

OBSAH

ABSTRAKT	3
ABSTRACT	4
PREDHOVOR	5
OBSAH	7
ZOZNAM OBRÁZKOV	9
ZOZNAM TABULIEK	10
ZOZNAM SKRATIEK A ZNAČIEK	11
ÚVOD	12
1 ROZBOR PROBLEMATIKY	13
1.1 Životný štýl	13
1.1.1 Zdravý životný štýl.....	13
1.2 Športové a pohybové aktivity ako determinant zdravia.....	16
1.3 Benefity športovania mládeže.....	18
1.3.1 Pohyb.....	19
1.3.2 Športová aktivita	21
1.4 Rozdelenie športových aktivít	23
1.5 Pojem voľného času.....	24
1.5.1 Voľný čas adolescentov	25
1.5.2 Funkcie voľného času	25
1.6 Charakteristika a definícia termínu „kvalita života“	27
1.6.1 Historické základy kvality života	27
1.6.2 Pojem kvalita života	28
1.6.3 Psychologické hľadisko na kvalitu života	30
1.6.4 Psychologický prístup.....	32
1.6.5 Sociologický prístup	33
1.6.6 Filozofický prístup	34
1.7 Výkonová motivácia a kvalita života študentov	34
1.8 Skúmanie kvality života.....	35
1.8.1 Metódy merania kvality života.....	36
1.8.2 Model kvality života	37
1.9 Charakteristika skúmanej vekovej skupiny.....	40
1.9.1 Telesný vývin	42
1.9.2 Kognitívny vývin.....	42
1.9.3 Emocionálny vývin	43
1.9.4 Morálny a mravný vývin	44
2 CIEĽ, ÚLOHY A HYPOTÉZY VÝSKUMU	46
2.1 Cieľ	46
2.2 Úlohy.....	46

2.3	Hypotézy	46
3	METODIKA PRÁCE.....	47
3.1	Výskumný súbor	47
3.2	Organizácia a podmienky výskumu	47
3.3	Výskumné metódy	48
3.3.1	Metódy získavania faktov	48
3.3.2	Metódy vyhodnocovania faktov	53
4	VÝSLEDKY VÝSKUMU A DISKUSIA	56
4.1	Vyhodnotenie všeobecného dotazníka	56
4.1.1	Čomu sa najčastejšie venujete vo voľnom čase?	56
4.1.2	Venovali ste sa cvičeniu, športu v minulosti, alebo sa venujete aj súčasnosti? Na akej úrovni?	57
4.1.3	Uveďte športové aktivity, ktorým sa venujete.	59
4.1.4	Koľko času v priemere týždenne venujete športovým aktivitám?	60
4.1.5	Ako hodnotíte Váš týždenný časový rozsah športovej aktivity z hľadiska zabezpečenia zdravia a telesnej kondície?	62
4.1.6	Ak cvičíte a venujete sa športovým aktivitám, uveďte prečo.	63
4.1.7	Zo zdravotného hľadiska vám športové aktivity priniesli?... ..	65
4.1.8	Poživanie tvrdých drog	65
4.1.9	Konzumácia alkoholu	66
4.1.10	Fajčenie	67
4.2	Vyhodnotenie Dotazníka SQUALA	68
4.3	Vyhodnotenie dotazníka SEIQoL	75
4.4	Vyhodnotenie vzťahu drogy vs. alkohol vs. fajčenie.....	83
	ZÁVER.....	86
	Záver pre vedný odbor	89
	Záver pre prax	89
	ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	94
	PRÍLOHY.....	109