

Abstrakt

Vztah životního stylu a fyzické zdatnosti sportujících a nesportujících žáků gymnázia

Tato práce porovnává úroveň životního stylu pravidelně sportujících žáků gymnázia s životním stylem žáků, kteří pravidelně nesportují. Dále zjišťuje vliv této skutečnosti na jejich fyzickou zdatnost a preference související se zdravým životním stylem. Zkoumá a porovnává také rozdíl úrovně fyzické zdatnosti a životního stylu chlapců a dívek.

Práce má dvě části, teoretickou a výzkumnou. Teoretická část definuje zdraví, životní styl a jeho komponenty, tělesnou zdatnost a volný čas, charakterizuje období puberty. Výzkumná část hodnotí výsledky testování tělesné zdatnosti a zpracovává dotazníkové šetření, jehož cílem bylo zjistit kvalitu životního stylu u žáků gymnázia.

Klíčová slova: fyzická zdatnost, životní styl, UNIFITEST 6-60, pubescence, zdraví, pohybová aktivita.