

ABSTRAKT

Úroveň flexibility je důležitá pro vývoj dětí v mladším školním věku, přispívá ke správnému držení těla a předchází zranění při sportu. Cílem bakalářské práce je porovnat flexibilitu dětí mladšího školního věku na základní škole na vesnici a na základní škole ve městě. Pro testování byly osloveny dvě základní školy. Jedná se o větší ZŠ Jana Wericha ve městě, kde žije 22500 obyvatel a menší ZŠ Sojovice na vesnici s 567 obyvateli. Z každé z nich bylo vybráno 30 dětí ve věku 6–10 let v zastoupení 15 dívek a 15 chlapců z prvního stupně. Průměrný věk testovaných dětí je $7,9 \pm 1,3$ let, tělesná hmotnost $31,9 \pm 8,6$ kg a výška $137,2 \pm 10$ cm. Pro sledování flexibility byl použit test hloubky předklonu v sedě (sit and reach test), test pohyblivosti v ramenních kloubech, test výkrutu s tyčí, test pohyblivosti dolních končetin pomocí dřepu a test širokého sedu roznožného s lokty na zemi. V testu hloubky předklonu v sedě dosáhli žáci ZŠ Jana Wericha aritmetického průměru $4,03 \pm 6,74$ cm a žáci ZŠ Sojovice $-0,1 \pm 7,95$ cm. Body za naměřené hodnoty byly přiřazeny podle škály 1 – nejlepší a 5 – nejhorší. Z naměřených hodnot vyplývá, že lepší úroveň flexibility mají děti z městské školy, jelikož v celkovém bodovém hodnocení měly o 24,57 % nižší průměr bodů oproti základní škole na vesnici. Zároveň dívky z obou škol dosahovaly v celkovém bodovém hodnocení nižších hodnot bodů flexibility o 24,57 % než chlapci.

KLÍČOVÁ SLOVA

flexibilita; motorické testy; protahovací cvičení; tělesná výchova; individuální přístup