

Pohybovo-športové aktivity stredoškôľakov vo voľnom čase
Physical-sports activities of high school students in their free time

Nemec Miroslav, Adamčák Štefan, Nemcová Lívia
Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica, Slovensko

Abstrakt

V štúdiu prezentujeme výsledky výskumu zameraného na zisťovanie a porovnanie aktuálnych názorov chlapcov a dievčat stredných škôľ z Východoslovenského regiónu na oblasť pohybovo-športových aktivít realizovaných vo voľnom čase. Výskum bol realizovaný prostredníctvom anket v školskom roku 2019/2020 ako súčasť výskumného projektu KEGA 012UMB-4/2019 na vzorke 596 žiakov (312 dievčat a 284 chlapcov) navštevujúcich 4. ročníky stredných škôľ (gymnázia a stredné odborné školy). Výsledky nášho výskumu sme analyzovali kvantitatívne a kvalitatívne. Na zistenie významnosti intersexuálnych diferencií v odpovediach chlapcov a dievčat sme použili metódu indukčnej štatistiky tzv. chí-kvadrát test na hladine významnosti $p < 0,05$ a $p < 0,01$. Zistili sme, že skúmaná vzorka stredoškôľakov disponuje denne počas školy, ale aj cez víkend primeraným rozsahom voľného času. Z pohľadu preferencií činností vo voľnom čase sa najčastejšie objavila pohybovo-športová oblasť (46,60%) a mediálne-informačná oblasť (26,05%). Nezistili sme výraznú dominanciu kolektívnej alebo individuálnej formy – rozdiel bol necelé 3% v prospech individuálnych športov. Absolútna prevaha odpovedí, že najčastejším spoločníkom adolescentov pri realizácii pohybovo-športových aktivít sú priatelia (62,22%) nás vôbec neprekvapila, pretože je v zhode s množstvom iných výskumov. Z aspektu rodu sme zistili významné rozdiely v odpovediach chlapcov a dievčat na hladine významnosti $p < 0,01$ vo všetkých otázkach, okrem poslednej, kde rozdielnosť vykazovala významnosť na hladine $p < 0,05$.

Kľúčové slová Názory stredoškôľakov. Pohyb a šport. Voľný čas. Chlapci a dievčatá.

Abstract

In the study, we present the results of a survey aimed at finding out and comparing the current opinions of boys and girls of secondary schools from the East Slovakian region on the field of physical and sports activities carried out in leisure time. The survey was carried in the school year 2019/2020 as part of the research project KEGA 012UMB-4/2019 on a sample of 596 pupils (312 girls and 284 boys) attending the 4th year of high schools (grammar schools and secondary vocational schools). We analyzed the results of our survey quantitatively and qualitatively. To determine the significance of intersex differences in the responses of boys and girls, we used the method of inductive statistics called. chi-square test at significance level $p < 0.05$ and $p < 0.01$. We found out that the researched sample of high school students had an adequate amount of free time daily during school but also over the weekend. From the point of view of the preferences of leisure activities, the most frequently appearing are the area of movement and sports (46.60%) and the area of media and information (26.05%). We did not find a significant dominance of the collective or individual form - the difference was less than 3% in favor of individual sports. The absolute predominance of answers that friends are the most frequent companions of adolescents in the implementation of physical and sports activities (62.22%) did not surprise us at all, because it is in line with a number of other researches. From the gender aspect, we found significant dif-

ferences in the responses of boys and girls at a significance level of $p < 0.01$ in all questions, except the last one, where the difference showed significance at a $p < 0.05$ level.

Key words Opinions of high school students. Movement and Sport. Free time. Boys and girls.

Úvod

Jednou zo základných potrieb v živote človeka je pohyb a pohybová aktivita (Georgi, Höschl & Vidovičová, 2014). Pohybovú aktivitu môžeme charakterizovať ako akúkoľvek aktivitu produkovanú kostrovým svalstvom, ktorá spôsobuje zvýšenie pulzovej a dychovej frekvencie (Brettschneider & Naul, 2004). Podľa Kalmana, Hamřika & Pavelku (2009) je pohybová aktivita súčasťou života človeka a jeho životného štýlu. Šimonek (2000) pod pohybové aktivity zaraďuje všetky pracovné činnosti vrátane domácich prác, záujmové činnosti ako záhradkárstvo, rybárstvo, poľovníctvo, včelárstvo, rezbárstvo, zbieranie lesných plodov a liečivých rastlín, ale aj organizované telovýchovno-športové aktivity vykonávané individuálne, či kolektívne (bez alebo pod vedením pedagóga). Vo všeobecnosti môžeme konštatovať, že pohybová aktivita sa vyskytuje prakticky vo všetkých oblastiach nášho života ako zamestnanie (práca, štúdium), domáce práce, voľný čas a pod. Jej vykonávanie ovplyvňuje každého človeka v dvoch rovinách, v rovine kultivačnej - ovplyvňovanie pohybového systému a funkčných charakteristík (zdravotný stav, kvalita života) a v rovine relaxačnej - znižovanie dopadov fyzického a psychického stresu na organizmus. Pojmy pohyb a pohybová aktivita sú v súčasnosti často používané najmä vo vzťahu k tráveniu voľného času, ale aj ku kvalite života. Sú nedeliteľnou súčasťou životného štýlu každého človeka, ktorý sa v rôznych formách a prejavoch kreuje už od jeho narodenia.

Adolescencia je prechodnou fázou ľudského života, kedy človek prestáva byť dieťaťom, ale ešte stále nie je dospelý. Adolescenti pokračujú vo formovaní svojej identity, mení sa vzťah medzi dospievajúcimi a ich rodičmi, dochádza k sebauvedomovaniu. Na základe uvedeného môžeme obdobie dospievania považovať za kľúčové obdobie, kedy sa výrazne môžu stabilizovať vzťahy a postoje mladých ľudí k pohybovej aktivite. Štúdie Krauta, Melameda, Gofera & Frooma, (2003), ale i Malinu, Boucharda & Bara-Ora (2004) alebo Dewahla, Kinga & Williamsona (2006) uvádzajú, že pravidelná účasť dospievajúcej mládeže na pohybovej aktivite pozitívne ovplyvní ich vzťah k nej a jej vykonávaniu aj v dospelosti.

Pohybové aktivity súčasných mladých ľudí (chlapcov aj dievčat) prešli za obdobie posledných desať až dvadsať rokov relatívne dramatickým vývojom. Stále viac prevažujú pasívne formy jeho trávenia ako sledovanie televízie, čítanie kníh, počúvanie hudby, ale častá je najmä komunikácia, tzv. „čítovanie“ na sociálnych sieťach a hranie počítačových hier. V tomto veku sa stále viac objavuje potreba stretávať sa v rovesníckych skupinách, ktoré však nemajú vždy adekvátne (požadované) smerovanie svoje činnosti. Ubúda motivácia k pohybu (Hagströmer, Troiano, Sjöström & Berrigan, 2010; Nemeč & Nemečová, 2012; Novotná & Slováková, 2016 a ďalší). Dospievajúca mládež nie je vždy ochotná akceptovať obrovské zdravotné a duševné benefity pohybových či športových aktivít. Napriek množstvu dostupných poznatkov a informácii o uvedených prednostiach pohybu, nie sú mladí ľudia ochotní kreovať svoje názory a postoje želaným smerom. Pribúda stále viac obézných detí a narastá miera ich pohodlnosti. Podľa Wagnerovej (2015) je na Slovensku v súčasnosti až 65 % mužov s nadváhou a v roku 2030 by pri súčasnom prístupe ľudí k pohybu a zdraviu mohla dosiahnuť úroveň až 71 % výskytu. Nepriaznivú skutočnosť vo výskyte obezity dokresľuje aj prieskum 11-ročných a 17-ročných detí vykonaný v roku 2012 vo všetkých okresoch Slovenska. Na vzorke viac ako 20 000 detí, sa pri hodnotení BMI zistilo, že takmer 10% detí z celej populačnej vzorky má rizikovú hodnotu 26 (Kožuchová & Bašková, 2013).

Možno takmer s určitosťou tvrdiť, že ako sa deti naučia využívať svoj voľný čas v detstve a najmä počas zložitého obdobia dospievania, tak ho budú tráviť aj v dospelosti (Nemcová, 2007). Subjektívna spokojnosť mladých ľudí s trávením svojho voľného času však nie vždy je v súlade s pohľadom odborníkov, podľa ktorých nemusí zákonite vždy ísť o racionálne trávený voľný čas. Z pohľadu odbornosti môže v oblasti prípravy detí pre ich budúci životný štýl, v duchu výchovy k voľnému času, veľa urobiť aj škola (Šimonek, 2006). Štúdie Hennesy et al. (2010) resp. Van der Ploeg et al. (2013) poukazujú na prepojenosť pohybovej aktivity dospievajúcej mládeže s pohybovou aktivitou ich rodičov. Pařízková et al. (2007) uvádza, že ak dieťa trávi voľný čas so svojimi rodičmi na prechádzke resp. pri rôznych športových aktivitách, je pre neho prirodzené, že si k pohybovej aktivite vytvorí pozitívny vzťah.

Súčasný spôsob prežívania voľného času, najmä u dospievajúcej generácie sa vyznačuje početnými prvkami, ktoré vo vzťahu k uvedenému majú viaceré pozitívne aj negatívne stránky. Stále výraznejšie sa prejavuje tzv. liberalizmus (Ondrejko, Majerčíková, 2006) súvisiaci s tým, že či už rodina, škola alebo iné prostredie nie sú tie činitele, ktoré by mladého jedinca výraznejšie a žiaduco ovplyvňovali. Ak chceme, aby potreba pohybu patrila u adolescentov k prioritám, je potrebné vzťah k tejto aktivite rozvíjať nielen počas detstva, ale aj v čase dospievania. Na vytvorenie pozitívneho vzťahu k pohybu a pohybovým aktivitám je preto nielen dôležité zisťovať, ktoré pohybové aktivity súčasná mládež preferuje ale následne tieto záujmy aj v primeranej miere rešpektovať a podporovať. Bebčáková et al. (2010) zistili, že obľúbenosť a vnútorné uspokojenie z vykonávania pohybovej aktivity sú pre deti a mládež kľúčom k jej opakovanému vykonávaniu a podmienkou k vytvoreniu trvalého vzťahu k nej. Za obzvlášť vhodné sa z tohto pohľadu považujú kolektívne športy (športové hry), pretože pocity spolupatričnosti, resp. spoločný záväzok voči iným, ale aj oproti skupine, ktoré počas hry účastníci zažívajú sú dôležité pre vzájomnú reciprocitu názorov (Bašková et al., 2009).

Štúdia bola realizovaná ako súčasť grantového projektu **KEGA 012UMB-4/2019 „Aplikácia moderných informačno-komunikačných technológií na pozitívnu stimuláciu vzťahu adolescentov k realizácii zdraviu prospešných pohybových aktivít v škole a vo voľnom čase“**. Jej čiastkovým cieľom bolo zistiť a porovnať aktuálne názory chlapcov a dievčat stredných škôl z Východoslovenského regiónu na oblasť pohybovo-športových aktivít realizovaných vo voľnom čase.

Metódy

Výskumný súbor tvorili žiaci a žiačky 4. ročníkov stredných škôl (gymnázia a stredné odborné školy) z východného Slovenska v počte 596 (312 dievčat a 284 chlapcov). Výskum sa uskutočnil prostredníctvom ankety v školskom roku 2019/2020. Anketa obsahovala sedem zatvorených otázok. Formulár ankety bol vyhodnotený prostredníctvom programu TAP3 firmy Gamo Banská Bystrica. Výsledky nášho výskumu sme analyzovali kvantitatívne a kvalitatívne. Na zistenie významnosti intersexuálnych diferencií v odpovediach chlapcov a dievčat sme použili metódu indukčnej štatistiky tzv. chí-kvadrát test na hladine významnosti $p < 0,05$ a $p < 0,01$.

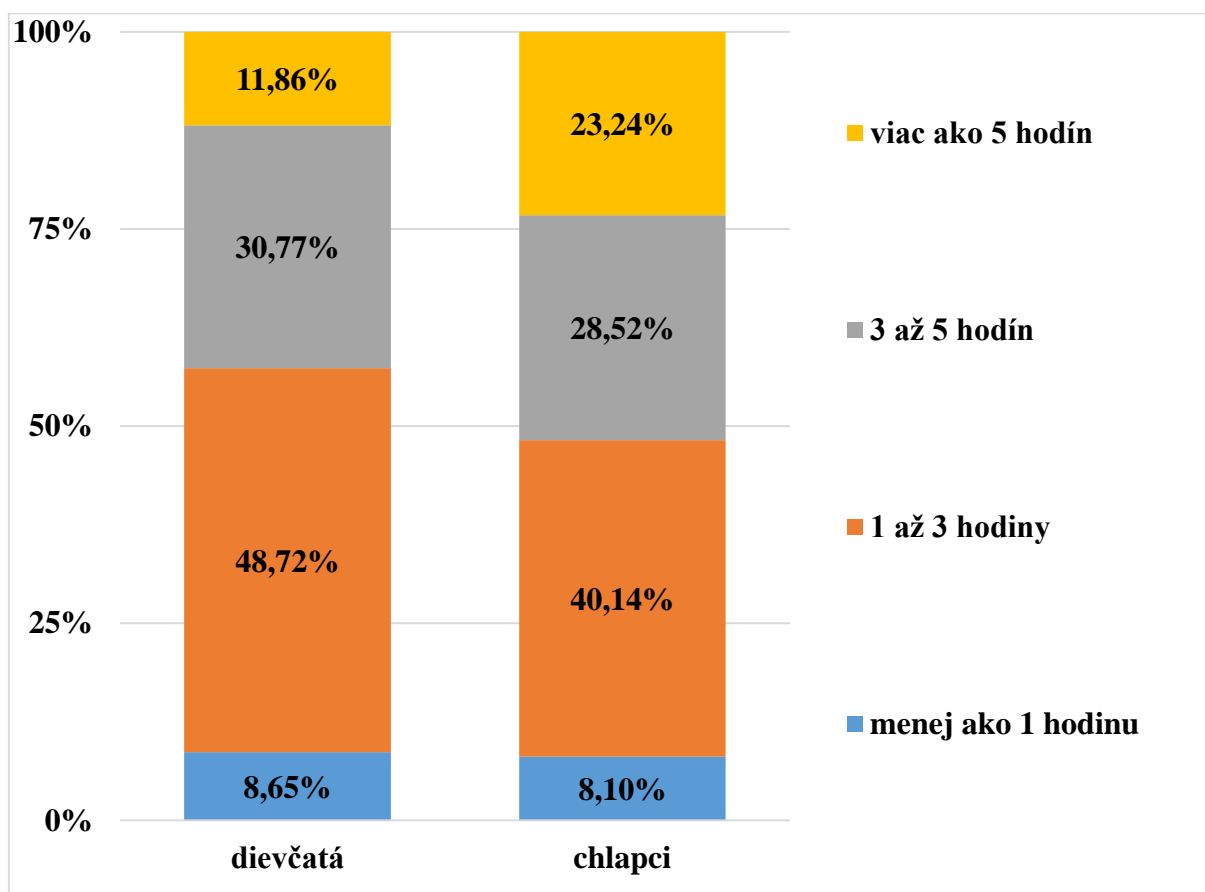
Tabuľka 1 Charakteristika skúmaného súboru stredoškóľakov (otázky č. 1 a 2)

Rod	Počet	Gymnázium	Stredná odborná škola
Dievčatá	312	162	150
Chlapci	284	126	158

Celkový súčet	596	288	308
----------------------	------------	------------	------------

Výsledky

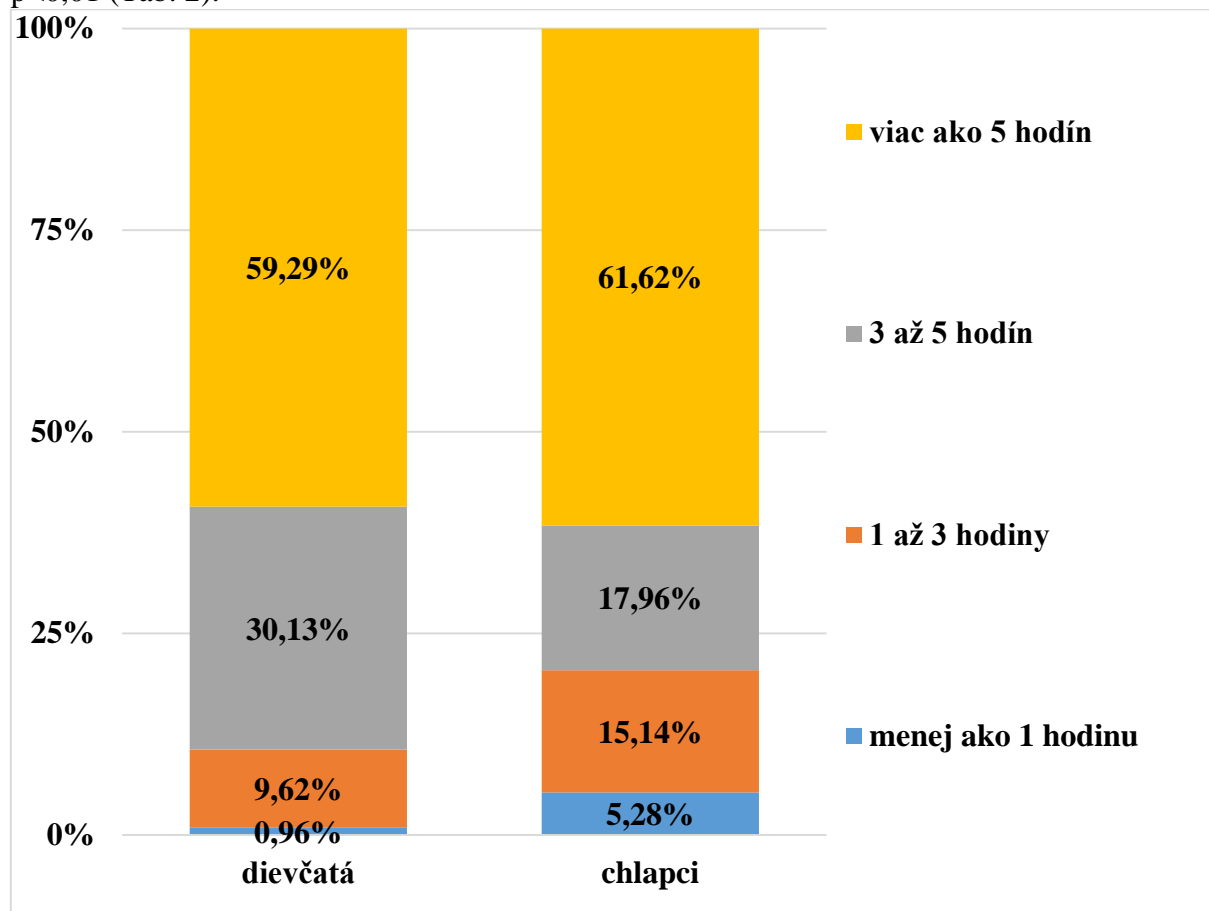
V úvode sme zisťovali denný rozsah voľného času respondentov počas školy po splnení si školských povinností (pondelok - piatok) a cez víkend (Obr. 1 a 2). Zistili sme, že počas školy najčastejšie respondenti uvádzali interval 1 až 3 hodiny (44,43%) a najmenej interval menej ako 1 hodinu (8,36%). U chlapcov je blízka zhoda početnosti odpovedí v dvoch najvyšších intervaloch – 3 až 5 hodín (28,52%) a viac ako 5 hodín (23,24%). Zistili sme, že o 3% viac dievčat uviedlo najvyšší interval (viac ako 5 hodín - 11,86%) v porovnaní s minimálnym (menej ako 1 hodinu - 8,65%). Z pohľadu štatistického vyhodnotenia môžeme konštatovať, že z aspektu rodu sme v dennom rozsahu voľného času počas školy zistili signifikantné rozdiely v odpovediach chlapcov a dievčat na hladine významnosti $p < 0,01$ (Tab. 2).



Obrázok 1 Denný voľný čas počas školy po splnení si školských povinností (otázka č. 3)

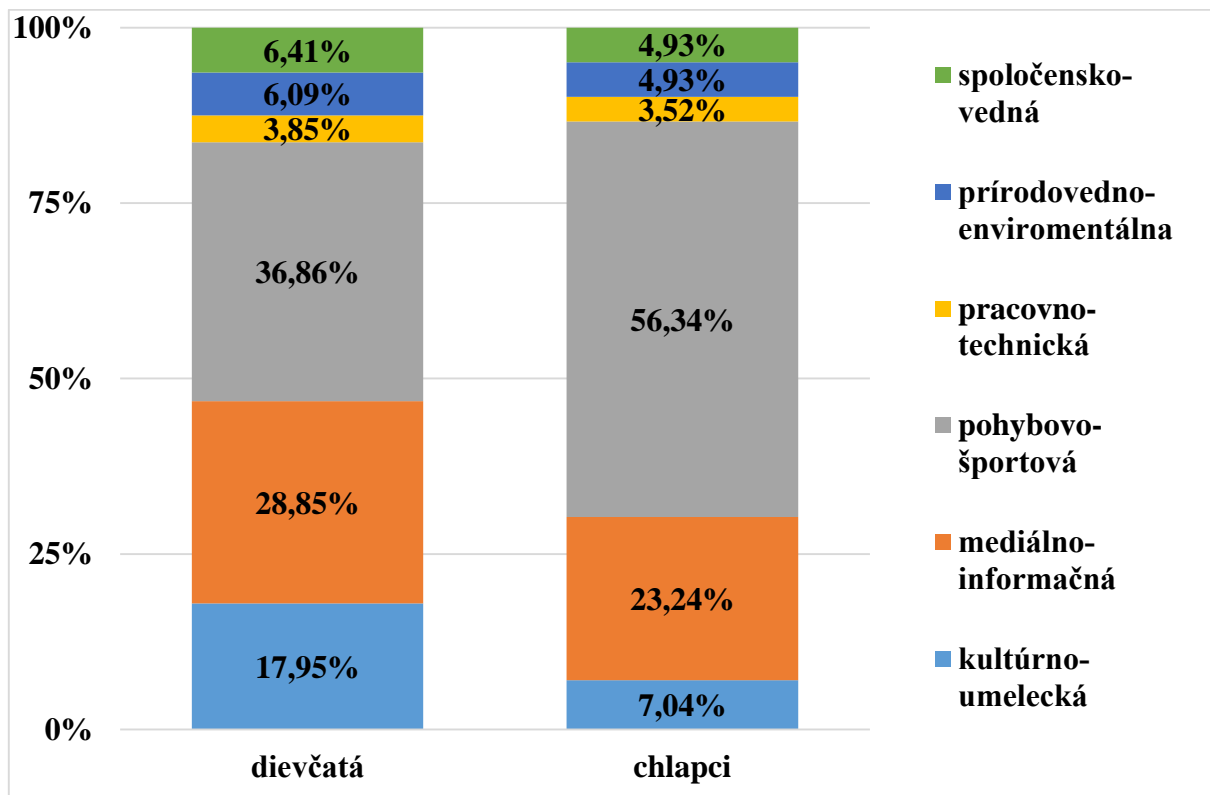
Vyhodnotenie denného rozsahu voľného času počas víkendu (Obr. 2) výrazne posunulo početnosť odpovedí v intervale viac ako 5 hodín (60,46%). V porovnaní so školským dňom to bolo viac ako dvojnásobné navýšenie (+42,91%). Zistili sme blízku zhodu tohto intervalu u chlapcov aj dievčat – iba viac ako 2,33% chlapcov uviedlo túto odpoveď. Najvýraznejší rozdiel sa objavuje v intervale 3 až 5 hodín, kde rozdiel v prospech dievčat je +12,17%. Z pohľadu štatistického vyhodnotenia môžeme konštatovať, že z aspektu rodu sme v dennom rozsahu voľného času počas

víkendu zistili signifikantné rozdiely v odpovediach chlapcov a dievčat na hladine významnosti $p < 0,01$ (Tab. 2).



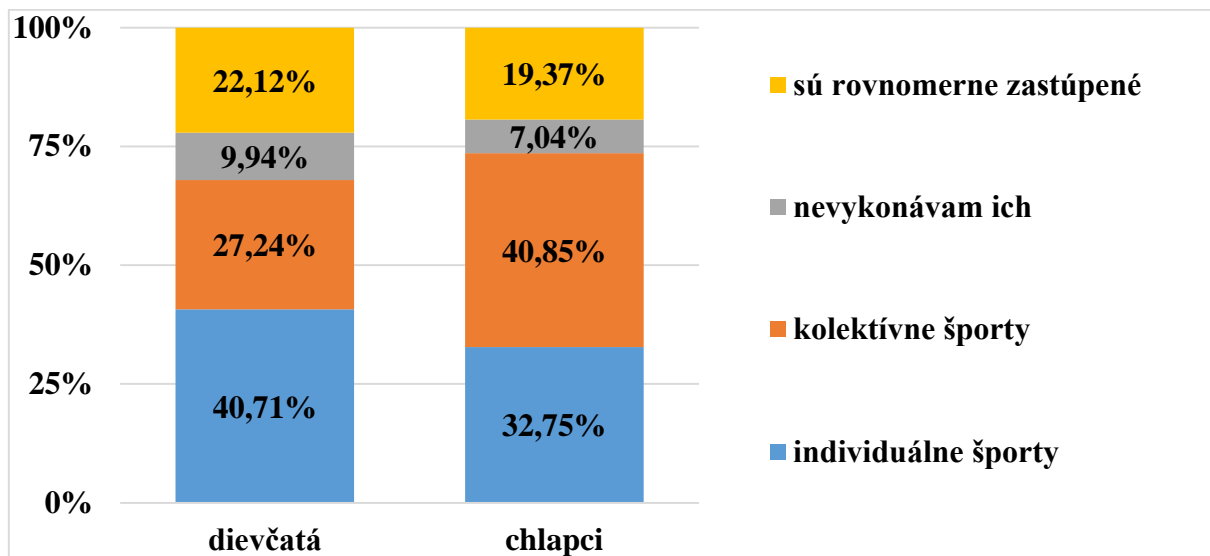
Obrázok 2 Denný voľný čas počas víkendu po splnení si školských povinností (otázka č. 4)

Za veľmi dôležitú otázku z pohľadu nami sledovaného aspektu (pohyb, šport a zdravie) sme považovali preferenciu oblastí záujmovej činnosti respondentov vo voľnom čase (Obr. 3). Zo šiestich ponúkaných možností sa vo všeobecnosti najčastejšie objavila odpoveď pohybovo-športová oblasť - napr. turistika, cyklistika, plávanie, lyžovanie, športové hry a pod. (46,60%). Ako druhá sa umiestnila mediálno-informačná oblasť (26,05%). Najmenej odpovedí priradili respondenti pracovno-technickej oblasti (3,69%) a prakticky zhodný počet bol v spoločensko-vednej (5,67%) a prírodovedno-environmentálnej oblasti (5,51%). Výraznejšie rozdielnosti sa ukázali u dievčat v prospech kultúrno-umeleckej oblasti (+10,91%) a mediálno-informačnej oblasti (+5,61%). U chlapcov najviac dominovala pohybovo-športová oblasť (56,34%). Ďalšie štyri oblasti (okrem mediálno-informačnej) sa pohybovali vo veľmi úzkom intervale (od 3,52% po 7,04%). Z pohľadu štatistického vyhodnotenia môžeme konštatovať, že z aspektu rodu sme v dennom rozsahu voľného času počas víkendu zistili signifikantné rozdiely v odpovediach chlapcov a dievčat na hladine významnosti $p < 0,01$ (Tab. 2).



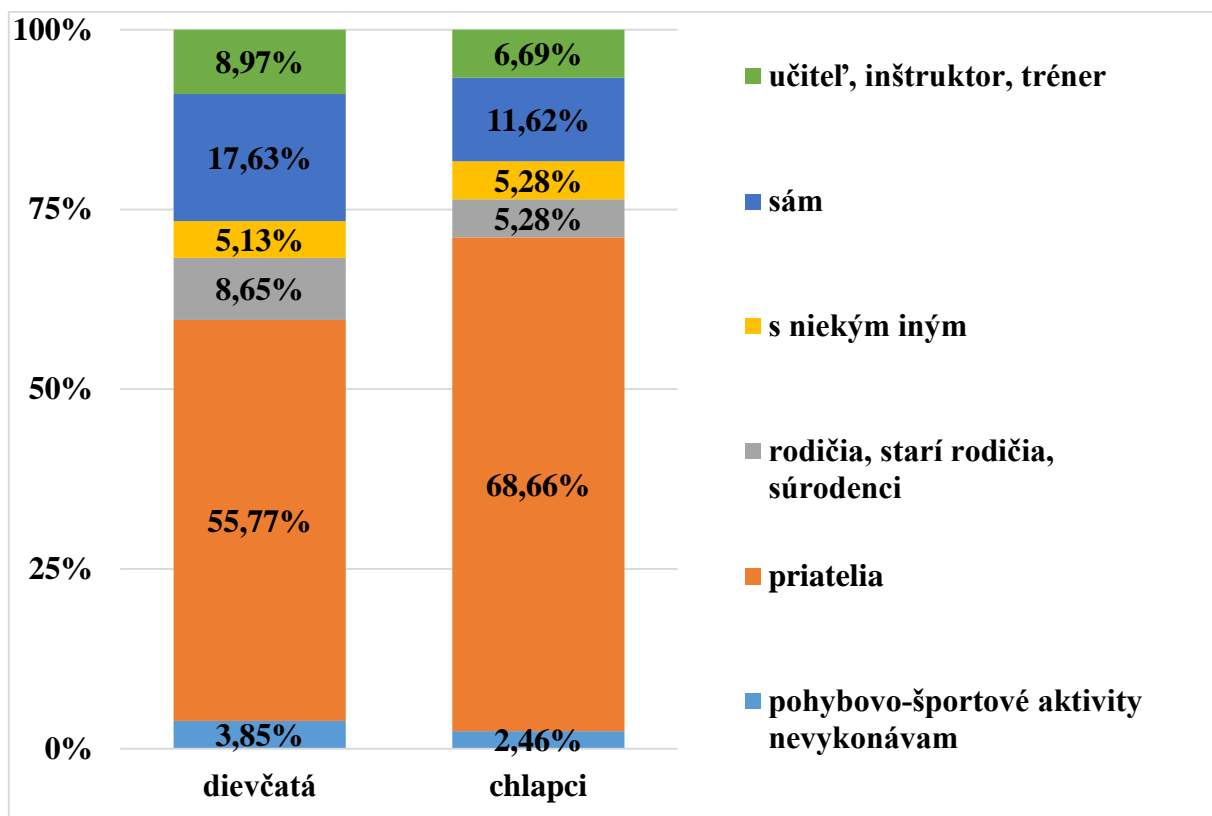
Obrázok 3 Oblast' záujmovej činnosti, ktorej sa stredoškóoláci venujú vo voľnom čase (otázka č. 5)

V nasledujúcej otázke sme sa už priamo zamerali na pohybovo-športové aktivity stredoškóolákov, zisťovali sme preferencie kolektívneho a individuálneho zamerania sa (Obr. 4). Rozdiel v celkovej početnosti odpovedí medzi individuálnymi (36,73%) a kolektívnymi športmi (34,05%) bol necelé 3%. Odpoveď nevykonávam ich mala zastúpenie 8,49%. Chlapci viac inklinujú ku kolektívnym športom t.j. športovým hrám (+13,61%), dievčatá k individuálnym (+7,96%). Z pohľadu štatistického vyhodnotenia môžeme konštatovať, že z aspektu rodu sme zistili signifikantné rozdiely v odpovediach chlapcov a dievčat na hladine významnosti $p < 0,01$ (Tab. 2).



Obrázok 4 Zastúpenie kolektívnych a individuálnych športov v pohybovo-športovej aktivite stredoškôľakov vo voľnom čase (otázka č. 6)

V poslednej otázke ankety nás zaujímalo kto najčastejšie robí spoločnosť našim respondentom pri vykonávaní pohybovo-športových aktivít vo voľnom čase (Obr. 5). Najčastejším spoločníkom sú priatelia, rovesníci (62,22%). S výrazným odstupom nasleduje odpoveď sám (14,63%). Najmenej odpovedí sa objavilo pri možnosti s niekým iným (5,21%). Rodinní spoločníci a edukátori (učitelia, tréneri, inštruktori) mali nízku početnosť (6,97% resp. 7,83%). Najvyššie rozdielnosti medzi chlapcami a dievčatami sa vyskytli pri odpovedi priatelia, kde chlapci túto spoločnosť najviac uprednostňujú (+12,89%) a pri odpovedi sám, ktorú uprednostňujú dievčatá (+6,01%). Z pohľadu štatistického vyhodnotenia môžeme konštatovať, že z aspektu rodu sme zistili významné rozdiely v odpovediach chlapcov a dievčat na hladine významnosti $p < 0,05$ (Tab. 2).



Obrázok 5 Najčastejší spoločníci pri realizácii pohybovo-športových aktivít stredoškôľakov vo voľnom čase (otázka č. 7)

Tabuľka 2 Štatistické vyhodnotenie jednotlivých otázok z aspektu rodu

Číslo otázky	P hodnota	Štatistická významnosť
Otázka č. 3	3,04E-03	xx
Otázka č. 4	6,28E-05	xx
Otázka č. 5	2,48E-05	xx
Otázka č. 6	5,33E-03	xx
Otázka č. 7	0,036098936	x
xx - štatistická významnosť na hladine $p < 0,01$		
x - štatistická významnosť na hladine $p < 0,05$		
sn - štatisticky nevýznamný		

Diskusia a závery

Pohybovo-športovú aktivitu je potrebné chápať nielen ako neoddeliteľnú súčasť života človeka, ktorá sa s ním utvára a vyvíjala po milióny rokov, ale aj aktivitu, ktorá je realizovaná ním samým a mala by byť vykonávaná čo najúčelnejšie. Ak chceme toto zabezpečiť, je potrebné hľadať a následne použiť také druhy motivácie dospelujúcej mládeže, ktoré budú primerane podnecovať a pozitívne ovplyvňovať ich postoje a vzťah k zdraviu prospešným pohybovým a športovým

aktivitám. Aby sme to dosiahli, je potrebné využiť široké spektrum motívov, či už tzv. vnútorné motivačné impulzy (prirodzená potreba pohybu, záujem, radosť a pod.) alebo vonkajšie (odmeny, pochvaly, pozitívne stimuly a pod.) a použiť ich tak, aby sa stali prirodzenou súčasťou ich života. Na základe našich zistení môžeme konštatovať, že nami skúmaná vzorka stredoškolákov (chlapcov a dievčat) z východného Slovenska disponuje denne primeraným rozsahom voľného času. Podľa štúdie Hofbauera (2004) mala česká populácia vo veku 15-29 rokov denne počas pracovného týždňa priemerne 3 hodiny a 46 minút voľného času. Z pohľadu množstva voľného času u tejto vekovej skupiny populácie v Čechách zistil, že počas víkendov (soboty, nedele) tento objem narástol až na 6 hodín a 58 minút, čo koreluje aj s našimi zisteniami. Štúdia Larsona (2001) preukázala, že v USA majú adolescenti, z celkového času, ktorý netrávia spánkom až 50% voľného času a v Európe to bolo okolo 40%. Podľa uvedených autorov to predikuje, že adolescenti by mali mať okolo 5 hodín voľného času v pracovné dni a okolo 7 hodín voľného času cez víkendy. Potvrzuje to aj naše zistenie, keď v porovnaní so školským dňom početnosť odpovedí v intervale viac ako 5 hodín bola viac ako dvojnásobne navýšená (+42,91%). Rozdiely medzi chlapcami a dievčatami boli počas školy najvyššie v intervale viac ako 5 hodín (+11,86% v prospech chlapcov) a cez víkend v intervale 3 až 5 hodín (+12,17% v prospech dievčat). Podľa Sigmunda, Frömela, Chmelíka, Lokvencovej & Groffika (2009) majú 16 ročné dievčatá aktívni energetický výdaj počas pracovných dní vyšší ako cez víkend. Čo naznačuje, že ak dievčatá vykonávajú akúkoľvek pohybovú aktivitu, je to zväčša vo voľnom čase cez týždeň po splnení si školských povinností. Nemeč & Adamčák (2015) uvádzajú, že 45,83% stredoškolákov sa počas pracovného týždňa venovalo pohybovým aktivitám 2 hodiny a 31,82% jednu hodinu. Tento údaj úzko súvisí s našim ďalším zistením o preferencii oblasti záujmovej činnosti našich respondentov vo voľnom čase. Zo šiestich ponúkaných možností sa vo všeobecnosti najčastejšie objavila možnosť pohybovo-športová oblasť (46,60%). Ako druhá sa umiestnila mediálno-informačná oblasť (26,05%). Najmenej odpovedí priradili respondenti pracovno-technickej oblasti (3,69%). Uvedený výsledok je potešujúci, ale vo vzťahu k tejto informácii je potrebné upozorniť na zistenia iných autorov (Šimonek, 2006; Sigmundová, Ansari & Sigmund, 2011; Antala et al., 2012), že u tejto vekovej kategórie sa pohybové a športové aktivity často realizujú iba v prostredí školy v rámci telesnej a športovej výchovy. Biddle, Mutrie, Gorely & Blamey (2015), Broďáni et al. (2017) ale aj ďalší autori uvádzajú, že do trávenia voľného času mladých výrazne vstúpil virtuálny priestor a digitálne technológie, čo koreluje s umiestnením mediálno-informačnej oblasti. Ide o jednu z najnovších charakteristík súčasnej doby, ktorú môžeme nazvať aj ako generačnú záležitosť súčasnej dospievajúcej populácie. Stúpa množstvo rôznych informácií, ktorými nás virtuálny svet zaplavuje, resp. ktoré sú veľmi ľahko dostupné (Facebook, Facebook Messenger, WhatsApp, YouTube, Twitter, Instagram a pod.). Tento „informačný boom“, má stále väčší vplyv a dosah nielen na trávenie voľného času ale aj na zdravý životný štýl človeka. Bohužiaľ viac negatívny, keďže častejšie smeruje k pasívnemu spôsobu života (Sigmundová & Sigmund, 2015). Dievčatá na rozdiel od chlapcov svoje preferencie rozložili rovnomernejšie medzi tri hlavné oblasti ich záujmu (pohybovo-športová - 36,86%, mediálno-informačná - 28,85% a kultúrno-umelecká - 17,96%), pokiaľ u chlapcov absolútne dominovala pohybovo-športová (56,34%) a čiastočne mediálno-informačná oblasť (23,24%). Ostatné oblasti sa aj u chlapcov aj u dievčat pohybovali v intervale od 3,5% do 7%. Ak sa ale vrátíme naspäť k oblasti pohybovo-športových aktivít, tak zistenia o dominujúcom charaktere týchto aktivít môžu bližšie naznačiť, čo je súčasnej dospievajúcej mládeži bližšie – kolektívne alebo individuálne športy. Celkovo sme nezistili výraznú dominanciu jednej alebo druhej formy – rozdiel bol necelé 3% v prospech individuálnych športov. Potvrzuje to preferencie, ktoré uvádzajú Sigmund, Frömel, Chmelík, Lokvencová & Groffik (2009), ktorí zistili, že u českej mládeže sú obľúbenejšie individuálne pohybovo-športové aktivity. Pokiaľ tieto

zistenia analyzujeme cez rod, tak chlapci viac inklinujú ku kolektívnym športom t.j. športovým hrám (+13,61%), dievčatá k individuálnym (+7,96%). Toto zistenie koreluje so výskumom Nemca, Nemcovej (2012), ktorí zistili veľké zastúpenie kolektívnych športov v spektre pohybovo-športových aktivít dominantne u chlapcov, resp. aj so zisteniami Nemca, Kollára & Adamčáka (2020), kde stredoškolačky uviedli až 59,30% inklináciu k individuálnym športom. V závere nášho výskumu sme chceli vedieť aký význam adolescenti prikladajú partnerom, spoločníkom pri realizácii pohybovo-športových aktivít vo voľnom čase. Dá sa povedať, že vzhľadom k špecifikám tohto obdobia, kedy adolescenti pokračujú vo formovaní svojej identity, mení sa vzťah medzi dospievajúcimi a ich rodičmi a dochádza k sebauvedomovaniu, resp. vzniká intenzívna potreba stretávať sa v rovesníckych skupinách, nás absolútna prevaha odpovedí, že najčastejším spoločníkom pri pohybovo-športových aktivitách sú priatelia (62,22%) vôbec neprekvapila. Rovnako tak chlapci ako aj dievčatá (68,66% resp. 55,77%) sa najviac prikláňajú k tejto alternatíve. Viac nás zaujalo relatívne nízke percento u rodiny a profesionálnych edukátorov, t.j. učiteľov či trénerov (6,97% resp. 7,83%). Domnievame sa, že tak u rodiny ako aj u odborníkov by mal byť tento podiel určite vyšší. Z pohľadu odbornosti môže v duchu výchovy k voľnému času, veľa urobiť aj škola, resp. v oblasti prípravy pre budúci zdravý životný štýl aj spoločnosť cez športové ustanovizne (kluby, centrá a pod.). Za dôležitú považujeme v zhode s Van der Ploegom et al. (2013) prepojenosť pohybovej aktivity dospievajúcej mládeže s pohybovou aktivitou ich rodičov. Podľa Pařízkovej et al. (2007), ak dieťa trávi voľný čas so svojimi rodičmi na prechádzke resp. pri rôznych športových aktivitách, je pre neho prirodzené, že si k pohybovej aktivite vytvorí pozitívny vzťah.

Pokiaľ sa na naše zistenia pozrieme cez štatistické vyhodnotenie, tak môžeme konštatovať, že z aspektu rodu sme zistili signifikantné rozdiely v odpovediach chlapcov a dievčat na hladine významnosti $p < 0,01$ vo všetkých otázkach, okrem poslednej, kde rozdielnosť vykazovala významnosť na hladine $p < 0,05$.

Záverom by sme chceli uviesť, že za kľúčové pre zdravý vývoj adolescentov považujeme aktívne formovanie vzťahu a postoja nielen k školskej telesnej a športovej výchove, ale najmä k aktívnemu využívaniu voľného času cez širokú oblasť pohybových a športových aktivít. Domnievame sa, že súčasná spoločnosť by mala pripravovať také stratégie a projekty, ktoré by podnecovali obidva základné piliere výchovy a vzdelania (rodina, škola) k aktívnemu spolupodielaniu sa na transformácii postojov dospievajúcej mládeže. Je potrebné, aby si takýto prístup osvojili nielen rodičia, či pedagógovia, ale aj ďalší pracovníci rôznych odborov, dobrovoľníci, tréneri, inštruktori a pod., ktorí pôsobia resp. spolupracujú s mladými ľuďmi v rôznych krátkodobých či najlepšie dlhodobých činnostiach. Práve oni môžu výraznou mierou prispieť k tomu, aby potreby a záujmy detí a mládeže boli vymedzené do želaného, zdraviu prospešného priestoru. Považujem za dôležité, aby si súčasná mládež aj vzhľadom k aktuálnej pandemickej situácii COVID-19 uvedomila, že pohyb prevyšuje v účinnosti mnohé lieky a čo je dôležité, pri jeho správnom dávkovaní je vždy bez nežiaducich účinkov.

Acknowledgments

Štúdia bola realizovaná ako súčasť grantového projektu *KEGA 012UMB-4/2019 „Aplikácia moderných informačno-komunikačných technológií na pozitívnu stimuláciu vzťahu adolescentov k realizácii zdraviu prospešných pohybových aktivít v škole a vo voľnom čase“*.

Referencie

Antala, B. et al. (2012). *Telesná a športová výchova v názoroch žiakov základných a stredných škôl*. NŠC, FTVŠ UK Bratislava: END, spol. s r.o. Topolčianky.

- Bašková, M., et al. (2009). *Výchova ku zdraviu*. Martin: Osveta.
- Bebčáková, V. et al. (2010). Analýza vedomostí adolescentov z oblasti pohybovej aktivity a zdravia. In *Pohybová aktivita v živote človeka*. Prešov: PU Prešov, 81-86.
- Brettschneider, W., & Naul, R. (2004). *Study on young people's lifestyles and sedentariness and the role of sport in the context of education and as abalance*. Paderborn: Germany.
- Brod'áni, J. et al. (2017). Pohybová aktivita, radosť z pohybu a kvalita života žiakov stredných škôl. In *Kondičný tréning v roku 2017*. Banská Bystrica : FF UMB, s. 150-162.
- Biddle, S., Gorely, T., Mutrie, N., & Blamey, A. (2012). Interventions for physical activity and sedentary behavior. In *Advance in motivation in sport and exercise*. Roberts. GC and Treasere. DC., eds. (3rd ed.) *Human Kinetics*. 2012. Champaign, IL, pp. 357-386.
- Dewahl, J, King, R., & Williamson, J. W. (2006). Academic incentives for students can increase participationen in and effectiveness of a physical activity program. In *Journal of American College Health*, 53(6): pp. 295-298.
- Georgi, H., Höschl, C., & Vidovičová, L. (2014). *Gerontologie: současné otázky z pohledu biomedicíny a společenských věd*. Praha: Karolinum.
- Hagströmer, M., Troiano, R. P., Sjörström, M. & Berrigan, D. (2010). Levels and patterns of objectively assessed physical activity—a comparison between Sweden and the United States. *American journal of epidemiology*, 171(10), pp. 1055-1064. Dostupné na internete: <https://academic.oup.com/aje/article/171/10/1055/166395>
- Hennessy, E., Hughes, S., O., Goldberg, J., P., Hyatt, R., R., & Economos, C., D. (2010). Parent-child interactions and objectively measured child physical activity: A cross-sectional study. In *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 7 (71), pp.1–14.
- Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Praha : Portál.
- Kalman, M., Hamřík, Z., & Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc : ORE-institut.
- Kožuchová, M., & Bašková, M. (2013). Incidence of Overweight and Obesity among School-age Children and Adolescents in Central Slovakia. In *Hygiena*. vol 58 (1), s. 11-15.
- Kraut, A., Melamed, S., Gofer, D., & Froom, P. (2003). Effect of school age sports on leisure time physical activity in adults: The CORDIS study. In *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35, 12, pp. 2038–2042.
- Larson, R., W. (2001). How U.S. children and adolescents spend time: What it does (and doesn't) tell us about their development. In *Department of Human and Community Development*, 10(5), pp. 160-164.
- Malina, R. M., Bouchard, C. & Bar-Or, O. (2004). *Growth, Maturation and Physical Activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nemcová, L. (2007). *Výchova k manželstvu a rodičovstvu v škole*. Banská Bystrica : PF UMB v Banskej Bystrici.
- Nemec, M. & Nemcová, L. (2012). Športové hry a voľný čas detí staršieho školského veku. In *Exercitatio corporis - motus – salus*, roč. 4, č.. 2, s. 139-146.
- Nemec, M. & Adamčák, Š. (2015). Rozdiely vo voľnočasových pohybových aktivitách žiakov a žiačok stredných škôl z Tisovca a Dolného Kubína. In *Pohyb a kvalita života 2015 : zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej konferencie*. Nitra : Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre.

- Nemec, M., Kollár, R. & Adamčák, Š. (2020). Opinions on physical and sports activities of high school students. In *International journal of humanities and social science invention : Invention Journals*, Vol. 9, no. 12, pp. 45-51.
- Novotná, B. & Slovákova, M. (2016). The current problem of school children – lack of physical activity. In *European Researcher. Sochi : Academic publishing House Researcher*, vol. 105, no. 4, pp. 231-238.
- Ondrejko, P., & Majerčíková, J. (2006). Zmeny v spoločnosti a zmeny v rodine – kontinuita a zmena. In *Sociológia*, 2006, roč. 38, č. 1, s. 5-31.
- Pařízková, J. et al. (2007). *Obezita v dětství a dospívání*. Praha: Galen.
- Sigmund, E., Frömel, K., Chmelík, F., Lokvencová, P., & Groffik, D. (2009). Oblíbený obsah vyučovacích jednotek tělesné výchovy – pozitivně hodnocený prostředek vyššího tělesného zatížení děvčat. In *Tělesná kultura*, 32(2), s. 46–64.
- Sigmundová, D., Ansari, W., & Sigmund, E. (2011). Neighbourhood environment correlates of physical activity: a study of eight Czech regional towns. In *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 8, Iss. 2, pp. 341-357. Dostupné na internete: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3084465/>
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2015). *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci.
- Šimonek, J. (2000). Pohybová aktivita v živote súčasného človeka. In *Pohybová aktivita žien*. Bratislava: SOV, s. 23-65.
- Šimonek, J. (2006). Športové záujmy a pohybová aktivita v dennom režime a ich vplyv na prevenciu drogových závislostí detí a mládeže. In *Štúdie III*. Nitra: Pedagogická fakulta UKF, s. 7-102.
- Van Der Ploeg, K., A., Kuhle, S., Maximova, K., Mc Gavock, J., Wu, B., & Veugelers, P., L. (2013). The importance of parental beliefs and support for pedometer-measured physical activity on school days and weekend days among Canadian children. In *BMC Public Health*, roč. 13 č. 1132, pp. 1-7.
- Wagnerová, K. (2015). *Žijeme v storočí obezity: Sú tučnejší Slováci, alebo Slovenky?* [cit. 2021-03-12] Dostupné na internete: <https://sarm.pluska.sk/zdravie/zijeme-storoci-obezity-su-tucnejisi-slovaci-alebo-slovenky>

Kontaktné údaje:

Nemec Miroslav

KTVŠ FF UMB Banská Bystrica, Tajovského 40, 974 01 Banská Bystrica

miroslav.nemec@umb.sk

Adamčák Štefan

KTVŠ FF UMB Banská Bystrica, Tajovského 40, 974 01 Banská Bystrica

stefan.adamcak@umb.sk

Nemcová Lívia

KPG PF UMB Banská Bystrica, Ružová 13, 974 11 Banská Bystrica

livia.nemcova@umb.sk