

OBSAH

strana

Úvod	4
1. Socialistický systém tělesné kultury	6
1.1. Historické aspekty v přístupu k tělesné kultuře	6
1.2. Základy systémového přístupu k tělesné kultuře	7
1.3. Obsahová stránka tělesné kultury	9
2. Dějinný vývoj tělesné kultury	12
2.1. Světové dějiny tělesné kultury	12
2.2. Tělesná kultura současnosti	38
2.3. Tradice a vývoj tělesné kultury v našich zemích	46
2.4. Školní tělesná výchova v našich zemích	56
3. Organizace tělovýchovného hnutí v ČSSR	60
3.1. Institucionální struktura systému tělesné kultury	60
3.2. Československý svaz tělesné výchovy	61
3.3. Uspořádání sportovních soutěží v ČSSR	64
3.4. Hnutí Pohybem ke zdraví	66
3.5. Odznak zdatnosti	67
4. Zásady a názvosloví tělesných cvičení	69
4.1. Tělesná cvičení	69
4.2. Základní zásady názvosloví tělesných cvičení	70
4.3. Přehled rozdělení základního názvosloví tělesných cvičení	73
5. Školní pohybový režim žáků mladšího školního věku	75
6. Základy lidské motoriky	77
6.1. Základní motorika člověka	78
6.2. Pracovní - profesionální motorika	79
6.3. Vojenská motorika	79
6.4. Kulturně umělecká motorika	80
6.5. Tělovýchovná motorika	80
6.6. Dělení pohybů z hlediska struktury	80
6.7. Teorie o vlivu dědičnosti v motorice	83
7. Vývoj tělovýchovné motoriky dětí do 15 let	84
7.1. Prenatální pohyby plodu	85
7.2. Období nemluvněte	85
7.3. Období batolete	88
7.4. Předškolní věk	89
7.5. Období prepubesce	91

	strana
7.6. Období pubescence	93
7.7. Objemové ukazatele tělovýchovných činností	98
8. Pohybové schopnosti	98
8.1. Silové schopnosti	100
8.2. Rychlostní schopnosti	102
8.3. Vytrvalostní schopnosti	105
8.4. Oblast obratnostních schopností	107
8.5. Pohyblivostní schopnost	110
8.6. Koordinační schopnosti	112
9. Pohybové dovednosti	113
10. Tělesná zdatnost a výkonnost	116
10.1. Zdatnost	116
10.2. Výkonnost	118
10.3. Výkonnost dětí	119
10.4. Rozcvičení	121
11. Hodnocení tělovýchovné motoriky	122
11.1. Druhy stupnic pro hodnocení tělesné výkonnosti	123
11.2. Měření	124
11.3. Dělení motorických testů	127
11.4. Posuzování	127
12. Výběr talentů	131
12.1. Výběr talentů	131
12.2. Koncepce výběru v ČSSR	134
12.3. Predikce výšky těla v dospělosti	135
13. Všeobecné základy sportovního tréninku a sportovní přípravy mládeže	138
13.1. Roční tréninkový cyklus	139
13.2. Tréninková jednotka	141
13.3. Zvláštnosti sportovního tréninku dětí a mládeže	141
13.4. Zvláštnosti sportovního tréninku u dívek	143
14. Fyziologický a hygienický pohled na školní tělesnou výchovu	146
15. Nedostatek pohybové aktivity	150
16. Tělovýchovně lékařské sledování	152
16.1. Zásady tělovýchovně lékařského sledování	152
16.2. Zvláštnosti tělovýchovně lékařského sledování	152

	strana
17. Zatěžování a adaptace	153
17.1. Teorie zatěžování	153
17.2. Adaptační změny v oběhovém systému	156
17.3. Adaptační změny v dýchacím systému	161
17.4. Adaptační změny v pohybovém aparátu	165
17.5. Adaptační změny v nervovém systému	168
18. Energetický metabolismus	169
18.1. Energetické krytí pohybové činnosti	169
18.2. Metabolické zóny práce	174
18.3. Buněčná a subbuněčná funkční úroveň	176
19. Neurohumorální regulace při pohybové zátěži	178
20. Únava a zotavení. Přepětí. Přetrénování. Zchvácení.	181
21. Pojem a předmět psychologie tělesné výchovy a sportu	184
22. Sociálně psychologické aspekty v tělesné výchově a sportu	186
22.1. Člověk jako společenská bytost	186
22.2. Pojem a podstata socializace. Sociální učení.	186
22.3. Socializační mechanismy	187
22.4. Status a společenská pozice	189
22.5. Společenská role	190
22.6. Postoje	191
22.7. Sociální interakce. Komunikace.	191
22.8. Interpersonální vztahy	194
23. Motorické učení	195
23.1. Regulace motoriky	195
23.2. Mechanismy motorického učení	205
23.3. Výsledky motorického učení	208
23.4. Zákonitosti v motorickém učení	209
23.5. Fáze motorického učení	212
Literatura	216
Přílohy	220