

TECHNICKÁ UNIVERZITA VO ZVOLENE
ÚSTAV TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU

**Vplyv výberovej telesnej výchovy na vývoj postojov a názorov študentov
Technickej univerzity vo Zvolene na pohybovú aktivitu, šport a telesnú
výchovu počas štúdia**

/vedecká monografia/

PaedDr. Martin Kružliak, PhD. – Mgr. Karin Baisová, PhD. - Mgr. Jarmila Schmidtová, PhD.

ZVOLEN 2019

Autor: PaedDr. Martin Kružliak, PhD.

Mgr. Karin Baisová, PhD.

Mgr. Jarmila Schmidtová, PhD.

Recenzenti:

Prof. Ing. Jozef Štefko, CSc.–KDS DF Technická univerzita vo Zvolene

Doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.–KTVS Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Doc. PaedDr. Jiří Michal, PhD. - KTVŠ FF Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica

ISBN 978-80-228-3186-4

ABSTRAKT

Kružliak, Martin – Baisová, Karin – Schmidtová, Jarmila: Vplyv výberovej telesnej výchovy na vývoj postojov a názorov študentov Technickej univerzity vo Zvolene na pohybovú aktivitu, šport a telesnú výchovu počas štúdia /vedecká monografia/.

/Kružliak, Martin – Baisová, Karin, Ústav telesnej výchovy a športu, Technická univerzita vo Zvolene

Schmidtová, Jarmila, Katedra matematiky a deskriptívnej geometrie, Technická univerzita vo Zvolene/

Autori v práci prezentujú výsledky výskumu zameraného na zisťovanie postojov a názorov študentov Technickej univerzity vo Zvolene na pohybové a športovo-rekreačné aktivity, ktoré sú ponúkané študentom v rámci predmetu Telesná výchova. Vo výskume autori sledovali vývoj postojov a názorov v piatich samostatných etapách výskumu v časovom období 10. Rokov prostredníctvom dotazníka, v ktorom súčasne zisťovali aj záujem študentov o pohybové aktivity mimo hodín Telesnej výchovy, ako aj ich motiváciu k ďalšiemu športovaniu. Výsledky výskumu poukázali aj na iné voľno - časové aktivity študentov, ktoré sú pre pohybové a športovo-rekreačné aktivity konkurenčné. V závere autori naznačili ďalšie možnosti pre skvalitnenie vyučovacieho procesu, ako aj cestu k zvýšeniu motivácie študentov k pravidelnému celoživotnému športovaniu, ako súčasť zdravého životného štýlu.

Kľúčové slová: telesná výchova, postoje, záujmy, motivácia, športovo-rekreačné aktivity

ABSTRACT

Kružliak, Martin – Baisová, Karin - Schmidtová, Jarmila: Influence of Physical Education elective course on opinions and attitudes of TUZVO students towards a physical activity, sport and physical education during their studies /scientific monograph/.

/Kružliak, Martin – Baisová, Karin, Department of Physical Education and sport, Technical University in Zvolene

Schmidtová, Jarmila, Department of Mathematics and Descriptive Geometry/

Authors present the results of a study researching opinions and attitudes of TUZVO students towards a physical activity, sport and recreational activities, which have been a part of the Physical Education course. Authors monitored trends in opinions and attitudes of students in 5 independent stages of the research during 10 years, using a questionnaire which also covered the interest of students in physical activities beyond the Physical Education course, as well as their motivation for sport. The results indicated that students may also prefer other free-time activities over physical activity or sport. Authors included their suggestions for improving the learning process and increasing the students' motivation for sport as a part of a healthy lifestyle.

Key words: physical education, attitudes, interests, motivation, sport and recreational activities

ZOZNAM TABULIEK

Tabuľka 1 Ponuka športových aktivít na vybraných univerzitách

Tabuľka 2 Počet študentov TU vo vzťahu k cvičiacim študentom

Tabuľka 3 Etapy výskumu a experimentálny súbor

Tabuľka 4 Syllabus predmetu Telesná a športová výchova

Tabuľka 5 Syllabus predmetu výberový šport a zdravie

Tabuľka 6 Poradie dôležitosti hodnôt - študenti

Tabuľka 7 Význam pohybových a športovo-rekreačných aktivít v živote študentov

Tabuľka 8 Testovanie štatistickej významnosti lineárneho trendu vývoja časového radu -

Pohybové a športovo-rekreačné aktivity sú súčasťou môjho života

Tabuľka 9 Testovanie štatistickej významnosti lineárneho trendu vývoja časového radu -

Pohybové a športovo-rekreačné aktivity študentov sú nepotrebné, ako súčasť ich života

Tabuľka 10 Aktívny prístup študentov k športovaniu

Tabuľka 11 Hlavné dôvody nešportovania študentov

Tabuľka 12 Pred športovaním študenti uprednostňujú

Tabuľka 13 Testovanie štatistickej významnosti lineárneho trendu vývoja časového radu –

Uprednostňovanie práce s PC pred športovaním

Tabuľka 14 Preferované pohybové aktivity študentov vo voľnom čase

Tabuľka 15 Frekvencia pohybových aktivít študentov

Tabuľka 16 Dôvody výberu študentov predmetu TV na TU vo Zvolene

Tabuľka 17 Záujem študentov o ponúkané športy v rámci predmetu TV na TU vo Zvolene

Tabuľka 18 Chýbajúce športy v ponuke ÚTVŠ z pohľadu študentov

Tabuľka 19 Najvhodnejší termín realizácie hodiny TV pre študentov

Tabuľka 20 Záujem študentov o častejšie hodiny TV počas týždňa

Tabuľka 21 Záujem študentov o športovanie mimo hodín TV

Tabuľka 22 Testovanie štatistickej významnosti lineárneho trendu vývoja časového radu

– mimo hodín telesnej výchovy nešportujem

Tabuľka 23 Motivácia študentov k ďalšiemu športovaniu prostredníctvom hodín TV na TU

Tabuľka 24 Testovanie štatistickej významnosti lineárneho trendu vývoja časového radu

– motivácia z predošlého obdobia prostredníctvom hodín telesnej výchovy k športovaniu

Tabuľka 25 Hierarchia hodnôt študentiek

Tabuľka 26 Význam pohybových a športovo- rekreačných aktivít v živote študentiek

Tabuľka 27 Testovanie štatistickej významnosti lineárneho trendu vývoja časového radu – Športujem len príležitostne - študentky

Tabuľka 28 Aktívny prístup študentiek k športovaniu

Tabuľka 29 Hlavné dôvody nešportovania študentiek

Tabuľka 30 Pred športovaním študentky uprednostňujú

Tabuľka 31 Testovanie štatistickej významnosti lineárneho trendu vývoja časového radu – Pred športovaním uprednostňujem prácu s PC

Tabuľka 32 Preferované pohybové aktivity študentiek vo voľnom čase

Tabuľka 33 Frekvencia pohybových aktivít študentiek

Tabuľka 34 Dôvody výberu predmetu TV na TU vo Zvolene - študentky

Tabuľka 35 Záujem študentiek o ponúkané športy v rámci predmetu TV na TU vo Zvolene

Tabuľka 36 Chýbajúce športy v ponuke ÚTVŠ z pohľadu študentiek

Tabuľka 37 Najvhodnejší termín realizácie hodín TV pre študentky

Tabuľka 38 Záujem študentiek o častejšie hodiny TV počas týždňa

Tabuľka 39 Záujem študentiek o športovanie mimo hodín TV

Tabuľka 40 Motivácia študentiek k ďalšiemu športovaniu prostredníctvom hodín TV

ZOZNAM OBRÁZKOV

Obrázok 1 Hierarchia hodnôt študentov

Obrázok 2 Význam pohybových a športovo-rekreačných aktivít v živote študentov

Obrázok 3 Spojnicový graf a lineárna trendová funkcia s predikovanou hodnotou na rok 2020

Obrázok 4 Predikcia vývoja pohybových a športovo-rekreačných aktivít študentov ako súčasti života pre rok 2020

Obrázok 5 Aktívny prístup študentov k športovaniu

Obrázok 6 Priemerné hodnoty hlavných dôvodov nešportovania študentov

Obrázok 7 Pred športovaním študenti uprednostňujú – priemerné hodnoty

Obrázok 8 Spojnicový graf a lineárna trendová funkcia s predikovanou hodnotou na rok 2020 pre uprednostnenie práce s PC pred športovaním

Obrázok 9 Preferované pohybové aktivity študentov vo voľnom čase

Obrázok 10 Frekvencia pohybových aktivít študentov

Obrázok 11 Priemerná úroveň frekvencie pohybových aktivít študentov

Obrázok 12 Dôvody výberu študentov predmetu TV na TU vo Zvolene

Obrázok 13 Priemerná úroveň dôvodov výberu predmetu TV na TU vo Zvolene študentov

Obrázok 14 Priemerná úroveň záujmu študentov o ponúkané športy v rámci predmetu TV na TU vo Zvolene

Obrázok 15 Najvhodnejší termín realizácie hodiny TV pre študentov

Obrázok 16 Záujem študentov o častejšie hodiny TV počas týždňa

Obrázok 17 Záujem študentov o športovanie mimo hodín TV

Obrázok 18 Spojnicový graf a lineárna trendová funkcia s predikovanou hodnotou na rok 2020 - mimo hodín telesnej výchovy nešportujem

Obrázok 19 Motivácia študentov k ďalšiemu športovaniu prostredníctvom hodín TV na TU

Obrázok 20 Spojnicový graf a lineárna trendová funkcia s predikovanou hodnotou na rok 2020 - motivácia z predošlého obdobia prostredníctvom hodín telesnej výchovy k športovaniu

Obrázok 21 Hierarchia hodnôt študentiek

Obrázok 22 Význam pohybových a športovo – rekreačných aktivít v živote študentiek

Obrázok 23 Spojnicový graf a lineárna trendová funkcia s predikciou na rok 2020

Obrázok 24 Aktívny prístup študentiek k športovaniu

Obrázok 25 Hlavné dôvody nešportovania študentiek

Obrázok 26 Pred športovaním študentky uprednostňujú

Obrázok 27 Spojnicový graf a lineárna trendová funkcia s predikciou na rok 2020

Obrázok 28 Preferované pohybové aktivity študentiek vo voľnom čase

Obrázok 29 Frekvencia športovo-pohybových aktivít študentiek

Obrázok 30 Priemerná úroveň frekvencie pohybových aktivít študentiek

Obrázok 31 Dôvody výberu predmetu Telesná výchova u študentiek

Obrázok 32 Priemerná úroveň dôvodov výberu predmetu Telesná výchova na TU vo Zvolene
- študentky

Obrázok 33 Záujem študentiek o ponúkané športy v rámci predmetu TV na TU vo Zvolene

Obrázok 34 Najvhodnejší termín realizácie hodín TV pre študentky

Obrázok 35 Záujem študentiek o častejšie hodiny TV počas týždňa

Obrázok 36 Záujem študentiek o športovanie mimo hodín TV

Obrázok 37 Motivácia študentiek k ďalšiemu športovaniu prostredníctvom hodín TV

OBSAH

ÚVOD	10
1 TEORETICKÉ ASPEKTY	12
1.1 POHYBOVÉ A ŠPORTOVO - REKREAČNÉ AKTIVITY ŠTUDENTOV VYSOKÝCH ŠKÔL	12
1.2 VOLNÝ ČAS VYSOKOŠKOLÁKOV	18
1.3 POSTOJE A MOTIVÁCIA	22
1.4 OSOBNOSŤ UČITEĽA TELESNEJ VÝCHOVY NA VYSOKEJ ŠKOLE	26
1.5 CHARAKTERISTIKA VEKOVÉHO OBDOBIA VYSOKOŠKOLSKÉHO ŠTÚDIA	29
2 CIEĽ PRÁCE, PRACOVNÉ HYPOTÉZY A ÚLOHY VÝSKUMU	32
2.1 CIEĽ PRÁCE	32
2.2 PRACOVNÉ HYPOTÉZY	32
2.3 ÚLOHY VÝSKUMU	32
3 METODIKA VÝSKUMU	33
3.1 ČASOVÝ HARMONOGRAM A CHARAKTERISTIKA EXPERIMENTÁLNEHO SÚBORU	33
3.2 EXPERIMENTÁLNY ČINITEL	36
3.2.1 Kolektívne športy na ÚTVŠ TU vo Zvolene a ich stručná charakteristika	40
3.2.2 Raketové športy	44
3.2.3 Silové, kondičné a technické športy	45
3.2.4 Vodné športy	52
3.2.5 Kurzové formy telesnej výchovy	54
3.3 VÝSKUMNÉ METÓDY	56
3.3.1 Metódy získavania údajov	56
3.3.2 Metódy spracovania údajov	57
4 VÝSLEDKY VÝSKUMU A ZHRNUTIE	60
4.1 VÝSKUMNÝ SÚBOR ŠTUDENTOV	60
4.2 VÝSKUMNÝ SÚBOR ŠTUDENTIEK	94
ZÁVER	123
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	128
VECŇÝ REGISTER	134
MENNÝ REGISTER	137
PRÍLOHY	140

ÚVOD

Prirodzená túžba po pohybe je pre každého zdravého človeka neodmysliteľnou súčasťou jeho života. Rozvoj pohybových schopností s následným zvyšovaním telesnej zdatnosti a kondície predstavuje cestu k celkovému zdravému životnému štýlu s neodnímajúcim vonkajším efektom – pekným vyšportovaným telom. Jednoduchá ideálna rovnica – aktívny pohyb – zdravá výživa - pekná vyšportovaná postava – celková duševná a fyzická vyrovnanosť je, bohužiaľ, len túžbou ľudí, ktorí sa problematikou aktívneho pravidelného športovania zaoberajú. V praxi sa často stretávame, že to nie je vždy také ideálne. Mladí ľudia si často z rôznych dôvodov nevedia, alebo nechcú nájsť cestu k pravidelnému cvičeniu, čo prináša zo sebou riziko zhoršenia ich fyzického, či zdravotného stavu.

Telovýchovní odborníci pri svojej práci denne tento nelichotivý trend zaznamenávajú a hľadajú riešenia k jeho zastaveniu, prípadne zvráteniu. V svojej práci si kladú jasný cieľ. Hľadať najvhodnejší spôsob, ako najideálnejšie motivovať mladých ľudí k pravidelnému pohybu. Jednou z najjednoduchších ciest kladnej motivácie je aj rozširovanie ponuky športov v rámci už existujúcich podmienok na športovanie. Vybavenie už existujúcich športovísk novým športovým materiálom dáva priestor na realizáciu novších, pre mladých ľudí zaujímavejších a atraktívnejších pohybových aktivít. Je dokázané, že už len prítomnosť v esteticky príjemne pripravenom a hlavne čistom prostredí vyvoláva u cvičiacich pozitívny pocit a chuť zacvičiť si a následne sa opäť vrátiť do takéhoto prostredia.

Predmet telesná výchova, zaradený do vyučovacieho procesu, poskytuje priestor pre realizáciu výskumu, ktorého výsledkom sú aj informácie o popularite jednotlivých pohybových aktivít a športov, o obľúbenosti ich vykonávania, prípadne prinášajú informácie o predstavách, ako by chceli do budúcnosti riešiť svoj vzťah k pravidelnému, či príležitostnému športovaniu.

Po tejto ceste sa uberajú aj telovýchovní pedagogickí pracovníci Ústavu telesnej výchovy a športu na Technickej univerzite vo Zvolene, ktorí ponúkajú študentom viacerými foriemi pravidelného športovania od pravidelnej výberovej cez klubovú a nepravidelnú kurzovú formu telesnej výchovy. Záujem študentov o nové, pre nich atraktívne pohybové aktivity a športy učitelia pravidelne sledujú a vyhodnocujú, pričom ich v rámci možností na TU vo Zvolene aj zaraďujú do svojho vyučovacieho procesu. Hlavným cieľom ich práce je priviesť študentov k pravidelnému športovaniu, ktoré sa stane bežnou potrebou v ich živote, čím sa postupne vytvárajú predpoklady, že športovať bude aj po ukončení štúdia (Kružliak, 2011). Ak spoznáme hlavné dôvody celkového nezájmu o pravidelné športovanie zo strany

študentov následne môžeme ponúknuť nové riešenia, čím vytvoríme podmienky, v ktorých si mnohí nájdu svoj motivačný činiteľ, ktorý ich privedie k aktívnemu a pravidelnému športovaniu.

To, aby sa nám podarilo dosiahnuť cieľ – priviesť mladých ľudí k pravidelnému športovaniu a hlavne k celoživotnému vzťahu k pravidelnému pohybu je nevyhnutné ich motivovať tak, aby došlo k zmene ich postojov k pohybovým aktivitám a športu. V praxi na hodinách telesnej výchovy dochádza nielen k rozvoju a osvojovaniu pohybových schopností a zručností, ale aj k výchove k dôležitým charakterovým vlastnostiam. Hodiny telesnej výchovy podnecujú k pohybovým záujmom a zohrávajú dôležitú úlohu k vytváraniu kladných postojov k pohybu. Je dôležité, aby boli hodiny telesnej výchovy zaujímavé, motivované a aby vyvolávali u študentov pocit radosti a šťastia

Všeobecné konštatovanie odborníkov venujúcim sa problematike vzťahu mladých ľudí k pohybovým aktivitám, športu a celkove k samotnému pohybu nás vedie k poznaniu dôležitosti tohto procesu v živote. Mládež športuje z jednoduchých dôvodov. Jedná sa o získanie nových zručností a zdokonaľovania sa v nich pre konečný výsledok a spoločenské postavenie, súťaženie, vybijanie prebytočnej energie, zábavu, kondíciu, kamarátstvo, alebo ide o snahu o začlenenie sa do kolektívu. Pri analýze motívov je nutné venovať sa aj motivácii, ktorá vychádza zo zdravotných dôvodov, či snahe o zlepšenie fyzického vzhľadu, odbúravanie stresu, celkovej relaxácie a spoločenskému kontaktu.

Podľa výskumu Izáková - Hrušovská (2009), sa mladá generácia prejavuje prvkami novizmu, teda okamžitých výsledkov v činnosti a je často označovaná ako generácia okamžitého uspokojenia. Tieto spoločenské trendy nemôžeme vylúčiť, je nutné ich akceptovať vo vzťahu k modernej spoločnosti. Podľa týchto poznatkov je nevyhnutné zaraďovať do športovo-pohybových aktivít nové športy, ktoré sú atraktívne, moderné, lákavé. Ideálne sú aktivity, ktoré si svojou povahou nevyžadujú dlhodobú prípravu, či náročné materiálne vybavenie, ale na druhej strane vedú vysokoškolákov k pravidelnej športovej aktivite.

Pre zistenie aktuálneho stavu v našich podmienkach sme opakovane robili výskum, v ktorom sme zisťovali motivačné činitele ovplyvňujúce vzťah študentov k pravidelnému športovaniu. Výsledky nám ukázali, o ktoré pohybové aktivity mali naši študenti záujem a na základe ich podnetov sme do ponuky športov na TU vo Zvolene v rámci našich možností postupne zaradili požadované aktivity, čím sme umožnili študentom realizovať sa aj v takých športoch, ktoré neboli v predchádzajúcej ponuke. Inovovanú ponuku športov a pohybových aktivít sme následne zaradili do nášho výskumu, z ktorého výsledky interpretujeme v tejto práci.

1 TEORETICKÉ ASPEKTY

1. 1 POHYBOVÉ A ŠPORTOVO - REKREAČNÉ AKTIVITY ŠTUDENTOV VYSOKÝCH ŠKÔL

V dnešnej dobe polemizovať nad významom pohybu a fyzickej aktivity v živote človeka je úplne zbytočné. Doba, ktorá nám prináša vyššie nároky na človeka po pracovnej, sociálnej aj psychickej stránke má pri opomenutí starostlivosti o zdravie a absencii pohybovej aktivity ako jeho súčasť za následok neustále zvyšovanie chorobnosti ľudí. V tomto prípade je potom irelevantné aj konkretizovať, o ktoré choroby sa jedná. Každý z nás by sa mal však starať o svoje zdravie aj formou vhodnej pohybovej aktivity ho upevňovať. Bojovať tak celoživotnou pohybovou aktivitou proti civilizačným chorobám. Nie je to však jediná úloha pohybovej činnosti.

Od narodenia je súčasťou života a v každom vývinovom období má špecifické úlohy. Pri vekovej kategórii adolescentov a dospelujúcich má podľa Šimoneka (2000) za úlohu podporiť prirodzený vývin organizmu, zlepšovať a zvyšovať pohybovú výkonnosť a osvojovať si mnoho rôznorodých pohybových činností, získavať dostatok informácií a poznatkov o význame a vplyve pohybových aktivít na organizmu človeka, naučiť sa správne režírovať vlastnú pohybovú aktivitu z hľadiska jej trvania, intenzity, objemu aj obsahu.

Pravidelná pohybová aktivita a zdravie podliehajú nepriaznivým až rizikovým faktorom. Tie sú však tiež súčasťou života. Môžeme hovoriť celkovo a zlom životnom štýle, ktorý zahŕňa fajčenie, nadmerné užívanie liekov, drog, alkoholu, zlá nevyvážená strava, nedostatok spánku, inaktivita, obezita atď. Inaktivita alebo pasivita je determinovaná tiež samotným prostredím alebo jednotlivcom. V prvom prípade sa jedná o pestrosť ponuky a dostupnosť pohybových aktivít, o bezpečnosť prostredia a finančnú náročnosť. V druhom prípade hovoríme o nedostatku voľného času, o pracovnej vyťaženeosti, nízkej sebadôvere, o nedostatku záujmu a vedomostí o vplyve pohybu na organizmus, prípadne chýba motivácia, či motivátor (kamarát, zdravie, podpora rodiny...), nevyhovujúci šport, alebo pohybový program, negatívny vzťah k pohybovej činnosti (Hrčka – Bobřík – Krška, 2006).

Odborníci Svetovej zdravotníckej rady tvrdia, že až 50% zdravia si dokážeme ovplyvniť spôsobom života (Šimonek, 2000). Cieľom a správnou cestou k eliminácii zdravotných problémov je teda pravidelný pohyb, správna životospráva, budovanie a udržiavanie telesnej aj duševnej kondície, aktívny oddych a relax a zodpovednosť za vlastné zdravie. Zdravie je

teda prioritným cieľom pohybovej aktivity, ktorá by mala napĺňať človeka šťastím, spokojnosťou, pohodou, radosťou.

Pre celkové zhrnutie môžeme tvrdiť, že pohybová činnosť plní zdravotnú funkciu a priaznivo dokáže ovplyvniť zdravotný stav. Okrem zlepšenia sily a kondície zvyšuje výkonnosť srdcovocievneho, dýchacieho systému s priaznivým vplyvom aj na ostatné systémy ľudského tela. Vhodná aktivita napomáha rozvíjať svalstvo a kostru tela, zlepšuje koordináciu, ohybnosť a pohyblivosť. Súčasne bojuje proti civilizačným chorobám. Dokáže budovať imunitu organizmu, bojuje proti stresu, napätiu, nespavosti, únave, obezite, predčasnej starobe. Pozitívne vplýva na sústredenie a vytrvalosť, sebadôveru, náladu, pocit radosti a uvoľnenia jedinca. Prináša zábavu, spoluprácu, nové priateľské vzťahy a životnú energiu a elán do života.

Pohybová aktivita vo všeobecnosti môže byť pravidelná alebo príležitostná. Môžeme sa však pozrieť na túto činnosť aj z hľadiska jej intenzity. Podľa Soosa et. al. (2010) sa pohybová aktivita, alebo pasivita delí na vysokú, strednú a nízku, prípadne hovoríme o jej nedostatku, alebo úplnej absencii označovanej ako „sedavý“ spôsob života.

Pri pohľade na rôzne výskumy v skupine dospelých respondentov zisťujeme, že pohybová aktivita u dospelých v porovnaní krajín EU a Poľska podľa autoriek Piatkowskej –Ružbarskej (2008) vykazuje známky podobnosti až vysokej zhody. Jednoduchej nenáročnej aktivite – chôdzi (aktivite miernej intenzity) sa venuje 81,1% ľudí v EU a 85,3% ľudí v Poľsku. Mierna aktivita sa vyskytla u 57,3% obyvateľov EU a 58% u Poliakov. Pohyb vysokej intenzity realizuje 41,3% dospelých v EU a 44,4% populácie z Poľska.

Výskum Michal – Kollár – Kružliak (2002) sa venoval síce študentom stredných škôl Hornej Nitry, ale jednalo sa o štvrtákov, ktorý vekom spadajú do nášho výskumu. Autori zistili, že respondenti v 55,43% cvičia radi a v 16,31% sa radi ulievajú z hodín telesnej výchovy. U dievčat - 44,92% cvičí rado na hodinách a u 24,58 respondentov cvičia, lebo musia. Z konečných výsledkov však usudzujú, že celkove študenti cvičia radi. Ani pre chlapcov ani pre dievčatá pohyb a šport neznamenajú stratu času - u chlapcov je to v 75, 36% a u dievčat 69,05%. Až 70,65% chlapcov a 66,95% dievčat si tiež myslí, že pohybové aktivity sú zmysluplným využívaním voľného času. V štvrtých ročníkoch sa chlapci rozhodne venujú pohybovým aktivitám a to v 53,34% zastúpení a u dievčat 29,66%.

Mnohí autori sa však zameriavajú konkrétne na vekovú kategóriu vysokoškolákov, preto uvádzame nasledovné výsledky, hoci obsah výskumu nie je vždy totožný s ostatnými výskumami. Podľa výskumu Hammerovej et al (2017), ktorý sa zameriaval na pohybové aktivity vysokoškolákov na MU v Brne je možné konštatovať, že muži trávajú formou

pohybovej aktivity oveľa viac času v porovnaní so ženami. U mužskej populácie sa vyskytujú skôr intenzívne pohybové aktivity, u žien skôr stredný záťažový stupeň – napr. chôdza.

Starší výskum autorov Majerníková – Buko (2000) skúmal frekvenciu pohybovej aktivity u študentov PU v Prešove a UPJŠ v Košiciach. Zistili, že pravidelné zapojenie žien do športových aktivít bolo porovnateľné s mužskou populáciou, v niektorých prípadoch dokonca vyššie. Najfrekventovanejším motívom u oboch pohlaví bola prioritne snaha o fyzické zdravie. Trojica českých autorov Kukačka – Kastnerová – Švabová (2018) hovoria o kladnom vzťahu študentiek Jihočeské univerzity v Českých Budějoviciach k pohybovým aktivitám (81,6%). K pohybovej aktivite ich vedie hlavne motív zlepšenia kondície a pozitívny vplav na psychiku. Podľa výskumu z roku 2009 bol kladný vzťah študentov k pohybu na tej istej univerzite vyčíslený až na 95,3% opýtaných, kde najobľúbenejšou aktivitou bol jogging alebo rýchla chôdza.

Valjent (2010) vo svojom rozsiahlom výskume dospel k zaujímavým záverom. Nastupujúci študenti – prváci FEL ČVUT nemajú až taký kladný vzťah k pohybu, športu a telesnej výchove ako ich starší rovesníci. Budujú a prehlbujú ho teda práve počas štúdia na tejto vysokej škole a hlavnými motívmi sú pritom hlavne relax, kompenzácia, zdatnosť, zdravie, dokonalý vzhľad. Nemalú zásluhu na tomto fakte má Ústav telesnej výchovy a športu ČVUT, ktorý má v ponuke až 39 rôznych druhov športu a tiež mnoho zimných a letných aktivít, kurzov.

Slovenských vysokoškolákov a ich pohybovú aktivitu sledovala Cepková (2015), ktorá ako jednu zo základných úloh športovo-rekreačných aktivít považuje ich terapeutickú účinnosť – zmiernenie stresov a úzkostných stavov a podpora mentálneho zdravia. Študenti 1.ročníka SF STU využívajú možnosť venovať sa pohybu aj mimo povinnej telesnej výchovy – 68%. Výlučne na hodinách telesnej výchovy cvičí 22% respondentov a 10% sa venuje výkonnostnému športu. Opodstatnenosť hodín telesnej výchovy na vysokých školách je samozrejme pre 83% opýtaných, proti bolo 17%. Autorka pritom odporúča zohľadňovať zistené fakty pri riešení otázok existencie telesnej výchovy na vysokých školách. Ďalším zistením bol dôvod pohybovej inaktivity, kde 46% vysokoškolákov nemá dostatok času pre šport a pohyb. Ďalšie výsledky výskumu budú predmetom komparácie s našimi výsledkami výskumu.

Keďže hovoríme o vysokoškolskom športe a pohybových aktivitách v rámci tejto vekovej kategórie, musíme hovoriť aj o sprístupnení pohybovej aktivity a jej podmienkach na vysokých školách. Pohybové a športovo-rekreačné aktivity sa pre študentov sprístupňujú

formou predmetov týkajúcich sa telesnej a športovej výchovy – v podobe voliteľného alebo povinne voliteľného predmetu (oveľa menšie zastúpenie v porovnaní s prvou skupinou).

Roky vysokoškolského štúdia sú posledným optimálnym obdobím na vytvorenie vzťahu študentov k pohybu a športu a vykonávaniu pohybovej aktivity vplyvom telesnej výchovy ako predmetu na vysokej škole a vplyvom vyučujúcich pedagógov. Podľa Bobríka – Ondrejčkovej (pdf.truni.sk/download?kch/vczv/kapitola-08.pdf) je to jediný predmet, ktorý má nezastupiteľnú funkciu, pretože vychováva jedinca po stránke pohybovej aj zdravotnej. U vysokoškolákov môžeme hovoriť aj o určitej kompenzácii psychickej stránky a náporu, ktorý vyplýva z ich povinností práve tou fyzickou v zmysle odreagovania sa pohybom a nimi zvolenou športovou aktivitou.

Za najvhodnejšie druhy pohybových a športovo-rekreačných aktivít sú považované hlavne aeróbne aktivity ako plávanie, cyklistika, dlhšia chôdza, turistika, prípadne jogging, ale tak isto aj aktivity spojené s loptovými športovými hrami. Ďalej sa veľmi často využíva beh, lyžovanie, beh na lyžiach, joga, posilňovanie a cvičenie vo fitnescentrách, zumba, aerobik, tanec atď.

Organizované hodiny telesnej a športovej výchovy na vysokých školách spadajú pod činnosť katedier, ústavov, inštitútov, či kabinetov telesnej výchovy. Každá takáto organizačná súčasť univerzity alebo vysokej školy zabezpečuje telesnú výchovu pre študentov vo forme povinne voliteľného predmetu telesná výchova, alebo vo forme výberového predmetu. Týka sa to študentov, ktorí však neštudujú telesnú výchovu ako odbor, alebo trénerstvo.

Ponuka telesnej výchovy ako predmetu, hlavne jej obsah na každej univerzite je závislý a postavený na základe priestorových, materiálnych a personálnych podmienok. Preto sa ponuka športov, ktoré si študenti volia pre svoju športovú a pohybovú realizáciu v rámci voľného času líšia. Názornou ukážkou je tabuľka 1, kde uvádzame prehľad ponuky športových a pohybových aktivít na vybraných univerzitách vo forme predmetu telesná výchova, alebo kurzovej ponuky. Z tabuľky je zrejmé že z uvedených univerzít má najširšiu ponuku športov ÚTV na Žilinskej univerzite v počte 33. Podobné ponuky nájdeme na KTV Technickej univerzite v Košiciach – 25 druhov športu a na ÚTVŠ Technickej univerzity vo Zvolene – 22 druhov športu. Ostatné univerzity ponúkajú výber z 14 – 16 športov, OTVŠ Trenčianskej univerzity Alexandra Dubčeka len 9 športov a Kabinet TVŠ Trnavskej univerzity len 8 športových aktivít. Z hľadiska športov sú najčastejšie ponúkané kolektívne športy ako volejbal, basketbal, futbal, florbal. Individuálne športy zastupuje bedminton, stolný tenis, posilňovanie – kulturistika, bouldering a plávanie. Ostatné športy sú zastúpené v ponuke

len na niektorých univerzitách, čo vyplýva hlavne z priestorových a materiálnych možností danej katedry, ústavu.

Z dôvodu možnosti vzájomného porovnania ponuky športov a na jednotlivých univerzitách a tiež z dôvodu prehľadu sme v nasledujúcej, nižšie uvedenej tabuľke 1 zmapovali ponuku pohybových a športovo – rekreačných aktivít na vybraných univerzitách. Z tabuľky je zrejmé, že naša univerzita patrí medzi tie, ktoré ponúkajú študentom vysoký počet rôznych športových činností - 22 druhov športových aktivít. Širšiu ponuku má len Žilinská univerzita – 33 športov a Technická univerzita v Košiciach – 25 športov.

Tabuľka 1 Ponuka športových aktivít na vybraných univerzitách

ŠPORTY	UNIVERZITY									
	TUZVO	STUBA	STUBA	STUBA	TUKE	UPJŠ KE	UMB BB	UNIZA	TnUAD	TU TT
	ÚTVŠ	KTV	OTVŠ	TIŠ	KTV	ÚTVŠ	KTVŠ	UTV	OTVŠ	Kab.TVŠ
volejbal	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
basketbal	x	x	x	x	x	x	x	x		x
futbal	x	x	x	x	x	x		x		x
futsal			x				x	x		
florbal	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
bedminton	x	x	x	x	x	x		x	x	
tenis	x	x		x	x	x		x		
stolný tenis	x	x	x	x	x	x	x	x		x
posilňovanie	x	x	x	x	x	x		x	x	
crossfit	x							x		
bouldering	x	x		x	x	x	x	x		
plávanie	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
aquagym		x								
fitnes	x				x		x		x	
lukostreľba	x							x		
fitlopty	x	x	x					x	x	
jumping	x							x		
plážový volejbal	x	x								
hokej							x	x		
malý futbal								x		
pilates					x	x		x		
spinning/indoorcykl.								x		
squash								x		
aerobik	x					x	x	x		
zumba	x							x		x
joga	x			x	x	x				x
sebaobrana					x		x			
boj. umenia							x	x		
turistika	x	x		x	x		x	x		
golf							x	x		
korčuľovanie							x			
lyžovanie	x		x	x	x		x	x		
snowboarding								x		
športova strelba				x						
karate			x		x					
šach						x				
funkčný tréning				x	x	x			x	
cyklistika/cykloturis.		x			x			x		
atletika					x					
nohejbal					x					
rel.a medit.cvič.					x					
SM systém					x	x				
tabata					x					
streetbasketbal					x					
zdravotná TV									x	
tanec										x
kanoistika	x		x					x		
raft, kaňoning			x					x		
thajský box								x		
ferraty								x		
skialpinizmus								x		

1. 2 VOĽNÝ ČAS VYSOKOŠKOLÁKOV

Tieto slová u väčšiny z nás vyvolávajú myšlienky spojené s oddychom, relaxom, možnosťou vybrať si dobrovoľnú záujmovú činnosť zameranú na šport, cestovanie, čas strávený s rodinou, prípadne na tzv. „ničnerobenie“. Ide hlavne o efektívne využitie času, ktoré nám prinesie radosť a uspokojenie. Je to teda akákoľvek činnosť realizovaná mimo pracovných, či študijných povinností každého z nás, ktorá sa podieľa na celoživotnej orientácii človeka. Činnosť, ktorú si sami slobodne vyberieme, ktorú máme radi a samozrejme, ktorá nám slúži ako psychohygiena a odreagovanie sa od nutnej práce.

Definovať a špecifikovať voľný čas je možné ako priestor, v ktorom si jednotlivec volí určitú činnosť vyplývajúcu z jeho záujmov a potrieb, ktorú realizuje mimopracovného a mimoštudijného času. V dnešnom období plní voľný čas hlavne relaxačno-oddychovú funkciu, hoci popri nej má mnoho ďalších – formatívnu, zdravotnú, relaxačnú, preventívnu atď. Voľný čas hlavne svojím obsahom ovplyvňuje aj rozvoj talentu jednotlivca, rozhoduje o naplnení jeho potrieb a záujmov, do určitej miery má schopnosť kompenzovať niektoré nedostatky školského systému a na druhej strane napomáha tlmiť a eliminovať tendencie k negatívnemu sociálnemu vývoju (<http://referaty.aktuality.sk/pojem-volny-cas/referat-3942>).

Využívanie voľného času, smer a spôsob činnosti je determinovaný mnohými faktormi. U detí je to predovšetkým rodina a škola, mimoškolské zariadenia. Ďalej zohráva dôležitú úlohu aj samotný štát a spoločenské podmienky, občianske združenia, komerčné inštitúcie a v konečnom dôsledku majú veľký vplyv aj neformálne rovesnícke skupiny. (<http://referaty.aktuality.sk/perspektivy-a-problemy-volneho-casu/referat-2073>).

Pojem voľný čas charakterizuje Pávková et al (1999, 2001) ako odpočinok, rekreáciu, zábavu, záujmové činnosti, dobrovoľné vzdelávanie, dobrovoľníctvo. Do voľného času nepatrí vyučovanie a činnosti s ním spojené, sebaobsluha, základná starostlivosť o zovňajšok a osobné veci, povinnosti spojené s prepravou rodiny, domácnosti, výchovného zariadenia a ďalšie uložené vzdelávanie a časové straty. Súčasťou voľného času nie sú ani činnosti zabezpečujúce biologickú existenciu človeka.

Valjent (2010) uvádza definíciu voľného času podľa Slepíčkovej (2005) ako protiklad práce, kde sa spája slobodná voľba a forma dobrovoľnej činnosti v určitom časovom priestore, v rámci určitého sociálneho statusu v sociálnej skupine a životného štýlu jedinca. Pri akejkoľvek činnosti vo voľnom čase nie je rozhodujúci jej samotný obsah, ale dôležité je kto a prečo ju vykonáva. Ešte podrobnejšie spomínaný autor hovorí o základných funkciách voľného času, kde vychádza z teórie Joffre Dumazediera. Voľný čas znamená odpočinok,

zotavenie, obnovu pracovnej sily. Jeho úlohou je oslobodiť organizmus od únavy, odstrániť fyzické alebo psychické poruchy, ktorých dôvodom je napätie, výkon, povinnosti hlavne pracovné. Má slúžiť ako forma zábavy, rozptýlenia, kompenzácie pracovného napätie, úniku pred monotónnosťou a jednotvárnosťou. Je to priestor na ďalšie formovanie a rozvoj osobnosti v rámci účasti na rôznych spoločenských a kultúrnych akciách, počas činnosti v rôznych združeniach a kluboch. Súčasne ide aj o rozvoj schopností, rozumových a aj citových poznatkov.

Podľa Hradiskej – Ritomského (2007) môžeme voľný čas charakterizovať ako čas, ktorý môže jedinec tráviť slobodne podľa svojich vlastných záujmov. Zároveň je to čas mimo pracovných, školských i mimoškolských povinností a do kategórie voľného času sa nepočíta čas potrebný za zabezpečenie individuálnych potrieb (osobná hygiena, spánok a pod.).

Kratochvílová (2007), Michal (2017) hovoria o voľnom čase z hľadiska pedagogiky a jej definícia voľného času je chápaná ako cieľavedomá výchovno-vzdelávacia činnosť detí, mládeže a dospelých, zameraná na účelné využívanie ich voľného času, a to na regeneráciu psychických a fyzických síl v aktívnom oddychu, rekreácii a zábave, na formovanie a rozvoj osobnosti prostredníctvom dobrovoľnej účasti na organizovanej a výchovne usmerňovanej činnosti v duchu humanistických a kultúrnych hodnôt ľudstva.

Voľný čas a jeho využitie, teda obsah činností, ktoré mládež, vysokoškoláci, či dospelí využívajú v súvislosti s mladými ľuďmi ovplyvňuje mnoho faktorov. Prvým je vplyv školy a náročnosť podmienok štúdia. Ďalej svoju úlohu zohráva aj životná situácia a rodina a jej podpora v činnosti. Samozrejme je dôležité aj sociokultúrne prostredie – väčšie, či menšie mestá, alebo vidiek a s tým spojené možnosti trávenia voľného času. A v konečnom dôsledku neodmysliteľný vplyv majú média, televízia, informačno-komunikačné technológie, sociálne skupiny, združenia, kultúrne zariadenia a pod. (<http://fpv.uniza.sk/orgpoz/zivstyl/vplyv-ikt.html>).

V súčasnosti prevažuje trend, kde sa adolescenti a študenti nejako dištancujú od organizovaných činností a aktivít a využívajú skôr neformálne skupiny a pasívny spôsob trávenia voľného času. Pasívne sledovanie televízie a tzv. ničnerobenie, či samotnú pohybovú pasivitu v dnešnej dobe už automaticky dopĺňajú virtuálne hry na počítačoch, mobilných telefónoch, hracích konzolách, ktoré mládež vytrhávajú z reality a nahrádzajú v plnej miere nielen aktívnu pohybovú činnosť, ale aj osobné stretávanie sa v partiách a bežnú komunikáciu v nich. Vzájomná komunikácia formou čítaním, blogov, diskusií na sociálnych sieťach je už pomaly častejšia, ako komunikácia „tvárou v tvár“. Internetizácia a digitalizácia spoločnosti a záujem dospelievajúcich o moderné technológie z roka na rok prudko stúpa aj na Slovensku, čo

samozrejme ovplyvňuje nielen pohybovú činnosť ale všetky oblasti života. (www.mladez.sk, www.blog.tyzden.sk).

S podobným problémom sa stretávame aj v Čechách, kde podľa výskumov Kapláneka (1998) alebo Saka (2004) sú mladí ľudia zameraní skôr individualisticky a pasívne. Najnižšia aktivita mládeže je v činnostiach, ktoré predpokladajú vlastnú osobnú zaangažovanosť a iniciatívu, tvorivosť, motiváciu, kutilstvo, či mimoškolské vzdelávanie a aktivity. Činnosti sú väčšinou obmedzené na schôdzky s partnerom, domáce práce, práce s počítačom, čítanie, prechádzky.....

Voľný čas je nutná potreba pre každého človeka. Jeho absencia, prípadná ignorácia napr. z dôvodov veľkého množstva povinností a zaneprázdnenia vedie k stresu, únave, oslabeniu organizmu, vyššej chorobnosti, vyčerpaniu.

Keďže voľný čas je základným ľudským právom, bez ohľadu na pohlavie, vek, rasu, sexuálnu orientáciu, zdravotný stav, ekonomické postavenie je súčasťou života každého z nás a preto by sme sa mali snažiť všetci využívať ho účelne a prospešne. (<http://referaty.atlas.sk/odborne-humanitne/pedagogika/27023/?print=1>).

V rámci Technickej univerzity počas vysokoškolského štúdia majú študenti možnosť odreagovať sa, regenerovať a načerpať nové psychické i fyzické sily v rámci svojho voľného času prostredníctvom vlastných aktivít, ale aj aktivitami, ktoré majú na univerzite svoju históriu. Viac ako šesť desaťročí na univerzite pôsobí folklórny súbor Poľana, kde mnohí zo študentov pôsobia ešte dlho po skončení štúdia. Ďalej je možnosť realizovať sa a tráviť voľný čas v internátnom rádiu INRO, na rôznych spoločenských a kultúrnych akciách ako organizátor, alebo len účastník. Tak isto je mnoho mladých ľudí združených v aktívnej a tvorivej študentskej organizácii Woodenworld, ktorá organizuje rôzne akcie - Univerzitné dni, beh Šrégom nočným Zvolenom, Tour de Zvolen, Drevák Race, Októberfest. Príprava a organizácia týchto akcií vyplňa takmer celý voľný čas jej členom. Nezaostávajú ani športové aktivity v Dobrovoľnom hasičskom zbore, ktorý pripravuje študentov aj na preteky a reprezentáciu univerzity. Fakulta ekológie a environmentalistiky ponúka študentom priamu účasť pri vydávaní vlastného študentského časopisu „eFEEkt“. Okrem toho na Lesníckej fakulte pôsobia krúžky spojené s činnosťou v lesníctve. Kynologický, sokoliarsky, lukostrelecký, trubačský, včelársky, poľovnícky, vabničiarisky krúžok ponúkajú študentom mnoho možností sebarealizácie. Ďalšiu možnosť ponúka Ústav telesnej výchovy a športu. Študenti si majú možnosť zvoliť si Telesnú výchovu ako výberový predmet a využiť bohatú ponuku športov k výberu toho, ktorý im je najbližší. ÚTVŠ v spolupráci s TJ Slávia TU Zvolen ponúka študentom možnosť navštevovať športoviská aj vo voľnom čase, zapájať sa do

súťaží, pretekov a turnajov nielen na univerzite, ale aj na úrovni reprezentácie Technickej univerzity na športových súťažiach v rámci Slovenska i zahraničia. Je však na každom z nich, akú vhodnú a zaujímavú činnosť si zvolia pre voľné chvíle.

1. 3 POSTOJE A MOTIVÁCIA

Postoje vo všeobecnosti môžeme definovať ako hodnotenie určitého objektu reality jedincom alebo skupinou ľudí. Hodnotenie má vždy svoju intenzitu a smeruje k pozitívnemu, neutrálnemu alebo negatívnemu postoju jedinca k objektu (Dúbravová, 2014). Podľa tej istej autorky je postoj definovateľný aj ako dispozícia jedinca hodnotiť, čiže byť pripravený zaujať vzťah k skutočnosti, ktorá nás obklopuje, k situácii, ktorú vnímame.

Najjednoduchšou definíciou postoja je podľa Bartoša (2003) je zaujatie hodnotiaceho stanoviska voči určitému objektu, situácii.

Keďže postoje sú sústavy hodnotení pozitívneho, či negatívneho charakteru spojené s cítením a následným konaním, prepájajú ich navzájom späté tri zložky. Poznávacía zložka – kognitívna predstavuje poznatky a skúsenosti jedinca o danom objekte, situácii. Citová zložka – emocionálna vyjadruje záporný, alebo kladný vzťah k objektu, situácii. Konatívna zložka – behaviorálna zahŕňa tendenciu konať a pohotovo reagovať a správať sa vzhľadom na predmet postoja.

Postoje nie sú navzájom odčlenené, vytvárajú určitý systém. Toto usporiadanie postojov u človeka vychádza z jeho skúseností (zovšeobecnením skúsenosti), z kognitívneho spracovania informácií - učenia, prípadne z prebratia názoru od inej osoby, authority. Človek tým smeruje k utváraniu systému postojov, ktorými disponuje. Tým sa vytvára jeho presvedčenie, čiže subjektívne chápanie života a sveta. Vytvorený súbor postojov môžeme označovať synonymicky ako presvedčenie, názor, mienka, súd a pod. (Kačáni et al, 1999).

Postoje si vytvárame už od detstva v rámci primárnej socializácie a postupne sa systém postojov upravuje a stabilizuje na základe vplyvu sociálneho prostredia a vplyvu vlastnej skúsenosti a učenia. To, že systém je stabilný, neznamená, že nemôže dôjsť k jeho zmene. Názory odborníkov nie sú jednoznačné v otázke čo najviac vplýva na zmenu postojov. Môžeme hovoriť o presvedčaní, priamej skúsenosti, mienky skupiny ľudí, prípadne silnej emócii alebo racionálnej argumentácii. Ďalej do úvahy treba brať aj dôveryhodnosť zdroja informácií, silu informácie, jej atraktívnosť, či vážnosť informácie a konečnom dôsledku môže zavážiť aj osobnostná charakteristika informátora a situácia, v ktorej sa človek nachádza. Celková zmena postoja je súhrou niekoľkých faktorov, pričom výsledkom je možnosť, ktorá vyhovuje jednotlivcovi najviac a vie sa s ňou úplne stotožniť po stránke kognitívnej aj emocionálnej (Bartoš, 2003; Dúbravová, 2014; Kačáni 1999).

Postoje sú dôležitými motivačnými činiteľmi, ktoré v mnohom determinujú činnosť človeka. Vznikajú v procese výchovy a v sociálnom styku. Postoj je v priebehu života relatívne

ustálený systém pozitívnych alebo negatívnych hodnotení istých predmetov, javov, situácií osôb a pod. (Oravcová 2006; Kubáni 2010).

Taktiež záujmy považujeme za zložité psychické útvary, pre ktoré je príznačná aktivácia poznávacej činnosti spojená so selekciou a preferenciou určitých predmetov, javov, ľudí činností, s pozitívnym emocionálnym zažívaním. Záujmy sa utvárajú v interakcii s prostredím, v reálnej činnosti človeka, aktivujú ho a smerujú ho na jednej strane k vzťahu k potrebám (t.j. dynamickým aktivačným komponentom), a na strane druhej patria už k štruktúre vyjadrujúcej zameranosť činnosti správania (Pardel, 1997).

Záujmy vznikajú v činnosti na základe potrieb, vlôh, schopností a citových vzťahov. Záujmy majú osobitný význam v živote človeka, pretože podporujú rozvoj jeho osobnosti, vedú k zdokonaleniu jeho vedomostí a zručností a prinášajú mu osobitné uspokojenie z vykonanej práce (Štefanovič – Greisigner, 1987).

Na základe výskumov, ktoré uvádza a rozoberá Kačáni et al (1999) sa postojе u starších ľudí menia oveľa ťažšie a sú odolní voči presvedčaniu. V porovnaní žien a mužov sú náchylnejšie na presvedčenie a zmenu postoja ženy.

Dôležitú úlohu pri utváraní postojov a ich formovaní u žiakov a študentov má teda rodič, škola, médiá, rôzne sociálne skupiny, ale aj učiteľ – pedagóg. Všetci majú aj určitú zodpovednosť za ich rozvoj a správne nasmerovanie. Pedagógovia popritom sprostredkujú študentom nielen vedomosti a zručnosti, ale formujú aj ich osobnosť pomocou vlastných názorov a postojov k predmetu, ktorý vyučujú, k študentom, ku kolegom. Učitelia s kladnými postojmi patria medzi úspešných učiteľov, naopak, neúspešní učitelia sú zameraní viac na seba ako na okolie, snažia sa byť dominantnejší. Prioritnou úlohou pedagóga nie je len študenta zaujať a motivovať k činnosti, ale získať kladný postoj k predmetu, k činnosti, pričom on sám je svojím správaním a prístupom vzorom pre študenta (Kačáni, 1999).

Postoje sú zároveň významný motivačný a aktivačný činiteľ pôsobiaci na rozvoj osobnosti (Korvínová, 2009). Poznatky o motivácii k pravidelnému športovaniu študentov vedú k poznaniu, že fyzické zdravie je často spájané so zdravím prírodným (fyzickým), ktoré je spojené predovšetkým so subjektívnym vnímaním vlastného tela. Ak nás nič nebolí výrazne sme presvedčení o dobrom fungovaní našich telesných systémov, čo môžeme vnímať ako svoje dobre fungujúce fyzické zdravie (Kukačka, 2011). Dobre fungujúci organizmus musíme pravidelne fyzicky zaťažovať, aby všetko v tele pracovalo tak, ako to bolo od prírody dané. Vhodnou motiváciou môžeme dosiahnuť stav, kedy sa cvičenie stáva radosťou a človek si pri tom ani neuvedomí dôležitosť toho, čo práve pre svoj organizmus urobil. V rámci motivácie hovoríme o potrebách a záujmoch, inštinktoch, hodnotách, prípadne spoločenskej prestíži

a sebauplatnení. Motivácia v akejkol'vek činnosti je hybným faktorom, či je spontánna, alebo vyvolaná. Spája pritom vonkajšie podnety a s vnútorné motívy – potreby. Motív vzniká pri aktivácii potreby (poznávacej, sociálnej, výkonovej) a vyvoláva a riadi správanie (Vladovičová – Novotná, 2007). Autorky ďalej uvádzajú, že motivovať žiakov – študentov k činnosti súvisiacej so športom a pohybom je pre pedagógov všeobecným problémom, aj keď neustále hľadajú spôsob čo najvhodnejšej motivácie pomocou rozličných prostriedkov. Sú to predovšetkým rôzne súťaže, turnaje, ocenenia, pochvaly, ktoré by mali zvyšovať motiváciu všetkých žiackych a študentských vekových kategórií k pohybovej aktivite. Ak je pohybová aktivita primeranej obtiažnosti, prípadne vyššia obtiažnosť nabudí študenta k snahe zvládnuť aj ťažšie prvky a študent zároveň dostáva spätnú väzbu od pedagóga o úspešnom zvládnutí úlohy, je povzbudzovaný a kontrolovaný, tak je to správny smer a spôsob motivácie k pohybu.

U študentov a teda dospelých ľudí je základným motívom pre pravidelný pohyb a športovú aktivitu hlavne zdravie a kondícia, pričom pohyb je súčasťou ich denného režimu a trávenia voľného času (Labudová, 2011). Autorka na základe výskumu z roku 2010 skonštatovala, že u dospelých mužov aj žien je prioritou športovania zlepšenie zdravia, rozvoj kondície a relaxácia po zaťažení.

Michal (2002) v oblasti záujmov a postojov zistil, že veľká väčšina študentov má kladný vzťah k pohybovým aktivitám a prejavujú záujem o rôzne formy telovýchovnej a športovej činnosti. Študenti väčšinou správne chápu význam telesnej výchovy a športu z osobného i odborného hľadiska, avšak dodáva, že praktická realizácia z viacerých subjektívnych i objektívnych dôvodov zaostáva.

K týmto všeobecným konštatovaniam sa pripája aj výskum kolektívu autoriek Lenková - Dračková - Rubická (2009), ktoré na prešovskej univerzite sledovali problematiku motivačných faktorov k cvičeniu. Vo svojom výskume zistili, že vo vekovej kategórii do 20 rokov je hlavným motívom k športovaniu motív formovania postavy. S pribúdajúcim vekom jeho frekvencia klesá. Naproti tomu, motív k upevneniu zdravia má presne opačnú frekvenciu. So zvyšujúcim sa vekom sa percento motivácie zvyšuje. So zvyšovaním veku sa spravidla zvyšuje aj hmotnosť, čo sa odráža aj v motíve schudnutia u starších respondentov. Motív psychického uvoľnenia a relaxácie má v ich výskume ustálenú tendenciu.

Majerníková – Buko (2000) hovoria o pohybovej aktivite študentov Prešovskej univerzity a motivácii k nej. Výsledky výskumu hovoria v oboch kategóriách – študentov aj študentiek o motíve zdravia ako prvom v poradí (63% u mužov a 59% u žien). Ďalej sa zhodli aj na voľbe relaxácie, zábavy a psychickej pohody ako nasledujúce motívy pre pohyb. Rozdiel bol

v zaradení motívu dobrej postavy, kde u žien bola druhá v poradí, no u mužov až na štvrtom mieste. Príčinou je podľa autorky silnejšie estetické cítenie u žien.

Iný výskum sa zameriava na vysokoškolákov Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici. Izáková – Hrušovská (2009) zistili, že pre takmer $\frac{3}{4}$ opýtaných mužov a žien bola hodina telesnej výchovy motivujúca pre ďalšie pohybové aktivity. Študenti vyjadrili aj svoj postoj k pohybovým aktivitám, kde takmer 80% opýtaných žien a také isté percento mužov prikladá pohybovým aktivitám priemerný význam v ich živote. Dôležité bolo zistenie, že ani jeden respondent neznačil možnosť – žiadny význam. Nadpriemerný význam pohybovej aktivity v živote nachádzame u 24,1% žien a len u 10% mužov. Na tej istej univerzite prebehol podobný výskum, kde podľa výsledky podľa Michala (2009) deklarujú, že hlavným motivačným faktorom k pohybu a športovej činnosti je v súbore študentov aj študentiek zdravie a to v zastúpení viac ako 60%. U mužov je ďalej dôležitá relaxácia a psychická pohoda, no u žien skôr smer k dobrej postave a k úprave hmotnosti. Pohyb a šport predstavuje pre obe kategórie vhodnú zábavu a rozptýlenie.

Českí autori Kukačka – Kokeš (2009) skúmali vzťah a postoj študentov k pohybovým aktivitám. Kladne sa vyjadrilo 65,5% opýtaných a možnosť skôr kladný vzťah si zvolilo 29,9% študentov. Spolu to predstavuje až 95% oslovených študentov s kladným vzťahom k športovej aktivite, hlavne k cyklistike, športovým hrám a aeróbnym aktivitám.

Vysokoškolskí študenti predstavujú skupinu mladých dospelých, ktorých ešte stále môžeme naučiť mať rád pohyb a pravidelne športovať tak, aby sa pohybová aktivita stala súčasťou ich životného štýlu. Dosiahnuť je to možné nielen na základe správnej motivácie, ale aj zvýšením povedomia a poznatkov o význame pohybu pre život, vytváraním športového prostredia a podmienok pre šport, podporou výstavby športovísk, zaradením vhodných ponúk a programov pohybových aktivít pre všetky skupiny vysokoškolákov (začiatocníci, pokročilí.....) atď.

1. 4 OSOBNOSŤ UČITEĽA TELESNEJ VÝCHOVY NA VYSOKEJ ŠKOLE

Učiteľ telesnej výchovy a jeho osobnosť zaujíma v podmienkach vysokej školy osobitú miesto. Podľa katalógu pracovných činností pri výkone práce vo verejnom záujme jeho práca zahŕňa výskumnú a pedagogickú činnosť, vedenie prednášok z vybraných kapitol, vedenie seminárov v bakalárskych, magisterských, inžinierskych alebo doktorských študijných programoch, vedenie a oponovanie diplomových alebo rigorózných prác, spolupráca na výskumnej, vývojovej alebo umeleckej činnosti pracoviska a autorstvo- spoluautorstvo na aktívnych výstupoch z tejto činnosti, ktorú vykonáva učiteľ vysokej školy.

Jeho postavenie v podmienkach odborných vysokých škôl je totožné s postavením ostatných pedagogických pracovníkov, plniac si svoje pracovné povinnosti v pedagogickej, výskumnej, či publikačnej činnosti. No vzhľadom k stavu, že len na pedagogických a filozofických fakultách sa vyučuje predmet telesná výchova ako odborný predmet, postavenie učiteľov telesnej výchovy na iných druhoch vysokých škôl má aj svoje špecifiká. Predmet telesná výchova sa dostal do skladby výberových predmetov, ktoré sú pre študentov dobrovoľné, s možnosťou získania kreditu, po splnení základných podmienok. Absolvovať predmet telesná výchova sa však častejšie stretáva s možnosťou pre študentov absolvovať predmet bez získania kreditu.

Práve táto skutočnosť je pre učiteľov telesnej výchovy motiváciou, aby si získali študentov pre spoluprácu a tak mohli naplňovať svoje poslanie a viesť študentov k pravidelnému pohybu s víziou športovať aj v budúcnosti, nielen počas štúdia.

Vo všeobecnosti by mal učiteľ kladne vplyvať na študenta a získavať si ho, ak je schopný mal by ho rozosmiať a zaujať. Vyžaduje sa od neho, aby bol ľudský, spravodlivý, ochotný, komunikatívny, prijímal názory iných, bol pozorný k potrebám a požiadavkám študentov, vyrovnaný, bez prudkých zmien nálad, sympatický, otvorený a prístupný pre všetkých bez rozdielu. Chápe študenta ako individuum s určitými povahovými charakteristikami, s určitými záujmami – je akceptujúci, empatický a autentický, vhodne žiakov stimuluje k pohybu, ale aj k samostatnosti a kreativite. Vzbudzuje dôveru a je príkladom správania sa nielen pri realizácii pohybových činností, ale aj v celkovom prístupe k zdravému životnému štýlu a celoživotnému športovaniu (Kružliak, 2010), čo je v konečnom dôsledku ovplyvňované počas jeho celej aktívnej praxe mnohými interakciami s prostredím. Učiteľove schopnosti sa rozvíjajú v týchto oblastiach, načrtnutými Helen Huntly (2008) :

- plánovanie a organizovanie práce a činnosti v spojitosti so študentami
- získanie dobrých znalostí a zručností týkajúcich sa odboru resp. predmetu

- využívanie metódy kontroly a vhodných stratégií práce so študentami
- vytvorenie pozitívnej sociálnej atmosféry a efektívnej komunikácii
- udržanie si profesionálnej osobnej prezentácii
- získanie schopnosti sebauvedomenia a sebahodnotenia.

Pri ovplyvňovaní študenta v oblasti pohybových aktivít, si ho musí získať a vytvoriť si vzájomnú pozitívnu interakciu, založenú na vzájomnej komunikácii a rešpekte. To znamená zabudnúť na neprimeranú zhovievavosť až ľahostajnosť, alebo ústupčivosť, na autoritatívny prístup, tresty, na neustále upozorňovanie zvýšeným hlasom, či udeľovanie striktných príkazov a zákazov. Využívať humánny prístup vychádzajúci z rešpektovania osobitostí a schopností každého študenta, z úcty k nemu a využívania jeho kladných povahových črt, vychádzajúcich z primeraných nárokov a zároveň zdravotného stavu. Viac sa snažiť vypočuť ho, pochopiť a do určitej možnej miery sa mu prispôbiť, vedieť ho povzbudiť ale aj ohodnotiť jeho aktivitu a tvorivosť. Vybudovať si prirodzený rešpekt, postavený skôr na dôvere a priateľstve, spravodlivosti a pozornosti, na vzájomne dohodnutých pravidlách a dôslednosti pri ich dodržiavaní (Baisová, 2008).

Telesnú výchovu v podmienkach školy chápeme ako zložku komplexnej výchovy študenta, ako prostriedok všestranného rozvoja jeho osobnosti. Šport a aktívny pohyb sú najúčinnější formou telesnej výchovy, pretože v tomto procese je študent motivovaný úsilím o dosiahnutie najlepšieho výkonu vo zvolenom športovom odvetví. Takáto motivácia vedie na hodinách telesnej výchovy, v športových súťažiach i pri tréningu k vysokej mobilizácii fyzických i psychických síl, k prekonávaniu prekážok, zábran, čo v súhrnu predstavuje podnet, ktorý nevedie len k zdokonaľovaniu špeciálnych schopností, ale i k celkovému zdokonaľovaniu zdatnosti (Žiga, 1993).

Výskumy v oblasti sledovania interakcie študent - učiteľ vo všeobecnosti potvrdzujú kvalitu edukačného procesu v závislosti od učiteľa a jeho osobnosti, keď zistili a dokázali nezávislosť kvality procesu od veku, pohlavia, dĺžky praxe a zdravotného stavu učiteľa a naopak jej podmienenosť typom vzdelania učiteľa, jeho odbornosťou, obľúbenosťou, tvorivosťou, organizačnými schopnosťami a kladným vzťahom k študentom. Práve dobrý vzťah medzi učiteľom a študentom je predpokladom vytvorenia vzťahu aj k vyučovaciemu predmetu telesná výchova na školách. Pri zlom vzťahu je to naopak. Študent veľmi citlivo vníma a rýchlo odhalí postoj učiteľa nielen k sebe samému, ale aj k pohybovej činnosti. Vycíti, či učiteľ s radosťou vedie a realizuje vyučovací proces, čo v konečnom dôsledku ovplyvňuje aj pozitívny vplyv na študenta pri vytvorení vzťahu k pohybu vo všeobecnosti. Nielen kvalitné vedomosti, ale aj osobnosť učiteľa, jeho vlastnosti a snaha o sebareflexiu, sebareguláciu,

sebvzdelávanie a autodiagnostiku vlastnej práce tvoria základ úspešnosti tohto povolania, ktoré je skôr poslaním.

Práca učiteľa na vysokej škole má svoje špecifiká a už len to, že spolupracuje s prakticky dospelými osobami robí jeho prácu výnimočnou. Prístup k študentom a uplatňovanie pedagogických postupov môžeme prirovnať k „kaučovaniu“, kedy sa učiteľ stáva:

- poradca, konzultant (expert na problematiku, vie ako naučiť, vie ukázať, popísať), pri práci navrhuje riešenie, radí, má dostatočné poznatky
- tréner, lektor, pedagóg (expert na vzdelávanie a metodické postupy, učí, kontroluje, odovzdáva svoje vedomosti, skúsenosti a názory), je nositeľom poznatkov a znalostí, požaduje dodržiavanie didaktických zásad a metód
- mentor (expert na odovzdávanie špecifických vedomostí a skúseností z oblasti športu a telesnej kultúry), vie naučiť všetko čo sám vie a ovláda, dodržiava funkčné postupy
- terapeut - psychológ (expert na prácu s ľahkým telesným obmedzením, pomáha pri zvládnutí nenáročných rehabilitačných cvičeniach doporučených odborným lekárom, snaží sa pomôcť, porozumieť problému, príčinám, vie ísť do minulosti k počiatkom problému), pri svojej práci je poradcom, odporúča vhodné postupy, konzultuje, precvičuje

1. 5 CHARAKTERISTIKA VEKOVÉHO OBDOBIA VYSOKOŠKOLSKÉHO ŠTÚDIA

Vekové ohraničenie vývinového obdobia študenta – vysokoškoláka je náročné a u mnohým autorov sa vekové rozmedzie líši nielen v rámci rokov, ale aj v názve obdobia. Všeobecne by sme mohli povedať, že sa jedná o obdobie kedy končí štádium adolescencie a začína obdobie dospelosti. Niektorí autori špecifikujú toto štádium vývoja jedinca ako ranná hranica dospelosti alebo skorá, prvá či mladá dospelosť (Macek, 2003; Oravcová, 2002; Kohoutek, 2003).

Ak sa na danú problematiku pozrieme z pohľadu vybraných autorov, Kocourek (2000) ohraničuje etapu vývoja po adolescencii od 20. roka života až po 30. rok a nazýva ho obdobím prvej dospelosti. Kačáni at al (1999) hovorí o neskorom dorastenectve, alebo období mládenca a devy v 18 – 21 roku života jedinca. V tomto veku sa ukončuje telesný a pohybový vývin, sformované sú mravné a osobnostné vlastnosti, vôľové, citové a kognitívne procesy. Adolescent prechádza do ranného dospelého veku okolo 21. roka života. Obdobie je vrcholom fyzického zdravia, citovej rovnováhy a ovládania, pracovne nadobúda cenné skúsenosti, zdokonaľuje sa a zvyšuje sa motivácia. Po pohybovej stránke je to fáza maximálnej pohybovej výkonnosti a pohotovosti spojenej s vôľou, vytrvalosťou, rozvahou, motiváciou a životným postojom.

Macek (2003) dokonca zvolil iný termín aj časovú ohraničenosť obdobia, kedy hovorí o neskorej adolescencii, do ktorej spadá aj obdobie nástupu na štúdium na vysokú školu – 17 – 20 rokov. Dokonca na základe vlastných skúseností zo seminárov by podľa autora malo byť táto vývojová perióda predĺžená až do 24 rokov, pretože mnohí „dospelí študenti sa skôr ešte stále cítia adolescentmi.

Valjent (2010) sa prikláňa k rozdeleniu, ktoré vychádza z teórie staršieho autora Příhodu (1983). Pre jeho výskum sú začínajúci vysokoškoláci prváci označovaní za postpubescentov až do veku 20 rokov. Ostatní starší študenti spadajú do veku dospelosti siahajúceho do 30.roka života, čiže obdobia už dávno po ukončení vysokoškolského štúdia.

Koniec štádia adolescenta je charakterizované ako hľadanie vlastnej identity, prekročenie medzníka smerom k rannej dospelosti so zvládnutím mnohých úloh a výziev, ktoré samotné obdobie prináša. Jedným z medzníkov je maturita ako krok do dospelosti, kedy sa jedinec rozhoduje o ďalšom svojom pôsobení a smerovaní. Má svoje plány, ciele a perspektívu najsť vhodné zamestnanie, alebo pokračovať v štúdiu. V tejto súvislosti sa buď stáva ekonomicky

nezávislým samostatným človekom, s pracovnými povinnosťami spojenými so zamestnaním, alebo ostáva ekonomicky závislým ako vysokoškolský študent.

Ďalšími charakteristickými znakmi etapy končiacej adolescencie je reálnejšie vnímanie sveta, rozhodnejšie a odvážnejšie posudzovanie a názory, ktoré umožňujú kritiku seba samého aj okolia. Zo sociálneho pohľadu pozorujeme rastúci záujem o spoločenské dianie a vzťahy k ľuďom, či k opačnému pohlaviu. Ich vytváranie a formovanie sa má vplyv na osobnosť jedinca - rozvíja sa, integruje a sociálne dozrieva. „Predospelák“ tak formuje aj schopnosť rešpektovať a tolerovať iných, poznávať a prehlbovať svoje možnosti, osvojovanie si noriem a pravidiel správania, učí sa využívať svoje práva, ujasňuje si svoj vzťah k vierovyznaniu. Svoje problémy a prekážky už rieši a prekonáva ľahšie a väčšinou sám. Dôvodom dozrievania je aj fakt, že v 20. roku života je vývin kognitívnych funkcií – schopnosť vnímania, pamäti, predstavivosti, pozornosti pomaly ukončený. Je plne rozvinuté logicko – deduktívne myslenie a zdokonaľuje sa formálne – abstraktné myslenie. Vlastný postoj a úsudok ešte nie je tak úplne vyvedený z vlastných skúseností, preto v niektorých prípadoch ešte rozhodnutie ovplyvnia emócie. Do popredia sa postupne ako zdroj emočnej istoty dostáva priateľ, kamarát z rovesníckej skupiny, ktorý svojím myslením, záujmami ovplyvňuje a dotvára sociálnu skupinu okolo jedinca. Obdobie prechodu do ďalšieho štádia vývoja – rannej dospelosti je spojené s pohlavným dozretím, prvým pohlavným stykom a v niektorých prípadoch aj s rodičovstvom a manželstvom (Macek, 2003; Kohoutek, 2003; Kovařík, 2003; Valjent, 2010; Končeková, 2010; Oravcová, 2012).

Druhú časť kapitoly vysokoškolského štúdia a teda obdobie rannej - skorej dospelosti ohraničené vekom 21 – 25 rokov charakterizuje definitívny prechod do dospelosti, kedy sú mnohí jedinci ekonomicky nezávislí a budujú si vlastný život podľa vlastných predstáv. V našom výskume sa orientujeme na kategóriu vysokoškolákov, ktorých charakter životného štýlu je prispôsobený štúdiu. Snahou väčšiny z nich je byť úspešný v štúdiu, postupovať k vyššiemu vzdelaniu, neskôr k ukončeniu štúdia, čomu podriaďujú denný aj celý semestrálny režim. Dôležitá je celoročná príprava v rámci vybraných študijných programov a následne úspešné ukončenie každého semestra teoretickými alebo praktickými skúškami, prácami. Vysokoškolské štúdium je vlastne zamestnaním pre študenta, je dominantnou činnosťou, ktorá by mala byť vhodne dopĺňaná príjemnou voľnočasovou aktivitou alebo koníčkom na vyváženú a regeneráciu psychických a fyzických síl. Stále aj v tejto perióde zastáva rodina a jej členovia významnú rolu v živote študenta. Obdobie sa charakterizuje aj ďalšími typickými znakmi. Upevňuje sa identita študenta ako dospelého jedinca spolu so stotožnením sa s touto rolou, ktorá prináša samostatnosť, sebadôveru a dôveru voči iným, zodpovednosť

v konaní a správaní ako osoby i občana. Takáto zrelosť je predpokladom pre nadviazanie dobrých vzťahov pracovných, v rámci priateľstva, či partnerstva (Valjent, 2010).

V oblasti kognitívnych a poznávacích procesov je vývin intelektu úplne ukončený. Myslenie sa od predchádzajúceho štádia vývoja líši hlavne v postoji k riešeniu problémov, kedy sa vytráca emocionálny vplyv a citová zaangažovanosť s nasledovným triezvym, reálnym, komplexnejším a pragmatickým konaním. Dôvodom je hlavne citová vyrovnanosť a stálosť a dostatočná sebaistota. Etapa dospelosti sa spája so sexuálnou, reprodukčnou zrelosťou, schopnosťou vytvoriť pevný partnerský vzťah, prípadne manželstvo a založenie rodiny, čo však nie je povinnosťou dospelých a ani nutne ohraničené práve obdobím po ukončení školy. Skorá dospelosť súvisí aj s adekvátnym využívaním voľného času na mimopracovné aktivity, kde je možnosť uplatniť svoj talent, tvorivosť a rozvíjať ich v rámci dobrovoľnej aktívnej alebo pasívnej činnosti. Ide o vlastnú sebarealizáciu mimo profesijného prostredia, čiže u vysokoškolákov mimo študijných povinností. Koniec spomínaného obdobia predpokladá už vyhranenú osobnosť s vlastnou profesijnou orientáciou a ekonomickou nezávislosťou.

Telesný a pohybový vývin sa uštaluje, dozrieva, telo nadobúda v proporciách definitívny tvar dospelého človeka a typicky ženský alebo mužský vzhľad. Pohyby na konci adolescentného štádia a začiatku obdobia skorej dospelosti sú koordinované a harmonické, vzrastá a vrcholí fyzická výkonnosť a vytrvalosť. Preto mnoho športovcov práve v tomto veku dosahuje vynikajúce výkony. Značný vplyv majú vôľové procesy, motivácia, schopnosť sebahodnotenia a sebareflexie. Obdobie sa vyznačuje aj perцепčnou pohotovosťou, ktorá má značný vplyv na kvalitu a zdokonalenie práce, pohybu, činnosti. Je to vrchol zdravia, sily a fyzickej výkonnosti, ktorá pretrváva až do obdobia stredného dospelého veku – do 31.roka života (Kačáni, 1999; Kohoutek, 2003; Valjent, 2010; Končeková, 2010; Oravcová, 2012)

Fáza konca adolescence a skorej dospelosti je vzhľadom na vysokoškolské štúdium poslednou možnosťou pre študenta uvedomiť si potrebu pohybu ako súčasť života a zdravého životného štýlu a pre pedagógov posledná šanca pozitívne vplyvať na študenta prostredníctvom telesnej výchovy ako predmetu a jej obsahu, aby si sám uvedomil a našiel v pohybe a športe význam, vhodné trávenie voľného času, motiváciu, správny postoj k zdraviu a hlavne, aby sa pohybová aktivita stala pevnou zložkou jeho života a denného režimu s perspektívou odovzdať túto skúsenosť ďalším generáciám.

2 CIEĽ PRÁCE, PRACOVNÉ HYPOTÉZY A ÚLOHY VÝSKUMU

2.1 CIEĽ PRÁCE

Prioritným cieľom našej práce bolo zistiť vzťah študentov Technickej univerzity vo Zvolene k pohybovým a športovo - rekreačným aktivitám, ich postoj k školskej telesnej výchove a k ponúkaným športovo – rekreačným aktivitám v rámci hodín telesnej výchovy na ÚTVŠ TU vo Zvolene. Sekundárnym cieľom bolo získané výsledky v jednotlivých etapách výskumu navzájom porovnať a konfrontovať s inými podobnými štúdiami.

2.2 PRACOVNÉ HYPOTÉZY

- 1 – Predpokladáme, že počas celého výskumu bude záujem študentov Technickej univerzity vo Zvolene o pohybové a športovo – rekreačné aktivity mať ustálený charakter a zároveň očakávame stúpajúci trend ich záujmu počas všetkých etáp výskumu.
- 2 - Predpokladáme, že náš experimentálny činiteľ je motivujúcim faktorom k pravidelnej pohybovej aktivite a celoživotnému športovaniu pre študentov Technickej univerzity vo Zvolene.

2.3 ÚLOHY VÝSKUMU

K dosiahnutiu cieľa a overeniu hypotéz sme si stanovili nasledujúce úlohy:

1. Po analýze obdobia do roku 2010, kedy prebiehala telesná výchova na TU vo Zvolene v podmienkach hľadania vhodných foriem vyučovania telesnej výchovy a vytvárania podmienok pre ďalšie vhodné pohybové aktivity, sme zvolili ucelený súbor športov a pohybových aktivít pre podmienky telesnej výchovy na Technickej univerzite vo Zvolene, ktoré súčasne predstavujú v našom výskume experimentálny činiteľ.
2. Na základe poznatkov a skúseností z predchádzajúcich výsledkov výskumov a praxe, zostaviť dotazník mapujúci vzťah študentov k problematike pohybových a športovo-rekreačných aktivít, ich postoje k voľno - časovým aktivitám a záujem o telesnú výchovu v rámci materiálnych, priestorových a personálnych podmienok na TU vo Zvolene.
3. Získané informácie z výskumu analyzovať, navzájom po etapách výskumu porovnať a konfrontovať s podobnými výskumnými prácami iných autorov.

3 METODIKA VÝSKUMU

3.1 ČASOVÝ HARMONOGRAM A CHARAKTERISTIKA EXPERIMENTÁLNEHO SÚBORU

Náš výskum na pôde Technickej univerzity vo Zvolene sme realizovali v piatich samostatných etapách v období rokov 2010 až 2018. Cieľovou skupinou bola populácia študentov riadneho štúdia 1. až 5. ročníka, ktorí pravidelne navštevovali hodiny telesnej výchovy počas semestrálneho vyučovania. Dotácia hodín bola 1 hodina týždenne v zimnom a letnom semestri v rámci samostatných predmetov Telesná a športová výchova, Výberový šport a zdravie, Telesná výchova.

Nasledujúca tabuľka 2 vyjadruje celkový počet študentov Technickej univerzity vo Zvolene reprezentujúci základný súbor počas jednotlivých etáp výskumu a zároveň početnosť cvičiacich študentov v percentuálnom vyjadrení.

Tabuľka 2 Počet študentov TU vo vzťahu k cvičiacim študentom

Etapy výskumu	Počet študentov TUZVO	Absolútna početnosť cvičiacich študentov	Relatívna početnosť cvičiacich študentov
2010/2011	3 510	1 491	42,48%
2012/2013	3 207	1 170	36,48%
2014/2015	2 978	899	30,19%
2016/2017	2 372	1 125	47,43%
2018/2019	1 902	680	35,75%

V našej práci sa opierame o jednotlivé etapy výskumu, a tým aj o jednotlivé výberové súbory respondentov (viď. tab. 2). Vo výsledkoch výskumu (hlavne v tabuľkách a obrázkoch – grafoch) neuvádzame ako etapu výskumu akademický rok, ale len kalendárny rok, v ktorom sa výskum realizoval. Dôvodom je fakt, že výskum prebiehal vždy v každej etape na začiatku akademického roka, čiže v zimnom semestri.

Z celkového pohľadu sa jedná o homogénny experimentálny súbor, ktorý je charakterizovaný prakticky nemeniacimi sa podmienkami výskumu, rovnakou ponukou experimentálneho činiteľa (ktorým je v našom výskume ponuka pohybových aktivít v rámci predmetu Telesná výchova), rovnakým technickým zameraním štúdia na našej Technickej univerzite, ako aj podobnou vekovou štruktúrou respondentov s priemerom 21,6 roka (tab. 3).

1. Etapa výskumu

Na Technickej univerzite vo Zvolene sme v školskom roku 2010/ 2011 realizovali výskum, zameraný na zistenie záujmu študentov o pohybovo - rekreačné aktivity nielen vo voľnom čase, ale aj v rámci výberového predmetu telesná výchova. Výskum sme realizovali v rámci grantovej úlohy VEGA MŠ SR č. 1/0180/10. Dotazníkovou metódou respondenti odpovedali na 14 otázok, ktoré nám odhalili (aj keď anonymne) pohľad na ich záujem o športovo - rekreačné aktivity. Nakoľko boli dotazníky vyplňované v závere vyučovacích hodín telesnej výchovy, ich návratnosť bola 100 percentná, pretože sme počas hodín Telesnej výchovy rozdali dotazníky náhodne vybraným študentom a následne ich zozbierali. Z celkového počtu 223 respondentov bolo 15 respondentov vyradených pre nekompletnosť, či neserióznosť pri vyplňovaní odpovedí v dotazníku. Vyplnené dotazníky boli samostatne vyhodnocované z pohľadu pohlavia – muži – ženy. Z počtu 208 respondentov bolo 137 mužov a 71 žien, s vekovým priemerom 20,6 rokov. Výskumný súbor tvorili študenti 1. až 5. ročníka fakúlt na TU vo Zvolene (Lesnícka fakulta, Drevárska fakulta, Fakulta Ekológie a environmentalistiky, Fakulta Environmentálnej a výrobnjej techniky, Celouniverzitný študijný program).

2. Etapa výskumu

Počas hodín telesnej výchovy sme v zimnom semestri školského roku 2012/2013 výskum zopakovali s cieľom opäť zistiť záujem študentov o pohybovo – rekreačné aktivity ponúkané ÚTVŠ počas semestrálneho vyučovania. Tak ako aj v prvej etape výskumu, zisťovali sme záujem študentov všetkých ročníkov a fakúlt na TU vo Zvolene formou rovnakého dotazníka so 14 otázkami. Celkove bolo distribuovaných 700 dotazníkov, z ktorých sa nám späť vrátilo 654, čo činí 93,43 %. Mužom bolo distribuovaných 455 dotazníkov a pri návratnosti 425 kusov, to znamená 93,41 %. Medzi ženy bolo distribuovaných 245 dotazníkov, z čoho 229 kusov bolo k dispozícii na vyhodnotenie, čo znamenalo 93,47 % návratnosť. Vekový priemer respondentov bol 22,4 roka.

3. Etapa výskumu

Výskum v tretej etape sme realizovali v akademickom roku 2014/2015, s rovnakým cieľom, ako v predchádzajúcich etapách. Keďže sme dotazníky respondentom odovzdávali na vyplnenie počas hodín telesnej výchovy, s ich návratnosťou sme problém nemali – 100%. Rozdali sme 550 dotazníkov, z ktorých sme však pre ich nekompletné vyplnenie, alebo z iných dôvodov museli vyradiť 24. Z 526 použiteľných dotazníkov – 95,64% návratnosť – sme respondentov rozdelili podľa pohlavia na kategóriu mužov a žien. Dotazníkovou

metódou nám 201 študentiek a 325 študentov odpovedalo na 14 rovnakých otázok. Po spracovaní odpovedí sme zisťovali aj ich záujem o určitý druh športu, časovú dotáciu pre pohyb a šport, prípadne aký šport nenašli v našej ponuke. Priemerný vek respondentov v tretej etape výskumu bol 21,5 roka.

4. Etapa výskumu

V akademickom roku 2016/2017 sme realizovali štvrtú etapu nášho výskumu rovnako, ako v predchádzajúcich etapách. Opäť sme využili možnosť distribúcie dotazníkov na hodinách telesnej výchovy, ich návratnosť bola 100%. Distribuovaných bolo 275 anonymných dotazníkov, 5 bolo vyradeným z už spomenutých dôvodov. Respondentov 1. - 5. ročníkov študujúcich na TU vo Zvolene sme rozdelili podľa pohlavia na kategóriu mužov - 168 a žien - 102. Priemerný vek respondentov v štvrtej etape výskumu bol 21,8 roka.

5. Etapa výskumu

Poslednú etapu nášho výskumu sme realizovali v akademickom roku 2018/2019, pričom sme nadviazali na prvé štyri predošlé etapy výskumu. Naša výskumná vzorka pozostávala z 200 respondentov. Distribuovaný dotazník bol zostavený z otázok, ktoré sme použili vo výskumoch v predošlých etapách výskumu. Aj napriek tomu, že dotazníky boli ponúkané študentom priamo na hodinách telesnej výchovy, ich návratnosť nebola 100%. Do výskumu sme preto mohli zapojiť 108 mužov s 84% návratnosťou a 74 žien s 91% návratnosťou. Priemerný vek respondentov bol u mužoch 21,6 rokov.

Počas všetkých výskumných etáp sme pracovali s experimentálnymi súbormi študentov uvedenými v nasledujúcej tabuľke 3.

Tabuľka 3 Etapy výskumu a experimentálny súbor

		Počet respondentov	Muži	Ženy	Priemerný vek
1. etapa	2010/2011	208	137	71	20,6
2. etapa	2012/2013	654	425	229	22,4
3. etapa	2014/2015	526	325	201	21,5
4. etapa	2016/2017	270	168	102	21,8
5. etapa	2018/2019	182	108	74	21,7
Celkový počet		1840	1163	677	21,6

3.2 EXPERIMENTÁLNY ČINITEĽ

Pre dosiahnutie cieľa v našom výskume sme použili experimentálny činiteľ, ktorý v našom prípade pozostával zo športov a pohybových aktivít, ktoré boli vybrané a ponúknuté študentom počas hodín telesnej výchovy na TU vo Zvolene. Jedná sa o výberovú telesnú výchovu zameranú na rozvoj motorických zručností a pohybových schopností vo vybraných športoch, v rámci dvoch samostatných na seba nadväzujúcich predmetov – Telesná a športová výchova, Výberový šport a zdravie. Ponuku športov a pohybových aktivít sme rozdelili do nasledujúcich skupín s ich stručnou charakteristikou a sylabom každého športu.

Telesná výchova na Technickej univerzite vo Zvolene prebieha pod vedením Ústavu telesnej výchovy a športu a jeho pedagógov. Všeobecne je obsah výučby, ciele, podmienky a metódy spracované v predmetových sylaboch v nasledujúcich dvoch tabuľkách. Kapitoly na seba logicky nadväzujú tak isto ako oba predmety. Výberový šport a zdravie je nadstavbou na predmet Telesná a športová výchova. Všetky ponúkané športy v rámci predmetov tvorili počas výskumu náš experimentálny činiteľ.

Tabuľka 4 Sylabus predmetu Telesná a športová výchova

TECHNICKÁ UNIVERZITA VO ZVOLENE (LF, DF, FEE, FEVT, CUP) SYLABUS PREDMETU						
Kód predmetu: TVŠ	Názov predmetu v JS: Telesná a športová výchova					
Gestor: PaedDr. Martin Kružliak, PhD.			Vyučujúci: Učiteľia ÚTVŠ			
Garantujúce pracovisko: Ústav telesnej výchovy a športu			Študijný program: LF, DF, FEE, FEVT, CUP			
Forma výučby: denná			Typ predmetu: výberový			
Forma vyučovaných hodín: DŠ - cvičenia			Vyučovacia jazyk: slovenský			
Kľúčové slová kondičné a koordinačné pohybové schopnosti, diagnostika, motorické a funkčné testy, úrazová zábrana a bezpečnosť			Metódy predmetu: metóda slovného výkladu, metóda názornej ukážky, metóda praktického cvičenia			
Ukončenie predmetu: zápočet, 1 kredit Podmienky získania kreditu: aktívna účasť, zvládnutie základných herných činností jednotlivca, pravidiel, metodického radu, alebo vypracovanie semestrálnej práce zo športovej tematiky po dohode s vyučujúcim TV ako náhrada za nesplnenie predošlých základných podmienok						
Doporučený ročník:	1.	forma	Rozsah výučby týždenný (h)		HC za semester (dni)	ECTS kredity:
			prednášky	cvičenia		
Semester:	Zimný	DŠ	2		0	1
			12 (za semester)			
Týždne	Sylabus cvičení					Počet týždňov
1.	Hlavná kapitola:	Vstupná diagnostika študentov formou motorických a funkčných testov v jednotlivých športoch.				1
	Podkapitoly:	Úvod do problematiky – teoretické a didaktické základy jednotlivých športov.				
2.	Hlavná kapitola:	Využitie strečingových, kompenzačných, relaxačných cvičení do pohybovej činnosti v jednotlivých športoch.				1

	Podkapitoly:	Význam a využitie strečingu, kompenzačných a relaxačných cvičení v štruktúre vyučovacej hodiny.	
3.	Hlavná kapitola:	Cvičenia na rozvoj základných kondičných a koordinačných pohybových schopností.	1
	Podkapitoly:	Organizačné smernice športovísk, základné hygienické návyky.	
4.	Hlavná kapitola:	Nácvik základných herných činností jednotlivca v športových hrách a základných pohybových zručností v individuálnych športoch.	1
	Podkapitoly:	Základné zásady pri športovej činnosti a zásady bezpečnosti pri cvičení.	
5.	Hlavná kapitola:	Nácvik základných herných činností jednotlivca v pohybe a nácvik pohybových zručností v meniacich sa podmienkach.	1
	Podkapitoly:	Pravidlá jednotlivých športov.	
6.	Hlavná kapitola:	Využitie základných herných činností jednotlivca v jednoduchej hre a rozvoj motorických schopností a zručností v individuálnych športoch.	1
	Podkapitoly:	Pravidlá úrazovej zábrany a dopomoci.	
7.	Hlavná kapitola:	Nácvik zložitejších herných činností jednotlivca a rozvoj pohybových schopností a zručností zaradovaním náročnejších technických prvkov .	1
	Podkapitoly:	Prvá pomoc pri úrazoch v športe.	
8.	Hlavná kapitola:	Nácvik rôznych jednoduchých herných situácií v hre . Zaradenie a zdokonaľovanie zložitejších a náročnejších prvkov v individuálnych športoch pri meniacej sa intenzite záťaže .	1
	Podkapitoly:	Význam kooperácie v družstve a sparingpartnerstva v individuálnych športoch.	
9.	Hlavná kapitola:	Aplikovanie základných pravidiel hier v samotnej hre a zásad v individuálnych pohybových činnostiach.	1
	Podkapitoly:	Aktívna spoluúčasť študentov v príprave na pohybovú činnosť (rozcvičenie a príprava na záťaž).	
10.	Hlavná kapitola:	Zaradenie štafetových hier so zameraním na rozvoj herných činností jednotlivca v súťaživom prostredí. Cvičenia na stanovištiach v individuálnych športoch a kruhový tréning .	1
	Podkapitoly:	Únava a svalové prepätie v športe a efektívnosť cvičenia na stanovištiach.	
11.	Hlavná kapitola:	Nácvik najjednoduchšieho základného rozostavenia hráčov a pohybu po ihrisku v hrách a výber adekvátnej pohybovej činnosti a súboru cvičení pri riešení konkrétneho problému.	1
	Podkapitoly:	Význam, miesto a výber adekvátnej testovej batérie pre jednotlivé športy (motorické a funkčné testy). Diagnostika pohybových schopností a zručností v jednotlivých športoch – motorické a funkčné testy	
12.	Hlavná kapitola:	Priebežná kontrola zvládnutia základných herných činností jednotlivca v jednoduchej hre a vybraných pohybových činností formou motorického testu v individuálnych športoch.	1
	Podkapitoly:	Vyhodnotenie výsledkov motorických a funkčných testov a následné odporúčenie výberu pohybových aktivít pre ďalší rozvoj pohybovej výkonnosti a zdravia.	
Hodnotenie a ukončenie predmetu			
Zápočet:			

Tabuľka 5 Syllabus predmetu výberový šport a zdravie

TECHNICKÁ UNIVERZITA VO ZVOLENE
(LF, DF, FEE, FEVT, CUP)

SYLLABUS PREDMETU						
Kód predmetu: ŠZP	Názov predmetu v JS: Výberový šport a zdravie					
Gestor: PaedDr. Martin Kružliak, PhD.			Vyučujúci: Učiteľia ÚTVŠ			
Garantujúce pracovisko: Ústav telesnej výchovy a športu			Študijný program: LF, DF, FEE, FEVT, CUP			
Forma výučby: denná			Typ predmetu: výberový			
Forma vyučovaných hodín: DŠ - cvičenia			Vyučovacia jazyk: slovenský			
Kľúčové slová: zdokonaľovanie kondičných a koordinačných pohybových schopností, zdravie, profilácia študenta, tréningový program			Metódy predmetu: metóda slovného výkladu, metóda názornej ukážky, metóda praktického cvičenia			
Ukončenie predmetu: zápočet, 1 kredit Podmienky získania kreditu: aktívna účasť, zvládnutie herných činností jednotlivca v herných situáciách, pravidiel, metodického radu podľa požiadaviek daných v jednotlivých športoch alebo vypracovanie semestrálnej práce zo športovej tematiky po dohode s vyučujúcim TV ako náhrada za nesplnenie predošlých základných podmienok						
Doporučený ročník:	1.	forma	Rozsah výučby týždenný (h)		HC za semester (dni)	ECTS kredity:
			prednášky	cvičenia		
Semester:	Letný	DŠ	12 (za semester)		0	1
Týždne	Syllabus cvičení					Počet týždňov
1.	Hlavná kapitola:	Zdokonaľovanie kondičných a koordinačných pohybových schopností.				1
	Podkapitoly:	Úvod do problematiky vybraných pohybových aktivít – teoretické a didaktické základy jednotlivých športov.				
2.	Hlavná kapitola:	Zdokonaľovanie základných a zložitejších herných činností jednotlivca v športových hrách a zdokonaľovanie základných a rozvoj zložitejších pohybových zručností v individuálnych športoch.				1
	Podkapitoly:	Špecifiká realizácie vybraných pohybových aktivít a základné zásady bezpečnosti pri cvičení.				
3.	Hlavná kapitola:	Využitie všetkých herných činností jednotlivca v meniacich sa podmienkach počas hry a nácvik zložitejších pohybových zručností s postupným zvyšovaním intenzity záťaže v individuálnych športoch.				1
	Podkapitoly:	Predchádzanie úrazom v športovej činnosti zo zdravotného, materiálneho a priestorového hľadiska. Zásady prvej pomoci pri úrazoch.				
4.	Hlavná kapitola:	Nácvik základných herných kombinácií v športových hrách a nácvik zložitejších pohybových zručností s postupným zvyšovaním objemu záťaže v individuálnych športoch.				1
	Podkapitoly:	Organizácia a zásady jednoduchých športových súťaží a ich vyhodnotenie.				
5.	Hlavná kapitola:	Zdokonaľovanie základných herných kombinácií v športových hrách a rozvoj a formovanie jednotlivých svalových partií v individuálnych športoch.				1
	Podkapitoly:	Výstroj a výzbroj, náradie a náčinie v jednotlivých športoch a ich využitie a údržba.				
6.	Hlavná kapitola:	Nácvik jednoduchého herného systému v športových hrách a zaraďovanie kompensačných, zdravotných a nápravných cvičení vo všetkých športoch.				1
	Podkapitoly:	Význam a využitie kompenzačných a relaxačných cvičení				

		v zdravotnej telesnej výchove pre jednotlivé oslabenia.	
7.	Hlavná kapitola:	Zdokonaľovanie vybraného herného systému v samotnej hre. Realizácia samostatného rozcvičenia formou strečingu vo vybraných športoch.	1
	Podkapitoly:	Aktívna spoluúčasť študentov v príprave na vybranú pohybovú činnosť v nadväznosti na nové trendy s využitím odbornej literatúry.	
8.	Hlavná kapitola:	Zaradenie základných herných kombinácií do herných systémov a ich nácvik v športových hrách. Kruhový tréning ako forma rozvoja pohybovej výkonnosti s využitím nových trendov v jednotlivých športoch.	1
	Podkapitoly:	Zásady, metódy a postup pri tvorbe jednoduchých tréningových programov.	
9.	Hlavná kapitola:	Zdokonaľovanie základných herných kombinácií a systémov pri hre . Zdokonaľovanie pohybovej výkonnosti v individuálnych športoch formou cvičenia na stanovištiach s využitím nových trendov v jednotlivých športoch.	1
	Podkapitoly:	Význam kooperácie v družstve a sparingpartnerstva v individuálnych športoch.	
10.	Hlavná kapitola:	Aplikácia špeciálne upravených pravidiel pre rozvoj základných herných činností vo vybraných športových hrách. Súťaživé formy zamerané na rozvoj pohybových schopností a zručností v individuálnych športoch.	1
	Podkapitoly:	Formy vyhodnocovania výkonu jednotlivcov i družstva počas hry a po jej ukončení. Štruktúra, druhy a časová následnosť tréningových programov.	
11.	Hlavná kapitola:	Príprava, realizácia a vyhodnotenie záverečnej súťaže a turnaja v jednotlivých športoch.	1
	Podkapitoly:	Rola trénera pri príprave športovcov na tréningoch a súťažiach.	
12.	Hlavná kapitola:	Výstupná diagnostika pohybovej výkonnosti študentov formou motorických a funkčných testov.	1
	Podkapitoly:	Odporúčenie výberu pohybových aktivít pre ďalší rozvoj pohybovej výkonnosti a zdravia študenta vzhľadom na jeho budúcu profiláciu.	

Hodnotenie a ukončenie predmetu

Zápočet:

Odporúčaná literatúra:

1.	MORAVEC, R. et al.: Teória a didaktika športu. FTVŠ UK 2004, Bratislava. ISBN 80-89075-22-3.
2.	HANÍK, P. et al. 2008. Volejbal – viděno třemi. Praha:Grada, 2008. 344s. ISBN 80-247-2744-8
3.	ČECHOVOVSKÁ, I.-MILLER,T.2008.Plavání.Praha:Grada, 2008.136s. ISBN 978-8024-72154-5
4.	HÝBNER, J.2002.Stolní tenis. Praha: Grada, 2002. 96s. ISBN 80-247-0306-8
5.	LENGRAND,L.-MICHEL,R. 2002. Basketbal.Bratislava: SPN, 2002. 151s. ISBN 80-060-1156-7
6.	BARTOŠÍK, J. : Teória a didaktika zdravotnej a nápravnej telesnej výchovy. Nitra: PF VŠPg., 1994.
7.	MENREK,T.2007. Badminton. Praha: Grada, 2007. 124s. ISBN 80-247-2004-3
8.	ZLATNÍK, D. et al.: Florbal, učebnice pro trenéry. Praha: Česká obec sokolská, 2001.
9.	ZLATNÍK, D.: Florbalový trénink v praxi. Praha: Česká florbalová unie, 2004.
10.	PALÁT, M. 2003.Lexikon pro turisty a táborníky. Olomouc, 2003. 303s. ISBN 80-718-2082-8
11.	MENDREK, T. Bedminton. Praha: Grada publishing a. s, 2003. ISBN 80.247.0578-8
12.	STACKEOVÁ, D. 2008. Fitness programy. Praha: Galen, 2008. 209s. ISBN 978-80-7262-541-3
13.	KYSELOVIČOVÁ, O. – ANTOŠOVÁ, M.: Aerobik. PEEM, Bratislava 2005. ISBN 80-88901-79-0.
14.	KOPECKÝ, L.1998. Posilování pro začátečníky i pokročilé. Bratislava: Goldstein and Goldstein, 1998.
15.	RAMÍK, K. 2010. Strečink. Praha: Grada: 2010. 75s. ISBN 978-80-247-3153-7
16.	JARCOVSKÁ, H. 2010. Posilování – kondiční kruhový trénink.Praha:Grada, 2010. 143s. ISBN 802470861 - 2
17.	VOTÍK, J. Fotbalová cvičení a hry. Praha: Grada, 2009.
18.	Fotbalová encyklopedie. Svojtka&CO. 2008. 144s. ISBN 978-807- 352972-7
19.	JANKOVSKÝ, J. 2002. Tenis. Praha: Grada, 2002. 100s. ISBN 80-247-0169-3

Vyučovanie predmetov Telesná a športová výchova (TVŠ) a Výberový šport a zdravie (VŠZ) prebieha počas 12 týždňov, čo je pri dotácii 2 hodiny týždenne 24 hodín za semester.

Predmet TŠV odporúčame zvoliť si ako prvý, z dôvodu možnej nadväznosti na predmet obsahovo rozšírenejší a zdokonaľovací - VŠZ v bakalárskom stupni vzdelávania a taktiež tým istým spôsobom v inžinierskom stupni vzdelávania. Po splnení podmienok uvedených aj v sylaboch predmetov má študent možnosť získať jeden kredit za každý absolvovaný predmet, čiže celkove 2 kredity na každom stupni vzdelávania.

Okrem týchto kreditových predmetov je možné zapísať si predmet bez nároku na kredit – Telesná výchova. Využívajú ho tí študenti, ktorí už absolvovali kreditové predmety a chcú aj naďalej využívať možnosť zašportovať si v rámci ponuky hodín a športov. Realizácia hodín telesnej výchovy a športové aktivity prebiehajú vo vnútorných aj vonkajších priestoroch Ústavu telesnej výchovy a športu Technickej univerzity vo Zvolene. Využívajú sa viacúčelové vonkajšie ihriska na futbal, tenis, plážový volejbal, volejbal a vnútorné priestory tvorí posilňovňa, aeróbne centrum, gymnastická tanečná telocvičňa, boulderingová stena, veľká a malá telocvičňa, malé pohybové centrum a tanečná miestnosť. Ponuka športov, ktoré sa vyučujú vychádzajú práve z priestorových a materiálnych podmienok. Študenti si môžu zvoliť aj viac športov týždenne pre naplnenie vlastných požiadaviek a nárokov na pohybovú aktivitu – futbal, basketbal, volejbal, plážový volejbal, florbal, bedminton, tenis, stolný tenis, posilňovanie, fitness, aerobik, zumba, lukostreľba, bouldering, crossfit, plávanie, kanoistika, joga, turistika, jumping, lyžovanie (kurzová forma). Ich reálne zaradenie do rozvrhovej ponuky závisí od záujmu študentov, preto sa niektoré športové aktivity nerealizujú pravidelne každý semester.

3. 2. 1 Kolektívne športy na ÚTVŠ TU vo Zvolene a ich stručná charakteristika

Basketbal

Basketbal patrí medzi kolektívne športové hry s loptou. Hlavný princíp hry spočíva v snahe dvoch súperiacich družstiev s 5 hráčmi vhoďiť loptu do súperovho koša (z angl. basket) za vyšší počet bodov ako družstvo súpera. Zároveň sa snažia zabrániť súperovi, aby získal loptu, alebo dosiahol kôš. Loptu môže hráč prihrávať, hádzať, odrážať, kotúľať alebo predierať sa s ňou pomedzi protivníkov, driblovať ktorýmkoľvek smerom v rámci pravidiel.

Osobitosťou hry je vysoké tempo na pomerne malej ploche a neobmedzený pohyb všetkých hráčov po celom ihrisku. Rýchle zmeny hernej situácie si vyžadujú pružné taktické myslenie

a jeho praktické uplatnenie priamo v konkrétnej hernej situácii, preto je v basketbale taktika dominujúcim a výrazným faktorom. Vychováva tak k bojovnosti a húževnatosti, zbystruje pozornosť a upevňuje vôľové vlastnosti (sebaovládanie, sebadisciplína).

Z fyziologického hľadiska patrí basketbal k najvšestrannejším hrám. Neustály rôznorodý pohyb – beh, skoky, hádzanie – vyvoláva intenzívnu látkovú premenu. Mimoriadne sa rozvíjajú zmyslové analyzátory zraku a pohybu, zvyšuje sa svalová citlivosť.

Hra z pohľadu pohybových schopností kladie nároky hlavne na obratnosť, koordináciu pohybu, rýchlosť, vytrvalosť a odrazovú silu. V ovládaní lopty možno dosiahnuť až žonglérsku zručnosť.

Volejbal

Volejbal (z angl. to volley the ball – odraziť loptu), je kolektívna športová hra s loptou, ktorá rozvíja najmä obratnosť, nervovo-svalovú koordináciu, rýchlu reakciu, štartovú rýchlosť, silu pri úderoch do lopty, odhad vzdialenosti, periférne videnie a rýchle prenášanie pozornosti. Častými skokmi upevňuje dynamickú silu dolných končatín a pri smečoch a pádoch aj horných končatín. Zápasy a turnaje vo výkonnostnom a najmä vo vrcholovom volejbale sú náročné na vytrvalosť.

Odborníkmi je volejbal zaradovaný na 1. miesto z pohľadu dynamickosti, t.j. rýchleho striedania útočnej a obrannej činnosti celého družstva. Hru hrajú 2 družstvá po 6 hráčov odbíjajúc loptu ponad sieť na ihrisku. Pre volejbal je charakteristické množstvo výskokov na smeč, blok, čo vyžaduje od hráča vysoký stupeň výbušnej sily dolných končatín a švihovej sily paže. V 5 – setovom zápase vyššej úrovne hráč absolvuje 120 – 150 výskokov, čo predstavuje 25 – 30 skokov na jeden set. Výška výskoku najlepších čs. hráčov je okolo 100 cm (u výnimočných hráčov aj okolo 120 cm.). Jeden set priemerne trvá v rozmedzí 20 – 25 minút (Mačura, 1982).

Pre hru v poli je dominantná rýchlosť pohybov, obratnosť v rýchlosti hraničiaca až s akrobaciou. Obrana proti smeču, ktorý letí u mužov stokilometrovou rýchlosťou a 65 – kilometrovou rýchlosťou u žien, si vyžaduje maximálne využívať všetky schopnosti organizmu.

Pri nácviku a zdokonaľovaní herných činností vo volejbale je z hľadiska psychologickéj činnosti nevyhnutný aj priebeh poznávacích a vôľových procesov. Obrazotvornosť (fantázia) – je v podstate vo volejbale je vynachádzanie nových spôsobov útoku, obrany, nových techník a pod. Obrazotvornosťou si pomáhame rekonštruovať aj nevnímané. Charakteristickým znakom hráča pri vykonávaní hernej činnosti je pozornosť. Pozornosť a zmeny pozornosti

v hre sú prvým predpokladom úspešného zásahu do hry, pretože vo volejbale každá chyba znamená stratu lopty, s následným získaním trestného bodu. Stav radosti a smútku sa rýchlo striedajú, čo kladie na psychiku hráča veľké nároky a veľmi vplýva ja na pozornosť (Mačura, 1982).

Futbal

Futbal (z anglického *football*, *foot* = noha, *ball* = lopta) je kolektívna loptová hra, ktorá je považovaná za najpopulárnejší a najrozšírenejší šport na svete. Podľa prieskumu medzinárodnou futbalovou federáciou FIFA hrá pravidelne futbal najmenej 240 miliónov ľudí vo viac ako 220 krajinách sveta. Samotný názov pochádza z anglického *football*, respektívne z nemeckého *Fussball*. Dôvodom jeho popularity sú jednoduché pravidlá a minimálna náročnosť na vybavenie.

Prešiel zložitým vývojom a získal si popularitu všetkých vrstiev obyvateľstva vo väčšine krajín. Kladie vysoké nároky na pripravenosť hráčov v oblasti pohybovej kultúry, precíznosti ovládania lopty, zvládnutí kolektívnych akcií. Výrazne vplýva na telesný vývin, na upevňovanie zdravia, na zvyšovanie zdatnosti a odolnosti, upevňuje morálne a vôľové kvality človeka, formuje celú osobnosť futbalistu. (Korček et al 1982).

V podstate si stačí zaobstarať vhodnú loptu a už sa môže hrať. Takto to začína aj v tých najchudobnejších kútoch po celej zemeguli, či už v bohatých, alebo chudobných oblastiach. Na profesionálnej úrovni sa ním dá dobre užiť, futbalisti patria k najlepšie plateným športovcom sveta, vďaka obrovskej marketingovej atraktivite tohto športu.

Z fyziologického hľadiska hranie futbalu znamená aeróbnny typ cvičenia. Tento druh cvičenia je blahodárny pre naše zdravie, predovšetkým pre srdce a cievny systém.

Futbal je kolektívna hra, jeho praktizovanie sa pozitívne prejavuje aj v sociálnej oblasti, človek tak uspokojuje biologickú potrebu sociálneho naplnenia. Stretáva sa s novými ľuďmi a priateľmi.

Futbal sa hrá na hracej ploche v tvare obdĺžnika. Dĺžka musí byť v rozmedzí 90-120 m, šírka 45-90 m (pre medzinárodné stretnutie 100-110 x 64-75 m). Zápas hrajú dve družstvá v každom je maximálne 11 hráčov, z ktorých je jeden brankár. Hru riadi rozhodca, ktorý má na ihrisku neobmedzenú právomoc k uplatňovaniu pravidiel.

Hráči vo futbale používajú na hranie hlavne nohy, môžu však používať aj ďalšie časti tela na spracovanie lopty a streľbu (hlava, hrud', chrbát). Hrať rukami sa povoľuje iba brankárom, ktorí tak môžu robiť iba vo vyznačenom území – bránkovisku.

Florbal

Florbal môžeme charakterizovať ako bezkontaktnú športovú hru, ktorá sa hrá v halách s tvrdým povrchom, so špeciálnou hokejkou a loptičkou. Má určité paralely s ľadovým hokejom, s pozemným hokejom alebo s hokejbalom. Napriek tomu má svoje špecifiká. Najzákladnejším pravidlom vo florbale je zákaz tvrdého kontaktu s protihráčom. Preto je florbal, na rozdiel od napríklad hokejbalu, vhodným športom aj pre dievčatá (Majerský, 2003).

Florbal patrí medzi mladé halové športy, ktoré úspešne skĺbili výdobytky moderných technológií pri výrobe športového materiálu s tradičnými starými športmi. Zdokonalenie nových plastových športových pomôcok ako sú hracia loptička, hokejka s čepelkou, či brankárska výstroj, umožnilo rozvoj tohto finančne nenáročného športu. Pre samotnú hru stačí prostredie bežnej telocvične s dreveným, či pogumovaným povrchom, doplnené o ľahké florbalové bránky, prípadne florbalové mantinely, ktoré nie sú nevyhnutné k bežnej tréningovej hre. Pre tieto základné podmienky si florbal veľmi rýchlo našiel miesto pri vyučovaní telesnej výchovy na základných, stredných a vysokých školách.

Florbal sa hrá na ihrisku s rozmermi 40 x 20 metrov, ktoré je ohraničené mantinelmi, ale potrebám školskej telesnej výchovy vyhovuje tzv. malý florbal, pretože rozmery hracej plochy sú prispôbené rozmerom hracej plochy pre basketbal. Družstvá majú po 5 hráčov v poli a brankára. Každé družstvo môže postaviť do zápasu maximálne 20 hráčov, ktorí sa ľubovoľne striedajú, ale aj tu sa pravidlá prispôbujú pri školskej telesnej výchove na nižší počet hráčov a striedajúcich. Brankár do brány nastupuje bez hokejky. Povinnou výbavou brankára je ochrana tváre (prilba s mriežkou), (Majerský, 2003).

Cieľom hry je streliť súperovi gól a ten sa uzná vtedy, keď loptička prejde celým objemom za bránkovú čiaru a družstvo neporušilo pravidlá hry.

Pri florbale dochádza k rovnomernému zapojeniu všetkých svalových partií. Svaly šije a chrbtové svalstvo sa podieľajú na správnom držaní tela počas hry, horné končatiny s hokejkou ovládajú loptičku s následnou prihrávkou inému hráčovi, alebo strelbou na bránku.

Dynamickou prácou dolných končatín sa hráč snaží o rýchly presun, aby z pohľadu taktiky hry bol vždy na správnom mieste. Z uvedeného vyplýva, že rozvoju jednotlivých svalových partií je dôležité sa neustále venovať, aby bol hráč jednotlivé pohyby schopný vykonávať s čo najväčšou intenzitou a presnosťou. Pri nácviku nesmieme zabúdať ani na rozvoj vytrvalostných schopností, lebo zápas má svoju časovú dĺžku a pri nedostatočnom rozvoji vytrvalostných schopností dochádza k rýchlej únave celého organizmu (Skručný, 2008).

Florbal je hra pre zručných hráčov. Rovnako ako ostatné kolektívne športy aj vo florbale sa využívajú rozličné schopnosti a zručnosti. Dôležitými schopnosťami sú vo všeobecnosti telesné a motorické zručnosti, inteligencia a sociálne faktory. Pod fyzickou schopnosťou rozumieme rýchlosť v rozličných formách pohybu potrebných pre prácu s hokejkou. Pre pochopenie kolektívnej hry musí hráč dobre zvládnuť tímovú taktiku a rozdielnosť úloh v nej.

3. 2. 2 Raketové športy

Tenis

Tenis sa zaraďuje medzi športové hry bez priameho kontaktu so súperom, čiže medzi odrážacie sieťové hry. Základnou charakteristickou činnosťou v tenise je pohybová aktivita smerujúca k prekonávaniu súpera s použitím herného náčinia – rakety a lopty. V súťažnej aj rekreačnej forme sa hrá po celom svete. Je prítiažlivý najmä tým, že je športom pre každý vek, s mnohými emocionálnymi zážitkami, ktoré prináša hra a tvorivá činnosť.

Stolný tenis

Stolný tenis alebo tiež bežne označovaný „ping pong“, je bezpochyby jeden z najrýchlejších športov vôbec. Stolný tenis patrí k najrozšírenejším športovým odvetviám po celom svete, a to ako na profesionálnej hráčskej úrovni, tak na úrovni rekreačnej.

Stolný tenis je v systéme školského športu z individuálnych športov druhým najmasovejším športom po atletike. Patrí medzi 4 najmasovejšie športy na Slovensku. Je vhodný pre športovanie od 8 do 80 rokov. Pri hre dochádza k zapojeniu všetkých svalových partií, prekrvuje celé telo, relaxuje svalstvo, zvyšuje sa schopnosť rýchlej reakcie, zapája myseľ, pôsobí výborne na psychiku. Stolný tenis nie je zaradený medzi primárne športy v povinnej telesnej výchove na školách (Brúderová, 2008).

Hernými variabilitami a nárokmi na pohybovú kultúru patrí medzi najprítiažlivejšie športy. Splýva v ňom do jedného celku dynamika pohybu a psychická pohotovosť. Preto toto športové odvetvie vyžaduje hráčov psychicky vyrovnaných a fyzicky zdatných. Tieto atribúty dávajú stolnému tenisu neobyčajnú prítiažlivosť, silu a krasu. Stolný tenis je aj športom, ktorý pomerne rýchlejšie ako iné napredoval v materiálnom a taktickom ponímaní. Táto hra si podmanila veľké množstvo ľudí bez ohľadu na vek, spoločenské postavenie a miesto na zemeguli hlavne pre svoju priestorovú nenáročnosť a jednoduché materiálne vybavenie. Hracia plocha má tvar obdĺžnika dlhého 2,74 m, širokého 1,525 m, ktorú predeľuje sieťka.

Bedminton

Bedminton patrí medzi olympijské športy a jeho športové vykonávanie je vo svojej náročnosti a intenzite úplne odlišné od toho, čo ponúka „rekreačný bedminton pri vode, či na ihriskách a lúkach“. Stále viac záujemcov z radov neregistrovaných hráčov v bedmintonovom zväze a širokej verejnosti objavuje tento raketový šport a chce sa s ním bližšie zoznámiť (Mendrek, 2003). Bedminton spolu s tenisom, stolným tenisom a squashom dopĺňa skupinu najznámejších individuálnych pálkovacích športov. Pre mnohých z nás je to šport známy vo svojej rekreačnej podobe a svoju obľúbenosť si získal ako šport vykonávajúci sa na čerstvom vzduchu s jednoduchými pravidlami a nenáročným priestorovým či materiálnym zabezpečením. Vďaka svojim relatívne jednoduchým vykonávaním pohybov je to šport použiteľný pre vekové kategórie od ranného detstva až po neskorú starobu.

Druhú stranu tohto športu tvorí športový bedminton zaradený do olympijských športov, ktorý z fyziologického hľadiska patrí do skupiny cvičení striedavej intenzity s veľmi rýchlou reakciou a so schopnosťou dlhodobej koncentrácie a sústredenia pozornosti (Mendrek, 2003). Dnešná úroveň hry kladie veľké nároky na rozvoj základných pohybových schopností, rýchlosti, sily, vytrvalosti a koordinácie. Pre zaujímavosť uvádzame, že zápas trvá od 20 do 60 minút, pričom hráč môže nabehať až 7 km. Popri tom musí reagovať na rýchlú letiaceho košíka, ktorá na krátkom úseku môže dosahovať až 280 km za hodinu. Pri hre musí byť dokonalá súhra všetkých dôležitých častí tela. Hlava má hlavnú úlohu v predvídaní (anticipácie) toho, čo zahrá súper a aká bude moja odozva, musí neustále myslieť a vyhodnocovať čo sa deje na kurte. Ruky - na ich cite pre raketu a košíku závisí technická stránka realizácia úderu. Nohy rozhodujú o tom, či všetky pohybové úkony ako výpady, skoky, beh ku košíku, návrat do hráčskeho strehu a následný štart z neho budú vykonané včas a rýchlo (Mendrek, 2003).

Tento šport ponúka nekonečné možnosti zahrávania jednotlivých úderov a riešení herných situácií na kurte, nech sa jedná o akúkoľvek výkonnostnú úroveň hráča. Bedminton patrí k športom pri ktorých aj úplní začiatočníci zažijú pocit hry pri jednoduchých výmenách s pravidlami.

3. 2. 3 Silové, kondičné a technické športy

Posilňovanie (kulturistika)

Posilňovanie - kulturistika je individuálny silový šport s dlhou históriou, siahajúcou až do staroveku. Ako slovo pochádza z anglického slova Bodybuilding, čiže ide o „budovanie tela“ prostredníctvom použitia špeciálnych cvikov založených na posilňovaní svalových skupín

vlastnou hmotnosťou, pomocou závažia alebo cvičením na špeciálnych strojoch. Bodybuilding nie je teda len šport, je to životný štýl.

Cieľom kulturistiky a posilňovania je zvyšovanie fyzickej zdatnosti postupným a rovnomerným zvyšovaním silových schopností, upevňovanie zdravia, pestovanie krásy ľudského tela a trvalej psychickej vyrovnanosti. Spomínaný cieľ môžeme dosiahnuť len pravidelným systematickým tréningom, správnu regeneráciou, podriadením sa dennému režimu, ktorého súčasťou bude cvičenie. Všetko je potrebné podporiť dostatočným a výdatným spánkom a pravidelným a vhodným stravovaním, pevnou vôľou a sebadisciplínou (Perútka, 1980).

Samotná športová príprava – tréning musí prebiehať pod odborným vedením inštruktora trénera, a to hlavne u začiatočníkov vzhľadom na kontrolu správnej techniky jednotlivých cvikov, počtu sérií aj opakovaní. Význam posilňovania spočíva v pozitívnom vplyve na formovanie mladého človeka, prispieva k harmonickému rozvoju svalstva celého tela, odstráneniu disproporcií (svalovej nerovnováhy), zabraňuje predčasnej atrofii svalov, a tým aj poklesu silových schopností a vzniku prebytočného tuku.

Začiatky kulturistiky sú poznačené hlbokým individualizmom, ktorý bol až neskôr potlačený zrodom organizovaných súťaží. Taktiež odborných metodických vedení tréningových jednotiek v individuálnej alebo skupinovej forme a zavedením sparing partnerstva (dopomoc spolucvičiaceho pri náročných cvičeniach a opakovaníach). V dnešnom kulturistickom športe sa s izolovaným individuálnym tréningom stretávame vo výnimočných prípadoch.

Kulturistika ako šport nie je zaradená medzi olympijské disciplíny. Zahŕňa športovú kulturistiku, silový trojboj (power – lifting) a kondičnú kulturistiku mužov a žien a celkovo sa delí na dve divízie: profesionálnu a amatérsku. Profesionáli sa zúčastňujú iba profesionálnych súťaží, kde nerozhoduje váha ani výška pretekára. Najprestížnejšou profesionálnou súťažou je Mr. Olympia. Amatéri súťažia vo viacerých váhových kategóriách a zúčastňujú sa na majstrovstvách sveta. Do popredia sa čoraz viac dostáva, takzvaná, naturálna kulturistika, ktorá sa snaží presadzovať prístup k športu bez steroidov a zakázaných látok.

Aeróbne aktivity

Aeróbnou vytrvalosťou môžeme charakterizovať ako schopnosť vykonávať obsahovo ľubovoľnú pohybovú činnosť miernej až strednej intenzity a v trvaní od 2 až 3 min do niekoľko hodín, pri ktorej sa potrebné množstvo energie v organizme uvoľňuje v prevažnej miere oxidatívnou cestou. To znamená, že pri dlhodobej a strednodobej vytrvalosti sa dominantne uplatňuje kyslíkový systém – energia sa získava oxidatívnym spôsobom. Jednoduchšie povedané,

aeróbne pohybové aktivity – vytrvalostné pohybové aktivity sú charakterizované ako pohybové činnosti, ktoré vyžadujú počas dlhšej doby zvýšený prísun kyslíka. Môžeme ich pomenovať aj ako vytrvalostné činnosti miernej až strednej intenzity, pričom ide spravidla o cyklické pohybové aktivity, počas ktorých je organizmus schopný takmer v plnej miere pokryť požiadavky na kyslík. Uprednostňujú sa aktivity, ktoré zapájajú do činnosti čo najväčší počet svalov ako chôdza, turistika, bicyklovanie, zumba, aerobik, plávanie, bicyklovanie, jogging, beh na lyžiach, veslovanie, korčuľovanie, rekreačný beh.

Ich hlavný význam vidíme v tom, že fyzická aktivita, ktorá sa vykonáva pravidelne, znižuje riziko ochorenia kardiovaskulárneho systému, osteoporózy, cukrovky, rakoviny, obezity, Alzheimerovej choroby atď. Pri nečinnosti, bez aktívnych pohybových aktivít dochádza k strate sily vykonávať dennodenné aktivity, k častým návštevám lekárov, užívaniu liekov a hospitalizácii. Naopak akákoľvek športová aktivita aj aeróbna je cestou k dobrej nálade, vitalite a ponúka možnosť tráviť čas plnohodnotne s podobnými ľuďmi, pravidelné cvičenie zrýchľuje metabolizmus a buduje svalovú hmotu. Podieľa sa na zlepšení rovnováhy, flexibility a koordinácie. Ďalej zlepšuje činnosť srdca a cievneho systému, čím prispieva k tomu, že krv je schopná lepšie prenášať kyslík k pracujúcim svalom, pričom postupne pomáha zvyšovať adaptabilitu organizmu na záťaž, zlepšuje aeróbnu zdatnosť, svalovú silu a vytrvalosť, čím prispieva k udržaniu dobrej telesnej kondície, priaznivo ovplyvňuje hladinu cholesterolu v krvi, prehľbuje dýchanie a zlepšuje schopnosť pľúcnej ventilácie, čím prispieva k zvýšeniu vitálnej kapacity pľúc. Jej pravidelného vykonávanie posilňuje kosti a znižuje tak riziko zlomenín, prispieva k udržiavaniu chrbtice a kĺbov vo funkčnej zdatnosti, je významnou prevenciou proti bolestiam chrbtice, súčasne pomáha udržiavať priemernú telesnú hmotnosť jedinca, zvyšuje energetický výdaj a metabolizmus, potláča chuť k jedlu. V mentálnej činnosti pravidelné vykonávanie pohybových aktivít prispieva k duševnej sviežosti a vitalite, napomáha lepšiemu prekrveniu a okysličeniu mozgu, zlepšuje schopnosť sústredenia, zmierňuje bolesti hlavy, odstraňuje nespavosť, znižuje depresie a umožňuje sa ľahšie vyrovnáť so stresovými situáciami.

Crossfit

Crossfit je novodobá filozofia. Ako povedal jeho zakladateľ Greg Glassman: „*We're changing the world. We're doing all the right things for all the right people for all the right reasons. And it's load of fun.*“ Crossfit sa v súčasnosti rozvíja v dvoch rovinách a to výkonnostnej a hobby. Cieľom je osvojiť si pohyb ako každodenný prostriedok pre regeneráciu mysle a harmonizáciu tela a duše. Crossfit je športové odvetvie, silový a kondičný

program, ktorý je vyvinutý na to, aby ľuďom pomohol získať širšiu všeobecnú kondíciu. Kombinuje rôzne tréningové metódy a náradie. Je vytvorený tak, aby ľudí pripravil na akúkoľvek fyzickú výzvu. Sústreďuje sa na neustále obmieňanie funkčných pohybov pri vysokej intenzite. Pomocou nich prispieva k budovaniu celkovej fyzickej kondície. Využíva sa v ozbrojených zložkách, špeciálnych jednotkách, v tréningu bojových umení a v športovej príprave. Zahŕňa v sebe silový tréning, plyometrické cviky (výbušné a dynamické cviky, rôzne druhy výskokov a preskokov), vzpieranie, rýchlostný tréning, cvičenie s kettlebellmi, cviky bez závaží len s vlastnou hmotnosťou, gymnastiku a vytrvalostné cviky. Kombinácia týchto cvikov zabezpečuje, že crossFit sa zameriava na hlavné časti telesnej kondície, ako odolnosť srdcovo cievneho a dýchacieho systému, silu a vytrvalosť, rýchlosť, flexibilitu, rovnováhu, obratnosť, koordináciu a precíznosť. Nie je však vhodný pre športovcov, ktorí sa zameriavajú na jednu pohybovú schopnosť. CrossFit je optimálnym riešením pre ľudí, ktorí nemajú žiadny špecifický cieľ a chcú si len zlepšiť svoju kondíciu, vyformovať postavu alebo získať všeobecnú športovú všestrannosť. Rovnako je optimálnym riešením aj pre športovcov v rámci všeobecnej kondičnej prípravy. (www.crossfit.com)

Crossfit nie je len silovým a kondičným programom, ale zároveň aj životným štýlom, inšpirovaným dobrou fyzickou kondíciou. Tento program podporuje aj vyváženú, ľahkú stravu, ktorá optimalizuje výkon, pohodu aj zdravie. Keďže správna výživa je základom kondície. (www.crossfitbratislava.sk)

Medzi výhody crossfitu patrí v prvom rade jeho všestranné zameranie. Snaží sa rozvíjať všetky zložky telesnej zdatnosti. Väčšina ľudí vyniká napríklad v jednej alebo v niekoľkých disciplínach, no v ostatných zaostávajú. Crossfit pomáha takéto nedostatky odstrániť. Jednou z najväčších výhod crossfitu je nepochybne jeho pestrosť a variabilita, časová nenáročnosť a efektívnosť pričom je tento tréning zameraný na celé telo. Existuje veľká škála cvikov, na ktoré potrebujeme len vlastnú hmotnosť, takže ho môžeme vykonávať doma, v záhrade alebo v parku. Veľa fitness programov je monotónnych, opakujú sa rovnaké cviky, ktoré sa vykonávajú rovnakou formou, čo mnohých cvičencov odrádza a nudí. Crossfit je ale iný. Tu v podstate neexistujú dva rovnaké tréningy. Obmieňa sa široká paleta rôznych cvikov, ktoré sa dajú a môžu kombinovať rôznym spôsobom. Dá sa prispôbiť čas aj počet opakovaní. Pri Crossfite musí človek vydať zo seba maximum lebo je limitovaný časom a počtom opakovaní. Crossfit predstavuje určitý prístup k cvičeniu, kde absolútne fyzické vyčerpanie sa považuje za prejav úspechu. Bezpečnosť pri crossfit tréningoch záleží na tréneroch. Ak začiatočník začne s komplexnými cvikmi, ako je napríklad mŕtvy ťah, tak musí veľmi dobre vedieť, ako sa daný cvik vykonáva, čiže jeho techniku. Je pravdepodobné že správna technika

sa zanedbá a pri zvyšovaní náročnosti sa zranenie veľmi rýchlo dostaví. Preto prítomnosť trénera u úplných začiatočníkov je nevyhnutná (www.fitmagazin.sk)

Fitnes

Fitnes spája športové aktivity a celkový životný štýl, ktorý má za cieľ zlepšovať a budovať všeobecnú telesnú kondíciu, zdatnosť, rozvíjať silu, podporovať správne alebo zlepšovať chybné držanie tela, spevňovať a formovať postavu a upevňovať zdravie. (<http://sk.wikipedia.org/wiki/Fitness>). Podľa Stackeovej (2008) je možné fitnes definovať ako cvičenie vo fitness centrách, ktorého obsahom sú cvičenia s činkami, aeróbne cvičenia na trenažéroch so zameraním na rozvoj celkovej zdatnosti jedinca v symbióze so správnym životným štýlom v rámci pravidelného pohybu a stravovania. Fitnes sa zameriava na budovanie kardiorespiračnej a svalovej vytrvalosti, svalovej sily, kĺbovej pohyblivosti a správneho zloženia tela (pomer podkožného tuku a aktívnej svalovej hmoty). Výhoda fitness spočíva v možnosti jeho využitia celoročne, v rôznom veku, aj pri zdravotnom obmedzení, v individualizácii cvičenia podľa cieľa a zdravotného stavu cvičiaceho.

Na fitness cvičenia sa používajú okrem tradičných číniok aj rôzne špeciálne stroje, bicykle, trenažéry, orbitraky, steppery, rotopédy, bežecké pásy, ktoré vytvárajú možnosť kvalitného zahriatia organizmu pre záťažou, ale aj aeróbného tréningu. Okrem cvičenia záujemcovia obyčajne dodržiavajú aj určitý diétny režim, prípadne používajú rôzne doplnky výživy. Moderné materiálne vybavenie fitness centier slúži nielen kulturistom, ale všetkým športovcom, ktorí sa potrebujú kondične, silovo pravidelne pripravovať na športový výkon. Menej vhodné ale ešte stále využívané sú priestory viacúčelových telocvičníc, kde sa neustále narádne a náčinie rozkladá a inštaluje. Každá posilňovňa by mala byť vybavená strojmi, náradím a náčiním v takom rozsahu, aby športovec mal možnosť precvičiť a posilňovať celé telo od veľkých svalových partií až po malé.

Tréning by mal pozostávať zo zahriatia v rozpätí 10 minút, úvodného strečingu a dynamickej rozcvičky v trvaní 5 až 10 minút. Potom nasleduje samotné posilňovanie, ktorého obsah a cieľ ovplyvňuje aj celkovú dĺžku cvičenia – tréningu. Väčšinou je to 30 až 45 minút, s nasledovnou aeróbnou činnosťou na 10 - 30 minút. Záver je zložený zo strečingu, natáhovacích a kompenzačných cvičení v trvaní 10 - 15 minút. Dĺžka tréningu úplného začiatočníka by sa mala pohybovať okolo hodiny, postupne sa doba tréningu predlžuje.

Frekvencia tréningov u začiatočníka je 1 – 2x týždenne, pričom precvičujeme celé telo. Počas prvých tréningov kladieme dôraz na správnu techniku cvikov a ich dokonalé zvládnutie bez preceňovania vlastných síl. Najdôležitejšie je v prvých mesiacoch tréningu posilniť oblasť

tzv. svalového korzetu - brušné svaly, spodná časť chrbta, sedacie svaly. Po tejto fáze môžete pristúpiť k cvikom a postupom, ktoré vedú k stanoveným cieľom (odstraňovanie tuku, spevňovanie, budovanie svalovej hmoty). Trénovaný jedinec môže pristúpiť k tréningom 3 až 5x týždenne, jedna svalová partia sa precvičuje 1 - maximálne 2x do týždňa s minimálne 48 hodinovou pauzou. Príčinou bolesti a zlého držania tela môžu byť skrútené a stuhnuté svaly, preto je najdôležitejšie v prvých mesiacoch tréningu posilniť oblasť tzv. svalového korzetu (brušné svaly, spodná časť chrbta, sedacie svaly). Ďalšou dôležitou oblasťou je správna životospráva, pretože posilňovanie zvyšuje nároky organizmu na správnu výživu. Jedálny lístok treba obohatiť o bielkoviny, kvalitné sacharidy, zdravé tuky a dostatočné množstvo tekutín.

Bouldering – lezenie na umelej horolezeckej stene

História lezenia a horolezectva spadá veľmi ďaleko do minulosti, do doby, kedy človek začal v horách vykonávať prvé činnosti. Prvé cesty, ktoré boli do hôr podniknuté samozrejme neboli motivované športovými záujmami, ale aj tak sa nevyhnutne museli začať vyvíjať nejaké spôsoby postupovej techniky a istenia.

Umelé lezecké steny sa začali stavať v čase, keď sa začalo viac rozvíjať závodné lezenie. Objavuje sa nový štýl v lezení zameraný na rôznu obtiažnosť, kedy lezec musí zdolať cestu, ktorú nikdy predtým neliezol, a musí sa ju pokúsiť zdolať bez skúšania a bez pádu. Za kolísku boulderingu je považované Francúzsko, oblasť Fontbleau. Táto oblasť je plná drobných pieskovcových útvarov, na ktorých sa dá bouldering prevádzkovať, rovnako tak to ale môže byť v každej inej príhodnej krajinnej oblasti.

Názov tejto disciplíny je odvodený z anglického slova boulder, čo znamená balvan, pretože lezenie prebiehalo na malých skalných blokoch. Je to druh lezenia, ktorý sa vykonáva len do výšky zoskoku, teda bez istenia, a bezpečný zoskok alebo stlmenie prípadného pádu zabezpečuje mäkká žinenka pod boulderom. V súčasnosti sa bouldering prevádzkuje tiež na umelých stenách, pričom sa lezec istí horolezeckým lanom.

Vybavenie je dôležitou súčasťou väčšiny športových i iných aktivít. Na boulderingu je nepochybne veľmi sympatické aj to, že nevyžaduje takmer žiadnu výstroj a výzbroj. Zvyčajne sa používajú len lezecké topánky a vrecúško s magnéziom (Sedláčková, 2010).

Lukostrel'ba

Prvé zmienky o lukostrel'be zaznamenávame začiatkom 16. storočia pred naším letopočtom a odvtedy sa stal luk jednou z najpoužívanejších zbraní vôbec. Používal sa v stredovekých

armádach, slúžil na osobnú ochranu a často sa používal pri love divjej zvery. Postupne boli luky ako zbrane nahradené kušami a zbraňami na pušný prach. Schopnosti ovládať luk sa stávali čoraz zriedkavejšími a ich využívanie sa viac orientovalo na rôzne športové súťaže, rituálne obrady a občas pri love.

Lukostreľba alebo streľba z luku je praktické lovecké a vojenské umenie a z neho vzniknuté športové odvetvie, ktorého tradícia je stará desiatky tisíc rokov. Ide o samostatné športové odvetvie respektíve o špecifický olympijský šport. Vo všeobecnosti dnes môžeme lukostreľbu zaradiť do športových činností, ktorých cieľom je čo najpresnejšie strieľať z rôznych vzdialeností do terča a zásahmi získať čo najviac bodov - www.strelba.sk.

Zaujímavosťou je postavenie lukostreľby v Japonsku, kde jej vojenské využitie postupne prerástlo do exaktne definovaného bojového umenia nazývaného Kyudo. Faktom je, že v stredovekom Japonsku bol luk zbraňou samurajov. Lukostreľba nezostala len bojovým umením, ale preniesla sa aj do náboženských obradov. Významné miesto jej patrí v Zenovej filozofii kedy streľba z luku je jednou z ciest k poznaniu a kľúčom k "diamantovej bytosti."

Lukostreľba je jednou z najstarších ľudských činností a zároveň je to najstaršia strelecká aktivita, lovecká aktivita, moderný strelecký olympijský šport a skvelá aktivita na relax meditáciu a vlastné duševné sebaopoznávanie a sebaovládanie. Všetky moderné strelecké disciplíny palných zbraní, ktoré historicky ako hlavné zbrane nahradili luky a kuše viac-menej vychádzajú z poznatkov lukostreľby, ktorá sa vyvíjala a bola zdokonaľovaná niekoľko tisícročí. Mnoho detailov techník streľby z moderných zbraní, aj keď si to veľa strelcov neuvedomuje, vlastne pochádza z poznatkov streľby z luku, pričom sa jedná o jeden z technicky najťažších a zároveň najelegantnejších zo všetkých streleckých športov vôbec, pretože oproti iným strelným a palným zbraňam luk, aby vytvoril energiu, treba ho fyzicky napínať a toto rastúce napätie aj udržať, nezastaviť a pritom mať jednu ruku pevnú, aby sa dalo presne zamieriť a udržať výstrel, druhú mať dokonale uvoľnenú a to všetko v dokonalej koordinácii vždy rovnako zopakovaných pohybov.

Ľudia v lukostreľbe nachádzajú predovšetkým možnosť aktívneho relaxu v prírode a zároveň rozvíjajú svoje telesné a duševné schopnosti, ako je to napríklad pri joge. Je to skvelý individuálny šport a v každom prípade dobrý koníček a spôsob ako príjemne tráviť voľný čas. Podľa Velčíka (2016) umožňuje zlepšovať sebakontrolu a sebadisciplínu. Zlepšovanie techniky streľby a lepšie ovládanie svojho vnútra znamená aj zlepšovanie presnosti v streľbe. Dokonca má aj pozitívne účinky na spevnenie chrbtového svalstva a podporuje správne držanie tela (Velčík, 2016 - www.luk.sk/kniha/sportova_lukostrelba.pdf).

Lukostreľba sa prvýkrát objavila na Olympijských hrách v roku 1900, avšak o pár rokov neskôr bola zrušená kvôli nejednotným pravidlám. Až v roku 1972 sa medzi disciplínami znova objavila.

3. 2. 4 Vodné športy

Plávanie

Plávanie je prístupné osobám všetkých vekových skupín s rôznou fyzickou vyspelosťou. Tým, že precvičuje celé telo, učí novým pohybovým schopnostiam, vynikajúcou mierou prispieva k otužovaniu organizmu a rozvíja duševné vlastnosti ako odvaha a vytrvalosť, stáva sa významnou zložkou pohybového vzdelávania človeka. Okrem toho zvládnutie plávania prispieva aj k osobnej bezpečnosti a zdatnosti jedinca. Z histórie je známe, že v staroveku bolo plávanie jednou zo schopností, ktorá bola považovaná za rovnako dôležitú ako napríklad čítanie. Plávanie s množstvom pozitívnych spoločenských hodnôt patrí k všestrannému vzdelaniu človeka. Schopnosť plávať je jednou zo životne dôležitých pohybových aktivít ako prevencia straty života, lebo najväčšiu hodnotu v humánnej spoločnosti má človek a jeho život. Plávanie pre svoje špecifické a mnohostranné pôsobenie na ľudský organizmus sa považuje za jedno z biologicky najúčinnějších športových aktivít a zaujíma i dôležité postavenie v rámci rekreačnej pohybovej činnosti človeka. Je športom pre každého jedinca – od najmladších po najstarších. Nenáročný pohyb vo vode a vlastnosti vodného prostredia nevyžadujú, aby človek disponoval výnimočnou telesnou pripravenosťou. Plávať môžu ľudia telesne dobre pripravení, ale i so slabšou kondíciou, ľudia rôznej telesnej hmotnosti, ľudia so získanými alebo vrodenými telesnými chybami, ale i mnohí po rôznych úrazoch. Vlastný plavecký pohyb a samotné vodné prostredie má silný vplyv na posilnenie zdravia, zvýšenie otužilosti i celkovej telesnej zdatnosti. Samotný pobyt v prostredí nezvyklom pre človeka – vo vode charakteristickej svojimi špecifickými vlastnosťami pôsobí na človeka blahodarne. Plávanie je ideálna pohybová aktivita, ktorou možno kompenzovať pracovné zaťaženie dospelých.

Osobitný význam má plávanie pre harmonický a správny vývoj detí (Bence, 2005). Podľa neho je plávanie jeden z najzdravších a najpríjemnejších športov. Jeho účinky vyplývajú predovšetkým zo špecifických vlastností prostredia, v ktorom sa plávanie uskutočňuje, ako i z povahy celého pohybu. Na telo človeka ponorené do vody pôsobí vztlak vody. Dospelý človek váži vo vode 2 - 3 kg, pretože väčšinu hmotnosti tela nesie voda. Vztlak vody a horizontálna poloha pri plávaní znižujú statickú zložku svalovej práce. Plávaním sa odstraňujú rôzne nedostatky a chyby v držaní tela, dochádza k postupnému otužovaniu

organizmu, posilneniu srdcovo-cievneho systém. dýchacieho systému, nervového systému, či svalového systému. Výchovný význam plávania vidíme v tom, že plávanie nie je vždy spojené len s pocitom radosti z pohybu vplyvom nezvyklého prostredia, ale i s pocitom určitého strachu v zmenených podmienkach, ktoré je potrebné prekonávať vôľou. Úspech pri prekonávaní týchto prekážok posilňuje predovšetkým sebadôveru vo vlastné sily, odvahu, rozhodnosť a duchapritomnosť. V procese výučby a v ďalšom tréningu sa objavujú stále nové a náročnejšie cvičenia a prekážky, ktoré je treba prekonávať, k čomu je potrebná ďalšia aktivita a vôľové úsilie študentov.

Michal (2002) poukazuje na vzdelávací význam plávania, pričom uvádza, že učením získané schopnosti v plávaní zostávajú človeku po celý život, i keď bez pravidelného tréningu výkonnosť postupne klesá. Len harmonické sklbenie praktických zručností s teoretickými poznatkami vytvára predpoklad úspešnej výučby plávania. Pri všetkých významných vplyvoch nesmieme zabudnúť ani na rekreačný význam plávania, lebo plávanie je ideálne cvičenie, ktorým možno kompenzovať pracovné zaťaženie. Rekreačným formám plávania sa čoraz častejšie venujú ľudia rôznych vekových skupín s rôznou pohybovou pripravenosťou. Využívajú ho ako prostriedok na upevňovanie zdravia, rehabilitácie po pracovných i športových úrazoch, na rozvíjanie kondície, udržiavanie dobrej pracovnej výkonnosti, ale aj na oddych, obnovenie a regeneráciu pracovných síl a na celkové zrekreovanie sa.

Plávanie zdravotne oslabených

Plávanie pre zdravotne oslabených - tvorili hodiny plávania pre študentov so zdravotným oslabením. Sem patrili študenti, ktorí mali lekárom doporučené zdravotné plávanie, podľa postihu onemocnenia. S takouto skupinou študentov sa postupovalo individuálne. Odbúraval sa aj u nich plavecká negramotnosť, robili sa rôzne nápravné cvičenia vo vode. Učiteľ poznal ich diagnózu a tejto realite aj prispôboval požiadavky, ktoré od študenta očakával.

Bežne sa stávalo, že študenti v zdravotnom plávaní po absolvovaní štúdia nevedeli preplávať viac ako niekoľko záberov v polohe splývanie.

V súčasnosti je vyučovanie plávania na TU vo Zvolene úzko spojené s hľadaním potrebnej sumy na zaplatenie prenájmu mestského bazéna. V úspornom režime sa pracovníkom ÚTVŠ darí otvoriť aspoň jednu hodinu plávania do týždňa. Hodiny sú zamerané hlavne na zdokonaľovanie plaveckých štýlov už plávajúcich študentov, ale prebieha súčasne aj výcvik neplavcov, ak sa naň študenti dobrovoľne prihlásia.

Kanoistika

Kanoistika je pohybová aktivita, ktorá je charakterizovaná pohybom plavidla na vodnej ploche, s využitím ľudskej sily. Pohybový výkon môže byť rôznej intenzity, závisiaci predovšetkým na charakteru zdolávania konkrétneho terénu. Prírodné prostredie (voda, slnečné žiarenie, klimatické zmeny) má výrazný rekreačný efekt. Vedľa fyzického vplyvu (aktívny pohyb ako súčasť rekonvalescencie a rehabilitácie) je tu i vplyv psychický a sociálny, lebo aktivita je vykonávaná v kolektíve.

Pre kanoistiku platí špecifické pomenovanie a terminológia, ktorá sa v ostatných športoch nepoužíva, preto je vhodné adeptov kanoistiky na špecifické pomenovanie upozorniť.

Dvojpádlo – kajakárske pádlo (na každom konci žrde je upevnený list).

Háčik – člen posádky na C2 a P4 sediaci vpredu.

Kajak - pôvodne eskimácky čln vyrobený z koží, dnes ľahký športový čln prevažne krytý a poháňaný dvojpádlom. Používa sa pre rýchlostnú kanoistiku, zjazd na divokých vodách, vodný slalom a turistickú kanoistiku. Medzinárodné označenie K1, K2, K4 (číslo znamená počet členov posádky).

Kanoe – pôvodne ľahký indiánsky čln vydlabaný z kmeňa stromu, dnes športový čln poháňaný pádlom. Používa sa v rýchlostnej kanoistike, zjazde na divokých vodách i vodnom slalome. Medzinárodné označenie C1, C2, C5, C7. Okrem pretekárskych lodí. existujú aj turistické lode väčšinou pre dvojice.

Pramica – loď s plochým dnom. Pre rekreáciu a rybárstvo sa používajú pramice s veslami, ktoré sú kovaním zapustené do lubu lode, veslujúci sedí chrbtom ku smeru jazdy. Na športovej pramici sa sedí v smere jazdy a pádľuje sa kanoistickými pádlami. Pramica môže byť drevená a jej profil má tvar dohora sa roztvárajúceho širokého U. Prv sa pramica používala na pretekanie mládeže, dnes už len na turistiku a branné preteky. V súčasnosti sa vyrába zo sklolaminátu, polyesterových a epoxidových živíc a iných umelých materiálov v rôznych kombináciách.

Zadák – člen posádky na C2 a P4 sediaci vzadu (väčšinou je zodpovedný za riadenie a kormidlovanie lode).

3. 2. 5 Kurzové formy telesnej výchovy

Kurzové formy patria do skupiny sezónnych telovýchovných a športových činností, ktoré sa u študentov vysokých škôl tešia veľkej obľube svojou atraktivitou (poznávanie nového prostredia, vytváranie skupín so spoločným telovýchovným zameraním, možnosťou

zdokonaľovania sa v nevšedných pohybových aktivitách...), preto by ich malo podporovať, rozvíjať a organizovať každé telovýchovné pracovisko v rámci vysokej školy.

Jednotlivé sezónne telovýchovné činnosti a ich postavenie vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy na vysokých školách nachádzame v tematickom celku učiva len na školách profilujúcich budúcich učiteľov telesnej a športovej výchovy. Ostatné školy ich ponúkajú len ako súčasť kurzovej formy všeobecnej telesnej výchovy, využívajúc vlastné rekreačné zariadenia škôl, prípadne vhodné prírodné podmienky blízkeho okolia. Ich zaradenie do pohybového programu študentov je dôležité z viacerých dôvodov. Ich dôležitým cieľom je aj pôsobenie na celkový zdravotný stav a vytváranie trvalého vzťahu k pohybovej aktivite ako súčasť zdravého životného štýlu a predpokladu schopnosti celoživotnej starostlivosti o vlastné zdravie. Vykonávanie telovýchovných aktivít mimo uzavretých priestorov má pozitívny vplyv na rozvoj a regeneráciu nielen fyzických, ale aj psychických síl. Z toho nám vyplýva, že zaradenie takých činností, ako sú zimná turistika, pobyty a cvičenie v prírode, vodácka turistika, zjazdové a bežecké lyžovanie, cykloturistika a iné, by sa mali stať neoddeliteľnou súčasťou pohybovej aktivity jedinca už od detstva a nemali by chýbať ani v ponuke telovýchovných aktivít pre študentov vysokých škôl.

Lyžiarsky kurz

Lyžiarsky kurz je zameraný na získavanie teoretických poznatkov z oblasti zjazdového a bežeckého lyžovania, v spojení s praktickým zdokonaľovaním sa v zjazdovom lyžovaní a získavaní základov v bežeckom lyžovaní klasickou a korčuliarskou technikou.

Víkend pohybových aktivít

Kurz je zameraný na outdoorové aktivity, s dôrazom na turistiku - poznávaciu činnosť v spojení s aktívnym cvičením v prírode, pohybové aktivity – stolný tenis, tenis, bedminton, speedminton, volejbal, florbal, aerobic, cykloturistiku a netradičné pohybové aktivity ako sú petang, záhradný kroket, fresbee.

Kurz plážového volejbalu

Kurz je zameraný na zvládnutie základných herných činností pri hre, zdokonaľovanie všetkých motorických zručností ovplyvňujúcich hru, zvládnutie základných herných kombinácií a rozvoj základných motorických schopností.

Kurz vodáckej turistiky (splav rieky Hron)

Kurz je zameraný na získanie praktických skúseností a zvládnutiu plavby na plavidlách (kajak, kanoe, pramica), na získanie teoretických vedomostí z problematiky vodnej turistiky,

kempovania a dodržiavania bezpečnostných zásad pri splavovaní a pobytu vo voľnej prírode, na prípravu stravy v prírode a kempovanie v táborisku.

Kurz pohybových aktivít pri mori

Kurz je zameraný na pohybové činnosti, ktorých vykonávanie súvisí s pobytom pri mori (plážový volejbal, vodné pólo, plážový futbal, stolný tenis, ranná rozcvička, šípky, boccia, aerobik, aquagym a iné..).

Kurz paraglidingu

Paragliding patrí medzi športy, ktoré po krátkej inštruktáži a výcviku, umožňujú splnenie si cieľa – vzniesť sa do výšok, lietať a z vtácej perspektívy sa pozrieť na krajinu.

3.3 VÝSKUMNÉ METÓDY

Výber metód sme orientovali tak, aby nám jednotlivé metódy poskytli dostatok údajov pre analýzu problému. Vzhľadom na to, že v práci sme hodnotili prevažne javy, ktoré sú kvalitatívneho charakteru, zodpovedali tomu aj použité metódy (Kampmiller – Cihová – Zapletalová, 2010 a Rublíková, 2007).

3.3.1 Metódy získavania údajov

Pedagogický experiment

Hlavným zámerom pedagogického experimentu, bolo vybratie a zaradenie vhodných pohybových aktivít do ponuky športov pre študentov všetkých ročníkov štúdia na TU vo Zvolene s prihliadnutím na podmienky, v ktorých sa na pôde TU vo Zvolene môžu realizovať. Pri ich výbere sme vychádzali z tradície ich využívania v rámci predmetu telesná výchova v minulosti, ako aj z možnosti zaradenia nových pohybových aktivít, pre ktoré sme po analýze materiálnych a priestorových možností vytvorili také možnosti, že mohli byť zaradené do ponuky riadneho vyučovania telesnej výchovy na TU vo Zvolene. Pre všetky ponúkané pohybové aktivity boli vypracované sylaby predmetu, s následným zaradením do kreditových predmetov Telesná a športová výchova a Výberový šport a zdravie a do bezkreditového predmetu Telesná výchova.

Náš pedagogický experiment sme realizovali v časovom období rokov 2010 až 2018 na pôde TU vo Zvolene, počas vyučovania hodín telesnej výchovy u študentov dennej formy štúdia.

Metóda rozhovoru

Počas celého výskumu sme používali často aj metódu individuálneho, neštandardizovaného rozhovoru so študentmi, ako doplnkovú metódu k dotazníku, s cieľom zistenie skutkového stavu ich záujmu o pohybové a športovo - rekreačné aktivity, názoru na vybavenie priestorov určených pre telesnú výchovu, ako aj o celkové materiálne zabezpečenie vyučovania telesnej výchovy.

Dotazníková metóda

Pre túto metódu sme sa rozhodli v súlade so stanovenými úlohami a cieľom práce. Využili sme ju ako vhodnú metódu na získanie hromadných informácií a údajov potrebných pre náš výskum. Zamerali sme sa na zisťovanie postojov respondentov k športu a pohybovo - rekreačným aktivitám v čase ich voľna, postojov k ponúkaným pohybovým aktivitám v rámci ich štúdia na TU vo Zvolene, ako aj na zistenie ich návrhov pre vytvorenie podmienok pre nové pohybové aktivity, ktoré by sa mohli dostať do ponuky športov pre vyučovanie telesnej výchovy na pôde TU vo Zvolene,

3.2.2 Metódy spracovania údajov

Na začiatku spracovania údajov z dotazníkového prieskumu sme vytvorili vstupnú dátovú maticu pozostávajúcu z kompletných dát za všetky etapy výskumu, ktorú sme očistili od logických a formálnych chýb.

Následne sme na analýzu použili vybrané metódy deskriptívnej a matematickej štatistiky. V rámci popisnej štatistiky, ktorej výstupy uvádzame vo forme tabuliek a grafov, sme pracovali s tabuľkovým editorom MS EXCEL 2010. Pri zložitejších výpočtoch, ktoré si vyžadujú metódy indukčnej štatistiky, sme používali štatistický softvér STATISTICA 12.

Popisná štatistika

Pri prvotnom spracovaní údajov sme pre jednotlivé merané premenné (otázky v dotazníku) vo všetkých etapách výskumu vypočítali relatívne početnosti, ktoré prezentujeme prostredníctvom frekvenčných tabuliek. Okrem percentuálnych početností v nich uvádzame i aritmetický priemer a smerodajnú odchýlku ako základné štatistické charakteristiky za celé obdobie výskumu. Tabuľkové výstupy následne graficky interpretujeme prostredníctvom stĺpcových grafov. Pre vybrané premenné uvádzame i výsekové grafy, znázorňujúce priemernú úroveň za celé sledované obdobie. Odlišný charakter mala Otázka č. 1, v ktorej mali respondenti určiť vlastné poradie dôležitosti hodnôt, ktorými sú peniaze, vzdelanie,

zdravie, šport a pohyb, priateľstvo, šťastie, rodina, uznanie. Pre danú premennú sme vypočítali priemerné poradie dôležitosti uvedených hodnôt za celé sledované obdobie. Z grafických metód sme použili kvartilový krabicový graf.

Matematická štatistika

V rámci výskumu sme sledovali chronologickú postupnosť vecne, priestorovo a časovo porovnateľných hodnôt. Z daného dôvodu sme sa rozhodli na získané dáta pozrieť i s využitím základných metód pre časové rady.

Vývoj vybraných premenných v čase znázorňujeme prostredníctvom spojnicových grafov. Ich základný charakteristický vývoj ktorý má rastúci alebo klesajúci trend, sme sa pokúsili modelovať lineárnym regresným modelom, ktorý je vhodný v prípade krátkych časových radov, keď je k dispozícii len niekoľko ročných hodnôt. Ide o najjednoduchšiu funkciu trendu časového radu Tr_t s časom t ako nezávisle premennou:

$$Tr_t = \beta_0 + \beta_1 t$$

β_0 – lokujúca konštanta

β_1 – regresný koeficient (smernica lineárneho trendu)

Pri testovaní významnosti regresného koeficienta lineárneho modelu trendu sme použili hladinu významnosti $\alpha = 10\%$.

Testujeme nulovú hypotézu

$H_0: \beta_1 = 0$ (regresný koeficient nie je štatisticky významný)

oproti alternatívnej hypotéze

$H_1: \beta_1 \neq 0$ (regresný koeficient je štatisticky významný).

Testovacia štatistika t je daná vzťahom:

$$t = \frac{b_1}{s_{b_1}}$$

b_1 – bodový odhad regresného koeficienta

s_{b_1} – smerodajná odchýlka bodového odhadu regresného koeficienta.

Výsledky testovania spolu s bodovými i intervalovými odhadmi parametrov lineárneho trendu časového radu prezentujeme vo forme tabuliek. V rámci predikcie sme vypočítali bodové odhady hodnôt premenných na akademický rok 2020. Predikované hodnoty uvádzame ako súčasť spojnicových grafov.

V závere práce sa venujeme porovnaniu výsledkov výskumu u populácie cvičiacich mužov a žien. Preto sme z metód matematickej štatistiky použili aj testovanie zhody dvoch podielov (relatívnych početností). Na hladine významnosti $\alpha = 5\%$ sme testovali nulovú hypotézu o rovnakom percentuálnom podiele, oproti alternatívnej hypotéze o štatisticky významnom rozdielne relatívnych početností dvoch základných súborov:

$H_0: \varphi_1 = \varphi_2$

$H_1: \varphi_1 \neq \varphi_2$.

Testovacie kritérium u je dané nasledovne:

$$u = \frac{f_1 - f_2}{\sqrt{\frac{f_1(1-f_1)}{n_1} + \frac{f_2(1-f_2)}{n_2}}}$$

f_1 – bodový odhad podielu v 1. súbore

f_2 – bodový odhad podielu v 2. súbore

n_1 – rozsah výberu z 1. súboru

n_2 – rozsah výberu z 2. súboru.

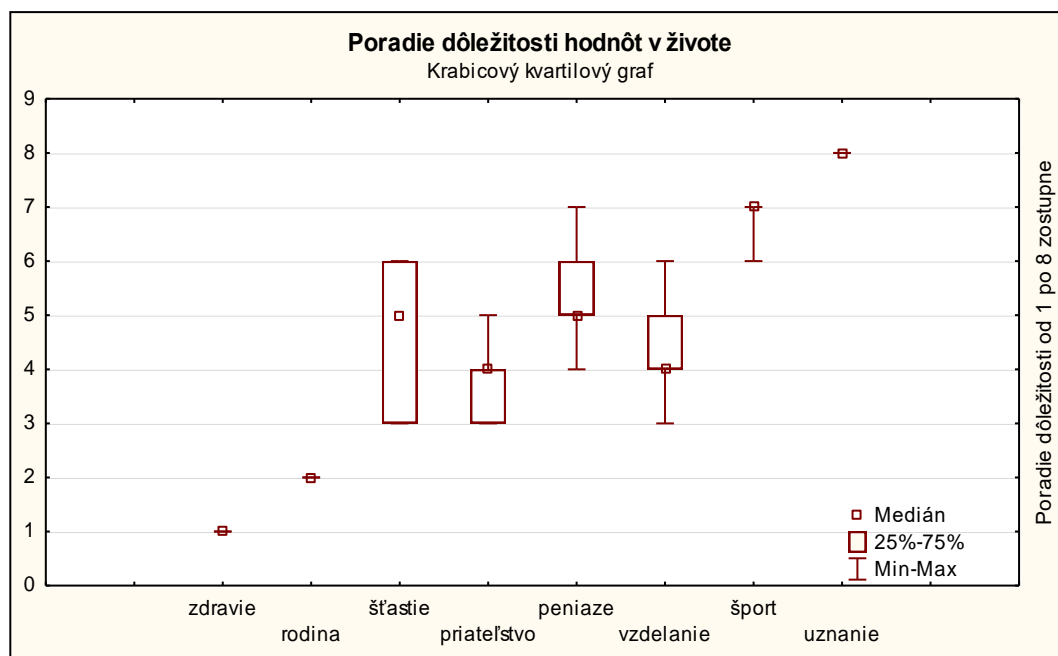
Z výsledkov testovania uvádzame v texte venujúcemu sa záverečnému porovnaniu mužov - študentov a žien - študentiek príslušné p-hodnoty.

4 VÝSLEDKY VÝSKUMU A ZHRNUTIE

4.1 VÝSKUMNÝ SÚBOR ŠTUDENTOV

Pri vyhodnocovaní všetkých otázok distribuovaného dotazníka, týkajúceho sa výskumu, sme vo výskumnom súbore študentov Technickej univerzity vo Zvolene vo všetkých etapách výskumu hľadali vzájomnú komparáciu medzi odpoveďami v jednotlivých etapách výskumu, pričom sme získané informácie porovnávali s výsledkami výskumov iných autorov, s podobným charakterom výskumu. Súčasťou vyhodnocovania je určenie predikcie na nasledujúce roky, ktoré overíme pomocou ďalšieho výskumu v nasledujúcom období.

Zisťovanie poradia dôležitosti hodnôt patrí k základným otázkam, ktoré sa vo výskumoch podobného charakteru ako je náš výskum kladú. Ich vyhodnotenie mapuje skúmanú vzorku respondentov z pohľadu ich názoru na hodnoty, ktoré ovplyvňujú ich charakter, či postoj k životnej realite, v ktorej sa v skúmanom období nachádzajú. Uvedený výskum sme realizovali v piatich etapách výskumu v rozsahu rokov 2010 – 2018, pre to nás prekvapila informácia, že počas celého obdobia naši respondenti uviedli na 1. miesto – zdravie.



Obrázok 1 Hierarchia hodnôt študentov

Táto ustálená odpoveď len odzrkadľuje fakt, že sa jednalo o vzorku respondentov, ktorí už niečo v živote prežili a majú vlastné skúsenosti, ktoré ich naviedli k tomu, aby zdravie

pokladali za jednu najdôležitejšiu životnú hodnotu. V rovnakej pozícii sa na druhom mieste umiestnila – rodina, ktorá počas celej etapy výskumu skončila na 2. pozícii.

Byť zdravý a mať šťastnú rodinu pokladajú prakticky všetci respondenti za najdôležitejšie životné hodnoty. Na 3. miesto umiestnili naši respondenti – priateľstvo s priemerom odpovedí 3,8 a ďalej nasledujú životné hodnoty – vzdelanie, šťastie, peniaze, šport a uznanie. Na krabicovom obrázku 1 môžeme jasne rozoznať, v akom rozsahu sa pohyboval rozptyl odpovedí respondentov na jednotlivé otázky, pričom najväčší rozptyl zaznamenávame pri odpovedí – šťastie, od 3. miesta v poradí v 1. etape výskumu po 6. miesto v 4. a 5. etape výskumu. Predpokladáme, že pocit šťastia respondenti pokladajú za dôležitú životnú hodnotu, ale pri analýze odpovedí jednotlivých etáp výskumu do popredia pravidelne umiestňovali hodnoty, ktoré im prinášajú ozajstnú životnú istotu, akými sú prioritne zdravie a rodina, čo môžeme pozorovať v tabuľke 6. Zaujímavá je aj informácia, že životná hodnota šport a pohyb sa prakticky vo všetkých etapách výskumu (až na 5. etapu výskumu), zhodne objavuje na predposlednom 7. mieste v hierarchii dôležitosti hodnôt.

Tabuľka 6 Poradie dôležitosti hodnôt - študenti

Poradie dôležitosti hodnôt- študenti				
2010	2012	2014	2016	2018
ZDRAVIE	ZDRAVIE	ZDRAVIE	ZDRAVIE	ZDRAVIE
RODINA	RODINA	RODINA	RODINA	RODINA
ŠŤASTIE	PRIATEĽSTVO	VZDELANIE	PRIATEĽSTVO	ŠŤASTIE
PRIATEĽSTVO	VZDELANIE	PENIAZE	VZDELANIE	PRIATEĽSTVO
PENIAZE	ŠŤASTIE	PRIATEĽSTVO	PENIAZE	VZDELANIE
VZDELANIE	PENIAZE	ŠŤASTIE	ŠŤASTIE	ŠPORT A POHYB
ŠPORT A POHYB	ŠPORT A POHYB	ŠPORT A POHYB	ŠPORT A POHYB	PENIAZE
UZNANIE	UZNANIE	UZNANIE	UZNANIE	UZNANIE

Pri porovnávaní s podobnými výsledkami výskumu (Buková - Staško- Gajdošová, 2008; Alexyová, 2005; Kršiaková, 2009; Valjent, 2010; Kukačka, 2010; atď.), sme zistili porovnateľné odpovede, korešpondujúce s našimi výsledkami s jednoznačnou prioritou „zdravie“.

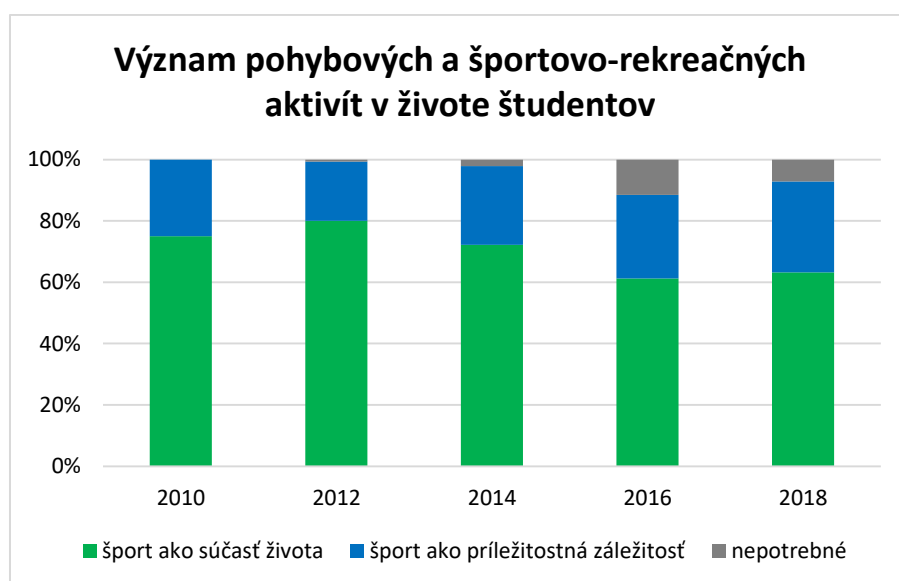
V druhej otázke sme sa zamerali na význam pohybových a športovo-rekreačných aktivít študentov. Pri vyhodnocovaní odpovedí z nášho výskumu sme zistili, že 70,31% priemernej hodnoty respondentov uvádza, že pohybové a športovo- rekreačné aktivity sú súčasťou ich života, so smerodajnou odchýlkou 7,11% v rozpätí od 61,20% (4. etapa výskumu) do 80,01% (2. etapa výskumu). Prakticky štvrtina respondentov s priemerom odpovedí 25,39% sa

vyjadřila, že pohybové a športovo-rekreačné aktivity sú pre nich len - príležitostnou záležitosťou a 4,30% respondentov uviedlo, že sú pre nich – nepotrebné.

Tabuľka 7 Význam pohybových a športovo-rekreačných aktivít v živote študentov

Význam pohybových a športovo-rekreačných aktivít v živote študentov			
Rok	súčasť môjho života	príležitostná záležitosť	nepotrebné
2010	75,00%	25,00%	0,00%
2012	80,01%	19,29%	0,70%
2014	72,14%	25,76%	2,10%
2016	61,20%	27,24%	11,56%
2018	63,22%	29,66%	7,12%
aritmetický priemer	70,31%	25,39%	4,30%
smerodajná odchýlka	7,11%	3,44%	4,40%

Súčasne sme zaznamenali negatívne zistenie, keď po piatich etapách výskumu môžeme konštatovať, vzostup počtu respondentov (okrem 2.etapy výskumu), pre ktorých sú pohybové aktivity len príležitostnou záležitosťou (5.etapa výskumu až 29,66%). Toto zistenie korešponduje s postupným poklesom odpovedí, že sú súčasťou ich života z 80,01% (2.etapa výskumu) na 63,22% (5.etapa výskumu) a vzostupom odpovedí, že sú pre nich nepotrebné z 0,00% (1.etapa výskumu) a 0,70% (2.etapa výskumu) na 7,12% (5.etapa výskumu). Súvislé porovnanie odpovedí našich respondentov nám poukazuje na realitu postupného znižovania záujmu o pohybové a športovo – rekreačné aktivity, čo môžeme pozorovať aj na obrázku 2.

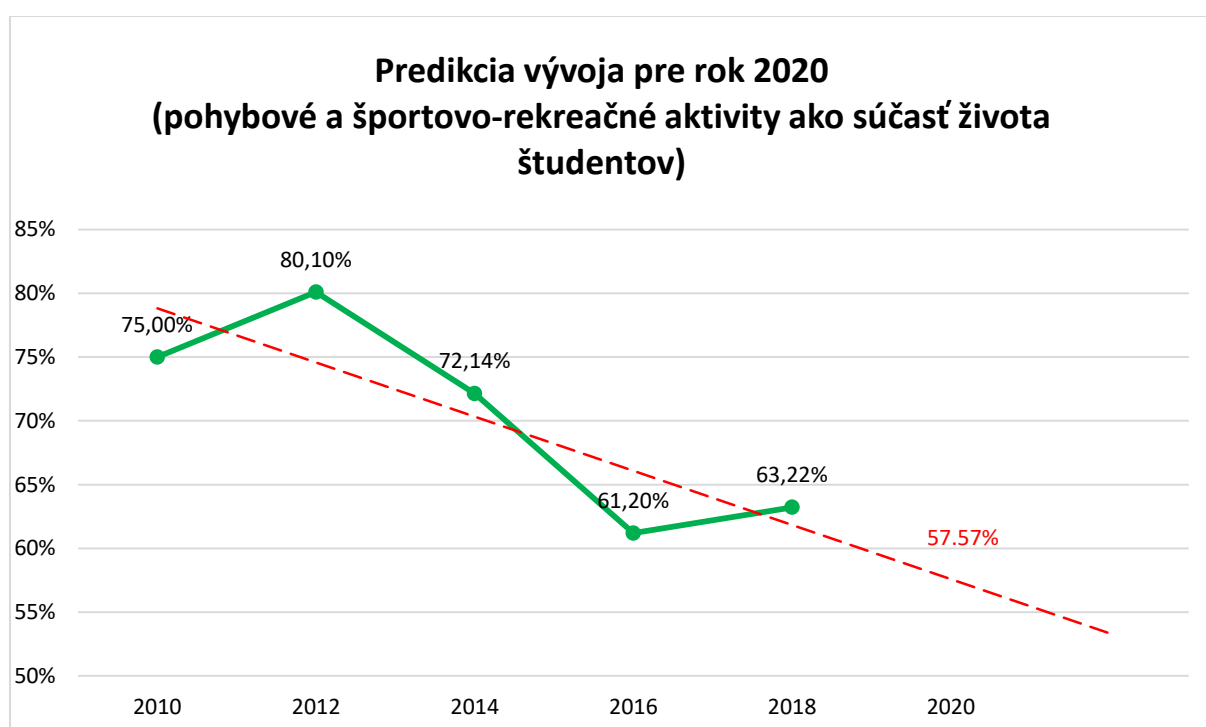


Obrázok 2 Význam pohybových a športovo-rekreačných aktivít v živote študentov

Zmeny hodnôt premennej v čase sú výsledkom pôsobenia množstva faktorov. Základný charakteristický vývoj časového radu danej premennej sme definovali lineárnym trendom $y = 0,830 - 0,042x$, ktorý predstavuje klesajúcu tendenciu vo vývoji významu pohybových a športovo-rekreačných aktivít v živote študentov. Trendovú zložku sme testovali na hladine významnosti $\alpha=10\%$. Výsledky testovania uvádzame v tabuľke 8.

Tabuľka 8 Testovanie štatistickej významnosti lineárneho trendu vývoja časového radu - Pohybové a športovo-rekreačné aktivity sú súčasťou môjho života

Parametre lineárneho trendu	Bodový odhad	t-hodnota testovacieho kritéria	p-hodnota	Intervalový odhad	
β_0	0.830	15.930	0.001	0.665	0.997
β_1	-0.042	-2.701	0.074	-0.092	0.008



Obrázok 3 Spojnicový graf a lineárna trendová funkcia s predikovanou hodnotou na rok 2020

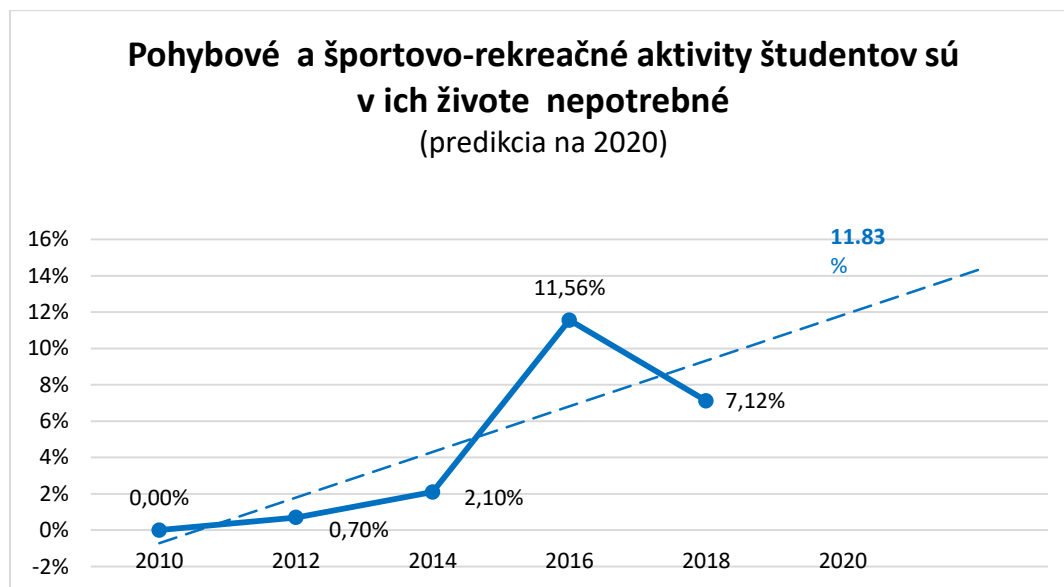
Na základe lineárneho trendu vývoja danej premennej v čase (obrázok 3) sme vypočítali predikciu na rok 2020. Podľa bodového odhadu očakávame pokles podielu študentov, ktorí vnímajú pohybové a športovo-rekreačné aktivity ako súčasť svojho života na 57,57%. Tento postupný pokles môžeme pozorovať aj pri porovnávaní jednotlivých odpovedí v tabuľke 7 a v obrázku 2, pričom jasne dominuje ustálenosť odpovedí na otázku, že sú pohybové

a športovo – rekreačné aktivity pre respondentov len príležitostnou záležitosťou so smerodajnou odchýlkou 3,44% s rozptylom od 19,29% (2.etapa výskumu) do 29,66% (5.etapa výskumu).

Zmeny hodnôt premennej v čase sa nám potvrdili aj v názore, že pohybové aktivity, ako súčasť života sú pre respondentov nepotrebné. Základný charakteristický vývoj časového radu danej premennej sme definovali lineárnym trendom $y = - 0,032 + 0,025x$, ktorý predstavuje stúpajúcu tendenciu vo vývoji nepotrebnosti pohybových a športovo-rekreačných aktivít študentov ako súčasti ich života. Trendovú zložku sme testovali na hladine významnosti $\alpha=10\%$. Výsledky testovania uvádzame v tabuľke 9.

Tabuľka 9 Testovanie štatistickej významnosti lineárneho trendu vývoja časového radu - Pohybové a športovo-rekreačné aktivity študentov sú nepotrebné, ako súčasť ich života

Parametre lineárneho trendu	Bodový odhad	t-hodnota testovacieho kritéria	p-hodnota	Intervalový odhad	
β_0	-0,032	-0,917	0,427	-0,145	0,080
β_1	0,025	2,360	0,099	-0,009	0,059



Obrázok 4 Predikcia vývoja pohybových a športovo-rekreačných aktivít študentov ako súčasti života pre rok 2020

Kukačka (2009) vo svojom výskume na Jihočeské univerzite v Českých Budějovicích uvádza, že až 95,8% respondentov má kladný vzťah k pohybovým aktivitám a sú súčasťou ich života, a len 4,2% uvádza svoj negatívny vzťah k športovaniu a berie ho ako nepotrebné, čo koreluje s hodnotami nášho výskumu (ak berieme do úvahy spojenie odpovedí že sú „ súčasťou života

a príležitostnou záležitosťou“ 95,7%, pričom sa obidva výskumy vo svojich výsledkoch prakticky zhodujú.

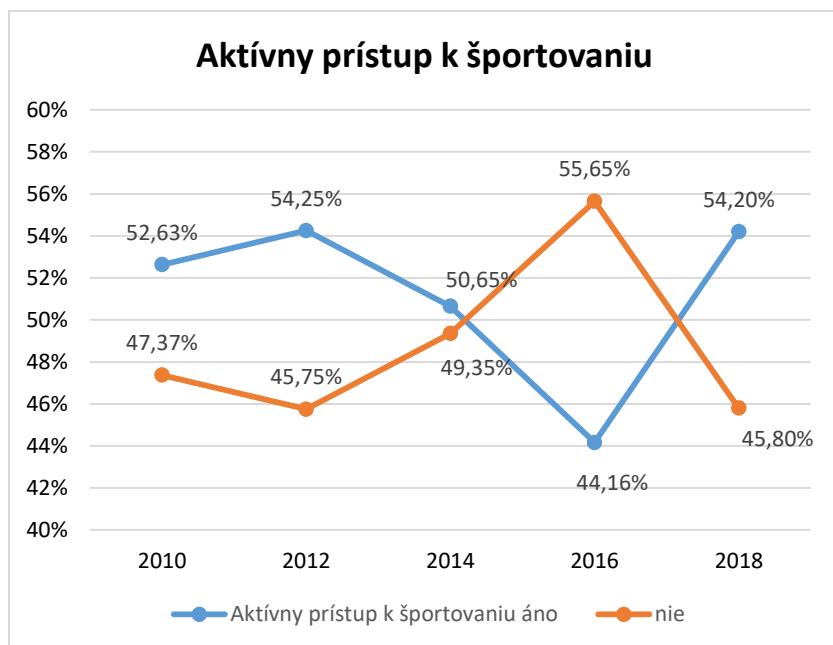
Tabuľka 10 Aktívny prístup študentov k športovaniu

Aktívny prístup študentov k športovaniu		
Rok	áno	nie
2010	52,63%	47,37%
2012	54,25%	45,75%
2014	50,65%	49,35%
2016	44,16%	55,65%
2018	54,20%	45,80%
aritmetický priemer	51,18%	48,78%
smerodajná odchýlka	3,75%	3,68%

Dôležitosť športu a telovýchovy v živote vysokoškolákov nás nabáda k pochopeniu potreby realizovať sa v pohybových aktivitách, potrebe pochopenia ich motivácie a dôvodov vyhýbania sa športovaniu. Štúdie autorov zaoberajúcich sa problematikou športovania mladých ľudí konštatuje, že mládež športuje z jednoduchých dôvodov. Jedná sa o získanie nových zručností a zdokonaľovania sa v nich pre konečný výsledok a spoločenské postavenie, súťaženie, vybijanie prebytočnej energie, zábavu, kondíciu, kamarátstvo, alebo ide o snahu o začlenenie sa do kolektívu. Pri analýze motívov je nutné venovať sa aj motivácii, ktorá vychádza zo zdravotných dôvodov, či snahe o zlepšenie fyzického vzhľadu, odbúravanie stresu, celkovej relaxácie a spoločenskému kontaktu (Baisová - Kružliak, 2013).

Vo výsledkoch nášho výskumu mužov môžeme pozorovať, že aktívny prístup k športovaniu prevláda až na 4. etapu výskumu v celom sledovanom období. – Smerodajná odchýlka pri aktívnom prístupe k športovaniu 3,75% a k nešportovaniu 3,68% hovorí jasne, že sa jedná o súbor respondentov, ktorí sú už orientovaní a majú vyhranený názor na problematiku. Zaujímavý je aj pohľad na obrázok 5 v ktorom vidíme ustálenú hodnotu priemerov odpovedí pri aktívnom prístupe k športovaniu a k nešportovaniu v rozptyle približne 10% až na 4. etapu výskumu, ktorá sa v obidvoch prípadoch správa atypicky, akoby respondenti v danej etape výskumu opačne pochopili význam otázky a tak aj uviedli odpovede do pripraveného dotazníka. Pri takej veľkej zmene, musíme hľadať súvislosť s inými otázkami. V predošlej otázke sme napríklad zistili, že pohybové aktivity sú len v 61,20% prípadoch súčasťou života vysokoškolákov, pričom je to najhorší výsledok za celé obdobie sledovania a 5. etapa výskumu je druhým najhorším výsledkom. Najhorší výsledok 10,54% sme zaznamenali v 4.

etape výskumu aj v otázke motivácie študentov k pravidelnému športovaniu prostredníctvom hodín telesnej výchovy. Z uvedeného porovnania jednotlivých výsledkov v 4. etape výskumu môžeme konštatovať, že sa nejedná o náhodný jav pozorujúci v jednej otázke, ale o komplexný prejav respondentov v sledovanej etape výskumu.



Obrázok 5 Aktívny prístup študentov k športovaniu

Vo výskume Kukačku (2009) na Jihočeské univerzite v Českých Budějovicích pozorujeme, že aktívny vzťah k športovaniu má 65,5% respondentov, čo v našom výskume nedosahujeme ani v jednej etape výskumu.

Cepková (2015) realizovala výskum na Oddelení telesnej výchovy a športu na Strojníckej fakulte STU v Bratislave, v ktorom uvádza, že 83% respondentov má aktívny prístup k športovaniu a 17% respondentov má negatívny vzťah, čo poukazuje na veľké rozdiely medzi jej a našim výskumom. Podobne zaznamenávame rozdiel aj k výskumu Kukačku (2009).

Pre pochopenie náhľadu na športovanie vysokoškolákov sa môžeme zamerať aj na výskum Valjenta (2010), ktorý vo svojich výskumoch konštatuje, že vo svete existujú dva základné pojatia športovania. Prvé z nich preferuje hru, súťaž a výkon so všetkými jeho atribútmi, ako sú tréning, výkon, súťaž a pod. Druhý prístup je značne širší, lebo okrem súťažného športovania vyzdvihuje aj pôvodný význam slova šport, ktoré je latinského pôvodu (desportare) a znamená rozptyľovať sa, baviť sa, čo sa hodí aj na našich respondentov

navštevujúcich hodiny telesnej výchovy, zamerané hlavne na ich regeneráciu a relaxáciu počas odborného štúdia na univerzite, pričom nie je zanedbávaná ani vzdelávacia časť vo vybranej pohybovej aktivite.

Vykonávanie pohybovej činnosti je pre organizmus životne dôležitou záležitosťou. S významom tejto vety nemajú problémy odborníci, ale ani laici. Tak potom prečo k problematike športovania, ktoré nám nahrádza ťažkú každodennú prácu v minulosti, používanie vlastných nôh na presuny, zvýšenie telesnej zdatnosti...pristupujeme s takou apatiou? Odpovede sú rôzne, preto sme sa v našom výskume respondentov – mužov, venovali aj tejto otázke, v ktorej sme zisťovali nezáujem respondentov o pravidelné športovanie.

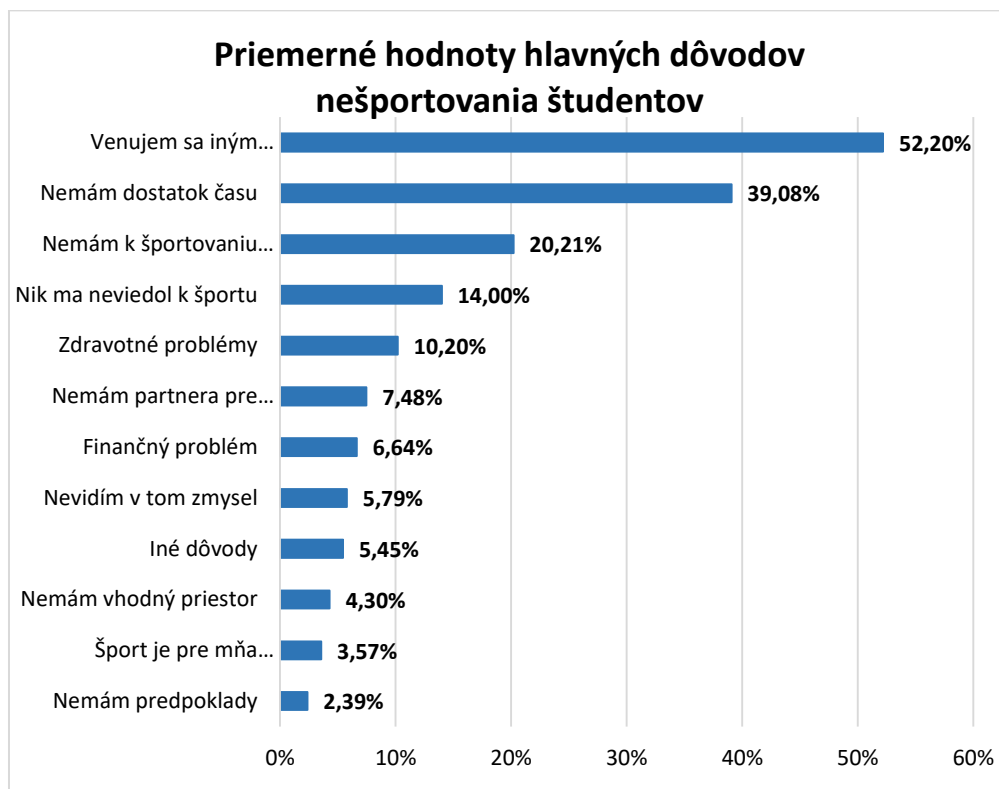
Tabuľka 11 Hlavné dôvody nešportovania študentov

Hlavné dôvody nešportovania študentov							
	2010	2012	2014	2016	2018	aritmetický priemer	smerodajná odchýlka
Venujem sa iným činnostiam	50,15%	47,15%	59,12%	43,23%	61,37%	52,20%	6,96%
Nemám dostatok času	41,67%	34,73%	32,21%	47,65%	39,14%	39,08%	5,41%
Nemám k športovaniu vzťah	24,33%	14,65%	24,31%	20,54%	17,23%	20,21%	3,84%
Nik ma nevedol k športu	16,88%	3,12%	14,32%	18,32%	17,38%	14,00%	5,60%
Zdravotné problémy	8,27%	10,33%	10,77%	11,78%	9,87%	10,20%	1,16%
Nemám partnera pre šport	8,33%	4,03%	6,55%	10,85%	7,65%	7,48%	2,23%
Finančný problém	8,33%	9,42%	2,03%	6,78%	6,65%	6,64%	2,52%
Nevidím v tom zmysel	5,11%	4,11%	6,99%	6,21%	6,55%	5,79%	1,05%
Iné dôvody	5,22%	2,65%	4,35%	7,53%	7,52%	5,45%	1,88%
Nemám vhodný priestor	3,22%	5,89%	7,12%	2,98%	2,31%	4,30%	1,86%
Šport je pre mňa nepotrebný	2,11%	1,66%	2,21%	5,32%	6,54%	3,57%	1,98%
Nemám predpoklady	1,83%	3,22%	1,02%	3,87%	2,01%	2,39%	1,02%

V tabuľke 11 môžeme pozorovať, že venovanie sa iným činnostiam vo všetkých etapách výskumu prevláda u mužoch nad ostatnými dôvodmi. Variačné rozpätie odpovedí so smerodajnou odchýlkou 6,96% sa pohybovalo od 43,23% v 4. etape výskumu po 61,37% v 5. etape výskumu. Priemerná hodnota odpovedí bola na 52,2%. V poradí druhou najčastejšou odpoveďou bol nedostatok voľného času s priemernou hodnotou odpovedí 39,08%, pričom v 4. etape výskumu sme v tejto otázke zaznamenali vyššie percento o 4,4% v porovnaní s venovaním sa iným činnostiam. S výrazným odstupom sme zaznamenali ďalšie dve

odpovede. Nemám k športovaniu vzťah s priemerom odpovedí 20,21% a smerodajnou odchýlkou v jednotlivých etapách výskumu 5,41% (2. etapa výskumu 14,65% - 3. etapa výskumu 24,31%) a odpoveď - nik ma k športovaniu nevedol – s priemerom odpovedí 14,00% a smerodajnou odchýlkou (2. etapa výskumu 3,12% - 4. etapa výskumu 18,32%) 5,60%.

Ďalšie odpovede respondentov mali ustálený charakter s malými percentuálnymi odchýlkami, čo jasne zobrazuje obrázok 6. Zdravotné problémy s priemerom odpovedí 10,20%, nemám partnera pre šport 7,48%, finančné problémy 6,64%, nevidím v tom zmysel 5,79%. iné dôvody 5,45%, nemám vhodný priestor, 4,30%, šport je pre mňa nepotrebný 3,57%, nemám predpoklady 2,39%.



Obrázok 6 Priemerné hodnoty hlavných dôvodov nešportovania študentov

Z výsledkov výskumu Valjenta (2004), ktorý robil svoj výskum na vzorke študentov na ČVUT v Prahe môžeme zistiť, že aj v jeho výskumnej vzorke sa objavujú dôvody k nešportovaniu, ktoré nie sú neriešiteľné a pri vhodnej motivácii, by sa výsledky mohli dostať v krátkom období. Za hlavné príčiny študenti uvádzajú problematické zaradenie telesnej výchovy do rozvrhu ostatných predmetov 45,9%, vzdialenosť športovísk od ubytovania a budov ČVUT 20,6%, všeobecnú nechuť k športovým aktivitám 14,1%, malý

výber športových odvetví 12,5%, nevhodné podmienky na športoviskách 6,2% a prístup učiteľa TV 0,7%.

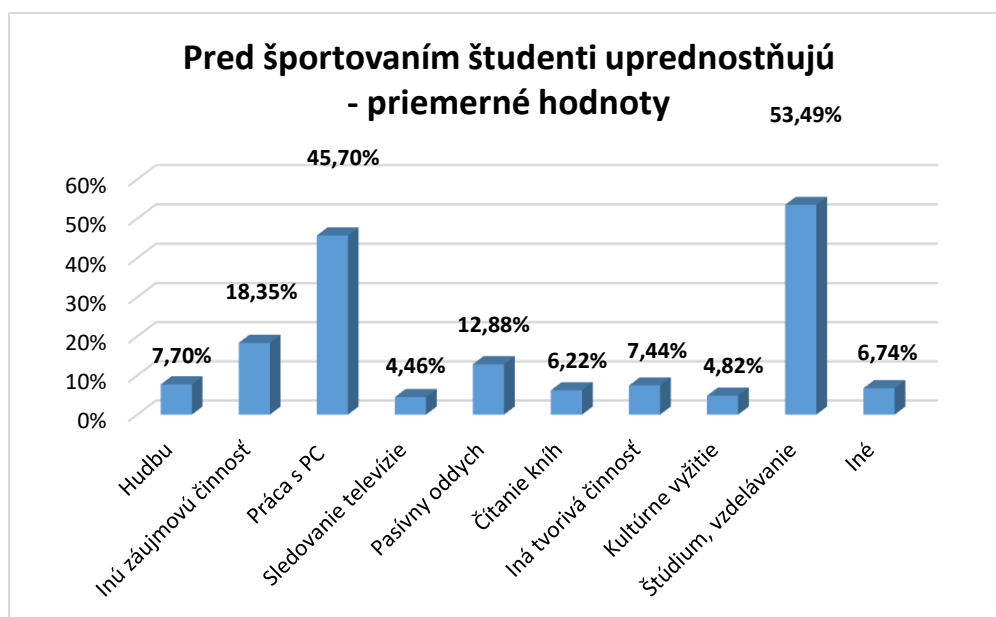
V ďalšom výskume Valjenta (2010) zisťujeme, že v jeho výskumnej vzorke mladší študenti necítia potrebu športovania s najčastejšou odpoveďou – nedostatok voľného času 20,7%, pričom zistil, že k pravidelnému športovaniu majú lepší vzťah študenti vyšších ročníkov (až o 14,1% viac).

Tabuľka 12 Pred športovaním študenti uprednostňujú

Pred športovaním študenti uprednostňujú							
	2010	2012	2014	2016	2018	aritmetický priemer	smerodajná odchýlka
Hudbu	10,78%	7,54%	8,31%	7,23%	4,63%	7,70%	1,98%
Inú záujmovú činnosť	26,12%	17,87%	16,19%	17,37%	14,22%	18,35%	4,08%
Práca s PC	33,33%	35,17%	54,13%	44,23%	61,66%	45,70%	10,88%
Sledovanie televízie	8,54%	6,57%	3,32%	1,22%	2,65%	4,46%	2,69%
Pasívny oddych	19,25%	3,51%	8,03%	19,25%	14,36%	12,88%	6,24%
Čítanie kníh	5,75%	9,49%	5,31%	4,83%	5,71%	6,22%	1,67%
Iná tvorivá činnosť	10,14%	3,02%	9,12%	8,71%	6,22%	7,44%	2,56%
Kultúrne vyžitie	8,21%	7,13%	2,21%	2,33%	4,21%	4,82%	2,46%
Štúdium, vzdelávanie	41,67%	44,16%	64,61%	41,67%	75,32%	53,49%	13,90%
Iné	6,54%	8,57%	4,77%	6,38%	7,44%	6,74%	1,26%

V otázke uprednostňovania iných činností pred športovaním sme na vzorke študentov TU vo Zvolene zistili, že dlhodobo počas všetkých piatich etáp výskumu sa na 1. mieste nachádza štúdium a vzdelávanie s priemerom 53,49% opýtaných respondentov. Smerodajná odchýlka medzi 41,67% v 1. a 4. etape výskumu a 75,32% v piatej etape výskumu bolo na hodnote 13,90%. Z uvedeného môžeme dedukovať, že respondenti štúdiu venujú veľkú pozornosť, čo pri takom náročnom štúdiu, aké TUZVO svojich študijných programoch ponúka je potešiteľné.

Na druhom mieste s veľkým náskokom pred ostatnými možnosťami skončila práca s PC s priemerom 45,70% a smerodajnou odchýlkou 10,88% (1. etapa výskumu 33,33% a 5. etapa výskumu 61,66%). Zaujímavé je zistenie, že až na 4. etapu výskumu, sme zaznamenali postupný nárast odpovedí v tejto otázke, čo si vysvetľujeme aktívnejším zapájaním PC pri odbornom štúdiu. Pri tejto otázke sme taktiež zaznamenali štatistickú významnosť a preto vieme určiť aj predikciu do roku 2020 a to na hodnotu 65,42%, čo činí v našom prípade nárast práce s počítačom oproti roku 2018 o 3,76%.



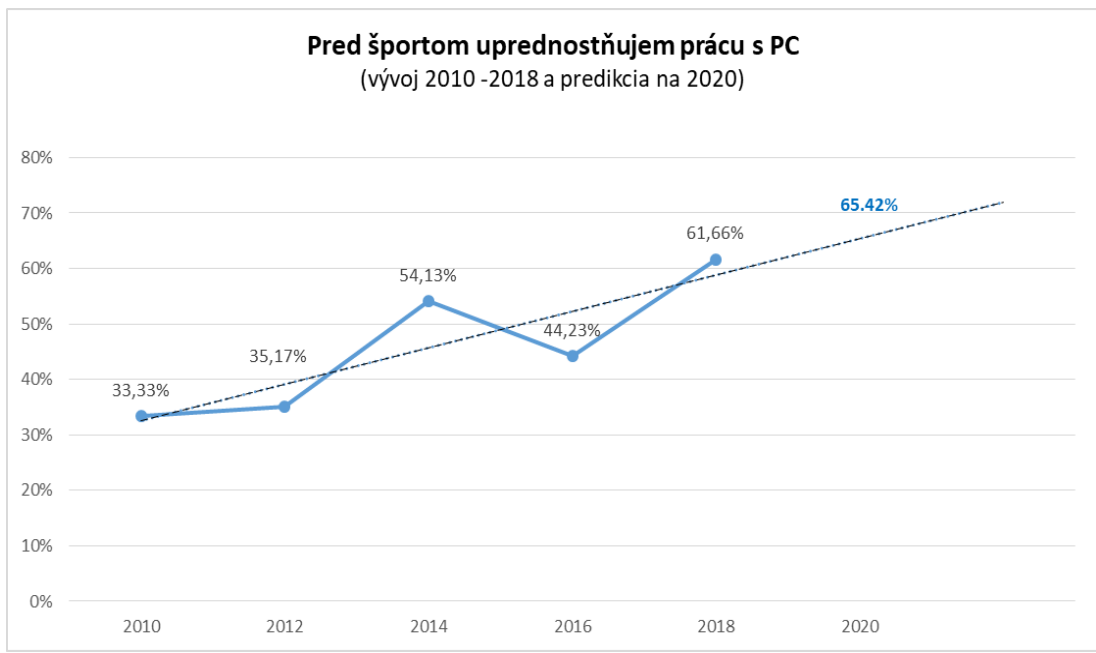
Obrázok 7 Pred športovaním študenti uprednostňujú – priemerné hodnoty

Základný charakteristický vývoj časového radu danej premennej sme definovali lineárnym trendom $y = 0,260 + 0,066x$, ktorý predstavuje stúpajúcu tendenciu vo vývoji uprednostňovania práce s PC pred športovaním. Trendovú zložku sme testovali na hladine významnosti $\alpha=10\%$. Výsledky testovania uvádzame v tabuľke 13.

Tabuľka 13 Testovanie štatistickej významnosti lineárneho trendu vývoja časového radu – Uprednostňovanie práce s PC pred športovaním

Parametre lineárneho trendu	Bodový odhad	t-hodnota testovacieho kritéria	p-hodnota	Intervalový odhad	
β_0	0,260	3,394	0,043	0,016	0,504
β_1	0,066	2,846	0,065	-0,008	0,139

S výrazným odstupom od prvých dvoch a ďalších odpovedí skončila – iná zájmová činnosť s priemerom odpovedí 18,4%, čo nám poukazuje na všestranné zájmové aktivity našich študentov, - pasívny oddych – s priemerom 12,9%, - počúvanie hudby s priemerom 7,7%, - iná tvorivá činnosť s priemerom 7,4%, – iné činnosti s priemerom 6,7%, – čítanie kníh s priemerom 6,2%, – kultúrne vyžitie s priemerom 4,8%, – sledovanie televízie s priemerom 4,5%. Okrem spomínaných výrazne vyšších hodnôt odpovedí sme u ostatných odpovedí zaznamenali ustálené hodnoty s porovnateľnými smerodajnými odchýlkami v jednotlivých etapách výskumu.



Obrázok 8 Spojnicový graf a lineárna trendová funkcia s predikovanou hodnotou na rok 2020 pre uprednostnenie práce s PC pred športovaním

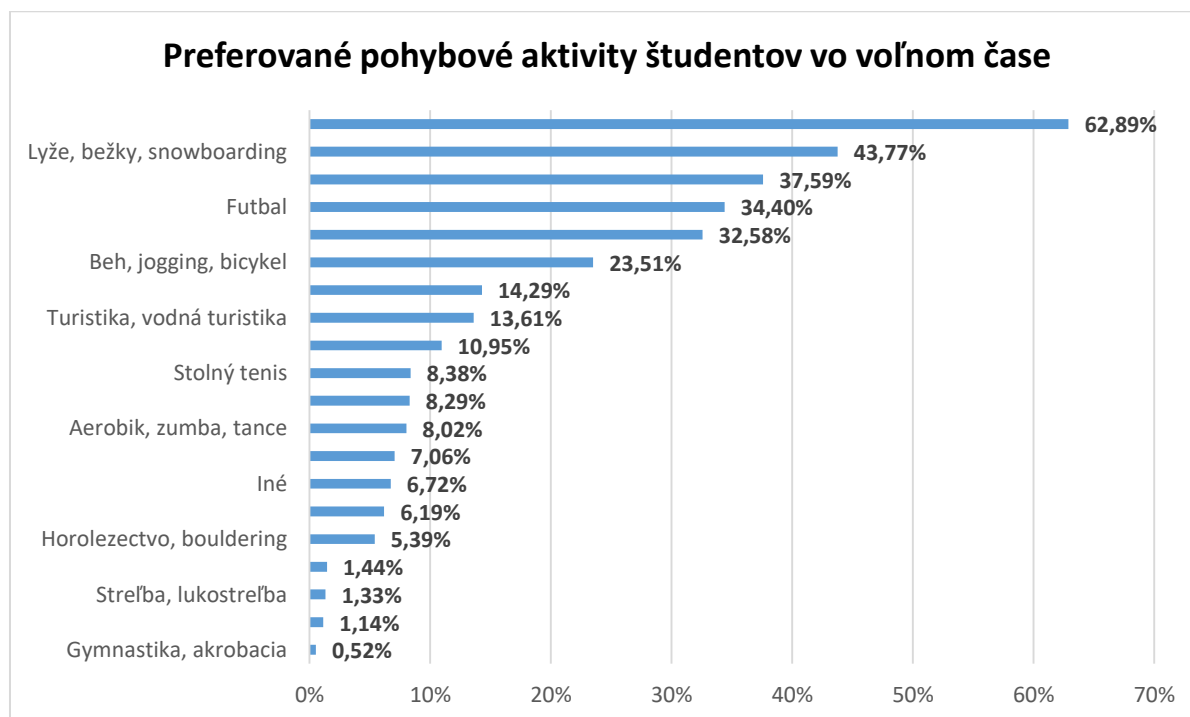
V porovnaní s výskumom Valjenta (2010) na ČVUT v Prahe môžeme pozorovať podobné hodnotové záujmy respondentov v jeho výskume a našim výskumom. Na popredných miestach v poradí sa umiestnilo počúvanie hudby, práca s PC, sledovanie televízie, čítanie kníh, iná činnosť s priateľmi, pasívny oddych a kultúrne vyžitie.

Pri pohľade na uprednostňovanie konkrétnych pohybovo – rekreačných aktivít respondentov – mužov môžeme pozorovať, že na prvých dvoch miestach sa umiestnili individuálne športové činnosti. Jednoznačne prevládajú posilňovacie aktivity s priemerom až 62,89%, v ktorých respondenti vidia aktivity, formujúce ich postavu, prípadne zvyšujú ich fyzickú kondíciu.

Vhodne vybavené posilňovne a fitness centrá priam lákajú mladých ľudí do svojich priestorov. V súčasnosti sa čoraz viac cvičiacich zapája do cvičenia crossfit, ktoré býva príjemné atraktívnou dynamickou hudbou a možnosťou cvičenia v skupine. O obľúbenosti tejto aktivity hovorí aj smerodajná odchýlka vo všetkých etapách výskumu 5,45%. V poradí druhé sa umiestnili zimné aktivity na snehu – zjazdové lyžovanie, bežecké lyžovanie, snowboarding s 43,77%, čo odzrkadľuje stúpajúci záujem mladých ľudí o tieto aktivity.

Tabuľka 14 Preferované pohybové aktivity študentov vo voľnom čase

Vo voľnom čase uprednostňujem pohybové aktivity							
	2010	2012	2014	2015	2017	aritmetický priemer	smerodajná odchýlka
Kulturistika, fitness, crossfit	66,67%	61,21%	56,12%	59,12%	71,33%	62,89%	5,45%
Lyže, bežky, snowboarding	50,25%	53,14%	16,51%	51,56%	47,39%	43,77%	13,76%
Hokej, florbal, hokejbal	58,33%	34,24%	11,32%	44,19%	39,87%	37,59%	15,36%
Futbal	43,12%	28,14%	17,13%	39,87%	43,76%	34,40%	10,31%
Plávanie	40,33%	46,67%	11,48%	27,54%	36,87%	32,58%	12,23%
Beh, jogging, bicykel	33,33%	27,14%	16,13%	21,68%	19,25%	23,51%	6,09%
Tenis	17,84%	14,41%	12,69%	13,68%	12,82%	14,29%	1,88%
Turistika, vodná turistika	18,57%	14,33%	14,17%	12,31%	8,65%	13,61%	3,22%
Bedminton	9,65%	12,65%	8,14%	13,22%	11,11%	10,95%	1,88%
Stolný tenis	8,33%	7,85%	9,50%	7,68%	8,56%	8,38%	0,64%
Volejbal	8,33%	7,68%	7,96%	9,85%	7,65%	8,29%	0,82%
Aerobik, zumba, tance	12,25%	11,62%	0,25%	7,77%	8,23%	8,02%	4,27%
Basketbal	8,33%	6,94%	4,76%	6,63%	8,63%	7,06%	1,38%
Iné	6,31%	3,43%	9,56%	8,25%	6,05%	6,72%	2,09%
Korčuľovanie, in line	6,77%	7,27%	4,27%	4,27%	8,36%	6,19%	1,65%



Obrázok 9 Preferované pohybové aktivity študentov vo voľnom čase

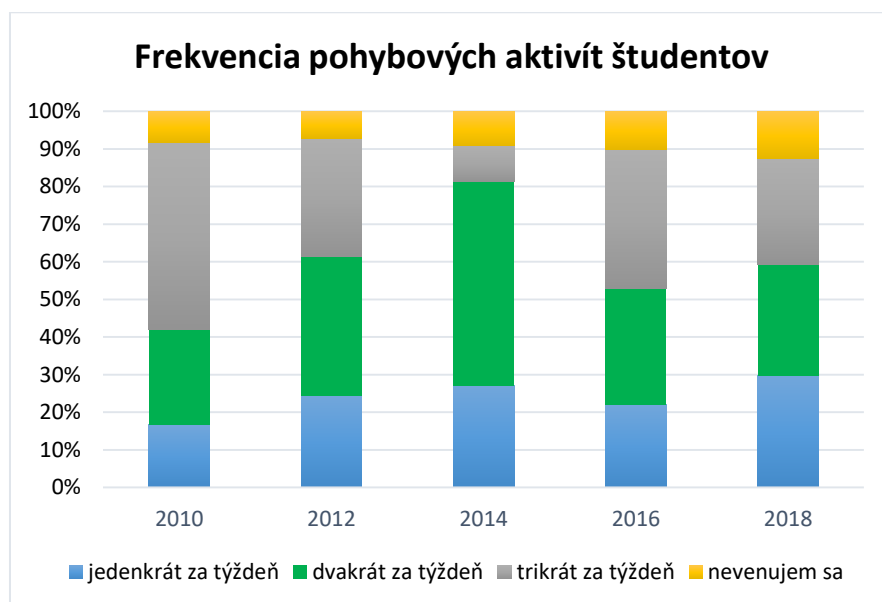
Lyžiarske kurzy sa postupne vracajú do škôl, k čomu pomáha aj podpora štátu pri ich realizácii, pričom sa nejedná len o športovú stránku, ale aj o poznávaciu a spoločenskú. Na ďalších miestach sa umiestnili najpopulárnejšie kolektívne športy hokej, hokejbal, florbal s 37,59% a futbal s 34,40%. Pri pohľade na florbal, ktorý respondenti zaradili k hokeju môžeme konštatovať, že sa jedná o vzorku respondentov – študentov našej univerzity, na ktorej prebieha dlhodobá študentská florbalová liga, ktorej sa zúčastňuje viac ako 70 hráčov, čo mohlo ovplyvniť spomínané zaradenie florbalu k hokeju. Pri tejto otázke sme zaznamenali aj najväčšiu smerodajnú odchýlku 15,36% v intervale 11,32% v 3. etape výskumu a 58,33% v 1. etape výskumu. Hneď za futbalom skončilo plávanie s 32,58%, ktoré je vo všeobecnosti populárnou športovo- rekreačnou aktivitou, beh – jogging a bicyklovanie s 23,51%, tenis s 14,29%, turistika a vodná turistika s 13,61% (ktorej sa v rámci kurzovej formy telesnej výchovy venujeme na našej univerzite). Pri pohľade na turistiku pozorujeme postupný pokles záujmu o túto činnosť v intervale od 18,57% v 1. etape výskumu do 8,65% v 5. etape výskumu so smerodajnou odchýlkou 3,22%. Ostatné pohybovo- rekreačné aktivity ako sú bedminton, stolný tenis, volejbal, aerobik, zumba, tance, basketbal, korčuľovanie a in line korčuľovanie, horolezectvo- bouldering sa pohybovali s priemerom od 11% do 5%. Najmenej atraktívne športovo- rekreačné aktivity pre našich respondentov boli hádzaná, streľba z luku, netradičné športy, gymnastika s priemerom okolo 1%. Zaujímavým zistením je postavenie základných akademických športov basketbal a volejbal len so záujmom okolo 7-8% respondentov, pričom v nie tak dávnej minulosti patrili k najpopulárnejším športovo- rekreačným aktivitám vysokoškolákov, v ktorých sme sa umiestňovali na popredných miestach na medzinárodných súťažiach, ale často sa hrávali aj v rámci vodáckych kurzov a kurzov turistiky a pobytu pri vode. Zaujímavý je pohľad na túto otázku v tabuľke 14, kde pozorujeme u takmer všetkých pohybových a športovo – rekreačných aktivitách najnižšie priemerné percento v 3. etape výskumu. Najvyššie priemerné percento v tretej etape výskumu má stolný tenis, turistika a iné športy. Najustálenejší záujem registrujeme u volejbalu vo všetkých etapách výskumu.

Pri pohľade na výskum Valjenta (2010) môžeme pozorovať, že študenti na ČVUT uprednostňujú vo voľnom čase podobné športovo- rekreačné aktivity ako naši respondenti. Cyklistika, beh - jogging, plávanie, kondičné posilňovanie, futbal, turistika, lyžovanie, tenis, basketbal, volejbal, podľa jeho názoru, len odzrkadľujú dostupné možnosti na športovanie v danej lokalite, pričom sú len z malej časti ovplyvnené školskou telesnou výchovou počas štúdia na ich univerzite.

Tabuľka 15 Frekvencia pohybových aktivít študentov

Frekvencia pohybových aktivít študentov				
Rok	1x týždenne	2x týždenne	3x týždenne	nevenujem sa
2010	16,63%	25,32%	49,71%	8,34%
2012	24,32%	37,14%	31,39%	7,15%
2014	27,13%	54,13%	9,52%	9,22%
2016	22,14%	30,61%	37,14%	10,11%
2018	29,64%	29,56%	28,16%	12,64%
aritmetický priemer	23,97%	35,35%	31,18%	9,49%
smerodajná odchýlka	4,46%	10,12%	13,09%	1,85%

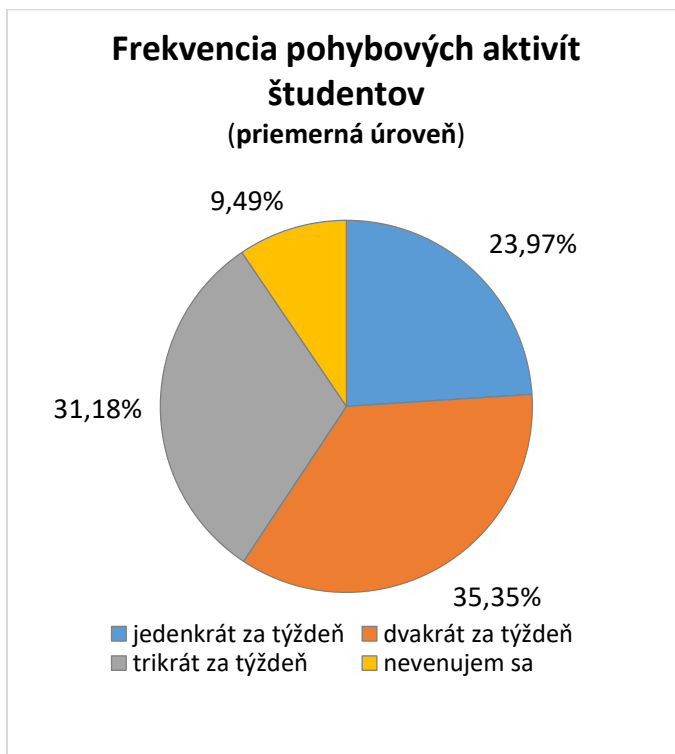
Na frekvenciu vykonávania pohybových a športovo- rekreačných aktivít má každý človek svoj vlastný názor, ovplyvnený jeho presvedčením pre ich vykonávanie, podmienkami, dĺžkou voľného času a zdravím. Telovýchovní odborníci odporúčajú ich vykonávanie aspoň dva krát v týždni, pričom aj vyučovanie telesnej výchovy na základných a stredných školách vytvára v rámci učebných osnov dve hodiny telesnej výchovy počas týždňa. Respondenti – muži v našom výskume uviedli, že by radi športovali dva krát v týždni s priemerom odpovedí 35,35% a smerodajnou odchýlkou 10,12% v rozpätí 25,32% v 1. etape výskumu a 54,13% v 3. etape výskumu, čo môžeme pozorovať v tabuľke 15.



Obrázok 10 Frekvencia pohybových aktivít študentov

Tri krát do týždňa (a viac krát) by športovalo 31,18% respondentov, čo je len o niečo viac ako 4%, ako predchádzajúca otázka. Jeden krát v týždni by uvítalo cvičiť 23,97% respondentov a nevenovalo by sa pohybovým a športovo- rekreačným aktivitám ustálených 9,49% respondentov, so smerodajnou odchýlkou 1,85%.

V obrázku 11 môžeme pozorovať približujúce sa priemerné percentuálne hodnoty frekvencii cvičenia dva krát v týždni a tri krát v týždni.



Obrázok 11 Priemerná úroveň frekvencie pohybových aktivít študentov

Pohľad do podobného výskumu Valjenta (2004) nám ukazuje, že hlavne študenti vyšších ročníkov by privítali viac krát v týždni realizovať pohybovo športovo- rekreačné aktivity. Zo záverov výskumu vyplýva, že študenti sami predkladajú k úvahe niekoľko dôvodov, prečo vo vyšších ročníkoch štúdia viac cvičia a športujú:

- a) až pri štúdiu vo vyššom ročníku našli skupinu spriaznených študentov, s ktorými si organizujú športovanie,
- b) mnoho druhov športov je dnes tiež otázkou peňazí, a tých majú študenti vo vyššom ročníku viac,
- c) nabrali pri štúdiu niekoľko kíl svojej hmotnosti navyše, takže sa s tým snažia niečo urobiť,
- d) človek je vo vyššom ročníku viac pánom svojho času a môže si lepšie zorganizovať čas,

e) povinná telesná výchova v 1. a 2.ročníku im veľmi pomáha k naštartovaniu potreby k pravidelnému pohybu, ktorú realizujú aj v priebehu ďalšieho štúdia v podobe športovej činnosti priamo podľa ich chuti a obľúbenosti,

f) uvedomujú si, že na škole môžu športovať bezplatne a v ponuke je veľká rôznorodosť výberu,

g) dnes už vedia, že im športovanie prospieva fyzicky, psychicky i zdravotne, že sa športom odreagujú a potom im ide učenie rýchlejšie,

h) uvedomujú si, že sa blíži čas definitívneho rozhodnutia o budúcom povolání, k tomu, aby sa im podarilo získať čo najlepšiu pozíciu im dopomôže tiež fyzický vzhľad, kondičné a zdravotné dispozície ich organizmu.

Vo výskume Kukačku (2009), ktorý sa realizoval na Juhočeskej Univerzite v Českých Budějoviciach môžeme pozorovať podobné výsledky u respondentov, ktorí cvičia 1x v týždni 31,3%, dva krát v týždni 31,5% a viac krát v týždni 32,7%. Nižší počet je len u respondentoch, ktorí sa aktívnemu cvičeniu počas týždňa nevenujú 4,4%.

Pri porovnaní spomínaných výskumoch zisťujeme, že len malý počet respondentov uvádza, že počas týždňa sa nevenuje pohybovej aktivite, čo môžeme ešte potvrdiť z výsledkov Michala (2002), ktorý robil výskum na Univerzite Mateja Bela v Banskej Bystrici, uvádza 17,5% respondentov s negatívnym vzťahom k aktívnemu športovaniu počas týždňa.

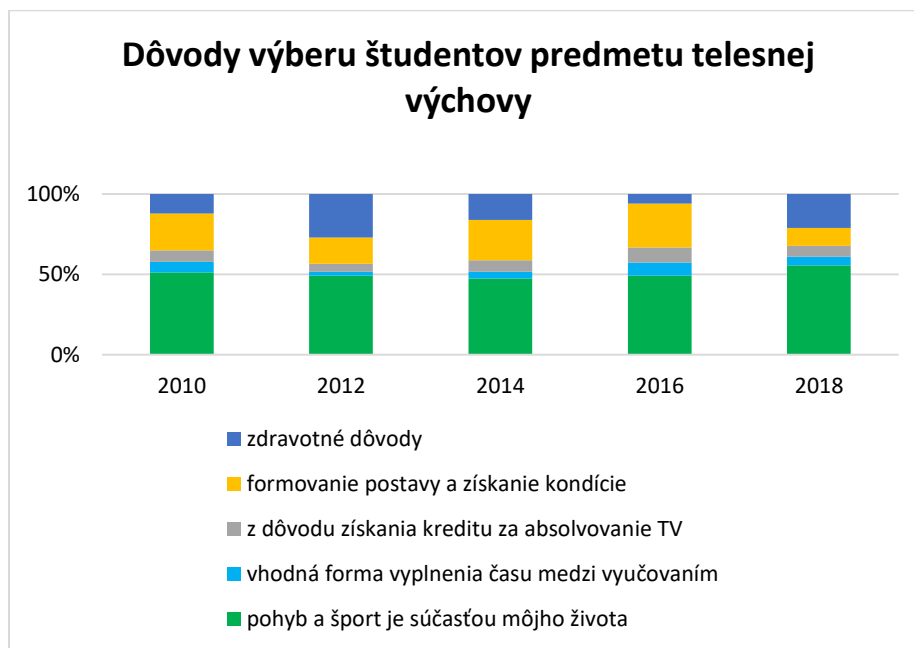
Cepková (2015) vo svojich výskumoch uvádza, že na STU v Bratislave, respondenti športujú 3x v týždni – 30%, 4x a 5x v týždni je to 18% opýtaných. Len 7% z nich využíva pohybovú aktivitu len 1x do týždňa.

Podobne, ako my v našom výskume uvádza názor, že súčasná širokospektrálna ponuka športov a pohybových aktivít, teda podmienky pre šport, ovplyvňujú možnosť študentom využívať podmienky pre športovanie aj mimo hodín telesnej výchovy.

Dôvod zvolenia výberového predmetu telesná výchova do svojho osobného študijného plánu je u každého študenta rôzny. V našom výskume sme zo vzorky respondentov – mužov zistili, že až 50,48% respondentov berie športovanie ako súčasť svojho života, čo pozorujeme na obrázku 12.

Tabuľka 16 Dôvody výberu predmetu TV na TU vo Zvolene u študentov

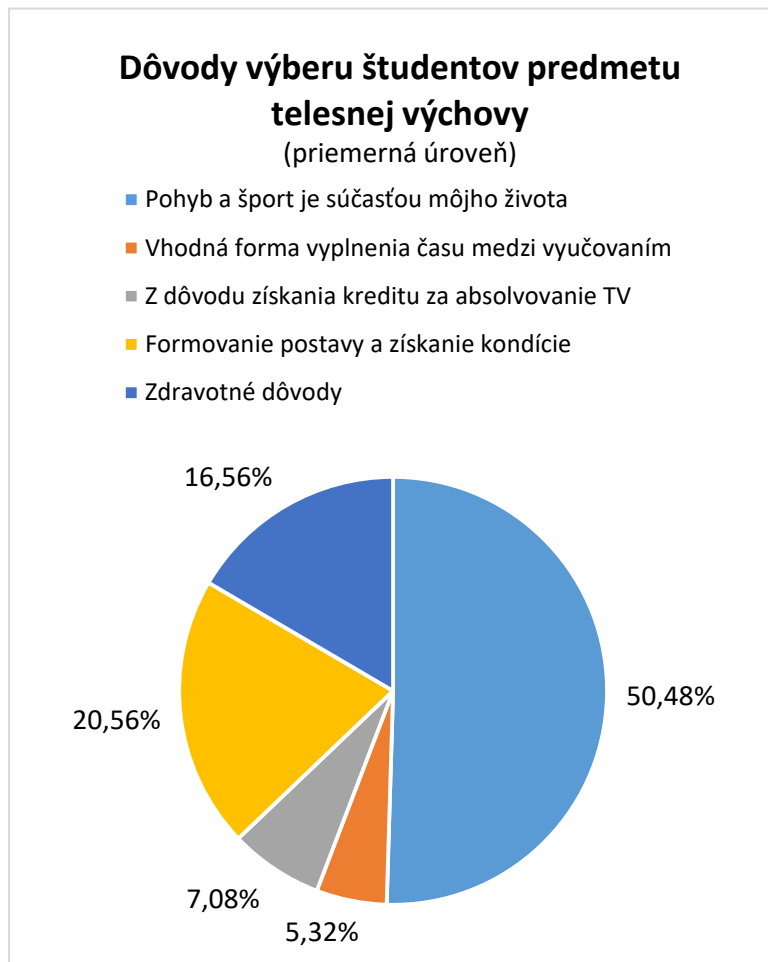
Dôvody výberu predmetu TV na TU vo Zvolene u študentov							
	2010	2012	2014	2016	2018	aritmetický priemer	smerodajná odchýlka
pohyb a šport je súčasťou môjho života	51,25%	49,14%	47,35%	49,15%	55,50%	50,48%	2,80%
vhodná forma vyplnenia času medzi vyučovaním	6,43%	2,32%	4,14%	8,23%	5,50%	5,32%	2,01%
z dôvodu získania kreditu za absolvovanie TV	7,14%	5,11%	7,14%	9,25%	6,75%	7,08%	1,32%
formovanie postavy a získanie kondície	23,02%	16,25%	25,19%	27,22%	11,10%	20,56%	6,00%
zdravotné dôvody	12,16%	27,18%	16,18%	6,15%	21,15%	16,56%	7,23%



Obrázok 12 Dôvody výberu predmetu TV na TU vo Zvolene u študentov

Tento ustálený názorový stav dokumentuje aj smerodajná odchýlka vo všetkých etapách výskumu, ktorá bola 2,80% pri rozptyle 47,35% (v 3. etape výskumu) a 55,50% (v 5. etape výskumu). Druhým v poradí boli dôvody formovania postavy a získania kondície s priemerom odpovedí 20,65%. Vysoké percento zaznamenávame pri uvádzaní zdravotných dôvodov pre ktoré sa respondenti rozhodli na TU športovať, až 16,56% pri smerodajnej odchýlke 7,23%. Túto skutočnosť riešime na našom pracovisku možnosťou voľby predmetu

zdravotná telesná výchova (zameraná na nápravné cvičenia, uvoľňovacie cvičenia, zdravotné plávanie), do ktorej sa nám zapája každoročne približne 20 študentov. Dôvod získania kreditu za absolvovanie telesnej výchovy uvádza 7,08% a ako vhodnú formu vyplnenia voľného času medzi vyučovaním 5,32% respondentov. Na obrázku 13 môžeme pozorovať priemernú úroveň záujmu o výber predmetu telesná výchova počas všetkých etáp výskumu.



Obrázok 13 Priemerná úroveň dôvodov výberu predmetu TV na TU vo Zvolene študentov

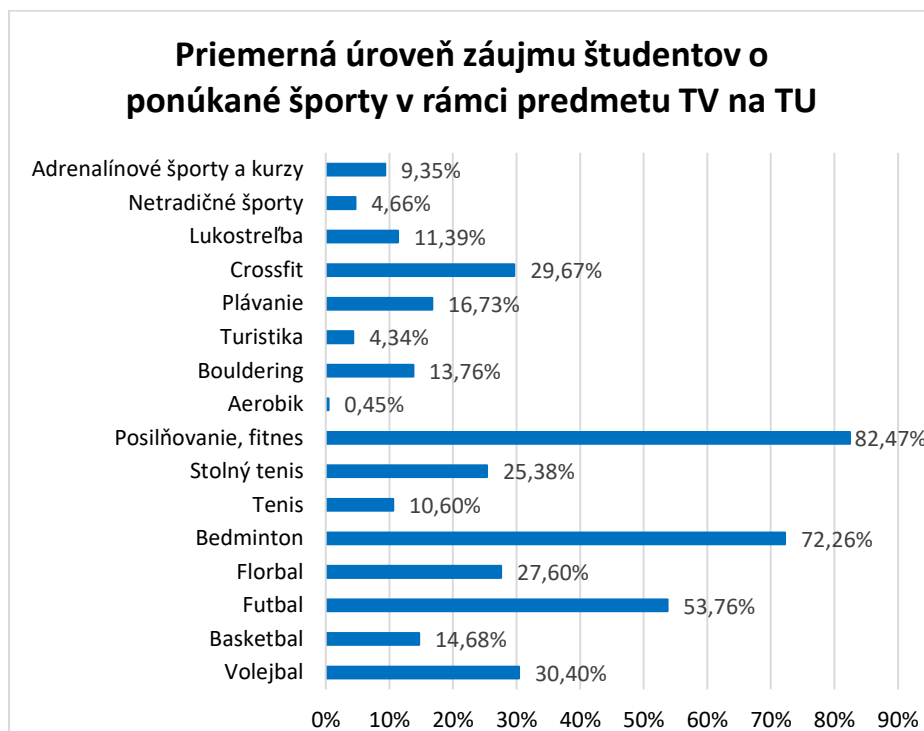
Vo výskume (Buková – Staško - Gajdošová, 2008) môžeme pozorovať dôvody výberu telesnej výchovy počas štúdia na Univerzite Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, kde sa u mužov na prvom mieste umiestnilo zdravie s 34,8%, psychická pohoda, relaxácia, uspokojenie (v našom výskume pohyb a šport ako súčasť života) 17,1%, formovanie postavy 10,1%.

Tabuľka 17 Záujem študentov o ponúkané športy v rámci predmetu TV na TU vo Zvolene

Záujem študentov o ponúkané športy v rámci predmetu TV na TU							
	2010	2012	2014	2016	2018	aritmetický priemer	smerodajná odchýlka
Volejbal	33,33%	35,33%	30,36%	25,15%	27,85%	30,40%	3,66%
Basketbal	16,67%	18,13%	16,25%	13,78%	8,57%	14,68%	3,36%
Futbal	66,67%	47,17%	44,42%	54,32%	56,22%	53,76%	7,79%
Florbal	12,21%	47,14%	23,16%	27,36%	28,14%	27,60%	11,30%
Bedminton	91,00%	87,14%	74,35%	64,28%	44,51%	72,26%	16,80%
Tenis	10,03%	9,17%	12,25%	11,33%	10,23%	10,60%	1,07%
Stolný tenis	33,33%	31,18%	22,31%	21,39%	18,69%	25,38%	5,78%
Posilňovanie, fitness	83,33%	92,11%	89,31%	86,29%	61,33%	82,47%	10,97%
Aerobik	0,56%	0,22%	0,69%	0,60%	0,16%	0,45%	0,21%
Bouldering	11,61%	11,25%	12,26%	16,89%	16,79%	13,76%	2,54%
Turistika	8,22%	2,55%	5,68%	3,55%	1,68%	4,34%	2,36%
Plávanie	25,12%	24,17%	14,45%	11,27%	8,65%	16,73%	6,72%
Crossfit	21,36%	38,54%	26,98%	29,88%	31,58%	29,67%	5,63%
Lukostreľba	8,65%	10,25%	10,32%	16,37%	11,35%	11,39%	2,64%
Netradičné športy	2,97%	8,23%	3,52%	2,12%	6,44%	4,66%	2,30%
Adrenalinové športy a kurzy	0,00%	9,25%	11,55%	11,28%	14,67%	9,35%	4,99%

Záujem o ponúkané športy v rámci vyučovania predmetu telesná výchova na TU vo Zvolene, sa u mužoch menil v každej etape výskumu. Ako príklad môžeme použiť záujem o bedminton, ktorý sa postupne od prvej etapy výskumu s priemerom až 91% postupne znížil na hodnotu 44,51%. Aj napriek postupnému poklesu záujmu je stále najviac žiadaným športom pre respondentov. O nesúrodosti záujmu o tento šport hovorí aj vysoká smerodajná odchýlka až 16,80%. Túto klesajúcu tendenciu záujmu si vysvetľujeme tým, že v prvej etape výskumu sa jednalo o nový šport na TU a vytvorila sa početná skupina hráčov, ktorí sa navzájom ťahali, zvyšovali svoje herné kvality, a pôsobili v univerzitnej lige. Postupne končili svoje štúdium a už sa nepodarilo tak spropagovať bedminton u mužov, aby sa v takom množstve zapájali do hodín telesnej výchovy s výberovým športom bedminton. Ustálenú – vysokú hodnotu záujmu na obrázku 14 môžeme pozorovať v individuálnych športoch posilňovanie a fitness s priemernou hodnotou 82,47%, ale taktiež ako pri bedmintone, s vysokou smerodajnou odchýlkou 10,97%, ovplyvnenou výsledkami v 5. etape výskumu s hodnotou 61,33%. Silová športová aktivita crossfit patrí tiež k popredným športovým aktivitám respondentov s priemernou hodnotou všetkých etáp výskumu 29,67% a relatívne nízkou hodnotou smerodajnej odchýlky 5,63%. Na ďalších miestach s postupným poklesom hodnoty záujmu sa umiestnili futbal s priemernou hodnotou 53,76%, volejbal s 30,40%,

florbal s 27,60%, stolný tenis s 25,38%, plávanie s 16,73%, basketbal s 14,68%, lukostreľba s 11,39%, tenis s 10,60%, adrenalínové športy a kurzy s 9,35%, netradičné športy s 4,66%, turistika s 4,34%, aerobik s 0,45%.



Obrázok 14 Priemerná úroveň záujmu študentov o ponúkané športy v rámci predmetu TV na TU vo Zvolene

Na Univerzite Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach realizovala Buková – Staško - Gajdošová (2008) výskum, zameraný na pohybové aktivity študentov UP JŠ, z ktorého môžeme vyčítať, že podobne ako v našom výskume je u študentov najobľúbenejšie posilňovanie 56% respondentov, futbal 20%, bedminton a tenis 14%. Vysoké hodnoty sme zistili pri kondičnom behu – jogging 18%.

Cepková (2015) v svojej práci uvádza obľúbenosť predmetov realizovaných v rámci hodín telesnej výchovy v poradí: basketbal, volejbal, futbal, florbal, fresbee, posilňovanie, aerobik, bedminton, stolný tenis... Podľa jej názoru je obľúbenosť úzko spojená s rozvrhovou ponukou športov počas týždňa, ako aj času realizácie vyučovacieho procesu. Pri porovnaní záujmu o jednotlivé športy v rámci hodín telesnej výchovy môžeme konštatovať, že sa jedná o podobné predmety a poradie obľúbenosti, ako na TU vo Zvolene, až na zaradenie posilňovania v našom výskume, ktoré respondenti posunuli na najobľúbenejší predmet s hodnotou 82,47%. V jej výskume sa stretávame aj s informáciou, že až 38% respondentov

uvádza, že ponúkané športové aktivity im nevyhovujú a uvítali by rozšírenie rozvrhovej ponuky v rámci výberovej telesnej výchovy.

Tabuľka 18 Chýbajúce športy v ponuke ÚTVŠ z pohľadu študentov

Chýbajúce športy v ponuke ÚTVŠ z pohľadu študentov				
2010	2012	2014	2016	2018
	TANEČNÝ ŠPORT	TANEČNÝ ŠPORT	TANEČNÝ ŠPORT	
		RAFTING	RAFTING	
	KONDIČNÉ PLÁVANIE	KONDIČNÉ PLÁVANIE	KONDIČNÉ PLÁVANIE	KONDIČNÉ PLÁVANIE
CYKLOTURISTIK A TURISTIKA	CYKLOTURISTIK A TURISTIKA	CYKLOTURISTIK A TURISTIKA	CYKLOTURISTIK A TURISTIKA	
	ADRENALÍNOVÉ ŠPORTY	ADRENALÍNOVÉ ŠPORTY	ADRENALÍNOVÉ ŠPORTY	
	KORČUĽOVANIE	KORČUĽOVANIE	KORČUĽOVANIE	
	HOKEJ	HOKEJ		HOKEJ
				BOJOVÉ ŠPORTY
HOKEJBAL				
STREĽBA Z LUKU A VZDUCHOVKY				

Vo výskume sme sa orientovali aj na zistenie záujmu našich respondentov o pohybové a športové aktivity, ktoré momentálne nie sú v ponuke nášho pohybového programu v rámci vyučovania telesnej výchovy na TU vo Zvolene. Vzhľadom k skutočnosti, že väčšina respondentov už má skúsenosti so športovaním z predošlého obdobia ich odpovede naznačujú škálu odpovedí, ktoré po zvážení všetkých okolností v budúcnosti môžeme pokusne zaradiť do našej ponuky športov, v rámci telesnej výchovy, poprípade kurzovej formy telesnej výchovy.

V tabuľke 18 uvádzame požadované pohybové a športové aktivity, ktoré sa najčastejšie vyskytovali v jednotlivých etapách výskumu. Odpovede, ktoré nepresiahli 5 % sme do tabuľky neuvádzali, lebo by sa jednalo o širokú škálu športov, s ktorými sa respondenti stretli, poprípade by ich privítali v ponuke v našich podmienkach.

Tanečný šport rezonuje v 2. až 4. etape výskumu na poprednom mieste, čo si vysvetľujeme skutočnosťou, že sme mali v tom období na škole cvičiteľku, ktorá v rámci klubovej formy telesnej výchovy viedla tanečný krúžok, v ktorom sa mali na ši študenti možnosť zoznámiť

s latinsko- americkými tancami, ktoré sú atraktívne a študentov zaujali natoľko, že ich v našom výskume záujmu uvádzajú.

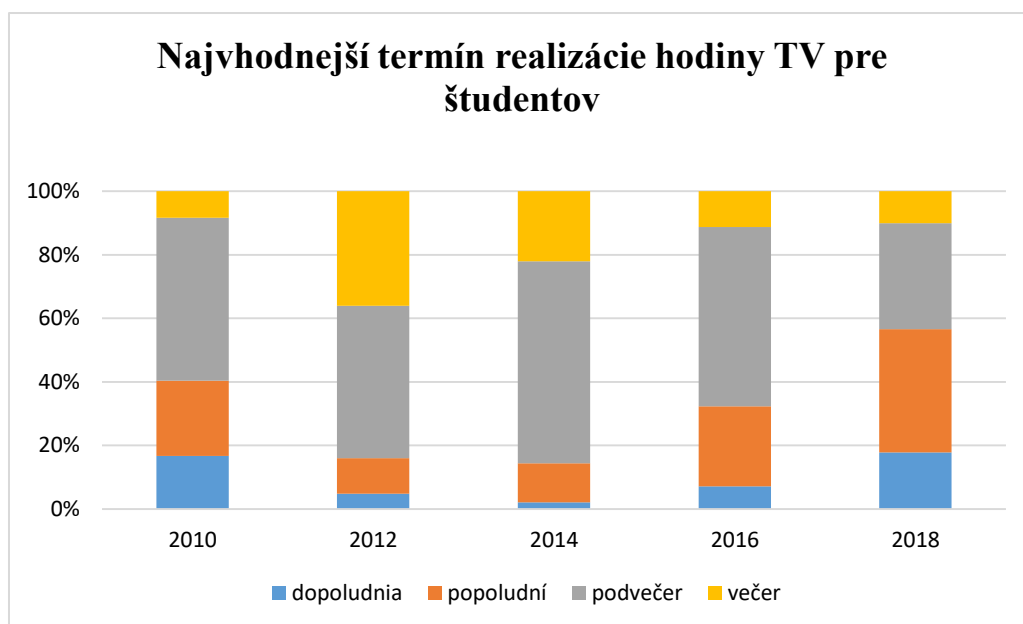
Cykloturistika a turistika patrila dlhodobo k súčasť pohybových a športovo-rekreačných aktivít našej kurzovej formy telesnej výchovy, o ktorej študenti vedeli, že sa vykonávala a preto sa tejto aktivity dožadovali prakticky v každej etape výskumu.

Adrenalínové športy sa objavili v záujme ich zaradenia do ponuky pohybových a športových aktivít na TU vo Zvolene potom, ako sme pripravili a zorganizovali pre študentov kurz paraglidingu, o ktorý študenti v dvoch po sebe nadväzujúcich termínoch prejavili veľký záujem.

Záujem o kondičné plávanie vyplýva z možnosti využívania mestskej plavárne pre podmienky telesnej výchovy, do ktorej sa môžu zapojiť prakticky všetci študenti, ktorí prejavia o plávanie záujem, preto sa aj v odpovediach respondentov v našom výskume objavuje v štyroch etapách výskumu.

Tabuľka 19 Najvhodnejší termín realizácie hodiny TV pre študentov

Najvhodnejší termín realizácie hodiny TV pre študentov				
	dopoludnia	popoludní	podvečer	večer
2010	16,67%	23,75%	51,25%	8,33%
2012	4,82%	11,22%	47,92%	36,14%
2014	2,11%	12,28%	63,60%	22,01%
2016	7,14%	25,14%	56,44%	11,28%
2018	17,78%	38,78%	33,34%	10,10%
aritmetický priemer	9,70%	22,23%	50,51%	17,57%
smerodajná odchýlka	6,35%	10,05%	10,09%	10,44%



Obrázok 15 Najvhodnejší termín realizácie hodiny TV pre študentov

Pre vykonávanie pohybových a športovo- rekreačných aktivít je dôležité, v ktorom čase ich cvičiaci môže vykonávať. V mnohých prípadoch sa musia študenti riadiť prioritne rozvrhovými možnosťami, preto sa k cvičeniu dostávajú aj v časoch, kedy by sa radšej venovali štúdiu, prípadne iným aktivitám. V našom výskume sme sa zamerali na možnosti, ktoré sú pre našich respondentov dané rozvrhovými možnosťami počas štúdia na TU vo Zvolene. V tabuľke 19 pozorujeme prakticky vyrovnanú hodnotu smerodajnej odchýlky vo všetkých možnostiach športovania, okrem možnosti cvičiť v dopoludňajších hodinách so smerodajnou odchýlkou 6,35% a priemerom odpovedí 9,70%.

Tak ako aj v iných výskumoch autorov zaoberajúcich sa problematikou športu na vysokých školách, aj naši respondenti - muži uvádzajú, že pre cvičenie je pre nich najlukratívnejší čas v podvečer s hodnotou 50,51% odpovedí a so smerodajnou odchýlkou 10,09% v intervale od 33,34% v 5. etape výskumu po 63,60% v 3. etape výskumu. Na obrázku 15 môžeme pozorovať ustálené počty respondentov, ktorým vyhovuje športovanie v podvečerných hodinách, okrem odpovedí v 5. etape výskumu, kde zaznamenávame najnižší počet odpovedí 33,34%. Cvičenie popoludní vyhovuje 22,23% respondentov a cvičenie vo večerných hodinách schvaľuje 17,57%. Informácie z nášho výskumu nám potvrdili záujem študentov športovať hlavne v čase svojho voľna, kedy nie sú rozvrhovo viazaní na študijné povinnosti a športovanie v dopoludňajších hodinách v rámci rozvrhových hodín telesnej výchovy využívajú len na vyplnenie svojho voľného času počas dňa, prípadne sa jedná o telovýchovné

aktivity, ktoré sú dopredu objednané, ako napríklad bazén, ľadová plocha a iné, alebo sa jedná o cvičiacich v ranných hodinách v posilňovni.

Hlavnou náplňou študentov našej univerzity je zvládnutie teoretických, vedomostí podľa odborného zamerania. Pohybové a športovo - rekreačné aktivity tvoria len časť spektra záujmu, študentov, preto je dôležité, aby sa vykonávali vo vhodnom čase a prijateľnou frekvenciou počas týždňa. K samotnej frekvencii ich vykonávania bola zameraná otázka, ktorú sme samostatne vyhodnotili. V tejto otázke sa zameriavame na hodiny telesnej výchovy, ako súčasť štúdia na TU vo Zvolene, ktorá je ponúkaná študentom bezplatne, s možnosťou získania kreditu za absolvovanie jednej vyučovacej hodiny (90 minút) týždenne, počas semestra. S týmto aktuálnym stavom, v ktorom musíme brať do úvahy náročnosť odborného štúdia, ako aj praktické cvičenia, ktorých sa musia študenti počas semestra zúčastňovať, súhlasí až 40,51% opýtaných respondentov - mužov, s vysokou hodnotou smerodajnej odchýlky až 23,79% v rozpätí od 9,75% v 2. etape výskumu po 79,68% v 3. etape výskumu.

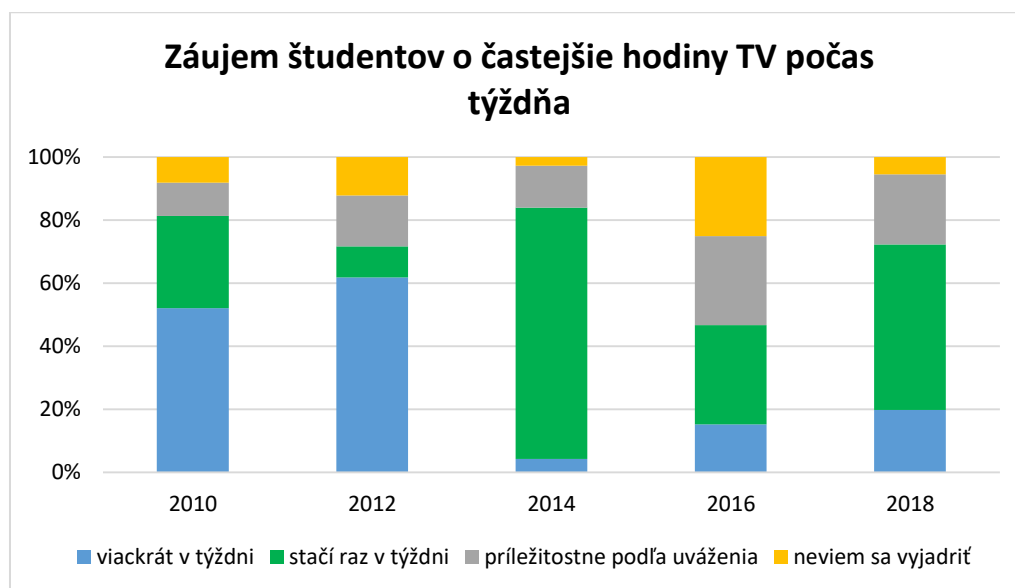
Tabuľka 20 Záujem študentov o častejšie hodiny TV počas týždňa

Záujem študentov o častejšie hodiny TV počas týždňa				
	viackrát v týždni	1x v týždni	príležitostne	neviem sa vyjadriť
2010	52,08%	29,17%	10,60%	8,15%
2012	61,84%	9,79%	16,14%	12,23%
2014	4,25%	79,68%	13,28%	2,79%
2016	15,22%	31,49%	28,22%	25,07%
2018	19,79%	52,44%	22,22%	5,55%
aritmetický priemer	30,64%	40,51%	18,09%	10,76%
smerodajná odchýlka	22,29%	23,79%	6,37%	7,80%

Na obrázku 16 môžeme v tretej etape výskumu zaznamenať rapidný nárast odpovedí respondentov, cvičiacich jedenkrát v týždni, až na hodnotu 79,68%, čo je napríklad k hodnotám z druhej etapy výskumu nárast o 70%. Tento stav si vysvetľujeme nesprávnym pochopením otázky respondentov, ktorí označovali odpoveď cvičenia 1 x v týždni len počas hodiny telesnej výchovy za podmienok získania kreditu za absolvovanie predmetu, čo sa im videlo najlepšie riešenie, neberúc do úvahy ponúkanú možnosť navštevovania hodín telesnej výchovy viac krát v týždni u rôznych pedagógov bez možnosti získania kreditu za absolvovanie predmetu. Viackrát v týždni by privítalo športovať 30,64% respondentov, čo podľa nás aj študenti využívajú, lebo v rámci štúdia môžu navštevovať hodiny telesnej

výchovy bezplatne s možnosťou získania kreditu, ale súčasne si môžu vybrať aj bezkreditovú formu telesnej výchovy a tým sa zapájajú aj do iných vyučovacích hodín telesnej výchovy aj viac krát v priebehu týždňa. Záujem o príležitostné cvičenie prejavilo 18,09% respondentov a k otázke sa nevedelo vyjadriť 10,76% respondentov.

Na obrázku 16 môžeme súčasne pozorovať veľký záujem o hodiny telesnej výchovy viac krát v týždni v prvej a druhej etape výskumu a obrovský prepad v tretej etape výskumu, čo si nevieme vysvetliť, lebo počas všetkých piatich etáp výskumu sa zásadne nič nezmenilo, ponúkané boli prakticky rovnaké priestorové, materiálne, personálne podmienky. Jedinou a podľa nás aj zásadnou zmenou bola zmena v rozvrhových možnostiach odborných predmetov, ktoré si študenti mohli nahustiť do kratšieho týždňa a tak sa im zúžil priestor na ďalšie aktivity, ku ktorým patrí aj športovanie v rámci hodín telesnej výchovy, čo mohlo ovplyvniť výsledky v našom výskume. Pre vysvetlenie tejto skutočnosti sa musíme zamyslieť aj nad predchádzajúcou možnosťou cvičenia jeden krát v týždni v tretej etape výskumu, čo sme už rozoberali v predchádzajúcom odstavci.



Obrázok 16 Záujem študentov o častejšie hodiny TV počas týždňa

Pre porovnanie tejto otázky sme siahli do výskumu (Kukačka, 2009), ktorý sa realizoval na vzorke respondentov Jihočeské univerzite v Českých Budějovicích, v ktorom sme zistili, že 4,4% opýtaných respondentov počas týždňa pravidelne necvičí, prípadne sa k problematike nevedia vyjadriť, čo predstavuje v porovnaní s našim výskumom menej, ako polovicu odpovedí. Príležitostne, poprípade 1 x v týždni cvičí v jeho výskume 31,3% respondentov, čo

je o 9% menej, ako v našom výskume a viac krát v týždni cvičí až 32,7% respondentov, čo predstavuje približne rovnaký počet odpovedí, ako v našom výskume.

Cepková (2015) vo svojom výskume na STU konštatuje, že respondenti najviac preferujú cvičenie 1 x v týždni, pričom nerozlišujú, či im stačí cvičiť len na hodinách telesnej výchovy, alebo aj v iných telovýchovných zariadeniach.

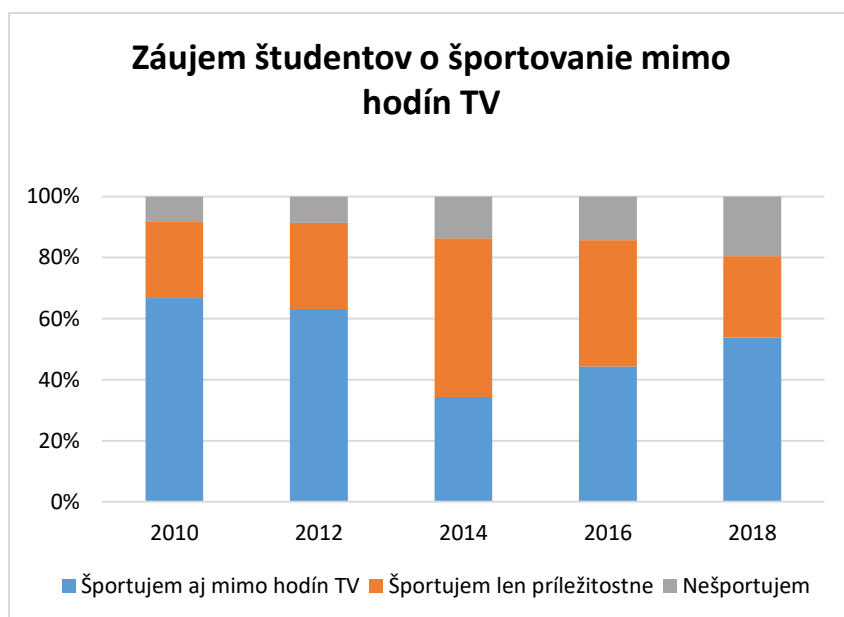
Pri komplexnom porovnaní odpovedí uvádzaných výskumov prichádzame k záveru, že vo všetkých výskumoch respondenti preferujú cvičenie 1 krát v týždni a len s malým rozdielom hodnôt odpovedí by uvítali cvičiť dva krát v týždni. Pri zhodnotení tejto problematiky musíme brať do úvahy realitu, že sa jedná o respondentov – študentov vysokých škôl, ktorým je prioritou štúdium a šport berú len ako jednu z aktivít v čase ich osobného voľna a ako jednu z foriem vyplnenia času medzi štúdiom odborných predmetov.

Harmonicky sa rozvíjajúca osobnosť a zmysel pre celoživotné športovanie, ako súčasť zdravého životného štýlu, je mottom každého telovýchovného pedagogického pracovníka, ktorý má možnosť svojím osobným prístupom ovplyvniť myslenie mladého človeka k zmienenému smerovaniu. V našom výskume sme zisťovali aj záujem študentov o športovanie mimo hodín telesnej výchovy, ktorú absolvujú v podmienkach TU vo Zvolene.

Tabuľka 21 Záujem študentov o športovanie mimo hodín TV

Záujem študentov o športovanie mimo hodín TV			
	Športujem aj mimo hodín TV	Športujem len príležitostne	Nešportujem
2010	66,67%	25,00%	8,33%
2012	63,14%	28,18%	8,68%
2014	34,33%	51,98%	13,69%
2016	44,25%	41,47%	14,28%
2018	53,83%	26,67%	19,50%
aritmetický priemer	52,44%	34,66%	12,90%
smerodajná odchýlka	11,95%	10,45%	4,12%

Viac ako polovica respondentov - mužov, 52,44% športuje aj mimo hodín telesnej výchovy, čo sa zdá ako prijateľný stav, ale zároveň si musíme všimnúť v obrázku 17 prudký pokles záujmu o športovanie mimo hodín telesnej výchovy v tretej etape výskumu na hodnotu 34,33%, čo je prakticky tretina oslovených respondentov. V ďalších dvoch etapách výskumu postupne stúpa počet športujúcich, čo radi vnímame a veríme, že prepad záujmu bol len dočasnou záležitosťou. Príležitostne športuje 34,66% a nešportuje 12,90% respondentov so smerodajnou odchýlkou 4,12%.

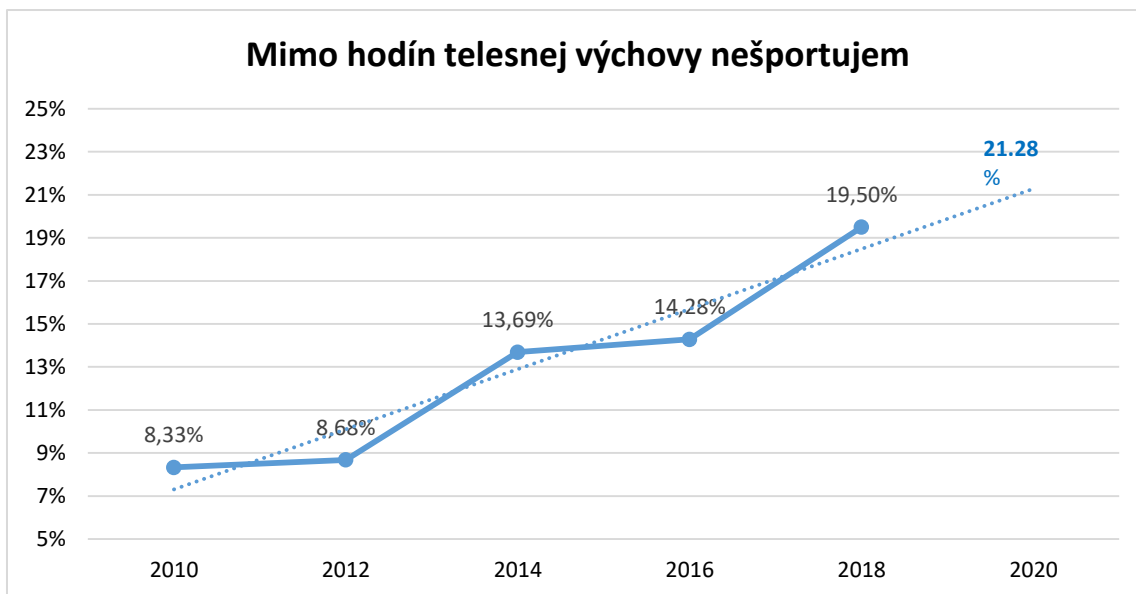


Obrázok 17 Záujem študentov o športovanie mimo hodín TV

Ďalej môžeme na obrázku 17 pozorovať výrazný nárast príležitostne športujúcich respondentov v 3. etape výskumu, ale vážnejší je postupný súvislý nárast nešportujúcich, z počtu 8,33% v 1. etape výskumu na 19,50% v 5. etape výskumu. Pri tejto otázke sme zaznamenali štatistickú významnosť a preto vieme určiť aj predikciu do roku 2020 a to na hodnotu 21,28%, čo činí v našom prípade nárast nešportujúcich študentov oproti roku 2018 o 1,78%. Základný charakteristický vývoj časového radu danej premennej sme definovali lineárnym trendom $y = 4,51 + 2,79x$, ktorý predstavuje stúpajúcu tendenciu vo vývoji nešportujúcich. Trendovú zložku sme testovali na hladine významnosti $\alpha=10\%$. Výsledky testovania uvádzame v tabuľke 22.

Tabuľka 22 Testovanie štatistickej významnosti lineárneho trendu vývoja časového radu – mimo hodín telesnej výchovy nešportujem

Parametre lineárneho trendu	Bodový odhad	t-hodnota testovacieho kritéria	p-hodnota	Intervalový odhad	
β_0	4,51	2,88	0,064	-0,48	9,51
β_1	2,79	5,90	0,010	1,29	4,30



Obrázok 18 Spojnicový graf a lineárna trendová funkcia s predikovanou hodnotou na rok 2020 - mimo hodín telesnej výchovy nešportujem

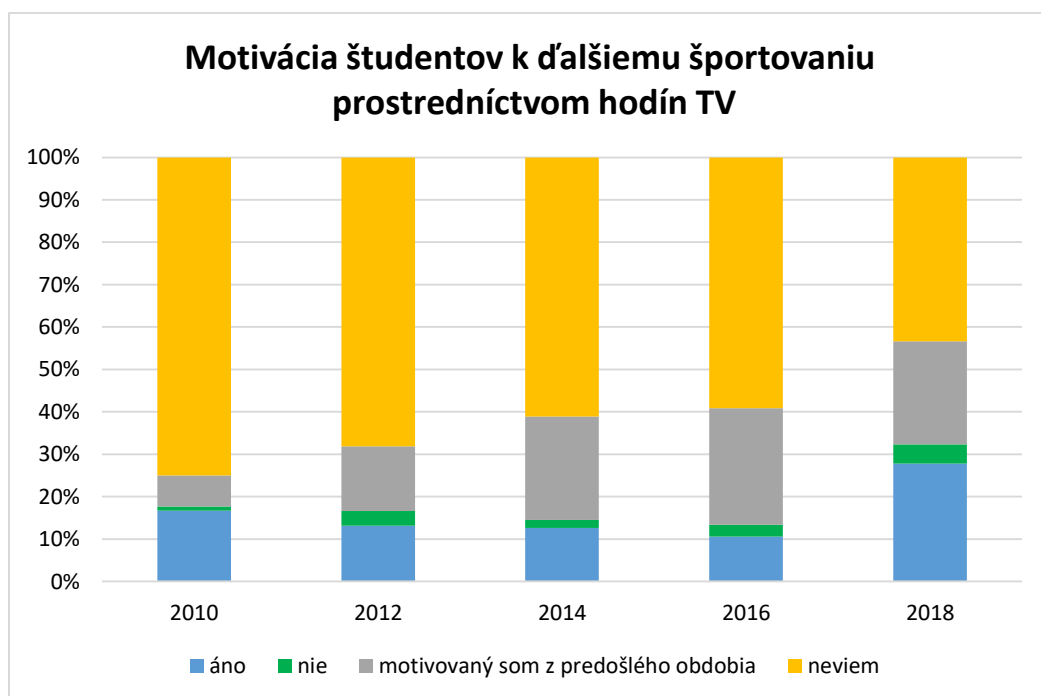
Cepková (2015) vo svojom výskume na STU uvádza, že okrem hodín telesnej výchovy 68% respondentov športuje aj mimo hodín telesnej výchovy. K tejto hodnote sa v našom výskume najviac približujeme v prvej etape výskumu, kde sme zaznamenali 66,67% respondentov športujúcich aj mimo hodín telesnej výchovy. V jej výskume môžeme zistiť aj nasledujúcu informáciu, že 22% opýtaných športuje len na hodinách telesnej výchovy.

Tabuľka 23 Motivácia študentov k ďalšiemu športovaniu prostredníctvom hodín TV na TU

Motivácia študentov k ďalšiemu športovaniu prostredníctvom hodín TV na TU				
	áno	nie	motivovaný som z predošlého obdobia	neviem
2010	16,67%	1,00%	7,33%	75,00%
2012	13,16%	3,43%	15,25%	68,16%
2014	12,58%	1,93%	24,36%	61,13%
2016	10,54%	2,81%	27,51%	59,14%
2018	27,79%	4,51%	24,36%	43,34%
aritmetický priemer	16,15%	2,74%	19,76%	61,35%
smerodajná odchýlka	6,15%	1,21%	7,45%	10,60%

Ústav telesnej výchovy a športu patrí do skupiny pedagogicko- výskumných pracovísk TU vo Zvolene, ktoré zabezpečuje športovú činnosť študentov počas ich pôsobenia na univerzite. Priestorovými, materiálnymi a personálnymi podmienkami vytvára širokú ponuku športových aktivít, z ktorej si môžu študenti vybrať v rámci školskej telesnej výchovy im

najpriateľnejšiu, v ktorej si postupne zdokonaľujú svoje praktické zručnosti a rozširujú teoretické vedomosti. V našom výskume sme zistili (tabuľka 23), že viac ako polovica respondentov – mužov nevie posúdiť, či ich k ďalšiemu športovaniu hodiny telesnej výchovy motivujú. Z minulého obdobia je motivovaných 19,46% respondentov a hodiny telesnej výchovy nemotivujú len 2,74% respondentov, pri smerodajnej odchýlke len 1,21%. Počet respondentov, ktorých hodiny telesnej výchovy motivujú k ďalšiemu športovaniu sa pohybuje v priemere okolo 16,15%, pri smerodajnej 6,15% v rozpätí 10,54% v 4. etape výskumu a 27,79% v 5. etape výskumu. Na obrázku 19 vidíme postupný pokles respondentov, ktorí sa nevedia vyjadriť, pričom predpokladáme že veľká časť by po prehodnotení zadania otázky prešla do skupiny tých, ktorých hodiny telesnej výchovy motivujú k ďalšiemu športovaniu, o čom svedčí aj ich nárast v 5. etape výskumu na 27,79%. Všetky tieto hodnoty odpovedí nám poukazujú na realitu, že naša hypotéza o zvyšovaní záujmu pravidelného športovania prostredníctvom hodín telesnej výchovy sa nepotvrdí. Študentov hodiny nemotivujú, o čom svedčí pokles hodnôt odpovedí v jednotlivých etapách výskumu až na 5. etapu výskumu, v ktorej zaznamenávame nárast až na hodnotu 27,79% čo tvorí nárast o približne 17% oproti výskumu v 4. etape výskumu. To, či ide o pravidelný vzostupný trend ukáže nasledujúci výskum, ale predpokladáme, že pri pokračovaní skvalitňovaní práce nášho pracoviska sa nám táto predstava potvrdí.

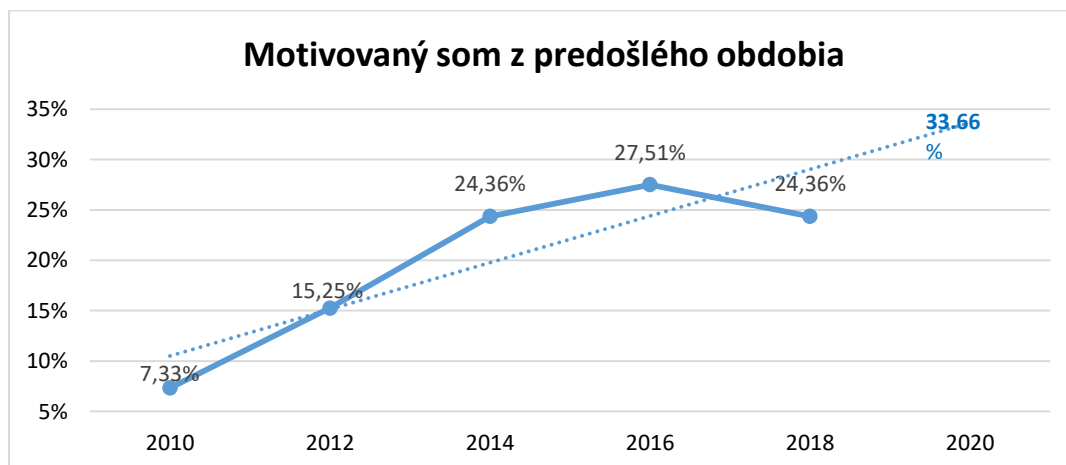


Obrázok 19 Motivácia študentov k ďalšiemu športovaniu prostredníctvom hodín TV na TU

Aj pri tejto otázke sa nám podarilo zaznamenať štatistickú významnosť a preto vieme určiť aj predikciu do roku 2020 a to na hodnotu 33,66%, čo činí v našom prípade vzostup respondentov motivovaných hodinami telesnej výchovy z predchádzajúceho obdobia oproti roku 2018 o 9,3%. Predpokladáme, že rok 2018 bol v našom výskume výnimočný svojím poklesom hodnôt a zobrazenie predikcie v roku 2020 nám ukazuje, že aj naďalej budeme zaznamenávať vzostup respondentov, ktorí sú motivovaní z predchádzajúceho obdobia k ich vzťahu k športovaniu prostredníctvom hodín telesnej výchovy. Základný charakteristický vývoj časového radu danej premennej sme definovali lineárnym trendom $y = 0,059 + 0,046x$, ktorý predstavuje stúpajúcu tendenciu vo vývoji motivovaných respondentov prostredníctvom telesnej výchovy k ďalšiemu športovaniu. Trendovú zložku sme testovali na hladine významnosti $\alpha=10\%$. Výsledky testovania uvádzame v tabuľke 24 a obrázku 20.

Tabuľka 24 Testovanie štatistickej významnosti lineárneho trendu vývoja časového radu – motivácia z predošlého obdobia prostredníctvom hodín telesnej výchovy k športovaniu

Parametre lineárneho trendu	Bodový odhad	t-hodnota testovacieho kritéria	p-hodnota	Intervalový odhad	
β_0	0,059	1,22	0,308	-0,09	0,21
β_1	0,046	3,20	0,049	0,00	0,09



Obrázok 20 Spojnicový graf a lineárna trendová funkcia s predikovanou hodnotou na rok 2020 - motivácia z predošlého obdobia prostredníctvom hodín telesnej výchovy k športovaniu

Zhrnutie

Náš výskum zameraný na zisťovanie vzťahu študentov Technickej univerzity vo Zvolene k pohybovým a športovo - rekreačným aktivitám a ich postoja k školskej telesnej výchove počas piatich etáp výskumu v sledovanom období 10 rokov nám odkryl pohľad respondentov na vybranú problematiku. Z výsledkov môžeme konštatovať, že v hierarchii životných hodnôt sú pre respondentov najdôležitejšie hodnoty zdravie a rodina, ktoré sa na prvých miestach objavili v každej etape výskumu. Šport a pohyb patria k životným hodnotám, ktoré respondenti vnímajú, ale pre ich aktívny život nie sú životne dôležité, aj napriek tomu, že sú súčasťou ich života až v 70,31% priemerných hodnôt, počas sledovaného obdobia. Prekvapivou informáciou v tejto otázke je klesajúca hodnota s predikciou pre rok 2020 na hodnotu 57,57% hodnôt odpovedí. Následná informácia o predikcii v roku 2020, že športové a pohybovo-rekreačné aktivity sú pre našich respondentov nepotrebné, nám len potvrdzuje informáciu o klesajúco záujme o pravidelné športovania. Taktiež informácia o aktívnom prístupe k športovaniu respondentov s priemernou hodnotou odpovedí počas sledovaného obdobia 51,18% a smerodajnou odchýlkou 3,75% nám poukazuje na ustálený záujem o pravidelné športovanie. Veľkým konkurentom pravidelného športovania v živote našich respondentov sú iné aktivity s priemernou hodnotou v sledovanom období až 52,20%, z ktorých pochopiteľne na prvom mieste respondenti uvádzali štúdium a vzdelávanie s priemernou hodnotou odpovedí 53,49%. Druhým najväčším konkurentom je práca s PC, pri ktorej sme zaznamenali predikciu pre rok 2020 s hodnotou 65,42%, pričom sa jedná o postupný nárast počas celého sledovaného obdobia. Práca s PC sa pre vysokoškolákov stala každodennou samozrejmosťou, preto nás tento vývoj a postavenie v konkurencii iných aktivít neprekvapuje. Z pohľadu poskytovania pohybového programu pre študentov TU vo Zvolene počas hodín telesnej výchovy nás zaujímal aj záujem našich respondentov o pohybové a športovo-rekreačné aktivity v ich voľnom čase. Jednoznačne najväčší záujem respondentov sme zaznamenali v individuálnych silových športoch, ako sú kulturistika, fitness a crossfit s priemernou hodnotou odpovedí počas sledovaného obdobia 62,89% a na druhom mieste zjazdové a bežecké lyžovanie spolu so snowboardingom s priemerom odpovedí 43,77%. Ostatné pohybové aktivity s postupným poklesom hodnôt odpovedí obsahovali viac ako 20 možností odpovedí, čo sa nám javí ako široké spektrum záujmu respondentov o obľúbené pohybové možnosti. Pokiaľ respondenti uvádzali, že pohybové a športovo-rekreačné aktivity sú súčasťou ich života a majú k nim aktívny vzťah, sme zisťovali frekvenciu, s akou ich počas týždňa vykonávajú. Zistili sme, že 2x v týždni ich vykonáva najviac respondentov, a to priemerne počas sledovaného obdobia 35,35%. Prekvapivo až 31,18% respondentov ich

vykonáva v týždni 3x, čo nás milo prekvapilo, pričom 1x v týždni ich vykonáva 23,97% opýtaných respondentov. Určite sú to zaujímavé a potešiteľné informácie, ale na druhej strane sme zistili, že každý desiaty respondent ich nevykonáva ani raz v týždni, čo je alarmujúce vzhľadom k veku, v akom sa nachádza náš súbor respondentov. K tejto otázke môžeme smelo priradiť aj dôvody, prečo si študenti TU vo Zvolene vybrali ako jeden z výberových predmetov telesnú výchovu. Potešiteľná informácia pre nás je, že pre respondentov je pohyb a šport súčasťou života s priemernou hodnotou odpovedí počas sledovaného obdobia 50,48%, čo úzko koreluje aj s predošlou samostatnou otázkou, že pohybové aktivity sú súčasťou ich života. Pre respondentov je významné aj formovanie postavy s hodnotou odpovedí 20,56% a pasívny vzťah k športovaniu s cieľom získania kreditu si volí 7,08% opýtaných respondentov. Zaujímavý je aj pohľad do odpovedí, kde môžeme pozorovať záujem respondentov o ponúkané pohybovo-rekreačné aktivity v rámci predmetu telesná výchova na TU vo Zvolene. Jednoznačne aj tu dominujú individuálne športy, ako sú posilňovanie a fitness s hodnotou priemerných odpovedí 82,47% a bedminton s 72,26% odpovedí. Tento pohľad nás navádza ku konštatovaniu, že na rozdiel od minulých výskumov dochádza k poklesu záujmu o kolektívne športy, ktoré sa aj v našom výskume umiestnili na nižších hodnotových priečkach. Naopak nové športy a hlavne adrenalínové športy získavajú čoraz viac priaznivcov a ich zavádzanie do ponuky pohybových a športovo-rekreačných aktivít je čoraz naliehavšie, čoho jasným dôkazom je aj informácia, že sa ich respondenti dožadovali počas všetkých etáp výskumu. Ďalším dôkazom ich dožadovania je aj nasledujúca informácia, že respondentom v ponuke pre športovanie počas štúdia chýbajú aktivity, ako sú tanečný šport, rafting, adrenalínové športy, streľba z luku. Pri vytváraní podmienok pre pravidelné športovanie je pre nás relevantné, v akom čase je to pre cieľovú skupinu najvhodnejšie. Vzhľadom k rozvrhovým možnostiam študentov počas štúdia sme zistili, že v našom prostredí by najviac vyhovovali hodiny telesnej výchovy podvečer, s priemernou hodnotou odpovedí počas sledovaného obdobia 50,51% a hneď popoludní s hodnotou 22,23% odpovedí. Logicky to vyplýva z denného režimu, kedy študenti trávajú v škole prevažne čas dopoludnia a podľa výsledkov výskumu v podvečerných hodinách. Najvhodnejší priestor pre realizáciu hodín telesnej výchovy vidia respondenti v dopoludňajších hodinách s priemernou hodnotou odpovedí 9,70%. Pokiaľ respondenti majú záujem o pohybové a športovo-rekreačné aktivity v rámci hodín telesnej výchovy, ich vykonávanie by im vyhovovalo najviac 1x týždenne s hodnotou odpovedí 40,51%. Viackrát v týždni by chcelo hodiny telesnej výchovy navštevovať 30,64% respondentov. Opäť sa musíme vrátiť k osobnému týždennému rozvrhu hodín študenta, v ktorom pri náročnom štúdiu a skrátenom týždni na tri, niekedy štyri dni

v týždni ťažko hľadať voľný priestor na ostatné aktivity, ku ktorým patrí aj športovanie v rámci hodín telesnej výchovy. Momentálne priaznivá informácia vyplýva z vyhodnotenia nasledujúcej odpovede v ktorej sme zistili, že naši respondenti športujú aj mimo hodín telesnej výchovy, pričom sme zaznamenali, že len 12,90% opýtaných respondentov uviedlo, že mimo hodín telesnej výchovy nešportuje. Negatívny vývoj počtu nešportujúcich mimo hodín telesnej výchovy nám dopĺňa aj predikcia pre rok 2020, kedy počet nešportujúcich môže stúpnuť až na hodnotu 21,28% opýtaných, čomu by sme chceli vhodnými prostriedkami zabrániť. Tento aktívny prístup k športovaniu aj mimo hodín telesnej výchovy môžeme dať do súvislosti s odpoveďou, v ktorej respondenti uviedli, viac ako 20 druhov pohybových aktivít, ktorým sa venujú vo svojom voľnom čase, čo sa nám javí ako pozitívne zistenie. Vhodnosť výberu z bohatej ponuky pohybových aktivít dáva predpoklady, že si z nej viac mladých ľudí vyberie pre nich tú najvhodnejšiu a že sa jej bude dlhodobo venovať. Jednou z najdôležitejších úloh v našom výskume bolo zistiť, či našich respondentov k ďalšiemu športovaniu motivujeme prostredníctvom hodín telesnej výchovy s ponukou pohybových aktivít, ktoré sú študentom v našich podmienkach ponúkané. Až 61,35% respondentov uviedlo, že v tom nemá jasno a nevie, či sú k ďalšiemu športovaniu motivovaní práve prostredníctvom hodín telesnej výchovy. Predikcia hodnôt pre rok 2020 nám poukazuje na postupný stúpajúci trend v motivovaní prostredníctvom hodín telesnej výchovy a mala by mať hodnotu 33,66% odpovedí, čo vnímame ako pozitívne zistenie a potvrdenie správnosti našej práce pri vytváraní podmienok a osvetu pre pravidelné športovanie našich študentov.

4. 2 VÝSKUMNÝ SÚBOR ŠTUDENTIEK

Na základe spracovania a vyhodnotenia dotazníkov vo výskumnom súbore študentiek Technickej univerzity vo Zvolene vo všetkých etapách výskumu uvádzame vzájomnú komparáciu jednotlivých období medzi sebou a zároveň porovnávame získané výsledky s prácami autorov zo Slovenska a Čiech. Súčasťou vyhodnocovania je určenie predikcie na nasledujúce roky, ktoré overíme pomocou ďalšieho výskumu v nasledujúcom období.

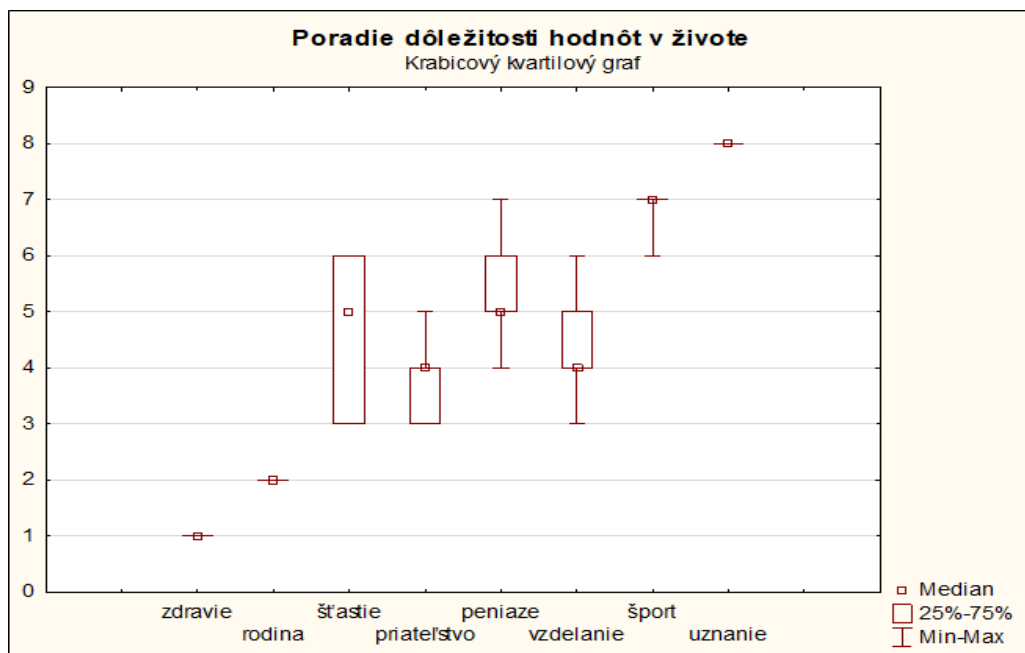
Prvá otázka nám pomohla odhaliť a získať postoj študentiek k hierarchii hodnôt v ich živote. Hodnotový rebríček sa počas jednotlivých etáp výrazne nemenil. Jednoznačne prioritou pre vysokoškolačky je zdravie. Malou výnimkou je prvá etapa, kde zdravie bolo na druhom mieste, ale s veľmi malým odstupom a tesne za rodinou, čo si vysvetľujeme tým, že rodina zohráva v živote vysokoškolačok dôležitý status, podporuje ich v štúdiu, živote, vytvára im zázemie, pohodlie, čo svojím spôsobom zahŕňa aj ich zdravotnú stránku. Dobré rodinné zázemie je relevantným determinantom pre psychické aj fyzické zdravie človeka – študenta.

Tabuľka 25 Hierarchia hodnôt študentiek

Poradie dôležitosti hodnôt					
Poradie	2010	2012	2014	2016	2018
1.	RODINA	ZDRAVIE	ZDRAVIE	ZDRAVIE	ZDRAVIE
2.	ZDRAVIE	RODINA	RODINA	VZDELANIE	RODINA
3.	PRIATEĽSTVO	PRIATEĽSTVO	VZDELANIE	RODINA	ŠŤASTIE
4.	ŠŤASTIE	VZDELANIE	PENIAZE	PENIAZE	ŠPORT A POHYB
5.	VZDELANIE	ŠŤASTIE	PRIATEĽSTVO	PRIATEĽSTVO	PRIATEĽSTVO
6.	PENIAZE	PENIAZE	ŠŤASTIE	ŠŤASTIE	VZDELANIE
7.	ŠPORT A POHYB	ŠPORT A POHYB	ŠPORT A POHYB	UZNANIE	PENIAZE
8.	UZNANIE	UZNANIE	UZNANIE	ŠPORT A POHYB	UZNANIE

Ďalej nasledujú hodnoty ako priateľstvo, vzdelanie, potom šťastie a peniaze. Šport a pohyb je neustále v úzadí na predposlednom, prípadne poslednom mieste až na etapu výskumu v roku 2018, kde sa výraznejšie posunul na štvrté miesto. Súvisí to hlavne so zameraním voľno - časových aktivít dievčat v tomto výskumnom období, pretože až 90% z nich sa venuje pravidelne pohybu, v čom vidíme spojitosť. Spomenutý súvis ešte vysvetlíme aj pri iných odpovediach respondentiek. Práve hodnota zdravia ako jednoznačne najdôležitejšia hodnota v živote predstavuje je u vysokoškolačok uvedomenie si jeho nevyhnutnosti a potreby starať

sa o zdravie a udržiavať si ho nielen momentálne ale aj v budúcnosti. Na obrázku XY je jasne deklarovaný rozptyl jednotlivých odpovedí respondentiek, z ktorého vyčítame minimálny rozptyl v odpovedi zdravie a rodina a tiež v možnosti uznanie – jednoznačne posledná a tým najmenej zaujímavá hodnota pre študentky. Najväčší rozptyl zaznamenávame pri odpovedi – šťastie, tak isto ako pri výskumnom súbore študentov, čo potvrdzuje nejednoznačnú pozíciu šťastia v hierarchii hodnôt, pretože pre niektorých je dôležitá, iný jej až takú vážnosť neprikladajú.



Obrázok 21 Hierarchia hodnôt študentiek

V porovnaní so súborom študentov sú výsledky veľmi podobné, študenti však jednoznačne kladú dôraz na zdravie, potom rodinu, potom sa strieda šťastie, priateľstvo a vzdelanie, šport a pohyb je na predposlednom mieste, len v poslednom období výskumu sa posunul o jedno miesto vyššie.

Podľa Kršiakovej (2009) je zdravie hodnotené študentmi PdF UK Bratislava ako základ pre spokojný a šťastný život, ktoré však musí byť podľa ich názoru úzko späté a pohybom a športom v zmysle preventívnej funkcie.

Vysokoškólači UPJŠ v Košiciach deklarujú vo výskume Bukovej – Staška - Gajdošovej (2008) taktiež dôležitosť zdravia ako hodnoty a motivačného činiteľa k pohybovej aktivite v percentuálnom zastúpení takmer 40% u študentiek a takmer 35% u študentov.

Výskum Alexyovej (2005) pojednávajúci o životných hodnotách študentov FTVŠ UK potvrdzuje v oboch súboroch dievčat aj chlapcov jednoznačné prvé miesto v prospech zdravia, čo logicky vyplýva aj z odboru ich štúdia, pretože zdravie je pre nich prioritné nielen

počas vysokoškolských rokov, ale aj v budúcnosti v zamestnaní učiteľov telesnej výchovy, trénerov.

U autorov z Čiech nachádzame taktiež potvrdenie hodnoty zdravia ako prioritnej hodnoty pre život a hodnoty udržateľnej aj pomocou pravidelnej pohybovej aktivity a správneho životného štýlu tak u študentov ale aj u študentiek vysokých škôl (Kukačka, 2010; Valjent, 2010; Píchová, 2015; Kukačka – Kastnerová – Píchová, 2017).

Nasledujúca otázka nám ozrejmila vzťah študentiek k pohybovým a športovo-rekreačným aktivitám počas všetkých etáp výskumu.

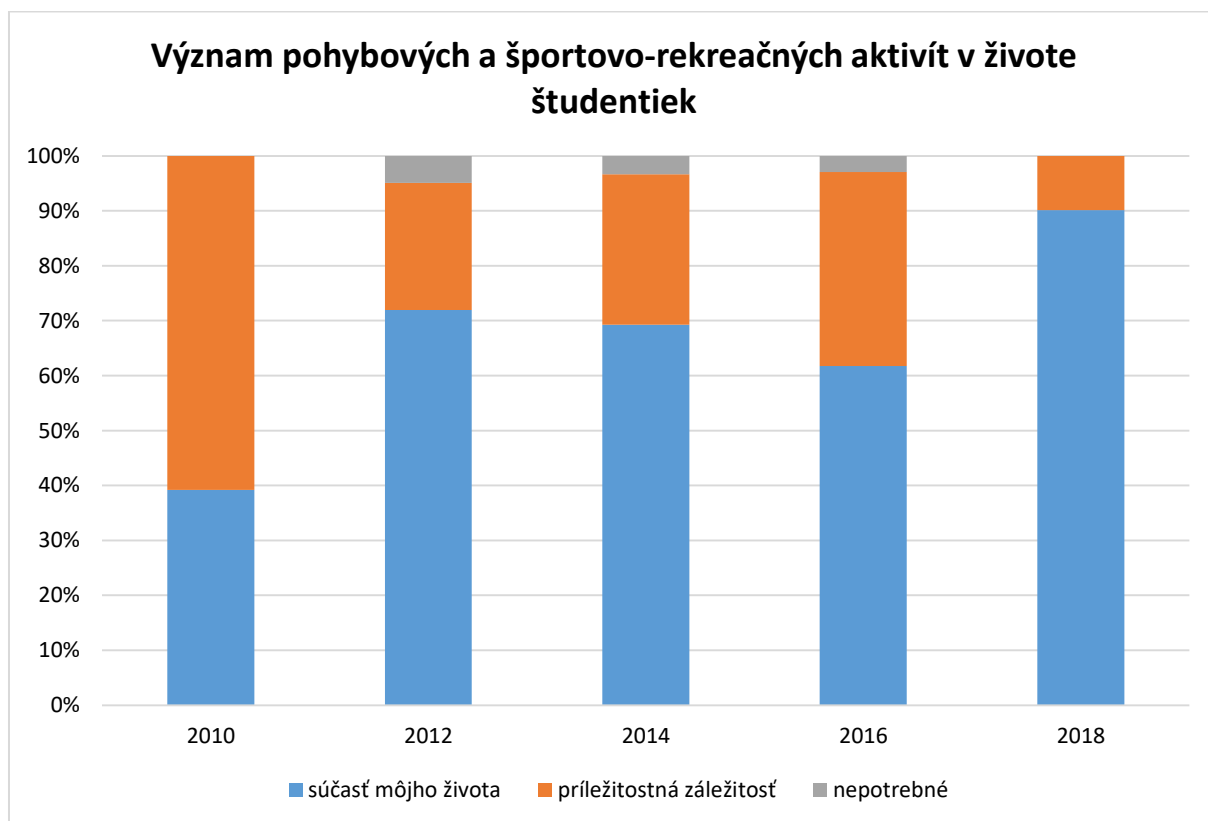
Tabuľka 26 Význam pohybových a športovo- rekreačných aktivít v živote študentiek

Význam pohybových a športovo-rekreačných aktivít v živote študentiek			
Rok	súčasť môjho života	príležitostná záležitosť	nepotrebné
2010	39,22%	60,78%	0,00%
2012	71,96%	23,11%	4,93%
2014	69,26%	27,39%	3,35%
2016	61,76%	35,29%	2,94%
2018	90,10%	9,90%	0,00%
aritmetický priemer	66,46%	31,29%	2,24%
smerodajná odchýlka	16,50%	16,88%	1,95%

Z uvedených výsledkov uvedených v tabuľke 26 aj na obrázku 22 je zrejmé, že vzťah k pohybovým aktivitám študentiek TU bol počas nášho výskumného obdobia (podľa etáp výskumu) kolísavý, nevyrovnaný. Najdôležitejší je však fakt, že pohybové aktivity boli súčasťou života na začiatku výskumu len pre necelých 40% opýtaných a nasledujúce obdobia sa ich zastúpenie zvýšilo a udržalo hranicu medzi 60 – 70% opýtaných. Dokonca posledná etapa je najviac potešiteľná, pretože viac ako 90% opýtaných športuje preto, že pohyb a športová aktivita je zaradená pravidelne do ich denného, prípadne týždenného režimu.

Tak ako nám postupne stúpali hodnoty pozitívne pre pohyb ako súčasť života, postupne klesalo percentuálne zastúpenie tých dievčat, ktoré sa venujú športu len príležitostne. Najhoršie dopadla prvá etapa výskumu, kde až 60,78% opýtaných študentiek športovalo len príležitostne, ale ani jedna z opýtaných nepovažuje pohybovú aktivitu za nepotrebnú. V nasledujúcich etapách výskumu sa síce znížili počty dievčat využívajúcich pohyb a šport len príležitostne, ale objavili sa aj také, ktoré nepovažujú pohybové a športovo – rekreačné aktivity za potrebné. Pozitívne je, že v tomto prípade sa postupne ich zastúpenie znižovalo

a klesalo z necelých 5% v roku 2012 až po 2,94% v roku 2015, až po posledný rok výskumu, kedy si túto možnosť nezvolila ako odpoveď ani jedna respondentka.



Obrázok 22 Význam pohybových a športovo – rekreačných aktivít v živote študentiek

Celkove môžeme zhodnotiť tento stav ako veľmi priaznivý, pretože nám počas obdobia výskumu poklesol počet tých respondentiek, pre ktoré je šport a pohyb nepotrebný a je len príležitostnou záležitosťou a zároveň stúpol počet pravidelne športujúcich dievčat, čo deklaruje aj obrázok 22.

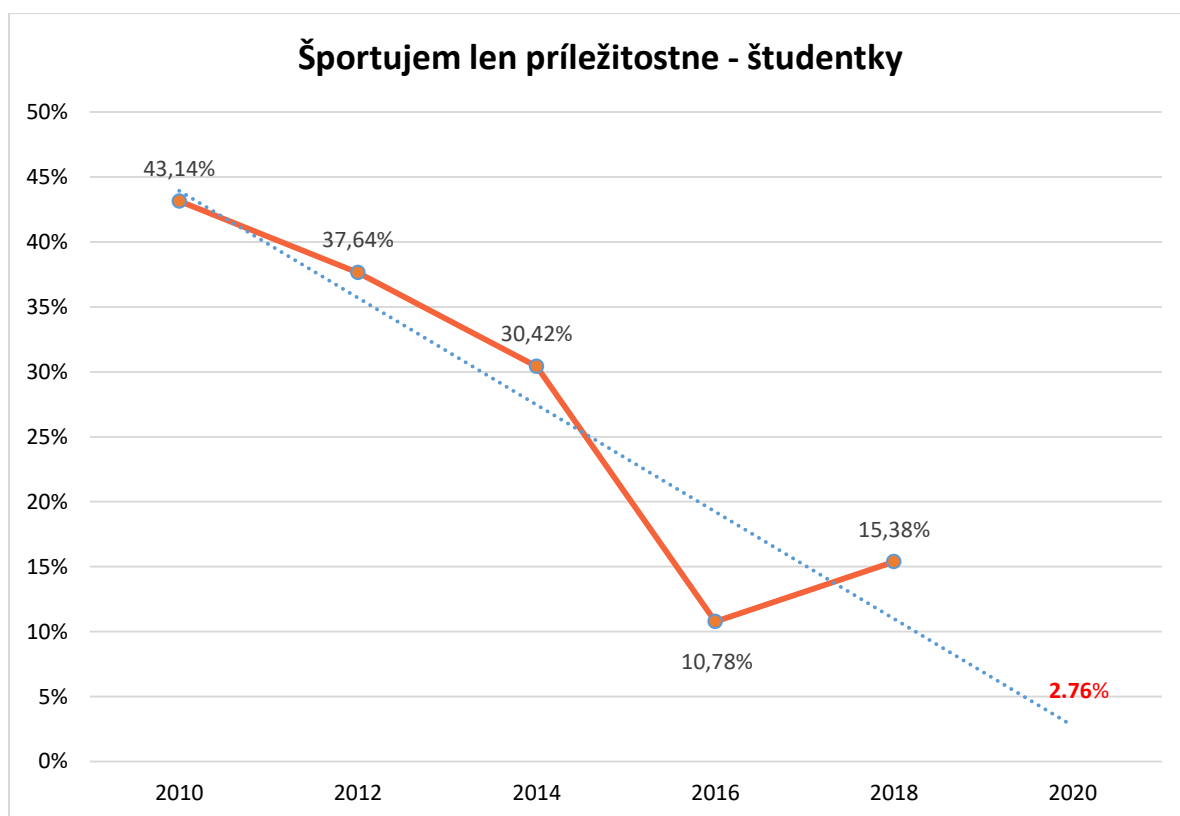
Tabuľka 27 Testovanie štatistickej významnosti lineárneho trendu vývoja časového radu – Športujem len príležitostne - študentky

Parametre lineárneho trendu	Bodový odhad	t-hodnota testovacieho kritéria	p-hodnota	Intervalový odhad	
β_0	0,52	8,46	0,003	0,33	0,72
β_1	-0,08	-4,43	0,021	-0,14	-0,02

Zmeny hodnôt premennej v čase sú výsledkom pôsobenia množstva faktorov. Základný charakteristický vývoj časového radu danej premennej sme definovali lineárnym trendom $y =$

0,520 - 0,080x, ktorý predstavuje klesajúcu tendenciu vo vývoji významu pohybových a športovo-rekreačných aktivít v živote študentiek. Trendovú zložku sme testovali na hladine významnosti $\alpha=10\%$. Výsledky testovania uvádzame v tabuľke 27.

Na základe lineárneho trendu vývoja danej premennej v čase (obrázok 23) sme vypočítali predikciu na rok 2020. Podľa bodového odhadu očakávame pokles podielu študentiek, ktoré v budúcnosti budú športovať výhradne len príležitostne na 2,76%. Je to veľmi zaujímavý a hlavne kladný výsledok, preto dúfame, že pri overovaní tejto predikcii v roku 2020 dospejeme k takémuto výsledku.



Obrázok 23 Spojnicový graf a lineárna trendová funkcia s predikciou na rok 2020

Domnievame sa, že čoraz viac študentiek – žien si uvedomuje potrebu pohybu a jej miesto a dôležitosť v živote nielen z hľadiska udržiavania kondície a formovania postavy, ale aj z hľadiska dosahu na ich zdravie a presadzovanie zdravého životného štýlu, ktorého pohyb je neodmysliteľnou súčasťou. Zároveň dúfame, že tento trend zostane zachovaný aj naďalej a plánované podobné prieskumy nám to v budúcnosti potvrdia.

Vo výskumoch slovenských autorov hovorí Febenová (2005) o vysokoškoláčkach, ktoré sa vo voľnom čase venujú pohybovej aktivite a teda je súčasťou ich života. Pohyb a šport je teda súčasťou života pre 71,6% pravidelne športujúcich študentiek SPU v Nitre. Keď nahliadneme

do novších výskumov zistíme, že záujem o pohybové aktivity postupne klesá. Dokumentuje to aj výskum Slyškovej – Važana – Lenkovej (2017), ktorí hovoria o poklese študentov pravidelne športujúcich od roku 2013/2014 (65,76%), v roku 2014/2015 ich zaznamenali 60,06% a roku 2016/2017 ďalší pokles na 59,86% študentov LF UK v Bratislave, pre ktorých je pohyb súčasťou života. Je zaujímavé, že náš výskum takýto pokles nezaznamenáva, skôr naopak.

Podľa Valjenta (2010) a jeho výskumu na FEL ČVUT sa študenti prvých ročníkov vyjadrili k pohybovej aktivite ako súčasť života v zastúpení 71,2% opýtaných. No študenti vyšších ročníkov sú početnejšie v tomto názore zastúpení, pretože až 81,4% z nich je presvedčených o športe a pohybe ako súčasť zdravého životného štýlu a života. Študenti Jihočeské univerzity vo výskume Kukačku (2009) vyjadrili svoj vzťah k pohybovým aktivitám nasledovne. Vyslovene kladný vzťah k pohybu a športu volilo 60% z nich, ďalších 33% má skôr kladný vzťah. Skôr negatívny vzťah má 4,2% a úplne záporne sa k pohybu stavia 0,5% opýtaných. Predpokladáme, že 60% tých, ktorí sa vyjadrili jednoznačne kladne patria do skupiny študentov, pre ktorých je pohybová aktivita súčasťou života a vykonávajú ju pravidelne.

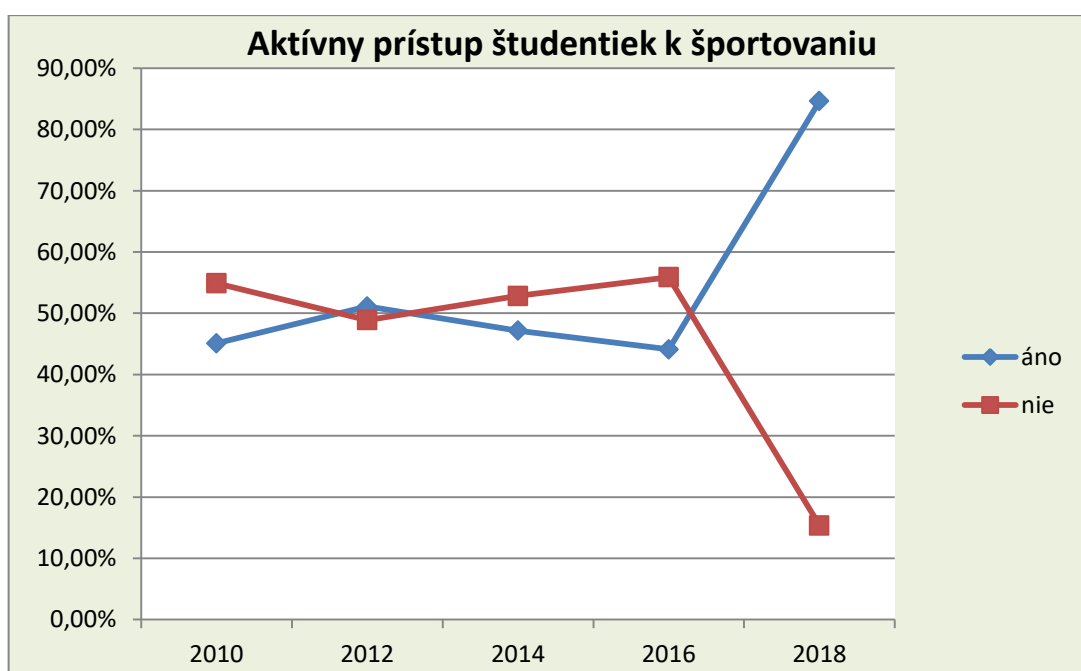
Študentky sa vyjadrili aj k otázke aktívneho športovania v prítomnosti, prípadne v období pre štúdiom na Technickej univerzite vo Zvolene.

Tabuľka 28 Aktívny prístup študentiek k športovaniu

Aktívny prístup k športovaniu u študentiek		
	áno	nie
2010	45,10%	54,90%
2012	51,12%	48,88%
2014	47,16%	52,84%
2016	44,12%	55,88%
2018	84,62%	15,38%
Aritmetický priemer	54,42%	45,58%
Smerodajná odchýlka	15,29%	15,29%

Počas niekoľkoročného výskumu nám v priemere športuje, alebo športovalo viac ako 50% opýtaných vysokoškoláčok, čo však nie je uspokojivé zistenie. Keď sa zameriame na hodnoty na obrázku 24 vidíme, že v prvých štyroch etapách sú pomerne vyrovnané, síce v prvej a štvrtej etape v neprospech aktívne športujúcich študentiek, ktoré aktívne nešportovali nikdy a ani nešportujú. Podobne aj tento fakt nie je priaznivý. Posledná etapa výskumu bola však výnimočná tým, že takmer 85% opýtaných respondentiek športuje, alebo športovalo aktívne.

Potvrzuje sa tým aj súvislosť a nadväznosť s predchádzajúcou otázkou, v ktorej sa viac ako 90% študentiek hlási k pravidelnej pohybovej aktivite ako neodmysliteľnej súčasť ich života. Práve uvedený fakt je príčinou prudkého rastu aktívneho prístupu študentiek k športovaniu v závere výskumu. U mužov sa s takýmto javom nestretáme, výsledky hovoria o pomerne vyrovnanom aktívnom a neaktívnom športovaní, a to v prvých troch a v piatej etape v prospech aktívne športujúcich. Len v predposlednej etape výskumu sa v súbore študentov nachádza viac neaktívnych študentov, no len s percentuálnym rozdielom viac ako 11%. Môžeme teda konštatovať, že študenti boli a aj sú aktívnejší, čo sa týka pravidelného športovania v minulosti a aj počas štúdia na vysokej škole.



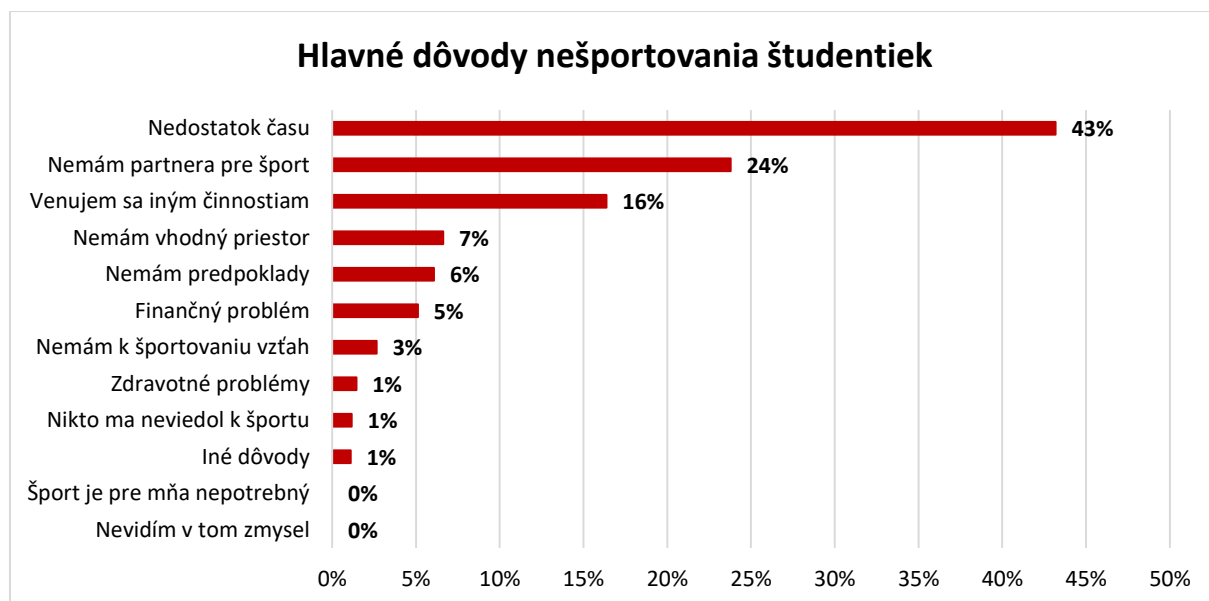
Obrázok 24 Aktívny prístup študentiek k športovaniu

Na predchádzajúcu otázku nadväzuje otázka vysvetľujúca najčastejšie dôvody zabraňujúce študentkám v pohybovej aktivite. Tabuľka 29 aj obrázok 25 potvrdzuje, že najväčšou prekážkou pre športovanie je jednoznačne nedostatok času. V priemere za všetky výskumné obdobia je to až 43%. S väčším odstupom druhou najčastejšou príčinou pohybovej inaktivity je chýbajúci partner pre šport – 24%, prípadne sa študentky venujú iným činnostiam – 16%. Ostatné dôvody súvisia s chýbajúcim priestorom, alebo predpokladmi pre šport, či finančný problém. Potešilo nás zistenie, že v priemere len 3% respondentiek nemá žiadny vzťah k športu a pohybu, hoci Korvínová (2009) uvádza, že len 1,2% respondentiek z UK v Bratislave nešportuje z tohto dôvodu. Taktiež potvrdzuje, že hlavným problémom je nedostatok času – až 70,6% študentiek, no mnoho z nich sa priznáva k vlastnej pohodlnosti,

ktorá bráni v aktívnom pohybe. Zdravotné a finančné problémy sú takmer identické v porovnaní s našimi študentkami. To dokazuje, že nedostatok času je všeobecným a najväčším problémom študentiek zabraňujúcim aktívne športovať.

Tabuľka 29 Hlavné dôvody nešportovania študentiek

Hlavné dôvody nešportovania študentiek								
		2010	2012	2014	2016	2018	aritmetický priemer	smerodajná odchýlka
1.	Nedostatok času	49,02%	51,13%	54,32%	46,08%	15,38%	43,19%	14,16%
2.	Nemám partnera pre šport	21,57%	24,50%	17,05%	10,78%	45,05%	23,79%	11,59%
3.	Venujem sa iným činnostiam	19,61%	7,15%	13,76%	21,56%	19,79%	16,37%	5,31%
4.	Nemám vhodný priestor	19,61%	3,46%	5,33%	4,72%	0,00%	6,62%	6,75%
5.	Nemám predpoklady	5,88%	0,00%	5,80%	8,82%	9,89%	6,08%	3,44%
6.	Finančný problém	15,69%	0,00%	0,00%	0,00%	9,89%	5,12%	6,53%
7.	Nemám k športovaniu vzťah	3,92%	4,11%	2,12%	3,12%	0,00%	2,65%	1,50%
8.	Zdravotné problémy	0,00%	4,11%	0,00%	3,12%	0,00%	1,45%	1,80%
9.	Nikto ma nevedol k športu	1,96%	0,00%	2,12%	1,78%	0,00%	1,17%	0,96%
10.	Iné dôvody	0,00%	5,54%	0,00%	0,00%	0,00%	1,11%	2,22%
11.	Nevidím v tom zmysel	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
12.	Šport je pre mňa nepotrebný	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%



Obrázok 25 Hlavné dôvody nešportovania študentiek

V Čechách podobný trend potvrdzuje Valjent (2010). Hlavný dôvod nešportovania vysokoškolákov je nedostatok času u viac ako 20% opýtaných prvákov a 17,4% u respondentov vyšších ročníkov. Ďalšie dôvody nešportovania uvádza autor v poradí:

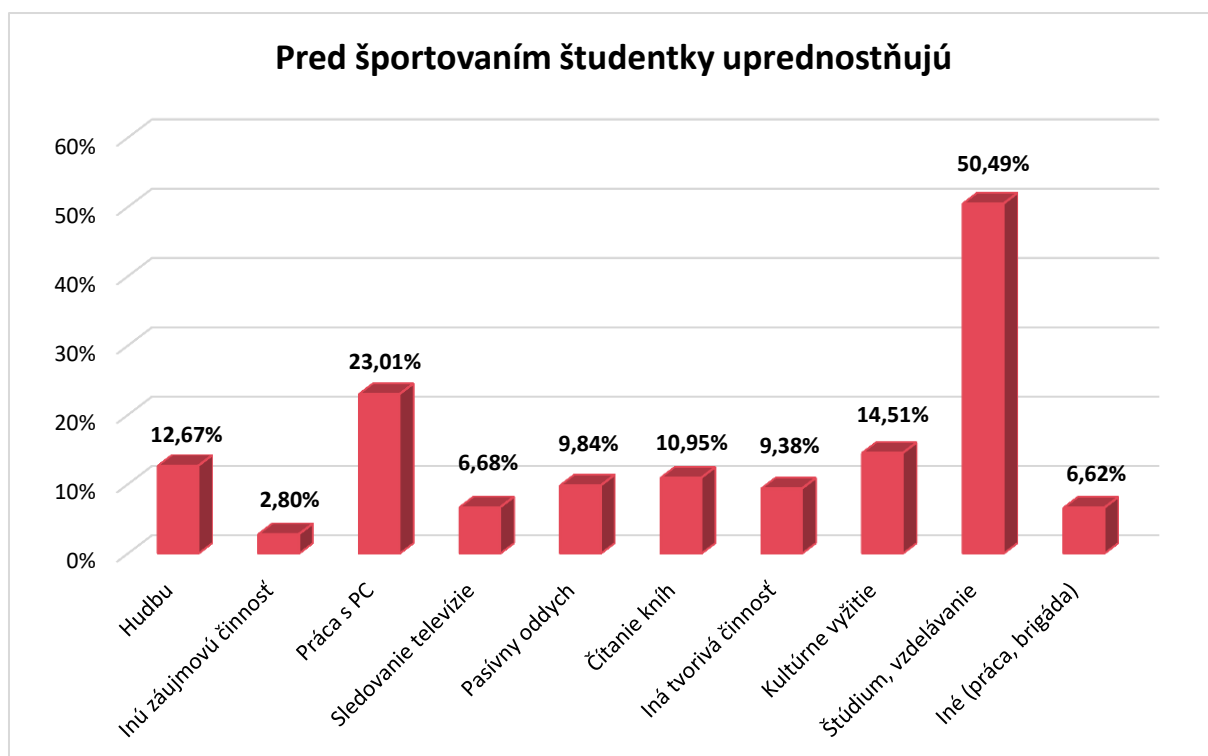
nemám potrebu športovať, nemám partnera, spoločnosť pre šport, či únava alebo zdravotné dôvody.

Keďže sme zistili, že mnohé študentky nešportujú z rôznych dôvodov, zaujímalo nás, aké činnosti uprednostňujú pred pohybovou aktivitou. Počas všetkých etáp výskumu bola najviac zastúpená odpoveď, že sa jedná o vzdelávanie a teda samotné štúdium, čo bolo v priemere až 50,49% opýtaných so smerodajnou odchýlkou 3,69%. Respondentky zamestnáva však aj práca s PC, čo samozrejme vyplýva z ich študijných povinností a úzko súvisí s prvou odpoveďou. Zaujímavým zistením je však pokles percentuálneho zastúpenia tejto odpovede každé sledované obdobie a to z 31,37% v prvej etape až po 11,64% v poslednej etape. Je pozoruhodné, že práca s PC bola u respondentiek v posledných dvoch etapách výskumu oveľa menej výrazným dôvodom, prečo nešportujú. Do popredia sa dostáva skôr hudba, kultúrne vyžitie, pasívny oddych, čítanie kníh, iná tvorivá činnosť – tabuľka 30.

Tabuľka 30 Pred športovaním študentky uprednostňujú

Pred športovaním študentky uprednostňujú								
		2010	2012	2014	2016	2018	aritmetický priemer	smerodajná odchýlka
1.	Hudbu	31,37%	5,49%	3,75%	2,94%	19,78%	12,67%	11,19%
2.	Inú záujmovú činnosť	5,88%	0,00%	8,14%	0,00%	0,00%	2,80%	3,51%
3.	Práca s PC	31,37%	30,24%	25,11%	16,67%	11,64%	23,01%	7,69%
4.	Sledovanie televízie	21,57%	3,84%	2,28%	2,94%	2,78%	6,68%	7,46%
5.	Pasívny oddych	9,80%	3,84%	3,41%	6,86%	25,27%	9,84%	8,05%
6.	Čítanie kníh	23,53%	0,00%	0,00%	1,54%	29,67%	10,95%	12,94%
7.	Iná tvorivá činnosť	11,76%	0,00%	0,00%	0,00%	35,16%	9,38%	13,67%
8.	Kultúrne vyžitie	25,49%	10,71%	6,75%	9,80%	19,78%	14,51%	7,00%
9.	Štúdium, vzdelávanie	47,06%	53,56%	52,84%	53,92%	45,05%	50,49%	3,69%
10.	Iné (práca, brigáda)	5,88%	3,84%	3,75%	19,61%	0,00%	6,62%	6,77%

Práve v tejto možnosti odpovede sme zaznamenali pri hlbšom skúmaní štatistickú významnosť a tým aj možnosť určiť predikciu pre rok 2020, čo sa nám zatiaľ v ostatných vyhodnotených otázkach nepreukázalo. U študentiek teda predpokladáme ďalší percentuálny pokles až na hranicu 6,89% pre rok 2020 – obrázok 27. Rapídny pokles sme zistili hlavne od roku 2014 – 2018, kedy kleslo uprednostňovanie práce s PC o viac ako polovicu, z 25% na 12%. Ešte zaujímavejší je fakt, že u respondentov – študentov sme objavili presne opačný trend a to nárast možnosti uprednostnenia práce s PC pred športovaním. Dôvodom môže byť jednak väčší záujem z ich strany o počítačové hry, čítanie na internete, práca či brigáda s pomocou využitia PC v porovnaní s respondentkami.



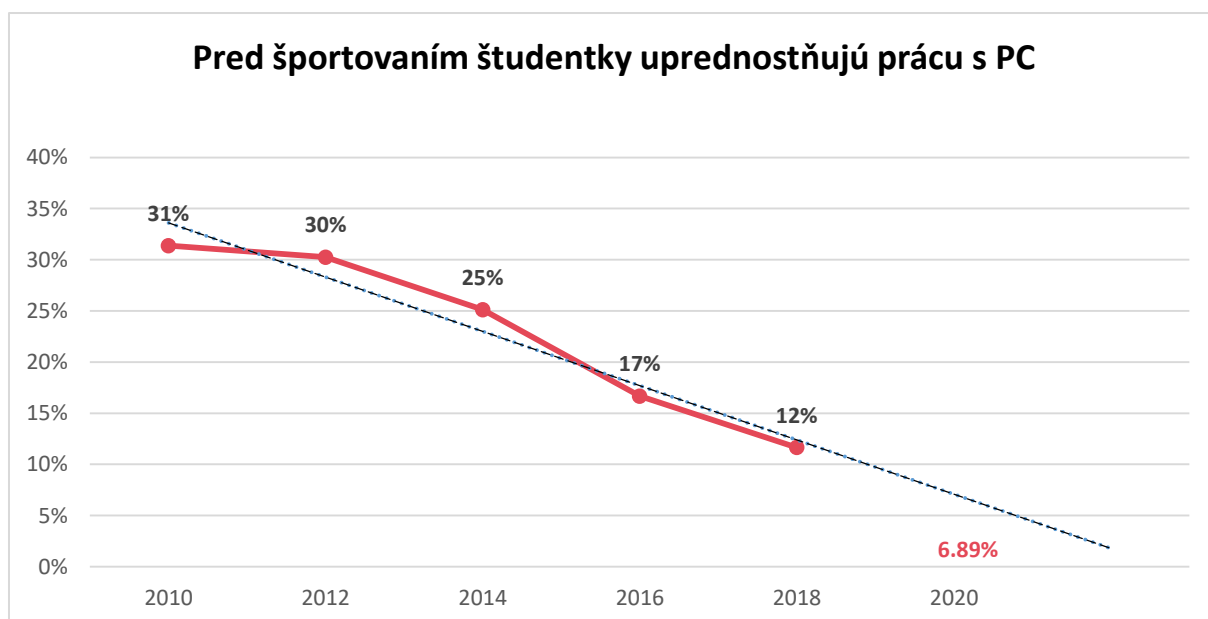
Obrázok 26 Pred športovaním študentky uprednostňujú

Tabuľka 31 Testovanie štatistickej významnosti lineárneho trendu vývoja časového radu – Pred športovaním uprednostňujem prácu s PC

Parametre lineárneho trendu	Bodový odhad	t-hodnota testovacieho kritéria	p-hodnota	Intervalový odhad	
β_0	0,387	18,921	0,000	0,322	0,452
β_1	-0,053	-8,596	0,003	-0,073	-0,033

Zmeny hodnôt premennej v čase sú výsledkom pôsobenia množstva faktorov. Základný charakteristický vývoj časového radu danej premennej sme definovali lineárnym trendom $y = 0,387 - 0,053x$, ktorý predstavuje klesajúcu tendenciu vo vývoji uprednostňovania práce s PC pred športovaním u študentiek. Trendovú zložku sme testovali na hladine významnosti $\alpha=10\%$. Výsledky testovania uvádzame v tabuľke 31.

Na základe lineárneho trendu vývoja danej premennej v čase (obrázok 27) sme vypočítali predikciu na rok 2020. Podľa bodového odhadu očakávame pokles podielu študentiek, ktoré budú uprednostňovať prácu s PC pred športovaním na 6,89%, čo je veľmi priaznivý vývoj.



Obrázok 27 Spojnicový graf a lineárna trendová funkcia s predikciou na rok 2020

V porovnaní s výskumom českého autora Valjenta (2010), ktorý sa venoval študentom na ČVUT v Prahe môžeme konštatovať veľkú podobnosť v odpovediach o uprednostňovaných aktivitách pred športom. Jedná sa o počúvanie hudby, práca s PC, sledovanie televízie, čítanie kníh, iná činnosť s priateľmi, pasívny oddych a kultúrne vyžitie.

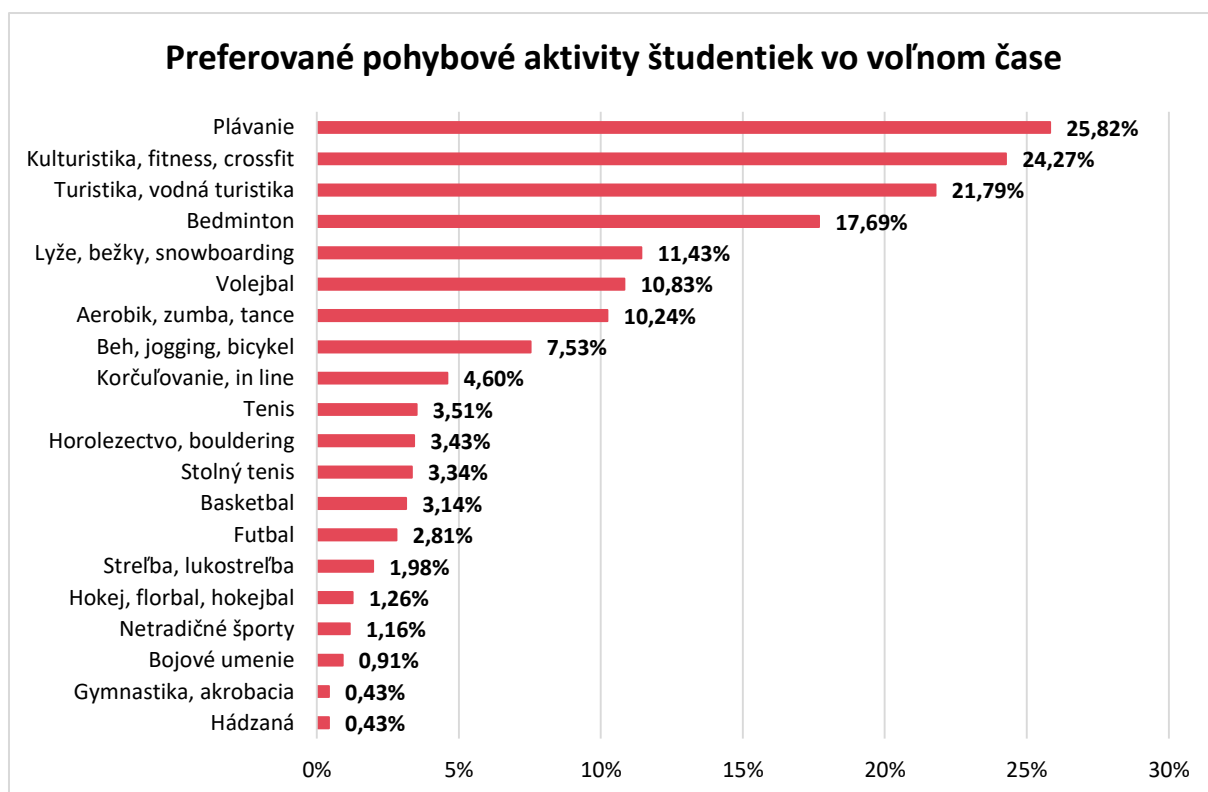
Voľno - časové aktivity študentiek zamerané na šport a pohyb boli predmetom ďalšieho skúmania. Jednalo sa o zmapovanie športových aktivít, ktoré si naše respondentky volia pravidelne, najčastejšie alebo aj príležitostne. Najčastejšie sa stretávame s tromi možnosťami odpovedí, pre ktoré sa rozhodlo viac ako 20% respondentiek. Ide o plávanie, potom fitness a crossfit (kulturistika sa vzťahuje skôr na súbor študentov) a turistika. Značný záujem vyjadrili študentky aj o bedminton – 17,69%. Nasledujúca skupina zvolených športov pozostáva z trojice, ktorá dosiahla v priemere viac ako 10%, a to zimné športy – lyžovanie, bežky a snowboarding, potom volejbal a nakoniec aerobik, zumba, tance.

Ak sa na výsledky pozrieme z hľadiska etáp výskumu, zaznamenali sme značný pokles záujmu o plávanie, pokiaľ v roku 2010 skoro 51% volili tento druh pohybovej aktivity, v roku 2018 už len necelých 7%. Naopak nárast záujmu sme zistili pri fitness a crossfite, a to z necelých 10% na začiatku výskumného obdobia až na takmer 51% v poslednej etape.

Tabuľka 32 Preferované pohybové aktivity študentiek vo voľnom čase

Preferované pohybové aktivity študentiek vo voľnom čase								
		2010	2012	2014	2016	2018	aritmetický priemer	smerodajná odchýlka
1.	Plávanie	50,98%	33,26%	20,34%	17,65%	6,86%	25,82%	15,13%
2.	Kulturistika, fitness, crossfit	9,86%	18,28%	21,64%	20,58%	50,98%	24,27%	13,98%
3.	Turistika, vodná turistika	49,22%	21,05%	17,11%	14,71%	6,86%	21,79%	14,48%
4.	Bedminton	38,89%	15,12%	13,83%	5,88%	14,71%	17,69%	11,13%
5.	Lyže, bežky, snowboarding	38,89%	4,49%	3,97%	7,84%	1,96%	11,43%	13,86%
6.	Volejbal	25,49%	1,10%	2,07%	9,80%	15,69%	10,83%	9,07%
7.	Aerobik, zumba, tance	35,29%	5,51%	2,55%	4,90%	2,94%	10,24%	12,58%
8.	Beh, jogging, bicykel	19,95%	1,10%	5,81%	5,88%	4,90%	7,53%	6,45%
9.	Korčuľovanie, in line	21,56%	0,84%	0,60%	0,00%	0,00%	4,60%	8,49%
10.	Tenis	8,23%	0,00%	2,28%	2,14%	4,90%	3,51%	2,83%
11.	Horolezectvo, bouldering	5,79%	0,35%	1,21%	4,90%	4,90%	3,43%	2,20%
12.	Stolný tenis	15,48%	0,00%	0,00%	1,23%	0,00%	3,34%	6,09%
13.	Basketbal	8,23%	1,10%	2,28%	2,14%	1,96%	3,14%	2,58%
14.	Futbal	4,55%	0,00%	5,40%	2,14%	1,96%	2,81%	1,94%
15.	Strelba, lukostrelba	2,15%	0,00%	0,91%	4,90%	1,96%	1,98%	1,65%
16.	Hokej, florbal, hokejbal	2,15%	0,00%	0,00%	1,23%	2,94%	1,26%	1,17%
17.	Netradičné športy	5,79%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	1,16%	2,32%
18.	Bojové umenia (iné)	4,55%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,91%	1,82%
19.	Hádzaná	2,15%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,43%	0,86%
20.	Gymnastika, akrobacia	2,15%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,43%	0,86%

Daný jav vysvetľujeme aj tým, že fitness sa od roku 2012 postupne odčlenilo od kulturistiky a študentky mali možnosť cvičiť a trénovať aj mimo priestorov posilňovne cvičenie určené práve pre ženy, ale nie priamo zamerané na kulturistiku, ale skôr na formovanie postavy a cvičenie s vlastnou váhou, prípadne so špeciálnymi pomôckami. Taktiež crossfit sa zaviedol ako nový šport a postupne si získaval aj študentky. Preto v tomto prípade aj naša ponuka športov v rámci TV mala vplyv na tento vývoj záujmu študentiek o pohybové aktivity v rámci voľného času. Ďalším faktom je, že študentky prejavili väčší záujem o individuálne športy, čo však neplatí u študentov, ktorí majú záujem vo voľnom čase venovať sa futbalu, hokeju, florbalu aj volejbalu.



Obrázok 28 Preferované pohybové aktivity študentiek vo voľnom čase

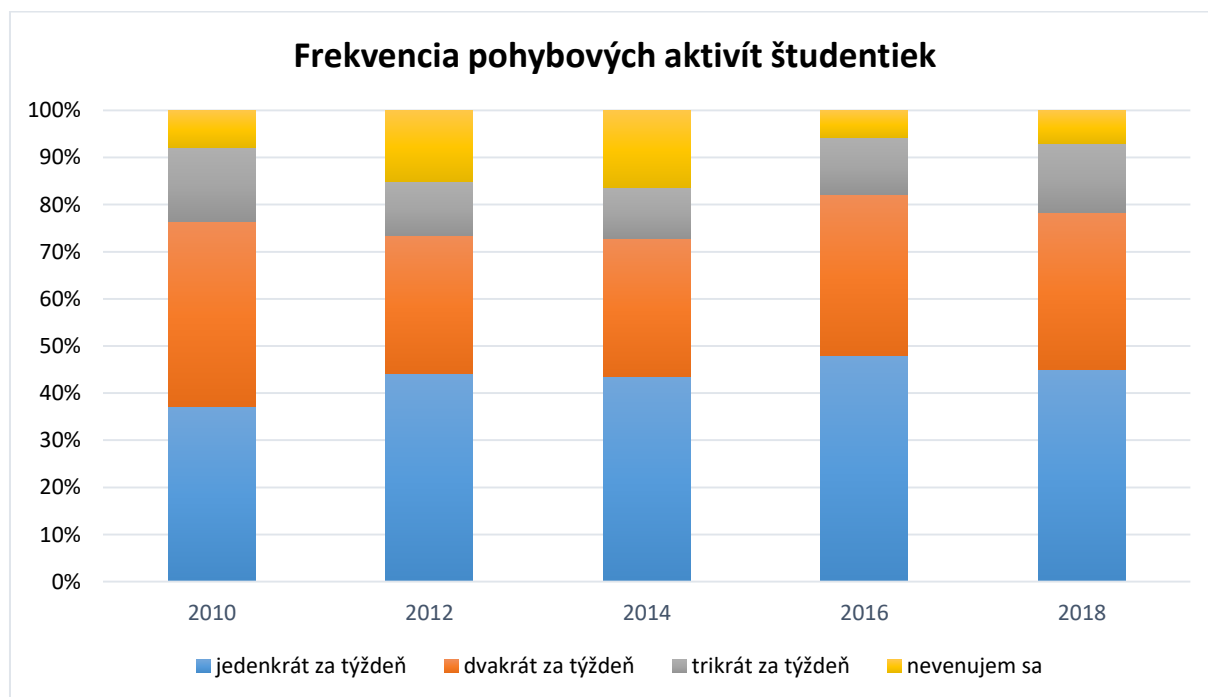
Pri vysokoškoláčkach z Prešovskej univerzity môžeme deklarovat' na základe výskumu Majerníkovej – Buka (2000) záujem hlavne o aerobik (58,99%), prechádzky (56,74%), chôdzu (50%), plávanie (45,19%) a cyklistiku (35,39%). Podľa toho istého výskumu študentky UPJŠ v Košiciach uprednostňujú skôr chôdzu (63,33%) pred cyklistikou a prechádzkami, potom plávanie a aerobik. Autori Buková – Staško – Gajdošová (2005) uvádzajú záujem študentiek UPJŠ v Košiciach hlavne o aerobik (36%) a posilňovanie (28%), plávanie (26%). Novší výskum Korvínovej (2009) potvrdzuje záujem výrazne o plávanie, potom cyklistiku, aerobik, lyžovanie, ďalej volejbal, korčuľovanie, beh. Aj na základe týchto výskumov môžeme potvrdiť záujem skôr o individuálne športy v komparácii s kolektívnymi. Potvrdzuje to aj výskum českých autorov Kukačku – Kokeša (2009), u ktorých síce nájdeme na druhom mieste obľúbenosti športové hry, ale ostatné vybrané aktivity sú už len individuálneho charakteru. Študenti prejavili záujem najmä o cyklistiku, športové hry, aeróbne cvičenia, beh, chôdza, posilňovanie, plávanie.

Kukačka – Kastnerová – Píchová (2017) uverejnili tiež výsledky nového výskumu študentiek Jihočeské univerzity v Č. Budějoviciach, kde až 25% opýtaných využíva hlavne aeróbne cvičenie, 23% chôdzu, 16% jazdu na bicykli a tiež plávanie, ďalej korčuľovanie a beh.

S využívaním rôznych pohybových aktivít veľmi úzko súvisí aj ich frekvencia vykonávania v rámci týždňa, čo bolo predmetom nasledujúcej otázky.

Tabuľka 33 Frekvencia pohybových aktivít študentiek

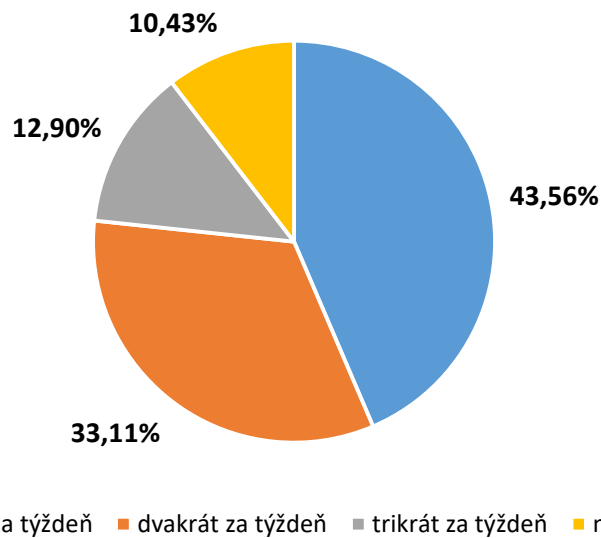
Frekvencia pohybových aktivít študentiek				
Rok	jedenkrát za týždeň	dvakrát za týždeň	trikrát za týždeň	nevenujem sa
2010	37,25%	39,22%	15,69%	7,84%
2012	44,12%	29,35%	11,53%	15,00%
2014	43,44%	29,45%	10,75%	16,36%
2016	47,90%	34,31%	11,95%	5,84%
2018	45,11%	33,24%	14,56%	7,09%
aritmetický priemer	43,56%	33,11%	12,90%	10,43%
smerodajná odchýlka	3,50%	3,64%	1,89%	4,36%



Obrázok 29 Frekvencia športovo-pohybových aktivít študentiek

Najpočetnejšie zastúpené sú respondentky, ktoré sa venujú pohybu a športu len 1x v týždni pred súborom študentiek cvičiacich 2x v týždni. Výnimkou je len prvá etapa výskumu, kde výsledky ukázali športovanie v prospech možnosti 2x v týždni, ale s rozdielom len necelých 2%. Z toho dôvodu aj priemerné hodnoty počas celého výskumného obdobia hovoria za možnosť 1x v týždni v hodnote vyššej ako 43%. 2x v týždni v priemere športuje 33,11% opýtaných, 3x v týždni takmer 13% a viac ako 10% sa nevenuje pohybovej aktivite vôbec.

Priemerná úroveň frekvencie pohybových aktivít študentiek



Obrázok 30 Priemerná úroveň frekvencie pohybových aktivít študentiek

Tieto výsledky nie sú príjemným zistením, pretože viac ako 53% opýtaných nešportuje vôbec, alebo len 1x v týždni, čo z hľadiska zdravia a zdravého životného štýlu nie je postačujúce.

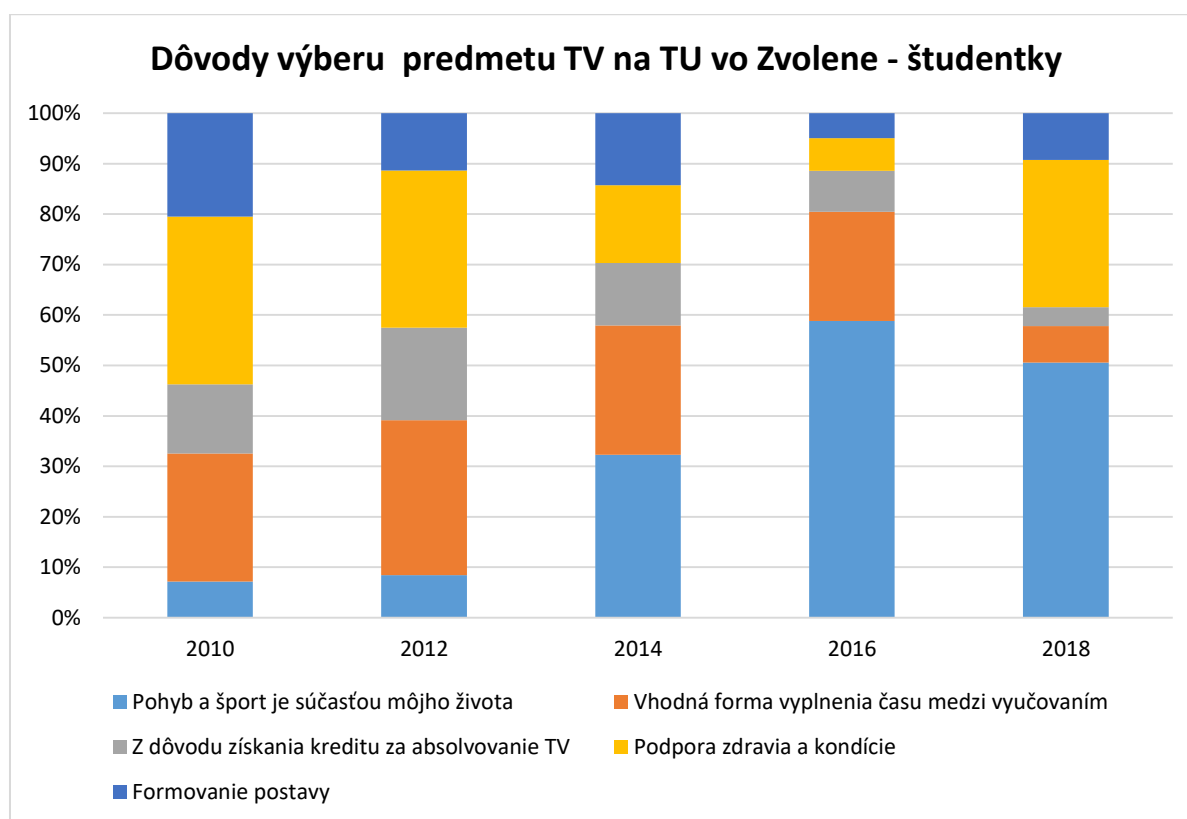
Autorky Dobay – Bendíková (2014) potvrdzujú svojim výskumom podobný trend, kedy 21% žien cvičí 1x v týždni, 18% 2x v týždni a až 46% respondentiek cvičí veľmi nepravidelne. Beňák (2014) hovorí o skupine študentiek odboru telesná výchova kde najpočetnejšiu skupinu tvoria respondentky športujúce viac ako 4x v týždni, potom 4x a 2x do týždňa cvičí 20,45% z nich a 3x v týždni 18,18%. Faktom je, pre študentky Telesnej výchovy je pohybová aktivita dennou záležitosťou a potrebou, čo vysvetľuje rozdielnosť výsledkov. Aj Cepková (2015) uvádza vyšší počet edukantov STU v Bratislave, ktorí športujú 3x v týždni – 30%, 4x a 5x v týždni je to 18% opýtaných. Len 7% z nich využíva pohybovú aktivitu len 1x do týždňa. Vplyv na toto zistenie má práve širokospektrálna ponuka športov a pohybových aktivít, teda podmienky pre šport, ktoré majú možnosť využívať títo študenti.

Komparácia s českými študentmi podľa Kukačku – Kokeša (2009) ponúka podobné výsledky ako u našich respondentov. Viac ako 31% sa aktívne pohybovo činí 1x alebo 2x v týždni. Len 16% využíva pohybovú aktivitu 3x v týždni, prípadne 4x. Valjent (2010) zistil, že jeho najpočetnejšia skupina respondentov športuje 2-3x v týždni (prváci – viac ako 30% a vyššie ročníky viac ako 40%). 1x v týždni je to ale rovnaký počet u prvákov – 30%, starší študenti – viac ako 20%. Môžeme jednoznačne potvrdiť, že českí študenti sú aktívnejší v športovaní v komparácii s našim súborom.

V druhej časti dotazníka sme spracovávali odpovede týkajúce sa výberového predmetu Telesná výchova. V prvom rade sme chceli zistiť, z akého dôvodu si študentky volia tento predmet.

Tabuľka 34 Dôvody výberu predmetu TV na TU vo Zvolene - študentky

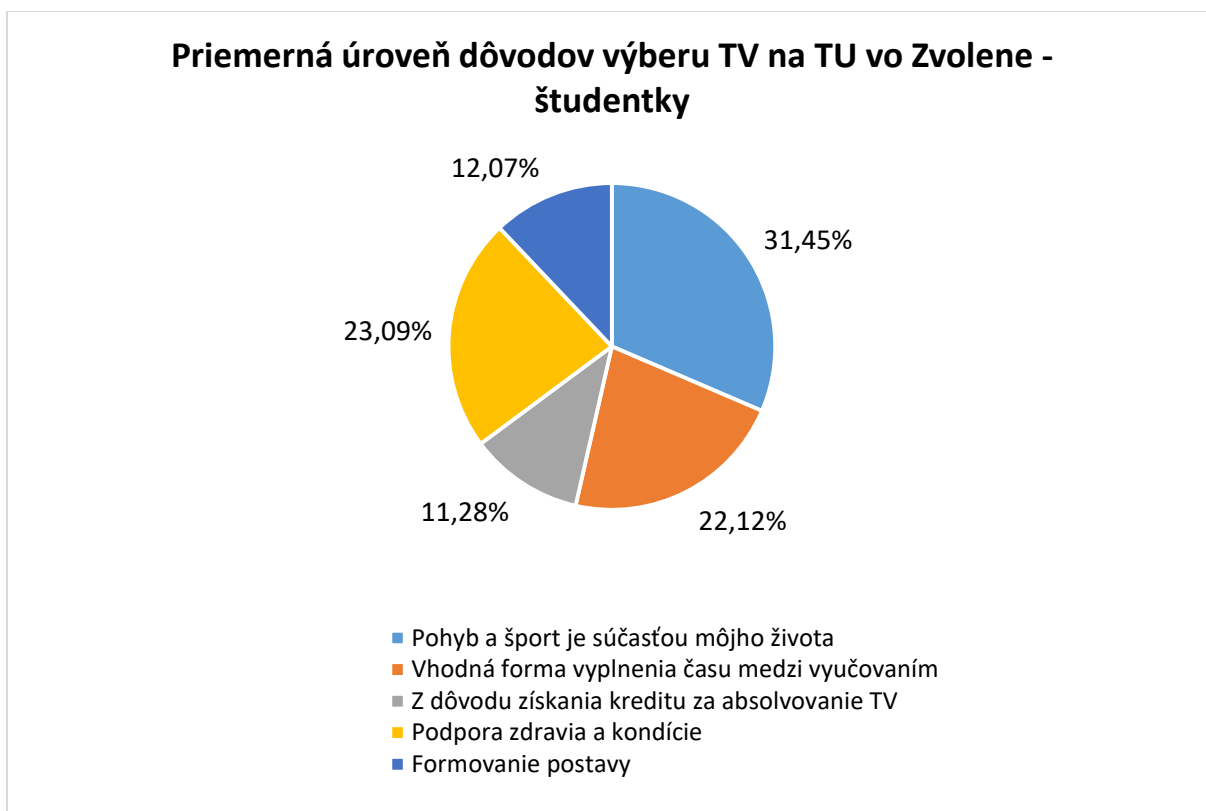
Dôvody výberu predmetu TV na TU vo Zvolene - študentky							
	2010	2012	2014	2016	2018	aritmetický priemer	smerodajná odchýlka
Pohyb a šport je súčasťou môjho života	7,18%	8,45%	32,26%	58,82%	50,55%	31,45%	21,13%
Vhodná forma vyplnenia času medzi vyučovaním	25,37%	30,68%	25,64%	21,64%	7,25%	22,12%	7,97%
Z dôvodu získania kreditu za absolvovanie TV	13,73%	18,38%	12,38%	8,12%	3,77%	11,28%	4,98%
Podpora zdravia a kondície	33,25%	31,12%	15,45%	6,48%	29,16%	23,09%	10,38%
Formovanie postavy	20,47%	11,37%	14,27%	4,96%	9,27%	12,07%	5,18%



Obrázok 31 Dôvody výberu predmetu Telesná výchova u študentiek

Dôvody výberu predmetu Telesná výchova sa u študentiek Technickej univerzity vo Zvolene líšia pri pohľade na jednotlivé etapy. Prvé dve etapy prevažuje hlavne motív podpory zdravia a kondície spolu s možnosťou vhodnej formy využitia voľného času v rámci študijného dňa a režimu. Tretia etapa je prechodnou etapou, pretože tu sa začína objavovať aj motív, podľa ktorého je šport a pohyb súčasťou života študentiek, čo sa ešte znásobilo v posledných dvoch

etapách takmer o polovicu. Toto zistenie korešponduje aj s otázkou o význame pohybových aktivít pre študentky, kde v poslednej etape sa viac ako 90% z nich vyjadrilo, že sú súčasťou života. Pozitívnym zistením je teda stúpajúca hodnota kladných motívov počas etáp výskumu, ktoré vedú študentky k voľbe predmetu Telesná výchova. Dokazuje to aj nasledujúci obrázok 32, kde tak isto zo spriemerovaných hodnôt zistujeme, že najsilnejšie motívy výberu sa týkajú možnosti, že pohyb a šport sú súčasťou života – 31,45%, ďalej je to vhodná podpora zdravia a kondície – 23,09% a študentky považujú túto hodinu za vhodné vyplnenie času medzi vyučovaním – 22,12%. Najhodnotnejšie je uvedenie si potreby podporovať zdravie aj pomocou pravidelnej pohybovej aktivity v súbore študentiek, čo deklarovali v odpovediach.



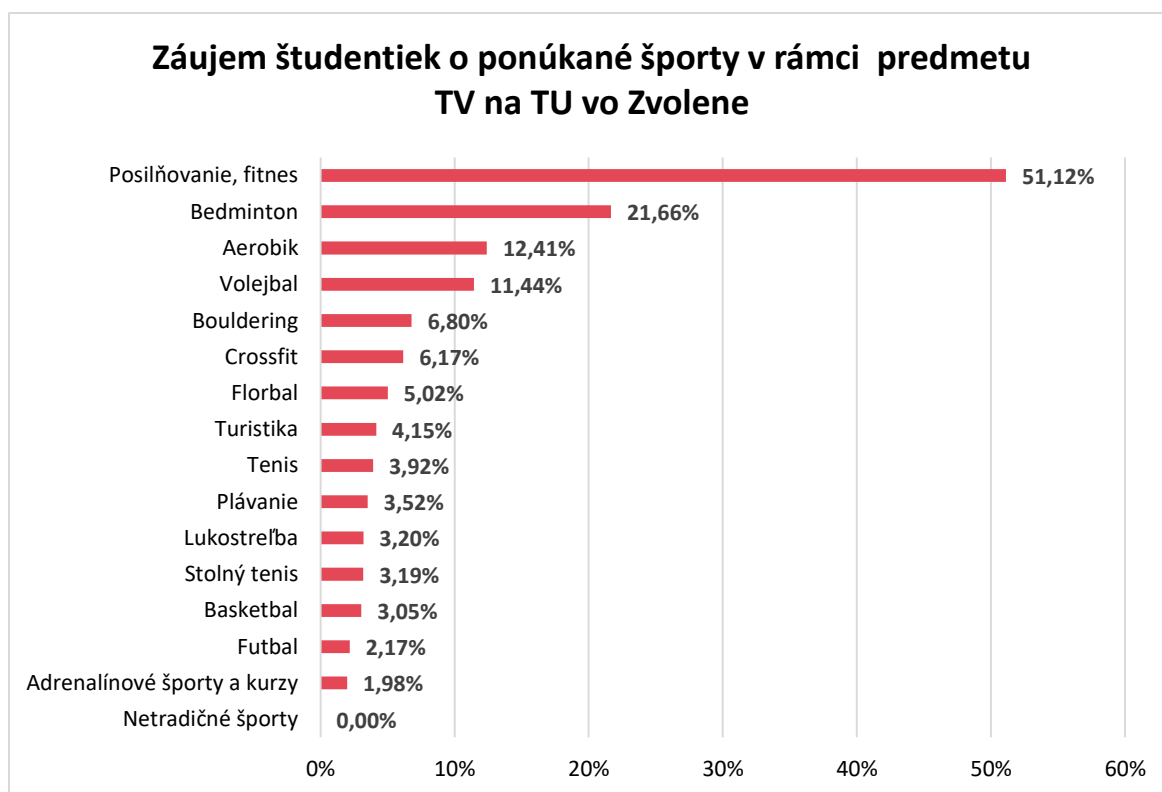
Obrázok 32 Priemerná úroveň dôvodov výberu predmetu Telesná výchova na TU vo Zvolene - študentky

Ponuka športov v rámci výberového predmetu Telesná výchova na ÚTVŠ TU vo Zvolene je pomerne stála. Každoročne prípadne semestrálne si študentky môžu zvoliť iný šport, inú pohybovú aktivitu. Nás zaujímalo, ktorú z nich uprednostňujú - vid'. nasledujúca tabuľka 35 a obrázok 33.

Tabuľka 35 Záujem študentiek o ponúkané športy v rámci predmetu TV na TU vo Zvolene

Záujem študentiek o ponúkané športy v rámci predmetu TV na TU vo Zvolene								
		2010	2012	2014	2016	2018	aritmetický priemer	smerodajná odchýlka
1.	Volejbal	7,81%	1,45%	7,15%	15,69%	25,12%	11,44%	8,20%
2.	Basketbal	1,96%	1,06%	2,11%	1,96%	8,15%	3,05%	2,58%
3.	Futbal	0,00%	0,00%	5,26%	1,96%	3,64%	2,17%	2,06%
4.	Florbal	0,00%	1,06%	10,67%	2,94%	10,41%	5,02%	4,61%
5.	Bedminton	27,45%	18,53%	20,14%	14,71%	27,45%	21,66%	5,05%
6.	Tenis	0,00%	1,45%	1,52%	2,94%	13,67%	3,92%	4,96%
7.	Stolný tenis	5,88%	1,45%	1,52%	1,96%	5,12%	3,19%	1,91%
8.	Posilňovanie, fitness	66,67%	54,24%	34,15%	50,98%	49,56%	51,12%	10,41%
9.	Aerobik, zumba	29,41%	13,41%	3,45%	2,94%	12,84%	12,41%	9,59%
10.	Bouldering	3,92%	5,11%	6,38%	4,90%	13,67%	6,80%	3,53%
11.	Turistika	1,96%	0,00%	0,00%	2,94%	15,86%	4,15%	5,96%
12.	Plávanie	5,88%	2,25%	2,11%	0,85%	6,53%	3,52%	2,25%
13.	Crossfit	0,00%	0,00%	7,72%	6,86%	16,27%	6,17%	6,02%
14.	Lukostreľba	0,00%	0,00%	3,45%	1,96%	10,58%	3,20%	3,91%
15.	Netradičné športy	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
16.	Adrenalinové športy a kurzy	1,96%	2,25%	1,52%	1,96%	2,21%	1,98%	0,26%

Najväčší záujem počas všetkých etáp výskumu bol jednoznačne o posilňovanie a fitness v rozpätí 49% - 67%. Výnimkou je stredná etapa, kedy zaznamenávame nárast záujmu o florbal a crossfit, a tým automaticky pokles záujmu o posilňovanie a fitness. Situácia vznikla po zavedení crossfitu do ponuky športov a veľa študentiek prejavilo o tento šport záujem zo zvedavosti, ale aj ako náhrady za fitnessové cvičenia, ktoré sú na prevedenie ľahšie a jednoduchšie. Podobne bol na tom florbal. V tomto období sa dokonca vytvorilo samostatné družstvo žien, ktoré pravidelne hrávali florbal a prilákali aj ďalšie študentky. Ak zoberieme do úvahy priemerné hodnoty počas celého výskumu, respondentky ďalej využívajú ako pohybovú aktivitu bedminton, aerobik (tu sme zaznamenali počas výskumu rapidný pokles záujmu, ktorý sa zvýšil len v poslednej etape rozšírením ponuky o zumbu) a volejbal (zvýšený záujem len v posledných dvoch etapách), bouldering a crossfit. Keďže študentky majú záujem skôr o individuálne športy, basketbal, florbal (s výnimkou jednej etapy) a futbal, ktorý si skôr volia študenti sú minimálne percentuálne zastúpené v odpovediach. Tak isto je to s tenisom, stolným tenisom a lukostreľbou. Hoci sa stretávame s veľkým záujmom študentiek o plávanie v rámci ich voľného času, v rámci hodín Telesnej výchovy to tak nie je. Dôvodom je problém so zaradením hodiny plávania do ich osobného rozvrhu, pretože vyhradený čas na plavárni je určený napoludnie, kedy mnoho z nich musí absolvovať iné povinné predmety podľa rozvrhu.



Obrázok 33 Záujem študentiek o ponúkané športy v rámci predmetu TV na TU vo Zvolene

Pri komparácii výsledkov výskumu so slovenskými autormi zisťujeme, že študenti STU v Bratislave preferujú hlavne futbal, plávanie a kondičné cvičenia, potom basketbal, florbal a volejbal. Bedminton, ktorý je u našich respondentiek v popredí je naopak pri bratislavských študentoch v úzadí záujmu (Cepková, 2015). Vo výskume Michala (2002) sa stretávame s jednoznačnou voľbou v prospech aerobiku, plávania a volejbalu. Druhú časť zastupujú lyžovanie, beh, tenis a basketbal. U oboch autorov sa stretávame s pomerne vysokým nasadením plávania, čo u našich respondentiek nenájdeme v popredí záujmu, hoci pri otázke voľby pohybovej aktivity vo voľnom čase figuruje práve plávanie na prvom mieste. Vysvetlením môže byť fakt, že plávanie v našich podmienkach je vo forme jednej hodiny zaradené na jeden deň v rámci výučby, čo sa veľmi ťažko dá zladiť s denným režimom výučby.

Podobný výskum u Kukačku (2009) sa nezhoduje s výberom športov našich študentiek. Českí študenti využívajú hlavne hodiny cyklistiky, športových hier, aeróbne cvičenia, beh alebo rýchlu chôdzu, až potom posilňovanie, plávanie.

Aj napriek bohatej ponuke športov pre predmet Telesná výchova sa študentky dožadujú jej rozšírenia a zaradenia ďalších druhov do ponuky. Z tabuľky 36 je zrejmé, že študentky by mali záujem hlavne o jogové cvičenie, ktoré sa objavilo v zozname chýbajúcich športov

v každej etape výskumu. Značný záujem by bol aj o kondičné plávanie a tanečný šport. Našou snahou bude využiť tieto poznatky a zamerať sa hlavne na rozšírenie ponuky športov hlavne o jogu. Kondičné plávanie je spojené s hodinami, kde sa venujeme neplavcom a základom plávania, čiže už je v ponuke zaradené.

Tabuľka 36 Chýbajúce športy v ponuke ÚTVŠ z pohľadu študentiek

Chýbajúce športy v ponuke ÚTVŠ z pohľadu študentiek				
2010	2012	2014	2016	2018
	TANEČNÝ ŠPORT	TANEČNÝ ŠPORT	TANEČNÝ ŠPORT	
	KONDIČNÉ PLÁVANIE	KONDIČNÉ PLÁVANIE	KONDIČNÉ PLÁVANIE	KONDIČNÉ PLÁVANIE
		ATLETICKÉ DISCIPLÍNY	ATLETICKÉ DISCIPLÍNY	
			KARATE A BOJOVÉ ŠPORTY	
			TURISTIKA	TURISTIKA
GYMNASTIKA				
JOGA	JOGA	JOGA	JOGA	JOGA
STRELBA Z LUKU A VZDUCHOVKY	STRELBA Z LUKU A VZDUCHOVKY			

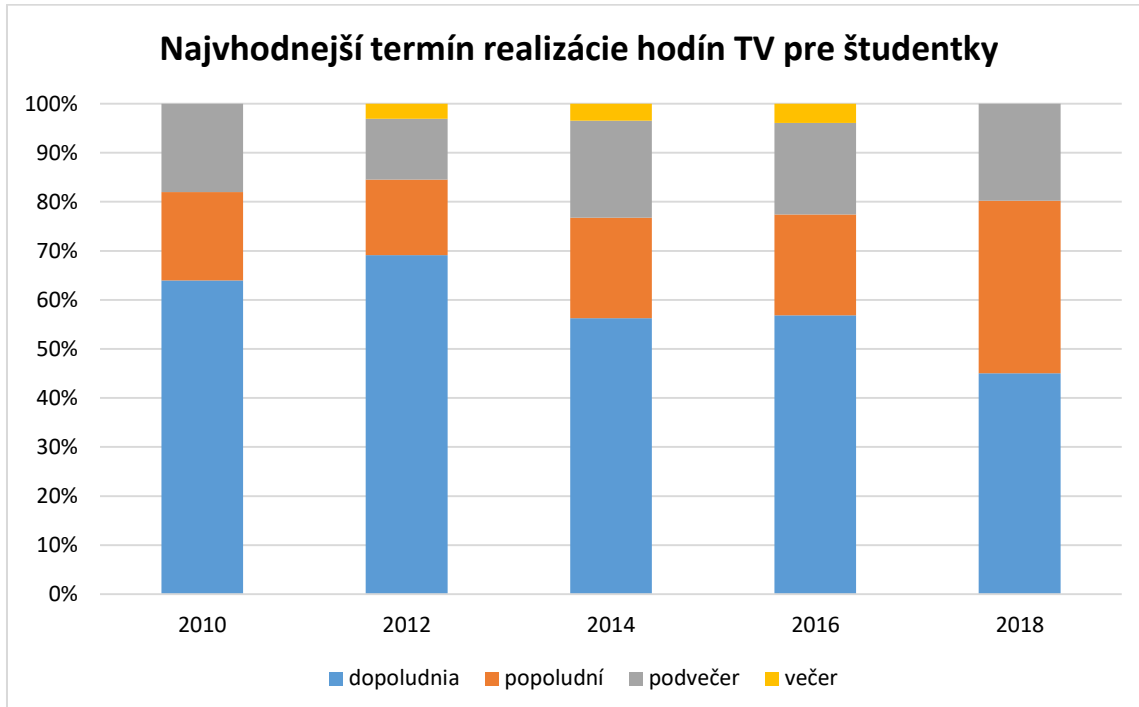
Časové hľadisko a termín realizácie hodín Telesnej výchovy boli predmetom ďalšej otázky. Keďže hodiny TV prebiehajú v rôznych časoch, zaujímalo nás, ktorý z nich najviac študentkám vyhovuje.

Tabuľka 37 Najvhodnejší termín realizácie hodín TV pre študentky

Najvhodnejší termín realizácie hodín TV pre študentky				
Rok	dopoludnia	popoludní	podvečer	večer
2010	62,75%	17,65%	17,65%	0,00%
2012	69,16%	15,36%	12,44%	3,04%
2014	56,28%	20,46%	19,78%	3,48%
2016	56,86%	20,59%	18,63%	3,92%
2018	45,05%	35,16%	19,79%	0,00%
aritmetický priemer	58,02%	21,84%	17,66%	2,09%
smerodajná odchýlka	7,99%	6,93%	2,73%	1,73%

Takmer 80% z nich sú za realizáciu v dopoludňajších hodinách a popoludní. Ostatným z nich vyhovujú skôr podvečerné časy a večerné hodiny využíva len veľmi malý počet študentiek. Z hľadiska jednotlivých etáp sme zaznamenali postupný pokles záujmu výhradne o hodiny počas dopoludnia a postupný nárast každou etapou v prospech dopoludňajších ale aj podvečerných hodín (tretia a piata etapa – obrázok 34). Študentky sa pravdepodobne venovali postupne viac povinným predmetom – prednáškam a cvičeniam – v dopoludňajších hodinách a v rámci voľných hodín, prípadne po skončení povinnej výučby zaradili do svojho režimu dňa aj pohybovú aktivitu – Telesnú výchovu.

V našej ponuke v rámci časového rozpisu majú študenti možnosť výberu pohybových aktivít vo všetkých časových termínoch. Ak sa pozrieme na skupinu študentov, zistíme presný opak. Záujem je práve o podvečerné a večerné športovanie potvrdené vo všetkých etapách výskumu. Príčinou môže byť aj ponuka večerných športov, kde sa jedná skôr o mužské športy ako florbal, futbal, posilňovanie. Tie športy a pohybové aktivity, ktoré protežujú študentky ako plávanie, fitness, aerobik sú v rozvrhu dopoludnia, alebo hneď popoludní. Na základe rozhovorov sme zistili, že iná príčina tkvie aj v prípravách na nasledujúci študijný deň, prípadne brigádnická činnosť študentiek, ktoré preto večerný čas nemôžu venovať športu a pohybu.



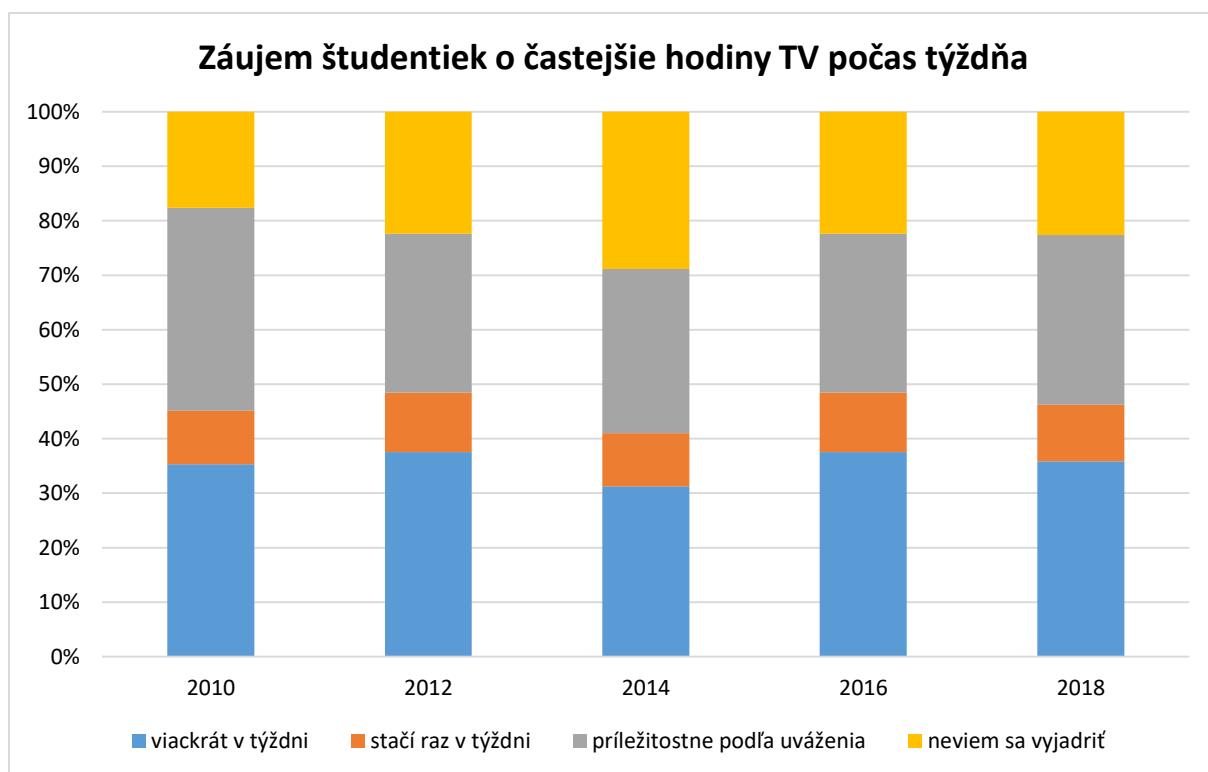
Obrázok 34 Najvhodnejší termín realizácie hodín TV pre študentky

Zaujímalo nás taktiež, či by študentky chceli realizovať častejšie hodiny Telesnej výchovy počas týždňa. V každej etape výskumu nás potešil fakt, že vždy viac ako 30% opýtaných respondentiek by rado športovalo v rámci hodín Telesnej výchovy viackrát v týždni. Príležitostne sa k takejto ponuke stavia podobne tiež zhruba 30% opýtaných – tabuľka 38.

Tabuľka 38 Záujem študentiek o častejšie hodiny TV počas týždňa

Záujem študentiek o častejšie hodiny TV počas týždňa				
	viackrát v týždni	stačí 1x v týždni	príležitostne podľa uváženia	neviem sa vyjadriť
2010	35,30%	9,80%	37,25%	17,65%
2012	37,56%	10,91%	29,16%	22,37%
2014	31,25%	9,78%	30,13%	28,84%
2016	37,56%	10,91%	29,16%	22,37%
2018	35,84%	10,42%	31,11%	22,63%
Aritmetický priemer	35,50%	10,36%	31,36%	22,77%
Smerodajná odchýlka	2,31%	0,50%	3,03%	3,56%

Pri porovnaní jednotlivých etáp výskumu (obrázok 35) však percentá jednoznačne hovoria v prospech prvej z možností. Prekvapilo nás však, že v priemere je viac ako 20% tých, ktoré nevedia zaujať stanovisko k otázke a predpokladáme, že sú si vedomé, že 1x v týždni nie je postačujúce, ale na druhej strane nemajú čas venovať sa športovým aktivitám v rámci TV viackrát (dôvodom je nedostatok času, venujú sa iným činnostiam, prípadne nemajú partnera pre šport, čo vyplýva z predchádzajúcich odpovedí).



Obrázok 35 Záujem študentiek o častejšie hodiny TV počas týždňa

Ak výsledky porovnáme so súborom našich študentov prekvapí nás fakt, že v prevažnej miere respondentom stačí športovať v rámci hodín TV jedenkrát v týždni. Príčinou môže byť iná športová činnosť, ktorú u nás realizovať nemôžu, prípadne sú aktívnymi športovcami a venujú sa vlastnému tréningu, pretože ako vyplýva z predchádzajúcich vyhodnotení, pre väčšinu z nich je šport súčasťou života. Konkrétne odpovede nám ponúka nasledujúca tabuľka 39, v ktorej študentky odpovedali na otázku športovania aj mimo hodín TV. Keďže tá istá otázka bola položená aj študentom, predpokladáme, že by mala potvrdiť naše predchádzajúce domnienky.

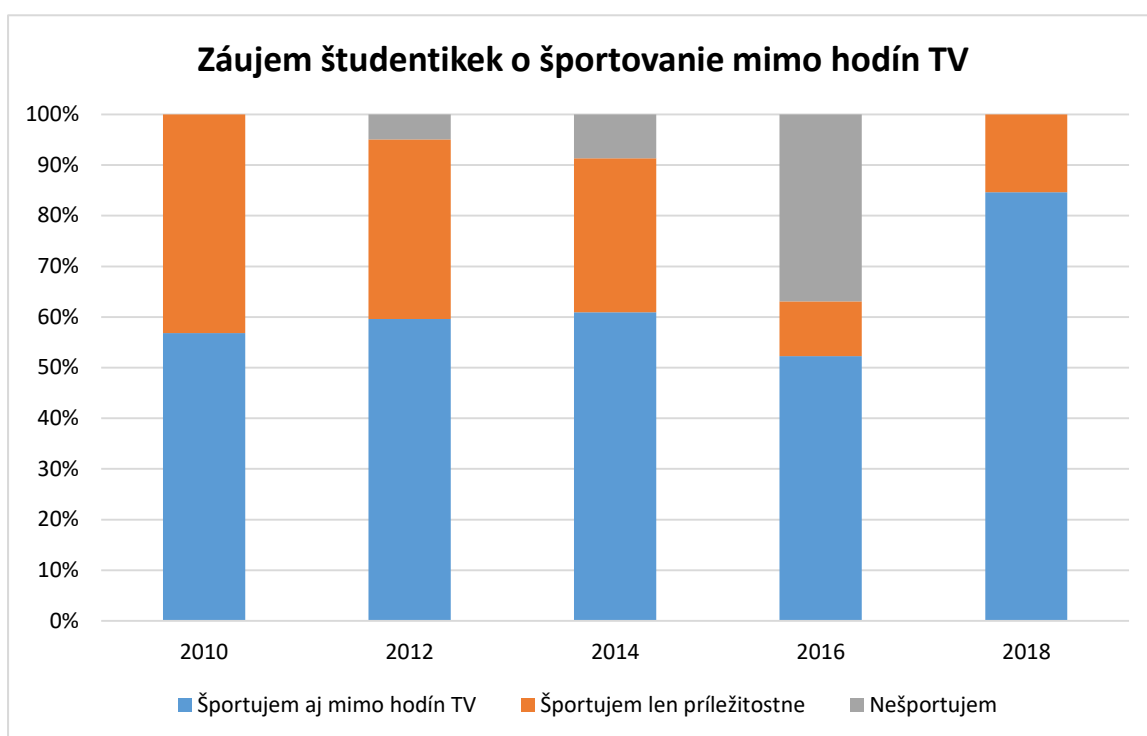
Naše respondentky sa pohybovej aktivite venujú aj mimo hodín TV.

V priemere sa jedná o viac ako 63% opýtaných, príležitostne športuje viac ako 27% a nešportuje mimo hodín Telesnej výchovy viac ako 10% študentiek. Ak sa pozrieme na jednotlivé etapy výskumu zistíme, že navyše športujú dievčatá hlavne v poslednej etape výskumu – 84,62% a najhoršie dopadla štvrtá etapa, kde až 36,94% z nich nešportuje vôbec.

V dvoch etapách sledujeme nad 60% športujúcich aj mimo hodín Telesnej výchovy a v dvoch iných nad 50%, čo môže byť spôsobené tým, že sa venujú inej pohybovej aktivite v rámci tréningu alebo vlastného záujmu a následne im v rámci TV stačí športovať 1x v týždni, čo dokazujú odpovede dievčat aj v predchádzajúcej otázke.

Tabuľka 39 Záujem študentiek o športovanie mimo hodín TV

Záujem študentiek o športovanie mimo hodín TV			
Rok	Športujem aj mimo hodín TV	Športujem len príležitostne	Nešportujem
2010	56,86%	43,14%	0,00%
2012	63,17%	37,64%	5,19%
2014	60,91%	30,42%	8,67%
2016	52,28%	10,78%	36,94%
2018	84,62%	15,38%	0,00%
aritmetický priemer	63,57%	27,47%	10,16%
smerodajná odchýlka	11,16%	12,51%	13,79%



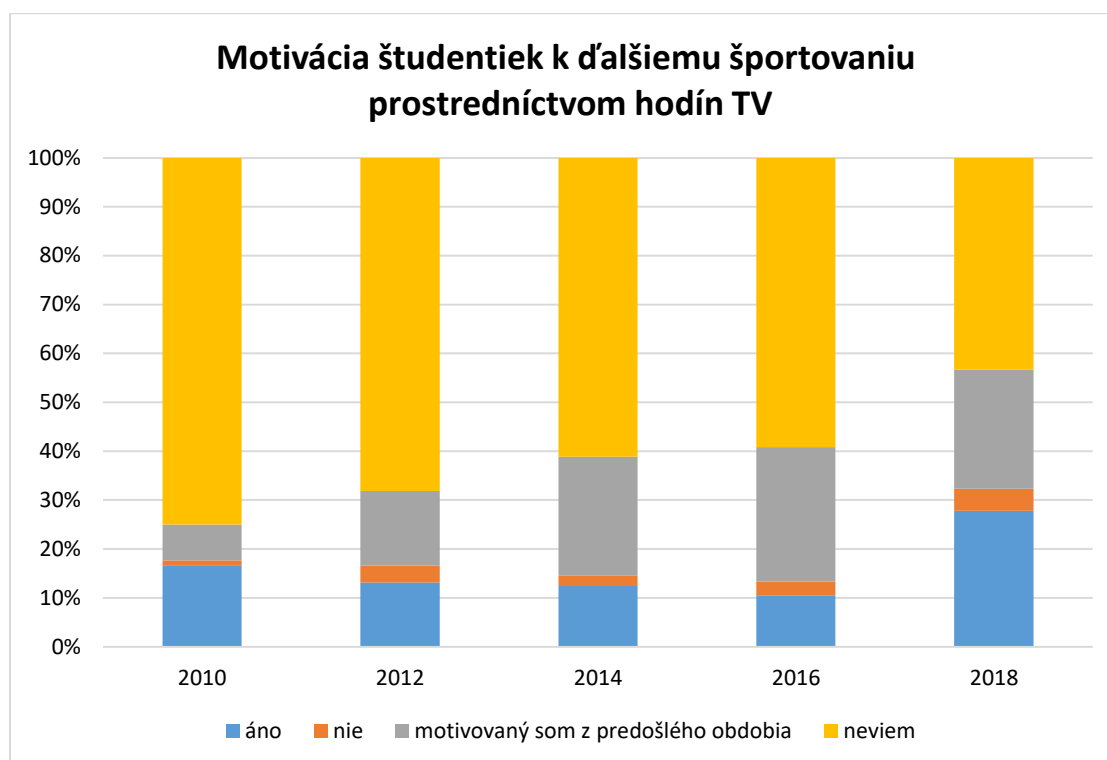
Obrázok 36 Záujem študentiek o športovanie mimo hodín TV

Pozitívny vplyv hodín Telesnej výchovy na motiváciu študentov k pravidelnému športovaniu bol predmetom poslednej otázky nášho výskumu. Výsledkom odpovedí a ich sumarizáciou sa nám ukáže sila vplyvu nášho experimentálneho činiteľa – obsahu jednotlivých hodín TV – na motiváciu študentiek k ďalšej pohybovej aktivite. V súbore študentiek sme sa dopracovali k nasledovným výsledkom, ktoré deklaruje tabuľka 40 a obrázok 37.

Tabuľka 40 Motivácia študentiek k ďalšiemu športovaniu prostredníctvom hodín TV

Motivácia študentiek k ďalšiemu športovaniu prostredníctvom hodín TV				
	áno	nie	motivovaný som z predošlého obdobia	neviem
2010	26,48%	19,84%	37,34%	16,34%
2012	30,24%	16,75%	41,16%	11,85%
2014	29,78%	32,14%	35,56%	2,52%
2016	28,43%	25,58%	35,40%	10,59%
2018	45,05%	0,00%	52,67%	2,28%
aritmetický priemer	32,00%	18,86%	40,43%	8,72%
smerodajná odchýlka	6,66%	10,79%	6,46%	5,50%

Z hľadiska kladných vyjadrení, kedy hodiny TV motivovali študentky k pravidelnému pohybu a športu nachádzame pomerne rovnaké výsledky v prvých štyroch etapách výskumu. Až v poslednej etape sa percentuálne zastúpenie motivovaných respondentiek zvýšil až na 45,05%. V priemere naše hodiny Telesnej výchovy a teda ich obsah, konkrétny šport spolu s podmienkami motivoval kladne 32%, čo je takmer 1/3 dievčat. Mnohé z nich sú však motivované už z predchádzajúceho obdobia a šport je súčasťou ich života (čo korešponduje z predchádzajúcimi výsledkami) a majú k nemu a k pravidelnej pohybovej aktivite kladný vzťah už dávnejšie. V percentách je to od 35% až po viac ako 52% študentiek. Z toho dôvodu ich naše hodiny už nemotivujú viacej a TV si volia hlavne z dôvodu dlhodobého záujmu o športovanie ako súčasť zdravého životného štýlu.



Obrázok 37 Motivácia študentiek k ďalšiemu športovaniu prostredníctvom hodín TV

Pre nás je potešiteľné zistenie, že nepriaznivé odpovede, kedy ich TV nemotivuje, prípadne sa vôbec nevedia k otázke vyjadriť mala počas etáp výskumu kolísavý, ale aj klesajúci charakter a to hlavne v poslednej etape, kde sme pri možnosti „nie“ zaznamenali nulové percentuálne zastúpenie a možnosť „neviem“ poklesla na minimálnu hranicu 2,28%. Vzhľadom na tento fakt by bolo zaujímavé určiť pre nasledujúci rok výskumu predikciu vývoja, no výsledky nepotvrdili štatistickú významnosť v tejto otázke, preto výpočet predikcie nie je možný. Veríme však, že nepriaznivé odpovede na otázky motivácie budú mať naďalej klesajúci charakter a väčšina študentiek bude pomocou našich hodín TV motivovaná k pravidelnému športovaniu.

(Vzhľadom na špecifikum otázky nemôžeme porovnať naše výsledky s inými autormi, pretože sme sa v súvislosti s otázkami motivácie stretli len vo forme iniciátorov, ktoré stimulujú študentov k pohybu ako zdravotný stav, kondícia, partia, zníženie telesnej hmotnosti atď.)

Zhrnutie

Výskum realizovaný v 5. etapách bol zameraný na pohybové a športovo-rekreačné aktivity študentiek Technickej univerzity vo Zvolene, ich vzťah, postoj a motiváciu k pohybu a telesnej výchove ako aj postavenie pohybu a športu v hierarchii hodnôt nám poukazuje na mnoho zaujímavých výsledkov nášho výskumu u respondentiek – študentiek.

Študentky si najviac cenia práve zdravie, ktoré v hierarchii hodnôt s výnimkou prvej etapy zastáva jednoznačne najdôležitejšie miesto v ich živote. Rodina je pre nich hodnotou, ktorá sa ako jediná dostala pred zdravie, aj to len v spomínanej prvej etape výskumu, čo zdôvodňuje úzkym prepojením a naviazaním sa na svoju rodinu ako oporu, pričom rozdiely medzi dvomi uvedenými hodnotami bol mizivý. Môžeme hovoriť o vzájomnom prepojení dvoch najvýznamnejších hodnôt, ktoré počas všetkých etáp výskumu figurovali s malým odstupom v popredí. Ďalšiu skupinu tvorili vzdelanie, šťastie, priateľstvo a peniaze. Na úplnom konci rebríčka sa ocitlo uznanie, šport a pohyb obsadil predposledné miesto. Podľa tohto by sa mohlo zdať, že študentky o pohyb a šport nebudú javiť prehnaný záujem. Zistili sme, že v priemere až 66,46% respondentiek určuje šport a pohyb ako súčasť života, dokonca v poslednej etape sa takto vyjadrilo 90% z nich. Uvedené údaje korešpondujú aj počtom aktívne športujúcich dievčat – v priemere 54,42%. Zaujímavá a pre nás priaznivá je predikcia na rok 2020 v otázke, kde je pohyb len príležitostnou záležitosťou pre respondentky, pretože od prvej etapy (viac ako 43%) sme zaznamenali postupný pokles príležitostne športujúcich

s dosiahnutou hranicou predikcie na úrovni 2,76% dievčat v nasledujúcom roku v prospech pravidelne športujúcich dievčat.

Až 45,58% respondentiek je pasívne a nepravidelne športujúcich. Hlavným dôvodom je nedostatok voľného času (v priemere viac ako 43%) s dost' výrazným náskokom pred odôvodnením, že nešportujú preto, lebo im chýba partner pre šport (viac ako 23%), prípadne sa venujú iným činnostiam. Ďalej (aj keď s nižším percentuálnym zastúpením) sa stretáme aj s chýbajúcim priestorom alebo financiami na šport, s domnienkou chýbajúcich predpokladov a vzťahu k športu a pohybu. Výsledky nám poukázala na fakt, že nezaujímam o pravidelný pohyb študentiek má svoje dôvody s výnimkou poslednej etapy výskumu, kde takmer 85% športuje pravidelne. Veríme, že takýto trend sa udrží aj v nasledujúcom výskumnom období.

V otázke smerovanej práve k pohybovo neaktívnym študentkám sme sa zamerali na ich voľno - časové aktivity, kvôli ktorým nešportujú. Väčšinové zastúpenie majú vo všetkých etapách výskumu práve činnosti súvisiace so štúdiom a vzdelávaním a ďalej s prácou na PC. Obe činnosti priamo súvisia s povinnosťami študentiek vysokej školy a ich prípravou úloh, projektov a zadaní z jednotlivých predmetov. S výraznejším percentuálnym odstupom sa stretávame aj s činnosťou súvisiacou s kultúrnym vyžitím a akciami, čítaním kníh, či počúvaním hudby. Na základe predikcie na rok 2020 sme sa stretli so zaujímavým zistením. U študentiek je veľký predpoklad, že v nasledujúcom roku dôjde k percentuálnemu poklesu tých respondentiek, ktoré svoj voľný čas venujú práci na PC, a to z 23,01% až na hranicu 6,89% pre rok 2020. Rapídny pokles sme zistili hlavne od roku 2014 – 2018, kedy kleslo uprednostňovanie práci s PC o viac ako polovicu, z 25% na 12%.

V otázke aké športovo – rekreačné aktivity využívajú pravidelne športujúce dievčatá vo svojom voľnom čase viac ako 20% udáva plávanie, fitness, crossfit a turistiku. Značný záujem vyjadrili študentky aj o bedminton – 17,69% a o zimné športy – lyžovanie, bežky a snowboarding, potom volejbal a nakoniec aerobik, zumba, tance – viac ako 10% opýtaných, ktoré počas celého výskumu prejavovali záujme skôr o individuálne športy v porovnaní s kolektívnymi s výnimkou uvádzaného volejbalu.

Keďže nie je dôležitá len otázka voľby druhu pohybovej aktivity – športu, ale aj jej frekvencia využívania v rámci týždňa, zisťovali sme aj túto početnosť. Z výsledkov vyplýva, že najviac zastúpené sú respondentky, ktoré sa venujú pohybu a športu len 1x v týždni pred súborom študentiek cvičiacich 2x v týždni. Výnimkou je len prvá etapa výskumu, kde výsledky ukázali športovanie v prospech možnosti 2x v týždni, ale s rozdielom len necelých 2%. Z toho dôvodu aj priemerné hodnoty počas celého výskumného obdobia jednoznačne hovoria v prospech možnosť 1x v týždni v hodnote vyššej ako 43%. 2x v týždni v priemere športuje 33,11%

opýtaných, 3x v týždni takmer 13% a viac ako 10% sa nevenuje pohybovej aktivite vôbec. Tieto výsledky nie sú príjemným zistením, pretože viac ako 53% opýtaných nešportuje vôbec, alebo len 1x v týždni.

V druhej časti výskumu sme sa zaoberali hlavne otázkami zameranými na výberový predmet Telesná výchova, ktorý si študentky môžu zvoliť v rámci štúdia na Technickej univerzite vo Zvolene.

Pre náš výskum bola relevantná otázka dôvodu výberu tohto predmetu. Z hľadiska samostatných etáp v prvých dvoch je hlavným motívom podpora zdravia a kondície. Tesne nasleduje možnosť vhodnej formy využitia voľného času. Už v tretej etape nastáva zlom, kedy sme zaznamenali aj dôvod, kde šport a pohyb súčasťou života študentiek, čo sa ešte viac prehĺbilo vo štvrtej a piatej etape výskumu skoro o polovicu. Toto zistenie korešponduje aj s otázkou o význame pohybových aktivít pre študentky, kde v poslednej etape sa viac ako 90% z nich vyjadrilo, že sú súčasťou života. Výsledkom je teda stúpajúca hodnota kladných motívov počas etáp výskumu. Ak získané hodnoty spriemerujeme za všetky etapy, môžeme skonštatovať, že pohyb a šport sú súčasťou života pre 31,45%, ako vhodná podpora zdravia a kondície pre 23,09% študentiek a za vhodne strávený čas medzi vyučovaním sa vyjadrilo 22,12% z opýtaných.

Predmetom nasledujúcej otázky bol výber konkrétneho športu v rámci hodín Telesnej výchovy. Vo všetkých etapách výskumu jednoznačne vedie posilňovanie a fitness v rozpätí 49% - 67%. Výnimkou je stredná etapa, kedy zaznamenávame nárast záujmu o florbal a crossfit, a tým automaticky pokles záujmu o posilňovanie a fitness. Ak zoberieme do úvahy priemerné hodnoty počas celého výskumu, respondentky prejavujú záujem o bedminton, aerobik (tu sme zaznamenali počas výskumu rapídny pokles záujmu, ktorý sa zvýšil len v poslednej etape rozšírením ponuky o zumbu) a volejbal (nárast v posledných dvoch etapách), bouldering a crossfit. Keďže študentky majú záujem skôr o individuálne športy, basketbal, florbal (s výnimkou jednej etapy) a futbal sú minimálne. percentuálne zastúpené v odpovediach. Tak isto je to s tenisom, stolným tenisom a lukostreľbou. Hoci sa stretávame s veľkým záujmom študentiek o plávanie v rámci ich voľného času, v rámci hodín Telesnej výchovy to tak nie je. Dôvodom je problém so zaradením hodiny plávania v presne určenom čase do ich osobného rozvrhu. Možno aj to je relevantnou príčinou ďalších odpovedí na otázku, aké pohybové aktivity a športy študentkám v ponuke chýbajú. V odpovediach sme najčastejšie nachádzali záujem o jogu, taktiež o kondičné plávanie a tanečný šport. Niektoré dievčatá by privítali atletiku, strelecké disciplíny, bojové umenie alebo turistiku.

K realizácii častejších hodín Telesnej výchovy počas týždňa sa viac ako 30% opýtaných respondentiek vyjadrilo kladne. Len príležitostne by túto možnosť využívalo podobne tiež zhruba 30% opýtaných. Pri porovnaní jednotlivých etáp výskumu však percentá jednoznačne hovoria v prospech prvej z možností. Menej povzbudivým faktom je zistenie, že viac ako 20% žien sa nevie vyjadriť a zaujať stanovisko k danej otázke.

Naše respondentky sa pohybovej aktivite venujú aj mimo hodín TV. V priemere sa jedná o viac ako 63% opýtaných, príležitostne športuje viac ako 27% a vôbec nešportuje mimo hodín Telesnej výchovy viac ako 10% študentiek. Navyiac športujú dievčatá hlavne v poslednej etape výskumu – 84,62% a najhoršie dopadla štvrtá etapa, kde až 36,94% z nich nešportuje vôbec. V dvoch etapách máme nad 60% športujúcich a v dvoch iných nad 50%, čo môže byť spôsobené tým, že v rámci TV im stačí športovať 1x v týždni, pretože sa venujú inej pohybovej aktivite v rámci tréningu alebo vlastného záujmu.

Hodiny TV motivovali k pravidelnému pohybu a športu približne rovnaké percento dievčat v prvých štyroch etapách výskumu. Len v poslednej etape sa percentuálne zastúpenie motivovaných respondentiek zvýšilo na 45,05%. V priemere naše hodiny Telesnej výchovy a teda ich obsah, konkrétny šport spolu s podmienkami motivoval kladne 32%, čo je takmer 1/3 dievčat. Mnohé z nich sú však motivované už z predchádzajúceho obdobia a šport je súčasťou ich života (čo korešponduje z predchádzajúcimi výsledkami) a majú k nemu a k pravidelnej pohybovej aktivite kladný vzťah už dávnejšie. V percentách je to od 35% až po viac ako 52% študentiek. Z toho dôvodu ich naše hodiny už nemotivujú viacej a TV si volia hlavne z dôvodu dlhodobého záujmu o športovanie ako súčasť zdravého životného štýlu. Pre nás je potešiteľné zistenie, že pri možnosti „nie“ sme v poslednej etape zaznamenali nulové percentuálne zastúpenie a možnosť „neviem“ poklesla na minimálnu hranicu 2,28%.

ZÁVER

Výskum realizovaný v období rokov 2010 – 2018 v piatich etapách výskumu na vzorke respondentov – študentov Technickej univerzity vo Zvolene s početnosťou 1840 nám umožnil hlbší náhľad do problematiky vzťahu študentov k pohybovým a športovo – rekreačným aktivitám ako aj ich motivácie k pravidelnému celoživotnému športovaniu ako súčasti zdravého životného štýlu. Cieľom výskumu bolo zistiť aktuálny stav skúmanej problematiky respondentov v jednotlivých etapách výskumu ako aj ich záujmu o nové pohybové aktivity, ktoré by uvítali v našej ponuke v rámci hodín Telesnej výchovy na Ústave telesnej výchovy a športu Technickej univerzity vo Zvolene. Spomínaná ponuka pohybových aktivít bola súčasne v našom výskume experimentálnym činiteľom, ovplyvňujúcim vzťah respondentov k skúmanej problematike.

Pre nasmerovanie nášho výskumu sme si postavili dve pracovné hypotézy, z ktorých v prvej sme predpokladali ustálený záujem študentov Technickej univerzity vo Zvolene o pohybové a športovo – rekreačné aktivity a počas všetkých etáp výskumu bude mať stúpajúci trend. Táto hypotéza sa nám po analýze výsledkov splnila len čiastočne, lebo v kľúčových otázkach týkajúcich sa tejto problematiky sme počas jednotlivých etáp výskumu zaznamenávali ustálený charakter odpovedí v oboch skúmaných súboroch. Jednoznačne však môžeme konštatovať, že respondenti majú vzťah k športovaniu, čo môžeme sledovať v otázke ich vzťahu k pohybovým a športovo-rekreačným aktivitám, kde pozorujeme v oboch súboroch nadpolovičný záujem a ich nepotrebnosť vyjadrujú len v nízkom percentuálnom vyjadrení, taktiež o ich vzťahu hovorí aj nadpolovičný prístup k športovaniu. Ak hľadáme príčiny nešportovania, hlavným konkurentom pre nich je nedostatok voľného času a za nepotrebné športovať sa v súbore žien objavila hodnota nula a u mužov len nepatrné percento. Hlavným konkurentom pri športovaní pozorujeme štúdium a práca s PC, čo len odzrkadľuje stúpajúcu závislosť pri štúdiu na nové technológie a ich zapájanie do vzdelávacieho procesu. Pozitívne informácie sme získali aj pri zisťovaní frekvencie vykonávania pohybových činností, pričom sme zistili, že len 1/10 sa im nevenuje a malé percento sa im počas štúdia venuje len z dôvodu získania kreditu a mimo hodín telesnej výchovy nešportuje opäť len 1/10 opýtaných respondentov.

Podrobná analýza výsledkov výskumu doplnená informáciami z riadeného rozhovoru s respondentmi nám nepotvrdila našu druhú hypotézu, v ktorej sme predpokladali, že študentov naše hodiny TV (hlavne ich obsah, forma, prostriedky a podmienky) motivujú k ďalšiemu športovaniu. Dôvodom je vysoké percento tých dievčat, ktoré sú už dávno

motivované a využívajú túto aktivitu vo svojom voľnom čase pravidelne aj mimo hodín TV, prípadne sú to ešte stále aktívne športovkyne. Vo výskumnom súbore respondentov sa stretávame s takmer viac ako 2/3 tých, ktorí sa nevedia vyjadriť k otázke až na piatu etapu výskumu, kde sme zaznamenali nárast v percentuálnom zastúpení kladných odpovedí, pričom svojimi odpoveďami v dotazníku jasne deklarujú, že k ďalšiemu športovaniu sú motivovaní z predošlého obdobia.

Vytvorením uceleného súboru športov a pohybových aktivít pre podmienky telesnej výchovy na Technickej univerzite vo Zvolene, zostavením dotazníka mapujúceho vzťah študentov k problematike pohybových a športovo-rekreačných aktivít, ich postojov k voľno - časovým aktivitám a záujmu o telesnú výchovu, analýze výsledkov v jednotlivých etapách výskumu a konfrontácii s podobnými výskumnými prácami iných autorov, sme splnili všetky úlohy, ktoré sme si v našom výskume stanovili. Vzájomná komparácia našich výsledkov s výsledkami slovenských aj zahraničných odborníkov zaoberajúcich sa danou problematikou sme zistili porovnateľné až zhodujúce sa výsledky v jednotlivých otázkach.

Po analýze získaných faktov sme zistili, že v súbore mužov aj žien nedochádza k dramatickému názorovému rozdielu respondentov v otázke ich vzťahu k pohybovým a športovo – rekreačným aktivitám.

V otázke základných životných hodnôt uvádzajú respondenti na prvých miestach zhodne zdravie a rodinu, výrazne v prospech zdravia. Uvedený fakt dokazuje jednak zhodu v hierarchii hodnôt v porovnaní s inými štúdiami ako aj ustálenosť názorov študentov v tejto problematike.

Zhodné názory oboch výskumných súborov sme zistili aj v otázke ich vzťahu k pohybovým aktivitám, ktoré sú súčasťou ich života, čo je pre nás pozitívnym zistením.

Naši respondenti sa vyjadrili, že jeden hlavných z dôvodov prečo nešportujú je nedostatok voľného času, pričom študenti uvádzajú, že sa venujú iným činnostiam (najviac štúdiu a činnostiam súvisiacim so štúdiom) a študentkám chýba partner pre šport, ale taktiež sa venujú štúdiu a vzdelávaniu.

Oba súbory sa taktiež zhodujú aj v nasledujúcej otázke, kde jednoznačne najviac času im zaberá štúdium a vzdelávanie a práca na PC, ktorá súvisí s ich študijnými povinnosťami.

Pohľad na voľno - časové aktivity nám ukázal, že podobne v súbore mužov ako aj v súbore žien sú preferované viac individuálne športy ako plávanie, posilňovanie, fitness, bedminton, turistika. Z kolektívnych športov muži uprednostňujú hokej, florbal a futbal a ženy hlavne volejbal. Táto realita je závislá od vytvorených podmienok a vybavenia športovísk v blízkom okolí ich bývania

Vo frekvencii zaradovania pohybových aktivít vo voľnom čase zaznamenávame rozdiel medzi súbormi v tom, že muži preferujú cvičenie 2x a viackrát v týždni, ale ženy rady cvičia 1x alebo 2x v týždni jednoznačne v prospech prvej možnosti.

Pri dôvodoch výberu Telesnej výchovy ako predmetu v rámci štúdia sme zistili zhodu v názoroch, kde pohybové aktivity sú súčasťou ich života. Uvedenú možnosť zvolil najvyšší počet respondentov. Potešiteľnú zhodu sme zaregistrovali aj v odpovedi, kde Telesnú výchovu berú len ako predmet pre získanie kreditu za jej absolvovanie (najnižšie percentuálne zastúpenie).

Pre študentov je v rámci hodín a predmetu Telesná výchova ponúkaný bohatý a širokospektrálny výber športov, z ktorých muži dlhodobo prejavujú najväčší záujem o posilňovanie, bedminton, futbal, volejbal. V ďalšom poradí sa nasledujú individuálne športy. V súbore žien je uprednostňované posilňovanie - fitness, bedminton, aerobik, zumba, volejbal. Podobne ako u mužov, aj v súbore žien nasledujú väčšinou individuálne športy. Vzhľadom na vhodné vytvorené podmienky pre ponúkané pohybové aktivity a športy v tejto otázke zaznamenávame záujem o všetky aktivity.

Po analýze odpovedí na ďalšiu otázku sme zistili, že aj napriek bohatej ponuke športov by respondenti privítali zaradenie nových športov ako tanečný šport a joga (v minulosti už pokusne zaradený do ponuky), kondičné plávanie (je stále súčasťou hodín plávanie). Ďalej nasledujú atletika, strelecké disciplíny, bojové športy a tiež adrenalínové aktivity ako rafting (realizovaný ako súčasť splavov Hrona), paragliding (realizovaný v dvoch kurzoch), cykloturistika a turistika (realizovaná v minulosti kurzovou formou).

Termín hodín Telesnej výchovy vyhovuj skupine študentov v podvečerných hodinách a práve dopoludňajšie hodiny určujú ako najnevhodnejšie, čo je pravý opak záujmu študentiek. Tie najradšej športujú dopoludnia – skôr ráno a popoludní. Záujem o ranné hodiny zdôvodnili v riadenom rozhovore študentky tým, že v popoludní a večer sa pripravujú na nasledujúci študijný deň, prípadne vykonávajú brigádnickú činnosť a logisticky im to vyhovuje oveľa viac. Študenti v rozhovore svoj záujem o uvedené časy odôvodnili tým, že uvedený čas je pre nich najvýhodnejší z hľadiska odreagovania sa, zábavy a pohybu.

Nezhodu názorov sme zaznamenali v otázke ako často by respondenti chceli navštevovať hodiny Telesnej výchovy v rámci týždňa. Mužom najviac vyhovuje 1x v týždni, ale prikláňajú sa k názoru, že by využili aj možnosť viackrát v týždni. Iný postoj majú ženy, ktorým vyhovuje cvičenie viackrát v týždni, alebo by rady cvičili len príležitostne. Podľa nášho názoru sú ich odpovede ovplyvnené skutočnosťou, že v našich podmienkach môžu navštevovať hodiny Telesnej výchovy aj viackrát v týždni.

Zisťujeme ďalej, že naši respondenti športujú aj mimo hodín Telesnej výchovy a v odpovediach na túto otázku sa oba súbory zhodujú, pričom je potešiteľné nízke zastúpenie tých, ktorí nešportujú vôbec, a to zhodne opäť v oboch skúmaných súboroch.

V otázke motivácie študentov k pravidelnému športovaniu prostredníctvom našej ponuky športov v rámci hodín Telesnej výchovy (experimentálny činiteľ) sme zistili, že najviac žien bolo motivovaných už z predchádzajúceho obdobia. Pozoruhodné je, že v súbore mužov sa k danej problematike nedokáže vyjadriť viac ako polovica respondentov, ale výrazne v porovnaní so súborom žien, malé percento mužov uvádza, že boli motivovaný hodinami Telesnej výchovy.

Výsledky výskumu nám deklarovali, že sa obidva súbory výrazne v odpovediach neodlišujú s výnimkou otázky uprednostňovania iných aktivít vo voľnom čase študentov pred športovaním. Štatisticky významné výsledky výskumu nám umožnili určiť predikciu pre rok 2020 u oboch súborov. V súbore mužov nám lineárny trend potvrdil stúpajúcu tendenciu ich záujmu o prácu s PC vo voľnom čase, na rozdiel od súboru žien, v ktorom sme zaznamenali naopak výrazne klesajúci záujem o prácu s PC. Daný stav si vysvetľujeme tým, že študenti čoraz viac využívajú v rámci štúdia prácu na PC a samozrejme v rámci technického pokroku do tejto skupiny zahŕňajú aj činnosť spojenú s mobilom, tabletom atď. U žien sme zaznamenali postupný pokles záujmu práce s PC počas všetkých etáp výskumu, pretože svoj voľný čas venujú konkurenčným činnostiam, čo nám potvrdili aj v riadenom rozhovore. Po analýze všetkých údajov počas etáp nášho výskumu a ich následnom vyhodnotení pre nás vyplývajú nasledovné odporúčania pre našu prax:

- aktuálne upraviť a inovovať našu ponuku pohybových a športovo – rekreačných aktivít v rámci vyučovania predmetu Telesná výchova na základe požiadaviek študentov a našich priestorových, materiálnych a personálnych možností,

- skvalitniť osvetovú činnosť a propagáciu športu s cieľom zvýšenia záujmu o pravidelné celoživotné športovanie ako súčasť zdravého životného štýlu,

- organizovať atraktívne a tradičné súťaže, preteky, turnaje a kurzové formy telesnej výchovy pre študentov ako výrazný motivačný faktor pre aktívne zapojenie sa do športovania,

- vytvoriť podmienky pre zvýšenie kreditovej hodnoty za absolvovanie predmetu Telesná výchova.

Vedecký prínos monografie má priamy relevantný dosah na následnú pedagogickú prax, pretože upriamuje pozornosť a kompletizuje vývoj vzťahu študentov k pohybovým aktivitám, ich motiváciu, časovú dotáciu venovanú športu, ako aj postoj k predmetu Telesná výchova počas ich vysokoškolského štúdia. Získané výsledky sú relevantné pri integrácii nových druhov športu, či inovácii obsahu hodín Telesnej výchovy, organizácii nových športových

akcií a kurzov s cieľom vytvorenia čo najlepších podmienok pre študentov v oblasti športu a aktívneho pohybu. Interpretované výsledky budú zároveň tvoriť vstupné informácie pre ďalšie výskumy v tejto problematike nielen pre náš ďalší výskum, ale aj výskumy realizované na iných vysokých školách.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- ALEXYOVÁ, Z. 2005. Hodnotová orientácia 3studentov FTVŠ UK Bratislava. In: Telesná výchova a šport. Bratislava: SVS TVa Š, Roč.XV, N2/2005. s. 17 – 20. ISSN 1335 - 2245
- BAISOVÁ, K. 2008. Športové záujmy a pohybové aktivity rodičov a detí predškolského veku. In: *Sport a kvalita života 2008*. Brno: Fakulta sportovních studií MU. 2008. ISBN 978-80-210-4716-7
- BAISOVÁ, K. – KRUŽLIAK, M. 2013. Význam pohybových a športovo - rekreačných aktivít v živote študentov Technickej univerzity vo Zvolene. In: Pohyb a zdravie X. Pohybové aktivity, šport a zdravý životný štýl – recenzovaný zborník vedeckých prác. Trenčín: Fakulta zdravotníctva TU Alexandra Dubčeka, 2013. s. 17-33. ISBN 978-80-8075-580-5
- BARTOŠ, F. 2003. Hodnoty a postoje. [Dostupné na sociologie.unas.cz/2003_2004/Hodnoty_a_postoje.doc]
- BENCE, M. - MERICA, M. - HLAVATÝ, R. 2005. Plávanie. B. Bystrica: FHV UMB, 2005. 197 s. ISBN 80-8083-140-8
- BEŤÁK, B. 2014. Úroveň životného štýlu študentov KTVŠ, FF, UMB v Banskej Bystrici. In: *Expectatio Corporis – Motus – Salus*. BB: UMB, FHV, KTVŠ a VSTVaŠ, 2014. Roč.6/2014. N.1. s. 136-145. ISSN 1337-7310
- BOBRÍK, M. – ONDREJKOVÁ, A. Pohybové aktivity a ľudské zdravie. In: Ľubomír Held et al: *Teória a prax výchovy k zdravej výžive v školách* s. 357 – 389. [Dostupné na pdf.truni.sk/download?kch/vczv/kapitola-08.pdf]
- BRÚDEROVÁ, M. 2008. Stolný tenis v povinnej a záujmovej telesnej výchove. In: *Telesná výchova a šport, zdravie a pohyb*. Prešov: MPC 2008. ISBN: 978-80-8045-515-6
- BUKOVÁ, A. – STAŠKO, I. – GAJDOŠOVÁ, B. 2008. Pohybová aktivita študentov UPJŠ. In: *Telesná výchova a šport, zdravie a pohyb*. Zborník referátov z 2.ročníka konferencie učiteľov TV. Prešov: Rokus, 2008. 236 s. ISBN 978-80-8045-515-6
- CEPKOVÁ, A. 2015. Pohybová aktivita, zdravie, zdatnosť vysokoškolákov. Bratislava: STU, 2015. 80s. ISBN 978-80-227-4456-0
- DOBAY, B. – BENDÍKOVÁ, E. 2014. Športové a rekreačné aktivity v životnom štýle dospelých. In: *Expectatio Corporis – Motus – Salus*. BB: UMB, FHV, KTVŠ a VSTV a Š, 2014. Roč.6/2014. N.2. s. 19-31. ISSN 1337-7310
- DÚBRAVOVÁ, V. 2014. Postoje v teórii a pedagogickej praxi. In: *KVALITA alebo KVANTITA*. Zisťovanie postojových zmien v globálnom vzdelávaní a multikultúrnej výchove. [Dostupné na <http://nadaciamilanasecku.sk/qoq/publikacia.html>]

- CEPKOVÁ, A. 2015. Pohybová aktivita, zdravie, zdatnosť vysokoškolákov. Bratislava: STU, 2015. 80 s. ISBN 978-80-227-4456-0
- FEBENOVÁ, D. 2005. Motivačné faktory ovplyvňujúce pohybový režim študentiek SPU v Nitre. In: Telesná výchova a šport na univerzitách v ponímaní študentov ako objektu edukácie. Nitra: SPU, 2005. s.56 – 61. ISBN 80-8069-602-0
- GREISINGER, J. – ŠTEFANOVIČ, J. 1987. Psychológia. Martin: Osveta, 1987. 324 s.
- HAMMEROVÁ, T. et al. 2017. Pohybová aktivita študentů Fakulty sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně. In: Vysokoškolská TV a šport, pohybová aktivita a zdravý životný štýl – recenzovaný zborník vedeckých prác. Košice: TU, KTV. (2017). s. 51 – 56. ISBN 978-80-553-3148-5
- HRADISKÁ, E. – RITOMSKÝ, A. 2007. Spôsobý trávenia voľného času v súvislosti so sebahodnotením mládeže a postojmi k extrémizmu. Bratislava:NOC, 2007. 39 s.
- HRČKA, J. – BOBRÍK, M. – KRŠKA, P. 2006. Od sebapoznania k autokultivácii vysokoškoláka cez pohybovú aktivitu. In: Telesná výchova a šport. Nitra: SVS pre TVaŠ, 2006. Roč. XVI, N 2/2006. s.22 - 25. ISSN 1335-2245
- HUNTLY, H. 2008. Teachers work: Beginning teachers conceptions of competence. The Australian Education Researcher. 2008, Zv.35, 1.
- IZÁKOVÁ, A. – HRUŠOVSKÁ, K. 2009. Pohybové aktivity, ich vplyv, význam a miesto v živote vysokoškolákov. In: Šport a zdravie v hodnotovej orientácii vysokoškolákov. Zborník z vedeckej konferencie. Bratislava: UK, FMFI, 2009. s. 45-49. ISBN 978-80-223-2706-0
- KAČÁNI et al. 1999. Základy učiteľskej psychológie. Bratislava : SPN, 1999. 214 s. ISBN 80-08-02830-0
- KAMP MILLER, T. – CIHOVÁ, I. – ZAPLETALOVÁ, Ľ. 2010. Základy metodológie výskumu v telesnej výchove a športe. Bratislava: UK, 2010. 192 s. ISBN 978-80-8925-727-0
- KOHOUTEK, R. 2003. Základy psychologie osobnosti. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2003. 264 s. ISBN 978-80-7204-156-5
- KONČEKOVÁ, Ľ. 2010. Vývinová psychológia. Prešov: Vydavateľstvo Michala Vaška, 2010. 312 s. ISBN 978-80-7165-811-5
- KORČEK, F. - KŠIŇAN, J.- MRÁZ, I. 1982. Futbal – encyklopédia. Bratislava: Šport, Slovenské telovýchovné vydavateľstvo, 1982, str.7-8
- KORVÍNOVÁ, K. 2009. Intersexuálna hodnotová orientácia pohybových aktivít a športov v prírode študentov LK UK. In: Šport a Zdravie v hodnotovej orientácii vysokoškolákov.

Zborník z vedeckej konferencie. Bratislava: FMFI, UK, 2009. s.50-55. ISBN978-80-223-2706-0

KOVAŘÍK, J. 2003. Práva jsou pro všechny. Praha: Nadace Naše dítě. Retrived April 09, 2008 from <http://www.detskaprava.cz/poznej/dospivani.html>

KRATOCHVÍLOVÁ, E. et al. 2007. Úvod do pedagogiky. Trnava: PF TU, 2007. 167 s. ISBN 978-80-8082-145-6

KRŠIAKOVÁ, S. 2009. Vnímanie pojmov zdravie a pohyb študentmi Pedagogickej fakulty UK v Bratislave. In: Šport a zdravie v hodnotovej orientácii vysokoškolákov. Zborník z vedeckej konferencie. Bratislava: FMFI UK, 2009. s. 15 – 21. ISBN 978-80-223-2706-0

KRUŽLIAK, M. 2011. Športovo- rekreačné aktivity, ako motivačný činiteľ pre celoživotné športovanie vysokoškolákov. Zborník vedeckých príspevkov, ÚTVŠ TU vo Zvolene, Roč. 2/ 2011, str.146. ISBN 978-80-228-2279-4.

KRUŽLIAK, M. 2010. Účinnosť vybraných netradičných pohybových aktivít v telesnej výchove. Zvolen: Technická univerzita vo Zvolene, 2010. 130 s. ISBN 978-80-228-2237-4

KUBÁNI, V. 2010. Všeobecná psychológia. Prešov: PU v Prešove. 157 s. ISBN 978-80-555-0172-7

KUKAČKA, V. 2009. Týdenní pohybové aktivita a sportovní činnost studentů Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. In: Expeccatio Corpolis – Motus – Salus. BB: UMB FHV, KTVŠ a VSTVa Š. Roč.1/2009. N.1. s.138 – 145. ISSN 1337-7310

KUKAČKA, V. 2010. Současný životní styl a jeho nedostatky. Mezinárodní sborník: Význam pohybových aktivit pro osobní rozvoj a podporu zdraví. České Budějovice: ZF JU, s. 144-149, ISBN 978-80-7394-223-6.

KUKAČKA, V. 2010. Aktivní a zdravý životní styl. Mezinárodní sborník: Význam pohybových aktivit pro osobní rozvoj a podporu zdraví. České Budějovice: ZF JU, s. 150-155, ISBN 978-80-7394-223-6

KUKAČKA, V. – KASTNEROVÁ, M. – PÍCHOVÁ, Z. 2017. Pohybové aktivity v životním stylu studentek Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. In: Telesná výchova a šport v živote človeka. Konferenčný recenzovaný zborník vedeckých prác. Zvolen: ÚTVŠ TU vo Zvolene, 2017. s. 228 – 238. ISBN 978-80-228-3024-9

KUKAČKA, V. – KASTNEROVÁ, M. – ŠVABOVÁ, M. 2018. Analýza pozitívnych aspektů životního stylu u studentek Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. In: Telsná výchova a šport v živote človeka. Konferenčný recenzovaný zborník vedeckých prác. Zvolen: TU, ÚTVŠ, 2018. s.29 – 48. ISBN 978-80-228-3115-4

- KUKAČKA, V. – KOKEŠ, R. 2009. Aktivní životní styl studentů Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. In: Šport a zdravie v hodnotovej orientácii vysokoškolákov. Zborník z vedeckej konferencie. Bratislava: UK, FMFI, 2009. s. 62-69. ISBN 978-80-223-2706-0
- LABUDOVÁ, J. 2011. Motívy športovania dospelých a ich názory na šport pre všetkých. In: Telesná výchova & šport. Bratislava: UK, FTVŠ, roč. XXI, No 1/2011. s.11-15. ISSN 0335-2245
- LENKOVÁ, R. - DRAČKOVÁ, D. - RUBICKÁ, J. 2009. Pohybová aktivita vysokoškoláčok vo voľnom čase a ich motivácia. In: Potočný, V. (Eds.) Šport a zdravie v hodnotovej orientácii vysokoškolákov. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave. s. 40-44. ISBN 978-80-223-2706-0
- MACEK, P. 2003. *Adolescence*. Praha: Portál, 2003. 142 s. ISBN 80- 7178- 747- 7
- MAČURA, I. 1982. Volejbal - učebné texty pre školenie trénerov II. triedy. Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo, Bratislava 1982, str. 6-8. ISBN 77-030-82
- MAJERNÍKOVÁ, A. – BUKO, D. 2000. Obsah pohybovej aktivity študentov vysokých škôl a ich motívy k športovaniu. In: Acta Universitatis Matthiae Belii, Telesná výchova a šport. Vol.2, No.2.B. Bystrica: UMB, PF, 2000. s.45-51. ISBN 80-8055-424-2
- MAJERSKÝ, O. 2003. Florbal do škôl. Telesná výchova a šport: roč.XIII. č.3/2003, str. 11. ISBN 1335-2245
- MENDREK, T. 2003. Badminton. Praha: Grada Publishing a.s., 2003. ISBN 80-247-0578-8
- MICHAL, J. 2017. Lifestyle of Primary Scholl Pupils. Hradec Králové: Gaudemus, 2017. 73 s. ISBN 978-80-7435-676-6
- MICHAL, J. 2009. Analýza obsahu pohybovej aktivity a motívov k športovaniu u vysokoškolákov. The Scientific Journal for Kinanthropology. Studia Kinanthropologica, X. 2009, (2), s.88-93.
- MICHAL, J. 2002. Názory, postoje a vzťah študentov UMB k telesnej výchove, športu a pohybovým aktivitám. In: Acta Universitatis Matthiae Belii, Telesná výchova a šport. Banská Bystrica: UMB, KTVŠ, 2002. Vol.4, No.4, 2002. s.51-56. ISBN 80-8055-727-6
- MICHAL, J. 2002. Teória a didaktika plávania. Banská Bystrica: PF UMB, 2002. 98 s. ISBN 80-8055-679-2
- MICHAL, J. – KOLLÁR, R. – KRUŽLIAK, M. 2010. Názory a postoje študentov stredných škôl k pohybovým aktivitám, telesnej a športovej výchove. In: Pohybová aktivita v živote človeka: pohyb detí - zborník recenzovaných vedeckých príspevkov. Prešov: PU, 2010. s. 122-129.

- ORAVCOVÁ, J. 2012. Vývinová psychológia. Banská Bystrica : FHV UMB, 2012. 234 s. ISBN 978-80-8083-937-6
- PARDEL, T. 1997. Motivácia ľudskej činnosti a správania. Bratislava: SPN, 1997.
- PÁVKOVÁ, J. 2001. Pedagogika voľného času. Praha: Portál, 2001. 228 s. ISBN 8071785695
- PÁVKOVÁ, J. et al. 1999. Pedagogika voľného času. Praha: Portál, 1999. 229 s. ISBN 80-7178-295-5
- PERÚTKA, J. et al. 1980. Malá encyklopédia telesnej výchovy a športu. Bratislava: Šport-Obzor, 1980. 285 s. ISBN 77-054-80
- PIATKOWSKA, M. – RUŽBARSKÁ, I. 2008. Úroveň pohybovej aktivity v Európskej únii – komparatívna analýza. In: Telesná výchova a šport. Nitra: SVS pre TVaŠ, 2008. Roč. XVIII, N 3-4/2008. s.4 - 7. ISSN 1335-2245
- PÍCHOVÁ, Z. 2015. Pohybové aktivity v životnom štýle studentiek JU. Diplomová práca. České Budějovice: JU, PF, KVZ, 2015. 66s.
- PŘÍHODA, V. 1983. Ontogeneze lidské psychiky I,II,III,IV. Praha : SPN, 1983
- RUBLÍKOVÁ, E. 2007. Analýza časových radov. Bratislava: Iura Edition, 2007. 207 strán, ISBN 978-80-8078-139-2
- SEDLÁČKOVÁ, I. 2010. Sportovní lezení a bouldering ve výuce TV na středných školách v Brně. Bakalárska práca. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Centrum univerzitního sportu. s 14 – 15.
- SKRUŽNÝ, Z. et. al. 2008. Florbal. Praha: Grada, 2008. s. 168. ISN 80- 247- 0502- 8
- SOOS, I. et. al. 2010. Pohybová aktivita a sedavý spôsob života východoslovenských adolescentov. In: Telesná výchova a šport. Nitra: SVS pre TVaŠ, 2010. Roč. XX. N 2/2010. s.18 – 21. ISSN 1335-2245
- SLEPIČKOVÁ, I. 2005. Sport a voľný čas. Praha: Karolinum, 2005. 115 s. ISBN: 80-246-1039-6
- SLYŠKOVÁ, P. – VAŽAN, R. – LENKOVÁ, R. 2017. Vzťah študentov prvého ročníka Lekárskej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave k pohybovým aktivitám a športu. In: Vysokoškolská telesná výchova a šport, pohybová aktivita a zdravý životný štýl. Recenzovaný zborník vedeckých prác. Košice: TU, KTV, 2017. S.84 – 87. ISBN978-80-553-3148-5
- STACKEOVÁ, D. 2008. Fitness programy. Teorie a praxe. Praha: Galén, 2008. 209 s. ISBN 978-80-7262-541-3

ŠIMONEK, J. 2000. Pohybová aktivita v živote súčasného človeka. Učebné texty pre študujúcich na univerzite tretieho veku. Bratislava: Univerzita Komenského, 2000. s.76-82.

VALJENT, Z. 2010. Aktivní životní styl vysokoškoláků. Praha: ČVUT, Elektrotechnická fakulta, 2010. 160 s. ISBN 978-80-01-04669-2

VALJENT, Z. 2010. VŠ študenti a pohybová aktivita. In: Mezinárodní sborník: Význam pohybových aktivit pro osobní rozvoj a podporu zdraví. České Budějovice: ZF JU, s. 109 - 118, ISBN 978-80-7394-223-6

VALJENT, Z. 2004. Vývoj v hodnocení tělesné výchovy a sportu studenty FEL ČVUT. In: Optimální působení tělesné zátěže a výživy. Kinantropologické dny MUDr. V. Soulka. Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové, 2004. s. 131-135. ISBN 80-7041-666-1

VELČÍK, M. 2016. Športová lukostrel'ba. [Dostupné na www.luk.sk/kniha/sportova_lukostrelba.pdf]

VLADOVIČOVÁ, N. – NOVOTNÁ, N. 2007. Východiská telovýchovného vzdelávania v primárnej edukácii. Banská Bystrica: UMB PF, 2007. 133 s. ISBN978-80-8083-514-9

ŽIGA, L. 1993. Didaktika školskej telesnej výchovy pre 1. stupeň základnej školy. Košice: UPIŠ, 1993. 163 s. ISBN 80-7097-264-5

www.crossfit.com [cit. 2015-04-06]. URL: < <https://www.crossfit.com/sport> >

www.crossfitbratislava.sk [cit. 2015-04-06]. URL: <www.crossfitbratislava.sk>

www.fitmagazin.sk [cit.2015-05-20]. URL: <<http://www.fitmagazin.sk/clanky/clanky-o-treningu/nieco-ako-kardio/>>

www.sk.wikipedia.org [cit. 2015-28-02]. URL: <<https://sk.wikipedia.org/wiki/Fitness>>

www.strelba.sk [cit. 2015-14-03]. URL: < <http://www.strelba.sk/?menu=luk> >

www.referaty.aktuality.sk [cit. 2016-08-10]. URL:

< <http://referaty.aktuality.sk/pojem-volny-cas/referat-3942> >

www.referaty.aktuality.sk [cit. 2016-08-10]. URL: <<http://referaty.aktuality.sk/perspektivy-a-problemy-volneho-casu/referat-2073>>

www.uniza.sk [cit. 2017-09-15]. URL: <<http://fpv.uniza.sk/orgpoz/zivstyl/vplyv-ikt.html>>

www.referaty.atlas.sk [cit. 2017-10-05]. URL: <<http://referaty.atlas.sk/odborne-humanitne/pedagogika/27023/?print=1>>

VECNÝ REGISTER

A

aerobik – 15, 39, 40, 47, 55, 72,73, 79,80 104, 105, 106, 111, 112, 114, 120, 121, 125

aeróbne – 15, 40, 46, 49, 106, 112

adrenalínové športy – 79, 80, 82, 92, 111,

B

basketbal – 15, 39, 40, 41, 43, 72, 73, 79, 80, 105, 111, 112, 121, 121, 141

bedminton – 15, 39, 40, 45, 55, 72, 73, 79, 80, 91, 104, 105, 111, 112, 120, 121, 124, 125, 141

bouldering – 15, 40, 50, 73, 79, 105, 111, 121, 132, 141

C

celoživotné športovanie – 85, 126, 130

crossfit – 40, 47, 48, 71, 72, 79, 91, 104, 105, 111, 120, 121, 133

D

dotazník – 32, 34, 35, 56, 57, 60, 65, 94, 109, 124, 140

dôvody nešportovania – 5, 6, 7, 67, 101, 102

E

etapa výskumu – 34, 35, 61, 62, 64, 65, 68, 69, 96, 99, 107, 120

experimentálny činiteľ – 9, 32, 36, 126

experimentálny súbor – 5, 33, 35

F

fitnes – 15, 39, 40, 48, 49, 71, 72,79, 91, 104, 105, 111, 114, 120, 121,124, 125, 132, 133

florbal – 15, 39, 40, 43, 55, 72, 73,79, 80, 105, 111, 112, 114, 121, 124, 131, 132, 141

frekvencia – 5, 6, 7, 8, 24, 49, 74, 75, 107, 120

futbal – 15, 40, 42, 55, 73, 79, 80, 105, 111, 112, 114, 121, 124, 125, 129, 141

H

hierarchia hodnôt – 5, 7, 60, 94, 95

CH

chronológia - 58

I

integrácia – 30, 126

interpretácia – 11, 57, 127

K

kanoistika – 40, 53

komparácia – 108, 124

L

lukostreľba – 40, 50, 51, 52, 79, 80, 105, 111, 133

M

motivácia – 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 22, 24, 27, 29, 31, 88, 89, 90, 117, 118, 131

N

názory – 22, 26, 28, 30, 124, 131

netradičné športy – 73, 79, 80, 105, 111, 141

O

oblúbenosť – 27, 45, 80

organizmus – 12, 19, 23, 47, 52, 67

P

plávanie – 15, 40, 47, 52, 53, 72, 73, 78-82, 104-106, 111-114, 120, 121, 125, 128, 141

pohybová aktivita – 12, 13, 24, 25, 31, 44, 52, 53, 99, 108, 128, 129, 131, 132

porovnanie – 62, 85

posilňovanie – 15, 40, 45, 49, 50, 73, 79, 80, 91, 106, 11, 112, 114, 120, 121, 124, 125, 141

postoje – 9, 22, 23, 32, 128, 131

predikcia – 7, 63, 64, 92, 93, 119

preferovanie – 5, 6, 7, 8, 72, 105, 106, 124

R

relevantný – 12, 92, 94, 120, 121, 126

respondent – 13, 14, 24, 25, 33-35, 57, 60-62, 64-71, 73-102, 104, 107, 108, 111-126

S

stolný tenis – 3, 5, 14, 62-64, 91, 92, 118, 140, 141

syľaby, sylabus – 37, 39, 56

Š

športovo-rekreačné aktivity – 3, 5, 14, 62-64, 91, 92, 118, 140, 141

štatistika – 57, 58

T

tenis – 40, 44, 45, 55, 72, 73, 79, 80, 105, 111, 112, 121, 141

telesná výchova – 10, 15, 27, 28, 33 – 37, 41, 58, 81, 83, 85, 98, 115 – 117, 120, 129, 133 – 134, 136 - 140

testovanie – 5, 6, 58, 63, 64, 70, 87, 90, 97, 103

turistika – 15, 40, 45-47, 55, 72, 73, 79-82, 91, 104, 105, 111, 113, 124, 125, 141

U

uprednostňovanie – 15, 40, 45-47, 55, 72, 73, 79-82, 91, 104, 105, 111, 113, 124, 125, 141

V

vekové – 29, 45

volejbal – 15, 39-42, 55, 72, 73, 79, 80, 104-106, 111, 112, 120, 121, 124, 125, 131, 141

voľný čas – 9, 18-20, 51, 119, 126

výskumný súbor – 9, 34, 60, 94

vysokoškoláci – 19, 29, 95

vyučovanie – 18, 40, 53, 57, 74

Z

záujem – 3, 5-8, 10, 11, 19, 24, 30, 32, 34, 35, 45, 49, 67, 71, 73, 79, 82

zdravie – 5, 12, 14, 23-25, 36, 38, 40, 42, 48, 49, 55-57, 60, 61, 78, 90, 94-96, 98, 110, 119, 124, 128-131, 140

Ž

životné hodnoty – 61

životný štýl – 46, 49, 128, 129, 132

MENNÝ REGISTER

ALEXYOVÁ, Z. – 61, 128
BAISOVÁ, K. – 27, 65, 128
BARTOŠ, F. – 22, 128
BENCE, M. – 52, 128
BENDÍKOVÁ, E. – 108, 128
BEŤÁK, B. – 108, 128
BOBRÍK, M. – 12, 15, 128, 129
BRÚDEROVÁ, M. – 44, 128
BUKO, D. – 14, 24, 131
BUKOVÁ, A. – 61, 78, 80, 106, 128
DOBAY, B. – 108, 128
DRAČKOVÁ, D. – 24, 131
DÚBRAVOVÁ, V. – 22, 128
CEPKOVÁ, A. – 14, 66, 76, 80, 85, 85, 87, 108, 112, 128, 129
CIHOVÁ, I. – 56, 129
FEBENOVÁ, D. – 98, 129
GAJDOŠOVÁ, B. – 61, 78, 80, 106, 128
GREISINGER, J. – 129
HAMMEROVÁ, T. – 129
HLAVATÝ, R. – 128
HRADISKÁ, E. – 129
HRČKA, J. – 12, 129
HRUŠOVSKÁ, K. – 11, 25, 129
HUNTLY, H. – 26, 129
IZÁKOVÁ, A. – 11, 25, 129
KAČÁNI, V. – 22, 23, 29, 31, 129
KAMPILLER, T. – 56, 129
KASTNEROVÁ, M. – 14, 96, 106, 130
KOHOUTEK, R. – 29, 30, 31, 129
KONČEKOVÁ, Ľ. – 30, 31, 129
KORČEK, F. – 42, 129
KORVÍNOVÁ, K. – 23, 100, 129

KOVAŘÍK, J. – 30, 130
KRATOCHVÍLOVÁ, E. – 19, 130
KRŠIAKOVÁ, S. – 61, 130
KRŠKA, P. – 12, 129
KRUŽLIAK, M. – 13, 26, 36, 38, 65, 128, 130
KŠIŇAN, J. – 129
KOKEŠ, R. – 25, 106, 108, 130
KOLLÁR, R. – 13, 131
KUBÁNI, V. – 23, 130
KUKAČKA, V. – 14, 23, 25, 61, 64, 85, 96, 106, 130
LABUDOVÁ, J. – 24, 131
LENKOVÁ, R. – 24, 131, 132
MACEK, P. – 29, 30, 131
MAČURA, I. – 41, 42, 131
MAJERNÍKOVÁ, A. – 14, 24, 131
MAJERSKÝ, O. – 43, 131
MENDREK, T. – 39, 45, 131
MERICA, M. – 128
MICHAL, J. – 13, 19, 24, 25, 53, 76, 112, 129, 131
MRÁZ, I. – 129
NOVOTNÁ, N. – 24, 133
ONDREJKOVÁ, A. – 128
ORAVCOVÁ, J. – 23, 29, 30, 31, 131
PARDEL, T. – 23, 131
PÁVKOVÁ, J. – 18, 131, 132
PERÚTKA, J. – 46, 132
PIATKOWSKA, M. – 132
PÍCHOVÁ, Z. – 96, 106, 130, 132
PŘÍHODA, V. – 132
RITOMSKÝ, A. - 129
RUBICKÁ, J. – 24, 131
RUBLÍKOVÁ, E. – 56, 132
RUŽBARSKÁ, I. – 132

SEDLÁČKOVÁ, I. – 50, 132
SKRUŽNÝ, Z. – 43, 132
SOOS, I. – 13, 132
SLEPIČKOVÁ, I. – 132
SLYŠKOVÁ, P. – 132
STACKEOVÁ, D. – 39, 132
STAŠKO, I. – 61, 78, 80, 106, 128
ŠIMONEK, J. – 12, 132
ŠTEFANOVIČ, J. – 23, 129
ŠVABOVÁ, M. – 14, 130
VALJENT, Z. – 14, 18, 29, 30, 31, 61, 66, 68, 69, 71, 73, 75, 96, 99, 101, 104, 108, 132, 133
VAŽAN, R – 98, 132
VELČÍK, M. – 51, 133
VLADOVIČOVÁ, N. – 24, 133
ZAPLETALOVÁ, E. – 56, 129

PRÍLOHY

Príloha A Dotazník pre študentov

DOTAZNÍK

Milí študenti,

obraciame sa na Vás s prosbou venovať pár minút niekoľkým otázkam nášho anonymného dotazníka. Jeho prostredníctvom by sme chceli zistiť Váš záujem o pohybové a športovo-rekreačné aktivity nielen vo Vašom voľnom čase, ale aj v rámci výberového predmetu TV počas Vášho štúdia na TU vo Zvolene.

Odpovede vpisujte do určeného priestoru, alebo jednoducho odpoveď prislúchajúcu Vášmu názoru zakrúžkujte. Za Vašu trpezlivosť a ochotu Vám vopred ďakujeme.

1. Fakulta : DF LF FEE FEVT CUP **2. Ročník:** 1. 2. 3. 4. 5.
3. Pohlavie: MUŽ ŽENA **4. Vek:** _____

1. Určite vlastné poradie dôležitosti uvedených hodnôt (najdôležitejšie označte 1, menej dôležité 2).

- | | |
|------------------|----------------|
| a) peniaze | e) priateľstvo |
| b) vzdelanie | f) šťastie |
| c) zdravie | g) rodina |
| d) šport a pohyb | h) uznanie |

2. Aký význam vo Vašom živote majú pohybové a športovo-rekreačné aktivity.

- a) súčasť môjho života b) príležitostná záležitosť c) nepotrebné

3. Venovali ste sa, alebo sa stále ešte venujete aktívne nejakému športu? Ak áno, ktorému?

- a) ÁNO šport: _____ b) NIE

4. Ak nešportujete pravidelne, uveďte hlavné dôvody (môžete uviesť aj viac dôvodov).

- | | |
|------------------------------------|--|
| a) nemám k športovaniu vzťah | b) nevidím v tom zmysel |
| c) nemám na to predpoklady a vlohy | d) nikto ma k športu nevedol, nepresvedčil |
| e) finančný problém | f) nemám vhodného partnera pre šport |
| g) nemám kde chodiť športovať | h) je to pre mňa nepotrebné |
| i) venujem sa iným činnostiam | j) nemám dostatok času |
| k) iné _____ | |

5. Pred športovaním vo voľnom čase uprednostňujem:

- | | |
|-------------------|---|
| a) hudbu | b) zájmovú činnosť v inom odbore |
| c) PC | d) televíziu |
| e) pasívny oddych | f) štúdium, vzdelávanie |
| g) čítanie | h) tvorivú činnosť (maľovanie, fotografia, modelárstvo....) |
| i) kultúrne akcie | j) iné _____ |

6. Aké pohybové a športovo-rekreačné aktivity uprednostňujete vo voľnom čase? (aj viac možností)

- | | | |
|--|---|----------------------------------|
| a) beh, jogging | b) turistika | c) plávanie |
| d) horolezectvo, bouldering | e) kulturistika, fitness | f) aerobic |
| g) futbal | h) volejbal | i) basketbal |
| j) hádzaná | k) bedminton | l) bojové umenia |
| m) stolný tenis | n) tenis | o) in-line korčuľovanie |
| p) hokej (ľadový, florbal, hokejbal..) | r) gymnastika, akrobacia | s) lyžovanie (bežecké, zjazdové) |
| t) snowboarding | u) netradičné športy (ringo, korfbal, speedminton.....) | z) iné _____ |

7. Ako často sa venujete pohybovým a športovo-rekreačným aktivitám v týždni?

- a) 1x b) 2x c) 3x a viac d) nevenujem sa

8. Výberový predmet Telesná výchova som si zvolil/ a hlavne z nasledovného dôvodu:

- a) pohyb a športovanie je súčasť môjho života
b) je to vhodná forma vyplnenia voľných hodín medzi vyučovacími blokmi
c) len z dôvodu získania kreditu
d) ako jednu z foriem podpory zdravia a kondície
e) formovanie postavy a jej úprava

9. Ktorý šport v rámci našej ponuky z telesnej výchovy uprednostňujete?

- | | | | |
|--------------------------|--------------|-------------|---------------|
| a) volejbal | b) basketbal | c) futbal | d) bedminton |
| e) stolný tenis | f) tenis | g) florbal | h) bouldering |
| i) posilňovanie+ fitness | j) aerobic | k) plávanie | l) turistika |
| m) netradičné športy | | | |

10. Aký šport Vám v našej ponuke chýba?

11. Najradšej by som navštevoval/a hodiny TV z časového hľadiska:

- a) dopoludnia b) popoludní c) podvečer d) večer

12. Mali by ste záujem navštevovať hodiny TV aj viackrát do týždňa?

- a) URČITE ÁNO b) NIE c) PRÍLEŽITOSTNE d) NEVIEM

13. Športujete aj mimo hodín TV?

- a) ÁNO b) NIE c) LEN PRÍLEŽITOSTNE

14. Motivovali Vás hodiny TV pozitívne tak, že ste sa venovali, prípadne sa budete venovať športovaniu aj vo svojom voľnom čase?

- a) ÁNO b) NIE c) vždy som športoval/a aj mimo hodín TV d) NEVIEM

Názov Vplyv výberovej telesnej výchovy na vývoj postojov a názorov študentov Technickej univerzity vo Zvolene na pohybovú aktivitu, šport a telesnú výchovu počas štúdia

Autor PaedDr. Martin Kružliak, PhD. - Mgr. Karin Baisová, PhD. -
- Mgr. Jarmila Schmidtová, PhD.

Recenzenti

Prof. Ing. Jozef Štefko, CSc.–KDS DF Technická univerzita vo Zvolene

Doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.–KTVS Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Doc. PaedDr. Jiří Michal, PhD. - KTVŠ FF Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica

Vydavateľ VTU Zvolen

Tlač ÚTVŠ TU vo Zvolene

Vydanie prvé, november 2019

Počet strán 141

Náklad 100 výtlačkov

Foto na obálke Zdroj: Autori

Táto publikácia neprešla jazykovou úpravou v redakcii nakladateľstva.
Za vecnú a jazykovú správnosť diela zodpovedajú autori.

ISBN 978-80-228-3186-4