəxsiyyətinin öyrənilməsi dinamikası nəzərə alınmadan qurulur.

Həqiqətən, uzun müddət dominant baxış nöqtəsi, yetkinlikdə bir insanın əqli sferasının praktik olaraq dəyişməməsi idi. İnanılırdı ki, nədənsə zehni inkişaf prosesi uşaqlıqda və yeniyetməlikdə bitməyib, onda yetkinliyin başlanğıcı ilə insanın bu prosesin imkanlarına etibar etməsi çətindir, çünki təmin edən mexanizmlər inkişaf fəaliyyətini dayandırır.

Hər kəs ağlabatan miqdarda idmanın sağlamlığa müsbət təsir etdiyini bilir. Bu vəziyyətdə təsir çox fərqli ola bilər. Fiziki aktivlik ürək xəstəliklərini azaldır, bəzi xərcəng növlərindən qoruyur və tip 2 diabetin inkişafının qarşısını alır. Bundan əlavə, idmanla məşğul olmaq zehni sağlamlığımızı dəstəkləyir: bədən daha çox endorfin istehsal edir ki, bu da əhval-ruhiyyəyə və hörmətimizə müsbət təsir göstərir. Ancaq eyni zamanda ortadadır ki, 20 yaşlı bir idman üçün 40 yaşındakı bir idmanla eyni deyil. Müəyyən bir yaşa daha uyğun idman növlərinin olduğunu düşünmək məntiqli olardı. Fiziki fəaliyyəti seçərkən yaş faktorunu nəzərə almırsınızsa, bəzi hallarda sağlamlığa ciddi zərər verə bilərsiniz.[9]

Uşaqlıqda; 3-4 yaşda idman; Bu yaşda uşaqlar xüsusi elastikliyə sahib olurlar. Heç bir narahətçilik olmadan övladlarımızı üzgüçülük, bədii gimnastika, rəqs məşqlərinə yazdırıla bilərsiniz. Həmçinin 4 yaşdan etibarən uşaqlar şaşki və şaxmat dərslərində iştirak edə bilər. Bu onların məntiq və qavrama qabiliyyətini inkişaf etdirəcək.

5-6 yaşda idman; Bu yaşda uşaq tez reaksiya verə bilmək bacarığına sahib olur. Futbol, aikido, yüngül atletika, və idman rəqsləri kimi idman növlərini seçə bilərsiz.

7-8 yaşda idman; Kiçik idmançılar artıq güc, cəsarət, çeviklik və komanda ruhu kimi xüsusiyyətləri özlərində göstərməyə qadirdilər. Futbol, voleybol, basketbol kimi komanda şəklində oynanılan idman növləri həmçinin karate, boks bu yaş dövrünün ən gözəl seçimidir.

10 yaşdan yuxarı; Artıq velosiped, xizəkçilik, qılnc oynatma, ağır atletika kimi idman növləri ilə məşğul olmağın vaxtı gəlib çatır.

İdman uşaqların inkişafına kömək edir, əzələlərini gücləndirir, özünə inam və özünə güvən yaradır, sağlam yuxu və oyaqlığın qorunmasına kömək edir. Uşaqlıqda uşağın fərqli qabiliyyətlərini inkişaf etdirmək üçün fərqli idman növlərini sınaqmaq vacibdir. Üzgüçülükdən top oyunlarına, gülşə qədər hər şey ediləcək. Uşaqda "pulsuz" fiziki fəaliyyətə - parkda və ya oyun meydançasında oynamaq üçün vaxtın olması da vacibdir.

Ümumiyyətlə kiçik yaşda zədə xarakterli və yaxud həddən artıq orqanizmə ağır gələ biləcək idman növləri ilə məşğul olmaq düzgün hesab olunmur. Düzgün seçilməmiş idman növü sağlamlıq yox, yalnız fəlakət gətirə bilər. Belə idman azyaşlının əzələ aparatına zərbə vura bilər, nəticədə qısa boyluluq yarana bilər. Həmdə, kiçik yaşda alınmış zərbə ömür boyu davam edəcək fiziki və əqli qüsurlara gətirib çıxara bilər. Bir çox idman mütəxəssisinin, psixoloqun və həkimin yekdil fikrinə görə idmanın yaşa uyğun bölgüsü aşağıdakı kimi ola bilər:

İdman növünün başlama yaşı:

Yüngül atletika 10-12 yaş

Basketbol 7-8 yaş

Boks 14 yaş

Velosiped 14-15 yaş (profesional velosiped nəzərdə tutulur)

Gimnastika 6-7 yaş

Xizək 6-7 yaş

Futbol 10-12 yaş

Üzmə 3-7 yaş

Cüdo 8-10 yaş

Ümumiyyətlə 14 yaşdan əvvəl boks, ağırlıqaldırma kimi idman növləri ilə məşğul

olmaq məqsədə uyğun hesab olunmur. Çünki sümük inkişafı hələ tamamlanmamışdır və bədənə ağırlıq salan bu idman növü bədən üçün zərərli ola bilər. Xüsusilə bu dövrdə uşağın başlayacağı idmana, fiziki quruluşunun uyğun olub olmadığı çox əhəmiyyətlidir [8; 9; 10].

Yeniyyətə yaş; Broderick deyir ki, yaşlandıqca uşaqların idmana olan marağı, xüsusilə qızlarda azalmağa meyllidir. Ancaq bu yaşda idman yalnız yaxşı fiziki formada qalmağa deyil, həm də stres səviyyəsini azaltmağa və yeniyyətlər üçün tipik olan qorxulardan qurtulmağa kömək edəcəkdir.

Bu yaşda komanda idman növləri üstünlük təşkil edir. Bu, idman edərəkən övladınızı motivasiya etməyə, yeniyyətlərinin ictimai dairəsini genişləndirməyə və nizam-intizam öyrətməyə kömək edəcəkdir. Komanda olmayan idman növlərindən birini seçsəniz, üzgüçülük, gimnastika və atletika ola bilər.

20 yaşında; Mütəxəssislər həyatımızın bu on ilində idmanda ən yaxşı nəticələrimizi göstərə biləcəyimizi söyləyirlər. Bu yaşdakı reaksiya nisbəti ən yüksək həddədir, bərpa müddəti minimaldır, oksigen qan dövrünə daha gənc və ya daha yaşlı olduğunuzdan daha sürətli daxil olur. 20 yaşındasınızsa, o yaşda maksimum nəticələr əldə etməyə çalışın. Müxtəlif idman növlərini sınayın: rəqbi, avarçək-mə, ağır atletika və atletika. Məşqlərinizi müxtəlif saxlamağa çalışın: anaerob və güc hərəkətləri ilə alternativ aerobik fəaliyyət.

30 yaşında; Bu yaşda əzələlərinizi güclü və ürək-damar sisteminizi sağlam tutmaq vacibdir. Bir qayda olaraq, bu yaşda oturmaq bir işimiz və bir çox ailə narahatlığımız var, buna görə idmana vaxt tapmaq bizim üçün çətindir. Buna görə insan ağıllı davranmalıdır. Vaxt təzyiqi səbəbiylə təhsildən vaz keçməyin, ancaq yüksək intensivlik aralığı təhsili olaraq bilinən qısa, lakin çox gərgin məşqlər edin. Bunlar velosiped, qaçış, xizək xizəyi və üzgüçülükdür. Bu yaşdakı qadınlara, xüsusilə də doğuşdan sonra, pelvik döşəmə əzələlərini gücləndirməyə və inkişaf etdirməyə yönəlmiş Kegle məşqləri etmələri tövsiyə olunur. Məşqlərinizi sevinc bəxş etmələri üçün müxtəlifləşdirmək də çox vacibdir. Əgər bu edilmirsə, onda idmana olan maraq sürətlə yox olacaq.

40 yaşında; Bu yaşda ümumiyyətlə kökəlməyə başlayırıq. Mütəxəssislərin fikrincə, bu yaşda güc təhsili tam olaraq sizə lazım olanıdır. Güc təhsili yalnız kilo verməməyimizə kömək edəcək, eyni zamanda əzələ kütləsinin itirilməsini yavaşlatacaqdır. Əzələ kütləsinin itkisi 10 il ərzində orta hesabla % 3 - 8 arasındadır. Əvvəllər güc təhsili almamısınızsa, dumbbellarla başlamaq və sonra güc məşinlərinə keçmək daha yaxşıdır. Hələ qaçmağa başlamamısınızsa, indi vaxtıdır. Buna Pilates əlavə etsəniz, bel əzələlərinizi də möhkəmləndirə bilərsiniz.

50 yaşında; Fiziki qabiliyyətlərimiz bu yaşda xüsusilə nəzərə çarpır. Getdikcə ağrı, narahatlıqla qarşılaşırıq və müxtəlif xroniki xəstəliklər özünü hiss etdirir. Bu yaş tipində diabet tez-tez aşkar edilir. Qadınlar ürək səviyyəsindəki dəyişikliklər səbəbindən ürək-damar xəstəliklərinə xüsusilə həssas olurlar - əsasən estrogen səviyyələrində azalma. Çözüm - həftədə ən az iki məşq güc təhsili olmalıdır ki, əzələ kütləsini qoruya bilərsiniz. Ayrıca, həftədə ən azı iki məşq ürək-damar idmanına ayrılmalıdır - bu sürətli gəzinti və ya yüngül qaçış ola bilər. Ayrıca, bu məşqlər tamamilən fərqli bir yüklə birləşdirilə bilər - yoga və ya tay chi gimnastikası, tarazlıq və tarazlıq hissənin inkişafına kömək edəcəkdir.

60 yaşında; 60 ildən sonra xroniki xəstəliklərin inkişafı və ya şiddətlənməsi riski artır. Mütəxəssislərin fikrincə, fiziki aktivlik bu riskləri azaltmağa kömək edəcəkdir. Bu yaşda mütəxəssislər baxımından ən faydalı fiziki fəaliyyət, bal rəqsidir. Güc və elastiklik inkişaf etdirmək üçün həftədə iki məşqi sadə məşqlərə həsr etməyi də məsləhət görürlər. İdeal seçim su aerobikasıdır, çünki suda məşq zamanı əzələlərinizi yaxşı gücləndirə bilərsiniz, oynaqların yükü minimal olacaqdır.

70 və yuxarı yaşlarında; Bu yaşda aktiv olmaq və zədələnməmək vacibdir. Üstəlik, fiziki fəaliyyət zehinsəl qabiliyyətlərinizi eyni səviyyədə saxlamağa kömək edir. Həftə ərzin-

də gəzməyə və yüngül güc hərəkətləri etməyə çalışın. Ancaq bundan əvvəl mütləq həkiminizlə məsləhətləşin. Ən əsası həyatınız boyunca fiziki cəhətdən aktiv olmaqdır [9;10].

ƏDƏBİYYAT

1. *Avropa İdman Elmləri Jurnalı*, 2010, 10, 417-425.
2. *Tətbiqi Psixofizioloji və Biofeedback*, 2012; 37, 269-277. DOI 10.1007/s10484-012-9200-7 8.
3. *Stres və Sağlamlıq*. Beynəlxalq Stresi Araşdırmaq Cəmiyyətinin Jurnalı, 2013, 29, 82-84.
4. *Dövr təlimi və rəqabət psixologiyası. Qisa giriş. Performans Velosiped sürmə. Müvəffəqiyyət haqqında elm*. InHopker, J., & Jobson, S. Bloomsbury, London, 2012, 147-164.
5. **Kornspan A.S.** *İdman tarixi və performans psixologiyası*. SM Murphy (Ed.), Oxford idman və performans psixologiyası kitabçasında. New York: Oxford University Press, 2012, s. 3-23.
6. **Lang M., Light R.** *Tədqiqat Qeydləri: Uzunmüddətli İdmançı İnkişaf Modelinin Təfsiri və Tətbiqi*. İngilis Üzgüçülük Təlimçilərinin (Üzgüçülük) LTAD Tətbiqində Görüşləri. Beynəlxalq İdman Elmləri və Məşqçilik Jurnalı, 2010, 5 (3), s. 389-402.
7. **Ford P. et al.** *Uzunmüddətli atlet inkişaf modeli: Fizioloji dəlil və tətbiq*. İdman elmləri jurnalı, 2011, 29 (4), s. 389-402.
8. *İdman Psixologiyası: İdman Psixologiyası: Monoqrafiya*. Ed. Yu. P. Zinchenko, A. G. Tonevitsky. Moskva: Moskva Dövlət Universiteti, 2011.
9. *İdman psixologiyası. Monoqrafiya*. red. Yu.P. Zinchenko, A. G. Tonevitsky, 2011
10. **Craig G.** *İnkişaf Psixologiyası*. G. Craig, D. Bokum. SPb.: Peter, 2011. 940 s.

ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ В ПСИХОЛОГИИ СПОРТСМЕНА

А.Т. Алиева

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
aytan.aliyeva2@sport.edu.az

Аннотация. Старение и физический упадок – это реальность жизни. С учетом того, как вы к этому относитесь и какие возможности это открывает, вы можете позитивно взглянуть на старение. Вы попрежнему можете продолжать развиваться, получать удовольствие от соревнований и учиться последовательно показывать свои результаты. Умение извлекать уроки из прошлых выступлений является важным

посланием как для элитной группы, так и для спортсменов возрастной группы. Практические подходы, такие как агрессивные методы исследования перформанса, обеспечивают простой способ оценки прогресса. С возрастом вы можете стать ещё лучше!

Ключевые слова: спортсмен, возраст, гонка, соревнование, цель, смелость, гимнастика, движение.

AGE PERIODS IN ATHLETE PSYCHOLOGY

A.T. Aliyeva

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
aytan.aliyeva2@sport.edu.az

Annotation. Aging and physical decline are realities of life. No matter how you approach it, it is possible to look at aging positively in terms of the opportunities it brings. You can still grow, enjoy the competition and learn to perform consistently. Learning to learn from past performances is an important message for the elite group as well as for the

age group athletes. Practical approaches such as aggressive methods of performance research provide a simple way to assess progress. You can get better as you get older!

Keywords: athlete, age, race, competition, target, courage, gymnastics, movement.