
OBSAH

I. ČÁST TEORETICKO-METODICKÁ

1. HISTORIE (PhDr. V. Srdečný) - - [13]
 - 1.1. V cizích zemích - - [13]
 - 1.2. U nás - - [17]
 - Literatura - - [19]

 2. OBECNÉ OTÁZKY (PhDr. V. Srdečný) - - [20]
 - 2.1. Pojem zvláštní tělesná výchova - - [20]
 - 2.2. Vztah zvláštní tělesné výchovy k všeobecné a léčebné tělesné výchově - - [21]
 - 2.3. Vztahy zvláštní tělesné výchovy k některým vědním oborům - - [23]
 - 2.4. Zajištění zdravotní péče o tělesnou výchovu - - [25]
 - 2.5. Zvláštní tělesná výchova na školách - - [26]
 - 2.6. Zvláštní tělesná výchova mimo školství - - [29]
 - 2.7. Směrnice a dokumenty - - [33]
 - Literatura - - [36]

 3. TEORIE PEDAGOGICKO-METODICKÁ (PhDr. V. Srdečný) - - [37]
 - 3.1. Některé poznatky z psychologie - - [37]
 - 3.2. Vyučovací zásady - - [39]
 - 3.3. Organizační formy - - [40]
 - 3.4. Základní výchozí polohy - - [45]
 - 3.5. Učitel a jeho příprava - - [47]
 - 3.6. Vybavení tělocvičny - - [54]
 - Literatura - - [55]

 4. HODNOCENÍ A MĚŘENÍ (PhDr. V. Srdečný) - - [56]
 - 4.1. Páteř po stránce anatomické - - [56]
 - 4.2. Tvar a pohyblivost páteře - - [57]
 - 4.3. Správné držení těla - - [59]
 - 4.4. Nesprávné držení těla - - [61]
 - 4.5. Hodnocení síly svalové - - [63]
 - 4.6. Hodnocení rozsahu kloubní pohyblivosti - - [65]
 - 4.7. Somatometrická měření - - [67]
 - 4.8. Somatoskopická měření - - [70]
 - 4.9. Somatografická měření - - [75]
 - 4.10. Hodnocení tepové frekvence - - [79]
 - 4.11. Hodnocení dechové frekvence - - [79]
-

-
- 4.12. Hodnocení růstu a vývoje - - [79]
4.13. Hodnocení únavy - - [80]
4.14. Test minimální svalové zdatnosti - - [83]
Literatura - - [85]
-

II. ČÁST LÉKAŘSKÁ

5. FUNKCE POHYBOVÉHO APARÁTU (MUDr. I. Pokorná) - - [89]

- 5.1. Pasivní pohybový aparát - - [89]
5.2. Aktivní pohybový aparát - - [90]
Literatura - - [96]
-

6. OSLABENÍ POHYBOVÉHO APARÁTU (MUDr. I. Pokorná) - - [97]

- 6.1. Úvod do tematiky - - [97]
6.2. Pojem držení těla - - [99]
6.3. Druhy oslabení - - [100]
 Celková uvolněnost svalového a vazivového aparátu - - [101]
 • Zvětšená hrudní kyfóza - - [102]
 Zvětšená bederní lordóza - - [105]
 Zvětšená lordóza bederní při zvětšené hrudní kyfóze - - [105]
 Plochá záda - - [106]
 Skoliotické držení těla - - [106]
 Drobné funkční poruchy rozvíjení páteře - - [113]
 Vbočené (valgózní) a vybočené (varózní)
 kolenní klouby - - [113]
 Ploché nohy - - [114]
 Ostatní vady dolních končetin - - [115]
Literatura - - [119]
-

7. OSLABENÍ DÝCHACÍHO APARÁTU

- (Doc. MUDr. L. Schmid, CSc.) - - [121]
7.1. Otušilost - - [121]
7.2. Hlavní zásady při cvičení - - [127]
7.3. Kontraindikace cvičení - - [128]
Literatura - - [128]
-

8. OSLABENÍ OBĚHOVÉHO APARÁTU (Doc. MUDr. L. Schmid, CSc.) - - [129]

- 8.1. Hlavní zásady pro cvičení - - [131]
Literatura - - [133]
-

9. OSLABENÍ Z OTYLOSTI (MUDr. P. Štěpánek, CSc.) - - [134]

- 9.1. Podstata otylosti - - [134]
- 9.2. Vznik obezity - - [138]
- 9.3. Některé nepříznivé následky otylosti - - [141]
- 9.4. Boj proti otylosti - - [142]
- 9.5. Cvičení otlých - - [144]
- 9.6. Kontrola výsledků - - [145]
- Literatura - - [145]

10. OSLABENÍ NERVOVÁ (MUDr. L. Stejskal, CSc.) - - [146]

- 10.1. Výskyt nervových oslabení - - [146]
- 10.2. Druhy nervových oslabení - - [147]
- 10.3. Hlavní zásady tělesné výchovy - - [155]
- Literatura - - [156]

III. ČÁST DIDAKTICKÁ

11. DIDAKTIKA ZVLÁŠTNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY

- (PhDr. V. Srdečný) - - [159]
- 11.1. Oslabení pohybového aparátu - - [159]
 - 11.2. Oslabení dýchacího aparátu - - [167]
 - 11.3. Oslabení oběhového aparátu - - [174]
 - 11.4. Oslabení z otylosti - - [178]
 - 11.5. Oslabení nervová - - [180]
 - 11.6. Relaxace - - [183]
 - 11.7. Nervosvalová koordinace - - [184]
 - 11.8. Nevhodná cvičení - - [187]
 - Literatura - - [189]

12. OSLABENÍ POHYBOVÉHO APARÁTU

- (V. Osvaldová, PhDr. V. Srdečný)- - [190]
- 12.1. Celková uvolněnost - - [191]
 - 12.2. Zvětšená hrudní kyfóza - - [195]
 - 12.3. Zvětšená bederní lordóza - - [200]
 - 12.4. Zvětšená hrudní kyfóza se zvětšenou bederní lordózou - - [205]
 - 12.5. Plochá záda - - [210]
 - 12.6. Skoliotické držení - - [215]
 - 12.7. Drobné funkční poruchy rozvíjení páteře - - [220]
 - 12.8. Vbočené nebo vybočené kolenní klouby - - [224]
 - 12.9. Ploché nohy - - [225]
 - 12.10. Ostatní vady dolních končetin - - [234]
-

13. POKYNY K ORGANIZACI, FORMÁM A METODÁM PRÁCE

(PhDr. V. Srdečný) - - [239]

13.1. Metodické pokyny - - [239]

13.2. Obecné charakteristiky oslabených - - [240]

Literatura - - [243]

14. SPORTOVNÍ ČINNOST TĚLESNĚ POSTIŽENÝCH (PhDr. V. Srdečný)

- - [244]

14.1. Přehled sportovních soutěží - - [244]

14.2. Sportovní činnost jako forma tělesné výchovy - - [245]

14.3. Skupiny postižení - - [247]

Literatura - - [250]

SEZNAM VYOBRAZENÍ - - [252]

SEZNAM TABULEK - - [253]
