

OBSAH

Úvod	3
A. ZÁKLADNÍ FYZIOLOGICKÁ DATA DĚTSKÉHO VĚKU	4
1. Celkový vývoj a růst organismu	4
2. Vývoj krevního oběhu	9
3. Vývoj dýchacího ústrojí	10
4. Krev	13
5. Vývoj kostry a svalstva	13
6. Vývoj látkové přeměny	14
7. Celková přeměna energie	15
8. Chemické pochody při svalové práci	16
9. Vývoj centrálního nervového systému	17
10. Některé změny v organismu při výkonu	18
B. VLIV TĚLESNÉ VÝCHOVY NA ZDRAVÝ ROŠTOUCÍ ORGANISMUS	20
1. Vliv tělesné výchovy na růst a váhu	21
2. Vliv tělesné výchovy na oběh a dýchání	24
3. Vliv tělesné výchovy na obranné schopnosti	25
4. Vliv tělesné výchovy na ústřední nervovou soustavu	26
5. O tréninku	28
6. Přepětí a přetrénování	31
7. Vhodnost některých druhů cvičení vzhledem k věku	34
8. Vliv tělesné výchovy na držení těla mládeže (<i>K. Mayer a S. Popelka</i>)	38
C. HYGIENA TĚLESNÉ VÝCHOVY MLÁDEŽE	52
1. Hygiena prostředí	52
2. Hygiena osobní	54
3. Hygiena dívky (<i>Z. Pinta</i>)	55

4. Denní řád mladého sportovce	57
5. Hygiena výživy	61
6. Ochrana před úrazy	63
D. SPORTOVNÍ ODVĚTVÍ A JEJICH VÝZNAM PRO TĚLESNOU VÝCHOVU MLÁDEŽE	66
1. Lyžování	67
2. Sportovní gymnastika	69
3. Lehká atletika	71
4. Plavání	72
5. Sportovní hry	74
6. Rohování	76
7. Zápas	
E. SMĚRNICE PRO ZÁVODĚNÍ MLÁDEŽE	79
1. Vývoj lékařských hledisek na závodění mládeže	79
2. Závodění mládeže	80
3. Lékařské prohlídky	82
4. Tabulky směrnic	83