

ÚVOD	8
1 TEORETICKÝ ROZBOR	9
1.1 Vekové osobitosti detí mladšieho školského veku.....	9
1.2 Svalová dysbalancia a jej vplyv na držanie tela	11
1.2.1 Pohybové stereotypy ako základná funkčná jednotka hybnosti	17
1.2.2 Správne držanie tela a jeho význam	18
1.2.3 Funkčné poruchy chrbtice	22
1.3 Osobnosť učiteľa na I. stupni ZŠ.....	23
1.3.1 Osobnosť učiteľa telesnej výchovy na I. stupni ZŠ	24
1.3.2 Osobnosť žiaka na 1. stupni ZŠ a jeho psychomotorický vývin	26
1.4 Humanizácia výchovy a vzdelávania na I. stupni ZŠ.....	28
1.5 Didaktické metódy, zásady a formy výchovného pôsobenia v telovýchovnom procese.....	29
1.6 Organizácia vyučovania telesnej výchovy na I. stupni ZŠ	33
1.6.1 Organizačné formy v telovýchovnom procese na 1.stupni ZŠ	35
1.7 Postavenie predmetu telesná výchova v učebných osnovách na I. stupni ZŠ	36
1.7.1 Ciele telesnej výchovy na I. stupni ZŠ.....	37
1.7.2 Obsah predmetu telesná výchova na I. stupni ZŠ	39
1.7.3 Štátny vzdelávací program – ISCED I.....	40
1.8 Netradičné prostriedky využívané v telovýchovnom procese na I. stupni ZŠ	43
1.8.1 Fitlopta v pedagogickom procese	43
1.8.2 Jogové cvičenia v školskej telesnej výchove	46
2 CIEĽ, HYPOTÉZY A ÚLOHY PRÁCE	49
3 METODIKA VÝSKUMU	51
3.1 Charakteristika skúmaných súborov a podmienok výskumu.....	51
3.2 Organizácia a priebeh výskumu	52
3.3 Metódy získavania faktografických údajov	53
3.3.1 Metóda pedagogického experimentu	53
3.3.2 Metóda testovania silnerejších svalov	54
3.3.3 Metóda testovania oslabenejších svalov	60
3.3.4 Metóda testovania základných pohybových stereotypov	63
3.3.5 Meranie somatických ukazovateľov	68
3.4 Metódy spracovania získaného faktografického materiálu	72

4 INTERPRETÁCIA VÝSLEDKOV VÝSKUMU	74
4.1 Skrátené svaly	74
4.1.1 Percentuálna analýza výskytu skrátených svalov	74
4.1.2 Frekvencia výskytu skrátených svalov podľa kvalitatívnych stupňov	79
4.2 Oslabené svaly	83
4.2.1 Percentuálna analýza výskytu oslabených svalov	83
4.2.2 Frekvencia výskytu oslabených svalov podľa kvalitatívnych stupňov	87
4.3 Pohybové stereotypy	91
4.3.1 Percentuálna analýza pohybových stereotypov	91
4.3.2 Frekvencia výskytu pohybových stereotypov podľa kvalitatívnych stupňov	95
4.3.3 Zmeny vo výskyte celkovej svalovej nerovnováhy podľa kvalitat. stupňov	99
4.4 Držanie tela	103
4.4.1 Dynamika zmien v úrovni držania tela	103
4.4.2 Frekvencia dimenzií pri chybnom držaní tela	105
4.5 Záujem žiakov o realizovaný pohybový program	110
5 ZÁVERY	113
5.1 Zhrnutie poznatkov	113
5.2 Závery pre rozvoj vedného odboru	115
5.3 Závery pre prax	117
ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY	119
PRÍLOHY	128