

Turinys

Pratarmė	5
1. FIZINIS AKTYVUMAS, MITYBA IR SVEIKATA	7
1.1. Sveikatos samprata	8
1.2. Judėjimo aktyvumo poveikis žmogaus sveikatai	10
1.3. Sveikatos stiprinimo fiziniu aktyvumu savitumai	11
1.4. Atsvario mažinimo savitumai	18
1.5. Moksleivių fizinio ir sveikatos ugdymo tikslai	21
1.6. Bendruomenės sveikatos ugdymo principai	22
1.7. Streso mažinimo savitumai	24
1.8. Fizinio aktyvumo plėtros strategijos sėkmingo įgyvendinimo principai	27
1.9. Mokslinių tyrimų duomenys, formuojantys naują sampratą ir požiūrį: Pratimai, mityba ir streso valdymas	29
Klausimai saviruošai	177
Klausimai saviruošai apie sporto mokslo plėtros svarbą kūrybiškumui ugdyti	177
2. SPORTAS	179
2.1. Raumenų jėgos lavinimo bendrieji principai	180
2.2. Hipertrofinės raumenų jėgos lavinimas	189
2.3. Nervinės raumenų jėgos lavinimas	195
2.4. Jėgos lavinimas dinamiškoje aplinkoje	201
2.5. Jėgos ištvėrmės lavinimas	203
2.6. Moksleivių raumenų jėgos lavinimas	205
2.7. Senyvo amžiaus žmonių jėgos lavinimo savitumai	209
2.8. Kitos raumenų jėgos lavinimo metodikos	210
2.9. Greičio lavinimas	212
2.10. Greičio jėgos lavinimas	221
2.11. Jėgos ir greičio lavinimo problemos	223
2.12. Šoklumo lavinimas	230
2.13. lankstumo lavinimo savitumai	239

2.14. Vikrumo lavinimas	240
2.15. Aerobinės ištvermės lavinimas	240
2.16. Fizinių krūvių valdymo filosofijos	241
2.17. Fizinių krūvių planavimo pagrindai	243
2.18. Mikrociklo, mezociklo ir makrociklo krūvių planavimas	251
2.19. Nuo ko priklauso galutinis fizinių savybių išugdymo rezultatas? . . .	255
2.20. Vyrų ir moterų fizinių savybių ugdymo savitumai	256
2.21. Sporto treniruotės valdymo sunkumai	256
2.22. Kiek yra sportininkų rengimo taisyklių?	265
2.23. Dešimt klausimų, kuriuos dažniausiai kelia sporto specialistai	290
2.24. Didžiausios treniruotės krūvių planavimo klaidos	293
2.25. Kaip nesužlugdyti greitųjų raumeninių skaidulų?	295
2.26. Fizinio, techninio ir taktinio rengimo derinimo problemos	296
2.27. Dešimt rekomendacijų, kaip reikia derinti fizinį, techninį ir taktinį rengimą	296
2.28. Varžybų veiklos modeliavimas per pratybas	297
2.29. Sportininkų didžiausio darbingumo siekimo filosofija	299
2.30. Sportininkų organizmo atsigavimo po fizinių krūvių savitumai	300
2.31. Labai trumpai apie sportininkų mitybą	305
2.32. Trys išvados dėl vaikų sporto treniruotės	306
2.33. Sportininkų perspektyvumo įvertinimas, remiantis raumenų struktūra	307
2.34. Raumenų struktūros įvertinimo netiesioginiai būdai	316
2.35. Mokslinių tyrimų duomenys, formuojantys naują sampratą ir požiūrį. Treniravimo ir mitybos mokslas	339
Klausimai saviruošai	408
Klausimai sporto mokslo plėtrai ir kūrybiškumui ugdyti	409
SANTRUMPOS	412
PAGRINDINIŲ TERMINŲ ŽODYNAS	413
LITERATŪRA	428