

CUPRINS

1. Beneficiile exercițiului fizic în viața oamenilor	7
2. Aspecte privind actualitatea temei în contextul preocupărilor pentru îmbunătățirea stării de sănătate și a calității vieții.....	11
3. Aspecte actuale ale Educației Fizice și Sportului în învățământul superior pe plan național și internațional	19
4. Funcția formativă a activităților fizice.....	26
5. Lecțiile universitare de Educație fizică în ASE din București, parte a formării și educării tinerilor pentru o viață sănătoasă.....	33
6. Aportul sociosportiv și importanța practicării Gimnasticii aerobice și Fitnessului în educația și estetica studenților	40
7. Mișcarea – izvor de sănătate și frumusețe	43
8. Mijloacele Fitnessului.....	49
9. Fitnessul și modificările de efort	52
10. Efortul fizic – modificări și stimul de adaptare morfo-funcțională și psihică pentru practicantele Gimnasticii aerobice și Fitnessului	56
11. Caracteristicile adaptării induse de solicitările aerobe – aspecte structurale și funcționale.....	59
12. Principiile aplicate în Gimnastică aerobică și Fitness	65
13. Locul și rolul dezvoltării fizice armonioase în lecția de Gimnastică aerobică și de Fitness din învățământul universitar de neprofil.....	68

14. Căi de optimizare a activității instructiv-educativ prin mijloacele Gimnasticii aerobice și Fitnessului.....	69
15. Estetica corporală	73
16. Particularitățile organismului tinerilor.....	74
17. Etapa tinereții.....	76
18. Aspecte privind menținerea greutateii corporale optime.....	77
19. Imaginația	80
20. Influența afectivității asupra activității motrice.....	84
21. Motivația practicării exercițiului fizic	86
22. Modelarea individului prin depășirea barierelor psihologice – voința	88
23. Caracteristicile adaptării în plan psihologic – efecte directe asupra imaginii de sine, combaterii stresului, depresiei și anxietății	90
24. Conștiința de sine.....	95
25. Sănătate – Exercițiu fizic – Gimnastică aerobică – Fitness	97
26. Exercițiul fizic – „hrană” pentru articulații și sistemul nervos	101
Concluzii.....	109
Bibliografie.....	115