

2 modulis. Kaip išlaikyti fizinę sveikatą ir (saugiai pradėti) fizinį aktyvumą

2.3. Pagyvenusių žmonių fizinio pasirengimo ir vertinimo rodikliai

Tikslas: suprasti skirtingus fizinio pasirengimo rodiklius ir pagrindinius įgūdžius, reikalingus jų vertinimui.

Fizinis pasirengimas yra rodiklių rinkinys, kuris yra individualus arba pasiekiamas per mokymąsi ir yra susijęs su fizine veikla. (JAV ligų kontrolės centrai)

Optimalus širdies ir kraujagyslių sistemos, kvėpavimo sistemos ir raumenų sistemos pajėgumas (Getchell, 1992). Pagyvenusiems žmonėms fizinis mokymas yra skirstomas į: funkcinis, su sveikata susijusius ir su įgūdžiais susijusius. Tai nėra labai griežtas suskirstymas, o kai kurios dalys gali sutapti.

Funkcinis fizinis pasirengimas yra pasirengimas, kuris reikalingas kasdieniam gyvenimui ir pusiausvyrai.

Fizinis pasirengimas, susijęs su sveikata – tai fizinį pasirengimą apibūdinančių rodiklių rinkinys, kuris yra susijęs su sveikata. Fizinio pasirengimo rodikliai, susiję su sveikatos kūno sudėties rodikliais, kardiorespiratorine (aerobine) ištverme, raumenų jėga, raumenų ištverme, lankstumu.

Su įgūdžiais (sportui) susiję fizinio pasirengimo rodikliai - greitis, galia, judrumas, pusiausvyra, koordinavimas, reakcijos greitis.

Su sveikata susiję fizinio pasirengimo rodikliai:

- **Kūno sudėjimo rodikliai** rodo skirtingų audinių (kaulų, riebalų, raumenų) santykį organizme. Dažniausiai nustatomas riebalų procentas.
- **Kardiorespiratorinė (aerobinė) išvermė** būdinga gebėjimui atlikti vidutinio ir aukšto intensyvumo ilgalaikius dinامينius pratimus, dalyvaujant didelėms raumenų grupėms.
- **Raumenų stiprumas** yra būdingas gebėjimas atlikti veiksmus, kuriems reikalinga raumenų jėga.
- **Raumenų išvermė** būdinga raumenų grupės gebėjimu vėl susitraukti ar išlaikyti įtampą (be judėjimo, bet laikant) tam tikrą laiką, kol įvyksta nuovargis.
- **Lankstumas** - gebėjimas atlikti viso kūno judesius (fiziologinius)! Lankstumas nereiškia, kad daugiau, tuo geriau!

Fizinio pasirengimo rodiklių nustatymas leidžia įvertinti dabartinę situaciją, įvertinti pažangą, palyginti su egzistuojančiomis normomis (kriterijais).

Kokios mano stiprybės ir silpnybės? Kaip suprasti, kokie mano fizinio veikimo rodikliai, susiję su sveikata? Kaip juos įvertinti? Su kiekvienu iš mūsų susiję klausimai. Ar fizinis pratimas ar fizinis aktyvumas yra saugus?

Klausimai (pažymėti apvedant teisingą apskritimu):

1. Ar gydytojas nurodė, kad turite širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimų ar širdies priepuolių? taip / ne
2. Ar kada nors buvo krūtinės skausmas ramybėje ar mankštos metu? taip / ne
3. Ar manote, kad fizinio krūvio metu jums buvo silpnumas ar galvos svaigimas, dėl ko prarandama pusiausvyra? taip / ne

4. Ar per pastaruosius 12 mėnesių turite astmos priepuolių, kuriems reikia skubios medicinos pagalbos? taip / ne

5. Jei sergate cukriniu diabetu (I ar II tipo), ar jūs turite problemų su gliukozės kiekiu kraujyje stebėjimu per pastaruosius 3 mėnesius? taip / ne

6. Ar turite kokių nors diagnozuotų problemų su raumenimis, kaulais ar sąnariais, ir jums sakoma, kad jie gali pablogėti fiziniu aktyvumu? taip / ne

7. Ar turite kokių nors kitų medicininių problemų, dėl kurių fizinis aktyvumas gali būti pavojingas? taip / ne

Jei turite vieną ar kelis "taip" atsakymus, jums reikia bendros praktikos gydytojo ar kito gydytojo patarimo. Jei atsakėte "ne" į visus klausimus ir neturite kitų rūpesčių dėl savo sveikatos, galite pradėti vidutiniškai fizinį aktyvumą / fizinį krūvį.

Užduotis dalyviams: atsakyti į testo klausimus ir įvertinti, ar galite saugiai inicijuoti fizinės veiklos programą.

Praktinė pamoka: fizinio pasirengimo rodiklių nustatymas. !!

Mes galime nustatyti rodiklius, jei esame įsitikinę, kad mes nekenksime sveikatai, nes testai taip pat turi tam tikrą fizinę naštą.

1. Kūno sudėjimo įvertinimas:

Augimas, svoris, KMI (kūno masės indeksas), liemens apskritimo, liemens ir klubo santykis.

1. Kardiorespiratorinė ištvermė.

Dviejų minučių žingsnio testas (žingsnių testas);

2. Raumenų stiprumas ir ištvermė:

Rankos stiprumo su dinamometru nustatymas, testas: pakilkite iš kėdės ir atsigulkite;

3. Lankstumas. Lankstumo testai viršutinei ir apatinei kūno dalims;

4. Balansas. Stovėti ant vienos kojos;

6. Motoriniai įgūdžiai. Testas: pakilti ir eiti.

Praktinė užduotis: fizinio pasirengimo rodiklių praktinis vertinimas. Fizinio pasirengimo rodiklių vertinimo aptarimas.