

TURINYS

ĮVADAS.....	4
1. SENĖJIMO DETERMINANTAI.....	5
1.1. Fiziologiniai žmogaus organizmo pokyčiai senstant	11
1.2. Psichosocialiniai senėjimo veiksniai.....	21
1.3. Fizinio aktyvumo nauda sergant lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis.....	31
2. FIZINIS AKTYVUMAS VYRESNIAME AMŽIUIJE.....	48
2.1. Vyresnių žmonių fizinio aktyvumo rekomendacijos.....	52
2.2. Fizinio aktyvumo formų vyresniems žmonėms įvairovė	59
3. SENĖJIMAS IR MITYBOS REKOMENDACIJOS.....	68
3.1. Kai kurie fiziologiniai pokyčiai senstant.....	68
3.2. Energijos poreikiai senstant.....	69
3.3. Pagrindinės energijos apykaitos veiksniai.....	73
3.4 Mitybos problemos senstant.....	76
4. VYRESNIŲ ŽMONIŲ FIZINIO AKTYVUMO TESTAVIMAS IR VERTINIMAS.....	84
5. VYRESNIO AMŽIAUS ŽMONIŲ FIZINIS PAJĖGUMAS.	89
5.1 Pasirengimas fizinio pajėgumo testavimui.	90
5.2 Vyresnio amžiaus žmonių kūno kompozicijos ir lankstumo pokyčiai.....	94
5.3. Vyresnio amžiaus žmonių raumenų jėgos ir ištvėmės pokyčiai.....	95
5.4. Vyresnio amžiaus žmonių aerobinės ištvėmės pokyčiai	97
5.5. Amžiaus poveikis somatomotinėms funkcijoms.....	99
5.6 Vyresnio amžiaus žmonių fizinį pajėgumą stiprinančių veiklų skyrimo pagrindimai principai.....	104
PRIEDAI.....	105
LITERATŪRA.....	138