

OBSAH

ÚVOD	7
1 TEORETICKÝ ROZBOR	9
1.1 Charakteristika aerobiku	9
1.1.2 Vývoj aerobiku	9
1.1.3 Ciele aerobiku	11
1.1.4 Zásady a fázy aerobného cvičenia	12
1.1.5 Druhy a formy aerobiku	15
1.1.6 Stavba hodiny aerobiku a metódy nácviku choreografií	19
1.2 Charakteristika step aerobiku	23
1.2.1 Zásady step aerobiku	24
1.3 Charakteristika cvičenia na fitlopte	25
1.3.1 Stavba hodín cvičení na fitloptách	26
1.3.2 Druhy fitlopty a zásady jej používania	27
1.4 Charakteristika taebo	29
1.4.1 Stavba hodín taebo	30
1.5 Motorické učenie v aerobiku	31
1.6 Pohybová aktivita a adaptácia organizmu	33
1.7 Telesný vývin, telesná zdatnosť, pohybová výkonnosť Vysokoškolákov	40
2 CIEĽ , HYPOTÉZY A ÚLOHY VÝSKUMU	42
2.1 Cieľ	42
2.2 Hypotézy	42
2.3 Úlohy	43
3 METODIKA VÝSKUMU	44
3.1 Charakteristika skúmaného súboru	44
3.2 Organizácia a podmienky výskumu	44
3.3 Metódy získavania výskumných údajov	47
3.3.1 Metodika merania	48
3.3.2 Stanovenie výskumnej situácie	54
3.4 Metódy spracovania a vyhodnotenia údajov	56
4 VÝSLEDKY A DISKUSIA	58
4.1 Analýza dynamiky zmien somatického rozvoja	58
4.2 Analýza dynamiky zmien vo funkčnom rozvoji organizmu vysokoškoláčok	71
4.3 Analýza dynamiky zmien v úrovni všeobecnej motorickej výkonnosti ...	78
4.4 Fyziologická účinnosť rôznych druhov aerobiku na hodinách telesnej výchovy	101
5 ZÁVERY VÝSKUMNEJ PRÁCE	110
5.1 Závery experimentu	110
5.2 Závery pre rozvoj vednej disciplíny	115
5.3 Závery pre prax	116
LITERATÚRA	118
PRÍLOHY	121