

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce sleduje ovlivnění vadného držení těla u dětí v mladším školním věku dynamickou neuromuskulární stabilizací, konkrétně programem DNS FIT KID.

Teoretická část obsahuje informace o celkovém vývoji v dětském věku od narození až po mladší školní věk, cenné poznatky o postuře, správném a vadném držení těla a poznatky o dynamické neuromuskulární stabilizaci s programem DNS FIT KID. V rámci tohoto programu je popsán princip a aplikace cvičení s cvičebními pozicemi.

Byly vytvořeny dvě skupiny po 6 probandech ve věku 7 až 10 let s rozdílným přístupem ke cvičení podle DNS FIT KID programu. Jedna skupina cvičila jednou týdně po dobu jedné hodiny pod mým osobním vedením, přičemž jsem absolvovala licenční kurz DNS FIT KID. Druhá skupina byla v úvodu zacvičena z programu DNS FIT KID na domácí cvičení. Sledovala se frekvence cvičení, kvalita držení těla a provedení cviků z programu. Celá intervence u obou skupin trvala celkově 3 měsíce. Probandi ve skupině s pravidelně vedenou intervencí byli vyšetřeni na začátku a na konci intervenčního období. Při těchto vyšetřeních byla hodnocena kvalita držení těla, byly prováděny funkční dynamické testy a DNS FIT KID hodnocení poloh. Probandi ve skupině s domácí intervencí byli úvodně i výstupně vyšetřeni stejným způsobem po stejné době jako první skupina, s rozdílem toho, že byli navíc úvodně zacvičeni do programu DNS FIT KID na domácí cvičení.

Cílem této bakalářské práce bylo posoudit zlepšení vadného držení těla u dětí v mladším školním věku a zhodnotit kvalitu prováděných cviků z aplikovaného programu mezi skupinami.

Z výsledků vyplývá, že se podařilo ovlivnit a zlepšit kvalitu držení těla u probandů. Více se v tomto případě zlepšila skupina s pravidelnou intervencí, která měla počet zlepšení 24 oproti skupině s domácí intervencí, která měla počet zlepšení pouze 21. Také se z klíčových třinácti bodů skupina s pravidelně vedenou intervencí zlepšila v deseti bodech. Naopak skupina s domácí intervencí pouze v osmi bodech ze třinácti. Dále z DNS FIT KID hodnocení poloh před a po intervenci vyplynulo, že se celkem signifikantněji, s p-hodnotou 0,0010, zlepšili probandi ve skupině s domácí intervencí. P-hodnota 0,0010 znamená statisticky vysoce významný rozdíl. Ke zlepšení došlo také u skupiny s pravidelně vedenou intervencí, ale méně. P-hodnota zde vyšla 0,0129, což značí pouze statisticky významný rozdíl.

Tato nerandomizovaná intervenční studie dokázala, že došlo ke zlepšení v kvalitě vadného držení těla i v kvalitě pozic z programu DNS FIT KID. Tento program je vhodným nástrojem, jak ovlivnit držení těla u dětí v mladším školním věku. Ke statisticky významnějším a relevantnějším výsledkům by bylo dobré rozšířit počet probandů a více objektivizovat hodnocení kvality držení těla.

Klíčová slova: vadné držení těla, mladší školní věk, DNS FIT KID, dynamická neuromuskulární stabilizace, děti