

UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

POHYBOVÁ AKTIVITA A POHYBOVÁ VÝKONNOSŤ DETÍ
STARŠIEHO ŠKOLSKÉHO VEKU

2011

Alexandra HARČARIKOVÁ

UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORT

POHYBOVÁ AKTIVITA A POHYBOVÁ VÝKONNOSŤ DETÍ
STARŠIEHO ŠKOLSKÉHO VEKU

RIGORÓZNA PRÁCA

Študijný program:	Učiteľstvo telesnej výchovy
Študijný odbor:	Učiteľstvo umelecko-výchovných a výchovných predmetov (PaedDr.)
Pracovisko:	Katedra telesnej výchovy a športu
Školiteľ rigoróznej práce:	PaedDr. Nora Halmová, PhD.

Pod'akovanie

Touto cestou by som sa chcela poďakovať, všetkým žiakom na základných školách, za ich ochotu, snahu a vytvorenie podmienok pri realizovaní prieskumu. Predovšetkým ďakujem mojej školiteľke, PaedDr. Nore Halmovej, PhD, za trpezlivosť a podporu, za pripomienky k mojej práci, za pedagogické usmernenie, odborne rady a konzultácie, ktoré mi poskytla pri vypracovaní mojej rigoróznej práce.

Abstrakt

HARČARIKOVÁ, Alexandra, Mgr: Pohybová aktivita a pohybová výkonnosť detí staršieho školského veku. [Rigorózna práca]. Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre. Pedagogická fakulta; Katedra telesnej výchovy a športu. Stupeň odbornej kvalifikácie: Doktor pedagogiky - Nitra: KTVŠ PF, 2011. 121s.

Témou rigorózneho práce je skúmanie zastúpenia pohybových výkonnosti a pohybových aktivít detí staršieho školského veku. Práca je zameraná na zistenie pohybovej výkonnosti detí staršieho školského veku a na zistenie pohybovej aktivity vo voľnom čase žiakov. Práca zahŕňa výsledky pohybovej výkonnosti a pohybové aktivity detí vo voľnom čase. Objektom skúmania boli tri základné školy, kde sa realizoval prieskum žiakov 6., 7., 8., a 9. ročníka (11 – 15 ročných) pri prieskume sme využili testovú batériu týchto testov: člnkový beh 4x10 m, skok do diaľky z miesta, ľah – sed za 60 sekúnd., výdrž v zhybe, ktorými sme zisťovali pohybovú výkonnosť a dotazník, ktorým sme zisťovali pohybovú aktivitu vo voľnom čase. Rigorózna práca sa zoberá analýzou a porovnaním výsledkov získaných z motorických testov a dotazníka. Z výsledkov motorických testoch vyšlo, že chlapci dosahujú lepšie výsledky v pohybovej výkonnosti ako dievčatá, ale aj tak nespĺňajú priemerné (normy podľa Moravca, 1993) výsledky. Z dotazníka, ktorý bol zameraný na pohybovú aktivitu detí vo voľnom čase sme zistili, že detí staršieho školského veku trávia svoj voľný čas pasívnymi činnosťami.

Realizovaný prieskum je príspevkom k rozšíreniu poznatkov o súčasnom stave pohybovej výkonnosti detí v staršom školskom veku a zapojenia sa mládeže v staršom školskom veku do pohybových aktivít vo svojom voľnom čase.

Kľúčové slová:

Pubescent, Pubescencia, Pohybová aktivita, Pohybová výkonnosť, Proband, Voľný čas, Starší školský vek

Abstract

HARČARIKOVÁ, Alexandra, Mgr: Motional activity and motional efficiency of older school age children. [Rigorous thesis]. Constantine the Philosopher University in Nitra. Pedagogical faculty; Department of Physical Education and Sport. Degree of expert qualification: Doctor of pedagogy - Nitra: DPES FE, 2011. 121s

The subject of rigorous thesis is an examination of distribution of motional efficiency and motional activities for older school age children. The aim of thesis is to investigate motional efficiency of older school age children and to find out the motional activity in spare time of the pupils. Paper contains results of motional efficiency and motional activity of children's spare time. Object of investigation were three elementary schools, where survey of pupils in 6th, 7th, 8th and 9th grade was realised (11 – 15 year old). For the survey we have used the battery of these tests: shuttle run 4x10 m, standing broad jump, sit - ups for 60 seconds., bend arm hang, that we used to investigate motional efficiency and the survey, that we used to investigate motional activity in a spare time. Rigorous thesis contains analysis and comparison of results obtained from motoric tests and a survey. Results of motoric tests showed that boys have a better motional efficiency than girls, although they do not manage to meet the average (standards according to Moravec, 1993) results. From spare time motional activity survey we have found out, that children of older school age spend their spare time with passive activities.

Realised survey is a contribution to enlargement of knowledge about current state of motional efficiency of older school age children and participation of the older school age youth in motional activities in a spare time.

Key words:

Teenager, Pubescence, Motional activity, Motional efficiency, Proband, Spare time, Older school age

Obsah

Obsah.....	5
Zoznam ilustrácií a tabuliek.....	7
Zoznam skratiek a značiek.....	10
Úvod.....	11
1 ROZBOR PROBLEMATIKY	13
1.1 Pedagogicko-psychologická charakteristika detí staršieho školského veku.....	13
1.1.1 Telesný vývin detí staršieho školského veku	15
1.1.2 Motorický (pohybový) vývin	18
1.1.3 Psychický vývin v pubescentov	21
1.1.4 Vývin osobnosti detí staršieho školského veku	24
1.2 Pohybové aktivity detí v období puberty vo voľnom čase	25
1.2.1 Definícia, charakteristika pojmu pohybová aktivita	25
1.2.2 Definícia a charakteristika pojmu voľný čas.....	27
1.2.3 Pohybové aktivity detí staršieho školského veku vo voľnom čase	30
1.2.4 Inštitúcie, zaradenia podieľajúce sa na trávení voľného času v období puberty	34
1.3 Pohybová výkonnosť detí staršieho školského veku	38
1.3.1 Definícia, pojem a charakteristika pohybovej výkonnosti	38
2 CIELE, HYPOTÉZY A ÚLOHY.....	41
2.1 Ciele práce	41
2.2 Hypotézy diplomovej práce	41
2.3 Úlohy práce.....	41
3 METODIKA RIEŠENIA PRÁCE	42
3.1 Výber a charakteristika súboru	42
3.2 Popis použitých metód.....	49
3.2.1 Metódy získavania údajov.....	49
3.2.2 Testy na pohybovú výkonnosť	51
3.2.2.1 Popis jednotlivých testov	51
3.2.3 Metódy vyhodnocovania údajov	56
3.3 Organizácia prieskumu	58
4 VÝSLEDKY PRIESKUMU A DISKUSIA	60
4.1 Vyhodnotenie získaných údajov o pohybovej výkonnosti	60

4.2	Porovnanie získaných údajov o pohybovej výkonnosti dievčat a chlapcov v jednotlivých ročníkoch	61
4.3	Vyhodnotenie získaných údajov o pohybovej aktivite	75
4.4	Porovnanie získaných údajov o pohybovej aktivite dievčat a chlapcov.....	76
5	Záver	89
5.1	Odporúčania pre prax.....	91
	Zoznam použitej literatúry.....	92
	Prílohy	95
	Príloha A	96
	Príloha B	99

Zoznam ilustrácií a tabuliek

Obrázok 1	Percentuálne zastúpenie škôl.....	42
Obrázok 2	Percentuálne zastúpenie chlapcov podľa ročníkov zúčastnených na prieskume.....	44
Obrázok 3	Percentuálne zastúpenie dievčat na prieskume.....	45
Obrázok 4	Počet chlapcov v jednotlivých ročníkoch a školách na pedagogickom prieskume.....	46
Obrázok 5	Počet dievčat v jednotlivých ročníkoch a školách zúčastnených na prieskume.....	48
Obrázok 6	Lah - sed (Moravec, 2002).....	53
Obrázok 7	Výdrž v zhybe (Moravec, 2002).....	54
Obrázok 8	Skok do diaľky z miesta (Moravec, 2002).....	56
Obrázok 9	Počet dievčat v jednotlivých ročníkoch v motorickom teste -lah - sed (za 60 sekúnd).....	62
Obrázok 10	Počet chlapcov v jednotlivých ročníkoch v motorickom teste -lah - sed (za 60 sekúnd).....	63
Obrázok 11	Počet dievčat v jednotlivých ročníkoch v motorickom teste -výdrž v zhybe.....	65
Obrázok 12	Počet chlapcov v jednotlivých ročníkoch v motorickom teste -výdrž v zhybe.....	66
Obrázok 13	Počet dievčat v jednotlivých ročníkoch v motorickom teste -skok do diaľky z miesta.....	68
Obrázok 14	Počet chlapcov v jednotlivých ročníkoch v motorickom teste - skok do diaľky z miesta.....	69
Obrázok 15	Počet dievčat v jednotlivých ročníkoch v motorickom teste- člnkový beh na 4x10metrov.....	72
Obrázok 16	Počet dievčat v jednotlivých ročníkoch v motorickom teste- člnkový beh na 4x10metrov.....	72
Obrázok 17	Vyhodnotenie otázky č. 1.....	76

Obrázok 18	Vyhodnotenie otázky č.2.....	77
Obrázok 19	Vyhodnotenie otázky č. 3.....	79
Obrázok 20	Vyhodnotenie otázky č. 4.....	80
Obrázok 21	Vyhodnotenie otázky č. 5.....	81
Obrázok 22	Vyhodnotenie otázky č. 6.....	82
Obrázok 23	Vyhodnotenie otázky č. 7.....	83
Obrázok 24	Vyhodnotenie otázky č. 8.....	84
Obrázok 25	Vyhodnotenie otázky č. 9.....	86
Obrázok 26	Vyhodnotenie otázky č. 10.....	87
Tabuľka1	Počet telesne zdravých probandov a základných škôl zapojených do prieskumu pohybovej výkonnosti a pohybovej aktivity.....	43
Tabuľka2	Počet chlapcov v jednotlivých ročníkoch a školách zúčastnených na pedagogickom prieskume.....	46
Tabuľka3	Počet dievčat v jednotlivých ročníkoch a školách zúčastnených na pedagogickom prieskume.....	47
Tabuľka4	Priemerné hodnoty - (počet opakovaní za 60 sekúnd) podľa Moravca (2002) k testu ľah - sed pre dievčatá a chlapcov a naše priemerné hodnoty.....	61
Tabuľka5	Počet dievčat a chlapcov v motorickom teste ľah - sed.....	62
Tabuľka6	Priemerné hodnoty podľa Moravca (2002) k testu výdrž v zhybe pre dievčatá a chlapcov a naše priemerné hodnoty	64
Tabuľka7	Počet dievčat a chlapcov v jednotlivých ročníkoch v motorickom teste výdrž v zhybe.....	65
Tabuľka8	Priemerné hodnoty podľa Moravca (2002) k testu skok do diaľky z miesta pre dievčatá a chlapcov a naše priemerné hodnoty.....	67
Tabuľka9	Počet dievčat a chlapcov v jednotlivých ročníkoch v motorickom teste skok do diaľky z miesta.....	68
Tabuľka10	Priemerné hodnoty podľa Moravca (2002) k testu beh na 4x10 metrov a naše priemerné hodnoty.....	70

Tabuľka11	Počet dievčat a chlapcov v jednotlivých ročníkoch v motorickom teste beh na 4x10 metrov.....	71
-----------	-------------------------------------------------------------------------------------------------	----

Zoznam skratiek a značiek

a i.	-a iné
a kol.	-a kolektív
a pod.	-a podobne
atď.	-a tak ďalej
cm	-centimetre
č.	-číslo
D	-dievčatá
CH	-chlapci
kg	-kilogram
napr.	-napríklad
Ø	-priemer
PA	-pohybová aktivita
PC	-počítač
poh.	-pohlavie
Roč./roč.	-ročník
s	-sekundy
t.j.	-to je
TV	-televízia
tzn.	-to znamená
tzv.	-tak zvané
ZŠ	-základná škola
Σ	-suma

Úvod

Človek by sa vo svojom vývine nezaobišiel bez pohybovej činnosti. Prirodzené telesné cvičenia – lezenie, chôdza, beh, skok a pod., boli od počiatku ľudstva základnými prostriedkami na zabezpečenie a uspokojenie životných potrieb.

Na začiatku života sa vzťah človeka k okoliu uskutočňuje a prejavuje predovšetkým pohybom. Dieťa začína ovládať svoje telo a s jeho pomocou si približuje a poznáva svet okolo seba. Pohyb je výrazom jeho aktivity a zdravého vývinu a zároveň spätnou väzbou pôsobí na vlastný vývin vnútorných funkcií organizmu, rozvíja a upevňuje motorické zručnosti. Potreba pohybu je vrodenným vkladom a pohyb je dôležitým faktorom všestranného rozvoja dieťaťa po každej stránke.

Život je obdivuhodný dar prírody, ktorý od nej získavame, ale závisí len od človeka samotného, aký bude mať jeho život zmysel, obsah a krásu. Šport a pohybová aktivita predstavujú špecifickú oblasť ľudskej činnosti, preto do zdravého spôsobu života patrí aj pravidelne vykonávaná telovýchovná a pohybová aktivita (Lenková, 2010).

Dnešná pretechnizovaná doba a doba plná prudkých zmien má zásluhu na tom, že, vývinový trend smeruje stále k väčšiemu preferovaniu prác v sede a likvidácií pracovných činností v pohybe. Technický pokrok ochudobňuje človeka o pohyb aj v jeho mimopracovnom čase – vo voľnom čase. Väčšina technických vymožeností, ktoré používame – autá, televízia, počítač, mobilné telefóny, diaľkové ovládanie prístrojov a mnoho ďalších odstraňuje telesnú námahu a pohyb z každodenného života človeka no najmä mladých ľudí a detí v školskom veku.

Šport predstavuje základný účinný prostriedok pri vytváraní aktívneho životného štýlu človeka. Svojím zameraním a obsahom je súčasťou nepretržitého výchovného a vzdelávacieho procesu v školskom aj mimoškolskom prostredí, pretože je najlepším zdrojom skúseností a stimuluje človeka na využívanie rôznych foriem športových aktivít., Nezastupiteľnou aktivitou z hľadiska preventívnych účinkov je pohybová aktivita človeka. (Šimonek, 2006).

Pohybová aktivita je účinným spôsobom životného štýlu, ktorou možno pozitívne ovplyvniť zdravie a telesnú i duševnú zdatnosť človeka vo voľnom čase.

Voľný čas a jeho zmysluplné napĺňanie pohybovými aktivitami a športom v sebe skrýva veľký potenciál pre formovanie osobnosti detí staršieho školského veku a mládeže. Vytvára priestor na sebaučinku a sebarealizáciu človeka v súlade s jeho individuálnymi potrebami a záujmami a preto je neodmysliteľne spojený so životným štýlom a spôsobom života. Voľný čas ponúka priestor pre kultiváciu osobnosti, pre rozvíjanie dispozícií, vlôh, nadania a talentu. K zmysluplnému využívaniu voľného času však treba viesť a vychovávať deti a mládež od mala.

Na voľný čas detí a mládeže má predovšetkým vplyv rodina, štát (vrátane školy a školských zariadení ako prevažne štátnych inštitúcií) a rôzne skupiny rovesníkov neformálne alebo formalizované skupiny rovesníkov v občianskych združeniach detí a mládeže, poprípade v združeniach, ktoré s deťmi a mládežou pracujú.

Spôsob trávenia voľného času detí staršieho školského veku ovplyvňuje aj ponuka komerčných organizácií športového a kultúrneho charakteru. V tomto širokom rámci by mala byť venovaná veľká pozornosť vytváraniu materiálnych aj personálnych podmienok pre pohybové aktivity, ktoré nemožno považovať za súkromnú vec.

1 ROZBOR PROBLEMATIKY

1.1 Pedagogicko-psychologická charakteristika detí staršieho školského veku

Kým sa z dieťaťa stane dospelý človek, uskutoční sa v stavbe jeho tela, vo funkciách jednotlivých orgánov a v celom organizme veľa rozmanitých kvantitatívnych a kvalitatívnych zmien. Mení sa i jeho vedomie, city, vôľa a správanie.

Činitele, ktoré vplyvajú na charakter týchto zmien, sú jednak dedičný základ, t. j. to, čo získava dieťa po svojich predkoch (určité znaky v anatomickej stavbe orgánov, vlohy a i.), jednak prostredie, v ktorom sa dieťa vyvíja (výživa, bývanie, lekárska starostlivosť a i.), a z toho predovšetkým výchova v najširšom zmysle slova, rátajúc do toho i telesnú výchovu.

Telesný a duševný vývin dieťaťa prebieha zákonite a v určitých vývinových obdobiach sa prejavuje určitými charakteristickými znakmi. Preto je dôležité už od narodenia cieľavedome podporovať správny duševný a telesný vývin dieťaťa i jeho výchovu a dbať, aby malo dobrú pamäť, vedelo správne myslieť a súčasne aby malo optimálnu telesnú zdatnosť a dostatok energie a vôľového úsilia plniť rozličné úlohy v práci aj v osobnom živote počas dospievania i v dospelosti (Sýkora, a kol., 1983).

Jedným z dôležitých období života detí je starší školský vek tzv. „puberta“.

Ani jednotliví autori nie sú jednotní v pojme ani časovom ohraničení toho to obdobia. Pojem „puberta“ ma veľa významov. Samotný pojem „puberta“, „pubescencia“ pochádza z latinčiny. Podľa H. Rozinajovej (1992, s.230) z latinského slova „pubesco“ = dospievam, podľa J. Pondělíčkovéj- Mašlovej (1990, s.78) z lat. „pubere“ = pokrývať sa perím, podľa J. Švancarú (1973, s.166) z lat. „pubertas“ = pohlavná dospelosť, mužný vek, prípadne z „pubescere“ = obrastať páperím, chlpmi, dospievať, podľa P. Říčana (1990, s.191) z lat. „pubes“ = páperie, chlpy, prenesené ohanbie, vonkajšie pohlavné orgány – „puberta potom znamená doslova získavanie dospelého typu ochlpenia, prenesene telesné dospievanie vôbec (Končeková, 2002).

V životných cykloch človeka puberta predstavuje jedno z najdôležitejších, ale aj najvýznamnejších období, ktoré znamená prechod od detstva k dospelosti. Dochádza k vytváraniu kvalitatívne nových štruktúr v oblasti telesného, rozumového, mravného a sociálneho rozvoja.

Toto obdobie sa často považuje za ťažké, kritické, čo vyplýva zo spomínaných kvalitatívnych zmien úplnej „prestavby“ organizmu. Podobne možno povedať, že aj tempo zmien je veľmi rýchle a búrlivé (Boroš, 1998).

Puberta ako starší školský vek sa vymedzuje ako obdobie, ktoré trvá od 10/11 rokov do 15/16 rokov – u dievčat od 10 do 14 rokov, u chlapcov od 11/12 rokov do 15/16 rokov. Časové údaje sú len samozrejme iba veľmi približné, ťažko je určiť jasné hranice. Dolný medzník je daný začiatkom rýchleho telesného (hlavne pohlavného) dozrievania, horný medzník znamená relatívne ukončenie rýchleho telesného dozrievania a začiatok rýchleho psychického (duševného) dozrievania.

Podľa niektorých autorov (napr. Kuric, 1986, Klindová, a Rybárová, 1985. Rozinajová, 1992 a i.) má starší školský vek dva stupne: 1/ predpubertu (10/11 – 12/14) a 2/ samotnú pubertu v užšom slova zmysle (12/14 – 15/16). Predel medzi týmito obdobiami tvorí prvé prejavovanie pohlavnej zrelosti (menštruácia u dievčat a polúcia u chlapcov). Predpuberta (niekedy nazývaná aj stredný školský vek) sa chápe ako krátka vývinová fáza pred pohlavným dozretím, charakterizovaná tým, že sa v nej naznačujú zmeny, ktoré sa výrazne prejavujú až v puberte v užšom slova zmysle (Končeková, 2002).

Napr. Švancara určuje ako vek pubescentov od 11 do 15 rokov. Vaněk ako pubertu u chlapcov udáva vek od 12 do 16 rokov a u dievčat od 11 do 14 rokov. Takto udáva aj Taxová, kým prof. Příhoda označuje ako obdobie puberty vek od 11 do 15 rokov (Boroš, 1998).

Začiatok obdobia puberty je ovplyvnený viacerými okolnosťami. Pôsobia tu klimatické podmienky , a preto v krajinách s teplejším podnebí (Afrika, Španielsko, Taliansko...) prvé príznaky pohlavného dozrievania prichádzajú skôr ako u príslušníkov žijúcich v severných krajinách (Nórsko, Dánsko, Holandsko...). V cestopisoch sa dozvedáme, že dievčatá na Havajských ostrovoch, v Afrike, Indii už v 8., 10., 11. rokoch sú považované za dospelé. Táto skorá dospelosť sa prejavuje u niektorých národov aj skorými sobášmi a následne materstvom. Významný vplyv na urýchľovanie a oddiaľovanie nástupu puberty má aj spôsob výživy, kvalita stravy.

Treba tiež spomenúť socio- kultúrne prostredie (mesto, vidiek), a to aj napriek tomu, že dnes sa už znižujú rozdiely medzi mestom a dedinou.

Možno tu ešte počítať s rozdielnym množstvom stimulov, ktoré sa v uvedených prostrediach dospievajúcemu poskytujú. V neposlednom rade je nástup puberty závislý aj od plemennej príslušnosti, telesného a duševného zdravia a od dedičných dispozícií (Kačáni a kol., 2004).

1.1.1 Telesný vývin detí staršieho školského veku

Začiatok prestavby organizmu je spojený s aktivizáciou činnosti hypofýzy, hlavne jej prednej časti, ktorej hormóny stimulujú vývin tkanív a funkciu iných dôležitých žliaz s vnútornou sekréciou. Ich súhrnná činnosť podmieňuje početné zmeny v organizme dieťaťa (Končeková, 2002).

Do tohto obdobia z hľadiska somatiky spadá obdobie druhej vyťahnutosti. Je charakterizované prudkým telesným rastom do výšky.

V prvej polovici tohto obdobia možno badať výrazné rozdiely v telesnom vývine dievčat a chlapcov. Dievčatá okolo 12. roku výrazne začínajú prevyšovať chlapcov v telesnej výške a hmotnosti. Aktívny je rast končatín, pričom hrudník v raste zaostáva (Šimonek, 2005).

Na rast tela do výšky a do šírky veľmi vplýva činnosť štítnej žľazy a hypofýzy. Hypofýza vylučuje tzv. rastový hormón. Pod jeho vplyvom sa rozrastajú chrupavky, ktoré oddeľujú konce dlhých kostí. Dlhé kosti sa výrazne predlžujú, hlavne kosti končatín. Z toho vyplýva, že pubescent sa mení na tvora s dlhými končatinami. Hovoríme, že dieťa je v tomto období „samá ruka, samá noha“ (Končeková, 2002).

Intenzívny rast do výšky v priemere 4 – 5 cm ročne, je u dievčat vo veku 11,6 – 14,6 rokov, potom prudko klesá, naproti tomu u chlapcov v priemere asi 5,5 cm ročne, vo veku 13,6 -15,5 rokov. Spočiatku sú dievčatá vyššie ako chlapci (asi do 14. roku), kým v nasledujúcich rokoch prevyšujú dievčatá (Štefanovič - Greisinger, 1987).

10/11 roční chlapci i dievčatá majú asi 145 cm, 15/16 roční chlapci merajú okolo 171 cm a dievčatá v tomto veku majú približne 164 cm. Objavuje sa tu tzv. rastový špurt, dočasné prudké zrýchlenie rastu u dievčat i u chlapcov. Dievčenský špurt vrcholí najčastejšie medzi 11. – 12. rokom, chlapčenský o dva roky neskôr. Vtedy deti vyrastú 8 -12 cm za rok. Tempo rastu nie je u všetkých rovnaké. Po 15. roku pokračuje rast pomalšie, výnimočne jedinec sa však môže napr. ešte v 17 rokoch „vytiahnuť“

Kôra nadobličiek a gonády (pohlavné žľazy) produkujú rôzne pohlavné hormóny. Pod ich vplyvom sa rast zastavuje. Pubescent rastie ďalej, ale omnoho pomalšie. Zato priberá na hmotnosti (Končeková, 2002).

Na hmotnosti priberajú dievčatá najviac vo veku 14 a 15 rokov v priemere asi 4,5 kg ročne, chlapci vo veku 15 – 17 rokov v priemere asi 5 kg ročne. Teda vo veku 13 – 15 rokov dievčatá aj v hmotnosti preyšujú chlapcov (Štefanovič - Greisinger, 1987).

10/11 roční pubescenti majú asi 35 kg, 15/16 roční 60 kg a dievčatá asi 55 kg. Pre dievčatá je typické, že im narastá tukové tkanivo v oblasti bedier, na stehnách a na krku. U chlapcov nezávisí prírastok telesnej hmotnosti na narastaní tuku. Naopak, tukové tkanivo u chlapcov zaniká, stávajú sa štíhlejšími. Rozrastajú sa im predovšetkým ramená. Kostí im silnejú. Dochádza k vývoju svalstva, ktorý je sprevádzaný prírastkom sily (Končeková, 2002).

Okrem rastu do výšky a pribúdania na hmotnosti charakteristické pre pubertu je vytváranie tzv. pohlavných znakov, ktoré zaradíme do 4 skupín:

1. Primárne (prvotné) pohlavné znaky

Sú to samotné pohlavné orgány, mužské a ženské. Pohlavné orgány chlapcov sú uložené mimo brucha. Je to miešok (scrotum), ktorý tvorí jemná kožka. V ňom sú uložené semenníky (testes). V puberte začína rásť pohlavný úd až na dvojnásobnú veľkosť, rastú aj semenníky ešte viac zostupujú. Vo veku 14 – 16 rokov dozrievajú u chlapcov semená. Ich nahromadenie zapríčiňuje u chlapcov občasný samovoľný výron semena (palúciu) – okolo 13 rokov.

Pohlavné orgány dievčat tvoria vaječníky, vajcovod, maternica a pošva. Vaječníky sú dva pravý a ľavý – vytvárajú hormón estrogén a progesterón a dozrievajú v nich vajíčka. V období medzi 12. – 13. rokom sa objavuje prvá menštruácia. Ale často sa stáva, že menštruovať začnú dievčatá už vo veku 10 rokov. Pravidelnosť menštruácie sa ustáli v ďalšom období – až keď vaječníky začnú byť plne aktívne a vylučovať dozretú vaječnú bunku. Menštruácia sa potom dostavuje približne v 28 – dňových intervaloch a trvá 3 -5 dní. Slovo menštruácia pochádza z lat. menstruus = mesačný, mesačne sa opakujúci.

2. Druhotné (sekundárne) pohlavné znaky

U dievčat ide o rast prsníkov, ochlpenie ohanbia (pubické) a ochlpenie podpazušia (axilárne).

U chlapcov vývin sekundárnych pohlavných znakov spočíva hlavne v pubickom ochlpení, v ochlpení podpazušia, v zarastaní tváre, ochlpení tela a v mutácií hlasu.

Sled, poradie telesných zmien zostáva dosť konštantné, objavujú sa v rovnakom poradí:

- dievčatá
 - rast kostry
 - vývin prs
 - ochlpenie v pubickej oblasti
 - menštruácia
 - ochlpenie v axiálnej časti

- chlapci
 - rast kostry
 - zväčšovanie semenníkov
 - ochlpenie v pubickej časti
 - prvé zmeny hlasu
 - polúcia
 - maximálny ročný prírastok
 - jemné ochlpenie tváre (páperie)
 - ochlpenie v axiálnej oblasti
 - neskoré zmeny hlasu
 - zarastanie tváre
 - ochlpenie na prsiach (Končeková, 2002).

3. Terciárne pohlavné znaky

Týkajú sa predovšetkým odlišností v dýchaní, činnosti srdca, žliaz s vnútornou sekréciou, u dievčat- hrudné dýchanie, zvýšenie krvného tlaku, ubúdajú červené krvinky, krv má menej soli a hemoglobínu, u chlapcov- dýchanie je bránicové, pribúdajú červené krvinky (Kačáni a kol., 2004).

4. Kvartálne pohlavné zmeny

Prechádzajú už z oblasti somaticko-fylozofickej do oblasti psychologickkej. Mužské psychosociálne založenie je charakterizované výbojnosťou, ctižiadnosťou, odvahou, dávkou egoizmu a silným ovplyvňovaním jeho konania a citov. Muži sa považujú za agresívnejších, drsných a nebojazlivých.

Psychosociálne založenie ženy sa nejaví tak intenzívne ako u muža. Je viac pasívne, láskajúce, nevýbojné, je viac spojené s citmi. Ženy sú úzkostlivejšie, súcitnejšie a citovo otvorenejšie (Končeková, 2002).

Pohlavná dospelosť, ktorá sa dostavuje v puberte, sa nevyvíja rovnomerne so psychikou, a preto aj keď dospievajúci v tomto veku sú potenciálne schopní reprodukcie, nie sú zrelí uzatvárať manželstvá (Kačáni a kol., 2004).

1.1.2 Motorický (pohybový) vývin

Motorický vývin človeka je zložitý proces, ktorý ovplyvňuje najmä tieto činitele: dedičnosť, výchova, prostredie, vlastná aktivita. Všetky spomínané činitele tesne súvisia a pôsobia vo vzájomných vzťahoch. Priebeh motorického vývinu závisí jednak od vnútorných (endogénnych) činiteľov, ktoré vychádzajú zvnútra človeka, jednaj od vonkajších (exogénnych) činiteľov – prostredia, výchovy, tréningu, ktoré pôsobia na neho zvonka.

Motorický vývin – je proces zmien, ktoré sa týkajú pohybových predpokladov a pohybových prejavov človeka od počatia až po stratu mobility. Metódy sledovania motorického vývinu sú základné nástroje, pomôcky, ktorými hodnotíme úroveň a vývin motoriky detí, mládeže a dospelých.

Používajú sa špeciálne metódy:

- a) analytický prierez – jednorazové meranie a posudzovanie
- b) longitudinálne – dlhodobé meranie a posudzovanie
- c) sledovanie s časovým oneskorením (Kasa, 2006).

Obdobie puberty je pre značnú časť populácie v dôsledku vývojových zmien a somatickom, funkčnom i pohybovom vývine obdobím narušenia motorickej koordinácie. Pohybový prejav je neistý, vykonávanie už predtým osvojených úkonov, operácií, jednoduchých činností spôsobuje problémy zladenia pohybov.

Narušenie koordinácie pohybov v období puberty sa prejavuje hlavne u mládeže, ktorá nemá zaužívaný pravidelný pohybový režim (Šimonek, 2005).

Vplyv a význam puberty pre motorický vývin je vysvetľovaný veľmi rôzne. Časť autorov sa nezmieňuje o negatívnom vplyve puberty na motorický vývin, vzostupujúcu líniu motoriky puberta nenarušuje.

Druhí, naopak považujú toto obdobie za príčinu kvantitatívneho a kvalitatívneho zhoršenia motoriky pubescentov. Poruchy motoriky sa dotýkajú najmä:

- a) sťažkopádnenia motoriky
- b) zníženej koordinácie
- c) menšej cieľavedomosti
- d) pohybového luxusu
- e) porušenie dynamiky
- f) zmenšenej motorickej učiteľnosti
- g) protichodnosti v celkovom motorickom správaní.

Tieto spomínané poruchy sú typické pre prvú fázu puberty. V druhej fáze už pozorujeme postupné vyrovnávanie a koncom puberty sa v motorike dosiahne opäť taký stav, ktorý odpovedá stavu pred začiatkom dospievania. V druhej fáze sa už vytvárajú špecifické mužské a ženské črty motoriky. Nie je žiadnou zvláštnosťou, keď počas puberty nespozorujeme u niektorých chlapcov a dievčat žiadne negatívne motorické znaky. Ide pritom o takých jedincov, ktorí nemajú žiadnu telesnú disharmóniu a ktorí sa pravidelne pred a počas puberty venujú telesnej výchove a športu. Veľmi pozitívny vplyv na priebeh dospievania má pohybová činnosť pred ním a počas neho (Kasa, 2006).

Telesná výchova a šport sú v tomto období významným faktorom podieľajúcim sa na formovaní celej osobnosti žiaka, teda nie len zo stránky telesnej a pohybovej. Významnou úlohou v tomto období je prispievať k všestrannému rastu a vývinu organizmu žiakov, rozvíjať rýchlosť, obratnosť, presnosť, koordináciu pohybov a primerane zaťažovať ich organizmus cvičeniami na rozvoj sily a vytrvalosti a naďalej upevňovať správne držanie tela (Sýkora a kol., 1983).

Výskumy mnohých odborníkov potvrdili, že vhodné volená pohybová aktivita má pozitívny vplyv na motorický vývoj jedinca. Najviac môžeme rozvíjať v tomto veku silové schopnosti (relatívnu a dynamickú silu) a najmenej bežeckú rýchlosť u dievčat, hoci u chlapcov dosiahneme pozoruhodné prírastky. Najvyššie prírastky dosahujú dievčatá v ohybnosti. Je preto potrebné venovať dostatočnú pozornosť rozvoju koordinačných schopností, pričom aj stagnácia, prípadne malé prírastky budú veľkým úspechom vzhľadom na nepriaznivý vplyv puberty. Na konci obdobia (13. – 14. rok života) začíname s rozvojom vytrvalosti v sile, všeobecnej vytrvalosti a maximálnej sily (až po 15. roku života) . 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. Je vhodné preto ponechať voľbu objemu a intenzity zaťaženia na dieťa a nesnažiť sa nanútiť mu zaťaženie, ktoré nezodpovedá úrovni jeho telesnej zdatnosti (Šimonek, 2005).

Podľa Beleja (2001) v období puberty máme pokračovať v zdokonaľovaní pohybových zručností a vytváraní pohybových návykov v základných športoch. Dominovať by malo senzomotoricko- kognitívne učenie, ktoré by vytvorilo emocionálno- racionálny základ pre tvorbu budúcich vlastných pohybových programov. Mimoriadne dôležité v období puberty je upevňovať vzťah k telesnej výchove a k športu. Ako náhle sa tento vzťah nevytvorí v tomto období, v ďalšom období dospievania je to veľmi ťažké (Sýkora - Kostková, a kol., 1985).

Veľký vplyv na motorický vývin majú aj televízia, rozhlas, film, divadlo, športová tlač a literatúra, zvyky, tradície, obyčaje. Tieto podmienky majú pre svoju názornosť, citovú pôsobivosť, silný motivujúci a formujúci vplyv. A to tak v pozitívnom ako aj v negatívnom zmysle slova (Kasa, 2000).

1.1.3 Psychický vývin v pubescentov

„Každý vek si zasluhuje svoju úctu“

Arabské príslovie

Psychológia - pochádza z gréckeho slova psyché- duša a logos- slovo.

Psychológia nemá všeobecne uznávanú definíciu. Za najvýznamnejšiu možno považovať tú, ktorá hovorí, že je to veda o zákonitostiach rozvoja a fungovania psychiky ako osobitnej formy životnej činnosti (Daniel, a kol., 2003).

Dosiahnutý stupeň vývinu nervovej sústavy v období puberty umožňuje kvalitatívne hodnotené výkony v oblasti jednotlivých psychických funkcií.

Vnímanie - je cieľavedomejšie, presnejšie, plánovitejšie a systematickejšie. Spresňuje sa vnímanie priestoru, času, hmotnosti, plochy, hĺbky a veľkosti.

Pubescent vníma jemné zrkové, sluchové, čuchové podnetové nuausy. Vnímanie sa rozvíja nielen v zmysle ďalšej diferenciacie a prehľbovania, ale aj v zmysle jeho racionálnej vôľovej a intelektuálnej kontroly vôbec. S narastaním vedomej regulácie vnímania sa zvyšuje aj poznávací efektívita pozorovania (Drlíková, a kol., 1992).

Pozornosť - V priebehu obdobia puberty dochádza k zlepšeniu a na konci puberty sa pozornosť pubescenta svojimi vlastnosťami približuje pozornosti dospelého človeka. Zdokonaľuje sa stálosť pozornosti, rastie rozsah pozornosti i schopnosť prenášať pozornosť. Zámerná (úmyselná) pozornosť postupne nadobúda prevahu nad mimovoľnou (neúmyselnou) pozornosťou (Končeková, 2002).

Fantázia - sa uplatňuje vo všetkých činnostiach pubescenta, najmä v tvorivej umeleckej oblasti, keď píše básne, poviedky, denníky. Pre pubescentov je charakteristické tiež oživovanie predstavivosti a fantázie tzv. bdelím snením, ktorého náplňou bývajú ich city a túžby (Kačáni, a kol., 2004).

Predstavy - v období puberty dosahujú stupeň zrelosti, strácajú detský charakter náhodnosti a uštalujú sa v úmyselnejšie a všeobecnejšie. Na charakter predstáv má vplyv aj typ VNČ (vyššej nervovej činnosti), ktorý sa v postate vydiferencoval už v mladšom veku a tu sa v podstate uštaluje (Končeková, 2002).

Pamäť - sa kvalitatívne mení . Podstata prestavby spočíva nielen v prechode od mechanickej pamäti k logickej, ale v kvalitatívnom vývine logickej pamäti, ktorá nadobúda sprostredkovaný a logický ráz Výrazne vzrastá verbálna pamäť (Drlíková, a kol., 1992).

Myslenie - sa v tomto období veľmi intenzívne rozvíja, dosahuje značnú schopnosť abstrakcie, ktorá je výsledkom učenia, ale aj učenie obohacuje. Medzi charakteristické znaky myslenia v tomto veku patrí kritickosť a samostatnosť. Pubescent sa snaží svoje myšlienky formulovať do vlastného prejavu, kde vyjadrujú svoje postoje a názory, ktoré niekedy bývajú aj prehnané, rozporné, čo možno pripísať nedostatočnej skúsenosti, a tiež aj snahe byť za každú cenu originálny. Veľký rozvoj zaznamenáva tvorivé myslenie, ktorého podstatou sú kreatívne schopnosti (Kačáni, a kol., 2004).

Reč - jej slovní a písomný prejav sa výrazne zlepšuje. Slovná zásoba sa zvyšuje dieťa v tomto období ovláda 12 – 14 tisíc slov. Slovník sa obohacuje o abstraktné a vedecké pojmy. Vety sú gramaticky a štylisticky správne (Drlíková, a kol., 1992). Hovorená reč je až príliš výrazná. Pubescenti radi používajú silné slová a vyvárajú žargón, používajú slangové výrazy, vymýšľajú si nové slová. Neuspokojujú sa iba s bežným hovorením. Pubescenti si v mnohých prípadoch utvárajú vlastné tóniny a svojské vyjadrovacie spôsoby či nespôsoby. S týmto javom sa stretávame takmer u všetkej mládeže (Končeková, 2002).

City – veľmi búrlivý je aj citový život dospievajúceho. Najcharakteristickejšie je intenzívne prežívanie všetkého, čo sa týka osoby dospievajúceho. Veľmi silno prežíva všetky nezdary a sklamania. Prejavuje sa aj veľká nestálosť citových prejavov. Mladý človek sa vie veľmi rýchlo nadchnúť, ale tak isto prechádza do opačného stavu. City sa veľmi často objavujú vo vyhrotenej polarite. V puberte sa objavuje rad nových druhov citov, ako napríklad *ironizovanie*, ktoré nie je namierené len voči okoliu, ale aj voči sebe samému. Pri nedostatočnom či nevhodnom poučení zo strany dospelých o otázkach pohlavného dospievania sa môže objaviť cit *hanby* až *hnusu*. Hanblivosť u pubescentov je dosť častá a prejavuje sa napríklad pri skúšaní, verejnom vystupovaní.

Mení sa aj *cit úcty*, ktorý dovtedy žiaci prejavovali skôr zo zvyku, z obavy pred trestom. Teraz sa úcta k dospelým realizuje v závislosti od vlastností osobnosti, ku ktorej úcty prejavujú. Ale v tomto veku aj cit úcty sa môže zmeniť na *cit nenávisťi*, ktorý neraz ani nevedia zdôvodniť.

Zintenzívňujú sa city súcitu a sústrasti, stále viac túžia preukázať láskavosť voči nešťastnému alebo trpiacemu (Kačáni, a kol., 2004).

Medzi intenzívne sa rozvíjajúce citové stavy v dospievaní patrí *strach* – najmä strach zo zlyhania, neúspechu. Ku koncu obdobia sa prejavujú aj strachy z interpersonálneho zlyhaní – strach so straty priateľstva, strach z výberu povolania, strach zo zmyslu života. Neúspech vyvoláva zlosť, hnev. Hnev sa v období puberty prejavuje u dievčat väčšinou plačom, u chlapcov nepriamou agresiou. Hnev dospievajúcich je zvyčajne namierený proti zásahom dospelých, ktorí nesúhlasia s účesom, s oblečením a podobne (Drlíková, a kol., 1992).

V období staršieho školského veku sa rozvíjajú aj vyššie city – estetické, morálne, intelektuálne. Vyvíja sa schopnosť pre krásu, sú schopní ju aj hodnotiť, nadchnúť sa pre umelecké diela. Vyvíja sa schopnosť empatie, čo môžeme vidieť pri čítaní kníh, pozeraní televíznych filmov, keď ich dokáže osud jednotlivých postáv dojať k slzám. Úroveň rozvoja morálnych citov ovplyvňujú vzory a ideály dospievajúcich, ich hodnotový systém, ktorým sa riadia. Zvyšujúci stupeň rozvoja poznávacích procesov, rozumových schopností, záujmov ovplyvňujú intelektuálne city (Kačáni, a kol., 2004).

Vôľa – Vôľa a vôľové vlastnosti úzko súvisia so zvýšeným sebedomím pubescenta, snahou po samostatnosti v rozhodovaní a končí, čím sa vytvárajú aj predpoklady na seba výchovu. Na druhej strane, pubescent sa niekedy aj vplyvom citového rozrušenia dopúšťa unáhlených, naivných a impulzívnych rozhodnutí a činov. Psychické premeny v období dospievania ovplyvňuje aj formovanie ich záujmov, ktoré sa obohacujú, pretvárajú a stávajú sa kvalitatívne dokonalejšími. I keď ešte nie sú trvalé, môžeme u niektorých žiakov pozorovať zvýšený záujem o niektoré vyučovacie hodiny, o obľúbené predmety, ktoré si však vyžadujú špeciálne schopnosti. Záujem pubescentov postupne vplývajú na voľbu budúceho povolania. V tomto smere musia vyvíjať zodpovednú činnosť najmä učitelia a rodičia, aby sa žiaci mohli správne rozhodnúť vzhľadom na svoje schopnosti, ale aj klady a nedostatky príslušnej profesie (Kačáni, a kol., 2004).

1.1.4 Vývin osobnosti detí staršieho školského veku

Každý, kto chce hovoriť o osobnosti pubescenta, musí vychádzať z jeho reálnej existencie. Niektorí psychológovia chápu osobnosť ako integrovaný súhrn biologických, psychických a spoločenských vlastností (Boroš, 1998).

Osobnosť – pochádza z latinského slova *persona* = osoba, čo pôvodne označovalo hereckú masku, potom rolu herca a neskôr spoločenskú rolu, ktorú človek hrá v živote. V 20. storočí osobnosť nahradila dovtedy používaný pojem duša a chápala sa ako integratívna spojitosť jednotlivých zložiek človeka (Daniel, a kol., 2003).

Puberta sa javí ako obdobie vnútorných rozporov, formovania Ja, správania plného nekľudu, túženia, ale aj smútku a vzdoru. Dochádza k subjektivismu pri hodnotení seba aj iných, k preceňovaniu či podceňovaniu vlastných síl, k extrémom, unáhlenosti a nerovnomernému vývinu jednotlivých zložiek osobnosti (Končeková, 2002).

Niektorí psychológovia označovali pubertu priamo ako druhú fázu vzdoru. Niektorí pubescenti viac, iní zase menej odmietajú názory, postoje, príkazy a zákazy rodičov – po určitú dobu akoby „zo zásady“ preto lebo vychádzajú od rodičovskej autority. Pritom tu istú pripomienku príjmu ale od iného dospelého človeka napr. trénera alebo od rovnocennej osoby v jeho veku. Obdobie puberty je to záťažová situácia pre dospelých ako aj pre pubescentov, ale vplýva to z vývoja osobnosti detí v období puberty. Aby sa dieťa stalo zrelou, samostatnou a zodpovednou osobou, potrebuje sa oslobodiť od závislosti na rodine, na rodičovskej autorite.

Spolu s uvoľňovaním sa na závislosti od rodičov prebieha v puberte začleňovanie sa detí do skupín. Pubescent čaká od skupiny prijatie ako rovnocenného partnera. Pubescenti majú rovnaké alebo podobné problémy a záujmy na rozdiel od dospelých. Ak je pubescent akceptovaný skupinou, prináša mu to značne upokojenie, istotu, kladné hodnotenie a na tomto podklade si buduje sebahodnotenie, ktoré bolo otrasené zmenami dospievania a konfliktami s dospelými. Mladistvý sa identifikuje so skupinou svojich rovnocenných tak že prijíma ich názory, normy i vonkajšie momenty – oblečenie, spôsob vyjadrovania, gestikulácia, preferovanie rovnakých názorov, štýl hudby aj zábavy. Skôr alebo neskôr sa môže ukázať, že osamostatnenie od rodičov a rodiny vedie pubescenta k novej závislosti a to je závislosť od skupiny (Čáp - Mareš 2001).

Pubescetovi veľmi záleží na dobrom priateľskom vzťahu so svojimi rovesníkmi. Vzťahy s rovesníkmi môžu mať charakter párový a skupinový, podľa počtu osôb. Vzťahy s rovesníkmi môžu mať mieru dôvernosti, presne definovanú – podľa toho môže ísť o kamarátstvo alebo priateľstvo.

Kamarátov na rozdiel od priateľov má pubescent viac. Priateľský vzťah je založený na intenzívnejšej citovej väzbe ako kamarátsky. Priateľstvo je individuálne a výberové. Zakladá sa na vzájomnej sympatii a emocionálnej väzbe.

Neúspešné vzťahy k spolužiakom, nedostatok blízkych kamarátov, priateľa alebo rozpad priateľstvá vzbudzujú u pubescenta deprimujúce pocity, ktoré sú prežívané ako osobná dráma.

Najneprijemnejšou situáciou pre pubescenta je odsúdenie kolektívom kamarátov a najťažším trestom je otvorený alebo tajný bojkot, nechť sa s ním stýkať. Pocit osamelosti je pre pubescenta skľučujúci a ťažko na neho dolieha.

V puberte sa intenzívne rozvíja dôležitá schopnosť orientovať sa na požiadavky rovesníkov, rešpektovať ich a zaručiť tak úspešnosť vzťahov. Narušené a nevyrovnané vzťahy k rovesníkom môžu mať za následok ťažkosti pri nadväzovaní sociálnych vzťahov v neskoršom veku (Končeková, 2002).

Cieľavedomou výchovou uvedomelej disciplíny, aktivity, samostatnosti, tvorivosti, iniciatívnosti, zmyslu pre povinnosť a zodpovednosť, úcty k starším, kolektívnosti, sebaovládania, návykov kultúrneho správania môžeme prispieť k výchove kladných vlastností pubescenta (Sýkora, a kol., 1983).

1.2 Pohybové aktivity detí v období puberty vo voľnom čase

1.2.1 Definícia, charakteristika pojmu pohybová aktivita

Pohyb – pohyb živých bytostí je hlavným vonkajším prejavom ich životných funkcií, je prostriedkom, ktorým živá bytosť smeruje k dosiahnutiu a splneniu dôležitých životných cieľov, životne dôležitých úloh. Predstavuje proces kontinuálnej adaptácie na vonkajšie a vnútorné podmienky v smere komunikácie, korekcie, tvorby, riadenia. Biologická rovina pohybu je u človeka doplnená celým radom ďalších, v ktorých sa kombinujú a dopĺňajú roviny sociologická, psychologická, estetická, etická, ekonomická, filozofická, politická a ďalšie.

V tejto komplexnosti pohyb nadobúda okrem zložky racionálnej i zložku emocionálnu, smerujúcu k obohateniu kvality života.

V ľudskom pohybe je teda harmonicky prepojená zložka fyzická, mentálna, psychosociálna a kultúrna. Pohyb je základným výrazovým prostriedkom človeka, prejavom jeho pocitov, nálad, potrieb, komunikácie (Liba, 2005).

Aktivita – všeobecná charakteristika živých bytostí, ktorú vyvolávajú biologické a sociálne potreby. V konkrétnych prejavoch sa vyznačuje najrozmanitejšími formami prežívania a správania. Vo výchovno – vzdelávacom procese sa realizuje prostredníctvom dôležitej didaktickej zásady aktivity. Opakom aktivity je pasivita (Kačáni, a kol., 2004).

Junger (1996) charakterizoval pohybovú aktivitu ako súbor cieľavedome vykonávaných pohybových činností jednotlivca alebo skupiny. Aktivita je najvšeobecnejšia charakteristika existencie všetkých živých orgánov a systémov. Realizácia určitej pohybovej činnosti je konkrétnym vyjadrením pohybovej aktivity. Opakom pohybovej aktivity je pasivita.

Pohybová aktivita – mnohostranná pohybová činnosť človeka vyznačujúca sa typicky ľudskými atribútmi, ako sú cieľavedomosť, sociálna determinovanosť, komunikácia medzi ľuďmi a ďalšie. Predstavuje súhrn všetkých pohybov dôležitých k dosiahnutiu vymedzeného cieľa a k dosiahnutiu primeraného telesného a psychického rozvoja. Obsah a zameranie pohybových aktivít určujú ciele činnosti. Podľa nich môžeme hovoriť o aktivite pracovnej, spoločenskej, umeleckej, športovej a inej (Liba, 2005).

Podľa Šimoneka (2006) primeraná pohybová aktivita patrí vedľa vplyvov životného prostredia, výživy, duševnej hygieny a celého spôsobu života, k tým najviac intervenujúcim činiteľom zdravia, ktorý sa nedá ničím kompenzovať. Osobitný je význam pohybovej stimulácie mladej generácie, pretože tá najviac trpí, a zrejme bude trpieť ešte viac na pretechnizovaný život, ktorý v súčasnosti prežívame. Výsledkom je zhoršené zdravie obyvateľov, slabá kondícia, malá adaptácia a z toho prameniaca životná nespokojnosť. Z uvedeného vyplýva, že rodina, škola, učitelia, zdravotnícki pracovníci, ako aj štátne a súkromné inštitúcie by mali venovať zvýšenú pozornosť našim deťom a mládeži, ktorá by mala získavať návyky pre pravidelnú, každodennú pohybovú aktivitu.

Podľa Novotnej (2009) v poslednej dobe dochádza k nárastu inaktivity a to už aj v detskom veku. S týmto súvisí aj fakt, že objem pohybovej aktivity detí a mládeže sa v súčasnosti dostal pod hranicu, ktorá je charakterizovaná ako biologická potreba. Tento stav je výsledkom pretrvávajúceho pasívneho spôsobu života. Deti namiesto toho, aby trávil svoj voľný čas pohybovými aktivitami, sa venujú sedavým činnostiam ako pozeranie televízie, hra na počítači a pod.

1.2.2 Definícia a charakteristika pojmu voľný čas

Voľný čas môžeme chápať ako opak nutnej práce, alebo povinnosti. Ide o činnosti, ktoré si môžeme slobodne vybrať. Robíme ich dobrovoľne a radi, prinášajú nám pocit uspokojenia (Pávková, 1999).

Liba (2005) charakterizoval *voľný čas ako* čas trávený mimo pracovnú dobu, pracovné povinnosti. Započítava sa tu i čas potrebný pre nevyhnutné fyziologické aktivity, ako je spánok alebo jedlo. Voľný čas je možné definovať ako dobu, ktorou človek disponuje podľa vlastného uváženia, rozhodnutia a voľby na uspokojenie svojich potrieb a záujmov, na sebarealizáciu po vykonaní pracovných, študijných a ďalších povinností vyplývajúcich z jeho sociálnej pozície. Voľný čas je mnohodimenzionálny fenomén s komplexným vplyvom, ktorý plní viacero funkcií, napr. zdravotno - hygienickú, socializačnú, sebarealizačnú, formatívno – výchovnú, ochrano – preventívnu. Uvedené funkcie konkretizujú význam voľného času. Zmysluplné využitie voľného času v skupine rovesníkov, kamarátov spojených spoločnými záujmami patrí k najúčinnjším prostriedkom primárnej prevencie sociálno – patologických javov u detí a mládeže.

Voľný čas je prostriedok humanizácie, čiže priestor na tvorivú činnosť osobnosti. Charakter činností realizovaných vo voľnom čase sa mení následkom rôzneho postavenia človeka v spoločnosti. Cieľom spoločnosti je, aby tento čas bol využitý žiadúcim spôsobom, aby sa využíval na osobný rast. Je nevyhnutné, využívať ho aj na reprodukciu pracovnej sily, na rekreáciu i tvorivú činnosť. Jeho základnou hodnotou je zdravie, formuje psychické a morálne vlastnosti človeka. Človek si vyplní voľný čas aktivitami, ktoré vyberá podľa vlastnej hierarchie hodnôt.

Voľný čas patrí do nominálneho času, ktorý delíme na:

1. pracovný čas

- doba trvania práce, potrebnej na získanie prostriedkov na živobytie;
- vyjadruje kvantitu a jeho jednotkou je hodina, deň, týždeň; pracovná doba môže byť denná, týždenná, ročná a životná

2. nutný mimopracovný čas

a/ čas potrebný na uspokojenie biofyziologických potrieb (spánok, jedenie, hygiena..) b/ ostatné činnosti potrebné na existenciu (cesta do zamestnania, príprava jedla, opravy, upratovanie..).

Voľný čas – vzniká ak odpočítame pracovný a nutný mimopracovný čas od nominálneho času.

Do voľného času zaraďujeme tieto aktivity:

1. manuálne (záhradkárstvo, pestovanie kvetov a pod.)
2. fyzické (prechádzky, šport, rybolov, hubárstvo.)
3. kultúrno- umelecké receptívnej povahy (čítanie literatúry, návšteva divadla, kina, galérie, počúvanie hudby, sledovanie TV..)
4. kultúrno- umelecké tvorivej a interpretačnej povahy (amatérsky spev, hudba, výtvarné umenie, fotografovanie..)
5. kultúrno-rationálne (dobrovoľné vzdelávanie, čítanie periodickej tlače, krížovky..)
6. spoločensko-formálne (účasť na schôdzach, vykonávanie funkcií v verejných rôznych a spoločenských organizáciách..)
7. spoločensko-neformálne (rodinné návštevy, oslavy, návštevy kaviarní a pod..)
8. hry, obecnstvo, zberateľstvo (športové obecnstvo, spoločenské hry...)
9. pasívny odpočinok (sedenie, polihovanie, pozorovanie z okna...).

Pod pojmom voľný čas si predstavujeme odpočinok, ničnerobenie, rekreáciu, zaujímavú činnosť, zábavu, cestovanie, poznávanie krajín, chvíle strávené s rodinou. Vo voľnom čase sa môžeme venovať činnostiam, ktoré nás bavia, ktoré máme radi. Všetko záleží od nášho postoja „chcem a môžem“. Povinnosť nemusí byť vždy prežívaná ako nutnosť, nepríjemnosť.

Voľný čas prináša človeku zvláštny prospech, uspokojenie, radosť. Výrazne prispieva ku kvalite života. Na kvalitu voľného času vplývajú politické, sociálne, ekonomické, kultúrne faktory a stav životného prostredia.

Voľný čas je základným ľudským právom, bez ohľadu na pohlavie, vek, rasu, sexuálnu orientáciu, zdravotný stav, ekonomické postavenie. Deti majú relatívne veľa voľného času. Spoločnosť by mala mať záujem na tom, ako deti trávia svoj voľný čas. Z hľadiska detí a mládeže do voľného času nepatrí vyučovanie a činnosti spojené s vyučovaním, základná starostlivosť o zovňajšok a osobné veci, povinnosti týkajúce sa rodiny, domácnosti, výchovného zariadenia a ďalšie vzdelávanie a časové straty. Súčasťou voľného času nie sú ani činnosti zabezpečujúce biologickú existenciu ako je jedlo, spánok, hygiena a zdravotná starostlivosť (Pávková, 1999).

Špecifickou zvláštnosťou voľného času mládeže je to, že z výchovných dôvodov je žiaduce jeho pedagogické ovplyvňovanie. Mládež ešte nemá dostatok skúsenosti, nevedia sa orientovať v oblastiach svojich záujmových činností, a preto potrebujú citlivé vedenie. Podmienkou tohto vedenia je to, aby vedenie bolo nenásilné, aby ponúkalo pestré a zaujímavé činnosti, a aby účasť na týchto činnostiach bola dobrovoľná. Miera ovplyvňovania voľného času závisí od veku detí a mládeže, od mentálnej i sociálnej vyspelosti a od charakteru rodinnej výchovy (Pávková, 1999).

Prostredie, v ktorom deti a mládež trávia čas je rôzne, môže to byť rodina, škola rôzne spoločenské organizácie a inštitúcie. Veľa detí svoj voľný čas prežíva na verejných priestranstvách, vonku, na ulici, často aj bez akéhokoľvek dohľadu. Ba dokonca bez záujmu vlastných rodičov. Táto situácia je neuspokojivá, je tým ohrozená výchova detí a často aj ich bezpečnosť.

Podľa Pávkovej (1999) deti majú veľa voľného času. Spoločnosť by mala mať záujem o to, ako deti a mládež trávi svoj voľný čas. Je samozrejme, že na prvom mieste je to rodinná záležitosť, kde a s kým deti trávia voľný čas. Ale názor, že rodina zabezpečí výchovu vo voľnom čase detí je mylná. Pre túto funkciu rodina nemá toľko času ani materiálne či odborné zabezpečenie.

1.2.3 Pohybové aktivity detí staršieho školského veku vo voľnom čase

Štúdie Armstronga a Welsemana (2006) odhalila, že chlapci všetkých vekových skupín sú v Európe oveľa viac pohybovo aktívnejší ako dievčatá. Dievčatá tiež zaznamenávajú menej krokov za deň a sú menej aktívnejšie ako chlapci vo svojom voľnom čase. Preto je potrebné neustále dievčatá už v období puberty zapájať do programov pohybovej aktivity, ktoré by ich motivovali k osvojeniu celoživotného návyku na pohybovú aktivitu.

Aby sme ovplyvnili pohybové aktivity detí a mládeže je potrebné definovať faktory, ktoré ovplyvňujú pohybovú aktivitu ako je napr. ročné obdobie.

V skladbe voľnočasových aktivít slovenských detí a mládeže prevládajú čím ďalej, tým viac tzv. receptívne aktivity, teda také, ktoré nevyžadujú mimoriadnu pohybovú činnosť. Sem patria napríklad: počítačové hry, práca na Internete, sledovanie televízie, návšteva kina, sledovanie filmov na DVD, počúvanie hudby, čítanie kníh a časopisov, nakupovanie v obchodných centrách, atď. Mnohé domáce aj zahraničné výskumné práce upozorňujú na negatívne dôsledky nedostatočnej pohybovej aktivity detí a mládeže, čo sa potom premieta do zhoršenej úrovne zdravotného stavu, zníženej funkčnej zdatnosti organizmu, nízkej úrovne všeobecnej pohybovej výkonnosti, no najmä v chybnom držaní tela, najmä u detí vo veku prechodu od spontánnej pohybovej aktivity k sedavému spôsobu života v škole aj mimo nej (Šimonek, 2006).

Podľa Šimoneka –Halmovej –Kanásovej (2005) zlý vplyv na pohybovú aktivitu mládeže má aj klesajúci počet hodín povinnej telesnej výchovy negatívne sa prejavuje aj nízka kvalita výučby telesnej výchovy. Tá je zapríčinená aj nedostatočným finančným ohodnotením učiteľa, stagnujúcou a znižujúcou sa zdatnosťou detí, nedostatočnými telovýchovnými zariadeniami s vysoko amortizovanými pomôckami, ale často aj nepodloženým zľahčovaním práce „telocvikára“. Ďalším veľmi vážnym problémom toho to obdobia je radikálny nárast žiakov, ktorí sa nezúčastňujú hodín telesnej výchovy. Počet necvičiacich chlapcov sa pohybuje od 27,7 % do 39,6 % a počet necvičiacich dievčat od 38,2% do 48,1 %

Po roku 1989 vstúpila do oblastí voľného času detí a mládeže aj neštátna sféra, občianske a cirkevné združenia, nadácie a súkromný sektor.

V skutočnosti zatiaľ ponúkané a využívané možnosti zmysluplného trávenia voľného času nedosahujú predchádzajúci rozsah a úroveň. Príčinami sú: ekonomické oslabenie, nízke štátne dotácie na školstvo, znížený počet profesionálnych pracovníkov na úseku výchovy v čase mimo vyučovania, vo voľnom čase detí. Celkovo u nás prevláda názor, na základe ktorého preceňujeme úlohu školskej telesnej výchovy a podceňujeme prácu s deťmi v ich voľnom čase. Výsledkom je, že ak štát šetrí prostriedky na výchovu detí, musí oveľa viac investovať do represívnej sféry a prevýchovy (Šimonek, 2006).

Podľa Medekovej (1998) veľmi nízke percento našej populácie sa venuje niektorej z pohybových aktivít:

- vo veku 7-10 rokov: 8% dievčat a 10% chlapcov (z toho 50% nepravidelne, t.j. ani nie raz do týždňa),
- vo veku 11-14 rokov: 10% dievčat a 15% chlapcov (športová príprava v oddiely - 24% ch. a 12% d., školské športové krúžky – 14%, nepovinný predmet Športové hry – 14%, ostatní nepravidelne len spontánna PA),
- vo veku 15 – 18 rokov – 12% d. a 29% ch. (telovýchovné jednoty 19-33%, športové hry a organizovaný šport 13%, 10,5% športové krúžky).
- dospelá populácia: 14% mužov – aktívni športovci, 68% rekreační športovci a 17% nešportovci; 4,9% populácie – športovkyne, 67% rekreačné športovkyne a 28% nešportuje vôbec (Lipková, 2003).

Veľa detí v skutočnosti začne športovať, avšak vo veku 10 až 17 rokov asi 80% z nich z rôznych dôvodov športovú činnosť zanecháva. Štatistiky uvádzajú, že asi iba 20% detí a mládeže sa venuje pohybovej aktivite a športu. Naďalej pretrvávajú klesajúci záujem stredoškolákov o pohybovú aktivitu. Hlavne u dievčat sa prejavuje zvýšená tendencia poklesu pohybovej aktivity po príchode na strednú a vysokú školu.

Vo svojom výskume americkej mládeže Sallis et al. (1996) hľadali vzťahy medzi realizovanou pohybovou aktivitou v škole, a vo voľnom čase, a socioekonomickými, etnografickými a inými individuálnymi premennými. Analýzou údajov respondentov vo veku 10-18 rokov došli k nasledujúcim záverom: Deti a mládež bez rozdielu pohlavia, veku a národnosti, odlišných socioekonomických a etnografických podmienok prioritne požadujú od školskej telesnej výchovy:

- pocit uspokojenia, zážitku z pohybovej aktivity a priateľskej atmosféry vo výučbe,

-
- možnosť využiť ponúkané a realizované pohybové aktivity aj vo voľnom čase,
 - ponuku a preferenciu pohybových aktivít, ktoré môžu vykonávať spolu so svojimi rodičmi.

Úroveň pohybovej aktivity sledovala Šramková (2003) na veľmi širokej vzorke 3841 žiakov vo veku $14,5 \pm 0,5$ rokov (56,4 % dievčat a 43,6 % chlapcov).

Dotazníkovou metódou zistila, že 2 a viac hod týždenne cvičí 37,4 % žiakov, nikdy necvičí 6,9 % žiakov. Aktívne sa niektorému športu venuje 50,4 % žiakov, žiadnemu športu sa aktívne nevenuje 48,0 % žiakov (odpovede sú frekvenčné, t.j. nad 100 %).

Pešo chodí veľmi často 69,6 % žiakov a naopak takmer vôbec 3,6 %. Chôdzi žiaci venujú denne priemerne 91 ± 42 minút (cca 1,5 hod.). Autorka upozorňuje na nevyhnutnosť viesť žiakov k častejšiemu vykonávaniu chodenia.

Vysoko pozitívne výsledky prieskumu získala Fialová (2004), ktorá uvádza, že z 839 žiakov 9. ročníka z 25 ZŠ Stredočeského kraja bolo 522 členov Asociácie školských športových klubov (AŠŠK) a 317 nečlenov. Až 47 % detí – členov AŠŠK sa venovalo PA týždenne viac ako 6 hodín. Výsledky teda ukazujú, že účasť v športovom klube je dôležitou súčasťou voľného času mládeže. Školáci ocenili najmä skutočnosť, že kluby ponúkajú šport pre každého, nielen pre talentovaných, pozitívne hodnotia vplyv športu na socializáciu, integráciu, na rozvoj schopností a zručností, na sebadôveru a sebahodnotenie.

Podľa Šimoneka (2006) súčasný pohybový režim našej populácie však je veľmi obmedzený a dochádza k redukcii pohybovej aktivity v priebehu pracovnej doby, ako aj vo voľnom čase. Kategória voľného času poskytuje človeku dostatok priestoru na rôzne aktivity v mimopracovnom ale aj mimoškolskom čase, a vytvára podmienky pre kvalitnejší spôsob života, ale môže sa stať aj priestorom pre nežiadúcu činnosť, hlavne u dospievajúcej mládeže. Nenaplnenie voľného času zmysluplnou činnosťou vedie k nečinnosti, zaháľaniu, depresiám, kontaktom s asociálnymi štruktúrami, vzrastajúcej agresivite a kriminalite mládeže. Je preto nevyhnutné, aby spoločnosť začala vytvárať infraštruktúrne a personálne podmienky pre rekreačné využitie voľného času každého občana. Za jednu z najvhodnejších aktivít považujeme telovýchovnú a športovú aktivitu.

Podľa Bielikovej a Pétiovej (2007) hodnotové a zmysluplné prežívanie voľného času je veľmi dôležitou súčasťou životného štýlu mladých ľudí. Zabezpečuje im dostatok oddychu, zábavy, ale i získanie nových vedomostí, poznatkov a zručností.

Z odpovedí respondentov z výskumu vyplýva, že voľný čas, by sa mal využívať predovšetkým na oddych a relaxáciu (33,3%), realizáciu záujmov (25,8%) a zábavu (25,1%).

Len mala časť respondentov si myslí, že k voľnočasovým činnostiam patri aj vzdelávanie (7,8%), pasívny oddych (5,8%) a vykonávanie spoločenskej prospešnej práce.

Z výsledkov výskumu vyplýva, že muži sa vo väčšej miere podieľajú na športových aktivitách ako ženy. Pričom muži pohybovej aktivite venujú 26,3% so svojho voľného času, ženy aktivite venujú 20,7%. Ďalej z výskumu vyplýva, že mladí ľudia vo voľnom čase najčastejšie sledujú televíziu, stretávajú sa so svojimi rovesníkmi, počúvajú hudbu, čítajú, pracujú na počítači, sledujú internetové stránky a pasívne oddychujú (Bieliková – Pétiová, 2007)

Výskum o vzťahu medzi pohybovou aktivitou a telesnou výchovou, a športovaním na vzorke 125 žiakov 8 ročníka základných škôl uskutočnil Michal (2005).

Z toho bolo 60 žiakov zo základných škôl situovaných na dedine a 65 žiakov zo základných škôl v meste. Z výskumu vyplýva, že pravidelne športuje 51% respondentov na dedine a vôbec sa športu nevenuje 49% žiakov. V meste sa pravidelnému športovaniu venuje 57% a nevenuje 43% opýtaných respondentov. Z výskumu môžeme povedať, že tí ktorí sa pravidelne nevenujú športovaniu a chceli by sa mu venovať, ale nevedia ako a kde je v mestách 10,1% a na dedinách je to 15,7% respondentov. Neuvažovalo o tom 23,7% žiakov z miest a 21,8% žiakov z dedín. O pravidelné športovanie nemá záujem na dedinách 60,5% opýtaných respondentov a v mestách 66,2% žiakov. Zaujímavým bolo zistenie, ako sa žiaci pozerajú na tých, ktorí športujú. Že chcú športom zbohatnúť si myslí 3,5% žiakov na dedinách a 1,4% v mestách. 7,1% žiakov z dedín a 4,6% respondentov z miest si myslí, že športovci chcú byť obdivovaní. Športovci sú sympatickí pre 25,1% žiakov na dedinách a v mestách pre 14,1%. Obdivuje ich 25,8% žiakov na dedinách, a v mestách ich obdivuje 25,5% respondentov.

K tým ktorí športujú sú žiaci ľahostajnejší, v mestách je to 12,8% a na dedinách 3,7% žiakov. Z výskumu je zaujímavý údaj, na základe ktorého si až 24% žiakov z miest myslí, že vrcholový šport škodí zdraviu pričom na dedine je to len 6% respondentov. Ďalej z výsledkov vyplýva, že žiaci uprednostňujú pred športovaním posedávanie. 5,7% respondentov z dedín dáva prednosť posedávaniu ako športovaniu a v mestách 11,6% žiakov uprednostňuje posedávanie ako šport. Počítačom sa venuje 15,7% respondentov z mesta a 12,8% žiakov z dedín. Pohybovými aktivitami sa zaoberá na dedinách 19,1% žiakov a v mestách je to 16,3%.

Podľa Šimoneka (2006) kategória voľného času poskytuje človeku dostatok priestoru na rôzne aktivity v mimopracovnom, ale aj mimoškolskom čase a vytvára podmienky pre kvalitnejší spôsob života, ale môže sa stať aj priestorom pre nežiadúcu činnosť, hlavne u dospievajúcej mládeže. Nenaplnenie voľného času zmysluplnou činnosťou vedie k nečinnosti, zaháľaniu, depresiám, kontaktom s asociálnymi štruktúrami, vzrastajúcej agresivite a kriminalite mládeže. Je preto nevyhnutné, aby spoločnosť začala vytvárať infraštruktúrne a personálne podmienky pre rekreačné využitie voľného času každého občana. Za jednu z najvhodnejších aktivít považujeme telovýchovnú a športovú aktivitu.

1.2.4 Inštitúcie, zaradenia podieľajúce sa na trávení voľného času v období puberty

V poslednom čase nám získané skúsenosti ukázali výrazné zvýšenie času stráveného v školských zariadeniach a tak je prirodzeným javom, že školy získavajú stále väčšiu rolu, okrem vyučovania a výchovy žiakov, aj pri organizovaní trávenia zvyšného času- voľného času žiakov. Z toho to dôvodu môžeme voľný čas rozdeliť na voľný čas školský a mimoškolský voľný čas. Do kategórie voľný čas školský patria kultúrne a športové činnosti vykonávané pred a po vyučovacej hodine, väčšinou riadené pedagógmi. Do pojmu voľný čas mimo vyučovania môžeme zaradiť prakticky všetky činnosti organizované rodinou, užším a širším sociálnym prostredím, mimo činností súvisiacich s vyučovaním a uspokojovaním fyziologických potrieb. Výskumníci voľného času pozorovaním úlohy rodiny v tejto oblasti dospeli k zaujímavým záverom.

Zistili, že hlavné programy na voľný čas spoločne organizované s rodičmi – v určitom zmysle zákonite sa znižujú nielen narastajúcim vekom ale je determinovaný aj kultúrno-sociálnym statusom danej rodiny; v prvom rade u rodičov s vysokoškolským alebo univerzitným vzdelaním, duševne pracujúcich. Veľkú pozornosť venujú vhodnému využívaniu voľného času; oni sú tí, ktorí aj sami, podľa svojich možností podporujú školské a iné inštitúcie v tomto smere. Nezanedbateľný je aj tlak spoločnosti; ktorá doteraz cieľavedome uplatňuje rozdiely pohlaví vo voľnočasových aktivitách.

Istý prieskum nám ukázal aj ďalšie rozdielne spôsoby využívania voľnočasových programov.

Zvlášť sa zaoberá napríklad osobitosťami využívania voľného času nadaných detí a vyzdvihuje fakt, že v porovnaní od priemerných rovesníkov oveľa menej sa venujú zberateľskej činnosti a pozeraniu televízie a aj času majú oveľa menej ako ostatní. Viacerí sa zhodli na tom, že vo využívaní voľného času mimo vyučovania osobnostný a odborný vplyv na žiakov sa priamo neuplatňuje, ale deťmi navštevované krúžky silne ovplyvňujú početnosť výberu a aktivity v ich voľnom čase. (Tento jav sa u jednotlivých detí môže uplatňovať aj priamo v dôsledku rovesníckych skupín a socio-kultúrnych vplyvov.)

Máme aj iné údaje výskumov, ktoré nás varujú, že v poslednej dobe v živote, hlavne u adolescentov sa stále väčší význam pripisuje činnostiam voľného času mimo školy (v poslednom čase sa stáva kultom a na úkor denných povinností); tieto činnosti sa oddelia časovo aj priestorovo od činnosti rodín, rovesníckych skupín a častejšie sú realizované v rámci individuálnych programov.

Viacerí odborníci upozornili na to, aby voľnočasové aktivity organizované školou, nemali charakter vyučovacích predmetov, ale získané vedomosti a schopnosti určitým spôsobom boli pretransformované do každého vyučovacieho predmetu. Sú aj takí, ktorí školské voľnočasové aktivity vyslovene spájajú s formami informačného učenia, v prvom rade tieto svoje tvrdenia zakladajú na nových programoch na rozvoj a prehlbovanie manuálnych a interpersonálnych zručností. Nie je náhodné, že – hlavne školou organizované – voľnočasové programy sa často nazývajú aj tieňovým vyučovaním alebo skrytou tvárou vyučovania. Ani tomu sa nemôžeme diviť, že vo viacerých francúzskych školských dokumentoch o aktivitách voľného času pripísali aj tieto výchovné ciele.

Sú to:

- rozvíjanie vynaliezavosti;
- rozvíjanie zvedavosti cestou skúseností;
- rozvíjanie komunikácie s využívaním informačných technológií;
- spoznanie tela (využívaním fyzickej a športovej činnosti, rôznymi formami zdravovedy);
- rozvíjanie citového vnímania a zvedavosti v umeleckej a kultúrnej činnosti;
- zlepšenie školského prospechu;
- sociálna a občianska výchova.

Nehovoriac o tom, že ten istý dokument uzná za vhodné, aby dobre využívaný voľný čas kompenzoval sociálne a kultúrne rozdiely medzi žiakmi, a tým zvyšoval aj zodpovednosť školy (Horváth, 2003).

Zariadenia, ktoré sa podieľajú na vyplnení voľného času alebo času stráveného mimo vyučovania sú:

Školskými výchovno-vzdelávacími zariadeniami sú:

- a) školský klub detí,
- b) školské stredisko záujmovej činnosti,
- c) centrum voľného času,
- d) školský internát,
- e) školské hospodárstvo,
- f) stredisko odbornej praxe.

Školský klub detí

(1) Školský klub detí zabezpečuje pre deti, ktoré plnia povinnú školskú dochádzku na základnej škole, nenáročnú záujmovú činnosť podľa výchovného programu školského zariadenia zameranú na ich prípravu na vyučovanie a na uspokojovanie a rozvíjanie ich záujmov v čase mimo vyučovania a v čase školských prázdnin.

(2) Školský klub detí sa člení na oddelenia spravidla podľa veku detí, pričom ich počet v oddelení je spravidla zhodný s počtom žiakov v príslušnej triede podľa § 29 ods.

5 najviac však 25; počet detí v oddeleniach pre žiakov so špeciálnymi výchovno vzdelávacími potrebami je rovnaký ako v triedach, v ktorých sa vzdelávajú.

Školské stredisko záujmovej činnosti

(1) Školské stredisko záujmovej činnosti zabezpečuje podľa výchovného programu školského zariadenia pre deti oddychové a záujmové činnosti v ich voľnom čase.

(2) Školské stredisko záujmovej činnosti sa člení na záujmové útvary alebo športové útvary spravidla podľa veku alebo záujmu detí, pričom ich počet v príslušnom záujmovom útvare alebo športovom útvare je najviac 22; počet detí so zdravotným postihnutím alebo detí s vývinovými poruchami je v príslušnom záujmovom útvare alebo športovom útvare najviac 10.

Centrum voľného času

(1) Centrum voľného času zabezpečuje podľa výchovného programu školského zariadenia výchovno-vzdelávaciu, záujmovú a rekreačnú činnosť detí, rodičov a iných osôb do veku 30 rokov v ich voľnom čase.

(2) Centrum voľného času usmerňuje rozvoj záujmov detí a ostatných zúčastnených osôb, utvára podmienky na rozvíjanie a zdokonaľovanie ich praktických zručností, podieľa sa na formovaní návykov užitočného využívania ich voľného času a zabezpečuje podľa potrieb súťaže detí základných škôl a stredných škôl.

(3) Centrum voľného času môže poskytovať metodickú a odbornú pomoc v oblasti práce s deťmi v ich voľnom čase

- a) školám a školským zariadeniam,
- b) občianskym združeniam vykonávajúcim činnosť zameranú na deti,
- c) ďalším právnickým osobám alebo fyzickým osobám, ktoré o ňu požiadajú.

(4) Centrum voľného času sa zriaďuje ako zariadenie s celoročnou prevádzkou.

(5) Centrum voľného času sa spravidla člení podľa záujmových oblastí na oddelenia a na záujmové útvary. Pre deti so zdravotným postihnutím alebo vývinovými poruchami sa môžu zriaďovať záujmové útvary

Školský internát

(1) Školský internát zabezpečuje deťom materských škôl a žiakom základných škôl a stredných škôl výchovno-vzdelávaciu činnosť, ubytovanie a stravovanie.

(2) Školský internát svojím výchovným programom školského zariadenia nadväzuje na výchovno-vzdelávaciu činnosť školy v čase mimo vyučovania a úzko spolupracuje s rodinou dieťaťa alebo žiaka. Vytvára podmienky pre uspokojovanie individuálnych potrieb a záujmov žiakov prostredníctvom mimoškolských aktivít (§ 112 zákona č. 245/2008 Z. z.)

Je dôležité, aby mladí ľudia pocítili, že ich názory sú realizovateľné, že ich ostatní (dospelí) berú ako rovnocenných partnerov s ich názormi, chybami a prednosťami. Je dôležité investovať do voľného času detí a mládeže, pretože je to menej nákladné ako zdemolované pamiatky, ako náprava sociálno-patologických javov. Neriešenie problematiky voľného času je na najlepšej ceste k negatívnym javom vo voľnom čase detí a mládeže (Vandová, 2009).

1.3 Pohybová výkonnosť detí staršieho školského veku

1.3.1 Definícia, pojem a charakteristika pohybovej výkonnosti

Nástupom puberty dochádza k výraznému poklesu pohybovej aktivity, okrem iného aj negatívnym vplyvom biologických faktorov a sociálnopsychických faktorov. Nastávajú funkčné poruchy v dôsledku ochabovania fázických svalov, skracovania svalov posturálnych, prehľbuje sa svalová nerovnováha, znižuje sa úroveň pohybovej výkonnosti (Brtková, Belej, Junger, Mikuš, 1993, Kanásová, 2005). Vo všeobecnosti sa zhoršuje motorika, vytvárajú sa chybné pohybové návyky neadekvátnymi svalovými kontrakciami. Nižšia úroveň kondície môže byť aj symptómom ukazujúcim proces choroby, prebehajúci v organizme človeka (Horbacz - Perečinská, 2010)

V každom vednom odbore je nutné presne definovať termíny, pojmy, kategórie, princípy, teórie, zákonitosti a zákony nakoľko sú ich základnou stavebnou súčasťou. Neustále vzniká nová a nová odborná terminológia (Šutka, 2006).

Preto vyberáme charakteristiku a definíciu pojmu pohybová výkonnosť od rôznych autorov.

Pohybová výkonnosť - vyjadruje ju mnohostranná pohybová činnosť človeka, ktorá sa realizuje jeho pohybovými orgánmi. Používa sa na označenie jedného konkrétneho druhu pohybového správania, ako aj na označenie súhrnu celého pohybového správania sa jednotlivca či skupiny (Sýkora, a kol., 1995).

Podľa Jungera (1996) *pohybová výkonnosť* – je schopnosť organizmu človeka podávať výkony v určitej pohybovej činnosti za určitý čas. Jej výsledok je postavený na integrácií úrovne zvládnutia danej pohybovej činnosti a psychickej pripravenosti človeka.

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť sa sledovala v mnohých výskumoch. Výsledky z výskumov ukázali, že vzťah rozvoja a pohybových schopností u chlapcov klesá v pubertálnom veku, so začiatkom puberty sa zvyšuje a v prvých rokoch dospievania opäť klesá. U dievčat dosahuje vrchol v predpuberte, v puberte sa znižuje a v posledných rokoch dospievania opäť zvyšuje. Závěry sledovaní viacerých autorov ukázali, že dnešná mladá generácia je síce telesne zdatnejšia, ale jej výkonnosť nie je v súlade s tempom telesného rozvoja (Šutka, 2006).

Moravec a kol. (1996) sa zaoberá testami zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Pre školskú populáciu odporúčajú tieto nasledovné testy: v sede , ľah – sed za 30 sekúnd, člnkový beh, výdrž v zhybe. Každá veková kategória a pohlavie má určené svoje výkonové štandardy. K testovaniu telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti mládeže u nás prispeli mnohí vedeckovýskumní pracovníci.

Výsledky testovania mládeže boli zostavené do Eurofitu. Pri požití Eurofitu je možnosť porovnávania somatických a motorických ukazovateľov našej populácie s populáciou v niektorých európskych krajinách.

Testovacia zostava pozostáva z merania telesnej výšky a hmotnosti (telesný rozvoj), Ruffierovej skúšky (funkčný rozvoj), behu na 50 m z vysokého štartu, skok do diaľky z miesta, hodu dvojkilogramovou plnou loptou, zhybov, testu sed – ľah za 60 sekúnd a 12 minútového behu k očíslovaným loptám (motorické predpoklady) (Šutka, V., 1996).

Podľa Moravca (1990) pohybový vývoj detí a mládeže značne ovplyvňuje úroveň ich telesného rozvoja.

V Európskych krajinách, vrátane Slovenska, sa odborníci snažia modernizovať motorické testy, vhodné na posudzovanie zdravotne orientovanej zdatnosti vo vzťahu k telesnému stavu a pohybovej výkonnosti (Horbacz - Perečinská, 2010).

2 CIELE, HYPOTÉZY A ÚLOHY

2.1 Ciele práce

Cieľom práce je zistiť obsah pohybovej aktivity a pohybovú výkonnosť detí staršieho školského veku.

2.2 Hypotézy diplomovej práce

- H1: V obsahu pohybovej aktivity v období staršieho školského veku zaznamenávame intersexuálne rozdiely.
- H2: Záujem o pohybovú aktivitu u chlapcov bude vyšší ako u dievčat.
- H3: Pohybová výkonnosť detí staršieho školského veku bude rozdielna v jednotlivých ročníkoch.

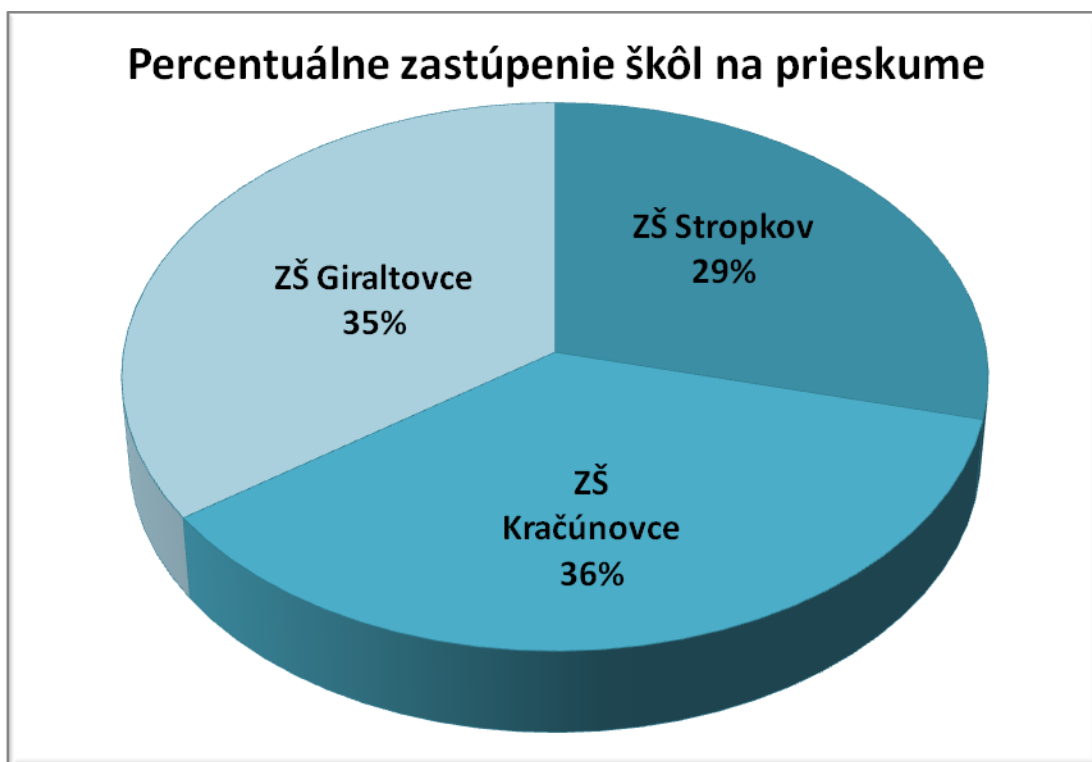
2.3 Úlohy práce

1. Zistiť obsah pohybovej aktivity vo voľnom čase detí staršieho školského veku prostredníctvom dotazníka.
2. Príprava testov a dotazníka pohybovej výkonnosti a pohybovej aktivity.
3. Pomocou testov zistiť pohybovú výkonnosť chlapcov a dievčat.
4. Analyzovať dosiahnuté výsledky a porovnať ich medzi pohlavím .
5. Na základe získaných výsledkov stanoviť odporúčania pre prax.

3 METODIKA RIEŠENIA PRÁCE

3.1 Výber a charakteristika súboru

Skúmané súbory, ktoré boli použité na náš pedagogický prieskum boli žiaci základných škôl, ktorí boli cvičiaci na hodinách telesnej výchovy čiže neboli zdravotne oslobodení od cvičenia na hodinách telesnej výchovy a nemali žiaden telesný hendikep, ktorí by im prekážal pri cvičení na hodine telesnej výchovy. Žiaci navštevovali jednu zo základných škôl v okrese Svidník, Stropkov v Prešovskom regióne, konkrétnejšie boli to deti staršieho školského veku, ktorí navštevovali na jednu zo základných škôl v meste Stropkov a Giraltovce a v obci Kračúnovce. Náš pedagogický prieskum sa uskutočnil v školskom roku 2010/2011 na vzorke 474 žiakov s toho bolo 260 chlapcov a 214 dievčat. Probandi v našom pedagogickom prieskume boli žiaci základných škôl, ktorí navštevovali 6., 7., 8., a 9., ročník. Vek nášho skúmaného súboru bol od 11 do 15 rokov.



Obrázok 1

Percentuálne zastúpenie škôl

Obrázok 1 nám znázorňuje percentuálne zastúpenie všetkých základných škôl, ktoré sa zúčastnili na našom pedagogickom prieskume. Školy, ktoré sa zúčastnili nášho pedagogického prieskumu boli štátne školy a nie súkromné. Ako vidíme z obrázka 1 Základná škola Stropkov má zastúpenie na prieskume v 29% - tých čo je najmenej ale na druhej strane musíme podotknúť, že v Stropkove sa nachádzajú štyri základné školy a na náš pedagogický prieskum sme si zvolil školu s najväčším počtom žiakov v tomto meste. Ďalej z obrázka 1 vidíme že, Základná škola Giraltovce ma zastúpenie v 35% - tých a Základná škola v Kračúnovciach má zastúpenie v 36% - tých počtom žiakov navštevujúcich ročníky 6 až 9 na našom pedagogickom prieskume.

Tabuľka 1

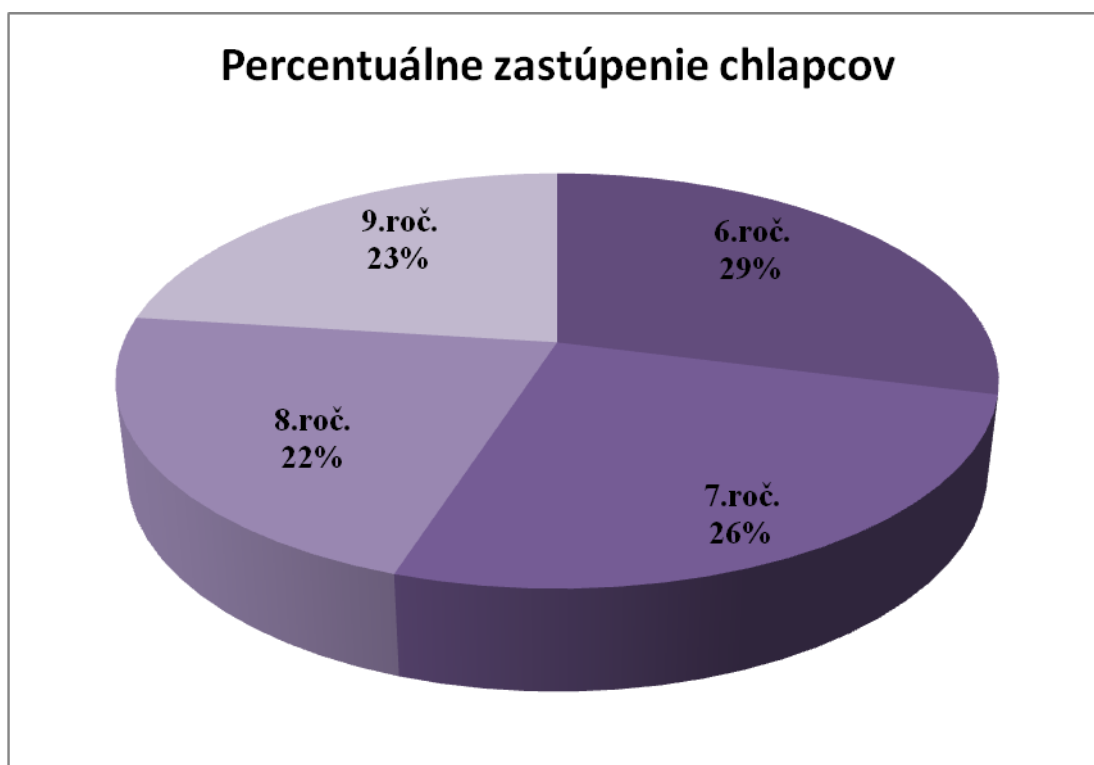
Počet telesne zdravých probandov a základných škôl zapojených do prieskumu pohybovej výkonnosti a pohybovej aktivity.

Názov školy	Počet probandov	Chlapci	Dievčatá
ZŠ Stropkov	117	76	61
ZŠ Kračúnovce	172	106	66
ZŠ Giraltovce	165	78	87
Spolu	474	260	214

Z tabuľky 1 sú známe údaje o počte probandov navštevujúcich konkrétnu základnú školu, ktorí boli zapojení do nášho pedagogického prieskumu. Stále máme na pamäti, že do prieskumu boli zapojení len žiaci, ktorí nemajú žiaden zdravotný problém a sú cvičiaci na hodinách telesnej výchovy.

Základnú školu v Stropkove na ulici Mlynskej na ročníkoch 6.až 9. navštevuje 117 cvičiacich žiakov s toho 76 žiakov je mužského pohlavia a 61 žiakov je ženského pohlavia. Základnú školu v Kračúnovciach navštevuje 66 dievčat, ktoré cvičia na hodine telesnej výchovy a 106 chlapcov spolu je to 172 žiakov v 6., 7., 8., a 9. ročníku.

165 cvičiacich probandov navštevuje Základnú školu v Giraltovciach s toho na ročníkoch 6 až 9 je 78 chlapcov a 87 dievčat, ktorí sa aktívne zúčastňujú, na výchovno - vzdelávacom procese na hodine telesnej výchovy, čiže sú cvičiaci.



Obrázok 2

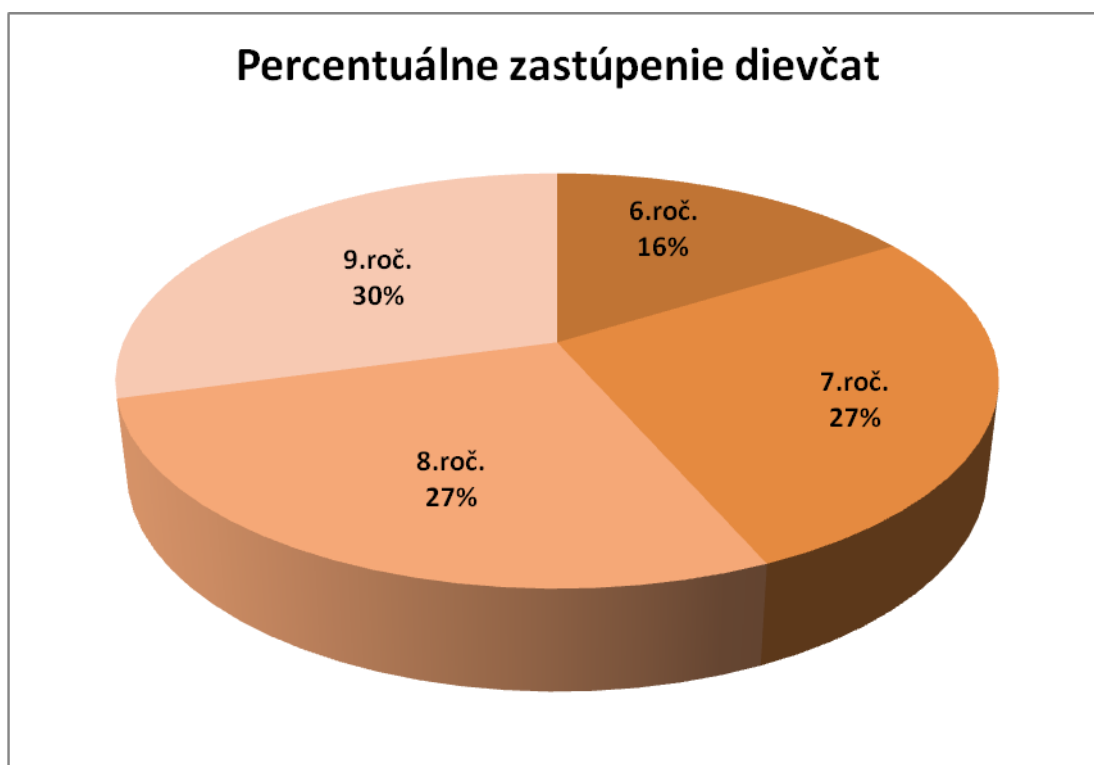
Percentuálne zastúpenie chlapcov podľa ročníkov zúčastnených na prieskume

Z obrázka 2 sú známe údaje o percentuálnom počte chlapcov podľa ročníkov, ktorí boli zapojení do nášho pedagogického prieskum zo všetkých základných škôl, ktoré sa zúčastnili prieskumu.

Ako vidíme z obrázka 2 percentuálne zastúpenie chlapcov v jednotlivých ročníkoch sa pohybuje v rozmedzí od 22% až 29%, čo v našom prípade nám robí rozdiel 7% medzi jednotlivými ročníkmi.

V 22% - tých sú zastúpení všetci chlapci, ktorí navštevujú 8. ročník základnej školy. 23% - tne zastúpenie majú chlapci deviatych ročníkov. V 26% - tých sú zastúpení chlapci, ktorí navštevujú 7. ročník základnej školy.

Z obrázka 2 vidíme, že najväčšie percento chlapcov 29 %, ktorí sa podieľali na našom prieskume sú žiaci šiestych ročníkov všetkých základných škôl zapojených do nášho pedagogického prieskumu.



Obrázok 3

Percentuálne zastúpenie dievčat na prieskume

Z obrázka 3 sú známe údaje o percentuálnom počte dievčat podľa ročníkov, ktoré sa zúčastnili na našom pedagogického prieskume. Počet percent u dievčat je zo všetkých základných škôl, ktoré sa zapojili do prieskumu.

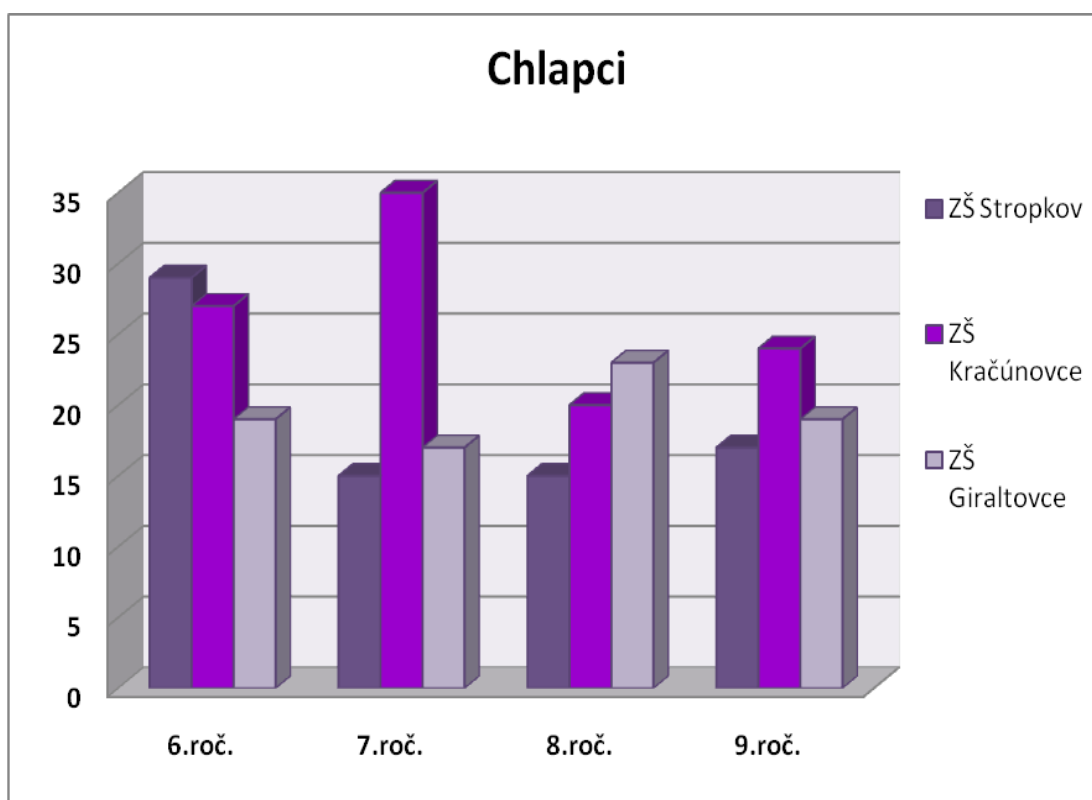
Ako vidíme z obrázka 3 percentuálne zastúpenie dievčat v jednotlivých ročníkoch sa pohybuje v rozmedzí od 16% až 30% čo v tomto prípade nám robí rozdiel 14% ale len v jednom ročníku, ostatné ročníky majú skoro rovnaké zastúpenie.

V najmenšom percentuálnom zastúpení na prieskume sú dievčatá šiesteho ročníka a to v 16% - tých. V 27% - tých, ktoré sa zapojili do nášho pedagogického prieskumu sú zastúpené dievčatá, ktoré navštevujú ročníky siedmy a ôsmy. Žiačky deviateho ročníka mali zastúpenie v 30% -tách na prieskume.

Tabuľka 2

Počet chlapcov v jednotlivých ročníkoch a školách zúčastnených na pedagogickom prieskume

Názov školy	Chlapci	6.roč.	7.roč.	8.roč.	9.roč.
ZŠ Stropkov	76	29	15	15	17
ZŠ Kračúnovce	106	27	35	20	24
ZŠ Gíraltovce	78	19	17	23	19
Spolu	260	75	67	58	60



Obrázok 4

Počet chlapcov v jednotlivých ročníkoch a školách zúčastnených na pedagogickom prieskume

Obrázok 4 a tabuľka 2 nám poskytujú údaje o počte chlapcov v jednotlivých ročníkoch, v ročníkoch 6 až 9, zúčastnených na našom pedagogickom prieskume.

Ako vidíme z obrázka 4 a tabuľky 2, 76 chlapcov navštevuje Základnú školu v Stropkove, pričom 29 žiakov chodí do 6-tého ročníka, 15 probandov mužského pohlavia navštevuje siedmy ročník a taký istý počet probandov – chlapcov, 15 navštevuje ôsmy ročník. Do 9-tého ročníka chodí 17 chlapcov z celkového počtu chlapcov zúčastnených na prieskume zo Základnej školy v Stropkove.

Základnú školu v Kračúnovciach na ročníkoch 6 až 9 navštevuje 106 chlapcov. Pričom 27 žiakov navštevuje 6. ročník, 35 chlapcov chodí do 7-ho ročníka základnej školy, ôsmy ročník navštevuje 20 chlapcov zapojených do nášho pedagogického prieskumu a 24 žiakov navštevuje 9. ročník.

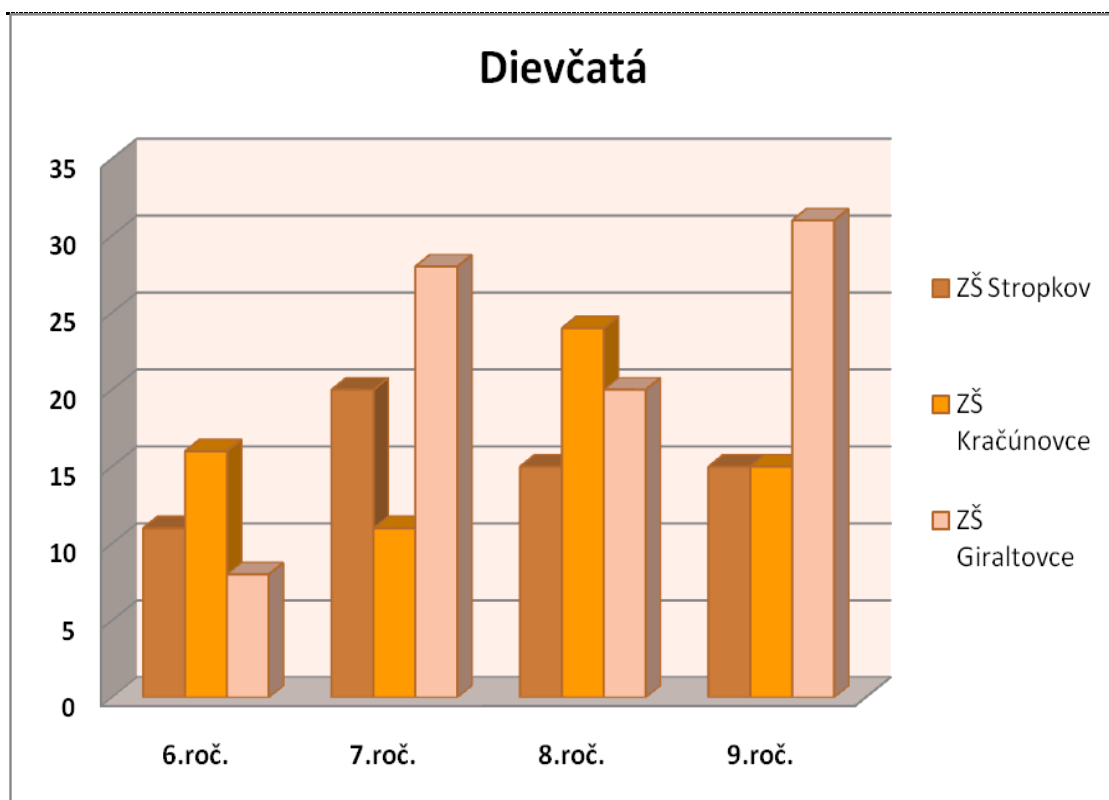
78 chlapcov navštevuje Základnú školu v Giraltovciach s toho 19 chlapcov zapojených do nášho pedagogického prieskumu chodí do 6-tého ročníka, 17 žiakov navštevuje 7. ročník, 23 chlapcov chodí do 8-ho ročníka základnej školy a deviaty ročník navštevuje 19 žiakov z celkového počtu žiakov zapojených do prieskumu zo Základnej školy v Giraltovciach.

Z tabuľky 2 vidíme, že na všetky tri základné školy do ročníkov 6 až 9 chodí 260 probandov mužského pohlavia. S toho 75 chlapcov navštevuje šiesty ročník, 67 žiakov chodí do siedmeho ročníka, 58 probandov navštevuje 8. ročník a 60 chlapcov navštevuje 9. ročník základných škôl zapojených do nášho pedagogického prieskumu.

Tabuľka 3

Počet dievčat v jednotlivých ročníkoch a školách zúčastnených na pedagogickom prieskume

Názov školy	Dievčatá	6.roč.	7.roč.	8.roč.	9.roč.
ZŠ Stropkov	41	11	20	15	15
ZŠ Kračúnovce	66	16	11	24	15
ZŠ Giraltovce	87	8	28	20	31
Spolu	214	35	59	59	61



Obrázok 5

Počet dievčat v jednotlivých ročníkoch a školách zúčastnených na prieskume

Obrázok 5 a tabuľka 3 nám poskytujú údaje o počte dievčat v jednotlivých ročníkoch, v ročníkoch 6 -9, zúčastnených na našom pedagogickom prieskume.

Ako vidíme z obrázka 5 a tabuľky 3, 41 dievčat navštevuje Základnú školu v Stropkove, pričom 11 žiačok chodí do 6-tého ročníka, 20 probantov ženského pohlavia navštevuje siedmy ročník. 15 dievčat z nášho prieskumu navštevuje ôsmy ročník základnej školy. Do 9-tého ročníka chodí 15 dievčat z celkového počtu dievčat zúčastnených na našom pedagogickom prieskume zo Základnej školy v Stropkove.

Základnú školu v Kračúnovciach na ročníkoch 6 až 9 navštevuje 66 dievčat. Pričom 16 žiačok navštevuje 6. ročník, 11 dievčat chodí do 7-ho ročníka základnej školy, ôsmy ročník navštevuje 24 dievčat zapojených do nášho prieskumu a 15 žiačok navštevuje 9. ročník Základnej školy v Kračúnovciach.

87 dievčat navštevuje základnú školu v Gíraltovciach s toho 8 dievčat, ktoré boli zapojené do prieskumu chodí do 6-tého ročníka.

17 žiačok navštevuje 7. ročník, 23 dievčat z prieskumu chodí do 8-ho ročníka základnej školy a deviaty ročník navštevuje 19 žiačok z celkového počtu dievčat zapojených do prieskumu zo Základnej školy v Giraltovciach.

Z tabuľky 2 vidíme, že na všetky tri základné školy do ročníkov 6 až 9 chodí 214 probandiek. S toho 35 dievčat z celkového počtu navštevuje šiesty ročník, 59 žiačok chodí do siedmeho ročníka taký istý počet probandiek navštevuje 8. ročník a 60 dievčat navštevuje 9. ročník základných škôl zapojených do nášho pedagogického prieskumu.

3.2 Popis použitých metód

3.2.1 Metódy získavania údajov

V procese nášho pedagogického prieskume, ktorý bol realizovaný v školskom roku 2010 / 2011 boli použité tieto metódy: metóda pozorovania, metóda vysvetľovania, metóda rozhovoru a dotazníková metóda.

Úlohou pozorovania ako jednou z hlavných metód prieskumu bolo zistiť stav zapojených respondentov na našom prieskume, ktorý sa týkal pohybovej aktivity a pohybovej výkonnosti detí v strednom školskom veku a sledovať správnosť vykonávania pohybových testov. Metóda vysvetľovania pozostáva z vysvetlenia, vykonávaní testov na pohybovú výkonnosť a vyplňovania dotazníka na zistenie pohybovej aktivity vo voľnom čase pubescentov. Pomocou rozhovoru sme probandov poučili ako majú motorické testy spravené vykonávať a ako majú vyplňať dotazník týkajúci sa pohybovej aktivity.

Základné metódy prieskumu boli metóda pozorovania a dotazníková metóda.

Pozorovanie – je najstaršia výskumná metóda, pri ktorej nezasahujeme do javov, správania sa jednotlivcov, necháme ich vystupovať v prirodzených podmienkach.

Rozoznávame viac druhov pozorovania:

- seba pozorovanie (introspekcia)
- pozorovanie iných (extrospekcia), ktoré môže byť :
 - podľa cieľavedomosti náhodné alebo systematické,
 - podľa množstva pozorovaných individuálne alebo skupinové,

-
- podľa rozsahu pozorovania čiastkové alebo celostné,
 - podľa časového rozpätia krátkodobé alebo dlhodobé.

Veľmi dôležitou časťou pozorovania je registrácia pozorovaných javov a ich záznam. Na spresnenie registrácie pohybu používame rôzne technické prostriedky. Registrované fakty vyhodnocujeme pomocou hodnotiacich stupníc. Najčastejšie sú používané tieto stupnice:

- číselné (numerické – 3,5,7,9 a viac)
 - grafické (vodorovné, zvislé, alebo naklonené rovnomerné úsečky)
 - označovacie (označí sa pozorovaná hodnota v zozname stanovených)
 - štatistické (priemerných znakov je najviac, nad a podpriemerných je najmenej)
- (Kasa, 2000).

Na zistenie pohybovej výkonnosti pubescentov sme použili motorické testy a na získanie podielu pohybových aktivít detí staršieho školského veku sme použili dotazník.

Dotazník je ďalšou hlavnou metódou pri zisťovaní záujmu respondentov o pohybovú aktivitu v našom pedagogickom prieskume.

Podľa Skalkovej (1985, s. 32-36) *dotazník* - je metóda zisťovania faktov prostredníctvom výpovedí. Je to listina vopred pripravených a starostlivo formulovaných otázok o určitom probléme, ktorý je predmetom výskumu, a na ktorý respondenti odpovedajú písomne. Ďalej ho charakterizujeme ako merný prostriedok, pomocou ktorého zisťujeme záujem žiakov o pohybovú aktivitu (inaktivitu). Výhodou jeho použitia je získanie výpovedí od mnohých respondentov v dohodnutom termíne v čo najkratšom čase.

Dotazník – Je prostriedok na zhromažďovanie údajov na základe písomných odpovedí respondentov. Je to merný prostriedok, pomocou ktorého sa skúmajú mienky ľudí o jednotlivých javoch. Dotazník je listina vopred pripravených a starostlivo formulovaných otázok, ktoré sa dotýkajú vonkajších alebo vnútorných dejov a javov.

Dotazník nám môže poskytnúť sprostredkované informácie o určitých masových javov. Má svoje nesporné výhody, ale aj nedostatky. Najnáročnejšie je jeho zostavenie a štandardizácia. Otázky sa majú klásť tak, aby sme dostali vyčerpávajúce odpovede, musia byť respondentom zrozumiteľné, jednoznačné, nenamáhavé, dotazník má byť krátky a obsažný.

Dotazníky sa najčastejšie delia podľa spôsobu odpovedania. Ak treba z určitých odpovedí niektorú vybrať, ide o otázky uzavreté.

Ak má skúšaný možnosť sám odpovedať, sú to otázky otvorené. Obidva typy otázok sa v praxi môžu aj kombinovať (Kasa, 2000).

Dotazník (Príloha A) použitý na náš pedagogický prieskum tvorilo 10 otázok pričom na 8 otázok z dotazníka respondenti odpovedali výberom odpovedí. Otázky mali na vyber od 3 do 10 odpovedí. Na dve otázky mali žiaci odpovedať písomnou formou.

Návratnosť dotazníkov bola 100%-tná. Nevýhodou metódy dotazníka je poskytnutie len sprostredkovaných informácií o meranom jave.

3.2.2 Testy na pohybovú výkonnosť

3.2.2.1 Popis jednotlivých testov

Na zisťovanie pohybovej výkonnosti v našom pedagogickom prieskume detí v staršom školskom veku sme použili motorické testy.

Motorický test - (motus = pohyb, test = skúšanie) štandardizovaná pohybová skúška na zisťovanie úrovne pohybových predpokladov človeka (Kassa, 2006)

Motorický test - Je štandardizovaná pohybová skúška na zistenie úrovne pohybových predpokladov človeka. Proces skúšania nazývame „testovaním“ a získané číselne údaje „výsledkami testu“ alebo „testové skóre“.

Výsledkami testu môžu byť:

- pohybové výkony vyjadrené vo fyzikálnych jednotkách (cm, m, kg, N)
- výsledky vyjadrené v technických jednotkách (počet bodov, známka...) (Sýkora, 1995).

Na náš pedagogický prieskum sme použili niektoré vybrané motorické testy z univerzálnej testovej batérie EUROFIT:

„**EUROFIT** je univerzálna testová batéria, ktorá sa používa na diagnostiku zdatnosti a výkonnosti detí a mládeže vo veku 7 – 18 rokov. Pri požití Eurofitu je možnosť porovnávania somatických a motorických ukazovateľov našej populácie s populáciou v niektorých európskych krajinách“ (Šutka, 2006).

1. ĽAH– SED (za 60 SEKÚND)

Pohybová schopnosť:

- dynamická a vytrvalostná sila brušného a bedrovo – stehenného svalstva

Popis testu:

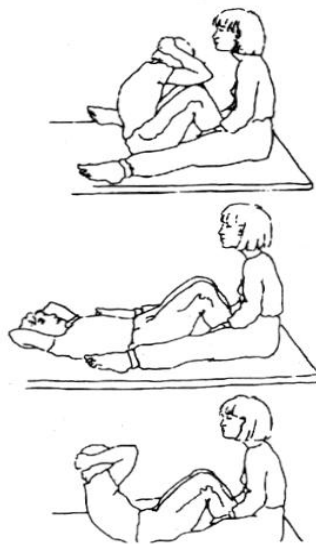
- testovaná osoba leží na chrbte, kolená sú pokrčené v 90° uhle, chodidlá vo vzdialenosti 30 cm. Paže skrčiť upažmo, ruky v tyl, zopnúť prsty
- druhá osoba pridíža testovaného za členky a počíta správne vykonané sedy (oba lakte sa dotknú kolena) a ľahy (chrbát a chrbtová časť dlane sa dotknú podložky)
- pohyb sa vykonáva čo najrýchlejšie po dobu 60 s

Pravidlá:

- po výklade a ukážke si testovaná osoba vyskúša správne predvedenie, v pomalom tempe vykoná dva kompletne cykly (ľah- sed- ľah)
- po celú dobu testovania zostáva telo v predpísanej polohe, nohy v kontakte s podložkou. Chybný je nekontrolovaný návrat zo sedu do ľahu, pri ktorom sa trup odráza od podložky a ruky spojené za hlavou sa nedotknú podložky
- pohyb je plynulý, bez prestávok, avšak respondent nie je diskvalifikovaný, ak v prípade únavy vykoná prestávku na oddych
- test sa neprerušuje
- trvanie: 60 s
- test vykonávame len raz
- test vykonávame v športovej obuvi

Hodnotenie:

- započítava sa počet správne vykonaných cyklov (cvikov) za 60 sekúnd.



Obrázok 6

Lah- sed (Moravec, 2002).

2. VYDRŽ V ZHYBE

Pohybová schopnosť:

- statická a vytrvalostná sila horných končatín.

Popis testu:

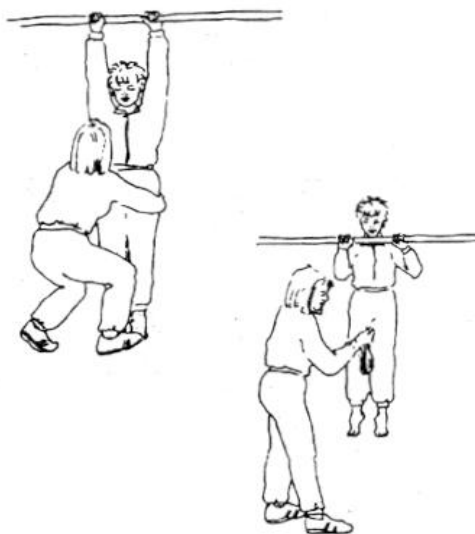
- udržanie polohy zhybu podhmatom na hrazde čo najdlhšie
- pomocou pristavenej stoličky zaujme testovacia osoba polohu v zhybe
- držanie podhmatom, pokrčené paže, brada je tesne nad žrd'ou, nedotýka sa
- examinátor môže dať dopomoc respondentovi pri zaujatí rovnovážnej východiskovej polohy
- na pokyn examinátora žiak opustí oporu a v zhybe visí čo najdlhšie

Pravidlá:

- stopky
- po celú dobu je brada nad žrdou, nohy sa nedotýkajú žiadnej opory
- časomiera sa zastavuje v momente, keď brada klesne pod úroveň hrazdy
- v priebehu testu neposkytujeme testovanému informácie o čase
- test vykonávame v športovej obuvi
- test vykonáva respondent len ra

Hodnotenie:

- meria sa čas výdrže (v sekundách) v zhybe

**Obrázok 7**

Výdrž v zhybe (Moravec, 2002)

3. SKOK DO DIAĽKY Z MIESTA**Pohybová schopnosť:**

- výbušná sila dolných končatín

Popis testu:

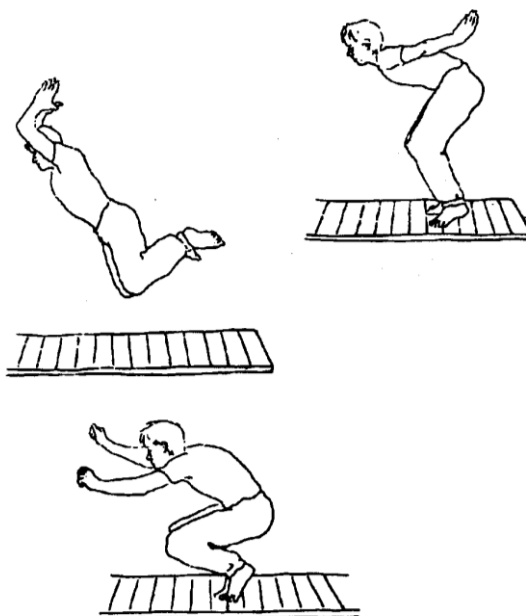
- skok do diaľky z miesta odrazom znožmo čo najďalej
- testovaná osoba zo stoja mierne rozkročného, predklon, špičky chodidiel za odrazovou čiarou, hmit podrepmo do zapaženia, mohutný odraz, skok so súčasným pohybom paží vpred
- doskok znožmo, bez posunu chodidiel vzad

Pokyny :

- nešmykľavá, spevnená podložka krieda, meracie pásmo
- dĺžka skoku sa meria od odrazovej čiary k bližšej päte chodidla v centimetroch
- respondenti majú dva pokusy

Hodnotenie :

- započítava sa lepší z dvoch pokusov
- test vykonávame v športovej obuvi
- test meriame v centimetroch
- výsledky sa uvádzajú s presnosťou na jeden centimeter

**Obrázok 8**

Skok do diaľky z miesta (Moravec, 2002).

4. BEH NA 4 X 10 M

Pohybová schopnosť:

- bežecká rýchlosť

Popis testu:

- testovaná osoba zaujme polohu v polovysokého štartu
- beží sa na označenom 10 metrovom nešmykľavom úseku
- testovaná osoba beží 4 úseky

Pokyny:

- stopky
- na signál vyštartuje respondent spoza vyznačenej čiary
- rýchlym behom sa dostáva oboma nohami za protiahlú čiaru
- testovacia osoba beží 2 krát s minimálne 15 min odpočinkom

Hodnotenie:

- test meriame v sekundách
- hodnotí sa a zapisuje sa lepší čas
- test vykonávame v športovej obuvi
- výsledky testu zaznamenávame na presnosť 0,1 s

3.2.3 Metódy vyhodnocovania údajov

Údaje získane pomocou motorických testov, ktoré boli zamerané na pohybovú výkonnosť a dotazníka, ktorý bol zameraný na pohybovú aktivitu detí staršieho školského veku sme štatistický spracovali v programe Microsoft Excel.

Informácie získane z motorických testov a dotazníka sme vyhodnotili jednotlivo po ročníkoch, každý žiak bol vyhodnotený samostatne a zapísaný do tabuľky, zvlášť sme vyhodnocovali chlapcov a dievčatá aj každý ročník 6., 7., 8. a 9., ktorý sa zúčastnil prieskumu bol vyhodnotený samostatne a samostatne zaznamenaný v tabuľke.

Údaje získane z motorických testov sme vyhodnotili v jednotkách prislúchajúce danému testu.

-
- Test
- ľah – sed sme vyhodnotili počtom opakovaní za 60 sekúnd
 - skok do diaľky z miesta sme vyhodnotili v centimetroch
 - výdrž v zhybe sme vyhodnotili v sekundách
 - beh na 4 x 10 m sme vyhodnotili v sekundách

Údaje získané z motorických testov, ktoré sme získali pomocou nášho pedagogického prieskumu sme usporiadali do tabuliek.

Priemerné hodnoty motorických testov probandov sme porovnali s výsledkami testov, ktoré uskutočnil Moravec (2002) vo svojom prieskume. Na základe týchto údajov sme detí staršieho školského veku rozdelil do troch skupín, a to nasledovné: prvá skupina: je skupina žiakov, ktorí dosiahli priemerné hodnoty v teste porovnaním s Moravcom (2002), druhá skupina testovaných žiakov je skupina s počtom probandov s nadpriemernými výsledkami v motorických testov a posledná tretia skupina je skupina počet probandov s podpriemernými výsledkami dosiahnutými v motorických testoch, ktorými sme zisťovali pohybovú výkonnosť detí staršieho školského veku.

Informácie získané dotazníkovou metódou sme zaznamenávali do excelovských tabuliek. Aj pri vyhodnocovaní dotazníka sme postupovali rovnako ako pri vyhodnotení motorických testov.

Najprv sme si každého jedného žiaka po testovaných ročníkoch zaznamenali do tabuľky a jednotlivu po ročníkoch vyhodnotili zvlášť dievčatá a chlapcov.

Z údajmi získaných z dotazníka sme ďalej pracovali tak že sme si spravili aritmetický priemer jednotlivu pre dievčatá a chlapcov v ročníkoch 6., 7., 8., a 9., percentuálne vyhodnotili a grafický znázornili.

Získane údaje jednotlivých testovaných súboroch sme navzájom porovnávali. Pri porovnávaní a vyhodnocovaní výsledkov dievčat a chlapcov sme pracovali s počtom priemerných, nadpriemerných a podpriemerných výkonov získaných z testov žiakov a s aritmetickým a s percentuálnym vyjadrením z dotazníka.

Pri vyhodnocovaní údajov sme pracovali v programoch Microsoft Word a Microsoft Excel. Jednotlivé výsledky kvôli prehľadnosti sme usporiadali do tabuliek a následne do grafov.

3.3 Organizácia prieskumu

Náš pedagogický prieskum bol rozdelený na dve časti: prvá časť prieskumu bola zameraná na pohybovú výkonnosť detí staršieho školského veku a druhá časť prieskumu bola zameraná na pohybovú aktivitu detí vo voľnom čase. Prieskum prebiehal v rámci vyučovacích hodín telesnej výchovy a triednických hodín na jednotlivých vybraných štátnych základných školách.

Prieskum prebiehal po dohode s riaditeľmi daných škôl a učiteľmi, ktorí vyučujú predmet telesná výchova a triednymi učiteľmi v ročníkoch 6., 7., 8., a 9.

Na realizáciu pedagogického prieskumu sme využili vybrané základné školy z okresu Svidník a Stropkov. Zo Svidníckeho okresu sme vybrali dve základné školy, prvá škola - v meste Giraltovce a druhá škola - v obci Kračúnovce zo Stropkovského okresu sme vybrali jednu základnú školu a to z mesta Stropkov na Mlynskej ulici.

Na našom pedagogickom prieskume, ktorý bol zameraný na pohybovú výkonnosť a pohybovú aktivitu detí staršieho školského veku sa podieľali žiaci, ktorí boli cvičiaci na hodinách telesnej výchovy, ktorí netrpeli žiadnymi zdravotnými problémami, a ktorí netrpeli nejakým hendikep, ktorý by im bránil vo vykonávaní cvičení na hodinách telesnej výchovy.

Všetci žiaci, ktorí sa podieľali na našom prieskume na zistenie pohybovej výkonnosti vykonávali motorické testy a neskôr vyplňovali dotazník týkajúci sa pohybovej aktivity.

Po našej inštrukčii ako majú správne vykonávať motorické testy sme im rozdali dotazník týkajúci sa pohybovej aktivity.

Žiakov sme poučili o správnom vyplňovaní dotazníka. Každý z probandov vykonával rovnaké motorické testy na hodine telesnej výchovy a po preštudovaní vyplňoval rovnaký dotazník na triednickej hodine.

Na realizáciu motorických testov mali probandi čas cca tri týždne a na vyplnenie dotazníka mali žiaci jeden deň.

Predpokladali sme, že žiaci, ktorí sa podieľali na pedagogickom prieskume, vyplnia dotazník pravdivo a vykonávať motorické testy budú najlepšie ako vedia. Pri vyplňovaní dotazníka bola zachovaná diskretnosť a anonymita.

Dotazník celkovo zisťoval osobné, ale veľmi dôležité otázky, čo sa týka pohybovej aktivity a využitia voľného času na pohybovú aktivitu a motorické testy nám zisťovali výkonnosť detí v strednom školskom veku.

4 VÝSLEDKY PRIESKUMU A DISKUSIA

4.1 Vyhodnotenie získaných údajov o pohybovej výkonnosti

Pohybovú výkonnosť chlapcov a dievčat staršieho školského veku sme zisťovali pomocou vybraných motorických testov z batérie testu eurofit.

Údaje, ktoré sme získali z motorických testov dievčat a chlapcov z ročníkoch 6., 7., 8., a 9. sme zapísali po jednotlivých testoch do tabuliek a vyhodnotili sme ich v programe Microsoft Excel. Každého probanda sme vyhodnotili zvlášť v danom motorickom teste, ktorý vykonával pričom sme osobitne vyhodnocovali dievčatá a chlapcov v jednotlivých ročníkoch.

Motorické testy, ktoré sme vyhodnocovali a zaznamenávali do tabuliek a ktoré pubescenti vykonávali počas nášho testovania, boli rozdelené do nasledovných testov:

1. test: ľah – sed za 60 sekúnd- tento test sme vyhodnocovali počtom správne vykonaných opakovaní probanda počas 60 sekúnd

2. test: výdrž v zhybe – nadhmatom- tento test sme vyhodnotili v sekundách, ako dlho sa udrží testovaná osoba v zhybe na hrazde

3. test: skok do diaľky z miesta – test bol vyhodnotený v centimetroch ako najďalej skočí testovaná osoba z miesta

4 test: beh na vzdialenosť 4 x 10 m – tento test sme vyhodnocovali v sekundách – čo najrýchlejšie prekonať vzdialenosť

Dosiahnuté výsledky z testov, zapísane v tabuľkách pre dievčatá a zvlášť pre chlapcov jednotlivých ročníkoch- ročníkoch 6. – 9. (Príloha B) sme zoradili zostupne od najväčšieho po najmenšie a určili si priemerné, podpriemerné a nadpriemerné hodnoty.

Na určenie našich priemerných, nadpriemerných a podpriemerných hodnôt z motorických testoch, ktorými sme zisťovali pohybovú výkonnosť žiakov sme použili priemerné hodnoty z testov, ktoré zrealizoval Moravec v roku 1993 (2002) vďaka tomu sme si mohli zostaviť tabuľky, do ktorých sme zaznamenávali počty žiakov, ktorí dosiahli priemerný výkon, nadpriemerný a podpriemerný.

Pri vyhodnocovaní našich výsledkov z testov u dievčat a chlapcov sme sa zamerali na tabuľky.

Tabuľky s počtom priemerných, nadpriemerných a podpriemerných výkonov pubescendov v motorických testov, údaje sme graficky znázornili a farebné odlišili chlapcom prislúcha fialová farba a dievčatám oranžova.

4.2 Porovnanie získaných údajov o pohybovej výkonnosti dievčat a chlapcov v jednotlivých ročníkoch

Pre porovnávanie výsledkov priemeru, podpriemeru a nadpriemeru, pohybovej výkonnosti, žiakov základných škôl, ktorú sme zisťovali pomocou vybraných motorických testov v jednotlivých ročníkoch, chlapcov a dievčat nášho pedagogického prieskumu sme použili tabuľky a grafické znázornenie.

Tabuľka 4

Priemerné hodnoty – (počet opakovaní za 60 sekúnd) podľa Moravca (2002) k testu ľah – sed pre dievčatá a chlapcov a naše priemerné hodnoty.

Hodnoty podľa Moravca (2002) a naše priemerné hodnoty								
	<i>ľah -sed / D</i>				<i>ľah -sed / CH</i>			
<i>Ročník</i>	6.roč	7.roč	8.roč	9.roč	6.roč	7.roč	8.roč	9.roč
<i>Moravec</i>	34-37	37-40	40-42	42-44	33 - 37	37- 40	40-42	42- 44
<i>Ø</i>	30,8	31,1	34,9	37,9	33,9	37,9	36,1	40,5

Z tabuľky 4 sú nám známe údaje o priemernom počte vykonávaných opakovaní v teste ľah – sed za 60 sekúnd podľa Moravca (2002) pre dievčatá a chlapcov v jednotlivých ročníkoch a naše priemerné hodnoty získané aritmetickým priemerom jednotlivých ročníkoch u dievčat a chlapcov v motorickom teste ľah- sed.

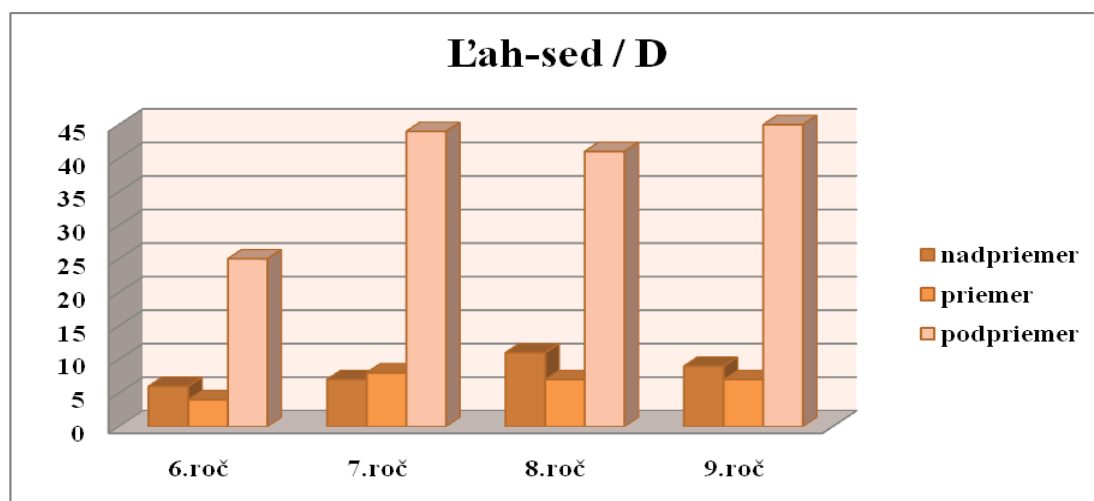
Ako si môžeme všimnúť z tabuľky 4 len ročník 6-ty a 7-mi u chlapcov spĺňajú priemerné výsledky v teste ľah - sed. Ostatné ročníky chlapcov sú pod hranicou priemernosti. Tak ako chlapci v ročníkoch 8. a 9. nespĺňajú priemerom, priemerné hodnoty ani dievčatá. Ani v jednom ročníku sa dievčatá nepriblížili k priemerným výsledkom. Priemerné hodnoty nami namerané porovnaním s Moravcom (2002) sú veľmi veľké tak ako u chlapcov aj u dievčat v prvom motorickom teste ľah – sed.

Tabuľka 5

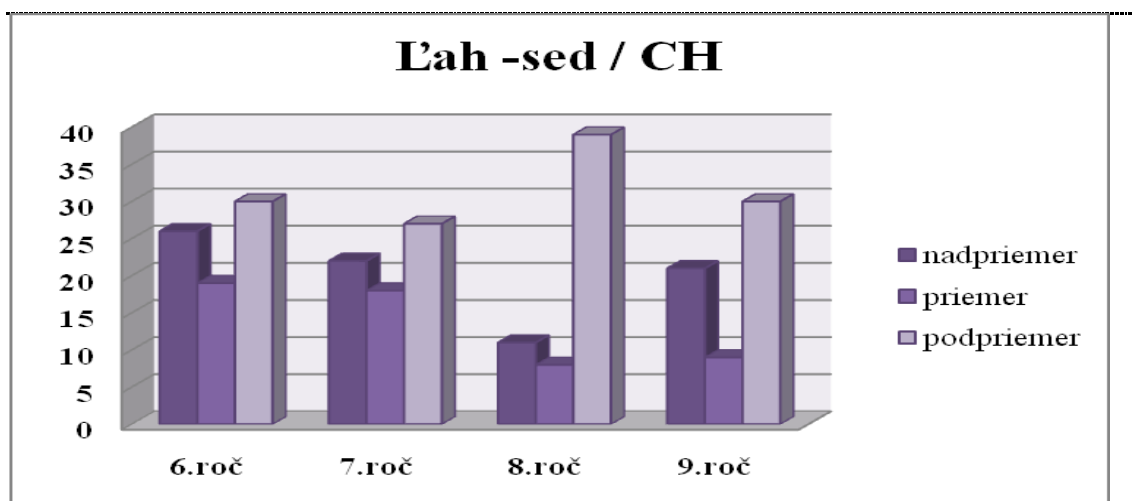
Počet dievčat a chlapcov v motorickom teste ľah – sed

Ročník	ľah -sed / D				ľah -sed / CH			
	6.roč	7.roč	8.roč	9.roč	6.roč	7.roč	8.roč	9.roč
nadpriemer	6	7	11	9	26	22	11	21
priemer	4	8	7	7	19	18	8	9
podpriemer	25	44	41	45	30	27	39	30
Σ	35	59	59	61	75	67	58	60

Z tabuľky 5 vidíme celkový počet zúčastnených detí staršieho školského veku na prieskume a počty dievčat a chlapcov v jednotlivých ročníkoch, ktorí sa zúčastnili na našom pedagogickom prieskume, a ktorí dosiahli priemerné, podpriemerné a nadpriemerné výsledky v motorickom teste ľah – sed za 60 sekúnd. Ako si môžeme všimnúť z tabuľky 5 aj keď spočítame priemerne a nadpriemerné počty dievčat zistíme, že dievčatá nespĺňajú vôbec priemerné výsledky zistene Moravcom (2002). U chlapcov v dvoch ročníkoch sa dostali na priemer a ostatné sú pod priemerom konkrétne 8. a 9. ročník sú podpriemerné.

**Obrázok 9**

Počet dievčat v jednotlivých ročníkoch v motorickom teste ľah – sed (za 60 sekúnd)



Obrázok 10

Počet chlapcov v jednotlivých ročníkoch v motorickom teste ľah – sed (za 60 sekúnd)

Na obrázku 9 a 10 sú graficky znázornené údaje o počte žiakov v jednotlivých ročníkoch v teste ľah – sed. Z obrázka 9 a obrázka 10 ako aj z tabuľky 5 si môžeme všimnúť, že málo žiakov z celkového počtu dievčat aj chlapcov dosiahlo aspoň priemerné hodnoty v teste.

Ako vidíme z obrázka 9 a tabuľky 5 z 35 žiačok, ktoré chodia do 6. ročníka len 4 žiačky splnili počtom opakovaní priemer, 6 dievčat vykonalo za 60 sekúnd viac opakovaní ako 34-37, a 25 žiačok nedosiahlo ani priemernú hodnotu počtom opakovaní v teste. Musíme konštatovať, že ani ostatné ročníky v tomto teste nespĺnili stanovený cieľ. 8 dievčat so 7. ročníka sa zmestilo do priemernej hodnoty, 7 žiačok bolo nadpriemerných a 44 žiačok z celkového počtu 59 bolo podpriemerných. Taký istý počet probandiek bolo aj v 8. ročníku. 7 dievčat malo priemerné výsledky, 11 nadpriemerné a 41 dievčat dosiahlo podpriemerné výsledky z testu. V 9. ročníku 45 dievčat bolo pod priemernou hranicou, 7 dievčat dosiahli priemernú hodnotu a 9 nadpriemernú hodnotu v testovaní pohybovej výkonnosti v teste ľah – sed.

Obrázok 10 a tabuľka 5 nám poskytujú údaje o chlapcoch a ich výsledkoch v teste. Ak si porovnáme počty chlapcov a dievčat v tomto teste vidíme, že chlapci sú na tom oveľa lepšie ako dievčatá ale na druhej strane nie všetci z nich nespĺňajú aspoň priemerné hodnoty.

6. ročník navštevuje 75 chlapcov, ktorí sa podieľali na našom prieskume s toho 19 dosiahlo priemerné hodnoty 26 nadpriemerné a 30 podpriemerné hodnoty.

Do siedmeho ročníka chodí 67 probandov s toho 18 v teste ľah – sed dosiahlo priemernú hodnotu 22 nadpriemernú a 27 chlapcov podpriemernú hodnotu. V 8. ročníku je viditeľná stagnácia a začína pokles úrovne sily brušného a bedrového svalstva z 58 chlapcov, ktorí sa zúčastnili nášho pedagogického prieskumu 8 chlapcov splňa priemerné hodnoty 11 chlapcov sú nad priemerom a až 39 žiakov 8. ročníka sú pod priemernými hodnotami v teste. Chlapci 9. ročníka sú so silovými schopnosťami brušného a bedrového svalstva lepšie v porovnaní zo žiakmi 8. ročníka. Ako vidíme z obrázka 10, 9 žiakov splňajú priemerné hodnoty, 21 chlapcov sú nad priemernými hodnotami a 30 žiakov nedosahuje ani priemerné hodnoty.

Ak si porovnáme chlapcov a dievčatá vidíme, že chlapci sú v teste ľah – sed lepší, dosahujú lepšie výsledky ako dievčatá, môžeme povedať, že chlapci majú silnejšie bedrové a brušné svalstvo v období staršieho školského veku.

Tabuľka 6

Priemerné hodnoty podľa Moravca (2002) k testu výdrž v zhybe pre dievčatá a chlapcov a naše priemerné hodnoty.

Hodnoty podľa Moravca (2002) a naše priemerné hodnoty								
	Výdrž v zhybe / D				Výdrž v zhybe / CH			
Ročník	6.roč	7.roč	8.roč	9.roč	6.roč	7.roč	8.roč	9.roč
Moravce	18s - 16s	16s- 18s	18s -15s	15s - 17s	26s-30s	30s-34s	34s-32s	32s-34s
Ø	14,5 s	15,9 s	14,5 s	17,3 s	24,7 s	32,7	31,1	33,9

Z tabuľky 6 sú známe údaje o priemerných hodnotách chlapcov a dievčat k testu výdrž v zhybe, podľa Moravca (2002) a naše priemerné hodnoty, ktoré sme dostali aritmetický priemerom jednotlivých testoch v jednotlivých ročníkoch. Ako sme už uvádzali priemerné hodnoty Moravca (2002) nám poslúžili na to aby sme si vedeli rozdeliť našich probandov do troch skupín. A to skupina žiakov, ktorí dosahujú priemerné hodnoty, skupina žiakov, ktorí sú nad priemerom a posledná skupina žiakov sú žiaci, ktorí nespĺňajú, nedosiahli ani priemernú hodnotu v danom motorickom teste.

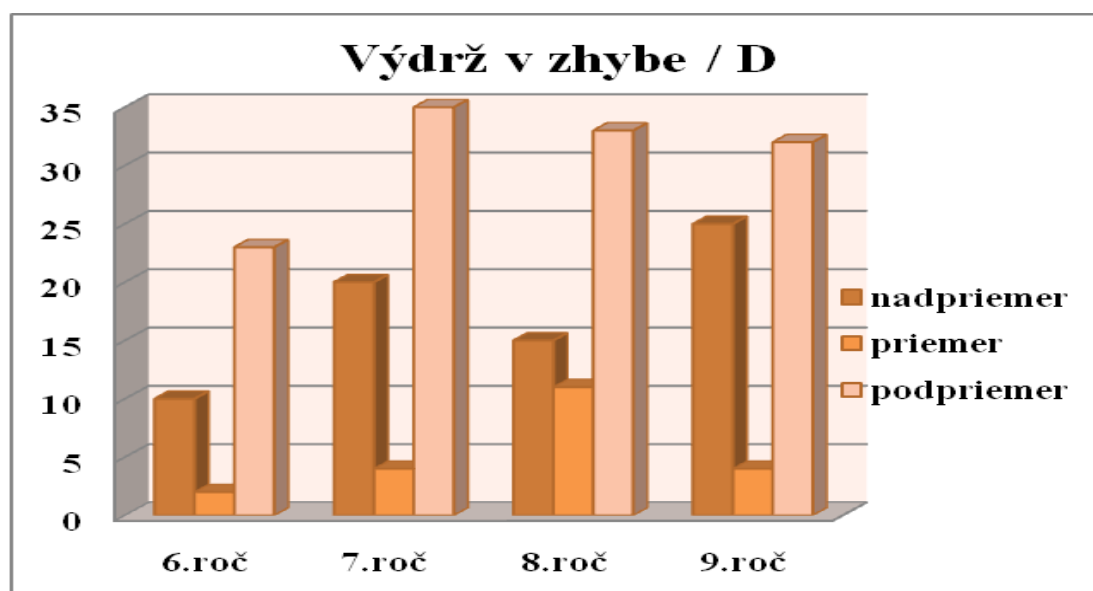
Tabuľka 7

Počet dievčat a chlapcov v jednotlivých ročníkoch v motorickom teste výdrž v zhybe

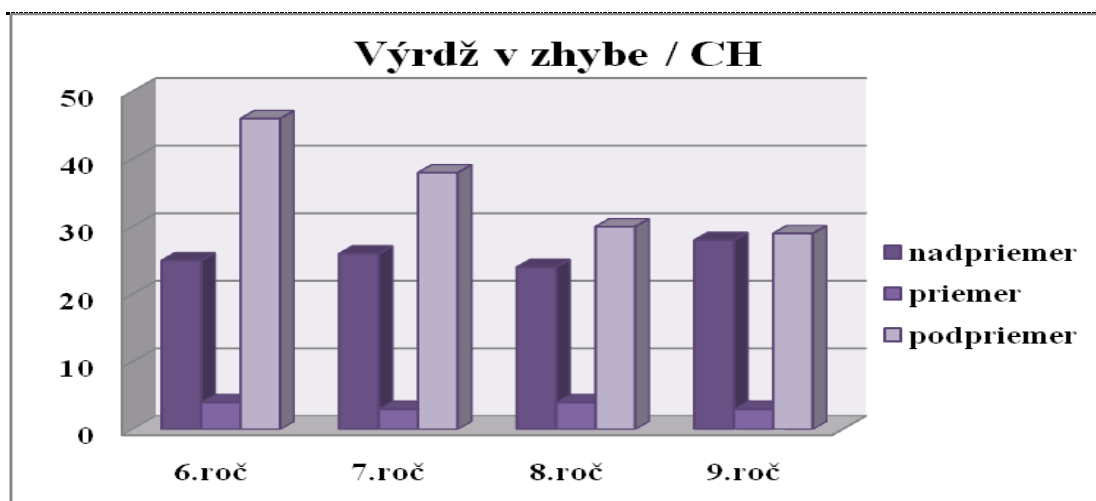
Roč.	Výdrž v zhybe / D				Výdrž v zhybe / CH			
	6.roč	7.roč	8.roč	9.roč	6.roč	7.roč	8.roč	9.roč
nadpriemer	10	20	15	25	25	26	24	28
priemer	2	4	11	4	4	3	4	3
podpriemer	23	35	33	32	46	38	30	29
suma	35	59	59	61	75	67	58	60

V tabuľke 7 sú zaznamenané údaje o počte chlapcov a dievčat v jednotlivých ročníkoch, ktorí sa zúčastnili nášho pedagogického prieskumu, ktorý bol zameraný na pohybovú výkonnosť a pohybovú aktivitu detí staršieho školského veku.

Z tabuľky 7 sú známe informácie o počte dievčat a chlapcov a ich priemerných, podpriemerných a nadpriemerných výkonov z motorického testu – výdrž v zhybe. Ako vidíme súčtom priemerných a nadpriemerných hodnôt najlepšie v tomto teste obstáli chlapci 9. ročníka, 8. ročníka a dievčatá sa najviac svojimi výsledkami priblížili k hranici priemeru. Ostatné ročníky chlapcov a dievčat ostali pod priemerom.

**Obrázok 11**

Počet dievčat v jednotlivých ročníkoch v motorickom teste – výdrž v zhybe



Obrázok 12

Počet chlapcov v jednotlivých ročníkoch v motorickom teste – výdrž v zhybe

Na obrázku 11 a obrázku 12 sú graficky znázornené jednotlivé údaje o počte dosiahnutých výsledkov u dievčat a chlapcov v teste – výdrž v zhybe.

Ako si môžeme všimnúť z tabuľky 7 a obrázka 11 málo ktorý ročník dievčat sa priblížil aspoň priemerným hodnotám. Aj keď vezmeme v úvahu nadpriemernú a priemernú hodnotu, ktorú dievčatá dosiahli a spravíme súčet týchto hodnôt aj tak nám vyjde, že počet dievčat nespĺňa priemer, aký by mali dosahovať v teste, kvôli tomu, že podpriemerné hodnoty a počty testovaných žiakov, ktoré sa dostali do skupiny podpriemerných v jednotlivých ročníkoch sú veľké.

V 6. ročníku priemer spĺňajú 2 žiačky. 10 probandiek so 6. ročníka je nadpriemerných ale 23 z celkového počtu 35 majú podpriemerný výkon. Z obrázka 11 sú známe aj informácie o ostatných troch ročníkoch, ale musíme potvrdiť to čo aj v prvom teste, že ani jeden ročník nespĺňa priemer vo výsledkoch testu – výdrž v zhybe. 7. a 8. ročník majú rovnaký počet testovaných dievčat v 7. ročníku 4 probandky sa dostali výsledkom testu do priemeru v 8. ročníku je to počet 11 dievčat. 35 dievčat z ročníka sedem sú pod priemernými výsledkami a 20 sú nad priemerom, 33 dievčat z ročníka osem sú pod priemernými výsledkami a 15 dievčat je nad priemerom. Žiačky 9. ročníka v počte 61 dosiahli takéto výsledky: 25 je nadpriemerných, 4 sú priemerné a 32 je nadpriemerných.

Ako vidíme z tabuľky 7 a obrázka 12, 6. ročník navštevuje 75 chlapcov, ktorí sa podieľali na našom pedagogickom prieskume s toho 4 chlapci dosiahli priemerné hodnoty 25 nadpriemerné a 46 chlapcov svojím výkonom sa zaradili do skupiny s podpriemernými výsledkami z testu výdrž v zhybe. Do siedmeho ročníka chodí 67 probandov s toho 3 v teste dosiahli priemernú hodnotu, 26 nadpriemernú a 38 chlapcov podpriemerné výsledky. V 8. ročníku je 58 chlapcov, ktorí sa zúčastnili nášho pedagogického prieskumu, 4 chlapci spĺňajú priemerné výsledky v tomto teste, 24 chlapcov sú nad priemerom a 30 žiakov 8. ročníka sú pod priemernými hodnotami v teste. Chlapci 9. ročníka len v troch prípadoch splnili priemerné výsledky, 28 sú nad priemerom a 29 je pod priemerom výsledkov

Tabuľka 8

Priemerné hodnoty podľa Moravca (2002) k testu skok do diaľky z miesta a naše priemerné hodnoty

Hodnoty podľa Moravca (2002) a naše priemerné hodnoty								
Skok do diaľky z miesta / D					Skok do diaľky z miesta / CH			
Ročník	6.roč	7.roč	8.roč	9.roč	6.roč	7.roč	8.roč	9.roč
<i>Moravec</i>	151-157	157-170	170-175	175	165-173	173-181	181-195	195-207
\emptyset	144,1	149,3	155,9	156,2	162,2	170,1	176,8	190,4

Z tabuľky 8 sú nám známe údaje o priemerných výkonoch v teste – skok do diaľky z miesta podľa Moravca (2002) pre dievčatá a chlapcov, ktorí sa zúčastnili pedagogického prieskumu, v jednotlivých ročníkoch a naše získané priemerné hodnoty, ktoré sme získali vypočítaním aritmetického priemeru v jednotlivých ročníkoch u oboch pohlaví a zaznamenali do tabuľky.

Ako si môžeme všimnúť z tabuľky 8 ani jeden ročník tak ako dievčatá ani chlapci nedosiahli aritmetickým priemerom všetkých testovaných osôb v ročníkoch 6. – 9. ani priemerné hodnoty podľa Moravca (2002). Vo väčšine ročníkoch konštatujeme, to ,že sa ani nepriblížili k tomuto priemeru ako ročník.

Jednotlivé počty chlapcov a dievčat a ich zaradenie do priemeru, podpriemeru a nadpriemeru z testu skok do diaľky z miesta uvádzame v tabuľke 9.

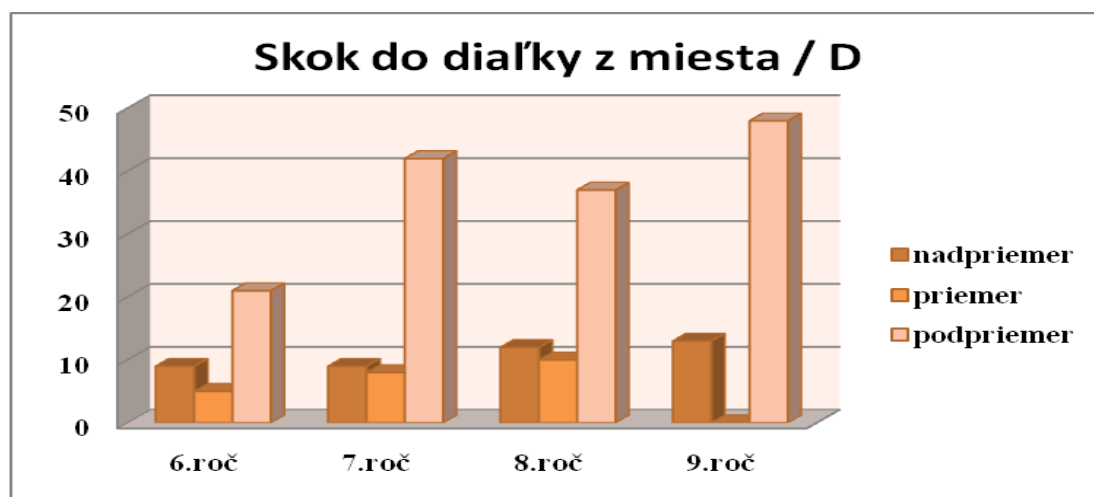
Tabuľka 9

Počet dievčat a chlapcov v jednotlivých ročníkoch v motorickom teste skok do diaľky miesta

<i>Skok do diaľky z miesta / D</i>					<i>Skok do diaľky z miesta / CH</i>			
Roč.	6.roč	7.roč	8.roč	9.roč	6.roč	7.roč	8.roč	9.roč
nadpriemer	9	9	12	13	24	22	17	16
priemer	5	8	10	0	11	7	9	14
podpriemer	21	42	37	48	40	38	32	30
Σ	35	59	59	61	75	67	58	60

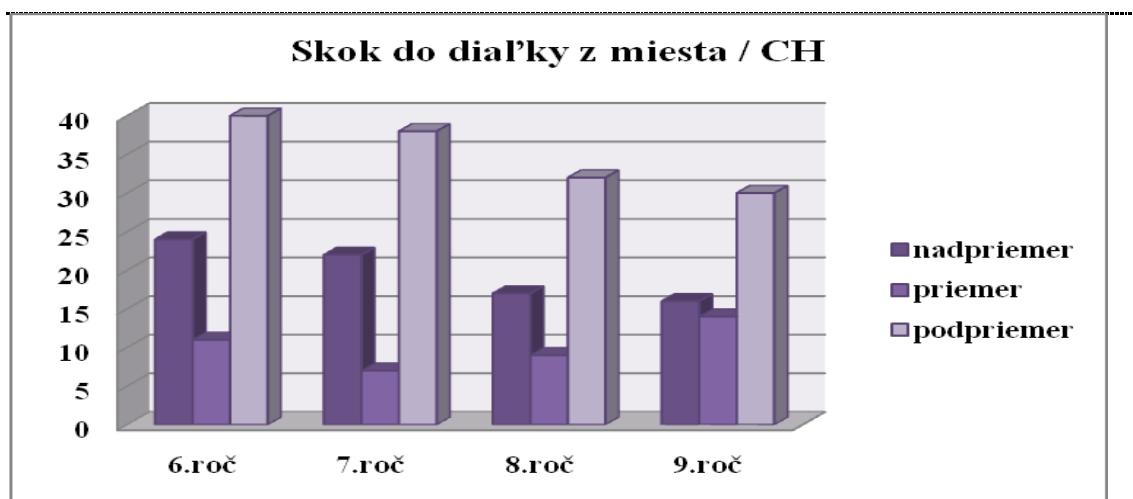
V tabuľke 9 sú zaznamenané údaje o počte testovaných dievčat a chlapcov v jednotlivých ročníkoch, ktorí sa zúčastnili nášho pedagogického prieskumu, ktorý bol zameraný na pohybovú výkonnosť a pohybovú aktivitu detí staršieho školského veku.

Z tabuľky 9 sú známe údaje o počte dievčat a chlapcov a ich výkonov, ktoré dosahujú priemerné, podpriemerné a nadpriemerné hodnoty z motorického testu – skok do diaľky z miesta.



Obrázok 13

Počet dievčat v jednotlivých ročníkoch v motorickom teste – skok do diaľky z miesta



Obrázok 14

Počet chlapcov v jednotlivých ročníkoch v motorickom teste – skok do diaľky z miesta

Na obrázku 13 a 14 sú graficky znázornené údaje o počte žiakov v jednotlivých ročníkoch v teste skok do diaľky z miesta. Z obrázka 13 a obrázka 14 ako a z tabuľky 9 si môžeme všimnúť, že žiaci všetkých ročníkoch sa veľmi nepriblížili priemerným hodnotám testov.

Ako vidíme z obrázka 13 a tabuľky 9 z 35 žiakov, ktoré chodia do 6. ročníka len 5 žiačky splnili svojím výkonom priemer testu, 9 dievčat skočilo do diaľky viac ako sú priemerné hodnoty, a 21 žiakov nedosiahlo ani priemernú hodnotu skokom do diaľky z miesta. Musíme konštatovať, že ani ostatné ročníky v tomto teste nespĺnili stanovený cieľ priemernosti skoku do diaľky. 8 dievčat so 7. ročníka sa skočilo priemernú hodnotu, 9 žiakov bolo nadpriemerných v tomto teste a 42 žiakov z celkového počtu 59 malo podpriemerné výsledky v teste, ktorý zisťoval silu výbušnosti dolných končatín.

Taký istý počet probandiek a to 59 bolo aj v 8. ročníku. 10 dievčat malo priemerné výsledky, 12 nadpriemerné a 37 dievčat dosiahlo podpriemerné výsledky z testu. V 9. ročníku 48 dievčat bolo pod priemernom, 13 dievčat dosiahli nadpriemernú hodnotu a ani jedno dievča sa svojím výkonom nedosiahlo priemer v zisťovaní pohybovej výkonnosti v teste skok do diaľky z miesta.

Obrázok 14 a tabuľka 9 nám poskytujú údaje o chlapcoch a ich výsledkoch v teste. Ak si porovnáme počty chlapcov a dievčat v teste vidíme, že chlapci sú na tom lepšie ako dievčatá.

Na druhej strane nie všetci z nich nespĺňajú aspoň priemerne hodnoty. Iba v jednom prípade sa nám priemerné a nadpriemerné hodnoty vyrovnali podpriemerným hodnotám v teste a to v ročníku 9. u chlapcov.

Ako vidíme z tabuľky 9 a obrázka 14, 6. ročník navštevuje 75 chlapcov, ktorí sa podieľali na našom pedagogickom prieskume s toho 11 dosiahlo priemerné hodnoty 24 nadpriemerné a 40 chlapcov svojím výkonom sa zaradili do skupiny s podpriemernými výsledkami. Do siedmeho ročníka všetkých základných škôl chodí 67 probandov s toho 7 v teste skok do diaľky z miesta dosiahol priemernú hodnotu 22 nadpriemernú a 28 chlapcov podpriemerné výsledky. V 8. ročníku je 58 chlapcov, ktorí sa zúčastnili nášho pedagogického prieskumu, 9 chlapcov spĺňa priemerné výsledky v skoku, 17 chlapcov sú nad priemerom a 32 žiakov 8. ročníka sú pod priemernými hodnotami v teste, ktorý zisťoval silu výbušnosti dolných končatín. Chlapci 9. ročníka sú so silovými schopnosťami výbušnosti dolných končatín lepšie v porovnaní so žiakmi ostatných ročníkov. Ako vidíme z obrázka 14, priemerné a podpriemerné hodnoty sú skoro na rovnakej úrovni rozdiel nám robia dvaja žiaci, čiže nadpriemerné hodnoty dosiahol 16 chlapcov a 14 žiakov 9. ročníka dosiahol priemerné výsledky v teste ale na druhej strane 30 žiakov nedosahuje ani priemerné hodnoty čo je s porovnaním priemerných hodnôt veľa. Ak si porovnáme chlapcov a dievčatá vidíme, že chlapci sú celkovo v motorických testoch lepší ako dievčatá, dosahujú lepšie výsledky. Ale ak i porovnáme výsledky medzi pohlavím a ročníkom zisťujeme, že v každom ročníku je veľa žiakov, ktorí majú veľmi slabé výsledky z motorických testov a veľmi malá skupina testovaných sa približuje štandardom či priemerným hodnotám alebo nedodaj dosahujú nadpriemerné hodnoty v jednotlivých testoch.

Tabuľka 10

Priemerné hodnoty podľa Moravca (2002) k testu beh na 4x10 metrov a naše priemerné hodnoty

Hodnoty podľa Moravca (2002) a naše priemerné hodnoty								
	<i>Beh na 4x10 metrov / D</i>				<i>Beh na 4x10 metrov / CH</i>			
<i>Ročník</i>	6.roč	7.roč	8.roč	9.roč	6.roč	7.roč	8.roč	9.roč
<i>Moravce</i>	12,5s- 12,3	12,3s- 12,0	12,0s- 11,8	11,8s- 12,1	10,0s- 9,7	9,7s- 9,4	9,4s- 9,0	9,0s- 8,5s
<i>Ø</i>	13s	12,6s	12,4s	12,2s	12,2s	11,4s	11,7s	11,0s

Z tabuľky 10 sú známe údaje o priemerných hodnotách chlapcov a dievčat v teste beh na 4x 10 metrov, podľa Moravca (2002) a naše priemerné hodnoty, ktoré sme dostali aritmetickým priemerom jednotlivých testoch v jednotlivých ročníkoch.

Ako sme už viackrát uvádzali priemerné hodnoty Moravca (2002) nám poslúžili na to aby sme si vedeli rozdeliť počty našich probandov do troch skupín. A to skupina žiakov, ktorí dosahujú priemerné hodnoty, skupina žiakov, ktorí sú nad priemerom a posledná skupina žiakov sú žiaci, ktorí nespĺňajú, nedosiahli ani priemernú hodnotu v danom motorickom teste.

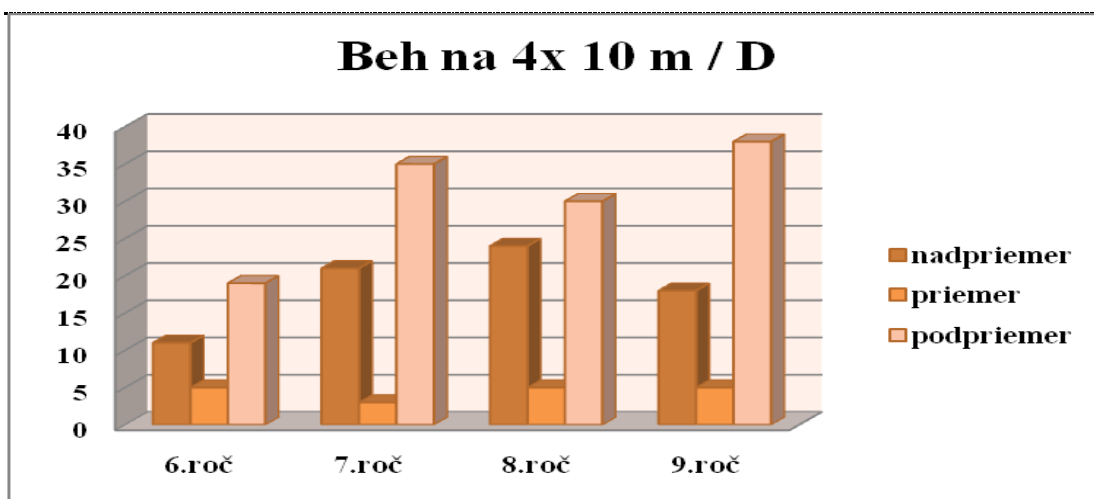
Tabuľka 11

Počet dievčat a chlapcov v jednotlivých ročníkoch v motorickom teste beh na 4x10 metrov

<i>Beh na 4x10 metrov / D</i>					<i>Beh na 4x10 metrov / CH</i>			
Roč.	6.roč	7.roč	8.roč	9.roč	6.roč	7.roč	8.roč	9.roč
nadpriemer	11	21	24	18	0	0	0	0
priemer	5	3	5	5	0	3	0	0
podpriemer	19	35	30	38	75	64	58	60
suma	35	59	59	61	75	67	58	60

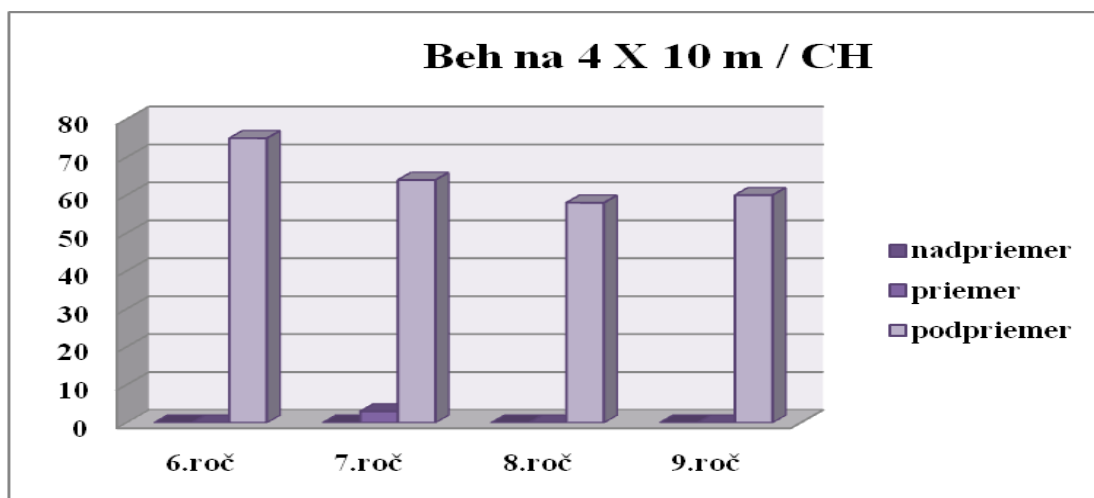
Z tabuľky 11 sú zaznamenané informácie o počte chlapcov a dievčat v jednotlivých ročníkoch, ktorí sa zúčastnili nášho pedagogického prieskumu, ktorý bol zameraný na pohybovú výkonnosť a pohybovú aktivitu detí staršieho školského veku.

V tabuľke 11 sa nachádzajú údaje ako celkový počet zúčastnených probandov na prieskume potom počet dievčat a chlapcov, ktorí dosiahli priemerné, podpriemerné a nadpriemerné výsledky v motorickom teste beh na 4x 10 metrov.



Obrázok 15

Počet dievčat v jednotlivých ročníkoch v motorickom teste – člňkový beh na 4x10 metrov



Obrázok 16

Počet chlapcov v jednotlivých ročníkoch v motorickom teste – člňkový beh na 4x10 metrov

Na obrázku 15 a 16 sú grafický znázornené údaje o počte žiakov v jednotlivých ročníkoch v teste beh 4 x 10 metrov. Z obrázka 15 a obrázka 16 ako a z tabuľky 11 si môžeme všimnúť, že dievčatá dosahujú lepšie výsledky ako chlapci. Chlapci sa v tomto

teste vôbec nepribližujú k priemerným hodnotám až na jeden prípad v 7. ročníku pri počte 3 chlapcov.

Ako vidíme z obrázka 15 a tabuľky 11 z 35 žiačok, ktoré chodia do 6. ročníka len 5 žiačky splnili svojím výkonom priemer testu, 11 dievčat malo viac ako priemerné hodnoty, a 19 žiačok nedosiahlo ani priemernú hodnotu v teste beh na 4 x 10 metrov.

Musíme konštatovať, že ani ostatné ročníky dievčat v tomto teste nespĺnili stanovený cieľ priemernosti ale svojimi výsledkami a počtom dievčat v skupine priemeru a nadpriemeru sú lepšie ako chlapci, v teste za zistenie bežeckej rýchlosti.

3 dievčatá so 7. ročníka svojim výsledkom dosiahlo priemernú hodnotu až 21 dievčat z celkového počtu 59 žiačok bolo nadpriemerných a 35 žiačok podpriemerné výsledky v teste, ktorý zisťoval bežeckú rýchlosť..

Taký istý počet testovaných dievčat a to 59 bolo aj v 8. ročníku. 5 dievčat malo priemerné výsledky, 24 dievčat malo nadpriemerné výsledky čo je najväčšie číslo v tomto teste a 30 dievčat dosiahlo podpriemerné výsledky z testu. Ak si spočítame priemerné a nadpriemerné hodnoty a porovnáme to s podpriemernými výsledkami v tomto teste pre 8. ročník u dievčat tak rozdiel nám robí jedná probandka. Tým môžeme konštatovať, že dievčatá v podstate splnili priemerné hodnoty tohto testu aj podľa Moravca (2002).

V 9. ročníku bolo 61 testovaných dievčat s toho 38 dievčat bolo pod priemernom, 18 dievčat dosiahli nadpriemernú hodnotu 5 dievčat sa svojím výkonom dosiahlo na priemer v zisťovaní pohybovej výkonnosti v teste beh na 4 x 10 metrov.

Obrázok 16 a tabuľka 11 nám poskytujú údaje o chlapcoch a ich výsledkoch v motorickom teste, ktorý zisťoval bežeckú rýchlosť. Ak si porovnáme výsledky dosiahnuté medzi dievčatami a chlapcami vidíme, že dievčatá svojimi výkonmi prebehli v tomto teste chlapcov. Ako môžeme vidieť z obrázka 16 tri triedy chlapcov nedosiahli svojimi výkonom ani priemerné hodnoty a to už nemôžeme vraviť o nadpriemerných hodnotách chlapci 6., 8., a 9., ročníka boli podpriemernými výsledkami testu 4 x 10 metrov. V jednom prípade a to v 7. ročníku u troch probantov sa našli výsledky, ktoré zodpovedali priemerným výsledkami podľa Moravca (2002) inak všetci chlapci, ktorí sa zúčastnili nášho pedagogického prieskumu v tomto motorickom teste sú podpriemerní.

Ak si zoberieme celkové vyhodnotenie motorických testov, ktoré nám poslúžili na zistenie pohybovej výkonnosti detí staršieho školského veku, môžeme povedať, že v troch so štyroch motorických testov boli lepší v chlapci ako testované dievčatá. Chlapci sú výkonnostne lepšie na tom v testoch, ktoré boli zamerané na silu a to: silu bedrového a brušného svalstva na to nám poslúžil test- ľah- sed za 60 sekúnd, test - skok do diaľky z miesta bol test na zistenie výbušnej sily dolných končatín a test výdrž v zhybe testoval statickú silu a vytrvalosť horných končatín v týchto troch testoch ako sme sa už zmienili boli lepší chlapci ako dievčatá. Toto všetko je ovplyvňované motorickým vývojom v období staršieho školského veku. V období puberty môžeme najviac rozvíjať silové schopnosti u dievčat v tomto období pozorujeme najvyššie prírastky v ohybnosti pričom ostatne schopnosti stagnujú. To sa nám potvrdilo aj v našom prieskume, ktorý bol zameraný na pohybovú výkonnosť detí v staršom školskom veku.

Chlapci v jednotlivých ročníkoch a v jednotlivých testoch dosahovali rôzne výsledky. Pri testoch skok do diaľky z miesta a výdrž v zhybe sa ich výkonnosť zlepšovala. čiže dosahovali lepšie výsledky každým rokom a postupom do vyššieho ročníka mali v týchto dvoch testoch zlepšenie vo výsledkoch. Čo sa týka testu ľah – sed tak najhoršie výsledky z testu dosiahli chlapci 8. ročníka v porovnaní s ostatnými ročníkmi. A v poslednom teste , ktorým bol beh na 4x 10 metrov chlapci mali celkovo veľmi neuspokojivé výsledky ani jeden ročník sa nepriblížil priemerným hodnotám.

Týmto môžeme konštatovať, že v poslednom teste sú na tom lepšie dievčatá ako chlapci a konkrétne dievčatá z 8. ročníka sa najviac priblížili k priemerným hodnotám. ostatné ročníky v tomto teste mali o niečo horšie výsledky. Ako sme už zhodnotili predchádzajúce tri testy chlapci sú na tom výkonnostne lepšie v porovnaní s dievčatami ale aj tak najlepšie výsledky dievčat sme zaznamenali v teste –výdrž v zhybe kde boli najlepšie dievčatá z deviateho ročníka. V ostatných testoch sa dievčatá nepriblížili ani k priemerným hodnotám.

Na pohybovú výkonnosť má vplyv veľmi veľa faktorov. Ale ako si môžeme všimnúť trend klesajúcej krivky v pohybovej výkonnosti je veľmi viditeľný už na našej mládeži. Mládež je veľmi lenivá a vyhľadáva pasívne činnosti namiesto toho aby sa trochu hýbali a zlepšili si svoju pohybovú výkonnosť aspoň na hodinách telesnej výchovy pod dozorom učiteľa keď nie vo svojom voľnom čase.

4.3 Vyhodnotenie získaných údajov o pohybovej aktivite

Pohybovú aktivitu detí stredného školského veku sme zisťovali pomocou dotazníka. Dotazník, ktorý žiaci vyplňovali a my sme ho následne vyhodnocovali obsahoval 10 otázok. Každá otázka testovaného pubescenda bola vyhodnotená zvlášť a zapísaná do tabuľky.

Osem otázok z nášho dotazníka malo danú odpoveď od A až po J (v niektorých otázkach), žiaci si mali vybrať jednu odpoveď. Tieto odpovede sme zaznamenávali do tabuliek pod číslom 1 alebo 0. Pričom 1 znamenala odpoveď, pre ktorú sa žiak rozhodol a 0 znamenala odpoveď, ktorú si žiak nevybral. V jednej z týchto ôsmich otázok, konkrétne v otázke číslo 8 mal proband odpovedať písomne ak sa rozhodol pre odpoveď A v tomto prípade sme vyhodnotili najčastejšie sa opakujúcu sa odpoveď. Takto sme vyhodnotili osem z desiatich otázok z nášho dotazníka.

Na dve otázky mali žiaci napísať odpoveď. Tieto otázky sme vyhodnotili tak, že sme si ich rozdelili na tri skupiny. Konkrétne otázku číslo 2 sme vyhodnotili takto: najčastejšie opakujúce sa športy u chlapcov a dievčat bola prvá skupina- prvá odpoveď, potom bola skupina rôznych športov – druhá odpoveď, ktoré sa nevyskytovali často a nakoniec tretia odpoveď – tretia skupina bola skupina žiakov, ktorí nemajú záujem o šport. Tak isto ako predchádzajúce otázky aj túto sme zaznamenali do tabuliek.

Podobne ako otázku číslo 2 sme vyhodnotili aj otázku číslo 10, ktorá bola zameraná na to čo najradšej detí robia vo svojom voľnom čase. Ako prvú odpoveď sme si zvolili najčastejšie opakujúcu sa odpoveď a tou bola pasívna činnosť a to sledovanie TV a hra na PC a internet, druhá odpoveď bola vykonávanie nejakej pohybovej aktivity alebo športu a posledná odpoveď bol čas strávený s kamarátmi niekde vonku poprípade čítanie kníh či počúvanie hudby.

Všetky takto získané údaje z dotazníka sme štatistickým spracovaním vyhodnotili v programe Microsoft Excel. Každého probanda, ktorý sa zúčastnil prieskumu sme vyhodnotili zvlášť. Údaje z jednotlivých otázok sme zaznamenávali do tabuliek a nakoniec aritmetickým priemerom percentuálne vyhodnotili. Dosiahnuté informácie zapísané v tabuľkách (Príloha C) sme vyhodnotili percentuálne zvlášť pre dievčatá a pre chlapcov a graficky znázornili. V grafickom znázornení chlapcom prislúcha farba fialová a dievčatám farba oranžová.

4.4 Porovnanie získaných údajov o pohybovej aktivite dievčat a chlapcov

Pohybovú aktivitu dievčat a chlapcov v našom pedagogickom prieskume sme zisťovali pomocou dotazníka. Každú jednu otázku z dotazníka sme štatistický percentuálne jednotlivo vyhodnotili, zaznamenali do tabuliek, grafický znázornili a porovnali.

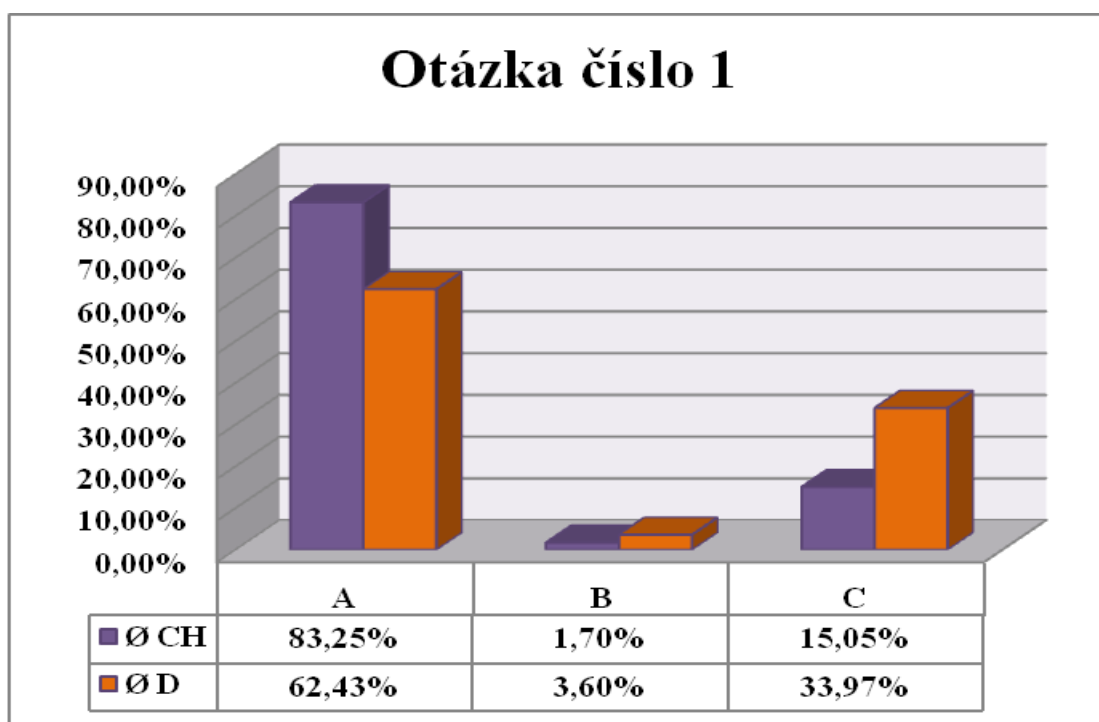
Otázka č. 1

1. Venuješ sa nejakej pohybovej aktivite prípadne športu vo svojom voľnom čase?

a/ áno

b/ nie

c/ niekedy



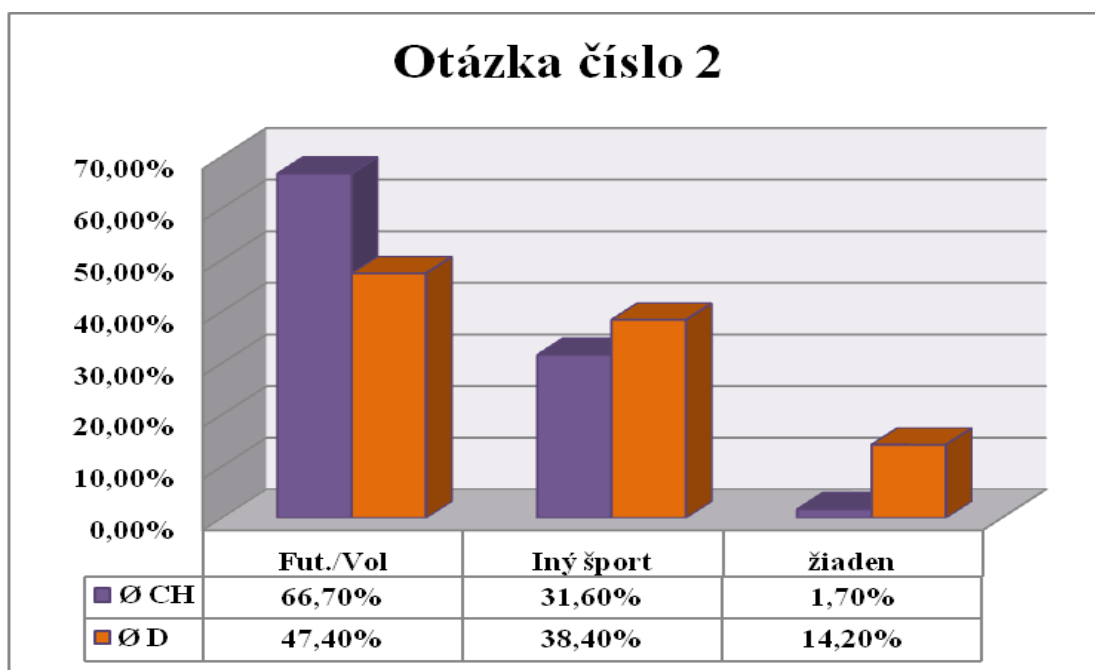
Obrázok 17

Vyhodnotenie otázky č. 1

Na obrázku 17 je graficky znázornená otázka číslo 1 z dotazníka. Ako vidíme chlapci sa v 83,25 % - tách venujú nejakej pohybovej aktivite (PA) alebo nejakému športu vo svojom voľnom čase. Dievčatá sa v 62,43 % -tách venujú PA alebo športu. 1,70% chlapcov sa nevenuje PA alebo športu u dievčat to je 3,60 %. 15,05 % chlapcov a 33,97% dievčat sa niekedy vo svojom voľnom čase venuje PA alebo športu. Z obrázka 17 je známe, že chlapci sa vo väčšej miere venujú pohybovým aktivitám alebo športu vo svojom voľnom čase ako dievčatá. V období puberty sa diferencujú záujmy v rámci vykonávania nejakej pohybovej aktivity či športu medzi dievčatami a chlapcami ako na hodinách telesnej výchovy tak isto aj v ich voľnom čase.

Otázka č. 2

2. Napíš akej pohybovej aktivite popřípade športu sa venuješ vo svojom voľnom čase.....



Obrázok 18

Vyhodnotenie otázky č. 2

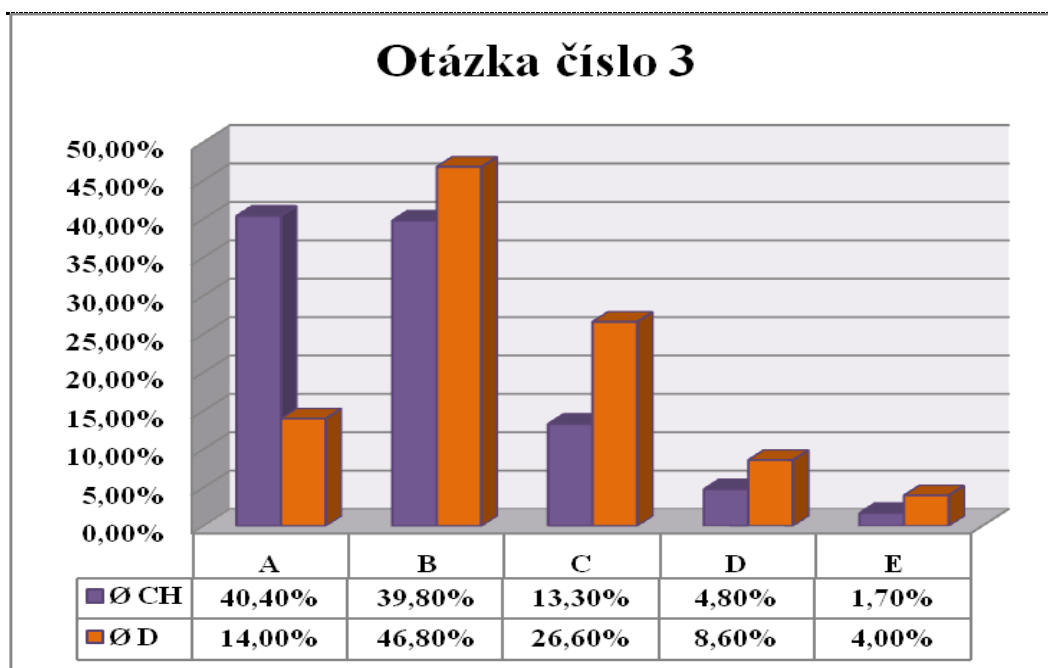
Obrázok 18 nám znázorňuje vyhodnotenie otázky číslo 2. Ako vidíme najčastejšie športy, ktoré žiaci vykonávajú vo svojom voľnom čase v prípade chlapcov v 66,70 %- tých je to futbal a u dievčat v 47,40 % - tých je to volejbal. Ostatné športy ktorým sa žiaci venujú, v prípade chlapcov je to v 31,60 %- tých u dievčat je to 38,49 % sú v našom prípade -iné športy a k nim sme zahrnuli športy ako sú: hokej, tenis, box, bedminton, korčuľovanie sa na kolieskových korčuliach, plávanie, basketbal, hádzaná, prehadzovaná, jazda na bicykli, hokejbal, posilňovanie, tanec, beh atď.

Musíme konštatovať, že až 14, 20 % dievčat z nášho prieskumu sa nevenuje žiadnemu športu u chlapcov je toto percento zanedbateľné voči dievčatám a to 1,70 % chlapcov sa nevenuje športu či PA. Príčiny sú rôzne či no najdôležitejšia je nezaujímavosť so strany pubescentov o PA alebo o šport v tomto období.

Otázka č. 3

3. Ako často športuješ vo svojom voľnom čase (teda mimo hodín TV)?

- a) 5 krát až viac krát týždenne
- b) 3-4 krát týždenne
- c) 1-2 krát týždenne
- d) nešportujem každý týždeň
- e) nešportujem vôbec



Obrázok 19

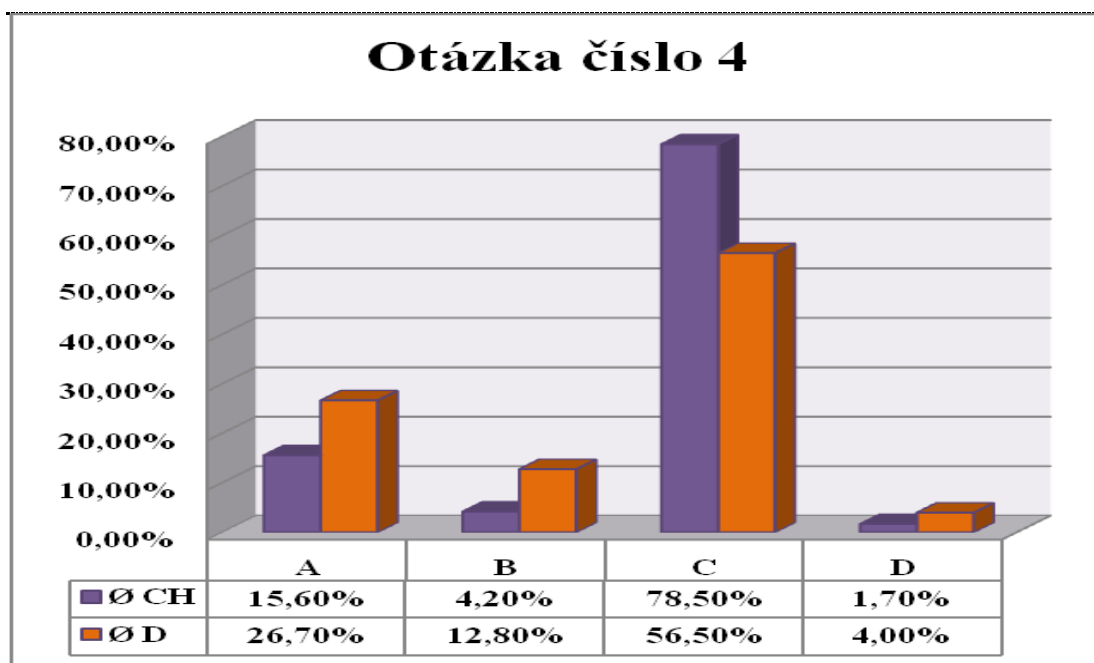
Vyhodnotenie otázky č. 3

Z obrázka 19 sú známe údaje o vykonávaní PA mimo hodín TV čiže vo voľnom čase pubescendov. Sú to údaje viac menej o tých, ktorí pohybovú aktivitu vykonávajú ale hlavne koľko času sa tomu venujú. Takže 5 – krát a viac týždenne v 40,40 % -tách športujú chlapci dievčatá v 14,00 % -tách. 39,80 % chlapcov a 46,80 % dievčat pohybovú aktivitu vykonáva 3 – 4 krát týždenne, 1 -2 krát do týždňa športuje 13,30 % chlapcov a 26,60 % dievčat. 4,80 % chlapcov a 8,60 % dievčat z nášho prieskumu nešportuje každý deň a nakoniec 1,70 % chlapcov a 4% dievčat vôbec nešportujú. Tak ako sa nám to vyšlo v prvej otázke, že chlapci sa venujú viac PA alebo športu tak výsledok tejto otázky nám to len potvrdil.

Otázka č. 4

4. Koľko času venuješ športu (pohybovej aktivite) ?

- a/ hodinu
- b/ menej ako hodinu
- c/ viac ako hodinu
- d/ nešportujem



Obrázok 20

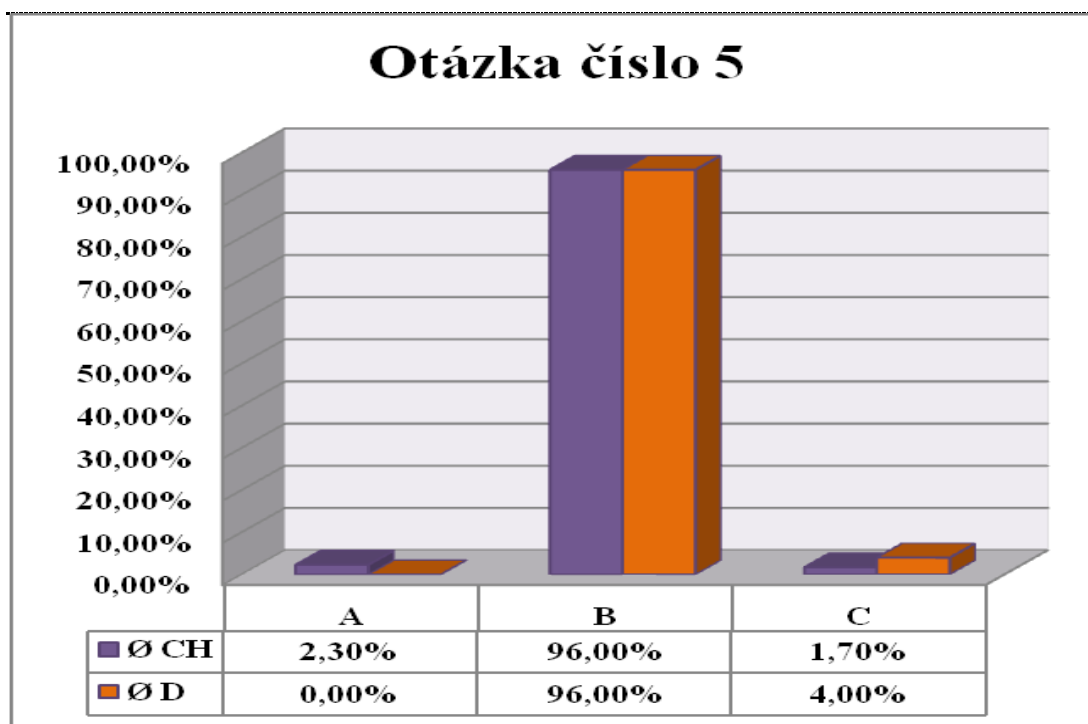
Vyhodnotenie otázky č. 4

Na obrázku 20 je grafický znázornená a vyhodnotená otázka číslo 4: Koľko času venuješ športu (pohybovej aktivite)? 78,50 % chlapcov a 56,50 % dievčat a venujú viac ako hodinu každý deň. Hodinu venujú PA alebo športu 15,60 % chlapcov a 26,70 % dievčat. Vidno, že tí ktorých šport či PA zaujíma vedia si nájsť čas aby si zašportovali. 12,80 % dievčat a 4,20 % chlapcov zúčastnených nášho prieskumu sa venuje športu menej ako hodinu. A tak isto ako v predchádzajúcej otázke 1,70 % chlapcov a 4 % dievčat nešportujú.

Otázka č. 5

5. Športom sa zaoberám?:

- a) vrcholové,
- b) rekreačne
- c) nešportujem



Obrázok 21

Vyhodnotenie otázky č. 5

Otázka číslo 5 je vyhodnotená na obrázku 21. Ako vidíme z obrázka sú známe informácie o tom akým spôsobom sa detí v staršom školskom veku zaoberajú športom. Tak ako chlapci aj dievčatá v tomto období sa v rovnakom percentuálnom zastúpení a to 96 % sa zaoberajú rekreačne športom. Iba 2,30 % chlapcov sa zaoberá športom vrcholové športom. 1,70 % chlapcov a 4 % dievčat sa vyjadrilo odpoveďou C čo je že vôbec nešportujú je to isté percento opýtaných ako v predchádzajúcich dvoch otázkach vzhľadom na to , že otázky na seba nadväzujú.

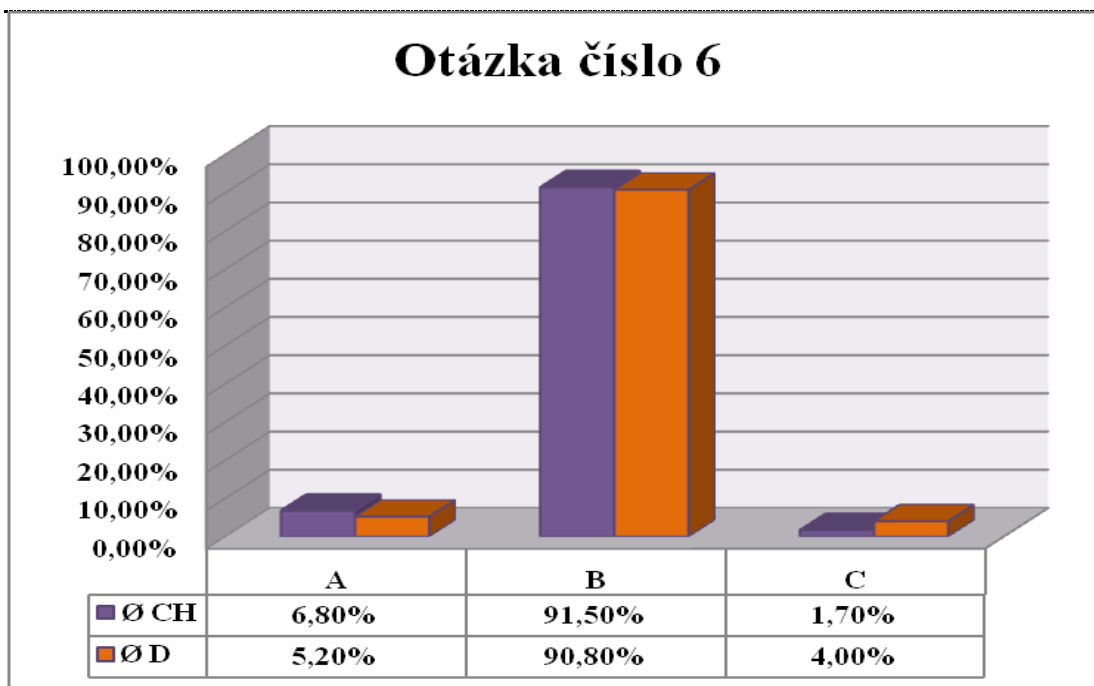
Otázka č. 6

6. Športuješ radšej sám alebo v kolektíve?

a/ sám

b/ v kolektív

c/ nešportujem



Obrázok 22

Vyhodnotenie otázky č. 6

Čo sa týka otázky číslo 6 tak tá je graficky znázornená na obrázku 22. Ako vidíme 91,50 % chlapcov a súčasne 90,80 % dievčat s nášho pedagogického prieskumu najradšej športuje alebo vykonáva pohybovú aktivitu v kolektíve. 6,80 % chlapcov a 5,20 % dievčat radšej športuje sám. Konštatujeme, že tí ktorí odpovedali na túto otázku odpoveďou A sa zoberajú športom či pohybovou aktivitou, ktorá sa vykonáva samostatne respektíve radšej trénujú sami s trénerom alebo učiteľom a takýmto športom je napríklad box či posilňovanie. Ako v predchádzajúcich aj v tejto otázke sa vyjadrilo 1,70 % chlapcov a 4 % dievčat že nešportujú.

Otázka č. 7

7. Kto ťa priviedol k športu?

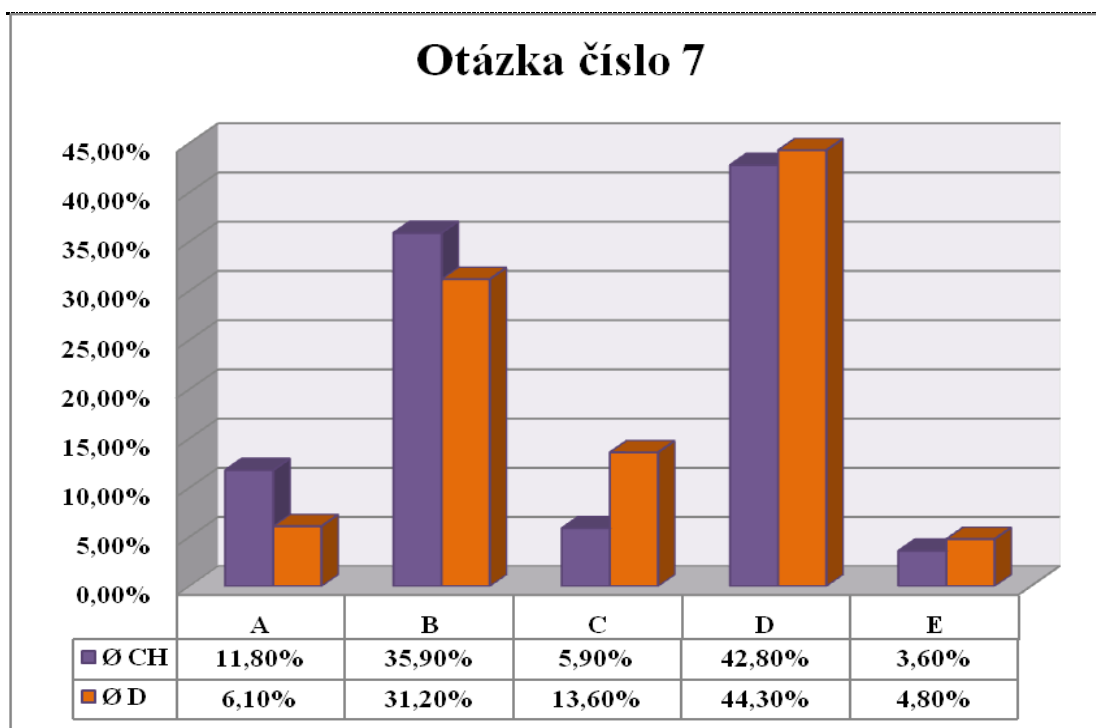
a/ rodičia

b/ kamaráti

c/ škola

d/ sám/ sama

e/ iná odpoveď.....(starý rodič, nešportujem, nebaví ma šport)



Obrázok 23

Vyhodnotenie otázky č. 7

Kto ťa priviedol k športu? je otázka číslo 7, ktorá je vyhodnotená na obrázku číslo 23. Ako vidíme z obrázka 17 najväčšie zastúpenie má odpoveď pod písmen D a to je, že k športu sa deti dostali sami a to v prípade dievčat to je v 44,30 % - tých a u chlapcov to je v 42,80 %. Ako druhá najčastejšie sa opakujúca sa odpoveď bola, že k športu ich priviedli kamaráti v tejto otázke si môžeme všimnúť veľmi silne sociálne vplyvy. Deti v období staršieho školského veku sú ovplyvňované svojimi rovesníkmi. Stretávajú sa v rôznych skupinkách, trávajú spolu veľa času, hľadajú si svoje idoly, chcú sa vyrovnáť rovesníkom poprípade sa snažia o to aby boli lepší ako ostatní. A preto sa chlapci v 35,90 % - tých označili odpoveď pod písmenom: B, že ku športu sa dostali prostredníctvom respektíve vďaka svojich priateľov a dievčatá na túto otázku odpovedali rovnakou odpoveďou: B v 31, 20 % -tých. Čo značí, že začali športovať vďaka svojim kamarátom a kamarátkam.

Ďalšie odpovede mali menšie zastúpenie. Ako si môžeme všimnúť z obrázka 23 vidíme, že značné miesto v období puberty o to aby deti v tomto období športovali má aj škola. Na tejto odpovedí sa zhodlo 13,60 % dievčat, ktoré sa zúčastnili na našom

pedagogickom prieskume. U chlapcov je toto percento malé. 5,90 % chlapcov odpovedalo, že k športu sa dostali hlavne vďaka škole.

Čo sa týka rodiny a vplyvu rodičov z obrázka 23 na žiakov v období puberty aby športovali väčšie percentuálne zastúpenie ma vplyv rodiny na chlapcov ako na dievčatá a to u chlapcov v 11,80 % a u dievčat v 6,10 % je to podmienené aj tým, že dievčatá skôr dospievajú ako chlapci a preto sa chcú skôr odčleniť od rodičov a ich názorov ako chlapci.

A nakoniec 3,60 % chlapcov a 4,80 % dievčat označilo odpoveď E, čo znamenalo, že k športu ich priviedol niekto iný - najčastejšia odpoveď bola: Starý rodič potom odpoveď: nešportujem alebo šport ma nebaví.

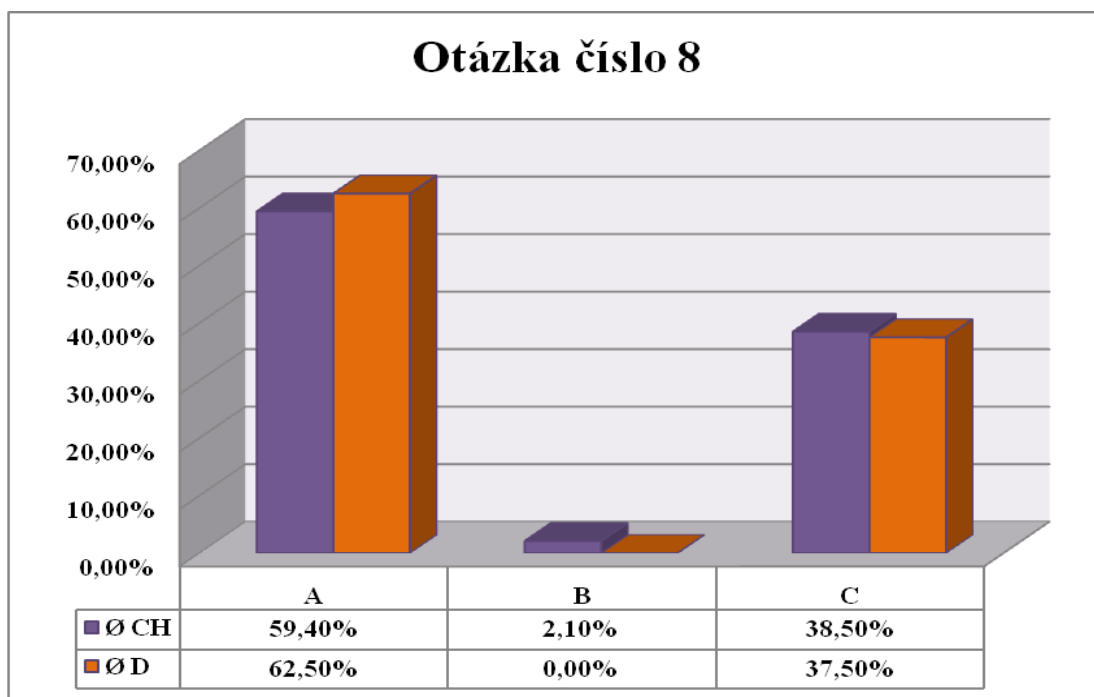
Otázka č. 8

8. Aký pozitívny vplyv má šport alebo pohybová aktivita na ľudský organizmus?

a/napiš.....(pozitívne vplyva na zdravie, zlepšuje kondíciu, pomáha pri znižovaní obezity - najčastejšie sa opakujúca odpoveď)

b/ žiaden

c/ neviem



Obrázok 24

Vyhodnotenie otázky č. 8

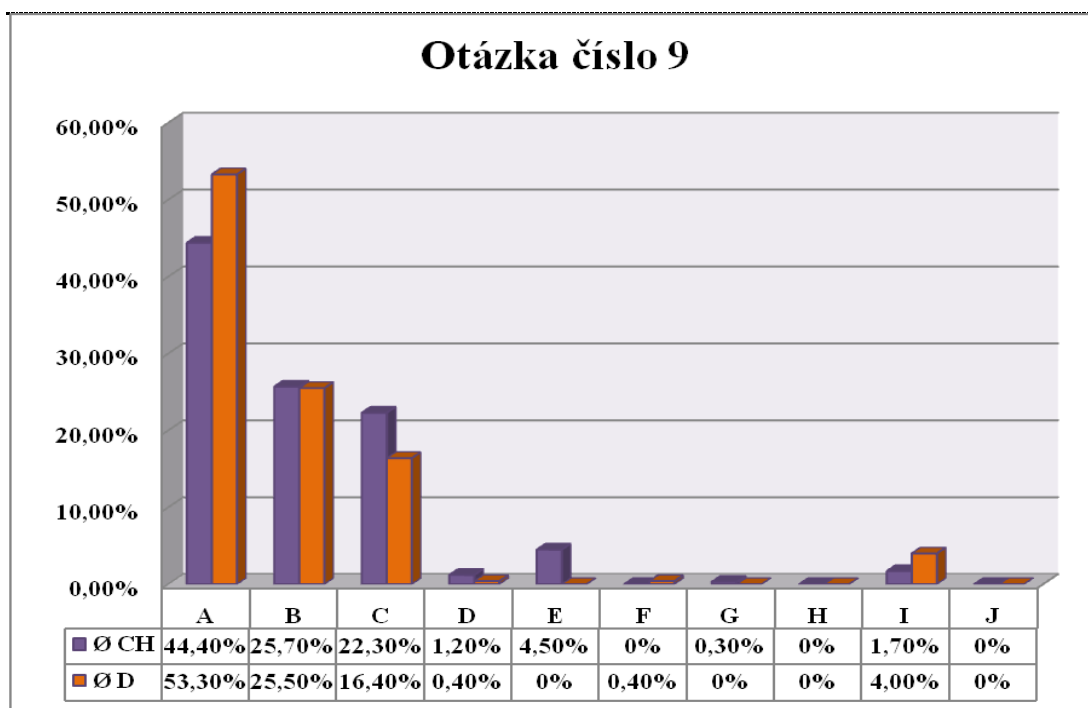
Z obrázka 24 sú nám známe údaje o otázke číslo 8. Otázka číslo 8 je jednou s tých, na ktoré museli probandi pri odpovedi: A napísať aj vlastný názor. Ako vidíme 59,40 % chlapcov a 62,50 % dievčat nám odpovedalo na otázku odpoveďou po A. Všetci, ktorí mali napísať vlastný názor sa zhodli na odpovediach typu: „ šport alebo pohybová aktivita pozitívne vplýva na zdravie človeka, pozitívne vplýva na organizmus, sme zdravší, máme lepšiu kondičku, zlepšuje sa nám kondícia, šport pomáha pri chudnutí, pri športe sa chudne atď.“ chlapci a dievčatá zdieľali rovnaký názor na to ako vplýva šport či pohybová aktivita na ľudský organizmus. Môžeme konštatovať, že tí probandi, ktorí pravidelne športujú alebo vykonávajú nejakú pohybovú aktivitu poznajú aj priaznivé vplyvy športu a PA na svoj organizmus. Ale na druhej strane smutne konštatujeme, že 38,50 % chlapcov a 37,50 % dievčat sa nevedelo vyjadriť k tejto otázke čiže nevedeli odpovedať na otázku a zaznačili odpoveď: C. 2,10% chlapcov je presvedčených, že šport nemá žiaden vplyv na organizmus.

Vyhodnotením tejto otázky sme zistili, že deti staršieho školského veku nevedia vyjadriť svoj názor, respektíve nevedia napísať ako vplýva šport a pohybová aktivita na ľudský organizmus. Pričom s touto témou sa stretávajú nie len na hodinách prírodopisu, biológie či na hodinách telesnej výchovy a všade okolo seba.

Otázka č. 9

9. Prečo športuješ /nešportuješ?

- a/ športujem, lebo ma to baví
- b/športujem, pre zvýšenie kondície a upevnenie zdravia
- c/ športujem, lebo som v kolektíve so svojimi priateľmi
- d/ športujem, lebo to chcú rodičia
- e/ športujem , lebo chcem byť vrcholovým športovcom
- f/ iné.....
- g/ nešportujem, lebo mám iné záujmy aké.....
- h/ nešportujem, lebo nemám na to finančné prostriedky
- i/ nešportujem, lebo sa mi nechce
- j/ iné.....



Obrázok 25

Vyhodnotenie otázky č. 9

Otázka číslo 9 je vyhodnotená a grafický znázornená na obrázku 25.

Otázka číslo 9 bola jednou z najrozsiahljších, čo sa týka odpovedí probandov, probandi mali na výber z 10 odpovedí a mali si vybrať jednu odpoveď.

Otázka číslo 9 bola zameraná na to prečo detí staršieho školského veku športujú popri prípade prečo nešportujú. 44,40 % chlapcov a 53,30 % dievčat, ktorí sa zúčastnili nášho pedagogického prieskumu odpovedalo, že športujú kvôli tomu, že ich to baví. 25,70 % chlapcov a o 0,20% menej čiže 25,50% dievčat sa vyjadrilo na otázku odpoveďou, že športujú preto aby si zvýšili kondíciu. 22,30 % chlapcov a o niečo menej 16,40 % dievčat športuje kvôli tomu, že sú v kolektíve so svojimi priateľmi aj z tejto odpovede je nám známe, že detí v období puberty trávajú a chcú tráviť čas so svojimi rovesníkmi chcú sa tzv. skupinkovať a do tých skupín aj včleniť sa. Niektorí probandi športujú kvôli tomu lebo si to želajú ich rodičia, konkrétne v našom prípade je to u chlapcov v 1,20% a u dievčat je to v 0,40%.

Ako je vidieť z obrázka 25 chlapci berú šport vážnejšie v období puberty ako dievčatá.

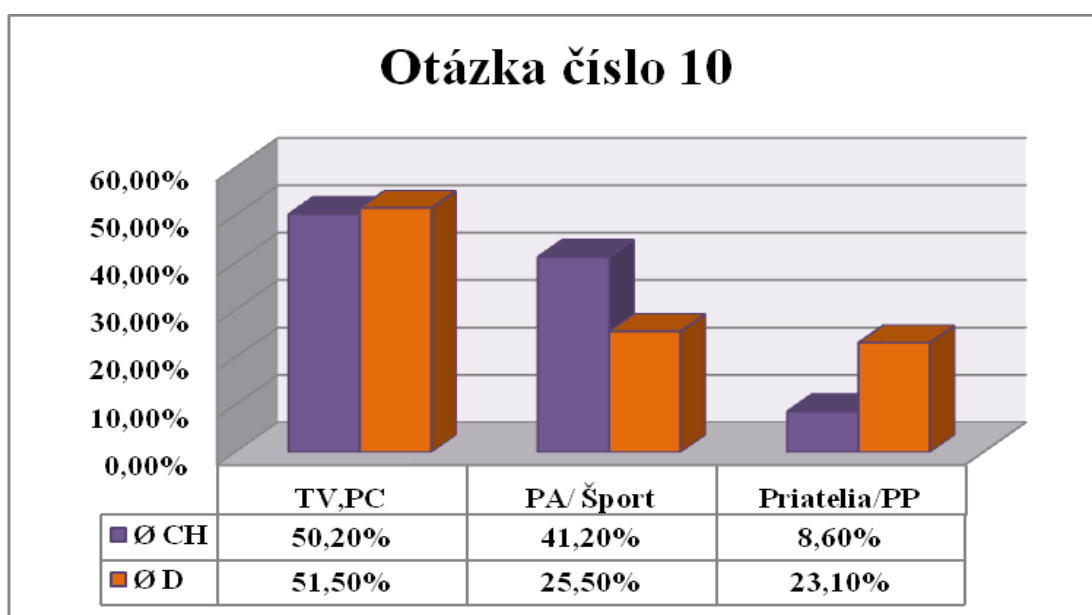
Čo nám naznačuje aj výsledok odpovede pod písmenom E, ako vidíme 4,50 % chlapcov športuje preto lebo raz chcú byť vrcholovým športovcom pričom ani jedno dievča neoznačilo túto odpoveď. Chlapci chcú už v období staršieho školského veku niečo dosiahnuť alebo si to len myslia, že raz niečo dosiahnu, tak ako ich veľké športové idoly, poprípade sú to ich tzv. detské sny o tom, že budú raz športové hviezdy.

Za zmienku stoja aj ďalšie odpovede, ktoré sme vyhodnotili v otázke 9. 0,30 % chlapcov sa vyjadrilo, že nešportujú kvôli tomu lebo majú iné záujmy a 1,70 % chlapcov sa vyjadrilo, že nešportujú preto lebo sa im nechce. U dievčat nie je o nič lepšia situáciu prečo nešportujú. 4 % dievčat nešportujú vôbec preto lebo ich to nebaví.

Ako si môžeme všimnúť aj v tejto otázke sa našla odpoveď, ktorá nám potvrdila len súčasný trend našej mládeže a to je to že detí sú v dnešnej dobe veľmi pohodlné, venujú sa viac pasívnym aktivitám, nechce sa im športovať či vykonávať nejakú pohybovú aktivitu, ktorou by si vyplnili svoj voľný čas a ešte k tomu pomohli aj svojmu organizmu a zdraviu.

Otázka č. 10

10. Napíš čo najradšej robíš vo svojom voľnom čase.



Obrázok 26

Vyhodnotenie otázky č. 10

Tak ako otázku číslo 2 aj otázku číslo 10 sme vyhodnotili podobne. Z obrázka 26 sú známe údaje o tom čo detí staršieho školského veku najradšej robia vo svojom voľnom čase. Ich odpovede, ktoré museli napísať sme si rozdelil do troch skupín. Prvá najčastejšie vyskytujúca sa odpoveď bola: „najradšej vo svojom voľnom čase pozerám TV, hrám sa na PC poprípade surfujem na internete“ takto sa vyjadrilo 50,20 % opýtaných všetkých chlapcov a 51,50 % dievčat s nášho pedagogického prieskumu je to veľmi alarmujúce, že detí svoj voľný čas takto zabíjajú pri TV či PC.

Šport a pohybová aktivita ako napr.: jazda na bicykli, kolieskové korčule, rybolov, tanec, prechádzky, práca okolo domu atď. nám tvorili druhú skupinu odpovedí pri našom vyhodnocovaní dotazníka a konkrétne otázky číslo 10.

Musíme poznamenať, že v dnešnej uponáhľanej modernizovanej dobe sa za PA pokladá prechádzka so psom či vynesenie smetí z domu.

Konštatujeme, že chlapci sa vo svojom voľnom čase vzhľadom k dievčatám venujú viac PA či športu. Jednoducho povedané chlapcov viac baví športovať a súťažiť ako dievčatá. 41,20 % chlapcov trávi svoj voľný čas športom a pohybom a len 25,50 % dievčat vo svojom voľnom čase najradšej vykonáva nejakú pohybovú aktivitu či šport.

Do tretej skupiny odpovedí sme zaradili odpovede týkajúce sa pasívnej pohybovej činnosti alebo pasívne strávený voľný čas mládeže ako je: počúvanie hudby, čítanie kníh, telefonovanie s mobilom, písanie krátkych správ na mobilnom telefóne, spánok či stretnutie sa s kamarátmi niekde vonku a dlhé rozhovory pričom nie bližšie definované či sa podieľajú na nejakej PA či športe.

V tomto prípade 8,60 % chlapcov a až 23,10 % dievčat trávi svoj voľný čas s kamarátkami/kamarátmi či pasívnou pohybovou aktivitou.

Ale je alarmujúce, že také percento dievčat v čase puberty sa nezaujíma o žiadnu pohybovú aktivitu či šport. Pričom toto obdobie dospievania a veľkých zmien je veľmi dôležité pre ich nie len sociálny, intelektuálny ale najmä pohybový rozvoj. Pubescenti vo svojom voľnom čase najradšej sa venujú pasívnym činnostiam, ktoré ponúka zoširoka naša veľmi moderná doba plná techniky a internetu ,nečudujme sa že mládež vyhľadáva vo svojom voľnom čase tzv. „sladké nič nerobenie“ to je voľný čas strávený v izbe za PC či pred televízorom.

5 Záver

Cieľom rigorózneho práce bolo zistiť obsah pohybovej aktivity a pohybovú výkonnosť detí staršieho školského veku.

Naše výsledky získané pomocou dotazníka, ktorý bol zameraný na pohybovú aktivitu detí staršieho školského veku poukázali na skutočnosť, že vysoké percento žiakov zo základných škôl vo svojom voľnom čase sa najradšej venuje pasívnej činnosti namiesto vykonávania nejakej pohybovej aktivity alebo nejakého športu.

51,50 % dievčat zúčastnených nášho prieskumu a 50,20 % chlapcov z celkového počtu 474 probandov svoj voľný čas trávi sedením pred TV, hrou sa na PC či „surfovaním“ po internete a rozprávaním sa s priateľmi prostredníctvom chatu.

Hypotéza 2: záujem o pohybovú aktivitu u chlapcov bude vyšší ako u dievčat sa nám potvrdila. Pohybovou aktivitou alebo športom si svoj voľný čas vyplnía 41,20 % chlapcov v staršom školskom veku a len 25,50 % všetkých dievčat, ktoré sa zúčastnili nášho prieskumu. 8,60 % chlapcov svoj voľný čas venuje poseďeniam a stretnutiam sa s rovesníkmi niekde vonku mimo svojho domu u dievčat je toto percento podstatne väčšie 23,10 % všetkých zúčastnených dievčat venuje svoj voľný čas rovesníčkam a ich spoločnosti. Chlapci v období pubescencie dospievajú pomalšie ako dievčatá a preto majú záujem o šport a pohybovú aktivitu, ktorú môžu vykonávať v kolektíve svojich rovesníkov na rozdiel od dievčat.

Hypotéza 1: v obsahu pohybovej aktivity v období staršieho školského veku zaznamenávame intersexuálne rozdiely sa nám potvrdila, pretože 66,70% chlapcov, a 47,40% dievčat sa vo voľnom čase venujú futbalu alebo volejbalu. 31,60 % chlapcov a 38,40 % dievčat vykonávajú inú PA alebo šport. Medzi tieto PA alebo športy sme zaradili: jazda na kolieskových korčuliach, plávanie, tenis, basketbal..atď.

Pubescenti na rozdiel či sú to dievčatá alebo chlapci majú rovnaké záujmy respektíve vyhľadávajú rovnaké športy a pohybové aktivity ako opačné pohlavie. V dnešnej dobe sa už nedelia striktné športy na mužské a ženské, ale chlapci hrajú volejbal tak ako dievčatá hrajú futbal.

Z výsledkov, ktoré sme získali motorickými testami, ktorými sme zisťovali pohybovú výkonnosť detí staršieho školského veku, a ich vyhodnotením sa nám

potvrdila hypotéza číslo tri. Hypotéza 3: pohybová výkonnosť detí staršieho školského veku bude rozdielna v jednotlivých ročníkoch sa nám potvrdila. Na potvrdenie tejto hypotézy nám poslúžili výsledky z motorických testoch v jednotlivých ročníkoch u dievčat a chlapcov. U dievčat sme zaznamenali nasledujúce výsledky v motorických testoch: test- ľah – sed : 6 ročník - počet priemerných opakovaní za 60 sekúnd bol 30,8 v 7. ročníku – 31,1 opakovaní, v 7. ročníku 34,9 a v 9. ročníku počet priemerných opakovaní 37,9. Test- výdrž v zhybe: priemerný čas v 6. ročníku 14,4 sekúnd, v 7. roč. 15,9, 8.roč. 14,5 a 9. ročník priemerná hodnota 17,3. Tretí motorický test – skok do diaľky z miesta, priemerné hodnoty dievčat sú 6. roč. 144,1 centimetrov, siedmy ročník 149,3 cm, 8. roč. 155,9cm a deviaty ročník 156,2cm skočili dievčatá do diaľky. Posledný test, ktorý probandi vykonávali bol beh na 4x10 metrov pre dievčatá sme zaznamenali tieto priemerné hodnoty: 6. ročník 13 sekúnd, 7. roč. 12,6 s., 8. roč. 12,4s a v deviatom ročníku 12,2 sekúnd. Výsledky pre dievčatá v týchto testoch nám potvrdili, že v jednotlivých ročníkoch je pohybová výkonnosť rozdielna. Tie isté testy na zistenie pohybovej výkonnosti sme použili aj pre chlapcov a získali sme tieto výsledky - test- ľah sed 6. roč. 33,9 opakovaní za 60 sekúnd, v siedmom ročníku 37,9 je priemerná hodnota opakovaní v tomto teste v 8. roč. 36,1 a v 9. roč. 40,5. V druhom teste – výdrž zhybe sme získali tieto výsledky: 6 ročník 24,7 sekúnd, siedmy ročník 32,7 s., 8. ročník 31,1 a v deviatom ročníku priemerná hodnota výdrže je 33,9 sekúnd. Priemerné výsledky v teste skok do diaľky z miesta sú: pre siesty ročník 162,2 centimetrov, pre 7. roč. 170,1 cm, 8. ročník 176,8 a v 9. ročníku 190,4 cm. Posledný test, ktorý chlapci vykonávali tak ako aj dievčatá bol beh na 4x10 metrov pre chlapcov sme zaznamenali tieto priemerné hodnoty: 6. ročník 12,2 sekúnd, 7. roč. 11,4 s., 8. roč. 11,7s a v deviatom ročníku 11,0 sekúnd. Tak ako u dievčat aj u chlapcov sa nám potvrdila pravdivosť hypotézy tri, že pohybová výkonnosť detí staršieho školského veku bude rozdielna.

5.1 Odporúčania pre prax

Z výsledkov prieskumu vyplýva, že situácia medzi mladými pubescentmi je veľmi alarmujúca, čo sa týka pohybovej výkonnosti aj pohybových aktivít vo voľnom čase detí v staršieho školského veku.

Pri priebehu a hodnotení nášho pedagogického prieskumu o pohybovej aktivite a pohybovej výkonnosti detí staršieho školského veku sme nadobudli množstvo skúseností. Na základe, týchto skúseností, pre nás vyplývajú určité odporúčania pre prax:

- dopĺňať kabinety telesnej výchovy a športovej prípravy naradím a náčiním
- podávať projekty, ktoré umožnia vybudovať športoviská, ktoré by prilákali mladých ľudí ku športu
- venovať väčšiu pozornosť deťom v staršom školskom veku, ktoré majú záujem a potenciál na šport alebo na pohybovú aktivitu
- zaujímať sa o trávenie voľného času žiakov základných škôl ako so strany rodičov tak so strany školy- s kým trávia svoj voľný čas a ako ho trávia
- motivovať žiakov rôznymi športovými súťažami na hodinách telesnej výchovy a v záujmových útvaroch k vykonávaniu pohybovej aktivity a športu vo voľnom čase

Zoznam použitej literatúry

1. ARMSTRONG, N., A WELSMAN, J. F. 2006. *The physical activity patterns of European youth with reference to methods of assessment*. Sport Medicine, 2006, 36 (12), s. 1067- 1086.
2. BELEJ, M. 2001. *Motorické učenie*. Prešov: SVSTVŠ, FHV PU, 2001. 197 s. ISBN 80- 8068- 041- 8.
3. ČÁP, J., MAREŠ, J., 2001. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80- 7178- 463- X. s. 232 – 236.
4. DANIEL, J., A KOL. 2003. *Prehľad všeobecnej psychológie*. Nitra: Enigma, 2003. ISBN: 80- 89132- 05- 7.
5. DRLÍKOVÁ, E., A KOL., 1992. *Učiteľská psychológia*. Bratislava: SPN, 1992. ISBN 80-08- 00433- 9. s. 142 – 150.
6. HALMOVÁ, N., ŠIMONEK, J., & KANÁSOVÁ, J. 2005. Príčiny neúčasti žiakov na pohybových aktivitách v rámci hodín telesnej výchovy na I. Stupni ZŠ v nitrianskom regióne. In: Labudová, J. a kol.: *Súčasný stav školskej telesnej výchovy a jej perspektívy*. Bratislava: FTVŠ UK, 2005. s. 43 – 45.
7. HORBACZ, A., - PEREČINSKÁ, K., 2010: *Všeobecná pohybová výkonnosť športujúcej mládeže staršieho školského veku* In: Zborník recenzovaných vedeckých príspevkov: *Pohybová aktivita v živote človeka pohyb detí*. Prešovská univerzita v Prešove. Prešov, 2010.: ISBN 978-80-555-0301-1.
8. HORVÁTH, G. (2003). *Školáci, školy a voľný čas*. Rodina a škola, č. 9, s. 12 a č. 10, s 23.
9. JUNGER, J. – KASA, J. 1996. *Úvod so športovej kinantropológie*. Prešov, PF Univerzita P. J. Šafárika, 1996. 116s. ISBN 80 – 7097 – 326 – 9. 7 - 12
10. KASA, J. 2000. *Športová antropomotorika*. Vysokoškolská učebnica. Bratislava. SVSTVŠ, 2000. 8 – 144 s. ISBN: 80 – 968252 – 3- 2.
11. KATUŠČÁK, D. 2007. *Ako písať záverečné a kvalifikačné práce*. 4. vydanie- Nitra: Enigma, 2007. ISBN 978- 80- 89132- 45-4.

-
12. KONČEKOVÁ, L. 2002. *Psychológia puberty a adolescencie*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove- Fakulta humanitných a prírodných vied, 2002. ISBN 80-8068-101-5.
 13. LENKOVÁ, R. 2010 : *Motivačné faktory podmieňujúce návštevnosť študentiek na hodinách aerobiku* In: Zborník recenzovaných vedeckých príspevkov: *Pohybová aktivita v živote človeka pohyb detí*. Prešovská univerzita v Prešove. Prešov, 2010.: ISBN 978-80-555-0301-1.
 14. LIBA, J. 2005. *Zdravie, drogy, drogová závislosť*. Prešov: Metodicko-pedagogické centrum v Prešove, 2005. ISBN 80-8045-387-X.
 15. LIPKOVÁ, J. 2003. *Bariéry brániace pravidelnej pohybovej aktivite*. In Tel. Vých. Šport, 13, č.4, s. 36.
 16. MICHAL, J., 2005. *Pohybová aktivita ako špecifický prostriedok v prevencii proti fajčeniu na školách*. [Diplomová práca], PF UMB Banská Bystrica,2005. s 197-200.
 17. MEDEKOVÁ, H. 1998. *Niektoré poznatky o telovýchovnej aktivite detí a mládeže*. Bratislava: Metodické centrum Bratislava, 1998. s. 5- 13., ISBN 80-8052-030-5.
 18. MORAVEC, R. - KAMP MILLER, T. - SEDLÁČEK, J. 2002. *EUROFIT :telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku*. 2. vyd. Bratislava : Slovak Scientific Society for Physical Education and Sports, 2002. 180 s. ISBN 80-89075-11-8.
 19. ŘÍČAN, P. 1990. *Cesta životem*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990. ISBN 80 -7038 -078-0.
 20. PÁVKOVÁ, J. 1999. *Pedagogika voľného času*. In: Teorie, praxe a perspektivy mimiskolní výchovy a zařízení voľného času: Učebnice. 2.vyd. Praha: Portál,1990. s.15-116. ISBN 80-7178-569-5.
 21. SALLIS, J. F., ZAKARIAN, J. M., HOWELL, M. F., & HOFSTETTER, C. R. 1996. *Ethnic, socioeconomic, and sex differences in physical activity among adolescents*. Journal of Clinical Epidemiology,1996, 49(2), s. 125-134.

-
22. SKALKOVÁ, J. A KOL. 198.: *Úvod do metodológie a metód pedagogického výskumu*. Praha, SPN 1985, s. 32-36
 23. ŠÝKORA, F. et al. 1983. *Didaktika telesnej výchovy*. Bratislava: Pedagogické nakladateľstvo v Bratislave, 1983. s. 120 – 125.
 24. ŠÝKORA, F., KOSTKOVÁ, J., a kol. 1985. *Didaktika tělesné výchovy*. Praha: SPN, 1985. s.91 – 95.
 25. ŠIMONEK, J. 2005. *Didaktika telesnej výchovy*. Nitra: UKF, 2005. ISBN 80-8050-873-9.
 26. ŠIMONEK, J. 2006. *Podiel pohybových aktivít na voľnom čase 14-18- ročnej mládeže na Slovensku*. Nitra, 2006: UKF.
 27. ŠIMONEK, J., KALINKOVÁ, M., ŠUTKA, V. 2006. *Štúdie III*. In: Zborník monografií Pedagogickej fakulty UKF v Nitre: Nitra, 2006. 7 – 170s.
 28. ŠIMONEK, J. *Pohybová aktivita v živote súčasného človeka*. (On-line) Retrived 18. marca 2009 on World Wide Web. <http://www.cdvuk.sk/blade/index>. 2009
 29. ŠRAMKOVÁ, K. 2003. *Prieskum pohybovej aktivity u dospievajúcej mládeže*. In: Zborník z 2. konferencie s medzinárodnou účasťou „Univerzitný šport a telesná výchova na začiatku III. Tisícročia. Nitra: KTVŠ SPU+UKF, 2003. s. 188-191.
 30. ŠTEFANOVIČ, J., GREISINGER, J., A KOL. 1987. *Psychológia učiteľa*. Bratislava, 1987: SPN. s. 185- 197.
 31. VANDOVÁ, A. 2009. *Pohybová aktivita a inaktivita študentov stredných škôl v regióne Prešov*. [Diplomová práca], FPV UKF Nitra, 2009.

Prílohy

Príloha A

Dotazník

Milí žiaci

Dostal sa Vám do rúk dotazník, ktorý bude slúžiť na, zistenie Vášho záujmu o pohybovú aktivitu a šport vo Vašom voľnom čase. Vaše odpovede sú anonymné, preto Vás prosím o pravdivé vyplnenie tohto dotazníka. Vyhovujúcu odpoveď zakrúžkuj, alebo napíš svoj názor. Ďakujem.

Škola:

Pohlavie: a/ muž b/ žena

Ročník:

1. Venuješ sa nejakej pohybovej aktivite prípadne športu vo svojom voľnom čase?

- a/ áno
- b/ nie
- c/ niekedy

2. Napíš akej pohybovej aktivite poprípade športu sa venuješ vo svojom voľnom čase.

.....
3. Ako často športuješ vo svojom voľnom čase (teda mimo hodín TV)?

- a) 5 krát až viac krát týždenne
- b) 3-4 krát týždenne
- c) 1-2 krát týždenne
- d) nešportujem každý týždeň
- e) nešportujem vôbec

4. Koľko času venuješ športu (pohybovej aktivite) ?

- a/ hodinu
- b/menej ako hodinu
- c/ viac ako hodinu
- d/ nešportujem

5. Športom sa zaoberám:

- a) vrcholové,
- b) rekreačne
- c) nešportujem

6. Športuješ radšej sám alebo v kolektíve?

- a/ sám
- b/ v kolektív
- c/ nešportujem

7. Kto ťa priviedol k športu?

- a/ rodičia
- b/ kamaráti

c/ škola

d/ sám/ sama

e/ iná odpoveď.....

8. Aký pozitívny vplyv má šport alebo pohybová aktivita na ľudský organizmus?

a/napiš.....

b/ žiaden

c/ neviem

9. Prečo športuješ /nešportuješ?

a/ športujem, lebo ma to baví

b/športujem, pre zvýšenie kondície a upevnenie zdravia

c/ športujem, lebo som v kolektíve so svojimi priateľmi

d/ športujem, lebo to chcú rodičia

e/ športujem , lebo chcem byť vrcholovým športovcom

f/ iné.....

g/ nešportujem, lebo mám iné záujmy aké.....

h/ nešportujem, lebo nemám na to finančné prostriedky

i/ nešportujem, lebo sa mi nechce

j/ iné.....

10. Napiš čo najradšej robíš vo svojom voľnom čase.

.....

ĎAKUJEME.

Príloha B

Tabuľka 6.roč. CH

P. č	Poh.	Škola	Roč.	sed-l'ah	Zhyb	Skok	4x 10
1.	CH	Stropkov	6. roč	45	00:58,7	201	15,8
2.	CH	Stropkov	6. roč	45	00:55,5	201	13,9
3.	CH	Stropkov	6. roč	45	00:54,9	201	13,9
4.	CH	Stropkov	6. roč	45	00:51,0	201	13,8
5.	CH	Stropkov	6. roč	44	00:50,1	198	13,7
6.	CH	Stropkov	6. roč	43	00:49,9	195	13,6
7.	CH	Stropkov	6. roč	43	00:44,0	192	13,5
8.	CH	Stropkov	6. roč	42	00:43,8	190	13,4
9.	CH	Stropkov	6. roč	42	00:43,7	190	13,3
10.	CH	Stropkov	6. roč	41	00:42,9	189	13,3
11.	CH	Stropkov	6. roč	41	00:41,1	188	13,2
12.	CH	Stropkov	6. roč	40	00:40,6	186	13,16
13.	CH	Stropkov	6. roč	40	00:40,3	184	13,1
14.	CH	Stropkov	6. roč	40	00:37,9	184	13,1
15.	CH	Stropkov	6. roč	40	00:37,3	179	12,9
16.	CH	Stropkov	6. roč	40	00:36,4	178	12,8
17.	CH	Stropkov	6. roč	40	00:35,8	176	12,8
18.	CH	Stropkov	6. roč	40	00:35,7	176	12,8
19.	CH	Stropkov	6. roč	40	00:35,0	176	12,8
20.	CH	Stropkov	6. roč	39	00:34,3	176	12,8
21.	CH	Stropkov	6. roč	39	00:33,2	176	12,8
22.	CH	Stropkov	6. roč	38	00:33,0	176	12,7
23.	CH	Stropkov	6. roč	38	00:32,9	175	12,7
24.	CH	Stropkov	6. roč	38	00:32,7	175	12,6
25.	CH	Stropkov	6. roč	38	00:31,2	172	12,6
26.	CH	Stropkov	6. roč	38	00:30,3	170	12,6
27.	CH	Stropkov	6. roč	37	00:30,2	170	12,5
28.	CH	Stropkov	6. roč	37	00:29,7	168	12,5
29.	CH	Stropkov	6. roč	37	00:29,1	167	12,5
30.	CH	Kračúnovce	6. roč	37	00:28,5	167	12,5
31.	CH	Kračúnovce	6. roč	37	00:26,6	167	12,4
32.	CH	Kračúnovce	6. roč	37	00:25,8	166	12,4
33.	CH	Kračúnovce	6. roč	36	00:24,0	165	12,4
34.	CH	Kračúnovce	6. roč	36	00:23,8	165	12,4
35.	CH	Kračúnovce	6. roč	36	00:23,6	165	12,2
36.	CH	Kračúnovce	6. roč	36	00:23,3	164	12,2
37.	CH	Kračúnovce	6. roč	36	00:23,1	164	12,2
38.	CH	Kračúnovce	6. roč	35	00:22,1	163	12,2
39.	CH	Kračúnovce	6. roč	35	00:22,0	163	12,1
40.	CH	Kračúnovce	6. roč	35	00:21,3	163	12,1

41.	CH	Kračúnovce	6. roč	35	00:21,2	158	12,1
42.	CH	Kračúnovce	6. roč	34	00:20,6	156	12,1
43.	CH	Kračúnovce	6. roč	34	00:20,0	156	12,1
44.	CH	Kračúnovce	6. roč	34	00:20,0	155	12
45.	CH	Kračúnovce	6. roč	33	00:19,5	155	12
46.	CH	Kračúnovce	6. roč	32	00:19,4	155	11,8
47.	CH	Kračúnovce	6. roč	32	00:18,9	154	11,8
48.	CH	Kračúnovce	6. roč	32	00:18,4	153	11,8
49.	CH	Kračúnovce	6. roč	31	00:17,7	152	11,8
50.	CH	Kračúnovce	6. roč	31	00:15,4	151	11,8
51.	CH	Kračúnovce	6. roč	31	00:14,7	150	11,7
52.	CH	Kračúnovce	6. roč	31	00:13,4	150	11,7
53.	CH	Kračúnovce	6. roč	31	00:13,1	150	11,7
54.	CH	Kračúnovce	6. roč	31	00:12,9	150	11,7
55.	CH	Kračúnovce	6. roč	31	00:12,9	150	11,6
56.	CH	Kračúnovce	6. roč	30	00:12,8	150	11,6
57.	CH	Giraltovce	6. roč	29	00:12,7	147	11,5
58.	CH	Giraltovce	6. roč	29	00:12,3	146	11,5
59.	CH	Giraltovce	6. roč	28	00:11,9	145	11,4
60.	CH	Giraltovce	6. roč	28	00:11,9	145	11,4
61.	CH	Giraltovce	6. roč	28	00:10,3	145	11,3
62.	CH	Giraltovce	6. roč	28	00:10,2	142	11,3
63.	CH	Giraltovce	6. roč	28	00:09,8	140	11,2
64.	CH	Giraltovce	6. roč	28	00:09,8	140	11,2
65.	CH	Giraltovce	6. roč	27	00:08,6	140	11,2
66.	CH	Giraltovce	6. roč	26	00:08,4	139	11,1
67.	CH	Giraltovce	6. roč	26	00:08,2	138	11
68.	CH	Giraltovce	6. roč	25	00:08,0	135	10,9
69.	CH	Giraltovce	6. roč	24	00:07,9	132	10,9
70.	CH	Giraltovce	6. roč	23	00:07,5	132	10,9
71.	CH	Giraltovce	6. roč	22	00:06,6	130	10,8
72.	CH	Giraltovce	6. roč	21	00:06,6	130	10,8
73.	CH	Giraltovce	6. roč	20	00:05,8	128	10,8
74.	CH	Giraltovce	6. roč	15	00:04,0	125	10,7
75.	CH	Giraltovce	6. roč	5	00:03,6	120	10,7
Ø				33,9	00:24,7	162,2	12,2

Tabuľka 7. roč. CH

P. č	Poh.	Škola	Roč.	sed-fah	Zhyb	Skok	4x 10
1.	CH	Stropkov	7. roč	56	01:19,0	219	13,8
2.	CH	Stropkov	7. roč	51	01:18,8	210	12,9
3.	CH	Stropkov	7. roč	51	01:16,5	207	12,9
4.	CH	Stropkov	7. roč	50	01:15,0	205	12,9
5.	CH	Stropkov	7. roč	45	01:13,8	200	12,8
6.	CH	Stropkov	7. roč	44	01:07,5	200	12,8
7.	CH	Stropkov	7. roč	44	01:04,8	200	12,7
8.	CH	Stropkov	7. roč	43	01:02,8	197	12,6
9.	CH	Stropkov	7. roč	43	01:01,7	197	12,4
10.	CH	Stropkov	7. roč	43	01:00,8	195	12,4
11.	CH	Stropkov	7. roč	43	01:00,8	195	12,4
12.	CH	Stropkov	7. roč	43	01:00,6	195	12,4
13.	CH	Stropkov	7. roč	43	01:00,3	190	12,4
14.	CH	Stropkov	7. roč	42	01:00,2	190	12,2
15.	CH	Stropkov	7. roč	42	01:00,0	190	12,2
16.	CH	Kračúnovce	7. roč	42	01:00,0	188	12,2
17.	CH	Kračúnovce	7. roč	42	00:54,4	188	12,1
18.	CH	Kračúnovce	7. roč	42	00:49,1	186	12
19.	CH	Kračúnovce	7. roč	42	00:49,0	185	12
20.	CH	Kračúnovce	7. roč	42	00:48,1	185	12
21.	CH	Kračúnovce	7. roč	41	00:43,6	184	11,9
22.	CH	Kračúnovce	7. roč	41	00:41,8	182	11,8
23.	CH	Kračúnovce	7. roč	40	00:41,5	180	11,8
24.	CH	Kračúnovce	7. roč	40	00:41,4	178	11,8
25.	CH	Kračúnovce	7. roč	40	00:37,4	175	11,8
26.	CH	Kračúnovce	7. roč	40	00:35,4	175	11,7
27.	CH	Kračúnovce	7. roč	40	00:33,5	175	11,7
28.	CH	Kračúnovce	7. roč	40	00:31,8	173	11,6
29.	CH	Kračúnovce	7. roč	40	00:31,2	173	11,6
30.	CH	Kračúnovce	7. roč	40	00:28,6	172	11,6
31.	CH	Kračúnovce	7. roč	39	00:27,3	172	11,5
32.	CH	Kračúnovce	7. roč	39	00:25,7	171	11,5
33.	CH	Kračúnovce	7. roč	39	00:25,6	170	11,5
34.	CH	Kračúnovce	7. roč	38	00:25,5	170	11,4
35.	CH	Kračúnovce	7. roč	38	00:25,1	168	11,4
36.	CH	Kračúnovce	7. roč	37	00:25,1	168	11,4
37.	CH	Kračúnovce	7. roč	37	00:22,7	165	11,4
38.	CH	Kračúnovce	7. roč	37	00:21,1	164	11,3
39.	CH	Kračúnovce	7. roč	37	00:20,3	164	11,3
40.	CH	Kračúnovce	7. roč	37	00:20,3	164	11,3

41.	CH	Kračúnovce	7. roč	36	00:20,1	163	11,2
42.	CH	Kračúnovce	7. roč	36	00:19,9	160	11,1
43.	CH	Kračúnovce	7. roč	36	00:19,1	160	11,1
44.	CH	Kračúnovce	7. roč	35	00:17,9	160	11,1
45.	CH	Kračúnovce	7. roč	35	00:17,1	159	11,1
46.	CH	Kračúnovce	7. roč	35	00:15,2	158	10,9
47.	CH	Kračúnovce	7. roč	35	00:14,9	158	10,9
48.	CH	Kračúnovce	7. roč	35	00:13,9	156	10,8
49.	CH	Kračúnovce	7. roč	35	00:13,4	156	10,8
50.	CH	Kračúnovce	7. roč	35	00:13,0	153	10,8
51.	CH	Giraltovce	7. roč	35	00:12,9	150	10,7
52.	CH	Giraltovce	7. roč	35	00:12,9	150	10,7
53.	CH	Giraltovce	7. roč	35	00:12,5	150	10,7
54.	CH	Giraltovce	7. roč	35	00:10,7	150	10,7
55.	CH	Giraltovce	7. roč	34	00:10,5	149	10,4
56.	CH	Giraltovce	7. roč	34	00:10,3	149	10,3
57.	CH	Giraltovce	7. roč	33	00:10,3	149	10,3
58.	CH	Giraltovce	7. roč	33	00:10,2	148	10,3
59.	CH	Giraltovce	7. roč	32	00:09,9	148	10,2
60.	CH	Giraltovce	7. roč	31	00:08,9	145	10,1
61.	CH	Giraltovce	7. roč	31	00:08,2	145	9,9
62.	CH	Giraltovce	7. roč	30	00:07,8	142	9,9
63.	CH	Giraltovce	7. roč	30	00:07,7	140	9,9
64.	CH	Giraltovce	7. roč	29	00:07,1	140	9,8
65.	CH	Giraltovce	7. roč	25	00:06,9	138	9,7
66.	CH	Giraltovce	7. roč	22	00:06,3	132	9,7
67.	CH	Giraltovce	7. roč	8	00:05,2	123	9,5
Ø				37,9	00:32,7	170,1	11,4

VYSVETLIVKY

Poh.- pohlavie

CH- chlapci

D - dievčatá

Roč. - ročník

Sed-Pah- sed Pah - 1 min.

Zbyb- výdrž v zhybe - 1 min.

Skok - skok do diaľky z miest (cm)

4 x 10 - beh na 4x 10 m (s)

P. č. - poradové číslo

Tabuľka 8.roč. CH

P. č	Poh.	Škola	Roč.	sed-Pah	Zhyb	Skok	4x 10
1.	CH	Stropkov	8.roč.	52	01:10,7	230	13,9
2.	CH	Stropkov	8.roč.	51	01:03,0	226	13,1
3.	CH	Stropkov	8.roč.	49	00:59,6	220	12,9
4.	CH	Stropkov	8.roč.	49	00:56,9	216	12,9
5.	CH	Stropkov	8.roč.	48	00:56,3	213	12,8
6.	CH	Stropkov	8.roč.	45	00:51,2	207	12,8
7.	CH	Stropkov	8.roč.	45	00:50,6	206	12,7
8.	CH	Stropkov	8.roč.	44	00:49,0	205	12,6
9.	CH	Stropkov	8.roč.	44	00:49,0	204	12,4
10.	CH	Stropkov	8.roč.	44	00:46,2	203	12,4
11.	CH	Stropkov	8.roč.	43	00:45,1	203	12,3
12.	CH	Stropkov	8.roč.	42	00:43,6	203	12,3
13.	CH	Stropkov	8.roč.	42	00:42,0	201	12,3
14.	CH	Stropkov	8.roč.	42	00:41,0	201	12,3
15.	CH	Stropkov	8.roč.	42	00:40,6	200	12,3
16.	CH	Kračúnovce	8.roč.	41	00:38,4	197	12,3
17.	CH	Kračúnovce	8.roč.	40	00:38,4	197	12,2
18.	CH	Kračúnovce	8.roč.	40	00:37,8	195	12,2
19.	CH	Kračúnovce	8.roč.	40	00:35,8	195	12,2
20.	CH	Kračúnovce	8.roč.	39	00:35,8	195	12,2
21.	CH	Kračúnovce	8.roč.	39	00:35,6	195	12,1
22.	CH	Kračúnovce	8.roč.	39	00:35,1	194	12,1
23.	CH	Kračúnovce	8.roč.	38	00:35,1	190	12,1
24.	CH	Kračúnovce	8.roč.	38	00:33,1	185	12,1
25.	CH	Kračúnovce	8.roč.	37	00:33,1	183	12,1
26.	CH	Kračúnovce	8.roč.	37	00:32,8	183	12,1
27.	CH	Kračúnovce	8.roč.	37	00:32,1	180	12,1
28.	CH	Kračúnovce	8.roč.	36	00:31,4	180	12,1
29.	CH	Kračúnovce	8.roč.	36	00:30,8	180	12,0
30.	CH	Kračúnovce	8.roč.	36	00:30,7	177	11,9
31.	CH	Kračúnovce	8.roč.	35	00:30,4	176	11,7
32.	CH	Kračúnovce	8.roč.	35	00:29,3	175	11,7
33.	CH	Kračúnovce	8.roč.	35	00:28,6	174	11,7
34.	CH	Kračúnovce	8.roč.	35	00:28,5	171	11,5
35.	CH	Kračúnovce	8.roč.	34	00:28,2	171	11,5
36.	CH	Giraltovce	8.roč.	34	00:26,4	171	11,5
37.	CH	Giraltovce	8.roč.	34	00:25,4	170	11,4
38.	CH	Giraltovce	8.roč.	32	00:23,1	170	11,3
39.	CH	Giraltovce	8.roč.	32	00:21,5	170	11,3
40.	CH	Giraltovce	8.roč.	31	00:21,5	166	11,2
41.	CH	Giraltovce	8.roč.	30	00:21,0	165	11,2

42.	CH	Giraltovce	8.roč.	30	00:19,8	163	11,2
43.	CH	Giraltovce	8.roč.	30	00:19,0	162	11,0
44.	CH	Giraltovce	8.roč.	30	00:19,0	160	11,0
45.	CH	Giraltovce	8.roč.	30	00:18,5	160	11,0
46.	CH	Giraltovce	8.roč.	30	00:17,9	158	11,0
47.	CH	Giraltovce	8.roč.	29	00:17,9	157	10,9
48.	CH	Giraltovce	8.roč.	28	00:17,8	155	10,8
49.	CH	Giraltovce	8.roč.	28	00:17,1	155	10,8
50.	CH	Giraltovce	8.roč.	28	00:15,1	145	10,7
51.	CH	Giraltovce	8.roč.	27	00:14,4	137	10,7
52.	CH	Giraltovce	8.roč.	27	00:12,0	135	10,7
53.	CH	Giraltovce	8.roč.	27	00:10,9	132	10,6
54.	CH	Giraltovce	8.roč.	26	00:10,8	130	10,6
55.	CH	Giraltovce	8.roč.	26	00:10,0	128	10,5
56.	CH	Giraltovce	8.roč.	26	00:09,0	120	10,4
57.	CH	Giraltovce	8.roč.	25	00:06,0	108	10,2
58.	CH	Giraltovce	8.roč.	25	00:05,2	106	9,9
Arit. Priemer Ø				36,1	00:31,1	176,8	11,7

VYSVETLIVKY
Poh. - pohlavie
CH - chlapci
D - dievčatá
Roč. - ročník
Sed-ľah - sed ľah - 1 min.
Zbyb - výdrž v zhybe - 1 min.
Skok - skok do diaľky z miest (cm)
4 x 10 - beh na 4x 10 m (s)
P. č. - poradové číslo

Tabuľka 9.roč. CH

P. č	Poh.	Škola	Roč.	sed-l'ah	Zhyb	Skok	4x 10
1.	CH	Stropkov	9. roč.	57	00:55,6	250	12,5
2.	CH	Stropkov	9. roč.	55	00:51,6	238	12,4
3.	CH	Stropkov	9. roč.	54	00:50,8	230	12,0
4.	CH	Stropkov	9. roč.	53	00:50,4	230	12
5.	CH	Stropkov	9. roč.	51	00:48,8	229	12,0
6.	CH	Stropkov	9. roč.	51	00:48,4	222	11,9
7.	CH	Stropkov	9. roč.	50	00:47,8	221	11,9
8.	CH	Stropkov	9. roč.	50	00:47,1	220	11,8
9.	CH	Stropkov	9. roč.	48	00:46,6	218	11,8
10.	CH	Stropkov	9. roč.	48	00:45,7	216	11,8
11.	CH	Stropkov	9. roč.	47	00:45,7	215	11,7
12.	CH	Stropkov	9. roč.	47	00:44,8	210	11,6
13.	CH	Stropkov	9. roč.	47	00:44,2	210	11,6
14.	CH	Stropkov	9. roč.	47	00:42,8	210	11,5
15.	CH	Stropkov	9. roč.	47	00:42,1	209	11,5
16.	CH	Stropkov	9. roč.	47	00:41,7	208	11,5
17.	CH	Stropkov	9. roč.	46	00:41,7	206	11,5
18.	CH	Kračúnovce	9. roč.	46	00:41,5	205	11,5
19.	CH	Kračúnovce	9. roč.	45	00:40,2	204	11,5
20.	CH	Kračúnovce	9. roč.	45	00:39,6	200	11,4
21.	CH	Kračúnovce	9. roč.	44	00:39,5	200	11,4
22.	CH	Kračúnovce	9. roč.	44	00:39,0	200	11,4
23.	CH	Kračúnovce	9. roč.	44	00:37,9	200	11,3
24.	CH	Kračúnovce	9. roč.	44	00:37,7	200	11,3
25.	CH	Kračúnovce	9. roč.	43	00:36,3	200	11,3
26.	CH	Kračúnovce	9. roč.	43	00:35,8	200	11,3
27.	CH	Kračúnovce	9. roč.	42	00:34,2	198	11,2
28.	CH	Kračúnovce	9. roč.	41	00:34,0	198	11,1
29.	CH	Kračúnovce	9. roč.	41	00:33,6	197	11,1
30.	CH	Kračúnovce	9. roč.	40	00:33,3	195	11,1
31.	CH	Kračúnovce	9. roč.	40	00:31,7	190	11,1
32.	CH	Kračúnovce	9. roč.	40	00:31,1	190	10,8
33.	CH	Kračúnovce	9. roč.	40	00:30,1	190	10,8
34.	CH	Kračúnovce	9. roč.	40	00:29,8	189	10,8
35.	CH	Kračúnovce	9. roč.	40	00:29,5	187	10,8
36.	CH	Kračúnovce	9. roč.	40	00:27,3	184	10,7
37.	CH	Kračúnovce	9. roč.	40	00:26,7	182	10,7
38.	CH	Kračúnovce	9. roč.	40	00:24,5	182	10,7
39.	CH	Kračúnovce	9. roč.	38	00:24,5	180	10,6
40.	CH	Kračúnovce	9. roč.	38	00:23,0	180	10,6
41.	CH	Kračúnovce	9. roč.	37	00:22,7	180	10,6

42.	CH	Giraltovce	9. roč.	36	00:22,5	178	10,6
43.	CH	Giraltovce	9. roč.	35	00:22,1	175	10,6
44.	CH	Giraltovce	9. roč.	35	00:21,8	171	10,5
45.	CH	Giraltovce	9. roč.	35	00:20,9	170	10,5
46.	CH	Giraltovce	9. roč.	35	00:20,8	170	10,5
47.	CH	Giraltovce	9. roč.	34	00:20,5	168	10,5
48.	CH	Giraltovce	9. roč.	34	00:20,5	168	10,5
49.	CH	Giraltovce	9. roč.	34	00:20,3	163	10,5
50.	CH	Giraltovce	9. roč.	33	00:19,6	160	10,5
51.	CH	Giraltovce	9. roč.	32	00:19,6	160	10,5
52.	CH	Giraltovce	9. roč.	32	00:18,2	160	10,4
53.	CH	Giraltovce	9. roč.	31	00:17,8	155	10,4
54.	CH	Giraltovce	9. roč.	30	00:17,6	153	10,4
55.	CH	Giraltovce	9. roč.	30	00:16,8	152	10,3
56.	CH	Giraltovce	9. roč.	30	00:11,6	150	10,2
57.	CH	Giraltovce	9. roč.	26	00:10,7	150	10,2
58.	CH	Giraltovce	9. roč.	26	00:09,8	150	10,1
59.	CH	Giraltovce	9. roč.	25	00:09,8	150	10
60.	CH	Giraltovce	9. roč.	18	00:05,2	150	10
Arit. Priemer : Ø				40,5	00:31,8	190,4	11,0

VYSVETLIVKY	
Poh. - pohlavie	
CH - chlapci	
D - dievčatá	
Roč. - ročník	
Sed-Pah - sed Pah - 1 min.	
Zbyb - výdrž v zhybe - 1 min.	
Skok - skok do diaľky z miest (cm)	
4 x 10 - beh na 4x 10 m (s)	
P. č. - poradové číslo	

Tabuľka 6.roč. D

P. č	Poh.	Škola	Roč.	Pah -sed	Zhyb	Skok	4x 10
1.	D	Stropkov	6. roč.	58	00:27,2	195	16,1
2.	D	Stropkov	6. roč.	56	00:26,4	178	14,6
3.	D	Stropkov	6. roč.	42	00:25,3	176	14,3
4.	D	Stropkov	6. roč.	41	00:25,0	175	14,2
5.	D	Stropkov	6. roč.	39	00:24,0	175	14,2
6.	D	Stropkov	6. roč.	39	00:23,5	170	14,1
7.	D	Stropkov	6. roč.	37	00:21,7	170	14,1
8.	D	Stropkov	6. roč.	37	00:19,3	166	14,1
9.	D	Stropkov	6. roč.	35	00:19,0	163	13,9
10.	D	Stropkov	6. roč.	35	00:18,8	155	13,9
11.	D	Stropkov	6. roč.	33	00:17,3	155	13,9
12.	D	Kračúnovce	6. roč.	33	00:16,3	155	13,6
13.	D	Kračúnovce	6. roč.	32	00:14,1	153	13,6
14.	D	Kračúnovce	6. roč.	32	00:14,1	152	13,5
15.	D	Kračúnovce	6. roč.	32	00:13,5	150	13,3
16.	D	Kračúnovce	6. roč.	31	00:13,3	150	13,2
17.	D	Kračúnovce	6. roč.	31	00:13,2	150	13,2
18.	D	Kračúnovce	6. roč.	31	00:12,9	148	13,2
19.	D	Kračúnovce	6. roč.	31	00:12,8	146	13,2
20.	D	Kračúnovce	6. roč.	29	00:12,4	140	12,5
21.	D	Kračúnovce	6. roč.	29	00:12,3	135	12,5
22.	D	Kračúnovce	6. roč.	27	00:12,1	135	12,4
23.	D	Kračúnovce	6. roč.	27	00:11,9	130	12,4
24.	D	Kračúnovce	6. roč.	27	00:11,6	130	12,3
25.	D	Kračúnovce	6. roč.	26	00:11,1	130	12,2
26.	D	Kračúnovce	6. roč.	25	00:10,8	129	12,2
27.	D	Kračúnovce	6. roč.	25	00:10,4	124	12,2
28.	D	Giraltovce	6. roč.	23	00:10,3	122	12,2
29.	D	Giraltovce	6. roč.	23	00:10,0	121	12,2
30.	D	Giraltovce	6. roč.	21	00:09,3	120	11,7
31.	D	Giraltovce	6. roč.	21	00:09,3	118	11,3
32.	D	Giraltovce	6. roč.	21	00:07,3	115	11,2
33.	D	Giraltovce	6. roč.	20	00:06,8	112	11,1
34.	D	Giraltovce	6. roč.	19	00:04,2	110	11
35.	D	Giraltovce	6. roč.	10	00:00,8	90	10,7
Ø				30,8	00:14,5	144,1	13,0

Tabuľka 7.roč. D

P. č	Poh.	Škola	Roč.	sed-ľah	Zhyb	Skok	4x 10
1.	D	Stropkov	7. roč.	50	00:30,3	196	15,5
2.	D	Stropkov	7. roč.	45	00:30,3	191	15,5
3.	D	Stropkov	7. roč.	42	00:30,2	189	14,9
4.	D	Stropkov	7. roč.	42	00:30,1	188	14,6
5.	D	Stropkov	7. roč.	42	00:28,4	185	14,4
6.	D	Stropkov	7. roč.	41	00:28,3	182	14,3
7.	D	Stropkov	7. roč.	40	00:28,3	180	14,1
8.	D	Stropkov	7. roč.	40	00:26,2	175	14,1
9.	D	Stropkov	7. roč.	40	00:25,9	174	14,1
10.	D	Stropkov	7. roč.	39	00:25,2	166	13,9
11.	D	Stropkov	7. roč.	39	00:23,1	165	13,7
12.	D	Stropkov	7. roč.	39	00:22,5	165	13,7
13.	D	Stropkov	7. roč.	38	00:22,1	163	13,5
14.	D	Stropkov	7. roč.	38	00:20,9	162	13,4
15.	D	Stropkov	7. roč.	35	00:20,8	162	13,4
16.	D	Stropkov	7. roč.	35	00:20,2	160	13,3
17.	D	Stropkov	7. roč.	35	00:20,1	159	13,2
18.	D	Stropkov	7. roč.	35	00:19,3	155	13,2
19.	D	Stropkov	7. roč.	35	00:19,3	154	13,2
20.	D	Stropkov	7. roč.	33	00:19,1	153	13,2
21.	D	Kračúnovce	7. roč.	33	00:17,3	153	13,11
22.	D	Kračúnovce	7. roč.	33	00:17,3	153	13,1
23.	D	Kračúnovce	7. roč.	32	00:17,2	151	13,1
24.	D	Kračúnovce	7. roč.	32	00:16,8	150	13,1
25.	D	Kračúnovce	7. roč.	32	00:15,7	150	13,1
26.	D	Kračúnovce	7. roč.	32	00:15,6	150	13,1
27.	D	Kračúnovce	7. roč.	31	00:15,4	150	13,1
28.	D	Kračúnovce	7. roč.	31	00:15,1	150	12,9
29.	D	Kračúnovce	7. roč.	31	00:15,1	148	12,9
30.	D	Kračúnovce	7. roč.	30	00:14,5	148	12,9
31.	D	Kračúnovce	7. roč.	30	00:14,0	148	12,9
32.	D	Giraltovce	7. roč.	30	00:13,2	147	12,7
33.	D	Giraltovce	7. roč.	30	00:12,8	145	12,5
34.	D	Giraltovce	7. roč.	30	00:12,6	145	12,5
35.	D	Giraltovce	7. roč.	30	00:12,4	145	12,4
36.	D	Giraltovce	7. roč.	29	00:11,8	143	12,2

37.	D	Giraltovce	7. roč.	29	00:11,8	143	12,1
38.	D	Giraltovce	7. roč.	29	00:11,5	141	12
39.	D	Giraltovce	7. roč.	28	00:10,9	140	11,9
40.	D	Giraltovce	7. roč.	28	00:10,8	140	11,8
41.	D	Giraltovce	7. roč.	27	00:10,7	140	11,8
42.	D	Giraltovce	7. roč.	26	00:10,3	140	11,8
43.	D	Giraltovce	7. roč.	26	00:10,3	138	11,7
44.	D	Giraltovce	7. roč.	25	00:10,3	136	11,6
45.	D	Giraltovce	7. roč.	25	00:10,2	135	11,4
46.	D	Giraltovce	7. roč.	25	00:10,1	135	11,4
47.	D	Giraltovce	7. roč.	25	00:10,1	135	11,3
48.	D	Giraltovce	7. roč.	25	00:09,3	135	11,3
49.	D	Giraltovce	7. roč.	25	00:09,2	135	11,1
50.	D	Giraltovce	7. roč.	24	00:09,1	135	11
51.	D	Giraltovce	7. roč.	24	00:09,1	130	11
52.	D	Giraltovce	7. roč.	23	00:09,1	125	10,9
53.	D	Giraltovce	7. roč.	23	00:08,9	123	10,9
54.	D	Giraltovce	7. roč.	22	00:08,6	120	10,9
55.	D	Giraltovce	7. roč.	22	00:08,3	120	10,7
56.	D	Giraltovce	7. roč.	20	00:07,7	120	10,6
57.	D	Giraltovce	7. roč.	19	00:07,2	120	10,5
58.	D	Giraltovce	7. roč.	18	00:04,1	120	10,5
59.	D	Giraltovce	7. roč.	15	00:03,2	100	10,5
Ø				31,1	00:15,9	149,3	12,6

VYSVETLIVKY
Poh. - pohlavie
CH - chlapci
D - dievčatá
Roč. - ročník
Sed-ľah - sed ľah - 1 min.
Zbyb - výdrž v zhybe - 1 min.
Skok - skok do diaľky z miest (cm)
4 x 10 - beh na 4x 10 m (s)
P. č. - poradové číslo

Tabuľka 8. roč. D

P. č	Poh.	Škola	Roč.	sed-Pah	Zhyb	Skok	4x 10
1.	D	Stropkov	8. roč.	50	00:28,9	216	16,6
2.	D	Stropkov	8. roč.	48	00:28,4	193	15,1
3.	D	Stropkov	8. roč.	47	00:27,4	192	15,1
4.	D	Stropkov	8. roč.	46	00:27,2	190	14,8
5.	D	Stropkov	8. roč.	45	00:26,7	190	14,7
6.	D	Stropkov	8. roč.	43	00:22,3	185	14,2
7.	D	Stropkov	8. roč.	43	00:21,7	185	14,1
8.	D	Stropkov	8. roč.	43	00:21,4	185	13,9
9.	D	Stropkov	8. roč.	43	00:21,4	180	13,9
10.	D	Stropkov	8. roč.	43	00:20,1	180	13,9
11.	D	Stropkov	8. roč.	43	00:19,9	177	13,9
12.	D	Stropkov	8. roč.	42	00:19,4	177	13,8
13.	D	Stropkov	8. roč.	41	00:19,3	175	13,7
14.	D	Stropkov	8. roč.	41	00:19,3	175	13,6
15.	D	Stropkov	8. roč.	41	00:19,1	175	12,9
16.	D	Kračúnovce	8. roč.	40	00:18,3	173	12,8
17.	D	Kračúnovce	8. roč.	40	00:18,3	172	12,8
18.	D	Kračúnovce	8. roč.	40	00:17,2	171	12,8
19.	D	Kračúnovce	8. roč.	39	00:17,1	170	12,7
20.	D	Kračúnovce	8. roč.	39	00:16,5	170	12,6
21.	D	Kračúnovce	8. roč.	39	00:16,3	170	12,6
22.	D	Kračúnovce	8. roč.	38	00:16,1	170	12,6
23.	D	Kračúnovce	8. roč.	38	00:15,8	165	12,5
24.	D	Kračúnovce	8. roč.	38	00:15,5	165	12,5
25.	D	Kračúnovce	8. roč.	38	00:15,2	164	12,4
26.	D	Kračúnovce	8. roč.	37	00:15,1	164	12,3
27.	D	Kračúnovce	8. roč.	37	00:14,8	163	12,2
28.	D	Kračúnovce	8. roč.	36	00:13,8	162	12,2
29.	D	Kračúnovce	8. roč.	35	00:13,6	160	12,1
30.	D	Kračúnovce	8. roč.	35	00:13,6	160	11,9
31.	D	Kračúnovce	8. roč.	35	00:13,3	159	11,8
32.	D	Kračúnovce	8. roč.	35	00:13,2	158	11,8
33.	D	Kračúnovce	8. roč.	35	00:12,8	158	11,8
34.	D	Kračúnovce	8. roč.	35	00:12,7	156	11,8
35.	D	Kračúnovce	8. roč.	33	00:12,6	150	11,7
36.	D	Kračúnovce	8. roč.	33	00:12,6	150	11,7

37.	D	Kračúnovce	8. roč.	31	00:12,6	150	11,7
38.	D	Kračúnovce	8. roč.	30	00:12,4	150	11,6
39.	D	Kračúnovce	8. roč.	30	00:12,3	148	11,6
40.	D	Giraltovce	8. roč.	30	00:12,2	148	11,5
41.	D	Giraltovce	8. roč.	30	00:12,1	148	11,5
42.	D	Giraltovce	8. roč.	30	00:11,5	145	11,5
43.	D	Giraltovce	8. roč.	30	00:11,3	142	11,5
44.	D	Giraltovce	8. roč.	30	00:11,3	140	11,4
45.	D	Giraltovce	8. roč.	30	00:10,4	140	11,4
46.	D	Giraltovce	8. roč.	30	00:10,2	140	11,4
47.	D	Giraltovce	8. roč.	28	00:09,4	136	11,3
48.	D	Giraltovce	8. roč.	28	00:09,4	135	11,3
49.	D	Giraltovce	8. roč.	28	00:08,8	130	11,3
50.	D	Giraltovce	8. roč.	28	00:08,7	130	11,2
51.	D	Giraltovce	8. roč.	28	00:08,7	125	11,2
52.	D	Giraltovce	8. roč.	25	00:07,3	125	11,2
53.	D	Giraltovce	8. roč.	25	00:06,5	120	11,1
54.	D	Giraltovce	8. roč.	25	00:06,3	115	10,9
55.	D	Giraltovce	8. roč.	25	00:04,8	110	10,8
56.	D	Giraltovce	8. roč.	25	00:04,6	110	10,8
57.	D	Giraltovce	8. roč.	23	00:04,3	110	10,6
58.	D	Giraltovce	8. roč.	20	00:03,6	105	10,6
59.	D	Giraltovce	8. roč.	14	00:01,1	90	10,6
Ø				34,9	00:14,5	155,9	12,4

VYSVETLIVKY	
Poh. - pohlavie	
CH - chlapci	
D - dievčatá	
Roč. - ročník	
Sed-ľah - sed ľah - 1 min.	
Zbyb - výdrž v zhybe - 1 min.	
Skok - skok do diaľky z miest (cm)	
4 x 10 - beh na 4x 10 m (s)	
P. č. - poradové číslo	

Tabuľka 9. roč. D

P. č	Poh.	Škola	Roč.	sed-Pah	Zhyb	Skok	4x 10
1.	D	Giraltovce	9. roč.	63	00:59,3	210	13,7
2.	D	Giraltovce	9. roč.	57	00:47,1	207	13,5
3.	D	Giraltovce	9. roč.	54	00:42,8	201	13,5
4.	D	Giraltovce	9. roč.	50	00:34,9	196	13,4
5.	D	Giraltovce	9. roč.	48	00:30,1	193	13,4
6.	D	Giraltovce	9. roč.	48	00:28,5	190	13,4
7.	D	Giraltovce	9. roč.	47	00:28,3	188	13,2
8.	D	Giraltovce	9. roč.	46	00:26,1	187	13,1
9.	D	Giraltovce	9. roč.	45	00:26,1	185	13,1
10.	D	Giraltovce	9. roč.	43	00:24,7	183	13,1
11.	D	Giraltovce	9. roč.	43	00:24,0	183	12,9
12.	D	Giraltovce	9. roč.	42	00:23,8	183	12,9
13.	D	Giraltovce	9. roč.	42	00:23,4	180	12,9
14.	D	Giraltovce	9. roč.	42	00:20,4	170	12,9
15.	D	Giraltovce	9. roč.	42	00:20,4	167	12,8
16.	D	Giraltovce	9. roč.	42	00:20,0	167	12,8
17.	D	Giraltovce	9. roč.	41	00:19,6	165	12,7
18.	D	Giraltovce	9. roč.	41	00:19,6	165	12,7
19.	D	Giraltovce	9. roč.	41	00:19,5	165	12,7
20.	D	Giraltovce	9. roč.	41	00:19,2	165	12,6
21.	D	Giraltovce	9. roč.	40	00:18,1	163	12,6
22.	D	Giraltovce	9. roč.	40	00:17,8	163	12,5
23.	D	Giraltovce	9. roč.	40	00:17,5	161	12,5
24.	D	Giraltovce	9. roč.	40	00:17,4	160	12,5
25.	D	Giraltovce	9. roč.	40	00:17,3	160	12,4
26.	D	Giraltovce	9. roč.	40	00:16,6	160	12,4
27.	D	Giraltovce	9. roč.	40	00:15,8	160	12,4
28.	D	Giraltovce	9. roč.	40	00:15,3	160	12,4
29.	D	Giraltovce	9. roč.	39	00:15,3	160	12,4
30.	D	Giraltovce	9. roč.	39	00:14,9	160	12,3
31.	D	Giraltovce	9. roč.	38	00:14,8	159	12,3
32.	D	Kračúnovce	9. roč.	37	00:14,6	158	12,3
33.	D	Kračúnovce	9. roč.	37	00:14,3	157	12,3
34.	D	Kračúnovce	9. roč.	37	00:14,2	155	12,3
35.	D	Kračúnovce	9. roč.	37	00:14,1	150	12,2
36.	D	Kračúnovce	9. roč.	36	00:13,9	150	12,2
37.	D	Kračúnovce	9. roč.	36	00:13,8	148	12,2
38.	D	Kračúnovce	9. roč.	35	00:13,3	148	12,2
39.	D	Kračúnovce	9. roč.	35	00:13,2	147	12,1
40.	D	Kračúnovce	9. roč.	35	00:13,2	145	12,1

41.	D	Kračúnovce	9. roč.	35	00:13,2	145	11,9
42.	D	Kračúnovce	9. roč.	35	00:13,2	145	11,9
43.	D	Kračúnovce	9. roč.	35	00:13,1	145	11,8
44.	D	Kračúnovce	9. roč.	35	00:12,7	142	11,7
45.	D	Kračúnovce	9. roč.	34	00:12,2	140	11,7
46.	D	Kračúnovce	9. roč.	33	00:12,1	140	11,7
47.	D	Stopkov	9. roč.	33	00:11,4	135	11,6
48.	D	Stopkov	9. roč.	32	00:11,3	135	11,5
49.	D	Stopkov	9. roč.	32	00:11,2	133	11,4
50.	D	Stopkov	9. roč.	32	00:10,9	132	11,4
51.	D	Stopkov	9. roč.	30	00:10,2	132	11,4
52.	D	Stopkov	9. roč.	30	00:10,1	130	11,3
53.	D	Stopkov	9. roč.	30	00:09,8	130	11,2
54.	D	Stopkov	9. roč.	29	00:09,2	130	11,2
55.	D	Stopkov	9. roč.	28	00:08,3	127	11,2
56.	D	Stopkov	9. roč.	27	00:07,2	123	11,1
57.	D	Stopkov	9. roč.	26	00:03,6	123	11,1
58.	D	Stopkov	9. roč.	26	00:02,8	120	10,9
59.	D	Stopkov	9. roč.	25	00:02,5	120	10,9
60.	D	Stopkov	9. roč.	25	00:02,3	115	10,8
61.	D	Stopkov	9. roč.	23	00:02,1	115	10,8
Ø				37,9	00:17,3	156,2	12,2

VYSVETLIVKY
Poh. - pohlavie
CH - chlapci
D - dievčatá
Roč. - ročník
Sed-ľah - sed ľah - 1 min.
Zbyb - výdrž v zhybe - 1 min.
Skok - skok do diaľky z miest (cm)
4 x 10 - beh na 4x 10 m (s)
P. č. - poradové číslo

Príloha C

Vyhodnotenie jednotlivých otázok z dotazníka chlapci a dievčatá:

OTÁZKY:

1. Venuješ sa nejakej pohybovej aktivite prípadne športu vo svojom voľnom čase?

a/ áno

b/ nie

c/ niekedy

1. otázka	CH- 6.roč	CH-7.roč	CH-8.roč	CH- 9.roč	Ø CH
a) áno	90,70%	89,60%	81,00%	71,70%	83,25%
b) nie	0%	0%	5,20%	1,60%	1,70%
c) niekedy	9,30%	10,40%	13,80%	26,70%	15,05%
1. otázka	D- 6.roč	D- 7.roč	D- 8.roč	D-9.roč	Ø D
a) áno	71,40%	57,70%	76,30%	44,30%	62,43%
b) nie	2,90%	0%	1,70%	9,80%	3,60%
c) niekedy	25,70%	42,30%	22,00%	45,90%	33,97%

2. Napíš akej pohybovej aktivite poprípade športu sa venuješ vo svojom voľnom čase.....

2. otázka	CH- 6.roč	CH-7.roč	CH-8.roč	CH- 9.roč	Ø CH
Fut./Vol	68%	71,70%	65,50%	61,70%	66,7%
iné športy	32%	28,30%	29,30%	36,70%	31,6%
žiaden	0,00%	0,00%	5,20%	1,60%	1,7%
2. otázka	D- 6.roč	D- 7.roč	D- 8.roč	D-9.roč	Ø D
Fut./Vol	40%	57,70%	52,60%	39,40%	47,4%
iné športy	57,10%	0%	45,70%	50,80%	38,40%
žiaden	2,90%	42,30%	1,70%	9,80%	14,2%

3. Ako často športuješ vo svojom voľnom čase (teda mimo hodín TV)?

- a) 5 krát až viac krát týždenne
- b) 3-4 krát týždenne
- c) 1-2 krát týždenne
- d) nešportujem každý týždeň
- e) nešportujem vôbec

3. otázka	CH- 6.roč	CH-7.roč	CH-8.roč	CH- 9.roč	Ø CH
A	54,70%	41,80%	48,30%	16,70%	40,4%
B	34,70%	43,30%	32,70%	48,40%	39,8%
C	9,30%	11,90%	12,10%	20,00%	13,3%
D	1,30%	3,00%	1,70%	13,30%	4,8%
E	0%	0%	5,20%	1,60%	1,7%
3. otázka	D- 6.roč	D- 7.roč	D- 8.roč	D-9.roč	Ø D
A	17,10%	22,00%	11,90%	4,90%	14,0%
B	54,30%	57,70%	39,00%	36,10%	46,8%
C	22,80%	13,60%	35,50%	34,40%	26,6%
D	2,90%	6,70%	11,90%	13,10%	8,6%
E	2,90%	0%	1,70%	11,50%	4,0%

4. Koľko času venuješ športu (pohybovej aktivite) ?

- a/ hodinu
- b/menej ako hodinu
- c/ viac ako hodinu
- d/ nešportujem

4. otázka	CH- 6.roč	CH-7.roč	CH-8.roč	CH- 9.roč	Ø CH
A	8%	10,40%	12,10%	31,70%	15,6%
B	2,70%	7,50%	0,00%	6,70%	4,2%
C	89,30%	82,10%	82,70%	60,00%	78,5%
D	0%	0%	5,20%	1,60%	1,7%
4. otázka	D- 6.roč	D- 7.roč	D- 8.roč	D-9.roč	Ø D
A	20%	20,30%	28,90%	37,70%	26,7%
B	14,30%	8,50%	18,60%	9,80%	12,8%
C	62,80%	71,20%	50,80%	41,00%	56,5%
D	2,90%	0,00%	1,70%	11,50%	4,0%

5. Športom sa zaoberám:

- a) vrcholové,
- b) rekreačne
- c) nešportujem

5.otázka	CH- 6.roč	CH-7.roč	CH-8.roč	CH- 9.roč	Ø CH
A	9,30%	0,00%	0,00%	0,00%	2,3%
B	90,70%	100,00%	94,80%	98,40%	96,0%
C	0%	0%	5,20%	1,60%	1,7%
5.otázka	D- 6.roč	D- 7.roč	D- 8.roč	D-9.roč	Ø D
A	0%	0,00%	0,00%	0,00%	0%
B	97,10%	100,00%	98,30%	88,50%	96,0%
C	2,90%	0%	1,70%	11,50%	4,0%

6. Športuješ radšej sám alebo v kolektíve?

- a/ sám
- b/ v kolektív
- c/ nešportujem

6.otázka	CH- 6.roč	CH-7.roč	CH-8.roč	CH- 9.roč	Ø CH
A	4%	3,00%	6,90%	13,30%	6,8%
B	96%	97%	87,90%	85,10%	91,5%
C	0%	0%	5,20%	1,60%	1,7%
6.otázka	D- 6.roč	D- 7.roč	D- 8.roč	D-9.roč	Ø D
A	5,80%	0%	6,80%	8,20%	5,2%
B	91,30%	100,00%	91,50%	80,30%	90,8%
C	2,90%	0%	1,70%	11,50%	4,0%

7. Kto ťa priviedol k športu?

a/ rodičia

b/ kamaráti

c/ škola

d/ sám/ sama

e/ iná odpoveď.....

7.otázka	CH- 6.roč	CH-7.roč	CH-8.roč	CH- 9.roč	Ø CH
A	10,70%	17,90%	8,60%	10,00%	11,8%
B	29,40%	32,80%	37,90%	43,30%	35,9%
C	5,30%	3,00%	6,90%	8,40%	5,9%
D	53,30%	43,30%	37,90%	36,70%	42,8%
E	1,30%	3,00%	8,60%	1,60%	3,6%
7.otázka	D- 6.roč	D- 7.roč	D- 8.roč	D-9.roč	Ø D
A	2,90%	8,50%	6,80%	6,60%	6,10%
B	34,30%	45,80%	23,70%	21,30%	31,20%
C	11,40%	8,50%	20,30%	14,80%	13,60%
D	48,50%	35,60%	47,50%	45,80%	44,30%
E	2,90%	3,40%	1,70%	11,50%	4,80%

8. Aký pozitívny vplyv má šport alebo pohybová aktivita na ľudský organizmus?

a/napíš.....

b/ žiaden

c/ neviem

8.otázka	CH- 6.roč	CH-7.roč	CH-8.roč	CH- 9.roč	Ø CH
A	60%	64,20%	55,20%	58,30%	59,4%
B	0%	1,50%	6,90%	0,00%	2,1%
C	40%	34,30%	37,90%	41,70%	38,5%
8.otázka	D- 6.roč	D- 7.roč	D- 8.roč	D-9.roč	Ø D
A	57,10%	50,80%	81,40%	60,70%	62,5%
B	0%	0%	0,00%	0,00%	0%
C	42,90%	49,20%	18,60%	39,30%	37,5%

9. Prečo športuješ /nešportuješ?

a/ športujem, lebo ma to baví

b/športujem, pre zvýšenie kondície a upevnenie zdravia

c/ športujem, lebo som v kolektíve so svojimi priateľmi

d/ športujem, lebo to chcú rodičia

e/ športujem , lebo chcem byť vrcholovým športovcom

f/ iné.....

g/ nešportujem, lebo mám iné záujmy aké.....

h/ nešportujem, lebo nemám na to finančné prostriedky

i/ nešportujem, lebo sa mi nechce

j/ iné.....

9.otázka	CH- 6.roč	CH-7.roč	CH-8.roč	CH- 9.roč	Ø CH
A	52%	62,60%	34,50%	28,40%	44,4%
B	22,70%	23,90%	29,30%	26,70%	25,7%
C	10,70%	9,00%	29,30%	40,00%	22,3%
D	1,30%	0%	1,70%	1,60%	1,2%
E	12%	4,50%	0%	1,60%	4,5%
F	0%	0%	0%	0%	0%
G	1,30%	0%	0%	0%	0,3%
H	0%	0%	0%	0%	0%
I	0%	0%	5,20%	1,60%	1,7%
J	0%	0%	0%	0%	0%
9.otázka	D- 6.roč	D- 7.roč	D- 8.roč	D-9.roč	Ø D
A	74,20%	69,50%	22,00%	47,50%	53,3%
B	14,30%	16,90%	52,60%	18,00%	25,5%
C	8,60%	11,90%	22,00%	23,00%	16,4%
D	0%	0%	1,70%	0%	0,4%
E	0%	0%	0%	0%	0%
F	0%	1,70%	0%	0%	0,4%
G	0%	0%	0%	0%	0%
H	0%	0%	0%	0%	0%
I	2,90%	0%	1,70%	11,50%	4,0%
J	0%	0%	0%	0%	0%

10. Napíš čo najradšej robíš vo svojom voľnom čase

10.otázka	CH- 6.roč	CH-7.roč	CH-8.roč	CH- 9.roč	Ø CH
A	24%	55,20%	53,40%	68,30%	50,2%
B	69,30%	35,80%	36,20%	23,30%	41,2%
C	6,70%	9,00%	10,40%	8,40%	8,6%
10.otázka	D- 6.roč	D- 7.roč	D- 8.roč	D-9.roč	Ø D
A	31,40%	62,80%	50,80%	60,70%	51,4%
B	48,50%	18,60%	15,30%	19,70%	25,5%
C	20%	18,60%	33,90%	19,70%	23,1%