

O B S A H

UVOD (PaedDr. Viera Dropčová, CSc.)	8
I. Časť (PaedDr. Viera Dropčová, CSc.)	
1. VZŤAH ESTETIKY A TELESNEJ KULTURY	14
2. PROBLEMATIKA HUDOBNO - POHYBOVEJ VÝCHOVY	16
2.1 Vznik a vývoj rytmickej gymnastiky	16
2.2 Pojem rytmika, rytmický telocvik, rytmické cvičenie ..	18
2.3 Vymedzenie pojmu rytmická gymnastika po roku 1973	19
2.4 Cieľ rytmickej gymnastiky na základnej škole	21
2.5 Stručný prehľad literatúry rytmickej gymnastiky	21
3. VPLYV RYTMICKEJ GYMNASTIKY NA ROZVOJ OSOBNOSTI ŽIAKA	24
3.1 Utváranie návyku správneho držania tela	24
3.2 Rozvíjanie koordinačných schopností a pohybových zruč- ností	31
3.3 Rozvoj fyziologický a motorický	42
3.4 Rozvoj psychický a estetický	43
4. SYSTÉM CVIČENÍ RYTMICKEJ GYMNASTIKY	45
4.1 Systém cvičení rytmickej gymnastiky - stručný rozbor..	46
4.1.1 Metodika základných cvičení	47
4.1.2 Metodika špeciálnych cvičení	48
4.1.2.1 Cvičenia bez náčinia	48
4.1.2.2 Cvičenia s náčiním	55
4.1.3 Cvičenia súladu pohybu s hudbou	66
5. OBSAH, ÚLOHY, METODICKE POSTUPY K VYUČOVACIM HODINÁM RYT- MICKEJ GYMNASTIKY	71

5.1	Stavba hodiny rytmickej gymnastiky	71
5.2	Niektoré skúsenosti z vyučovania rytmickej gymnastiky	73
5.3	Príklady vyučovacích hodín rytmickej gymnastiky ...	75

II. Časť (PhDr. Igor Tvrdoň, CSc.)

1.	HUDOBNA TEORIA	96
1.1	Základy hudobnej akustiky	96
1.2	Tónová sústava	98
1.2.1	Notové písmo	98
1.2.2	Posuvky	100
1.3	Stupnice	101
1.4	Rythmus	102
1.5	Metrum	103
1.6	Tempo a tempové označenia	104
1.7	Dynamika - označenia	106
1.7.1	Agogika, agogické označenia	107
2.	VÝZNAM HUDBY V POHYBOVOM PREJAVE	108
2.1	Estetika hudby v pohybovom prejave	111
	ZOZNAM LITERATURY	117
	PRÍLOHY - Fotografie z výskumu a vyučovania rytmickej gymnastiky na základnej škole a na UMB v Banskej Bystrici (PaedDr. Viera Dropčová, CSc.)	