

BOLALARDA KUCHNI RIVOJLANTIRISH VA KUCH-QUVVAT MASHQLARI

Yarashova Dilnoza Ismoil qizi

Osiyo Xalqaro Universiteti Jismoniy Madaniyat kafedrası o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8372961>

Annotatsiya. Bolalarda psixomotor rivojlanish jarayonida ba'zi muhim bosqichlar mavjud. Sport bilan bog'liq harakatlar davri ushbu bosqichlarga kiritilgan. Bolalarda davrini qamrab olgan ushbu bosqichda bolalarning jismoniy va motorli rivojlanish darajasi sezilarli darajada oshadi. Jismoniy va motorli rivojlanish ushbu yosh guruhidagi bolalarni sportga yo'naltirish orqali qo'llab-quvvatlanadi. Bolalarda sport bilan shug'ullanish bilan rivojlanadigan eng muhim vosita xususiyatlaridan biri bu kuchdir. Bolalarning kuchini rivojlantirish kuchni rivojlantirishni qo'llab-quvvatlash uchun tegishli mashqlardan ijobiydir bu yo'nalish ta'sir qiladi. Bolalarda kuchni rivojlantirishga qaratilgan tadqiqotlarning eng yaxshi samaradorlikka erishish va bolalarda har qanday nogironlikni keltirib chiqaradigan xatarlarni bartaraf etish uchun psixomotor rivojlanish tamoyillarini hisobga olish kerak. Ushbu tadqiqotda bolalarda kuchni rivojlantirish, sport bilan shug'ullanishning kuchni rivojlantirishga qo'shgan hissasi, bolalarda kuch-quvvat mashqlari va bolalarning kuch-quvvat mashqlari javoblarga qaratiladi.

Kalit so'zlar: Bola, Psixomotor Rivojlanish, Kuchni Rivojlantirish, Jismoniy, Mashqlar, Sprint Fiziologik, Tarbiya, Individual.

STRENGTH TRAINING AND STRENGTH TRAINING IN CHILDREN

Abstract. There are some important stages in the process of psychomotor development in children. A period of sports-related activities is included in these stages. At this stage, which covers the period of childhood, the level of physical and motor development of children increases significantly. Physical and motor development is supported by directing children of this age group to sports. One of the most important motor skills that children develop through playing sports is strength. Children's strength development is positively influenced by appropriate exercises to support strength development. Research aimed at developing strength in children should take into account the principles of psychomotor development in order to achieve the best results and eliminate the risks of any disability in children. This study focuses on strength development in children, the contribution of sports to strength development, strength training in children and strength training in children.

Keywords: Child, Psychomotor Development, Strength Development, Physical, Exercises, Sprint Physiological, Education, Individual.

СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ И СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ У ДЕТЕЙ

Аннотация. В процессе психомоторного развития детей можно выделить несколько важных этапов. В эти этапы входит период занятий спортом. На этом этапе, охватывающем период детства, значительно повышается уровень физического и двигательного развития детей. Физическое и двигательное развитие поддерживается путем направления детей этой возрастной группы на занятия спортом. Одним из наиболее важных двигательных навыков, которые развивают дети, занимаясь спортом, является сила. На развитие силы детей положительно влияют соответствующие упражнения, способствующие развитию силы. Исследования, направленные на развитие силы у детей, должны учитывать принципы психомоторного развития, чтобы достичь наилучших результатов и исключить риски возникновения каких-либо нарушений у детей. Это исследование посвящено развитию силы у детей, вкладу спорта в развитие силы, силовой тренировке у детей и силовой тренировке у детей.

Ключевые слова: Ребенок, Психомоторное развитие, Силовое развитие, Физические, Упражнения, Физиологический спринт, Обучение, Индивидуальный.

Kirish

Psixomotor rivojlanish odamlar hayoti davomida davom etadigan vosita mahoratida yuzaga keladigan xatti-harakatlarni boshqarish jarayoni sifatida tavsiflanadi. Psixomotor harakatlar bu sezgi organlari, ong va mushaklar birgalikdagi ishi bilan amalga oshiriladi. Shu nuqtai nazardan, psixomotor xatti-harakatlarni boshqarishga imkon beradigan jarayon psixomotor rivojlanishni anglatadi. Psixomotor rivojlanish inson hayotining barcha davrlarida har xil tezlik yoki shakllarda bo'lsa ham uzluksiz jarayondir. Psixomotor rivojlanish va jismoniy rivojlanish bir-biri bilan parallel ravishda sodir bo'ladi va bu ikki rivojlanish jarayoni ajralmas tuzilishga ega. Bundan tashqari, sog'lom psixomotor rivojlanish, jismoniy uning rivojlanishidan tashqari, aqliy, hissiy va ijtimoiy shuningdek, rivojlanish uchun sog'lom bo'lish juda muhimdir.¹

Bolalarda sport bilan bog'liq harakatlar davri psixomotor rivojlanish davrida muhim bu bir joyga ega. Bu davr bolalarning umumiy rivojlanish davrlarida bo'lgan maktab davriga to'g'ri keladi. Bu davr ham ko'p ko'nikma va malakalarni talab qiladigan harakatlar boshlangan va rivojlangan davrdir. Ushbu davrda bolalarning motor qobiliyatlaridan biri bo'lgan kuch xususiyatining rivojlanishi hali savol tug'dirmaydi. Aksincha, bolalarda yosh ortishi bilan kuch ortishi ham sodir bo'ladi

Sport bilan shug'ullanish vosita xususiyatlaridan biri bo'lgan kuchni rivojlantirish uchun katta ahamiyatga ega. O'tkazilgan tadqiqotlarda sport bilan shug'ullanish inson organizmiga ta'sir ko'rsatishi aniqlandi ko'p sohalarda ijobiy hissa qo'shishi va kuch-quvvat rivojlanishini qo'llab-quvvatlashi aniqlandi.² Boshlang'ich sinf o'quvchilari o'z maktablarida mashq qiladigan jismoniy tarbiya darslarining maqsadlari orasida bolalar ham bor, tortish, uloqtirish va hokazo. kuch xususiyatlarining yaxshilanishi kuzatilmoqda. Bundan tashqari, ilmiy o'lchovda baholanganda sport bilan shug'ullanish yoki amaliy kuch mashqlarining bolalarda kuch rivojlanishiga ta'sirini o'rganadigan ko'plab tadqiqotlar mavjud.

Kuch tushunchasi

Adabiyotlarda keltirilgan ma'lumotlarga baho bersak, ko'pgina olimlar kuch tushunchasini bir xil narsani anglatuvchi turli ifodalar bilan aniqlashgandek tuyuladi. Kuch tushunchasi fizikada ob'ektlarning pozitsiyalarini, harakatlarini va shakllarini o'zgartiradigan ta'sir, biomexanikada esa harakat va muvozanatni ta'minlaydigan ta'sirlar sifatida tavsiflanadi.

Sport ma'nosida olingan ishlash testi natijalari baholanganda, kuch xarakteristikasi ba'zi sport tarmoqlarida ishlashga bevosita yoki bilvosita ta'sir qilishi aniqlandi. Ayniqsa, og'ir vaznli sport turlarida kuch sifati va miqdori katta ahamiyatga ega. Og'ir va engil vaznlilarni taqqoslashda, o'lchovlar va musobaqalarda olingan natijalarga ko'ra, engil vaznlilar og'ir vaznlilarga qaraganda kuchliroq va muvaffaqiyatliroq ekanligi aniqlandi. Bu jamoaviy sport bilan shug'ullanadigan shaxslar va shaxslarga ham tegishli bu haqiqiy ekanligini bildiradi.³

Ichki va tashqi qarshiliklarni engishga imkon beradigan kuch bu asab va mushaklar qobiliyati sifatida belgilanadi. Sportchi ishlab chiqarishi mumkin bo'lgan eng katta kuch darajasi bu harakatning biomexanik xususiyatiga va mushak guruhlarining hajmiga bog'liq. Kuch xususiyati kuch va tezlanish ko'paytmasiga teng bo'lgani uchun, bu kuch darajasida sodir bo'ladigan o'sish ikki xususiyatdan birini yoki ikkalasini o'zgartirish orqali taqdim etiladi. Shunga ko'ra, biz yuqori dastur tezligi va uzoq vaqt davomida qo'llaniladigan kuch katta quvvatni keltirib chiqaradi deb aytishimiz mumkin. 12 13. Bundan tashqari, mushaklar kuchiga ba'zi morfologik-fiziologik, muvofiqlashtiruvchi va motivatsion omillar ta'sir qiladi.

¹ Omzun JC, Mikesky AE, Surburg PR. Neuromuscular adaptations following prepubescent strength training. Med Sci Sports Exerc 1994;26:4:510-4.

² Faigenbaum AD, Milliken LA, Loud RL, Burak BT, Doherty CL, Westcott WL. Comparison of 1 and 2 days per week of strength training in children. Res Q Exerc Sport 2002;73:416-24.

³ Suman OE, Spies RJ, Celis MM, Mlack RP, Herndon DN. Effects of a 12-week resistance exercise program on skeletal muscle strength in children with burn injuries. J Appl Physiol 2001;91:1168-75.

Bolalarda kuchni rivojlantirish

Bolalarda kuchning rivojlanishi yoshga parallel ravishda, suyak tizimidagi balandlik, vazn, mushaklar nisbati va mushak massasining rivojlanishi bilan parallel ravishda ortadi. Ushbu rivojlanish tananing sport tuzilishiga ega bo'lishiga yordam beradi. Biroq, kuch darajasining yaxshilanishi nafaqat qo'llar tizimining mosligiga bog'liq. Chunki bolalarda kuchning rivojlanishi gormonal rivojlanishning rivojlanishiga bog'liq bo'lib, Markaziy asab tizimining maqsadga muvofiq ishlay boshlashi va O₂ qarzidorlikni yaxshiroq tuta bilish qobiliyati ham rivojlanadi. Shu sabablarga ko'ra bolalarda maksimal kuch, tezkor kuch va kuchning uzluksizligi rivojlanishida yoshga xos farqlar bo'lishi mumkin. 8-11 yoshda, ular boshlang'ich maktabda bo'lganida va 11-13 yoshda, o'rta maktabda bo'lganida bolalarning Motor rivojlanishi yuqori darajada. Shu sababli bolalar bo'lgan bu davrlar ularning harakat malakalari rivojlanayotgan paytda "ideal yosh" deb ataladi.⁴

Kuchning rivojlanishini baholasak, bolalarning maktabgacha yoshdagi kuch darajasi pastligi ma'lum bo'ladi. 6-8 yosh guruhidagi bolalar boshlang'ich maktabning birinchi yillarida kichik mushak guruhlari uchraydi, katta mushaklar va kichik mushaklar o'rtasidagi muvofiqlashtirish darajasi past boladi. Erkaklarda maksimal quvvat rivojlanishi 10-13 yosh orasidagi oldingi davrlarga nisbatan past darajada bo'lsa-da, 13-14 yoshda sekinlasha boshlaydi. Qizlarda maksimal kuchning rivojlanishi 14 yoshida yakunlanadi. Kuchda doimiylik xususiyatining rivojlanishi o'g'il va qiz bolalarda o'xshash darajalarda sodir bo'ladi. Va o'n yoshdan keyin erkaklar foydasiga rivojlanish farqi paydo bo'ladi. Boshqa tomondan, tez kuch maksimal kuch bilan parallel ravishda rivojlanmaydi. Shunga ko'ra, otish kuchi qiz bolalarda 13-14 yoshda, o'g'il bolalarda otish kuchi esa maksimal darajaga etadi uning rivojlanishi uzoq vaqt davom etmoqda.

Sprint kuchini baholasak, birinchi maktab yoshi bundan buyon o'g'il bolalar qizlarga qaraganda yaxshiroq sekinlasha olishlarini ko'rish mumkin va ular orasidagi farq har yili oshib boradi va bu davr oxiriga kelib qizlar maksimal sprint kuchiga erishadilar. Ma'lumki, 12-13 yoshdagi qizlar va o'g'il bolalarning vertikal sakrash va uzunlikka sakrash chiqishlari o'xshash darajada bo'lib, balog'at davrida o'g'il bolalar qizlarga qaraganda yaxshiroq sakrash ko'rsatkichlarini namoyish etishadi. Bundan tashqari, ushbu yosh davri tez kuch bilan chambarchas bog'liq bo'lgan boshlang'ich sport yoshi sifatida uchraydi. Erkaklarda kuchning rivojlanishidan tashqari, vertikal va gorizontal sakrash ko'rsatkichlarining ijobiy yaxshilanishi 13-14 yoshda asabnovembermuskulyar tizimning tez yaxshilanishi tufayli kuzatiladi. O'smirlik davrida o'g'il bolalarning umumiy kuch darajalari qizlarga nisbatan yuqori bo'ladi. Bu erkaklarda testosteron gormonining ko'payishiga asoslangan. Ayniqsa, erkaklarda 13 yosh-bu testosteronning chiqarilishi va kuchning rivojlanishi tez bo'lgan davr.⁵

Bolalar uchun kuch mashqlari

Bolalarda muvaffaqiyatli kuch mashqlari uchun birinchi tavsiya har bir bolaning jismoniy mahorat darajasiga qarab individual o'quv dasturini tashkil qilishdir. Kuchni rivojlantirishga qaratilgan tadqiqotlarda kuch-quvvat mashqlarini endigina boshlayotgan shaxslar avval umumiy kuch xususiyatini rivojlantirishlari kerak. Sportchi ishtirok sport turi, kuch ta'lim katta mushak guruhlari uchun sabr tayyorlash keyin surish-pull yoki engil og'irliklari bilan boshlash mumkin. Bu erda noyabr mushaklarning kuchini emas, balki mushaklarning sifatini yaxshilash va jarohatlardan himoya ta'sirini ta'minlashdir.⁶ Bundan tashqari, rivojlanish yoshidagi bolalarda

⁴ Ramsay JA, Bilimkie CJ, Smith K, Garner S, Macdougall JD, Sale DG. Strength training effects in prepubescent boys. Med Sci Sports Exerc 1990;22:605-14.

⁵ Eniseler N. Çocuk ve gençlerde futbol. İstanbul: TFF Futbol Eğitimi Yayınları; 2009.

⁶ Karatosun H. Futbol da Fiziksel Performans Gelişimi. Isparta: Altıntuğ Ofset; 2012.

kuch-quvvat mashg'ulotlariga moslashish muhim masaladir. Chunki bolalarning kuch-quvvat mashqlariga moslashishi ularning sog'lig'i va ish faoliyatini rivojlantirish uchun muhimdir.⁷

Ilk maktab yoshidagi bolalarda avvalo asosiy kuch xarakteristikasini tarbiyalash kerak. Shu sababli, yuk ko'tarish xususiyatini yaxshilash uchun kuch uzluksizligini o'rganish va tezkor kuch tadqiqotlari qo'llanilishi kerak. Mushakalar uchun asosiy holatlar uchun muhim rol o'ynaydigan orqa, qo'l va oyoqlarning va bu mushak guruhlarining nurlari birinchi navbatda mustahkamlanadi. Ushbu davrda kuch-quvvat mashqlarini endigina boshlayotgan bolalarda ko'p qirrali kuchlarning rivojlanishini ta'minlash, charchoqqa qarshilik va yuk ko'tarish qobiliyatini rivojlantirish maqsad qilingan. Boshlang'ich maktab yoshidagi va muntazam ravishda mashq qiladigan bolalarga qo'llaniladigan kuch-quvvat tadqiqotlarida ko'p qirrali rivojlanish mashqlari sport o'yinlari va jangovar sport turlari kabi sohalarida qo'llanilishi mumkin. O'rta maktab yoshi, tadqiqotlar katta mushak guruhlarini umumiy va ko'p qirrali rivojlantirishga qaratilgan tana og'irligi yoki qo'shimcha og'irliklari bilan amalga oshirilishi mumkin.

Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan mashqlar mazmuniga qo'shimcha ravishda barda o'z-o'zini tortib olish, barda oktyabr yoki parallel, handstand, push-up va sakrash ketma-ketliklari qo'shilishi mumkin. Shunga qaramay, noyabr bu davrda qorin va orqa mushaklarini rivojlantiradigan tadqiqotlar o'tkazilishi kerak. Kuch uzluksizligi tadqiqotlariga maksimal takrorlanish sonining 50% bo'lgan tadqiqotlar kiritilishi mumkin, so'ngra takrorlanish soni asta-sekin ko'paytirilishi mumkin. Tez kuch-quvvat mashg'ulotlarida yukni asta-sekin oshirish printsipi tufayli ish yuki oshiriladi va maksimal kuch-quvvat mashqlari uchun infratuzilma ta'minlanadi.

Mushaklarda to'g'ri bolalarda kuch ta'lim amaliy, mushak kuchi rivojlantirish, suyak rivojlanishiga ijobiy ta'sir va o'sish salohiyati qo'llab-quvvatlash kutilgan natijalar. Bundan tashqari, bolalarda yoshga mos keladigan kuch-quvvat mashqlari nogironlik va jismoniy stress bilan bog'liq salbiy ta'sirlarni kamaytiradi. Yuqori zichlikdagi kuch mashqlari bilan xavfsizlik choralari ko'rmasdan unga yuqori qarshilik-oktyabr og'irliklari bilan mashq qilish skelet suyaklarining o'sish zonalariga zarar etkazadi. Shu sababli, mashq qilish usuli va kuch-quvvat mashqlaridagi yuk mezonlari mashg'ulot maqsadlariga muvofiq belgilanishi kerak. Bundan tashqari, kuch-quvvat mashqlari yoshidan katta bo'lganlar kuch-quvvat mashqlari tarixiga ega bo'lmaganlarga qaraganda tez-tez mashq qilishlari mumkin.⁸

Kuch-quvvat mashqlarini bajarishdan oldin, bajariladigan mashg'ulot mazmuniga muvofiq isitish ishlari olib borilishi kerak. Ayniqsa, cho'zish mashqlaridan foydalanish kerak. Kuchni o'rganish va o'spirinlarda yangi boshlanuvchilar uchun mo'ljallangan o'quv dasturlarining asosiy maqsadlaridan biri bu mustahkam tarkibiy va fiziologik asosni ishlab chiqishdir. Bunday yondashuvsiz doimiy yaxshilanish mavjudligi bu mumkin emas. Shuning uchun, noyabr bu kuch-quvvat mashqlari haqida, murabbiylar tananing asosiy mushak guruhlariga qaratilgan kuch-quvvat mashqlarini bajarishlari kerak. Kuch o'rganishdan oldin qo'llaniladigan harakatlarni bolalar tushunadigan tarzda tushuntirish va o'rgatish kerak. Bundan tashqari, kuch-quvvat mashg'ulotlarida ishtirok etadigan bolalar kerakli harakatlarni bajara olishlari kerak. Biroq, bolalarning qiziqishlarini diqqat bilan tinglash, kuch-quvvat mashqlari haqida fikr-mulohazalar olish, bolalarni rag'batlantirish va ijobiy yordam berishga harakat qilish kerak.

Natijada

Bolalarda kuchning rivojlanishi yosh guruhlariga qarab farq qiladi. Bundan tashqari, muhim munosabatlar mavjud dek bolalarga qo'llaniladigan kuch-quvvat mashg'ulotlarining mazmuni va kuchni rivojlantirish. Bundan tashqari, ayrim davrlarda o'g'il va qiz bolalarning kuch-quvvat rivojlanishi bir-biridan farqli darajada bo'ladi. Shuning uchun bu muhim masala dek bolalarga qo'llaniladigan kuch mashqlarini bolalar o'rtasidagi individual farqlarga va psixomotor

⁷ Faigenbaum AD. Strength training and children's health. J Physical Educ Recre Dance 2001;72:24-30.

⁸Virgilio SJ. Fitness education for children. USA: Human Kinetics; 1997.

rivojlanish davrlariga qarash kerak. Shuning uchun bolalarga kuch-quvvat mashqlarini qo'llaydigan murabbiylar yoki murabbiylar bolalarda psixomotor rivojlanish to'g'risida bilimdon bo'lishlari kerak. Natijada, kuch ongli bolalar uchun qo'llaniladigan aytishimiz mumkinki, ularning mashg'ulotlari kuch rivojlanishini oshiradi.

REFERENCES

1. Omzun JC, Mikesky AE, Surburg PR. Neuromuscular adaptations following prepubescent strength training. *Med Sci Sports Exerc* 1994;26:4:510-4.
2. Faigenbaum AD, Milliken LA, Loud RL, Burak BT, Doherty CL, Westcott WL. Comparison of 1 and 2 days per week of strength training in children. *Res Q Exerc Sport* 2002;73:416-24.
3. Suman OE, Spies RJ, Celis MM, Mlack RP, Herndon DN. Effects of a 12-week resistance exercise program on skeletal muscle strength in children with burn injuries. *J Appl Physiol* 2001;91:1168-75.
4. Ramsay JA, Bilimkie CJ, Smith K, Garner S, Macdougall JD, Sale DG. Strength training effects in prepubescent boys. *Med Sci Sports Exerc* 1990;22:605-14.
5. Eniseler N. Çocuk ve gençlerde futbol. İstanbul: TFF Futbol Eğitim Yayınları; 2009.
6. Karatosun H. Futbol da Fiziksel Performans Gelişimi. Isparta: Altıntuğ Ofset; 2012.
7. Faigenbaum AD. Strength training and children's health. *J Physical Educ Recre Dance* 2001;72:24-30.
8. Virgilio SJ. Fitness education for children. USA: Human Kinetics; 1997.