




Mokinių fizinių ypatybių gerinimo bendrosios rekomendacijos (pagrindinis ir vidurinis ugdymas)



Atliekant fizinio pajėgumo testą „Šuolis į tolį iš vietos“ bei parengiamuosius pratimus, kuriuose vyrauja šuoliukai, sportiniai bateliai turėtų būti lanksčiu, storu padu (ne mažiau kaip 0,5 cm storio)


Siekiant gerinti savo fizinį pajėgumą, rekomenduojama per dieną ne mažiau kaip 60 minučių užsiimti vidutinio intensyvumo (kai sušylama ir pradedama prakaituoti, kvėpavimas tampa greitesnis bei gilesnis, padidėja širdies susitraukimų dažnis, bet dar sugebama be didelių pastangų ilgai kalbėtis tarpusavyje) ar didelio intensyvumo (kai intensyviai prakaituojama, pasidaro daug sunkiau kvėpuoti, reikšmingai padidėja širdies susitraukimų dažnis, tampa sunku ilgiau kalbėtis) fizine veikla




Kaulų ir raumenų sistemų stiprinantys pratimai turėtų būti atliekami ne rečiau kaip tris kartus per savaitę



Mokinių laikas, praleistas sėdint, turėtų būti kuo labiau trumpinamas



Siekiant išvengti nuovargio, sveikatos pažeidimų, fizinio aktyvumo pratybų trukmė, intensyvumas, poilsio, atsigavimo laikas ir fizinio aktyvumo pratybų tikslai turėtų būti individualizuojami priklausomai nuo mokinio sveikatos, fizinės brandos, fizinio pajėgumo lygio



Mokytis naujų judesių, tobulinti jų atlikimo tikslumą, ugdyti pusiausvyrą rekomenduojama ryte, o raumenų jėgą – vakare. Treniruotės greitumui ugdyti palankesnės popietiniu paros metu, o ištvermei ugdyti palankus bet kuris paros metas

Fizinio pajėgumo ugdymo metu reikėtų labiau pabrėžti judėjimo procesą nei rezultata

Fizinio pajėgumo ugdymas yra ilgalaikis, reikalauja daug laiko, treniravimosi ir kartojimo

Turėtų būti kompleksiškai ugdomos visos fizinės ypatybės. Rekomenduojama mokytis tikslaus judesių atlikimo

Rekomenduojama skatinti natūralų judėjimą: karstyti, šokinėti, bėgioti gamtoje, tam skirtoje teritorijoje ir pan.

Raumenų jėgos ugdymo pratybų pradžioje ir pabaigoje turėtų būti atliekami apšilimo ir atvėsimo pratimai, trunkantys po 10–15 min.

Fizinio aktyvumo pratybose dalyvaujantys turėtų gerti pakankamai skysčių ir maitintis taip, kad gaunamų maisto medžiagų ir energijos kiekiai atitiktų energijos sąnaudas dalyvaujant fizinio aktyvumo pratybose, nes šie veiksniai yra gyvybiškai svarbūs raumenų veiklai ir atsigavimui po fizinio aktyvumo pratybų

Mokiniam rekomenduojama valgyti daugiau vaisių ir daržovių siekiant didesnės kojų ir rankų raumenų jėgos. Siekiant padidinti raumenų masę, reikėtų vartoti daugiau baltymų, angliavandenių ir mineralinių medžiagų turintį maistą, kuris gali užtikrinti raumens maksimalaus susitraukimo greičio ugdymo energetinį aprūpinimą

Fizinio aktyvumo pratybų metu mokiniai turėtų kontroliuoti kvėpavimą, kad užtikrintų sklandų širdies darbą (sulaikius kvėpavimą, gali padidėti kraujo spaudimas)

