

1. TĚLESNÝ POHYB JAKO ZÁKLADNÍ PROJEV ŽIVOTA ČLOVĚKA	7
2. ROZVOJOVÉ A REGENERATIVNÍ FUNKCE POHYBU VE VZTAHU INDIVIDUA A SPOLEČNOSTI	15
2.1. Podíl tělesné kultury na zkvalitňování činností ve všech sférách života	16
2.1.1. Vzpřímené držení těla a lidská lokomoce	16
2.1.2. Dorozumívací a výrazová motorika	18
2.1.3. Běžná životní motorika	19
2.1.4. Pracovní motorika	20
2.1.5. Tělocvičná motorika	22
2.2. Podíl tělesné kultury na tvorbě osobnosti člověka	23
2.3. Podíl tělesné kultury na tvorbě systému životních hodnot a idejí	25
2.4. Podíl tělesné kultury na tvorbě a kvalitě sociálních vztahů	26
3. TĚLESNÁ KULTURA JAKO SOCIOKULTURNÍ SYSTÉM	27
3.1. Kultura	27
3.2. Tělesná kultura	30
3.3. Vztah kultury a tělesné kultury	36
3.4. Podstata tělesné kultury	39
3.5. Vztah hodnoty a normy v oblasti tělesné kultury	40
4. SYSTÉMOVÉ POJETÍ TĚLESNÉ KULTURY	43
4.1. Vznik systému tělesné kultury.	44
4.2. Utváření systému tělesné kultury v ČR	45
5. DRUHY TĚLOCVIČNÉ AKTIVITY	53
5.1. Tělesná výchova	55
5.1.1. Úkoly tělesné výchovy	59
5.2. Tělocvičná rekreace	66
5.2.1. Úkoly tělocvičné rekreace	73
5.3. Sport	76
5.3.1. Úkoly sportu	80
5.4. Prostředky tělesné výchovy, tělocvičné rekreace a sportu	83

5.4.1. Tělesná cvičení	83
5.4.2. Přírodní síly	84
5.4.3. Všeobecně výchovné prostředky	84
6. TĚLESNÁ KULTURA V ŽIVOTNÍM STYLU	86
6.1. Podíl tělesné kultury na životním stylu různých skupin	
obyvatel	87
6.1.1. Množství volného času u různých skupin obyvatel	90
6.1.2. Využití volného času u různých skupin obyvatel	91
6.1.3. Podíl tělesné kultury na volném čase u různých skupin	
obyvatel	93
6.1.4. Tělocvičné zájmy a potřeby u různých skupin obyvatel	95
6.2. Řízení rozvoje tělesné kultury jako složky životního stylu	97
7. TĚLESNÁ KULTURA A VĚDA	101
7.1. Věda a praxe v oblasti kultury	101
7.1.1. Členění vědecké práce z hlediska jejího uplatnění v praxi	102
7.1.2. Přenos vědecké práce do praxe	103
7.1.3. Metodika výzkumu tělesné kultury	106
8. SEZNAM CITOVANÉ LITERATURY	107