

NÁZEV:

Vliv plavání na zvyšování flexibility jako složky obratnosti žáků základních škol na Lounsku.

AUTOR:

Bc. Veronika Benková

KATEDRA (ÚSTAV)

Katedra tělesné výchovy

VEDOUcí PRÁCE:

PaedDr. Irena Svobodová

ABSTRAKT

Cílem mé diplomové práce je zjistit, jak základní plavecký výcvik na Lounsku dokáže ovlivnit kloubní pohyblivost u dětí mladšího školního věku a zároveň porovnat výsledky naměřené skupiny s podobným a již uskutečněným výzkumem z roku 2015 a 2018. K dosažení výsledků jsou použity ověřené testy kloubní pohyblivosti. Testování proběhne celkem dvakrát. Před začátkem a na konci plaveckého výcviku, tedy po skončení deseti dvouhodinových lekcí. Tento výzkum potrvá zhruba deset týdnů. Testování proběhne na dvou základních školách. Testované osoby byly rozděleny dle pohlaví na chlapce a dívky a zároveň i na neplavce a plavce. Teoretická část se zabývá charakteristikou mladšího školního věku, motorickými schopnostmi, zvláště kloubní pohyblivostí, plaveckým výcvikem a plaváním. V praktické části popisují jednotlivé testy flexibility a výsledky těchto testů. Z práce vyplynulo, že plavání napomáhá rozvoji flexibility, ale v porovnání s předchozími výzkumy se úroveň pohyblivosti i míra zlepšení zhoršuje. Dívky, plavci a žáci ze školy B dosáhli lepších výsledků v pretestech i v posttestech než chlapci, neplavci a žáci ze školy A, ale míra zlepšení nebyla u měřených skupin tak přímo úměrná jako jejich výsledkům.

KLÍČOVÁ SLOVA

Kloubní pohyblivost, flexibilita, plavání, plavecký výcvik, mladší školní věk, motorické schopnosti, motorické testy