

Abstrakt

Název: Hodnocení změn stavu pohybového aparátu vojáka po aplikaci prvků zdravotní tělesné výchovy během tříměsíční intervence

Cíle práce: Zdůraznit význam provádění zdravotní tělesné výchovy (dále jen „zdravotní TV“), aplikovat soubor běžných prvků zdravotní TV ve tříměsíční intervenci, vyhodnotit změny stavu pohybového aparátu u experimentálních skupin a u skupiny kontrolní. Na základě získaných výsledků doporučit zařazení zdravotní TV do systému vojenské tělovýchovy.

Metoda: V této práci byly zvoleny metody a postupy empirického výzkumu. Výzkum je koncipován jako kvaziexperiment. Probíhal formou vstupního svalového vyšetření, intervence a výstupního svalového vyšetření. A následně doplněn anketním šetřením. Zkoumaný soubor tvořilo 60 vojáků, byl rozdělen na dvě skupiny experimentální (2 x 20 vojáků) a jednu skupinu kontrolní (20 vojáků). Stav pohybového aparátu zkoumaného souboru byl zjištěn metodou testovací. Na základě vstupního funkčně svalového testu byly vybrány a u experimentálních skupin aplikovány běžné prvky zdravotní TV. Hodnocení změn stavu pohybového aparátu u experimentálních skupin bylo doplněno o údaje z anketního šetření, obsahujícího 10 uzavřených otázek s volbou jedné odpovědi a 4 otázky s prostorem pro záznam subjektivních změn vojáků souvisejících s aplikací prvků zdravotní TV.

Výsledky: Aktuální stav využití prvků zdravotní TV v pohybovém režimu vojáků je nedostatečný. Po zařazení prvků zdravotní TV v rámci tříměsíční intervence došlo ke zlepšení stavu svalových dysbalancí u více jak poloviny vojáků.

Klíčová slova: Vojenská tělovýchova, tělovýchovný náčelník, zdravotní tělesná výchova, zdravotně orientovaná zdatnost, kompenzační cvičení, pohybový systém, vadné držení těla, regenerace.

R. Novotná 10.4.2008