

ÚVOD	8
1 TEORETICKÝ ROZBOR PROBLEMATIKY	10
1.1 Pohybové intervencie ako predpoklad zdravého životného štýlu.....	10
1.2 Charakteristika vybraných indikátorov telesného zloženia	16
1.3 Chronobiológia a chronotyp.....	19
1.4 Vzťah chronotypu a životného štýlu populácie	22
1.5 Problematika vzťahov chronotypu, diurnálnej pohybovej výkonnosti a endogénnych rytmov	26
1.6 Zhrnutie problematiky	31
2 CIEĽ, HYPOTÉZY A ÚLOHY VÝSKUMU	35
2.1 Cieľ výskumu	35
2.2 Hypotézy výskumu	35
2.3 Úlohy výskumu	36
3 METODIKA VÝSKUMU	37
3.1 Stanovenie výskumnej situácie	37
3.2 Charakteristika výskumného súboru.....	39
3.3 Organizácia a podmienky výskumu.....	40
3.4 Metódy získavania faktov	41
3.4.1 Dotazník na identifikáciu chronotypu	41
3.4.2 Anketa.....	41
3.4.3 Merania indikátorov telesného zloženia	41
3.4.4 Pedagogický experiment	42
3.5 Metódy vyhodnocovania faktov	44
3.5.1 Kvantitatívne metódy	44
3.5.2 Kvalitatívne metódy	46
4 VÝSLEDKY VÝSKUMU	47
4.1 Vyhodnotenie identifikácie chronotypu	47
4.2 Vyhodnotenie vstupnej úrovne experimentálnych súborov	48
4.3 Vyhodnotenie intervencie v rannom experimentálnom súbore.....	49

4.4 Vyhodnotenie intervencie vo večernom experimentálnom súbore	51
4.5 Vyhodnotenie rozdielu efektu rannej a večernej pohybovej intervencie.....	53
DISKUSIA	56
ZÁVER.....	64
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	69
PRÍLOHY	90
ZOZNAM SKRATIEK A ZNAČIEK.....	104
MENNÝ REGISTER	107
VECNÝ REGISTER	110