



Europos Sąjungos lėšomis finansuojamas projektas „Kompetencijomis grįstas žmogiškųjų išteklių valdymas vidaus tarnyboje“ (10.1.5-ESFA-V-923 Žmogiškųjų išteklių valdymo tobulinimas valstybinėje tarnyboje sisteminiu lygmeniu)

3.7 dalis. „Parengti atmintinę (rekomendacijas) pareigūnams (savarankiškai sportuojantiems) ir pareigūnų treneriams, kurioje būtų pateiktos rekomendacijos ir pasiūlymai dėl pareigūnų bendrojo fizinio pasirengimo palaikymo metodikos – rekomenduojamas treniruočių dažnumas, trukmė, intensyvumas, fiziniai pratimai, rekomenduojama sportinė įranga, sporto šakos).“

Atmintinė (rekomendacijos) savarankiškai sportuojantiems pareigūnams ir pareigūnų treneriams

Rengėjas

Ūkio subjektų grupė, sudaryta iš VŠĮ

„Vilniaus verslo konsultacinis centras“ ir

Vytauto Didžiojo universiteto

Vilnius, 2020

TURINYS

Vartojamos sąvokos.....	3
Įvadas.....	4
1. Pagrindiniai pratybų ir pratimų sekos pasirinkimo principai	7
2. Fizinio krūvio didinimo programos.....	7
3. Fizinių gebėjimų ugdymas(is)	9
3.1. Greitumo jėgos, jėgos išvermės fizinių gebėjimų ugdymo(si) pratybų pratimų pavyzdys ...	10
3.2. Vidutinės trukmės bėgimo aerobinės krypties darbo išvermės ugdymo(si) pratybų pratimų komplekso pavyzdys	11
3.3. Rekomenduojamos darbo intensyvumo zonos pagal širdies susitraukimų dažnį (tv./min)....	14
3.4. Rekomenduojama kiekvienos dienos bėgimo trukmė (min.) įvairaus amžiaus žmonėms	15
3.5. Nuovargio vertinimas	15
3.6. Kvėpavimas atliekant dinامينius pratimus.....	17
3.7. Papildomos priemonės ir metodai	17
4. Įvairiems fiziniams gebėjimams ugdyti(s) rekomenduojami fiziniai pratimai.....	18
4.1. Greitumą ugdantys pratimai	18
4.2. Atsispyrimo jėgą ir žingsnių ilgį didinantys pratimai	19
4.3. Jėgos, jėgos išvermės ugdymo(si) pratimai.....	21
4.4. Lankstumo lavinimo(si) pratimai	22
4.5. Judesių koordinacijos ugdymo(si) pratimai.....	23
5. Bendrojo fizinio ugdymo(si) ir mankštos pratimų pavyzdžiai	24
6. Jėgos ugdymo(si) pratimai naudojant prietaisus ir papildomus svorius.....	45
Baigiamoji dalis.....	51
Rekomenduojama metodinė literatūra.....	53

Vartojamos sąvokos

Fiziniai gebėjimai – fizinių ypatybių, jėgos, greitumo, ištvermės, vikrumo, lankstumo kompleksinių gebėjimų išsiugdymas ir mokėjimas juos tiksliai naudoti sportinėje veikloje.

Greitumas – koordinacinių gebėjimų požymis – judesių, veiksmų ir jų derinių atlikimas laiku (kokybinė savybė) ir greitis (kiekybinė savybė).

Greitumo jėga – jėga, kuria, greitai susitraukinėjant raumenims, įveikiamas pasipriešinimas.

Ištvermė – organizmo gebėjimas priešintis nuovargiui dėl fizinio krūvio. Yra trys ištvermės rūšys: ilgalaikė ištvermė – daugiau nei 8 min. trunkantis fizinis krūvis; vidutinė – nuo 2 iki 8 min. trunkantis fizinis krūvis; trumpalaikė – nuo 45 sek. iki 2 min. trunkantis fizinis krūvis.

Fizinis krūvis – raumenų apkrova, apibūdinama darbo trukme ir intensyvumu.

Nuovargis – tai normali organizmo būseną po fizinio darbo. Nuovargis pasireiškia dėl metabolinių procesų raumenyse, nepakankamos kraujotakos, deguonies trūkumo. Nuovargis gali pasireikšti įvairiose raumenų grupėse, atsižvelgiant į tai, kokį fizinį darbą žmogus dirbo. Normalus fizinis nuovargis praeina per 2–3 val.

Širdies susitraukimų dažnis (ŠSD) (pulsas) – arterijų „bangavimas“, atsirandantis širdies skilvelio sistolės (susitraukimo) metu. Pulsas lengviausiai užčiuopiamas tose vietose, kur arterija priartėja prie kūno paviršiaus, riešo srityje, kaklo srityje (miego arterija).

Bendrojo lavinimo fiziniai pratimai – atskirų kūno dalių judesiai ir jų junginiai, daromi įvairia sparta ir amplitude, su įrankiais ir be jų. Naudojami bendrajam fiziniam pasirengimui gerinti, fizinėms ypatybėms ugdyti, kūno dalims, raumenų grupėms stiprinti, naujiems judesiams mokyti, taisyklingai laikysenai lavinti.

Vikrumas – koordinacinių gebėjimų išraiška, gebėjimas greitai ir tiksliai atlikti veiksmus ir jų derinius, tinkamai reaguoti į kintančias aplinkybes.

Koordinacija – žmogaus gebėjimas greitai išmokti sudėtingų judesių, juos tiksliai atlikti standartinėmis ir sudėtingomis sąlygomis.

Pramankšta – tempimo, mankštos fiziniai pratimai, padedantys suaktyvinti svarbiausių organizmo funkcinių sistemų, centrinės ir vegetacinės nervų sistemos bei judėjimo aparato veiklą.

Įvadas

Pareigūnams, dirbantiems Vidaus reikalų ministerijai pavaldžiose įvairios paskirties statutinėse įstaigose, itin svarbi jų sveikata, bendrasis, specialusis – kovinis fizinis pasirengimas. Pareigūnas, dirbdamas statutinėje įstaigoje, privalo nuolat stiprinti sveikatą, tobulinti įvairius fizinius gebėjimus bei profesinius įgūdžius. Todėl, norint tinkamai pasirengti darbo veikloms, susijusioms su fizinių gebėjimų raiška, palaikyti gerą fizinę formą bei išlaikyti nustatytus testus, reikia susipažinti su reikalingų fizinių gebėjimų turiniu, jų ugdymo(si) metodikomis. Fiziniai gebėjimai atskleidžia psichofiziologinį žmogaus potencialą, kuris leidžia sėkmingai atlikti įvairius judėjimo veiksmus, nulemtus jo fizinės (tarnybinės) veiklos ypatumų bei organizmo sistemų (raumenų, nervų sistemos, širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo ir kt.) galimybių. Nuo kiekvienos iš jų darnaus funkcionavimo ir jų visumos priklauso įvairių fizinių gebėjimų lygis. Fizinių gebėjimų gali būti tiek, kiek yra žmogaus fizinės veiklos rūšių. Mokslinėje ir metodinėje literatūroje kokybinės tokių fizinių gebėjimų charakteristikos nusakomos terminais „stiprus“, „greitas“, „išsvermingas“, „vikrus“, „lankstus“. *Taigi, apibendrintai galima sakyti, kad fiziniai gebėjimai – tai morfologinių ir psichofiziologinių žmogaus organizmo sistemų ir fizinių ypatybių visuma, atitinkanti ir užtikrinanti raumenų veiklos efektyvumą.*

Sistemiškai ugdomi fiziniai gebėjimai gerina organizmo funkcijas ir sistemas, mažina širdies ir kraujagyslių ligų bei nutukimo riziką, gerina gyvenimo kokybę. Įvertinęs savo fizinius gebėjimus, išanalizavęs jų pokyčius, žmogus gali įvertinti savo fizinę būklę ir ją tobulinti. Tam reikalingos teorinės (didaktinės, savikontrolės) žinios, saviugdos įgūdžiai.

Taigi, ugdantis reikalingus įvairius fizinius gebėjimus reikia žinoti, kad:

- fizinių gebėjimų lygis priklauso nuo amžiaus, lyties, sveikatos būklės, todėl jie turi būti ugdomi individualiai. Naudojant universalias priemones (fizinius pratimus), fizinis krūvis turi būti diferencijuojamas pagal kiekvieno pareigūno fizinės būklės ir sveikatos lygį;
- siekiant optimalaus fizinio pasirengimo lygio, visi pagrindiniai fiziniai gebėjimai turi būti ugdomi **kompleksiškai**, nes vienų fizinių gebėjimų ugdymas veikia kitus ir į tai reikia atsižvelgti parenkant fizinius pratimus. Tik **taikomų priemonių kompleksiskumas** gali užtikrinti reikiamą pareigūnų fizinio pasirengimo lygį;
- ypatingą dėmesį treniruočių procese reikia skirti tam, kad naudojami fiziniai pratimai būtų gerai techniškai atliekami, nes tai tiesiogiai susiję su traumų

prevencija. Reikia žinoti, kad fizinių gebėjimų ugdymo(si) procese galima naudoti tik tuos fizinius pratimus, kurių atlikimo techniką gerai mokame.

Norint tinkamai pasirengti kasmetiniams fizinio pasirengimo testavimams ir įvertinimams, reikia nuosekliai treniruotis, naudojant pagrindiniams fiziniams gebėjimams ugdyti tinkamus įvairius fizinius pratimus. Pareigūnų fiziniams gebėjimams ugdyti(s) gali būti naudojami įvairūs fiziniai pratimai, kurių įvairovė labai plati. Šiame leidinyje siūlome tik esminius, techniškai lengvai atliekamus fizinius pratimus. Daugiau įvairių fizinių pratimų, skirtų įvairiems fiziniams gebėjimams ugdyti(s), su jų aprašymais galima rasti metodiniuose leidiniuose, skirtuose įvairaus amžiaus žmonių fiziniam pasirengimui tobulinti. Tačiau nepatartina „piktnaudžiauti“ pratimų įvairove, nes fizinių gebėjimų rezultatus lemia ne įvairių atliekamų pratimų gausa, o jų taikymo metodika (pratimų atlikimo intensyvumas, atlikimo trukmė, pratimo biomechaninė struktūra, poilsio trukmė tarp pratimų atlikimo ir kt.).

Tam, kad sportuojantiems būtų lengviau pasirinkti konkrečiam fiziniam gebėjimui ugdyti tinkamus pratimus, mūsų rekomenduojami fiziniai pratimai sąlygiškai sugrupuoti į grupes: jėgos, greitumo jėgos, jėgos išvermės, ilgos ir vidutinės trukmės (bėgimo) išvermės, koordinacinių gebėjimų, lankstumo pratimai.

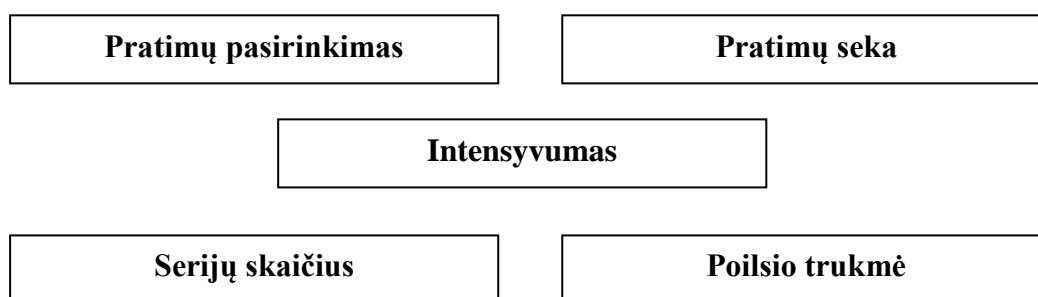
Atliekant konkrečius fizinius pratimus ir pasirenkant su jų atlikimu susijusius fizinius krūvius, reikia žinoti, kad *jėgos*, *greičio jėgos* ugdymo fiziniai krūviai sukuria **palankų fiziologinį foną išvermės** fiziniams gebėjimams. Tačiau didesni *išvermės* ugdymo fiziniai krūviai gali turėti **neigiamos** įtakos *greičio jėgos* fiziniams gebėjimams. Taip pat žinotina, kad *greičio jėgos* ugdymo fiziniai krūviai teigiamai veikia ir dera su *jėgos* krypties fiziniais gebėjimais, *jėgos* fiziniai krūviai daro teigiamą įtaką *greičio* krypties fiziniams gebėjimams, arba atvirkščiai. Todėl siekiant optimalaus kompleksinių pratybų fizinio krūvio suderinamumo reikia laikytis tokio kryptingumo:

$$\begin{array}{l} \text{jėgos} \longrightarrow \text{greičio} \longrightarrow \text{išvermės;} \\ \text{greičio} \longrightarrow \text{jėgos} \longrightarrow \text{išvermės.} \end{array}$$

Tokia tvarka turi būti taikoma tiek vienos pratybose, tiek įvairios trukmės pratybų cikluose. Fizinio krūvio dydis, kurį sudaro pratimų intensyvumas, atlikimo trukmė, pratimų pobūdis, poilsio tarp pratimų atlikimo trukmė, poilsio pobūdis (aktyvus ar pasyvus), turi būti aiškiai orientuoti į konkretų fizinį gebėjimą. Fizinis krūvis kiekvienu konkrečiu atveju turi būti normuojamas atsižvelgiant į sveikatą, organizmo funkcinę būseną ir individualų fizinį pasirengimą.

1. Pagrindiniai pratybų ir pratimų sekos pasirinkimo principai

- Rekomenduojamas pratybų dažnis – 2–3 kartai per savaitę po 1 val. Optimaliausias dažnumas yra 3 kartai per savaitę, nes treniruojantis tokiu dažnumu per savaitę gerai išlieka kaupiamasis treniruotumo efektas (superkompensacija).
- Nerekomenduojama vieno tipo pratimų kiekį kartoti ilgiau kaip 2 savaites, nes atsiranda monotonija. Taigi, pratimus rekomenduojame pakeisti kitais, raumenų grupes atitinkančiais pratimais. Nauji pratimai turi būti gerai išmokti ir lengvai atliekami, kad būtų galima išvengti traumų.
- Svarbi pratybų krūvio dinamika per savaitę, mėnesį, t. y. ar krūvis bus išdėstomas laipsniškai didėjančiai, ar banguojančiai, ar mažėjančiai.
- Fiziniai pratimai turėtų būti pasirenkami pagal toliau pateikiamą schemą (**1 pav.**).

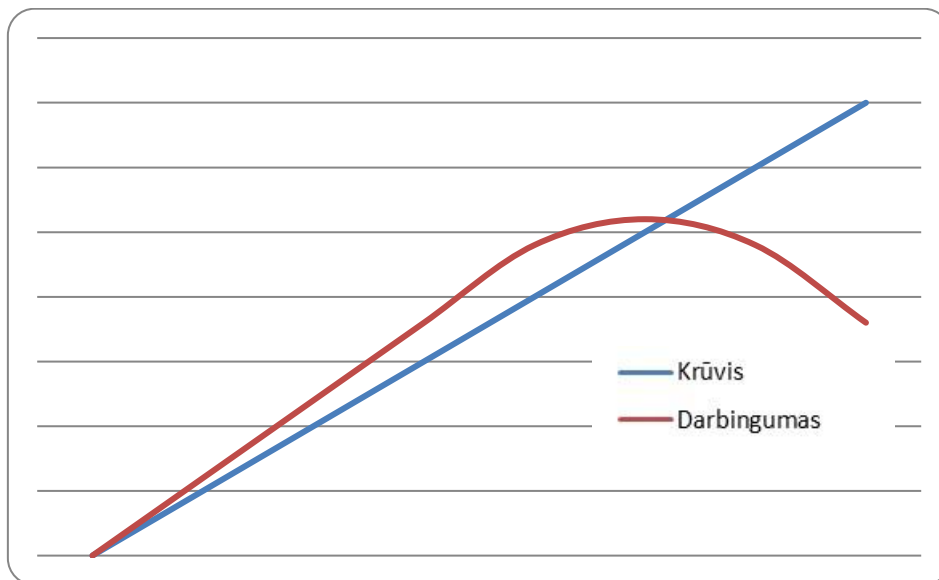


1 pav. Fizinį krūvį sudarančių pratimų pasirinkimo schema

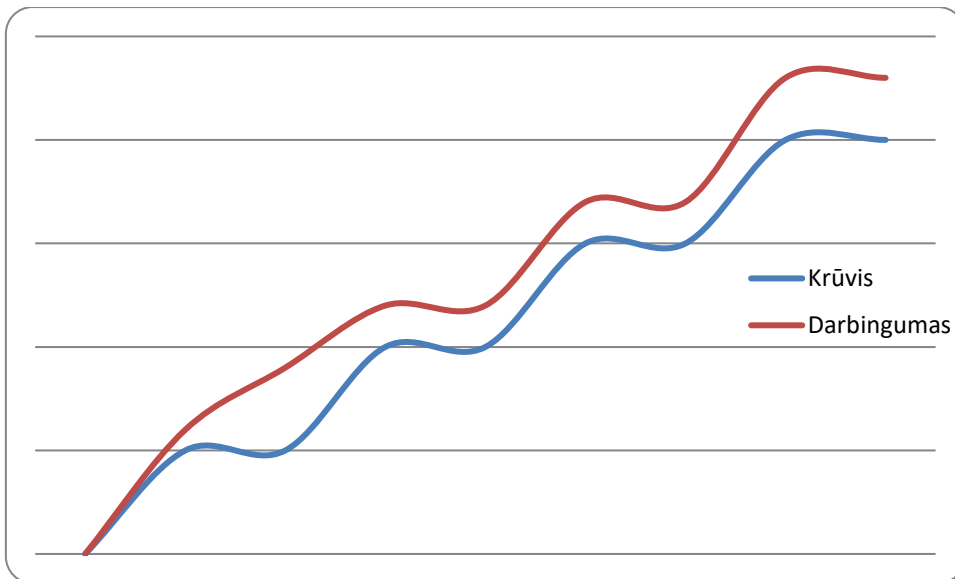
2. Fizinio krūvio didinimo programos

Fizinis krūvis gali būti reguliuojamas didinant arba mažinant pratimo atlikimo intensyvumą, kartojimų ir serijų skaičių, poilsio intervalų trukmę, poilsio pobūdį (aktyvus, pasyvus). Pratybų metu fizinį krūvį normuojant vadovaujantis šiomis krūvio didinimo programomis, galima stebėti savo rezultatus ir prognozuoti jų tobulėjimą. Diagramose (**2 pav.**, **3 pav.** ir **4 pav.**) matome, kaip didinant fizinį krūvį keičiasi fizinis darbingumas ir fizinio pasirengimo rezultatai. Tačiau, norint vertinti savo fizinio pasirengimo dinamiką, reikia sistemingai pasitikrinti savo fizinio pasirengimo lygį pačiam atliekant testus, stebėti jų kaitą ir normuoti fizinį krūvį.

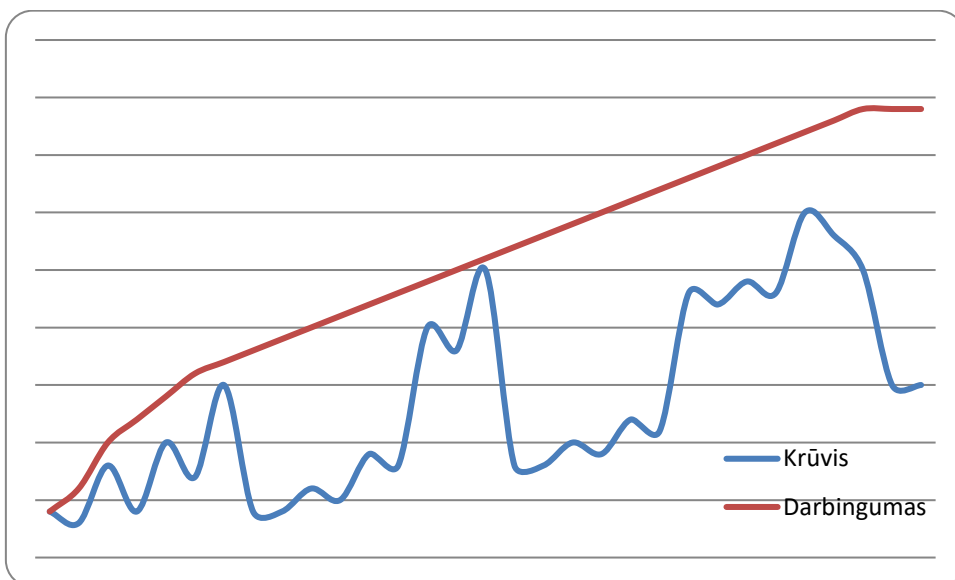
Krūvių didinimo kaita gali būti parenkama pagal tiesinę, laipsniškąją ir banguotąją programas. Kai fizinis krūvis didinamas vadovaujantis tiesine programa, galima matyti, kaip lygiagrečiai gerėja ir rezultatai. Tačiau toliau didėjant fiziniam krūviui rezultatai gali stabilizuotis, treniruotės poveikis pradeda mažėti. Tai reiškia, kad jūsų organizmui toks krūvis gali būti neadekvatus, nebedarantis adaptacinio poveikio (arba pernelyg didelis, arba per mažas). Norint išvengti akomodacijos (stabilizacijos) fenomeno, sporto specialistai siūlo pasirinkti ne tiesinę, bet dažniau laipsniškąją ir banguotąją krūvio didinimo programas. Tai reiškia, kad fizinis krūvis didinamas periodiškai, po pertraukos jis išlaikomas toks pat, o po to vėl didinamas ir t. t. Taip pasiekama geresnė organizmo funkcinių sistemų adaptacija prie fizinių krūvių ir aukštesni fizinio pasirengimo rezultatai.



2 pav. Tiesinė krūvio didinimo programa



3 pav. Laipsniškoji krūvio didinimo programa



4 pav. Banguotoji krūvio didinimo programa

3. Fizinių gebėjimų ugdymas(is)

Fizinių gebėjimų ugdymo(si) procesas tik tada bus veiksmingas ir efektyvus, jeigu jį planuojant bus atsižvelgiama į pagrindinius metodinius ir didaktinius principus, kurie būdingi ir fizinio ugdymo(si) procesui (sistemingumas, nuoseklumas, prieinamumas, fizinio krūvio ir poilsio derinimas ir kt.). Fiziniams gebėjimams ugdyti(s) svarbu pasirinkti labiausiai prieinamą

pagal turimas sąlygas formą. Toliau pateikiami du fiziniams gebėjimams ugdyti(s) skirtų pratybų variantai, kurie gali būti taikomi individualiai, keičiant nurodytus pratimus kitais, atitinkančiais ugdumus gebėjimus, jų biomechaninę struktūrą.

Siūlomas pratybas galima organizuoti įvairioje tam tinkamoje aplinkoje. Pratybų trukmė sąlyginė. Esant atitinkamoms sąlygoms, pratybų trukmę galima arba trumpinti, arba ilginti. Tačiau reikia žinoti, kad išliekamasis treniravimosi efektas bus geriausias, jeigu bus treniruojamasi tris kartus per savaitę, mažesnis – jeigu du kartus, ir palaikomasis (minimalus) efektas, jeigu bus treniruojamasi vieną kartą per savaitę.

Pateikiami pagrindiniams fiziniams gebėjimams ugdyti(s) skirtų pratybų struktūros ir galimų variantų pavyzdžiai, kurių turinį galima keisti pasirenkant sau patrauklius fizinius pratimus, jų atlikimo intensyvumą, trukmę, poilsio pertraukų trukmę, atsižvelgiant į savo fizinį pasirengimą bei treniravimosi sąlygas.

3.1. Greitumo jėgos, jėgos išvermės fizinių gebėjimų ugdymo(si) pratybų pratimų pavyzdys

Šie pratimai padės pasirengti laikyti 100 m bėgimo, 10 × 10 m šaudyklinio bėgimo, prisitraukimų prie skersinio, atsispaudimų ir atsilenkimų (moterims) testus.

1. Pramankšta iki 15 min.

- Įvairūs tempimo (lankstumo) pratimai sėdint (pečių juostos, liemens, dubens, kojų).
- Lengvas ėjimas didinant tempą, pereinant į lengvą bėgimą ristele, vėl pereinant į lengvą ėjimą (3–5 min.).
- Mankštos pratimai rankoms (mostai į šalis, mostai sukryžiuojant rankas (viena ranka aukštyn, kita – žemyn atgal) (1–2 min.).
- Einant nusilenkimai pirmyn, siekiant rankų pirštų galais kojų pirštų galus (1–2 min.).
- Mostai rankomis į šalis su liemens pasukimu kairėn ir dešinėn (1–2 min.).
- Ėjimas įtūpstais pirmyn, mostai rankomis į šalis su liemens pasukimu kairėn ir dešinėn (1–2 min.).
- Lengvas bėgimas ristele, pereinant į ėjimą (1–2 min.).

Rekomenduojamas širdies susitraukimų dažnis (toliau – ŠSD) po pramankštos – 90–110 tv./min. Po pramankštos neturi jaustis nuovargis.

2. Pagrindinė pratybų dalis (35–40 min.)

- Šuoliai aukštyn atsispiriant abiem, kaire, dešine kojomis (vienkartiniai šuoliai daromi serijomis po 20–25 šuolius; reikia atsižvelgti į savo fizinio pasirengimo lygį).
- Šuoliai atliekami keičiant kojų sulenkimo kampą per kelio sąnarį (pusiau pritūpus, visiškai pritūpus).
- Šuoliai aukštyn, ranka siekiant įvairiame aukštyje pakabintą daiktą arba žymę ant sienos. Aukštis priklauso nuo asmens fizinio pasirengimo lygio.
- Tempimo (lankstumo), raumenis atpalaiduojantys pratimai (jie skirti po fizinio krūvio raumenų tonusui atpalaiduoti).
- Atsispaudimai abiem rankomis fiksuojant atsispaudimų skaičių (atsižvelgiant į savo fizinio pasirengimo lygį) (1 pratimas).
- Prisitrukimai abiem rankomis fiksuojant skaičių (atsižvelgiant į savo fizinio pasirengimo lygį).
- Ėjimas ant rankų (karutis) – partneris (-ė) laiko einantį už kojų (fiksuojamas nueitas atstumas, atsižvelgiant į savo fizinio pasirengimo lygį) (31 pratimas).
- Jėgos pratimai pilvo presui (atsilenkimai), užpakaliniams ir priekiniams šlaunies raumenims (pritūpimai), nusilenkimai pirmyn, atsilošiant atgal, kaitaliojant judesių amplitudę.
- Pritūpimai ant abiejų, kairės ir dešinės kojų (kartojimų skaičius priklauso nuo fizinio pasirengimo lygio, pritūpiant ant vienos kojos; patariama viena ranka atsiremti į partnerį arba į gimnastikos sienelę).

ŠSD pratimų atlikimo metu ir po pagrindinės pratybų dalies – 130–140 tv./min.

3. Baigiamoji pratybų dalis (3–5 min.)

- Bėgimas lengva ristele, lengvas ėjimas, kvėpavimo pratimai einant, keliant rankas aukštyn, giliai įkvepiant, nuleidžiant rankas, pasilenkiant ir staigiai iškvepiant.
- Tempimo pratimai sąnarių paslankumui ir raumenų elastingumui lavinti.

ŠSD po baigiamosios treniruotės dalies – 70–90 tv./min. Po treniruotės gali jaustis lengvas ar vidutinis nuovargis.

3.2. Vidutinės trukmės bėgimo aerobinės krypties darbo ištvermės ugdymo(si) pratybų pratimų komplekso pavyzdys

Greta pratybų, skirtų raumenų jėgai treniruoti, reikia reguliariai taikyti aerobinės krypties darbą, stiprinant kraujotakos ir kvėpavimo sistemas, raumenų gebėjimą naudoti

deguonį energijai gaminti. Kraujotakos ir kvėpavimo sistema gerai treniruojama aerobinės krypties darbo metu, kai intensyvumas neviršija anaerobinio slenksčio. Mažai treniruotų žmonių anaerobinis slenkstis yra, kai ŠSD 120–140 tv./min., o gerai treniruotų – 150–160 tv./min. Vyresnio amžiaus žmonių ŠSD ramybės būsenos ir fizinio krūvio metu būna retesnis.

Šios pratybos skirtos ištvėmės fiziniams gebėjimams ugdyti bei pasiruošti laikyti 1000 m, 2000 m, 3000 m bėgimo testus.

Pramankšta (5–10 min.)

- Tempimo pratimai sėdint, gulint, stovint sąnarių paslankumui, raumenų elastingumui lavinti.
- Blauzdų, šlaunų dubens, pilvo, nugaros raumenų tempimo pratimai einant.
- Lengvas bėgimas, bėgimas keičiant kryptį, bėgimas šaudykle.

ŠSD pramankštos metu ir po pramankštos – 90–110 tv./min. Po pramankštos neturi jaustis nuovargis.

Pagrindinė treniruotės dalis (40–45 min.)

- Tolygus bėgimas lygia vietoje, stadione 10–15 min. ***ŠSD 120–140 tv./min.***
- Tempo (greitas) bėgimas lygia vietoje, stadione 5–10 min. ***ŠSD 150–160 tv./min.***
- Kartotinis bėgimas su įvairios trukmės pagreitėjimais 10–15 min. ***ŠSD po pagreitėjimo – 160–170 tv./min., po atsigavimo – 110–130 tv./min. Pasirenkant bėgimo greitį ir pagreitėjimus, reikia įvertinti savo amžių ir fizinį pasirengimą.***
- Bėgimas keičiant bėgimo tempą (greitėjimas gali būti trumpesnis ar ilgesnis, atsižvelgiant į fizinio pasirengimo lygį ir savijautą), bėgikas iš anksto suplanuoja greitėjimo atkarpas ir poilsio intervalus, kuriuos pasirenka pagal savo pajėgumą ir savijautą.
- Bėgimas nelygia vietoje (krosas), kurios reljefas lemia bėgimo greitį ir atkarpų ilgį. ***ŠSD bėgimo metu ir po jo – 150–160 tv./min.***
- Bėgimas lygia vietoje (stadione, parke arba kitose vietovėse su lygia, kieta danga).

1 variantas:

- 200 m intensyvus bėgimas + 100 m lėtas bėgimas giliai įkvepiant ir staigiai iškvepiant.
 - 300 m intensyvus bėgimas + 200 m lėtas bėgimas giliai įkvepiant ir staigiai iškvepiant.
- ŠSD po intensyvaus bėgimo – 150–160 tv./min., po lėto bėgimo – 110–120 tv./min.***

2 variantas:

- 200 m + 300 m + 400 m intensyvus bėgimas, poilsis tarp bėgimo atkarpų – 2–3 min.
- 400 m + 300 m + 200 m intensyvus bėgimas, poilsis tarp bėgimo atkarpų – 3–4 min.

ŠSD po intensyvaus bėgimo gali padidėti (atsižvelgiant į amžių ir fizinį pasirengimą) iki 160–170 tv./min., po poilsio tarp atkarpų jis turėtų normalizuotis iki 110–120 tv./min. Jeigu ŠSD po intensyvaus bėgimo arba po poilsio pertraukos viršija rekomenduojamas normas, reikia mažinti bėgimo intensyvumą ir ilginti poilsio pertraukas.

Baigiamoji dalis (3–5 min.)

Tempimo pratimai, raumenų atpalaidavimo pratimai, kvėpavimo pratimai einant. Rekomenduojamas **ŠSD 70–90 tv./min.**

Pastaba. Po kiekvieno pratimo atlikimo rekomenduojamas ŠSD apytikris. Tikslėnis individualus, atsižvelgiant į amžių ir fizinį pasirengimą.

3.3. Rekomenduojamos darbo intensyvumo zonos pagal širdies susitraukimų dažnį (tv./min).

1 lentelė. Darbo intensyvumo zonos pagal ŠSD (tv./min.)

Darbo intensyvumo zonos	Intensyvumas pagal ŠSD	Amžius (m.)			
		20–40 m. (tv./min.)	41–50 m. (tv./min.)	51–60 m. (tv./min.)	61 m. ir > (tv./min.)
Pirmoji	Labai mažas	100–120	100–110	100–110	90–100
Antroji	Mažas	120–140	110–130	110–120	100–110
Trečioji	Vidutinis	140–150	130–140	110–120	110–120
Ketvirtoji	Didelis	160–170	140–150	140–150	120–130
Penktoji	Labai didelis	180 ir >	160–170	150–170	130–140

Pirmoji intensyvumo zona charakterizuojama kaip įvadinė. Toks darbas širdies ir kraujagyslių sistemas treniruoja labai mažai.

Antroji intensyvumo zona – ugdymo zona mažai treniruotiems ir aerobinio pajėgumo palaikymo zona gerai treniruotiems žmonėms.

Trečioji intensyvumo zona – mažai treniruotiems žmonėms tai yra intensyvaus aerobinio ugdymo, gerai treniruotiems – nedidelio intensyvumo aerobinio ugdymo zona; gerai treniruojamos kvėpavimo ir kraujotakos sistemos.

Ketvirtoji intensyvumo zona – mažai treniruotiems žmonėms nerekomenduojama, o gerai treniruotiems – tai didelio aerobinio krūvio zona.

Penktoji intensyvumo zona – tinkamai nepasiruošusiems asmenims tokio darbo intensyvumas nerekomenduojamas. Gerai treniruotiems žmonėms tokio darbo intensyvumą rekomenduojama taikyti ne daugiau kaip 2 kartus per savaitę.

3.4. Rekomenduojama kiekvienos dienos bėgimo trukmė (min.) įvairaus amžiaus žmonėms

2 lentelė. Neintensyvaus, tolygaus bėgimo trukmė (min.)

Moterys				
Amžius (m.)	I mėnuo	II mėnuo	III mėnuo	IV mėnuo
22–29	6	9	12	15
30–31	4	7	10	13
42–57	3	5	8	11
58 ir >	3	5	8	9
Vyrai				
Amžius (m.)	I mėnuo	II mėnuo	III mėnuo	IV mėnuo
19–24	10	13	16	20
25–33	10	12	15	18
34–44	8	10	13	16
45–59	6	8	11	14
60 ir >	4	6	9	12

Kaip rekomenduoja vokiečių bėgimo specialistai, geriausia bėgioti kiekvieną dieną. Iš pradžių pradedantiesiems patartina bėgioti 3–4 kartus per savaitę. Tam, kad galėtumėte kontroliuoti ir vertinti savo fizines galimybes, rekomenduojama užsirašyti kiekvienos dienos krūvį – nubėgtą atstumą ir ŠSD (tv./min.) prieš bėgimą, ramybės būsenos, tuoj po bėgimo ir po 5 min. po atsigavimo. Nuosekliai treniruodamiesi ir kiekvieną mėnesį ilgindami bėgimo trukmę, jau per 4 mėnesius pasieksite savo organizmo širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemų darną, kuri bus gera bendrojo fizinio pasirengimo dalis. Tačiau nerekomenduojame pernelyg ilgai ir intensyviai bėgioti, nes intensyvus bėgimas, ypač vyresniame amžiuje, gali turėti neigiamos įtakos judėjimo aparatui – sąnariams ir stuburui.

3.5. Nuovargio vertinimas

Nuovargis po treniruotės – natūralus organizmo veiklos rezultatas, rodantis, kad treniruotės krūvis pareikalavo didelės organizmo jėgų mobilizacijos. Treniruojantis patariame reguliariai užrašyti savo ŠSD ir nuovargio laipsnį (mažas, didelis, labai didelis). Tai padės išvengti pervargimo ir nustatyti nuovargio priežastį.

3 lentelė. Nuovargio vertinimas, atsižvelgiant į fizinio krūvio apimtį

Rodikliai	Mažas krūvis	Normalus (vidutinis) krūvis	Maksimalus krūvis
Nuovargis	Mažas	Didelis	Labai didelis
Odos spalva	Paraudusi	Labai paraudusi	Labai paraudusi arba blyški
Prakaitavimas	Mažas	Didelis	Labai didelis viso kūno
Kvėpavimas	Ritmiškas	Dažnas, per burną	Labai dažnas, neritmiškas
Judesiai	Normali eisena	Netvirta eisena	Netikslūs judesiai, svaigulys
Savijauta	Be nusiskundimų	Jaučiamas silpnumas	Pykinimas, apsunęs kūnas

Pastaba. Fizinis krūvis turi atitikti sportuojančiojo fizinės galimybes. Todėl, atliekant įvairaus intensyvumo ir įvairios trukmės fizinius pratimus, reikia žinoti savo maksimalias galimybes (rekomenduojame konsultotis su sporto instruktoriumi). Rekomenduojamas intensyvumas atliekant įvairius pratimus toks, kuris sukeltų ŠSD per minutę ne didesnę nei 70–80 proc. MŠSD (maksimalus širdies susitraukimų dažnis, kuris kiekvieno sportuojančio individualus, priklauso nuo amžiaus, sveikatos būklės ir fizinio pasirengimo). Norint sužinoti savo optimalų fizinį krūvį, atitinkantį ŠSD, reikia suskaičiuoti savo ŠSD po maksimaliai atlikto fizinio krūvio (įvairių nuotolių bėgimas (vietovėje, stadione, ant bėgimo takelio, kitų treniruoklių), plaukimas, slidinėjimas, čiuožimas, greitas ėjimas.

Gautą rezultatą apskaičiuojame pagal formulę: maks. ŠSD tv./min × proc. : 100.

Pavyzdžiui, jūsų maksimalus ŠSD po fizinio krūvio – 160 tv./min.

160 × 80 proc. : 100 ir gauname rezultatą, jog optimalus jūsų fizinis krūvis yra ŠSD esant 128 tv./min. Gautą rezultatą galite palyginti su mokslininkų rekomenduojamomis reikšmėmis. Pavyzdžiui, jeigu jums 50 metų, galimas rekomenduotinas maksimalus ŠSD po maksimalaus fizinio krūvio – 170 tv./min. Apskaičiavę pagal formulę gauname: 170 × 80 : 100 – 136 tv./min.

Tiksliausiai savo optimalų ŠSD apskaičiuosite, jeigu į formulę įrašysite savo faktinį ŠSD po maksimalaus fizinio krūvio.

4 lentelė. Rekomenduojamos ŠSD maksimalios reikšmės atsižvelgiant į amžių (tv./min.)

(Skernevičius, 2014)

Amžius (m.)	25	30	40	45	50	55	60	65	70	75 >

MŠSD (tv./min.)	200	195	190	180	170	165	160	155	150	145
--------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

3.6. Kvėpavimas atliekant dinامينius pratimus

Pratimo atlikimo metu kvėpuojama naudojant jėgą iškvėpti, nenaudojant įkvėpti (išskyrus kybojimą ant skersinio – pratimo atlikimo metu naudojant jėgą įkvėpti, nenaudojant iškvėpti). Kvėpavimas atliekant statinius pratimus tolygus (neužlaikomas). Įkvėpimas pro nosį, iškvėpimas pro burną (kai fizinis krūvis didelis ir kvėpavimo dažnis didelis, įkvėpiama ir iškvėpiama per burną). Reikia atminti, kad taisyklingas kvėpavimas atliekant fizinį pratimą užtikrina, kad kraujas būtų prisotintas deguonies, ir kartu gerina energetinį raumenų darbo stabilumą, atitolina nuovargį.

3.7. Papildomos priemonės ir metodai

Treniravimosi procese greta pagrindinių fizinių pratimų, skirtų įvairiems fiziniams gebėjimams ugdyti(s), gali būti naudojamos ir kitos, papildomos priemonės. Jų panaudojimas sietinas su treniruočių sąlygų pakeitimu ir paties proceso pajūvairinimu. Tam gali būti naudojami įvairūs nestandartiniai pratimai bei sąlygos.

- **Bėgimas į kalną.** Bėgimas gali būti nepertraukiamas, ilgas (atsižvelgiant į vietovės reljefą) ir intervalinis 100–200 m atkarpomis; kuo įkalnė statesnė, tuo didesnis krūvis tenka funkcinėms organizmo sistemoms. Esant apie 5 proc. įkalnės statumui, energijos išnaudojame bėgdami į kalną apie 20 proc. daugiau nei tokiu pat greičiu bėgdami lygioje vietovėje. Esant 10 proc. įkalnės statumui, energijos išnaudojame 50 proc. daugiau, o esant 15 proc. statumui – 85 proc. daugiau. Kai įkalnės statumas yra 15–20 proc., tuomet 60–100 m bėgimas į kalną gali būti su pertraukomis. Tokios treniruotės atliekamos maksimaliu greičiu, **ŠSD pasiekia maksimalią ribą**, po poilsio intervalų normalizuojasi iki **100–110 tv./min.** Poilsio intervalo trukmė priklauso nuo to, kaip greitai atsikuria ŠSD iki rekomenduojamo ŠSD, ir nuo savijautos (nuovargio). Tokiu būdu efektyviai treniruojama širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos.
- **Bėgimas minkštu gruntu** (smėliu). Bėgama minkštu gruntu nepertraukiamai kaip krosą. Prieš bėgant būtina gera pramankšta, nes blauzdos raumenims ir Achilo

sausgyslėms tenka didelis krūvis, todėl galimos raumenų ir Achilo sausgyslės patempimo traumos.

- **Žaidimai.** Žaidimai su bėgimo elementais – futbolas, krepšinis, rankinis. Įvairūs žaidimai per pratybas ir laisvalaikio skatina teigiamas emocijas, mažina psichologinį nuovargį. Nedidelio intensyvumo judrieji žaidimai gali būti naudojami treniruotės pabaigoje rudenį ir žiemą.
- **Kasdienė rytmėtinė mankšta.** Kiekvieną rytą rekomenduojame atlikti 10–15 min. mankštą. Mankštinantis svarbu žinoti, kad pagrindinis ryto mankštos tikslas – suaktyvinti organizmo širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo, raumenų elastingumo, sąnarių paslankumo funkcijas. Todėl mankštinantis reikia pasirinkti lengvus, didelės fizinės įtampos nereikalaujančius pratimus. Mankštą reikėtų pradėti nuo kvėpavimo pratimų, po to pereiti prie lengvų tempimo, sąnarių paslankumo pratimų. Mankštą rekomenduojama baigti lengvais bendrojo lavinimo pratimais. Po mankštos neturi jaustis nuovargis. **ŠSD po mankštos neturi būti didesnis nei 90–100 tv./min.**

4. Įvairiems fiziniams gebėjimams ugdyti(s) rekomenduojami fiziniai pratimai

4.1. Greitumą ugdantys pratimai

Pratimų turinys

1. Bėgimas aukštai keliant kelius vietoje įvairiu dažnumu (10–30 sek.).
2. Įtūpstai vietoje dideliu dažnumu, keisti kojas esant įtūpste (10–30 sek.).
3. Bėgimas smulkiais žingsneliais maksimaliu tempu (20–60 m).
4. Bėgimas smulkiais žingsneliais maksimaliu tempu, aukštai keliant kelius (20–60 m).
5. Bėgimas dideliu dažnumu laipteliais aukštyn ir lėtai žemyn (10–30 sek.). **Atliekant šį pratimą reikia būti maksimaliai susikaupus, kad išvengtumėte galimų traumų.**
6. Bėgimas smulkiais žingsneliais kaitaliojant bėgimo greitį (20–60 m).
7. Bėgimas smulkiais žingsneliais į įkalnę ir į nuokalnę (10–30 sek.).
8. 20–120 m atkarpų bėgimas maksimaliu greičiu.
9. Bėgimas kaitaliojant bėgimo greitį kas 20–40 m.

10. Bėgimas įvairiu greičiu, atsižvelgiant į skirtingas užduotis (pvz., 20 m bėgti akcentuojant maksimalų judesių dažnumą, 20 m – atsipalaiduojant, kreipiant dėmesį į laisvą technišką žingsnį, rankų darbą).
11. Bėgimas palengvintomis sąlygomis (į 2–5° nuokalnę) iš aukštos pradmės.
12. Bėgimas pasunkintomis sąlygomis (į 2–5° pakilimą) iš aukštos pradmės.
13. Šuoliavimas viena ir kita koja pakaitomis.

Metodiniai patarimai

1. Kūno ir atskirų jo dalių sinchroniška judesių seka, optimalios judesių amplitudės, judesių laisvumas užtikrina atliekamo pratimo efektyvumą.
2. Tiesi kūno padėtis (pratimų atlikimo metu liemuo, galva, pečių juosta, dubuo turi būti vienoje tiesėje).
3. Atraminė koja statoma ant priekinės pėdos dalies.
4. Judesius atlikti be įtampos ir susikaustymo.
5. Gebėjimas kaitalioti bėgimo greitį. Šiuos pratimus geriausia atlikti treniruotės pradžioje (po pramankštos) ir pasirinktus pratimus pakartoti keletą kartų žymiai mažesniu greičiu.
6. Pratimą reikia kartoti iki lengvo nuovargio pojūčių. Pajutus lengvą nuovargį, poilsis tarp pratimų turi būti pasyvus, arba rekomenduojama atlikti lengvus tempimo pratimus judesių paslankumui.
7. Žinotina, kad pajutus lengvą nuovargį, jeigu pratimai tokiu intensyvumu bus tęsiami, kaupsis bendras organizmo nuovargis. Tokiu atveju greičio jėgos, greičio fiziniai gebėjimai netobulės, nors bus sudarytos palankios sąlygos išvermei ugdyti.

4.2. Atsispyrimo jėgą ir žingsnių ilgį didinantys pratimai

Pratimų turinys

Vertikalūs šuoliai

1. Šuoliai aukštyn atsispiriant abiem, kaire, dešine kojomis (vienkartiniai šuoliai ir daromi serijomis po 20–25 šuolius, atsižvelgiant į sportuojančiojo fizinį pasirengimą).
2. Šuoliai atliekami keičiant kojų sulenkimo kampą per kelio sąnarį (pusiau pritūpus, visiškai pritūpus).
3. Šuoliai ranka, siekiant įvairiame aukštyje pakabintą daiktą arba žymę ant sienos.

4. Šuoliai atsispiriant abiem, kaire, dešine kojomis, užšokti ant įvairių paaukštinimų. **Atliekant šiuos pratimus reikia būti dėmesingiems, kad išvengtumėte galimų traumų.**
5. Šuoliai nuo paaukštinimo atsispiriant ir nušokant abiem kojomis, kaitaliojant nušokimo aukštį (20–40 cm). **Atliekant šiuos pratimus reikia būti dėmesingiems, kad išvengtumėte galimų traumų.**
6. Šuoliai aukštyn, kelius keliant prie krūtinės.
7. Daugkartiniai šuoliukai su šokdyne, keičiant intensyvumą ir pašokimo aukštį.

Horizontalūs šuoliai

8. Šuolis į tolį iš vietos atsispiriant abiem, kaire, dešine kojomis.
9. Įvairūs daugiašuoliai, atsispiriant kaire, dešine kojomis lygia vieta, į įkalnę.
10. Šuoliai iš visiško pritūpimo „varle“.
11. Trišuolis iš vietos atsispiriant abiem, kaire, dešine kojomis.
12. Įvairūs daugiašuoliai 20–60 m atkarpose.
13. Įvairūs judrieji ir sportiniai žaidimai (krepšinis, futbolas, tenisas, stalo tenisas, badmintonas ir kiti). Judrieji žaidimai, kurie skatina teigiamas emocijas, nuima psichologinę įtampą.

Metodiniai patarimai

1. Pasunkinimai turi būti 0,25–1 proc. šuolininko (-ės) kūno masės, ir šuolius su pasunkinimais reikia kaitalioti su šuoliais be pasunkinimų. **Prieš atliekant pratimus su pasunkinimais siūlome konsultuotis su sporto instruktoriais.**
2. Prieš pradėdant šokinėti žemyn, reikia atlikti specialią mankštą – nušokti keletą kartų iš nedidelio aukščio (15–20 cm). **Atliekant šiuos pratimus reikia būti dėmesingiems, kad išvengtumėte galimų traumų.**
3. Būtina techniškai taisyklingai atlikti šuolius (pėdos, keliai, dubuo, pečiai juda ta pačia kryptimi).
4. Šuolių kiekis, sunkumas, pasunkinimai priklauso nuo treniruočių trukmės, periodiškumo, sportuojančiojo fizinio pasirengimo.
5. Šuolius atlikti visu pajėgumu, atsispirti ir stipriai, ir greitai, kiekvieną kartą stengtis kuo toliau nušokti.
6. Koją ant žemės statoma priekine pėdos dalimi arčiau bendro kūno masės centro.
7. Pėdos, kelio, dubens, pečių judėjimo kryptis vyksta ta pačia horizontalia ir vertikalia kryptimi.

8. *Pajutus lengvą nuovargį būtinas pasyvus arba aktyvus poilsis, lankstumo pratimai.*

4.3. Jėgos, jėgos ištvėrmės ugdymo(si) pratimai

Pratimų turinys

1. Atsispaudimai abiem rankomis nuo horizontalios plokštumos (fiksuoiant laiką, skaičių).
2. Prisitraukimai prie skersinio abiem rankomis (fiksuoiant skaičių).
3. Ėjimas ant rankų (karutis) partneriui laikant už kojų (31 pratimas). ***Prieš atliekant pratimus su pasunkinimais, siūlome konsultuotis su sporto instruktoriais.***
5. Štangos stūmimas (štanga vienu veiksmu užkeliami ant krūtinės, o antru veiksmu išstumiami nuo krūtinės į viršų ištiesiant rankas).
6. Štangos spaudimas nuo pečių (iš už galvos) ar krūtinės į viršų sėdint.
7. Atsitūpimai su štanga ant krūtinės (štanga sulenktomis rankomis laikoma prieš krūtinę, krūtinės neliečia).
8. Atsitūpimai su štanga ant pečių.
9. Pasistiebimai su štanga ant pečių abiem, kaire, dešine kojomis.
10. Įvairiausių svarmenų (rutulių, kimštinių kamuolių, svarsčių) mėtymas iš apačios pirmyn ir per galvą atgal.
11. Įvairūs jėgos pratimai su treniruokliais atskirų raumenų grupių jėgai ugdyti, panaudojant dinaminį ir statinį raumenų darbą.
12. Svorio (rutulio, kimštinio kamuolio) stūmimas nuo krūtinės abiem rankomis iš padėties pusiau pritūpus.

Metodiniai patarimai

1. Greitumo jėgą ugdančių fizinių krūvių tikslas – didinti raumenų jėgą ir judesių greitį (kiek galima greičiau įveikti pasipriešinimą), didinti tų raumenų jėgą, kurie dalyvauja šokant į aukštį, bėgant trumpuosius nuotolius.
2. Taisyklinga svorių kėlimo nuo žemės technika ir racionali stuburo padėtis (nugara turi būti fiksuota ir tiesi).
3. Atliekant pritūpimus ir įtūpstus, kelio sąnarys turi būti tiesiai virš pėdos.
4. Kartojimų skaičius, atliekant pratimų serijas tiek su mažais, tiek su dideliais svoriais, neturi viršyti individualių žmogaus fizinių galimybių (iki lengvo nuovargio).
5. Fizinis krūvis taikant jėgos pratimus turi palaipsniui didėti tiek apimtimi (didinti kartojimų skaičių), tiek intensyvumu (greičiau atlikti pratimus).

6. Visais atvejais šuoliai turi būti atliekami visu pajėgumu, stengiantis aukščiau pašokti.
7. Po treniruotės su svarmenimis tikslinga atlikti tempimo pratimus tų raumenų grupių, kurios buvo apkrautos (pvz., pakyboti ant skersinio).

4.4. Lankstumo lavinimo(si) pratimai

Pratimų turinys

1. Įvairūs mostai kojomis stovint prie „švediškos“ sienelės arba prie kitokios atramos (30 pratimas).
2. Įvairūs mostai kojomis gulint.
3. Liemens lenkimas pirmyn stovint į priekį ištiestomis rankomis.
4. Nusilenkimai žemyn, kai kojos pečių plotyje, siekti žemę rankų pirštais arba delnais.
5. Nusilenkimai žemyn, kai viena koja užkelta ant bėgimo kliūties (aukštis gali būti įvairus), nusilenkti į priekį prie kojos ant kliūties, po to žemyn prie kitos kojos.
6. Atsilenkti atgal, kai kojos pečių plotyje, rankomis pasiekti kulnus.
7. Įvairūs įtūpstai į šonus pernešant kūno masės centrą ant dešinės kojos, po to – ant kairės.
8. Įvairūs įtūpstai pirmyn.
9. Liemens lenkimas pirmyn sėdint, kai kojos suglaustos (rankų pirštais pasiekti kojų pirštus).
10. Liemens lenkimas pirmyn prie dešinės kojos, paskui prie kairės kojos sėdint (kojos plačiai).

Metodiniai patarimai

1. Lankstumo pratimus galima daryti tik po pramankštos.
2. Lankstumo pratimus reikia daryti dažnai ir sistemingai pratybų pradžioje, pagrindinėje dalyje, po jėgos ir greitumo pratimų, pratybų pabaigoje, po ilgo darbo, kiekvieną dieną po mankštos.
3. Tempti tuos raumenis, kurie bus labiausiai apkrauti per pratybas.
4. Negalima daryti tempimo pratimų iki aštraus skausmo.
5. Lankstumo pratimai spyruokliuojant atliekami serijomis – po 3–5 kartojimus nuosekliai didinant amplitudę, siekiant jos maksimalaus dydžio.
6. Darant įvairius mostus kartojimų skaičius pratimų serijoje turi būti gana didelis – 10–15 kartų.

7. Atliekant statinius tempimo pratimus galiniuose trajektorijos taškuose kūno dalys yra fiksuojamos 5–6 sek.

4.5. Judesių koordinacijos ugdymo(si) pratimai

Pratimų turinys

1. „Žvakė“ (stovėseną ant menčių). **Patartina partnerio pagalba** (27 pratimas).
2. „Kregždutė“ (28 pratimas).
3. Kūlverstis pirmyn, atgal (29 pratimas).
4. Serija kūlversčių pirmyn (5–7 kūlversčiai) ir atgal.
5. Kūlverstis pirmyn – „žvakė“ (stovėseną ant menčių), kūlverstis atgal. **Patartina partnerio pagalba.**
6. Bėgimas pirmyn kairiu ir dešiniu šonu.
7. Bėgimas pirmyn nugarą.
8. Bėgimas kryžiuojant kojas.
9. Bėgimas apibėgant kliūtis (šaudykle).

Metodiniai patarimai

1. Pratimus reikia kaitalioti, keisti jų atlikimo būdą, kad jie nesidarytų įprasti (kai pratimai darosi įprasti, nustoja tobulėti koordinaciniai gebėjimai).
2. Stengtis išmokti kuo daugiau judesių (kuo daugiau judesių išmokęs žmogus, tuo jam lengviau senųjų pagrindu suformuoti naujus įgūdžius).
3. Pratimus galima atlikti tik po pramankštos.

5. Bendrojo fizinio ugdymo(si) ir mankštos pratimų pavyzdžiai

Pratimai, kuriuos rekomenduojama atlikti prižiūrint instruktoriui, pažymėti žvaigždute (*).

1 pratimas. Atsispaudimai

Sportuojantysis užima pradinę padėtį, atsiremia delnais į žemę, atstumas tarp delnų turi būti šiek tiek didesnis už pečių plotį, kojos ištiestos per kelius, suglaustos arba pražergtos ne plačiau nei pečių plotis (1.1 pav.).

Lenkia rankas per alkūnes, žemutinėje padėtyje rankos sulenktos ne mažesniu kaip 90° kampu, kūnas tiesus (1.2 pav.).

Visiškai ištiesia rankas, užima pradinę padėtį (1.3 pav.).



1.1 pav.



1.2 pav.



1.3 pav.

Pastaba. Galimas palengvintas pratimo variantas – atremtyje nuo kelių.

2 pratimas. „Žirklys“

Sportuojantis užima pradinę padėtį atsiguldamas ant nugaros ant kilimėlio, kojas ištiesia, suglaudžia, rankas prispaudžia šonuose arba pakiša po sėdmenimis (2.1 pav.).

Vieną koją kelia į viršų virš kitos kojos ir nuleidžia, po to tą patį veiksmą atlieka su kita koja (kryžiuoja kojas) (2.2, 2.3 pav.).



2.1 pav.



2.2 pav.



2.3 pav.

Pastaba. Neišlaikant pakeltų kojų visą nurodytą laiką, jos padedamos ant žemės (poilsiu) ir pratimas tęsiamas toliau.

3 pratimas. Priešingų rankų ir kojų tiesimas klūpint

Sportuojantysis užima pradinę padėtį ant keturių atremties taškų, rankomis ir keliais remdamasis į grindis (3.1 pav.).

Vienu metu pakelia ir tiesia dešinę ranką ir kairę koją, kol jos pasieks lygiagrečiai grindims padėtį (arba kuo artimesnę jai; darant šį judesį svarbu nepraleisti šios padėties). Taip ranką ir koją laiko 2–3 sek. (3.2 pav.). Po to pamažu nuleidžia į pradinę padėtį (3.1 pav.).

Vienu metu pakelia ir tiesia kairę ranką ir dešinę koją, kol jos pasieks lygiagrečiai grindims padėtį (arba kuo artimesnę jai; darant šį judesį svarbu nepraleisti šios padėties). Taip ranką ir koją laiko 2–3 sek. (3.3 pav.). Po to pamažu nuleidžia į pradinę padėtį (3.1 pav.).



3.1 pav.



3.2 pav.



3.3 pav.

4 pratimas. Susirietimai

Sportuojantysis užima pradinę padėtį atsiguldamas ant nugaros, galva pakelta, kojos sulenktos 90° kampu, rankos sukryžiuotos prie krūtinės (4.1 pav.).

Pečius ir kojas kuo aukščiau pakelia nuo pagrindo (susiriečia) (4.2 pav.).

Grįžta į pradinę padėtį (4.3 pav.).



4.1 pav.



4.2 pav.



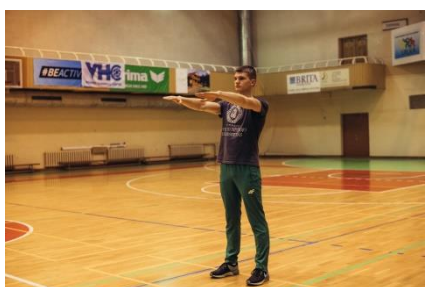
4.3 pav.

5 pratimas. Pritūpimai

Sportuojantysis užima pradinę padėtį atsistodamas, kojos plačiau nei pečių plotyje, rankos ištiestos į priekį, nugara tiesi (5.1 pav.).

Tupia taip, kad kojų kulnai nepakiltų, o keliai būtų virš pėdos (5.2 pav.).

Grįžta į pradinę padėtį (5.3 pav.).



5.1 pav.



5.2 pav.



5.3 pav.

6 pratimas. Šoninis liemens lenkimas ir kojų kėlimas (gulint ant dešinio šono)

Sportuojantysis užima pradinę padėtį atsiguldamas ant dešinio šono, apatine ranka apkabina krūtinę taip, kad pirštais būtų užčiuopiami tarpšonkauliniai tarpai, viršutinės rankos plaštaka už galvos. Kojos tiesios, ant pakloto (6.1 pav.).

Vienu metu kelia viršutinę ir apatinę kūno dalis į viršų (6.2 pav.).

Po to pamažu nuleidžia į pradinę padėtį (6.3 pav.).



6.1 pav.



6.2 pav.



6.3 pav.

7 pratimas. „Parašyk“

Sportuojantysis užima pradinę padėtį atsiguldamas ant nugaros, kojas ištiesia, suglaudžia, rankas prispaudžia šonuose arba pakiša po sėdmenimis (7.1 pav.).

Suglaustas kojas kelia į viršų (iki 35°) ir jomis imituoja apskritimo brėžimą ore (7.2, 7.3 pav.).



7.1 pav.



7.2 pav.



7.3 pav.

Pastaba. Neišlaikant pakeltų kojų visą nurodyta laiką, jos padedamos ant žemės 2–3 sek. (poilsiui) ir pratimas tęsiamas toliau.

8 pratimas. Pritūpimai su šuoliuku

Sportuojantysis užima pradinę padėtį atsistodamas, kojos plačiai, rankos ant liemens (8.1 pav.).

Po skaičiaus „vienas“ tupia rankomis paliesdamas žemę (8.2 pav.).

Po skaičiaus „du“ atsispiria kojomis ir tiesdamas į viršų rankas pašoka aukštyn (8.3 pav.).

Po skaičiaus „trys“ sulenktomis kojomis nusileidžia ant žemės ir tupia, rankomis paliesdamas žemę (8.4 pav.)

Po skaičiaus „keturi“ grįžta į pradinę padėtį (8.5 pav.).



8.1 pav.



8.2 pav.



8.3 pav.



8.4 pav.



8.5 pav.

9 pratimas. Susirietimas „V“ raide

Sportuojantysis užima pradinę padėtį atsiguldamas ant nugaros, kojas ištiesia, suglaudžia, rankas išskečia į šonus 45° kampu nuo kūno delnais žemyn (9.1 pav.).

Po skaičiaus „vienas“ vienu metu kelia viršutinę kūno dalį į viršų ir apatinę, kad susidarytų 90° kampas. Delnai prispausti prie žemės (9.2 pav.).

Po skaičiaus „du“ grįžta į pradinę padėtį (9.3 pav.).

Po skaičiaus „trys“ vienu metu kelia viršutinę ir apatinę kūno dalis į viršų, kad susidarytų 90° kampas. Delnai prispausti prie žemės (9.4 pav.).

Po skaičiaus „keturi“ grįžta į pradinę padėtį (9.5 pav.) ir garsiai pasako atliktų kartų skaičių.



9.1 pav.



9.2 pav.



9.3 pav.



9.4 pav.



9.5 pav.

10 pratimas. Vienos kojos atsispaudimai

Sportuojantysis užima pradinę padėtį, atsiremia delnais į žemę, atstumas tarp delnų turi būti šiek tiek didesnis už pečių plotį, rankos ištiestos, kojos ištiestos per kelius, suglaustos arba pražergtos ne plačiau nei pečių plotyje (10.1 pav.).

Po skaičiaus „vienas“ vienu metu lenkia rankas per alkūnes, žastai arti liemens, žemutinėje padėtyje rankos sulenktos ne mažesniu kaip 90° kampu, ir kelia kairę koją į viršų iki 20 cm (10.2 pav.).

Po skaičiaus „du“ visiškai ištiesia rankas, koją pastato ant pirštų galų ant žemės, užima pradinę padėtį (10.3 pav.).

Po skaičiaus „trys“ vienu metu lenkia rankas per alkūnes, žemutinėje padėtyje rankos sulenktos ne mažesniu kaip 90° kampu, ir kelia dešinę koją į viršų iki 20 cm (10.4 pav.).

Po skaičiaus „keturi“ visiškai ištiesia rankas, koją pastato ant pirštų galų ant žemės, užima pradinę padėtį (10.5 pav.) ir garsiai pasako atliktų kartų skaičių.



10.1 pav.



10.2 pav.



10.3 pav.



10.4 pav.



10.5 pav.

Pastaba. Palengvintas pratimo variantas – atremtis nuo kelių.

11 pratimas. Susirietimai įstrižai

Sportuojantysis užima pradinę padėtį atsiguldamas ant nugaros, rankos už galvos, kojos sulenktos 90° kampu (11.1 pav.).

Po skaičiaus „vienas“, vienu metu mentes truputį pakeldamas nuo grindų, pasuka liemenį į dešinę, kairės rankos alkūnę artindamas prie dešinio kelio, dešinę koją, lenkdamas per kelio sąnari, pritraukinėja prie krūtinės (kairio alkūnės sąnario), kairę koją tiesia į priekį (11.2 pav.).

Po skaičiaus „du“ grįžta į pradinę padėtį (11.3 pav.).

Po skaičiaus „trys“, vienu metu mentes truputį pakeldamas nuo grindų, pasuka liemenį į kairę, dešinės rankos alkūnę artindamas prie kairio kelio, kairę koją, lenkdamas per kelio sąnari, pritraukinėja prie krūtinės (dešinio alkūnės sąnario), dešinę koją tiesia į priekį (11.4 pav.).

Po skaičiaus „keturi“ grįžta į pradinę padėtį (11.5 pav.) ir garsiai pasako atliktų kartų skaičių.



11.1 pav.



11.2 pav.



11.3 pav.



11.4 pav.



11.5 pav.

12 pratimas. Vienos kojos pakėlimas pasilenkiant

Sportuojantysis užima pradinę padėtį atsistodamas, kojos plačiai, rankos ant liemens (12.1 pav.).

Po skaičiaus „vienas“ vienu metu lenkiasi į priekį rankomis paliesdamas žemę ir tiesdamas kairę koją atgal, kol ji pasiekia lygiagrečią grindims padėtį (12.2 pav.).

Po skaičiaus „du“ grįžta į pradinę padėtį (12.3 pav.).

Po skaičiaus „trys“ vienu metu lenkiasi į priekį rankomis paliesdamas žemę ir tiesdamas dešinę koją atgal, kol ji pasiekia lygiagrečią grindims padėtį (12.4 pav.).

Po skaičiaus „keturi“ grįžta į pradinę padėtį (12.5 pav.) ir garsiai pasako atliktų kartų skaičių.



12.1 pav.



12.2 pav.



12.3 pav.



12.4 pav.



12.5 pav.

13 pratimas. „Lipimas į kalną“

Sportuojantysis užima pradinę padėtį ant keturių atremties taškų, rankos pečių plotyje, delnais remiasi į žemę, kairė koja sulenkta per kelio sąnarį po krūtine, dešinė koja ištiesta ir atmesta atgal (13.1 pav.).

Po skaičiaus „vienas“, vienu metu laikydamasis delnais ant žemės, abi kojas pakelia nuo pagrindo ir pakeičia vietomis (13.2 pav.).

Po skaičiaus „du“, vienu metu laikydamasis delnais ant žemės, abi kojas pakelia nuo pagrindo ir pakeičia vietomis (13.3 pav.).

Po skaičiaus „trys“, vienu metu laikydamasis delnais ant žemės, abi kojas pakelia nuo pagrindo ir pakeičia vietomis (13.4 pav.).

Po skaičiaus „keturi“ grįžta į pradinę padėtį (13.5 pav.) ir garsiai pasako atliktų kartų skaičių.



13.1 pav.



13.2 pav.



13.3 pav.



13.4 pav.



13.5 pav.

14 pratimas. Ištiestos kojos kėlimas

Sportuojantysis užima pradinę padėtį atsistodamas, kojos plačiai, rankos ant liemens (14.1 pav.).

Po skaičiaus „vienas“ vienu metu ištiesia rankas į priekį ir kelia kairę koją įstrižai link dešinės rankos, kol ji pasiekia lygiagrečią grindims padėtį (14.2 pav.).

Po skaičiaus „du“ grįžta į pradinę padėtį (14.3 pav.).

Po skaičiaus „trys“ vienu metu ištiesia rankas į priekį ir kelia dešinę koją įstrižai link kairės rankos, kol ji pasiekia lygiagrečią grindims padėtį (14.4 pav.).

Po skaičiaus „keturi“ grįžta į pradinę padėtį (14.5 pav.) ir garsiai pasako atliktų kartų skaičių.



14.1 pav.



14.2 pav.



14.3 pav.



14.4 pav.



14.5 pav

15 pratimas. Kojos kėlimas gulint ant kairio šono

Sportuojantysis užima pradinę padėtį atsiguldamas ant kairio šono, apatinė ranka sulenkta po galva, viršutinė remiasi į paklotą, kad būtų geriau išlaikoma pusiausvyra. Abu klubai yra vienoje tiesėje, statmeni paklotui (15.1 pav.).

Viršutinę koją kelia ne didesniu nei 45° kampu. Tokią padėtį fiksuoja sekundei ar dviem (15.2 pav.).

Po to pamažu nuleidžia į pradinę padėtį (15.3 pav.).



15.1 pav.



15.2 pav.



15.3 pav.

16 pratimas. Kojos kėlimas gulint ant dešinio šono

Sportuojantysis užima pradinę padėtį atsiguldamas ant dešinio šono, apatinė ranka sulenkta po galva, viršutinė remiasi į paklotą, kad būtų geriau išlaikoma pusiausvyra. Abu klubai yra vienoje tiesėje, statmeni paklotui (16.1 pav.).

Viršutinę koją kelia ne didesniu nei 45° kampui. Tokią padėtį fiksuoja sekunde ar dviem (16.2 pav.).

Po to pamažu nuleidžia į pradinę padėtį (16.3 pav.).



16.1 pav.



16.2 pav.



16.3 pav.

17 pratimas. Ištiesių kojų sukiojimas į šonus

Sportuojantysis užima pradinę padėtį atsiguldamas ant nugaros, rankos ištiesios į šonus, delnai prispausti prie žemės. Kojos per juosmenį sulenktos 90° kampui, tiesios (17.1 pav.).

Iš lėto lenkia ištiesias kojas į kairę pusę jų nepadėdamas ant žemės (17.2 pav.).

Iš lėto grąžina kojas į pradinę padėtį (17.1 pav.).

Iš lėto lenkia ištiesias kojas į dešinę pusę jų nepadėdamas ant žemės (17.3 pav.).

Iš lėto grąžina kojas į pradinę padėtį (17.1 pav.).



17.1 pav.



17.2 pav.



17.3 pav.

18 pratimas. Šuoliukai per šokdynę

18.1, 18.2 pav.



18.1 pav.



18.2 pav.

19 pratimas. Užšokimai ant gimnastikos suolelio ir nušokimai

Šokinėti ant suoliuko ir nuo jo, kaip parodyta 19.1–19.8 pav. Suoliuko aukštis – apie 20 cm.



19.1 pav.



19.2 pav.



19.3 pav.



19.4 pav.



19.5 pav.



19.6 pav.



19.7 pav.



19.8 pav.

20 pratimas. Vertikalūs šuoliai

Pradinė padėtis pusiau pritūpus (20.1 pav.).

Šuolis aukštyn, rankos aukštyn (20.2 pav.).

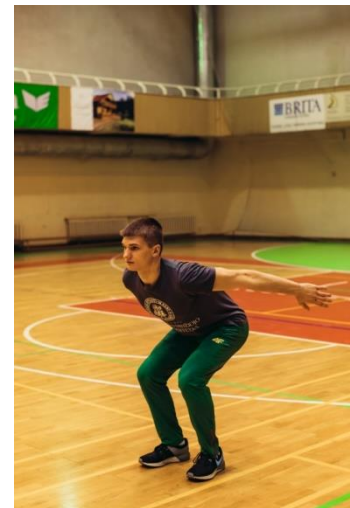
Pradinė padėtis (20.3 pav.).



20.1 pav.



20.2 pav.



20.3 pav.

21. pratimas. Horizontalus šuolis

Pradinė padėtis pusiau pritūpus, kojos sulenktos per kelius 90° kampų (21.1 pav.).

Atsispyrimas ir šuolis pirmyn, rankos ištiestos į priekį (21.2 pav.).

Nusileidimas, pradinė padėtis (21.3 pav.).



21.1 pav.



21.2 pav.



21.3 pav.

22 pratimas. Pasilenkimai siekiant grindis

Pradinė padėtis stovint (22.1 pav.).

Lenktis pirmyn rankomis siekiant grindis (22.2 pav.).

Grįžti į pradinę padėtį (22.3 pav.).



22.1 pav.



22.2 pav.



22.3 pav.

23 pratimas. Pasilenkimas pirmyn

Pradinė padėtis stovint (23.1 pav.).

Lenktis pirmyn 90° kampu, rankos ištiestos į priekį (23.2 pav.).

Grįžti į pradinę padėtį (23.3 pav.).



23.1 pav.



23.2 pav.



23.3 pav.

24 pratimas. Atsilenkimas atgal rankomis siekiant kojų kulnus

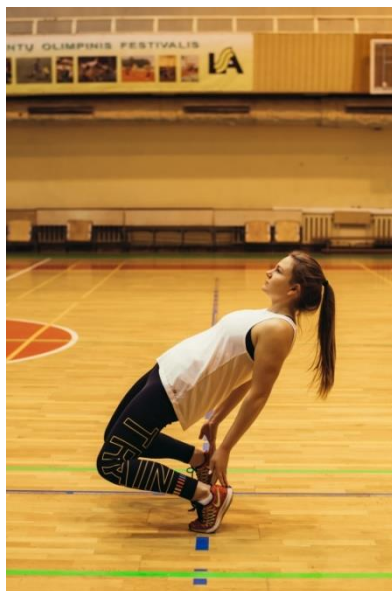
Pradinė padėtis stovint (24.1 pav.).

Lenktis atgal siekiant rankomis kojų kulnus (24.2 pav.).

Grįžti į pradinę padėtį (24.3 pav.)



24.1 pav.



24.2 pav.



24.3 pav.

25 pratimas. Įtūpstai į šalis ir pirmyn

Įtūpstas dešinėn (25.1 pav.).

Įtūpstas kairėn (25.2 pav.).

Įtūpstas pirmyn (25.3 pav.).



25.1 pav.



25.2 pav.



25.3 pav.

26 pratimas. Sėdint siekti

Sėdint siekti kojų pirštų galus (26.1 pav.).

Sėdint siekti kairės kojos pirštus (26.2 pav.).

Sėdint siekti dešinės kojos pirštus (26.3 pav.).



26.1 pav.



26.2 pav



26.3 pav.

27 pratimas. Stovėseną ant menčių („žvakė“).

Pradinė padėtis gulint (27.1 pav.).

Stovėseną ant menčių („žvakė“) (27.2 pav.).

Atliekant pratimą patartina partnerio pagalba.



27.1 pav.



27.2 pav.

8 pratimas. Stovėseną ant vienos kojos („kregždutė“)

Pagrindinė stovėseną, kaip parodyta 28.1 pav.

Stovėseną ant kairės kojos, rankos pirmyn (28.2 pav.).

Stovėseną ant dešinės kojos, rankos pirmyn (28.3 pav.). Stovėti apie 4–5 sek.



28.1 pav.



28.2 pav.



28.3 pav.

29 pratimas. Kūlvirstis pirmyn, atgal

Pradinė padėtis pritūpus, rankos ant grindų (29.1 pav.).

Kūlvirstis atliekamas, kaip parodyta 29.2 pav., 29.3 pav., 29.4 pav.

Atliekant šį pratimą reikia atkreipti dėmesį į teisingą atlikimo techniką. Šis pratimas yra svarbus koordinaciniams gebėjimams ugdyti.



29.1 pav.



29.2 pav.



29.3 pav.



29.4 pav.

30 pratimas. Mostai kojomis

Pradinė padėtis stovint, ranka remiantis ant partnerio peties (30.1 pav.).

Mostas maksimaliai mojant dešinę / kairę koją pirmyn (30.2 pav.).

Mostas kaire / dešine koja atgal (30.3 pav.).



30.1 pav.



30.2 pav.



30.3 pav.

31 pav. Ėjimas rankomis (karutis)

Pradinė padėtis – atremtis tiesiomis rankomis gulint, partneris laiko už kojų ir einama remiantis rankomis (nueitas atstumas priklauso nuo sportuojančiojo fizinio pasirengimo) (31.1 pav., 31.2 pav.).



31.1 pav.



31.2 pav.

2 pratimas. Gultis–atsispausti–stotis

Sportuojantysis užima pradinę padėtį atsistodamas, kojos suglaustos, rankos ant liemens (32.1 pav.).

Atsiremia delnais į žemę, atstumas tarp delnų turi būti šiek tiek didesnis už pečių plotį (32.2 pav.).

Kojas vienu metu atmeta atgal (užima pradinę atsispaudimų padėtį), kojos ištiestos per kelius, suglaustos arba pražergtos ne plačiau nei pečių plotis (32.3 pav.).

Lenkia rankas per alkūnes, žemutinėje padėtyje rankos sulenktos ne mažesniu kaip 90° kampu, kūnas tiesus (32.4 pav.).

Visiškai ištiesia rankas (užima pradinę atsispaudimų padėtį) (32.5 pav.).

Vienu metu pritraukia abi kojas taip, kad keliai būtų prie krūtinės, rankos šonuose (32.6 pav.).

Grįžta į pradinę padėtį (32.7 pav.).



32.1 pav.



32.2 pav.



32.3 pav.



32.4 pav.



32.5 pav.



32.6 pav.



32.7 pav.

6. Jėgos ugdymo(si) pratimai naudojant prietaisus ir papildomus svorius

Pratimai, kuriuos rekomenduojama atlikti prižiūrint instruktoriui, pažymėti žvaigždute (*).

33 pratimas*. Pristraukimai *(palengvintas variantas su partneriu)*

Sportuojantysis užima pradinę padėtį, pasikabina ant skersinio taip, kad plaštakos būtų plačiau nei pečių plotyje, o delnai nusukti nuo savęs (rankos visiškai ištiestos); koją, lenkdamas per kelio sąnarį, atmeta atgal. Porininkas laiko už pėdos (33.1 pav.).

Šiek tiek atitraukdamas alkūnes atgal ir į šalis, traukiasi prie skersinio, kol smakru pasiekia skersinį; porininkas, laikydamas už pėdos, lengvai pakelia į viršų (palengvina darančiajam pristraukimą).

Grižta į pradinę padėtį.

Jeigu asmuo nėra ankščiau atlikęs tokio pobūdžio pratimų, kartojimų skaičių gali patarti instruktorius, atsižvelgdamas į asmens fizinį pasirengimą.



33.1 pav.

34 pratimas*. Atsispaudimai nuo lygiagrečių

Sportuojantysis užima pradinę padėtį – ištiestomis rankomis remiasi į lygiagretes (delnai atsukti į save), kūnas tiesus (34.1 pav.).

Lenkia rankas (alkūnes laikydamas arčiau kūno) ir leidžiasi visu kūnu žemyn tol, kol rankos susilenkia didesniu nei 90° kampu (34.2 pav.).

Grižta į pradinę padėtį (34.3 pav.).



34.1 pav.

34.2 pav.

34.3 pav.

35 pratimas. Kojų kėlimas kybant ant skersinio

Sportuojantysis užima pradinę padėtį – pasikabina ant skersinio taip, kad plaštakos būtų plačiau nei pečių plotyje, o delnai nusukti nuo savęs (rankos visiškai ištiestos) (35.1 pav.).

Kelia kojas į viršų, kol jomis pasiekia skersinį (35.2 pav.).

Grižta į pradinę padėtį (35.3 pav.).



35.1 pav.



35.2 pav.



35.3 pav.

Pastaba. Pratimą bus lengviau atlikti keliant per kelio sąnarį sulenktas kojas (35.1a pav., 35.2a pav. ir 35.3a pav.).



35.1a pav.



35.2a pav.



35.3a pav.

36 pratimas*. Štangos kėlimas nuo žemės

Atliekant šį pratimą štangos svoris turi būti nedidelis (individualus, atsižvelgiant į asmens fizinį pasirengimą).

Sportuojantysis užima pradinę padėtį pasilenkdamas ir paimdamas štangą rankomis, kojų padėtis – pusiau pritūpus (36.1 pav.).

Iškelia štangą ant ištiestų rankų ir fiksuoja 3 sek. (36.2 pav.).

Pratimo kartojimų skaičius priklauso nuo sportuojančiojo fizinio pasirengimo lygio.



36.1 pav.



36.2 pav.7 pratimas*.

Pritūpimas su štanga ant krūtinės

Pakelti štanga ant krūtinės (37.1 pav.).

Pritūpti, kojos 90° kampu (37.2 pav.).

Grįžti į pradinę padėtį (37.1 pav.).



37.1 pav.



37.2 pav.

38 pratimas*. Štangos spaudimas iš padėties gulint

Štanga laikoma ant sulenktų rankų (ant krūtinės) (38.1 pav.).

Štanga spaudžiama ištiesiant rankas (38.2 pav.).



38.1 pav.



38.2 pav.

39 pratimas*. Treniruoklio svorio kėlimas

Pradinė padėtis – rankos ištiestos (39.1 pav.).

Rankos sulenkiamos pritraukiant svorį iki krūtinės (39.2 pav.).

Grįžti į pradinę padėtį (39.1 pav.).



39.1 pav.



39.2 pav.

40 pratimas. Kojų lenkimas ir tiesimas sėdint ant treniruoklio

Pradinė padėtis – kojos sulenktos 90° kampu (40.1 pav.).

Tiesiant kojas įveikiamas pasipriešinimas (40.2 pav.).



40.1 pav.



40.2 pav.

Baigiamoji dalis

Šiose metodinėse rekomendacijose pateikiami pagrindiniams fiziniams gebėjimams ugdyti(s) skirti fiziniai pratimai, jų atlikimo metodika, pagrindiniai treniravimosi principai ir pagrindiniai reikalavimai atliekant įvairaus pobūdžio ir trukmės fizinius pratimus, kurie sudaro skirtingus fizinius krūvius. Rekomendacijose, atsižvelgiant į pareigūnų amžių, lytį, jų fizinių pasirengimą, pateikiamos orientacinės fizinio krūvio normos, širdies susitraukimų (ŠSD) ribos. Kiekvienas pareigūnas turi įvertinti savo fizines galimybes, pagal tai pasirinkti sau tinkamą fizinių krūvį ir adekvačias priemones.

Platesnį fizinių pratimų spektrą galima rasti įvairiuose literatūros šaltiniuose, skirtuose įvairaus amžiaus žmonių fiziniam rengimuisi.

Treniruojantis savarankiškai reikia pasirinkti sau priimtinius, tinkamus pratimus įvertinant mankštinimosi sąlygas, turimą sportinę įrangą. Atkreiptinas dėmesys, kad tik nuoseklus, pastovus treniravimasis leis palaikyti gerą fizinę formą, stiprins sveikatą, sudarys sąlygas tobulinti profesinius įgūdžius. Ypatingą dėmesį reikia skirti **pratimų atlikimo saugumui**. Pratybų metu būtina dėvėti tinkamą sporto aprangą ir sportinę avalynę. Sporto apranga turi atitikti metų laikui būdingą oro temperatūrą. Reikia žinoti, kad sportuojant žemoje temperatūroje išnaudojama daugiau kalorijų ir energijos, todėl greičiau pasireiškia nuovargis, kvėpuojant šaltu oru galimi kvėpavimo takų uždegimai. Treniruojantis karštu oru būtina vartoti daugiau skysčių. Kai trūksta vandens, sumažėja raumenų darbingumas. Treniruočių metu patartina gerti vandens (mineralinį arba pasūdytą vandenį). Reikia žinoti, kad per daug vandens taip pat mažina darbingumą, sunkina širdies ir kraujagyslių sistemos veiklą, blogina virškinimą.

Apskritai aktyviai užsiiminėjant fizine veikla ir sportuojant, didelį dėmesį reikia skirti mitybai. Turi būti išlaikyti intervalai tarp valgymo ir treniravimosi. Mokslininkai siūlo maitintis ne 3 kartus per dieną, bet 4–5 kartus. Triskartinis maitinimasis neracionalus, nes kiekvienam valgymui tenka daugiau maisto, o tai apsunkina virškinimą. Nepatartina treniruotis nevalgčius, nes dėl fizinių krūvių išsekvojamos angliavandenių atsargos ir sumažėja darbingumas. Apie visavertę mitybą pastaruoju metu galima rasti įvairiausių patarimų ir receptų, tačiau reikia atidžiai su jais susipažinti, įsigilinti, pasitarti su mitybos specialistais ir tik tada jai pasinaudoti.

Nepatartina vartoti siūlomų įvairiausių maisto papildų. Papildus galima vartoti tik gydytojui rekomendavus ir įsigytus vaistinėje. Reikia žinoti, kad niekas negali pakeisti natūralių maisto produktų, su kuriais mes gauname angliavandenių, gyvulinių ir augalinių riebalų, amino rūgščių, vitaminų, mikroelementų ir kt.

Taip pat svarbu žinoti, kad nėra vienos, universalios treniravimosi priemonės ir metodikos, kaip ir universalių maisto receptų. Jūsų organizmas – geriausias patarėjas, tik reikia išmokti jį jį įsiklausyti.

Labai taikliai yra pasakyta: „Judėjimas gali pakeisti daugelį vaistų, tačiau jokie vaistai negali pakeisti judėjimo.“

Linkime visiems būti fiziškai aktyviems, stiprinti savo sveikatą, gerinti fizinį pasirengimą ir tarnauti mūsų visų saugumui ir gerovei.

Autoriai

Rekomenduojama metodinė literatūra

1. Juknevičius, V. (2010). *Lankstumo lavinimas: metodinė priemonė*. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas.
2. *Kvalifikacijos tobulinimo programa fizinio aktyvumo srityje dirbantiems specialistams: metodinė medžiaga*. (2014). Kaunas: Lietuvos sporto universiteto dėstytojai, 296 p.
3. *Lengvoji atletika: vadovėlis*. (2008) Kaunas. LKKA.
4. *Lietuvos gyventojų fizinio pajėgumo testavimo ir fizinės būklės nustatymo metodika: sveikos gyvensenos, fiziškai aktyvaus gyvenimo būdo ir jo praktinio realizavimo metodinės rekomendacijos: mokomoji knyga* (2007). Muliarčikas A., Volbekienė V., Šiupšinskas L., Vitartaitė A., Kavaliauskas S., Berškienė K.; sudarė Muliarčikas A. Vilnius: LSIC, 73 p.
5. Mikalauskas, R. (2007). *Trenerio knyga. Fizinis rengimas*. LKKA.
6. Poteliūnienė, S., Sližauskienė, N., Bendoraitienė, V. (2007). *Mankštinkimės savarankiškai: mokomoji metodinė priemonė*. Vilnius.
7. Poderys, J. (2004). *Kineziologijos pagrindai: mokomoji knyga*. LKKA, KMU; Kaunas: KMU I-kl., 283 p.
8. Skernevičius, J. (2014). *Gyvenk ilgai sveikas, darbingas ir laimingas*. Vilnius.
9. Skurvydas, A. (2008). *Judesių mokslas: raumenys, valdymas, mokymas, reabilitavimas, sveikatinimas, treniravimas, metodologija: vadovėlis*. Kaunas. LKKA.
10. Skurvydas, A. (2017). *Judesių mokslas: metodologija, mokymas, valdymas, raumenys, sveikatinimas, treniravimas, rehabilitacija*. Kaunas. Vitae Litera.
11. Skurvydas, A., Vizbaraitė, D., Pajaujienė, S., Solianik, R., Brazaitis, M., Malinauskas, R., Jasinskas, E., Trinkūnienė, L. (2016). *Sporto mokslo naujovės žmonių fizinės ir socialinės gerovės srityje*. Kaunas.
12. Tinteris, M. (2003). *Jėgos ugdymas*. Vilnius.

Rekomenduojama metodinė literatūra užsienio kalba

1. Goldenberg, L., Twist, P. (2007). *Strength ball training*. 2nd. Champaign, IL.: Human Kinetics.
2. Lee E. Brown, Vance A. Ferrigno. (2005). *Training for Speed, Agility, and Guickness. Human Kinetics*. 257 p.

3. Liebenson, C. (2011). *Strength training vs functional training*. Interneto prieiga <http://www.craigliebenson.com/strength-training-vs-functional-training/>
4. Mitchell, C. (2003). *Yoga on the ball*. Published in the United States.
5. Keane, S. (2005). *Pilates for Strength*. London.
6. Zaciorsky, V., M., Kraemer, W., J. (2006). *Science and Practice of Strength Training* (second edition). Champaign, IL: *Human Kinetics*.