

O B S A H

PŘEDMLUVA	5
1.0 STRUČNÝ PŘEHLED HISTORIE TĚLESNÉ VÝCHOVY /RNDr. Jiří Švec/	7
1.1 Tělesná výchova v prvobytně pospolné společnosti	7
1.2 Tělesná výchova v otrokářském řádu	8
1.3 Tělesná výchova ve středověku	10
1.4 Tělesná výchova v kapitalistické společnosti	11
1.5 Vznik a vývoj buržoazní tělesné výchovy u nás	13
1.6 Vznik a vývoj dělnické tělovýchovy u nás	14
1.7 Tělesná výchova v socialistické společnosti	16
1.8 Přehled dějin sovětské fyskultury od VŘSR do přítomnosti	18
2.0 SOCIALISTICKÝ SYSTÉM TĚLESNÉ VÝCHOVY /PhDr. Karel Kozelek, CSc./	19
2.1 Systém	19
2.2 Vývoj socialistického systému tělesné výchovy	21
2.3 Socialistický systém tělesné výchovy	22
2.4 Systém tělesné výchovy mládeže	25
2.5 Systém tělesné výchovy dospělých	29
2.6 Tělesná výchova ozbrojených složek	30
3.0 TĚLESNÁ ZDATNOST A VÝKONNOST /PhDr. Karel Kozelek, CSc./	33
3.1 Tělesná zdatnost	34
3.2 Tělesná výkonnost	35
3.3 Zvyšování tělesné výkonnosti	36
3.4 Vzájemné ovlivňování pohybových schopností	39
3.5 Dědičné vlivy na tělesnou výkonnost a pohybové schopnosti	41
3.6 Hodnocení tělesné výkonnosti	43
3.7 Přehled vybraných motorických testů	46
3.8 Tělesná výkonnost u různých skupin populace	49

4.0	ZÁKLADY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU /PhDr. Karel Kozelek, CSc./	59
4.1	Základní pojmy	59
4.2	Charakteristika sportovního tréninku	60
4.3	Tréninkové metody	62
4.4	Principy sportovního tréninku	64
4.5	System sportovního tréninku	67
4.6	Složky sportovního tréninku	69
4.7	Stavba sportovního tréninku	72
4.8	Plánování, evidence a kontrola tréninku	76
5.0	HLAVNÍ METODY VĚDECKÉ PRÁCE V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ /PhDr. Karel Kozelek, CSc./	79
5.1	Podmínky pro rozvoj vědecké činnosti	79
5.2	Pozorování	82
5.3	Experiment	83
5.4	Metoda rozhovoru	84
5.5	Metoda dotazníku	86
5.6	Metoda dokumentů a literárních pramenů	87
5.7	Postup při vědecké práci	87
5.8	Základní statistické metody v tělesné kultuře	91
6.0	TEORIE TĚLESNÉ VÝCHOVY ZDRAVOTNĚ OSLABENÝCH /PhDr. Vojmír Srdečný/	105
6.1.	Pojem tělesná výchova zdravotně oslabených	106
6.2	Vztah tělesné výchovy zdravotně oslabených k všeobecné tělesné výchově	107
6.3	Vztah tělesné výchovy zdravotně oslabených k léčebné tělesné výchově	108
6.4	Vztahy tělesné výchovy zdravotně oslabených k některým vědním oborům	109
6.5	Zajištění zdravotní péče o tělesnou výchovu	112
6.6	Tělesná výchova zdravotně oslabených na školách	114
6.7	Směrnice a dokumenty	115
	LITERATURA	119