

## SOUHRN

Disertační práce vyhodnocuje vliv protahovacích cvičení typu strečink na rozsah kloubní pohyblivosti u studentů ve studijním programu tělesné výchovy a sportu na Univerzitě Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem. Do experimentu provedeného v únoru až květnu akademického roku 2008/2009 bylo zařazeno celkem 128 studentů ve věku 21 – 25 let (78 žen a 50 mužů) zapsaných na předmět Základní gymnastika. Z nich podle výsledků Thomayerovy zkoušky bylo fyzioterapeutkou vyřazeno 59 studentů - hypermobilní muži a hypermobilní ženy a záměrně také ženy s normální pohyblivostí. Celkem byla použita data od 39 mužů a 30 žen. Po dobu šesti týdnů (před ukončením výuky letního semestru) od dubna 2009 byl na výzkumný soubor aplikován intervenční program flexibility zahrnující Andersonovu statickou metodu strečinku a PNF metodu strečinku podle Sölveborna. K vyhodnocení úrovně kloubní pohyblivosti bylo využito testu Hloubka předklonu v sedu (sit and reach) a zápočtové cviky na posuzování kloubní pohyblivosti. Na základě řízeného rozhovoru byly analyzovány mimoškolní aktivity, které obsahovaly protahovací cvičení s vymezeným prahem a které podle výsledků neměly vliv na výkony v motorickém testu pohyblivosti.

Výsledky výzkumu potvrdily, že aplikací strečinkových metod prostřednictvím intervenčního pohybového programu lze u studentů PF UJEP studujících program tělesná výchova a sport dosáhnout významného zlepšení v motorickém testu Hloubka předklonu v sedu. Zároveň lze z výsledků motorického testu konstatovat, že u skupin ovlivněných intervenčním programem flexibility došlo ke statisticky významným rozdílům mezi pretestem a posttestem (skupina 1 EA  $p = 0,008$ ; skupina 2 ES  $p = 0,0108$ ), avšak u kontrolní skupiny se tento rozdíl nepodařilo signifikantně prokázat ( $p < 0,05$ ). Dalším zjištěním je fakt, že u výkonů motorického testu se PNF metoda strečinku podle Sölveborna prokázala významně účinnější než metoda strečinku podle Andersona. U cviků pohyblivosti nelze vliv programu na rozsah pohyblivosti, ani účinek metod strečinku ověřit. Důvodem bylo nesplnění podmínek pro použití McNemarova testu  $b + c > 8$  (Hendl, 2004).

**Klíčová slova:** kloubní pohyblivost, hloubka předklonu v sedu, cviky pohyblivosti, metody strečinku, intervenční program