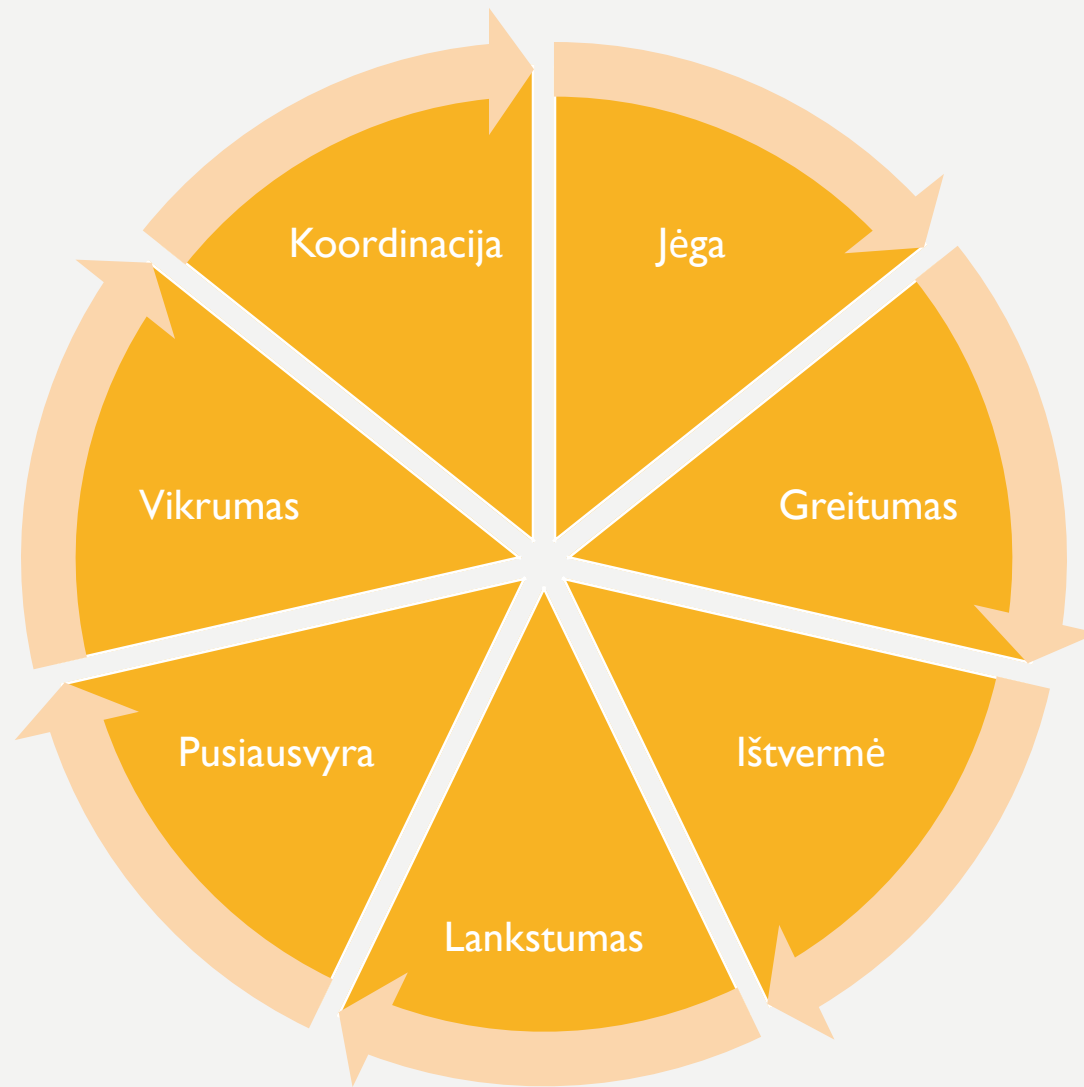


# FIZINIŲ YPATYBIŲ UGDYMAS

**PARENGĖ: STASĖ KATKAUSKIENĖ**



Žmogaus fizinė veikla pasireiškia įvairiais požymiais, bendrais ir individualiais gebėjimais, fizinėmis ypatybėmis. Nagrinėjant fizinę veiklą išskiriamos šios bendros visiems žmonėms fizinės ypatybės:



# AEROBINIS DARBINGUMAS

Tai žmogaus gebėjimas dirbti fizinį darbą, kai raumenyse mechaninė energija gaminama iš energinių medžiagų (ATF) vartojant deguonį.

Jis priklauso nuo visos deguonies pernešimo sistemos darbo veiksmingumo, kurį geriausiai atspindi maksimalus deguonies suvartojimo kiekis žmogui atliekant intensyvų fizinį krūvį.

Specialiai netreniruotų žmonių šis rodiklis yra mažesni nei sportuojančių.

# RAUMENŲ JĖGA

Raumenų jėga, tai raumens sugebėjimas savo susitraukimo (sutrumpėjimo) pastangomis nugalėti išorės jėgas ar pasipriešinti joms. Asmens jėgą daugiausia lemia tai, kokią raumenų masę jis turi ir koks jos darbingumas.



# RAUMENŲ IŠTVERMĖ

Tai žmogaus atsparumas įvairiems vidiniams ir išoriniams veiksniams: deguonies trūkumui, karščiui, skausmui, didžiuliams emociniams perkrovimams, fiziniams krūviams ir kt. Dauguma kasdienės veiklos, įskaitant sportą, reikalauja raumenų ištvermės, pvz., kaip bėgimas, važiavimas dviračiu, čiuožimas, plaukimas, laipiojimas ir kt., nes raumenys dirba dinamiu apkrovimu ilgą laiką.



# GREITIS

Greitumas - tai žmogaus ypatybė atlikti judesius, veiksmus tam tikromis sąlygomis per trumpiausią laiką. Tai žmogaus fizinė ypatybė, gebėjimas greitai atlikti atskirų kūno dalių judesį arba jų kompleksą, greitai pernešti visą kūno masę iš vienos vietos į kitą, išvystyti didelį kūno masės judėjimo greitį per trumpą laiką.





# LANKSTUMAS

Lankstumas – fizinė ypatybė daryti kuo didesnės amplitudės judesius; valdomo judesio amplitudė sąnaryje.

## Lankstumo rūšys

**Aktyvus lankstumas** – tai tokios judesio amplitudės, kurios pasiekiamos savo kūno raumenų pastangomis, raumenims aktyviai dirbant.

**Pasyvus lankstumas** – kai atliekamas judesys arba išlaikoma tam tikra kūno dalių padėtis veikiant išorinėms jėgoms, kūno raumenys atpalaiduoti, pasiduoda tempimui.



# JUDESIŲ KOORDINACIJA

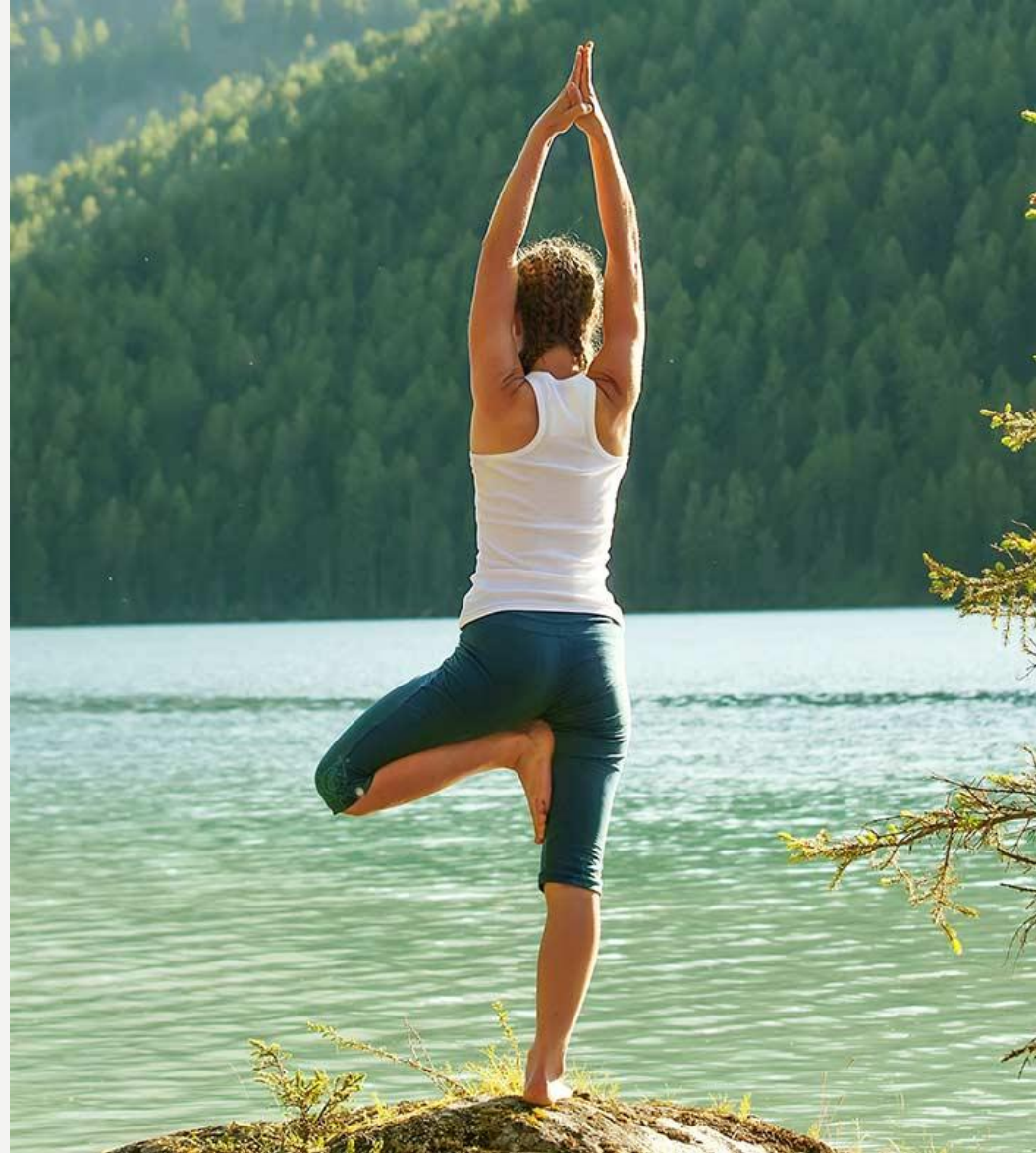
Koordinacija dažnai įvardijama kaip darni raumenų funkcijos veikla. Judesių koordinacija, kurią lemia tarpraumeninė koordinacija ir vidinės raumenų funkcijos koordinacija, gebėjimas greitai išmokti naujus judesius, sujungti juos į derinius, tiksliai juos atlikti standartinėmis (įprastinis) ir besikeičiančiomis sąlygomis.





# PUSIAUSVYRA

- Tai gebėjimas išlaikyti stabilią kūno padėtį, esant mažam atramos plotui, arba išlaikyti reikiamą kūno padėtį, atliekant įvairius (paprastus ar sudėtingus) judesius.





Fiziniai pratimai  
Fizinis aktyvumas

Fizinis pajėgumas

Gerovė

Sveikata

Sergamumo  
mažėjimas

# NAMŲ DARBAI

- Atlikti pasirinktinai 5 pratimus fiziniam aktyvumui.
- Atliekamus pratimus nufilmuoti (nufotografuoti) ir atsiųsti man į „mano dienynas“.
- Užduotį atlikti per 2 savaites.