

Ústav telesnej výchovy

Všeobecné informácie

Adresa:

Žilinská univerzita v Žiline
Ústav telesnej výchovy
Univerzitná 8215/1, blok HB
010 26 Žilina

Riaditeľ:

PaedDr. Róbert Janikovský
tel.: 041-513 52 51,
fax: 041-513 50 45
e-mail: robert.janikovsky@utv.uniza.sk

Ústav telesnej výchovy (ÚTV) ŽU je celoškolské pracovisko univerzity, zabezpečujúce a rozvíjajúce program pohybových aktivít pre študentov a zamestnancov ŽU.

Pôsobí hlavne v týchto oblastiach:

- zabezpečenie výučby predmetu TV vo všetkých jeho formách (nepovinná – voliteľná, výberová, resp. dobrovoľná),
- zabezpečenie športových aktivít pre študentov v mimovyučovacom období (skúškové obdobie, prázdniny),
- organizovanie telovýchovných kurzov (zimných a letných telovýchovných kurzov),
- organizovanie vysokoškolských súťaží (vrátane medzinárodných),
- zabezpečenie športového vyžitia zamestnancov ŽU,
- starostlivosť o športovo nadaných študentov a podpora ich účasti na domácich i medzinárodných športových súťažiach,
- vedeckovýskumná činnosť a účasť na odborných konferenciách.

Výučba TV

Predmet telesná výchova nie je povinným predmetom na žiadnej fakulte ŽU, a preto sa ÚTV ŽU snaží o 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 sa snaží zabezpečiť čo najlepšiu 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.

Propagáciu aktivít ÚTV zabezpečuje prostredníctvom:

- Programu telesnej výchovy, ktorý je dostupný každému študentovi ŽU pri zápise (návod ako sa zapísať na TV, ponuka športov, športoviská ako aj každoročný kalendár športových podujatí),
- osobnej účasti garantov jednotlivých fakúlt na informačných schôdkach pre novoprijatých študentov,
- univerzitného i študentského časopisu, intranetu, vnútorného televízneho okruhu IP TV ŽU,
- webovej stránky <http://utv.uniza.sk>.

V súčasnosti ÚTV ponúka študentom **23 výberových športov** na pravidelnú športovú aktivitu (aerobik, aikidó, basketbal, bedminton, bouldering, crossfit, fitness, florbal, futsal, golf, indoorcycling, kondičné posilňovanie, ľadový hokej, malý futbal, plávanie, squash,

stolný tenis, športová streľba, tanečný šport, tenis, thajský box, volejbal, základy bojových umení). Podľa záujmu majú študenti možnosť využívať squashové a ricochetové ihrisko, resp. zahrať si stolný tenis. Výučba všetkých športových disciplín je dobre zabezpečená priestorovo, materiálne a personálne.

V akademickom roku 2013/2014 si predmet TV zapísalo do indexu 3 903 študentov, čo predstavuje 45,45 % z celkového počtu denných študentov na ŽU. Oproti predošlému akademickému roku sme zaznamenali mierny nárast. **Od obdobia zavedenia nepovinnnej TV sme zaznamenali najvyšší počet študentov prihlásených na TV cez Systém vzdelávania.** Ďalší študenti navštevovali športoviská ŽU bez toho, aby mali tento predmet zapísaný v indexe, čo bolo zistené pri analýze počtu vstupov študentov do posilňovni cez elektronický systém evidencie. Pretrváva záujem študentov o pravidelné športovanie aj počas skúškového obdobia, či hlavných prázdnin. Ponúkané možnosti na športovanie v mimovyučovacom období využíva **takmer 800 študentov týždenne**. Prehľad počtov študentov prihlásených na jednotlivé športy uvádzame v tabuľke 1. Stúpajúcu tendenciu počtu študentov prihlásených na TV v intervale ostatných osem rokov uvádza tabuľka 2.

Počet študentov prihlásených na jednotlivé druhy športu

Športové hry:	basketbal, florbal, futsal, malý futbal, ľadový hokej, volejbal	498
Úpolové športy:	aikidó, thajský box, základy bojových umení	110
Raketové športy:	bedminton, squash, stolný tenis, tenis	239
Kondičné posilňovanie:		2487
Iné:	aerobik, bouldering, crossfit, fitness, golf, indoorcycling, plávanie, športová streľba, tanečný šport	569
Spolu:		3903

Prehľad stúpajúceho počtu študentov prihlásených na TV

Školský rok:	Počet študentov prihlásených na TV:	Percentuálne zastúpenie z počtu študentov denného štúdia:
2006/2007	1911	22,22
2007/2008	2144	25,05
2008/2009	2371	26,14
2009/2010	2613	29,65
2010/2011	3422	38,64
2011/2012	3848	42,87
2012/2013	3892	43,51
2013/2014	3903	45,45

Telesná výchova na Žilinskej univerzite je rovnocenne dostupná pre všetkých jej študentov, chýba však jednotné kreditové ohodnotenie na fakultách. Tabuľka 3 ruvádza

prehľad návštevnosti hodín TV z pohľadu zastúpenia fakúlt.

Percentuálne zastúpenie študentov jednotlivých fakúlt ŽU na výučbe TV

Poradie:	Fakulta:	Percentuálne zastúpenie z počtu študentov denného štúdia fakulty:
1.	FŠI	80,02 %
2.	SvF	48,60 %
3.	EF	48,13 %
4.	FRI	47,65 %
5.	FPEDAS	36,57 %
6.	SjF	41,45 %
7.	FHV	29,25 %

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

Zimné a letné telovýchovné sústredenia

V uplynulom akademickom roku pripravil ÚTV ŽU v spolupráci so športovým klubom AC UNIZA pre študentov ŽU 4 turnusy **lyžiarskych sústredení**. V ponuke boli dve zahraničné lyžiarske strediská - francúzske Chamrousse a rakúske Mühlbach a Flachau, z domácich stredísk Nízke Tatry – Kosodrevina a Tále. Lyžiarskych sústredení sa zúčastnilo spolu **204 lyžiarov a snoubordistov**.

ÚTV ŽU v spolupráci s AC UNIZA ponúka svojim študentom a zamestnancom pestrú ponuku **letných aktivít**. Úvod uplynulej sezóny patril lákavým **jednodňovým akciám** v mesiaci máj, do ktorých sme zaradili adrenalínový rafting na najkrajšej slovenskej raftovej rieke Belá, menej náročný rafting na rieke Váh, základy kanoistiky na Vodnom diele Žilina, cykloturistiku v okolí Žiliny, golf v golfovom klube Rajec, a taktiež plávanie a športové hry. Ponuku „jednodňoviek“ využili jednak začiatočníci v danom športovom odvetví, ale aj tí, ktorí chceli v priebehu niekoľkých dní vyskúšať atmosféru rôznych akcií. Hoci nás májové počasie nešetřilo, plánované aktivity sa vydarili.

Z pobytoých letných sústredení na úvod spomenieme **cykloturistické sústredenia**. Zo sediel bicyklov sme spoznávali Slovensko, Valticko – Lednický areál na južnej Morave, ale aj v povodia riek Dráva, Möll a Isel v Rakúsku a Taliansku.

Rafting sa stále teší veľkému záujmu. Opäť sme raftovali doma na Belej, ďalej na slovenskej rieke Soča a na rakúskej Salze. Tradíciu splavovania rieky **Hron** sme neporušili ani v uplynulej sezóne. Veď táto rieka je pre splavovanie jednou z najkrajších lokalít Slovenska.

Na začiatku letných prázdnin ÚTV ŽU zorganizoval pre 30 detí zamestnancov ŽU pobytoý **deťský športový tábor** vo Vrútkach. Tábor organizujeme už dvanástu sezónu a za tú dobu si našli pevné miesto v programe ÚTV.

Priniesli sme prehľad rôznych letných športových aktivít nášho pracoviska, ktoré využilo spolu **266 účastníkov**. Každá ponuka je svojím spôsobom zaujímavá a stojí za to ju vyskúšať. Pracovníci Ústavu telesnej výchovy ŽU stále hľadajú nové možnosti ako zatraktívniť program letných aktivít, a tak prilákať ďalších športových nadšencov.

Športové akcie

Predovšetkým november sa na ŽU nesie každoročne v znamení športu. ÚTV v spolupráci so športovým klubom Academic ŽU a SAUŠ usporiadali pri príležitosti Dňa

študentstva množstvo športových akcií. Väčšina z nich bola sústredená do celého týždňa s názvom „**Univerzitné športové dni 2013**“ a záštitu nad nimi prevzala rektorka ŽU. Súťažilo sa v devätnástich športových odvetviach: aerobik, atletika, basketbal, bedminton, bouldering, florbal, futsal, golf, grappling, indoorcycling, plávanie, silová súťaž, squash, stolný tenis, športová streľba, tanečný šport, tenis, thajský box a volejbal. Športoviská praskali vo švíkoch a športová atmosféra zaplavila celú univerzitu. Niet sa čo čudovať, veď univerzitný šport a štúdium na univerzite boli vždy neodlučiteľne späté. Najpočetnejšie zastúpenie mali Majstrovstvá ŽU v plávaní, ktorých sa zúčastnilo 120 pretekárov a florbalový turnaj, ktorý je súčasťou Univerzitnej florbalovej ligy (100 účastníkov). Všetky súťaže boli kvalitne zorganizované. Za hladký priebeh jesennej akcie treba poďakovať celému kolektívu pracovníkov ÚTV a inštruktorom TV, ktorých úsilie smeruje k tomu, aby umožnili čo najväčšiemu počtu vysokoškolákov zapojiť sa do telovýchovných a športových aktivít na našej univerzite. **Do súťaží Univerzitných športových dní 2013 sa zapojilo spolu 808 vysokoškolákov a 277 ostatných športovcov iných vekových kategórií** (mládež a dospelí). Celý seriál športových súťaží pod hlavičkou Univerzitných športových dní odštartoval 47. ročník **Behu 17. novembra**, na ktorom súťažilo v 11 kategóriách spolu **300 pretekárov**. Tieto čísla nepochybne svedčia o tom, že telesná výchova a šport na Žilinskej univerzite sa uberajú tým správnym smerom a majú podporu vedenia ŽU.

K ďalším významným športovým akciám organizovaných ÚTV ŽU a AC UNIZA patrili Beh olympijského dňa, či populárne **Majstrovstvá ŽU v zjazdovom lyžovaní a snoubordingu**. Na ich 15. ročníku štartovalo spolu **takmer stovka lyžiarov a snoubordistov**.

Začiatkom apríla 2013 sa v Mestskej krytej plavárni v Žiline konali Medzinárodné majstrovstvá SR Masters v plávaní. Preteky MASTERS fungujú podľa regule organizácie FINA a jednotlivé kategórie sú odstupňované po piatich rokoch. V konkurencii plavcov z Ukrajiny, Rakúska, Maďarska, Poľska, Českej republiky a Slovenska sa v kategórii 35 – 39 rokov nestratil ani náš kolega **Marián Hrabovský**. V individuálnych štartoch sa v disciplínach 50 m znak, 50 m a 100 m voľný spôsob umiestnil na 3. mieste. V štafete 4x50 m polohové preteky na 2. mieste a v kraulovej štafete 4x50 m VS získal titul „medzinárodný majster Slovenskej republiky pre rok 2013“.

V seriáli Slovenského pohára Masters v alpskom lyžovaní si výborne počínal riaditeľ ÚTV ŽU **Róbert Janikovský**, ktorý úspešne reprezentoval športový klub Academic ŽU i ŽU. Na majstrovstvách Slovenska v obrovskom slalome na Barbore pod Čertovicou nenašiel premožiteľa a obhájil tak titul majstra Slovenska z minulého roku. Darilo sa mu aj na ďalších podujatiach v sezóne, keď zvíťazil aj v nasledujúcich troch pretekoch v obrovskom slalome a jedenkrát bol druhý. V slalome na M SR získal striebornú medailu a tú istú pozíciu zopakoval aj na pretekoch v slalome vo Vrátnej.

V septembri 2013 sa v priestoroch univerzity konal oficiálny 1. ročník podujatia s názvom **Športový deň rektorky Žilinskej univerzity 2013**. Jeho organizátormi boli Ústav telesnej výchovy ŽU, Academic ŽU a Rada ZO OZ PŠVVAŠ pri ŽU. V ôsmich športových disciplínach v duchu pravidiel fair play zápolili **dve stovky športovcov** z radov zamestnancov a doktorandov ŽU. Nesúťažnou disciplínou bola temperamentná zumba, ktorá roztancovala prítomné ženské osadenstvo. Po športovaní si všetci pochutili na skvelom občerstvení z dielne menzy ŽU. Boli sme svedkami vydareného dňa plného športu, skvelej nálady a priateľských stretnutí. Vystúpenie folklórnej skupiny Stavbár dalo dôstojnú bodku za športovým dňom našej univerzity.

V novembri 2013 sa uskutočnil v Bratislave **hokejový turnaj univerzít SR**. Turnaj zorganizovala Slovenská asociácia univerzitného športu v spolupráci so Slovenským zväzom ľadového hokeja. Osem tímov rozdelených v dvoch skupinách (A, B) odohralo zápasy

základnej skupiny, po ktorých nasledovali zápasy o medaily. ŽU skončila v základnej skupine B na druhom mieste a v zápase o tretie miesto zvíťazila nad Prešovskou univerzitou 2:1. Kapitán tímu Otto prevzal z rúk ministra školstva, vedy, výskumu a športu p. Čaploviča pohár za tretie miesto.

Výrazné športové úspechy na súťažiach doma i v zahraničí dosiahol v roku 2013 silový trojbojár **Dominik Olexa**, v tom čase študent ŽU. Reprezentant SR a držiteľ niekoľkých slovenských rekordov, štartujúci pod hlavičkou **POWER CLUB Academic ŽU**, sa v posledný marcový víkend zúčastnil v Brne na 1. Otvorených majstrovstvách Českej republiky v silovom trojboji mužov a žien RAW. Dominik kraľoval v kategórii do 120 kg a v absolútnom poradí 46 pretekárov obsadil výborné 3. miesto. O týždeň neskôr súťažil Dominik v Senici na Majstrovstvách Slovenska v silovom trojboji mužov, žien a masters pod názvom Aminostar cup. Tentokrát vybojoval striebornú medailu v súťaži do 120 kg a v absolútnom poradí žilinský pretekár obsadil 4. miesto.

V marci 2013 usporiadal ÚTV ďalší zo seriálu **turnajov vo volejbale zmiešaných družstiev fakúlt ŽU**. Nastúpili družstvá SjF, FŠI, FPEDAS, FRI, EF a zmiešané družstvo SvF a FHV. Po tuhých bojoch do neskorých nočných hodín zvíťazilo družstvo FŠI. Volejbalové turnaje sú u našich študentov veľmi obľúbené a veríme, že ich tradícia potrvá.

Zvolen sa stal v novembri 2013 dejiskom jesennej časti **vysokoškolskej ligy vo volejbale mužov a žien**. Za účasti družstiev UMB Banská Bystrica, TU Zvolen a ŽU Žilina sme boli svedkami kvalitných stretnutí. Ženy svoju súťaž vyhrali a mužom sa ušla bronzová priečka.

V novembri sme vycestovali aj do **Olomouca na Medzinárodný turnaj zmiešaných družstiev vo volejbale**, ktorý bol organizovaný pri príležitosti Dňa študentstva. Za účasti výborne pripravených českých družstiev sme obsadili štvrtú priečku.

Po víťazstve v regionálnom kole postúpilo družstvo ŽU do **Celoslovenského finále univerzít SR vo futsale**, ktoré sa uskutočnilo v júni 2013 v Komárne. Za účasti družstiev TU Košice, FMPH Bratislava, Univerzita J. Selyeho Komárno a ŽU Žilina sa konala veľmi vyrovnaná súťaž. Po tuhých bojoch zvíťazili Košičania pred FMPH Bratislava a našimi vysokoškolákmi.

Univerzitná florbalová liga ŽU je dlhodobou celouniverzitnou súťažou, do ktorej sa zapojilo 12 družstiev (podľa fakúlt), celkovo 150 študentov Žilinskej univerzity. Každý tím odohral v súťaži 22 zápasov.

Celoročná squashová liga neregistrovaných hráčov ŽU vyvrcholila v máji 2013 **Otvoreným záverečným turnajom v squashi** za účasti troch desiatok študentov a zamestnancov.

ÚTV ŽU bol v uplynulom roku organizátorom **Vysokoškolskej golfovej ligy jednotlivcov a družstiev**, ktorá sa konala v golfových areáloch v Rajci a Bernolákove za účasti 7 študentov ŽU.

V uplynulej sezóne sa uskutočnila po prvýkrát v histórii slovenského akademického športu dlhodobá súťaž vysokoškolákov a zamestnancov VŠ v golfe - **Slovenský pohár vysokoškolákov v golfe**. Iniciátorom a hlavným organizátorom tejto súťaže bol športový klub ACADEMIC ŽU v spolupráci s ÚTV ŽU. Súťažilo sa v dvoch výkonnostných kategóriách tak, aby sa súťaže mohli zúčastniť aj študenti s vyšším hcp. Súťaže prebiehali v troch golfových rezortoch, 1. a 4. kolo sa uskutočnilo v Golf park Rajec, 2. kolo v Black&White Bernolákovo a 3. kolo v Golf Resort Skalica. Aj napriek tomu, že išlo o úvodný ročník, súťaže sa zúčastnilo celkom 29 súťažiacich zo šiestich vysokých škôl a univerzít Slovenska. V súťaži družstiev obsadila ŽU pekné 2. miesto.

Bohatou činnosťou sa v uplynulom roku prezentoval ÚTV v spolupráci s **florbalovým oddielom FBC Grasshoppers AC UNIZA**. Ten bol ocenený ako najlepší v kategórii športové družstvo, v rámci Vyhlásenia najúspešnejších športovcov mesta Žilina za rok 2013.

V apríli 2013 obsadilo družstvo ŽU druhé miesto v **Medziuniverzitnej florbalovej lige**

2012/2013. V novembri 2013 boli Žilinčania organizátormi 1. kola **Medziuniverzitetnej florbalovej ligy 2013/2014**, ktorej sa zúčastnilo 60 študentov z piatich univerzít (ŽU, UMB Banská Bystrica, TU Zvolen, AOS Liptovský Mikuláš, Katolícka univerzita Ružomberok). V rámci Extraligy mužov vo florbale sa odohralo 26 zápasov (13 domácich a 13 na ihriskách súperov). Tím **FBC Grasshoppers AC UNIZA A** obsadil v sezóne 2012/2013 celkové 2. miesto, keď vo finále podľahol 1. FBC Trenčín. V rámci 1. ligy mužov vo florbale sa odohralo 22 zápasov. Tím **FBC Grasshoppers AC UNIZA B** obsadil v sezóne 2012/2013 celkové 3. miesto v 1. lige mužov vo florbale. O tieto úspechy sa veľkou mierou zaslúžili študenti Žilinskej univerzity.

Vedeckovýskumná činnosť

Mgr. D. Baránek pokračuje v doktorandskom štúdiu na študijnom odbore **Športová edukológia Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici**. Prinášame prehľad publikačnej činnosti ÚTV za ostatné tri roky:

JANIKOVSKÝ, R. – KAZÁNIOVÁ, Z. – MALACHOVÁ, Ľ. 2011. Výučba golfu na Žilinskej univerzite. In *Optimalizácia zaťaženia v telesnej a športovej výchove*. Bratislava: STU 2011.

BARÁNEK, D. 2011. Úroveň vybraných herných činností hráčov florbalového klubu FBC Grasshoppers AC UNIZA Žilina. In *Optimalizácia zaťaženia v telesnej a športovej výchove*. Bratislava: STU 2011.

JANIKOVSKÝ, R. – KAZÁNIOVÁ, Z. – MALACHOVÁ, Ľ. 2012. Výučba športov v prírode (v podmienkach ŽU v Žiline). In *Výučba športov v prírode*. Odborný seminár katedier TV VŠ. Liptovský Mikuláš – Demänová, 2012.

JANIKOVSKÝ, R. – MALACHOVÁ, Ľ. – KAZÁNIOVÁ, Z. 2013. Systém elektronickej evidencie výučby predmetu TV – kondičné posilňovanie v podmienkach ŽU v Žiline a jeho možné výstupy pre praktické využitie. In *Pohybové aktivity ve vede a praxi*. Praha: UK 2013.

BARÁNEK, D. 2013. Florbal v školskej telesnej výchove. In *Zborník medzinárodnej vedeckej konferencie Pohyb a zdravie X* [CD-ROM]. Trenčín: TNUAD FZ, 2013. s. 34 – 41. ISBN: 978 – 80 – 8075 – 580 – 5.

BARÁNEK, D. 2013. Testy herných zručností vo florbale. In *Telesná výchova a sport mládeže ročník 79, 2013, č. 6*. Praha: FTVS UK, 2013. s. 28 – 31. ISSN 1210 – 7689.

BARÁNEK, D. 2013. Vplyv učebného programu pre florbal na herné zručnosti žiakov základnej školy. In *Studia sportiva*.