

# TURINYS

IVADAS.....	4
1. KŪNO IR DVASIOS DARNA .....	7
2. KŪNO KULTŪRA IR SPORTAS AUKŠTOJOJE MOKYKLOJE.....	18
2.1. KŪNO KULTŪRA AUKŠTOJOJE MOKYKLOJE .....	18
2.2. STUDENTŲ FIZINIO UGDYMO FORMOS AUKŠTOJOJE MOKYKLOJE .....	23
3. FIZINĖS SAVIUGDOS SAMPRATA IR VEIKSNIAI, SKATINANTYS JOS VYKSMA.....	31
4. FIZINIŲ YPATYBIŲ UGDYMAS IR MATAVIMAS .....	44
4.1. GREITUMO UGDYMAS IR MATAVIMAS .....	45
4.1.1. GREITUMO UGDYMAS.....	45
4.1.2. GREITUMO MATAVIMAS.....	54
4.2. KOORDINACINIŲ GEBĖJIMŲ UGDYMAS IR MATAVIMAS.....	63
4.2.1. VIKRUMO, KOORDINACIJOS IR PUSIAUSVYROS UGDYMAS ...	63
4.2.2. KOORDINACINIŲ GEBĖJIMŲ MATAVIMAS .....	70
4.3. JĖGOS UGDYMAS IR MATAVIMAS.....	74
4.3.1. JĖGOS UGDYMAS .....	74
4.3.2. JĖGOS MATAVIMAS .....	82
4.4. LANKSTUMO UGDYMAS IR MATAVIMAS.....	95
4.4.1. LANKSTUMO UGDYMAS .....	95
4.4.2. LANKSTUMO NUSTATYMAS IR VERTINIMAS .....	107
4.5. IŠTVERMĖS UGDYMAS IR MATAVIMAS .....	109
4.5.1. IŠTVERMĖS UGDYMAS.....	109
4.5.2. IŠTVERMĖS MATAVIMAS.....	117
5. BĖGIMAS IR ĖJIMAS GERAI SAVIJAUTAI PALAIKYTI.....	120
6. NUOVARGĮ ŠALINANČIOS PRIEMONĖS .....	140
7. GYVENSENOS SAŲOKOS IR JOS KOMPONENTŲ SAMPRATA .....	152
8. SVEIKA ELGSENA IR GYVENSENA .....	186
LITERATŪRA.....	198