

11-14 yoshli bolalarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlariga harakat faolligi darajasining ta'siri

Lola Tashbekovna Irbutayeva
Samarqand davlat tibbiyot universiteti

Annotatsiya: 11 yoshdan 14 yoshgacha bo'lgan o'smirlar bolalarning jismoniy rivojlanishining asosiy bosqichidir. Ushbu davrda jamoaviy sport turlari ularning o'sishiga sezilarli darajada yordam beradi va ularni yuqori sport yutuqlariga tayyorlaydi. Har bir bola uchun to'g'ri sport turini tanlash juda muhim, shunda u mashg'ulotdan zavqlanadi va keyingi rivojlanishga undaydi. Bugungi kunga kelib, o'smir sportchilarning rivojlanishini chuqur o'rganish, shu jumladan jamoaviy sport ishtiroki va mashg'ulot yukining mumkin bo'lgan ta'siri yo'q.

Kalit so'zlar: sport, bolalar, jamoaviy sport, afzallik, mashg'ulot yuki

The influence of the level of physical activity on the indicators of physical development of 11-14-year-old children

Lola Tashbekovna Irbutayeva
Samarkand State Medical University

Abstract: adolescents from 11 to 14 years old are the main stage of physical development of children. During this period, team sports significantly help their growth and prepare them for high sports achievements. It is important to choose the right sport for each child, so that he enjoys the activity and is motivated to further development. To date, there are no in-depth studies of the development of adolescent athletes, including team sport participation and possible effects of training load.

Keywords: sport, children, team sport, advantage, training load

Jamoaviy sport turlariga jalb qilingan 11 yoshdan 14 yoshgacha bo'lgan bolalarning jismoniy rivojlanishi bir qancha xususiyat va o'zgarishlardan o'tadi. Mana ulardan ba'zilari. Bu yoshda bolalar faol o'sishda va rivojlanishda davom etadilar. Suyaklar kuchliroq va uzunroq bo'ladi, bu kuch va chidamlilikni talab qiladigan jamoaviy sport turlarida ustunlikni ta'minlaydi. Bu yoshdagi bolalar kuch va mushak massasini rivojlantirishi mumkin. Muntazam mashqlar ularning mushaklarini kuchaytirishga va jismoniy chidamliligini oshirishga yordam beradi. Muvofiqlashtirish va muvozanat yaxshilanishda davom etmoqda. Bu futbol, basketbol yoki voleybol kabi jamoaviy sport turlarida muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun muhim ko'nikmalardir. Bu

yoshdagi bolalar aerobik chidamlilikni rivojlantirishi mumkin, bu ularga uzoq vaqt davomida yuqori darajadagi faollikni saqlashga imkon beradi. Yugurish, suzish yoki velosipedda yurish kabi muntazam kardio mashqlari chidamlilikni oshirishga yordam beradi. Bundan tashqari, ular tezkor reaksiyalar va chaqqonlik talab qilinadigan jamoaviy sport turlarida muhim bo'lishi mumkin bo'lgan tezlik va chaqqonlikni rivojlantirishlari mumkin. Bolalarning ijtimoiy va hissiy farovonligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ular jamoada ishlashni, etakchilik qobiliyatlarini rivojlantirishni, qarorlar qabul qilishni va stressni engishni o'rganadilar. Jamoaviy sport bilan shug'ullanuvchi bolalarning jismoniy rivojlanishini qo'llab-quvvatlashda muntazam mashg'ulotlar, to'g'ri ovqatlanish va yetarlicha dam olish muhim ahamiyat kasb etadi. Jamoa sportlari odatda past va maksimal intensivlikdagi harakatlarni tez-tez takrorlash bilan tavsiflanadi. Shu sababli, sportchilar sakrash, yugurish, tezlashish, yo'nalishni o'zgartirish, tepish va uloqtirish kabi to'satdan harakatlarni bajarish uchun katta miqdorda kuch va quvvat hosil qila olishlari kerak. Sportda jismoniy talablar tobora ortib borayotganligi sababli, sportchilarning kelajakdagi sport hayotida yuksak natijalarga erishishlari uchun jismoniy ko'rsatkichlari yaxshi rivojlangan bo'lishi muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun jismoniy ko'rsatkichlar yuqori baholanadi va jamoaviy sport turlari bo'yicha eng yaxshilarni tanlash dasturini tanlash mezonlari sifatida keng qo'llaniladi. O'smir sportchilarni uzoq muddatli rivojlanish jarayonida qo'llab-quvvatlash uchun o'smirlik davridagi jismoniy ko'rsatkichlarning odatiy rivojlanish tendentsiyalarini bilish juda muhimdir. Ushbu bilimlar o'smir sportchilarning yutuqlarini kuzatish va baholashni qo'llab-quvvatlaydi, ularning kuchli va zaif tomonlarini aniqlashga yordam beradi, samarali o'quv dasturlarini ishlab chiqishni optimallashtiradi va mashg'ulotlarni baholashga yordam beradi. Rivojlanishga ta'sir qiluvchi turli omillarni tushunish o'smir sportchilarning rivojlanishini optimallashtirish uchun o'quv dasturlarini yaxshiroq moslashtirishi mumkin.

Bu davrda o'sish va rivojlanish jismoniy ko'rsatkichlar rivojlanishining asosiy harakatlantiruvchi kuchi emas. Tana vazni va bo'yining oshishi, tolalar turlarining farqlanishi, adenozin trifosfat va kreatin fosfatning dam olish darajasi, androgen kontsentratsiyasining oshishi va mushak-tendin tolalarining me'moriy rivojlanishi turli xil jismoniy sifatlarning rivojlanishiga yordam beradi. Jismoniy faollik va sport 11 yoshdan 14 yoshgacha bo'lgan bolalarning gormonal muvozanatiga ta'sir qilishi mumkin. Bu yoshda o'smirlik bilan bog'liq faol fiziologik o'zgarishlar sodir bo'ladi. Ta'sir qilishi mumkin bo'lgan asosiy gormonlardan biri o'sish gormoni (somatotropin). Jismoniy faollik suyaklar va skelet mushaklarining o'sishi va rivojlanishiga yordam beradigan o'sish gormoni chiqarilishini rag'batlantirishi mumkin. Shuningdek, kuchli jismoniy faoliyat paytida tananing jismoniy stressga moslashishi uchun javob beradigan adrenalin va norepinefrin kabi boshqa gormonlar

darajasida o'zgarishlar yuz berishi mumkin. Bu gormonlar yuqori intensiv mashqlar paytida ko'payishi va energiyani safarbar qilishda yordam berishi mumkin. Jismoniy faollik bilan shug'ullanadigan bolalarda estrogen (ayol jinsiy gormoni) va testosteron (erkak jinsiy gormoni) darajasi ham o'zgarishi mumkin. Biroq, bu o'zgarishlar odatda ahamiyatli emas va organizmning individual xususiyatlariga bog'liq. Shuni ta'kidlash kerakki, jismoniy faoliyatning bolalarda gormonal muvozanatga ta'siri murakkab bo'lishi mumkin va bir nechta omillarga, jumladan, jismoniy mashqlar turi va intensivligiga, jismoniy faoliyatning davomiyligiga, bolaning umumiy salomatligi va irsiy kelib chiqishiga bog'liq. O'smirlik davridagi o'g'il bolalarning jismoniy ko'rsatkichlari bo'yicha keng qamrovli tadqiqotlar olib borilganiga qaramay, hozirda jamoaviy sportchilar bo'yicha, xususan, o'g'il va qizlarni qamrab oluvchi adabiyotlarni har tomonlama umumlashtiruvchi tizimli tahlil mavjud emas. Sport bilan shug'ullanmaydigan bolalar ustida olib borilgan tadqiqotlar o'smirlikning erta va kechki bosqichlarida jinslar o'rtasidagi rivojlanishda sezilarli farqlarni doimiy ravishda ko'rsatganligi sababli, bu bilimdagi bo'shliq juda muhimdir. Sport bilan shug'ullanmaydigan bolalar o'rtasida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlik davrida o'g'il bolalarning jismoniy ko'rsatkichlari ko'proq yaxshilanadi, qizlar ko'pincha balog'at yoshidan keyin eng yaxshi ko'rsatkichlarga erishadilar; odatda 13-15 yoshda. Bu farqlar, boshqa narsalar qatori, o'g'il bolalarning jismoniy rivojlanishiga ta'sir qiluvchi uzoqroq va kengroq rivojlanish va etuklik jarayonlari bilan izohlanishi mumkin. Biroq, bu naqshlar jamoaviy sportchilar uchun to'g'ri keladimi yoki yo'qmi, noaniq qolmoqda. Agar jamoaviy sportchilar xuddi shunday rivojlanish traektoriyalariga ergasha, ularning tabiiy rivojlanishi kech o'smirlik davrida sekinlashishi mumkin. Shu sababli, ushbu tizimli tahlilning asosiy maqsadi erkak va ayol jamoaviy sportchilarning o'smirlik davridagi jismoniy ko'rsatkichlarning rivojlanishini o'rganish edi. Barcha ma'lumotlar tavsiflovchi statistika yordamida tahlil qilindi va yosh guruhlari o'rtasidagi yillik farqlar sifatida taqdim etildi. Har bir jismoniy xususiyat uchun quyidagi testlar tahlil qilish uchun tanlangan, chunki ular eng ko'p qo'llaniladi:

- Sprint: 10 va 30 m.
- Vertikal sakrash: harakat yo'nalishiga qarshi sakrash.
- Intervalgacha chidamlilik; YYIR testlari sportchining takroriy, yuqori intensivlikdagi mashqlar va ko'p bosqichli 20 m testni bajarish qobiliyatini tekshirishning oddiy usuli hisoblanadi.
- Yo'nalish qobiliyatini o'zgartirish: chaqqonlik - 10 x 5 m moki yugurish va 5 x 10 m moki yugurish.
- Yuqori tana kuchi: ushlar.
- Pastki tana kuchi:

Qo'shilgan tadqiqotlarda pastki tana kuchi testlarining keng turlari bir nechta turli testlarni kiritish zarurligiga olib keldi. Qizig'i shundaki, sport bilan shug'ullanmaydigan qizlar odatda 14 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan maksimal kislorodni olish darajasi (VO₂ max) pasaygan bo'lsa-da, bir tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, intervalgacha chidamlilik 16 yoshgacha yaxshilanadi. yigitlar. Bu Tonnessen va boshqalar tomonidan olib borilgan kuzatishlarga mos keladi. [2015], u hatto 18 yoshgacha bo'lgan qizlarning 800 m yengil atletika ko'rsatkichlarida yaxshilanishlar haqida xabar berdi. Landgraft tomonidan yaqinda o'tkazilgan tadqiqot o'smirlik davrida kislorod iste'moli darajasi va chidamlilik ko'rsatkichlari o'rtasidagi rivojlanish farqlarini ko'rsatdi, bu erda ishlashda yaxshilanish kuzatildi, ammo mashqlar davomida maksimal kislorod (VO₂-max) iste'moli darajasi o'zgarmadi.

Ushbu sharhda tahlil qilingan ko'p bosqichli testlar ishlashga asoslangan (ya'ni, bir nechta jismoniy o'lchovlarga bog'liq) ekanligini hisobga olsak, bu sportchi bo'lmagan bolalarda VO₂-maks rivojlanishi va ushbu sharhda sportchilarning chidamlilik ko'rsatkichlari o'rtasidagi kuzatilgan farqni tushuntirishga yordam beradi. Bu shuni anglatadiki, ishlashga nafaqat VO₂-max, balki boshqa omillar, masalan, mashg'ulotlarga ko'proq javob berishi mumkin bo'lgan mushaklarning o'ziga xos moslashuvi ham ta'sir qiladi.

Ushbu sharhda ko'p jihatdan o'sish va rivojlanishga bog'liq bo'lgan jamoaviy sport turlari bo'yicha qizlar va o'g'il bolalarning o'smirlik davrida jismoniy ko'rsatkichlarning ko'pchiligining bosqichma-bosqich yaxshilanishi qayd etildi. Erta o'smirlik davrida rivojlanish barqaror va tez bo'ladi, lekin kech o'smirlik davrida sekinlashadi. Qizlar o'g'il bolalarga qaraganda sekinroq rivojlanadi, bu jinslar o'rtasidagi etuklikdagi farqlar bilan izohlanishi mumkin, o'g'il bolalar testosteron va oyoq-qo'llarining uzunligi ko'proq o'sishidan ko'proq foyda olishadi. Ushbu sharhdagi guruhlar xronologik yoshga qarab tuzilgan bo'lsa-da, biologik yoshga asoslangan rivojlanishni o'rganish o'smir sportchilarning jismoniy rivojlanishidagi kamolotning rolini yaxshiroq tushunish uchun qiziqarli ma'lumotlarni qo'shishi mumkin. Kelajakdagi tadqiqotlarga jamoaviy sportchilarning jismoniy ko'rsatkichlari evolyutsiyasidagi o'zgarishlarning ta'sirini aniqroq tushunish uchun etuklik choralari kiritish tavsiya etiladi. Mashg'ulot yuklamasi va jamoaviy sport ishtirokining uzoq muddatli jismoniy rivojlanishga ta'siri bo'yicha tadqiqotlar cheklanganligi sababli, bu davrda ularning ta'sirini aniq aniqlash qiyin. Ushbu mavzu bo'yicha tushunchamizni yaxshilash uchun kelajakdagi tadqiqotlar o'smirlar jamoasi sportchilarining jismoniy ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlarni o'rganishda turli xil mashg'ulotlar yuklamalarini o'z ichiga olishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. <https://scholar.google.com/citations?user=kqgchN8AAAAJ&hl=ru&oi=ao>

2. Ziv G., Lidor R. Gandbolchilarning maydondagi jismoniy xususiyatlari, fiziologik xususiyatlari va xatti-harakatlari: ko'rib chiqish. Eur J Sport Sci. 2009;9(6):375–86. [Google olimi]

4. Wen N., Dalbo V.J., Burgos B., Pine D.B., Scanlan A.T. Basketbolda kuch sinovi: joriy amaliyot va kelajakdagi tavsiyalar. J Force Cond Res. 2018;32(9):2677–91. doi: 10.1519/JSC.0000000000002459 [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]

5. Baena-Raia A., Soriano-Maldonado A., Rodrigues-Peres M.A., Garsiya-De-Alkaras A., Ortega-Becerra M., Ximenez-Reyes P. va boshqalar. Kuch-tezlik profili aniqlovchi omil sifatida yuqori darajadagi erkak voleybolchilarda xizmat ko'rsatish va xizmat qilish tezligi. PLOS One. 2021;16(4):249612. doi: 10.1371/journal.pone.0249612 [PMC bepul maqola] [PubMed] [Crossref] [Google Scholar

6. Rebelo A., Brito J., Maia J., Coelho-E-Silva M.J., Figueiredo A.J., Bangsbo J. va boshqalar raqobatbardoshlik darajasiga qarab 19 yoshgacha bo'lgan futbolchilarning antropometrik xususiyatlari, jismoniy tayyorgarligi va texnik xususiyatlari. va maydondagi pozitsiyasi. Int J Sports Med. 2013;34(4):312–7. doi: 10.1055/s-0032-1323729 [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]

7. Savard K, Xulse M, Morris JG, Goto X, Sanderlend K, Nevill ME. Bo'lajak erkak professional futbolchilarning bo'ylama jismoniy rivojlanishi: iste'dodlarni aniqlash va rivojlantirishga ta'siri? Front Sports Act Living. 2020; 2. [PMC bepul maqola] [PubMed] [Google Scholar]

8. Despres D, Fransen J, Lenoir M, Philippaerts R, Weyens R. Antropometrik xususiyatlar, jismoniy tayyorgarlik va harakatni muvofiqlashtirishni retrospektiv o'rganish, bu yoshdagi yuqori saviyali futbolchilarda eskirish, shartnoma holati va birinchi jamoa o'yin vaqtiga ta'sir qiladi. sakkiz yoshdan o'n sakkiz yilgacha. J Force Cond Res. 2015;29(6):1692–704. doi: 10.1519/JSC.0000000000000806 [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]

9. Burxanova G., Kim O. Jismoniy faolligi kuchaygan yosh sportchilarning jismoniy faoliyatini baholash // Doktorning xabarnomasi jurnali. – 2018. – T. 1. – Yo'q. 2. – 25-28-betlar.

10. Kamalova E. Futbol va basketbol bilan shug'ullanadigan sportchilarning temperamentini o'rganish // Biotibbiyot va amaliyot jurnali. – 2021. – T. 1. – Yo'q. 1. – 276-280-betlar.

11. Matmurodov R. J., Umirova S. M. Koronavirus infeksiyasi sining diabetik polineyroptiya rivojlanishidagi rollari va uning komplement tizimiga ta'siri //Toshkent-2021. Biomeditsina va amaliyot jurnallari. – T. 6.

11. Matmurodov R. J., Umirova S. M. Koronavirus infeksiyasi sining diabetik polineyroptiya rivojlanishidagi rollari va uning komplement tizimiga ta'siri //Toshkent-2021. Biomeditsina va amaliyot jurnallari. – T. 6.

13. Baratova S., Kim O., Mavlyanova Z. Antropometrik ko'rsatkichlarni va ayol sportchilarning jismoniy rivojlanishining uyg'unligini baholash // Doktor xabarnomasi jurnali. – 2019. – T. 1. – Yo'q. 4. – 40-42-betlar.

14. Burxanova G., Mavlyanova Z., Kim O. Jismoniy faolligi kuchaygan bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanishiga sport ovqatlanishining ta'siri // Biologiya va tibbiyot muammolari jurnali. – 2017. – Yo'q. 4 (97). – 24-26-betlar.

15. Matmurodov R. J., Umirova S. M. Yoshlarda diabetik polinevopatiyani davolashda kombilepen tabsadan foydalanish natijalari // Kardiorrespirator tadqiqotlar jurnali. SI-1 raqami. – 2021 yil.

16. Mamasharifovich M. S. SUZUVCHI SPORTCHILARNING KARDIORASPIRATORIIY TIZIMINING FUNKSIONAL HOLI //YANGI UZBEKISTONDA MILLIY TARAKKIET VA INNOVASIYALAR. – 2022. – B. 313-317.

17. Kamilova R. T. va boshqalar. Tizimli voleybol mashg'ulotlarining tananing somatotipologik xususiyatlariga ta'sirini baholash // Qozog'iston Milliy Tibbiyot Universitetining xabarnomasi. – 2016. – Yo'q. 4. – 212-218-betlar.

18. Mavlyanova Z. F., Maxmudov S. M., To'xtiyev J. Kurash milliy sport turi bilan shug'ullanuvchi shaxslarning jismoniy tayyorgarligining morfofunktsional holati va dinamikasi // Biotibbiyot va amaliyot jurnali. – 2022. – T. 7. – Yo'q. 1.

19. Xudoyqulova F.V va boshqalar Gormonlarning tuzilishi, yoshga bog'liq xususiyatlari va funktsiyalari. Pedagog, 1 (5), 681-688. – 2023 yil.

20. Irbutayeva L.T. 10-14 yoshli, sport bilan shug'ullanadigan va jalb etilmagan bolalarning jismoniy rivojlanishining xususiyatlari FAN, TADQIQOT VA ISHLAB CHIQISHDAGI ENG YAXSHI INNOVATION JURNALI, 3 (2), 247-251.- 2024 y.

21. Irbutayeva Lola Tashbekovna. Sport bo'limlariga jalb qilingan maktab o'quvchilari uchun bioimpedansometriya parametrlari FAN, TADQIQOT VA ISHLAB CHIQISHDA YAXSHI INNOVATION JURNALI, 3 (2), 243-246.- 2024