

### 9.3 Ústav telesnej výchovy

Ústav telesnej výchovy je celouniverzitné pracovisko ŽU, ktoré zabezpečuje predovšetkým výučbu predmetu Telesná výchova (TV), športové aktivity študentov v mimo vyučovacom období (skúškové obdobie, prázdniny) a organizovanie letných športových táborov či lyžiarskych kurzov. Náplňou činnosti pracoviska je však aj organizovanie

Tab.1. Počty študentov prihlásených na jednotlivé športy

Šport	Počet
Aerobik	200
Aikidó	20
Basketbal	57
Bedminton	94
Bouldering	45
Džudo	6
Florbal	66
Futsal	179
Hasičský šport	15
Karate	4
Kondičné posilňovanie	1151
Ľadový hokej	24
Plávanie	124
Stolný tenis	82
Športová strel'ba	46
Taekwondo	22
Tanečný šport	39
Tenis	37
Thajský box	49
Volejbal	84
Zjazd.lyž./šport. gymn.	7
Základy boj. umení	20
<b>Spolu</b>	<b>2 371</b>

futsal, florbal, hasičský šport, indoorcycling, karate, kondičné posilňovanie, ľadový hokej, plávanie, stolný tenis, športová gymnastika, športová strel'ba, taekwondo, tanečný šport, tenis, thajský box, volejbal, zjazdové lyžovanie, základy bojových umení). Všetci študenti majú tiež k dispozícii squashové a ricochetové ihrisko. Výučba všetkých športových disciplín je dobre zabezpečená priestorovo, materiálne a personálne. ÚTV pokračuje v elektronickom prihlasovaní študentov na jednotlivé výberové športy vo výučbe TV cez informačný systém "Vzdelávanie", čo upresňuje evidenciu prihlásených študentov na TV a spätnú kontrolu pri

vysokoškolských súťaží, zabezpečenie športového využitia zamestnancov ŽU, či výchova športovcov v spolupráci s VŠ klubmi a TJ pôsobiacimi na ŽU. Neodmysliteľnou súčasťou práce ÚTV je aj publikačná a vedecko-výskumná činnosť, ktorej výstupy sa prezentujú na domácich i zahraničných konferenciách.

#### 1. Výučba TV:

**Predmet Telesná výchova nie je povinným predmetom na žiadnej fakulte ŽU, a preto je prvoradou úlohou ÚTV ŽU vytvorenie atraktívnej ponuky programu pohybových aktivít pre študentov všetkých fakúlt vo vhodných priestorových podmienkach, s kvalitným materiálnym zabezpečením a pod odborným vedením učiteľov alebo inštruktorov TV.**

ÚTV považuje za veľmi dôležité zlepšiť informovanosť študentov o aktivitách a možnostiach, ktoré ponúka študentom či už v oblasti výučby predmetu TV, ako aj pri organizovaní rôznych športových podujatí či súťaží. Služi na to leták "Program telesnej výchovy", ktorý je dostupný každému študentovi ŽU pri zápise. Obsahuje návod ako sa zapísať na TV, ponuku športov, športoviská ako aj každoročný „Kalendár športových podujatí“. Ďalšie informácie sú v univerzitnom i študentskom časopise, na intranete, na vnútornom televíznom okruhu IP TV ŽU. Okrem toho má ÚTV vlastnú webovú stránku <http://utv.uniza.sk>, na ktorej prezentuje svoju činnosť.

V súčasnosti ÚTV ponúka študentom **viac ako 20 disciplín** na pravidelné športovanie (aerobik, aikidó, basketbal, bedminton, bouldering, džudo,

udeľovaní zápočtov.

V akademickom roku 2008/2009 si predmet TV zapísalo do indexu 2 371 študentov, čo predstavuje 26% z celkového počtu denných študentov na ŽU. Oproti predošlému akademickému roku ide o nárast o 227 študentov. Ďalších cca 500 študentov navštevovalo hodiny TV bez toho, aby mali tento predmet zapísaný v indexe, čo bolo zistené pri analýze počtu vstupov študentov do posilňovni. Pretrváva záujem študentov o pravidelné športovanie aj počas skúškového obdobia, či hlavných prázdnin. Ponúkané možnosti na športovanie v mimo vyučovacom období využíva **takmer 800 študentov týždenne**.

**Telesná výchova na Žilinskej univerzite je rovnocenne dostupná pre všetkých jej študentov, chýba však jednotné kreditové ohodnotenie na fakultách.**

Najviac hodiny TV navštevujú študenti SvF (50,17%) a FRI (36,90%). Nasleduje Sjf (24,34%), FPEDaS (22,13%), EF (21,44%), FŠI (20,09%) a FPV (15,45%). Prehľad počtu študentov na jednotlivých športoch je uvedený v tab.1. Analýza počtu študentov podľa ročníkov a fakúlt je súčasťou prílohy. Tab.2. predkladá stúpajúcu tendenciu počtov študentov navštevujúcich TV v priebehu posledných šiestich rokov.

Tab.2. Prehľad stúpajúceho počtu študentov prihlásených na TV

Školský rok:	Počet študentov na TV:	% počtu študentov denného štúdia:
2003/2004	1316	17,48
2004/2005	1359	17,01
2005/2006	1711	19,94
2006/2007	1911	22,22
2007/2008	2144	25,05
2008/2009	2371	26,14

Pre zamestnancov ŽU ponúka ÚTV možnosti na športovanie (kondičné posilňovanie, squash, ricochet, plávanie, stolný tenis, športové hry) a regeneráciu síl (sauna, solárium, hydromasážna vaňa). Okrem toho má každá fakulta možnosť využívať aj telocvične ŽU podľa schváleného harmonogramu.

## 2. Športové kurzy.

V akademickom roku 2008/2009 pripravil ÚTV ŽU pre študentov ŽU **7 turnusov lyžiarskych kurzov**. V ponuke sú dve lyžiarske strediská vo Francúzsku – La Joue Du Loup a Tignes, ďalej Donovaly, Roháče a Nízke Tatry – Kosodrevina.

Z **letných telovýchovných aktivít** sú v centre pozornosti najmä **kurzy raftingu**, ktoré sa tešia veľmi pozitívnemu ohlasu. ÚTV ich organizuje pre našich študentov a zamestnancov v júni, v auguste a v septembri na slovinskej rieke Soča. Zúčastnilo sa ich vyše **100 účastníkov**. Na jednodňových kurzoch raftingu na tatranskej rieke Belá sa vystriedalo **160 raftérov**. ŽU je jedinou univerzitou na Slovensku, ktorá tento atraktívny a zaujímavý šport ponúka pre svojich študentov a zamestnancov. Na každoročných splavoch rieky Hron sa vlani vystriedali síce **4 turnusy**, ale atraktivita podujatia stratila pôvodný lesk. Pracovníci ÚTV zvažujú v budúcnosti prípadnú zmenu lokality. Už svoje stále miesto v ponuke letných telovýchovných aktivít majú zahraničné plavecko-kondičné zájazdy do prímorských letovísk, ktoré ÚTV organizuje pre študentov, zamestnancov ŽU a ich rodinných príslušníkov.

V septembri uplynulého roku navštívili letovisko Olympic Beach na Olympskej riviére a polostrov Chalkidiki v Grécku.

V prvý prázdninový týždeň Ústav telesnej výchovy zorganizoval pre **22 detí** zamestnancov ŽU **detský pobytový tábor** v Terchovej - Šípkovej. Jeho náplňou boli výlety do Vrátnej doliny, do blízkeho okolia, nechýbali ani súťaže, táborák, či neodmysliteľný nočný pochod. **Plavecký tábor** pre deti zamestnancov ŽU využilo počas druhého júlového týždňa **35** mladých športovcov. Každodennú výučbu plávania spetrovali doplnkové športy (loptové hry, florbal, bedminton).

### **3. Univerziáda SR 2008.**

Najvýznamnejším športovým podujatím roku 2008 na pôde Žilinskej univerzity bola nepochybne **zimná časť Univerziády SR 2008**. Žilinské športoviská privítali v dňoch **28.1.–31.1.2008 cca 450** športovcov, trénerov a funkcionárov. Univerziáda SR je najvýznamnejšie športové podujatie vysokoškolákov na národnej úrovni, nazývané aj „akademickou olympiádou“, ktorá sa organizuje raz za štyri roky. Táto, ktorú zorganizovala z poverenia Ministerstva školstva SR Žilinská univerzita v spolupráci so Slovenskou asociáciou univerzitného športu a telovýchovnou organizáciou Academic Žilinská univerzita, bola v poradí druhou v histórii samostatného Slovenska. Zimnú časť prvej Univerziády SR usporiadala TU Košice a letnú časť PU Nitra. Na programe zimnej časti Univerziády SR 2008 boli tieto športové odvetvia: bedminton, bouldering, florbal, futsal, karate, squash, stolný tenis, šach, tanečný šport, alpské lyžovanie, bežecké lyžovanie, biatlon. Vo vyhodnotení vysokých škôl a univerzít sa podľa medailových umiestnení v individuálnych športoch Žilinská univerzita umiestnila na peknom treťom mieste za UK Bratislava a UMB Banská Bystrica. Získali sme spolu 12 medailí. Víťazmi Univerziády SR 2008 – letnej časti sa stali Matúš Kostka (bouldering) a Peter Svana (šach). Strieborné medaile získali Martin Lednický (šach), Matej Uram - Andrea Bačinská (bedminton), Matej Kráľ (karate) a Ľubica Vimpelová (karate). Bronzovú priečku obsadili Zuzana Gašparíková (karate), Mária Mišánková (zjazdové lyžovanie), Peter Ivanek (biatlon) a Miroslav Gomola - Silvia Štefková (bedminton). V kolektívnych športoch Stredoslovenský región vybojoval striebornú priečku vo florbale a bronzovú vo futsale.

Ministerstvo školstva SR poverilo organizáciou **letnej časti Univerziády SR 2008** Slovenskú technickú univerzitu v Bratislave v spolupráci so Slovenskou asociáciou univerzitného športu. Do letnej časti Univerziády SR 2008, ktorá sa konala v dňoch 8.–11.9.2008, boli zaradené tieto športové odvetvia: atletika, baseball, basketbal, futbal, hádzaná, letný biatlon, orientačný beh, plávanie, plážový volejbal, softbal, športový aerobik, športová streľba, volejbal a tenis. Študenti ŽU sa na tejto významnej športovej akcii v rámci vysokoškolského športu v SR vôbec nestratili. V kolektívnych športoch sa najlepšie darilo našim basketbalistom, ktorí boli posilou družstva Stredoslovenského regiónu a stali sa jasnými víťazmi Univerziády 2008. Volejbalistky vybojovali strieborné medaile, futbalisti získali bronz. V individuálnych športoch sa najviac darilo Martinovi Bednárovi, ktorý v športovej streľbe získal zlatú aj striebornú medailu. V tenisovej dvojhre a štvorhre žien pekné 2. miesto pre naše farby vybojovala Zuzana Michaličová. Striebornú medailu si priniesol z atletických súťaží priniesol oštepár Michal Potecký, bronzovú Matej Babin (400m muži) a Zuzana Hriňová (400m ženy).

### **4. Univerzitné športové dni.**

V roku 2008 ÚTV zorganizoval pre študentov množstvo ďalších športových podujatí. Predovšetkým november sa na Žilinskej univerzite nesie každoročne v znamení športu. Väčšinu súťaží v roku 2008 bola sústredená do celého týždňa s názvom **Univerzitné športové**

**dni** a konali sa pod záštitou rektora ŽU. Boje prebiehali v týchto športových odvetviach: aerobik, atletika, bedminton, bouldering, florbal, futsal, plávanie, squash, silová súťaž, stolný tenis, športová streľba, tanečný šport a volejbal. Športovní nadšenci si tak mali z čoho vybrať. Do bohatého jesenného športového programu sa v tomto roku zapojilo **viac ako 500 vysokoškolákov**. K ďalším významným športovým akciám organizovaných ÚTV patrili Strečnianske hradné schody, Beh olympijského dňa, či populárne Majstrovstvá ŽU v zjazdovom lyžovaní a snoubordingu, na ktorých v uplynulom roku štartovalo **77 pretekárov**.

## 5. Vedecké konferencie a publikačná činnosť.

V novembri 2008 sa zástupcovia pracoviska prezentovali svojím príspevkom **Vplyv indoorcyclingu na kondíciu a tvarovanie postavy študentiek Žilinskej Univerzity** na medzinárodnej vedeckej konferencii **Telesná výchova, šport, výskum na univerzitách** organizovanej Strojníckou fakultou STU v Bratislave. Dvaja zamestnanci ÚTV navštevujú externé doktorandské štúdium.

## 6. Prehľad publikačnej činnosti od r. 2005:

1. Janikovský, R., - Malachová, Ľ.: Nové trendy v zimných a letných telovýchovných aktivitách na Žilinskej univerzite. In: Telesná výchova, šport, výskum na univerzitách, Bratislava, STU 2005.
2. Kazániová, Z.: Vplyv aerobiku na funkčný a motorický rozvoj vysokoškoláčok Žilinskej univerzity. In: Telesná výchova, šport, výskum na univerzitách, Bratislava, STU 2005.
3. Janikovský, R. – Hrabovský, M. – Malachová, Ľ.: Postoj študentov Žilinskej univerzity k telesnej výchove a športu. In: Reakcia, adaptácia a zmeny stavov študentov na rozličné formy pohybového zaťaženia, Bratislava, STU 2006.
4. Janikovský, R. – Kazániová, Z. – Malachová, Ľ.: Indoorcycling na Žilinskej univerzite. In: Telesná výchova, šport, výskum na univerzitách, Bratislava, STU 2007.
5. Hrabovský, M.: Diagnostika špeciálnej aeróbnej vytrvalosti v rôznych etapách športovej prípravy výkonnostných plavcov. In: Telesná výchova, šport, výskum na univerzitách, Bratislava, STU 2007.
6. Janikovský, R. – Kazániová, Z. – Malachová, Ľ.: Vplyv indoorcyclingu na kondíciu a tvarovanie postavy študentiek Žilinskej univerzity. In: Telesná výchova, šport, výskum na univerzitách, Bratislava, STU 2008.
7. Janikovský, R.: Testovanie pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti vysokoškolskej mládeže. Národná konferencia Vysoké Tatry 2008.

Poradie fakúlt podľa % prihlásených študentov na jednotlivých fakultách:		
STAVEBNÁ	50,17	1.
F. RIADENIA	36,90	2.
STROJNÍCKA	24,34	3.
PEDAS	22,13	4.
ELEKTRO	21,44	5.
FŠI	20,09	6.
F. PRÍR. VIED	15,45	7.

Prehľad počtu študentov na jednotlivých športoch podľa fakúlt v školskom roku 2008/2009

Počet študentov	2 232	982	1 455	899	1 363	1 243	896	9070
ŠPORT/FAKULTA	FPEDAS	STROJNÍCKA	ELEKTRO	STAVEBNÁ	F. RIADENIA	F. PRÍR. VIED	FŠI	SPOLU
Aerobik	81	6	5	23	22	56	7	200
Aikidó	3	2	5	0	9	1	0	20
Basketbal	13	6	9	5	14	2	8	57
Bedminton	24	7	17	13	20	11	2	94
Bouldering	4	5	1	12	7	12	4	45
Džudo	0	2	2	0	2	0	0	6
Florbal	19	6	5	3	22	0	11	66
Futsal	30	30	32	30	41	1	15	179
Hasičský šport	0	0	0	1	0	0	14	15
Karate	0	0	1	0	0	0	3	4
Kond. posilňovanie	234	140	145	272	206	81	73	1151
Ľadový hokej	1	2	6	7	7	0	1	24
Plávanie	17	11	22	23	40	4	7	124
Stolný tenis	12	0	3	35	21	2	9	82
Športová streľba	8	0	14	10	11	0	3	46
Taekwondo	6	0	8	1	2	1	4	22
Tanečný šport	4	2	4	4	17	6	2	39
Tenis	15	3	8	2	8	1	0	37
Thajský box	9	3	7	4	19	5	2	49
Volejbal	13	11	11	5	22	8	14	84
Zjazd.lyž./šp. gym.	1	0	2	1	3	0	0	7
Základy boj. umení	0	3	5	0	10	1	1	20
<b>Spolu</b>	<b>494</b>	<b>239</b>	<b>312</b>	<b>451</b>	<b>503</b>	<b>192</b>	<b>180</b>	<b>2371</b>
% podľa počtu študentov	22,13	24,34	21,44	50,17	36,90	15,45	20,09	26,14

Prehľad počtu študentov na jednotlivých športoch podľa ročníkov v školskom roku 2008/2009						
ŠPORT/ROČNÍK	I.	II.	III.	IV.	V.	SPOLU
Aerobik	114	48	31	2	5	200
Aikidó	11	4	5	0	0	20
Basketbal	16	15	10	0	16	57
Bedminton	25	31	16	20	2	94
Bouldering	29	7	7	0	2	45
Džudo	3	2	1	0	0	6
Florbal	46	12	7	1	0	66
Futsal	104	47	25	3	0	179
Hasičský šport	5	2	8	0	0	15
Karate	0	4	0	0	0	4
Kond. posilňovanie	427	285	235	118	86	1151
Ľadový hokej	12	4	6	0	2	24
Plávanie	55	42	21	1	5	124
Stolný tenis	52	18	10	1	1	82
Športová streľba	26	13	7	0	0	46
Taekwondo	17	3	2	0	0	22
Tanečný šport	23	10	4	2	0	39
Tenis	8	11	11	4	3	37
Thajský box	31	13	5	0	0	49
Volejbal	26	25	13	8	12	84
Zjazd.lyž./šp. gym.	2	5	0	0	0	7
Základy boj. umení	18	2	0	0	0	20
Spolu	1050	603	424	160	134	2371

## Poradie fakúlt podľa % prihlásených študentov na TV

