

ABSTRAKT

Název bakalářské práce: Využívání regeneračních procedur u studentů FTVS

Katedra: Zdravotní TV a Tělovýchovného lékařství

Vedoucí bakalářské práce: MUDr. Simona Majorová

Cíle: Hlavním cílem práce bylo zjistit, které regenerační procedury studenti UK FTVS využívají nejvíce, identifikovat hlavní důvody využívání a faktory rozhodující o výběru regenerační procedury. Vedlejším cílem bylo na podkladě odborné literatury zabývajících se regenerací ve sportu shrnout a charakterizovat regenerační formy a prostředky. Následně na podkladě výsledků anketního šetření, s ohledem na odbornou literaturu, vytvořit doporučení pro regeneraci studentů v praxi.

Metoda: Potřebná data byla zjišťována neinvazivní metodou online anketního šetření. Výzkumu se zúčastnilo celkem 60 studentů UK FTVS z oboru TVS, napříč všemi ročníky, bez ohledu na pohlaví.

Výsledky: Na podkladě anketního šetření bylo zjištěno, že nejvyužívanější tepelnou regenerační procedurou u studentů je sauna, vodní nejvyužívanější procedurou je bazén – plavání v bazénu a nejvyužívanějším typem masáže je masáž sportovní. Světelné procedury valná většina studentů nevyužívá. U elektroprocedur jsme zvolili pouze dotaz na zkušenost s nimi, z důvodu nutnosti přítomnosti odborně vyškolené osoby. Bylo zjištěno, že více než polovina studentů s elektroprocedurami zkušenost má, bez ohledu na důvod využití. Hlavním důvodem využívání regeneračních procedur je celková regenerace a relaxace. Hlavním rozhodujícím faktorem výběru regenerační procedury je vlastní zkušenost nebo zkušenost někoho známého.

Klíčová slova: regenerace, doporučení, únava, výživa, sport