

FIZINIS PAJĖGUMAS

- Kas yra fizinis pajėgumas?
- Kokia fizinio pajėgumo reikšmė?
- Kaip tapti fiziškai pajėgiam?
- Fizinį pajėgumą lavinantys pratimai.
- Tavo fizinio pajėgumo programa. Nuo ko pradėti?

Fizinis pajėgumas yra tokia būklė, kai žmogus, normaliai dirbdamas, nepavargsta, išlieka energingas ir gerai jaučiasi.

Fiziškai pajėgūs yra:

- ir maratono bėgikas (išlavinta ištvermė)
- Ir gimnastas (lankstumas)
- Ir tenisininkas (vikrumas)
- Ir sunkiaatletis (jėga)
- Ir žmogus, dirbantis fizinį darbą.

Fizinis pajėgumas priklauso nuo:

- pasirinkto fizinio darbo, fizinių pratimų, kurie yra labai įvairūs. Pratimų pasirinkimas priklauso nuo sau keliamų tikslų.
- fizinio aktyvumo;
- kokybiškos mitybos;
- pakankamos miego trukmės.

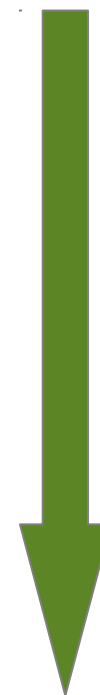


Kodēl svarbu būti fiziškai pajēgiam?

Fizinio pajėgumo reikšmė



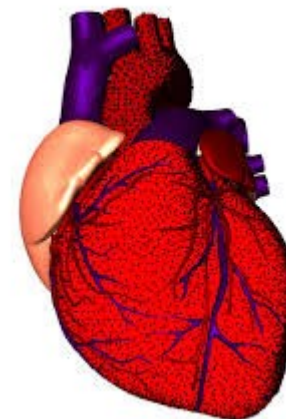
Fizinis pajėgumas gali pagerinti tavo gyvenimo kokybę.



Fizinis pajėgumas gali sustiprinti tavo sveikatą.

1. Fizinis pajėgumas gerina širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumą.

- Širdies raumuo stiprėja, darosi galingesnis (išstumia daugiau kraujo per vieną susitraukimą).
- Susitraukimų skaičius per minutę mažėja.
- Gerėja kraujotaka.
- Normalizuojasi kraujospūdis.



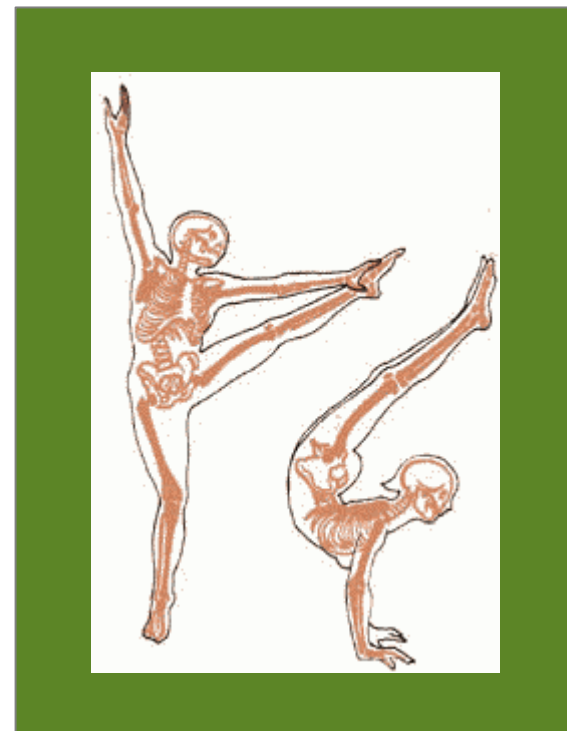
2. Fizinis pajėgumas stiprina plaučių funkciją.

- Plaučiai išsiplėčia, didėja jų tūris.
- Kaskart įkvėpiama daugiau oro ir organizmo ląstelėms tenka daugiau deguonies.
- Deguonis reikalingas ląstelių darbui.



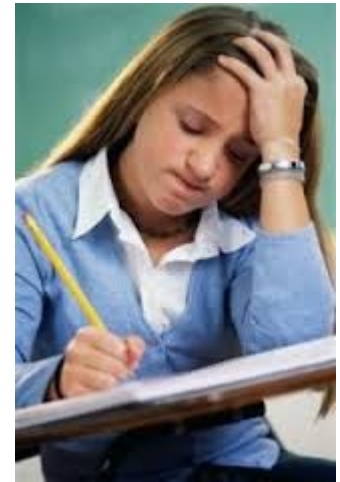
3. Fizinis pajėgumas stiprina kaulus.

- Sportuojant didėja kaulų tankis.
- Mažėja galimybė patirti traumaą.
- Nesportuojančių žmonių kaulai darosi silpni ir trapūs.
- Judant geriau įsisavinamas kalcis.



4. Fizinis pajėgumas gali padėti stresinėmis aplinkybėmis.

- Stresas — organizmo fizinė ar psichinė reakcija į dirgiklius.
- Stresas naudingas, kai mobilizuoja mūsų jėgas.

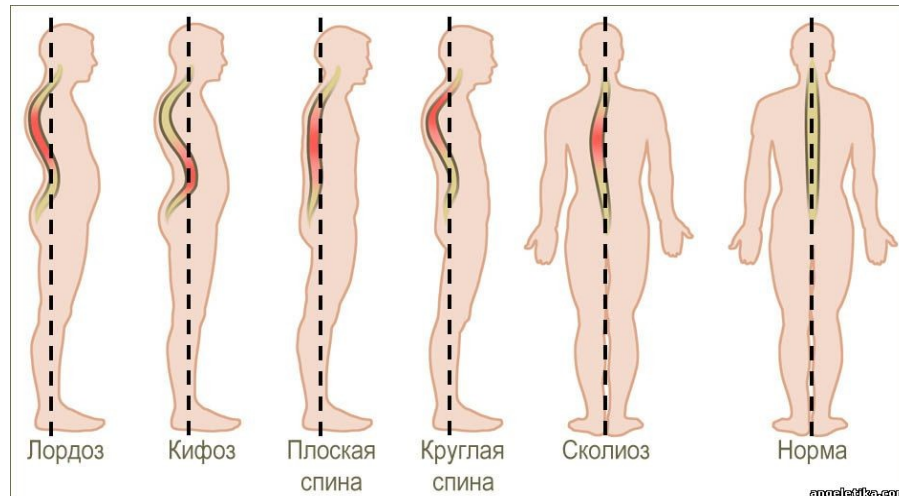


- Stresas žalingas sveikatai, kai organizmo reakcija yra neigiama.
- Įrodyta: 15-kos minučių pasivaikščiavimas slopina stresą geriau nei raminančios tabletės.



5. Fizinis pajėgumas gali pagerinti išvaizdą.

- Mankštinantis, kūno masė tampa normali - tokia, kokios reikia tam, kad augtum stiprus ir sveikas.
- Raumenys tvirtėja.
- Gražėja laikysena.



6. Fizinis pajėgumas gali gerinti mokymosi pažangumą.

Mankštinantis,
gerėja kraujotaka



Organizmas, smegenys
geriau aprūpinami
deguonimi



Geresnis mąstymas,
tinkami sprendimai



Didesnis protinis pajėgumas:
Ilgėja protinio darbo trukmė



7. Fizinis pajėgumas stiprina miegą.

- Prieš miegą svarbu būti atsipalaidavusiam, nejauti įtampos.
- Mankštinimasis padeda atsipalaiduoti ir geriau išsimiegoti.
- Iš ryto jautiesi žvalus ir energingas.
- Esi darbingesnis dienos metu.




8. Fizinis pajėgumas padeda greiėiau atsigauti po ligos.

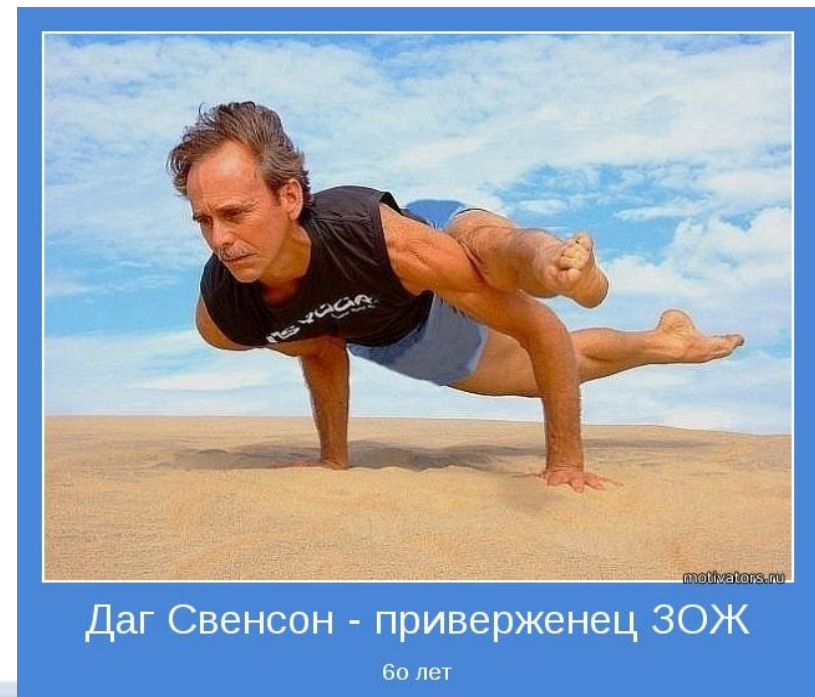
- Kai fizinė būklė gera, lengviau atgauti gerą sveikatą.
- Be to, fiziškai aktyvus žmogus yra atsparesnis infekcinėms ligoms.





9. Fizinis pajėgumas lėtina senėjimą.

- Širdies ir plaučių funkcijos geresnės, kai žmogus mankštinasi,
-  kitos organizmo sistemos ir funkcijos stiprėja.
- FA gali padėti būti sveikam ir stipriam daugelį gyvenimo metų.



10. Fizinis pajėgumas stiprina savigarbą, pasitikėjimą savimi.

- **Būti fiziškai aktyviam kiekvieną dieną reikia gebėti.**
- **Suplanuok savo dieną taip, kad rastum laiko mankštintis ir valios tam siekiui įgyvendinti.**



- (Daugelis vaikų sako, kad neturi laiko mankštintis.)
- Įveikdamas kliūtis, labiau pasitikėsi savimi, įgysi gerų asmenybės bruožų.

Kad taptum fiziškai pajėgus, turi būti fiziškai aktyvus — mankštintis, sportuoti

Svarbu žinoti, **kokius fizinius pratimus** tau reikia daryti.

Fizinio pajėgumo ypatybės:

- raumenų jėga
- raumenų ištvermė
- lankstumas
- vikrumas
- širdies ir kvėpavimo sistemų pajėgumas (aerobinė ištvermė)

Raumenų jėga - stiprių raumenų savybė.

- Stiprūs raumenys padeda kelti, stumti, traukti.
- Jei gali virš galvos iškelti daiktą, kurio masė prilygsta pusei tavo kūno masės, - tavo raumenys stiprūs.
- Ryškus raumenų reljefas dar nerodo, kad raumenys gerai išlavinti.



Sunkioji atletika (svarmenų kilnojimas) iki 15 metų amžiaus slopina žmogaus augimą.

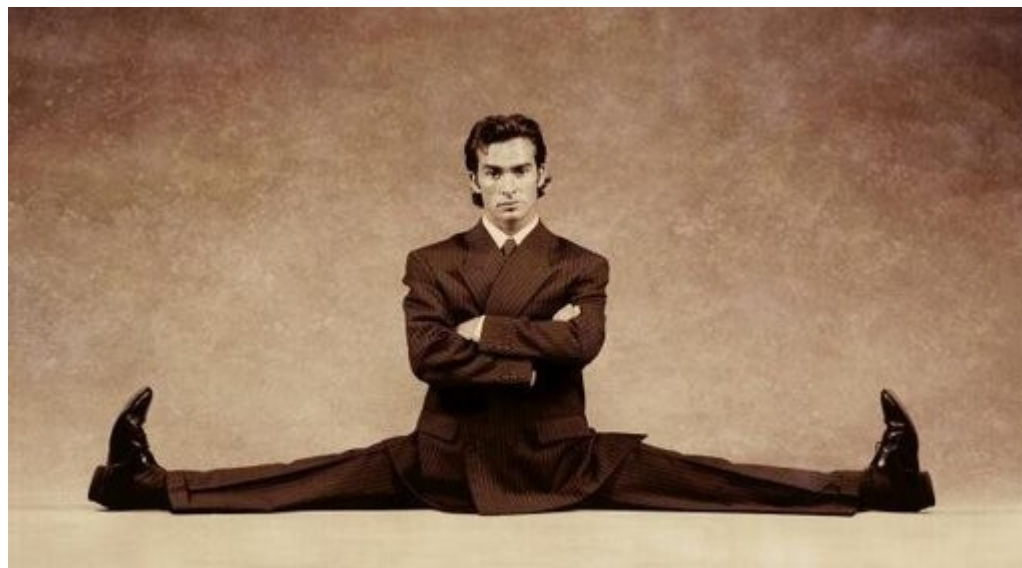
Raumenų ištvėrmė — gebėjimas ilgesnį laiką daryti pratimus, kurie reikalauja raumenų jėgos.

- Iškelti virš galvos svarmenį — reikia jėgos.
- Išlaikyti svarmenį virš galvos 15 sek. - reikia raumenų ištvėrmės.



Lankstumas — galėjimas atlikti judesius įvairiomis kryptimis ir įvairiais būdais

- Kad būtum lankstus, reikia mankštinti visas kūno dalis.
- Kiekvieną dieną daryti raumenų tempimo pratimus, kurie lavina kojų, rankų, juosmens ir kaklo lankstumą.




Vikrumas — gebėjimas būti vikriam, t.y. keičiantis kūno padėčiai lengvai ir greitai judėti.

- Judesių koordinaciją kontroliuoja smegenys.
- Koordinacija — įvairių kūno dalių veiklos derinimas:

pvz., žaidžiant tenisą, važiuojant dviračiu, čiuožinėjant ir pan.



Širdies ir kvėpavimo sistemų pajėgumas priklauso nuo širdies, plaučių, kraujagyslių būklės.

-  aerobinė ištvermė (*aero* — oras)
- Visam kūnui judant tam tikrą laiką didėja širdies ir plaučių galingumas.

- Organizmas geriau aprūpinamas deguonimi ir greičiau pašalinamas anglies dvideginis.

- Aerobinis pajėgumas treniruojamas ilgesnį laiką atliekant vidutinio intensyvumo pratimus: einant, bėgant, plaukiant ir t.t.



Fizinį pajėgumą lavinantys pratimai

- Izometriniai — atliekami be judėjimo (didina raumenų masę, stiprina raumenis);
- Izotoniniai — raumenų įtempimas atliekant judesius (svarmenų kilnojimas); didina raumenų jėgą, nestiprina širdies.
- Anaerobiniai — pratimai, kuriuos darant, trūksta oro — mažos trukmės raumenų darbas — jais lavinamas greitumas. Nestiprina sveikatos.
- Aerobiniai — kuriuos atliekant ilgesnį laiką suvartojama daug deguonies (pvz., bėgimas)

Užsiėmimo dalys

- Pramankšta (apšilimas)
- Pagrindinė dalis:
aerobinė mankšta,
raumenų pajėgumo lavinimas,
lankstumo lavinimas tempimo pratimais;
- Atsigavimo pratimai (grįžimas į įprastinę būseną)

