

Abstrakt

Název: Flexibilita dětí mladšího školního věku v oblasti bederní páteře a kyčelního kloubu

Cíle: Cílem bakalářské práce je zjistit stav kloubní pohyblivosti v oblasti bederní páteře a kyčelního kloubu u dětí mladšího školního věku.

Metody: Skupina dětí se skládá z 23 dětí základní školy ve věku 8-10 let. U dětí jsme měřili flexibilitu v oblasti bederní páteře a kyčelního kloubu pomocí standardizovaného motorického testu Hloubka předklonu v sedě.

Výsledky: Z výsledků vyplývá, že 30% dětí mladšího školního věku má podprůměrnou úroveň českých standardů flexibility v oblasti bederní páteře a kyčelního kloubu, 70% dětí dosahuje průměrné a nadprůměrné úrovně flexibility. Děti, které se pravidelně věnují pohybové aktivitě, dosahují lepších výsledků, než děti bez pravidelné pohybové aktivity.

Klíčová slova: flexibilita, mladší školní věk