

SADRŽAJ

PREDGOVOR	3
PRVA GLAVA – OPŠTE TEORIJSKE POSTAVKE ANTROPOMOTORIKE	
1 UVOD	5
2 ANTROPOMOTORIKA KAO NASTAVNI PREDMET NA FAKULTETIMA FIZIČKE KULTURE U SR JUGOSLAVIJI	7
3 SEMANTIKA REČI “ANTROPOMOTORIKA”	8
4 MOTORIČKO FUNKCIONISANJE	9
5 TEORIJSKE OSNOVE ANTROPOMOTORIKE	11
5.1 Biologija kao teorijski osnov antropomotorike	13
5.2 Anatomija kao teorijski osnov antropomotorike	13
5.3 Fiziologija i biohemija kao teorijski osnov antropomotorike	14
5.4 Fizika i biomehanika kao teorijski osnov antropomotorike	15
5.5 Genetika kao teorijski osnov antropomotorike	16
5.6 Psihologija kao teorijski osnov antropomotorike	16
5.7 Sociološki faktori kao teorijski osnov antropomotorike	17
5.8 Ekološki uslovi motoričkog funkcionisanja	18
5.9 Teorija fizičke kulture kao teorijski osnov antropomotorike	18
5.10 Ostali faktori motoričkog funkcionisanja	19
6 ANTROPOMOTORIKA KAO OBLAST IZUČAVANJA	20
6.1 Mesto antropomotorike u sistemu nauka	21
6.2 Metode antropomotorike	24
6.3 Instrumenti (tehnike) u antropomotorici	25
7 ISTRAŽIVANJA MOTORIKE	26
8 STRUKTURA POKRETA I KRETANJA	29
9 SISTEMATIZOVANJE I KLASIFIKOVANJE POKRETA I KRETANJA (TELESNIH VEŽBI)	34

9.1 Klasifikovanje pokreta i kretanja na osnovu akcionog kriterijuma podele vežbi	39
9.2 Topološka podela pokreta i kretanja	40
10 KIBERNETIKA U ANTROPOMOTORICI	41
11 MOTORIČKE MANIFESTACIJE I MANIFESTNI PROSTOR MOTORIKE	44
12 LATENTNI PROSTOR MOTORIKE	45
13 MOTORIČKO UČENJE I MOTORIČKE NAVIKE	48
13.1 Stvaranje motoričkih navika (strukturiranje pokreta i kretanja)	49
14 JEDINSTVO MOTORIKE	53
14.1 Odnos motoričkih navika i motoričkih sposobnosti	55
15 HIJERARHIJSKA UREĐENOST PROSTORA MOTORIKE	56
16 ANTROPOFILOGENEZA	58
16.1 Motorika u antropofilogenezi	61
16.1.1 Prehumani stadijum	63
16.1.2 Humani stadijum	64
16.1.3 Tragovi nezavršenih evolutivnih promena	66
16.1.4 Uloga nervnog sistema u regulaciji kretanja u antropogenezi	68
16.1.5 Antropomotorika u antropogenezi	69
17 ANTROPOONTOGENEZA	71
17.1 Faze razvoja pokreta i kretanja	74
17.2 Motorika predškolske dece	82
17.3 Sredstva za poboljšanje motorike predškolske dece	85
17.4 Raznovrsnost kretanja	86
17.5 Motorika mlađeg školskog uzrasta (6-7 do 10-11 godina)	87
17.6 Motorika u adolescentnom dobu	88
17.7 Motorika u zreloom dobu (period od 30. do 50. godine)	90
18 GENETIKA U ANTROPOMOTORICI	91
18.1 Kombinovanje gena i hromozoma, izvori genetičke varijabilnosti	92
18.2 Promene u strukturi i broju hromozoma	93
18.3 Mutacije gena	93
18.4 Naslednost i variranje osobina kod ljudi	94
18.5 Blizanci	95
18.6 Genetička uslovljenost čovekovog ponašanja	95
18.7 Teorije genetskog determinizma	96
18.8 Izvori saznanja o nasleđu	97
18.9 Genetička uslovljenost motoričkih sposobnosti	98

GLAVA DRUGA – ANTROPOMOTORIKA U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU I RADU

19 DEČIJA IGRA I MOTORIKA	103
19.1 Igra u ontogenezi deteta	103
20 LATERALIZOVANOST U ANTROPOMOTORICI	106
21 EKOLOGIJA I MOTORIČKO FUNKCIONISANJE	110
21.1 Pojam, suština i značaj ekologije	111
21.2 Povezanost ekologije i motoričkog funkcionisanja čoveka	112
21.3 Predlozi za realizaciju motoričkih aktivnosti u postojećim ekološkim uslovima	113
22 MOTORIKA RETARDIRANIH OSOBA	113
22.1 Opšte karakteristike retardiranih osoba	114
22.2 Motoričke sposobnosti lakše psihički ometenih	116
23 ESTETIKA U ANTROPOMOTORICI	117
24 MOTORIČKE SPOSOBNOSTI I NJIHOV ZNAČAJ U SPECIJALNIM ZANIMANJIMA (JUGOSLOVENSKA ARMIIJA, POLICIJA, TELOHRANITELJI)	120
25 MOTORIČKE SPOSOBNOSTI I NJIHOV ZNAČAJ U UMETNIČKIM STRUKAMA	122

GLAVA TREĆA – ANTROPOMOTORIČKE SPOSOBNOSTI

26 BAZIČNE MOTORIČKE SPOSOBNOSTI	127
27 SPECIFIČNE MOTORIČKE SPOSOBNOSTI	128
28 SNAGA	129
28.1 Podela snage	132
28.2 Fiziološki mehanizmi regulacije snage	135
28.3 Odnos snage i telesne mase	136
28.4. Akciona i topološka podela snage	137
28.4.1 Statička snaga	137
28.4.2 Repetitivna snaga	139
28.4.3 Eksplozivna snaga	142
28.4.3.1 Eksplozivna snaga kao višedimenzionalna motorička sposobnost	143
28.4.3.2 Faktori eksplozivne snage	145
28.5 Metode povećanja snage	146
29 BRZINA	150
29.1 Latentno vreme motorne reakcije	151
29.2 Brzina pojedinačnog pokreta	152

29.3 Brzina frekventnih pokreta	153
29.4 Kombinacije oblika ispoljavanja brzine	154
29.5 Brzinska barijera	155
29.6 Odnos brzine i snage	156
30 IZDRŽLJIVOST	157
30.1 Fiziološke i biohemijske osnove izdržljivosti	159
30.2 Podela izdržljivosti	160
30.3 Specifična izdržljivost	164
30.4 Faktori izdržljivosti	164
31 KOORDINACIJA	166
31.1 Latentna struktura koordinacije	168
31.2 Bernštajnova teorija formiranja pokreta	170
31.3 Faktori koordinacije	172
32 PRECIZNOST	174
32.1 Podela preciznosti	174
32.2 Faktori preciznosti	176
33 RAVNOTEŽA	177
33.1 Latentni prostor ravnoteže	179
33.2 Uspravan stav čoveka i ravnoteža	180
33.3 Ontogenetski razvoj ravnoteže	181
34 GIPKOST	182
34.1 Podela gipkosti	183
34.2 Metode za poboljšanje gipkosti	185
35 TESTIRANJE ANTROPOMOTORIKE	185
35.1 Procenjivanje motoričkih sposobnosti	186
35.2 Metrijske karakteristike motoričkih mernih instrumenata	187
35.3 Podela motoričkih testova	189
35.4 Pravila testiranja	190
35.5 Značaj testiranja motorike	191
35.6 Baterije testova za procenu motoričkih sposobnosti	192
35.7 Eurofit baterija motoričkih testova	196
LITERATURA	205