

# OBSAH

ZOZNAM OBRÁZKOV .....	7
ZOZNAM TABULIEK .....	9
<b>1 TEORETICKÝ ROZBOR .....</b>	<b>13</b>
1.1 Pohybová aktivita.....	13
1.1.1 Vymedzenie pojmu pohybová aktivita .....	13
1.1.2 Vplyv pohybovej aktivity na zdravie.....	16
1.2 Voľný čas.....	18
1.2.1 Voľný čas mládeže .....	21
1.3 Outdoorové aktivity .....	23
1.4 Turistika .....	25
1.4.1 Charakteristika pojmu turistika .....	25
1.4.2 Obsah turistiky .....	27
1.4.3 Význam turistiky a jej ciele.....	29
1.4.4 Formy turistiky .....	32
1.4.5 Delenie a druhy turistiky .....	33
1.5 Pohybové aktivity v prírode.....	38
1.5.1 Hry v prírode .....	40
1.6 Aktívny životný štýl.....	41
1.6.1 Zdravie .....	42
1.7 Vývinové osobitosti žiakov staršieho školského veku – obdobie dospievania.....	44
1.7.1 Charakteristika obdobia adolescencie .....	44
1.7.2 Obdobie adolescencie.....	47
1.7.3 Vývin osobnosti adolescenta .....	48



<b>2</b>	<b>CIEĽ, HYPOTÉZY A ÚLOHY VÝSKUMU.....</b>	<b>50</b>
2.1	Cieľ výskumu.....	50
2.2	Hypotézy výskumu.....	50
2.3	Úlohy výskumu .....	50
<b>3</b>	<b>METODIKA VÝSKUMU.....</b>	<b>52</b>
3.1	Charakteristika výskumného súboru .....	52
3.2	Organizácia a podmienky výskumu .....	53
3.3	Výskumné metódy .....	55
3.3.1	Metódy získavania údajov .....	55
3.3.2	Metódy spracovania, vyhodnocovania a interpretácie údajov.....	57
<b>4</b>	<b>VÝSLEDKY VÝSKUMU A DISKUSIA.....</b>	<b>60</b>
4.1	Výsledky dotazníka žiakov stredných škôl .....	60
4.2	Outdoorové aktivity u žiakov stredných škôl .....	78
4.2.1	Analýza outdoorových aktivít a trávenie voľného času žiakmi.....	82
4.2.2	Vzťah medzi venovaním sa outdoorovej aktivite a vybranými premennými.....	88
4.3	Vplyv pohybovo-výchovného programu na utváranie životného štýlu .....	92
	<b>ZÁVER.....</b>	<b>98</b>
	<b>ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV.....</b>	<b>108</b>
	<b>PRÍLOHY .....</b>	<b>121</b>