

## OBSAH

1 ÚVOD .....	9
2 PŘEHLED POZNATKŮ .....	11
2.1 Charakteristika dětí středního školního věku .....	11
2.1.1 Somatický vývoj .....	12
2.1.2 Motorický vývoj .....	14
2.1.3 Psychosociální vývoj .....	17
2.2 Motorické schopnosti .....	19
2.2.1 Vymezení pojmu a klasifikace motorických schopností .....	19
2.2.2 Senzitivní období v rozvoji motorických schopností .....	22
2.2.3 Tělesná zdatnost .....	23
2.2.4 Testování úrovně motorických schopností (vývoj, historie, možnosti) .....	25
2.2.5 FITNESSGRAM .....	30
2.3 Pohybové dovednosti .....	33
2.3.1 Vymezení pojmu a charakteristiky pohybových dovedností .....	33
2.3.2 Klasifikace pohybových dovedností .....	36
2.3.3 Hodnocení pohybových dovedností .....	37
2.3.4 Test of Gross Motor Development .....	39
2.3.5 Vztah mezi motorickými schopnostmi a pohybovými dovednostmi ..	40
2.4 Pohybová aktivita .....	41
2.4.1 Vymezení pojmu pohybová aktivita .....	41
2.4.2 Význam a zdravotní benefity pohybové aktivity .....	43
2.4.3 Pohybová aktivita dětí středního školního věku .....	46
2.4.4 Doporučení pro pohybovou aktivitu dětí středního školního věku ....	49
2.4.5 Některé možnosti monitorování pohybové aktivity .....	51
2.4.6 Akcelerometr .....	55
2.5 Konceptuální model .....	58
3 CÍLE A HYPOTÉZY .....	64
4 METODIKA PRÁCE .....	66
4.1 Charakteristika výzkumného souboru .....	66
4.2 Charakteristika výzkumných metod .....	66

4.2.1 Měření základních somatických charakteristik .....	66
4.2.2 Monitorování pohybové aktivity .....	67
4.2.3 Testování úrovně motorických schopností a zdravotně orientované tělesné zdatnosti .....	68
4.2.4 Hodnocení úrovně hrubé motoriky .....	70
4.3 Organizace výzkumu .....	71
4.3.1 Konstrukt vstupních a výstupních výzkumných proměnných .....	73
4.4 Softwarové zpracování dat .....	74
4.5 Statistická analýza a interpretace dat .....	74
5 VÝSLEDKY .....	76
5.1 Somatické charakteristiky .....	76
5.2 Úroveň zdravotně orientované tělesné zdatnosti .....	79
5.3 Úroveň hrubé motoriky .....	86
5.4 Úroveň pohybové aktivity .....	91
5.5 Vztahy mezi pohybovou aktivitou a zdravotně orientovanou tělesnou zdatností .....	95
5.6 Vztahy mezi pohybovou aktivitou a úrovní hrubé motoriky.....	99
5.7 Regresní analýza mezi pohybovou aktivitou, zdravotně orientovanou tělesnou zdatností a úrovní hrubé motoriky .....	102
6 DISKUZE .....	105
7 ZÁVĚRY .....	117
8 SOUHRN .....	119
9 SUMMARY .....	122
10 REFERENČNÍ SEZNAM .....	125
11 PŘÍLOHY .....	148

Registrována je skupina poruchových bariér, které zabraňují dětem zapojení do pohybových aktivit. Mezi ně se zahrnují především (Harris, Parker, & Larkin, 2002): (a) nedostatek adekvátních pohybových dovedností, (b) nízká úroveň tělesné zdatnosti i (c) nízká úroveň sebevědomí. Pokud by se tyto bariéry částečně eliminovaly, děti by měly pozitivní vztah k pohybové aktivitě a zkušenost s ní, staly by se z nich nejen pohybově aktivní adolescenti, ale pohybově aktivní by mohli být i neoddělitelnou součástí jejich životního stylu v dospělém věku (Taylor, Blair, Cummings, Wu, & Malina, 1999).