

OBSAH

ÚVOD	9
PRŮŘEZ DĚJINAMI TĚLESNÉ VÝCHOVY VE SVĚTĚ I U NÁS	11
Nárys hlavních vývojových fází a směrů tělesné výchovy ve světě (<i>L. Reitmayer</i>)	11
Přehled vývoje tělesné výchovy na území Československa	28
Vývoj péče o sportovně talentovanou mládež v ČSSR i v ostatních socialistických státech (<i>Z. Nádvorník</i>)	48
POZNATKY Z OBECNÉ PEDAGOGIKY, PSYCHOLOGIE A DIDAKTIKY TĚLESNÉ VÝCHOVY	56
VŠEOBECNÉ ZÁKLADY PEDAGOGIKY (<i>J. Kocourek</i>)	56
Socialistická pedagogika a výchova	56
Cíl a úkoly výchovy v socialistické společnosti	59
Vývoj a výchova	65
ZÁKLADY PSYCHOLOGIE SPORTU (<i>P. Jansa</i>)	73
Psychologická charakteristika sportovních činností	73
Osobnost sportovce	76
Emoce a motivace ve sportu	79
Výkonová motivace	83
Sociálně psychologické aspekty ve sportu	84
ZÁKLADY DIDAKTIKY TĚLESNÉ VÝCHOVY (<i>Z. Nádvorník</i>)	88
Předmět, cíle, struktura a metodologie didaktiky tělesné výchovy	88
Obsah didaktiky tělesné výchovy	90
Základní prvky tělovýchovného procesu	91
Vyučovací způsoby, zásady a metody tělovýchovného procesu	92
Didaktické formy	97

SOCIALISTICKÝ SYSTÉM TĚLESNÉ KULTURY (Z. Nádvořník)	99
Prvky systému tělesné kultury	99
Charakteristické znaky socialistického systému tělesné kultury v ČSSR	100
Organizační struktura systému tělesné kultury v ČSSR	101
BEZPEČNOST A ÚRAZOVÁ ZÁBRANA (Z. Nádvořník)	102

POZNATKY PŘÍRODOVĚDNÝCH OBORŮ VE VZTAHU K TĚLESNÝM CVIČENÍM	106
--	------------

BIOLOGICKÉ ZÁKLADY TĚLESNÝCH CVIČENÍ (R. Linc)	106
Charakteristika věkových zvláštností	142
Novorozenecké období	142
Kojenecké období	144
Batolecí období	145
Údobí věku předškolního	145
Údobí mladšího školního věku	146
Údobí staršího školního věku	146
Údobí dorostové	148

BIOCHEMICKÝ ZÁKLAD POHYBOVÉ ČINNOSTI (J. Vránová)	149
Zdroje energie pro pohybovou činnost	149
Způsoby metabolické přeměny při pohybové činnosti	151
Dynamika stálosti vnitřního prostředí (homeostázy) při pohybovém zatížení	158
Regulace pohybové činnosti pomocí biokatalyzátorů	163

STRUČNÉ ZÁKLADY BIOMECHANIKY TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU (S. Otáhal)	165
Pohybový aparát člověka	167
Biomechanické charakteristiky pohybu člověka	174

FYZIOLOGIE POHYBOVÉ ČINNOSTI (B. Semiginovský)	188
Kosterní svalstvo	188
Funkce oběhu krve a dýchání při pohybové činnosti	201
Funkce ledvin, rovnováha tekutin a iontů, termoregulace, nervové hormonální regulace	210
Fyziologická východiska pro rozvoj a zdokonalování pohybových schopností	214
Fyziologická skladba a obsah organizačních jednotek sportovní přípravy	218
Fyziologické zkoušky pohybové výkonnosti	221
Hygiena tělovýchovných činností	223

TĚLOVÝCHOVNÁ ZAŘÍZENÍ (<i>Z. Nádvorník</i>)	226
Tělocvičny	227
Hřiště a speciální tělovýchovná zařízení pro vybrané sporty	228
Bazény, koupaliště	240
Kluziště	241
Areály zdraví	241
VYSVĚTLIVKY	244
DOPORUČENÁ LITERATURA	246