



Sborník abstraktů
3. studentská konference
VŠTVS PALESTRA, spol. s r.o.

6. června 2014

Mgr. Tomáš Mirovský, DiS.

Studentské praxe – Olympijský park Soči – Praha Letná

Olympijský park Soči-Letná, který byl velkou propagací sportu po dobu zimních Olympijských her v Soči, zajišťovalo mj. na 450 dobrovolníků. Mezi těmito dobrovolníky byli výrazně zastoupeni i studentky a studenti Vysoké školy tělesné výchovy a sportu PALESTRA, kteří se projektu účastnili v rámci odborné praxe ve 2. ročníku bakalářského studia. Účastí v projektu Olympijského parku Soči-Letná byla zahájena realizace nového systému praxí pro studentky a studenty prezenční formy studia.

Jana Vízková

Sport a aktivní stáří

Předložená bakalářská práce sleduje dva hlavní cíle. Prvním cílem je zjistit, jaký je zájem o sport a které volnočasové aktivity jsou preferované ve stáří. Následujícím cílem je zjistit přínos, prožitky a naplnění očekávání u seniorů zapojených do cvičení aerobiku.

Výsledky bakalářské práce potvrzují, že je nutné motivovat společnost k aktivnímu způsobu života ve stáří a že jednou z dobrých možností je v tomto směru motivace ke cvičení aerobiku. Cvičením aerobiku dochází u starších osob k pravidelným pohybovým aktivitám, které napomáhají udržovat vlastní soběstačnost. Cvičení zároveň napomáhá správné funkci orgánů a působí jako podstatný faktor prevence v seniorském věku a zdroj přiměřené kvality života ve stáří.

Jana Zvolenská

Aktivní stáří a sport ve vodním prostředí

Obecná část je zpracována formou rešerše. Zabývá se pojmem stáří, stárnutí, nejčastějšími psychickými a fyzickými obtížemi a onemocněními spojenými se stářím. Dále je věnována pozornost vlivu vodního prostředí na organismus, výběr a zásady cvičení ve stáří a v neposlední řadě seznámení se s cvičením ve vodním prostředí a to zejména aqua aerobikem a plaváním.

Praktická část se zaměřuje na zjištění, jaký má vliv vodní prostředí na psychický a fyzický stav člověka, zejména, jaký vliv má na seniora cvičení aqua aerobiku. Prostřednictvím dotazníkového šetření bylo ověřeno, že se cvičení aqua aerobiku účastní vysoký počet lidí s různými druhy onemocnění a že podporuje jejich pozitivní fyzický i psychický stav.

Bohdan Hrbek

Využití nových a klasických metod a forem posilování

Práce se zabývá využitím nových a klasických tréninkových metod, forem posilování a posilovacích pomůcek v současnosti. V teoretické části jsou popsány základní aspekty posilování, klasické i nové tréninkové principy, metody a pomůcky. Praktickou část tvoří výstupy z dotazníkového šetření, jehož cílem bylo odpovědět na to, zda současná populace zabývající se fitness aktivitami a kulturistikou používá nové metody, formy posilování a moderní pomůcky nebo se spíše drží starších metod a klasických posilovacích pomůcek. Další otázky byly zaměřeny na zjištění,

k jakým posunům došlo v oblasti posilovacích metod a forem posilování přibližně za posledních 20 let.

Adam Veverka

Výživa profesionálních hráčů ledního hokeje

Bakalářská práce se zabývá výživou u profesionálních hráčů ledního hokeje. Teoretická část se zaměřuje na charakteristiku ledního hokeje a dále informuje o základních živinách a jednotlivých složkách potravy včetně pitného režimu a výživových doplňků v oblasti sportu. Součástí jsou též cenné rady a výživová doporučení v jednotlivých fázích sportovního výkonu. Praktická část obsahuje vlastní výzkum, který řeší výživové zvyklosti, návyky a vědomosti profesionálních hráčů ledního hokeje.

Anna Haviarová

Význam sportu v životě osob s míšní lézí

Cílem bakalářské práce je analýza motivačních faktorů a překážek ovlivňujících pohybové aktivity u osob s míšní lézí. Z provedeného průzkumu vyplývá, že vozíčkáře ke sportu vede především potřeba udržet se v dobré fyzické kondici a možnost setkávat se při sportování s přáteli. Faktorem, který jejich sportovní aktivity ovlivňuje negativně ve vysoké míře je finanční náročnost jednotlivých sportů a špatná dostupnost způsobená malým počtem klubů zaměřených na kolektivní sporty vozíčkářů a bariérovostí sportovišť. Přes všechny tyto překážky však vozíčkáři považují, v obecné rovině, sport za důležitou součást svého života.

Markéta Polanská

Tvorba regeneračního programu pro klasické tanečnický

Regenerační program zahrnuje veškerou činnost, která vede k plnému a rychlému uzdravení všech tělesných i duševních procesů, jejichž klidová rovnováha byla nějakou předcházející činností posunuta do určitého stupně únavy. Obsahem tvorby regeneračního programu jsou vhodně zvolené regenerační prostředky a procedury, které napomáhají předcházet bolestem u klasických tanečnicků. Práce objasňuje správný postup protahování a posilování konkrétních svalových partií, zdůrazňuje zásady kompenzace, regenerace a rekonvalescence. Práce nejen, že popisuje správné zásady regenerace a navrhuje možnou nabídku regeneračních prostředků, ale také nás seznamuje s klasickým tancem z různých úhlů.

V teoretické části práce je popsána historie klasického tance a jeho postupný vývoj a formování. Dále pak teoretická část definuje klasický tanec jako sportovní odvětví a zároveň i seznamuje čtenáře s výchovou tanečnicků na konzervatořích. Práce se také zabývá zjištěním fyzického zatížení tanečnicků a jeho vlivem na psychickou stránku.

Ve výzkumné části jsou metodou dotazování zpracovávány potřebné informace u vybraného vzorku respondentů, zpracovaná data jsou využita ke zpracování návrhu regeneračního programu pro klasické tanečnický.

Lenka Dědičová

Svalové dysbalance u hudebníků

Bakalářská práce je zaměřena na problematiku svalových dysbalancí hudebníků. Cílem práce bylo shrnout poznatky o svalových dysbalancích u hudebníků a najít možnosti jejich řešení.

Teoretická část se věnuje pohybovému a posturálnímu systému těla, funkční anatomii svalu, metodě MFK, svalovým dysbalancím, problematice kompenzačních cvičení, hudebním nástrojům.

Praktická část zahrnuje zhodnocení výsledků analýzy dat, která byla shromážděna dotazníkovou metodou a metodou MFK. Výsledky práce jsou prezentovány formou tabulek a grafů. Byl vytvořen 3D model svalových dysfunkcí hudebníků a série kompenzačních cvičení vycházející z šetření. Soubor výsledků je vyhodnocen v diskuzi a závěru.

Petr Ptáček

Čtenářská dílna v Klokánku

Studenti VŠTVS PALESTRA oboru Sportovní a volnočasový pedagog připravili tradiční odpoledne plné zábavy a her pro děti z Klokánku, a to na 22. 4. 2014. Letošní program „Čtenářské dílny“ byl zaměřený na rozvoj vztahu dětí ke čtení. Studenti připravili tři různé čtenářské dílny: Medvídek Pú, Šmoulové, Perníková chaloupka, v nichž děti plnily různé úkoly (čtenářské, výtvarné i sportovní). Velkou pomocí byly různé sponzorské dary od studentů z různých firem, zajištěné pohoštění a výborné zákusky od p. Chvojkové z cukrárny Hořovice a profesionální focení ze strany Fotolabu.

Jiří Kajzar

Vliv cviků jógy na svalový systém lidského těla

V bakalářské práci je sledován vliv cvičení jógy na svalový systém člověka, a to na vzorku dvaceti cvičenců. Cílem je ověření, zda je vliv cviků jógy zaznamenatelný na svalovém systému člověka, zda je měřitelné, jak tento svalový systém reaguje na bolest a je-li objektivní vizualizace subjektivního vyšetření aktivace svalů formou obrazu v počítačovém programu MFK System® přínosem pro cvičence i trenéra.

Jakub Kalus

Nabídka pohybových aktivit ve vybraných obcích v okrese Praha východ ve vztahu k potřebám dětí ve věkové kategorii 6 až 11 let

Tato bakalářská práce se snaží zaměřit na nabídku sportovních a volnočasových aktivit v obcích, které velmi těsně sousedí s hlavním městem. A na potřeby pohybu dětí v mladším školním věku v těchto obcích bydlících.

Teoretická část se zaměřuje na popis základních pojmů souvisejících s problematikou aktivního pohybu dítěte. Zaměřuje pozornost na lidské potřeby a pokusí se více popsat naléhavost a samotný význam potřeb při motivování a aktivizování dětí nejenom k aktivnímu pohybu.

Cílem této práce je porovnání potřeb aktivního pohybu dětí v mladším školním věku s nabídkou aktivit v daném regionu.

V závěru jsou uvedeny výsledky získané z podaného dotazníku respondentům

a výsledky rozhovorů vedených se zástupci obcí.

Josef Florián

Inkluzivní vzdělávání a realizace inkluze žáků s poruchami chování v hodinách TV na základních školách v regionu Děčín

Bakalářská práce se zabývá problematikou inkluzivního vzdělávání obecně a současně analyzuje a hodnotí zkušenosti s realizací inkluze žáků s poruchami chování v hodinách tělesné výchovy na základních školách v regionu Děčín. Cílem práce bylo zjistit, zda se v dotazovaných školách inkluzivní vzdělávání realizuje, popsat reakce žáků a současně vyhodnotit přínos inkluzivního vzdělávání pro všechny žáky těchto škol.

Teoretická část práce obsahuje shrnutí poznatků k dané problematice z pohledu odborníků, praktická část pak výzkumné šetření k uskutečnění stanoveného cíle.

Výzkumné šetření a jeho následné vyhodnocení potvrdilo existenci inkluzivního vzdělávání v dotazovaných školách a prokázalo, že toto vzdělávání pozitivně působí na všechny zúčastněné žáky a je jim pozitivním přínosem.

Pavel Cibulka

Parkour – nová sportovní disciplína

Cílem práce bylo popsat moderní formu parkouru, sepsat jeho historii a základní techniky a schémata tréninku. Práce je zaměřena na širší veřejnost, která nemá žádnou českou publikaci o parkouru k dispozici.

Práce čerpá ze zahraniční literatury o parkouru a z literatury o atletice a gymnastice. Velká část je sepsaná díky kontaktům na české i zahraniční představitele této disciplíny a hlavně z vlastních zkušeností autora.

V práci jsme došli k závěru, že kromě fyzické přípravy je nezbytná i velká psychická příprava. Ta se neobejde bez zdravého životního stylu. Tím se parkour dostává i do všedního života těch, kteří ho trénují. Nejedná se tedy pouze o sportovní disciplínu, ale o životní filozofii a cestu.