

TURINYS

Įvadas	5
1. Žmogaus organizmo motorinė funkcija. Istorinis žvilgsnis ...	9
2. Bendri žmogaus motorinės funkcijos biologiniai aspektai ir jų tyrimų svarba	16
2.1. Bręstančio organizmo motoriniai gebėjimai.....	20
2.2. Sportuojančių 11–17 m. savignos imtynininkų fizinių ypatybių tarpusavio ryšių kitimai.....	26
2.3. Morfologiniai kūno kitimai bręstant ir jų įtaka motorinei funkcijai.....	31
2.4. Imtynininkų ir nesportuojančių 11–17 metų paauglių raumenų galingumo rodiklių dinamika.....	40
3. Anaerobinis pajėgumas organizmo brendime	55
3.1. Vaikų ir paauglių anaerobinio darbingumo tyrimai.....	58
3.2. Palyginamieji anaerobinio pajėgumo (AnP) tyrimai.....	70
3.3. Anaerobinį darbingumą sąlygojantys veiksniai.....	86
3.3.1. Anaerobinio pajėgumo kitimai ir deguonies suvartojimas.....	90
3.3.2. Anaerobinių krūvių poveikis laktato koncentracijai.....	95
3.4. Bręstančio organizmo aerobinės-anaerobinės apykaitos (anaerobinio slenksčio) tyrimai.....	102
3.5. Treniruotės krūvių poveikis anaerobiniam pajėgumui.....	109
3.6. Brandos įtaka anaerobinės galios pokyčiams dėl treniruočių.....	115
4. Aerobinis pajėgumas organizmo brendime	123
4.1. Kasdieninio fizinio aktyvumo įtaka aerobiniam pajėgumui.....	128

4.2. Aerobinio potencialo aktyvinimas treniruočių krūviais.....	131
4.2.1. Ištvėrmės krūvių poveikis lytiškai nesubrendusiems sportininkams.....	146
4.2.2. Subrendusių sportininkų aerobinis treniruotumas.....	149
4.3. Treniruočių ir organizmo brendimo poveikiai VO_2 max rodiklių kitimams.....	153
5. Jaunųjų sportininkų organizmo metaboliniai kitimai.....	184
6. Bendros pastabos apie galimus jaunųjų sportininkų sveikatos sutrikimus.....	203
7. Sportuojančių mokyklinio amžiaus vaikų ir paauglių pervargimo prevencija.....	209
Mokomosios medžiagos klausimai.....	212
Literatūra.....	216
Terminų žodynelis.....	236
Summary.....	277