

2 CIEĽ , HYPOTÉZY A ÚLOHY VÝSKUMU

2.1 CIEĽ

Cieľom našej práce bolo na základe realizovaných programov aerobiku, step aerobiku, tae - ba a cvičení na fitloptách na hodinách telesnej výchovy prispieť k objasneniu dynamiky zmien somatického, funkčného a motorického rozvoja 18 – 22 ročných vysokoškoláčok. Poukázať na zmeny odohrávajúce sa v organizme vysokoškoláčok v priebehu pravidelného striedania sa semestrálnej výučby a skúškového obdobia. Zistiť sumu pulzov na jednotlivých hodinách na základe intenzity cvičenia a počet krokov.

2.2 HYPOTÉZY

H 1: Vplyvom kondičných pohybových programov zameraných na rôzne štýly aerobiku dôjde počas výučby k pozitívnym a počas skúškového obdobia k negatívnym zmenám v sledovaných ukazovateľoch :

a/ v telesnej hmotnosti, objemových ukazovateľoch a sume kožných rias

b/ vo funkčných parametroch, t.j. vitálnej kapacity a ruffierovej skúške

c/ v úrovni motorických schopností, ktoré sú v aerobiku dominantné.

H 2: Očakávame, že zaradením nami zostavených pohybových programov aerobiku, do hodín telesnej výchovy vysokoškoláčok sa zvýši fyziologické zaťaženie cvičebných jednotiek a cvičenky budú pracovať prevažne v aeróbnom pásme a nad ním 80 % aktívneho času.

H 3: Domnievame sa, že najnižší počet krokov a sumu pulzov zaznamenáme na hodine body form a nebude spĺňať požiadavky aeróbného tréningu.

2.3 ÚLOHY

Pre splnenie cieľa našej práce a overenie uvedených hypotéz sme si stanovili tieto úlohy :

- U 1a/ Zistiť vstupnú úroveň somatických, funkčných a motorických schopností vysokoškoláčok.
 - 1b/ Zistiť dynamiku zmien ukazovateľov somatického rozvoja.
 - 1c/ Zistiť dynamiku zmien funkčného rozvoja organizmu sledovaných vysokoškoláčok.
 - 1d/ Zistiť dynamiku zmien a úroveň motorických schopností vysokoškoláčiek zapojených do výskumu.
-
- U 2a/ Vytvoriť experimentálne pohybové programy s obsahom aerobiku, step aerobiku, kickboxu a cvičenia body - form.
 - 2b/ Realizovať nami zostavený program a priebežne sledovať intenzitu zaťaženia a počet krokov na jednotlivých hodinách, ktorých obsahom boli rôzne druhy aerobiku.