

Obsah

Úvod	7
1. Vztah k tělu a spokojenost se sebou	10
1.1 Sebepojetí	11
1.2 Body image	14
1.2.1 Rozdíly v tělesném sebepojetí	15
1.2.2 Genetika a lidské tělo	18
1.2.3 Poruchy související s postojem k tělu	20
1.3 Metody hodnocení sebepojetí a body image	30
1.3.1 Dotazníkové studie	31
1.3.2 Zobrazovací techniky	35
1.3.3 Měření proporcí těla	39
1.3.4 Behaviorální ukazatele míry nespokojenosti s tělem	46
1.4 Tělo a média	48
1.4.1 Vliv médií na život člověka, reklama a lidské tělo	49
1.4.2 Sociální sítě a lidské tělo	52
2. Význam pohybových aktivit v životě člověka	55
2.1 Kvalita života a pohybové aktivity	57
2.2 Vztah k tělu a význam školní TV	60
2.3 Výběr pohybových aktivit	68
2.4 Tělesný vývoj jedince	74
2.4.1 Vývoj vytrvalosti a její testování	76
2.4.2 Vývoj síly a její testování	85
2.4.3 Flexibilita a význam strečinku na závěr pohybové aktivity	90
3. Zdravotní oslabení související s životním stylem	99
3.1 Náprava a prevence vadného držení těla	99
3.1.1 Náprava a prevence v tělesné výchově	104

3.2 Zkřížený syndrom	106
3.2.1 Zkřížený syndrom v tělesné výchově	113
3.3 Tělesná zdatnost	116
3.4 Obezita	125
3.4.1 Obezita dětí a mládeže	128
3.4.2 Obezita v tělesné výchově	131
4. Hodnocení zdatnosti a funkčnosti těla	134
4.1 Klasifikace a hodnocení ve školní tělesné výchově	134
4.1.1 Pojmy a kritéria pro hodnocení a klasifikaci	134
4.1.2 Přehled výzkumů zabývajících se klasifikací ve školní tělesné výchově	141
4.1.3 Výsledky analýzy hodnocení školní TV a postojů žáků k pohybové aktivitě	142
4.2 Postoj žáka k tělesné výchově	145
4.2.1 Motivace k pohybovým aktivitám	148
4.2.2 Nástroje sledující postoje žáků	149
4.2.3 Přehled výzkumů zabývajících se postoji žáků k pohybovým aktivitám	150
4.3 Testování aktuálního fyzického stavu	153
4.3.1 Hodnocení úrovně zdravotně orientované zdatnosti	156
4.3.2 Přehled výzkumů a šetření pomocí testové baterie UNIFITTEST 6-60	158
4.4 Úroveň pohybových dovedností	159
4.5 Individuální zlepšení	162
4.6 Doporučení pro hodnocení a klasifikaci v tělesné výchově	165
Souhrn	169
Summary	174
Seznam literatury	179
Seznam obrázků a tabulek	201