

Abstrakt

Název: Zjištění výskytu vadného držení těla a svalové nerovnováhy u dívek ve věku 15-19 let a možnosti ovlivnění prvky zdravotní tělesné výchovy

Cíl práce: Hlavním cílem diplomové práce je zjištění změn držení těla a svalové nerovnováhy na základě zdravotního cvičení po dobu 3 měsíců.

Použité metody: Pro zjištění držení těla byla použita metoda testování dle Kleina, Thomase a Mayera. Funkční testy svalů s tendencí ke zkrácení byly provedeny dle Bursové (2005), Hoškové a Matoušové (2000), Pernicové et al. (1993). Funkční testy svalů s tendencí k ochabování dle Hoškové a Matoušové (2000). Pohybové stereotypy byly testovány dle Bursové (2005) a Pernicové (1993). Pro kapitolu „Přehled poznatků“ byla použita Metoda teoretické analýzy a syntézy (Štumbauer, 1990). Kapitola „Přehled dat“ byla zpracována pomocí Microsoft Office Excel. Pro ověření správnosti výsledků jsme použili jednovýběrový neparametrický Wilcoxonův test.

Výsledky: V kapitole „Výsledky“ nalezneme podrobné informace o probandkách, které jsme se dozvěděli z testování a jako doplněk posloužil osobní pohovor a dotazník. U každé z probandek nalezneme také zhodnocení testování držení těla a svalové nerovnováhy. Nalezneme zde také souhrnný přehled získaných dat a výsledky před intervencí a po intervenci.

Klíčová slova: držení těla, svalová nerovnováha, svalová rovnováha, testování, zkrácené svaly, ochablé svaly, zdravotní tělesná výchova, zdravotní cvičení, jóga