

I. Úvod

I. Obecné zásady osnov zvláštní tělesné výchovy a některé otázky metodické

1. K organizaci zvláštní tělesné výchovy	7
2. Znovu ke vztahu zvláštní tělesné výchovy k tělesné výchově léčebné a tělesné výchově normální	9
3. Úvodní poznámky k osnovám	10
4. Účivo vyrovnávací a rozvíjející	12
5. Úloha turistiky, plavání a zimních cvičení při vyrovnávání vnitřních oslabení	13
6. Spolupráce s lékařem	15
7. Stavba hodiny	16
8. Příprava, plánování, kontrola a evidence práce učitele zvláštní tělesné výchovy	20
9. Význam individuálních domácích cvičení	24

II. Některé otázky z fyziologie dýchání a krevního oběhu

1. Poznámky k fyziologii dýchání	26
2. Základní mechanika vdechu a výdechu	30
3. Některé otázky z fyziologie krevního oběhu	43
4. Zásady pro výcvik dýchání	45
a) Správný způsob dýchání	45
b) Vadný způsob dýchání	46
c) Rozdělení dýchacích cvičení a jejich užití	48
d) Základní dýchací gymnastika	49
e) Speciální dýchací cvičení	54
5. Zásady pro výcvik uvolňování, relaxace	63

III. Indikace a výklad osnov k jednotlivým druhům oslabení

1. Oslabení dechová (respirační)	69
a) Následky onemocnění horních cest dýchacích	69
b) Opakované katary průdušek a rozšíření průdušek	70
c) Bronchiální astma v dětském věku	72
d) Stavby po zánětech plic (pneumonii)	73
e) Stavby po některých hnisavých onemocněních plic (empyémehrudníku)	74
2. Osnovy a výklad učiva u oslabení dýchacího aparátu	76
a) Třetí, zvětšená, nosohltanová mandle a jiné stavy horních cest dýchacích (adenoidní vegetace)	76
b) Opakované záněty průdušek (bronchitidy) a rozšíření průdušek (bronchiektázie)	84

c) Opakované katary průdušek se záduchou (astmatické bronchitidy a bronchiální astma)	85
d) Stavby po zánětech plic (pneumoniích) a po zánětech pohrudnice (pleuropneumoniích)	87
e) Stavby po hnisavých plicních onemocněních a po hrudních operacích	88
3. Indikace oslabení po poruchách oběhového aparátu	89
4. Osnovy a výklad učiva při oslabení oběhového (kardiovaskulárního) aparátu	93
a) Výklad vyrovnávacího učiva	93
b) Rozvíjející učivo	97
5. Oslabení z otylosti (obezity)	99
6. Osnovy a výklad učiva pro otlé	102
a) Výklad vyrovnávacího učiva	103
b) Rozvíjející učivo	109
7. Oslabení v důsledku nervových poruch	111
a) Indikace	111
b) Osnovy	115

Literatura

Výklad cizích výrazů

Věcný rejstřík

Jmenný rejstřík

Seznam vyobrazení