

MODEL TELESNEJ PRÍPRAVY V BEZPEČNOSTNOM ŠTUDIJNOM PROGRAME

THE MODEL OF PHYSICAL TRAINING IN SECURITY STUDY PROGRAMME

Karol Šipoš

Ústav telesnej výchovy a praktickej streľby, Vysoká škola bezpečnostného manažérstva v Košiciach, SR

ABSTRACT

This contribution presents model of physical training in security study programme in conditions of The University of security management in Košice, Slovak Republic, and shows the creation of schedule of this object of study. Contribution has an educological character. In PT study we offer basic and special physical training, including selfdefence and combat, practical shooting /from 3rd term/, and practical training courses -ski and canoeing courses, survival courses, drill on obstacles. Physical training as study object is optional in our conditions in this time. Data from Martinmas term of academic year 2007/08: the attendance ratio of trainees was 65 % from all undergraduates in 1st study year; 47 % in 2nd study year. Ratio representation of activities: the most frequent attended activity from all offered physical activities was selfdefence – yoseikan in 1st study year – they participated in it 53 % of all undergraduates in 1st study year, and judo - 55 % students in 2nd study year. Then followed swimming, sportgames and bodybuilding; least athletics – fitness, depending on study year.

Keywords: physical training, security management study programme, selfdefence, optional study object, schedule

SÚHRN

Príspevok predstavuje model telesnej prípravy v bezpečnostnom študijnom programe v podmienkach Vysokej školy bezpečnostného manažérstva v Košiciach a tvorenie osnovy tohto predmetu. Príspevok je edukologického charakteru. V učebnom programe ponúkame v predmete TV formy základnej i špeciálnej telesnej výchovy - sebaobranu a boj zblízka, streleckú prípravu, výcvikové kurzy prežitia, lyžiarsky a vodácky výcvik; pripravujeme kondičný výcvik na prekážkovej dráhe. Telesná výchova je voliteľný študijný predmet. Údaje zo zimného semestra akademického roka 2007/08: percentuálne zastúpenie cvičiacich z celkového počtu študentov bolo v 1.ročníku 65 %, v 2.ročníku 47 %; percento zastúpenia pohybových aktivít: 53 % sebaobrany – yoseikan budo techniky v 1.ročníku, 55 % judo v 2. ročníku. Ďalej nasledovali plávanie, športové hry, kondičná kulturistika /bodybuilding/ a beh v teréne, v závislosti na ročníku štúdia.

Kľúčové slová: telesná príprava, bezpečnostný študijný program, sebaobrana, voliteľný /výberový/ predmet

Tento príspevok predstavuje model telesnej prípravy v bezpečnostnom študijnom programe v podmienkach Vysokej školy bezpečnostného manažérstva v Košiciach a tvorenie osnovy tohto predmetu. Príspevok je edukologického charakteru.

Pri modelovaní obsahu predmetu telesná výchova pre podmienky Vysokej školy bezpečnostného manažérstva s akreditovaným študijným programom Bezpečnostný manažment a študijným odborom 8.3.1 Ochrana osôb a majetku pre I.stupeň vysokoškolského /Bc./ štúdia som v akad. roku 2007/08 vychádzal z faktu, že aj napriek tomu, že sa na túto školu hlási veľa

mladých ľudí - aj pre možnosť realizovať sa okrem telesnej výchovy aj v oblasti špeciálnej telesnej prípravy, sebaobrany a streleckého výcviku a pripraviť sa po fyzickej stránke na uplatnenie sa v praxi v odboroch s bezpečnostným zameraním - predmet telesná výchova je tu v študijnom programe stále v pozícii výberového /voliteľného/ predmetu a ako taký si ho študent vo svojom rozvrhu zvolí alebo nie. Preto som pri zostavovaní obsahu učebných osnov volil také telovýchovné aktivity, ktoré študentov zaujmú a tí ich budú aj naozaj navštevovať.

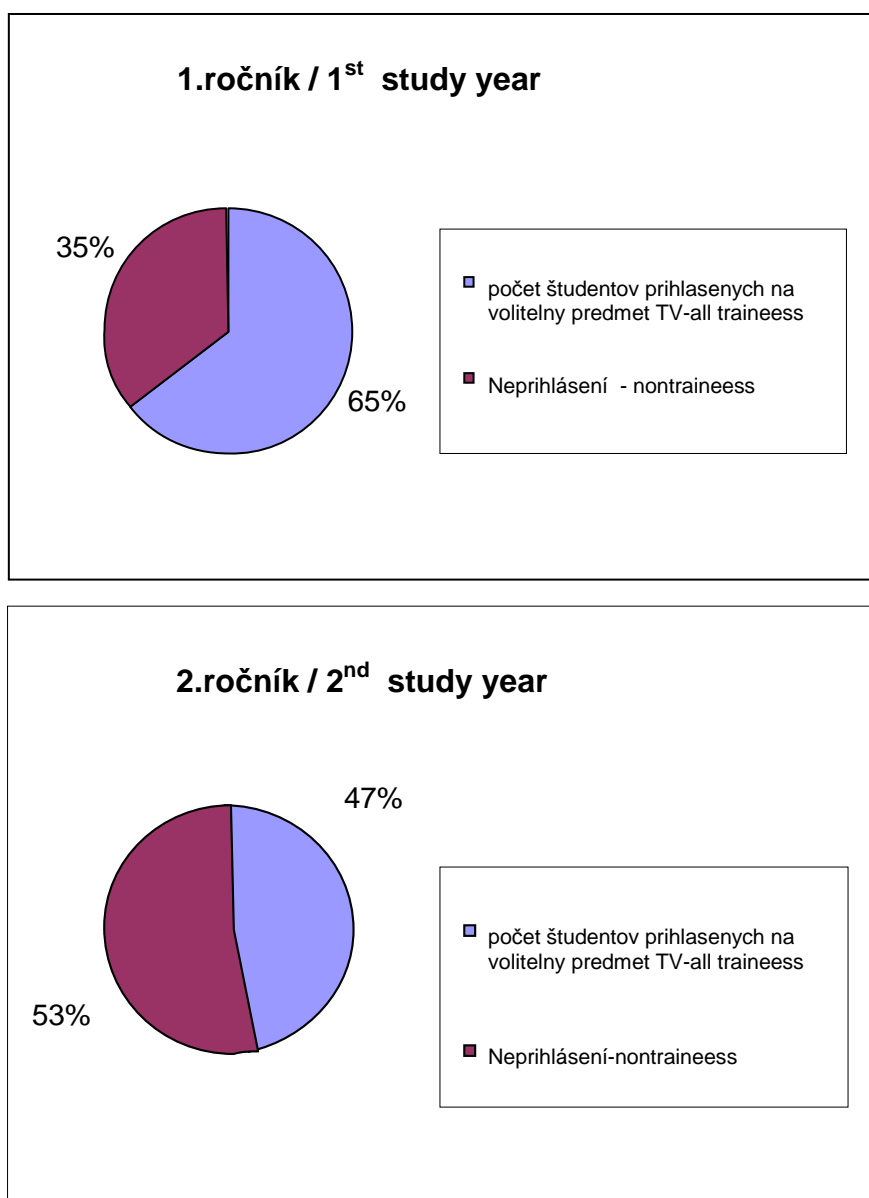
Ponúkol som im už zabehané a osvedčené pohybové aktivity - atletiku /beh a fitnes v teréne/, plávanie, športové hry, kondičnú kulturistiku /bodybuilding/, ale najmä netradičné formy - sebaobranu a úpoly, ktorými sa odlišujeme od bežných vysokých škôl. Neskôr som k ponuke

pridal spinning a orientačný beh, v posemestrálnom období výberový lyžiarsky výcvik. V letnom semestri zaraďujeme vodácky výcvik, pripravujeme aj ďalšie zaujímavé formy špeciálnej telesnej prípravy: kondičný výcvik na prekážkovej dráhe, výcvikové kurzy prežitia a streleckú prípravu.

Tab.1. Počet študentov telesnej prípravy v zimnom semestri akad. roka 2007/08

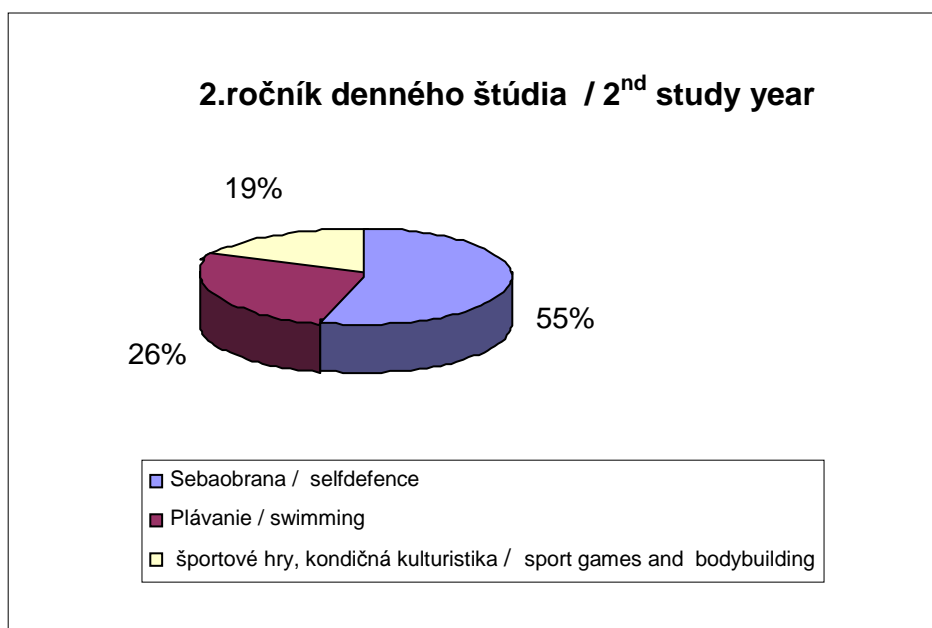
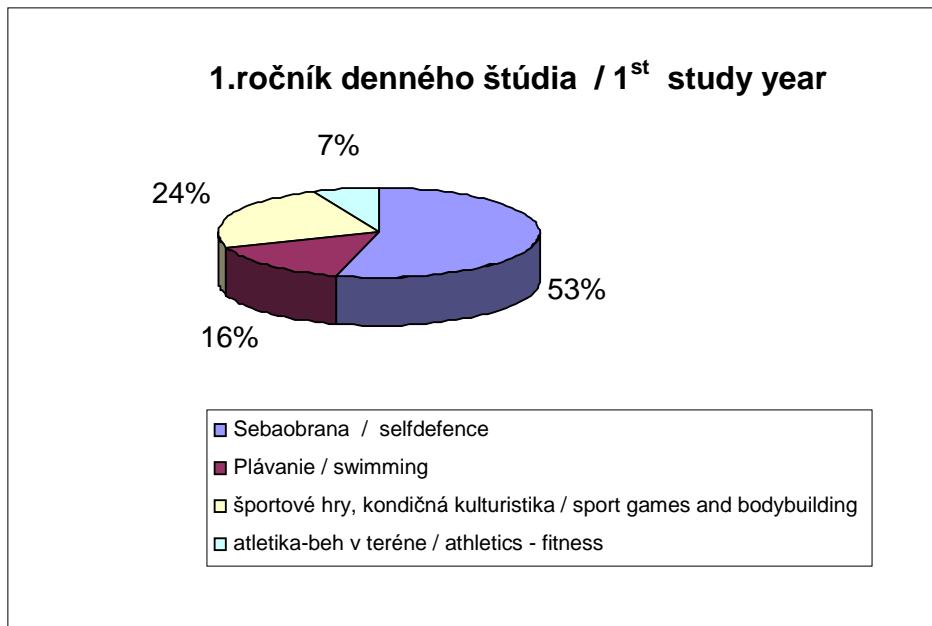
Table 1. Sum of trainees in Martinmas term 2007/08

	1.roč. denného st. (study year)	2.roč.denného st. (study year)
Celkový počet študentov (all undergraduates)	398	132
Počet študentov navštevujúcich voľiteľný predmet TV (ratio of trainees)	257	62
	65%	47%



Graf 1. Percentuálne zastúpenie cvičiacich

Graph 1. Attendance ratio



Graf 2. Percentuálne zastúpenie navštevovaných aktivít, po ročníkoch
Graph 2. Ratio representation of visited activities, according to study year

Tab.2. Počty cvičiacich v jednotlivých aktivitách z celkového počtu cvičiacich, po ročníkoch
Table 2. Sum total of trainees, according to activity and study year

	1.roč. denného st. (study year)	2.roč.denného st. (study year)
Sebaobrana (selfdefence)	139	34
Plávanie (swimming)	40	16
Športové hry a kondičná kult. (sportgames and bodybuilding)	61	12
Atletika-beh v teréne (athletics-fitness)	17	nezaradené (not in programme)
Spolu cvičiacich (trainees total)	257	62

Pozn.: atletika - beh v teréne boli z dôvodov organizácie v rozvrhu hodín zaradené len pre 1.ročník denného štúdia.

Tab. 3. Rozvrh hodín telesnej prípravy – zimný semester 2007/08
Table 3. Schedule of physical training - Martinmas term 2007/08

h.	8-9,3o	10	11 11,3o 12,3o	13,3o	14,oo	14,3o 15,oo	15,3o - 16,3o	16,3o–17,3o	19	19,3o	20	20,3o	21
PO	v ý u č b a 1. roč. - 1.SKUPINA						15,3o-16,25 sebaobrana	19–20,3o sebaobrana Yoseikan					
	8-9,3o terén	10-11,3o sebaobrana		14-15 šport.hry + posil.									
			11,oo-12,3o plávanie										
UT				v ý u č b a 2. roč.		15,3o-16,25 sebaobrana		19-20 ŠH					
				13,3o-14,3o plávanie									
STR										19,3o–21,oo sebaobrana Yoseikan			
ŠT	v ý u č b a 1. roč. - 2.SKUPINA						16,3o-17,3o spinning / bodybuilding		20-21 ŠH				
	8-9,3o terén	10-11,3o sebaobrana		14-15 šport.hry + posil.									
			11,oo-12,3o plávanie										
				v ý u č b a 2. roč.									
				13,3o-14,3o plávanie									
PIA				v ý u č b a 2. roč.							20– 21,3o sebaobrana Yoseikan		
				12,45-14,15 sebaobrana									

Smerovým vodítkom pre voľbu obsahu predmetu telesná výchova bol hlavne fakt, že uchádzači o štúdium prejavujú veľký záujem práve o tieto netradičné formy - úpolové športy a sebaobranu, špeciálnu telesnú prípravu a streleckú prípravu už pri prihlasovaní sa na našu školu a počas prijímacích pohovorov.

Škála telovýchovných aktivít je študentom ponúknutá prezentáciou na úvodnej organizačnej hodine telesnej výchovy na začiatku semestra, pre zabezpečenie výučby a prenájom priestorov potom vychádzame z počtov prihlásených na jednotlivé aktivity. Čísla po skončení zimného semestra akademického roka 2007/08 príjemne prekvapili – svedčia o vysokom záujme o predmet a jeho formy. Najviac študentov navštevovalo sebaobranu – yoseikan budo techniky až 53 % z celkového počtu cvičiacich v 1.ročníku, judo v 2. ročníku dokonca 55 %. Podľa toho bolo len potrebné zabezpečiť dostatok vyučujúcich a inštruktorov a zodpovedajúci počet cvičebných priestorov. Pre výučbu sebaobranu sme potrebovali tri telocvične s tatami žinenkami v siedmich odlišných časových úsekoch, v rozvrhu hodín aj mimo neho. Beh v teréne bol organizovaný dvakrát týždenne, plávanie 3 x, športové hry a kond. kulturistika 4x, spinning a bodybuilding raz v týždni. Študent navštevoval predmet v priemere raz týždenne, celkove 24 hodín za semester v trvaní dvanásť týždňov. Predmet bol klasifikovaný zápočtom a dvoma kreditmi. Je potrebné uviesť, že študentom bolo umožnené zúčastňovať sa aj viacerých aktivít počas dňa a viackrát v týždni, čo veľká väčšina aj dostatočne využívala. Počet cvičiacich v jednej cvičebnej jednotke sa v priemere pohyboval medzi 10 až 30.

Mgr. Karol Šipoš
ÚTVPS VŠBM Košice
Mlynárska 15
040 01 Košice, SK
Tel.: +4210556771379