

Turinys

Pratarmė	4
1. Fizinių ypatybių ugdymo svarba vaiko asmenybei.....	6
2. Vaikų augimo ir vystymosi ypatumai	9
3. Greitumo lavinimas	18
3.1. Greitumas ir jį lemiantys veiksniai.....	18
3.2. Greitumo lavinimo metodika.....	22
3.3. Greitumo lavinimas per kūno kultūros pamokas.....	29
3.4. Traumatizmo profilaktika lavinant greitumą.....	44
3.5. Kai kurios psichologinės rekomendacijos lavinant greitumą.....	45
4. Vikrumo, koordinacijos ir pusiausvyros lavinimas	49
4.1. Judesių koordinacija	49
4.2. Vikrumas kaip judesių koordinacijos savybė.....	53
4.3. Statinė ir dinaminė pusiausvyra.....	57
4.4. Koordinacinių gebėjimų lavinimas per kūno kultūros pamokas.....	58
4.5. Neracionalaus raumenų įtempimo (susikaustymo) įveikimo metodika.....	69
4.6. Kai kurios psichologinės rekomendacijos lavinant vikrumą.....	77
5. Jėgos lavinimas	79
5.1. Jėgos samprata ir klasifikacija.....	79
5.2. Jėgos lavinimo metodika	82
5.3. Jėgos lavinimas per kūno kultūros pamokas.....	84
5.4. Traumatizmo profilaktika atliekant jėgos pratimus.....	108
5.5. Kai kurios psichologinės rekomendacijos lavinant jėgą.....	111
6. Lankstumo lavinimas	113
6.1. Lankstumo samprata ir klasifikacija.....	113
6.2. Lankstumo lavinimo metodika	115
6.3. Lankstumo lavinimas per kūno kultūros pamokas.....	122
6.4. Saugių lankstumo pratimų principai.....	126
6.5. Kai kurios psichologinės rekomendacijos lavinant lankstumą	129
7. Ištvėrmės lavinimas.....	131
7.1. Ištvėrmės samprata ir pagrindinės rūšys.....	131
7.2. Ištvėrmės lavinimo uždaviniai, priemonės ir metodai.....	136
7.3. Ištvėrmės lavinimas per kūno kultūros pamokas	139
7.4. Nuovargis ir atsigavimo priemonės.....	146
7.5. Kai kurios psichologinės rekomendacijos lavinant ištvėrmę	150
8. Kompleksinis fizinių ypatybių lavinimas	152
Literatūra	171