

TURINYS

Įvadas.....	5
I. 10–18 metų mokinių fizinio pajėgumo testai (<i>Vida Volbekienė, Saulius Kavaliauskas</i>)	7
1. Fizinio pajėgumo testai ir Lietuvos mokinių fizinio pajėgumo rezultatų vertinimas.....	7
1.1. Bendrieji testavimo nurodymai	7
1.2. Flamingo testas.....	7
1.3. Sėstis ir siekti	9
1.4. Šuolis į tolį iš vietos	11
1.5. Sėstis ir gultis	12
1.6. 1610 m bėgimas / ėjimas	14
II. Žinios mokiniui – fizinis pajėgumas ir jo stiprinimas	16
2.1. Kas yra fizinis pajėgumas?.....	16
2.2. Kokia fizinio pajėgumo reikšmė?	17
2.3. Kaip tapti fiziškai pajėgiam?	18
2.4. Nuo ko pradėti?.....	19
III. 19–29 metų Lietuvos gyventojų fizinio pajėgumo testai (<i>Laimonas Šiupšinskas, Algė Vitartaitė, Kristina Berškienė</i>)	22
3. Fizinės būklės vertinimas	22
3.1. Kūno masės indeksas (KMI)	23
3.2. Kvėpavimo sistemos vertinimas	23
3.3. Jėgos vertinimas.....	26
3.4. Širdies ir kraujagyslių sistemos (ŠKS) būklės vertinimas	28
3.5. Širdies ir kraujagyslių sistemos reakcijos į fizinį krūvį vertinimas	29
3.6. Fizinio pajėgumo testai, metodiniai nurodymai ir rezultatų vertinimas	30
3.6.1. Flamingo testas	30
3.6.2. Plaštakos suspaudimas.....	31
3.6.3. Tepingas	32
3.6.4. Sėstis ir gultis.....	34
3.6.5. Sėstis ir siekti.....	35
3.6.6. Šuolis į tolį iš vietos.....	37
3.6.7. 10 × 5 m bėgimas šaudykle	38
3.6.8. 2 km ėjimas	39
IV. 30–69 metų Lietuvos gyventojų fizinio pajėgumo testai (<i>Algirdas Muliarčikas</i>)	42
4.1. Probleminės situacijos apžvalga	42
4.2. Bendrojo pobūdžio rekomendacijos pradedantiems mankštintis.....	44
4.3. Metodinės rekomendacijos pradedantiems	46
4.4. Moterų mankštos metodiniai ypatumai	52
4.5. Fizinės būklės vertinimo testai.....	62

4.5.1. Plaštakos suspaudimas	62
4.5.2. Lenkti ir tiesti rankas gulint per 30 sekundžių	64
4.5.3. Sėstis ir gultis	65
4.5.4. Sėstis ir siekti	66
4.5.5. Tūptis ir stotis per 60 sekundžių.....	68
4.5.6. Nugaros įtempimas.....	69
4.5.7. Bėgimas arba ėjimas: 2 km – moterims ir 3 km – vyrams	71
Literatūra	72