

FIZINIS PAJĖGUMAS



Informaciją parengė: VSS Natalja Aksamit

Kas yra fizinis pajėgumas?

Tokia būklė, kai žmogus, normaliai dirbdamas, nepavargsta, išlieka energingas ir gerai jaučias

Fizinis pajėgumas priklauso nuo:

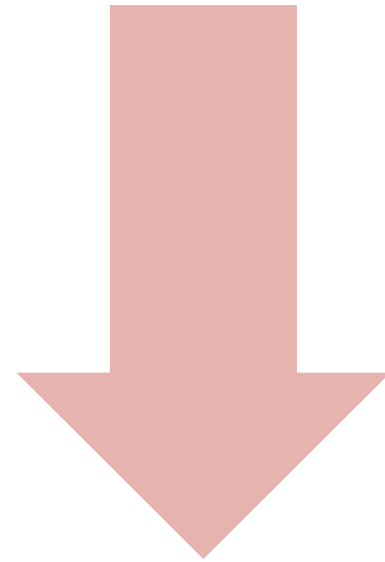
- pasirinkto fizinio darbo
- fizinių pratimų, kurie yra labai įvairūs

Pratimų pasirinkimas priklauso nuo sau keliamų tikslų:

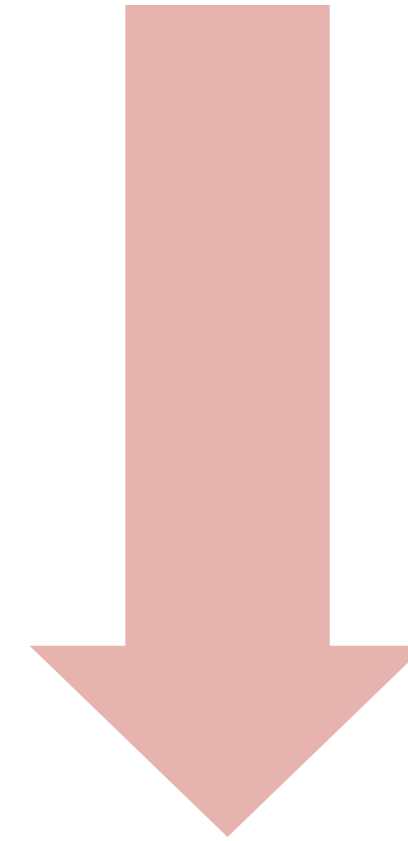
- fizinio aktyvumo
- kokybiškos mitybos
- pakankamos miego trukmės

**Kodėl svarbu
būti fiziškai
pajėgiam?**

Fizinio pajėgumo reikšmė



Fizinis pajėgumas gali pagerinti
tavo gyvenimo kokybę



Fizinis pajėgumas
gali sustiprinti tavo sveikatą

**Fizinis
pajėgumas
gerina širdies
ir
kraujagyslių
sistemos
pajėgumą**

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



Fizinis pajėgumas stiprina plaučių funkciją

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



Fizinis pajėgumas stiprina kaulus

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



**Fizinis
pajėgumas gali
padėti
stresinėmis
aplinkybėmis**

Stresas - organizmo fizinė ar psichinė reakcija į dirgiklius:

- Stresas naudingas, kai mobilizuoja mūsų jėgas
- Stresas žalingas sveikatai, kai organizmo reakcija yra neigiama

Įrodyta: 15-kos minučių pasivaikščiavimas slopina stresą geriau nei raminančios tabletės



Fizinis pajėgumas gali pagerinti išvaizdą

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



Fizinis pajėgumas gali gerinti mokymosi paųangumą

- Mankštintis, gerėja kraujotaką
- Organizmas, smegenys geriau aprūpinami deguonimi
- Geresnis mąstymas, tinkami sprendimai
- Didesnis protinis pajėgumas: ilgėja protinio darbo trukmė



Fizinis pajėgumas stiprina miegą

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



**Fizinis
pajėgumas
stiprina
savigarbą,
pasitikėjimą
savimi**

Būti fiziškai aktyviam kiekvieną dieną reikia gebėti

- **Suplanuok savo dieną taip, kad rastum laiko mankštintis ir valios tam siekiui įgyvendinti**
- **Įveikdamas kliūtis, labiau pasitikėsi savimi, įgysi gerų asmenybės bruožų**

Fizinio pajėgumo ypatybės:

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

Raumenų jėga - stiprių raumenų savybė

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



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

Raumenų ištvėrmė -

gebėjimas ilgesnį laiką daryti pratimus, kurie reikalauja raumenų jėgos

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



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

Lankstumas

- galėjimas atlikti judesius įvairiomis kryptimis ir įvairiais būdais

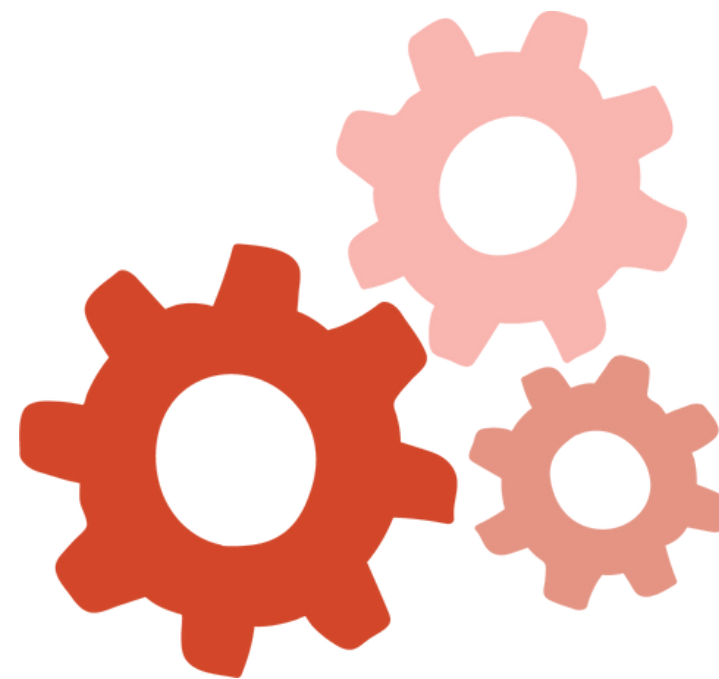
- Kad būtum lankstus, reikia mankštinti visas kūno dalis
- Kiekvieną dieną daryti raumenų tempimų pratimus, kurie lavina kojų, rankų, juosmens ir kaklo lankstumą



Vikrumas -

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

- Judesių koordinaciją kontroliuoja smegenys
- Koordinacija — įvairių kūno dalių veiklos derinimas: pvz., žaidžiant tenisą, važiuojant dviračiu, čiuožinėjant ir pan

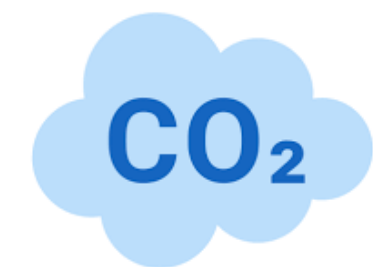
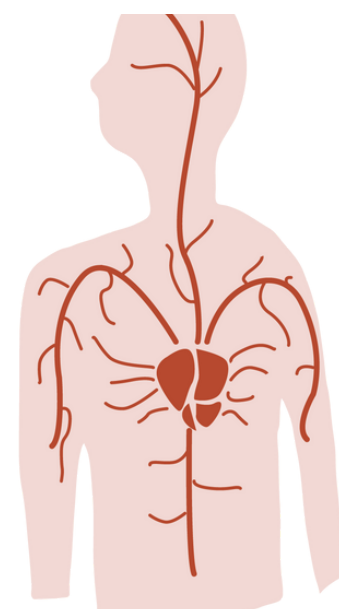


Širdies ir kvėpavimo sistemų pajėgumas

priklauso nuo širdies, plaučių, kraujagyslių būklės

Visam kūnui judant tam tikrą laiką didėja širdies ir plaučių galingumas, organizmas geriau aprūpinamas deguonimi ir greičiau pašalinamas anglies dvideginis

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



Fizinį pajėgumą lavinantys pratimai

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

