

IŠTVERMĖS UGDYMO BRENDIEJI PRINCIPAI

RAUMENS AR RAUMENŲ GRUPĖS
GEBĖJIMAS BE NUOVARGIO
SUSITRAUKINĖTI KUO ILGESNĮ LAIKĄ YRA
RAUMENŲ IŠTVERMĖ (WILMORE,
COSTILL, 1994).



1

IŠTVERMEI LAVINTI PLAČIAI TAIKOMI PAPRASČIAUSI FIZINIO AKTYVUMO BŪDAI KAIP ĖJIMAS, BĖGIMAS, PLAUKIMAS BEI VAŽIAVIMAS DVIRAČIU. TAI CIKLINIAI PRATIMAI, KURIE FIZINIO KRŪVIO METU SKIRTINGAI VEIKIA ŽMOGAUS RAUMENIS (PIRAGIS, 2019).

2

DAUGUMA MOKSLINIŲ TYRIMŲ RODO, KAD SĖKMINGI IŠTVERMĖS SPORTININKAI NAUDOJA TRENIRUOČIŲ DERINĮ, KURIAME DIDELĖ DALIS TRENIRUOČIŲ YRA MAŽO FIZINIO KRŪVIO INTENSYVUMO (PVZ., BĖGIMAS NUO MAŽO IKI VIDUTINIO GREIČIO ILGESNĮ LAIKĄ) KARTU TAIKANT TRENIRUOTES, KURIOSE PRATIMAI ATLIEKAMI DIDELIU INTENSYVUMU (STOGGL, 2018)

3

PAPRASTAI AEROBINĖ IŠTVERMĖ LAVINAMA TAIKANT FIZINĮ AKTYVUMĄ, KURIO INTENSYVUMAS SVYRUOJA NUO 50-100PROC. MAKSIMALAUS AEROBINIO GALINGUMO. ATLIEKANT INTERVALINĘ TRENIRUOTĘ PASIRENKAMAS MAKSIMALUS AEROBINIS INTENSYVUMAS. FIZINIS KRŪVIS >2-4MIN.; KRŪVIO IR POILSIO TRUKMĖ SUTAMPA ARBA POILSIS YRA TRUMPESNIS. PAPRASTAI POILSIS BŪNA AKTYVUS. TOKIAS TRENIRUOTES REIKTŲ ATLIKTI 2-3 KARTUS PER SAVAITĘ (STASIULIS, 2019).

4

DOLEZAL ET AL. (2013), SMITH ET AL. (2013) TYRIMUOSE GAVO PANAŠIAS IŠVADAS: LAVINANT IR PALAIKANT AEROBINĮ PAJĖGUMĄ MAŽĖJO KŪNO MASĖ, PROCENTINIS RIEBALŲ KIEKIS, DIDĖJO DEGUONIES SUVARTOJIMO REIKŠMĖS (HAUTALA ET AL., 2012), GERĖJO MOTORINĖS SISTEMOS PAJĖGUMAS.

5

ATLIKUS MOKSLINES STUDIJAS, KURIOSE ATLIEKAMI PRATIMAI NAUDOJANT GIMNASTIKOS KAMUOLĮ TRENIRUOTĖS RATU METODU, PARODĖ, KAD JIE SKIRTI PAGERINTI PUSIAUSVYRĄ, LANKSTUMĄ, NUGAROS RAUMENŲ JĖGĄ, KOJŲ RAUMENŲ JĖGĄ, PILVO RAUMENŲ JĖGĄ, PILVO RAUMENŲ IŠTVERMĘ IR KOJŲ RAUMENŲ IŠTVERMĘ (SETYAWAN, 2021)

6

MOKSLINIŲ TYRIMŲ REZULTATAI PARODĖ, KAD FUTBOLŲ PRATIMŲ IR SPECIALIŲ JĖGOS TRENIRUOČIŲ DERINYS OPTIMIZUOJA BENDRĄ IR KONKREČIAI FUTBOLUI BŪDINGĄ SPROGSTAMUMĄ IR IŠTVERMĘ JAUNIEMS FUTBOLININKAMS (CAMPILLO, 2015)

7

REMIAUSI MOKSLINĖS STUDIJOS, KURIOSE BUVO LYGINAMOS FARTLEK IR OREGON TRENIRUOTĖS RATU, REZULTATAI RODO, KAD ABI TRENIRUOČIŲ RŪŠYS TURI DIDELĖS ĮTAKOS VO2MAX RODIKLIAMS, BET FARTKEL TRENIRUOTĖS PARODĖ GERESNIUS REZULTATUS (FESTIAWAN, 2020). FARTLEK TRENIRUOTĖS METU SPORTININKO ŠSD SIEKIA NUO 60 IKI 80% NUO ŠSDMAX FARTKEL TRENIRUOTĖS PAVYZDYS: APŠILIMUI LĖTAS BĖGIMAS NUO 5 IKI 10 MIN. • GREITAS BĖGIMAS NUO 1,5 IKI 2,5 KM. • ATSIGAVIMUI ĖJIMAS 5 MIN • SPRIKIMAS 50-60M, KOL PAVARGSTAMA • LĖTAS BĖGIMAS • GREITAS BĖGIMAS Į KALNĄ 175-200 M. • LĖTAS BĖGIMAS 1 MIN. VISAS CIKLAS KARTOJAMAS, JEIGU NESIBAIGĖ TRENIRUOTĖS LAIKAS.

NAUDOTI ŠALTINIAI:

1. FESTIAWAN R., RAHARJA A., KURNIA JUSUF J., MAHARDIKA N. A. (2020). THE EFFECT OF OREGON CIRCUIT TRAINING AND FARTLEK TRAINING ON THE VO2MAX LEVEL OF SOEDIRMAN EXPEDITION VII ATHLETES. JURNAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLARAGA VOL 5, NO 1. DOI: [HTTPS://DOI.ORG/10.17509/JPJIO.V5I1.23183](https://doi.org/10.17509/JPJIO.V5I1.23183)
2. PIRAGIS, N., TRINKŪNAITĖ, M., TRINKŪNAS, N. (2019). IŠTVERMĖ LAVINANČIŲ PRATIMŲ ĮTAKA RAUMENŲ PASYVIOSIOMS MECHANINĖMS SAVYBĖMS BEI ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ SISTEMAI. SPORTINĖ DARBINĖMŲ VEIKSMŲ VEIKSMŲ (XII), 5(8), 36-44.
3. RAMIREZ-CAMPILLO, R., ET AL (2015). EFFECT OF UNILATERAL, BILATERAL, AND COMBINED PLYOMETRIC TRAINING ON EXPLOSIVE AND ENDURANCE PERFORMANCE OF YOUNG SOCCER PLAYERS. THE JOURNAL OF STRENGTH & CONDITIONING RESEARCH, 29(5):1317-28. DOI: 10.1519/JSC.0000000000000762.
4. STÖGGL, T. L., SPERLICH, B. (2015). THE TRAINING INTENSITY DISTRIBUTION AMONG WELL-TRAINED AND ELITE ENDURANCE ATHLETES. FRONT PHYSIOL 7:6295. DOI:10.3389/fphys.2015.00295.
5. SETYAWAN R., SETIJONO H., & KUSNANIK N W. (2021). THE EFFECT OF FLOOR AND SWISS BALL EXERCISES USING CIRCUIT TRAINING METHODS TOWARDS BALANCE, STRENGTH, FLEXIBILITY AND MUSCLE ENDURANCE. BRITAIN INTERNATIONAL OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES: JOURNAL, 3(2), 384-395. DOI:10.33258/BIOHS.V3I2.469.
6. STASIULIS, A., MAMKUS, G. (2019). IŠTVERMĖS LAVINIMO REKOMENDACIJOS SPORTUOJANTIEMS. LIETUVOS SPORTO UNIVERSITETAS: KAUNAS.