

Kūno kultūra silpnesnēs sveikatos moksleiviams

Metodinēs rekomendācijas



LIETUVOS RESPUBLIKOS
ŠVIETIMO IR MOKSLO MINISTERIJA

Kūno kultūra silpnesnės sveikatos moksleiviams

Metodinės rekomendacijos

2-oji pataisyta laida



Vilnius, 2003

UDK 796:37.037.1(072)
Ku-196

Leidiny s parengtas užsakius Lietuvos moksleivių kūno kultūros ir sporto centrui

Parengė Vilniaus sporto medicinos centro
sporto medicinos gydytojas *Edmundas Švedas* (grupės vadovas),
fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytojos *Liudmila Švedienė*, *Spodra Vorobjova*,
kineziterapeutės *Irena Užlienė*, *Elena Rožanskienė*

Recenzavo doc. dr. *Vincentas Blauzdys*, dr. *Audrius Gocentas*

ISBN 9986-03-529-5

© Parengimas
E. Rožanskienė,
E. Švedas,
L. Švedienė,
I. Užlienė,
S. Vorobjova, 2003

Turinys

Ižangos žodis	5
Įvadas	7
Fizinių pratimų poveikis augančiam organizmui	8
Moksleivių medicininės priežiūros organizavimas mokykloje	10
Terminai laikinai atleisti moksleivius nuo kūno kultūros pamokų po ligos	12
Vaikų sveikatos grupės, sveikatos lygis ir indeksas	14
Moksleivių skirstymas į medicininės fizinio pajėgumo grupes	15
Darbo su specialiosios medicininės fizinio pajėgumo grupės moksleiviais formos	18
Moksleivio savistaba	19
Moksleivių sveikatinimas	20
Metodiniai kūno kultūros pratybų organizavimo ypatumai	22
Moksleivių skirstymas į medicininės fizinio pajėgumo grupes pagal jų ligas	25
Pratimų kompleksai specialiosios medicininės fizinio pajėgumo grupės moksleiviams	41
Pavyzdinis pratimų kompleksas sergant širdies ir kraujagyslių ligomis	41
Pavyzdinis pratimų kompleksas sergant kvėpavimo sistemos ligomis	44
Pavyzdinis pratimų kompleksas sergant bronchine astma	46
Pavyzdinis pratimų kompleksas sergant astminiu bronchitu	48
Pavyzdinis pratimų kompleksas sergant nervų sistemos ligomis	50
Pavyzdinis pratimų kompleksas esant trumparegystei	51
Pavyzdinis pratimų kompleksas sergant virškinamojo trakto ligomis	55

Pavyzdinis pratimų kompleksas sergant šlapimo organų ligomis	59
Pavyzdinis pratimų kompleksas netaisyklingos laikysenos ir sergantiems pirmo laipsnio stuburo iškrypimu moksleiviams	61
Pavyzdinis pratimų kompleksas sergant nutukimu	65
Pavyzdinis pratimų kompleksas esant plokščiapėdystei	66
Literatūra	68

Ižangos žodis

Kaita švietime, kaip ir visose gyvenimo srityse, vyksta nuolat, tačiau nevienodu tempu. Po šalies nepriklausomybės atkūrimo prasidėjo bendrojo lavinimo mokyklų reforma, kuri vyksta ir dabar. Atsinaujina ir mokyklinė kūno kultūra, plėtojanti ugdytinių bendrąsias žmogaus vertybes, svarbias jiems siekiant gyvenimo ir mokymosi kokybės. Deja, norimą ir reikiamą gyvenimo ir mokymosi kokybę pasiekia ne visi moksleiviai, nes neretai kliūtimi tampa jų sveikatos būklė.

Sparčiai kintantis gyvenimas mokykloje ir už jos ribų labiausiai žeidžia mažą gyvenimo patirtį ir menką atsparumą turinčius vaikus, paauglius. Per praėjusį dešimtmetį Lietuvoje atlikti tyrimai parodė, kad sparčiai plinta psichosomatiniai negalavimai ir sveikatos sutrikimai. Vyrauja negalavimai, būdingi centrinės nervų sistemos pervargimui, ir neinfekcinės ligos. Dėl įvairių priežasčių vaikai ir paaugliai patiria ir traumų. Po gydymo jie grįžta į mokyklą, didžioji jų dalis ir į kūno kultūros pamokas ar specialiosios medicininės fizinio pajėgumo grupės pratybas. Taigi itin atidžios kūno kultūros mokytojo globos laukia pagiję po traumų, ligų ar silpnesnės sveikatos, neįgalūs moksleiviai.

Į kūno kultūros pamoką atėję silpnesnės sveikatos vaikai didina mokytojo darbo krūvį ir atsakomybę. Dėl moksleivių gausos klasėje ir laiko, neretai ir sporto inventoriaus bei mankštinimosi vietos stokos pedagogas patiria kaltę, sąžinės graužatį, lėtai atnaujinamas fizinio ugdymo ir ugdymosi procesas. Sunku jį demokratizuoti ir ypač humanizuoti, atliepti fiziškai neįgalių ugdytinių lūkesčius. Nelengva organizuoti ir vesti specialiosios medicininės fizinio pajėgumo grupės pratybas. Todėl ilgai laukta ir svari parama pedagogams buvo 1999 metais pasirodžiusios *Kūno kultūros silpnesnės sveikatos moksleiviams metodinės rekomendacijos*. Šios rekomendacijos buvo ir yra svarbios ne tik bendrojo lavinimo mokyklų pedagogams, bet ir sveikatos priežiūros įstaigų gydytojams. Todėl su autoriais džiaugiuosi antrąja pa-

taisyta minėtų rekomendacijų laida. Patyrę ir kvalifikuoti autoriai Vilniaus sporto medicinos centro gydytojai ir kineziterapeutės perduoda savo žinias ir patirtį, skatina ieškoti, veiksmingiau sveikatingi mokslivius mokykloje ir už jos ribų. Šios knygelės turinys atspindi pastarųjų kelerių metų sveikatinimo naujoves, direktyvinių dokumentų nuostatas. Rekomendacijos padės ne tik kūno kultūros pedagogams labiau humanizuoti ugdytinių fizinių ugdymą(si), jų sveikatinimą, bet ir bus naujas žinių šaltinis gydytojams, kineziterapeutams.

Vincentas Blauzdys

Įvadas

Kūno kultūra mokykloje — svarbi bendrojo ir fizinio ugdymo proceso dalis ir mokinių sveikatos stiprinimo, taisyklingos raidos priemonė.

Pagrindinės fizinio ugdymo organizavimo formos mokykloje — kūno kultūros pamokos, mankštos pertraukėlės per protinio lavinimo pamokas, popamokinė kūno kultūros veikla (bendrasis fizinis rengimas, sporto būreliai, įvairūs sporto renginiai ir pan.), pratybos sporto institucijose.

Kūno kultūros pamokos privalomos visiems sveikiems mokiniams. Medikai turi geriau suprasti fizinių pratimų poveikį augančiam organizmui, būtinybę organizuoti kūno kultūros pratybas atsižvelgiant į anatominius ir fiziologinius vaiko ypatumus.

Tebėra aktuali vaikų, kurių sveikata sutrikusi, kūno kultūros problema. Daugumą tokių vaikų gydytojai atleidžia nuo kūno kultūros pamokų. Vis dėlto vaikams, kurių sveikata silpnesnė, dar labiau negu sveikiesiems svarbus įvairių kūno kultūros priemonių, atitinkančių jų sveikatos lygį, teigiamas poveikis.

Tam tikra mūsų mokyklų mokinių dalis skundžiasi sutrikusia sveikata. Visi šie vaikai kada nors gydėsi sveikatos priežiūros įstaigose. Vis dėlto ateina laikas, kai reikia ne gydymo, o metodiškai pagrįsto fizinio ugdymo. Tokiems mokiniams organizuotinos specialios, pagal atskiras programas, kūno kultūros pamokos.

Šiuo leidiniu norėta suteikti svarbių ir išsamesnių žinių gydytojams, atsakingiems už moksleivių sveikatą, taip pat kūno kultūros mokytojams. Pedagogams svarbu žinoti medicininės priežiūros organizavimo mokykloje tvarką, mokinių atleidimo nuo kūno kultūros pamokų terminus, skirstymo į sveikatos grupes ir medicininės fizinio pajėgumo grupes kriterijus ir kitą šio leidinio turinį. Tai gerintų mokytojo ir medicinos darbuotojo bendradarbiavimą, svarbiausia, ugdytinių sveikatinimo veiksmingumą.

Fizinių pratimų poveikis augančiam organizmui

Judėjimas — būtina sąlyga vaiko organizmui augti ir normaliai vystytis. Dėl fizinių pratimų mokinio organizme vyksta daug pokyčių. Pratimai pagerina galvos smegenų mitybą, ramina ir stiprina nervų sistemą, kelia nuotaiką ir darbingumą. Atliekant fizinius pratimus, širdis dirba energingai, tad jos raumuo geriau formuojasi ir stiprėja. Širdies susitraukimai tampa stipresni ir retesni. Susitraukdama širdis geba išstumti daugiau kraujo į kraujagysles ir aprūpinti organus bei sistemas reikiamu jo kiekiu. Širdies susitraukimų skaičiaus sumažėjimas ir pulso dažnio suretėjimas ramybėje yra labai naudingas, nes raumuo gali ilgiau pailsėti. Taigi sportuojančio žmogaus širdis dirba ekonomiškiau.

Netreniruotų asmenų širdies poilsio periodai tarp atskirų susitraukimų trumpi, dėl to atkuriamųjų procesų sąlygos širdies raumenyje blogesnės, ir toks asmuo nepajėgia atlikti kiek sunkesnio fizinio darbo ar fizinių pratimų.

Darant fizinius pratimus, pagerėja kraujotaka, padidėja cirkuliuojančio kraujo, intensyviai patenkančio į kraujotakos ratą, kiekis.

Labai pakinta kvėpavimo sistema. Kaip žinoma, pagrindinis šios sistemos uždavinys — aprūpinti organizmą deguonimi ir pašalinti vykstant medžiagų apykaitai audiniuose susidarantį anglies dvideginį. Treniruoti asmenys padidėjusį organizmo deguonies poreikį tenkina giliau ir ritmiškiau kvėpuodami. Fiziniai pratimai pagyvina kvėpavimą, padidėja žmogaus krūtinės apimtis, gyvybinė plaučių talpa, kvėpuojamųjų raumenų jėga, kvėpavimo pajėgumas.

Fiziniai pratimai gerina raumenyse vykstančius medžiagų apykaitos procesus. Raumenyse išsiplečia kur kas daugiau kapiliarų, todėl jie daug geriau aprūpinami maisto medžiagomis negu netreniruoti. Dėl tos priežasties pagerėja raumenų funkcija, didėja jų apimtis, elastingumas, susitraukimo greitis ir jėga. Treniruotame raumenyje visi biocheminiai procesai vyksta efektyviau ir ekonomiškiau. Raumenys sudaro apie 35—40% visos kūno masės, todėl tokioje didelėje kūno dalyje pagerėjusi medžiagų apykaita, be abejo, turi teigiamą įtaką bendrai organizmo būklei.

Dėl ilgo neveiklumo prasideda raumenų atrofija. Raumenų skaidulos pamažu plonėja, vystosi jungiamasis ir riebalinis audinys, menkėja susitraukimų jėga, mažėja bendras darbingumas. Tinkamai parinkti fiziniai pratimai sustabdo visus šiuos nemalonius reiškinius, raumenų funkcija pagerėja, žmogus tampa gražios išvaizdos, taisyklingos laikysenos, geba gražiai ir plastiškai judėti.

Sistemiškai ir tinkamai atliekami fiziniai pratimai gerina sąnarių, sausgyslių, raiščių funkciją, didėja sąnarių judesių amplitudė. Ypač sustiprėja augančio vaiko kaulai, jie geriau atlaiko išorės poveikį ir rečiau lūžta.

Reguliarios kūno kultūros pratybos tobulina organų bei sistemų funkciją: gerėja virškinimas, bendra medžiagų apykaita, geriau veikia išskiriantieji organai, vidaus sekrecijos liaukos ir pan.

Aišku, kad minėtas teigiamas kūno kultūros poveikis patiriamas tada, kai fiziniai pratimai atliekami metodiškai tinkamai, atitinka adekvatų fizinį krūvį. Per didelis fizinis krūvis arba labai sudėtingi fiziniai pratimai gali sveikatą ne stiprinti, o pabloginti. Kūno kultūros mokytojai turi žinoti, kokį fizinį krūvį taikyti vienam ar kitam moksleiviui.

Fiziniai pratimai ypač svarbūs silpnesnės sveikatos vaikams, kurie paprastai mokyklose paskiriami į specialiąją medicininę fizinio pajėgumo grupę. Į ją įeina menkesnio fizinio išsivystymo vaikai, besiskundžiantys susilpnėjusia širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo, regėjimo ar kitų organizmo sistemų veikla. Specialiai pritaikyta kūno kultūra ne tik stiprina tokių vaikų organizmą ir skatina gerą fizinį vystymąsi, bet ir padeda net tais atvejais, kai medikamentinis gydymas būna bejėgis. Pavyzdžiui, galima ištaisyti laikysenos defektus ir stuburo deformacijas (skoliozę, lordozę), visai panaikinti ar sumažinti sąnarių nepaslankumą po traumų, paralyžių, kompensuoti kai kuriuos širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo ir kitų sistemų sutrikimus. Mokslininkų įrodyta, kad fiziniai pratimai ir grūdinimasis — tai svarbios įvairių sutrikimų gydymo bei profilaktikos priemonės. Jos stiprina vaikų sveikatą, apsaugines organizmo jėgas, padeda visai ar iš dalies atsikratyti pataloginių sutrikimų, treniruoja ir didina fizinį ir protinį darbingumą.

Moksleivių medicininės priežiūros organizavimas mokykloje

Moksleivių fizinių ugdymą mokykloje prižiūri slaugytojas.

Slaugytojo funkcijos:

asmens sveikatos priežiūros srityje:

- organizuoja ir kontroliuoja visų moksleivių kasmetinį sveikatos patikrinimą pirminės sveikatos priežiūros įstaigose (sveikatos apsaugos ministro 2000 m. liepos 31 d. įsakymas Nr. 301 „Dėl profilaktinio sveikatos tikrinimo“, 3 priedas „Vaikų ir paauglių sveikatos tikrinimo tvarka“);
- kiekvienais mokslo metais iki lapkričio 1 d. išanalizuoja gautus iš medicinos įstaigų duomenis (FO 27-1/a „Vaiko sveikatos būklės pažymėjimas“ ir FO 26/a „Moksleivio sveikatos raidos istorija“) apie moksleivių sveikatos būklę. Esant indikacijoms dėl moksleivio mokymosi namuose pataria jo tėvams kreiptis į šeimos gydytoją, kuris siunčia moksleivį į Gydytojų konsultacinę komisiją (GKK);
- ūmių ligų ir traumų atvejais suteikia pirmąją medicinos pagalbą, prireikus iškviečia GMP ar siunčia pas šeimos gydytoją, praneša mokyklos administracijai ir moksleivio tėvams arba jiems atstovaujantiems asmenims apie moksleivio sveikatos sutrikimą bei atleidžia jį nuo pamokų vienai dienai;
- pildo FO 74/a „Ambulatorinių ligonių registracijos žurnalą“, prireikus laiku nukreipia moksleivius pasikrinti sveikatą į pirminę sveikatos priežiūros įstaigą (FO 28/a „Siuntimas tirti, konsultuoti“);
- atsako už suteiktų medicinos paslaugų kokybę pagal savo kompetenciją;

visuomenės sveikatos srityje:

- sukomplektuoja medicininės fizinio pajėgumo grupes iki lapkričio 1 d., sudaro šių grupių moksleivių sąrašus, nuroydamas diagnozę, pateikia mokyklos administracijai, kūno kultūros mokytojui ir klasės auklėtojams;
- konsultuoja pedagogus, klasės auklėtojus ir padeda užpildyti klasės dienyuose „Žinias apie moksleivių sveikatą“;

- organizuoja ir kontroliuoja dispanserizuotų mokinių, paskirtų į specialiąją ir parengiamąją fizinio pajėgumo grupę, pasitikrinimą pas gydytojus specialistus bei paskyrimo į minėtas grupes terminus;
- atlieka moksleivių sveikatos rodiklių analizę, ataskaitą apie moksleivių sveikatą ir profilaktinius tikrinimus pateikia sveikatos priežiūros institucijoms pagal nurodytus reikalavimus („Moksleivių sveikata ugdymo institucijose“);
- išaiškėjus infekciniams susirgimams pildo FO 60/a „Infekcinių susirgimų apskaitos žurnalą“, vykdo visuomenės sveikatos specialistų nurodytas priešepidemines priemones švietimo įstaigoje; padaugėjus sergančiųjų ūmiais respiracinėmis ligomis ir gripu (kai sergamumo pakilimo metu serga 20 ir daugiau proc. mokyklos moksleivių), praneša sveikatos centro epidemiologams;
- traumas ir apsinuodijimus registruoja „Nelaimingų atsitikimų registracijos žurnale“, remdamasis švietimo ir mokslo ministro 2000 m. vasario 11 d. įsakymu Nr. 113. Apie nelaimingus atsitikimus, susijusius su apsinuodijimais (tarp jų ir ūmiais apsinuodijimais maistu, kai suserga trys ir daugiau moksleivių) ir staigiais susirgimais, ne vėliau kaip per valandą privalo pranešti visuomenės sveikatos centrui;
- kontroliuoja mokymosi aplinkos, maitinimo higienos normų reikalavimų vykdymą, informuoja mokyklos administraciją apie pastebėtus pažeidimus bei teikia pasiūlymus šiems trūkumams pašalinti. Mokyklos administracijai pateikia sergančių vaikų, kuriems reikalingas tausojantis maitinimas, sąrašus;
- atsako už medicininės dokumentacijos pildymą ir tvarkymą švietimo įstaigoje;

sveikatos ugdymo srityje:

- dalyvauja mokyklos narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimo prevencinėje darbo grupėje, kartu su grupe aptaria iškilusius prevencinio darbo sunkumus, kuria veiklos planus, numato veiklos priemones;
- kartu su pedagogais, klasių auklėtojais, kitais specialistais ugdo moksleivių sveikos gyvensenos bei socialinius gebėjimus, pildo FO 38/a „Sveikatos ugdymo ir mokymo apskaitos sąsiuvinį“;

- pagal savo kompetenciją moko moksleivius sveikos gyvensenos, pirmosios medicinos pagalbos, konsultuoja pedagogus, moksleivius ir jų tėvus sveikatos ugdymo, stiprinimo ir ligų prevencijos klausimais;
- dalyvauja mokyklos savivaldos institucijų posėdžiuose, informuoja apie vykdomą sveikatos priežiūros, sveikos gyvensenos ugdymo bei prevencinio švietimo darbą, pastebėtus pažeidimus ir teikia pasiūlymus šiems trūkumams šalinti;
- teikia medicinos pagalbą per mokyklos sporto varžybas;
- už informacijos, susijusios su vaiko ar moksleivio sveikata, konfidencialumą, padarytas profesines ar etikos klaidas bei žalą vaikų sveikatai atsako LR įstatymų nustatyta tvarka.

Terminai laikinai atleisti moksleivius nuo kūno kultūros pamokų po ligos

Nuo kūno kultūros pamokų mokiniai gali būti laikinai atleidžiami po ūmių ligų, paūmėjus lėtinėms ligoms, taip pat po traumų ir operacijų. Atleidimo terminai priklauso nuo ligos. Medicininę pažymą apie atleidimą nuo kūno kultūros pamokų išduoda sveikatos priežiūros įstaigos gydytojas. Mokinys pažymą pateikia mokyklos slaugytojui, o šis išrašo laikiną atleidimą nuo kūno kultūros pamokų, kurį pateikia kūno kultūros mokytojui. Medicininės pažymos originalas turi būti laikomas medicinos kabinete.

Kūno kultūros pamokų lankymas po kai kurių ligų ir traumų (laikas nurodomas nuo pasveikimo momento, t. y. pradėjus lankyti mokyklą)

Eil. Nr.	Liga	Atėjus į mokyklą po ligos	Rekomendacijos
1.	Tonzilitas (migdolų uždegimas)	1—2 savaitės	Būtina saugotis peršalimo
2.	Bronchitas, ūminis viršutinių kvėpavimo takų kataras	1—2 savaitės	

Eil. Nr.	Liga	Atėjus į mokyklą po ligos	Rekomendacijos
3.	Ūminis otitas (ausų uždegimas)	1—4 savaitės	
4.	Pneumonija (plaučių uždegimas)	1—2 mėnesiai	
5.	Pleuritas (plaučių plėvės uždegimas)	1—2 mėnesiai	
6.	Gripas	1—2 savaitės	
7.	Ūminės infekcinės ligos	1 savaitė—2 mėnesiai	Gavus patenkinamus širdies ir kraujagyslių sistemos funkcinio mėginio (20 pritūpimų) rezultatus
8.	Ūminis glomerulonefritas (inkstų uždegimas)	1—6 mėnesiai	
9.	Infekcinis hepatitas (gelta)	8—12 mėnesių	
10.	Apendicitas (po operacijos)	1 mėnuo	
11.	Galūnių kaulų lūžiai	1,5—3 mėnesiai ir daugiau	Būtina tęsti gydymosi kūno kultūros pratimus, pradėtus gydant
12.	Smegenų sukrėtimas	1—2 mėnesiai ir daugiau (iki metų)	Priklauso nuo traumos pobūdžio

Vaikų sveikatos grupės, sveikatos lygis ir indeksas

Pagal sveikatos būklę vaikai skirstomi į 5 grupes:

I grupė — sveiki, gerai fiziškai ir protiškaai išsivystę mokiniai be kūno defektų ar funkcinių sveikatos sutrikimų; jų geras organizmo reaktyvumas ir atsparumas, jie retai serga ūminėmis ligomis;

II grupė — mokiniai, kurie neserga jokia lėtine liga, bet turi kurių nors funkcinių organizmo sutrikimų ar kūno defektų, netrukdančių kasdieniui veiklai (dažnai serga ūminėmis ligomis, persirgę įvairiomis sunkiomis infekcinėmis ligomis, nutukę, menko fizinio pajėgumo, sutrikusios regos, netaisyklingos laikysenos ir t. t.), taip pat tie, kuriems gresia rizika susirgti kuria nors liga;

III grupė — mokiniai, sergantys lėtinėmis ligomis (kompensacijos stadija), turintys sunkių fizinių trūkumų (liekamieji infekcinių ligų ar traumų reiškiniai), normaliai prisitaikantys prie darbinės veiklos ir įprastų darbo bei poilsio sąlygų mokykloje;

IV grupė — mokiniai, sergantys lėtinėmis ligomis (subkompensacijos stadija), turintys morfologinių sutrikimų, kurie jiems sunkina kasdienę veiklą (kraujotakos, inkstų, plaučių ir kt. organų nepakanamumas);

V grupė — sunkūs ligoniai (dekompensacijos stadija), I ir II grupės invalidai, kuriems skiriamas lovos arba namų režimas.

Įvertinus kiekvieno mokinio sveikatą, galima apskaičiuoti visos mokinių bendruomenės sveikatos rodiklius, kurie apytiksliai atspindi mokyklos higienos sąlygas (apšvietimą, vėdinimą, temperatūros režimą ir kt.), darbo ir poilsio, judėjimo režimą, sveikatos ir kūno kultūros renginių efektyvumą. Vienas iš tokių rodiklių yra **sveikatos lygis**. Tai pirmosios ir antrosios sveikatos grupės mokinių skaičiaus bei visų mokinių skaičiaus santykis, išreiškiamas procentais. Kuo šis rodiklis didesnis, tuo geresnė bendruomenės narių sveikata. Kitas svarbus mokinių sveikatos rodiklis — **sveikatos indeksas**, taip pat išreiškiamas procentais. Jis rodo mokinių organizmo atsparumą, užsigrūdinimą ir tai, kaip jie laikosi higieninio bei epidemiologinio režimo. Sveikatos indeksas žymi, kiek vaikų per mokslo metus ar tri-

mestrą nė karto nesirgo. Šis rodiklis skaičiuojamas šimtui mokinių. Pavyzdžiui, mokykloje yra 1200 mokinių, iš kurių 300 per mokslo metus nė karto nesirgo. Mokyklos sveikatos indeksas bus 25 proc. Kuo šis rodiklis didesnis, tuo mokinių reaktyvumas ir užsigrūdinimas geresnis.

Klasės sveikatos rodiklius galėtų nustatyti ir auklėtojai.

Moksleivių skirstymas į medicines fizinio pajėgumo grupes

Moksleivių skirstymo į medicines fizinio pajėgumo grupes kriterijai:

- 1) moksleivio sveikatos būklė;
- 2) fizinis išsivystymas;
- 3) svarbiausių organizmo sistemų ir organų funkcinė būklė;
- 4) fizinis parengtumas (treniravimasis sporto mokykloje, kokioje medicininėje fizinio pajėgumo grupėje buvo anksčiau).

Pagrindinė grupė

Į pagrindinę medicininę fizinio pajėgumo grupę skiriami tik sveiki mokiniai, kurie įeina į I ir II sveikatos grupę. Į šią grupę skirtini ir mokiniai, turintys nedidelių sveikatos sutrikimų (nedidelio laipsnio regos sutrikimai — mažiau kaip $+3D$ — $-3D$, kai regėjimo aštrumas be korekcijos 0,5 ir daugiau, netaisyklinga laikysena ir pan.). Gerai fiziškai pasirengę pagrindinės medicininės fizinio pajėgumo grupės mokiniai turi mokytis pagal kūno kultūros pamokos programą. Šiai grupei priklausantys mokiniai gali treniruotis sporto būreliuose ir dalyvauti sporto varžybose.

Parengiamoji grupė

Į parengiamąją medicininę fizinio pajėgumo grupę skiriami moksleiviai, turintys nedidelių sveikatos sutrikimų, nepakankamai fiziškai subrendę bei nepasirengę. Tai moksleiviai, kurių II ir III sveikatos

grupė. Į šią grupę taip pat skirtini moksleiviai, persirgę kai kuriomis ligomis ir laikinai negalintys lankyti kūno kultūros pamokų. Grupės mokiniai mankštinais kūno kultūros pamokose pagal mokyklinę programą su sąlyga, kad tokios pratybos nepablogins jų sveikatos. Kai kurie fiziniai pratimai neatliekami, kiti — tik ribojami, kaip ir kontroliniai normatyvai.

Parengiamosios grupės mokiniams nerekomenduojama lankyti sporto būrelių, dalyvauti varžybose, tačiau jie gali dalyvauti bendrojo fizinio rengimo pratybose ar mankštintis namie pasitarę su kūno kultūros mokytoju. Pagerėjus sveikatai, funkcinėms organizmo galimybėms, fiziniam parengtumui ir prisitaikymui prie fizinio krūvio, mokinys vėl skiriamas į pagrindinę grupę. Sprendimą skirti į pagrindinę grupę priima gydytojas.

Specialioji grupė

Į specialiąją medicininę fizinio pajėgumo grupę skiriami moksleiviai, turintys nuolatinių ar laikinų sveikatos sutrikimų, priklausomai nuo ligos ar kitokių sveikatos nukrypimų. Šioje grupėje būna moksleivių, sergančių įvairiomis ligomis. Jų organizmo funkcinė būklė gali būti beveik vienoda, tačiau per pamoką skiriami pratimai vienus gali veikti teigiamai, kitus — neigiamai. Tad į šią grupę paskirti moksleiviai mankštinais pagal specialią kūno kultūros programą, o dalis jų lanko gydamosios kūno kultūros pratybas sveikatos įstai-gose.

Moksleivių, sergančių inkstų ligomis, fizinis krūvis nedidelis. Jiems neleidžiama šokinėti, ypač pavojinga peršalti. Bendrojo ugdy-mo pratimais būtina stiprinti jų pilvo raumenis. Plaukimo pratybose buvimo vandenyje laikas ribojamas iki 10—15 min. Moksleiviams, sergantiems nervų ligomis, ribojami pratimai, kurie didina nervų sistemos įtampą (pavyzdžiui, pusiausvyros pratimai ant aukštesnės at-ramos), ribojama žaidimų trukmė ir pan. Moksleiviams, kurių sutri-kusi rega, neleistini įvairūs šuolių, jėgos pratimai ar pratimai, kai kūnas sukrečiamas. Moksleivių, pasižyminčių sutrikusia sveikata, kū-no kultūra — tai ne tik sveikatos stiprinimo, bet ir pedagoginis procesas, todėl taikomi tie patys kaip ir sveikų vaikų pagrindiniai mo-kymo bei auklėjimo metodai.

Mokytojas, dirbantis su tokios sveikatos būklės, menko fizinio parengtumo, turinčiais psichinės sveikatos ypatumų specialiosios grupės moksleiviais, turi būti itin jautrus, dėmesingas, taktiškas, išsamiai susipažinęs su savo mokinių pedagogine ir medicinine charakteristikomis.

Labai svarbus šiame darbe sąmoningumo principas. Moksleiviai turi žinoti, kam atliekamas vienas ar kitas pratimas, koks jo poveikis. Reikia stengtis jau per pirmas pamokas išmokti taisyklingai atlikti pratimus ir ypač derinti kvėpavimą su judesiais. Taigi per pirmas pamokas pratimų atlikimo tempas turi būti lėtesnis, kad mokiniai geriau kontroliuotų atliekamus judesius ir geriau juos išmoktų.

Pedagoginę specialiosios medicininės grupės fizinio mokinių ugdymo metodiką parenka pats kūno kultūros mokytojas. Pirmosiose 15—20 pamokų nereikia leisti vaikams pavargti (kai gausiai suprakaituojama, parausta oda ir t. t.). Vėliau, jei mokiniai gerai jaučiasi, galima vos vos padidinti krūvį, kad atsirastų malonus nuovargis. Tinkamo krūvio kriterijus gali būti pulso pokyčiai vienoje ar keliose pamokose. Didžiumos mokinių pulsas po kūno kultūros pamokos turi tapti, koks buvęs anksčiau, po 10—15 min.

Specialiosios medicininės grupės moksleivių fizinis ugdymas negali ribotis tik kūno kultūros pamokomis. Reikia harmoningo (suderinto) kūno kultūros ir sveikatos priemonių komplekso: rytinės mankštos, kūno kultūros pertraukų kitose pamokose, fizinių pratimų bei žaidimų per pertraukas ir, žinoma, gero dienos režimo namie.

Specialiosios medicininės grupės moksleiviai dalyvauja ir popamokinėje fizinio ugdymo veikloje jų jėgas atitinkančia forma: sporto šventėse, iškylose, ekskursijose ir pan. (išskyrus sporto varžybas, kur reikia didelės fizinės ištvermės, jėgos, greičio).

Labai svarbu mokiniams bei jų tėvams išaiškinti, kad vienintelė priemonė specialiųjų medicininių grupių mokinių sveikatai stiprinti, ligai ar jos padariniams šalinti yra kūno kultūros pratybos. Į tai būtina atkreipti visos mokyklos bendruomenės, pedagogų, tėvų ir moksleivių organizacijų dėmesį.

Mokiniai į specialiąją medicininę grupę gali būti skiriami laikinai arba visam laikui priklausomai nuo ligos ir kitų sveikatos nukrypimų. Palankiu atveju moksleivių perkelti iš specialiosios grupės į parengiamąją, o iš šios — į pagrindinę būtina pamažu, t. y. tik pasiekus teigiamų rezultatų prieš tai lankytoje grupėje.

Mokiniai, turintys sveikatos ir fizinės raidos nukrypimų, dispanserizuojami nustatyta tvarka.

Skiriami trys darbo su mokiniais, paskirtais į specialiąją medicininę grupę, etapai.

1. Adaptacinis etapas (rugsėjis—spalis)

Moksleivis rengiamas prisitaikyti prie tolesnio fizinio krūvio. Mokytojas įvertina moksleivio sveikatą ir nustato, kurias organų sistemas būtina stiprinti. Pratimai parenkami atsižvelgiant į sveikatą ir gebėjimus. Šiam laikotarpiui skiriama 7—8 pamokos.

2. Parengiamasis etapas (lapkritis—gruodis)

Mokiniai jau bus prisitaikę prie fizinio krūvio. Šiame etape gali būti pratimai su lazdomis, svarmenimis, prie gimnastikos sienelės. Galima skirti nesunkias individualias užduotis namams (pratimus pilvo, nugaros, pečių lanko raumenims stiprinti).

3. Pagrindinis etapas (sausis—birželis)

Šiame etape, be pratimų silpnosioms organizmo sistemoms stiprinti, įtraukiama daugiau ištvermės lavinimo pratimų. Svarbu, kad mokytojas stebėtų, kaip moksleivis pakelia fizinį krūvį. Tai vertinama pagal pulso dažnį. Jei moksleivis gerai pakelia gaunamą fizinį krūvį, o jo sveikata ir funkcinė būklė (apie tai informacijos galima gauti iš moksleivių nuolat stebinčio gydytojo) gerėja, į pamoką galima įtraukti žaidimo veiksmų, bėgimą, mėtymą.

Darbo su specialiosios medicininės fizinio pajėgumo grupės moksleiviais formos

Dirbti su mokiniais, paskirtais į specialiąją medicininę fizinio pajėgumo grupę, galima įvairiai. Tai priklauso nuo mokinių, paskirtų į specialiąją medicininę grupę, bei kūno kultūros mokytojų skaičiaus. Galimos tokios darbo formos:

- jei mokykloje susidaro 8—15 vaikų specialioji medicininė grupė, galima vesti pamokas atskirai šiai grupei;
- jei mokykla didelė, greičiausiai bus nemažai į specialiąją medicininę grupę paskirtų mokinių, kurie turi tokių pat ar panašių rūpesčių dėl sveikatos, pvz., yra trumparegiai, serga širdies ir kraujagys-

lių sistemos ar neurologinėmis ligomis, yra nutukę, netaisyklingos laikysenos ar iškrypusio stuburo. Tokiu atveju vaikus tikslinga sujungti į vieną specialiąją medicininę grupę;

- jei mokinių, paskirtų į specialiąją medicininę grupę, nedaug, mokytojas gali dirbti su jais bendros pamokos metu, duodamas savarankiškai mankštintis. Tokiu atveju mokytojas turi stebėti, kaip vaikai atlieka pratimus;
- jei pamokoje yra 1—3 mokiniai, paskirti į specialiąją medicininę grupę, mokytojas gali juos prijungti prie visos klasės ir dirbti kartu, tik neskirti jiems nerekomenduotinių pratimų arba keisti juos mažesnio fizinio krūvio (mažesnės apimties, intensyvumo) pratimais;
- jei sveikatos pokyčiai nedideli, pvz., netaisyklinga laikysena ir pan., mokytojas gali leisti mokiniams užduotis atlikti namie prižiūrimiems tėvų, retsykiais patikrindamas rezultatus pamokoje.

Kokia darbo forma vienai ar kitai mokyklai teiktinesnė, sprendžia mokyklos vadovybė, mokytojas, mokyklos gydytojas ir tėvai. Svarbu, kad silpnesnės sveikatos moksleivis būtų 2—3 kartus per savaitę lavinamas.

Moksleivio savistaba

Kūno kultūros mokytojas, dirbdamas su silpnesnės sveikatos mokiniais, turi nuolat stebėti jų savijautą, nuovargio požymius, aktyvumą pamokoje ir pan.

Būtina prieš pamoką pasiteirauti, kaip specialiosios grupės mokiniai jaučiasi, ar visi pasiruošę atlikti užduotis.

Mokytojas geriau pažintų mokinių sveikatos ir funkcinę būklę, jei prašytų jų ir namie žymėtis įvairius savo pojūčius. Mokiniai galėtų 5 balų sistema įvertinti savo miegą, bendrą savijautą, apetitą, darbingumą. Aukštesnių klasių mokiniai galėtų žymėtis ir pulso dažnį įvairiu dienos metu. Šiuos rodiklius mokiniai galėtų surašyti savistabos dienyne, kurio formą padėtų sudaryti mokytojas.

Stebėjimai pratybų metu, mokinio savistabos rodikliai padėtų kūno kultūros mokytojui geriau įvertinti mokinio galimybes atlikti pratybų užduotis, individualizuoti fizinį krūvį.

Moksleivių sveikatinimas

Bendrieji fizinio ugdymo uždaviniai dirbant su specialiosios medicininės grupės (SMG) ir neįgaliais moksleiviais yra:

- atgauti ir stiprinti moksleivių sveikatą, grūdinti organizmą, lavinti fizines ypatybes, gerinti fizinį išsivystymą;
- ugdyti taisyklingos laikysenos įgūdžius;
- išmokyti gyvenime reikalingų judesių, tobulinti judėjimo įvairiomis sąlygomis mokėjimus ir įgūdžius;
- ugdyti taisyklingo kvėpavimo įgūdžius;
- padėti įgyti kūno kultūros, medicinos ir higienos žinių, būtinų žmogui, taip pat įgūdžius, padedančius saugiai elgtis, išvengti traumų;
- plėsti ir gilinti žinias apie sveiką gyvenseną, formuoti įpročius rūpintis savo sveikata, skiepyti poreikį sistemingai mankštintis;
- didinti bendrąjį organizmo darbingumą;
- formuoti vertybines nuostatas;
- padėti susigrąžinti dėl ligos pakitusias funkcijas.

Ugdymas kūno kultūros pamokose turi du tikslus:

- 1) sveikatos atgavimas (reabilitacija);
- 2) mokymas, lavinimas ir auklėjimas.

Bendros sveikatos atgavimas (reabilitacija) — tai taikymas įvairių kūno kultūros priemonių, padedančių atgauti moksleivių, kurių sutrikusios organizmo funkcijos, sveikatą. Reabilitacijai svarbūs du glaudžiai tarpusavyje susiję procesai: 1) gydymas ir 2) mokymas, lavinimas ir auklėjimas. Gydant stengiamasi pirmiausia veikti fiziologines organizmo sistemas ir jų funkcijas, siekiama, kad jų veikla būtų darni. Visų pirma laiduojama širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo, medžiagų apykaitos ir kitų sistemų darni veikla. Jei moksleivis sunkiai sužalotas, pvz., amputuota galūnė, lygiagrečiai lavinamos kompensacinės organizmo galimybės. Padedama grąžinti pakitusias funkcijas.

Mokymas, lavinimas ir auklėjimas — tai ne tik specialieji sveikatos atgavimo reikalavimai. Reikia lavinti pagrindines fizines ypatybes: koordinaciją, vikrumą, pusiausvyrą, ištvėrmę ir t. t. Ugdomas pasiti-

kėjimas savo jėgomis, šalinamas menkavertiškumo jausmas, sudaromos sąlygos, kad moksleivis galėtų įsitikinti savo fizinėmis galimybėmis, pastebėti gerėjančius rezultatus.

Sveikata ugdoma per kūno kultūros pamokas. Lavinamos fizinės ypatybės, mokoma specialiųjų pratimų. Todėl kūno kultūros mokytojas privalo gerai apgalvoti pamokos metodiką, parinkti tinkamiausius moksleivių organizavimo būdus ir sveikatos ugdymo metodus. SMG moksleiviai kūno kultūros pamokose gali dalyvauti kartu su kitais klasiės draugais, todėl reikia stebėti, kad jie būtų pakankamai lavinami ir aktyviai dalyvautų pamokoje. Mokytojai turi sekti, kaip moksleiviai jaučiasi, pastebėti nuovargio požymius (ryškų veido paraudimą, prakaitavimą, kvėpavimo ritmo sutrikimą, dusulio atsiradimą, vangumą ir pan.). Jei šie požymiai ryškūs, būtina išsiaiškinti priežastis, sumažinti fizinį krūvį.

Visus mokinius būtina išmokyti pasitikrinti pulsą. SMG moksleivių pulso duomenis reikia užrašyti į savo žurnalą. Kad būtų lengviau kontroliuoti SMG moksleivių veiklą per pamoką, patariama juos rikiuoti kairiajame sparne. Įvairius fizinius pratimus ir užduotis atlieka visi moksleiviai, tarp jų ir specialioji medicininė grupė. Svarbu nepervertinti SMG moksleivių fizinių galimybių, todėl mokytojas žodžiu ar rankos judesiu duoda ženklą užbaigti pratimą.

Kūno kultūros mokytojas turi padėti moksleiviui maksimaliai išskleisti individualias fizines galias ir gebėjimus, tenkinti fizinio aktyvumo poreikį. Fizinį ugdymą grįsti pasitikėjimu, bendradarbiavimu, humaniškumu. Moksleivis turi būti gerbiamas kaip asmenybė. Negalima prievarta, muštras, kategoriški reikalavimai, griežti nurodymai. Kūno kultūros pamokoje suteikiama laisvė judėti, veikti, reikšti savo jausmus ir norus pagal gebėjimus. Fiziniai pratimai, užduotys, veiklos formos turi atitikti moksleivio sveikatos būklę, fizinį pajėgumą. Visokeriopa siekiama pašalinti fizinės raidos spragas bei ligos padarinius. Moksleiviai pratinami registruoti savo rezultatus (savistabos žurnale). Registruojant teigiamus rezultatus, moksleiviai skatinami toliau kantriai ir nuosekliai vykdyti mokytojo nurodymus.

Rudenį ir pavasarį moksleivius tikslinga testuoti. Specialūs testai parenkami atsižvelgiant į ligą ar sužalojimą. Galima atlikti bendruosius pulso ramybėsje, ūgio ir svorio matavimus.

Metodiniai kūno kultūros pratybų organizavimo ypatumai

Kūno kultūros pamokas su specialiosios medicininės grupės moksleiviais rekomenduojama skirstyti į 3 etapus:

- 1) adaptacinį (rugsėjis—spalis),
- 2) parengiamąjį (lapkritis—gruodis),
- 3) pagrindinį (sausis, vasaris, kovas, balandis, gegužė, birželis).

Pirmas etapas. Moksleivis rengiamas būsimiems fiziniams krūviams. Tikrinama jo sveikata, nustatomi ir įvertinami pakitimai po ligos ar sužalojimo. Šiame etape lavinama ištvėrmė, lankstumas, judesių koordinacija.

Lavinant šias fizines ypatybes reikia taikyti žaidimų metodą, judriuosius ir sportinius žaidimus. Užduotis parinkti atsizvelgiant į mokinių sveikatą ir gebėjimus. Tikslas — sužadinti norą domėtis kūno kultūra, kad mokinys pasijustų kūno kultūros pamokoje lygiavertis su bendraamžiais.

Antrame etape mokiniai jau pripratę prie fizinių krūvių. Įvertinus atliktų testų duomenis reikia toliau lavinti fizines ypatybes. Šiame etape, be žaidimų, mokiniai atlieka pratimus su įrankiais (šokdynėmis, lazdomis, lankais, kamuoliais ir kt.). Ėjimas kaitaliojamas su relaksaciniu bėgimu. Galimi pratimai su pasipriešinimu, poromis, prie gimnastikos sienelės, greitėjimai, šuoliai iš vietos į toli, aukštyr, žemyn, greitėjimai iš įvairių padėčių. Galima klasei parengti ir naudoti srautinį stotinių metodą. Po kelių kūno kultūros pamokų kontrolei atlikti testą — patikrinimą. Pratimus, jų intensyvumą skirti diferencijuotai atsizvelgiant į individualias galimybes. Skirti papildomas užduotis atlikti namuose, pavyzdžiui, šokinėti per šokdynę, pratimus pilvo, nugaros, pečių lanko raumenims stiprinti. Paskui vėl atliekami tie patys testai. Tai padeda koreguoti tolesnį mokinių sveikatiniumą.

Trečias etapas. Per kūno kultūros pamokas daugiau dėmesio skirti ištvėrmės ugdymui. Mažiau laiko skirti žaidimams, daugiau — įvairioms estafetėms: kamuolio varymui, perdavimui judant, metimui į krepšį, judėjimui įvairiais būdais — tiesiai, aštuntuku, zigzagais, kliūčių įveikimui ir pan. Rekomenduotinas laipiojimas, pratybos lauke.

Galima įtraukti greitėjimus, bėgant pernešti iš vieno taško į kitą įvairaus svorio kamuolius. Užduotys turi būti ne monotoniškos, bet dinamiškos, emocingos, adekvačios kiekvienam mokiniui. Reikia įvertinti, kaip fizinį krūvį toleruoja širdies ir kraujagyslių sistema (pulso matavimas). Maksimalus pulso dažnis gali padidėti 100 proc. lyginant su ramybės būkle. Tai priklausys nuo moksleivio amžiaus, lyties, sveikatos būklės, keliamų tikslų.

Lavinant greitumą galimas 10—20 m bėgimas maksimaliu greičiu iš nestandartinių startinių padėčių: sėdimos, klūpimos, gulimos, atsirėmus viena ranka ir pan. Tinka staigūs pratimai: po signalo greitai tūpti, atsistoti ir nubėgti iki pažymėtos vietos, 3—5 kartus pašokti ir nubėgti maksimaliu greičiu.

Greitumo pratimų atlikimo trukmė 5—8 s. Pauzės tarp pratimų 40—50 s. Gali būti kartojama 2—4 serijos. Per pertraukas atliekami kvėpavimo, atsipalaidavimo pratimai.

Lavinant greitumo jėgą skirti užduotis ir pratimus, kurie būtų ir veiksmingi, ir mokinio lengvai atliekami. Tai: šuoliukai nuo kojos ant kojos, šuoliukai tik spyruokliuojant, pratimai su šokdyne: 2 serijos po 30—50 šuoliukų su 2—3 min pertrauka, greitas vaikščiojimas aukštai keliant kelius ir užbaigiant keliais pašokimais, kimštų kamuolių mėtymas iš įvairių padėčių. Krūviai individualizuojami. Fizinį krūvį laipsniškai didinti kiekvienoje pamokoje. Tai pasiekama atliekant pratimus su įrankiais, pratimus su pasipriešinimu, didinant pratimų kartojimų skaičių, intensyvumą. Pavyzdžiui, atsispaudimus nuo gimnastikos sienelės iš pradžių kartoti 5—7 kartus, vėliau 8—10 kartų, keisti rėmimosi į sienelę aukštį ir pan.

Pratimai atliekami vienodu tempu, kol šiek tiek pavargstama. Stebėti, kad mokinys nesulaikytų kvėpavimo ir derintų su pratimo atlikimu.

Pirmiausia galima atlikti pratimus, lavinančius jėgą, paskui — jėgos ištvėrę.

Koordinacijos ir lankstumo pratimus geriausia atlikti pamokos pabaigoje arba poilsio metu tarp atskirų pratimų. Tinka bendrieji pratimai: pasilenkimai, posūkių, mostai, tempimo, liaudies žaidimų veiksmų, estafetės ir pan.

Baigiantis trečiam etapui (gegužės mėn.) mokiniai vėl atlieka tuos pačius fizinio pajėgumo testus. Tai padeda įvertinti atlikto darbo efek-

tyvumą, daryti išvadas apie sveikatos pagerėjimą, ligos padarinių pašalinimą. Patariama parengti individualias užduotis vasarai.

SMG moksleivių kūno kultūros pamoką galima parengti remiantis Bendrąja kūno kultūros programa, tik svarbu pakoreguoti pratimų atlikimo metodiką atsižvelgiant į moksleivio sveikatos būklę ir gebėjimus.

Pagal gimnastikos programą daugiau laiko reikia skirti kvėpavimo pratimams mokytis, taisyklingai kūno laikysenai ugdyti, plokščiapėdystės profilaktikai, atsipalaidavimo pratimams. Galima įtraukti šokių elementus, meninės gimnastikos, pusiausvyros pratimus ir pan.

Pagal lengvosios atletikos programą būtina dozuoti bėgimą, mokytis mesti dešine ir kaire ranka, atlikti šuolį į tolį iš vietos ir įsibėgėjus. Galima pateikti įvairias programoje nurodytas užduotis, tačiau nekelti griežtų reikalavimų ir vertinti individualiai, neformaliai.

Pagal slidinėjimo programą svarbiausia pasirūpinti tinkama apranga, inventoriumi ir leisti laisvai slidinėti, nurodant pagrindinius technikos reikalavimus. Slidinėjimas padeda grūdinti organizmą. Vertinti individualiai.

Labiausiai moksleiviai mėgsta sporto žaidimus, estafetes. Rekomenduojama juos baigti žaisti ne vėliau kaip 7–10 min iki pamokos pabaigos. Žaidimus leisti žaisti suprastintomis taisyklėmis, turi būti ribojamas žaidimų laikas, atliekami atskiri žaidimų veiksmai.

SMG moksleivius reikėtų skatinti atlikti rytinę mankštą, kasdien vaikščioti ar žaisti lauke, laikytis dienos režimo, grūdintis. Kūno kultūros mokytojas turėtų išaiškinti skiriamų pratimų ar kitų fizinio aktyvumo priemonių reikšmę, nurodyti, kaip atlikti užduotis.

MOKSLEIVIŲ SKIRSTYMAS Į MEDICININES FIZINIO PAJĖGUMO GRUPES PAGAL JŲ LIGAS

Eil. Nr.	Liga	Specialioji grupė	Parengiamoji grupė	Pagrindinė grupė	Gydomoji kūno kultūra	Pastabos
	Širdies ydos					
1.	Mitralinė stenozė, aortos ar kombinuotosios širdies ydos				skiriama	
2.	Atviras arterinis latakas (AAL): a) prieš operac.; b) po operac.	skiriama antrą pusmetį	skiriama antrais metais	 vėliau, po pareng. grupės	skiriama pirmą pusmetį	Mokyklinio amžiaus neoperuotų vaikų, turinčių AAL, neturėtų būti.
3.	Prieširdžių pertvaros defektas (PPD): a) prieš operac.; b) po operac.	skiriama antrais metais	skiriama trečiais metais	 vėliau, ribojant didelį fizinį krūvį, ilgas bėgimo distancijas, draudžiamos varžybos	skiriama pirmais metais	Priklausomai nuo hemodinamikos sutrikimų. Mokyklą galima lankyti praėjus 2 mėn. po operacijos.

Eil. Nr.	Liga	Specialioji grupė	Parengiamoji grupė	Pagrindinė grupė	Gydomoji kūno kultūra	Pastabos
4.	Skilvelių pertvaros defektas: a) prieš operac.; b) po operac.	skiriama	skiriama			Priklausomai nuo hemodinamikos sutrikimų. Kaip ir esant PPD.
5.	Aortos susiaurėjimas: a) prieš operac.; b) po operac.					Kaip ir esant PPD. Kaip ir esant PPD.
6.	Plaučių arterijos bei aortos angos stenozė: a) prieš operac.; b) po operac.					Kaip ir esant PPD. Kaip ir esant PPD. Į pagr. grupę perkeliama ne anksčiau kaip po 4—5 metų, esant visiškai koreguotai ydai.

7.	<p>„Mėlynosios“ širdies ydos: Falo triada, tetrada ir pentada, triburio vožtuvo atrezija, stambiųjų kraujagyslių transpozicija:</p> <p>a) prieš operac.;</p> <p>b) po paliatyvių operac.;</p> <p>c) po radikalių operac.</p>	skiriama			skiriama	<p>Priklausomai nuo hemodinamikos sutrikimų.</p> <p>Mokyklą galima lankyti praėjus 3 mėn. po operac.</p> <p>Mokyklą gali lankyti po 3 mėn. po operac.</p>
		vėliau (po GKK)	skiriama vėliau	Perkeliama griežtai individualiai, esant geriems hemodinamikos rodikliams	pirmais antrais metais	

P a s t a b a. Vaikus, sergančius įgimtomis širdies ydomis, į medicines fizinio pajėgumo grupes skirsto kardiologas.

Eil. Nr.	Liga	Specialioji grupė	Parengiamoji grupė	Pagrindinė grupė	Gydomoji kūno kultūra	Pastabos
	Reumatas	<p>1. Sergant reumatu pirmais metais po ūminio reumato priepuolio, bet ne anksčiau kaip po 6 mėn. išvykus iš stacionaro, jei nėra širdies ydos ir nesutrikusi hemodinamika.</p> <p>2. Esant neaktyviai reumato fazei, kai nėra ryškių širdies pokyčių arba esant nedideliems miokardo sklerozės požymiams bei nepatenkinamiems dozuoto fizinio krūvio mėginiams.</p> <p>3. Esant neaktyviai reumato fazei,</p>	<p>1. Prieš tai sistemingai ištisus metus lankius spec. grupę ir reumatui esant neaktyviam.</p> <p>2. Esant neaktyviai reumato fazei, kai mitralinis vožtuvas nesandarus, o fizinis parengtumas nepakankamas arba kai po didesnio fizinio krūvio kraujotaka kompensuojama nestabiliai.</p>	<p>1. Pereinama iš pareng. grupės po 1 m., jei per kūno kultūros pamokas širdies ir kraujagyslių sistema pakankamai kompensuojama.</p> <p>2. Esant neaktyviai reumato fazei, kai mitralinio vožtuvo nesandarumas nedidelio laipsnio, o širdies kompensacija gera.</p>	<p>Išvykus iš stacionaro pirmąjį pusmetį skiriama gydomoji kūno kultūra poliklinikoje.</p>	<p>Perkelti į fizinio pajėgumo grupes po kardiologo konsultacijos.</p>

		<p>kai mitralinis vožtuvas nesandarus ir kraujotakos kompensacija nestabili.</p> <p>4. Esant kombinuotajai mitralinio vožtuvo ydai (kompensacijos stadija).</p>				
	Širdies ritmo ir laidumo sutrikimai					
1.	Vaikai, turintys implantuotą širdies stimuliatorių	skiriama				
2.	Paroksizminės tachikardijos, nereikalingos palaikomojo aritmijos gydymo	P a s t a b a. Galima dalyvauti kūno kultūros pratybose, jeigu fizinė ir psichinė įtampa nesukelia paroksizmų. Krosuose ir kitokiose varžybose dalyvauti negalima.				
3.	Paroksizminės ir pastovios tachikardijos, reikalingos palaikomojo aritmijos gydymo	skiriama				

Eil. Nr.	Liga	Specialioji grupė	Parengiamoji grupė	Pagrindinė grupė	Gydomoji kūno kultūra	Pastabos
4.	Po tachiaritmijos operacijų.		po pusės metų			Pusei metų atleidžiama nuo kūno kultūros pamokų
5.	Ekstrasistolija dėl organinės širdies patologijos	skiriama				Fizinio krūvio ribojimas priklauso nuo pagrindinės ligos (reumato, nereumatinio kardito, hipertenzijos ir t. t.).
6.	Neurogeninė arba neaiškios kilmės ekstrasistolija	iki 2 mėn., o jeigu reikia — ir ilgiau	iki 2 mėn., o jeigu reikia — ir ilgiau			Atsižvelgiant į bendrą ligonio būklę, savijautą, ekstrasistolių dažnumą.
7.	Retos ekstrasistolės (nesant organinės širdies patologijos), kurios po fizinio krūvio nepadažnėja (kartais net suretėja ar išnyksta)					Kūno kultūra neribojama.

8.	I laipsnio atrio-ventrikulinė širdies blokada			skiriama		
	Mitralinio vožtuvo prolapsas					
		esant labiau sutrikusiai hemodinamikai	esant nelabai sutrikusiai hemodinamikai	nesant hemodinamikos sutrikimų; netinka bėgti ilgas distancijas		
	Juvenilinė arterinė hipertenzija					
			skiriama	skiriama	skiriama	
	Neurocirkuliacinė distonija					
			skiriama	skiriama	skiriama	
	Širdies raumens pažeidimai					
	a) rekonvalescencijos laikotarpis po miokardito;	ne anksčiau kaip 8—10 mėn. po krizės, kai nėra kardiovaskulinio nepakankamumo reiškinių	po 1 m., jeigu nėra širdies pakitimų	trečiaisiais metais, jeigu nėra širdies pakitimų	ūmiu ligos laikotarpiu ir pirmaisiais mėnesiais	
	b) toksinės kilmės miokardo distrofija;	nuo dienos, kai pradeda lankyti mokyklą	ne anksčiau kaip po 6 mėn., kai nėra klinikinių širdies pažeidimo reiškinių	1 m. po ūmaus laikotarpio, esant gerai būklei	ūmiu ligos laikotarpiu ir pirmaisiais mėnesiais po krizės	

Eil. Nr.	Liga	Specialioji grupė	Parengiamoji grupė	Pagrindinė grupė	Gydomoji kūno kultūra	Pastabos
	c) kardiomiopatija (hipertrofinė dilatacinė ir kt.)	individualiai, po kardiologo konsultacijos				
	Difuzinės jungiamojo audinio ligos					
1.	Difuzinės jungiamojo audinio ligos (sisteminė raudonoji vilkligė, mazginis periartritas, dermatomiozitas)	sprendžiama individualiai	po pratybų spec. grupėje, esant stabiliai remisijai	ne anksčiau kaip po 2 m. vaikui pasveikus	skiriama	
2.	Juvenilinis lėtinis artritas (I—II aktyvumo laipsnio)	sprendžiama individualiai	po pratybų spec. grupėje, esant stabiliai remisijai	ne anksčiau kaip po 1 m. vaikui pasveikus	skiriama	
3.	Juvenilinis lėtinis artritas (remisija)	sprendžiama individualiai	po pratybų spec. grupėje			
	Kraujo ligos ir hemoraginės diatezės					
1.	Hemofilija	sprendžiama individualiai			išnykus skausmo sindromui, 2—3 parą po kiekvieno	

					kraujavimo į sąnarius	
2.	Anemija (alimentinė, infekcinė, mišrios ir kt. kilmės)		skiriama laikinai			
3.	Idiopatinė trombocitopeninė purpura	skiriama	po pratybų spec. grupėje	ne anksčiau kaip po 2 m. vaikui pasveikus		
4.	Hemoraginis vaskulitas	skiriama	po pratybų spec. grupėje	ne anksčiau kaip po 6 mėn. vaikui pasveikus		
5.	Ūmi leukozė	skiriama	po pratybų spec. grupėje	ne anksčiau kaip po 2 m. vaikui pasveikus		
6.	Limfoma	skiriama	po pratybų spec. grupėje	ne anksčiau kaip po 2 m. vaikui pasveikus		
	Kvėpavimo sistemos ligos					
1.	Recidyvinis obstrukcinis bronchitas	1 mėn. po paūmėjimo, jei yra liekamųjų reiškinių. Saugotis staigių temperatūros pokyčių.	1—2 mėn. po ligos paūmėjimo, jei nėra liekamųjų reiškinių	esant ilgai (pusės metų) remisijai	paūmėjimo laikotarpiu ir 1—2 mėn. po paūmėjimo	

Eil. Nr.	Liga	Specialioji grupė	Parengiamoji grupė	Pagrindinė grupė	Gydomoji kūno kultūra	Pastabos
2.	Bronchinė astma	jei kvėpavimo funkcija ramybėje pakankama	esant retiems ir nesunkiems priepuoliams, kai nėra antrinių plaučių pokyčių, pakankama kvėpavimo funkcija ramybėje ir po fizinio krūvio	praėjus 2 m. po paskiausio priepuolio, esant gerai sveikatos būklei	esant dažniems priepuoliams, kardiovaskuliniam nepakankamumui bei antriniam plaučių pokyčiams	
	Judėjimo aparato ligos					
1.	Įgimtos ir įgytos judėjimo aparato ligos	sprendžiama individualiai	jei judėjimo funkcija nelabai sutrikusi	jei judėjimo funkcija nesutrikusi	jei judėjimo funkcija smarkiai sutrikusi	
2.	Skoliozė ir laikysenos defektai	Esant II—III laipsnio skoliozei, kai nėra koreguojamosios gimnastikos kabinetų	esant I laipsnio skoliozei ir silpnam fiziniam išsivystymui	esant I laipsnio skoliozei ir laikysenos defektams, bet geram ar patenkinamam fiziniam išsivystymui; pageidautina papildoma koreguojamoji gimnastika.	Esant progresuojančiai ir didesnei skoliozei	
	Akių ligos					
1.	Refrakcijos anomalijos	$\pm 7D$ ir daugiau, nepriklausomai	mažiau kaip $\pm 3D$, kai regos aštrumas	mažiau kaip $\pm 3D$, kai regos aštrumas		

		nuo regos aštrumo. Jei pakitęs akių dugnas ir padrumstėjęs stiklakūnis, būtinas oftalmologo leidimas	su korekcija mažesnis nei 0,5; nuo $\pm 3D$ iki $\pm 6D$, nepriklausomai nuo regos aštrumo	be korekcijos 0,5 ir didesnis		
	Nervų sistemos ligos					
1.	Liekamieji reiškiniai po uždaryjū galvos traumų	jei judėjimo funkcija nesmarkiai sutrikusi	jei judėjimo funkcija nesmarkiai sutrikusi ir mokinyms ne mažiau kaip 1 m. lankė spec. grupę	jei judėjimo funkcija nesutrikusi	jei judėjimo funkcija smarkiai sutrikusi	
2.	Paralyžius, paralizė, hiperkinezė po įvairių nervų sistemos ligų	sprendžiama individualiai			rekomenduojamos sistemingos pratybos	
3.	Progresuojanti raumenų distrofija	esant pradinėms ligos stadijoms			rekomenduojama gydomoji mankšta	
4.	Epilepsija	esant retiems priepuoliams	sprendžiama individualiai	praėjus 2 m. po paskiausio priepuolio		
5.	Cerebrinis paralyžius	skiriama	sprendžiama individualiai		skiriama	

Eil. Nr.	Liga	Specialioji grupė	Parengiamoji grupė	Pagrindinė grupė	Gydomoji kūno kultūra	Pastabos
6.	Gerybinė intrakranialinė hipertenzija	esant recidyvams 2—3 kartus per metus	individualiai, jeigu recidyvai retesni kaip 1 kartą per metus	po 3—5 m., nesikartojant priepuoliui		
	Endokrininės ir medžiagų apykaitos ligos					
1.	Necukrinis diabetas		individualiai	individualiai		
2.	Cukrinis diabetas	individualiai	individualiai			
3.	Hipotirozė		individualiai	individualiai		
4.	Tirotoksikozė	esant sunkiems toksikozės reiškiniams	individualiai, pagal sunkumo laipsnį	individualiai, pagal sunkumo laipsnį		
5.	Nutukimas	III ir IV laipsnio	III laipsnio	I ir II laipsnio		
	Šlapimo organų ligos					
1.	Ūminis glomerulonefritas	esant šlapimo pakitimams, bet normaliai inkstų funkcijai	jei nebėra šlapimo pakitimų, — po pusės metų pirmus 3 mėn.	vėliau, po pratybų pareng. grupėje		
2.	Lėtinis glomerulonefritas	skiriama	esant minimaliems šlapimo pakitimams ir			

			nesutrikusiai inkstų veiklai			
3.	Lipoidinė nefrozė	antraisiais metais	trečiaisiais metais	ketvirtaisiais metais	pirmaisiais remisijos metais	
4.	Ūminis pielonefritas		pirmus 3 mėn.	vėliau, po pratybų pareng. grupėje		
5.	Recidyvinis pielonefritas	praėjus 3 mėn. po paskiausio recidyvo	3 mėn. antraisiais remisijos metais	vėliau, po pratybų spec. grupėje	praėjus 3 mėn. po paskiausio recidyvo	
6.	Lėtinis pielonefritas	antraisiais metais	trečiaisiais metais	ketvirtaisiais metais, jei nesutrikusi inkstų veikla	pirmaisiais metais po paskiausio recidyvo	
7.	Paveldimos nefropatijos (Alporto sindromas, juvenilinė nefroftizė ir t. t.)	jei nesutrikusi inkstų veikla			skiriama	
8.	Paveldimos tubulopatijos (fosfatdiabetas, gliukozaminofosfatdiabetas ir kt.)	jei nesutrikusi inkstų funkcija			skiriama	
9.	Inkstų ir šlapimotakų akmenligė	gydant konservatyviai	3 mėn. po GKK gydant konservatyviai — sprendžiama individualiai	vėliau, po chirurginio gydymo (jei neliko negrįžtamų pakeitimų)	pusę metų po chirurginio gydymo	

Eil. Nr.	Liga	Specialioji grupė	Parengiamoji grupė	Pagrindinė grupė	Gydomoji kūno kultūra	Pastabos
10.	Ūminis inkstų funkcijos nepakankamumas	antrąjį pusmetį (po GKK)	antraisiais metais	vėliau	pirmąjį pusmetį	
11.	Lėtinis inkstų funkcijos nepakankamumas	tik pradinėje stadijoje			skiriama	
12.	Recidyvinis ir lėtinis cistitas	pirmuosius 3 mėn.	po 3—6 mėn.	vėliau	pirmuosius 3 mėn.	
	Virškinimo organų ligos					
1.	Skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opaligė a) paūmėjimo fazė (IV steb. gr.) b) sveikimo fazė (III steb. gr.) c) remisijos fazė (II steb. gr.) d) stabilios remisijos fazė (I steb. gr.)	skiriama skiriama	skiriama (po 2 mėn.) skiriama	skiriama		Neskirti kūno kultūros.
2.	Įvairios etiologijos lėtiniai kolitai					

	(išskyrus nespeci- finį opinį)					
	a) paūmėjimo fa- zė (IV steb. gr.) b) sveikimo fazė (III steb. gr.) c) remisijos fazė (II steb. gr.) d) stabilios remi- sijos fazė (I steb. gr.)	skiriama	skiriama skiriama	skiriama skiriama	skiriama	
3.	Lėtinis persiruo- jantis hepatitas a) paūmėjimo fa- zė (IV steb. gr.) b) sveikimo fazė (III steb. gr.) c) remisijos fazė (II steb. gr.) d) stabilios remi- sijos fazė (I steb. gr.)	skiriama skiriama			po 6 mėn. skiriama	Neskirti kūno kultūros 6 mėn.
4.	Biliarinės siste- mos diskinezija a) paūmėjimo fa- zė (IV steb. gr.)			skiriama		

Eil. Nr.	Liga	Specialioji grupė	Parengiamoji grupė	Pagrindinė grupė	Gydomoji kūno kultūra	Pastabos
	b) sveikimo fazė (III steb. gr.) c) remisijos fazė (II steb. gr.) d) stabilios remisijos fazė (I steb. gr.)			skiriama skiriama skiriama		
5.	Malabsorbcijos sindromas: celiakija, disacharidozinis ir laktozinis nepakankamumas					Kūno kultūra priklauso nuo sveikatos būklės.
6.	Lėtinis pankreatitas					Kūno kultūra priklauso nuo sveikatos būklės.
	Ausu ligos					
1.	Lėtinis otitas ir būgnelio perforacija	esant pūlingam procesui	kai nesutrikusi klausos funkcija	Neleistina plaukioti, o jei dažni paūmėjimai — ir slidinėti.		

Pastaba. Tuščius skyrimo į medicininės fizinio pajėgumo grupes lentelės langelius reikia suprasti kaip „neskiriama“.

Pratimų kompleksai specialiosios medicininės fizinio pajėgumo grupės moksleiviams

Pavyzdinis pratimų kompleksas sergant širdies ir kraujagyslių ligomis

Širdies ydos, širdies ritmo ir laidumo sutrikimai, būklė po širdies operacijų, reumatas, juvenilinė arterinė hipertenzija, širdies raumens pažeidimai

Sergant širdies ir kraujagyslių ligomis, galimi šie funkciniai pakitimai: miokardo susilpnėjimas, kraujotakos menkavertiškumas, padažnėjęs kvėpavimas, bendras silpnumas, greitas nuovargis.

Pamokos uždaviniai. Stiprinti savo širdies ir kraujagyslių sistemą treniruojant ją didėjančiu fiziniu krūviu. Stiprinti judamąjį aparatą, išmolti judesių, taisyklingo kvėpavimo, lavintis jėgos ištvėrmę, koordinaciją bei stiprinti visą organizmą.

Priemonės: svarmenys, gimnastikos suolai, sienelė, kėdės.

Pamokos schema

Parengiamoji dalis

Uždavinys. Pamažu parengti organizmą vis didesniame fiziniame krūviu.

Turinys. Rankų, kojų pratimai, ėjimas. Visi pratimai derinami su taisyklingu kvėpavimu.

Pagrindinė dalis

Uždaviniai. Treniruoti širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemas, stiprinti judamąjį aparatą, aktyvinti medžiagų apykaitą, gerinti emocijų būseną.

Turinys. Pratimai derinami su kvėpavimu, stiprinami nugaros ir pilvo raumenys, ugdoma taisyklinga laikysena. Neužmiršti vikrumo, pušiausvyros, dėmesio pratimų.

Baigiamoji dalis

Uždaviniai. Sumažinti fizinį krūvį, priprasti einant taisyklingai kvėpuoti pro nosį, išmolti atsipalaiduoti.

Turinys. Taikomi kvėpavimo pratimai, lavinama koordinacija ir vestibulinis aparatas.

Nerekomenduotini pratimai:

- sulaikant kvėpavimą;
- įtampos (statiniai, dinaminiai);
- labai intensyvūs.

Rekomenduojama:

- kuo vaikas silpnėsnis, tuo dažniau daryti poilsio pertraukėles ir kvėpavimo pratimus derinti su gimnastikos pratimais;
- priklausomai nuo mokinio pajėgumo įtraukti mažai judrius arba judrius žaidimus.

Eil. Nr.	Pradinė padėtis	Pratimai	Dozavimas	Metodiniai akcentai
1.0	Pratimai stovint			
1.1		Ėjimas lėtu tempu pakeliant ir nuleidžiant ištiestas rankas. Ėjimas su greitėjimais. Ėjimas ištiesiant rankas į šalis.	4 min	Kvėpuoti lygiai, ramiai, nesulaikant kvėpavimo
1.2	Stovima	Pakeliant rankas į šalis aukštyn įkvėpti, nuleidžiant — iškvėpti.	4—5 kartus	Lėtas tempas
1.3	Stovima	Dešinę koją sulenkti per kelio sąnarį, ištiesti, vėl sulenkti ir pastatyti. Tą pat pakartoti kaire koja.	4—5 kartus	Kvėpuoti ramiai, tolygiai
1.4	Stovima, kojos pečių pločiu, rankos liečia pečius	Atlikti sukamuosius pečių sąnario judesius į priekį ir atgal.	4—5 kartus	Kvėpuoti ramiai, tolygiai
1.5	Stovima	Pakelti rankas į šalis delnais į viršų, pasukti liemenį ir įkvėpti, grįžtant į p. p., atsipalaiduojant iškvėpti.	4—5 kartus	Lėtas tempas, akcentuojamas iškvėpimas
1.6	Stovima, rankos už galvos	Atitraukiant alkūnes atgal įkvėpti, pasilenkiant į šonus iškvėpti.	4—5 kartus	Lėtas tempas, akcentuojamas iškvėpimas

Eil. Nr.	Pradinė padėtis	Pratimai	Dozavimas	Metodiniai akcentai
1.7	Stovima, rankos sulenktos prieš krūtinę	Tiesiant rankas į šalis pasukti liemenį 90° kampu, atlikti spyruokliuojamus judesius rankomis atgal ir grįžti į p. p. Tą pat pakartoti į kitą pusę.	4—5 kartus	Vidutinis tempas
1.8	Stovima, rankose svarmenys (1,0—1,5 kg)	Ištiesti rankas į priekį laikant svarmenis.	2—5 kartus su 30 s poilsio intervalais	Sutelkti dėmesį į atsipalaidavimą, nesulaikyti kvėpavimo
1.9	Stovima, kojos pečių pločiu	Kelti rankas per šalis aukštin, atsilošiant atgal įkvėpti, grįžtant į p. p. iškvėpti	4—5 kartus	Lėtas tempas
1.10	Stovima	1) dešinę ranką aukštin, kairę į šalį; 2) dešinę ranką į šalį, kairę aukštin; 3) dešinę ranką žemyn, kairę žemyn ir t. t.	30—40 s	Vidutinis tempas
1.11	Stovima	Ėjimas	40—60 s	Vidutinis tempas, lėtas kvėpavimas
2.0	Pratimai sėdint			
2.1	Sėdima	Skečiant rankas ir kojas į šalis įkvėpti, grįžtant į p. p. iškvėpti.	4—5 kartus	Lėtas tempas, ramus kvėpavimas
2.2	Sėdima, kojos ištiestos	Pasukti galvą į dešinę pusę, tada į kairę, pasilenkti į priekį ir grįžti į p. p.	4—5 kartus	Ramiai kvėpuoti
2.3	Sėdima, kojos ištiestos, rankomis laikytis kėdės krašto	Atlikti sukamuosius čiurnos sąnario judesius į vieną ir į kitą pusę.	10—12 kartų	Lėtas tempas
2.4	Sėdima, rankos ant liemens	Statinis kvėpavimas	3 kartus	

Pavyzdinis pratimų kompleksas sergant kvėpavimo sistemos ligomis

Obstrukcinis bronchitas, bronchinė astma

Sergant kvėpavimo ligomis, galimi šie funkciniai pakitimai: sumažėjęs krūtinės ląstos gyvybinis tūris, plaučių vėdinimas, susilpnėję kvėpuojamieji raumenys, kvėpavimo takų pralaidumo sutrikimai, dusulys, netaisyklinga laikysena.

Pamokos uždaviniai. Atkurti išorinį kvėpavimą, t. y. jo ritmą, gilumą, išmokti kvėpuoti pro nosį, neleisti atsirasti bronchų ir plaučių pokyčiams arba šalinti jau atsiradusius, koreguoti esamas krūtinės ląstos deformacijas, stiprinti atsparumą ligoms.

Priemonės. Specialių priemonių nereikia.

Pamokos schema

Parengiamoji dalis

Uždaviniai. Pamažu pasirengti vis didesniam fiziniam krūviui, išmokti taisyklingai kvėpuoti.

Turinys. Atliekami nesunkūs organizmą stiprinantys ėjimo didinant greitį, pašokimo, bėgimo pratimai.

Pagrindinė dalis

Uždaviniai. Treniruoti visavertį kvėpavimą, gilų kvėpavimą su smarkiu įkvėpimu, trumpą kvėpavimo sulaikymą su ilgesniu iškvėpimu.

Turinys. Atliekami specialūs kvėpavimo pratimai, veikiant atskiras plaučių dalis (pradinė padėtis įvairi). Smulkiųjų raumenų grupių ir dinaminiai kvėpavimo pratimai (judesys derinamas su kvėpavimu).

Baigiamoji dalis

Uždaviniai. Mažinti fizinį krūvį, taikant atsipalaidavimo pratimus stovint ir gulint.

Eil. Nr.	Pradinė padėtis	Pratimai	Dozavimas	Metodiniai akcentai
1.0	Pratimai sėdint			
1.1	Sėdima	Ritmiškas diafragminis kvėpavimas	2 min	Rankos laikomos ant pilvo. Įkvepiant pilvas išsipučia, iškvepiant suglemba.
1.2	Sėdima	Krūtinės ląstos savimasažas (trynimas, vibracija)	2 min	Atliekama rankomis arba specialiais prietaisais
1.3	Sėdima	Pakelti ir atpalaiduojant nuleisti pečius.	8 kartus	
2.0	Pratimai gulint			
2.1	Gulima ant nugaros	Kojos sulenktos per kelius, diafragminis kvėpavimas	1 min	
2.2	Gulima ant nugaros	„Važiavimo dviračiu“ pratimas	50 s	Nesulaikyti kvėpavimo
2.3	Gulima ant grindų, kojos ištiesotos	Keliant rankas aukštyn įkvepiama, pritraukiant abu kelius prie krūtinės iškvepiama. Toliau — kvėpavimo pauzė.	4 kartus	Kvėpavimo pauzė — kvėpavimas sulaikomas 3—4 s
2.4	Gulima ant grindų, kojos ištiesotos	Keliant rankas aukštyn įkvepiama, atsisėdant ir pasilenkiant prie kojų iškvepiama. Toliau — kvėpavimo pauzė.	4 kartus	Kvėpavimo pauzė — kvėpavimas sulaikomas 3—4 s
2.5	Gulima ant nugaros	Susirietus į kamuoliuką pasisupti ant nugaros.	10 s	
3.0	Pratimai klūpant			
3.1	Klūpoma	Keliant rankas per šonus įkvėpti ir, atsisėdus ant kulnų ir pasilenkus į priekį, iškvėpti. Toliau — kvėpavimo pauzė.	3—4 kartus	Kvėpavimo pauzė — kvėpavimas sulaikomas 3—4 s
3.2	Tupima ant kulnų, rankos ant kelių	Išlaikant taisyklingą laikyseną, atpalaiduoti veido, rankų, liemens raumenis, užsimerkti ir kvėpuoti natūraliu ritmu.	3 min	Visą dėmesį skirti kvėpavimui

Pavyzdinis pratimų kompleksas sergant bronchine astma

Pratimus atlikti pagrindinėje pamokos dalyje kartkarčiais keičiant juos analogiškais.

Eil. Nr.	Pradinė padėtis	Pratimai	Dozavimas	Metodiniai akcentai
1.0	Pratimai stovint			
1.1	Stovima	Ritmiškas diafragminis kvėpavimas: 1, 2 — įkvėpimas, 3, 4, 5 — iškvėpimas, 6, 7, 8 — kvėpavimo pauzė.	3—4 kartus	Kvėpavimo pauzė — kvėpavimas sulaikomas 3—4 s
1.2	Stovima	Atlikti kvėpavimo pratimą „Žvakės pūtimas“. Diafragminis įkvėpimas pro nosį, iškvėpti kuo ilgiau pro vamzdeliu sudėtas lūpas.	3—4 kartus	
1.3	Stovima	Įkvėpti pro nosį, toliau — kvėpavimo pauzė, tada dvigubai ilgesnis iškvėpimas tariant „žžž“ ir vėl kvėpavimo pauzė.	3—4 kartus	
1.4	Stovima	Apatinis krūtininis kvėpavimas. Iškvėpiant rankomis lengvai spausti krūtinės ląstą ir tarti „brrr...“. Toliau — kvėpavimo pauzė ir atsipalaidavimas.	3—4 kartus	„Brrr..“ tarti kuo ilgiau
1.5	Stovima, kojos pečių pločiu	Mėgdžioti „siurbli“: lenkiantis į vieną šoną įkvėpti, lenkiantis į kitą — iškvėpti ir grįžti į p. p. Kvėpavimo pauzė.	Po 8 kartus į kiekvieną pusę	
1.6	Stovima, kojos pečių pločiu	Mėgdžioti „malkų kapijomą“: rankas keliant aukštin įkvėpti, lenkiantis žemyn iškvėpti tariant „brrach“, išsitiesti. Kvėpavimo pauzė.	6—8 kartus	„Brrach“ tarti kuo ilgiau

Eil. Nr.	Pradinė padėtis	Pratimai	Dozavimas	Metodiniai akcentai
1.7	Stovima, rankos ant juosmens	Vieną ranką tiesiant į šoną įkvėpti, lenktis žemyn siekiant šia ranka priešingos kojos pėdos pirštų, iškvėpti, išsitiesti. Kvėpavimo pauzė. Tas pat kita ranka.	Po 6 kartus prie kiekvienos kojos	Stengtis kvėpuoti pro nosį
1.8	Stovima	Kvėpuoti pro vieną nosies šnerve, kitą tuo metu užspaudžiant pirštu.	3—4 kartus	
1.9	Stovima, rankos ant pečių	Įkvėpti ir iškvėpti atliekant sukamuosius alkūnių judesius. Kvėpavimo pauzė.	3—4 kartus	
1.10	Stovima	Lėtai stiebiantis įkvėpti, lėtai nusileidžiant ant visos pėdos iškvėpti.	3—4 kartus	
1.11	Stovima	Įkvėpti ir pritupiant iškvėpti rankomis apkabinant kelius. Kvėpavimo pauzė.	6—8 kartus	
1.12	Stovima, kojos pečių pločiu, rankos ant pečių	Stumiant alkūnes atgal įkvėpti. Siekiant alkūne priešingos kojos kelio iškvėpti, grįžti į p. p.	3—4 kartus	
1.13	Stovima, kojos pečių pločiu	Paprastai įkvėpti. Priklaupiant ant vieno kelio ir pasilenkiant prie priekinės kojos bei tariant „zzz“, iškvėpti.	3—4 kartus kiekviena koja	„Zzz“ tarti kuo ilgiau sukeltiant bronhuose vibraciją
1.14	Stovima	Ėjimas vietoje aukštai keliant kelius. Du žingsniai — įkvėpti, trečias — iškvėpti, ketvirtas — kvėpavimo pauzė.	3—4 kartus	
1.15	Stovima	Ramiai, ritmiškai kvėpuoti.	1—2 min	Kvėpuoti pro nosį, stebėti laikyseną

Pavyzdinis pratimų kompleksas sergant astminių bronchitu

Pratimus atlikti pagrindinėje pamokos dalyje kartkarčiais juos pakeičiant kitais.

Nerekomenduotina:

- labai judrūs žaidimai;
- įtampos pratimai;
- pratybos lauke ir baseine.

Eil. Nr.	Pradinė padėtis	Pratimai	Dozavimas	Metodiniai akcentai
1.0	Pratimai sėdint			
1.1	Sėdima	Paviršutiniškas ritmiškas kvėpavimas atsipalaidavus. 2—3 s — įkvėpti, 3—4 s — iškvėpti ir kvėpavimo pauzė.	2—3 kartus	Kvėpavimo pauzė — kvėpavimas sulaikomas 3—4 s
1.2	Sėdima	Atlikti kontrolinį kvėpavimo sulaikymą po normalaus iškvėpimo.	2 kartus	
1.3	Sėdima	Ritmiškas diafragminis kvėpavimas	3 kartus	Rankos laikomos ant pilvo
1.4	Sėdima	Valomasis iškvėpimas tariant „pff“.	2—3 kartus	
1.5	Sėdima	Įkvėpti, padaryti kvėpavimo pauzė, iškvėpti tariant „brach, brech, broch, bruch“ ir vėl kvėpavimo pauzė.	3—4 kartus	
1.6	Sėdima	Įkvėpti, iškvėpiant prilenkti koją prie krūtinės ir tarti „mmm“.	Po 3 kartus kiekvienai kojai	
1.7	Sėdima	Įkvėpti, iškvėpiant tęsti „sss“.	3 kartus	
2.0	Pratimai stovint			
2.1	Stovima	Keliant rankas į šalis įkvėpti, pakeliant tiesią koją ir abiem rankom siekiant kojos pirštus iškvėpti, grįžti į p. p. Toliau — kvėpavimo pauzė.		

Eil. Nr.	Pradinė padėtis	Pratimai	Dozavimas	Metodiniai akcentai
2.2	Stovima	Įkvėpti, suspaudus rankomis apatinę krūtinės ląstos dalį iškvėpti tariant „rrr..“. Toliau — kvėpavimo pauzė.		„Rrr..“ tęsti 10—15 s
2.3	Stovima	Sulenkiant rankas ir suspaudžiant kumščius įkvėpti. Iškvėpiant nuleisti rankas ir atpalaiduoti pečius, rankas, liemenį	3—4 kartus	
2.4	Stovima	Kelti sukryžiuotas rankas aukštyn, įkvėpti. Nuleidžiant rankas iškvėpti. Rankos turi lyg nubraukti įtampą.	3—4 kartus	
2.5	Stovima	Atlikti „malkų kapojimo“ pratimą. Įkvėpti, iškvėpiant tarti „uch“.	6—8 kartus	Garsą tarti kuo ilgiau
2.6	Stovima	Įkvėpti, pritūpiant iškvėpti tariant „žžž...“. Toliau — kvėpavimo pauzė.		Stengtis sukelti bronchuose vibraciją
2.7	Stovima	Einant vietoje ritmiškai kvėpuoti: 2 žingsniai — įkvėpimas, 4 — iškvėpimas, vėl 2 žingsniai — kvėpavimo pauzė.	3—4 kartus	
2.8	Stovima	Mosuoti atpalaiduotomis rankomis pirmyn atgal. Kvėpavimas laisvas.	8—12 kartų	
2.9	Stovima, kojos pečių pločiu	Keliant rankas per šonus įkvėpti. Iškvėpti lėtai ir ilgai pro „vamzdeliu“ sudėtas lūpas. Iškvėpiant pasilenkti pirmyn ir apkabinti rankomis kojas. Toliau — kvėpavimo pauzė.	3—4 kartus	Iškvėpiant stengtis atsipalaiduoti
2.10	Stovima, rankos už galvos	Įkvėpti, pasilenkiant į vieną šoną iškvėpti ir grįžti į p. p. Toliau — kvėpavimo pauzė.	Po 3 kartus į kiekvieną pusę	

Pavyzdinis pratimų kompleksas sergant nervų sistemos ligomis

Po galvos traumų, progresuojančios raumenų distrofijos, epilepsijos, cerebrinio paralyžiaus

Sergant nervų ligomis, galimi šie funkciniai pakitimai: arterinio kraujospūdžio svyravimas, padidėjęs prakaitavimas, galvos svaigulys, nervinis ir psichinis nepastovumas, judėjimo, jutimo, koordinacijos sutrikimai ir trofikos pažeidimai.

Pamokos uždaviniai. Atpalaiduoti padidėjusį raumenų tonusą, stimuliuoti vangiuosius raumenis, normalinti sąnarių judesius, lavintis pusiausvyrą, vestibulinį aparatą, ugdytis taisyklingą laikyseną, šalinti atsiradusius judėjimo funkcijos pakitimus.

Turinys. Taikomi dinaminiai, atsipalaidavimo, jėgos ištvėmės, kvėpavimo, vikrumo pratimai.

Nerekomenduotini pratimai sergant epilepsija:

- su lazda;
- akrobatikos;
- labai judrūs žaidimai;
- su gimnastikos prietaisais;
- plaukimo.

Nerekomenduojama dalyvauti jokiose varžybose.

Nerekomenduotini pratimai turint liekamųjų reiškinių po galvos smegenų sukrėtimo:

- labai judrūs žaidimai;
- stovėjimas ant galvos;
- bet kokiame aukštyje (gimnastikos sienelė, buomas ir pan.);
- šuoliai per arkli, ožį, į aukštį, į toli, su šokdyne ir pan.;
- ilgalaikis bėgimas;
- įtampos (statiniai ir dinaminiai);
- kai yra rizika nugriūti, stipriai sukrėsti kūną;
- kai staigiai kinta tempas;
- akrobatikos.

Pavyzdinis pratimų kompleksas sergant nervų sistemos ligomis atitinka kompleksą, taikomą sergant širdies ir kraujagyslių ligomis. Žr. 41 p.

Pavyzdinis pratimų kompleksas esant trumparegystei

Pamokos uždaviniai. Stiprinti organizmą, aktyvinti kvėpavimo, širdies ir kraujagyslių sistemų veiklą, stiprinti raumenis ir jungiamąjį audinį, gerinti kraujo tiekimą akies audiniams, stiprinti akies raumenis, ypač ciliarinį bei odeną (sklerą).

Priemonės: lazda, kamuolys.

Pamokos schema

Parengiamoji dalis

Uždavinys. Pripratinti organizmą prie pamažu didinamo fizinio krūvio.

Turinys. Ėjimas, nedidelės apimties rankų judesiai.

Pagrindinė dalis

Uždaviniai. Lavinti išorinius, tiesiuosius ir įstrižinius akies raumenis, stiprinti visą raumenyną ir jungiamąjį audinį, išmokti taisyklingai kvėpuoti.

Turinys. Taikomi bendrieji, koreguojamieji ir kvėpavimo pratimai, taip pat pratimai kaklo ir nugaros raumenims stiprinti.

Baigiamoji dalis

Uždaviniai. Sumažinti fizinį krūvį, taikant atsipalaidavimo pratimus stovint ir gulint.

Eil. Nr.	Pradinė padėtis	Pratimai	Dozavimas	Metodiniai akcentai
1.0	Pratimai stovint			
1.1	Stovima	Eiti giliai kvėpuojant. Eiti laikant rankas ant liemens. Kas žingsnis mentės suglaudžiamos ir vėl grįžtama į p. p.	1,0—1,5 min	Bėgant minkštai statyti pėdą nuo pirštų. Visus judesius derinti su kvėpavimu, stebėti, kad laikysena būtų taisyklinga.
1.2	Stovima	Eiti pasistiepus, ant kulnų, išorine ir vidine pėdos puse. Einant daromi didelės amplitudės akių judesiai.	1 min	Atliekami didelės amplitudės judesiai

Eil. Nr.	Pradinė padėtis	Pratimai	Dozavimas	Metodiniai akcentai
1.3	Stovima, lazda nuleista žemyn	Skaičiuojant „vienas“, kelti lazdą aukštyn ir stiepiantis įkvėpti; „du“ — nuleisti lazdą už galvos, iškvėpti; „trys“ — kelti lazdą aukštyn ir stiepiantis įkvėpti; „keturi“ — grįžti į p. p., iškvėpti.	8—10 kartų	Lėtas tempas
1.4	Stovima (be lazdos)	Skaičiuojant „vienas“, pritūpti rankas tiesiant į priekį; „du“ — grįžti į p. p.	8—12 kartų	Vidutinis tempas, stebima laikysena, pritūpiama visa pėda.
2.0	Pratimai gulint			
2.1	Gulima ant pilvo	Pratimas „Varlė“	6—8 kartus	
2.2	Gulima ant nugaros	Primerkti akis pamažu stiprinant jėgą, atsimerkti 3—5 s ir vėl prisimerkti.	6—8 kartus	Prisimerkiama vis daugiau kartų
3.0	Pratimai stovint			
3.1	Stovima nugara į gimnastikos sienelę, ranka laikomasi už skersinio, žiūrima tiesiai	Skaičiuojant „vienas“, pritūpti viena koja (kita ištiesyta), iškvėpti; „du“ — grįžtant į p. p. įkvėpti; „trys“ ir „keturi“ — daryti tą patį kitą koja.	Po 5 kartus kiekviena koja	
3.2	Stovima nugara į gimnastikos sienelę, kojos išžergtos, abiem rankomis plačiai laikomasi už skersinio	Skaičiuojant „vienas, du“, pažiūrėti į dešinės rankos pirštus, paskui kreipti žvilgsnį priešingos rankos pirštų link; „trys, keturi“ — pažiūrėti į kairės kojos pirštus, tada kreipti žvilgsnį priešingos rankos pirštų link. „Vienas“ — išsilenkti, įkvėpti, „du“ grįžti į pradinę padėtį, iškvėpti.	6—8 kartus	Neišpūsti pilvo
3.3	Stovima prie gimnastikos sienelės, abiem rankomis laikomasi už skersinio	Skaičiuojant „vienas, du, trys, keturi, penki, šeši“, akis sukti ratu pagal laikrodžio rodyklę ir atgal.	Po 2 kartus į kiekvieną pusę	Akis sukti lėtai

Eil. Nr.	Pradinė padėtis	Pratimai	Dozavimas	Metodiniai akcentai
4.0	Pratimai gulint			
4.1	Gulima ant nugaros, kamuolys nuleistas žemyn	Skaičiuojant „vienas, du, trys, keturi“, kelti rankomis kamuolį aukšty n palydinti jį žvilgsniu, įkvėpti; „penki, šeši, septyni, aštuoni“ — leisti rankas su kamuoliu palydinti jį žvilgsniu, iškvėpti.	5 kartus	Lėtas tempas, didelė akių judesių amplitudė
4.2	Gulima ant nugaros, rankos nuleistos žemyn	Skaičiuojant „vienas“, moti rankomis į šalis, įkvėpti; „du“ — sulenkti koją per kelį ir apkabinti jį rankomis, iškvėpti; „trys“ ir „keturi“ — pakartoti tą patį kita koja.	Po 5 kartus kiekviena ranka	
4.3	Gulima ant nugaros, rankos į šalis, vienoje rankoje kamuolys	Skaičiuojant „vienas, du, trys, keturi, penki, šeši“, kelti kamuolį ir lėtai perimti jį į kitą ranką (kamuolį sekti žvilgsniu).	Po 5 kartus kiekviena ranka (1 min)	Aky s turi tiksliai sekti kamuolį.
4.4	Gulima ant nugaros, rankos už galvos	„Važiavimo dviračiu“ pratimas	1 min	Stebėti, kaip juda pėdos
4.5	Gulima ant nugaros	Trimis kiekvienos rankos pirštais lengvai spausti viršutinį voką (užsimerkti) 1—2 s ir atleisti.	30 s	Kvėpuojama laisvai. Vokus spausti skirtingu dažniu (40—80 kartų per minutę), neskausmingai
4.6	Gulima ant nugaros, rankos sulenktos per alkūnes	Skaičiuojant „vienas“, remiantis alkūnėmis, išsilenkti ir tuo metu įkvėpti; „du“ — grįžti į p. p., iškvėpti; „vienas, du, trys, keturi“ — sukti galvą ratu į dešinę; „penki, šeši, septyni, aštuoni“ — sukti galvą į priešingą pusę. Akimis apžvelgti kaskart kuo didesnį ratą.	5—10 kartų	Didelė amplitudė

Eil. Nr.	Pradinė padėtis	Pratimai	Dozavimas	Metodiniai akcentai
4.7	Gulima ant nugaros	Skaičiuojant „vienas, du“, atlošti kiek įmanoma galvą atgal; „trys, keturi“ — nulenkti galvą žemyn. Darant kiekvieną judesį, akimis apžvelgti kuo didesnę lauką.	5—10 kartų	Didelė amplitudė
5.0	Pratimai stovint			
5.1	Stovima	Mėtyti kamuolį į krepšį nuo baudos linijos.	3—5 min	Galima organizuoti varžybas
5.2	Stovima, kojos pečių pločiu	Masažuoti kaklą abiem rankomis.	1—2 min	Masažuojama intensyviai
5.3	Stovima, kojos žergtai	Skaičiuojant „vienas“, kelti rankas aukštyn, įkvėpti; „du“ — grįžti į p. p. ir iškvėpti.	6—8 kartus	Lėtas tempas
5.4	Stovima prie lango (prie žymeklio)	Perkelti žvilgsnį nuo žymeklio ant stiklo į tolimą tašką ir atgal.	5 min	Treniruojamas ciliarinis akies raumuo. Akių lygyje, 25 cm atstumu nuo jų, ant stiklo pritvirtinamas žymeklis (apskritas 1—3 cm skersmens). Pratimą atlikti su akiniais, pritaikytais žiūrėti į tolį
5.5	Stovima kolona po vieną	Ritmingai einama. Kas du žingsniai kelti rankas aukštyn, įkvėpti, kas du žingsniai nuleidžiant rankas žemyn iškvėpti.	2 min	
5.6	Stovima kolona po vieną	Ėjimas	30 s	Tempas pamažu lėtinamas
6.0	Pratimai gulint			
6.1	Gulima ant nugaros	Užsimerkti, atpalaiduoti visų grupių raumenis, ramiai kvėpuoti.	1—2 min	Susiskaičiuoti pulsą, stebėti jo pokyčius pamokos metu

Pavyzdinis pratimų kompleksas sergant virškinamojo trakto ligomis

Skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opaligė, lėtinis kolitas, lėtinis hepatitas, biliarinės sistemos diskinezija, lėtinis pankreatitas

Sergant virškinamojo trakto ligomis, galimi šie funkciniai pakitimai: sutrikusi centrinės ir vegetacinės nervų sistemos funkcija, pablogėjusi visų organizmo funkcinių sistemų būklė, sutrikusi medžiagų apykaita, sumažėjęs darbingumas.

Pamokos uždaviniai. Pagerinti organizmo tonusą, suaktyvinti jo apsaugines dalis, atkurti centrinės ir vegetacinės nervų sistemos funkciją, aktyvinti virškinamojo trakto funkciją, gerinti psichoemocinę būklę, aktyvinti pilvo ertmės organų kraujotaką, stiprinti pilvo raumenis.

Priemonės: gimnastikos suolai ir lazdos, svarmenys, kėdės.

Pamokos schema

Parengiamoji dalis

Uždaviniai. Parengti organizmą pamažu vis didesniai fiziniam krūviui, išmokti taisyklingai kvėpuoti.

Turinys. Taikomi įvairaus intensyvumo kojų (ėjimas) ir rankų (nedidelės amplitudės) pratimai.

Pagrindinė dalis

Uždaviniai. Suaktyvinti medžiagų apykaitos procesus, skatinti pilvo ertmės organų kraujo ir limfos apytaką.

Turinys. Taikomi pilvo, liemens ir nugaros raumenis stiprinantys pratimai, derinant juos su taisyklingu kvėpavimu. Galima leisti žaisti nelabai judrius žaidimus.

Baigiamoji dalis

Uždaviniai. Pamažu nustoti veikus organizmą fiziniu krūviu, ugdyti taisyklingą laikyseną bei įprotį ritmingai kvėpuoti pro nosį.

Nerekomenduotini pratimai:

- didinantys spaudimą pilvo ertmėje;
- didelės amplitudės, lavinantys pilvo ir liemens raumenis;

- jėgos ir statinės įtampos;
- šuoliai per arklį, ožį, žaidimai, kurių metu galimi smūgiai į pilvą ir pan., ilgas šokinėjimas šokdyne;
- stovėseną ant galvos;
- greitas bėgimas, pasilenkimai.

Rekomenduotinos padėtys:

- stovima,
- gulima,
- klūpoma.

Eil. Nr.	Pradinė padėtis	Pratimai	Dozavimas	Metodiniai akcentai
1.0	Pratimai stovint			
1.1	Stovima	Vaikščiojimas: paprastas, ant pirštų, kulnų. Eiti rankas laikant prie pečių ir keliant per šalis aukštyn; eiti kryžminiu žingsniu ir baigti paprastu žingsniu.	Kiekvieną judesį po 2—3 s	Lėtas, iki vidutinio greitėjantis tempas
1.2	Stovima, rankos sulenktos per alkūnes	Judesiai pirmyn ir atgal sulenktomis rankomis.	6—8 kartus	Atlikti lengvai, kvėpavimas laisvas
1.3	Stovima, kojos pečių pločiu, rankos ant liemens	Pasilenkiant į priekį ir atitraukiant alkūnes atgal, įkvėpti, gražinant alkūnes atgal, iškvėpti.	6—8 kartus	Giliai kvėpuoti
2.0	Pratimai gulint			
2.1	Gulima ant nugaros, kojos sulenktos per kelius pečių pločiu	Atlikti judesius sulenktomis kojomis į vieną ir į kitą pusę (siūbavimas keliais).	8—16 kartų	Kvėpuoti laisvai, judesių amplitudę didinti palaipsniui iki didžiausios
2.2	Gulima ant kairio šono, kojos sulenktos	Dešinę koją ištiesti atgal ir, atlikus 2—3 judesius, iškvėpti. Kojas sulenkti ir grįžti į p. p.	3—4 kartus	
2.3	Atremtis klūpant	Nugarą išlenkti ir įlenkti (išgaubti ir įduobti).	12—16 kartų	Lėtas tempas, laisvas kvėpavimas
2.4	Gulima ant dešinio šono, kojos sulenktos	Atlikti pratimą Nr. 2.2 kaire koja.	3—4 kartus	

Eil. Nr.	Pradinė padėtis	Pratimai	Dozavimas	Metodiniai akcentai
2.5	Gulima ant nugaros, kojos sulenktos	Diafragminis kvėpavimas.	4—6 kartus	Gilus, už įkvėpimą ilgesnis iškvėpimas
2.6	Gulima ant nugaros, rankos sulenktos per alkūnes. Rankose — 0,5—1,0 kg svarmenys	Atlikti pratimą, primenantį boksininko judesius — smūgiuoti rankomis prieš krūtinę	6—8 kartus	Laisvas kvėpavimas, ramus tempas
2.7	Gulima ant nugaros, rankos žemyn	Iškvėpiant pakaitomis kelti ir nuleisti kojas.	3—4 kartus	Kojas kelti ne aukščiau kaip 60—90°
2.8	Gulima ant nugaros, rankos žemyn	Iškvėpiant atlikti 3—4 „važiavimo dviračiu“ judesius.	3—4 kartus kiekviena koja	Judesiai laisvi, be įtampos
2.9	Gulima ant nugaros, rankose svarmenys	Pakaitomis keliant rankas už galvos, įkvėpti, grįžtant į p. p., iškvėpti	6—8 kartus	Lėtas tempas
2.10	Gulima ant nugaros, rankos prie kūno, kojos sulenktos per kelius ir suglaustos	Įkvėpti, o iškvėpiant per klubo sąnarius kojomis atlikti sukamuosius judesius	2—4 kartus	Ribota amplitudė
2.11	Klūpoma keturiomis	Iškvėpiant pereiti į alkūnių ir kelių padėtį.	6—8 kartus	Pilvo raumenys atpalaiduoti
3.0	Pratimai stovint			
3.1	Stovima, du mokiniai vienas prieš kitą, vienas turi kimštinį 1—3 kg svorio kamuolį	Mesti kamuolį nuo krūtinės, iš apačios, viena ranka nuo peties.	Po 4—6 kartus	Laisvi judesiai, ramus tempas
3.2	Stovima kolona po du su kamuoliu	Perduoti kamuolį: virš galvos, iš šono pasisukant kūnu	Po 1—2 kartus	Atliekama kaip estafetė. Po kiekvienos estafetės — 3—4 diafragminio kvėpavimo pratimai

Eil. Nr.	Pradinė padėtis	Pratimai	Dozavimas	Metodiniai akcentai
3.3	Stovima kolonoje po vieną	Vaikščiojimas vidutiniu tempu derinamas su įvairių raumenų grupių atpalaidavimo pratimais	1—2 min	Ėjimo tempas pamažu lėtėja
3.4	Stovima, dešinė ranka ant krūtinės, kairė ant pilvo	Diafragminis kvėpavimas	4—6 kartus	Iškvėpimas ilgesnis už įkvėpimą
3.5	Stovima, kojos sukryžiuotos	Iš p. p. pereiti į sėdimą padėtį, iškvėpti. Kitu iškvėpimu atsistoti į p. p.	4—5 kartus	Ramus tempas
3.6	Pagrindinė stovėsena	Laisvi mostai koja: pirmyn — sulenкта, atgal — išties-ta koja. Atliekant mostą iškvėpti.	3—4 kartus kiekviena koja	Atpalaiduoti pilvo raumenis
3.7	Stovima, rankos ant liemens	Stovint ant vienos kojos, atlikti pakratomąjį judesį kita koja, norint atpalaiduoti raumenis.	3—4 kartai kiekviena koja	Laisvai kvėpuoti
3.8	Stovima, rankos nuleistos	Keliant rankas per šonus, įkvėpti, nuleidžiant žemyn ir atpalaiduojant raumenis, iškvėpti	3—4 kartus	Lėtas tempas, stebėti, kaip atpalaiduojami raumenys
3.9	Stovima šalia gimnastikos sienelės, laikantis už jos rankomis krūtinės lygiu	Pakaitiniai mostai koja į šalį ir prieš save	6—8 kartus kiekviena koja	
3.10	Stovima, kojos pečių pločiu, dešinė ranka ant krūtinės, kairė ant pilvo	Diafragminis kvėpavimas	4—6 kartus	Iškvėpimas turi būti ilgesnis už įkvėpimą

Pavyzdinis pratimų kompleksas sergant šlapimo organų ligomis

Lėtinis glomerulonefritas, lipoidinė nefrozė, recidyvinis ir lėtinis pielonefritas, paveldimos nefropatijos ir tubulopatijos, inkstų ir šlapimo takų akmenligė, recidyvinis ir lėtinis cistitas

Sergant šlapimo organų ligomis, galimi šie funkciniai pakitimai: susilpnėjusi inkstų funkcija, šlapimo organų kraujotaka, stazė šlapimo organuose.

Pamokos uždaviniai. Pagerinti širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo sistemų funkcijas, šlapimo organų kraujotaką, medžiagų apykaitos procesus, padidinti bendrą organizmo atsparumą bei sunormalinti psichoemocinį tonusą.

Priemonė: gimnastikos sienelė.

Pamokos schema

Parengiamoji dalis

Uždaviniai. Parengti organizmą pamažu vis didesniai fiziniam krūviui, išmokti taisyklingai kvėpuoti.

Turinys. Taikomi įvairaus intensyvumo rankų ir kojų pratimai.

Pagrindinė dalis

Uždaviniai. Suaktyvinti medžiagų apykaitos procesus, stimuliuoti pilvo ertmės organų kraujo ir limfos apytaką, atkurti vegetacinės nervų sistemos funkcijos pusiausvyrą.

Turinys. Taikomi įvairūs stambiausias raumenų grupes lavinantys, taip pat pilvo ir liemens raumenų pratimai, širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo funkciją gerinantys ir atsipalaidavimo pratimai.

Baigiamoji dalis

Uždaviniai. Padėti atsigauti po fizinio krūvio, ugdytis taisyklingą laikyseną, išmokti taisyklingai kvėpuoti ir atsipalaiduoti.

Nerekomenduotini pratimai:

- didelio intensyvumo, sukeltantys nuovargį;
- jėgos ir statiniai;
- sulaikantys kvėpavimą.

Eil. Nr.	Pradinė padėtis	Pratimai	Dozavimas	Metodiniai akcentai
1.0	Pratimai stovint			
1.1	Stovima	Ėjimas aukštai keliant kelius, ant pirštų, ant kulnų, visa pėda, rankas uždėjus ant galvos.	1—2 min	Vidutinis tempas
1.2	Stovima	Ėjimas pritūpus, rankas laikant ant liemens arba ant kelių	1—2 min	
1.3	Stovima, rankos nuleistos	Pakeliant rankas aukštin ir kartu atitraukiant dešinę koją į šoną įkvėpti, grįžtant į p. p. iškvėpti. Tas pat kita koja.	6—8 kartus	Didelė judesių amplitudė, vidutinis tempas
1.4	Stovima, rankos į šalis pečių lygiu	Sukti liemenį į dešinę ir į kairę pusę.	6—8 kartus	
1.5	Stovima, kojos išžergtos	Pasistiebiani į viršų įkvėpti, atpalaiduojant rankas iškvėpti.	6—8 kartus	
2.0	Pratimai gulint			
2.1	Gulima ant nugaros	„Važiavimo dviračiu“ pratimas	30 s	
2.2	Gulima ant nugaros	Pakaitomis sulenkiant kojas, pritraukti kelius prie krūtinės.	6—8 kartus	
2.3	Gulima ant nugaros	Pakeliant dubenį įkvėpti, grįžtant į p. p. iškvėpti.	6—8 kartus	Vidutinis tempas
2.4	Gulima ant nugaros	Keliant dubenį ir išžergiant kojas į šalis įkvėpti, grįžtant į p. p. iškvėpti	6—8 kartus	
2.5	Gulima ant nugaros	Atsipalaiduoti, atlikti diafragminio kvėpavimo pratimą.	30 s — 1 min	
3.0	Pratimai klūpant			
3.1	Atremtis klūpant	Klūpant įkvėpti, ištiesiant kojas ir pakeliant dubenį iškvėpti, grįžti į p. p.	6—8 kartus	
3.2	Atremtis klūpant	Sulenkiant rankas ir keliant kairę ištiesią koją atgal įkvėpti, grįžtant į p. p. iškvėpti. Tas pat dešinė koja.	6—8 kartus	

Eil. Nr.	Pradinė padėtis	Pratimai	Dozavimas	Metodiniai akcentai
4.0	Pratimai stovint			
4.1	Stovima priešais gimnastikos sienelę, rankos ant skersinio pečių lygiu	Pasistiebti ant pirštų ir stipriai nusileisti ant kulnų.	4—5 kartus	
4.2	Stovima priešais gimnastikos sienelę, rankos ant skersinio pečių lygiu	Keliant dešinę ranką aukščiau ir atgal įkvėpti, grįžtant į p. p. iškvėpti. Tas pat kita ranka.	4—5 kartus	

Pavyzdinis pratimų kompleksas netaisyklingos laikysenos ir sergantiems pirmo laipsnio stuburo iškrypimu moksleiviams

Specialiąją medicininę grupę lanko moksleiviai, sergantys pirmo, antro ir trečio laipsnio skolioze (stuburo iškrypimu). Netaisyklinga laikysena — tai blogas vaiko įprotis, o skoliozė — liga, tačiau fizinių pratimų taikymo metodika praktiškai vienoda. Sergantiems II ir III laipsnio skolioze nerekomenduojama: šuoliai, bėgimai, akrobatikos ir lankstumo pratimai.

Pamokos uždaviniai. Ugdytis taisyklingą laikyseną, stiprinti raumenyną, ypač nugaros ir pilvo raumenis, kurie sudaro vadinamąjį „raumeninį korsetą“, palaikantį stuburą. (Būtina įtraukti kvėpavimo pratimus, išmokyti moksleivius taisyklingai kvėpuoti.)

Pamokos schema

Parengiamoji dalis

Uždaviniai. Parengti organizmą pamažu vis didesniai fiziniam krūviui, išmokyti taisyklingai kvėpuoti.

Turinys. Įvairūs ėjimo, dinaminiai kvėpavimo ir simetriniai pratimai.

Pagrindinė dalis

Uždaviniai. Stiprinti judamąjį aparatą, treniruoti širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemas, skatinti medžiagų apykaitą, gerinti emocijų būklę.

Turins. Specialiais pratimais stiprinamas nugaros, pilvo, krūtinės, kojų raumenynas, atliekami pratimai be įrankių ir su jais, taip pat įvairių padėčių (stovimos, gulimos) ir dinaminiai kvėpavimo pratimai.

Baigiamoji dalis

Uždaviniai. Sumažinti fizinių pamokos krūvį taikant atpalaiduojamuosius pratimus, ugdytis taisyklingą laikyseną.

Turins. Ėjimo, pusiausvyros, taiklumo, vikrumo, kvėpavimo ir atsipalaidavimo pratimai, žaidimai.

Nerekomenduotini pratimai:

šuoliukai, bėgimas, akrobatikos ir lankstumo pratimai.

Eil. Nr.	Pradinė padėtis	Pratimai	Dozavimas	Metodiniai akcentai
1.0	Pratimai stovint			
1.1	Stovima	Ėjimas atliekant įvairius judesius rankomis: sulenkiant jas per alkūnes, ištiesiant pirmyn, aukštyn, į šalis, gręžiant mentes atgal, ėjimas pasistiebus ir t. t.	2—3 min	Kvėpuojama ritmiškai, rankomis judesiai atliekami tiksliai, įtemptais raumenimis. Nerekomenduojama eiti kulnais. Pratimus galima atlikti su įrankiais ir be jų.
1.2	Stovima	Pasitempimai aukštyn su nertomis virš galvos rankomis.	5—6 kartus	Galva pakelta, nugara tiesi
1.3	Stovima	Pritūpimai rankas ištiesus pirmyn, į šalis arba sudėjus už galvos	6—8 kartus	Nugara tiesi
1.4	Stovima, kojos pečių pločiu	Pasilenkimai pirmyn rankas iškelus aukštyn.	6—8 kartus	Galva pakelta, nugara tiesi
1.5	Stovima	Įtūpstai pirmyn, rankas sudėjus už galvos	6—8 kartus	Lėtai atlikti kaire ir dešine kojomis, nespyruokliuoti

Eil. Nr.	Pradinė padėtis	Pratimai	Dozavimas	Metodiniai akcentai
1.6	Stovima	Įvairūs rankų judesiai tiesia nugara	8—10 kartus	Su įrankiais ir be jų
1.7	Stovima	Kvėpavimo pratimas	3—4 kartus	
2.0	Pratimai gulint			Su lazdomis, svarmenimis (300 g, 500 g), kamuoliais (guminiais, kimštiniais), espanderiais
2.1	Gulima ant pilvo, rankos po kakta, kojos suglaustos	Temptis aukštyn ir atsilaiduoti	6—8 kartus	Jeigu nugara išlinkusi, rankas laikyti už galvos
2.2	Gulima ant pilvo, rankos prieš save su lazda, kojos ištiestos	Kelti lazda, pritraukti prie galvos, ištiesti rankas ir nuleisti lazda.	6—8 kartus	Tiesi nugara
2.3	Gulima, rankos ant pečių, kojos pečių pločiu	Sukti mentėmis atgalinius ratukus.	10 kartų	Kojas spausti prie grindų
2.4	Gulima ant pilvo, rankos su kamuoliu aukštai, kojos suglaustos	Keliant rankas ir kojas, temptis aukštyn.	10 kartų	Tiesi nugara
2.5	Gulima ant pilvo, rankos sulenktos per alkūnes po krūtine, kojos suglaustos	Keliant krūtine, pro nosį įkvėpti, nuleidžiant pro burną lėtai iškvėpti.	3—4 kartus	Neskubėti
2.6	Gulima ant nugaros, rankos nuleistos žemyn delnais į viršų, kojos suglaustos	Sugniaužus pirštus, lenkti pėdas į save.	10—12 kartų	Rankos pakeltos nuo grindų
2.7	Gulima ant nugaros, rankos su lazda aukštai, kojos suglaustos	Lazda apkabinus kairės kojos kelį išsiesti (grįžti į p. p.); lazda apkabinus dešinės kojos kelį išsiesti; lazda apkabinus abi sulenktas kojas per kelius išsiesti.	6—8 kartus	Nugara prispausta prie grindų

Eil. Nr.	Pradinė padėtis	Pratimai	Dozavimas	Metodiniai akcentai
2.8	Gulima ant nugaros, kamuolys rankose, kojos sulenktos per kelius	Mėtyti ir gaudyti kamuolį kojas laikant pakeltas 45° kampu.	30 s Kartoti keletą kartų	Nugara prispausta prie grindų, kojos tiesios
2.9	Gulima ant nugaros, dešinė ranka aukštai su svarmeniu, kairė ranka su svarmeniu žemai; kairė koja sulenkta per kelį stačiu kampu	Pakaitomis atliekant mостus, keisti rankų ir kojų padėtį.	10—12 kartų	Neišlenkti juosmens
2.10	Gulima ant nugaros, rankos nuleistos žemyn, kojos ištiesios	Keliant rankas — įkvėpti; per šalis leidžiant žemyn iškvėpti.	3—4 kartus	Įkvėpiama pro nosį, iškvėpiama pro burną. Iškvėpiant galima lėtai tarti „š“ arba „s“
2.11	Gulima ant pilvo, rankos su kamuoliu aukštai, kojos ištiesios	Rankomis ridenti kamuolį, kojas išžergti ir suglausti.	10—12 kartų	Rankos ir kojos pakeltos
2.12	Gulima ant pilvo, rankos su svarmenimis į šalis, kojos suglaustos	Ratukai tiesiomis rankomis atgal	10 kartų	Pailsėjus pratimą kartoti. Temptis aukštyn neišsilenkiant
2.13	Gulima ant nugaros, rankos suvertos už galvos, kojos pečių plokščiui	Kelti rankomis spaudžiamą galvą.	8 kartus	Kojas spausti prie grindų
2.14	Gulima ant pilvo, rankos prieš save su espanderiu, kojos ištiesios	Rankomis tempti espanderį į šalis, kojomis atliekant plaukimo judesius aukštyn ir žemyn.		Temptis aukštyn neišsilenkiant
2.15	Gulima ant pilvo, rankos sulenktos per alkūnes po krūtine, kojos suglaustos	Keliant krūtinę pro nosį įkvėpti, nuleidžiant pro burną lėtai iškvėpti.	3—4 kartus	Iškvėpimas ilgesnis už įkvėpimą

Eil. Nr.	Pradinė padėtis	Pratimai	Dozavimas	Metodiniai akcentai
2.16	Gulima ant nugaros, rankos su granatomis į šalis, kojos ištiestos	Lenkti rankas per alkūnes prieš krūtinę, o kojas iki stataus kampo.	10—12 kartų	Neišlenkti juosmens
2.17	Gulima ant nugaros, rankos su espanderiu pirmyn, kojos sulenktos per kelius stačiu kampu	Pakaitomis tempti espanderį įstrižai viena ir kita ranka.	10—12 kartų	Nugara prispausta prie grindų
2.18	Gulima ant nugaros, rankos ant liemens, kojos ištiestos	Kojomis „važiuoti dviračiu“ pirmyn ir atgal.	10 ir daugiau kartų	Pėdas lenkti ir tiesti
2.19	Gulima ant nugaros, rankos su svarmenimis į šalis, kojos sulenktos per kelius	Pėdomis ridenti kamuolį.	Keletą kartų	Į įvairias puses
2.20	Gulima ant nugaros, kojos sulenktos, rankos prie burnos	Iškvėpti pro burną siaura srovele sau į delną.	3—4 kartus	Galima pūsti balioną ar guminį kamuolį

Pastaba. 1. Jei nugara išlinkusi, rankas laikyti už galvos, lazdelę — už nugaros, jei nugara plokščia, visus pratimus atlikti mažesne amplitude.

2. Vietoj espanderio galima naudoti gumos juostą arba pan.

Pavyzdinis pratimų kompleksas sergant nutukimu

Pamokos uždaviniai. Mažinti kūno masę, gerinti širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemų, judamojo aparato veiklą, didinti darbingumą.

Turinys. Lavinamos stambiosios raumenų grupės, formuojama atitinkama emocinė būklė, ugdomas taisyklingas kvėpavimas.

Priemonės: nedideli svarmenys, kamuoliai, kuokelės, gimnastikos lazdos, lankai.

Pratimų kompleksas atitinka skirtąjį vaikams, kurių netaisyklinga laikysena, ir sergantiems I laipsnio stuburo iškrypimu (žr. 61 p.).

Rekomendacijos dirbant su nutukusiais vaikais:

- lavinti stambiąsias raumenų grupes;
- judesius atlikti didele amplitude;
- patartina atlikti mostus, pratimus su nedideliais svarmenimis ir kitais įrankiais;
- ypač patartini pratimai pilvo raumenims lavinti;
- emocinei būklei gerinti tinka žaisti judriuosius žaidimus;
- esant endogeninės formos nutukimui, bendrasis pratimų krūvis mažinamas, tad daugiau dėmesio skiriama vidutinėms raumenų grupėms lavinti;
- pratimus atlikti lėtai ar vidutiniu tempu; jų trukmė 25—30 min.

Pavyzdinis pratimų kompleksas esant plokščiapėdystei

Pratimus rekomenduotina atlikti per pagrindinės, parengiamosios ir specialiosios fizinio pajėgumo medicininių grupių kūno kultūros pratybas.

Eil. Nr.	Pradinė padėtis	Pratimai	Dozavimas	Metodiniai akcentai
1.0	Pratimai sėdint			
1.1	Sėdima	Sulenkti ir ištiesti kojų pirštus	10—15 kartų	
1.2	Sėdima	Dešinę koją statyti ant kulno, kairę — ant pėdos, ir atvirkščiai	10—15 kartų kiekviena koja	
1.3	Sėdima	Dešinės kojos pėda glostyti kairės kojos blauzdą	10—15 kartų	

Eil. Nr.	Pradinė padėtis	Pratimai	Dozavimas	Metodiniai akcentai
1.4	Sėdima	Suimti kamuolį vidine abiejų kojų pėdos dalimi ir pakelti	10—15 kartų	
1.5	Sėdima	Abiejų kojų pirštais suimti rankšluostį	10—15 kartų	Vietoj rankšluosčio galima naudoti bet kokią minkštą medžiagą
2.0	Pratimai stovint			
2.1	Stovima	Skaičiuojant „vienas“, pasistiebti ant pirštų galų, „du“ — nusileisti ant kulnų	10—15 kartų	
2.2	Stovima	Užlipti ir nulipti gimnastikos sienele	10—15 kartų	
2.3	Stovima	Pritūpti stovint ant gimnastikos lazdos ir vėl atsistoti	10—15 kartų	
2.4	Stovima	Eiti išorinėmis pėdų pusėmis	1—2 min	
2.5	Stovima	Eiti pirštų galais	1—2 min	
2.6	Stovima	Eiti pagal liniją	1—2 min	

Atkreipiame dėmesį į tai, kad rekomenduotina laikytis pavyzdiniuose pratimų kompleksuose nurodytos jų sekos. Kūno kultūros mokytojas gali savo nuožiūra kompleksus keisti, t. y. įtraukti naujų analogiškų pratimų.

Literatūra

1. *Balčiūnienė S.* Netaisyklingos laikysenos ir stuburo iškrypimų korekcija. — Šiauliai, 1997.
2. *Basys V., Čobotas V., Drazdienė N. ir kt.* Vaikų ligos. — Vilnius, 1988.
3. *Dailidienė N.* Fizinio lavinimo pamokų medicininė kontrolė: metodinės rekomendacijos. — Vilnius, 1981.
4. *Davidavičienė A.* Kompleksinis mokinių sveikatos įvertinimas mokykloje: metodiniai nurodymai. — Vilnius, 1986.
5. *Davidavičienė A.* Kompleksinis vaikų sveikatos būklės įvertinimas vaikų kolektyvuose: metodinės rekomendacijos. — Vilnius, 1976.
6. *Hesas H.* Nugaros skausmai. — Vilnius, 1997.
7. *Jankauskas J.* Gydomoji kūno kultūra. — Vilnius, 1990.
8. *Kaltenis P. ir kt.* Sergančių vaikų dispanserizavimas: metodinės rekomendacijos. — Vilnius, 1993.
9. Kūno kultūra silpnesnės sveikatos moksleiviams: metodinės rekomendacijos/ Parengė *D. Karpavičienė* ir kt. — Vilnius, 1999.
10. *Šimulis P.* Vaikų kardiologija. — Vilnius, 1992.
11. *Šimulis P. ir kt.* Pediatrio žinynas. — Vilnius, 1985.

Kūno kultūra silpnesnės sveikatos moksleiviams

Metodinės rekomendacijos

Parengė *E. Rožanskienė, E. Švedas, L. Švedienė, I. Užlienė, S. Vorobjova*

2003 10 27. Tir. 3000 egz. Užs.
Išleido Švietimo ir mokslo ministerijos
Švietimo aprūpinimo centras,
Geležinio Vilko g. 12, 2600 Vilnius.
Spausdino UAB „Sapnų sala“,
S. Moniuškos g. 21, 2004 Vilnius

ISBN 9986-03-529-5