

ABSTRAKT

Cílem práce je zjistit, jak se změní úroveň pohybových schopností žáků třetího ročního základní školy během školního roku a jaké diference vyplynou z výsledků testů žáků, kteří navštěvují sportovní přípravku volejbalového klubu Aero Odolena Voda a žáků, kteří přípravku nenavštěvují. Jako nástroj pro zjištění úrovně pohybových schopností jsme použili testovou baterii Unifittest (6-60), jenž zahrnuje čtyři motorické testy. Testování probíhalo na Základní škole v Odoleně Vodě. Experimentálního výzkumu se zúčastnilo 64 žáků ve věku 8-9 let, z toho 10 dívek a 13 chlapců navštěvuje volejbalovou přípravku. Průměrná výška dětí z experimentální skupiny byla $136,5 \pm 4,5$ cm u dívek a $142,1 \pm 4,1$ u chlapců. Průměrná hmotnost dívek byla $28,6 \pm 3,8$ kg a průměrná hmotnost chlapců byla $36,5 \pm 4,1$ kg. U kontrolní skupiny byla průměrná výška u dívek $136,6 \pm 5,8$ cm a u chlapců $137,6 \pm 3,7$ cm. Průměrná hmotnost byla u dívek $31,4 \pm 6,1$ kg a u chlapců $33,25 \pm 4,6$ cm.

Úroveň tělesné zdatnosti dětí byla zjištěna poprvé v září 2023, druhé měření proběhlo v květnu 2024. Měřením jsme zjišťovali, zda sportovní volejbalová příprava ovlivňuje úroveň pohybových schopností u dětí mladšího školního věku. Porovnávali jsme také úroveň schopností s běžnou populací. Pro analýzu získaných dat byla použita základní statistika.

Ukázalo se, že úroveň některých pohybových schopností u experimentální skupiny stoupla. Zejména stoupla silově-dynamická vytrvalost břišního svalstva flexorů kyčelního kloubu a vytrvalostní schopnost a aerobní kapacita. Prokázalo se zlepšení u experimentální skupiny v testu „Leh sed po dobu 60 s“ a v testu „Vytrvalostní člunkový běh na 20m“. Zlepšení u dynamické explozivně silové schopnosti dolních končetin v testu „Skok daleký z místa“ se neprokázalo. U testu „Člunkový běh 10x4m“ ke zlepšení nedošlo, a to ani u experimentální ani u kontrolní skupiny. Průměrný výsledek v testu „Člunkový běh 10x4m“ byl u všech skupin v květnu 2024 horší než v září 2023. Potvrdilo se, že na motorickou výkonost dítěte má vliv hodnota BMI. U žáků v kategorii BMI obézní a nadměrná hmotnost byla naměřena motorická výkonost nižší než u žáků štíhlých a proporčních.

KLÍČOVÁ SLOVA: Unifittest (6-60), motorické schopnosti, tělesná zdatnost, mladší školní věk, somatická měření, motorické testy