

Abstrakt:

Název práce: Ovlivnění držení těla u osob se zrakovým postižením

Cíl práce: Cílem práce bylo vyhodnotit vliv cvičební jednotky na vybrané ukazatele funkce pohybového aparátu.

Metoda: Práce je koncipována jako případová studie, které se zúčastnilo 18 dívek se zrakovým postižením (průměrný věk 17,5 let). Soubor byl vyšetřen pomocí základních vyšetřovacích metod pro stanovení držení těla, rovnováhy a svalových dysbalancí. Studie trvala šest měsíců a vyšetření proběhlo před započítáním, po třech měsících (kdy probandky necvičily) a po ukončení speciálního tříměsíčního cvičebního programu vycházejícího z cvičebních postupů zdravotní tělesné výchovy.

Výsledky: Výsledky ukazují, že se děvčata po počátečních třech měsících ve většině sledovaných parametrů zhoršila a po dalším tříměsíčním pohybovém programu uspěla ve většině testů lépe než při druhém měření. Mezi prvním a druhým měřením došlo k významným změnám u parametrů svalového zkrácení a to u flexorů kyčelního kloubu (zhoršení o 20 %), u paravertebrálních svalů (zhoršení o 17,65 %). U rovnováhy došlo mezi prvním a druhým měřením k procentuálnímu zlepšení u stoje na pravé DK a to o 15,38 %. Za významné zlepšení mezi druhým a třetím měřením (tj. po aplikaci cvičebního programu) lze považovat u parametrů svalového zkrácení tyto hodnoty: u flexorů kyčelního kloubu a musculus pectoralis major došlo ke zlepšení o 16,67 %, u paravertebrálních svalů k 15 % zlepšení. U rovnováhy došlo k významnému procentuálnímu zlepšení u stoje rozkročného, a to o 22,22 %. Ostatní hodnoty zlepšení nelze považovat za významné. U držení těla došlo k významnému procentuálnímu zlepšení v oblasti hlavy a hrudníku.

Klíčová slova: zrakové postižení, rovnováha, svalové dysbalance, držení těla, cvičební jednotka