

Témy bakalárskych prác

pre akademický rok 2024/2025

Študijný program: šport pre zdravie

Školiteľ (vedúci práce) – pedagóg:

prof. PaedDr. Karol Görner, PhD.

- **Miesto športovo-rekreačných aktivít realizovaných v prírodnom prostredí v spôsobe života detí staršieho školského veku**
Téma sa zameriava v rámci voľnočasových aktivít detí staršieho školského veku, na zistenie poznatkov pomocou analýzy dotazníka, aké miesto v nich zaujímajú športovo-rekreačné aktivity realizované v prírodnom prostredí.
- **Miesto športovo-rekreačných aktivít realizovaných v prírodnom prostredí v spôsobe života adolescentov**
Téma sa zameriava v rámci voľnočasových aktivít adolescentov, na zistenie poznatkov pomocou analýzy dotazníka, aké miesto v nich zaujímajú športovo-rekreačné aktivity realizované v prírodnom prostredí.
- **Miesto športovo-rekreačných aktivít realizovaných v prírodnom prostredí v spôsobe života produktívnej populácie**
Téma sa zameriava v rámci voľnočasových aktivít produktívnej populácie, na zistenie poznatkov pomocou analýzy dotazníka, aké miesto v nich zaujímajú športovo-rekreačné aktivity realizované v prírodnom prostredí.
- **Miesto športovo-rekreačných aktivít realizovaných v prírodnom prostredí v spôsobe života postproduktívnej populácie**
Téma sa zameriava v rámci voľnočasových aktivít postproduktívnej populácie, na zistenie poznatkov pomocou analýzy dotazníka, aké miesto v nich zaujímajú športovo-rekreačné aktivity realizované v prírodnom prostredí.
- **Miesto športovo-rekreačných aktivít realizovaných v prírodnom prostredí v spôsobe života vysokoškolskej populácie**
Téma sa zameriava v rámci voľnočasových aktivít vysokoškolskej populácie, na zistenie poznatkov pomocou analýzy dotazníka, aké miesto v nich zaujímajú športovo-rekreačné aktivity realizované v prírodnom prostredí.

doc. PaedDr. Pavel Ružbarský, PhD., univer. prof.

- **Úroveň pohybovej výkonnosti adolescentov**
Cieľom práce je zistiť aktuálnu úroveň pohybovej výkonnosti adolescentov a porovnať ju so získanými výsledkami pred 20 resp. 40 rokov.

doc. PaedDr. Iveta Boržíková, PhD.

- **Hodnotenie spánkových stereotypov vysokoškolákov**
Vysokoškolské štúdium významne ovplyvňuje zaužívané denné stereotypy a životný štýl študentov, predstavuje potenciálny rizikový faktor narušenia kvality aj kvantity spánku. Práca sa zameriava na hodnotenie jednotlivých aspektov spánku, prostredníctvom aplikácie

medzinárodného štandardizovaného dotazníka PSQI Pittsburský index kvality spánku (Pittsburgh Sleep Quality Index - MAPI Research Trust 2016) (Buysse et al 1989). Cieľom je posúdenie subjektívnej kvality, narušenia a efektivity spánku z pohľadu pohlavia, dĺžky štúdia, obdobia výučby a skúškového obdobia, športovo aktívnych a inaktívnych vysokoškolákov.

doc. Mgr. Rút Lenková, PhD.

- **Pohybová aktivita vysokoškolákov rôzneho profesijného zamerania**

Práca je zameraná na problematiku pohybovej aktivity vysokoškolákov. Úlohou študenta bude dotazníkom IPAQ (Patterson, Hagströmer, 2013) zistiť úroveň pohybovej aktivity študentov FŠ a FZO PU v Prešove z vybraných študijných programov a poukázať na zistené rozdiely medzi fakultami a odporúčaniami WHO.

- **Špecifikácia správania sa podporujúceho zdravie vysokoškolákov**

Práca je zameraná na problematiku správania sa vysokoškolákov vo vzťahu so zdravím. Úlohou študenta bude dotazníkom „Škála správania sa súvisiaceho so zdravím“, podľa Dosedlovej a Slováčkovej (2013), overiť úroveň zdravého spôsobu života, presadzovania pozitívne pôsobiacich spôsobov správania súvisiaceho so zdravím (health-related behaviour) u študentov FŠ a FZO PU v Prešove z vybraných študijných programov. Z údajov určiť vnútornú štruktúru správania súvisiaceho so zdravím vzhľadom na vyskytujúce sa pozitívne a negatívne zložky.

- **Somatický profil, funkčná zdatnosť a kvalita života vysokoškolákov rôzneho profesijného zamerania**

Cieľom práce je zhodnotiť a porovnať úroveň funkčnej zdatnosti vysokoškolákov 1. ročníka študijných programov rôzneho profesijného zamerania z aspektu somatických parametrov a kvalitou života. Empirická časť práce zahŕňa antropometrické vyšetrenie somatických parametrov prostredníctvom IN-BODY (telesná výška, telesná hmotnosť, BMI, WHR, WHtr, ATH, PTH), testovanie funkčnej zdatnosti obehového systému Ruffierovou skúškou a dotazníkové šetrenie zamerané na kvalitu života vysokoškolákov (World Health Organization Quality of Life – Dotazník kvality života Svetovej zdravotníckej organizácie, skrátená verzia) (Dragomerická, Bartoňová, 2006).

- **Vzťah statickej funkcie chodidla a pohybových stereotypov vysokoškolákov**

Cieľom práce bude posúdiť úroveň stoja a chôdze vysokoškolákov vybraného 1. ročníka študentov PU v Prešove vo vzťahu ku klenbe chodidla. Empirická časť práce zahŕňa antropometrické vyšetrenie somatických parametrov (telesná výška, telesná hmotnosť, BMI), posúdenie správnosti chodidla, analýza stoja a chôdze diagnostikou na tlakovej plošine.

doc. PaedDr. Tomáš Perič, Ph.D.

- **Miesto bydliska a jeho rola pre všeobecnú pohybovú zdatnosť detí**

Cieľom práce je posúdiť úroveň všeobecnej pohybovej zdatnosti detí v rôznych špecifických lokáciách miesta bydliska (dediny, veľké mestá, sídliská, vilové štvrte, satelitné štvrte a pod.). Študent by mal otestovať najmenej dve veľké socio geografické skupiny a porovnať význam miesta bydliska vo vzťahu k úrovni zdatnosti vybranej skupiny detí.

- **Aktívny životný štýl detí mladšieho školského veku**

Cieľom tejto práce je preskúmať, či prešovské deti v mladšom školskom veku sú vedené k aktívnemu a zdravému životnému štýlu. Zistiť či deti majú dostatok pohybovej aktivity, ako sa stravujú a koľko času trávia pri počítači alebo televízii. Vo výskume bude použitá kvantitatívna aj kvalitatívna metóda. Kvalitatívne údaje budú zisťované pomocou ankety a kvantitatívne s využitím krokomerov.

Mgr. Peter Bakalár, PhD., univer. doc.

- **Vzťah medzi outdoorovými aktivitami a subjektívnou pohodou u adolescentov**

Cieľom práce bude rozšíriť poznatky o vzťahu medzi vykonávaním outdoorových aktivít a subjektívnou pohodou u adolescentov a to na základe dát získaných vo vybranom súbore slovenských adolescentov, ktorý bude vytvorený v rámci pilotnej fázy medzinárodnej štúdie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) v Slovenskej republike v roku 2025. Úlohou študenta/ky bude analyzovať dostupnú odbornú literatúru vo forme prehľadu literatúry, participovať na zbere dát a následne analyzovať uvedený vzťah prostredníctvom inferenčnej štatistiky.

- **Vzťah medzi outdoorovými aktivitami a plnením odporúčaní pre vykonávanie pohybovej aktivity u adolescentov**

Cieľom práce bude rozšíriť poznatky o vzťahu medzi vykonávaním outdoorových aktivít a plnením odporúčaní pre vykonávanie pohybovej aktivity u adolescentov a to na základe dát získaných vo vybranom súbore slovenských adolescentov, ktorý bude vytvorený v rámci pilotnej fázy medzinárodnej štúdie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) v Slovenskej republike v roku 2025. Úlohou študenta/ky bude analyzovať dostupnú odbornú literatúru vo forme prehľadu literatúry, participovať na zbere dát a následne analyzovať uvedený vzťah prostredníctvom inferenčnej štatistiky.

- **Vzťah medzi outdoorovými aktivitami a medicínsky ošetrovanými úrazmi u adolescentov**

Cieľom práce bude rozšíriť poznatky o vzťahu medzi vykonávaním outdoorových aktivít a medicínsky ošetrovanými úrazmi u adolescentov a to na základe dát získaných vo vybranom súbore slovenských adolescentov, ktorý bude vytvorený v rámci pilotnej fázy medzinárodnej štúdie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) v Slovenskej republike v roku 2025. Úlohou študenta/ky bude analyzovať dostupnú odbornú literatúru vo forme prehľadu literatúry, participovať na zbere dát a následne analyzovať uvedený vzťah prostredníctvom inferenčnej štatistiky.

- **Vzťah medzi outdoorovými aktivitami a spánkom u adolescentov**

Cieľom práce bude rozšíriť poznatky o vzťahu medzi vykonávaním outdoorových aktivít a spánkom u adolescentov a to na základe dát získaných vo vybranom súbore slovenských adolescentov, ktorý bude vytvorený v rámci pilotnej fázy medzinárodnej štúdie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) v Slovenskej republike v roku 2025. Úlohou študenta/ky bude analyzovať dostupnú odbornú literatúru vo forme prehľadu literatúry, participovať na zbere dát a následne analyzovať uvedený vzťah prostredníctvom inferenčnej štatistiky.

- **Vplyv programu modernej gymnastiky na úroveň sebaúčinnosti a potešenia z pohybovej aktivity u dievčat**

Cieľom práce bude rozšíriť poznatky o vplyve modernej gymnastiky na sebaúčinnosť a potešenie z pohybovej aktivity v súbore vybraných dievčat. Úlohou študenta/ky bude analyzovať dostupnú odbornú literatúru vo forme prehľadu literatúry, navrhnúť a realizovať kváziexperiment a analyzovať potenciálny vplyv programu modernej gymnastiky na vybrané premenné prostredníctvom vhodných štatistických postupov.

Mgr. Pavol Čech, PhD., univer. doc.

- **Telesné zloženie a jeho asymetrie vo vybranom športe**

Úlohou študenta/študentky je vo vybranej skupine športujúcich jedincov sledovať a popísať prípadné prejavy asymetrie v telesnej kompozícii s ohľadom na vykonávanú aktivitu. K diagnostike bude využitá bioimpedančná metóda.

- **Zmeny telesnej kompozície vplyvom veku vo vybranej skupine športujúcich alebo nešportujúcich jedincov**

Úlohou študenta/študentky je vo vybranej skupine športujúcich alebo nešportujúcich jedincov (početnosť meraných osôb 70 - 100; vekové obmedzenie 7 - 18 rokov) diagnostikovať a analyzovať telesnú kompozíciu s vyhodnotením vekových odlišností medzi stanovenými skupinami. K diagnostike bude využitá bioimpedančná metóda.

- **Sezónna variabilita silovej pripravenosti vo vybranom športovom družstve**

Úlohou študenta/študentky je sledovanie zmien vybraných silových prejavov v priebehu sezóny ako odozvy organizmu na špecifiká tej-ktorej časovej periódy tréningového cyklu. Diagnostika bude vykonávaná prostredníctvom izokinetickej dynamometrie.

- **Variabilita úrovne explozívnej sily hráčov vybranej športovej hry v priebehu zvoleného obdobia ročného tréningového cyklu**

Úlohou študenta/študentky je sledovanie zmien explozívnej sily dolných končatín v priebehu ohraničenej časti sezóny ako odozvy organizmu na špecifiká tej-ktorej časovej periódy tréningového cyklu. Na diagnostiku bude použitá metóda výskokovej ergometrie.

- **Vplyv rozličných foriem zaťaženia na funkčné vlastnosti vybraných svalov**

Úlohou študenta/študentky je popísať odlišnosti funkčných vlastností vybraných svalov zaznamenávaných prostredníctvom tenziomyografie ako odozvy na predchádzajúce zaťaženia rozličného charakteru (požadované minimálne dva odlišné typy zaťaženia).

- **Vplyv rozcvičenia na zmeny kontraktility svalov rekreačných bežcov pred a po tréningovom zaťažení**

Úlohou študenta/študentky je diagnostikovať, analyzovať a popísať zmeny kontraktility vlastností vybraných svalov identifikovaných pred a po realizácii bežeckého tréningového zaťaženia rekreačných bežcov ako odozvy na realizáciu štruktúrovanej formy rozcvičenia v porovnaní s realizáciou zaťaženia bez rozcvičenia. Kontraktilita svalov bude zaznamenávaná pomocou tenziomyografie.

Mgr. Peter Kačúr, PhD., univer. doc.

- **Návrh špecifických outdoorových aktivít pre vybranú skupinu rekreačných športovcov**

Úlohou študenta bude navrhnuť outdoorové aktivity vo forme jednodňového respektíve viacdňového kurzu pre vybranú skupinu rekreačných športovcov. Zameranie môže byť špecifikované na rôzne prostredie ako voda (splavovanie), hory (vysokohorská turistika, pešia turistika, ferrata atď.), alebo sneh (skialpinizmus, snowboarding, kurz prežitia atď.).

Mgr. Marek Kokinda, PhD., univer. doc.

- **Determinujúce faktory podmieňujúce techniku viackĺbových posilňovacích cvičení**

Na základe kinematickej analýzy posudzovať determinujúce faktory podmieňujúce techniku pohybu vybraných posilňovacích cvičení.

MUDr. Bibiana Vadašová, PhD., univer. doc.

- **Využívanie regenerácie v pozáťažovom období športovcami kolektívnych športov**

Cieľom práce je v rámci teoretického rozboru analyzovať v športovej praxi využívané regeneračné prostriedky. Empirická časť práce je zameraná na zistenie vedomostí o význame jednotlivých regeneračných prostriedkov pre podporu zotavenia po zaťažení a zároveň na zistenie ich reálneho využívania športovcami rôznych kolektívnych športov.

Mgr. Dalibor Dzugas, PhD.

- **Špecifiká športovej výživy podľa športového zamerania**

Na základe štúdia literárnych prameňov a vlastnej výskumnej činnosti zistiť a zhodnotiť špecifiká športovej výživy v silových, rýchlostných a vytrvalostných športoch.

- **Využitie pohybových hier v športovej príprave**

Pomocou vlastného dotazníka zistiť využívanie pohybových hier v športovej príprave vo vybranom športe.

Mgr. Tomáš Eliaš, PhD.

- **Úroveň herných zručností futbalistov v športových kluboch**

Úlohou študenta bude analyzovať dostupné literárne domáce a zahraničné zdroje (nadobudnutie teoretických poznatkov o danej problematike), zistiť a popísať rozdiel v úrovni vybraných herných zručností v jednotlivých športových kluboch.

- **Pohybové hry ako prostriedok rozvoja vybraných pohybových schopností futbalistov v tréningovom procese**

Úlohou študenta bude analyzovať dostupné literárne domáce a zahraničné zdroje (nadobudnutie teoretických poznatkov o danej problematike), navrhnúť zásobník cvičení na rozvoj vybraných pohybových schopností, ktoré by bolo možné aplikovať na tréningových hodinách v športových kluboch.

- **Malé prípravné hry ako prostriedok rozvoja vybraných herných zručností futbalistov v tréningovom procese**

Úlohou študenta bude analyzovať dostupné literárne domáce a zahraničné zdroje (nadobudnutie teoretických poznatkov o danej problematike), zistiť a popísať rozdiel v úrovni vybraných herných zručností aplikáciou malých prípravných hier v športových kluboch.

Mgr. et Mgr. Terézia Kovalik Slančová, PhD.

- **Vybrané demografické ukazovatele športových divákov a športových fanúšikov**

Úlohou študenta bude zostaviť a aplikovať sociologický dotazník a prostredníctvom neho zistiť/objasniť a popísať vybrané socio-demografické ukazovatele (vek, pohlavie, vzdelanie, pôvod, zamestnanie a pod.) divákov a skupín fanúšikov v rôznych kolektívnych, prípadne aj individuálnych športoch.

Mgr. Frederika Pajonková, PhD.

- **Analýza bariér zapájania bežnej populácie do pohybových aktivít v komunite**

Cieľom výskumu je identifikovať a analyzovať hlavné prekážky, ktoré obmedzujú ľudí v účasti na pohybových aktivitách.

- **Motivačné faktory ovplyvňujúce pravidelné zapojenie dospelých do pohybovej aktivity**

Cieľom výskumu je identifikovať, ktoré faktory – ako napríklad zdravotné benefity, sociálne interakcie, vonkajšie prostredie či osobné ciele – najviac prispievajú k motivácii dospelých udržiavať pohybovú aktivitu na pravidelnej báze.

Mgr. Beáta Ružbarská, PhD.

- **Pohybová aktivita v životnom štýle detí (organizovaná, neorganizovaná)**

Cieľom práce bude analýza postavenia organizovanej a neorganizovanej pohybovej aktivity v životnom štýle detí/mládeže.

- **Výživa hokejbalistov z pohľadu teórie a praxe**

Cieľom práce bude rozšíriť poznatky o úrovni vedomostí o výžive a na základe realizovaného prieskumu popísať stavnutricie a užívania suplementov hokejbalistov.

Mgr. Monika Vašková, PhD.

- **Analýza úrazov v športových hrách a ich prevencia**

Úlohou študenta bude analyzovať výskyt úrazov vo vybranom športe a poukázať na možnosti prevencie ich vzniku.

Mgr. Marek Gadžinovský

- **Zásobník cvičení zameraný na rozvoj kinesteticko-diferenciačných schopností pre študentov VŠ**

Úlohou študenta bude navrhnuť vhodný zásobník cvičení zameraný na rozvoj kinesteticko-diferenciačných schopností pre študentov VŠ.

- **Gymnastické cvičenia, ich transfer a aplikácia v základnej športovej príprave detí mladšieho školského veku navštevujúcich úpolové športy**

Úlohou študenta bude analýza gymnastických cvičení, ktoré sú použiteľné v základnej športovej príprave detí mladšieho školského veku navštevujúcich úpolové športy.

- **Model tréningových jednotiek pre bežnú populáciu zameraný na kompenzáciu jednostranného zaťaženia**

Úlohou študenta bude na základe analýzy literárnych prameňov popísať správnosť vykonávania cvičení v posilňovniach pre bežnú populáciu so zameraním na kompenzáciu jednostranného zaťaženia. Následne vytvoriť model tréningových jednotiek so zreteľom na správnosť a efektivitu vykonávania jednotlivých cvičení na kompenzáciu jednostranného zaťaženia, ktoré overí dotazníkovou metódou.

Mgr. Jaroslav Sučka

- **Vplyv 6-týždňového mezocyklu na korekciu asymetrie svalovej sily vo vybranom športe**

Úlohou študenta je na základe vstupnej a výstupnej diagnostiky posúdiť vplyv 6-týždňového mezocyklu zameraného na korekciu asymetrie svalovej sily.

- **Úroveň vybraných pohybových schopností vo vybranom športe**

Úlohou študenta je diagnostikovať úroveň vybraných pohybových schopností (kondičných, kondično-koordinačných, koordinačných) vo vybranom športe. Výstupom práce bude hodnotenie vybraných pohybových schopností.

- **Vplyv 6-týždňového mezocyklu na rozvoj rýchlosti so zmenami smeru vo vybranom športe**

Úlohou študenta je na základe vstupnej a výstupnej diagnostiky posúdiť vplyv 6-týždňového mezocyklu na rozvoj rýchlosti so zmenami smeru.

- **Analýza explozívnej sily dolných končatín a izokinetickej sily futbalových rozhodcov**

Úlohou študenta je na základe diagnostiky popísať explozívnu silu dolných končatín a izokinetickú silu futbalových rozhodcov s prípadným posúdením rozdielov v kontexte rozhodcovskej funkcie (rozhodca, asistent rozhodcu).

Mgr. Stanislava Ivanová

- **Rizikové faktory správania súvisiaceho so zdravím vysokoškolákov**

Medzi mladou populáciou dochádza k nárastu pohybovej inaktivity, fajčenia, rizikového požívania alkoholu a nezdravým stravovacím návykom. Cieľom práce je preskúmať aktuálne správanie vysokoškolákov súvisiace so zdravím a identifikovať rizikové faktory.

- **Pohybová aktivita a starostlivosť o zdravie s intenciou na oporno-pohybový systém vysokoškolákov**

Aktuálna vedecká evidencia naznačuje znepokojujúce zistenia týkajúce sa životného štýlu vysokoškolákov. Cieľom práce je preskúmať aktuálnu úroveň vykonávanej pohybovej aktivity a starostlivosti o zdravie s intenciou na oporno-pohybový systém vysokoškolákov.

- **Úroveň pohybovej aktivity v dennom režime vysokoškolákov**

Nízka úroveň pohybovej aktivity a sedavý spôsob života sa stali hlavným problémom verejného zdravia vo vyspelých krajinách, dokonca aj medzi mladou populáciou. Prevalencia pohybovej inaktivity v populácii mladých ľudí je vysoká a dosahuje úroveň 80%. Zámerom práce je zhodnotiť úroveň vykonávanej pohybovej aktivity vysokoškolákov v nadväznosti na aktuálne odporúčania pre vykonávanie pohybovej aktivity.

- **Výskyt nešpecifických bolestí chrbtice v populácii vysokoškolákov**

Súčasný štúdie popisujú, že významná časť vysokoškolákov uvádza, že pociťujú muskuloskeletálne symptómy, bolesť alebo nepohodlie. Zámerom práce je dotazovacou metódou (Oswestry questionnaire) identifikovať mieru výskytu nešpecifických bolestí chrbtice v populácii vysokoškolákov.

- **Tvorba pohybového programu zameraného na prevenciu muskuloskeletálnych porúch**

V rámci preventívnej zdravotnej stratégie zameranej na podporu muskuloskeletálneho zdravia a prevenciu muskuloskeletálnych porúch, je potrebné klásť dôraz na pohybovú aktivitu a telesné cvičenie. Cieľom práce je preto zostaviť pohybový program zameraný na prevenciu muskuloskeletálnych porúch, ktorý posluží ako metodický návod pre trénerov, inštruktorov, ale aj širokú verejnosť.

- **Tvorba pohybového programu na korekciu vybraných funkčných porúch pohybového aparátu**

Súčasný poznatky ukazujú, že poruchám pohybového aparátu možno predchádzať a minimalizovať ich predovšetkým telesnými cvičeniami. Cieľom práce je na základe štúdia literárnych prameňov a zostaviť intervenčný pohybový program na korekciu vybraných funkčných porúch pohybového aparátu.

Mgr. Tomáš Kozák

- **Asymetrie vybraných segmentov tela úpolových športovcov z pohľadu svalovej sily**

Prieskumný typ práce, ktorej cieľom bude zistiť a posúdiť asymetrie z pohľadu ipsilaterálnych a bilaterálnych rozdielov svalovej sily vybraných segmentov tela úpolových športovcov pomocou izokinetického dynamometra Humac Norm.