

OBSAH

1	ÚVOD	5
2	ZDRAVOTNÁ TELESNÁ VÝCHOVA (ZTV, ANGL. APA)	6
	2.1. DEFINÍCIE, POJMY	6
	2.2. CIELE ZTV	8
	2.3. ÚLOHY ZTV.....	8
	2.4. ZDRAVOTNÉ SKUPINY	8
	2.5. DIAGNOSTIKA	10
	2.6. DRUHY OSLABENÍ.....	10
	2.7. CVIČEBNÁ JEDNOTKA/VYUČOVACIA HODINA.....	12
	2.8. OBSAH CVIČEBNEJ JEDNOTKY	12
	2.9. PROSTRIEDKY TV	13
	2.10. ZAŤAŽENIE/INTENZITA CVIČEBNEJ JEDNOTKY	14
	2.11. FORMY VYUČOVACIEHO PROCESU	14
3	ZÁKLADNÉ ANTROPOMETRICKÉ VYŠETRENIE.....	15
4	VYŠETRENIE POHYBOVÉHO SYSTÉMU	17
	4.1. METÓDY HODNOTENIA DRŽANIA TELA	20
	4.2. POSUDZOVANIE SVALOVEJ DYSBALANCIE	29
	4.3. DIAGNOSTIKA SVALOVEJ NEROVNOVÁHY PODĽA JANDOVHO SVALOVÉHO TESTU	36
5	ZDRAVOTNÉ PORUCHY A OSLABENIA	44
	5.1. PORUCHY POHYBOVÉHO SYSTÉMU	44
	5.1.1. PORUCHY CHRBTICE.....	44
	5.1.2. OSLABENIA HORNÝCH KONČATÍN	54
	5.1.3. OSLABENIA DOLNÝCH KONČATÍN.....	56
	5.1.4. OSLABENIA V DÔSLEDKU NESPRÁVNEJ ERGONÓMIE PRI PRÁCI S POČÍTAČOM	60
	5.2. PORUCHY DÝCHACEJ SÚSTAVY.....	63
	5.3. PORUCHY ZMYSLOVÉ	67
	5.4. OSLABENIA SRDCOVO-CIEVNEHO SYSTÉMU	73
	5.5. METABOLICKÉ OSLABENIA	77
	5.6. GYNEKOLOGICKÉ OSLABENIA.....	86
	5.7. NERVOVÉ A PSYCHICKÉ PORUCHY.....	93
	5.8. PORUCHY INTELEKTUÁLNE (MENTÁLNE)	94
6	ZÁKLADNÉ VÝCHODISKOVÉ POLOHY PRI CVIČENÍ.....	95
7	ANATÓMIA – SVALY	100
8	POUŽITÁ A ODPORÚČANÁ LITERATÚRA.....	101