

# OBSAH

PŘEDMLUVA . . . . .	5
VÝZNAM TĚLESNÉ VÝCHOVY VE VÝCHOVĚ PRACUJÍCÍHO DOROSTU . . . .	7
VÝKONNOST PRACUJÍCÍHO DOROSTU . . . . .	11
<i>Zvláštnosti odborné přípravy pracujícího dorostu . . . . .</i>	11
<i>Věkové a vývojové zvláštnosti pracujícího dorostu . . . . .</i>	16
VZTAHY MEZI TĚLESNOU VÝCHOVOU A PRACOVNÍ VÝKONNOSTÍ DOROSTU	30
<i>Úkoly tělesné výchovy při rozvoji pracovní výkonnosti dorostu . . . . .</i>	30
<i>Vliv tělesné výchovy na zvyšování pracovní výkonnosti dorostu . . . . .</i>	32
CHARAKTERISTIKA PRACOVNÍHO ZATÍŽENÍ . . . . .	46
<i>Zvláštnosti rozboru pracovního zatížení . . . . .</i>	47
<i>Základní skupiny pracovního zatížení . . . . .</i>	48
ZVLÁŠTNOSTI TĚLESNÉ VÝCHOVY PRACUJÍCÍHO DOROSTU . . . . .	56
<i>Vztah tělesné výchovy ke zvláštnostem pracovního zatížení dorostu . . . . .</i>	57
<i>Vztah tělesné výchovy ke zvláštnostem denního režimu pracujícího dorostu . . . . .</i>	64
VYUŽITÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY U PRACUJÍCÍHO DOROSTU . . . . .	69
<i>Tělovýchovné chvílky . . . . .</i>	70
<i>Vyučovací hodina tělesné výchovy . . . . .</i>	78
<i>Zájmová tělesná výchova . . . . .</i>	83
ZAVĚR . . . . .	88
LITERATURA . . . . .	89