

TURINYS

IVADAS	7
1. SVEIKOS GYVENSENOS POREIKIS	9
1.1. Sveikatos ir gyvenimo trukmės sąsajos	9
1.2. Mirtingumo dėsniumai ir kaitos tendencijos	10
1.3. Lėtinių ligų požymiai	14
1.4. Žmogaus senėjimo fenomenas	16
1.5. Visuomenės sveikatos galimybės	18
2. SVEIKATOS SAŲOKA, JOS RAIDA	19
2.1. Sveikatą lemiantys veiksniai	21
2.2. Sveikos gyvensenos ugdymo pagrindai	29
3. ORGANIZMO FUNKCIONAVIMO DĒSNINGUMAI	32
3.1. Organizmo funkcionavimo procesai	35
3.2. Senėjimo procesas	37
3.3. Gyvenimo kokybės veiksniai ir gyvenimo trukmė	39
3.4. Veiksniai, turintys įtakos organizmo senėjimui ir darbingumui	39
3.5. Gyvenimo būdo, pajėgumo ir senėjimo sąsajos	44
4. MITYBA	46
4.1. Suvartojamos ir išsekvojamos energijos pusiausvyra	47
4.2. Optimalus maisto medžiagų santykis, mikro- bei makroelementų ir vitaminų kiekis	88
4.3. Mitybos režimas	104
5. FIZINIS AKTYVUMAS	110
5.1. Fizinio aktyvumo įtaka žmogaus gyvensenai	110
5.2. Fizinio aktyvumo įtaka žmogaus sveikatai	112
5.3. Fizinio aktyvinimo motyvavimo principai	119
5.4. Fiziologiniai fizinio aktyvinimosi pagrindai	121
5.5. Fizinis išsivystymas ir motorinė veikla	127
5.6. Teoriniai ir metodiniai treniruočių pagrindai	132
5.7. Fizinės žmogaus ypatybės ir jų ugdymas	139
5.8. Ištvėrmės fizinė ypatybė ir jos ugdymas	151
5.9. Fizinė greičio ypatybė ir jos ugdymas	175
LITERATŪRA	195
PRIEDAI	202
DALYKINĖ RODYKLĖ	230