

Turinys

PRATARMĖ	7
IŠŠŪKIAI, GALIMYBĖS, TENDENCIJOS	8
Treniravimo ir sveikatinimo mokslo šiuolaikinės tendencijos.....	11
„Karščiausios“ sporto mokslo temos.....	14
Judėjimas, valia ir mąstymas.....	16
Patikimais įrodymais pagrįsto sveikatos stiprinimo principai.....	19
JUDĖJIMO ABĖCĖLĖ	22
Bendrieji organizmo adaptacijos prie fizinio krūvio principai.....	25
Griaučių raumenys - pagrindinis judėjimo ir organizmo gydymo variklis.....	36
Keli energijos apykaitos principai.....	42
Raumenų atsipalaidavimo greitis: fiziologija, biomechanika ir treniravimas.....	46
Kinestezija (propriocepcija).....	50
Kokių judesių metu daugiausia dirba galvos smegenys?.....	53
Raumenų darbo režimai: izometrinis, koncentrinis ir ekscentrinis ..	56
Raumenų nuovargis ir ištvermė.....	59
Kaip raumuo ir refleksai taupo galvos smegenų energiją, kai judame nelygia vietoje?.....	61
PRATIMAI - „VAISTAI“ NUO LĖTINIŲ LIGŲ	64
Kokios nefarmakologinės priemonės geriausiai stiprina psichinę sveikatą?.....	67
Pratimai sergantiesiems depresija, šizofrenija, išsėtine skleroze, demencija, Parkinsono, Alzheimerio ligomis, jaučiantiems nerimą ir stresą?.....	70
Širdies, kraujagyslių ir kvėpavimo sistemų stiprinimo fiziniais pratimais keturios strategijos.....	72
Kūno svorio reguliavimo strategijos: pratimai ir mityba.....	75
Fizinis aktyvumas ir vėžys.....	80

Kokie pratimai geriausiai kontroliuoja gliukozės kiekį kraujyje?.....	84
Pratimai, mityba, emocijos ir imuninė sistema.....	86
Fizinis aktyvumas ir sąnarių sveikata.....	89
Fizinis aktyvumas ir 2 tipo cukrinis diabetas.....	92
Fizinio aktyvumo nauda širdies ir kraujagyslių sistemai.....	94
Nugaros skausmo prevencija.....	96
Moderniosios neuoreabilitacijos principai.....	97

TRENIRAVIMO ABĖCĖLĖ.....100

Raumenų jėgos, galingumo ir greičio treniravimas.....	103
Raumenų jėgos treniravimo variabilumo principas.....	108
Reakcijos greičio treniravimo principai.....	110
Tempimo pratimai.....	112
Judesių tikslumo treniravimas.....	115
Ištvermės treniravimas.....	118
Ideali pramankšta.....	121
Kaip pagreitinti organizmo atsigavimą po dviejų skirtingų fizinių krūvių.....	126
Kaip mityba pagreitina organizmo atsigavimą po fizinių krūvių? ...	129
Kaip treniruotis likus 2 savaitėms iki varžybų greičio, galingumo ir jėgos ištvermės sporto šakose?.....	132
Kaip stimuliuoti fizinį darbingumą?.....	134
Fizinių krūvių planavimas.....	136
Nuo kada pradėti treniruotis, kad taptum olimpiečiu?.....	139
Dviejų savaitių didelio intensyvumo intervalinių „šoko“ treniruočių pavyzdys (triatlonas).....	141
Pagrindinės treniravimo klaidos.....	143

SMEGENYS: MĄSTYMAS, MOTYVACIJA, MOKYMASIS 146

Kaip žmogus mąsto?.....	149
Motyvacijos neuromokslas.....	154
Kaip smegenys mokosi?.....	157
Kaip pagerinti mokinių mokymąsi?.....	171
Vaikų komunikavimas su pasauliu.....	174
Vaikų integruoto ugdymo svarbiausi principai.....	177

FIZINIS AKTYVUMAS -	
GERIAUSIAS SVEIKATOS STIPRINTOJAS	184
Ką kiekvienas turime žinoti apie fizinį aktyvumą.....	187
Kokie žmogaus sveikatos rodikliai siejasi su fiziniu aktyvumu?...	190
Vaikų fizinio aktyvumo principai.....	193
Sveiko senėjimo principai.....	196
Griaučių raumenų senėjimo savitumai.....	200
Ilgaamžiškumo dietos pavyzdys.....	202
Kaip paskatinti žmones būti fiziškai aktyviems?.....	203
Moterų ir vyrų organizmo atsako į fizinius krūvius skirtumai.....	205
Integruotos sveikatos ugdymo priemonės.....	208
APIE SUDĖTINGAS SISTEMAS	
IR JŲ PAŽINIMO MOKSLINĮ METODĄ	210
Sudėtingųjų netiesinių (dinaminių) sistemų paradigma sporte ir gyvenime.....	213
LITERATŪRA	218