

# CUPRINS

<b>INTRODUCERE</b> .....	7
<b>CAPITOLUL I. – ACTUALITATEA TEMEI ÎN LITERATURA DE SPECIALITATE</b> .....	9
1.1. <i>Motivația alegerii temei</i> .....	9
1.2. <i>Rolul activităților motrice în profilaxia și dobândirea unei posturi corecte</i> .....	10
1.3. <i>Direcții de abordare a scoliozei în literatura de specialitate</i> .....	13
<b>CAPITOLUL II. REPERE ANATOMO-FUNCȚIONALE ALE COLOANEI VERTEBRALE</b> .....	25
2.1. <i>Noțiuni de anatomie funcțională</i> .....	25
2.2. <i>Mișcările coloanei vertebrale</i> .....	42
2.3. <i>Elemente de fiziologie a coloanei vertebrale</i> .....	43
<b>CAPITOLUL III. SCOLIOZA – DEFICIENȚĂ POSTURALĂ FRECVENTĂ LA ELEVI</b> .....	47
3.1. <i>Delimitări conceptuale ale scoliozei</i> .....	47
3.2. <i>Clasificarea scoliozelor</i> .....	48
3.3. <i>Scolioza idiopatică</i> .....	50
3.4. <i>Evaluarea și identificarea scoliozei</i> .....	55
3.5. <i>Recuperarea scoliozei</i> .....	73
<b>CAPITOLUL IV. EXERCIȚIUL FIZIC – MIJLOC DE BAZĂ ÎN RECUPERAREA DEFICIENȚELOR POSTURALE</b> .....	79
4.1. <i>Delimitări conceptuale ale exercițiului fizic</i> .....	79
4.2. <i>Forma exercițiilor fizice</i> .....	82
4.3. <i>Conținutul exercițiilor fizice</i> .....	82
4.4. <i>Clasificarea exercițiilor fizice</i> .....	83
4.5. <i>Reeducarea posturală globală-tehnică alternativă în recuperarea deficiențelor posturale</i> .....	83
<b>CAPITOLUL V. CONCLUZII TEORETICE</b> .....	87
<b>CERCETARE PRELIMINARĂ PRIVIND INFLUENȚA TEHNICII DE REEDUCARE POSTURALĂ GLOBALĂ ÎN AMELIORAREA DEFICIENȚELOR POSTURALE</b> .....	88
<b>CAPITOLUL VI. DESIGNUL OPERAȚIONAL AL CERCETĂRII PRELIMINARE</b> .....	88
6.1. <i>Premisele cercetării preliminare</i> .....	88
6.2. <i>Scopul cercetării preliminare și oportunitatea realizării ei</i> .....	88
6.3. <i>Obiectivele cercetării preliminare</i> .....	89
6.4. <i>Sarcinile cercetării</i> .....	89
6.5. <i>Ipotezele cercetării preliminare</i> .....	89
6.6. <i>Metodele de cercetare utilizate în studiul preliminar</i> .....	90
6.7. <i>Organizarea și desfășurarea cercetării</i> .....	96

<b>CAPITOLUL VII. REZULTATELE CHESTIONARULUI APLICAT ȘI INTERPRETAREA LOR.....</b>	<b>98</b>
<b>CAPITOLUL VIII. REZULTATELE INIȚIALE ALE MĂSURĂTORILOR ȘI ÎNREGISTRĂRILOR EFECTUATE ȘI INTERPRETAREA LOR .....</b>	<b>106</b>
8.1. <i>Rezultatele inițiale la măsurătorile antropometrice.....</i>	106
8.2. <i>Evaluarea inițială a posturii cu Sistemul Global Postural.....</i>	112
<b>CAPITOLUL IX PROGRAME DE LUCRU PROPUSE ȘI APLICATE ÎN CADRUL CERCETĂRII .....</b>	<b>117</b>
<b>CAPITOLUL X. REZULTATELE FINALE ALE MĂSURĂTORILOR ȘI ÎNREGISTRĂRILOR EFECTUATE ÎN CERCETAREA PRELIMINARĂ ȘI INTERPRETAREA LOR.....</b>	<b>129</b>
10.1. <i>Rezultatele cercetării la testarea finală – analiza comparativă T1-T2 .....</i>	129
10.2. <i>Concluziile cercetării preliminare .....</i>	139
<b>PARTEA A III-A CERCETARE EXPERIMENTALĂ REFERITOARE LA AMELIORAREA SCOLIOZEI IDEOPATICE PRIN PROGRAME CE CONȚIN MIJLOACE SPECIFICE TEHNICII DE REEDUCARE POSTURAL GLOBALĂ .....</b>	<b>141</b>
<b>CAPITOLUL XI. DESIGNUL OPERAȚIONAL AL CERCETĂRII .....</b>	<b>141</b>
11.1. <i>Premisele cercetării .....</i>	141
11.2. <i>Scopul cercetării și oportunitatea realizării ei .....</i>	141
11.3. <i>Obiectivele cercetării.....</i>	141
11.4. <i>Sarcinile cercetării.....</i>	142
11.5. <i>Ipotezele cercetării.....</i>	142
11.6. <i>Metodele de cercetare utilizate în cercetare .....</i>	142
11.7. <i>Etapele cercetării.....</i>	145
11.8. <i>Organizarea și desfășurarea cercetării .....</i>	147
<b>CAPITOLUL XII DATE ÎNREGISTRATE ÎN EVALUAREA INIȚIALĂ, PRELUCRAREA ȘI INTERPRETAREA LOR.....</b>	<b>149</b>
12.1. <i>Evaluarea inițială a parametrilor antropometrici și motrici .....</i>	149
12.2. <i>Evaluarea inițială a testelor specifice.....</i>	152
12.3. <i>Evaluarea inițială a posturii cu Sistemul Global Postural.....</i>	153
<b>CAPITOL XIII. PROGRAME DE RECUPERARE APLICATE.....</b>	<b>162</b>
<b>CAPITOLUL XIV. DATE INREGISTRATE ÎN EVALUAREA FINALĂ, PRELUCRAREA ȘI INTERPRETAREA LOR.....</b>	<b>174</b>
14.1. <i>Rezultatele cercetării la testarea finală – analiza comparativă T1-T2 .....</i>	174
14.2. <i>Rezultatele cercetării la testarea finală teste specifice .....</i>	178
14.3. <i>Analiza comparativă a testărilor posturale inițiale și finale .....</i>	181
<b>CAPITOLUL XV. CONCLUZIILE CERCETĂRII .....</b>	<b>195</b>
15.1. <i>CONCLUZII DESPRINSE DIN CERCETARE .....</i>	195
15.2. <i>CONCLUZII GENERALE.....</i>	196
<b>BIBLIOGRAFIE .....</b>	<b>199</b>