

UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

BAKALÁRSKA PRÁCA

2010

Ján LEŠKO

UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

**TEORETICKÝ ROZBOR VYUŽITIA POHYBOVÝCH
AKTIVÍT V RÁMCI VOĽNÉHO ČASU RODIČOV A DETÍ
STARŠIEHO ŠKOLSKÉHO VEKU**

Bakalárska práca

Študijný program: učiteľstvo telesnej výchovy a anglického jazyka a literatúry

Školiace pracovisko: Katedra telesnej výchovy a športu UKF Nitra

Školiteľ: Mgr. Natália Czaková

Nitra 2010

Ján Leško

Zadanie bakalárskej práce

POĎAKOVANIE

Chcel by som sa touto cestou poďakovať mojej školiteľke a vedúcej bakalárskej práce Mgr. Natálii Czakovej, za pomoc, odborné vedenie pri konzultáciách, ochotu a poskytovanie pomocných materiálov na vypracovanie tejto práce.

ABSTRAKT

Leško, Ján: Teoretický rozbor využitia pohybových aktivít v rámci voľného času rodičov a detí staršieho školského veku. [Bakalárska práca] / Ján Leško. - Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre. Pedagogická Fakulta; Katedra telesnej výchovy a športu. - Školiteľ: Mgr. Natália Czaková. – Stupeň odbornej kvalifikácie: Bakalár. - Nitra: PF UKF , 2010. 34 s.

V tejto bakalárskej práci sa budeme zameriavať na teoretický rozbor využitia pohybových aktivít v rámci voľného času rodičov a detí staršieho školského veku. Je zameraná na problematiku využívania pohybových aktivít vo voľnom čase, na vplyv pohybových aktivít na zdravie žiakov, ale aj ich rodičov a na dostupnosť pohybových aktivít v dnešnom svete ako aj ich finančnú náročnosť. Zároveň sa práca zameriava konkrétnejšie na žiakov staršieho školského veku, na ich fyzický i psychický vývin a na rozvoj ich schopností v tomto veku. Prvá kapitola tejto práce pojednáva o pohybových a konkrétnejšie športovo-rekreačných aktivitách, o ich vplyve na zdravie, dostupnosti a ich finančnej náročnosti . Druhá kapitola rozoberá a definuje voľný čas, jeho funkcie a atribúty. Tretia a posledná kapitola v krátkosti rozoberá ontogézu človeka a charakterizuje starší školský vek a rozvoj niektorých pohybových schopností. Práca obsahuje 3 kapitoly a 3 tabuľky.

Kľúčové slová: pohybová aktivita, voľný čas, starší školský vek

ABSTRACT

Leško, Ján: Theoretical analysis of leisure time usage by the parents and pubertal schoolchildren. [Bachelor work] / Ján Leško. - Constantine the Philosopher University in Nitra. Fakulty of Education; Department of Physical Education and Sport. - Advisor: Mgr. Natália Czaková. – Clasification degree: Bachelor. - Nitra : PF UKF , 2010. 34 p.

In this thesis we will focus on theoretical analysis of the use of movement activities in the leisure time of parents and children of the older school age. It is focused on the use of movement activities, leisure activities, the impact of movement on the health of pupils, but also their parents and the availability of movement activities in the world today and their financial burden. At the same time, the work focuses specifically on the older pupils of school age, their physical and mental development and on development of their skills at this age. The first chapter of this work deals with the movement, more specifically sports and recreational activities and their impact on health, accessibility and financial costs. The second chapter discusses and defines free time, its functions and attributes. The third and final chapter briefly discusses ontogenesis and it characterizes older school age and development of some motor skills. The work contains 3 chapters and 3 tables.

Key words: leisure time, physical activity, schoolchildren

ZOZNAM TABULIEK A OBRÁZKOV

Tabuľka 1.....	34
Tabuľka 2.....	37
Tabuľka 3.....	38

OBSAH

ÚVOD

1 POHYBOVÁ AKTIVITA.....	9
1.1 Definícia pohybovej aktivity.....	9
1.2 Delenia pohybových aktivít.....	10
1.3 Športovo-rekreačné pohybové aktivity.....	10
1.3.1 Vplyv športovo-rekreačných pohybových aktivít na fyzický a psychický rozvoj a zdravie.....	14
1.4 Využitie pohybových aktivít vo voľnom čase.....	17
1.5 Dostupnosť športovo-rekreačných aktivít a ich finančná náročnosť.....	20
2 VOĽNÝ ČAS.....	23
2.1 Definícia voľného času	23
2.2 Funkcie voľného času	27
3 CHARAKTERISTIKA VEKOVÝCH OSOBITOSTÍ ŽIAKOV STARŠIEHO ŠKOLSKÉHO VEKU.....	32
ZÁVER.....	41
ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY.....	42

ÚVOD

Dôvod na výber tejto práce bol ten, že chceme pomocou nej poukázať na zhoršujúci sa stav telesnej zdatnosti žiakov a zároveň aj dospeljej populácie. Chceme pomocou nej upriamiť pozornosť na zlé vplyvy sedavého spôsobu života a naopak priaznivé vplyvy pohybových aktivít na náš zdravotný stav.

„Pohybová aktivita je pre život človeka nevyhnutná, lebo všetky jeho orgány (kostra, svaly, nervy, zmysly, atď) nemôžu zostať bez funkcie. Prostredníctvom pohybovej aktivity sa tieto orgány rozvíjajú.“ – Hrčka (1995).

Zároveň chceme upriamiť zrak na finančnú náročnosť pohybových aktivít, pretože niektoré rodiny si vyberajú aktivity práve podľa toho aké finančné prostriedky si tieto pohybové aktivity vyžadujú. Uvedieme, resp. navrhne v tejto práci približnú finančnú náročnosť jednotlivých športovo-rekreačných pohybových aktivít, keďže finančná stránka zohráva v dnešnom svete v každej oblasti dôležitú úlohu.

V neposlednom rade sa v tejto práci budeme zameriavať na voľný čas, jeho využívaním aktivitami, či už športovo-rekreačnými alebo všeobecne pohybovými, v lete či v zime a poukážeme nato, či ľudia v tomto prípade rodičia netrávia svoj voľný čas s deťmi správne volenými aktivitami. Neupustíme ani od rád, ako by rodičia s deťmi mohli tento čas tráviť, aké aktivity zvoliť na ktorý typ veku dieťaťa a samozrejme nezabudneme rozobrať pohybové aktivity, ich delenie a všetko, čo s nimi súvisí.

Okrem toho sa tiež zameriame na charakteristiku a priaznivý rozvoj schopností žiakov staršieho školského veku. Žiaci staršieho školského veku od 12 do 15 rokov, ktorí navštevujú druhý stupeň základných škôl potrebujú v tomto období, ktoré je pre nich jedno z najdôležitejších v živote, vyplniť svoj voľný čas vhodnými aktivitami na rozvoj ich psychických kognitívnych vlastností, telesných schopností, zručností a návykov a mnohých ďalších vlastností a schopností potrebných pre ich budúci zdravý a bezproblémový život v spoločnosti. Pretože aj vhodným ovplyvňovaním ich schopností v období, keď sa najľahšie rozvíjajú, im dokážeme v neskoršom veku zlepšiť úroveň ich telesnej zdatnosti.

1 POHYBOVÁ AKTIVITA

1.1 Definícia pohybovej aktivity

Termín **Pohybová aktivita** Hrčka (1995) definuje ako mnohostrannú pohybovú činnosť človeka, ktorá sa realizuje jeho pohybovými orgánmi, ktorá sa vyznačuje typicky ľudskými atribútmi, ako sú cieľavedomosť, sociálna determinovanosť a spätosť s procesom komunikácie medzi ľuďmi, že sa používa na označenie jedného konkrétneho druhu pohybového správania sa, ako aj na označenie súhrnu celého pohybového správania sa jednotlivca, či skupiny.

V prvom, užšom význame ju chápe napríklad ako terénny beh, chôdzu do školy, futbalovú hru, atď. „Je to vlastne súhrn pohybov zameraných na dosiahnutie jedného cieľa.“

V druhom, širšom význame, chápe pohybovú aktivitu ako „súhrn všetkých pohybových aktivít dôležitých pre celkový telesný a psychický rozvoj človeka.“ Podľa Hrčku (1995), „obsah a zameranie pohybových aktivít určujú ciele činnosti. Podľa nich môžeme hovoriť o aktivite pracovnej, spoločenskej, umeleckej ale tiež o telocvičnej, či športovej aktivite. Pohybová aktivita je pre život človeka nevyhnutná, lebo všetky jeho orgány (kostra, svaly, nervy, zmysly, atď) nemôžu zostať bez funkcie. Prostredníctvom pohybovej aktivity sa tieto orgány rozvíjajú. Dôležitá je adekvátna pohybová aktivita, nedostatočná, či nadmerná pohybová aktivita môže škodiť (hyper, hypokinéza).“

Zároveň autor nezabúda pripomenúť ani to, že „Pohybová aktivita charakterizuje nielen jej priebeh a finálne výsledky, ale aj jej vnútorné prežívanie. Sú to pocity uspokojenia, sklamania, radosti, hnevu, ktoré spôsobujú, že sa určitá pohybová aktivita opakuje alebo opúšťa. Pohybová aktivita má periodický charakter v priebehu dňa i roka (striedajú sa periodicky aktivita a pokoj). V telesnej výchove hovoríme aj o spontánnej pohybovej aktivite. Je to taká aktivita, ktorú človek prejavuje dobrovoľne, samovoľne, sám osebe. Je to prejav určitej potreby pohybu; prejavuje sa najmä objemom základnej lokomočnej aktivity, akými sú napríklad chôdza, beh, plávanie, atď. Spontánna pohybová aktivita má sezónny charakter, v lete je vyššia ako v zime (napr. počet krokov u mužov v lete je 20 tis. denne a v zime len 14 tis. denne).“

Meško (2006) chápe pod pojmom pohybová aktivita aktivitu fyzickú, pod ktorou sa rozumie „pohyb tela, pri ktorom sa zvyšuje výdaj energie“ a aktivitu športovú, ktorú

definuje ako „plánované, štruktúrované, opakované špecifické pohyby tela, ktoré vedú k špecifickým fyziologickým odpovediam. Ich trvanie a intenzita majú svoje ciele – zlepšenie alebo udržanie zdravia, výkonnosti, kondície.“

1.2 Delenia pohybových aktivít

Pohybové aktivity možno zo širokého hľadiska definovať mnohými rozdielnymi spôsobmi a taktiež je to aj s delením pohybových aktivít. Ak by sme tieto chceli deliť, mohlo by nám k tomu pomôcť napríklad aj prirovnanie pohybových aktivít k stredovekému usporiadaniu obyvateľov v ríši, pričom pohybová aktivita sama by bola kráľom. Tento kráľ by mal poradcov : Športovo-rekreačné pohybové aktivity (futbal, cyklistika, turistika, plávanie, atď), voľnočasové pohybové aktivity (štrikovanie, prechádzky ,práca v záhradke, sadenie kvetov, atď) a v neposlednom rade pohybové aktivity potrebné pre zabezpečenie kolobehu života a samotného bytia, kde patrí najväčšie množstvo pohybových aktivít od chodenia do práce a pracovania až po obstarávanie potravín.

Hrčka (1995) zaraďuje do voľného času tieto pohybové aktivity:

1. *Manuálne* - záhradkárstvo, majstrovanie, ženské ručné práce, modelárstvo, pestovanie kvetov a podobne
2. *Fyzické* – prechádzky, turistika, rôzne telovýchovné aktivity, šport, pohyb v prírode, hubárstvo, rybolov a podobne

Ďalším autorom, ktorý sa zaoberá pohybovými aktivitami je aj Meško (2006), ktorý rozdeľuje pohybovú aktivitu na fyzickú a športovú.

1.3 Športovo-rekreačné pohybové aktivity

Športovo-rekreačné pohybové aktivity sú nenahraditeľnou súčasťou voľného času. Okrem výchovnej funkcie sa stále viac zdôrazňuje rekreačná funkcia a v dnešnej dobe hlavne zdravotná funkcia telesnej výchovy a športu. Význam športovo-rekreačných pohybových aktivít je však oveľa širší. Spočíva hlavne :

a) v *Obnovovaní telesných a duševných síl*, ktoré sú vynakladané v pracovnej činnosti a v rozvoji schopností, ktoré sú potrebné pre zprofesionalizovanie tejto pracovnej činnosti

- b) vo *vyvážení jednostranného zatáženía* alebo hypokinetického stavu pri práci a tým predchádzať svalovej nerovnováhe
- c) v *upevňovaní zdravia*, v zlepšovaní telesného zdravia a telesnej zdatnosti
- d) v *prehľbení a rozšírení sociálnej aktivity* osobnosti spojenej s jej harmonickým telesným, duševným a psychickým rozvojom
- e) v *poskytovaní ušľachtilej zábavy* a spoločenského vyžitia

Podľa stupňa organizovanosti športovo-rekreačných aktivít rozdeľujeme:

1. *Organizované formy*, ktoré vedie cvičiteľ, inštruktor, tréner, učiteľ. Uskutočňujú sa v stálych kolektívoch, opakovane a pod odborným vedením. Typickou organizovanou formou je cvičenie v odboroch rekreačnej telesnej výchovy a športu. Okrem nej však existujú rôzne ďalšie formy v rôznych organizáciách a inštitúciách. Organizované formy predstavujú základný článok v masovej a rekreačnej telesnej výchove, majú predpoklad vytvárať optimálne podmienky na aktívnu činnosť a môžu zabezpečiť vysokú účinnosť telovýchovného procesu. Veľký je význam vzájomného pôsobenia v interakcii jednotlivec – kolektív.
2. *Čiastočne organizované formy* – sú obyčajne nárazové akcie, turnaje alebo súťaže, ktoré síce riadi organizátor (metodik), ale nemusí účastníkov pravidelne pripravovať. Medzi čiastočne organizované formy možno počítať aj rôzne druhy zájazdov, vychádzok, pobytov prírode, športovo-rekreačné činnosti v rámci odborárskej rekreácie a podobne.
3. *Neorganizované (spontánne) formy* – predstavujú športovo-rekreačné aktivity skupín alebo jednotlivcov v rámci svojich vlastných možností (časových i materiálnych), bez odborného vedenia, uskutočňujúce sa spravidla nárazove alebo občas na podnet jedného z účastníkov. To sú rôzne formy rekreačného športovania v malých kolektívoch na sídliskách, v parkoch, na trávnatých plochách v lese, na plavárňach, s rodinou, v byte a podobne (Hrčka, 1992).

Dohnal (2002) v diele *Volný čas a jeho súčasné problémy* delí športovo-rekreačné aktivity na organizované a neorganizované avšak prispieva aj ďalším delením týchto aktivít, a to podľa *pravidelnosti* – pravidelná, sezónna, dovolenková, nepravidelná.

Podľa našej mienky sa však športovo-rekreačné aktivity môžu deliť podľa viacerých kritérií, než tu bolo spomenuté. V dnešnej dobe sa čoraz častejšie stretávame s cudzími jazykmi a preberáme množstvo nových slov a šport a telesná výchova v tomto

nie sú výnimkou. Preto by sme si dovolili použiť aj cudzie, prebraté slová a rozdeliť športovo-rekreačné aktivity podľa toho, či sa pohybové činnosti vykonávajú vo vonkajšom prostredí (v prírode, na športových štadiónoch, ihriskách, atď) - *outdoor* alebo vo vnútornom, zastrešenom prostredí – *indoor* (halový futbal, volejbal, gymnastika, stolný tenis, aerobik, atď).

Taktiež je možné zohľadňovať finančnú náročnosť prípadne nenáročnosť aktivít. Pretože Slovensko je republikou, ktorá má viacero krajov, tým pádom aj nárečí a v každom kraji sa vyskytujú iné podmienky na život a prácu, z čoho samozrejme vyplýva aj finančné zabezpečenie rodiny a možnosť vykonávať pohybové aktivity, ktoré si môže rodina dovoliť, je nutné zohľadniť aj toto delenie a rozdeliť športovo-rekreačné aktivity podľa *finančnej náročnosti* na finančne nenárodné (beh, chôdza), stredne národné (plávanie), ktoré si vyžadujú vstupnú investíciu a finančne národné aktivity (golf, lyžovanie).

Aktivity môžeme deliť aj podľa ročných období, v ktorých sú realizované a to na zimné (lyžovanie) a letné (plážový volejbal).

Ďalšou možnosťou ako deliť športovo-rekreačné aktivity je podľa počtu osôb, ktoré sú potrebné na vykonávanie tejto pohybovej aktivity. Preto si dovoľíme ďalšie delenie a to na individuálne (streľba) a kolektívne (futbal, volejbal, hokej).

S pomocou Hrčku (1992) a Dohnala (2002) môžeme ďalej rozdeľovať športovo-rekreačné pohybové aktivity z dvoch ďalších perspektív, a teda z pohľadu organizovanosti – organizované, čiastočne organizované a neorganizované a z pohľadu pravidelnosti – pravidelné, sezónne, dovolenkové a nepravidelné.

Jedným z ďalších hľadísk je aj hľadisko trvania pohybovej aktivity. Z tohto môžeme aktivity ďalej triediť na aktivity krátkodobé, strednodobé a dlhodobé alebo tiež vytrvalostné.

Nezabudnime na delenie podľa Meška (2006), ktorý delí aktivity aj podľa *úrovne ich intenzity*, a to na aktivity so žiadnou námahou (spánok), extrémne ľahkou námahou, veľmi ľahkou námahou, ľahkou, miernou, vyššou, vysokou, extrémnou a nakoniec maximálnou námahou.

Posledným, ale nie najmenej dôležitým hľadiskom, ako deliť športovo-rekreačné aktivity je hľadisko tzv. *potrebnosti dohľadu a rozhodovania*, do ktorého zaraďujeme aktivity, ktoré vyžadujú alebo nevyžadujú dohľad nad aktivitou. Rozumieme pod tým napríklad potrebu rozhodcu (kolektívne športy,...), cvičiteľa (aerobik,...), či osoby dohliadajúcej na bezpečnosť (plavčík,...).

Z pohľadu športovo-rekreačných aktivít registrujeme mnoho aktivít, z ktorých niektoré v stručnosti popíšeme. Pomôže nám k tomu „Rekreačná telesná výchova a šport“ od Hrčku a Drdáckej (1992). Sú nimi:

- Chôdza (kondičná) – najjednoduchšia forma získavania telesnej zdatnosti. Nie je fyzicky najnáročnejšia (viď beh, cyklistika, plávanie, a pod.), ale plní svoj účel a jej priaznivé účinky sú badateľné a to zo stránky fyzickej, ako aj psychickej. Má priaznivý vplyv na dýchačý systém a držanie tela a pri kondičnej chôdzi možno zlepšovať telesnú zdatnosť organizmu.
- Rekreačný beh – jedna z najbežnejších foriem aktivít, ktoré sa vyžívajú v rámci voľného času a taktiež jedna z najúčinnějších. Vhodným a pravidelným objemom a intenzitou tejto záťaže možno doceliť redukciu hmotnosti, zvýšenú telesnú zdatnosť, upravenie kľudovej (pokojovej) pulzovej frekvencie a mnoho ďalších faktorov ovplyvňujúcich naše zdravie. V modernom svete sa skôr stretávame s pojmom *Jogging*, čo ale nie je správny preklad tejto aktivity. Pod joggingom rozumieme viac formu bežeckého tréningu, v ktorom dochádza k striedaniu chôdze a behu v pomalom až strednom tempe.
- Rekreačná cyklistika – forma pohybovej aktivity, ktorá je vhodná ako pre dospelých, tak aj pre deti a starších ľudí, neodporúča sa však pre ľudí, ktorí majú problémy s chrbticou. V porovnaní s chôdzou, či behom je na rovnakej, ak nie vyššej ekonomickej úrovni, avšak bonusom pri tejto aktivite je nenáročnosť na naše kĺby. Odporúča sa dopĺňať ju plávaním, keďže dochádza k skracovaniu svalov a naopak pri plávaní k ich uvoľňovaniu.
- Rekreačné plávanie – jedna z najobľúbenejších telovýchovných aktivít. Môžu ju vykonávať osoby všetkých vekových kategórií, pretože nedochádza k poškodzovaniu kĺbov, svalov a zvyšuje telesnú zdatnosť spolu s priaznivým vplyvom na dýchačý a obehový systém. Obzvlášť sa odporúča osobám starším, osobám s porušenými kĺbmi a s problémami s telesnou nadváhou. Prospieva otužovaniu organizmu a taktiež aj na psychiku človeka.
- Rope skipping alebo tiež preskakovanie cez švihadlo – opakovaným preskakovaním cez švihadlo zapája do činnosti svalstvo pletenca horných končatín, prsných svalov a svalov hornej časti chrbta o mnoho viac ako rekreačný beh.
- Herné činnosti – veľmi obľúbená športovo-rekreačná aktivita, kam v počiatkoch patrilo len futbal, ku ktorému sa neskôr pripojili basketbal, volejbal, hokej a neskôr aj

hry, s menšími nárokmi na počet hráčov, ktorých názvy nie sú až tak bežné v spoločnosti, aj keď v posledných rokoch sa dostávajú do širokého povedomia. Sú nimi napríklad bedminton, ringo, curling, squash, minigolf, florbal a podobne. Hry všeobecne pomáhajú človeku odpútať sa od vonkajšieho sveta a zabudnúť na problémy, ktoré v ňom má. Mimo to taktiež napomáha zlepšovať funkčnú zdatnosť organizmu, koordináciu pohybov, hlavne u menej nadaných, silu svalstva a rýchlosť reakcie na pohyb.

1.3.1 Vplyv športovo-rekreačných pohybových aktivít na fyzický a psychický rozvoj a zdravie

Ak by ste šli po ulici a kohokoľvek by ste sa opýtali, ktorá hodnota je u neho na prvom mieste, nepochybne by vám povedal zdravie. V českej republike podľa slov Horákovej (2005) chce 95% respondentov žiť zdravo a starať sa o svoje zdravie a som si skoro istý, že na Slovensku je tomu určite rovnako.

Avšak chcieť byť zdravý je jedna vec a žiť zdravo, starať sa o svoje telo, vedieť čo potrebuje, kedy treba „zabrať“ a kedy zas oddychovať je už niečo iné. Z vlastnej skúsenosti môžeme povedať, že po niekoľkých rokoch štúdia telesnej výchovy sme sa naučili o fungovaní ľudského tela viac, ako sme si kedy vedeli predstaviť. Napriek tomu si pamätáme, že aj pred niekoľkými rokmi sme si mysleli, že vieme, čo naše telo potrebuje. A to je presne koreň vecí. Väčšina ľudí chce žiť zdravo, myslí si, že vie, čo ich telo potrebuje a niekedy je to možno aj tak, ale nič pre to nerobia.

Zdravie je niečo, čo by sme si mali vážiť nadovšetko aj keď je už chápané skôr ako samozrejmosť. Pomocou toho, že budeme zdraví, dosiahneme v živote to, čo chceme. Zdravie je preto prostriedkom k dosiahnutiu cieľov a nie samotným cieľom. Preto by sme na neho mali dávať pozor. Zdraví ľudia berú svoje telo a zdravie ako samozrejmosť, žijú, pretože majú funkčné orgány, ktoré zabezpečujú ich pohyb a život. Tieto orgány a telo sú základom toho, kým sme a sú nástrojom pomocou ktorého sa stretávame s realitou a vytvárame ju. Každý človek jednoducho prijal fakt, že má dve ruky, dve nohy, hlavu a môže chodiť a premýšľať, ale nepremýšľa o tom a nediví sa prečo je to vlastne tak. Ale ako náhle sme chorí, začíname si uvedomovať, že naše telo nie je samozrejmosť (Garbová, 2007).

Ak je človek chorý, musíme ho brať nielen ako bytosť somatickú, ale aj bytosť s určitou psychikou, ktorá je zasadená v určitom sociálnom prostredí. Problémom

zdravia je však možno aj to, že človek dnešnej spoločnosti je denne bombardovaný množstvom nových informácií, ako byť ešte zdravší. Nemusí všetkým ponúkaným informáciám rozumieť, orientácia v gigantickom množstve informácií pre neho môže byť zložitá, obzvlášť keď si navzájom odporujú. Ved' kto už chce strácať čas?. Pokiaľ má byť žena zdravá, musí byť štíhla. Pokiaľ je muž zdravý, musí byť výkonný. Toto nie je iba zdravotná gramotnosť, ale je dôležité, aby vedel ale zároveň najmä poznal princípy na zachovanie zdravia. A len mladé telo je štíhle, zdravé a výkonné. Tým pádom je staré telo označené ako choroba? Ved' starnutie je len prirodzený a nevyhnutný proces. Faktom však zostáva, že ako sa predĺžila dĺžka života, predĺžil sa aj vek staroby. Táto etapa už predstavuje 30 rokov života. Úpadok tela je síce nenahraditeľnou stratou, ktorá sa dá síce kompenzovať inými vecami, ale nedá sa nahradiť (Garbová, 2007).

Čím ďalej, tým častejšie sa dnešná doba stretáva s pojmami ako sú vysoký krvný tlak, cholesterol, BMI (Body Mass Index), a podobne. Spolu s malým množstvom zeleniny, ovocia v strave, fyzickej inaktivity, nadmerného užívania alkoholu sa tieto pojmy stávajú základnými rizikovými faktormi a nezabudnime na fajčenie. Dá sa teda povedať, že na základe zmeny jedálneho lístka a zmeny pohybových aktivít sa objavili civilizačné ochorenia. Preto je potrebné ovplyvniť prinajmenšom tieto dve zložky. Zdravé stravovanie a telesnú aktivitu (Garbová, 2007). Garbová taktiež tvrdí: „Zdravé stravovanie neznamena iba vedieť čo všetko naše jedlo obsahuje, ale hlavne poznať tajomstvo pravidelného stravovania.“

Súčasný výskumy čím ďalej, tým viac dokazujú, že pravidelná pohybová aktivita naozaj zlepšuje myslenie, vnímanie a prospieva špecifickým mozgovým mechanizmom. Webové stránky Columbia University v New Yorku podľa Dobrého (2007) (nachádzajúce sa na www.columbia.edu) priniesli pred nedávnom informácie o práci neurológov s výsledkami a tvrdeniami, že prínos pohybových aktivít pre výkon mozgu v oblasti šedej mozgovej kôry spojený s učením a pamäťou je nesporný. Je to dobrá správa pre všetkých, ktorí majú hlavu ponorenú v knihách, či už kvôli skúškam, ale aj pre tých, ktorí v jari začnú pracovať na svojom tele, aby ho pripravili na letnú plážovú sezónu. Skúškový stres môže byť prekonaný krátkymi intervalmi pohybovej aktivity, ktorá preruší jednotvárnosť učenia sa a pomôžu nám relaxovať a pripraviť mozog na ďalší tok informácií, takzvané telovýchovné chvíľky. A keď už je termín skúšok blízko, všetci majú pocit, že nemajú čas na nejakú pohybovú aktivitu. Existujú však aj jednoduché pohybové aktivity, ktoré nezaberú veľa času, dajú sa vložiť do

denného sedavého režimu a sú zárukou, že myseľ žiakov zostane dostatočne zaostrená na vážne úlohy. Pohybové úlohy podporujú metabolizmus, znižujú stres, zlepšujú náladu a pozornosť, bránia zvýšenému krvnému tlaku, vysokému cholesterolu, predchádzať cukrovke a mŕtvici. Pre všetkých dospelých, ktorí denne presedia 60% svojho času za stolom a pre všetky deti, ktoré strávia denne 5-6 hodín v lavici je zaradenie rôznych pohybových aktivít najpraktickejším spôsobom ako splniť dennú doporučovanú dávku 30 minút pohybových aktivít 5-krát týždenne. Výskum dokazuje, že pracovníci so sedavým zamestnaním, ktorí sa v priebehu pracovného času pohybujú, sa cítia produktívnejší a pracovný stres zvládajú lepšie, ako ich sediaci kolegovia. Všade a predovšetkým v školách by sa mali vytvárať tieto podmienky pre pohybové prestávky a výsledky sa zaručene dostavia (Dobry, 2007).

V roku 1990 priniesla jedna štúdia v USA zaujímavé výsledky:

- Pohybové aktivity sú dlhodobým a bezprostredným účinným antidepresívom
- Napriek tomu, že pohybová aktivita znižuje depresiu v celej populácii, ukazuje sa ako najefektívnejší pri znižovaní depresii u osôb, ktorých stupeň telesnej a duševnej nemocnosti bol pred začiatkom pohybového programu najvyšší
- Aj keď pohybová aktivita znížila výskyt depresii vo všetkých vekových kategóriách, vo vekovej kategórii do 55 rokov bol pokles v dôsledku pohybovej aktivity najväčší
- Pohybové aktivity pôsobili ako antidepresívum rovnako pozitívne na obe pohlavia
- Chôdza, beh (poklus) boli vo výskumoch najčastejšie použité pohybové aktivity. Všetky ostatné aktivity, ktoré sa podieľali na výskume efektívne znižovali depresiu aspoň o niekoľko stupňov
- Čím dlhší bol pohybový program a čím väčší bol počet cvičebných jednotiek, tým väčší bol pokles depresii v priebehu pohybového programu
- K najsilnejšiemu antidepresívnemu efektu dochádzalo pri kombinácii pohybovej aktivity a psychoterapie

Na otázku či sa dajú porovnať účinky pohybových aktivít s chemickými efektmi pri liečbe depresie priniesol odpoveď James Blumenthal so svojimi kolegami z Duke University. Porovnávali výsledky respondentov, u ktorých sa použili pohybové aktivity, alebo psychotropné lieky, alebo kombinácia oboch. Blumenthal(1999) a Babyak (2000) kontaktovali po istom čase pacientov a zistili, že pacienti, ktorí boli v skupine

s pohybovými aktivitami boli čiastočne alebo úplne vyliečení narozdiel od pacientov, u ktorých boli použité medikamenty alebo kombinácia s pohybovými aktivitami.

Čo sa týka spojitosti k zdraviu, vedci taktiež zistili, že pohybová aktivita pomáha znižovať riziko srdcovo-cievnych ochorení, zvýšeného krvného tlaku, na inzulíne nezávislého diabetu, osteoporózy, rakoviny hrubého čreva, a depresií. Spolu s týmto sa zistilo aj pár ďalších vecí ako napríklad, že z 250000 úmrtí ročne v USA, 12% z nich je zapríčinených nedostatkom pravidelnej pohybovej aktivity (Russell, 1995).

Ďalším výrokom k spojitosti zdravia a pohybových aktivít je aj výrok Meška (2009), ktorý tvrdí: „Pravidelná športovo-pohybová aktivita je nízkonákladovou nefarmakologickou intervenciou dostupnou prakticky pre všetky vekové kategórie a vedie k redukcii morbidity a mortality pri viacerých tzv. civilizačných chorobách.“ Morbiditu a mortalitu tu autor rozumie ako chorobnosť a úmrtnosť.

Napokon ešte uvedieme výsledky z výskumu, na ktorom spolupracovala trojica autorov Czaková – Halmová – Broďáni (2008), ktorý prišli zo získaných údajov z dotazníkov k záveru, že rozdiely medzi mladými mužmi a ženami z pohľadu obsahu, frekvencie ako aj rozsahu pohybových aktivít sú pomerne malé, v mnohých prípadoch zanedbateľné. Celkovo konštatujú, že pohybové aktivity sú u väčšiny opytovaných neoddeliteľnou súčasťou ich životného štýlu. Respondenti sú si vedomí nielen pozitívneho vplyvu na zdravie, ale aj postavu, prípadne možnosť zábavy.

1.4 Využitie pohybových aktivít vo voľnom čase

Voľný čas je jediný čas, ktorý v živote človeka umožňuje jedincovi robiť „všetko, čo sa mu zachce“. Je to čas všetkých možností. Niektorí si rád pôjdu zabehať, iní zaplávať. Niektorí rád prechádzky v prírode, niektorí si zas sadne pred televízor a sedí tam, kým nezaspí. Každý by však mal myslieť nato, ako ho využiť zmysluplne, aby to neskôr sám neľutoval. V minulých storočiach civilizácia nepoznala elektrinu, rádio, počítače, televízne prijímače, a tak sa vstávalo skoro ráno a chodilo spať, keď prišla noc. Ľudia v tomto období trávili množstvo hodín prácou na poliach, aby mali čo jesť a pracovali celé dni len aby dokázali zabezpečiť stravu pre svoju rodinu. A to sa dalo len prácou, čo je istá forma pohybovej aktivity.

Ako náhle však prišiel vedecký pokrok, svet sa stal závislým na médiách a nielen že trávime mimopracovný čas všetkým iným okrem pohybu, ale aj naše deti už nemajú dostatok aktivít, ktoré by im dokázali zabezpečiť potrebu pohybu. Deti potrebujú pohyb,

pretože majú každý deň neuveriteľné množstvo energie, ktorú treba spotrebovať a najlepším možným spôsobom je nechať ich hrať sa s rovesníkmi detskej hry ako sú napríklad naháňačky, schovávačky a podobne.

Mnoho výskumov sa v týchto časoch zaoberá využitím pohybových aktivít vo voľnom čase, napríklad aj Hrčka (1984), ktorý tvrdí: „Čo sa týka fyzickej aktivity, množstvo ľudí v dnešnom svete zanedbáva dôležitosť tejto položky v našich životoch. V porovnaní s množstvom času stráveného pohybovými aktivitami dnes a v minulosti zaznamenávajú vedci priepastné rozdiely. Rozmach médií je ohromný a s ním ide ruku v ruku pohybová inaktivita, ktorá často prechádza do obezity a zdravotných problémov.“ V skladbe aktivít, ktoré vykonávame počas svojho voľného času neustále viac prevažujú aktivity pohybovo pasívne. Je to niekedy až neuveriteľné, ale na prvom mieste je stále neoblomne usadené sledovanie televízie a počúvanie rádia, zatiaľ čo športovo-rekreačná aktivita klesá stále nižšie a nižšie. V mnohom to demonštruje výskum v ČSFR z roku 1969, v ktorom mohli respondenti uviesť päť najčastejších aktivít vykonávaných vo voľnom čase. Súbor týchto dotazovaných respondentov bol vybraný z celej ČSFR a týkal sa dospelých vo veku od 19 do 59 rokov. Poradie najčastejších aktivít bolo:

1. Počúvanie rozhlasu a sledovanie televízie	79%
2. Posedenie s rodinou, návšteva priateľov	55%
3. Záhradníčenie, ručné práce, práce okolo domu	54%
4. Návštevy kina, divadla, koncertov	45%
5. Výlety, prechádzky	42%
6. Sebvzdelávanie, čítanie tlače	41%
7. Čítanie krásnej literatúry	36%
8. Odpočinok (spánok, ležanie a pod.)	30%
9. Vychádzky motorovým vozidlom	29%
10. Kaviareň, hostinec, tanec, zábava	23%
11. Návšteva športových podujatí	22%
12. Šport, telovýchova, organizovaná turistika	18%
13. Verejnoprospešná práca	10%

U mládeže vo veku 15-18 rokov bolo poradie značne zmenené. Výlety, prechádzky a športové aktivity sa dostali na oveľa vyššie priečky, zatiaľ čo domáce práce a práce okolo domu zaberajú posledné miesto. V Timotijevičovom výskume z roku 1980 sa

však výsledky ukázali trochu pozmenené. Desať najfrekventovanejších aktivít občanov vo voľnom čase využívalo najviac tieto aktivity:

1. Domáce práce, nákupy a pod.	38,5%
2. Sledovanie televíznych programov	24,3%
3. Prechádzky, vychádzky a výlety	7,7%
4. Rozhovory so susedmi, hra v šachy a kartovanie	6,0%
5. Štúdium, príprava na skúšky, doškoľovanie	5,2%
6. Športovo – rekreačné aktivity	4,5%
7. Návšteva kultúrnych a športových podujatí	4,2%
8. Účasť na schôdzach	3,7%
9. Čítanie literatúry	3,0%
10. Honorovaná nadčasová práca	2,9%

To všetko a ešte viac tvrdí Hrčka (1984). Podľa neho sa skladba aktivít voľného času dospelých a mládeže značne diferencuje, s čím úplne súhlasíme. Zatiaľ čo napríklad u dospelých sú na poprednom mieste práce v domácnosti, u mládeže akoby neexistovali. Napriek tomu je u mládeže značný záujem o sledovanie televízie, počúvanie rozhlasu a hudby, ako aj o hry a zábavy. Je potešiteľné, že na poprednom mieste je u mládeže šport, turistika a vychádzky, pričom tento záujem je vyšší u chlapcov skôr ako dievčat. U dievčat je všeobecne prevládajúcou športovo-rekreačnou aktivitou, ktorá sa v posledných rokoch šíri čoraz viac – aerobik.

Viacero autorov pracovalo s otázkou využitia voľného času pohybovými aktivitami detí a mládeže a dodnes prebehlo množstvo výskumov. Kručay (1995) vyzbieral anonymne hodnoty času detí a mládeže stráveného pohybovými aktivitami pomocou dotazníka, ktorý obsahoval 14 otázok. Vzorku respondentov tvorili žiaci 5-8 ročníka základných a 1-4 ročníka stredných škôl v Prešove a Pardubiciach. Dotazníky boli tvorené v českom a slovenskom jazyku pre lepšiu zrozumiteľnosť údajov.

Skupina bola tvorená 1181 respondentmi (664 chlapcov a 537 dievčat), pričom žiaci základných škôl tvorili 62,9% a žiaci stredných škôl 37,1%.

Ako uvádza Kručay (1995), ako škála slúžilo 15 pohybových aktivít, ktoré boli rovnaké ako u škály Bobříka (1994), aby mohlo dôjsť k porovnaniu. Výskum bol vykonaný v mesiacoch Január a Február 1995 a výsledkom dotazníkov bolo niekoľko zistení.

Jedným z nich bolo, že medzi dotazovanými z Českej a Slovenskej republiky neboli žiadne obrovské rozdiely, skôr naopak, výsledky boli skoro totožné. Dosť vysoké

percento respondentov (84,1% na Slovensku a 85% v Česku) považuje hodinu telesnej výchovy na školách za absolútnu potrebu. Škoda len, že platy učiteľov nie sú adekvátne ich pracovnému vyťaženiu a študentov, ktorí by raz chceli učiť telesnú výchovu je čoraz menej.

Ďalším zaujímavým zistením bolo, že respondenti v Prešove a Pardubiciach považujú plávanie za najzdravší šport, pričom však v týchto štátoch nie je dostatok plavecky „gramotných“ učiteľov. A samozrejme nesmiem zabudnúť nato, že v mnohých mestách dokonca chýba mestská plaváreň, či kúpalisko, nehovoriac o tom, že by mala škola vlastný bazén. Preto tieto deti, aj keby chceli chodiť plávať vo svojom voľnom čase, nemajú na to vhodný priestor, pretože to zaberie veľa času sa na plaváreň len dostať, nehovoriac o tom, že obrovské množstvo z nich sa plávať v škole nenaučilo a len veľmi malé množstvo rodičov je ochotných a zároveň schopných naučiť dieťa adekvátne plávať.

Ak všetky tieto zistenia zhrnieme, môžeme dospieť iba k jedinému záveru, a to že pokiaľ chceme, aby sme boli my, naše deti a generácie po nich zdravé, mali by sme sa spoločne zamyslieť nad tým ako využívame vlastný čas. Pretože ak bude narastať percento využívania nášho voľného času sledovaním televízie alebo sedenia za počítačom, zdraví určite nebudeme. A ak náhodou áno, určite to nebude spôsobené práve tým. Snažme sa preto viac motivovať k pohybu, pretože pohyb je zdravý a ak chceme byť zdraví, musíme sa hýbať.

1.5 Dostupnosť športovo-rekreačných aktivít a ich finančná náročnosť

Šport, rekreácia, telesná aktivita, to všetko sa točí okolo pohybu. Okolo pohybu sa točia ľudia, okolo ľudí sa točia peniaze a okolo tohto všetkého sa točí čas. Ako už raz niekto povedal, „peniaze hýbu svetom“. Ale ak sa nad tým lepšie zamyslíme, svetom hýbe čas. A kto by chcel premrhať svoj drahocenný čas, ktorého je v živote aj tak málo? Nikto. Možno aj preto čoraz viac ľudí nechodí nikam športovať, nechodí na prechádzky do prírody ale radšej sedí doma pri televízii. Ale ako lepšie tráviť vlastný voľný čas ak nie zlepšovaním vlastného zdravia? Prečo sa ľudia nezamyslia práve nad týmto? Je to preto, že ak trávite svoj čas športovou, či rekreačnou aktivitou ubehne vám čas rýchlo? Nezdá sa vám, že práve toto je to zmysluplné využitie?

Jednou z odpovedí na túto otázku je často: „Ale ved' to veľa stojí“ alebo „Nemám čas“.

„Súčasťou riešenia zvýšenia pohybovej aktivity občanov a vytvárania podmienok na jej obsah sú činitele, ktoré súvisia s finančným zabezpečením športovania zo strany občanov tak, ako aj ich vlastný návrh a názor na zlepšenie prístupov k športovaniu“, tvrdí Šimonek(1998).

Respondentom položili otázku: „Koľko finančných prostriedkov ste ochotný investovať mesačne na telovýchovnú a športovú činnosť“

Z výsledkov vyplynulo, že viac ako dvojnásobné percento mužov je ochotné vynaložiť na pohybovú aktivitu viac ako 200Sk(6,64€) mesačne na rozdiel od žien, ktoré by chceli investovať do športu od 50(1,65€) do 100Sk(3,32€) mesačne.

Taktiež sa vyjadruje, že pokiaľ ide o uvedené odpovede, tie odrážajú do istej miery hodnotové orientácie respondentov, ktoré sú celoslovensky ovplyvnené sociálnymi podmienkami, úrovňou vzdelania a kultúrnosti. „Vychádzajúc z výsledkov teda vyplýva, že osvetu treba orientovať na zvýšenie individuálnej zodpovednosti za svoje zdravie. Občanom je potrebné poskytnúť dostatok objektívnych argumentov o potrebe starať sa o svoje zdravie, vyzbrojiť ich nevyhnutnými poznatkami, umožňujúcimi programovať a riadiť svoju celoživotnú pohybovú aktivitu orientovanú na upevnenie zdravia, spomalenie procesov starnutia, predĺženie aktívneho veku a zachovanie pohlaviu a veku primeranej pohybovej výkonnosti“.

Nato, aby sme to všetko dosiahli však potrebujeme ľudí motivovať a to je často tou najťažšou úlohou. Dôvodom je, že Slovensko nie je ekonomicky tak vyspelé, aby si ľudia mohli dovoliť vynakladať peniaze na pohybové aktivity, aj keď samozrejme existujú aj výnimky. V mnohých krajoch Slovenskej republiky je vysoká nezamestnanosť a vo viacerých nedostatočne adekvátne mzdové ohodnotenie vynaloženej práce.

Len pre zaujímavosť, v roku 2007 bola miera nezamestnanosti 13,3 %, aj keď Štatistický úrad predpokladá do roku 2015 pokles na 9,1 % (SITA, 2007).

Spolu s tým, že priemerná výška mesačnej mzdy sa pohybuje podľa agentúry SITA a ministerstva financií na úrovni 300 € mesačne, podľa našich skúseností a zistení, ktoré sme prevádzali v okolí východného Slovenska sa však k minimálnej mzde väčšina občanov len málokedy približuje, narozdiel od západného Slovenska, v ktorom je priemerná mesačná mzda skoro dvakrát vyššia.

Tým pádom musíme brať do úvahy fakt, že ak sa úroveň mzdy na Slovensku nezdvihne, obyvateľstvo bude len ťažko vkladať peniaze do športovo – rekreačných pohybových aktivít. Vezmime do úvahy pár príkladov, koľko financií stoja niektoré

pohybové aktivity a materiál na ich vykonávanie, ktorý je potrebné zabezpečiť (upozorňujem, údaje môžu byť skreslené):

- ❖ Rekreačná chôdza (prechádzky) – oblečenie (podľa počasia krátke, dlhé, nepremokavé, termoregulačné, a pod.), obuv – ak nerátame samotné oblečenie a obuv ako špeciálne náklady, aktivita nevyžaduje žiadne ďalšie financie

- ❖ Rekreačný beh – oblečenie, športová obuv – podobne ako pri chôdzi

- ❖ Rekreačná cyklistika – bicykel, oblečenie, obuv, pre deti do 15 rokov v meste prilba, mimo mesta aj pre starších a rodičov, v šere a neskorších večerných hodinách predné a zadné svetlo, reflexná vesta – cena bicyklov sa pohybuje od 100 € vyššie, prilba od 10 € vyššie, svetlá a vesta cca 10 €

- ❖ Rekreačné plávanie – plavky, plavecká čiapka, uterák, plavecké okuliare (ak sú nevyhnutné, prípadne ak ich vyžaduje dieťa) – celkovo od 10 € ako počiatkové náklady

- ❖ Rope skipping – oblečenie, športová obuv, švihadlo – do 5 €

- ❖ Ringo – ringo (hrací kruh), oblečenie, obuv (ak sa nehra na piesku) – do 10 €

- ❖ Basketbal – basketbalová lopta, oblečenie, športová obuv – najlepšie vysoká s ochranou členkov – 20 € a viac

- ❖ Volejbal – volejbalová lopta, oblečenie, športová obuv – 10 € a viac

- ❖ Tenis – tenisová raketa, oblečenie, športová obuv, loptičky, taška na raketu – 30 € a viac

- ❖ Korčuľovanie – kolieskové korčule, oblečenie – cca 30 € a vyššie

- ❖ Lyžovanie – lyže, lyžiarky, prilba, okuliare, palice, oblečenie (termoregulačné najlepšie aj s vodným stĺpcom) – 500 € a viac

- ❖ Plážový volejbal – oblečenie (krátke nohavice, prípadne plavky, tričko), volejbalová lopta – cca 10 €

Preto by sme odporúčali obyvateľom, ktorí nechcú vkladať veľké financie na aktivity voľného času, venovať sa tým aktivitám, ktoré nie sú až tak finančne náročné, napríklad rope skipping, rekreačný beh a chôdza a herné činnosti kde je potrebný iba hrací predmet akou je napríklad ringo.

2 VOLNÝ ČAS

2.1 Definícia voľného času

Aby sme mohli teoreticky posúdiť využitie pohybových aktivít v rámci voľného času, potrebujeme najskôr definovať voľný čas sám osebe. Voľný čas je fenomén, ktorým sa v dnešnom svete zaoberá množstvo autorov a skúma ho mnoho vied, ako je pedagogika, psychológia či filozofia, ktoré sa zaoberajú človekom. Pri definovaní tohto pojmu sa stretávame s rôznymi názormi, pričom každý z autorov definuje voľný čas z vlastného pohľadu, keďže mnohí z nich pracujú v rozličných odboroch.

Avšak všetci autori sa väčšinou zhodnú v jednom, a to že voľný čas je časom voľnosti a slobody a my sami rozhodujeme, na ktoré aktivity sa v ňom zameriame. Je to čas, v ktorom si sami môžeme vybrať, čo budeme robiť.

Voľný čas je špecifickou a dôležitou súčasťou života detí, mládeže a dospelých – človeka v každom veku. Je to čas na oddych, rekreáciu, regeneráciu fyzických a psychických síl, uvoľnenie po práci, štúdium, čas na spoločenské stretnutia, na poznávanie sveta, života, na sebarealizáciu v aktivitách, činnosti podľa vlastných potrieb a záujmov, predstáv, túžob, aspirácií a hodnôt. Voľný čas je prirodzenou súčasťou života, a preto patrí do každodenného režimu ľudí (Kratochvílová, In: Bieliková - Pétiová, 2007).

Číhovský (1967) uvádza: „Voľným časom rozumieme ten čas, ktorý jednotlivcovi zostane po splnení biologicko-psychologických potrieb (jedlo, spánok), po odčítaní tzv. času viazaného (cesta do školy, práce a späť), času potrebného na zaistenie chodu domácnosti (nákup, varenie). Rozumieme teda čas, ktorým môžeme voľne disponovať podľa vlastných úvah a možností.

Pavlíková (1998) tvrdí: „Voľný čas sa v súčasnosti stáva fenoménom, komplexne pôsobiacou oblasťou v každodennom živote. Tvorí súčasne aj zložitú problematiku zasahujúcu do viacerých vedných a praktických oblastí.“

Zároveň považuje voľný čas za čas, ktorý získava význam v priebehu celoživotného cyklu pri vytváraní potrieb a záujmov ako súčasť zdravej osobnosti z hľadiska duševnej, fyzickej i psychickej rovnováhy. Považuje voľný čas za priestor, v ktorom jediniec môže zdokonaľovať sám seba vykonávaním rôznych činností - aktivít.

Ďalej si stojí za názorom, že hodnota voľného času je v tom, že je znakom slobodnej voľby jedinca – občana, ale aj jeho zodpovednosti za aktívne využívanie

voľného času v prospech vlastného psychického a fyzického rozvoja, ako aj na regeneráciu, oddych a vytváranie zdravého životného štýlu, v ktorom tvorí pohybová aktivita jeho nevyhnutnú súčasť.

Voľný čas je z hľadiska detí a mládeže čas mimo vyučovania, čas, ktorý ponúka veľké množstvo aktivít, ktoré sa môžu, ale nemusia robiť. Veľký počet mladých ľudí dokáže svoj čas využívať aktívne, hodnotne, zmysluplne. Existujú však skupiny mladých, ktorí svoj voľný čas plnohodnotne nevyužívajú alebo to vôbec nedokážu. Práve nevhodné trávenie voľného času a nuda môžu byť, a aj bývajú, príčinou negatívnych prejavov u mladých ľudí, ktorí často inklinujú k sociálne - patologickým javom, či prepadajú patologickým závislostiam (napr. gamblérstvu a pod.) (M, Bieliková, In: Bundzelová, n.d.).

Samotná E. Kratochvílová (1999) definuje voľný čas aj ako „dobu, ktorou človek disponuje podľa vlastného rozhodnutia a voľby na uspokojenie svojich potrieb a záujmov, na sebarealizáciu po vykonaní pracovných, študijných a ďalších povinností vyplývajúcich z jeho sociálnej pozície“.

Ďalším významným autorom v tejto oblasti je Kominarec (2003), ktorý konštatuje, že pri definovaní voľného času vychádzame z toho, že človek je jednotou pracovnej a voľnočasovej aktivity. Preto tvrdí, že pracovný čas a voľný čas nemôžeme od seba mechanicky oddeľovať, ale ich skúmať v jednote a vzájomnom podmieňovaní. V definíciách voľného času rozlišuje dva základné smery, a to:

1. Negatívne chápanie voľného času – v tomto chápaní voľného času tvorí voľný čas zostatkovú časovú hodnotu po splnení všetkých pracovných, študijných, sociálnych a biologických potrieb
2. Pozitívne chápanie voľného času – voľný čas je tu chápaný ako slobodný čas z hľadiska potrieb človeka, ktorý s ním voľne disponuje.

Ako vidíme, voľný čas je fenoménom, ktorým sa zaoberá množstvo autorov. Každý autor definuje voľný čas z vlastného pohľadu profesionality a je badateľné, že v niektorých názoroch sa všetci zhodujú a v iných líšia. Táto mnohotvárnosť definícií nám však pomáha vnímať dôležitosť tohto fenoménu. Ako sa vyjadruje Nagyová (2006), všetci autori pokladajú voľný čas za priestor pre slobodnú činnosť a rozvoj človeka, priestor na oddych a regeneráciu duševných a fyzických síl, uspokojovanie

potrieb a záujmov, priestor pre zábavu, ktorá mení rytmus života človeka, priestor pre činnosti zamerané na sebarealizáciu a sebavzdelávanie.

Kapacitu voľného času v najširšom chápaní delí na tri sféry:

1. sféru povinností – povinná práca u dospelého človeka, povinná školská dochádzka u detí a mládeže,
2. rozšírenú sféru povinností – uspokojovanie biologických potrieb (spánok, odpočinok, jedlo, osobná hygiena, pohybové aktivity), psychických potrieb (poznávanie, úspešnosť, sebarealizácia), sociálnych potrieb (komunikácia s rodičmi, rovesníkmi, nadväzovanie a udržiavanie spoločenských vzťahov, návšteva spoločenských podujatí). Do tejto sféry zaraďuje aj prácu spojenú s povinnosťami voči rodine, účasť na spoločenskom a kultúrnom živote, samoobslužnú prácu, spoločensky prospešnú prácu, časové straty spojené s dochádzkou do zamestnania alebo školy,
3. sféru voľného času – relaxácia, rekreácia, regenerácia, pravidelná a príležitostná záujmová činnosť, dobrovoľné činnosti v občianskych a cirkevných združeniach, sebavýchova, sebavzdelávanie, sebarealizácia, zábava a rozptýlenie.

Množstvo autorov zdôrazňuje potrebu práve tejto tretej sféry pre žiakov, aby kompenzovali jednostranné zaťaženie v škole. To spôsobuje stres a únavu a je práve úlohou voľného času tieto aspekty odstrániť, prípadne aspoň zmierniť jeho následky. Je všeobecne dokázané, že žiakom sedavý spôsob vyučovania poškodzuje ich pohybový aparát a môže spôsobovať zlé držanie tela. Je potrebné, aby žiaci a ich rodičia vo svojom čase dokázali svoje telo dostatočne regenerovať, aby bolo pripravené na ďalšie činnosti. Okrem toho je dôležité, aby bol voľný čas žiakov adekvátne rozvrhnutý, pretože inak môže u žiakov začať dochádzať k túlaniu, záškoláctvu a podobe, pretože dnešný svet neponúka rodičom množstvo voľného času, v ktorom by sa mohli slobodne venovať svojim deťom.

Vážanský (1995) dáva do súvislosti vzťah práce a voľného času a inklinuje k názoru, že prevládajúce vysoké pracovné a spoločenské nároky kladené na rodičov stavajú mimoškolské aktivity detí do úzadia, čo má za následok negatívne vplyvy okolia, v ktorom sa pohybujú po príchode domov. Samotné deti sú jedným z činiteľov, ktoré vplývajú na rodičov, lebo vyžadujú stále vyšší životný štandard. Tak sa z toho stáva uzatvorený kruh, z ktorého je len ťažko možné vystúpiť bez určitých obetí z oboch

strán. Vytvoril hypotézy kontrastu a zhody, z ktorých najviac zástancov má teória kontrastu a kompenzácie.

1. Hypotéza kontrastu – naznačuje výrazné odchýlky záujmov, správania a prežívania v oblasti voľného času od aktivít v priebehu pracovnej doby. Z tejto hypotézy vytvoril teóriu kompenzácie, ventilu a zotavenia.
2. Hypotéza zhody – spočíva v typickej podobnosti sféry pracovného a voľného času a naopak. Z uvedeného vzťahu vyplýva teória redukcie, generalizácie a identity.

Napokon sa ešte vyjadruje, že problematike voľného času nie je venovaná dostatočná pozornosť. Starostlivosť o deti a mládež podľa neho nie je primeraná súčasným potrebám a dôsledkom toho deti dochádza k túlaniu, záškoláctvu, rastie delikvencia, kriminalita a drogová závislosť.

Začiatkom 20. storočia sa však našťastie na celom svete zvyšuje záujem o deti a mládež, a tento záujem sa stáva nielen predmetom pedagogiky, psychológie a podobných vied, ale aj politiky a práva. V roku 1959 schválila OSN Deklaráciu práv dieťaťa, z ktorej vychádza aj dohovor o právach dieťaťa. V tomto dokumente sú deti chápané ako rovnocenné ľudské bytosti, ktoré majú rovnaké práva ako ostatní. Základný obsah týchto bodov zhrnul Kominarec (2003) do piatich základných bodov:

1. *dieťa potrebuje, aby mu spoločnosť poskytovala ochranu* – patria sem práva na stravu, oblečenie, miesto k životu, zdravotnú starostlivosť, pomoc v prípade vojny, prírodných katastrof a iných živelných udalostí, právo nevykonávať zdravie škodlivú a výchovne nevhodnú prácu, pomoc zo strany dospelých pri ochrane detských práv a iných práv, ktoré by im mohli fyzicky či psychicky poškodiť,
2. *dieťa potrebuje byť rešpektované ako osobnosť v spoločnosti* – právo na slušné zaobchádzanie aj keď nemá pravdu, právo na priateľstvo, rešpektovanie náboženstva, jazyka a farby pleti, rasy, sociálnej skupiny, právo mať vyhradený priestor na učenie,
3. *dieťa potrebuje mať emocionálne kladné prostredie a pocit lásky* – právo dieťaťa žiť s každým zo svojich rodičov, pokiaľ by ho to výchovne alebo zdravotne nepoškodzovalo, právo mať niekoho, kto sa ho v spoločnosti zastane, právo byť s ľuďmi, ktorí ho majú radi, právo na pozornosť a starostlivosť zo strany dospelých, právo dostávať a prejavovať lásku,

4. *dieťa má byť rešpektované ako jedinec s možnosťou samostatného rozvoja, ktorý si chce prejavíť svoju identitu* – právo na zdravý telesný a duševný rozvoj, rešpektovanie iných ľudí bez ohľadu na národnosť, farbu pleti, náboženstvo a pod., právo rozvíjať svoje schopnosti a nadanie, tak dlho, aké sú jeho schopnosti a nadanie, naučiť sa to, čo je správne a dobré, právo dostať pomoc pri učení, právo sa hrať, právo na súkromie, mať svoje meno,
5. *dieťa má byť rešpektované ako individualita, ktorá si tvorí svoj vlastný život* – právo ovplyvňovať rozhodnutie čo sa s ním stane, právo získať dostatok informácií pre svoje rozhodnutia, právo na správanie, ktoré zodpovedá jeho veku, právo byť pripravený na slobodu konania a života vlastným spôsobom, právo naučiť sa preberať zodpovednosť sám za seba (Hradečná, M. a kol. 1998. In: Kominarec, 2003).

2.2 Funkcie voľného času

Voľný čas je bezpochyby dôležitou a významnou súčasťou života. Voľný čas plní pre jednotlivca a pre spoločnosť dôležité funkcie. Funkcie voľného času vymedzujeme v zmysle jeho významu pre jednotlivca a spoločnosť. Niektoré funkcie sú významné a vychádzajú zo samotnej podstaty a prvotného zmyslu voľného času. Ďalšie funkcie sa postupne objavujú v závislosti od spoločenských podmienok, v dôsledku zmeny spoločenského života, prípadne aj z hľadiska prístupov rozličných vied (Kratochvílová, 2004).

Sejčová (2002) a Kratochvílová (2004) uvádzajú vo svojich dielach rovnaké funkcie voľného času:

1. *Zdravotno – hygienická funkcia* – súvisí s regeneráciou fyzických a psychických síl človeka a jeho zdravím,
2. *Formatívno – výchovná funkcia* – vyjadruje možnosti vplyvu na formovanie osobnosti, jej potrieb, záujmov, schopností, návykov, rozvíjania motivácie, tvorivosti, výchovu mravných vlastností charakteru, pozitívneho vzťahu k hodnotám. Základným zmyslom je vytvárať vhodné podmienky na sebarealizáciu a rozvoj osobnosti vo voľnom čase,
3. *Seberealizačná funkcia* – umožňuje uspokojovať a rozvíjať potreby, záujmy, schopnosti v aktivitách podľa vlastného výberu,

4. *Socializačná funkcia* – znamená vytváranie podmienok na nadväzovanie širších rovesníckych a ďalších sociálnych kontaktov a vzťahov v spoločnosti,
5. *Preventívna funkcia* – pozostáva z poskytovania rozličných možností zaujímavých ponúk na hodnotné využívanie voľného času v záujmovej a inej činnosti, pri zábave, rekreácii a s možnosťami uplatnenia pozitívnych ambícií, ktoré sú účinnou ochranou pred konzumným spôsobom života. Umožňujú predchádzať sociálno-patologickým javom.

„Prudký nárast sociálnopatologických javov v ostatnom desaťročí v našej spoločnosti a dôležitý význam voľného času v ich prevencii nás priviedol k vyčleneniu preventívnej funkcie voľného času“ konštatuje Kratochvílová (2004).

Čáp (1997) zaraďuje medzi funkcie voľného času tri funkcie:

- odpočinok
- zábavu
- rozvoj osobnosti.

Ďalšie spoločenské a individuálne funkcie sformuloval aj nemecký pedagóg Opaschovski (1994, s.175), ktorý určil osem funkcií voľného času, ktoré sa vzájomne dopĺňajú a prelínajú. Sú nimi:

1. rekreácia ako oddych a uvoľnenie (odpočinok, činnosti prospešné pre zdravie),
2. kompenzácia ako rozptýlenie a zábava (kompenzácia nedostatkov, sklamaní, odriekania, neuspokojených potrieb),
3. edukácia ako učenie sa a ďalšie vzdelávanie (napr. celoživotné vzdelávanie a sociálne učenie),
4. kontemplácia ako sebaurčenie a sebaobjavovanie (hľadanie zmyslu života, meditácie, rozjímanie),
5. enkulturácia ako kultúrny rast a kreativita (kultúrna aktivita, kultivácia vlastných možností prostredníctvom športu, umenia, kultúry bývania, umeleckej tvorby),
6. komunikácia ako nadväzovanie partnerských a iných vzťahov, dorozumievanie sa (výmena informácií, sociálne kontakty medzi jednotlivcami a skupinami, osobné vzťahy, stretávania sa, rozhovory),
7. participácia ako účasť a služba (účasť na spoločenskom živote, solidarita),
8. integrácia ako sociálna orientácia a spoločná skúsenosť (v rodine, susedstve, spolupráca, stabilizácia).

Podľa Kratochvílovej (2004) poukazuje týchto osem funkcií voľného času na jeho mnohovýznamovosť. Obsah preventívnej funkcie v nich podľa nej chýba, pretože sa v tej dobe zrejme nepociťovala spoločenská naliehavosť. Väčšinu z nich považuje za integrované a zhrnuté v zdravotno-hygienickej, formatívno-výchovnej, sebarealizačnej a socializačnej funkcii. Niektoré z uvedených funkcií podľa Opaschowského zaraďuje medzi úlohy výchovy vo voľnom čase, pretože na ich realizáciu je nevyhnutná cieľavedomá, aktívna činnosť.

Okrem týchto funkcií má voľný čas aj svoje atribúty, ktoré Filipcová (1966, In: Kratochvílová, 2004) opisuje ako:

- a) odpočinok a rekreáciu
- b) kompenzáciu jednostrannej činnosti
- c) informácie a orientácia v živote (vzdelanie).

Kominarec (2003) vo svojom diele uvádza aj atribúty Opaschowského (1983), podľa ktorého sa v budúcnosti, čiže v dnešnom období mali dostať do popredia hlavne tieto atribúty:

- byť aktívny a samostatný
- spontánnosť a rozvoj seba samého
- sociálny styk a spoločenské prostredie
- relaxácia a oddychovo-rekreačná činnosť
- zábava a pôžitok zo života

Výchova je spoločensky podmieneným javom, a preto v každej dobe hľadá adekvátne prostriedky na splnenie svojho historického poslania a na plnenie úloh pri formovaní osobnosti človeka – človeka ako spoločenskej bytosti (Kratochvílová, 2004).

Vychovávanie a vzdelávanie sú jednými z aspektov, ktoré si vyžadujú väčšiu pozornosť nás všetkých. Ich základným zmyslom je rozvíjať ľudské predpoklady a tak zlepšiť kvalitu života jedinca.

Kominarec (2003) vytvoril niekoľko bodov výchovy a vzdelania pre voľný čas, ktoré nám pomáhajú pochopiť jeho významnosť.

- a) Podmienky a predpoklady pre využívanie voľného času si nemôže človek vytvárať sám. Rozvoj voľného času si vyžaduje koordinované pôsobenie vlád, nevládných a dobrovoľných organizácií, komerčnej sféry, vzdelávacích zariadení a masmédií. Výchova pre voľný čas má kľúčovú úlohu pri

odstraňovaní rozdielov v možnostiach využívania voľného času a v zabezpečení rovnakého prístupu k jeho podmienkam. Umožňuje ľuďom, aby v plnej miere realizovali svoje možnosti vo voľnom čase.

- b) Výchova pre voľný čas musí zodpovedať miestnym podmienkam a potrebám jednotlivých krajín a oblastí. Musí zohľadňovať ich sociálne, kultúrne a ekonomické špecifiká.
- c) Výchova pre voľný čas je celoživotným procesom, ktorý obsahuje rozvoj postojov, hodnôt, vedomostí a zručností vzťahujúcich sa k voľnému času.
- d) Formálne a neformálne vzdelávacie zariadenia majú veľkú úlohu pri realizácii výchovy vo voľnom čase a zapájajú jednotlivcov do tohto procesu.
- e) Výchova pre voľný čas je už dlhodobo považovaná za súčasť vzdelávania a pedagogiky, ale toto uznanie sa v praxi doposiaľ plne neprejavilo. Je známe, že predstavuje významnú zložku socializácie človeka, na ktorej sa podieľa mnoho činiteľov.

Ako môžeme vidieť, existuje množstvo názorov na voľný čas, jeho funkcie, determinanty, úlohy, a samotné využívanie. V mnohých výskumoch ako uvádzame aj v časti 1.4 sa autori zaoberajú aj tým, ako ľudia od tých najmladších až po najstarších disponujú s vlastným voľným časom. Napr. vo výskume Bielikovej (2007, s. 14) sa zmenil názor obyvateľov na množstvo voľného času. Dostatok voľného času pociťovalo približne o 8% viac dotazovaných v roku 1997, ako to bolo v roku 2007 a naopak približne o 8% viac dotazovaných v roku 2007 pociťovalo málo voľného času, oproti dotazovaním z roku 1997.

Ďalšou komparáciou údajov došla k záveru, že sa síce mládež vo veku 15-26 rokov venuje vo svojom voľnom čase športovým aktivitám, ale ešte stále je zrejmé, že väčšina obyvateľstva trávi množstvo voľného času pozeraním televízie, počúvaním hudby a sedením za PC.

Pavlíková (1998) prišla vďaka svojim kolegom a spolupracovníkom a vďaka výskumu na ktorom sa podieľala k záveru, že u mužov i u žien v SR prevažujú na prvých dvoch miestach aktivít vo voľnom čase práce v domácnosti a pozeranie televízie, ktoré sa dnes stáva doslova trendom. Preto ponúka novú alternatívu, ktorou je tento negatívny jav využiť, hľadať nové východiská najmä vytváraním podmienok spoločnosti vo všetkých ich možnostiach. Využiť médiá, ktoré sú v oblúbe na výchovu

a vzdelávanie, na propagáciu pohybových a športových aktivít ako jednej z dôležitých súčastí pri optimalizácii zdravia slovenskej populácie.

Ak by sa toto stalo pre mladú generáciu trendom a začali by svoj voľný čas využívať dostatočne adekvátne, t.j. športovými a rekreačnými aktivitami a voľnočasovým vzdelávaním, mohla by táto generácia nastoliť nový spôsob života. Bol by zdravší a lepší, ako je ten dnešný, v ktorom je vo svete jednou z najrozšírenejších chorôb obezita, a ktorého hlavným problémom je trávenie prílišného množstva času za televíznymi obrazovkami. Týmto spôsobom by sme konečne dosiahli aj výsledky, ktoré by vyjadrovali zlepšený stav zdravia a psychickej pohody.

3 CHARAKTERISTIKA VEKOVÝCH OSOBITOSTÍ ŽIAKOV STARŠIEHO ŠKOLSKÉHO VEKU

Na to, aby sme mohli rozvíjať vlastné schopnosti, zručnosti a návyky, potrebujeme najskôr poznať naše vekové osobitosti, pretože ak by sme trénovali schopnosti, ktoré sa už v našom veku nedajú vo veľkej miere ovplyvniť, boli by sme časovo kontraproduktívni. Preto je dôležité vedieť, ktoré schopnosti a v ktorých obdobiach našej ontogenézy sa najlepšie rozvíjajú.

„Ontogenézu alebo vývin je možné definovať ako postupné a relatívne nezvratné kvalitatívne a kvantitatívne zmeny organizmu v čase. Prebieha ako zákonitý, štádiový proces kvalitatívnych vzostupných zmien, stagnácie, regresie a úpadku v živote jedinca“ tvrdí Kasa (1985). Z dôvodu presnejšej charakteristiky je potreba deliť celý vývin na časové obdobia – štádia, resp. etapy, do ktorých sa kumulujú charakteristické znaky telesného, pohybového, mentálneho, emocionálneho a sociálneho vývinu. Jednotné delenie ľudského veku na etapy v podstate neexistuje. Je to spôsobené tým, že prechod medzi jednotlivými obdobiami je pomalý a plynulý a že vývin sa prevažne skúma z pohľadu rôznych vedných odborov (biológie, sociológie, psychológie, antropomotoriky, a pod.) a tieto pri stanovovaní etáp zvyrazňujú aspekt, ktorý sledujú (Dovalil a kol., 1982).

Stanovenie vývinových štádií alebo etáp však nemôže byť nemenné a všeobecne platné. Individuálne spoločenské vývinové podmienky sa veľmi rôznia a môžu pôsobiť na ohraničenie vývinových období. V dlhších časových intervaloch, ako napríklad 50 rokov, môže dôjsť k akcelerácii vývoja vplyvom rôznych faktorov ako je napríklad racionálnejšia výživa, dokonalejšia zdravotná starostlivosť a vedecko–technický pokrok. Tieto svojím pôsobením v raných štádiách a etapách urýchľujú biologický, mentálny a psychický rozvoj, v neskorších etapách oddeľujú a spomaľujú regresné zmeny, čoho dôkazom je napr. skorší nástup puberty a naopak predlžovanie ľudského veku. Aj napriek týmto skutočnostiam sa však zákonitosti priebehu ontogenézy nemenia (Zapletalová, 2002).

Zaujímavým faktom však stále ostáva sekulárny trend obyvateľstva, ktorý Šimonek (2005) definuje ako narastanie priemernej hodnoty výšky populácie. Čo sa týka fyzickej zdatnosti dnešná populácia vykazuje 20% pokles v telesnej zdatnosti

oproti ich rodičom, aj keď telesná výška sa v posledných dekádach zvýšila o niekoľko centimetrov.

Z hľadiska ontogenézy sa síce zvyšuje priemerná výška obyvateľstva, adolescenti dospievajú oveľa skôr, avšak sedavý spôsob života dnešnej mladej populácie zanecháva obrovský dopad na zníženie ich fyzickej zdatnosti.

Podľa Kasu (1995) ontogenéza motoriky prebieha v súlade so zákonitosťami vývinu celého ľudského organizmu. Počas nej dochádza ku kvalitatívnym a kvantitatívnym zmenám. Popisuje ontogenézu ako individuálny vývin pohybových schopností a zručností, pohybových foriem a prejavov jedinca v priebehu jeho života. Je sprevádzaná zmenami na bunkovej, orgánovej a prejavovej úrovni a podriadená základným vývinovým zákonitostiam a špecifickým vývinovým motorickým princípom.

„V priebehu ontogenézy sú fázy, v ktorých sa mimoriadne priaznivo rozvíjajú určité pohybové schopnosti a zručnosti, fázy, kedy dochádza k stagnácii v rozvoji určitých schopností alebo motorickej výkonnosti ako celku a fázy jej prechodného alebo trvalého poklesu. Z celoživotného hľadiska môžeme jednotlivé vývinové etapy zhrnúť do troch veľkých štádií, resp. periód – integračnej (obdobie mladosti), kulminačnej (obdobie dospelosti) a involučnej (obdobie staroby)“ tvrdí Zapletalová (2002).

Za obdobie najprudšieho vývinu sa vo všeobecnosti považuje obdobie vnútro maternicového vývoja, prvý, tretí, šiesty a desiaty až dvanásť rok života. V prvých šiestich rokoch života je rýchlosť motorického vývinu približne trikrát vyššia ako v dvoch nasledujúcich šesťročných etapách, pričom tretie obdobie – puberta – je v tempe prírastkov najmiernejšie (Kasa, 1985).

V tejto práci sa síce budeme ďalej zaoberať najmä starším školským vekom, ktorý je charakterizovaný Zapletalovou (2002), Hrčkom (1992) a ďalšími autormi ako predpubescentné a pubescentné obdobie vo veku 10/11 – 14/15 rokov, ale pre úplnosť údajov je potrebné popísať aj ostatné obdobia ontogenézy človeka.

V tabuľke 1 zobrazujeme všetky obdobia ľudskej ontogenézy od prenatálneho obdobia až po krajné obdobie staroby. Celkovo autori delia ľudskú ontogenézu na trinásť vývinových štádií, z ktorých sa prvých 18-20 rokov člení na viac ako polovicu z nich, pričom 20 rokov života zodpovedá približne štvrtine života človeka. Pomáha nám to si uvedomiť, že v týchto rokoch života človek prechádza najväčším množstvom zmien.

Tabuľka 1.

Vývinové štádia človeka upravené podľa Dovalila a kol. (1982) a Kasu (1995)

Obdobie integračné (mladosť)	Obdobie kulminačné (dospelosť)	Obdobie involučné (staroba)
Prenatálne	Mladšia	Počiatočná staroba
Vek dojčenský do 1 roku	dospelosť (preakmé)	(presenium)
Vek batolaťa (infantia) 1-3 rokov	20-30 rokov	60/65-75 rokov
Vek predškolský (puerita)	Stredná dospelosť (akmé)	Pokročilá staroba (senium)
Vek školský mladší (postpuerita) 6-11 rokov	30-45 rokov	75-90 rokov
Vek školský starší (predpuberta a puberta) 11- 15 rokov	Staršia dospelosť (postakmé) 45-60 rokov	Krajné obdobie staroby (silicernium) 90 rokov a viac
Vek mladistvých (postpuberta, adolescencia) 15-18/20 rokov		

„Jednotlivé trendy sa dajú využiť na všeobecnú charakteristiku ontogenézy motoriky v jednotlivých vývinových štádiách, ako aj na charakteristiku medziročných vývinových zmien (prírastkov, resp. stagnácie a poklesu) motorickej výkonnosti. Pre obdobie detstva a mladosti je charakteristický pozitívny, akceleračný, pozitívne asymptotický, u dievčat aj konštantný a retardačný trend, v období dospelosti sa dá predpokladať predovšetkým konštantný a negatívne asymptotický trend, negatívny a retardačný trend je charakteristický pre obdobie staroby“ hovorí Zapletalová (2002).

My sa však budeme ďalej zaoberať konkrétne starším školským vekom, ktorý mnohí autori označujú ako obdobie neskorej predpuberty a puberty (predpubescencie a pubescencie). Táto veková kategória tvorí skupinu 10/11-15 ročných žiakov, čo zodpovedá 6 – 9 ročníku základných škôl.

Žiaci staršieho školského veku prechádzajú v tomto období masívnymi zmenami vo všetkých oblastiach od telesného vývinu až po zmeny v správaní. Příhoda (1967) toto obdobie charakterizuje takto: „Tretí päťletý ľudského života je poznamenaný

velikým biologickým přetvářením, jehož odraz činí z něho nejpoutavější psychologické období. Člověk se v něm přeměňuje z dítěte v dospívajícího, schopného po fyziologické stránce prokreace, plodivé činnosti. Po předchozím období poměrného klidu, pasivity, spokojenosti a přejímání dochází k příkrým nevyrovnanostem v sobě i v přispůsobení společenským formám, k neklidu, k tvůrčí aktivitě a k bojovné neuspořádanosti, jíž dal Goethe název Sturm und Drang. Všechny činnosti se denně kvantitativně zmocňují, až přecházejí k změně vlastní kvality“.

Taktiež sa vyjadruje, že sa na prvý pohľad môže zdať, že toto životné obdobie ani neexistuje, ale z dialektického hľadiska, zahrňujúceho všetky parametre osobnosti, nielen stránku anatomicko–fyziologickú, musíme uznať jeho existenciu. Odraz zvláštneho psychologického zamerania sa podľa Příhodu (1967) prejavuje predovšetkým v školskej organizácii, v ktorej sa jasne vyvinul druhý stupeň troj až štvorročného obdobia s novým učebným obsahom a aj novými vyučovacími a výchovnými metódami. V našom školstve je tiež vymedzený tento vek od 11 do 15 rokov v rámci deväťročnej školy.

Kuric (1992) pod pubertou rozumie: „telesný a psychický vývin do ukončenia pohlavnej zrelosti“. Okrem toho sa taktiež vyjadruje, že pod pubertou alebo dospievaním rozumieme jednak telesné zmeny podmienené procesom pohlavného dospievania, jednak samotné pohlavné dozretie, pričom sem zahrňujeme aj všetky tie psychické zmeny, ktoré sa vo vymedzenom časovom úseku objavajú. Po telesnej stránke sa v štádiu puberty dostavuje tzv. druhá tvarová premena organizmu, urýchľuje sa rast, dochádza k pohlavnej diferenciacii, dozrievajú pohlavné orgány a znaky, čo dáva špecifický ráz mužskému a ženskému telu. Pri týchto zmenách najvýznamnejšiu rolu zohráva činnosť celého systému endokrinných žliaz a ich produktov –hormónov, vedúcu rolu tu zohráva hypofýza. Telesná stránka dospievania vrcholí pohlavným dozretím a nadobudnutím schopnosti plodenia.

Psychický vývoj pubescenta, ako hovorí Šimonek (2005), podobne ako somatický a funkčný, je veľmi búrlivý. Priebeh procesu dospievania je v psychickej rovine taktiež veľmi rozmanitý. Za charakteristické osobitosti emocionálneho života dospievajúcej mládeže Šimonek považuje:

- vysokú intenzitu a živosť citových prežívaní – smútok sa prežíva hlboko, často má ráz „tragédie“, radosť prechádza do nadšenia
- ľahkosť asociácie krajných nálad, dospievajúci ľahko prechádzajú od radosti k smútku, od entuziazmu k znechuteniu, od nádeje k sklúčenosti.

Ďalej tento autor tvrdí, že sa emocionálna nestálosť pubescentov môže a často aj prejavuje v protikladných sklonoch, záľubách, napríklad raz dospievajúci vyhľadáva ľudí, inokedy sa ich stráni a chce byť sám, raz je súcitný, inokedy prejavuje sklony k ukrutnosti, pocit sebavedomia a sily často striedajú pocity slabosti, nedostatku viery vo vlastné sily. Žiaci staršieho školského veku v období premeny vlastného tela na dospelé často očakávajú pozitívne hodnotenie vlastnej osobnosti. Berú ohľad nato, čo si o nich okolie myslí, súhlas okolia sa stáva posilnením, nesúhlas alebo iná forma poníženia, pričom aj nesúhlas už pokladajú za poníženie je stimulom k úniku zo situácie, často je však podľa Šimoneka (2005) aj predmetom agresie. Autor vidí najlepšiu možnosť nahradzovania zlých emotívnych zážitkov dobrými vo vhodne volenej pohybovej aktivite. Vhodne volenou pohybovou aktivitou je možné vytvárať u žiakov pozitívny vzťah k spolužiakom, kamarátom, rovesníkom, je spôsobom, ako zlepšiť vzťahy v rodine a dokonca vytvoriť celoživotný pozitívny vzťah k pohybovej aktivite, pretože je preukázané, že si ľudia pamätajú lepšie na okamihy, ktoré v nich vytvorili silný, či už pozitívny alebo negatívny pocit.

Z anatomicko-fyziologického hľadiska je vývoj pubescenta v tomto období veľmi rýchly a zaznamenávame v ňom veľké rozdiely oproti obdobiu mladšieho školského veku. Žiaci staršieho školského veku sa v tomto období vyvíjajú rapídny tempom, ktoré má u každého jedinca iné parametre. Väčšinou však u všetkých bez rozdielu dochádza k ohromným výškovým prírastkom, ktoré sú často sprevádzané prírastkami vo váhe. Mládež dosahuje v čase puberty ročné prírastky vo výške niekedy až 12 centimetrov, aj keď u dievčat sú výškové prírastky o niečo menšie. Tento vývoj označuje Kovalčíková (1987) ako obdobie, v ktorom v živote jedinca nastávajú výrazné anatomicko-morfologické, fyziologické a funkčné zmeny. Tento vývoj v puberte trvá asi dva-tri roky. Rýchly rast a vývoj, priebeh a vrcholenie dospievania je v priamom vzťahu s činnosťou žliaz s vnútornou sekréciou, hypofýza, štítna žľaza, žľazy nadobličiek, pohlavné žľazy.

Zo somatického hľadiska spadá toto obdobie do obdobia druhej vytiahnutosti, je charakterizované prudkým telesným rastom do výšky a medzi dievčatami a chlapcami v ňom možno badať rozdiely. Dievčatá na začiatku tohto obdobia začínajú výrazne prevyšovať vo výške a hmotnosti chlapcov. Nastáva aktívny rast končatín, pričom hrudník v raste zaostáva. Puberta je pre značnú časť obyvateľstva v tomto veku obdobím narušenia motorickej koordinácie. Pohybový prejav sa stáva neistým, vykonávanie už predtým osvojených úkonov spôsobuje problémy zladenia pohybov.

Tento jav sa ukazuje byť zjavným hlavne u mládeže, ktorá nemá dostatočne pravidelný pohybový režim, narozdiel od jedincov, ktorí pravidelne športujú, majú pravidelný pohyb a nebadáť u nich skoro žiadne poklesy v oblasti koordinácie. V období puberty sa už len stagnácia v koordinácii považuje v dnešných rokoch za dobrý výsledok (Šimonek, 2005).

Zdalo by sa teda na prvý pohľad, že v staršom školskom veku je potrebné u žiakov rozvíjať koordináciu, ktorá je v tomto období nesmierne potrebná vzhľadom nato, že ak sa nebude práve v tomto období ďalej rozvíjať, bude s ňou mať daná osoba v budúcnosti veľké problémy, jeho pohyby nebudú dostatočne koordinované a bude sa navonok jeho pohybový prejav javiť ako celkovo nezladený. Nesmieme však zabudnúť ani na ostatné, tiež dôležité kondičné a koordinačné schopnosti, ktoré je v živote potrebné rozvíjať. A samozrejme nato, aby sme tieto schopnosti mohli ďalej kvalitne rozvíjať, mali by sme byť informovaní o tom, v ktorých obdobiach sa najlepšie vyvíjajú ktoré schopnosti. Preto je potrebné uviesť tabuľku Beleja (2001), aby sme zistili senzitívne obdobia rozvoja schopností a tabuľku Šimonek – Zrubák (1995), ktoré popisujú priebeh adaptačných zmien v organizme žiaka.

Tabuľka 2

Senzitívne obdobia rozvoja pohybových schopností (Belej, 2001)

Názov pohybovej schopnosti	Senzitívne obdobie rozvoja
Rovnováhová schopnosť	4-11 rokov
Maximálna bežecká rýchlosť	4 až 15 rokov
Aeróbna vytrvalosť	6-11 rokov
Frekvenčná rýchlosť	6 až 12 rokov
Kinesteticko – diferenciačná schopnosť	6-9 rokov
Reakčná rýchlosť	7-11 rokov
Výbušná sila	8-15 rokov
Rytmická schopnosť	8-11 rokov
Ohybnostné schopnosti	9 až 13 rokov
Priestorovo – orientačná schopnosť	9-14 rokov
Anaeróbna vytrvalosť	12 a viac rokov
Maximálna sila	16 a viac rokov

Z tejto tabuľky nám môže byť jasné že v období staršieho školského veku žiakov je najjednoduchšie rozvíjať priestorovo–orientačnú schopnosť, anaerobnú vytrvalosť a taktiež pozorujeme v tomto období pozoruhodné prírastky u chlapcov vo výbušnej sile a rýchlosti a u dievčat hlavne v ohybnosti.

Keď už teda vieme, ktoré schopnosti je u týchto žiakov výhodné rozvíjať a ktoré je rozvíjať potrebné, mali by sme zistiť ako tieto schopnosti rozvíjať. Nato nám pomôže práve tabuľka Šimonek – Zrubák (1995), v ktorej nám autori ukazujú, ako treba dané schopnosti ďalej trénovať.

Tabuľka 3

Priebeh adaptačných zmien v organizme žiaka (športovca) Šimonek – Zrubák (1995)

Pohybové schopnosti	Zmeny úrovně kondičných a koordinačných schopností			
	Výraznejšie adaptačné zmeny	Frekvencia zat'azenia v mikrocykle	Objem	Intenzita
Aeróbna vytrvalosť	6-8 týždňov 24-32 TJ	4-5x a viac	20-80 min	PF 120-160p./min
Rýchlostné schopnosti	4-6 týždňov 6-10 TJ	1-2x	400-600 m	PF 95-100% max
Ohybnosť	2-3 týždne	4-6x a viac	malý	-
Silové schopnosti – objemy	4-5 týždňov 15-18 TJ	3-4x	veľký	50-100%
Výbušná sila	3-4 týždne	2-3x	stredný	maximálna
Reaktívna sila	4-5 týždňov	2-3x	stredný	maximálna
Anaeróbna vytrvalosť	4-6 týždňov	2-3x	stredný - veľký	submax. až max.
Koordinačné schopnosti	8-10 týždňov 30-50 TJ	4-6x	15-30 min	submax. až max.

Z týchto tabuliek by sa dali vyvodit' výsledky, ktoré nám presne povedia, aké schopnosti by sme mali u žiakov a žiačok staršieho školského veku trénovať a aj ako ich trénovať tak, aby sme neboli kontraproduktívny.

Ako sme už spomínali predtým, v tomto období je dôležité rozvíjať kvôli dôležitosti hlavne koordinačné schopnosti, avšak z tabuľky vyčítame, že to nie je až tak jednoduché, keďže koordinačné schopnosti potrebujú viac ako 8 týždňov nato, aby boli viditeľné čo len najmenšie adaptačné zmeny, pričom je potrebné zaoberať sa ich rozvíjaním skoro každý deň v submaximálnej až maximálnej intenzite. Výhodu však môžeme vidieť v tom, že táto pohybová schopnosť a jej rozvoj nie je veľmi náročný na čas.

Ďalšou schopnosťou, ktorú je výhodné v tomto pubescentnom období rozvíjať je samozrejme schopnosť ohybnosti. Táto pohybová schopnosť, podobne ako koordinačné schopnosti, patrí ku schopnostiam, ktoré je potrebné trénovať čo najčastejšie. Pretože po strečingu sú síce naše svaly uvoľnené, ale ak sa po istom čase, ktorý sa väčšinou pohybuje okolo jedného až dvoch dní nebudú opäť naťahovať, začnú sa svaly skracovať na pôvodnú dĺžku.

Rozvoj tejto schopnosti nie je až tak časovo náročný ako rozvoj koordinačných schopností, ale je pokladaný za veľmi dôležitý. Fialová (2004) tvrdí, že zásady, ktoré majú byť pri strečingu dodržané sú zamerané predovšetkým na zaistenie bezpečného a hlavne účinného cvičenia. Jedná sa predovšetkým o odporúčenie naťahovať zahriate svaly, zvoľna zaujímať a rušiť naťahovaciú polohu, cvičiť v nízkych alebo stabilných vysokých polohách a spočiatku zaraďovať jednoduché naťahovacie polohy, svaly naťahovať do ich pozdĺžnej osy, necvičiť do bolesti, cvičiť vždy pomaly a plynule, dýchať pravidelne a prirodzene, nezadržiavať dych a natiahnutie vždy spájať s výdychom. Táto aktivita sa v staršom školskom veku rozvíja priaznivo hlavne u dievčat, avšak práve preto je potrebné ju oveľa viac zaraďovať po tréningu, či hodine telesnej výchovy hlavne u chlapcov.

V rámci týchto schopností je v puberte z hľadiska motoriky vhodná aktivita submaximálnej až strednej intenzity, v dôsledku čoho a vzhľadom na nezrelý mechanizmus uvoľňovania anaeróbnej laktátovej energie by sme mali formy intenzívneho zaťaženia detí uplatňovať v obmedzenej miere. Na rozvoj vytrvalostných schopností detí je vhodné zaťaženie nižšej intenzity – pod hranicou anaeróbného prahu, ale aj intenzívnejšia pohybová aktivita, ktorej aktívne fázy nebývajú dlhšie ako 15-20 sekúnd, pričom čas odpočinku je aspoň tak dlhý, ako doba zaťaženia (Šimonek, 2005).

Šimonek (2005) ďalej tvrdí, že: „zaťaženie vysokej intenzity, pre ktoré je typická intenzívna tvorba laktátu, sa považuje za úplne nevhodnú pre deti. Pri rozvoji všeobecnej vytrvalosti detí je potrebné utvárať adaptáciu organizmu postupne. Detský organizmus disponuje určitými ochrannými mechanizmami, pomocou ktorých si dokáže regulovať intenzitu zaťaženia i jeho objem (ak nevládze bežať, začne ho pichať v boku a spomalí, prípadne zastaví beh). Je vhodné preto ponechať voľbu objemu a intenzity zaťaženia na dieťa a nesnažiť sa nanútiť mu zaťaženie, ktoré nezodpovedá úrovni jeho telesnej zdatnosti“.

ZÁVER

V tejto práci sme sa zaoberali pohybovými aktivitami, ďalej konkrétnejšie športovo-rekreačnými pohybovými aktivitami, taktiež aj ich podrobnejším delením podľa viacerých faktorov.

Okrem toho sme sa sústredili aj na voľný čas, jeho definície, funkcie a atribúty a napokon sme charakterizovali starší školský vek a priaznivé obdobia rozvoja niektorých pohybových schopností.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

1. BELEJ, M. 2001. *Motorické učenie*. Prešov: SVSTVŠ, FHV PU. 197 s. ISBN 80-8068-041-8.
2. BIELIKOVÁ, M. – PÉTIOVÁ, M. 2007. *Drogy, voľný čas a životný štýl mládeže v Slovenskej republike*. Bratislava: Ústav informácií a prognóz školstva. 2007, 12-23s. ISBN 978-80-7098-463-5.
3. BOBRÍK, M. – ONDREJKOVÁ, A. 2006. *Pohybové aktivity a ľudské zdravie*. In: Teória a prax výchovy k zdravej výžive v školách. Bratislava: TYPI. 2006, 357 – 387s. ISBN 80-8082-077-5.
4. CZAKOVÁ, N. – HALMOVÁ, N. – BROŽÁNI, J. 2008. Pohybové aktivity ako súčasť životného štýlu mladých ľudí. In: *Šport a zdravie 2008*. Nitra: UKF PF. 2008, 148-151 s. ISBN: 978-80-8094-374-5
5. ČÁP, J. 1997. *Psychologie vyučování*. Praha: Univerzita Karlova. 1997. ISBN 80-7066-534.
6. ČÍHOVSKÝ, J. 1967. *Příspěvek k poznávání volného času studentů PF*. Olomouc: Univerzita Palackého. 1967, s. 69-75.
7. DOBRÝ, L. 2007. Pohybové aktivity pomáhajú zlepšovať študijný prospěch i likvidovať depresi. In: *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 1210-7689, 2007, 73, č. 8, 17 – 23s.
8. DOHNAL, T. 2002. Volný čas a jeho súčasné problémy. In: *Obsahová báza v programe šport a zdravie*. Bratislava: FTVŠ UK, 2007, 70s. ISBN 978-80-89257-07-2.
9. DOVALIL, J. a kol. 1982. *Malá encyklopedie sportovního tréninku*. Praha: Olympia 1982.
10. DOVALIL, J a kol. 2002. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia. 2002, 336 s. ISBN 80-7033-760-5
11. FIALOVÁ, D. 2004. *Strečink ve školní tělesné výchově*. Hradec Králové: Gaudeamus, 99 s. ISBN – 80-7041-282-8.
12. FILIPCOVÁ, B. 1966. In: KRATOCHÍLOVÁ, E. 2004. *Pedagogika volného času*. Bratislava: UK. 2004, 62 – 89s. ISBN 80-223-1930-9.
13. GARBOVÁ, P. 2007. Komplexní přístup a zdraví. In: *Wellness, zdraví a životní styl*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2007,15-19s. ISBN 978-80-86317-54-0.

14. GLESK, P. – HARSÁNYI, L. 1994. *Metodika tréningu v rekreačnom športe*. Bratislava: Olympijská spoločnosť Bratislava. 1994, 124 s.
15. HORÁKOVÁ, N. 2005. Co je pro nás v životě důležité? *Naše společnost*. Praha: Sociologický ústav AV ČR. 2005
16. HRADEČNÁ, M. a kol. 1998. In: KOMINAREC, I. 2003. *Úvod do pedagogiky voľného času*. Prešov: PU, 2003, 19-34s. ISBN 80-968608-5-2.
17. HRČKA, J. 1984. *Rekreačný šport a súčasný spôsob života*. Bratislava: VEDA, vydavateľstvo Slovenskej akadémie vied, 1984, 12-15s.
18. HRČKA, J. – DRDÁČKA, B. 1992. *Rekreačná telesná výchova a šport*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1992, 24 s. ISBN 80-08-00486-X.
19. HRČKA, J. 1995. Pohybová aktivita, In: *Terminologický a výkladový slovník*. Bratislava: F.R. & G. spol. s.r.o., 1995, 275 s. ISBN 80-85508-26-5.
20. HRČKA, J. 2000. *Šport pre všetkých. Tvorba športovo-rekreačných programov*. Prešov: ManaCon, 2000, 117s. ISBN 80-85668-97-1.
21. HRČKA, J. 2005. *Tvorba osobného kondičného programu*. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport v spolupráci s Klubom telesnej výchovy UMB B. Bystrica, 2005, 84 s. ISBN 80-89075-27-4.
22. KASA, J. 1985. *Zákonitosti a činitele motorického vývinu detí a mládeže*. In: *Ontogeneze lidské motoriky. Soubor referátů z V. semináře antropomotoriky konaného ve dnech 29. – 31.5.1985 v Olomouci*. Praha: Olympia, 1985, 23-29 s.
23. KOMINAREC, I. 2003. *Úvod do pedagogiky voľného času*. Prešov: PU, 2003, 19-34s. ISBN 80-968608-5-2.
24. KOVALČÍKOVÁ, J. a kol. 1987. *Biológia dieťaťa a dorastu*. Bratislava: UK, 1987.
25. KRATOCHVÍLOVÁ, E. *Výchovné ovplyvňovanie voľného času v primárnej prevencii*. In: ONDREJKOVIČ, P., POLIAKOVÁ, E. a kol. 1999. *Protidrogová výchova*. Bratislava: Veda, 1999, 86 s. ISBN 80-224-0553-1.
26. KRATOCHVÍLOVÁ, E. 2004. *Pedagogika voľného času*. Bratislava: UK. 2004, 62 – 89 s. ISBN 80-223-1930-9.
27. KRUČAY, M. 1995. Physical, sports and recreation activities of children and youth attending elementary and secondary schools. In: *Physical education and sports of children and youth*. Medzinárodná vedecká konferencia. Bratislava, 1995, 30-31s., ISBN 80-967487-0-X.

28. KURIC, J. 1992. *Vývinová psychológia*. Nitra: PF Nitra. 1992, 59-77s. ISBN 80-85183-78-1.
29. NAGYOVÁ, Z. 2006. *Voľný čas a športové záujmy žiakov 7. – 9. ročníkov základných škôl*: diplomová práca. Nitra: UKF. 2006, 46s.
30. OPASCHOWSKI, H. W. 1994. *Einführung in die Freizeitwissenschaft*. Opladen : Leske + Budrich, 1994. In: KRATOCHVÍLOVÁ, E. 2004. *Pedagogika voľného času. Výchova v čase mimo vyučovania v pedagogickej teórii a v praxi*. prvé vydanie Bratislava : Polygrafické stredisko UK Bratislava. 2004, 308s. ISBN 80-223-1930-9.
31. PAVLÍKOVÁ, A. 1998. Štruktúra činnosti obyvateľov SR vo voľnom čase. In: *Východiská k optimalizácii pohybových režimov obyvateľov SR*. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave. 1998, 26s. ISBN 80-233-1365-3.
32. PŘÍHODA, V. 1967. *Ontogeneze lidské psychiky I.,2. vyd.*, Praha: Státní pedagogické nakladatelství, N.P.1967, 346 – 431s.
33. SEJČOVÁ, Ľ. 2002. *Deti, mládež a delikvencia*. Bratislava: ALBUM. 2002, 96s. ISBN 80-71430-87-9.
34. SELIGER, V. – CHOUTKA, M. 1982. *Fyziologie sportovní výkonnosti*. Praha: Olympia. 1982, 120 s.
35. ŠIMONEK, J. 1998. Návrhy a finančné výdavky občanov SR na realizáciu telovýchovnej a športovej aktivity, In: *Východiská k optimalizácii pohybových režimov obyvateľov SR*. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave. 1998, 26s. ISBN 80-233-1365-3.
36. ŠIMONEK, J. 2005. *Didaktika telesnej výchovy*. Nitra: UKF. 2005, 27 – 38s. ISBN 80-8050-873-9.
37. VÁŽANSKÝ, M. – SMÉKAL, V. 1995. *Základy pedagogiky voľného času*. Brno: Paido. 1995, ISBN 80-901737-9-9.
38. ZAPLETALOVÁ, L. 2002. *Ontogenéza motorickej výkonnosti 7-18 ročných chlapcov a dievčat Slovenskej republiky*, Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport. 2002, 5-18 s. ISBN 80-89075-17-7.

INTERNETOVÉ ZDROJE

1. BABYAK, M. et al. 2000. Exercise treatment for major depression. In: *Psychosomatic Medicine*. [online]. 2000, vol. 62, i.5, s. 633-638. [2010-04-11]. Dostupné na internete: <<http://www.psychosomaticmedicine.org/cgi/content/abstract/62/5/633>>.
2. BLUMENTHAL, J. et al. 1999. Effects of exercise training on older patients with major depression. In: *Archives of internal Medicine*, [online]. č. 759, s. 2349-2356. [2010-04-11]. Dostupné na internete: <http://www.madinamerica.com/madinamerica.com/Solutions_files/Untitled.pdf>.
3. BUNDZELOVÁ, K. [n.d.]. *Dobrovoľnícke aktivity ako forma efektívneho využitia voľného času mladých ľudí*. [online] Dostupné na internete: <<http://www.dobrovolnictvo.sk/?node=82&id=29>> , [2010-04-09].
4. MEŠKO, D. 2006. *Športovanie ako účinný preventívny prvok pred vznikom civilizačných ochorení*. In: *Via Practica*. [online] 2006, roč. 3(12), 581 – 585s. [2010-03-27]. Dostupné na internete: <http://www.solen.sk/index.php?page=pdf_view&pdf_id=2255>
5. MEŠKO, D. 2009. *Pohybová aktivita - neoddeliteľná súčasť komplexného manažmentu dislipidémií*. In: *Via Practica*. [online] 2009, roč. 6, (7-8), 1-5s. [2010-03-27]. Dostupné na internete: <<http://www.saa.sk/Mesko%207-8-09%20OPR.pdf>>
6. RUSSELL, R. et al. 1995. Relationship between physical activity and health. In: *Physical activity and public health – A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine*, JAMA, 1995, no. 273, pp.(s.) 402-407, [cit. 2010-03-14]. Dostupné na internete: <<http://aepo-xdv-www.epo.cdc.gov/wonder/prevguid/p0000391/P0000391.asp#head00400000000000>>.
7. SITA. 2007, *Miera nezamestnanosti v SR má do roku 2015 klesnúť na 9,1 %*. [online]. 2007, [2010-03.22]. Dostupné na internete: <<http://hnonline.sk/ekonomika/c1-22138880-miera-nezamestnanosti-v-sr-ma-do-roku-2015-klesnut-na-9-1>>.