

Obsah

Úvod.....	6
1 Charakteristika primárnych pojmov	7
2 Charakteristika oporného a pohybového systému človeka	16
2.1 Držanie tela	25
3 Odchýlky a oslabenia oporného a pohybového systému.....	27
4 Vrodené, získané a ďalšie klinické syndrómy v oblasti opornej a pohybovej sústavy .	34
4.1 Vrodené chyby oporného a pohybového systému.....	34
4.2 Získané poruchy rastu a ochorenia kostí	35
4.3 Ďalšie klinické syndrómy oporného a pohybového systému	38
5 Pedagogická diagnostika.....	42
5.1 Hodnotenie a vyšetrenie oporného a pohybového systému	44
5.2 Hodnotenie dynamickej funkcie chrbtice	54
5.2.1 Hodnotenie rozsahu kĺbovej pohyblivosti.....	55
5.2.2 Hodnotenie kĺbovej pohyblivosti – hypermobility.....	56
5.3 Hodnotenie zakrivenia chrbtice	57
5.3.1 Vyšetrenie sacroiliacálneho kĺbu a pelvifemorálnych svalov	59
5.4 Metóda hodnotenia tvarových zmien kolien	59
5.5 Metódy hodnotenia klenby chodidla	60
5.6 Hodnotenie svalovej funkcie.....	62
5.6.1 Manuálny svalový test.....	62
5.6.2 Kraus – Weberovej test minimálnej svalovej zdatnosti	63
5.6.3 Hodnotenie svalovej rovnováhy	64
5.6.4 Funkčný svalový test a diagnostika pohybových stereotypov	71
5.7 Metodika meraní jednotlivých somatických ukazovateľov.....	84
6 Školská telesná a športová výchova vo vzťahu k zdravotnej telesnej výchove	89
6.1 Základné východiskové polohy pri cvičení.....	100
6.2 Význam respiračných cvičení	102
6.3 Spektrum praktických cvičení	105
6.3.1 Oblasť krčnej chrbtice a hornej časti trupu	105
6.3.2 Oblasť drierkovej časti chrbtice.....	111
6.3.3 Oblasť bedrového kĺbu.....	113
6.3.4 Oblasť dolných končatín	115
6.3.5 Posilňovanie brušného svalstva.....	118
6.3.6 Posilňovanie sedacieho svalstva.....	120
6.3.7 Cvičenia na varózne a valgózne postavenie dolných končatín	120
6.3.8 Cvičenia na ploché nohy	123
6.3.9 Cvičenia a možné zranenia chrbtice	124
Literatúra	127