

Témy bakalárskych prác **pre akademický rok 2025/2026**

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 zároveň ju porovnať so získanými výsledkami pred 20 resp. 40 rokov.

doc. PaedDr. Iveta Boržíková, PhD.

- **Hodnotenie spánkových stereotypov športovo aktívnych a inaktívnych 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 športovo aktívnych a inaktívnych vysokoškolákov, 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.

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 1. ročníka PU v Prešove z vybraných študijných programov a poukázať na zistené rozdiely medzi fakultami a odporúčaniami WHO.

- **Špecifikácia správania sa podporujúceho zdravie vysokoškolských študentov**

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) študentov PU v Prešove z vybraných študijných programov. Z údajov určiť vnútornú štruktúru správania súvisiaceho so zdravím vzhľadom na vyskytujúce sa pozitívne a negatívne zložky.

- **Kvalita života vysokoškolákov rôzneho profesijného zamerania**

Cieľom práce je zhodnotiť a porovnať kvalitu života študentov PU v Prešove z vybraných študijných programov. Empirická časť práce zahŕňa dotazníkové šetrenie zamerané na kvalitu života vysokoškolákov (World Health Organization Quality of Life - Dotazník kvality života Svetovej zdravotníckej organizácie, skrátená verzia) (Dragomerická, Bartoňová, 2006).

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 časom a frekvenciou outdoorových pohybových aktivít a subjektívnou pohodou u adolescentov na základe dát získaných z hlavného zberu dát medzinárodnej štúdie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) v Slovenskej republike v roku 2026. Dáta o outdoorovej aktivite budú pochádzať z položiek HBSC dotazníka, ktoré zisťujú čas strávený pohybom vonku a frekvenciu neorganizovaného pohybu vonku. Úlohou študenta/ky bude analyzovať dostupnú odbornú literatúru o vplyve outdoorových aktivít na subjektívnu pohodu adolescentov, spracovať a analyzovať dáta pomocou deskriptívnej a inferenčnej štatistiky a interpretovať vzťahy medzi úrovňou outdoorovej aktivity a ukazovateľmi subjektívnej pohody v slovenskej populácii adolescentov.

- **Vzťah medzi outdoorovými a indoorovými pohybovými aktivitami a subjektívne vnímaným zdravím adolescentov**

Cieľom práce bude rozšíriť poznatky o vzťahu medzi časom a frekvenciou vykonávania outdoorových a indoorových pohybových aktivít a subjektívne vnímaným zdravím u adolescentov v Slovenskej republike. Výskum bude založený na dátach z hlavného zberu medzinárodnej štúdie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) v roku 2026. Dáta o pohybových aktivitách budú pochádzať z otázok HBSC dotazníka. Úlohou študenta/ky bude analyzovať odbornú literatúru o vplyve prostredia pohybovej aktivity (outdoor vs. indoor) na telesné a mentálne zdravie adolescentov, spracovať a analyzovať údaje pomocou deskriptívnej a inferenčnej štatistiky a interpretovať výsledky v kontexte podpory zdravia prostredníctvom pohybovej aktivity v rôznych prostrediach.

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

Cieľom práce bude rozšíriť poznatky o vzťahu medzi časom a frekvenciou outdoorových pohybových aktivít a výskytom medicínsky ošetrovaných úrazov u adolescentov na základe dát získaných z hlavného zberu dát medzinárodnej štúdie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) v Slovenskej republike v roku 2026. Dáta o outdoorovej aktivite budú pochádzať z položiek HBSC dotazníka, ktoré zisťujú čas strávený pohybom vonku a frekvenciu neorganizovaného pohybu vonku. Úlohou študenta/ky bude analyzovať dostupnú odbornú literatúru o súvislostiach medzi outdoorovými aktivitami a rizikom úrazov u adolescentov, spracovať a analyzovať dáta pomocou deskriptívnej a inferenčnej štatistiky a interpretovať vzťahy medzi úrovňou outdoorovej aktivity a výskytom medicínsky ošetrovaných úrazov v slovenskej populácii adolescentov.

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

Cieľom práce bude rozšíriť poznatky o vzťahu medzi časom a frekvenciou outdoorových pohybových aktivít a parametrami spánku u adolescentov na základe dát získaných z hlavného zberu dát medzinárodnej štúdie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) v Slovenskej republike v roku 2026. Dáta o outdoorovej aktivite budú pochádzať z položiek HBSC dotazníka, ktoré zisťujú čas strávený pohybom vonku a frekvenciu neorganizovaného pohybu vonku. Úlohou študenta/ky bude analyzovať dostupnú odbornú literatúru o vplyve outdoorových aktivít na kvalitu a dĺžku spánku adolescentov, spracovať a analyzovať dáta pomocou deskriptívnej a inferenčnej štatistiky a interpretovať vzťahy medzi úrovňou outdoorovej aktivity a parametrami spánku v slovenskej populácii adolescentov.

- **Vzťah medzi outdoorovými aktivitami a rizikovým využívaním internetu u adolescentov**

Cieľom práce bude rozšíriť poznatky o vzťahu medzi časom a frekvenciou outdoorových pohybových aktivít a rizikovým využívaním internetu u adolescentov na základe dát získaných z hlavného zberu dát medzinárodnej štúdie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) v Slovenskej republike v roku 2026. Dáta o outdoorovej aktivite budú pochádzať z položiek HBSC dotazníka, ktoré zisťujú čas strávený pohybom vonku a frekvenciu neorganizovaného pohybu vonku. Údaje o rizikovom využívaní internetu budú čerpané z modulu HBSC zameraného na nadmerné, problematické alebo návykové používanie internetu. Úlohou študenta/ky bude analyzovať dostupnú odbornú literatúru o vzťahu medzi trávením času v prírode, pohybovou aktivitou a digitálnym správaním adolescentov, spracovať a analyzovať dáta pomocou deskriptívnej a inferenčnej štatistiky a interpretovať vzťahy medzi úrovňou outdoorovej aktivity a rizikovým využívaním internetu v slovenskej populácii adolescentov.

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.

- **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 a motorické testy.

- **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 kontraktilných vlastností vybraných svalov vplyvom 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.

- **Vplyv špecifickej intervencie na posturálnu stabilitu športovej strelkyne pri rôznych podmienkach merania: prípadová štúdia**

Úlohou študentky je pripraviť a implementovať intervenčný činiteľ založený na cvičeniach s nestabilnými podložkami v časovom intervale 6 – 8 týždňov do tréningového procesu športovej strelkyne a sledovať zmeny v úrovni posturálnej stability diagnostikovanej tlakovou plošinou v rôznych podmienkach (otvorené oči; zatvorené oči; stoj na jednej nohe (dominantnej)); strelecký postoj bez streleckého oblečenia; so starým streleckým oblečením, s novým streleckým oblečením).

- **Vzťahy medzi cirkadiánnou preferenciou a ukazovateľmi športovania športovcov**

Podstatou bakalárskej práce je pomocou kontingenčných tabuliek vyhodnotiť vzťahy medzi dotazníkom identifikovanou cirkadiánnou preferenciou/chronotypom a ukazovateľmi športovania na vzorke vybranej populácie športovcov.

- **Vzťahy medzi cirkadiánnou preferenciou a ukazovateľmi športovania bežnej populácie**

Podstatou bakalárskej práce je pomocou kontingenčných tabuliek vyhodnotiť vzťahy medzi dotazníkom identifikovanou cirkadiánnou preferenciou/chronotypom a ukazovateľmi športovania na vybranej vzorke bežnej populácie.

- **Variácie funkčného stavu v priebehu menštruačného cyklu u žien vybranej populácie**

Podstatou bakalárskej práce je Ruffierovou funkčnou skúškou diagnostikovať funkčný stav v priebehu jednotlivých fáz menštruačného cyklu u žien vybranej populácie.

- **Menštruačný cyklus a pohybová výkonnosť žien rôznych populácií**

Podstatou bakalárskej práce je teoretická systematická štúdia a metaanalýza vedeckých štúdií zameraných na problematiku vzťahov menštruačného cyklu a pohybovej výkonnosti žien vybraných populácií.

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 biomechaniku posilňovacích cvičení v silových športoch**

Na základe kinematickej analýzy posudzovať determinujúce faktory podmieňujúce techniku pohybu vybraných posilňovacích cvičení so zameraním na tlakové, ťahové a rotačné cvičenia.

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

- **Vedomosti neorganizovaných športovcov o význame pohybovej aktivity pre zdravie a v prevencii civilizačných ochorení**

Teoretický rozbor je venovaný problematike civilizačných ochorení, významu pohybovej aktivity pre zdravie a v prevencii vybraných civilizačných ochorení. Výskumnú vzorku budú tvoriť osoby vykonávajúce šport pre všetkých. Empirická časť bude pozostávať z dotazníkového prieskumu zameraného na znalosti respondentov o civilizačných ochoreniach a význame pohybovej aktivity pre zdravie a v prevencii vybraných civilizačných ochorení.

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 dotazníka zistiť využívanie pohybových hier v športovej príprave vo vybranom športe.
- **Zásobník cvičení na rozvoj silových schopností v naturálnej kulturistike žien**
Vytvoriť zásobník cvičení na rozvoj silových schopností žien v kulturistike, ktorý bude slúžiť ako praktický nástroj pre ženy a trénerov pri plánovaní a realizácii tréningových jednotiek.
- **Zmeny úrovne výbušnej sily dolných končatín vplyvom plyometrického tréningu rýchlokorčuliarov**
Diagnostikovať, porovnať a zhodnotiť úroveň výbušnej sily dolných končatín rýchlokorčuliarov pred a po absolvovaní intervenčného programu.

Mgr. Tomáš Eliaš, PhD.

- **Moderné technológie v telovýchovnom procese**
Úlohou študenta bude analyzovať dostupné literárne domáce a zahraničné zdroje (nadobudnutie teoretických poznatkov o danej problematike), navrhnúť možnosti využitia moderných technológií ako motivačného prostriedku o zvýšenie záujmu o pohybovú aktivitu.
- **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 triedach na druhom stupni ZŠ.
- **Pohybové hry ako prostriedok rozvoja pohybových schopností mládežníckych futbalistov**
Úlohou študenta bude analyzovať dostupné literárne domáce a zahraničné zdroje (nadobudnutie teoretických poznatkov o danej problematike), navrhnúť zásobník pohybových hier zameraných na rozvoj vybraných pohybových schopností, ktorý bude možné implementovať v športových triedach na SŠ/tréningovom procese dorasteneckých kategóriách.
- **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 prípravných hier v športových triedach na druhom stupni ZŠ.

- **Vonkajšie zaťaženie hráčov vo futbale v tréningovom procese a v zápasoch v kategórii mladšieho dorastu**

Úlohou študenta bude analyzovať dostupné literárne domáce a zahraničné zdroje (nadobudnutie teoretických poznatkov o danej problematike), na základe monitorovacieho zariadenia analyzovať a popísať mieru vonkajšieho zaťaženia hráčov v tréningových a zápasových podmienkach.

Mgr. et Mgr. Terézia Kovalik Slančová, PhD.

- **Vybrané demografické ukazovatele športových divákov a športových fanúšikov**
Prieskumný typ práce. Úlohou študenta bude zostaviť a aplikovať sociologický dotazník a prostredníctvom neho identifikovať a následne popísať vybrané socio-demografické ukazovatele (vek, pohlavie, vzdelanie, pôvod, zamestnanie a pod.) divákov a skupín fanúšikov v rôznych kolektívnych, prípadne aj individuálnych športoch.
- **Hodnotenie kvality vybraných herných činností jednotlivca vo volejbale**
Prieskumný typ práce. Cieľom práce je posúdiť kvalitu vybraných herných činností jednotlivca (HČJ) vo volejbale a identifikovať úspešnosť ich realizácie. Prieskum bude realizovaný prostredníctvom nepriameho pozorovania a následného hodnotenia kvality a úspešnosti vybraných HČJ podľa štandardizovaných postupov vychádzajúcich zo systému **DataVolley**. Prieskumný súbor budú tvoriť hráči vybraného družstva (družstiev) účinkujúcich v najvyššej volejbalovej súťaži na Slovensku.
- **Úspešnosť realizácie útočných herných kombinácií volejbalistov/volejbalistiek v hernom komplexe I**
Prieskumný typ práce. Cieľom práce je posúdiť úspešnosť útočných herných kombinácií v hernom komplexe I vo volejbale. Prieskum bude realizovaný prostredníctvom nepriameho pozorovania zápasov a analýzy herných situácií s využitím systému **DataVolley**. Hodnotená bude efektivita a úspešnosť realizácie jednotlivých útočných herných kombinácií. Prieskumný súbor budú tvoriť hráči vybraného družstva (družstiev) účinkujúcich v najvyššej volejbalovej súťaži na Slovensku.

Mgr. Beáta Ružbarská, PhD.

- **Pohybové kompetencie detí mladšieho školského veku**
Bakalárska práca sa zaoberá problematikou pohybových kompetencií detí v mladšom školskom veku, ktoré predstavujú základný predpoklad pre celoživotnú pohybovú aktivitu a zdravý životný štýl. Cieľom práce bude analyzovať úroveň pohybových kompetencií u detí prvého stupňa základnej školy a identifikovať problematické oblasti, v ktorých dosahujú žiaci najnižšiu úroveň.
- **Vplyv pohybovej aktivity na úroveň pozornosti detí**
Bakalárska práca sa zaoberá skúmaním vplyvu pohybovej aktivity na úroveň pozornosti detí v mladšom školskom veku. Cieľom práce je rozšíriť poznatky o účinkoch pravidelného pohybového programu na kognitívne funkcie žiakov v mladšom školskom veku, najmä na pozornosť.

Mgr. Jaroslav Sučka, PhD.

- **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.

Mgr. Monika Vašková, PhD.

- **Cvičenia vo vodnom prostredí zamerané na podporu posturálneho zdravia detí a mládeže**

Úlohou študenta bude pripraviť metodický materiál s cvičeniami vo vodnom prostredí zameranými na podporu posturálneho zdravia detí a mládeže.

- **Úroveň kĺbovej pohyblivosti športovcov v plaveckých športoch**

Úlohou študenta bude zistiť a porovnať úroveň kĺbovej pohyblivosti športovcov v plaveckých športoch.

Mgr. Marek Gadžinovský

- **Špecifikácia a overenie zásobníku cvičení rozvoja kinesteticko-diferenciačnej schopností pre študentov VŠ**

Úlohou študenta bude po dôslednej analýze kinesteticko-diferenciačných schopností vytvoriť zásobník cvičení so zameraním na rozvoj týchto schopností u študentov vysokej školy. Následne tieto cvičenia so študentami zrealizuje a overí ich validitu prostredníctvom dotázničky spätnej väzby.

- **Vytvorenie pohybového programu cvičení s vlastnou hmotnosťou tela na rozvoj silových schopností bežnej populácie**

Študent vytvorí pohybový program so zameraním na zlepšenie silových schopností určený pre bežnú populáciu. Cvičenia v pohybovom programe budú výlučne s vlastnou hmotnosťou tela, so zameraním na správnu techniku prevedenia a príkladmi rôznych variantov cvičení.

Mgr. Stanislava Ivanová

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

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

- **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 preto prostredníctvom dotazníka preskúmať aktuálnu úroveň vykonávanej pohybovej aktivity a starostlivosti o zdravie s intenciou na oporno-pohybový systém vysokoškolákov.

- **Sebahodnotenie držania tela a posturálnych návykov vysokoškolákov**

Cieľom bakalárskej práce je analyzovať úroveň posturálnych návykov a uvedomovania si držania tela u vysokoškolákov prostredníctvom dotazníka Postural Habits and Awareness Scale (Bayar et al., 2022). Práca sa zameria na sebahodnotenie držania tela v bežných denných situáciách, posturálne správanie pri sedení, státí a pohybovej aktivite.

- **Úroveň držania tela vysokoškolákov**

Cieľom práce je zistiť aktuálnu úroveň držania tela vysokoškolákov prostredníctvom somatoskopického hodnotenia a analyzovať najčastejšie posturálne odchýlky. Práca má prieskumný charakter a jej prínosom bude identifikácia najčastejších posturálnych odchýlok v populácii mladých dospelých, ktoré môžu slúžiť ako podklad pre návrh preventívnych alebo kompenzačných opatrení v oblasti posturálneho zdravia.

- **Výskyt svalových dysbalancií v populácii vysokoškolákov**

Cieľom bakalárskej práce je zistiť výskyt a charakter svalových dysbalancií u vysokoškolákov s využitím diagnostiky svalovej nerovnováhy podľa Jandu (1982). Práca má prieskumný charakter a jej prínosom bude identifikácia najčastejších svalových dysbalancií v populácii vysokoškolákov, ktoré môžu predstavovať rizikový faktor pre vznik posturálnych porúch.

- **Hodnotenie funkčného stavu chodidiel vysokoškolákov pomocou podoskopickej analýzy**

Cieľom bakalárskej práce je zhodnotiť funkčný stav chodidiel u vysokoškolákov prostredníctvom podoskopickej analýzy a stanovenia indexu plochoňozia. Práca má prieskumný charakter a jej prínosom bude poskytnutie obrazu o stave chodidiel v populácii vysokoškolákov, ktorý môže slúžiť ako podklad pre preventívne opatrenia v oblasti posturálneho zdravia.

- **Tvorba kompenzačného pohybového programu na korekciu svalových dysbalancií**

Bakalárska práca má metodický charakter a jej cieľom je vytvoriť návrh kompenzačného programu zameraného na korekciu najčastejších svalových dysbalancií u vysokoškolákov. Výsledkom práce bude metodický materiál s popisom a obrazovou dokumentáciou. Prínosom práce bude vytvorenie prakticky využiteľného nástroja na prevenciu a korekciu svalovej nerovnováhy.

Mgr. Timotea Jarošová

- **Návrh kondično-koordinačného tréningového mikrocyklu futbalistov**

Bakalárska práca sa zameriava na návrh tréningového mikrocyklu zameraného na rozvoj kondično-koordinačných schopností futbalistov. Teoretická časť práce analyzuje špecifiká herného zaťaženia a pohybových požiadaviek moderného futbalu, so zameraním na kľúčové schopnosti ako obratnosť, agilita, výbušnosť, rovnováha a rýchlosť reakcie. Praktická časť prináša systematicky zostavený mikrocykus na obdobie jedného týždňa, rozdelený do jednotlivých tréningových jednotiek vrátane cieľov, výberu cvičení, objemu a intenzity zaťaženia. Výstupom práce je metodický návrh využiteľný v mládežníckom futbalovom tréningu.

- **Tvorba zásobníka koordinačných cvičení rekreačných športovcov**

Cieľom práce je vytvoriť zásobník koordinačných cvičení vhodných pre rekreačných športovcov. Teoretická časť sa venuje významu koordinácie ako jednej zo základných pohybových schopností. Na základe analýzy odborných zdrojov a metodických odporúčaní je zostavený praktický zásobník, ktorý obsahuje cvičenia na rovnováhu, rytmizáciu pohybu, priestorovo-časovú orientáciu a reakčné schopnosti. Cvičenia sú rozdelené podľa úrovne náročnosti a doplnené metodickými poznámkami pre trénerov a inštruktorov.

- **Diagnostika rýchlostných schopností mladých talentovaných futbalistov**

Bakalárska práca sa zameriava na diagnostiku rýchlostných schopností u mladých talentovaných futbalistov. Cieľom je posúdiť úroveň akceleračnej a maximálnej rýchlosti prostredníctvom vybraných šprintových testov (5 m, 10 m, 20 m, 30 m,...). Merania budú realizované pomocou elektronickej časomiere s využitím fotobuniek, ktoré umožňujú presnú a spoľahlivú diagnostiku.

- **Hráčska pozícia ako determinant úrovne explozívnej sily dolných končatín mladých futbalistov**

Cieľom bakalárskej práce je prostredníctvom výskokovej ergometrie objektívne posúdiť úroveň explozívnej sily dolných končatín mladých futbalistov a identifikovať prípadné rozdiely v závislosti od hráčskej pozície (brankár, obranca, stredopoliar, útočník). Výsledky štúdie môžu prispieť k optimalizácii tréningového procesu s ohľadom na špecifiká jednotlivých hráčskych pozícií.

Mgr. Tomáš Kozák

- **Asymetrie svalovej sily vybraných telových segmentov úpolových športovcov**

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.

- **Asymetrie svalovej sily vybraných segmentov tela basketbalistov**

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

- **Vplyv tréningu s regulovanou cirkuláciou krvi na končatinách na zmeny výbušnej sily a rýchlostných schopností basketbalistov**

Experimentálny typ práce, ktorej cieľom bude zistiť vplyv posilňovacích cvičení s regulovaným prítokom krvi na končatinách na zmeny rýchlostných schopností a výbušnej sily horných a dolných končatín basketbalistov vybranej vekovej kategórie.

V Prešove 04. 11. 2025

prof. PaedDr. Karol Görner, PhD.
OZŠP šport pre zdravie