

OBSAH

ÚVOD	6
1 ZDRAVOTNÁ TELESNÁ VÝCHOVA	8
1.1 Historické východiská zdravotnej telesnej výchovy	12
1.2 Charakteristika, predmet, ciele zdravotnej telesnej výchovy	15
1.3 Funkcie zdravotnej telesnej výchovy	19
2 VEDECKÉ ZÁKLADY A VZŤAH ZDRAVOTNEJ TELESNEJ VÝCHOVY K INÝM VEDNÝM DISCIPLÍNAM	20
2.1 Medziodborové poznatkové východiská zdravotnej telesnej výchovy	22
2.1.1 Medzipredmetové vzťahy zdravotnej telesnej výchovy a ostatných predmetov školských vzdelávacích programov	26
3 ZÁKLADNÉ POJMY ZDRAVOTNEJ TELESNEJ VÝCHOVY	30
3.1 Zdravie	30
3.2 Choroba	32
3.3 Zdravotné skupiny	33
3.4 Zdravotné oslabenie	38
3.5 Zdravotne oslabený a osobitosti jeho motorického vývinu	41
3.6 Pohybová a zdravotná gramotnosť	44
3.6.1 Vzájomný vzťah pohybovej a zdravotnej gramotnosti	45
3.7 Zdravotná telesná výchova v reflexii inovovaného kurikula školskej telesnej a športovej výchovy	46
3.7.1 Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb a uplatnenie pohybovej a zdravotnej gramotnosti	47
4 DIDAKTICKÝ PROCES ZDRAVOTNEJ TELESNEJ VÝCHOVY	50
4.1 Objekt, subjekt, projekt, podmienky didaktického procesu zdravotnej telesnej výchovy	51
4.1.1 Zdravotne oslabený jedinec ako objekt procesu zdravotnej telesnej výchovy	51
4.1.2 Učiteľ ZTV, (inštruktor, tréner) ako subjekt procesu zdravotnej telesnej výchovy	53
4.1.3 Projekt procesu zdravotnej telesnej výchovy	54
4.1.4 Podmienky procesu zdravotnej telesnej výchovy	59
4.2 Zásady zdravotnej telesnej výchovy	63

4.3 Metódy zdravotnej telesnej výchovy	67
4.4 Formy zdravotnej telesnej výchovy	75
4.4.1 Organizačné formy zdravotnej telesnej výchovy	75
4.4.2 Didaktické formy zdravotnej telesnej výchovy	80
4.4.2.1 Špecifické didaktické formy zdravotnej telesnej výchovy	80
4.5 Cvičebná jednotka zdravotnej telesnej výchovy	83
4.5.1 Štruktúra cvičebnej jednotky zdravotnej telesnej výchovy	85
5 PROSTRIEDKY ZRAVOTNEJ TELESNEJ VÝCHOVY	90
5.1 Základné východiskové polohy vyrovnávacích cvičení.....	90
5.2 Druhy a zložky pohybov.....	93
5.3 Špecifické prostriedky zdravotnej telesnej výchovy – kompenzačné cvičenia	95
5.4.1 Didaktické zásady vykonávania balančných cvičení.....	106
5.4.2 Stabilizačné balančné predmety.....	107
5.5 Rozširujúce prostriedky zdravotnej telesnej výchovy	112
5.5.1. Plávanie a cvičenie vo vodnom prostredí	112
5.5.2 Gymnastické hry, kondičná a rytmická gymnastika v zdravotnej telesnej výchove.....	118
5.5.3 Pohybové hry v zdravotnej telesnej výchove.....	122
5.5.4 Jogové cvičenia v zdravotnej telesnej výchove.....	126
5.5.4.1 Pozdrav Slnku.....	131
5.5.5 Psychomotorika	136
5.5.5.1 Terapeutické pôsobenie psychomotoriky.....	137
5.5.6 Pobyt v prírode v zdravotnej telesnej výchove	142
6 OSLABENIA POHYBOVÉHO SYSTÉMU	147
6.1 Tvar a zakrivenie chrbtice	147
6.1.1 Pohyblivosť chrbtice.....	155
6.2 Držanie tela	160
6.2.1 Hodnotenie držania tela	169
6.3 Odchýlky tvaru chrbtice.....	181
6.3.1 Hyperkyfóza – zväčšená hrudná kyfóza a jej kompenzácia.....	182
6.3.2 Hyperlordóza - zväčšená drienková lordóza a jej kompenzácia	186

6.3.3 Plochý chrbát a jeho kompenzácia	188
6.3.4 Bočné odchýlky chrbtice a ich kompenzácia.....	189
6.4 Vrodené a vývinové chyby hrudníka.....	196
6.5 Vertebrogénne poruchy chrbtice a osteoporóza	200
6.6 Svalová nerovnováha.....	202
6.6.1 Didaktické zásady kompenzácie svalovej nerovnováhy	213
6.7 Oslabenia horných končatín	214
6.7.1 Didaktické zásady kompenzácie oslabení horných končatín	214
6.8 Oslabenia dolných končatín	215
6.8.1 Klenba nohy a pohyb nohy pri chôdzi	216
6.8.2 Oslabenia nohy	220
6.8.2.1 Hodnotenie oslabenia chodidiel	227
6.8.2.2 Didaktické zásady kompenzácie plochej nohy.....	231
6.8.3 Varózna a valgóza deformita kolien.....	232
6.8.3.1 Hodnotenie oslabenia kolenných kĺbov	232
6.8.3.2 Vbočené kolená – nohy do „X“ (<i>genua valga, knock knees</i>)	234
6.8.3.3 Varózne kolená - nohy do „O“ (<i>genua vara, bow-legs</i>)	238
7 OSLABENIA VNÚTORNÝCH ORGÁNOV	242
7.1 Oslabenia dýchacieho systému.....	242
7.1.1 Rekonvalescencia po ochorení COVID-19 a úloha pohybovej aktivity	249
7.3 Metabolické oslabenia.....	259
7.4 Oslabenia tráviaceho systému	266
7.5 Gynekologické oslabenia	267
8 NERVOVÉ, PSYCHICKÉ A ZMYSLOVÉ OSLABENIA	270
8.1 Nervové oslabenia	270
8.2 Psychické oslabenia	272
8.3 Zmyslové oslabenia	274
ZHRNUTIE	277
SUMMARY	278
VECNÝ REGISTER	279
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	285