

Spis treści

Wstęp	7
1. Teoretyczne podstawy procesu korekcyjnego	8
1.1. Podstawowe pojęcia: postawa ciała, postawa prawidłowa i nieprawidłowa, postawa wadliwa, wada postawy	8
1.2. Kręgosłup i jego rola w postawie ciała	11
1.3. Grupy mięśniowe odpowiedzialne za postawę ciała	13
1.4. Ustawienie miednicy w kształtowaniu prawidłowej postawy	16
1.5. Trójtorowość postępowania korekcyjnego	18
1.6. Okresy krytyczne w kształtowaniu prawidłowej postawy	20
1.7. Wady postawy w płaszczyźnie strzałkowej	21
1.7.1. Plecy okrągłe	21
1.7.2. Plecy wklęsłe	22
1.7.3. Plecy płaskie	23
1.7.4. Plecy wklęsło-okrągłe	25
1.8. Boczne skrzywienie kręgosłupa i postawa skoliotyczna	26
1.9. Wady klatki piersiowej	28
1.9.1. Klatka piersiowa lejkowata	28
1.9.2. Klatka piersiowa kurza	29
1.10. Wady kończyn dolnych i stóp	30

1.10.1. Kolana koślawe	30
1.10.2. Kolana szpotawe	32
1.10.3. Płaskostopie	34
2. Podstawowa metodyka oceny postawy ciała	36
2.1. Uprozczone badanie ortopedyczne	36
2.2. Metoda właściwej oceny wzrokowej (metoda sylwetkowa)	42
2.3. Metoda punktowania według Kasperczyka	45
2.4. Badanie stóp	48
2.5. Inne czynnościowe badania uzupełniające	48
2.5.1. Badanie siłowej wytrzymałości mięśni posturalnych	49
2.5.2. Badanie ruchomości kręgosłupa	54
2.6. Wybrane testy funkcjonalne	56
3. Dydaktyczne podstawy procesu korekcyjnego	64
3.1. Metody wychowania fizycznego w postępowaniu korekcyjnym	64
3.2. Formy organizacyjne procesu korekcyjnego	66
3.3. Zasady nauczania i wychowania w procesie korekcyjnym	67
3.4. Toki lekcyjne w gimnastyce korekcyjnej	68
3.5. Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna w planach pracy nauczyciela wychowania fizycznego	73

4. Metodyczne podstawy procesu korekcyjnego	77
4.1. Pozycje wyjściowe do ćwiczeń	78
4.2. Systematyka ćwiczeń stosowanych w gimnastyce korekcyjnej	83
4.3. Etapy reedukacji posturalnej	94
5. Postępowanie korekcyjne w wybranych wadach postawy	98
5.1. Plecy okrągłe	98
5.2. Plecy wklęsłe	108
5.3. Plecy wklęsło-okrągłe	114
5.4. Boczne skrzywienie kręgosłupa i postawa skoliotyczna	118
5.5. Kolana koślawe	123
5.6. Kolana szpotawe	125
5.7. Płaskostopie	128
6. Profilaktyka bólów kręgosłupa	135
6.1. Metodyka zdrowych pleców	136
6.2. Ćwiczenia potencjalnie niebezpieczne	148
6.3. Prawidłowe i wadliwe czynności dnia codziennego	158
6.4. Na wywiadówce o wadach postawy	167
6.5. Ćwiczenia śródlekcyjne	168