

TURINYS

Jvadas (R. Žumbakytė-Šermukšnienė)	6
1. Sporto fiziologijos pagrindai	8
1.1. Energija ir metabolizmas (J. Poderys)	8
1.2. Raumenys ir judesių valdymas (J. Poderys)	10
1.3. Pagrindinės fizinės ypatybės (J. Poderys)	15
1.4. Įvairių organizmo sistemų adaptacija fiziniam krūviui. Sportuojančių vaikų ir paauglių adaptacijos krūviui savitumai (J. Poderys)	22
1.5. Fizinį pratimų ergonomia ir biomechanika (K. Poderienė)	32
1.6. Pagrindiniai treniruotės principai, treniruotės planavimas (J. Poderys)	39
1.7. Aplinkos veiksniai, turintys įtakos sportiniam rezultatui (R. Žumbakytė-Šermukšnienė)	45
1.8. Persitreniravimo sindromas (A. Kajėnienė, R. Žumbakytė-Šermukšnienė)	68
2. Sportuojančių asmenų sveikatos priežiūra	71
2.1. Kompleksinis sveikatos būklės įvertinimas (A. Vainoras)	71
2.2. Sportuojančių asmenų atranka (J. Poderys)	75
2.3. Sportuojančių asmenų sveikatos tikrinimo tvarka (R. Žumbakytė-Šermukšnienė)	77
2.4. Funkciniai fizinio krūvio mėginiai širdies ir kraujagyslių sistemai vertinti (R. Žumbakytė-Šermukšnienė)	81
2.5. Laikysenos vertinimas (V. Mauricienė)	85
2.6. Vyresni sportininkai (A. Vainoras)	90
2.7. Staigi mirtis sportinės veiklos metu (A. Kajėnienė, R. Žumbakytė-Šermukšnienė)	91
2.8. Sportininkų medicininė pedagoginė kontrolė treniruočių ar varžybų metu (R. Žumbakytė-Šermukšnienė)	96
3. Sportinės traumos	98
3.1. Sportinių traumų priežastys ir profilaktika (R. Žumbakytė-Šermukšnienė)	98
3.2. Sportinių traumų diagnostikos principai (A. Kajėnienė)	110
3.3. Pirmoji pagalba, gydymas ir rehabilitacija ištikus traumai (A. Kajėnienė)	114

4.	Sportuojančių asmenų mityba	118
4.1.	Sportininko mitybos įvertinimas ir svorio kontrolė (A. <i>Kajėnienė</i>).	118
4.2.	Energijos balansas. Sportuojančių asmenų pagrindinių maisto medžiagų pasiskirstymas. Maisto papildai (R. Žumbakytė-Šermukšn/ėnė).	124
4.3.	Sportininkų baltymų ir aminorūgščių poreikis. Baltymų metabolizmas. Adekvataus baltymų poreikio nustatymas (R. Žumbakytė-Šermukšn/ėnė).	129
4.4.	Riebalai (R. Žumbakytė-Šermukšn/ėnė).	134
4.5.	Angliavandeniai (A. <i>Kajėnienė</i> , R. Žumbakytė-Šermukšn/ėnė).	136
4.6.	Fizinė veikla ir skysčių balansas (A. <i>Kajėnienė</i> , R. Žumbakytė-Šermukšn/ėnė).	141
4.7.	Geležis ir fizinė veikla (A. <i>Kajėnienė</i>).	147
4.8.	Oksidacinis stresas (R. Žumbakytė-Šermukšn/ėnė).	155
4.9.	Dopingas (R. Žumbakytė-Šermukšn/ėnė, A. <i>Kajėnienė</i>).	158
5.	Sportininko ir gydytojo santykių etika (A. <i>Kajėnienė</i>).	164
6.	Literatūra	173