

OBSAH

	strana
Úvod	5
1. PREHLAD DEJÍN ŠPORTU PRE VŠETKÝCH NA NAŠOM ÚZEMÍ	7
1.1. Sokolské hnutie	8
1.2. Robotnícke telovýchovné jednoty	10
1.3. Federácia robotníckych telocvičných jednôt	11
1.4. Federácia proletárskej telovýchovy	12
1.5. Orol	13
1.6. Turistika a rozvoj skautského hnutia	13
1.7. Inonárodné a ostatné telovýchovné organizácie	15
1.8. Športové hnutie	16
1.9. Československý zväz telesnej výchovy	18
2. ORGANIZÁCIA ŠPORTU PRE VŠETKÝCH V ČSFR	24
2.1. Organizácia športu pre všetkých v Slovenskej republike	25
3. ŠPORT PRE VŠETKÝCH V ŠTRUKTÚRE VOLNÉHO ČASU	33
4. TVORBA A VYUŽITIE POHYBOVÝCH REŽIMOV V ŠPORTE PRE VŠETKÝCH	42
5. TESTOVANIE TELESNEJ ZDATNOSTI A VÝKONNOSTI	54
5.1. Význam a zásady testovania	54
5.2. Príklady testov telesnej zdatnosti	56
6. ŠTRUKTÚRA ŠPORTU PRE VŠETKÝCH	62
6.1. Delenie športu pre všetkých zo sociologického hľadiska	63
6.2. Šport pre všetkých z pohľadu inštitucionálneho zabezpečenia ...	67
6.3. Štruktúra športu pre všetkých podľa faktoru času	68
6.4. Delenie športu pre všetkých z hľadiska ostatných objektívnych a subjektívnych činiteľov	69
7. ŠPORT PRE VŠETKÝCH Z HLADISKA TELOVÝCHOVNÉHO PROCESU	71

7.1. Telovýchovný pedagóg	73
7.2. Cvičenec	74
7.3. Obsah telovýchovného procesu	78
7.4. Podmienky telovýchovného procesu	84
8. OBSAH ŠPORTU PRE VŠETKÝCH A PREHLAD JEHO ZÁKLADNÝCH FORIEM	86
8.1. Kondičné cvičenia	88
8.2. Koordinačné cvičenia	95
8.3. Relaxačné a regeneračné cvičenia	95
8.4. Telesné cvičenia vykonávané z hľadiska ľudských potrieb a záujmov	101
8.5. Zdravotné telesné cvičenia	108
8.6. Nešpecifické formy športu pre všetkých	109
9. ZARIADENIA PRE ŠPORT PRE VŠETKÝCH	112
10. ORGANIZÁCIA ŠPORTU PRE VŠETKÝCH V ZAHRANIČÍ ...	120
10.1. Fínsko	120
10.2. Francúzsko	121
10.3. Rakúsko	122
10.4. Sovietsky zväz	124
10.5. Spojené štáty americké	126