

ÚVOD (doc. PhDr. J. Labudová, CSc.)	5
1. SVALOVÁ NEROVNOVÁHA (MUDr. Thurzová, CSc.)	7
1.1 Pohybový stereotyp	9
1.2 Skrátenie svalu	11
1.3 Oslabenie svalu	13
1.4 Svalová nerovnováha	15
1.5 Odstraňovanie svalovej nerovnováhy	17
1.5.1 Vyťahovanie skrátенých svalov	17
1.5.2 Posilňovanie oslabených svalov	19
1.5.3 Zásady cielených cvičení na svalovú nerovnováhu	19
1.6 Testovanie svalovej nerovnováhy	20
1.6.1 Skrátené svaly	21
1.6.2 Oslabené svaly	31
2. ZVÝŠENÁ KLBOVÁ POHYBLIVOSŤ - HYPERMOBILITA (MUDr. Thurzová, CSc.)	37
2.1 Testovanie hypermobility	37
2.2 Pracovné listy	43
3. TELESNÁ VÝCHOVA A ŠPORT ZDRAVOTNE POSTIHNUTÝCH (doc. PhDr. J. Labudová, CSc.)	47
3.1 Charakteristika zdravotného postihnutia	47
3.2 Príčiny vzniku zdravotných postihnutí	52
3.3 Formy starostlivosti o zdravotne postihnutých	53
3.3.1 Školy pre mládež vyžadujúcu osobitnú starostlivosť	54
3.3.2 Dobrovoľné telovýchovné organizácie	56
3.3.3 Zväzy zdravotne postihnutých SR	58
3.4 Odbory špeciálnej pedagogiky	60
3.5 Význam pohybovej aktivity pre oslabených	61
3.5.1 Charakteristika niektorých aktivít	63
3.6 Pohybová aktivita sluchovo postihnutých	66
3.6.1 Špeciálny obsah	67
3.6.2 Telovýchovné a športové činnosti	68
3.6.3 Metodické odporúčania na riadenie procesu	69
3.6.4 Formy pohybovej činnosti	70
3.7 Pohybová aktivita zrakovo postihnutých	72
3.7.1 Špeciálny obsah	73
3.7.2 Športové činnosti	76
3.7.3 Metodické odporúčania na riadenie procesu	78

3.8 Pohybová aktivita telesne postihnutých	79
3.8.1 Špeciálny obsah	82
3.8.2 Športové činnosti	86
3.8.3 Metodické odporúčania na riadenie procesu	90
3.9 Pohybová aktivita mentálne postihnutých	91
3.9.1 Špeciálny obsah	92
3.9.2 Športové činnosti	95
3.9.3 Metodické odporúčania na riadenie procesu	97
ZOZNAM LITERATÚRY	99