

O B S A H

ÚVOD	5
1. TEORETICKÁ ČÁST	6
1.1. Charakteristika oslabení	7
1.1.1. Onemocnění průdušek a plic	8
1.1.2. Onemocnění s vyřazením části plic z dýchání	8
1.1.3. Charakteristika oslabení ve školním věku	9
1.1.4. Somatické a psychické zvláštnosti	10
1.1.5. Charakteristika oslabení v období dospívání	11
1.1.6. Somatické a psychické zvláštnosti	12
1.2. Nejtypičtější respirační onemocnění	12
1.2.1. Zánět průdušek /Bronchitis/	14
1.2.2. Rýmy a záněty vedlejších dutin nosních	14
1.2.3. Průduškové astma /Asthma bronchiale/	15
1.2.4. Zánět plic /Pneumonia/	16
1.2.5. Rozšíření průdušek /Bronchiektasia/	17
1.2.6. Zánět pohrudnice /Pleuritis/	17
1.3. Typy cvičenců	18
1.4. Úloha tělovýchovné aktivity v komplexní péči o respiračně oslabenou mládež	19
1.4.1. Snížená tělesná zdatnost, důsledky hypokinézy	19
1.4.2. Význam dýchacích cvičení	20
1.4.3. Otázka tělesné zátěže a bronchospasmu	22
1.4.4. Nepřiměřená reakce na zátěž	23
1.4.5. Otůžilost	24
1.4.6. Principy tělovýchovné aktivity	24
1.5. Komplexní rehabilitace respiračně oslabených . .	25
1.5.1. Péče o respiračně oslabenou mládež	27
1.5.2. Organizační formy tělovýchovné aktivity respiračně oslabených	27
1.5.3. Vztah mezi léčebnou, zvláštní a všeobecnou tělesnou výchovou	30
1.5.4. Spolupráce lékaře a tělovýchovného pedagoga	31

2. PRAKTICKÁ ČÁST	33
2.1. Úkoly zvláštní tělesné výchovy u respiračně oslabených	33
2.1.1. Upevnění návyku vhodného způsobu dýchání	34
2.1.2. Výchova k přímému držení těla	34
2.1.3. Nácvik pohybových dovedností	36
2.1.4. Zlepšování obecné tělesné výkonnosti a zdatnosti	37
2.1.5. Zvyšování otužilosti	37
2.1.6. Ovlivňování psychosociálního statusu	39
2.2. Prostředky zvláštní tělesné výchovy u respiračně oslabených	40
2.2.1. Dýchací cvičení	40
2.2.2. Průpravná cvičení prostná	42
2.2.3. Základní gymnastika	43
2.2.4. Atletická příprava	44
2.2.5. Nácvik míčových her	45
2.2.6. Drobné hry a soutěže	45
2.2.7. Další prostředky	46
2.3. Organizace cvičebních jednotek	47
2.3.1. Stavba hodiny	47
Úvodní - rušná část	
Průpravná část	
Nácviková část	
Kondiční část	
Závěrečná část	
2.3.2. Prostředí cvičebních jednotek	51
2.3.3. Příklady vyučovacích hodin	51
3. HODNOCENÍ PEDAGOGICKÉHO PROCESU VE ZVLÁŠTNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ U RESPIRAČNĚ OSLABENÉ MLÁDEŽE	58
3.1. Sledování základních somatických ukazatelů	58
3.2. Klasifikace držení těla	59
3.3. Test minimální svalové zdatnosti	63
3.4. Sledování tepových frekvencí	66
3.5. Zjišťování obecné tělesné výkonnosti	68
Použitá a doporučená literatura	74
Příloha: Bodovací tabulky motorických testů	