

Turinys

Pratarmė	8
1. GRIAUČIŲ RAUMENŲ STRUKTŪRA IR FUNKCIJA	9
1.1. Griaučių raumenų struktūra	10
1.2. Raumens susitraukimo ir atsipalaidavimo mechanizmas	18
1.3. Raumens mechanika	22
1.4. Nerviniai ir periferiniai raumenų jėgos reguliavimo mechanizmai... 37	
1.5. Raumenų energija	69
1.6. Bendrieji raumenų adaptacijos dėsniumai	72
1.7. Raumenų įsidirbimas	75
1.8. Raumenų potenciacija ir depresija	76
1.9. Motorinės sistemos nuovargis	81
1.10. Raumenų mechaninė ir metabolinė pažeida	94
1.11. Raumenų potenciacijos ir nuovargio sąveika	101
1.12. Griaučių raumenų adaptacija prie jėgos, greičio ir ištvėmės darbo 103	
1.13. Aplinkos įtaka motorinei veiklai	113
1.14. Griaučių raumenų ligos	114
1.15. Lėtinio nuovargio sindromas	116
1.16. Endokrininė sistema ir griaučių raumenų adaptacija	117
1.17. Griaučių raumenų augimas, brendimas ir senėjimas	118
1.18. Mokslinių tyrimų duomenys, formuojantys naują sampratą ir požiūrį.. Griaučių raumenys	122
Klausimai saviruošai	160
Klausimai sporto mokslo plėtrai ir kūrybiškumui ugdyti	160
2. JUDESIŲ VALDYMAS	163
2.1. Bendrieji judesių valdymo savitumai	164
2.2. Judesių klasifikavimas	168
2.3. Pagrindinės judesių savybės	172
2.4. Judesių valdymo dėsniumai	179

2.5.	Motorinės programos struktūra	201
2.6.	Refleksai ir judesių valdymas	202
2.7.	Pusiausvyros ir lokomocijų reguliavimo savitumai	210
2.8.	Signalų perdavimo struktūra iš galvos smegenų į nugaros smegenis	213
2.9.	Galvos smegenų žievės funkcijos	217
2.10.	Bendroji judesių valdymo schema	226
2.11.	Vidiniai judesių valdymo modeliai	230
2.12.	Schmidto judesių valdymo modelis	236
2.13.	Integruotas judesių valdymo modelis	237
2.14.	Centrinės nervų sistemos pažeidimai	238
2.15.	Daugiasąnariinių judesių valdymas	244
2.16.	Judesių valdymo teorijos	246
2.17.	Trijų fazių raumens EMG aktyvumas atliekant tikslius judesius	258
2.18.	Centrinės nervų sistemos tyrimas	259
2.19.	Mokslinių tyrimų duomenys, formuojantys naują sampratą ir požiūrį. Judesių valdymas ir vykdomoji funkcija	262
	Klausimai saviruošai	295
	Klausimai sporto mokslo plėtrai ir kūrybiškumui ugdyti	295
	JUDESIŲ MOKYMAS IR PROTO TRENIRAVIMAS	297
3.1.	Bendrieji judesių mokymo savitumai	298
3.2.	Judesių mokymosi fazės	301
3.3.	Kaip įgyjame motorinių įgūdžių?	305
3.4.	Procedūrinis ir deklaratyvusis judesių išmokimas (procedūrinė ir deklaratyvi atmintis)	308
3.5.	Judesių atlikimo ir išmokimo skirtumai	313
3.6.	Judesių mokymosi strategijos	316
3.7.	Pagrindinės motorinių įgūdžių formavimo teorijos	318
3.8.	Motorinių įgūdžių mokymo metodai	322
3.9.	Pasirengimas mokytis	323
3.10.	Judesių mokymo ir lavinimo savitumai	328
3.11.	Judesių mokymo vyksmo ir rezultato vertinimo savitumai	345

3.12.	Judesių mokymas ir motorikos ontogenezės savitumai	348
3.13.	Mokslinių tyrimų duomenys, formuojantys naują sampratą ir požiūrį. Judesių mokymasis ir proto treniravimo mokslas	355
	Klausimai saviruošai	444
	Klausimai sporto mokslo plėtrai ir kūrybiškumo ugdymui	444
4.	JUDESIŲ ATGAVIMAS (REABILITACIJA)	447
4.1.	Judesių atgavimo (reabilitavimo) bendrieji savitumai	448
4.2.	Judesių atgavimas po galvos smegenų insulto	452
4.3.	Mokslinių tyrimų duomenys, formuojantys naują sampratą ir požiūrį. Modernioji neuroreabilitacija ir kineziterapija	464
	Klausimai saviruošai	518
	Klausimai sporto mokslo plėtrai ir kūrybiškumui ugdyti	518
	SANTRUMPOS	519
	PAGRINDINIŲ TERMINŲ ŽODYNAS	520
	LITERATŪRA	535