

Obsah

Předmluva	3
I. kap.: Význam tělovýchovných chviliek	6
II. kap.: Fyziologický základ tělovýchovných chviliek	15
III. kap.: Organizační zajištění tělovýchovných chviliek	46
A) Příprava podmínek pro tělovýchovné chvilky	46
B) Zabezpečení dlouhodobého provádění tělovýchovných chviliek	48
C) Zásady spolupráce při zabezpečování tělovýchovných chviliek	50
IV. kap.: Obsah cvičebních souborů	52
Požadavky na výběr cvičební náplně	52
Charakteristika cvičení	54
Účinek cvičení na organismus	56
Výběr cvičební náplně	61
Obecné požadavky na cvičební náplň	64
V. kap.: Skladba cvičebních souborů	67
A) Skladba cvičení před prací	68
B) Skladba cvičení při práci	72
Cvičební soubor pro I. skupinu zaměstnání	72
Cvičební soubor pro II. skupinu zaměstnání	89
Cvičební soubor pro III. skupinu zaměstnání	97
VI. kap.: Metodické pokyny ke cvičení	103
Úkoly instruktora	103

Metodický postup při cvičení	104
Intenzita cvičebních souborů	115
Střídání cvičebních souborů	118
Rozhlasový přenos cvičení	120
Zařazení cvičení do režimu práce	121
Volba cvičebního prostředí	122
VII. kap.: Sledování účinnosti tělovýchovných chviliek	124
Metody sledování	125
a) Sledování zdravotního stavu a tělesného rozvoje	125
b) Sledování pracovní výkonnosti cvičících	127
c) Sledování vztahu cvičících ke cvičení	129
Organizace sledování	131
Literatura	132