



Stanisław Tuzinek

Tomasz Biniaszewski

Anna Ratyńska

**PODSTAWY TEORII
I METODYKI GIMNASTYKI
KOMPENSACYJNO-KOREKCYJNEJ**

Redakcja naukowa Stanisław Tuzinek





Stanisław Tuzinek

Tomasz Biniaszewski

Anna Ratyńska

**PODSTAWY TEORII
I METODYKI GIMNASTYKI
KOMPENSACYJNO-KOREKCYJNEJ**

Redakcja naukowa Stanisław Tuzinek

SPIS TREŚCI

WSTĘP	6
I. POSTAWA CIAŁA I JEJ UWARUNKOWANIA (Stanisław Tuzinek)	8
1.1. Wybrane definicje postawy ciała	8
1.2. Czynniki warunkujące stan postawy ciała	10
1.3. Rozwój postawy ciała w filogenezie	25
1.4. Właściwości postawy ciała dzieci i młodzieży	26
II. WADY POSTAWY CIAŁA I ICH CHARAKTERYSTYKA (Stanisław Tuzinek)	31
2.1. Wady postawy ciała i ich charakterystyka	31
2.2. Przyczyny i skutki wad postawy ciała	51
III. METODY BADANIA I OCENY POSTAWY CIAŁA (Stanisław Tuzinek)	57
3.1. Uproszczone badanie ortopedyczne	57
3.2. Podstawowe pomiary antropometryczne	63
3.3. Podstawowe testy uzupełniające badania ortopedyczne	64
3.4. Metody oceny postawy ciała	73
3.5. Metody badania stóp	95
IV. TEORETYCZNE I METODYCZNE PODSTAWY GIMNASTYKI KOMPENSACYJNO-KOREKCYJNEJ (Stanisław Tuzinek)	107
4.1. Kompensacja i korektywa jako przedmiot studiów	107
4.2. Cele i zadania gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej	108
4.3. Trochę historii	109
4.4. Uwarunkowania aktywności ruchowej	111
4.5. Wpływ aktywności ruchowej na zdrowie i profilaktykę wad postawy ciała	115
4.6. Zasady postępowania korekcyjnego	115
4.7. Metody realizacji zadań ruchowych w postępowaniu korekcyjnym	117
4.8. Formy organizacyjne w procesie postępowania korekcyjno-kompensacyjnego	120
4.9. Środki dydaktyczne w postępowaniu korekcyjnym	121
4.10. Tok lekcyjny w gimnastyce kompensacyjno-korekcyjnej	123

V. SYSTEMATYKA I CHARAKTERYSTYKA ĆWICZEŃ

KOMPENSACYJNO-KOREKCYJNYCH (Stanisław Tuzinek)	126
5.1. Systematyka ćwiczeń gimnastycznych	127
5.2. Systematyka ćwiczeń leczniczych	127
5.3. Charakterystyka ćwiczeń stosowanych w korektywie	128
5.4. Pozycje wyjściowe do ćwiczeń kompensacyjno-korekcyjnych	140

VI. PROGRAM POSTĘPOWANIA

KOMPENSACYJNO-KOREKCYJNEGO

(Stanisław Tuzinek, Anna Ratyńska, Tomasz Biniaszewski)	143
6.1. Cele i ogólne założenia metodyczne programu postępowania kompensacyjno-korekcyjnego	143
6.2. Biomechaniczne aspekty korygowania postawy	147
6.4. Postępowanie korekcyjne w wadach postawy w płaszczyźnie strzałkowej ..	148
6.4.1. Plecy okrągłe	148
6.4.2. Plecy wklęsłe	160
6.4.3. Plecy okrągło-wklęsłe	176
6.4.4. Plecy płaskie	187
6.5. Postępowanie korekcyjne w wadach klatki piersiowej	197
6.6. Postępowanie korekcyjne w wadach kończyn dolnych i stóp	199
6.7. Postępowanie korekcyjne w skoliozach	204
6.8. Przykłady metod mających zastosowanie w programie postępowania korekcyjnego w skoliozach	215
6.9. Niestandardowe metody w gimnastyce kompensacyjno-korekcyjnej	227

VII. ORGANIZACJA GIMNASTYKI

KOMPENSACYJNO-KOREKCYJNEJ W SZKOLE

I ŚRODOWISKU ŻYCIA DZIECKA (Stanisław Tuzinek)

7.1. Współpraca nauczycieli korektywy z lekarzem i pielęgniarką szkolną	234
7.2. Dokumentacja pracy nauczyciela gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej ..	236
7.3. Planowanie w gimnastyce kompensacyjno-korekcyjnej	237
7.4. Sala do gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej i jej wyposażenie	241
7.5. Bezpieczeństwo na zajęciach gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej	242

VIII. PROPOZYCJE ĆWICZEŃ KOMPENSACYJNO-KOREKCYJNYCH

(Stanisław Tuzinek, Anna Ratyńska, Tomasz Biniaszewski)

8.1. Pozycje wyjściowe do ćwiczeń	244
8.2. Ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała oparte o zastępcze sprzężenie zwrotne(ZSZ)	249
8.3. Ćwiczenia oddechowe	252
8.3.1. Ćwiczenia wolne	252

8.3.2. Ćwiczenia wspomagane	255
8.3.3. Ćwiczenia oporowe	257
8.4. Ćwiczenia elongacyjne	260
8.5. Ćwiczenia antygravitacyjne	263
8.6. Ćwiczenia w pozycjach Klappa	265
8.7. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne	269
8.7.1. Ćwiczenia obręczy barkowej i klatki piersiowej	269
8.7.2. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu	271
8.7.3. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha	274
8.7.4. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie pośladkowe i kulszowo-goleniowe	276
8.8. Ćwiczenia kończyn dolnych i stóp	279
8.9. Ćwiczenia relaksacyjne	282
8.10. Stretching	286
8.11. Ćwiczenia w wodzie	289
8.12. Gry i zabawy stosowane w korektywie	291
SŁOWNICZEK WYBRANYCH TERMINÓW FACHOWYCH	297
BIBLIOGRAFIA	302
STRESZCZENIA	314
ANEKSY	315