

ABSTRAKT

Cílem diplomové práce je observace ovlivnění kloubní pohyblivosti prostřednictvím plavecké výuky u dětí mladšího školního věku. Pro tato zjištění jsou použity ověřené testy kloubní pohyblivosti. Testování proběhne celkem dvakrát, na počátku a na konci plaveckého výcviku v jednom pololetí. Testování proběhne u dvou skupin dětí. První skupinu tvoří žáci, kteří se účastní povinné plavecké výuky. Druhou skupinu tvoří děti, které pravidelně dochází na plavecký trénink plaveckého oddílu v Brandýse nad Labem. Dále byly testované osoby rozděleny na plavce a neplavce a na chlapce a dívky. Teoretická část práce se zabývá charakteristikou motorických schopností se zaměřením na flexibilitu, charakteristikou dětí mladšího školního věku a plaveckým výcvikem a plaváním. Praktická část je tvořena popisem experimentu a rozbořem výsledků jednotlivých testů flexibility. Z výsledků práce vyplynulo, že plavání je vhodným prostředkem pro rozvoj flexibility. Bylo potvrzeno zlepšení u všech zkoumaných skupin.

KLÍČOVÁ SLOVA

motorické schopnosti, flexibilita, plavání, plavecký výcvik, mladší školní věk, motorické testy, žák