

# Vaikų jėgos ugdymo ABC

Norą ir poreikį būti fiziškai aktyviam reikia ugdyti nuo vaikystės.

Daugelis šiuolaikinių mokslininkų sutinka, kad vaikų motorinę sistemą būtina pradėti stiprinti jėgos pratimais nuo 6-8 metų amžiaus tiek mergaitėms, tiek berniukams (Zumeras, 2020).



**Jėgos lavinimo optimalus režimas:**

**Pradedantiesiems - 2-3 kartai per savaitę; Gerai įgudusiems ir ilgai besitreniruojantiems - 4 kartai per savaitę, daugiausia rekomenduojama 5 kartai per savaitę. Atliekant jėgos lavinimo pratimus, jėga padidėja per 8 savaitių laikotarpį, net jeigu užsiėmimai vyksta tik kartą per savaitę (Zumeras, 2020).**



Buvo nustatyta, kad 1-3 serijos, po 6-15 pakartojimų, atliekami du ar tris kartus per savaitę yra tinkami jėgos ugdymui. Pradedama vienu ar dviem 10-15 pakartojimų serijomis, atliekant kelis viršutinės ir apatinės kūno dalies pratimus, skirtus pagrindinėms raumenų grupėms. Didėjant kompetencijai ir pasitikėjimui atlikti įvairius jėgos pratimus, programa gali būti sunkinama palaipsniui didinant svorį ar serijų skaičių (Faigenbaum, Michel, 2017).



**Jėgos lavinimo pratimų nauda:**

**Kaulų mineralinio tankio didėjimas (Zumeras, 2020); Gerėja motoriniai įgūdžiai (Paulauskas ir kiti., 2017); Gerėja raumenų pajėgumas, tonusas bei vidinė raumens koordinacija (Paulauskas ir kiti., 2017); Mažėja galimybė nutukti ar turėti antsvorį (Trinkūnaitė ir kiti., 2019); Mažėja streso, nerimo bei depresijos simptomų (Kliziene ir kiti., 2021).**



**Įdomūs faktai:**  
Įžymūs sportininkai, kaip Cristiano Ronaldo, pradėjo treniruotis nuo 7 metų. Damiyah Smith, būdama 12 metų amžiaus, pagerino 27 pasaulio rekordus - sunkumų kilnojime, kaip jauniausia sunkiaatletė pasaulyje.



Norint lavinti jėgą vaikams yra rekomenduojama užsiimti tokiais sporto šakomis, kaip plaukimu, irklavimu, kovos menais, bėgimu, važinėjimu dviračiu, futbolu, krepšiniu, tinkliniu, tenisu, ledo rituliu ir kt. Jėgai ugdyti taip pat rekomenduojama užsiimti kalanetika (Kliziene ir kiti., 2021).

Norint sėkmingai ugdyti jėgą, reikia riboti kompiuterinius žaidimus, TV žiūrėjimą bei mobiliuosius telefonus (Trinkūnaitė ir kiti., 2019).



**JĖGOS LAVINIMO PRATIMAI VAIKAMS:**



A. Arlauskaitė; K. Gudonytė;  
A. Pociūtė; R. Pukinaitė

#### Literatūra:

- Avery D. Faigenbaum, Lyle J. Micheli. (2017). Youth Strength Training. Indianapolis, IN: American College of Sports Medicine.
- Kliziene, I., Čižauskas, G., Sipavičienė, S., Aleksandravičienė, R., Zaičėnkoviėnė, K. (2021). Effects of a Physical Education Program on Physical Activity and Emotional Well-Being among Primary School Children. International Journal of Environmental Research and Public Health. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147536>.
- Paulauskas, R., Danisevičiūtė, K., Petraitis, D., Stanionis, Š., Valatkevičius, M. (2017). Neformaliojo ugdymo krepšinio pratybas lankančių priešmokyklinio amžiaus vaikų fizinis vystymasis, funkcinis ir fizinis pajėgumas. Sporto mokslas, 2(88), 28-33. DOI: <http://dx.doi.org/10.15823/sm.2017.16>.
- Trinkūnaitė, M., Ankudavičienė, N., Trinkūnas, E., Poderienė, K., Poderys, J. (2019). Širdies ir kraujagyslių sistemos ir energijos veikimo ypatybės merginų sveikata stiprinančiose pratybose taikant ištermės ugdymo arba jėgos lavinimo pratimus. Sporto mokslas, 1(95), 62-69. <https://doi.org/10.15823/sm.2019.95.8>.
- Zumeras, R. (2020). VAIKŲ FIZINIO AKTYVUMO, FIZINIO PAJĖGUMO IR SVEIKATOS RYŠYS. Metodinės rekomendacijos. Vilnius: Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras.