



**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 m.**

## Turinys

Naudojamos sąvokos.....	3
Įvadas.....	4
1. Pagrindiniai pratybų ir pratimų sekos pasirinkimo principai.....	6
2. Fizinio krūvio didinimo programos.....	6
3. Fizinių gebėjimų ugdymas(is).....	8
3.1. Greitumo jėgos, jėgos išvermės fizinių gebėjimų ugdymo(si) pratybų pratimų komplekso pavyzdys.....	8
3.2. Vidutinės trukmės bėgimų aerobinės krypties darbo išvermės ugdymo(si) pratybų pratimų komplekso pavyzdys.....	9
3.3. Rekomenduojamos darbo intensyvumo zonos pagal ŠSD (tv./min).....	11
3.4. Rekomenduojama kiekvieną dieną bėgimo trukmė (min.) įvairaus amžiaus žmonėms.....	12
3.5. Nuovargio vertinimas.....	12
3.6. Kvėpavimas atliekant dinامينius pratimus.....	13
3.7. Papildomos priemonės ir metodai.....	13
4. Įvairių fizinių gebėjimų ugdymui(si) rekomenduojami fiziniai pratimai.....	14
4.1. Greitumą ugdantys pratimai.....	14
4.2. Atsispyrimo jėgą ir žingsnių ilgį didinantys pratimai.....	15
4.3. Jėgos, jėgos išvermės ugdymo(si) pratimai.....	16
4.4. Lankstumo lavinimo(si) pratimai.....	17
4.5. Pratimai judesių koordinacijai ugdyti(s).....	17
5. Bendrojo fizinio ugdymo(si) ir mankštos pratimų pavyzdžiai.....	18
6. Jėgos ugdymo(si) pratimai naudojant prietaisus ir papildomus svorius.....	37
Baigiamoji dalis.....	42
Rekomenduojama metodinė literatūra.....	43

## Naudojamos sąvokos

**Fiziniai gebėjimai** – fizinių ypatybių, jėgos, greitumo, išvermės, vikrumo, lankstumo kompleksinių gebėjimų išsiugdymas ir mokėjimas juos tikslingai 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.

**Išvermė** – organizmo gebėjimas priešintis nuovargiui dėl fizinio krūvio. Yra trys išvermės rūšys: ilgalaikė – daugiau nei 8 minutes trunkantis fizinis krūvis; vidutinė – nuo 2 iki 8 minučių trunkantis fizinis krūvis; trumpalaikė išvermė – nuo 45 sekundžių iki 2 minučių trunkantis fizinis krūvis.

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

**Nuovargis** – tai normali organizmo būseną po fizinio darbo. Jis pasireiškia dėl metabolinių procesų raumenyse, nepakankamos kraujotakos, deguonies trūkumo. Nuovargis gali pasireikšti įvairiose raumenų grupėse, priklausomai nuo to, kokį fizinį darbą žmogus dirbo. Normalus fizinis nuovargis atsistato per 2 – 3 valandas.

**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 kintamas 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 ir 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 apibūdina psichofiziologinį žmogaus potencialą, kuris leidžia sėkmingai atlikti įvairius judėjimo veiksmus, sąlygojamus 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“, „ištvėringas“, „vikrus“, „lankstus“. *Taigi, apibendrintai galime 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 reikia skirti treniruočių procese, naudojamų fizinių pratimų techniskam atlikimui, kuris tiesiogiai susijęs 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 fizinių gebėjimų ugdymui(si) 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 įvairių fizinių gebėjimų ugdymui(si) su jų aprašymais galima rasti metodiniuose leidiniuose, skirtuose įvairaus amžiaus žmonių fizinio pasirengimo tobulinimuisi. Tačiau nepatartina „piktnaudžiauti“ pratimų įvairove, nes ne įvairių atliekamų pratimų gausa lemia fizinių gebėjimų rezultatus, 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 tinkamus konkrečiam fiziniam gebėjimui ugdytis pratimus, mūsų rekomenduojami fiziniai pratimai sąlyginai sugrupuoti į grupes: (jėgos,

greitumo jėgos, jėgos išvermės, ilgos ir vidutinės trukmės (bėgimo) išvermės, koordinacinių gebėjimų, lankstumo).

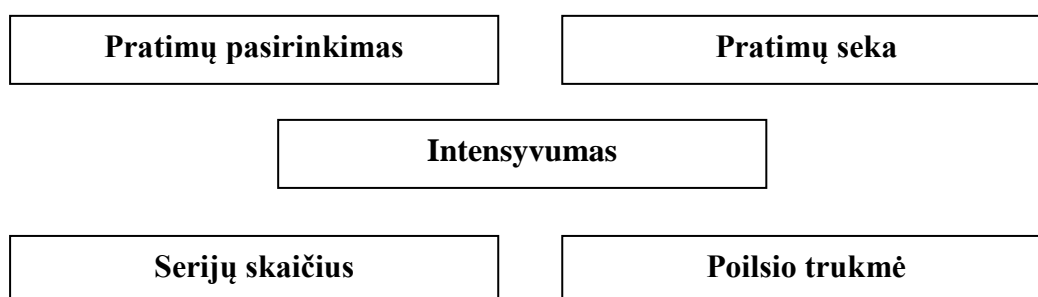
Pasirenkant ir atliekant konkrečius fizinius pratimus bei su jų atlikimu susijusius fizinius krūvius, reikia žinoti, kad *jėgos*, *greičio jėgos* ugdymo fiziniai krūviai sukuria **palankų fiziologinį foną** *išvermės* fiziniams gebėjimams. Tačiau didesni *išvermės* ugdymo fiziniai krūviai gali **neigiamai** atsiliiepti *greičio jėgos* fiziniams gebėjimams. Taip pat žinotina, kad *greičio jėgos* ugdymo fiziniai krūviai teigiamai įtakoja ir derinasi su *jėgos* krypties fiziniais gebėjimais, *jėgos* fiziniai krūviai teigiamai veikia *greičio* krypties fizinius gebėjimus arba atvirkščiai. Todėl siekiant optimalaus kompleksinių pratybų fizinio krūvio suderinamumo reikia laikytis tokio kryptingumo:

*jėgos* —→ *greičio* —→ *išvermės*;  
*greičio* —→ *jėgos* —→ *išvermės*.

Tokia tvarka turi būti taikoma tiek vienoje pratyboje, 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).
- Vieno tipo pratimų kiekį nerekomenduojama kartoti ilgiau kaip 2 savaites, nes atsiranda monotonija. Taigi, pratimus rekomenduojame pakeisti kitais, atitinkančiais raumenų grupes, pratimais. Nauji pratimai turi būti gerai išmokti ir lengvai atliekami, kad išvengtume 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. Fizinį krūvį sudarančių pratimų pasirinkimo chema.*

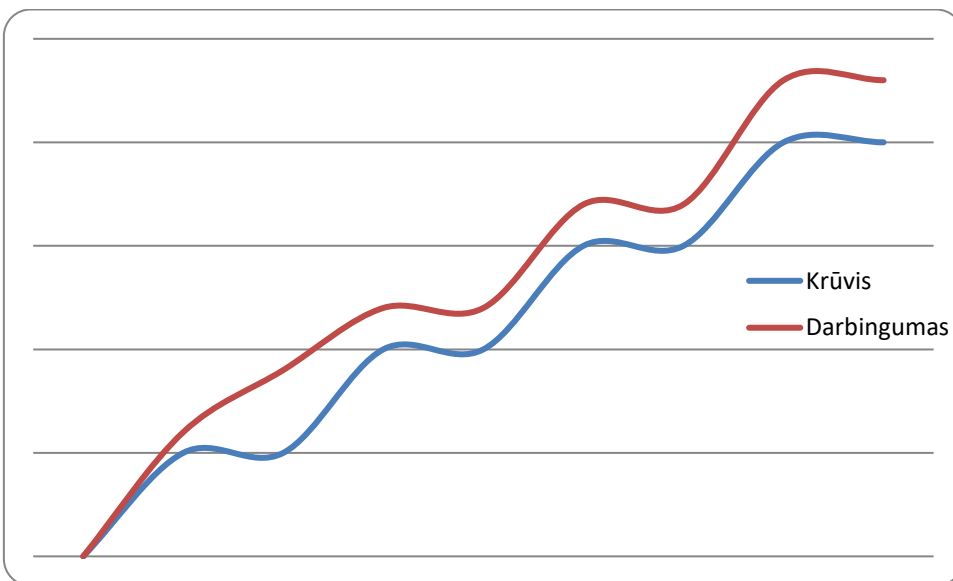
## 2. Fizinio krūvio didinimo programos

**Fizinis krūvis** gali būti reguliuojamas didinant arba mažinant pratimo atlikimo intensyvumą, kartojimų skaičių, serijų skaičių, poilsio intervalų trukmę, poilsio pobūdį (aktyvus, pasyvus). Pratybose fizinį krūvį normuojant vadovaujantis šiomis krūvio didinimo programomis, galima stebėti ir prognozuoti savo rezultatų 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 patikrinti savo fizinio pasirengimo lygį pačiam atliekant testus, stebėti jų kaitą ir normuoti fizinį krūvį.

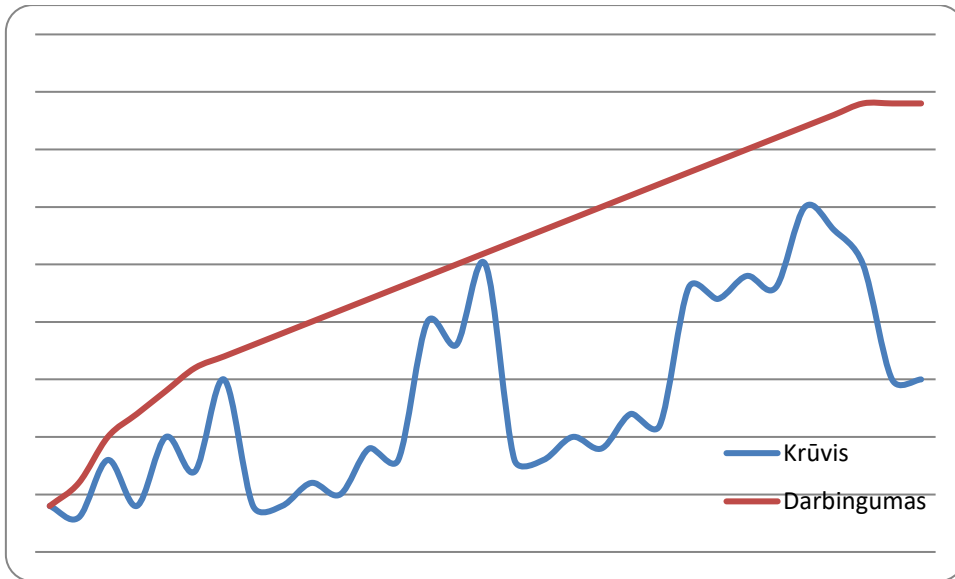
Krūvių didinimo kaita gali būti parenkama pagal tiesinę, laipteliais ir banguotąją programas. Didinant fizinį krūvį vadovaujantis tiesine programa matome, kaip lygiagrečiai didėja ir rezultatai. Tačiau toliau didėjant fiziniam krūviui rezultatai gali stabilizuotis, treniruotės poveikis pradeda mažėti. Tai reiškia, kad jūsų organizmui toks krūvis gali būti neadekvatus, nebeiššaukiantis adaptacinių poveikių (arba pernelyg didelis, arba per mažas). Kad išvengti akomodacijos (stabilizacijos) fenomeno, sporto specialistai siūlo pasirinkti ne tiesinę, bet dažniau laipsnišką ir banguotąją krūvio didinimo programą. Tai reiškia, kad periodiškai fizinis krūvis didinamas, po pertraukos – išlaikomas toks pat, po to vėl didinamas ir t. t. Taip pasiekama geresnė organizmo funkcinų sistemų adaptacija fiziniam krūviui ir aukštesni fizinio pasirengimo rezultatai.



2 pav. Tiesinė krūvio didinimo programa.



3 pav. Laipsniškoji krūvio didinimo programa.



4 pav. Banguotoji krūvio didinimo programa.

### 3. Fizinį gebėjimų ugdymas(is)

Fizinį gebėjimų ugdymo procesas tik tada bus veiksmingas ir efektyvus, jeigu planuojant bus atsižvelgiama į pagrindinius metodinius – didaktinius principus, kurie būdingi ir fizinio ugdymosi procesui (sistemingumas, nuoseklumas, prieinamumas, fizinio krūvio ir poilsio derinimas ir kt.). Fizinį gebėjimų ugdymui(si) svarbu pasirinkti labiausiai prieinamą pagal turimas sąlygas formą. Toliau pateikiami fizinį gebėjimų ugdymui(si) skirtų pratybų du variantai, kurie gali būti taikomi individualiai, keičiant nurodytus pratimus kitais, atitinkančiais ugdomus gebėjimus, jų biomechaninę struktūrą.

Siūlomas pratybas galima organizuoti įvairiose tam tinkamose aplinkose. 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 vieną kartą.

Pateikiami pagrindinių fizinį gebėjimų ugdymuisi 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 fizinį gebėjimų ugdymosi pratybų ir pratimų pavyzdys

Šie pratimai padės pasirengti laikyti 100 m bėgimo, 10x10 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, pereinant vėl į lengvą ėjimą 3-5 min.

- Mankštos pratimai rankoms (mostai į šalis, mostai sukryžiuojant rankas (viena ranka aukšty, 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 įtupstais 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 po pramankštos 90–110 tv/min. Po pramankštos neturi jaustis nuovargio.***

## **2. Pagrindinė pratybų dalis 35-40 min.**

- Šuoliai aukšty 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, pilnai pritūpus).
- Šuoliai aukšty, ranka siekiant įvairiame aukštyje pakabintą daiktą arba žymą ant sienos. Aukštis priklauso nuo asmens fizinio pasirengimo lygio.
- Tempimo (lankstumo), atpalaiduojantys raumenis pratimai (jie skirti po fizinio krūvio raumenų tonuso atpalaidavimui).
- Atsispaudimai abiem rankomis fiksuojant atsispaudimų skaičių (atsižvelgiant į savo fizinio pasirengimo lygį). (1 pratimas).
- Prisitraukimai abiem rankomis fiksuojant skaičių (atsižvelgiant į savo fizinio pasirengimo lygį).
- Ėjimas ant rankų (karutis) – partneris(rė) 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).

***Širdies susitraukimų dažnis 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 aukšty, giliai įkvepiant, nuleidžiant rankas, pasilenkiant ir staigiai iškvepiant.
- Tempimo pratimai sąnarių paslankumui ir raumenų elastingumui lavinti.

***Širdies susitraukimų dažnis po baigiamosios treniruotės dalies 70-90 tv./min. Po treniruotės gali jaustis lengvas ar vidutinis nuovargis.***

## **3.2. Vidutinės trukmės bėgimų 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

širdies susitraukimų dažnis 120-140 tv./min., o gerai treniruotų – 150-160 tv./min. Vyresnio amžiaus žmonių širdies susitraukimų dažnis ramybės ir fizinio krūvio metu būna retesnis.

Šios pratybos skirtos išstvermės fizinių gebėjimų ugdymui 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.

***Širdies susitraukimų dažnis 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. ***Širdies susitraukimų dažnis – 120-140 tvinksnių per min.***
- Tempo (greitas) bėgimas lygia vietoje, stadione 5-10 min. ***Širdies susitraukimų dažnis 150-160 tv/min.***
- Kartotinis bėgimas su įvairios trukmės pagreitėjimais 10-15 min. ***Širdies susitraukimų dažnis po pagreitėjimo 160-170 tv/min., po atsistatymo – 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, priklausomai nuo fizinio pasirengimo lygio, nuo savijautos), 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.

***Širdies susitraukimų dažnis (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.

***Širdies susitraukimų dažnis (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.

***Širdies susitraukimų dažnis (ŠSD) po intensyvaus bėgimo gali padidėti (priklausomai nuo amžiaus ir fizinio pasirengimo) iki 160-170 tv/min., po poilsio tarp atkarpų turėtų atsistatyti 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 ***širdies susitraukimų dažnis ŠSD 70-90 tv./min.***

***Pastaba: Po kiekvieno pratimo atlikimo rekomenduojamas ŠSD – apytikris. Tikslus individualus, priklausomai nuo amžiaus ir fizinio pasirengimo.***

### 3.3. Rekomenduojamos darbo intensyvumo zonos pagal ŠSD (tv./min).

1 lentelė. Darbo intensyvumo zonos pagal širdies susitraukimų dažnį (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 mažai treniruotiems ir aerobinio pajėgumo palaikymo gerai treniruotiems.

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

Ketvirtoji intensyvumo zona – mažai treniruotiems nerekomenduotina, o gerai treniruotiems – didelio aerobinio krūvio zona.

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

### 3.4. Rekomenduojama kiekvieną dieną bėgimo trukmė įvairaus amžiaus žmonėms

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

<b>Moterys</b>				
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
<b>Vyrai</b>				
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 pradedantiems 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 būsenoje, tuoj po bėgimo ir po 5 min. atsistatymo. Nuosekliai treniruojantis ir kiekvieną mėnesį ilginant bėgimo trukmę jau per 4 mėnesius pasieksite savo organizmo širdies ir kraujagyslių ir kvėpavimo sistemų darnos, kuri bus gera bendrojo fizinio pasirengimo dalis. Tačiau nerekomenduojame pernelyg ilgai ir intensyviai bėgioti, nes intensyvus bėgimas, ypač vyresniame amžiuje, gali neigiamai atliepti 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
<b>Nuovargis</b>	<b>Mažas</b>	<b>Didelis</b>	<b>Labai didelis</b>
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, apsunkęs kūnas

**Pastaba. Fizinis krūvis turi atitikti sportuojančiojo fizines galimybes.** Todėl atliekant įvairaus intensyvumo ir įvairios trukmės fizinius pratimus, reikia žinoti savo maksimalias galimybes (**Rekomenduojame konsultuotis su sporto instruktoriumi**). Rekomenduojamas intensyvumas atliekant įvairius pratimus toks, kuris sukeltų širdies susitraukimų dažnį per minutę ne didesnę nei 70–80 % nuo 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 **MAX ŠSD tv./min X Proc. :100**.

Pavyzdžiui - Jūsų maksimalus ŠSD po fizinio krūvio – 160 tv./min.

160 x 80 proc. :100 ir gauname rezultatą, jog optimalus jūsų fizinis krūvis yra esant ŠSD 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 –  $170 \times 80 : 100 = 136$  tv./min.

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

**4 lentelė.** Rekomenduojamos širdies susitraukimų dažnio maksimalios reikšmės priklausomai nuo amžiaus (Skernevičius, 2014) (tv./min.)

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 dinaminis pratimus.

Pratimo atlikimo metu 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 – įkvepiama ir iškvepiama per burną). Reikia atminti, kad taisyklingas kvėpavimas fizinio pratimo atlikimo metu užtikrina kraujo prisotinimą deguonimi ir tuo pačiu gerina energetinį raumenų darbo stabilumą, atitolina nuovargį.

### 3.7. Papildomos priemonės ir metodai

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

- **bėgimas į kalną.** Bėgimas gali būti nepertraukiamas, ilgas (priklausomai nuo vietovės reljefo) ir intervalinis 100–200 m atkarpomis; kuo įkalnė statesnė, tuo didesnis krūvis tenka funkcinėms organizmo sistemoms. Esant apie 5% statumui energijos išnaudojame bėgant į kalną apie 20% daugiau nei tokiu pat greičiu lygioje vietovėje. Esant 10% statumui energijos išnaudojame 50%

daugiau, prie 15% – 85% daugiau. Bėgimas į kalną gali būti: su pertraukomis 60–100 m; 15-20% statumui. Tokios treniruotės atliekamos maksimaliu greičiu, **širdies susitraukimų dažnis pasiekia maksimalią ribą**, po poilsio intervalų atsistatoma iki **100-110 tv./min.** Poilsio intervalo trukmė priklauso nuo ŠSD atsistatymo iki rekomenduojamo ŠSD ir savijautos (nuovargio). Tokiu būdu efektyviai treniruojama širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos.

- **bėgimas minkštu gruntu** - (smėliu). Bėgama minkštu gruntu nepertraukiamai kaip krosas. 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 pratybose ir laisvalaikio skatina teigiamas emocijas, mažina psichologinį nuovargį. Nedidelio intensyvumo judrieji žaidimai gali būti naudojami treniruotės pabaigoje rudenį ir žiemą.

- **kasdienė rytmetinė 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 mankštinimuisi reikia pasirinkti lengvus, nereikalaujančius didelės fizinės įtampos pratimus. Mankštą pradėti nuo kvėpavimo pratimų, po to pereiti prie lengvų tempimo, sąnarių paslankumo pratimų. Mankštą baigti lengvais bendrojo lavinimo pratimais. Po mankštos neturi jaustis nuovargio. **Širdies susitraukimų dažnis po mankštos neturi būti didesnis nei 90-100 tv./min.**

## 4. Įvairių fizinių gebėjimų ugdymui(si) rekomenduojami fiziniai pratimai

### 4.1. Greitumą ugdantys pratimai

**Pratimų turinys:**

1. Bėgimas aukštai keliant kelius vietoje įvairiu dažnumu (10 – 30 s).
2. Įtūpstai vietoje dideliu dažnumu keisti kojas esant įtūpste (10 – 30 s).
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 s).

**Atliekant šį pratimą reikia būti maksimaliai susikaupus, kad išvengti galimų traumų.**

6. Bėgimas smulkiais žingsneliais kaitaliojant bėgimo greitį (20 – 60 m).
7. Bėgimas smulkiais žingsneliais į įkalnę ir į nuokalnę, (10 – 30 s).
8. 20 – 120 m atkarpų bėgimas maksimaliu greičiu.
9. Bėgimas kaitaliojant bėgimo greitį kas 20 – 40 metrų.
10. Bėgimas įvairiu greičiu pagal 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**

- Kūno ir atskirų jo dalių sinchroniška judesių seka, optimalios judesių amplitudės, judesių laisvumas užtikrina atliekamo pratimo efektyvumą.
- Tiesi kūno padėtis (pratimų atlikimo metu liemuo, galva, pečių juosta, dubuo turi būti vienoje tiesėje).

- Atraminė koja statoma ant priekinės pėdos dalies.
- Judesius atlikti be įtampos ir susikaustymo.
- Gebėjimas kaitalioti bėgimo greitį. Šiuos pratimus geriausia atlikti treniruotės pradžioje (po pramankštos) ir pasirinktus pratimus pakartoti keletą kartų žymiai mažesniu greičiu.
- Pratimą reikia kartoti iki lengvo nuovargio pojūčių. Pajutus lengvą nuovargį, poilsis tarp pratimų turi būti pasyvus, arba atliekant lengvus tempimo pratimus judesių paslankumui.
- 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 išsvermei.

## 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, priklausomai nuo sportuojančiojo fizinio pasirengimo).
2. Šuoliai atliekami keičiant kojų sulenkimo kampą per kelio sąnarį (pusiau pritūpus, pilnai pritūpus).
3. Šuoliai ranka siekiant įvairiame aukštyje pakabintą daiktą arba žymą ant sienos.
4. Šuoliai atsispiriant abiem, kaire, dešine kojomis, užšokti ant įvairių paaukštinimų.

#### ***Atliekant šiuos pratimus reikia būti dėmesingam, kad išvengti galimų traumų.***

5. Šuoliai nuo paaukštinimo atsispiriant ir nušokant abiem kojomis, kaitaliojant nušokimo aukštį (20–40 cm). ***Atliekant šiuos pratimus reikia būti dėmesingam, kad išvengti 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 pilno pritūpimo „varle“.
11. Trišuolis iš vietos atsispiriant abiem, kaire, dešine.
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.***

- Pasunkinimai turi būti 0,25 – 1% nuo šuolininko (ės) kūno masės ir šuolius su pasunkinimais reikia kaitalioti su šuoliais be pasunkinimų. ***Prieš atliekant pratimus su pasunkinimais siūlome konsultuotis su sporto instruktoriais.***

- Prieš pradėdant šokinėti žemyn, reikia atlikti specialią mankštą – nušokti keletą kartų iš nedidelio aukščio (15 – 20 cm). ***Atliekant šiuos pratimus reikia būti dėmesingam, kad išvengti galimų traumų.***

- Būtina techniškai taisyklingai atlikti šuolius (pėdos, keliai, dubuo, pečiai juda ta pačia kryptimi)

- Šuolių kiekis, sunkumas, pasunkinimai priklauso nuo treniruočių trukmės, periodiškumo, sportuojančiojo fizinio pasirengimo.

- Šuolius atlikti visu pajėgumu, atsispirti ir stipriai, ir greitai, kiekvieną kartą stengtis kuo toliau nušokti.

- Koja ant žemės statoma priekine pėdos dalimi arčiau bendro kūno masės centro.

- Pėdos, kelio, dubens, pečių judėjimo kryptis vyksta ta pačia horizontalia ir vertikalia kryptimi.
- *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. Pristraukimai 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 užkeliama 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 pusiau pritūpusios padėties.

#### ***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 trumpus 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 serijose 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 prat.).
2. Įvairūs mostai kojomis gulint.
3. Liemens lenkimas pirmyn stovint ištiestomis rankomis pirmyn.
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 serijoje turi būti pakankamai 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. Kūlvirstis pirmyn, atgal. (29 pratimas).
4. Serija kūlvirsčių pirmyn (5 – 7 kūlvirsčiai) ir atgal.
5. Kūlvirstis pirmyn – „žvakė“ (stovėseną ant menčių) – kūlvirstis 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 \*.

### 1 pratimas. Atsispaudimai.

Sportuojantis 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:** Pratimo galimas palengvintas 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 (poilsui) ir pratimas tęsiamas toliau.

### 3 pratimas. Priešingų rankų ir kojų tiesimas klūpint.

Sportuojantis 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 lygiagrečią grindims padėtį (arba kuo artimesnę jai; darant šį judesį, nepraleisti šios padėties). Taip ranką ir koją laiko 2-3 sekundes (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 lygiagrečią grindims padėtį (arba kuo artimesnę jai; darant šį judesį, nepraleisti šios padėties). Taip ranką ir koją laiko 2-3 sekundes (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.

Sportuojantis 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.

Sportuojantis užima pradinę padėtį atsistodamas, kojos plačiau nei pečių plotyje, rankų 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).

Sportuojantis 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 kelias 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.

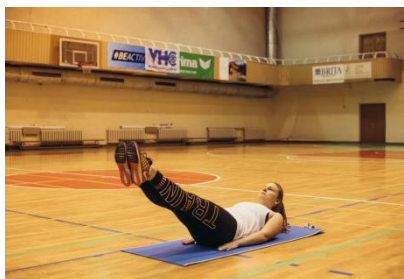


6.3 pav.

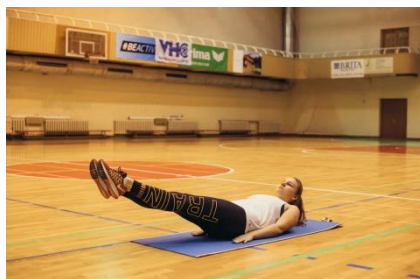
## 7 pratimas. „Parašyk“.

Sportuojantis 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 sekundėms (poilsiu) ir pratimo atlikimas tęsiasi toliau.

## 8 pratimas. Pritūpimai su šuoliuku.

Sportuojantis užima pradinę padėtį atsistodamas, kojos žergtai, rankos ant liemens (8.1 pav.).

Po skaičiaus „vienas“ tupiasi 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 tupiasi, 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.

Sportuojantis užima pradinę padėtį atsiguldamas ant nugaros, kojas ištiesia, suglaudžia, rankas išskeičia į šonus  $45^\circ$  kampu nuo kūno delnais žemyn (9.1 pav.).

Po skaičiaus „vienas“ vienu metu kelia viršutinę kūno dalį į viršų ir apatinę, kad susidarytų  $90^\circ$  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  $90^\circ$  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.

Sportuojantis 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  $90^\circ$  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  $90^\circ$  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:** pratimo palengvintas variantas - atremtis nuo kelių.

## 11 pratimas. Susirietimai įstrižai.

Sportuojantis 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.

Sportuojantis užima pradinę padėtį atsistodamas, kojos žergtai, 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 su grindimis 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“.

Sportuojantis 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.

Sportuojantis užima pradinę padėtį atsistodamas, kojos žergtai, 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 su grindimis 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 kairiojo šono.

Sportuojantis užima pradinę padėtį atsiguldamas ant kairio šono, apatinė ranka sulenкта 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 sekunde ar dviem (15.2 pav.).

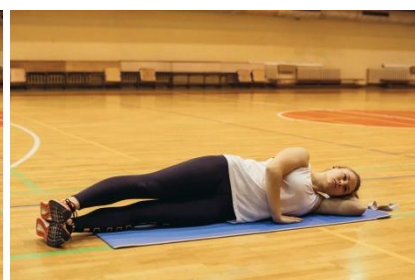
Po to pamažu nuleidžia į pradinę padėtį (15.3 pav.).



15.1 pav.



15.2 pav.



15.3 pav.

### 16 pratimas. Kojos kėlimas gulint ant dešiniojo šono.

Sportuojantis 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  $45^\circ$  kampu. Tokią padėtį fiksuoja sekunde ar dviem (16.2 pav.).

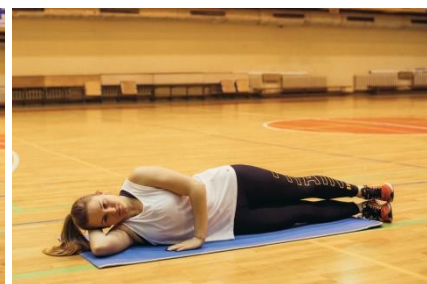
Po to pamažu nuleidžia į pradinę padėtį (16.3 pav.).



16.1 pav.



16.2 pav.



16.3 pav.

### 17 pratimas. Ištiestų kojų sukiojimas į šonus.

Sportuojantis užima pradinę padėtį atsiguldamas ant nugaros, rankos ištiestos į šonus, delnai prispausti prie žemės. Kojos per juosmenį sulenktos  $90^\circ$  kampu, tiesios (17.1 pav.).

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

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

Iš lėto lenkia ištiestas 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.**

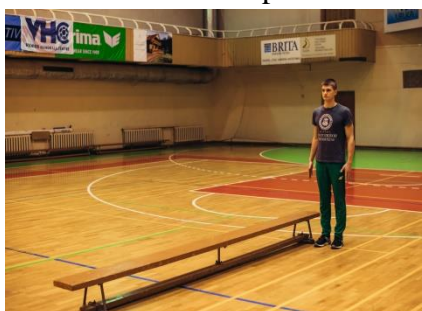
Šokinėti ant suoliuko ir nuo jo kaip parodyta 19.1–19.8 pav. Suoliuko aukštis apie 20 cm.



19.1 pav.



19.2 pav.



19.3 pav.



19.4 pav.



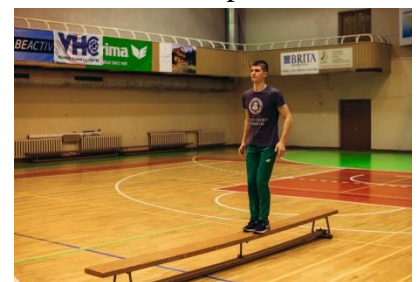
19.5 pav.



19.6 pav.



19.7 pav.



19.8 pav.

## 20 pratimas. Vertikalūs šuoliai.

20.1 pav. pradinė padėtis, pusiau pritūpus. 20.2 pav. šuolis aukštyn, rankos aukštyn. 20.3 pav. pradinė padėtis.



20.1 pav.



20.2 pav.



20.3 pav.

21. pratimas. Horizontalus šuolis. 21.1 pav. pradinė padėtis, pusiau pritūpus, kojos sulenktos per kelius 90° laipsnių kampų. 21.2 pav. atsispyrimas ir šuolis pirmyn, rankos ištiestos pirmyn. 21.3 pav. nusileidimas, pradinė padėtis.



21.1 pav.



21.2 pav.



21.3 pav.

## 22 pratimas. Pasilenkimai siekiant grindis.

22.1 pav. pradinė padėtis stovint.

22.2 pav. lenktis pirmyn rankomis siekiant grindis.

22.3 pav. grįžti į pradinę padėtį.



22.1 pav.



22.2 pav.



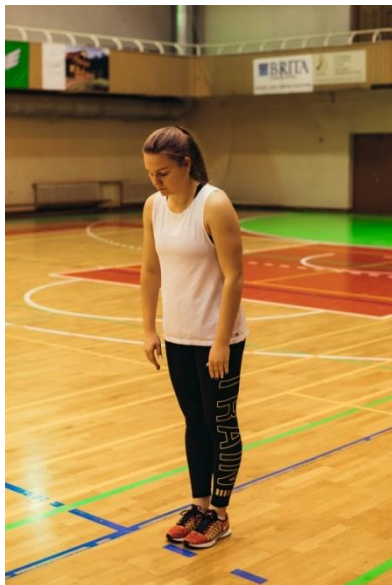
22.3 pav.

## 23 pratimas. Pasilenkimas pirmyn.

23.1 pav. pradinė padėtis stovint.

23.2 pav. lenktis pirmyn 90° kampu, rankos ištiestos pirmyn.

23.3 pav. grįžti į pradinę padėtį.



23.1 pav.



23.2 pav.



23.3 pav.

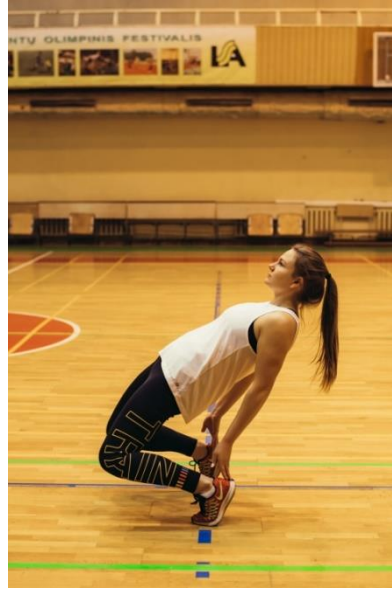
**24 pratimas. Atsilenkimas atgal rankomis siekiant kojų kulnus.**

24.1 pav. pradinė padėtis stovint. 24.2 pav. lenktis atgal siekiant rankomis kojų kulnus.

24.3 pav. grįžti į pradinę padėtį.



24.1 pav.



24.2 pav.



24.3 pav.

**25 pratimas. Įtupstai į šalis ir pirmyn.**

25.1 pav. įtupstas dešinėn, 25.2 pav. įtupstas kairėn, 25.3 pav. įtupstas pirmyn.



25.1 pav.



25.2 pav.



25.3 pav.

**26 pratimas. Sėdint siekti.**

26.1 pav. sėdint siekti kojų pirštų galus, 26.2 pav. sėdint siekti kairės kojos pirštus., 26.3 pav. sėdint siekti dešinės kojos pirštus.



26.1 pav.



26.2 pav

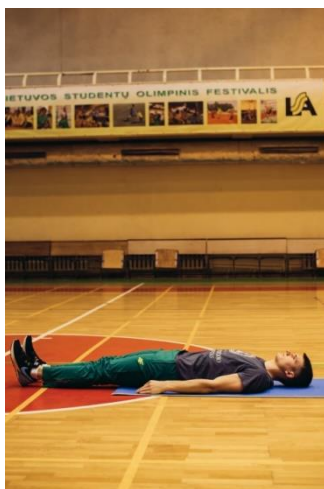


26.3 pav.

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

27.1 pav. pradinė padėtis gulint, 27.2 pav. stovėseną ant menčių („žvakė“).

Patartina partnerio pagalba atliekant pratimą.



27.1 pav.



27.2 pav.

## 28 pratimas. Stovėseną ant vienos kojos („kregždutė“).

28.1 pav. pagrindinė stovėseną, 28.2 stovėseną ant kairės kojos, rankos pirmyn. 28.3 pav. stovėseną ant dešinės kojos, rankos pirmyn. Stovėti apie 4-5 sek.



28.1 pav.



28.2 pav.



28.3 pav.

## 29 pratimas. Kūlvirstis pirmyn, atgal.

29.1 pav. pradinė padėtis pritūpus, rankos ant grindų. 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 koordinacinių gebėjimų ugdymui.



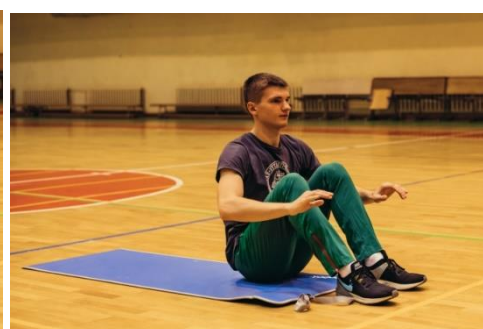
29.1 pav.



29.2 pav



29.3 pav.



29.4 pav.

### 30 pratimas. Mostai kojomis.

30.1 pav. pradinė padėtis stovint ranka remiantis ant partnerio peties. 30.2 pav. mostas maksimaliai mojant dešinę / kairę koją pirmyn. 30.3 mostas kaire/dešine koja atgal.



30.1 pav.



30.2 pav.



30.3 pav.

### 31 pav. Ejimas rankomis (karutis).

31.1 pav., 31.2 pav. 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.

### 32 pratimas. Gultis–atsispausti–stotis.

Sportuojantis 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 \*.

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

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

Grįžta į pradinę padėtį.

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



33.1 pav.

### 34 pratimas\*. Atsispaudimai nuo lygiagrečių.

Sportuojantis 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.).

Grįžta į pradinę padėtį (34.3 pav.).



34.1 pav.



34.2 pav.



34.3 pav.

### 35 pratimas. Kojų kėlimas kybant ant skersinio

Sportuojantis 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.).

Grįžta į pradinę padėtį (35.3 pav.).



35.1 pav.



35.2 pav.



35.3 pav.

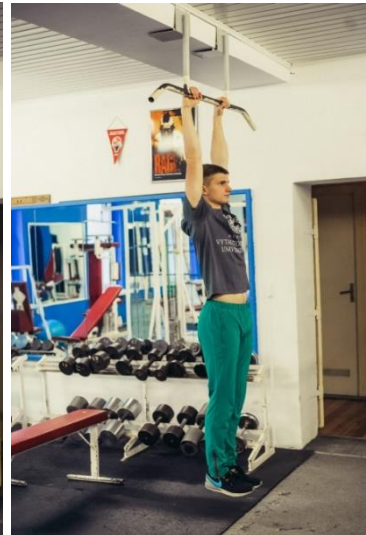
**Pastaba:** pratimą bus lengviau atlikti keliant per kelio sąnarį sulenktas kojas (35.1a pav., 35.2a pav. ir 35.3a pav.).



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).

36.1 pav. Sportuojantis užima pradinę padėtį pasilenkdamas ir paimdamas štangą rankomis, kojų padėtis - pusiau pritūpus.

36.2 pav. Iškelia ją ant ištiestų rankų ir fiksuoja 3 sek.

Pratimo kartojimų skaičius priklauso nuo sportuojančiojo fizinio pasirengimo lygio.



36.1 pav.



36.2 pav.

**37 pratimas\*. Pritūpimas su štanga ant krūtinės.**

37.1 pav. pakelti štanga ant krūtinės.

37.2 pav. pritūpti, kojos 90° kampu.

Grįžti į pradinę padėtį (37.1 pav.).



37.1 pav.



37.2 pav.

**38 pratimas\*. Štangos spaudimas iš padėties gulint.**

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

38.2 pav. štangos spaudimas ištiesiant rankas.



38.1 pav.



38.2 pav.

**39 pratimas\*. Treniruoklio svorio kėlimas.**

39.1 pav. pradinė padėtis, rankos ištiestos.

39.2 pav. rankos sulenkiamos pritraukiant svorį iki krūtinės.

Grįžti į pradinę padėtį (39.1 pav.).



39.1 pav.



39.2 pav.

**40 pratimas. Kojų lenkimas–tiesimas sėdint ant treniruoklio.**

40.1 pav. pradinė padėtis, kojos sulenktos 90° kampu.

40.2 pav. kojas tiesiant įveikiamas pasipriešinimas.



40.1 pav.



40.2 pav.

## Baigiamoji dalis

Šiose metodinėse rekomendacijose pateikiami pagrindinių fizinių gebėjimų ugdymuisi 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 fizinį pasirengimą, pateikiamos orientacinės fizinio krūvio normos, širdies susitraukimų (ŠSD) ribos. Kiekvienas pareigūnas turi įvertinti savo fizines galimybes, pagal tai pasirinkti sau tinkamą fizinį krūvį ir pasirinkti adekvačias priemones.

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

Treniruojantis savarankiškai reikia pasirinkti sau priimtinus, tinkamus pratimus įvertinant mankštinimosi sąlygas, turimą inventorių. Atkreiptinas dėmesys, kad tik nuoseklus, pastovus treniravimasis leis palaikyti gerą fizinę formą, stiprins sveikatą, sudarys sąlygas tobulinti profesinius įgūdžius. Ypatinę dėmesį reikia skirti **pratimų atlikimo saugumui**. Pratybų metu būtina naudoti 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. Patartina gerti 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 pasunkina virškinimą. Nepatartina treniruotis nevalgius, nes fizinių krūvių pasekoje išsiekvoja angliavandenių atsargos ir sumažėja darbingumas. Apie visavertę mitybą pastaruoju metu galima rasti įvairiausių patarimų ir receptų, tačiau reikia atidžiai su jais susipažinti, išigilinti, pasitarti su mitybos specialistais ir tik tada vartoti.

Nepatartina vartoti siūlomų įvairiausių maisto papildų. Papildus galima vartoti tik gydytojų rekomendavus ir išgytus 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 reikia žinoti, kad nėra vienos, universalios treniravimosi priemonės ir metodikos, kaip ir universalių maisto receptų. Jūsų organizmas – geriausias patarėjas, tik reikia išmokti 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. Katinas M., Mikutienė L., Gimnastika, aerobika, kūno rengyba. Vilnius, 2012.
2. Macaitienė L., Gimnastikos pratimai moterims: Metodinis leidinys. Kaunas, 1995.
3. Juknevičius V. Lankstumo lavinimas: Metodinė priemonė. Kaunas, 2010.
4. Poteliūnienė S., Sližauskienė N., Bendoraitienė V. Mankštinkimės savarankiškai: Metodinė priemonė), 2007.
5. Tinteris M. Jėgos ugdymas. 2003.
6. Karoblis P., Švedas E., Bėgimas – sveikata. 1998.
7. Skernevičius J. Gyvenk ilgai sveikas, darbingas ir laimingas. 2014.
8. Skurvydas A. Judesių mokslas. 2009.
9. Lengvoji atletika. Vadovėlis. Kaunas. 2008.
10. Skurvydas A., Vizbaraitė D., Pajaujienė S., Solianik R., Brazaitis M., Malinauskas R., Jasinskas E., Trinkūnienė L. Sporto mokslo naujovės. LSU. 2016.