

Obsah

Předmluva	11
Jak pracovat s učebnicí	13
<i>I</i>	
VYBRANÉ KAPITOLY Z TEORIE TĚLESNÉ VÝCHOVY	15
Společenský význam tělesné kultury. Význam a náplň tělesné výchovy pro rehabilitační pracovníky	17
Společenský význam tělesné kultury	17
Význam a náplň tělesné výchovy pro rehabilitační pracovníky	18
Bezpečnostní předpisy, úrazová zábrana	19
Výklad základních pojmů teorie tělesné kultury	22
ZÁKLADNÍ GYMNASTIKA	26
Rozdělení a význam základní gymnastiky ve vztahu ke zvláštní a léčebné tělesné výchově. Prostředky základní gymnastiky	26
Gymnastická cvičení a metodika nácviku	29
Základní postoje a polohy. Držení těla	33
Cvičení zaměřená na jednotlivé oblasti (cviky pohyblivosti, posilovací, koordinační)	39
Horní končetiny	40
Dolní končetiny	50
Páteř	60
Pánev	68
Záda	72
Břicho	78
Cvičení koordinační	84
Cvičení jednotlivců, dvojic a skupin	86
PLAVÁNÍ	91
Význam, úkoly a cíle plavání. Pojetí plaveckého výcviku z hlediska rehabilitačního pracovníka	91
Hygienické a bezpečnostní zásady. Organizace výcviku	93
Hygienické a bezpečnostní zásady	93
Organizace výcviku	94
Průpravná cvičení, hry pro seznámení s vodou, dýchání, splývání a orientaci ve vodě. Míčové hry ve vodě	95

Plavecké způsoby a metodický nácvik, Základní skoky a obrátky	101
Plavecký způsob prsa	102
Plavecký způsob kraul	108
Plavecký způsob znak	114
Plavecký způsob motýlek	119
Základní skoky do vody	124
Obrátky	126
Užitě plavání, plavání tělesně postižených. Metodické pomůcky a nadlehčovací prostředky při výcviku	131
Plavání v rámci léčebné tělesné výchovy	131
Další činnosti z užitého plavání	133
Dopomoc unavenému plavci a záchrana tonoucích	135
Plavání tělesně postižených	137
Metodické pomůcky a nadlehčovací prostředky při výcviku	141

II

VYBRANÉ KAPITOLY Z TEORIE TĚLESNÉ VÝCHOVY	147
Základní pojmy, názvosloví a grafické znázornění pohybů	147
Vzájemné vztahy tělesné výchovy, zvláštní tělesné výchovy a léčebné tělesné výchovy. Stavba cvičebních jednotek	169
Charakteristika věkových období a pohybová aktivita	173
Výchovně vzdělávací proces v tělesné výchově	184
ZÁKLADNÍ GYMNASTIKA	189
Kondiční cvičení, chvilky oddechu, domácí gymnastika	189
Kondiční cvičení	189
Chvilky oddechu	191
Domácí gymnastika, ranní cvičení	192
Příklady cvičebních sestav	193
Cvičení s náčiním	195
Cvičení na nářadí	219
Rytmická gymnastika. Význam rytmu a jeho vyjádření pohybem	236
Rytmická gymnastika	236
Pohybové vyjádření říkadel a jednoduchých písní	242
Tance a základní taneční kroky	244
Gymnastika při moderní hudbě, hlavní formy	245
Gymnastika se sportovním zaměřením	248
Samostatné vedení cvičebních mikrojednotek žáky	250
ATLETIKA	250
Průpravná cvičení a atletické hry	251
Výběr vhodných atletických prvků a disciplín pro léčbu pohybem a tělesně postižené. Metodika nácviku a výcviku	257
Stručná charakteristika atletických disciplín	257
Atletika tělesně postižených sportovců	260
Atletika v pohybové léčbě, metodika nácviku a výcviku	267
HRY	271
Rozdělení a výběr her z hlediska tělesné výchovy oslabených, léčebné tělesné výchovy a tělesně postižených	271

Malé míčové hry	275
Využití prvků sportovních her	279
LYŽOVÁNÍ	281
Didaktika lyžařského výcviku — běh, sjezd, slalom, lyžařská turistika	283
Běh na lyžích	284
Sjezdové lyžování	286
Základy slalomu	291
Lyžování dětí	291
Lyžařská turistika	293
Využití her na sněhu	295
Hry bez lyží	296
Hry na lyžích	297
Nebezpečí hor a první pomoc	299
Organizace zimních turistických akcí	301
Příprava turistické akce, lyžařského výletu, túry	301
Realizace akce	302
Zhodnocení akce	303
Celodenní lyžařská turistika	303
Aplikace lyžařských činností v pohybové léčbě. Sportovní činnost invalidních jedinců	304
Lyžování v pohybové léčbě	304
Lyžování tělesně postižených	307
 III	
VYBRANÉ KAPITOLY Z TEORIE TĚLESNÉ VÝCHOVY	311
Tělovýchovné systémy a metody, jejich vztah k léčebné tělesné výchově	311
Švédský gymnastický systém	311
Ženská zdravotní gymnastika	312
Indický systém jógy	314
Čínská gymnastika	316
Všeobecné zákonitosti pohybů. Nervosvalová činnost při cvičení. Rozvoj pohybových schopností. Dechová cvičení a relaxace	317
Všeobecné zákonitosti pohybů	317
Nervosvalová činnost při cvičení	318
Rozvoj pohybových schopností	322
Dechová cvičení	329
Relaxace	332
Stručná historie tělesné výchovy a sportu	335
Tělovýchovná a sportovní činnost invalidů	339
 ZÁKLADNÍ GYMNASTIKA	 342
Aplikace jednotlivých cviků a sestav pro různé věkové stupně a zdravotní stav cvičenců	342
Dechová cvičení a relaxace	342
Dechová cvičení	343
Relaxace	346
Gymnastické systémy a metody — využití v léčebné tělesné výchově	351
Švédská gymnastika	352

Cvičení podle Mensendieckové	352
Jógová cvičení	355
Využití základní gymnastiky v tělesné výchově oslabených	
Samostatné cvičení žáků na základě domácí přípravy —	
a v léčebné tělesné výchově, příklady cvičení	367
— příklady programovaných úkolů	376
ATLETIKA	377
Metodika výcviku atletických disciplín (příklady programo-	
Základní atletická pravidla	377
vaných, problémových a algoritmizovaných způsobů)	381
Atletika invalidních sportovců	382
POHYBOVÉ A SPORTOVNÍ HRY	383
Hry na rozvíjení pohybových schopností. Úprava her	
se zřetelem na léčebnou tělesnou výchovu	383
Sportovní hry, pravidla a organizace soutěží	388
Odbíjená	388
Stolní tenis	392
Organizace soutěží ve sportovních hrách	393
VÝBĚROVÉ UČIVO	394
Turistika	395
Druhy turistiky a využití v léčebné rehabilitaci	395
Turistické normy podle věku a vyspělosti, turistické	
soutěže	396
Organizace turistické akce	398
Jednodenní pěší turistika	400
Badminton	400
Vývoj, materiální vybavení, pravidla	401
Nácvik, technika, taktika	404
Vhodnost aplikace v léčebné tělesné výchově	405
Bowling a kuželky	406
Vývoj, materiální vybavení, pravidla	406
Technika a trénink	408
Vhodnost aplikace v léčebné tělesné výchově	408
Lawn bowling a boccia	409
Gorodky	411
Vývoj, materiální vybavení, pravidla	412
Technika a nácvik	414
Vhodnost aplikace v léčebné tělesné výchově	415
Miniaturgolf, minigolf	416
Vývoj, materiální vybavení, pravidla	417
Nácvik, technika	420
Vhodnost aplikace v léčebné tělesné výchově	421
Nohejbal	421
Vývoj, materiální vybavení, pravidla	421
Nácvik, technika, taktika	424
Vhodnost, aplikace v léčebné tělesné výchově	425
Stolní tenis	426
Vývoj, materiální vybavení, pravidla	426
Nácvik, technika, taktika	428
Vhodnost aplikace v léčebné tělesné výchově	428

Lukostřelba	430
Materiální vybavení, pravidla a využití v léčebné tělesné výchově	430
Základní prvky techniky, trénink	434
Hippoterapie	435
Význam a využití v léčebné tělesné výchově	435
Bezpečnostní opatření, materiální vybavení, cvičební pomůcky	440
Nácvik jízdy na koni, cvičení na koni	441
LITERATURA	445
Rejstřík	449