

Turinys

Pratarmė	5
1 skyrius. FIZINIS AKTYVUMAS IR SVEIKATA	7
1.1. Sveikatos samprata. Hipokinezė ir jos poveikis sveikatai	7
1.2. Fizinis aktyvumas – sveikatos pagrindas	12
1.2.1. Poveikis medžiagų apykaitai	29
1.2.2. Poveikis judėjimo–atramos aparatui	32
1.2.3. Poveikis širdies ir kraujagyslių sistemai	34
1.2.4. Poveikis kvėpavimo sistemai	43
1.2.5. Poveikis nervų sistemai	48
1.2.6. Poveikis virškinimo sistemai	49
1.2.7. Poveikis šalinimo sistemai	50
Literatūra	51
2 skyrius. SVEIKA GYVENSENA	52
2.1. Įvadas	52
2.2. Pagrindiniai sveikatą veikiantys rizikos veiksniai	57
2.2.1. Tabako rūkymas	58
2.2.2. Alkoholio vartojimas	63
2.2.3. Narkotikų vartojimas	65
2.2.4. Aukštas kraujo spaudimas	67
2.2.5. Streso poveikis	67
2.3. Sveikos mitybos pagrindiniai aspektai	69
2.4. Maisto medžiagos ir jų reikšmė	73
2.5. Asmens higiena ir tinkamas gyvenimo režimas	79

2.6. Oda ir jos higiena	81
Priedai	83
Literatūra	86
3 skyrius. FIZINĖ SAVIUGDA	87
3.1. Fizinės saviugdos samprata	87
3.2. Fizinės saviugdos uždaviniai ir principai	88
3.3. Fizinės treniruotės esminiai bruožai	89
3.3.1. Žmogaus organizmo prisitaikymas prie fizinių krūvių. 91	
3.3.2. Fizinio krūvio charakteristika	94
3.3.3. Fizinio krūvio ypatumai	96
3.4. Fizinių ypatybių lavinimas	101
3.4.1. Ištvėrmė ir jos ugdymo metodai	101
3.4.2. Aerobinės ištvėrmės ugdymas	110
3.4.3. Pratybų mikrociklas	119
3.5. Jėga ir jos ugdymo metodika	120
3.6. Greitumo ugdymas	125
3.7. Lankstumas ir jo ugdymo metodika	128
3.8. Judesių koordinacija ir jos tobulinimas	132
3.9. Studentų fizinė saviugda	135
3.10. Fizinės funkcinės būklės savistaba ir savikontrolė	159
Literatūra	168