

PATVIRTINTA
Prienu „Žiburio“ gimnazijos metodinės tarybos
2021 m. kovo 10 d.
Nutarimu Nr. U1-5

Prienu „Žiburio“ gimnazija
Fizinio ugdymo metodinė medžiaga skirta Prienu rajono mokyklų pedagogų metodinių darbų
parodai „Aš ir pokytis“.

**Mokinių fizinės saviugdос skatinimo programa.
(asmeninė fizinio ugdymo mokytojo patirtis)**

Olegas Batutis fizinio ugdymo mokytojas ekspertas

PATVIRTINTA
Prienu „Žiburio“ gimnazijos fizinio ugdymo metodinės grupės
2021 m. kovo 09 d.
Nutarimu Nr. 1



PRIENŲ „ŽIBURIO“ GIMNAZIJA

Olegas Batutis

Fizinio ugdymo mokytojas ekspertas

Mokinių fizinės saviugdos skatinimo programa.

(asmeninė fizinio ugdymo mokytojo patirtis)

Metodinė priemonė

2021-03-09

Turinys

I. Programos pagrindimas	4
II. Programos tikslas	5
III. Veiksniai įtakoiantys fizinės saviugdos sėkmę	5
IV. Programos uždaviniai	6
V. Fizinės saviugdos įgyvendinimo etapai	7
VI. Rekomenduojamų poveikio priemonių, fizinės saviugdos skatinimui, sąrašas	8
VII. Patarimai įgyvendinantiems šią programą	10
Priedas Nr.1 (Nagrinėjamos temos ir praktinės užduotys)	12

I. Programos pagrindimas

Ugdant teigiamą moksleivių požiūrį į fizinį ugdymą, svarbiausia yra įdiegti sveikos gyvensenos režimą, paversti FU priemone ne tik fizinei būsenai gerinti, bet ir dvasingumui, kūrybinei veiklai, valiai ugdyti. Tai ypač svarbu, nes jau ankstyvoje vaikystėje formuojasi sveikatos biologiniai ir elgsenos rizikos veiksniai – antsvoris, padidėjęs arterinis kraujospūdis, sutrinka medžiagų apykaita; vaikai pradeda gerti alkoholį, rūkyti, neracionaliai maitintis, tampa fiziškai pasyvūs. Šie veiksniai ne tik blogina vaikų fizinę būseną, bet ir jų psichosocialinę sveikatą. Psichosocialinė sveikata glaudžiai siejasi su asmens socializacijos procesu, kurio pasekmė – socialinė asmens kompetencija. Tai reiškia, kad tokia asmenybė yra išsiugdžiusi būtinus socialinius įgūdžius, gerinančius jų socialinę adaptaciją. Ir priešingai, socialinis nekompetentingumas (plačiąją prasme) – tai nepakankamas pasitikėjimas savimi, nepakankamas savojo “Aš” priėmimas, kritikos ir nesėkmės baimė, neišvystyti socialiniai įgūdžiai. Be to, tokie psichosocialinės sveikatos kintamieji kaip savigarba, savęs suvokimas bei vertinimas yra susiję su fizine sveikata, suvoktu tinkamumu sportui.

Šiame kontekste buvo kuriama programa, kurios turinys grindžiamas prielaida, kad mokėjimas stebėti ir vertinti savo fizinę būseną ir jos pokyčius, kartu įgyjant fizinio raštingumo bei sveikos gyvensenos žinių, labiau nei vien tik perteikiamos žinios ir formuojami įgūdžiai skatina mokinių fizinį aktyvumą, tuo pačiu ir fizinę saviugdą.

Žinoma, kad fizinės saviugdos procesas galimas bet kuriame asmenybės ontogenezės etape, tačiau būtent paauglystės periodas charakterizuojamas savęs suvokimo „*sprogimu*“ ir savirealizacijos siekimu yra palankiausias fizinei saviugdai. Kaip tik šiame amžiuje formuojasi bendra asmenybės savivaldos sistema, kuriai būdingi savianalizė, tikslų iškėlimas, planavimas, programavimas, savikontrolė ir fizinio išsivystymo korekcija. Šiuo laikotarpiu mokiniams atsiranda kritiškas požiūris į tai kas jiems pateikiama per pamokas, atsiranda poreikis suvokti perteikiamos mokomosios medžiagos prasmę ir būtinumą. Taip pat keičiasi ir moksleivių emocinė sfera, skirtingai nei pradiniam ugdyme, jie nesitenkina vien džiaugsmu, patirtu veiklos procese, bet nori suvokti jos tikslus ir matyti rezultatą. Visa tai galima paaiškinti greitu visų galvos smegenų žievės centrų ir periferinės nervų sistemos vystymusi bei tiek pat greitu judėjimo ir regėjimo analizatorių brandimu.

II. Programos tikslas

Programos tikslas – siekiant užtikrinti sėkmingą fizinės saviugdos vyksmą, skatinti ugdytinių atsakomybę už savo pačių veiklą ir jos rezultatus, mokyti juos adekvačiai vertinti savo pastangas bei analizuoti darbo rezultatus, orientuoti juos tobulėjimo (o ne aukštų rezultatų) linkme, užsibrėžiant realiai pasiekiamus tikslus, tuo pačiu suteikiant jiems galimybę patirti sėkmės jausmą ir užtikrinant pozityvų jų motyvavimą.

III. Veiksniai įtakoiantys fizinės saviugdos sėkmę

Reikia nepamiršti, kad moksleivių fizinė saviugda priklauso nuo vidinių, iš pačios asmenybės kylančių veiksnių – tai poreikiai, interesai, požiūriai, nuostatos, emocijos, jausmai, charakterio savybės bei jų bazėje susiformavę motyvai tobulėti, ir išorinių, saviugdai padedančių arba ją neigiančių veiksnių (individo socialinė aplinka ir iš jos kylantis pastiprinimas).

Svarbu ir tai, kad fizinė saviugda yra ne tik fizinės moksleivių sveikatos pagrindas, bet ir jų psichosocialinės sveikatos t. y. individo socialinės ir emocinės gerovės prielaida.

Vesdami sveikatos stiprinimo ir sveikatos ugdymo pamokas, perteikdami mokiniams žinias apie teisingą mankštinimosi techniką bei metodiką, formuodami savarankiško mankštinimosi įgūdžius – tai yra skatindami jų fizinei saviugdai, mokytojai galės daryti poveikį mokinių psichosocialinės sveikatos komponentams – sulaikymo nuo žalingų įpročių, socialinei adaptacijai, savigarbai, savęs suvokimui bei vertinimui.

Prielaidas moksleivių fizinei saviugdai gali sudaryti tinkamas pamokų ar pratybų organizavimas, teorinės fizinio ugdymo žinios, savistabos ir savikontrolės metodų įvaldymas. Pagrindinė fizinės saviugdos varomoji jėga yra motyvacija, o ypač sportavimo malonumo pajutimas. Savarankiškas fizinis ugdymas neįmanomas be fizinių krūvių optimizavimo, gebėjimo vertinti savo fizinę būseną, objektyvaus savo fizinio pajėgumo analizės.

IV. Programos uždaviniai

Įgyvendinant pastarąją programą, mokytojams siūloma spręsti šias, padedančius formuoti mokinių fizinės saviugdos kintamosios, uždavinius:

1. Savistabos pagalba:

- išsiugdyti poreikį stebėti subjektyvius organizmo būsenos rodiklius;
- išmokti paprasčiausių savistabos metodų ir jų rezultatų fiksavimo dienoraštyje;
- išsiugdyti poreikį fizinio lavinimo ir higieninėms grūdinimosi priemonėms, sistemingai jas naudoti kasdieniniame gyvenime.

2. Savikontrolės pagalba:

- išsiugdyti poreikį stebėti savo objektyvius fizinės būsenos rodiklius ir jų pokyčius;
- išmokti paprasčiausių savikontrolės metodų ir jų rezultatų fiksavimo savikontrolės kortelėje;
- išsiugdyti poreikį gerinti fizinį pajėgumą, lavinant perspektyviausias ir atsiliekančias fizines ypatybes, siekiant jų darnos.

3. Savianalizės pagalba:

- išmokti vertinti ir analizuoti fizinės būsenos savistabos ir savikontrolės rezultatus;
- išmokti stebėti, kaip pasiektus fizinės veiklos rezultatus įtakoja įvairūs veiksniai;
- išmokti analizuoti nesėkmių per fizinio ugdymo pamokas priežastis;
- išmokti kelti sau užduotis ir jas įvykdyti.

V. Fizinės saviugdos įgyvendinimo etapai

Fizinės saviugdos procesą siūloma įgyvendinti dviem etapais:

Pirmame etape (pradinis ugdymas) visas dėmesys turi būti nukreiptas į moksleivių intereso fizinei saviugdai formavimą. Šiame etape patartina akcentuoti savarankiškų fizinio ugdymo užduočių emocionalumą ir vaizdingumą bei džiaugsmo ir pasitenkinimo jų atlikimo metų patyrimą (vartotojo intereso lygio formavimas). Pagrindinį dėmesį skiriant pačiam veiklos procesui, mažiau pabrėžiant jo rezultatus. Mokytojas tiesiog „daigina“ mokėjimus ir įgūdžius, kuriais vaikas galės sąmoningai naudotis ateityje.

Antrame fizinės saviugdos skatinimo *etape* (pagrindinis ugdymas) moksleiviai turi būti orientuojami į veiklos rezultatus. Čia jau akcentuojami ne tik moksleivių asmeniniai pergyvenimai, bet ir jų savavališkas apsisprendimas veiklai bei valingos pastangos, nukreiptos į tikslo siekimą (veikėjo intereso lygio formavimas). Mokytojo darbo efektyvumas apsprendžiamas teisingu (adekvačiu moksleivių galimybėms ir amžiaus ypatumams) tikslo parinkimu. Pradžioje keliami paprasti, lengviau pasiekiami tikslai, kurių siekimas duoda konkrečius, apčiuopiamus rezultatus. Iškeliant sudėtingesnę, sunkiau pasiekiamą tikslą, numatomi tarpiniai, t.y. konkretesni ir artimesni tikslai.

Siekiant išspręsti ankščiau iškeltus uždavinius, siūlome iš pradžių moksleiviams perteikti reikalingas žinias (pvz.: apie fizinį aktyvumą, fizinį pajėgumą, fizinius gebėjimus), po to – mokyti praktinių veiksmų (pvz.: fizinio pajėgumo testu atlikimo, širdies ir kvėpavimo sistemų pajėgumo nustatymo), o vėliau – siūlyti savarankiškus darbus (pvz., fizinio pajėgumo savikontrolės kortelės pildymas).

VI. Rekomenduojamų poveikio priemonių, fizinės saviugdų skatinimui, sąrašas:

1. Pamokų metu nagrinėjamos temos:

- *Kodėl reikalingos fizinio ugdymo pamokos, ką galima ir ko negalima daryti per šias pamokas.*
- *Kas yra fizinis ugdymas, judėjimas – „gyvybės šaltinis“.*
- *Kas yra sveikata? Geriausi sveikatos draugai – saulė, oras ir vanduo.*
- *Laikysena. Tai labai svarbu!*
- *Kaip visur suspėti? (dienos režimas).*
- *Kad darbas sektųsi geriau (poilsis, aktyvus poilsis, laisvalaikis).*
- *Ar tu sveikai maitiniesi?*
- *Sveiki įpročiai – sveikas svoris.*
- *Kūno masės indeksas bei juosmens-klubų santykis.*
- *Širdies susitraukimų dažnis (pulsas).*
- *Fizinio krūvio dydžio pagal pulso dažnį nustatymas.*
- *Išaušo diena – rytinė mankšta.*
- *Taisyklingas kvėpavimas. Kvėpavimo sistemos funkcijų įvertinimas.*
- *Išaušo diena – rytinė mankšta.*
- *Ar pakankamai fiziškai aktyvi tavo šeima?*
- *Fizinis aktyvumas ir sveikata.*
- *Fizinis pajėgumas. Fizinis išsivystymas.*
- *Visapusiški fiziniai gebėjimai.*
- *Greitumas. Jėga. Ištvėrmė.*
- *Bendrosios ištvėrmės širdies ir kvėpavimo sistemų pajėgumo vertinimas.*
- *Vikrumas. Pusiausvyra. Lankstumas.*
- *Fizinio pajėgumo komponentai, požymiai ir vertinimo testai.*
- *Nuovargis ir atsigavimo priemonės.*
- *Savistaba ir jos reikšmė.*

2. Pateikiamos ir atliekamos praktinės užduotys:

- *Šeimos fizinio aktyvumo kortelė. Jos prasmės aiškinimasis. Pildymas. Rezultatų aptarimas.*
- *Individualaus fizinio aktyvumo kortelė. Jos tikslo aiškinimasis. Pildymas. Rezultatų įvertinimas, aptarimas. Asmeniniu tikslu iškėlimas.*
- *Fizinio pajėgumo savikontrolės kortelė. Jos prasmės aiškinimasis ir pildymas. Rezultatų įvertinimas, aptarimas. Asmeninių tikslu iškėlimas.*
- *Kūno masės indekso bei juosmens-klubų santykio apskaičiavimas. Rezultatų įvertinimas pagal pateiktas vertinimo lenteles. Aptarimas ir išvadų pateikimas.*
- *Optimalios kūno masės nustatymas. Metodikos aiškinimasis. Rezultatų įvertinimas, aptarimas. Asmeninių tikslų iškėlimas.*
- *Asmeninės dienotvarkės sudarymas. Jos prasmės aiškinimasis. Pildymas. Rezultatų aptarimas.*
- *Širdies susitraukimų dažnis (pulsas) jo matavimo technika. Maksimalaus ir ramybės pulso dažnio nustatymo metodikos aiškinimasis. Rezultatų įvertinimas, aptarimas.*
- *Fizinio krūvio dydžio pagal pulso dažnį nustatymas. Optimalaus pulso dažnio ribų nustatymo metodikos aiškinimasis. Taikymo sau galimybių aptarimas.*
- *Fizinio pajėgumo testai. Paskirties aiškinimasis. atlikimas. Rezultatų įvertinimas, aptarimas. Asmeninių tikslų iškėlimas.*
- *Fizinio pajėgumo savikontrolės kortelė. Jos prasmės aiškinimasis. Pildymas. Rezultatų aptarimas.*
- *Savistabos dienoraštis. Jo prasmės aiškinimasis. Pildymas. Rezultatų aptarimas.*

VII. Patarimai įgyvendinantiems šią programą

Moksleivių rengimo savarankiškai veiklai didaktikoje patariama numatyti keletas būdų. Galima mokyti atskirų savarankiškos veiklos veiksmų, po to juos jungti į visumą (indukcinis žinių perteikimo būdas). Tačiau dažnai tai neatneša planuotų rezultatų, nes ne kiekvieną veiklą galima skaidyti į atskirus veiksmus. Kitu atveju ugdymo procesas gali turėti visuminį charakterį, tačiau atskiri jo komponentai parenkami lengvi ir paprasti, nereikalaujantys daug darbo, ir tik palaipsniui įvedamas sudėtingumo elementas. Būtent pastarąjį būdą mes ir siūlome naudoti skatinant moksleivių fizinę saviugdą.

Perteikiant moksleiviams reikiamas žinias, mokant stebėti ir kontroliuoti savo fizinę būseną (analizuojant savistabos ir savikontrolės duomenis), skatinant jų savarankiškumą, aktyvumą, sąmoningumą ir atsakingumą – ugdomas teigiamas požiūris į fizinę saviugdą.

Planuojant fizinės saviugdą skatinimo procesą, pradžioje moksleivius būtina apmokyti fizinės būsenos savistabos, savikontrolės ir savianalizės būdų, kartu perteikiant jiems bendrąsias fizinio ugdymo ir sveikos gyvensenos žinias. Tolimesniuose etapuose jos turi būti gilinamos, plečiamos ir konkretinamos. Tačiau visai nebūtina iš moksleivių reikalauti jų mokytis atmintinai, nes perteikiamų žinių turinys ir logika turėtų atlikti tam tikro orientyro vaidmenį formuojant savarankiškos veiklos taisyklės.

Ugdytinių pasiruošimas savarankiškam darbui turėtų prasidėti nuo trumpo, bet konkretaus instruktavimo apie savarankiškų pratimų tikslus ir uždavinius. Toliau moksleiviams būtina pateikti žinias, reikalingas savarankiškam konkrečios užduoties atlikimui (pvz. – savistaba: apibrėžimas, pagrindiniai uždaviniai, savistabos dienoraštis, savistabos rodikliai), išaiškinant jiems kuo užduotis yra svarbi, reikšminga ir naudinga, nes tam, kad ugdytiniai sąmoningai atliktų savarankišką užduotį, reikia, kad jie suprastų atliekamo darbo prasmę. Todėl moksleiviams reikia paaiškinti ne tik užduoties turinį, bet ir jos prasmę.

Moksleivių savarankiškos fizinės veiklos mokėjimų bei įgūdžių formavimo sėkmė priklausys nuo šios veiklos organizavimo sistemiškumo, nuo laipsniško tam tikrais etapais konkrečių užduočių sudėtingumo didinimo. Todėl pravartu iš pradžių mokyti pildyti labai paprastas fizinio aktyvumo korteles. Po to, naudojantis fizinio pajėgumo įvertinimo testais, pildyti savikontrolės kortelę, kurioje, vertinant savo fizinę būseną, fiksuojami savistabos rodikliai ir galiausiai – analizuoti gautus duomenis bei padaryti išvadas.

Formuojant savarankiškos veiklos mokėjimus ir įgūdžius, patartina stengtis orientuoti moksleivius ne tiek į veiklos rezultatus, kiek (skatinant juos pažymiais ir palaikant emocionaliai) į veiklos būdus bei patį procesą. Užduotys parinkti atsižvelgiant į individualias moksleivio galimybes, užbrėžiant jam lengvai pasiekiamus tarpinius tikslus (siekiant pagrindinio). Tai leis išlaikyti moksleivių interesą savarankiškai veiklai, nes jie nuolatos galės matyti savo pastangų rezultatus, už kuriuos bus teigiamai vertinami.

Nustatant užduoties sudėtingumą, būtina atsižvelgti į kiekvieno moksleivio polinkius bei gabumus tam, kad jis būtų pajėgus atlikti užduotį, tačiau tik įdėjęs tam pastangų.

Per visus mokslo metus patartina, pasinaudojus pateiktais pavyzdžiais, kurti savo bei nuolat tobulinti savarankiškos veiklos priemonės (savistabos dienoraštis, savikontrolės kortelė, įvairios vertinimo lentelės), daug dėmesio skirti klaidų taisymui bei individualiam darbui su ugdytiniais.

Formuojant savarankiškos fizinės veiklos įgūdžius siūloma taikyti ir įtikinėjimo metodus: pokalbius, diskusijas, paaiškinimus. Yra žinoma, jog pokalbis atlieka ne tik šviečiamąją, bet ir ugdomąją funkciją, nes jo dėka moksleiviai, gaudami tam tikrą informaciją, papildo savo žinių bagažą, susipažįsta su tam tikrais reikalavimais. Be to pokalbis padeda jiems įsitikinti savarankiškos fizinės veiklos svarba ir jos būtinumu. Savo ruožtu diskusija aktyvina ugdytinių mąstymą, orientuoja juos į savęs tobulinimą. Perspektyvos pateikimas, konkretizuojant žinių ir įgūdžių įgijimo tikslą, sustiprina ugdomąjį įtikinėjimo metodų poveikį.

Šių, aktyviu informacijos perteikimo, metodu taikymas be jokios abejonės skatins mokinių savarankiškos fizinės veiklos motyvus, kaip vieną iš esminių fizinės saviugdos kintamųjų. Tačiau, svarbu nepamiršti, kad kartu su šiais metodais svarbu vaidmenį formuojant fizinės veiklos mokėjimus ir įgūdžius atlieka ir praktinės priemonės bei kiti mokymo metodai – rodymas, demonstravimas, instruktažas, žinių ir mokėjimų patikrinimas, konsultavimas, pavyzdys, ugdytinių veiklos korekcija (klaidų taisymas, paaiškinimas), stimuliavimas (paskatinimas ir pamokymas).

Ugdomąją veiklą, susijusia su savarankiškų fizinio ugdymo pratybų mokėjimų bei įgūdžių formavimu, pamokoje siūloma planuoti sekančiai: paaiškinimas, įtikinimas, metodinės medžiagos išdalinimas, instruktavimas, praktinis atlikimas, rezultatų aptarimas, klaidų taisymas, praktinės veiklos korekcija.

Siekiant užtikrinti geresnį perteikiamų žinių įsisavinimą bei aktyvų moksleivių dalyvavimą šiame procese, siūloma, kiekvieną sekančią po žinių perteikimo pamoką, paprašyti savo mokinius žodžiu atsakyti į vieną-kitą su šia tema susijusiu klausimą.

Pamokos metu, patartina, ne tik patikrinti mokinių žinias ir mokėjimus, bet ir konsultuoti savarankiškos fizinės veiklos klausimais, koreguoti praktinę ugdytinių veiklą. Kad užduotys mokiniams būtų emociškai patrauklios, o jų atlikimas teiktų jiems pasitenkinimą, siūloma įtraukti juos pačius į šių užduočių rengimą.

Priedas Nr.1

KODĖL REIKALINGOS FIZINIO UGDYMO PAMOKOS ?

Fizinio ugdymo pamokose vaikai įgyja daug žinių apie mankštinimąsi, dienos režimą. Sustiprėja fiziškai, suvokia, kokią didelę įtaką fizinis ugdymas turi kiekvieno žmogaus gyvenime. Vaikai mokosi taisyklingai mankštintis, ilgai bėgti nepavargstant, atlikti įvairius jėgos ir tempimo pratimus. Fizinio ugdymo pamokos pakviečia į *“kamuolio mokyklą”*. Judriuosius bei sportinius žaidimus vaikai žaidžia kiekvieną pamoką. Taip tobulina išmoktus judesius, mokosi naujų. Fiziniai pratimai suteikia daug džiaugsmo, padeda įgyti gražią ir taisyklingą laikyseną. Kad fizinio ugdymo pamokos tikrai padėtų vaikams augti sveikiems ir stipriems, reikia daug dirbti, stengtis išmokti kuo daugiau naujų pratimų. *“Ką išmoksi to ant pečių nenešiosi”* - byloja liaudies išmintis.

Berniukams kūno kultūros pamokos padės išsiugdyti svarbių vyriškų ypatybių: fizinę jėgą ir valios jėgą, vyriškumą, ištvėrę, atsakomybės jausmą ir kt.

Mergaitėms – moteriškumą, gerumą, gracingumą ir švelnumą, gražią liekną figūrą.

Fizinio ugdymo pamokos padės jums tapti geresniems, gražesniems. Juk žmogaus vidinio ir išorinio pasaulio harmonija prasideda nuo kūno grožio: jo lengvumo, proporcingumo, grakštumo. Jautrumas, nuoširdumas, bendraujant su draugais taip pat ugdomas kūno kultūros pamokose.

KĄ GALIMA IR KO NEGALIMA DARYTI ?

Norint nepervargti, nesusižeisti, patirti judesių džiaugsmą, fizinio ugdymo pamokose ar kitose sporto pratybose būtina laikytis tam tikros tvarkos.

Į pamoką būtina ateiti laiku, tvarkingai švariai apsirengus sportine apranga bei avaline. Tą dieną esant sveikatos sutrikimams, mokinys nukreipiamas pas mokyklos medicinos darbuotoją. Atleistas nuo fizinio ugdymo pamokos, pristato mokytojui gydytojo pažymą arba pasako priežastį ir atlieka mokytojo nurodymus.

Kiekvienos pamokos pradžioje mokiniai susipažindinami su pamokos tikslais ir turiniu, gauna tam tikras užduotis bei nurodymus, kurių privalo griežtai laikytis.

Prieš intensyvesnius pratimus ir žaidimus būtina atliekama pramankšta, ypač šaltesniu oru. Apšilimas parengia tavo kūną fizinei veiklai. Raumenys tampa tampresni ir tai padeda išvengti traumų. Po tokių pratimų ar žaidimų negalima staiga sustoti, atsisėsti ar atsigulti ant žemės, reikia pasivaikščioti, atsipalaiduoti, atlikti tempimo pratimus.

Atsimink: *jau nuo pirmųjų fizinio ugdymo pamokų reikia pratintis prie tvarkos, sąmoningos drausmės, organizuotumo. Susiklausymas, tvarka padės racionaliai panaudoti pratybų laiką, išvengti traumų.*

KAS YRA FIZINIS UGDYMAS?

Apie žmones, kurie daug žino, moka panaudoti turimas žinias, sakoma, kad tai aukštos dvasinės kultūros žmonės. Norėdamas kuo daugiau padėti savo tautai, pats geriau ir įdomiau gyventi, kiekvienas žmogus turi būti sveikas, stiprus, vikrus, greitas ir ištvermingas. Toks žmogus gali puikiai ir ilgai dirbti nepavargdamas, o pavargęs labai greitai atgauti jėgas. Apie tokius žmones sakoma, kad jie yra tobulos fizinės būklės. Kiekvienam žmogui būtina stiprinti savo kūną ir dvasią, sujungti savo fizines ir dvasines jėgas.

JUDĖJIMAS – “GYVYBĖS ŠALTINIS”

Dar gilioje senovėje gydytojai ir filosofai buvo tos nuomonės, kad be fizinio ugdymo neįmanoma būti sveikam. Rašytojas ir istorikas Plutarekas judėjimą pavadino gyvybės šaltiniu. Nuolat atliekant fizinius pratimus, žmogaus kūnas tampa ne tik stiprus, bet ir gražus. Iki šiol mus jaudina antikos skulptorių kūriniai: visame pasaulyje garsios Apolono iš Bervederio, Veneros iš Miloso, Heraklio, Disko metėjo, Ieties metėjo statulos... Nuo senų laikų dailininkai marmure ir drobėje įkūnijo gražiai ir harmoningai išsivysčiusio kūno idealius vaizdinius.

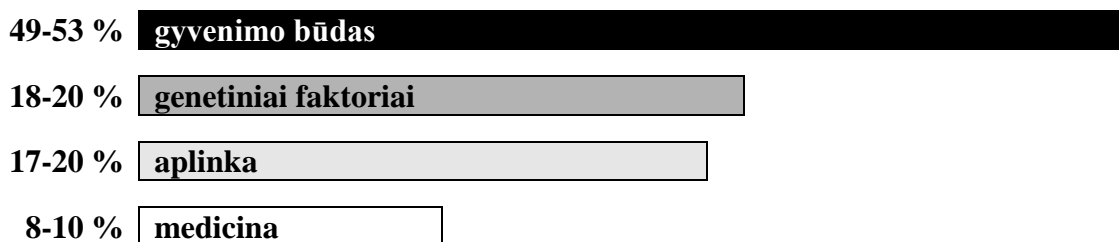
Mokslininkų pastebėta, jog pradėję lankyti mokyklą, vaikai juda dvigubai mažiau negu ikimokyklinukai. Jie, rengdami pamokas, sėdi mokykloje, namuose, prie televizoriaus, kompiuterio, o judėjimo stoka neigiamai veikia fizinį bei protinį brendimą. Dėl nepakankamo judėjimo sutrinka kraujotaka, kvėpavimas, susilpnėja raumenų tonusas ir kt. Ypač paveikiama nervų sistema: vaikas darosi dirglus, vangus, nedėmesingas, greitai pavargsta. Nors mokyklinio amžiaus vaikams būdingas poreikis judėti (jis pasireiškia instinktu žaisti), tačiau iškyla pavojus, kad gali susiformuoti vienas iš blogiausių įpročių – vengimas kiekvieno nereikalingo judesio. Moksliniai tyrimai įrodė ir tai, kad nuo fizinio aktyvumo laipsnio priklauso kai kurios žmogaus psichinės ypatybės: dėmesys, atmintis, skaičiavimas mintinai. Be to, fizinis aktyvumas padeda gerokai greičiau formuoti vaikų kalbinius įgūdžius.

Mergaitės ir berniukai, kurie nuolat sportuoja, geriau auga, jų kaulai ir raiščiai stipresni, geriau išsivystę raumenys, sveikesnė širdis, didesnis gyvybinis plaučių tūris. Dėl fizinių pratimų mokinių organizme vyksta tam tikri pakitimai, didinantys atsparumą ligoms ir kitiems nepalankiems aplinkos poveikiams. Sportuojantys vaikai yra normalaus kūno svorio, gero kūno sudėjimo. Jie vikrūs, koordinuoti, stiprūs, ištvermingi.

KAS YRA SVEIKATA?

Sveikata - tai visiškas fizinis, dvasinis ir socialinis gerbūvis, o ne tik ligos ar negalios nebuvimas. Sveikatos būseną apibūdina ne tik fizinės sveikatos rodikliai, bet ir socialiniai bei emociniai veiksniai, o taip pat ir subjektyvus požiūris į savo sveikatą.

Per pastaruosius kelis dešimtmečius sveikatos samprata stipriai pasikeitė. Iki tol vyravęs sveikatos vertinamas pagal patologinių nukrypimų dydį, užleido vietą besiformuojančiai sveikatos sampratai, kai sveikata apibrėžiama kaip visapusiška individo ir visuomenės fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė. Naujas sveikatos supratimas keičia ir jos reguliavimo mechanizmą, nes iš tikrųjų sveikatą reguliuoja ne tik biologiniai faktoriai, bet ir sudėtingos išorinės struktūros, ugdymo procesas. Mokslinių tyrimų duomenys įrodo, kad sveikatą lemia:



Gera sveikata – tai nuolatinis malonios energijos pojūtis. Tuomet daug paprasčiau sprendžiamos mokslo, darbo, šeimos problemos, žmogus daugiau pasitiki savimi, yra savarankiškesnis, smagesnis. Aktyvesnis ir įdomesnis būna jo laisvalaikis, rečiau apima bloga nuotaika, nusivylimas. Jau pradinėse klasėse mokiniai turėtų suprasti, jog sveikatą, kaip visuomeninį gėrį, reikia tausoti, jos negalima švaistyti. Tačiau sveikas žmogus, tuo labiau mokinys, retai kada susimąsto apie savo sveikatą. Vertybinių orientacijų skalėje fizinį ugdymą mokiniai vertina skirdami tik 6-8 vietas, daugiau domisi televizijos laidomis, skaitymu, kino filmais ir kitomis pramogomis. O iš tiesų sveikata – tai nenykstanti gyvenimo vertybė, džiaugsmo šaltinis, būtina visapusiško vystymosi sąlyga.

Bloga sveikata, mokyklinio amžiaus ligos – fizinio vystymosi atsilikimo priežastis, turinti įtakos mokymuisi. Sveikai gyventi vaikai turi būti mokomi jau pirmosiose klasėse.

GERIAUSI SVEIKATOS DRAUGAI – SAULĖ, ORAS IR VANDUO

Grūdinimasis - higienos priemonių kompleksas, didinantis organizmo atsparumą aplinkos veiksniams.

Užsigrūdinęs žmogus gerai prisitaiko prie kintančios temperatūros, lengvai pakelia fizinius krūvius, yra atsparus ligoms. Jis nebijo skersvėjų, gali iš šilto kambario staiga pereiti į šaltą ir neperšalti. Užsigrūdinusiam žmogui drėgmė, rūkas yra tokie pat gražus dalykai, kaip žydintis gegužis. Jo kraujo indai, jei reikia, čia išsiplečia, čia

susitraukia ir tokiu būdu išsaugo natūralią organizmo šilumą. Užsigrūdinęs gali kęsti alkį ir troškulį, gali kęsti įvairius mažesnius skausmus ir nelaimės.

Organizmą grūdindami, tobuliname termoreguliacinius mechanizmus. Norint grūdintis, reikia žinoti ir grūdinimo metodiką. Grūdinimas bus sėkmingas tik tada, jei bus laikomasi pagrindinių organizmo grūdinimo principų: *sistemingumo*, *laipsniškumo* bei *individualumo*.

Labai svarbu, kad grūdinimo priemonės būtų įvairios ir derinamos tarpusavyje. Paprasčiausios ir prieinamiausios grūdinimo priemonės yra natūralūs gamtos veiksniai: oras, saulė ir vanduo. Organizmo atsparumas didėja tik tam dirgikliui, kuris daug kartų kartojasi. Grūdinimas bus veiksmingesnis, naudojant įvairių priemonių kompleksą.

Saulė – gyvybės šaltinis. Saulės spinduliai aktyvina žmogaus veiklą. Saulėtą dieną mes žvalūs, sieloje linksma. Itin stiprų poveikį turi nematomi ultravioletiniai spinduliai. Jie teigiamai veikia organizmą netgi tada, kai nesam įdege.

Vanduo geriausiai grūdina organizmą. Maudymasis ir plaukiojimas mankština nervus ir kraujagysles, priversdamas jas prisitaikyti prie šalčio. Kai pirmą kartą eini maudytis, vanduo turi būti pakankamai šiltas 18-20°. Įpratus prie vandens, neverta atsisakyti maudymosi ir vėjuotą bei apsiniaukusią dieną, tik vandenyje reikia būti trumpiau.

Gan efektyviai veikia ir apsiliejimai. Vandens temperatūra, pradėjus procedūras, neturėtų būti žemesnė kaip 30°. Kas kart ją po truputėlį keičiam, kol nukrinta 20-15° ir dar daugiau.

Grūdina ir miegas gryname ore. Pradėti šia procedūrą reikia ankstyvo pavasario naktimis, kai temperatūra lauke yra 5° šilumos. Galima atidaryti langelį, po to ir langą kambaryje, kuriame miegame.

Palankiausias metas atsikratyti šalčio baimės yra vasara. Reikia tik kasdien ilgiau būti lauke lengvai apsirengus ar vien tik su trumpomis sportinėmis kelnaitėmis. Ilgai būdamas gryname ore, organizmas įpranta prie šalčio, prisitaiko prie jo, užsigrūdina. Jis nebijo stipresnių vėjo pūstelėjimų, o lietus jį tik atgaivina. Artėjant rudeniiui, neverta rengtis šiltais rūbais. Jeigu ir vėlų rudenį vaikščiosime lengvai apsirengę, galėsime tikėtis, kad organizmas tinkamai reaguos į šaltą orą. Tada ir žiema nebijosime peršalti.

Gera grūdinimosi priemonė – vaikščiojimas basomis. *“Kiekvienas žingsnis basomis - papildoma gyvenimo minutė”*. Pirmiausia reikia įprasti vaikščioti basomis kambaryje, po to gamtoje, ant žolės, smėlio po 1-2 min. Vaikščiojimo laiką kasdien pratęsti po minutę.

Grūdinantis, reikia atsižvelgti į savo sveikatą, individualias savybes. Sergant grūdinimo procedūras pradėti nerekomenduojama. Reikia stebėti procedūrų poveikį organizmui. Gera savijauta, gilus miegas, geras apetitas, padidėjęs darbingumas – tai teigiamo procedūrų poveikio organizmui rodikliai.

LAIKYSENA... TAI LABAI SVARBU!

Kūno laikysena – tai įprasta kūno padėtis ramybės metu ir judant. Manoma, kad ji atspindi bendrą žmogaus psichinę ir fizinę būklę. Kai kūno laikysena taisyklinga, visi organai funkcionuoja normaliai, kai netaisyklinga – vidaus organų veikla sutrinka, o tai atsiliepia sveikatai.

Pagrindinės laikysenos sutrikimų priežastys yra šios:

- *silpnai išsivystę skeleto raumenys, o tai dažniausiai esti dėl netinkamo jų lavinimo;*
- *vienpusiškas atskirų raumenų grupių treniravimas, nuo ko asimetriškai vystosi dešinės ir kairės kūno pusės raumenys;*
- *įvairios ligos vaikystėje, išsekinančios organizmą arba pakenkiančios atramos aparatui (skeletui ir jį supantiems raumenims);*
- *netinkamos buitinės sąlygos (neatitinkantys vaiko fizinio išsivystymo baldai, netinkama apranga, menkas judėjimo aktyvumas);*
- *nepakankamas dėmesys laikysenai ir fiziniam lavinimui;*
- *mažiausią procentą laikysenos sutrikimo priežasčių sudaro įgimti trūkumai.*

Taisyklinga kūno laikysena stovint tokia: krūtinė atstatyta pirmyn, pečiai truputį atlošti, rankos nuleistos prie liemens, kumščiai pusiau sugniaužti, galva tiesi, smakras šiek tiek pakeltas aukšty, pilvas truputį įtrauktas, liemuo tiesus, kojos tiesios, kulnai suglausti, pėdos praskėtos 45° kampu.

Netaisyklingos kūno laikysenos požymiai: atlošta arba nuleista galva, įtemptai pakelti pečiai, išpūstas pilvas, pernelyg didelis juosmens išlinkimas, atgal atsikišęs dubuo, išlinkusi nugara ir įdubusi krūtinės ląsta.

Laikysenos patikrinimas: atsistoti prispaudus kulnus prie sienos, taip pat turi liestis pakaušis, mėtys ir sėdmenys.

Siekiant suformuoti gražias kūno formas, tiesią, taisyklingą laikyseną, sudaryti palankias sąlygas vidaus organų veiklai, reikia parinkti pratimus, kurie lavina kaklo, pečių juostos, nugaros, o ypač pilvo preso raumenis. Stiprėjant šiems raumenims, taisyklingai formuojasi griaučiai ir neiškrypsta stuburas. Šiuos raumenis ypač stiprina kūno ištempimo pratimai, pratimai iš įvairių pradinių padėčių, specialūs koreguojantieji pratimai. Pratimus reikia daryti tiksliai atliekant judesius, pasitempus, kitaip jais nebus pasiekta užsibrėžto tikslo. Reikia vengti pratimų, reikalaujančių didelės įtampos (sunkių daiktų nešiojimo, ilgai trunkančių statinių padėčių ir kt.).

Tačiau nereikia manyti, kad vien fiziniais pratimais galima suformuoti taisyklingą kūno laikyseną. Ne mažiau svarbu griežtai laikytis darbo ir poilsio režimo, higienos reikalavimų. Laikysena formuojasi vaikui augant, bręstant ir dirbant. Ji gali deformotis dėl netaisyklingo sėdėjimo, per aukšto arba per žemo stalo ar suolo, netinkamo daiktų nešiojimo, apšvietimo, miegojimo minkštoje, įdubusioje lovoje, nepakankamo fizinio aktyvumo.

Netaisyklinga laikysena ilgainiui gali sutrikdyti kvėpavimą, kraujo apytaką ne tik vaikams, bet ir suaugusiems. Todėl *“taisyklingos laikysenos reikia mokytis iš mažens, o ją saugoti - visą gyvenimą”*.

KAIP VISUR SUSPĖTI ?

Labai svarbi kiekvieno žmogaus gyvenimo sąlyga – dienos režimas. Jo nauda abejoti netenka. Išmokus tinkamai sudaryti dienotvarkę, neteks skūstis laiko stoka. Būtų idealu, jei kiekvienas vaikas tiksliai laikytųsi dienotvarkės. Žinoma, tai nelengva, ypač iš pradžių. Tačiau ilginiui ji virsta būtinu poreikiu ir geru pagalbininku gyvenime.

Kas gi yra dienos režimas? Tai – teisingas paros laiko suskirstymas, atsižvelgiant į vaiko amžių, jo veiklą, sveikatą, buitines sąlygas bei individualias ypatybes. Trumpai tariant, *dienos režimas – tai tinkamai parinktas laikas miegui, darbui, valgymui ir poilsiui.*

Kad dienos režimas netaptų našta, jis turi būti optimalus, t.y. sudarytas atsižvelgiant į konkrečios šeimos gyvenimo tvarką, tėvų polinkius ar pomėgius ir vaiko poreikius bei interesus.

Mokinio dienotvarkę sudaro pamokos, maitinimasis, pamokų rengimas, laisvalaikis ir miegas.

Žmogaus organizmas mėgsta tvarką. Todėl dienos režimo turi laikytis kiekvienas. Pabandyk ir tu susidaryti dienotvarkę ir jos laikytis.

Pavyzdinis dienos režimas mokiniams

Veiklos pavadinimas	Rekomenduojamas laikas	Tavo pakeitimai
Kėlimasis, rytinė mankšta, grūdinimasis, rytinis tualetas	6.30-7.10	
Pusryčiai	7.10-7.30	
Kelionė į mokyklą (pėsčiomis)	7.30-8.00	
Pamokos mokykloje	8.00-13.30	
Kelionė į namus	13.30-14.00	
Pietūs	14.00-14.30	
Laisvalaikis gryname ore, pramogos	14.30-16.00	
Pamokų ruošą (darant pertraukėles)	16.00-17.30	
Laisvalaikis (sporto treniruotės, pagalba tėveliams, mėgstami užsiėmimai)	17.30-19.00	
Vakarienė, ramūs užsiėmimai	19.00-20.00	
Pasiruošimas miegui, patalpų vėdinimas	20.00-20.30	
Miegas	20.30-6.30	

Sudaręs dienotvarkę, parodyk ją tėveliams, klasės vadovui. Atsižvelgdamas į jų patarimus, dienotvarkę gražiai perrašyk, pasikabink savo kambaryje ir griežtai jos laikykis.

Atsimink: besilaikant dienotvarkės tikslingiau leisi laisvalaikį, geriau ir greičiau atliksi namų užduotis, mažiau pavargsi ir viską suspėsi laiku.

KAD DARBAS SEKTŪSI GERIAU

Poilsis – svarbi režimo dalis. Gerai pailsėjęs ir darbas seksis. Kad žmogus pailsėtų, jis turi gerai išsimiegoti. Suaugęs žmogus nevalgęs gali išbūti 30-40 parų, be vandens – apie 8, o nemiegojęs – tik 6 paras. Dar senovėje buvo sakoma: *”Miegas už medų saldesnis”*.

Miegant organizmas atgauna jėgas, pailsi nervų sistema. Juk pats esi patyręs – nors guliesi ir labai pavargęs, iš ryto atsikeli žvalus, kupinas jėgų.

Miego trukmė priklauso nuo amžiaus: jei tau 7-8 metai miegok 11; jei 9-10 metų – 10,5; o jei 11-12 metų miegok 10 valandų per parą.

Jeigu neseniai persirgai gripu, plaučių uždegimu, reumatu, esi po operacijos, stenkis bent valandą numigti ir dienos metu.

Nesek tokių draugų, kurie vakare ilgai neina miegoti, iki vėlumos žiūri televizorių, pavyzdžiui: jiems dažnai sunku užmigti, o rytą atsikelti. Ir mokykloje jie jaučiasi nepailsėję, mieguisti, sunkiai susikaupia, nesugeba rimtai dirbti.

Gulk ir kelkis kasdien vienodu laiku. Niekada nelauk, kol mama ar tėtis tave varys miegoti, o rytą pažadins. Gulti ir keltis tuo pačiu laiku įprask pats. Kad greičiau užmigtum ir ramiai miegotum, prieš guldamas būtinai išvėdink kambarį.

Aktyvus poilsis. Pailsėti gali ir dirbdamas fizinį darbą, sportuodamas. Toks poilsis vadinamas aktyviu.

Ar žinai, kad visiems žmogaus veiksams vadovauja galvos smegenys, tam tikri jų centrai? Pasikeitus darbui, vadovavimą perima tie centrai, kurie anksčiau dirbo neįtemptai, kitaip tariant, buvo prislopinti. Tarkim, skaitant knygą, dirbo vieni centrai, o pradėjus žaisti krepšinį – jau kiti. Todėl taip malonu pasimankštinti po pamokų arba rengiant namų užduotis.

Ilstėtis reikia mokėti. Kai kurie mokiniai galvoja, kad poilsis – tai gulėjimas lovoje ar televizoriaus laidų žiūrėjimas. Toks poilsis ne tik nesugrąžina jėgų – jis dar labiau mažina darbingumą. Ilstėtis reikia aktyviai atliekant fizinius pratimus. Jie mažina nuovargį po ilgalaikio sėdėjimo mokykliniame suole ar prie rašomojo stalo, gerina galvos smegenų ir raumenų aprūpinimą maisto medžiagomis ir deguonimi, grąžina gerą savijautą.

Laisvalaikis. Paruošus pamokas lieka nemažai laisvo laiko. Jį stenkis praleisti kultūringai ir naudingai. Daug berniukų ir mergaičių praleisti laisvalaikio dar nemoka. Neturėdami ką veikti, jie slankioja prie kino teatrų, parduotuvių, išdykauja gatvėse, parkuose, net pažeidžia viešąją tvarką. Kad taip neatsitiktų, laisvalaikį būtinai suplanuok iš anksto. Sveikiausia laisvalaikiu būti gryname ore, dirbti fizinį darbą, žaisti, sportuoti.

Tau, kaip ir visiems 7-12 metų vaikams, būtina kasdien po 3-3,5 val. būti gryname ore. Gali lankyti sporto būrelį, treniruotis pamėgtą sporto šaką. Naudingai praleisi laisvalaikį ir dirbdamas fizinį darbą, padėdamas tėveliams.

Atsimink: *geriausiai pailsėsi ir atgausi savo jėgas, darbingumą ne pasyviai gulėdamas, o keisdamas vieną veiklos rūšį kita.*

AR TU SVEIKAI MAITINIESI?

Svarbią vietą dienos režime užima mityba. Jeigu taisyklingai maitinsiesi – normaliai augsi, tavo organizmas bus atsparesnis ligoms. Maistas reikalingas sunaudotai energijai atnaujinti, ląstelėms daugintis ir augti. Kad augtum sveikas, maitinkis tokiu maistu, kuriame yra pakankamai organizmui reikalingų medžiagų – angliavandenių, baltymų, riebalų, mineralinių druskų, vitaminų ir vandens.

Angliavandeniai – pagrindinis energijos šaltinis. Per parą jų reikia suvartoti 420-650 gr. Angliavandenių gausu augaliniame maiste: krakmole, kruopose, daržovėse, vaisiuose ir uogose. Angliavandenių perteklius organizme virsta riebalais.

Baltymai – svarbiausia sudedamoji ląstelių dalis, visų organų “statybinė medžiaga”. Baltymai, kaip ir riebalai, būna augaliniai ir gyvuliniai. Vertingesni gyvuliniai, nes jie lengviau rezorbuojasi žarnyne. Žuvis, mėsa, ankštinės kultūros turi 16-25%, pieno ir duonos produktai – 6-15%, o vaisiai ir daržovės – 1-2% baltymų.

Riebalai daugiau kaip dukart kaloringesni už baltymus ir angliavandenius. Be to, riebaluose yra įvairių vitaminų (A, D, E, F, K), kurių stoka neigiamai atsiliepia organizmui. Valgant daug riebaus maisto, riebalų perteklius kaupiasi po oda, žmogus tunka. Todėl tiems, kurie mažai juda ir nedirba fizinio darbo, riebalų reikia valgyti nedaug.

Riebalai, baltymai ir angliavandeniai į maisto sudėtį turi įeiti santykiu 1:1:4. Taigi riebalų ir baltymų tau reikia 4 kartus mažiau negu angliavandenių.

Be jau minėtų maisto medžiagų, organizmui būtinas *vanduo*. Jis dalyvauja visuose fiziologiniuose procesuose ir sudaro daugiau kaip du trečdalius kūno masės. Vandens stoka sukelia grėsmę gyvybei, todėl gerk pakankamai daug vandens (per dieną tu turi išgerti 1,5-2 litrus skysčių). Karštą dieną išgerk daugiau. Gerk palengva, nedideliais gurkšneliais, ne daugiau kaip vieną stiklinę iš karto.

Valgyti reikia įvairų maistą, neskirstyti jo į skanų ir neskanų. Dažnai ne toks gardus maistas turi daugiau vertingų medžiagų negu mėgstami skanėstai.

Patartina vartoti daug vaisių ir daržovių: kopūstų, burokėlių, bulvių, ridikėlių, agurkų, pomidorų, obuolių, kriaušių, vyšnių, slyvų, uogų, kuriose yra įvairių *vitaminų, mineralinių druskų, mikroelementų*.

Labai svarbu maitintis reguliariai, todėl valgyk 4 kartus per dieną, tuo pačiu laiku. Pietums – mėsa arba žuvis, daržovių salotos ir būtinai sriuba. Vakarienei ir pusryčiams – pieno produktai, arbata, kava, vaisiai ir daržovės. Valgydamas neskubėk, maistą gerai sukramtyk.

Venk nutukimo. Nutukę žmonės, norėdami suliesėti, dažnai vartoja įvairius vaistus, laikosi “stebuklingos dietos” arba badauja, o tai dažnai baigiasi... liga.

Atsimink: *širdies ir kraujagyslių sistemos veikla bei medžiagų apykaita organizme sutrinka nuo pernelyg sotaus maisto, nesaikingo maitinimosi ir nejudrumo.*

Yra du svorio kontrolės būdai:

1. Reguluojant mitybą viena iš daugelio galimų dietų (šiam būdai taip pat priskiriamos įvairios apgaulingos svorio mažinimo priemonės, pvz.: įvairios piliulės, gėrimai, specialūs diržai, korsetai, kelnaitės ir kiti „jaukai“).
2. Žinant svorio kitimo dėsningumus, fizinio aktyvumo ir mitybos įpročių darna.

Pirmasis būdas yra neefektyvus, nesaugus sveikatai. Jį lydi vadinamas „yo-yo“ ciklas, t.y. svoris greitai sumažėja ir greitai grįžta į pradinę būklę. Mokslininkai yra pastebėję, kad svorio mažinimas dieta sukelia nemigą, silpnumą, depresinę nuotaiką, padidėjusį širdies susitraukimų dažnį, galvos, pilvo skausmus, inkstų funkcijos sutrikimus, anemiją, nusivylimą. Pasibaigus dietai svoris visuomet grįžta į pradinę būklę. Ilgiausias laikas, per kurį svoris grįžta į pradinę būklę pasibaigus dietai, yra vieneri metai.

Antruoju būdu kontroliuojant svorį, jo kritimas yra efektyvus, ilgalaikis, saugus sveikatai. Iš esmės, tai elgsenos kaita, formuojant sveikus fizinio aktyvumo ir mitybos įpročius. Dėl to sumažėja kraujospūdis, „blogo“ cholesterolio kiekis kraujyje, stiprėja pasitikėjimas savimi, savigarba, atsakomybė už save, optimizmas. Keisti gyvenimo įpročius, elgseną ir su jais susijusią galvosena yra sunkiau negu norėtusi. Tačiau patikimiausias būdas turėti ir išlaikyti sveiką svorį visais savo gyvenimo tarpsniais yra fizinio aktyvumo ir mitybos darna.

Fizinio aktyvumo ir dietų poveikis kontroliuojant vaikų svorį (Rowland, 1990)

<i>Poveikis</i>	<i>Dieta</i>	<i>Fizinis aktyvumas</i>
Sumažėja svoris	Taip	Taip
Sumažėja riebalų kiekis organizme	Taip	Taip
Aktyvi kūno masė (raumenys)	Sumažėja	Padidėja
Sulėtėja vystymasis	Galimas	Ne
Pagerėja fizinis pajėgumas	Ne	Taip
Krenta svoris	Greitai (nesveikai ir trumpam laikui)	Lėtai (sveikai ir ilgam)
Pagrindinė medžiagų apykaita	Galimas sulėtėjimas	Pagreitėja

Taigi kontroliuojant svorį visais atžvilgiais yra naudingiau pasirinkti antrąjį būdą – fizinio aktyvumo ir mitybos įpročių bei jų darnos kaitą kasdieniame gyvenime. Geriausias fizinis aktyvumas kontroliuojant vaikų svorį yra vidutinio intensyvumo aerobiniai pratimai (60-70% maksimalaus ŠSD), kuriuos atliekant energijos eikvojimo šaltinis yra riebalai, nereikia specialių mokėjimų, įgūdžių ar įrangos. Šie pratimai saugūs sveikatai, nesukelia diskomforto ir didina socialinį aktyvumą. Tai ėjimas, važiavimas dviračiu, bėgimas, plaukimas, šokinėjimas per virvutę, šokiai.

OPTIMALIOS KŪNO MASĖS NUSTATYMAS

Norėdamas būti sveikas, kiekvienas žmogus turi išlaikyti reikiamą kūno svorį. Jaunas organizmas dar tebeauga, ir natūralu, jei didėja svoris. Optimaliai kūno masei nustatyti būtina išmatuoti ūgį, kūno masę ir kai kurias apimtis.

Ūgis matuojamas stovint tiesiai prie metrinės sieninės matuoklės ir liečiant sieną kulnais, sėdmenimis ir nugara. Žiūrima tiesiai prieš save, ūgis matuojamas giliai įkvėpus ir sulaikius kvėpavimą. Matuojama 0,5 cm tikslumu (pvz. – 173,5 cm).

Kūno masė sverama stovint ant svarstyklių centrinės dalies, minimaliai nusirengus. Svoris matuojamas dešimtosios kilogramo dalies tikslumu (65,3 kg).

Juosmens apimtis (JA) matuojama stovint tiesiai, horizontaliai priglaudus lanksčią centimetrinę juostelę prie liemens, normalaus iškvėpimo pabaigoje. Kai kuriems nematomas juosmuo gali būti išmatuojamas dvylikto arba apatinio laisvo šonkaulio lygyje.

Klubų apimtis (KA) matuojama stovint tiesiai suglaustomis pėdomis. Juostele apjuosiami klubai per gaktinę sąvaržą ir didžiausią sėdmenų išsikišimą.

MANO Ūgis; Svoris; JA; KA

Normalus kūno svoris turi tam tikras ribas – nuo *idealaus* (mažiausio normalaus) iki *sveikatai nekenksmingo* (didžiausio normalaus) svorio. Vaikinai, kurių riešo apimtis ne didesnė kaip 18 cm, o merginos - 16,5 cm, idealų savo kūno svorį nesunkiai gali nustatyti pagal Megoni formulę:

$$\text{vaikinai} \quad \left(\frac{\hat{u}gis(cm) \times 4}{2,54} - 128 \right) \times 0,453 ; \left(\frac{\dots\dots\dots(cm) \times 4}{2,54} - 128 \right) \times 0,453 = \dots\dots\dots(kg) ;$$

$$\text{merginos} \quad \left(\frac{\hat{u}gis(cm) \times 3,5}{2,54} - 108 \right) \times 0,453 ; \left(\frac{\dots\dots\dots(cm) \times 3,5}{2,54} - 108 \right) \times 0,453 = \dots\dots\dots(kg).$$

Didžiausią normalų kūno svorį galima sužinoti prie savo idealaus svorio pridėjus dar 10 % šio svorio.

Kūno masės indeksas (KMI) – kūno masės ir ūgio kvadrato santykis (kg/m²).

$$KMI = \left(\frac{svoris(kg)}{(\hat{u}gis(m))^2} \right) = \left(\frac{\dots\dots\dots(kg)}{(\dots\dots\dots(m))^2} \right) = \frac{\dots\dots\dots(kg)}{\dots\dots\dots(m^2)} = \dots\dots\dots (kg/m^2).$$

Juosmens-klubų santykis (JKS) – santykis juosmens apimties su klubų apimtimi:

$$JKS = \frac{JA(cm)}{KA(cm)} = \frac{\dots\dots\dots(cm)}{\dots\dots\dots(cm)} = \dots\dots\dots ; \text{JKS įvertinimas: } \dots\dots\dots$$

Šių matavimų interpretavimui ir rezultatų įvertinimui žiūrėk lenteles.

15-19 m. vaikinių ir merginų kūno masės (kg) ir ūgio stovint (cm) vertinimas

<i>Matavimai</i> Lytis	<i>Kūno masė</i>		<i>Ūgis stovint</i>	
	vaikiniai	merginos	vaikiniai	merginos
Didelis (ė)	86	74	191	175
	81	70	189	174
	78	66	187	173
Aukštesnis už vidutinį (ę)	75	64	185	171
	73	62	183	170
	71	60	181	169
Vidutinis (ė)	69	59	177	166
	67	57	175	165
	66	56	174	164
	65	55	172	162
Žemesnis už vidutinį (ę)	64	54	171	161
	62	53	169	160
	61	52	168	157
	60	51	167	155
Mažas (a)	58	49	165	153
	56	48	164	151
	54	46	162	151
	52	44	161	146

15-19m. vaikinių ir merginų kūno masės indekso bei juosmens ir klubų santykio vertinimas

<i>Matavimai</i> Lytis	<i>K M I</i>		<i>J K S</i>	
	vaikiniai	merginos	vaikiniai	merginos
Mažas	18	17	73	65
	19	18	75	67
	19	19	76	68
Žemesnis už vidutinį	20	19	77	69
	20	19	79	71
	20	20	80	72
	21	20	81	73
Vidutinis	21	20	81	73
	21	21	82	74
	21	21	83	75
	22	22	83	75
Aukštesnis už vidutinį	22	22	84	76
	22	22	85	77
	23	23	85	78
	23	23	86	78
Didelis	24	24	87	79
	25	25	87	80
	26	26	88	82
	28	28	92	88

ŠIRDIES SUSITRAUKIMŲ DAŽNIS (PULSAS)

Pulsas – tai periodinis arterijų sienelių tvinksėjimas, kurį sukelia kraujo išstūmimas į aortą dėl širdies susitraukimų.

Širdies susitraukimų dažnis (ŠSD) per minutę parodo žmogaus širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemų reakciją į fizinį aktyvumą – ŠS proporcingai dažnėja, didėjant darbo intensyvumui. Didelio intensyvumo darbo metu ŠSD gali būti 200 ir daugiau kartų per minutę.

Maksimalus pulso dažnis nustatomas pagal formulę:

$$\text{ŠSD}_{\max} = 220 - \text{amžius (metais)}$$

Mano maksimalus pulso dažnis: $\text{ŠSD}_{\max} = 220 - \dots (\text{metai}) = \dots (\text{k/min})$.

Žinotina, kad ilgalaikė veikla, kai pulso dažnis yra maksimalus, žalingai veikia paauglio organizmą ir gali sukelti pervargimą. Kuo jaunesnis amžius, tuo labiau reikia vengti maksimalių pastangų reikalaujančio ilgalaikio fizinio darbo. Tačiau tai nereiškia, kad nereikia padėti mamai nešti sunkius nešulius, dirbti kitus namų ūkio darbus arba nedalyvauti mokyklos sveikatingumo renginiuose bei kituose užsiėmimuose. Atvirksčiai, kuo daugiau mankštinsitės, tuo geriau jausitės draugų būryje, tuo geriau seksis mokslas ir kita protinė veikla.

Svarbus žmogaus sveikatos rodiklis yra ramybės pulso dažnis (RPD). Kuo sveikesnis organizmas, tuo šis rodiklis yra mažesnis. RPD taip pat priklauso nuo matavimo laiko (kuriuo paros metu matuojama), kūno padėties. RPD mažiausias yra ryte, gulint lovoje, didėja atsisėdus, stovint – dar didesnis. Todėl, norėdamas kuo tiksliau nustatyti RPD, pabandyk 5 dienas paeiliui ryte pabudęs atsisėsti ir suskaičiuoti pulso dažnį per minutę. Gautą kiekvienos dienos rezultatą pasižymėk, po penkių dienų rezultatus sudėk ir padalyk iš 5. Taip apskaičiuosi savo ramybės pulso dažnį.

$$\text{RPD} = \frac{1\text{dienosPD} + 2\text{dienospd} + 3\text{dienosPD} + 4\text{dienosPD} + 5\text{dienosPD}}{5} \quad (\text{k/min});$$

Mano ramybės pulso dažnis:

$$\text{RPD} = (\dots + \dots + \dots + \dots + \dots) : 5 = \dots (\text{k/min}).$$

ĮVAIRAUS AMŽIAUS ŽMONIŲ PULSO DAŽNIS

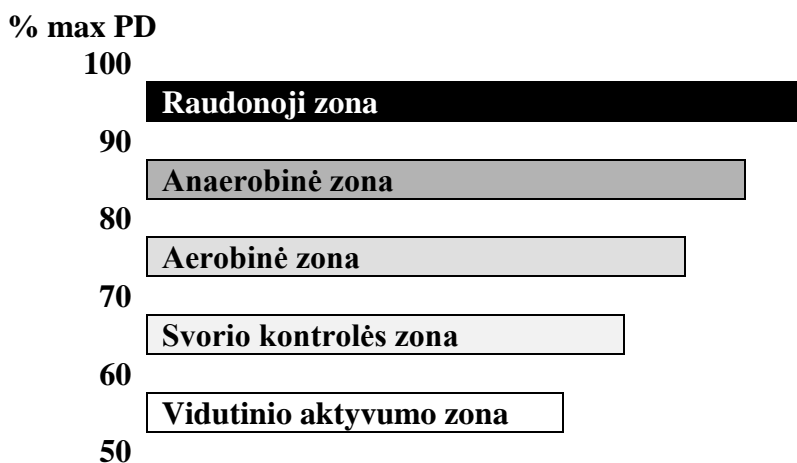
<i>Amžius</i>	<i>Pulso dažnumas per minutę</i>
Naujagimio	120 - 140
3 metų	105 - 110
6 metų	95
8 metų	90
12 metų	75 - 82
15 metų	70 - 86
suaugusiojo	70 - 82

FIZINIO KRŪVIO DYZDŽIO PAGAL PULSO DAŽNĮ NUSTATYMAS

Paauglystė (12-15 m.) yra intensyviausias fizinių galių augimo periodas. Šiuo laikotarpiu dedami žmogaus gyvenimo dvasinės ir fizinės gerovės pamatai. Optimalus fizinis aktyvumas yra kasdienė dviejų valandų vidutinio intensyvumo fizinė veikla. Reikiamą tos veiklos intensyvumą, t.y. efektyvų fizinių krūvį, reikalingą sveikatai stiprinti, galime nustatyti pagal pulso dažnį.

Tikslingiausia yra mankštintis, kai pulso dažnis svyruoja tarp minimalios ir maksimalios ribų. Toks pulso dažnis vadinamas optimaliu. Žmogaus pulso dažnio minimali ir maksimali ribos priklauso nuo amžiaus, ramybės pulso dažnio (RPD) ir gali kisti keičiantis fizinės veiklos intensyvumui (pvz., ugdant ištvermę, jėgą, greitumą ir pan.).

Yra penkios skirtingos pulso dažnio zonos penkiems skirtingiems fizinės veiklos intensyvumo lygiams (žr. pav.), kurie pasirenkami pagal mankštinimosi tikslus ir uždavinius.



Raudonoji zona – pavojinga sveikatai. Fizinių pratimų poveikis yra labai didelis, viršijantis organizmo funkcines galimybes ir sukeliantis pervargimą.

Anaerobinė zona – maksimalių organizmo galių reiškinys per labai trumpą laiką, pvz., 60-100 m bėgimas.

Aerobinė zona – širdies ir kvėpavimo sistemų pajėgumo, susijusio su sveikata, lavinimas.

Svorio kontrolės zona – normalaus svorio, geros savijautos, darbingumo palaikymo zona.

Vidutinio aktyvumo zona – organizmo funkcijų atgavimas, aktyvus poilsis.

Mankštinantis labai svarbu prisiminti, kad fizinė veikla, kai pulso dažnis viršija maksimalią ribą, yra nesaugi sveikatai, o kai pulsas mažesnis už minimalią ribą, veikla yra neefektyvi. Kiekvienas besimankštinantis žmogus, siekdamas asmeninės sveikatos, turėtų mokėti apskaičiuoti savo optimalaus pulso dažnio ribas.

Pavyzdžiui, lavinant širdies ir kvėpavimo sistemų pajėgumą, pasirenkama aerobinė zona. Šioje zonoje pulso dažnio minimali riba yra 70 % maksimalaus pulso dažnio, o maksimali riba – 80 %.

$$1. PD \text{ apatinė riba} = \frac{(PD_{\max} - RPD) \times PD_{\min \text{ riba}}}{100} + RPD ;$$

$$2. PD \text{ viršutinė riba} = \frac{(PD_{\max} - RPD) \times PD_{\max \text{ riba}}}{100} + RPD .$$

OPTIMALAUS PULSO DAŽNIO RIBŲ NUSTATYMAS

Vardas, pavardė.....

Fizinės veiklos intensyvumo zona.....(žiūrėk intensyvumo lygių pav.)

PD minimali riba PD maksimali riba Amžius (metai)

1. Apskaičiuok savo maksimalų pulso dažnį:

$$PD_{\max} = 220 - \text{amžius (metais)} = 220 - \dots \text{ (metai)} = \dots \text{ (k/min)}.$$

2. Apskaičiuok savo ramybės pulso dažnį:

$$RPD = \frac{1\text{dienes}PD + 2\text{dienes}pd + 3\text{dienes}PD + 4\text{dienes}PD + 5\text{dienes}PD}{5} \text{ (k/min);}$$

$$RPD = (\dots + \dots + \dots + \dots + \dots) : 5 = \dots \text{ (k/min)}.$$

3. Pagal pasirinktos fizinės veiklos intensyvumo zonos apatinę ribą, apskaičiuok savo optimalaus pulso dažnio apatinę ribą:

$$PD \text{ apatinė riba} = \frac{(PD_{\max} - RPD) \times PD_{\min \text{ riba}}}{100} + RPD ;$$

$$PD \text{ apatinė riba} = \frac{(\dots - \dots) \times \dots}{100} + \dots = \dots \text{ (k/min)}.$$

4. Pagal pasirinktos fizinės veiklos intensyvumo zonos viršutinę ribą, apskaičiuok savo optimalaus pulso dažnio viršutinę ribą:

$$PD \text{ viršutinė riba} = \frac{(PD_{\max} - RPD) \times PD_{\max \text{ riba}}}{100} + RPD ;$$

$$PD \text{ viršutinė riba} = \frac{(\dots - \dots) \times \dots}{100} + \dots = \dots \text{ (k/min)}.$$

KVĖPAVIMO SISTEMOS FUNKCIJŲ ĮVERTINIMAS

Taisyklingas kvėpavimas – svarbus fizinės veiklos elementas. Atliekant fizinius pratimus organizmui reikia didesnio kiekio deguonies (O_2), kuris būtinas raumenų darbui. Susitraukinėjant raumenims, juose atsiranda nereikalingų medžiagų, kurias būtina pašalinti iš organizmo. Dalį jų sudaro anglies dvideginis (CO_2), žmogaus iškvepiamas į aplinką.

ĮKVĖPIAMAS deguonis O_2 ; IŠKVĖPIAMAS anglies dvideginis CO_2 .

Kuo aktyvesnė raumenų veikla, tuo daugiau organizmui reikia deguonies. Todėl, atliekant fizinius pratimus, intensyviai dirba kvėpavimo sistema, aprūpinanti deguonimi organizmą ir pašalinanti anglies dvideginį.

Fizinis krūvis didina kvėpavimo raumenų funkcinį pajėgumą, krūtinės apimtį bei krūtinės ląstos paslankumą. Krūtinės ląstos apimtis matuojama lanksčia centimetrine juoste apjuosiant krūtinę apytiksliai krūtinkaulio viduryje – tarp pažasties ir horizontalios spenelių linijos. Stovima nuleistomis atpalaiduotomis rankomis. Matuojama maksimaliai įkvėpus (K_{Amax}), maksimaliai iškvėpus (K_{Amin}) ir ramybėje (K_A). Skirtumas tarp rodiklių įkvėpus ir iškvėpus vadinamas krūtinės ląstos ekskursija (Ex), kuri iš dalies atspindi kvėpavimo raumenų funkcinį pajėgumą, krūtinės ląstos paslankumą.

Kvėpavimo sistemos funkciją skatina ir fizinių pratimų metu suintensyvėjęs širdies darbas. Taip fizinės veiklos metu padidėja kvėpavimo dažnumas ir galingumas – plaučių ventilacija, t.y. įkvėpiamo ir iškvėpiamo oro kiekis. Ramybėje plaučių ventilacija 6-7 litrai per 1 minutę. Atliekant fizinius pratimus (bėgimas, plaukimas, važiavimas dviračiu ir t.t.) ji padidėja iki 120-130 l/min, kadangi kvėpavimas padažnėja (3-4 kartus) ir pagilėja (5-6 kartus).

Kvėpavimas turi būti ritmingas ir gilus. Tačiau jis gali keistis dėl fizinio krūvio, emocinių pergyvenimų bei keičiantis oro sąlygoms. Pagal kvėpavimo dažnumą galima spręsti apie fizinį krūvį (didėjant krūviui kvėpavimas dažnėja). Pavyzdžiui, ramybės būsenoje žmogus įkvėpia 14-15 kartų per minutę, o darydamas fizinius pratimus, dėl suintensyvėjusios širdies veiklos, jis įkvėpia daugiau kaip 30 kartų per minutę. Kvėpavimo dažnumas priklauso ir nuo amžiaus (žr. lent.).

Sistemiškai darant fizinius pratimus keičiasi gyvybinė plaučių talpa (GPT) – oro kiekis, kurį žmogus gali iškvėpti, maksimaliai įkvėpęs. Nustatyta, kad jaunuoliai, vengiantys fizinių krūvių, gali įkvėpti tik 2-3 litrus oro, o treniruoti 5-6 litrus. Kuo didesnė gyvybinė plaučių talpa, tuo intensyviau žmogus gali dirbti. Gyvybinė plaučių talpa matuojama vandeniniu, oro, arba portatyviniu spirometru. Matavimą rekomenduojama atlikti 2-3 kartus, fiksuojamas didžiausias rezultatas.

ĮVAIRIAUS AMŽIAUS ŽMONIŲ KVĖPAVIMO DAŽNUMAI

<i>Amžius</i>	<i>Kvėpavimo dažnumas per minutę</i>
Naujagimio	40-45
2-3 metų	25-30
5-6 metų	23-25
10-12 metų	20-22
14-15 metų	18-20
Suaugusiojo	16-18

ĮVAIRIŲ SPORTO ŠAKŲ SPORTININKŲ PLAUČIŲ TŪRIS (cm²)

5200	Slidininkų
5000	Plaukikų
4800	Lengvaatlečių
4400	Gimnastų
4000	Sunkiaatlečių
3300	Nesportuojančių

MANO KVĖPAVIMO SISTEMOS PARAMETRAI

Krūtinės ląstos apimtis: Maksimaliai įkvėpus $KA_{max} = \dots\dots\dots$ (cm);

Maksimaliai iškvėpus $KA_{min} = \dots\dots\dots$ (cm); Ramybėje $KA = \dots\dots\dots$ (cm).

Krūtinės ląstos ekskursija: $Ex = KA_{max} - KA_{min} = \dots\dots\dots - \dots\dots\dots = \dots\dots\dots$ (cm).

Kvėpavimo dažnumas ramybės būsenoje: $KD = \dots\dots\dots$ (k/min).

Gyvybinė plaučių talpa: $GPT = \dots\dots\dots$ (litrai).

KVĖPAVIMO SISTEMOS PARAMETRŲ SAVIKONTROLĖS LENTELĖ

<i>Data</i>	<i>KA</i>	<i>KA_{max}</i>	<i>KA_{min}</i>	<i>Ex</i>	<i>KD</i>	<i>GPT</i>

IŠAUŠO DIENA – RY TINĖ MANKŠTA

Milijonai žmonių kasdien daro rytinę mankštą. Sportininkas, turistas, karys ar kosmonautas niekada nepradės dienos nepadaręs mankštos. Savotiškai mankština si ir gyvuliukai. Pasek, ir pamatysi, kaip kačiukas ar šuniukas, pabudęs iš miego, pirmiausia pasiražo, ištiesia kojas, išlenkia nugarą ir tik paskui palieka guolį.

Kasdien darydamas rytinę mankštą tapsi stipresnis, žvalresnis. Tiesa, pradžia nelengva, nes reikia 10-15 minučių anksčiau atsikelti. Mankštintis iš pradžių tau gali padėti tėvelis arba mamytė, broliukas arba sesutė, o kai įprasi, ir pagalbos nereikės.

Po kiek laiko pats pajusi rytinės mankštos naudą. Darant mankštą, kraujagyslėmis pradeda greičiau tekėti kraujas. Išsijudina sąnariai, praeina mieguistumas, tampa žvalus. Kasdien mankštindamasis, įprasi vienodu laiku ir greitai atsikelti, ritmingai, giliai kvėpuoti. Pagerės tavo apetitas, tapsi darbingesnis. Moksliniai tyrimai rodo, kad vaikai, kurie rytais daro mankštą, mokykloje sugeba įdėmiau klausyti mokytojo aiškinimo, yra aktyvesni. Tokie vaikai nesėdi klaseje pasiblausę, tingūs, mieguisti, kaip tie, kurie į mokyklą ateina tik palikę patalą.

Jei nepajėgi įvykdyti kai kurių normatyvų: nušokti į tolą, nubėgti 30 ar 60 m., mesti kamuoliuką, prisitraukti prie skersinio ar pan., į mankštos pratimų kompleksą įtrauk atitinkamas raumenų grupes stiprinančių pratimų.

Mankštą pradėk per kūno kultūros pamokas gerai išmoktais pratimais. Vėliau pratimų kompleksą papildyk ir sudėtingesniais pratimais, tačiau nepersistenk. Kai kurie berniukai, ypač ketvirtokai ir penktokai, nori labai greitai sustiprėti ir dažnai mankština si su per sunkiais svarmenimis. Tai gali pakenkti sveikatai: darydami tokius pratimus, vaikai dažnai sulaiko kvėpavimą ir sutrikdo viso organizmo darbą.

Mankštą daryk gerai išvėdintame kambaryje, lauke. Ją pradėk lovoje kvėpavimo gimnastikos pratimu. Pavyzdžiui, giliai įkvėpk, 3-5 sekundes sulaikyk kvėpavimą, po to iškvėpk per suspaustas lūpas nedidelėmis porcijomis (per 6-8 kartus). Pakartojęs šį pratimą 4-5 kartus, atsikelk.

Mankštą pradėk ėjimu vietoje. Po to eidamas mok rankas aukštyn, į šalis, mostus derink su kvėpavimu. Ėjimas turi trukti ne ilgiau kaip pusantros minutės. Trumpai pailsėjęs, pradėk pratimų kompleksą. Pratimus daryk stovėdamas, gulėdamas arba sėdėdamas ant grindų. Jeigu jauti, kad pratimai per lengvi, juos kartok daugiau kartų, trumpiau ilsėdamasis.

Rytinės mankštos kompleksas turi apimti tris pratimų grupes:

1. Pasitempimo pratimus (mostai rankomis, judesiai galva – pratimai pečių juostos raumenims ir raiščiams mankštinti).
2. Pratimai pilvo, nugaros, dubens raumenims stiprinti (pasilenkimai pirmyn, atgal, į šalis, dubens sukimas ir kt.).
3. Pratimus kojų raumenims stiprinti (mostai, šuoliukai, pritūpimai).

10-15 minučių mankštą baik šuoliukais, pereinančiais į bėgimą. Po mankštos 20-30 sekundžių pavaikščiok giliai kvėpuodamas, kol širdies darbas sunormalės. Suskaičiuok pulsą.

Pulso dažnumas priklauso nuo amžiaus ir treniruotumo. Juo esi jaunesnis, juo pulsas dažnesnis. Nustatyta, kad pulsas ramybėje turi būti:

Amžius	Berniukų pulsas (per 1 min.)	Mergaičių pulsas (per 1 min.)
7	86	87
8	83	85
9	80	82
10	76	79
11	75	78
12	73	75

Po mankštos pulso dažnumas turi padidėti ne daugiau kaip 40-50 tvinksnių, o po 5-10 minučių pulsas vėl turi būti normalus.

Taip pat sek ir kvėpavimą – jis mankštinantis padažnėja. Patariu turėti savikontrolės sąsiuvinį, kuriame kas rytą galėtum užrašyti pulso ir kvėpavimo dažnumą prieš mankštą ir po jos, savijautą (ir nors kartą per mėnesį - savo svorį).

PAVYZDINIS MANKŠTOS PRATIMŲ KOMPLEKSAS (11-12 metų vaikams)

1. *Ėjimas, lėtas bėgimas.*
2. *Pr. p.- rankos prie pečių. Rankas suk ratais pirmyn ir atgal.*
3. *Pr. p.- kojos žergtai, kairė ranka ištiesta pirmyn, dešinė sulenkta prie peties. “Boksininko smūgiai” tai dešine, tai kaire ranka.*
4. *Pr. p.- kojos žergtai, rankos ant juosmens. 1- pasilenk pirmyn, iškvėpk, 2- pr. p., įkvėpk, 3- atsilošk, įkvėpk, 4- pr. p., iškvėpk, 5- pasilenk kairėn, iškvėpk, 6- pr. p., įkvėpk, 7- pasilenk dešinėn, iškvėpk, 8- pr. p., įkvėpk.*
5. *Pr. p.- sėdint plačiai pražergtomis kojomis, rankomis remiantis už nugaros. Moti kryžiuojant ištiestas nuo žemės pakeltas kojas.*
6. *Pr. p.- gulint ant pilvo, rankomis remiantis ties krūtine. Atsispaudimai.*
7. *Pr. p.- atremtis tupint. 1- pašok atgal - atremtis gulint, įkvėpk, 2- pr. p., iškvėpk.*
8. *Pr. p.- pagrindinė stovėseną. 1- iš lėto pasistiebk, iškelk rankas aukštyn, įkvėpk, 2- pr. p., iškvėpk.*
9. *Pr. p.- rankos ant juosmens. 1- žingsnis dešine koja į šalį, 2- pr. p. Tas pats kaire koja.*
10. *Pr. p.- rankos ant juosmens. Šuoliukai pražergiant ir suglaudžiant kojas.*

Atsimink: rytinė mankšta naudinga tik tada, kai daroma be pertraukų, kiekvieną dieną, vienodu laiku. Pratimus atlik noriai, laikydamasis čia perskaitytų patarimų. Kiekvieną mankštos pratimą kartok po 6-8 kartus.

Padarius mankštą, nusiprausk po dušu arba apsitrink drėgnu rankšluosčiu. Vanduo atgaivina organizmą, gerina savijautą ir nuotaiką.

AR PAKANKAMAI FIZIŠKAI AKTYVI TAVO ŠEIMA?

Kaip tavo šeima dažniausiai praleidžia laisvalaikį?

Pabrauk tau tinkantį atsakymą ir įvardink veiklos rūšis:

1. Dažniausiai aktyviai

.....

2. Kartais aktyviai, kartais pasyviai

.....

3. Dažniausiai pasyviai

.....

Parašyk kokią fizinę veiklą mėgsta Tavo artimieji ir kaip dažnai tuo užsiima.

<i>Šeimos nariai</i>	Ar dažnai tuo užsiima?	Visai nesportuoja
Tėtis mėgsta:		
Mamai patinka:		
Brolis dažnai užsiima:		
Sesuo laiminga, kai gali:		
Man labiausiai patinka:		

Pagalvok ir atsakyk į klausimą:

Kokias mankštinimosi, sporto, žaidimų priemones turite namuose?

1. Dažniausiai aš naudoju šią sporto įrangą:

Žiemą.....

.....

Vasarą.....

.....

2. Namuose aš turiu, bet beveik nenaudoju:

.....
.....
.....

FIZINIS AKTYVUMAS IR SVEIKATA

Fizinis aktyvumas (FA) – tai kūno judesiai, kuriuos atliekant sunaudojama daugiau energijos negu ramybės būsenoje.

Žmogaus FA reiškiasi aktyviai poilsiaujant, mankštinantis, sportuojant, dirbant namų ruošos darbus, buityje ir kitoje veikloje, susijusioje su energijos suvartojimu.

Ir suaugusio žmogaus, ir mokinio FA lemia jo pagrindinė veikla, t.y. darbas ir mokymasis. Dažniausiai tai pasyvi veikla – sėdėjimas prie darbo stalo ar mokyklos suolo. Todėl labai svarbus yra laisvalaikio FA, t.y. laisvai pasirinkta aktyvi veikla, kuri padidina energijos suvartojimą per dieną.

Prieš 100 metų 96% visų darbų buvo atliekama rankomis (miško kirtimas, žemės ūkio, namų statybos ir kiti darbai). Dabar rankomis atliekama tik 1% darbų. Visa kita atlieka įvairūs mechanizmai.

Mokslininkai nustatė, kad pradėję lankyti mokyklą vaikai juda dvigubai mažiau, o tai neigiamai veikia jų fizinį ir protinį brendimą: pakinta atskirų organų veikla, sutrinka kraujotaka, susilpnėja raumenys, vystosi netaisyklinga laikysena.

Optimalus fizinis aktyvumas yra viena svarbiausių fizinio ir dvasinio brendimo sąlygų, gyvybingumo, sveikatos, darbingumo bei ilgaamžiškumo pagrindas. FA mažina tikimybę patirti stresą, nerimą, depresijos simptomus. Dėl FA pagerėja išvaizda, padidėja darbingumas, saviraiška ir savigarba, gebėjimas susikurti ir patirti džiaugsmą laisvalaikiu, pagerėja miegas.

Vidutinio intensyvumo 2 val. kasdienis FA didina organizmo prisitaikymą prie fizinio krūvio. Taip sudaromos prielaidos būti sveikam (nesirgti), fiziškai stipriam, greitam, vikriam, normalaus kūno svorio – t.y. būti gražiam.

Vaikų fizinis aktyvumas gerina organizmo augimą ir vystymąsi, psichinę būklę, ugdo sveikos gyvensenos įgūdžius, lavina taisyklingą laikyseną, stiprina širdies-kraujagyslių sistemą.

FA gali būti įvairių ligų profilaktikos priemonė.

FIZINIS IŠSIVYSTYMAS

Fizinis išsivystymas (FI) nusako fizinę būklę, yra vienas iš sveikatos kriterijų, atspindi organizmo funkcinius gebėjimus. Dažnai pagal fizinį išsivystymą sprendžiame apie mokinio gyvenimo, lavinimosi sąlygas.

Fizinį išsivystymą lemia paveldimumas, aplinka ir gyvensena. Fizinis išsivystymas nustatomas antropometriniais matavimais (ūgis, svoris, krūtinės ląstos apimtis).

FIZINIS PAJĖGUMAS

Fizinis pajėgumas (FP) – žmogaus būklė, kai fizinės užduotys, susijusios su raumenų veikla darbe, buityje ar laisvalaikiu yra sėkmingai įvykdomos.

Fizinis pajėgumas yra skiriamas į fizinį pajėgumą, susijusį su sveikata, ir fizinį pajėgumą susijusį su motoriniais gebėjimais. Jis priklauso nuo žmogaus mitybos, paveldėtų savybių, gyvensenos, fizinio parengtumo.

FP dažniausiai sutapatinamas su žmogaus sporto pasiekimais. Tačiau FP šia prasme yra daugiau susijęs su specifinių judesių mokėjimu, įgūdžiais ir gabumais, o ryšys su sveikata yra ribotas. Pavyzdžiui, ne visuomet geresnio sportininko yra geresnė sveikata. Todėl *su laimėjimais susijusį FP* labiausiai lemia judėjimo įgūdžiai, širdies, kvėpavimo sistemų pajėgumas ir galingumas, raumenų jėga ir išvermė, kūno sudėjimas, mityba ir motyvacija.

Kita vertus, FP priskiriami požymiai, kuriuos teigiamai arba neigiamai veikia kasdieninis fizinis aktyvumas (FA) ir kurie susiję su sveikatos būkle. *Su sveikata susijusį FP* atspindi žmogaus energingumas kasdienėje veikloje ir jo atsparumas neigiamų veiksnių įtakai (pvz., šalto oro, infekcijos, streso, įvairių nesėkmių ir t.t.). Statistika rodo, kad labiausiai su sveikata susijusį FP lemia žmogaus svorio bei ūgio santykis, riebalų kiekis ir jų pasiskirstymas organizme, nugaros ir pilvo raumenų jėga bei išvermė, širdies ir kvėpavimo sistemų pajėgumas, maksimalus aerobinis pajėgumas, kraujospūdis bei kai kurie medžiagų apykaitos elementai.

Fizinį pajėgumą sudaro:

1. Morfologinis (susijęs su organizmo forma ir sandara) komponentas. Šio komponento požymiai – kūno masės indeksas, poodinis riebalų pasiskirstymas, lankstumas.
2. Raumenų pajėgumo komponentas. Šio komponento svarbiausi požymiai yra sprogstamoji jėga, raumenų jėga ir išvermė.
3. Motorinis (judėjimo) komponentas. Svarbiausi požymiai – vikrumas, pusiausvyra, greitumas ir koordinacija.
4. Širdies ir kvėpavimo sistemų pajėgumo komponentas. Požymiai – submaksimalus ir maksimalus aerobinis pajėgumas, širdies bei plaučių galingumas ir kraujo spaudimas.
5. Medžiagų apykaitos komponentas, kurį sudaro įvairūs biocheminiai procesai organizme.

Žmogaus FP nustatomas įvairiais testais. FP testas – tai standartizuota užduotis žmogaus fiziniams gebėjimams nustatyti. Šio metu populiariausias Europoje ir vis plačiau Lietuvoje plintantis testų rinkinys, vadinamas EUROFIT'u.

VISAPUSIŠKI FIZINIAI GEBĖJIMAI

Fizinis pajėgumas – judėjimo mokėjimų, įgūdžių, fizinių ypatybių išsivystymo lygis. Jaunesniajame mokykliniame amžiuje formuojami ir tobulinami pagrindinių judesių įgūdžiai, ugdomos fizinės ypatybės: *greitumas, jėga, ištvėrmė, lankstumas, vikrumas, pusiausvyra ir koordinacija*.

Fiziniams pratimams atlikti yra vienodai svarbios visos fizinės ypatybės. Žinoma, atskiroje sporto šakoje gali turėti daugiau privalumų viena fizinė ypatybė, o kitos gali būti ne tokios svarbios ir nelemiančios rezultato. Fizinės ypatybės taip pat yra svarbios žmogui, atliekančiam kiekvieną, bent kiek didesnę fizinių darbą.

Fizinės mokinių ypatybės atskirais amžiaus tarpsniais vystosi nevienodai. Nustatyta, kad 7-12 metų periodas yra palankus pagrindinėms fizinėms ypatybėms ugdyti.

Greitumas – *gebėjimas labai greitai atlikti judesius*. Tyrimais nustatyta, kad jaunesnysis mokyklinis amžius palankiausias greičio ypatybei ugdyti. Mokslininkų nuomone, mergaičių dauguma greičio rodiklių yra maksimalūs 13-14 metų, o berniukų greičio rodikliai didėja iki 14-15 metų. Jeigu greičiumas pradamas ugdyti jaunesniajame mokykliniame amžiuje, tai paauglystėje ir vyresniajame amžiuje mokiniai bus greitesni.

Jėga – *gebėjimas raumenų pastangomis įveikti išorinį pasipriešinimą arba jam priešintis*. Fizinėje veikloje vystosi žmogaus raumenys ir didėja jų jėga. Siekiant sportinių rezultatų geriausia jėgą lavinti 15-17 metų vaikinams ir 13-15 metų merginoms.

Ištvėrmė – *gebėjimas ilgą laiką atlikti fizinių darbą nemažėjant jo efektyvumui, valios pastangomis priešintis nuovargiui*. Nuo to priklauso žmogaus aktyvumas bei darbingumas įvairioje veikloje: moksle, darbe, poilsiaujant, sportuojant ir t.t.

Lankstumas – *gebėjimas atlikti judesius didele amplitude*. Lankstumą galima ugdyti fiziniams pratimams, didinant judesio amplitudę per sąnarį. Svarbu kuo ilgiau išlaikyti normalų sąnario lankstumą. Žmogaus lankstumas padeda išvengti traumų, sąlygoja judesių kultūrą, judėjimo savarankiškumą senstant.

Vikrumas – *gebėjimas greitai išmokti naujus judesius, juos tiksliai atlikti ir tikslingai veikti besikeičiančiomis sąlygomis*. Vikrumo reikia kasdien: atliekant buitinius darbus, dirbant, žaidžiant, mankštinantis.

Pusiausvyra – *tai gebėjimas išlaikyti reikiamą kūno padėtį įvairiose situacijose (einant, bėgant, stovint, lipant ir kt.)*. Mokslininkų tyrimai liudija, kad gebėjimas išlaikyti stabilią kūno padėtį intensyviausiai vystosi iki 12 metų, kai šis rodiklis pasiekia suaugusiems būdingą lygį.

Koordinacija – *gebėjimas derinti jutimus ir raumenų veiklą, kad judesiai būtų tikslūs ir harmoningi*.

Atsimink: ir sveikatingumas, ir sportinis rezultatas priklauso nuo fizinių ypatybių išsivystymo lygio.

GREITUMAS

Greitumas – tai žmogaus ypatybė atlikti judesius, veiksmus, tam tikromis sąlygomis per trumpiausią laiką.

Kasdieniam gyvenime, buityje, ir darbe dažnai tenka atlikti daug įvairių judesių ir veiksmų. Vieni judesiai atliekami greitai, kiti – lėtai. Jie gali būti atliekami valingai, kai žmogus sąmoningai valdo savo judesius, ir nevalingai (instinktyvūs judesiai). Pavyzdžiui, kai norime ką nors paimti, ištiesiame ranką ir paimame – tai valingas sąmonės valdomas judesys. Kai ranka prisiliečiame prie karšto puodelio ir greitai, instinktyviai ją atitraukiame – instinktyvus judesys.

Judesius atlieka judamasis aparatas. Judamąjį aparatą valdo centrinė nervų sistema (galvos ir stuburo smegenys). Centrinėje nervų sistemoje sudaroma judesio idėja, motyvacija (ko noriu ir kodėl tai reikia atlikti?) bei judesio atlikimo programa (ką ir kaip padaryti?). Po to judesį realizuoja bei koreguoja galvos smegenų žievės motorinė zona, žemesnieji nervų sistemos centrai bei judamasis aparatas.

Greitumas – viena iš pagrindinių žmogaus fizinių ypatybių. Skiriamos šios sudedamosios greitumo dalys (formos):

1. *a) paprastos reakcijos greitis* (t.y. latencija nuo laukiamo signalo iki žinomo judesio atlikimo pradžios);
- b) sudėtingos reakcijos greitis*: pasirinkimo reakcija (atsakas atitinkamu judesiu į atitinkamą signalą iš kelių), reakcija į judantį objektą;
2. *vienkartinio judesio greitis*, matuojamas atskirų judesių, atliekamų be išorinio pasipriešinimo, greičiu ir pagreičiu;
3. *judesių tempas*, matuojamas judesių kiekiu per laiko vienetą.

Skirtingi greitumo požymiai mažai lemia vienas kitą, nes turi skirtingus fiziologinius mechanizmus (pvz., galima būti labai greitos reakcijos, bet lėtai atlikti judesius, ir atvirkščiai).

Mokslininkai pastebėjo, kad raumenys skiriasi susitraukimo savybėmis. Vieni geba susitraukinti ir lėtai ir ilgai, kiti – greitai ir stipriai, bet trumpai. Šios savybės priklauso nuo to, kokios raumeninės skaidulos – greitosios ar lėtosios – vyrauja raumenyse. Jeigu žmogaus raumenyse vyrauja greitosios raumeninės skaidulos, jis geba sėkmingiau atlikti greitus judesius. Ir atvirkščiai, jeigu vyrauja lėtosios skaidulos, žmogus geriau gebės atlikti ilgai trunkantį fizinį darbą.

Reikėtų ugdyti visas greitumo dalis, nes kasdieniam gyvenime dažniausiai tenka susidurti su įvairiomis greitumo formomis.

Ypač veiksminga priemonė greitumui ugdyti yra judrieji ir sportiniai žaidimai, estafetės, įvairios žaidybinės užduotys, kurioms būdingi greiti judesiai. Žaidimai ir varžybinės situacijos mobilizuoja mokinių greitumo gebėjimus. Tokio pobūdžio

pratimus jiems atlikti yra įdomu ir patrauklu, nes susidaręs emocinis fonas skatina judesius ir veiksmus atlikti greičiau negu įprastomis sąlygomis.

Atsimink: *jeigu užaugęs nori būti greitas ir miklus, greitumą turi pradėti ugdyti jaunesniajame mokykliniame amžiuje.*

JĖGA

Jėga – tai gebėjimas dirbant raumenimis įveikti pasipriešinimą (pvz., keliant, stumiant). Skiriama maksimalioji, greitumo (staigioji) jėga, bei jėgos ištvėmė.

Maksimalioji jėga – tai didžiausia jėga, kurią žmogus gali pasiekti maksimaliomis pastangomis ištempiant raumenims. Ji gali būti absoliučioji ir santykinė. Absoliučioji jėga – didžiausia jėga, kurią žmogus gali pasiekti dirbdamas statiniu ar dinaminiu režimu, nesvarbu koks būtų kūno svoris. Santykinė jėga – tai jėgos, tenkančios vienam žmogaus kūno masės kilogramui, dydis, kurį rodo absoliučiosios jėgos ir kūno masės santykis.

Sprogstamoji, arba staigioji, jėga (jėgos įgijimo greitis) yra didžiausia jėga, pasireiškianti per trumpiausią laiką (reglamentuojamą pratimo ar varžybų situacijos) pašokant, perduodant ir metant kamuolį į krepšį arba spiriant į vartus, metant įrankį, greitėjant, smūgiuojant.

Jėgos ištvėmė – tai gebėjimas palyginti ilgai ir daug kartų pasiekti optimalią (bet ne didžiausią) jėgą. Ji gali reikštis *statiškai* (raumu dirba nekeisdamas savo ilgio) ir *dinamiškai* (raumu dirba susitraukdamas arba išsitempdamas).

Raumenys susitraukdami judina kaulus, o su jais ir atskiras kūno dalis. Dėl to žmogus gali judėti, kvėpuoti, kramtyti, judinti liežuvį, keisti veido išraišką. Jeigu sunku ilgai rašyti – nusilpo rankų raumenys; sunku skaityti – silpni akių raumenys; sunku tiesiai sėdėti, vaikščioti, skauda nugarą – nusilpo kaklo piečių ir nugaros raumenys; nepavejate draugų važiuodami dviračiu, slidinėdami, skauda kojas lipant laiptais – silpni kojų raumenys; ir t.t.

Atsimink: *geros sveikatos rodiklis ir tavo pagrindinis uždavinys yra harmoningas, visapusiškas raumenyno išvystymas, graži ir taisyklinga laikysena.*

Mokinių jėgai lavinti dažniausiai naudojami šie pratimai, atliekami vidutiniu tempu:

- * *prisitraukimai prie skersinio;*
 - * *sliuogimas virve (atliekant kojų judesius ir be kojų judesių, su sunkmena);*
 - * *atsilenkimai per 20-30 s (rankos už galvos arba sukryžiuotos ant krūtinės);*
 - * *kojų kėlimas kybant, gulint ant nugaros;*
 - * *pritūpimai (ant vienos kojos, abiejų kojų, su svarsčiais, svarmenimis, partneriu);*
 - * *spyruokliniai įtūpstai.*

Paprastai pamokoje lavinama kelių raumenų grupių jėga. Svarbu yra pasirinkti reikiamus pratimus ir tinkamą jų seką. Parenkant jėgos pratimų seką, rekomenduojama apkrauti raumenis nuo didžiausių grupių ir toliau mažėjimo tvarka iki mažesnių grupių.

Pratimams pasunkinti gali būti naudojamas kūno svoris, kimštiniai kamuoliai, svarmenys, štangos, įvairios staklės.

IŠTVERMĖ

Ištvermė – gebėjimas ilgą laiką atlikti fizinį darbą nemažėjant jo efektyvumui, valios pastangomis priešintis nuovargiui. Nuo to priklauso žmogaus aktyvumas bei darbingumas įvairioje veikloje: moksle, darbe, poilsiaujant, sportuojant ir t.t.

Dažniausiai skiriama bendroji ir specialioji ištvermė.

Bendroji (arba aerobinė) ištvermė – tai žmogaus gebėjimas ilgai ir efektyviai dirbti vidutinio intensyvumo fizinį darbą aerobinėmis sąlygomis, t.y., kai kvėpavimo ir kraujotakos sistemos pakankamai aprūpina dirbančius raumenis energetinėmis medžiagomis ir deguonimi.

Bendroji ištvermė apibūdina žmogaus širdies bei kvėpavimo sistemų funkcinių pajėgumą ir yra labai svarbi įvairioms fizinės veiklos rūšims, pvz.: bėgimui, plaukimui, žaidimams, lauko bei sodo darbams ir kt. Bendroji ištvermė yra specialiosios ištvermės ugdymo pagrindas.

Specialioji ištvermė – tai gebėjimas ilgai ir efektyviai atlikti specifinį darbą, pvz.: irkluoti, siūti, megzti, dirbti prie konvejerio, lyginti drabužius ir pan.

Pagal gebėjimą nugalėti nuovargį atliekant įvairios trukmės ir pobūdžio pratimus skiriama:

ilgo darbo ištvermė – gebėjimas įveikti nuovargį dirbant ilgiau kaip 8 min.;

jėgos ištvermė – gebėjimas įveikti nuovargį nugalint didelį pasipriešinimą;

greitumo ištvermė – gebėjimas įveikti nuovargį atliekant max. intensyvumo darbą;

koordinacinė ištvermė – gebėjimas nepavargti veikloje, kurioje labiausiai ugdomi koordinaciniai gebėjimai.

Pagal įsitraukusių į darbą raumenų grupių kiekį galima išskirti dar tris ištvermės rūšis:

totalinė – kai į darbą įsitraukia 2/3 ir daugiau raumenų grupių (pvz., slidinėjimas);

regioninė – kai dirba 1/3-2/3 raumenų grupių (pvz., atsilenkimai);

lokalinė – kai į darbą įsitraukia mažiau nei 1/3 raumenų grupių (pvz., metimai).

Bendroji ištvermė yra visada totalinė, o specialioji ištvermė gali būti totalinė, regioninė ir lokalinė.

Vaikų ištvermė yra labai individuali ir priklauso nuo biologinės brandos. Vieni vaikai gali nesunkiai priešintis nuovargiui siekdami užsibrėžto veiklos tikslo, kitiems reikia daugiau valios pastangų mobilizuoti organizmo fizines galias.

Geriausia ištvermės ugdymo priemonė yra ilgalaikis vidutinio intensyvumo darbas 3-5 kartus per savaitę, kai fizine veikla užsiiminėjama optimalaus pulso dažnio ribose (60-80% PD_{max}), 20-60 min. Tai yra: ėjimas, bėgimas, važiavimas dviračiu, slidinėjimas, plaukimas, lipimas laiptais, judrieji žaidimai, šokiai, aerobika ir pan.

Atsimink: lavinant aerobinę ištvermę, raumenys efektyviau įsisavina energiją iš riebalų, susikaupusių organizme, todėl ištvermės pratimai mažina nereikalingą svorį.

BENDROSIOS IŠTVERMĖS ŠIRDIES IR KVĖPAVIMO SISTEMŲ PAJĖGUMO VERTINIMAS

Organizmo bendrąją ištvermę galima pasitikrinti atliekant įvairius pratimus (pritūpimai, šuoliukai, užlipimai ant paaukštinto), o širdies ir kvėpavimo sistemų aerobinį pajėgumą parodys pulso dažnio pokyčiai tuoj po krūvio ir pailsėjus 1 min.

ŠIRDIES IR KVĖPAVIMO SISTEMŲ PAJĖGUMO NUSTATYMO TESTAS

Pasirengimas:

1. Reikalinga 40-50 cm aukščio kėdė ar suolas.
2. Testas atliekamas su partneriu.
3. Ramiai pasėdėti, kad normalizuotųsi PD. ($PD_{start} = \dots\dots\dots$)
4. Suskaičiuoti startinį PD per 10 sek.

Vykdymas:

1. Testo trukmė - 1min.
2. Tempas - 2 kartai per 5 sek. arba 24 kartai per 1 min (1-2 užlipti ant suolo; 3-4 nultipti nuo jo).
3. Praėjus 1 min, suskaičiuoti galutinį PD per 10 sek. ($PD_{galut} = \dots\dots\dots$)

Klaidos:

1. Testo trukmė > ar < nei 1 min.
2. Netinkamas tempas (> arba < nei 24 k/min).
3. Nevisiškai išsitiesiama užlipus (per juosmenį, klubus, kelius).

Įvertinimas:

1. Nustatyti skirtumą tarp pradinio PD ir PD praėjus 1 min po testo.
 $PD_{start} - PD_{galut} = \dots\dots - \dots\dots = \dots\dots$
2. Įvertinti savo pajėgumą (žiūrėk lentelę): _____

Skirtumas	Aerobinis pajėgumas
< arba 0	puikus
1-2	geras
3-4	pusėtinas
5-6	poprastas
7 ir <	prastas

6 MINUČIŲ BĖGIMO TESTAS

Vaikams ir paaugliams daugeliu atvejų yra taikomas 6 minučių bėgimo testas. Tiriamasis turi užduotį – startuodamas iš aukšto starto kuo ilgesnę atkarpą nubėgti per 6 min. Vertinama pagal tai, kiek tiriamasis nubėgo metrų per 6 min.

9 - 17 metų paauglių 6 min. bėgimo rodikliai (m)

<i>Amžius</i>	<i>Vaikinai</i>			<i>Mergaitės</i>		
	-	0	+	-	0	+
9 - 10,9	1126	1265	1404	1032	1160	1288
11 - 12,9	1221	1372	1523	1075	1208	1341
13 - 14,9	1280	1438	1596	1065	1197	1329
15 - 16,9	1363	1532	1701	1051	1181	1311

VIKRUMAS

Vikrumas – tai gebėjimas greitai išmokti naujų judesių ir jų derinių, greitai ir išradingai veikti keičiantis aplinkybėmis. Vikrumas labiausiai priklauso nuo greitumo veiksmų ir gebėjimo valdyti judesius. Vikrumas yra labai artimai susijęs su judesių koordinacija.

Vikrumas tarp fizinių ypatybių užima ypatingą vietą, nes jis glaudžiai susijęs su kitomis savybėmis ir turi kompleksinį pobūdį. Vienas vikrumo matų yra gebėjimas atlikti sunkius koordinacijos požiūriu pratimus. Antrasis vikrumo matas - tikslus judesio atlikimas. Jeigu žmogus greitai išmoksta naujus fizinius pratimus ir jiems išmokti sugaišta mažiau laiko negu kiti, manoma, kad jis yra vikresnis. Gebėjimas greitai išmokti naujus judesius yra trečiasis vikrumo matas.

Vikrumas reiškiasi ne tik atliekant konkrečius judesius ir veiksmus, bet ir gebėjimu pasirinkti patį geriausią judėjimo būdą. Kuo geresnė vaiko koordinacija (geba atlikti įvairiausių judesius), tuo jam lengviau įsisavinti naujus veiksmus.

Vikrumas klasifikuojamas taip:

1. *Vikrumas, pasireiškiantis atliekant pratimus ir jų derinius, kai keičiama poza ar kūno padėtis. Tai kūno vikrumas.*
2. *Vikrumas, pasireiškiantis atliekant judesius, kai kūnas perkeliamas erdvėje, juda kintamomis sąlygomis.*
3. *Vikrumas, pasireiškiantis atliekant pratimus, kai reikalaujama kelių atlikėjų suderinto veikimo.*

Fiziologinį vikrumo pagrindą sudaro tai, kad kiekvienas naujas fizinis pratimas grindžiamas koordinaciniais žmonių ryšiais. Kuo didesnė įvairių judesių atsarga, tuo labiau galima tobulinti vikrumą. Vikrumas priklauso nuo įvairių analizatorių – klausos, regos, ypač judėjimo – tikslumo. Svarbu ir centrinės nervų sistemos plastiškumas. Psichologijos požiūriu vikrumas priklauso nuo gebėjimo tiksliai vertinti savo judesius, aplinkos sąlygas ir nuo asmeninės iniciatyvos.

Vikrumas ugdomas mokantis naujų fizinių pratimų ir judesių, sunkinant jau mokamų pratimų atlikimo sąlygas, taip pat mokantis racionaliai pertvarkyti savo judėjimo veiklą skirtingomis sąlygomis.

Pati veiksmingiausia vikrumo lavinimo priemonė yra: judrieji bei sportiniai žaidimai, estafetės, gimnastikos pratybos. Kuo turtingesnė vaikų judesių patirtis, geriau išlavintos fizinės galios, koordinacija, tuo lengviau jie išmoksta naujų judesių, komponuoja įvairius jų derinius.

Vikrumas yra vertinamas keleriopai:

- *judesiais per laiko vienetą;*
- *įveikto nuotolio (nuotolio tarpo) greičiu;*

- *judėjimo įvairiomis kryptimis greičiu;*
- *pratimų sudėtingumu per laiko vienetą.*

Atsimink: vikrumo reikia kasdien atliekant buitines darbus, dirbant, žaidžiant, mankštinantis. Vikrūs vaikai greičiau orientuojasi įvairiose situacijose ir greičiau išmoksta naujų judesių.

PUSIAUSVYRA

Pusiausvyra – tai gebėjimas išlaikyti reikiamą kūno padėtį įvairiose situacijose (einant, bėgant, stovint, lipant ir kt.).

Gebėjimas išlaikyti vertikalią kūno padėtį, kai mus nuolat veikia Žemės traukos jėga, yra toks pats gyvybiškai svarbus, kaip ir gebėjimas eiti, bėgti ar atlikti kitus judesius. Šis gebėjimas atsiranda ne iš karto po gimimo, bet vystosi ir tobulėja kartu su kitais kūdikio judesiais. Kūdikiai iš pradžių išmoksta šliaužioti, o tik vėliau – atsistoti, eiti, bėgti, šuoliuoti. Vyresniame amžiuje mes gebame atlikti įvairius sudėtingus judesius, pvz.: važiuoti dviračiu ir riedučiais, čiuožti pačiūžomis, sėkmingai nušliuožti slidėmis nuo kalno. Žinoma, visa tai jau reikia išmokti, t.y. lavinti savo judesius, kurių sėkmingam atlikimui didelę reikšmę turi pusiausvyros tobulumas.

Išlaikyti kūno pusiausvyrą yra gana sunku. Tam, kad išlaikytų kūną norimoje padėtyje, dirba įvairūs mūsų organai ir sistemos (ypač svarbi vestibulinio aparato funkcija). Didelę reikšmę turi regos ir judėjimo analizatorių teikiama informacija apie atskirų kūno dalių padėtį erdvėje judesio metu, informacija apie raumenų įsitempimą. Visą šią informaciją priima, analizuoja bei siunčia impulsus į raumenis centrinė nervų sistema.

Pusiausvyrą lavina ne įprasti, lengvai atliekami, o pasunkinti pratimai. Dažnai sudaromos įvairios kliūtys – išdėliojami kamuoliai, kuokelės, tam tikrame aukštyje ištiesiamos šokdynės, laikomas lankas. Kliūtis reikia pralįsti, peržengti. Svarbu pamažu sunkinti fizinius pratimus, sudaryti įvairias sąlygas, kuriomis reikia išlaikyti pusiausvyrą.

Mokantis pusiausvyros pratimų būtina laikytis principo – nuo paprasto prie sudėtingo:

- * *mokytis pusiausvyros pratimų ant grindų;*
 - * *mokytis pusiausvyros pratimų ant gimnastikos suolo;*
 - * *mokytis pusiausvyros pratimų ant suolo skersinio arba rąsto;*
 - * *mokytis pusiausvyros pratimų ant buomo.*

Lavinti pusiausvyrą galima atliekant įvairius šuoliukus, laipiojimo ir pusiausvyros pratimus. Pavyzdžiui, eiti nubrėžta ant žemės linija, atliekant rankomis ir kojomis įvairius judesius. Vėliau tą patį atlikti ant buomo.

Pusiausvyrą puikiai lavina gimnastikos pratimai, ėjimas judančiu rąstu, čiuožimas, važiavimas riedučiais, riedlentėm, dviračiu ir pan.

Atsimink: gebėjimas išlaikyti stabilią kūno padėtį intensyviausiai vystosi iki 12 metų, kai šis rodiklis pasiekia suaugusiam žmogui būdingą lygį. Nuo 56-tų gyvenimo metų gebėjimas išlaikyti kūno pusiausvyrą pastebimai blogėja.

LANKSTUMAS

Lankstumas – tai gebėjimas atlikti didelės amplitudės judesį. Išoriškai lankstumą rodo judesių amplitudė, kurią lemia sąnarių struktūra. Potencialiai galimus lankstumo dydžius riboja anatomicinė konkrečių sąnarių sandara, paslankumas, raiščių, raumenų ir sausgyslių elastingumas, aplinkos temperatūra.

Lankstumas gali būti skirstomas į aktyvųjį ir pasyvųjį.

Aktyvusis lankstumas – tai judesio amplitudės, pasiekiamos savo kūno raumenų pastangomis raumenims aktyviai dirbant.

Pasyvusis lankstumas yra toks, kai atliekamas judesys arba išlaikoma tam tikra kūno dalių padėtis veikiant išorinėms jėgoms, kūno raumenys atpalaiduoti, juos galima tempti.

Dar lankstumas skaidomas į *dinaminį* ir *statinį*. Šis skirstymas parankus kalbant apie lankstumo lavinimą, jo priemones bei metodus. Fizinėje veikloje ypač reikšmingas aktyvusis dinaminis ir statinis lankstumas. Pasyviojo lankstumo pratimais galima gerinti ir aktyvųjį lankstumą.

Lankstumo lavinimo uždaviniai yra šie: sudaryti sąlygas lankstumui gerėti; išlaikyti pasiektą lankstumo lygį. Tam naudojami bendrojo lavinimo ir specialūs parengiamieji tempimo pratimai, kurie skirstomi į aktyvius, pasyvius ir mišrius.

LANKSTUMO PRATIMŲ KLASIFIKACIJA

<i>PRATIMAI</i>	<i>ATLIKIMAS</i>	<i>PAVYZDYS</i>
<i>Aktyviojo lankstumo</i>	<i>Pratimas atliekamas pastangomis raumenų, nuo kurių priklauso judesys konkrečiame sąnaryje.</i>	<i>Mostas (lėtas) koja pirmyn aukštyn į šalį.</i>
<i>Pasyviojo lankstumo</i>	<i>Su partneriu įveikiant įvairius pasipriešinimus.</i>	<i>“Barjerinė” sėdėsena, špagatas.</i>
<i>Dinaminiai</i>	<i>Ritmingas judesių amplitudės didinimas ir mažinimas.</i>	<i>1-lenkimas; 2-tiesimas; 1,2,3-spyruokliuojantis lenkimas; 4-tiesimas. Mostai.</i>
<i>Statiniai</i>	<i>Tam tikros padėties išlaikymas ilgą laiką, esant kraštutinei amplitudės padėčiai.</i>	<i>1-lenkimas pirmyn per vieną taktą; 1,2,3-padėties išlaikymas tris taktus; 4- grįžimas pradinėn padėtin.</i>
<i>Kombinuotieji</i>		<i>Mostas ir kojos išlaikymas aukščiausioje amplitudės taške.</i>

Bendrojo lavinimo pratimai parenkami iš gimnastikos – tai lenkimai, tiesimai, pasilenkimai, posūkliai. Specialūs parengiamieji pratimai yra sudaromi iš sportinių pratimų elementų (užsimojimas metant, kojos mostas šokant ir pan.).

Atsimink: lankstumas padeda išvengti traumų, sąlygoja judesių kultūrą, judėjimo savarankiškumą senstant.

FIZINIO PAJĖGUMO SAVIKONTROLĖS KORTELĖ

FIZINIO PAJĖGUMO KOMPONENTAI	FIZINIO PAJĖGUMO POŽYMIAI	TESTŲ REZULTATAI			
		DATA			
1. Morfologinis komponentas	Ūgis (m)				
	Svoris (kg)				
	Kūno masės indeksas KMI (kg/m ²)				
	Juosmens apimtis JA (cm)				
	Klubų apimtis KA (cm)				
	Juosmens-klubų santykis JKS				
	Lankstumas (testas sėstis ir siekti)				
2. Raumenų pajėgumo komponentas	Raumenų jėga (testas sėstis ir gultis)				
	Sprogstamoji jėga (šuolis į toli iš vietos)				
	Raumenų ištvermė (kyb. sulenktomis rankomis)				
3. Motorinis (judėjimo) komponentas	Greitumas (tepingas)				
	Pusiausvyra (flamingo testas)				
	Vikrumas (10×5 bėgimas šaudykle)				
4. Širdies ir kvėpavimo sistemų pajėgumo komponentas	Ramybės pulso dažnis RPD (k/min)				
	Maksimalus pulso dažnis PD _{max} (k/min)				
	Krūtinės ląstos apimtis KA - ramybėje (cm)				
	Krūtinės ląstos apimtis KA _{max} - įkvėpus (cm)				
	Krūtinės ląstos apimtis KA _{min} - iškvėpus (cm)				
	Krūtinės ląstos ekskursija Ex = KA _{max} – KA _{min} (cm)				

	Kvėpavimo dažnumas KD ramybės būsenoje (k/min)				
	Gyvybinė plaučių talpa GPT (litrai)				
	Aerobinis pajėgumas (bendroji ištvermė)				
	Širdies bei plaučių galingumas				

FIZINIO PAJĖGUMO KOMPONENTAI, POŽYMIAI IR ĮVERTINIMO TESTAI

<i>FIZINIO PAJĖGUMO KOMPONENTAI</i>	<i>FIZINIO PAJĖGUMO POŽYMIAI</i>	<i>FIZINIO PAJĖGUMO ĮVERTINIMO TESTAI</i>
<i>1. Morfologinis komponentas</i>	Kūno masės indeksas	KMI = svoris / (ūgis) ²
	Lankstumas	Sėstis ir siekti
<i>2. Raumenų pajėgumo komponentas</i>	Raumenų jėga	Sėstis ir gultis
	Sprogstamoji jėga	Šuolis į toli iš vietos
	Raumenų ištvermė	Kybojimas sul. rankomis
<i>3. Motorinis (judėjimo) komponentas</i>	Greitumas	Tepingas
	Pusiausvyra	Flamingo testas
	Vikrumas	10×5 bėgimas šaudykle
<i>4. Širdies ir kvėpavimo sistemų pajėgumo komponentas</i>	Aerobinis pajėgumas (bendroji ištvermė)	6 min. bėgimas
	Širdies bei plaučių galingumas	Pulso dažnio pokyčiai po krūvio

ŠIRDIES IR KVĖPAVIMO SISTEMŲ PAJĖGUMO ĮVERTINIMO SAVIKONTROLĖS LENTELĖ

<i>Data</i>	<i>PDstart</i>	<i>PDgalut</i>	<i>PDstart - PDgalut</i>	<i>Įvertinimas</i>

NUOVARGIS IR ATSIGAVIMO PRIEMONĖS

Po kūno kultūros pratybų sportuojančio mokinio organizmas pailsi ir vėl pamažu tampa darbingas. Bet gali pasitaikyti, kad darbingumas krinta, o poilsiui prireikia vis daugiau laiko. Toks yra prasidedančios ligos arba pervargimo požymis. Pervargti galima nuo per didelio fizinio krūvio darbe ar mokykloje, bet dažniausiai taip atsitinka dėl netinkamo gyvenimo būdo. Organizmui kenkia nakties miego, vitaminų stoka, dienvartė trikdytas ir kt.

Ne visuomet ir ne visi nuovargio požymiai yra greitai ir lengvai pastebimi. Todėl kiekvienas turi mokėti stebėti savo savijautą ir mokėti vertinti nuovargio dydį. Kaip pagal odos spalvą, prakaitavimą, kvėpavimą, judesius ir savijautą nustatyti nuovargio dydį, parodyta lentelėje.

NUOVARGIO VERTINIMAS

<i>NUOVARGIO DYDIS</i>	<i>1. Mažas nuovargis</i>	<i>2. Didelis nuovargis</i>	<i>3. Labai didelis nuov.</i>
<i>ODOS SPALVA</i>	<i>Šiek tiek paraudusi</i>	<i>Smarkiai paraudusi</i>	<i>Labai paraudusi ar blyški, ar pamėlusi</i>
<i>PRAKAITAVIMAS</i>	<i>Menkas</i>	<i>Didelis (ypač virš juosmens)</i>	<i>Labai didelis</i>
<i>KVĖPAVIMAS</i>	<i>Greitesnis, bet lygus</i>	<i>Labai dažnas, kartais per burną</i>	<i>Lab. dažnas, trumpas ir nelygus, per burną</i>
<i>JUDESIAI</i>	<i>Normalus, eisena nepakitusi</i>	<i>Netvirta eisena, virpantys keliai</i>	<i>Bejėgiški, netikslūs, netvirti; svaigulys</i>
<i>SAVIJAUTA</i>	<i>Nusiskundimų nėra</i>	<i>Jaučiamas širdies plakimas, nuovargis, skauda kojas, silpna</i>	<i>Jaučiamas didelis nuovargis, galvos skausmas, pykinimas "dūriai" krūtinėje, apsunkęs kūnas</i>

Atsimink: per didelis lokalusis nuovargis gali būti traumų priežastis. Todėl pastebėjus nuovargio požymius reikia taikyti atgaunamąsias priemones.

Atgaunamosios priemonės skirstomos į tris dideles grupes:

I. Pedagoginei grupei priklauso kvėpavimo, atsipalaidavimo ir nespecifiniai pratimai atskirose kūno kultūros pratybų dalyse, aktyvaus poilsio dienos, visavertė mankšta bei baigiamoji kūno kultūros pratybų dalis. Svarbiausios – aktyvūs judesiai, veiksmai.

II. Psichologinėmis atsigavimo priemonėmis sumažinama psichinė įtampa, atgaivinama nervų sistema. Šių priemonių arsenalą sudaro: įtaiga, miegas, poilsis,

savitaigos treniruotė, specialūs kvėpavimo pratimai, teigiamos emocijos, muzikos terapija, įdomios laisvalaikio praleidimo formos, biblioterapija ir kt.

III. Medicininėms atgaunamosioms priemonėms priklauso visavertė racionali mityba, vitaminai, farmakologinės priemonės, vandens bei karšto oro procedūros, masažai bei įtrynimai kremais, fizioterapija, kurortiniai veiksniai. Galima priskirti ir griežtą dienotvarkę.

FIZINIO AKTYVUMO KORTELĖ (per savaitę)

.....

Vardas, pavardė *Amžius (metais)* *Klasė* *Data*

<i>Fizinio aktyvumo rūšis</i>	<i>Pirma dienis</i>	<i>Antra dienis</i>	<i>Trečia dienis</i>	<i>Ketvirta dienis</i>	<i>Penka dienis</i>	<i>Šešta dienis</i>	<i>Sekma dienis</i>
Ėjimas: lėtas greitas labai greitas							
Bėgimas: lėtas greitas labai greitas							
Važlav.: dvir. riedučiais riedlentėm							
Slidinėjimas							
Žaidimai: futb. tinkl. krepš. tenisas							
Judrieji žaidimai							
Gimnastikos, jėgos pratimai							
Šokiai, aerobika							
Plaukimas							
Darbas buityje (sode, darže)							
Kita aktyvi veikla (.....)							
Laikas iš viso(min):							

Iš viso per savaitę:

Instrukcija: kai būni aktyvus(i) 20 min., užtušuoji vieną aktyvumo langelį tą dieną. Atsimink, dvigubas kreditas tuo atveju, jeigu užsiiminėji kartu su tėvais.

Tėvų parašas:

SAVISTABA IR JOS REIKŠMĖ

Savistaba – tai savo sveikatos, fizinio išsivystymo ir pasirengimo, darbingumo, funkcinės būklės, krūvio adekvatumo fiziniam pasirengimui ir įtakos protiniam darbingumui, stebėjimo sistema.

Savistabos pagrindiniai uždaviniai yra tokie:

- išsiugdyti poreikį stebėti savo sveikatos būklę ir ją stiprinti;
- išmokti paprasčiausių savistabos metodų, jais kontroliuoti organizmo būklę, rezultatus fiksuoti dienoraštyje;
- išmokti vertinti ir analizuoti savistabos rezultatus;
- mokėti nustatyti, kokie fiziniai krūviai geriausiai veikia protinį darbingumą, koks optimalus poilsio laikas fizinėms jėgoms atstatyti;
- išugdyti poreikį fizinio lavinimo ir higieninėms grūdinimosi priemonėms, sistemingai jas naudoti kasdieniniame gyvenime.

Savistabos duomenys surašomi į specialų dienoraštį. Čia rekomenduojama reguliariai žymėti objektyvius (ūgį, svorį, pulso dažnį, GPT, plaštakų jėgą, fizinį krūvį) ir subjektyvius (savijautą, nuotaiką, nuovargį, norą daryti fizinius pratimus) savisekos rodiklius.

Savijauta – subjektyvus organizmo būklės rodiklis, labai svarbus buvusio fizinio krūvio poveikio organizmui įvertinimas. Savijauta gali būti gera, patenkinama ir bloga (pvz.: gera; arba – jaučiamas nuovargis).

Miegas turi būti gilus. Gerai jeigu žmogus greitai užmiega, o prabudęs jaučia jėgų antplūdį. Miego sutrikimai byloja apie neigiamus pasikeitimus organizme. Dienoraštyje žymime jo trukmę, gilumą (sunku užmigti, nemiga, neramus miegas ir pan.).

Apetitas gali būti geras, patenkinamas, prastas. Sveikatos sutrikimai labai greitai veikia apetitą, todėl jo pablogėjimas dažnai būna pervargimo ar susirgimo požymis.

Pulsas – svarbus širdies kraujagyslių sistemos rodiklis. Vidutinio intensyvumo pratybose pulsas padažnėja iki 130-160 tv/min., didelių krūvių sporto treniruotėse – 180-200 tv/min. Gerai treniruotų žmonių pulso dažnis sunormalėja per 20-30 min. po treniruotės, kartais po valandos. Mažai treniruotiems asmenims tai tęsiasi ilgiau, todėl labai svarbu tikrinti pulsą vakare bei iš ryto ir tai įrašyti dienoraštyje. Jei pulsas vakare ar iš ryto dar nepasiekė pradinio lygio, fizinis krūvis buvo per didelis, neatitiko fizinio pasirengimo arba organizmas susirgo.

Širdies kraujagyslių ir kvėpavimo sistemų treniruotumui įvertinti galima atlikti kelis mėginus.

1. *Aktyvus ortostatinis mėginys* atliekamas taip: gulėdami ant nugaros (po 5 minučių poilsio) suskaičiuojame pulso dažnį per minutę. Tada atsistojame ir, minutę pastovėję, vėl skaičiuojame pulso dažnį. Pagal PD skirtumą gulint ir stovint vertinama širdies kraujagyslių sistemos reakcija ir reguliacinių mechanizmų būklė. Ji šiek tiek informuoja apie organizmo treniruotumą.

Vertinimas: 0-12 tv/min. – geras treniruotumas; 12-18 tv/min. – sveikas, netreniruotas; 18-25 tv/min. – pavargęs, persitreniravęs; 25 tv/min. – nesveikas, rekomenduojama kreiptis į gydytoją.

2. *Aktyvus klinostatinis mėginys* – iš padėties stovint pereiname į padėtį gulint. Stebimas 4-6 tv/min. PD retėjimas yra norma. Didesnis pulso dažnio retėjimas rodo padidėjusį vegetacinės nervų sistemos tonusą.

3. *Štangės mėginys* – labai paprastas ir visiems prieinamas savisekos metodas “kvėpavimo pagalba”. Pailsėjęs 5-7 minutes, sėdint giliai įkvėpiame ir iškvėpiame, po to vėl įkvėpiame (maždaug 80-90 % nuo maksimalaus) ir sulaikome kvėpavimą, užspaudę nosį dviem pirštais. Pagal laikrodį fiksuojamas kvėpavimo sulaikymo laikas.

Sveiki vaikai ir paaugliai kvėpavimą sulaiko 16-55 sekundžių, sveiki netreniruoti suaugusieji – 40-50 s., treniruoti ištvermei – nuo 1 iki 2,5 minučių. Gerėjant treniruotumui sulaikyti kvėpavimą galima ilgiau, o persitreniravus ar susirgus - trumpiau.

4. *Gėnčos mėginys*. Sulaikyti kvėpavimą galima ir iškvėpus: įkvėpiame, iškvėpiame, sulaikome kvėpavimą. Gerai treniruoti žmonės gali sulaikyti kvėpavimą 60-90 sek. Persistengei, persitreniravai - galimybė sulaikyti kvėpavimą stipriai mažėja.

Aukštų sportinių rezultatų siekiantiems asmenims šiuos mėginius geriausiai atlikti kasdien, o lankantiems fizinio lavinimo pratybas ir užsiiminėjantiems savarankiškai, nors 2-3 kartus per savaitę, tomis pačiomis dienomis.

Tepingo-testas – plačiai paplitęs metodas minimalių judesių dažniui nustatyti. Jo pagalba įvertinama nervų-raumenų sistemos funkcinė būklė. Paimamas popieriaus lapas, jis padalijamas į 6 lygias dalis. Sėdint už stalo ranka su šratinuku laikoma virš pirmo langelio. Po komandos ”op” (gali padėti draugas arba giminaitis) kiek galima dažniau dedami taškai. Po 10 sek. vėl duodama komanda ”op”, ir taškai dedami antrajame langelyje. Toliau kas 10 sek. pradedame žymėti taškus vis kitame langelyje. Praėjus 1 min., duodama komanda “*stop*” ir baigiamas testas. Kiekviename langelyje atskirai suskaičiuojami taškai ir įrašomas skaičius.

Iš taškelių skaičiaus per pirmąsias 10 sek. ir jų dinamikos, sprendžiama apie centrinės nervų sistemos motorinės zonos ląstelių funkcinį pajėgumą bei pastovumą (ištvermę). Normalus treniruotų žmonių plaštakos judesių dažnis siekia 70-80 kartų per 10 sek., tai rodo gerą centrinės nervų sistemos motorinių centrų funkcinę būklę. Palaipsniui mažėjantis judesių dažnumas rodo nepakankamą nervų-raumenų aparato funkcinį stabilumą.

Tiems, kurie pradžioje daro labai daug judesių, o toliau dažnis smarkiai mažėja, rekomenduotini trumpo darbo pratimai. Tuos, kurių dažnis per minutę mažiau kinta, charakterizuojami kaip labai ištvermingi ir jiems rekomenduotinas nelabai intensyvus, ilgai trunkantis darbas.

SAVISTABOS DIENORAŠTIS
(pavyzdys)

Jonas Petraitis

2010.02.15

5a

.....
Vardas, pavardė

.....
Gimimo data

.....
Klasė

SAVISEKOS RODIKLIAI	DATA		
	2021.09.02	2021.09.03	2021.10.02
<i>SUBJEKTYVŪS:</i>	Žymėti reguliariai (kasdien)		
1. Miegas	<i>geras, 10 val.</i>	<i>nemiga, 6 val.</i>	<i>neramus, 8 val.</i>
2. Apetitas	<i>geras</i>	<i>patenkinamas</i>	<i>prastas</i>
3. Savijauta	<i>gera</i>	<i>vidutine</i>	<i>bloga</i>
4. Darbingumas	<i>didelis</i>	<i>patenkinamas</i>	<i>jauč. nuovargis</i>
5. Noras treniruotis	<i>didelis</i>	<i>vidutinis</i>	<i>nėra</i>
6. Režimo pažeidimai	<i>nebuvo</i>	<i>nebuvo</i>	<i>buvo (aprašomi)</i>
7. Fizinis krūvis	<i>1,5 km bėgimas</i>	<i>5 km važ. dvirač.</i>	<i>3 km ėjimas</i>
<i>OBJEKTYVŪS:</i>	Žymėti reguliariai (karta į mėnesį)		
8. Ūgis (cm)	<i>150</i>	-	<i>150,5</i>
9. Svoris (kg)	<i>50</i>	-	<i>48</i>
10. Svorio-ūgio rodiklis (g/cm)	<i>50000/150</i> <i>330</i>	-	<i>48000/150,5</i> <i>320</i>
11. Kvėp. dažnumas KD (k/min)	Žymėti kasdien ramybės būsenoje (ryte gulint lovoje)		
	<i>22</i>	<i>22</i>	<i>20</i>
12. Pulso dažnis PD (tv/min)	Žymėti kasdien (ryte/vakare) ramybėje		
	<i>82/86</i>	<i>83/87</i>	<i>80/85</i>
13. Akt. ortostatinis mėginys	Atlikti kasdien (ryte)		
	<i>20</i>	<i>21</i>	<i>18</i>
14. Štangės mėginys	Atlikti prieš treniruotę		
	<i>45</i>	<i>43</i>	<i>50</i>

Savistabos dienoraštis – tai paprastas sąsiuvinis, kuriame surašyti stebimi rodikliai ir datos. Užsiiminėjant sveikatos grupėse ar savarankiškai, jame galima

žymėti savijautą, miegą, apetitą, skausmą, pulso dažnį, svorį, fizinį krūvį, režimo pažeidimus, sportinius rezultatus.

Trumpas savistabos duomenų ir mėginių rezultatų surašymas dienoraštyje yra labai svarbus savikontrolės momentas, nes padeda patikrinti ar teisingai planuojamas darbo ir poilsio ritmas. Rodiklių kaita pasakys, kada reikia sumažinti treniruočių krūvį, pailsėti ar net kreiptis į gydytoją.

Atsimink: nuolatinė savistaba formuoja įprotį sąmoningai žiūrėti į savo sveikatą ir fizinio lavinimo pratybas.