



Obsah

Úvod

1	Zdravie, životný štýl a pohybová aktivita	9
1.1	Význam a podstata zdravia vo vzťahu k pohybovej aktivite	12
1.2	Životný štýl vo vzťahu k pohybovému systému	23
2	Kurikulárna transformácia školskej telesnej výchovy vo vzťahu k zdraviu	31
2.1	Historický trend telesnej výchovy do roku 2008 z hľadiska zdravia	31
2.1.1	Programy telesnej výchovy pre žiakov so zdravotným oslabením	33
2.1.2	Školská telesná výchova od vzniku Slovenskej republiky (1993)	35
2.2	Školská reforma telesnej výchovy vo vzťahu k zdraviu od roku 2008	37
2.3	Zdravie v koncepcii vzdelávania	40
2.3.1	Didaktický proces vo vyučovaní zdravotnej telesnej výchovy	42
2.3.2	Základná organizačná jednotka zdravotnej telesnej výchovy	46
2.3.3	Didaktický proces vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy	49
2.3.4	Základná organizačná jednotka telesnej a športovej výchovy	50
3	Základy riadenia pohybu a motorické učenie	57
3.1	Anatomicko-biomechanický systém riadenia pohybu	57
3.2	Motorické učenie v telovýchovnom procese	67
4	Musculoskeletálny systém	77
4.1	Základy musculoskeletálneho systému	77
4.2	Držanie tela ako prejav funkcie svalového systému	81
4.3	Zmeny tvaru a funkcie chrčtice	90
4.4	Odchýlky v oblasti hrudníka	96
4.5	Odchýlky v oblasti dolných končatín	96
4.6	Boleť v oblasti musculoskeletálneho systému	102
5	Primárne prostriedky rozvoja musculoskeletálneho systému	112
5.1	Základné východiskové polohy pri cvičení a respirácia	112
5.2	Zdravotné cvičenia	119
5.3	Flexibilita a strečing	124
5.4	Únava a prostriedky podpory posturálneho zdravia	130
5.5	Pedagogický proces v psychomotorike	133
6	Prevenia a ovplyvnenie posturálneho zdravia	139
6.1	Cvičenia posturálneho zdravia	140
6.1.1	Cvičenie na veľkých loptách	140
6.1.2	Posturálne a kompenzačné cvičenia	142
6.1.3	Cvičenie vo vodnom prostredí	143
6.1.4	Nordic walking	145

6.2	Metódy cvičenia podporujúce posturálne zdravie	148
6.2.1	Senzomotorická stimulácia a cvičenia	148
6.2.2	Akrálna koaktívacia terapia – ACT metóda	151
6.2.3	Metódy na rozvoj uvedomovania si pohybu	152
6.2.4	Pilates metóda	154
7	Diagnostika stavu a úrovne pohybového systému	158
7.1	Funkčný svalový test a diagnostika pohybových stereotypov	158
7.2	Diagnostika pohybu metódou FMS	174
7.3	Kolekcia cvičení na zlepšenie posturálneho zdravia	180
	Zoznam tabuliek a obrázkov v kapitolách	189
	Menný zoznam	192