

LANKSTUMAS. PUSIAUSVYRA. KOORDINACIJA

Įpročiai suformuoti ankstyvoje vaikystėje, tampa tolimesnio sveiko gyvenimo pagrindu. Vaiko augimui ir vystymuisi judėjimas reikalingas kiekvieną dieną, todėl stiprinti kūną mankštomis ir kitais fiziniais pratimais rekomenduojama jau nuo pirmųjų gyvenimo dienų. Mankštinantis ar intensyviau sportuojant smegenyse gaminasi cheminiai junginiai – endorfinai, dar kitaip vadinami laimės hormonai. Judėjimas gerina emocinę sveikatą, todėl norint išlikti visada geros nuotaikos, reikalingi reguliarūs fiziniai krūviai – ne tik judesio, bet ir specialūs jėgos pratimai.

Fiziniai pratimai vaikams naudingi, nes:

- stiprina kaulus, raumenis, sąnarius, širdį;
- gerina laikyseną ir lavina pusiausvyrą;
- palaiko normalų kūno svorį;
- lavina bendravimo įgūdžius;
- didina pasitikėjimą savimi;
- padeda sutelkti dėmesį;
- padeda įveikti stresą.

Mankšta padeda palaikyti fizinę ir psichologinę pusiausvyrą, puikus būdas praleisti laisvalaikį, lavinti socialinius įgūdžius. Mankštos pratimus rodžiau pirmą karantino savaitę, o šiandien kalbėsime apie lankstumą, koordinaciją ir pusiausvyrą.

Lankstumas

Lankstumu vadiname fizine ypatybe daryti kuo didesnės amplitudės judesius; valdomo judesio amplitudė sąnaryje. Tai morfolginiai ir funkciniai judėjimo aparato ypatumai, kurie pasireiškia atskirų jo grandžių paslankumu viena kitos atžvilgiu.

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.
- Dinaminio ir statinio lankstumo skirstymas labiau priimtinas kalbant apie lankstumo lavinimą, jo priemones bei modelius .

Lankstumą lemiantys veiksniai:

- sąnario struktūra;
- kaulinio ir kremzlinio audinių forma;
- kremzlinio audinio elastingumas;
- sąnarius tvirtinančių raiščių išdėstymas ir elastingumas;
- sąnario kapsulės elastingumas;
- raumenų ir sausgyslių, atliekančių judesius sąnaryje, ilgis ir elastingumas;
- aplinkinių sąnario audinių pasipriešinimas.

Platūs, nedidelio greičio judesiai mažina raumens stangrumą, gerina jo elastingumą (dažniausiai naudojami pramankštai), o greiti staigūs judesiai sukelia pasipriešinimo reakciją ir teigiamo efekto tikėtis nereikėtų. Lankstumo pratimus reikia atlikti gana dažnai ir tai padeda pagerinti ir išlaikyti lankstumą įvairiais amžiaus periodais, net iki senatvės.

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.

Tempimo ir koordinacijos pratimai didina sąnarių judėjimo amplitudę ir gerina laikyseną, didina raumenų jėgą išvermę bei mažina traumų riziką. Pratimų koordinacijai gerinti rodžiau ir ankstesnėmis savaitėmis, o šįkart darysime pratimus su kamuoliu, kurie lavina ir koordinaciją ir lankstumą ir pusiausvyrą.

Pusiausvyra

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

Pusiausvyros rūšys:

- dinaminė – tai gebėjimas išlaikyti ar atgauti pusiausvyrą darant judesius, veiksmus ir jų derinius, taip pat veikiant įvairioms išorės jėgoms;
- statinė – tai gebėjimas nejudant išlaikyti pastovią kūno padėtį reikiamomis pozomis.

Kūno pusiausvyra stabilizuojama naudojantis 3 informacijos rūšimis, gaunama per įvairius analizatorius:

- vizualine,
- vestibuliarine,

- propriocepcine. (<https://www.vle.lt/Straipsnis/propriocepcija-76439>)

Optimalus regos ir sensorinių impulsų ryšys laiduoja pilnavertę kūno segmentų orientacijos ir stabilumo kontrolę. Esant vizualinės informacijos trūkumui, pusiausvyros, kūno segmentų padėties kontrolė ir reagavimas į aplinką sutrinka.

Dirbant su vaikais, lavinant jų motorinius įgūdžius, visada reikia prisiminti, kad vaikas nėra suaugusio žmogaus miniatiūrinė kopija. Kuo mažesnis vaikas, tuo didesni jo organizmo savitumai.

Norint lavinti vaikų fizines ypatybes būtina prisiminti:

- jos priklauso nuo vaiko amžiaus, lyties, išsivystymo ir fizinio pajėgumo, todėl turi būti lavinamos individualiai;
- vaiko biologinis amžius ne visada sutampa su kalendoriniu, todėl visada reikia atsižvelgti į vaiko biologinį brendimą;
- pageidautina, kad visos fizinės ypatybės būtų lavinamos kompleksiskai, siekiant optimalaus, vidutinio tai amžiaus grupei, lygio;
- vienu fizinių ypatybių lavinimas veikia ir kitas fizines ypatybes ir į tai reikia atsižvelgti parenkant fizinius pratimus;
- ypač daug dėmesio skirti pratimų saugumui.

Kaip jau minėjau, šią savaitę pasiūlysiu pratimų su kamuoliu. Tikiuosi kiekvienas vaikas namuose turi kamuolį, o jei kas neturi, tai puiki proga jį įsigyti, nes tai daug džiaugsmo sukeliantis žaislas, kuris taip pat yra svarbus vaiko vystymuisi ir fizinių savybių lavinimui. Pratimai įvairaus sudėtingumo, nuo paprastesnių, kuriuos atliks ir dvimetis, iki sudėtingesnių, kur bus ką veikti ir priešmokyklinukams. Taigi suskirsčiau viską į 2 video, nuorodos apačioje. Laikykites ir sportuokite saugiai!

Pratimai dviejų-ketverių metų vaikams:

I dalis: <https://www.youtube.com/watch?v=qB4oD7dj-qM>

II dalis: <https://www.youtube.com/watch?v=KqlbXRLRcxI>

Pratimai ketverių-septynerių metų vaikams:

I dalis: <https://www.youtube.com/watch?v=K5h6T44kmu4>

II dalis: <https://www.youtube.com/watch?v=eXL9JMR-IMA>

Parengė fizinio lavinimo specialistas Pavel Rudnev