

ZÁUJEM ŽIAKOV A STAV APLIKÁCIE ÚPOLOV S VYUŽITÍM PRVKOV KARATE NA HODINÁCH TELESNEJ VÝCHOVY NA II. STUPNI ZÁKLADNEJ ŠKOLY.

INTEREST OF STUDENTS AND STATUS OF APPLICATION MARTIAL ARTS WITH UTILIZATION KARATE TRAINING ELEMENTS ON LESSONS OF PHYSICAL EDUCATION IN SECOND STAGE OF BASIC SCHOOL.

MIROSLAV SLIŽIK

Katedra telesnej výchovy a športu, Fakulta humanitných vied Univerzita Mateja Bela
Banská Bystrica, Slovenská republika

Abstrakt:

Autor sa vo svojom príspevku zamerá na analýzu stavu všeobecných vedomostí o úpoloch a bojových umeniach u žiakov stredného školského veku. V druhej časti svojej štúdie sa zamerá na analýzu spätnej väzby žiakov experimentálnych súborov II. stupňa základnej školy na realizovaný pedagogický experiment, ktorého cieľom bolo prostredníctvom aplikácie úpolových cvičení s prvkami karate na hodinách telesnej výchovy zistiť ich potencionálny vplyv na úroveň zámernej pozornosti žiakov na vyučovaní. Prostredníctvom dotazníka a metódy rozhovoru autor získal údaje, ktoré poukázali na priemernú vedomostnú úroveň žiakov v problematike úpolov a bojových umení a rovnako zistil nízku úroveň aplikácie úpolov na hodinách telesnej výchovy na II. stupni základnej školy. Pri analýze spätnej väzby autor zaznamenal pozitívne reakcie a postoje žiakov experimentálnych skupín na realizovaný experiment.

Kľúčové slová: vedomosti a záujem žiakov o bojové umenia (úpoly), aplikácia prvkov karate, telesná výchova, druhý stupeň základnej školy,

Summary:

An author in his publication aimed at the analysis of the general knowledge of martial art among secondary school students. In the second part of his work he pointed out the analysis of experimental group second grade primary school students' feedback on proceeded experiment, which goal was through karate exercises application during Physical education lesson find out their influence on pupils's class attention. From questionnaires and interview methods writer gained information which showed an average knowledge of self-defence and martial art exercises and a very low amount of their use at physical education lessons at the second grade of primary schools. The feedback analysis showed positive experimental groups students' reaction on this research.

Key words: Wisdom and interest of students in martial arts, application of karate training elements, physical education, second stage of basic school,

ÚVOD

Pri porovnaní s ostatnými telesnými aktivitami sú aktivity úpolového charakteru na školách málo rozšírené a to i napriek tomu, že sú u žiakov obľúbené. Úpolové aktivity majú pritom nepopierateľne pozitívny vplyv na psychický a telesný vývin žiakov, nie sú fyzicky, časovo ani priestorovo náročné a sú vhodné pre všetky vekové kategórie, všetky somatické typy a obe pohlavia (Bartík, 2006). Preto je potrebné poskytnúť úpolovým aktivitám na hodinách telesnej výchovy viac

priestoru v zmysle platných učebných osnov telesnej výchovy, v ktorých tieto patria medzi základné tematické celky. V poslednom období sa najaktívnejšie problematikou využitia úpolov v školskej telesnej výchove zaoberali Fojtík (1990, 1995, 2006), Fojtík – Michalov (1995), Ďurech (1993, 1996, 2000, 2003), Zbiňovský (2003, 2004, 2007), Bartík (2005,2006), Reguli (2000, 2004, 2005), Sližik (2002, 2003), Sližik - Michalov (2006), Adamčák (2004) a ďalší. V rámci tematických celkov úpoly poskytujú učebné osnovy dostatok priestoru pre efektívnu aplikáciu základných technických prvkov vybraných bojových umení medzi, ktoré neodmysliteľne patrí i karate-do. Toto bojové umenie, tak ako to uvádzajú vo svojich štúdiách i vyššie citovaní autori poskytuje široké spektrum možností jeho uplatnenia v telovýchovnom procese a to i napriek jeho zdanlivo vysokej technickej náročnosti.

Možnosti aplikácie prvkov Karate v telesnej výchove na základných školách

Úpoly sú jednoznačne zaradené medzi základné tematické celky a vyučujú sa priebežne v jednotlivých ročníkoch v zmysle platných učebných osnov pre príslušné vzdelávacie stupne škôl. Súčasťou celku úpolov má nezastupiteľné miesto i karate ako jeden z veľmi rozšírených úpolových (bojových) športov, ktorého obsah je súčasťou učebných osnov telesnej výchovy základných škôl.

V 1. až 4. ročníku základných škôl je rozsah výučby úpolov od 10 do 30 % podľa jednotlivých ročníkov, v 5. až 8. ročníku sú základným tematickým celkom. Učivo je zamerané na osvojenie základných techník *karate* vykonávaných namieste. Vo veľkej miere sa využívajú rôzne úpolové cvičenia a hry, ktorých úlohou je rozvoj všeobecných a špeciálnych pohybových schopností žiakov. Do obsahu sú zahrnuté aj základy pádov z hľadiska ich dôležitosti v prevencii úrazov v bežnom živote. Žiaci tiež získavajú teoretické vedomosti týkajúce sa charakteristiky *karate* ako športu i ako bojového umenia, jeho sebaobraného významu, základnej terminológie, etikety *karate* a pod.

5.-6. ročník: význam základných úpolov, športových úpolov a sebaobrany, význam techniky základných postojov a základných útočných a obranných techník vykonávaných na mieste a následne v pohybe a v následných kombináciách v kontakte so súperom. Dôležitú úlohu v tomto období zohrávajú i hry a cvičenia zamerané na rozvoj špecifických pohybových schopností a zručností (ako napr. rýchlostno-reakčné, koordinačné, senzomotorické schopnosti a pod.)

7.-9. ročník: zdokonaľovanie pohybových zručností v jednotlivých činnostiach, spájanie jednoduchých základných techník do širších komplexov útočných a obranných kombinácií vykonávaných najprv samostatne a následne vo dvojiciach. Vyučujú sa koordinačne náročnejšie technické prvky, ktoré majú za cieľ dosiahnutie vyváženého psychosomatického rozvoja žiakov tohto vývinového obdobia. Žiaci si prostredníctvom osvojovania konkrétnych sebaobraných kombinácií majú možnosť prirodzeným spôsobom naplňať potrebu osobnej sebarealizácie a sebauplatnenia (Sližik, Bartík, 2004). Pri charakteristike pozitívnych vplyvov a výhod aplikácie základných prvkov *karate* v školskej telesnej výchove nemôžeme opomenúť i ich praktický a efektívny význam v práci so zrakovo handicapovanými deťmi. Praktické štúdie niekoľkých autorov poukázali na efektívny význam aplikácie prvkov bojových umení v telesnej výchove zrakovo postihnutých (Bartík, Sližik, 2003).

CIEĽ

Cieľom nášho výskumu bolo zistiť stav vyučovania úpolov v rámci výchovno – vzdelávacieho procesu v telesnej výchove na 2. stupni základných škôl v Banskobystrickom kraji v regióne okres Prievidza a rovnako zistiť spätno-väzbové reakcie a postoje žiakov na nami realizovaný experiment, ktorého obsahom bola realizácia hodín telesnej výchovy so zameraním na úpoly a s využitím základných prvkov *karate*. Výskum bol realizovaný v rámci grantového projektu

KEGA 3/6017/08 „Rozvoj profesionálnych kompetencií učiteľov telesnej výchovy na ZŠ a SŠ z úpolových športov“.

METÓDY A REALIZÁCIA VÝSKUMU

Výskum sme uskutočňovali v období november – december 2007. Použili sme nasledovné výskumné metódy: anketu, rozhovor a pedagogický experiment. Vo vybraných základných školách sme súbežne v 5. a 9. ročníku distribuovali anketové hárky prostredníctvom, ktorých sme zisťovali informovanosť a stav realizácie úpolov na hodinách telesnej výchovy. Prostredníctvom ankety a riadeného rozhovoru sme v experimentálnych súboroch vybraných základných škôl zisťovali spätnú väzbu žiakov na nami realizovaný experiment, ktorého experimentálnym činiteľom bol program výučby úpolov s využitím prvkov karate.

Výskumný súbor tvorili žiaci 5. a 9. ročníka druhého stupňa vybraných základných škôl v okrese Prievidza. Celkovo bolo zapojených 93 žiakov, z toho 36 chlapcov (38,7 %) a 57 dievčat (61,3 %). Priestorové podmienky na školách boli vyhovujúce, približne na rovnakej úrovni. Školy disponovali jednou až dvoma telocvičňami, ale vyučovacie hodiny boli realizované aj na školskom ihrisku. Menej vyhovujúce boli materiálne podmienky, či už ide o žinenky, lopty, rôzne náradie, náčinie a podobne

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Pre zistenie informovanosti žiakov o úpoloch a stavu ich realizácie na hodinách Tv sme využili formu ankety, ktorá pozostávala zo 4 uzavretých a 2 otvorených podotázok. Anketu sme distribuovali osobne 93 žiakom, členom nášho skúmaného súboru. Chlapcov bolo 36 (38,7 %) a dievčat bolo 57 (61,3 %). Na zistenie spätnej väzby - záujmu a názorov detí (žiakov 5. a 9. ročníka) na realizovaný experiment s aplikáciou úpolových cvičení s využitím prvkov karate sme použili formu riadeného rozhovoru a ankety, ktorá obsahovala 5 uzavretých otázok. Administrovali sme ju v dvoch experimentálnych súboroch v 5. a 9. ročníku ZŠ po realizácii pedagogického experimentu v mesiaci december. Čiastkové spätnoväzbové reakcie počas realizácie experimentu sme prostredníctvom riadeného rozhovoru zaznamenávali digitálne nahrávaním odpovedí žiakov.

Vyhodnotenie ankety I. pre žiakov 2. stupňa ZŠ (9. a 5. ročník)

Naším cieľom bolo zistiť stav výučby úpolov na hodinách telesnej výchovy a aké majú žiaci vedomosti o úpoloch. Spracovaním odpovedí žiakov na položené otázky môžeme konštatovať nasledovné fakty:

Otázka č. 1 - V prvej otázke mali žiaci odpovedať, či vedia čo sú to úpoly (bojové umenia alebo bojové športy). Z celkového počtu žiakov 9. ročníka 71,42% uviedlo, že poznajú pojem úpoly a 28,57% z nich uviedlo, že úpoly nepoznajú. Súčasťou tejto otázky bola i podotázka, či poznajú niektoré bojové umenia alebo bojové športy: 89,28% odpovedalo kladne a 10,71% odpovedalo záporne. Ďalšia podotázka súvisela s predchádzajúcou kladnou odpoveďou. Žiaci mali napísať, aké bojové športy, umenia poznajú. Najčastejšie uvádzali (vzostupne): karate, džudo, kung-fu, box, sumo, aikido.

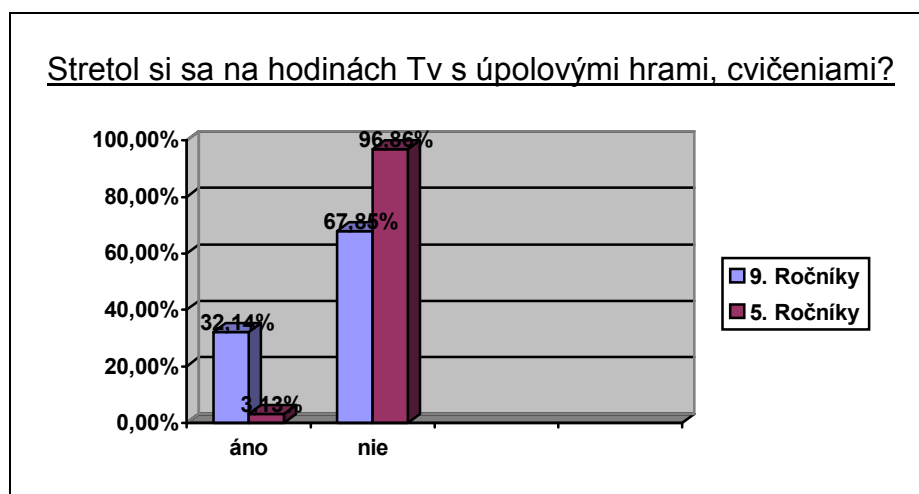
V piatich ročníkoch z celkového počtu opýtaných 34,38% odpovedalo na prvú otázku kladne a 65,63% nevedelo, čo sú úpoly. 59,38% opýtaných pozná niektoré bojové umenia a športy a 40,63% opýtaných odpovedalo na túto podotázku záporne. Žiaci 5. ročníka najčastejšie uvádzali tieto bojové umenia a športy (vzostupne): karate, box, kung-fu, zápasenie.

Tabuľka 1*Vedomosti žiakov 9. a 5. ročníka o úpoloch*

Otázka	9. Ročníky	5. Ročníky
	Áno – Nie	Áno – Nie
<i>Vieš, čo sú úpoly?</i>	71,42% – 28,57%	34,38% – 65,63%
<i>Poznáš niektoré úpoly?</i>	89,28% – 10,71%	59,38% – 40,63%
<i>Napiš, aké poznáš: (vzostupne)</i>	Karate džudo kung-fu box sumo aikido	karate box kung-fu zápasenie

Otázka č. 2 – V ďalšej otázke našej ankety sme sa respondentov pýtali: „Stretol si sa už niekedy na hodinách telesnej výchovy s bojovými hrami alebo cvičeniami s úpolovou tematikou?“ Zaujímalo nás, či učitelia zaraďujú do vyučovacieho procesu telesnej výchovy hodiny s úpolovou tematikou. 32,14% z opýtaných žiakov sa na hodinách TV stretlo s úpolmi a 67,85% opýtaných nemá žiadne praktické skúsenosti s úpolovými hrami a cvičeniami na hodinách Tv.

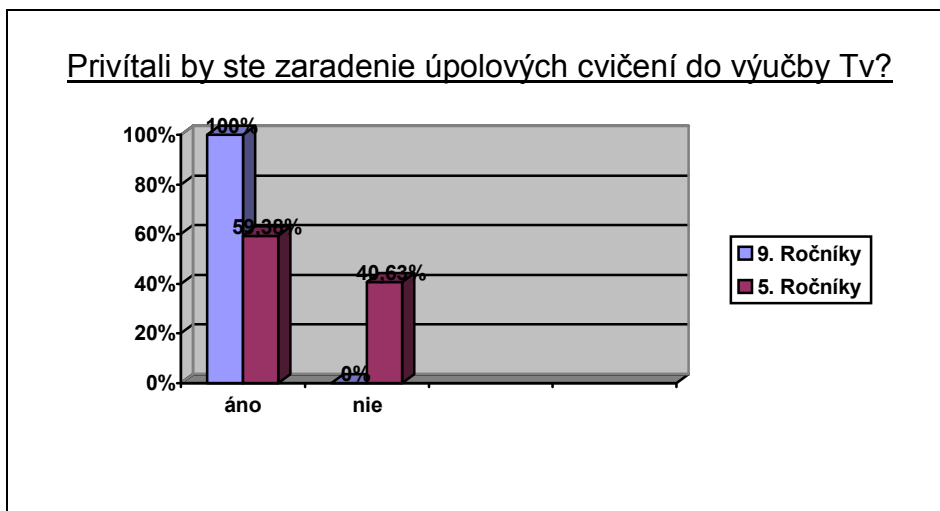
V piatich ročníkoch iba 3 žiaci (3,13%) uviedli, že stretli vo vyučovacom procese s bojovými hrami a cvičeniami s úpolovou tematikou a až 96,86% sa s úpolmi na hodinách telesnej výchovy nestretlo.

Obrázok 1 - Skúsenosti žiakov 9. a 5. ročníka s úpolmi na hodinách Tv

Otázka č. 3 – v tretej otázke ankety sme sa pokúšali zistiť či majú možnosť na príslušnej škole navštevovať záujmové krúžky s úpolovou tematikou. „Ponúka Vám škola možnosť navštevovať nejaký športový krúžok zameraný na bojové umenia alebo bojové športy?“ Na túto otázku 82,14% žiakov odpovedalo kladne a 17,85% z opýtaných odpovedalo záporne. Súčasťou tejto otázky bolo v prípade kladnej odpovede napísať i aký úpolový šport, prípadne bojové umenie im škola ponúka v rámci svojich mimoškolských aktivít. Všetci uviedli dva športy, a to zápasenie a karate. Podobne aj žiaci piatich ročníkov uvádzali rovnaké úpolové športy, ktoré im škola ponúka: zápasenie, karate. 46,88% žiakov odpovedalo kladne a 53,13% nevedelo, či im škola ponúka možnosť navštevovať záujmový krúžok zameraný na bojové umenia alebo bojové športy.

Otázka č. 4 – posledná otázka ankety bola formulovaná nasledovne: „Privítali by ste zaradenie úpolových aktivít (cvičení a hier z bojových umení a športov) do vyučovacieho procesu v rámci telesnej výchovy?“ Na túto otázku všetci (100%) opýtaní žiaci 9. ročníkov odpovedali kladne, čo znamená, že všetci by radi privítali zaradenie úpolových aktivít do vyučovacích hodín telesnej výchovy. Z opýtaných žiakov 5. ročníka odpovedalo 59,38% kladne a 40,63% záporne.

Obrázok 2 - Záujem žiakov 9. a 5. roč. o úpoly v rámci vyučovacieho procesu Tv

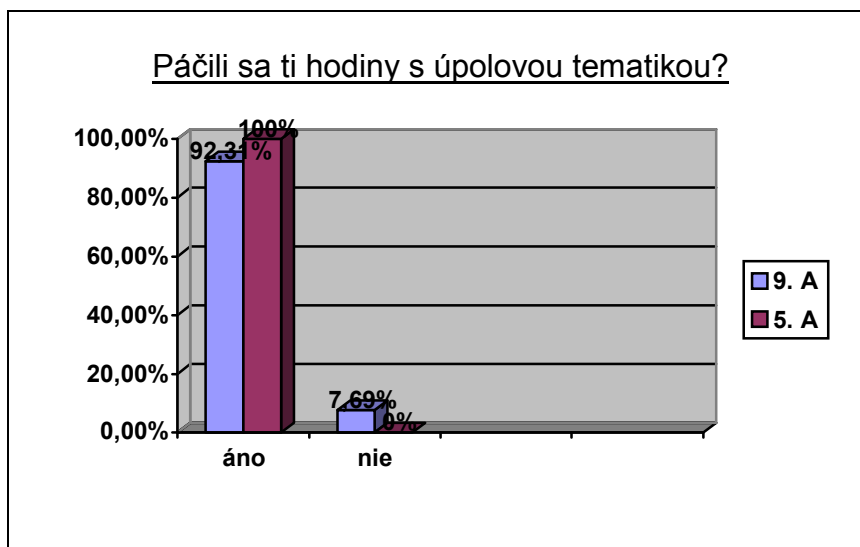


Vyhodnotenie ankety II. pre získanie spätnej väzby žiakov experimentálnych súborov

Anketu II. sme využili na získanie spätnej väzby od žiakov experimentálnych skupín v 5. a 9. ročníku. Anketa pozostávala zo 4 uzavretých otázok s voľbou odpovede: áno, nie a z jednej uzavretej „škálovacej“ otázky prostredníctvom, ktorej mali žiaci možnosť na 5 stupňovej škále vyjadriť svoju spokojnosť (úroveň a kvalitu) s nami realizovaným vyučovacím programom so zameraním na úpoly a aplikáciu prvkov karate na hodinách Tv. Zaujímalo nás, či sa žiakom páčili vyučovacie hodiny s úpolovými cvičeniami, hrami a prvkami karate, či by privítali v budúcnosti podobné vyučovacie hodiny, či sa zmenil ich vzťah k telesnej výchove, či by sa prihlásili na pravidelné tréningy karate mimo vyučovania.

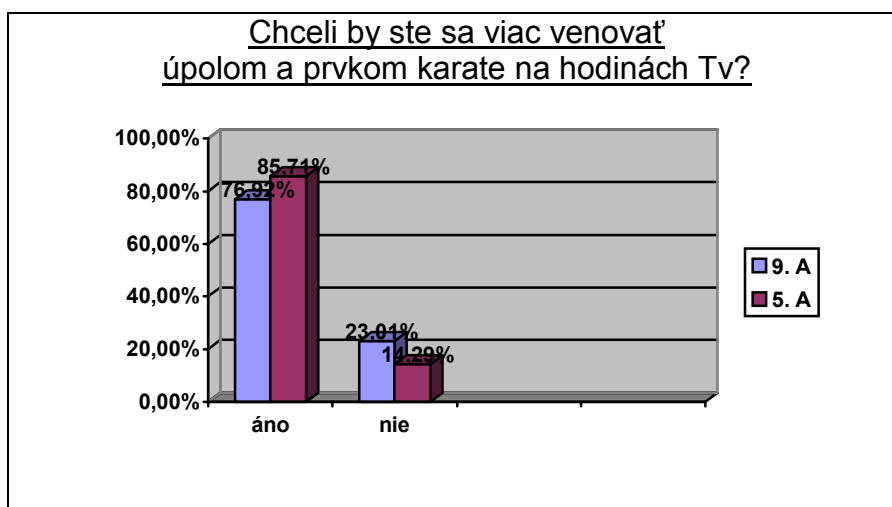
Na **1. otázku** ankety II., či sa žiakom páčili vyučovacie hodiny Tv, ktorých obsahom boli úpolové hry (cvičenia) s prvkami karate v 9. ročníku 92,31% žiakov odpovedalo kladne a iba jeden žiak vyjadril svoju nespokojnosť s realizovaným programom. U žiakov 5. ročníka vyjadrilo kladný postoj k absolvovaným hodinám všetkých 100% opýtaných.

Obrázok 3 – Vyjadrenie spokojnosti žiakov s hodinami Tv s úpolovou tematikou



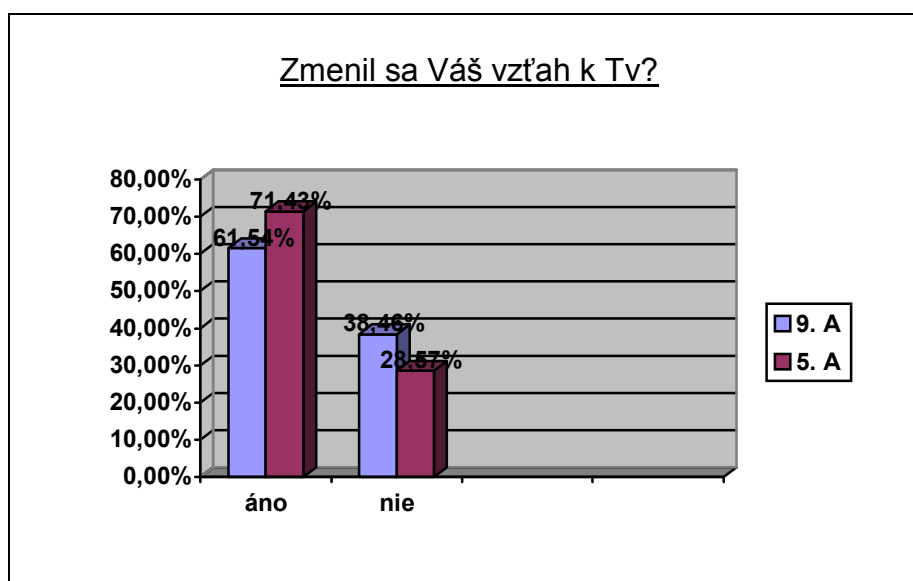
V **2. otázke** ankety II. sme sa respondentov experimentálnych skupín pýtali, či by privítali, keby sa v budúcnosti na hodinách Tv mohli viac venovať úpolom a prvkom karate. Žiaci 9. ročníka v zastúpení 76,92% odpovedali **áno** a 23,01% odpovedalo záporne **nie**. U žiakov v 5. ročníkoch 85,71% opýtaných odpovedalo kladne a 14,29% záporne.

Obrázok 4 - Záujem žiakov 9. a 5. ročníka o hodiny telesnej výchovy s úpolovou tematikou



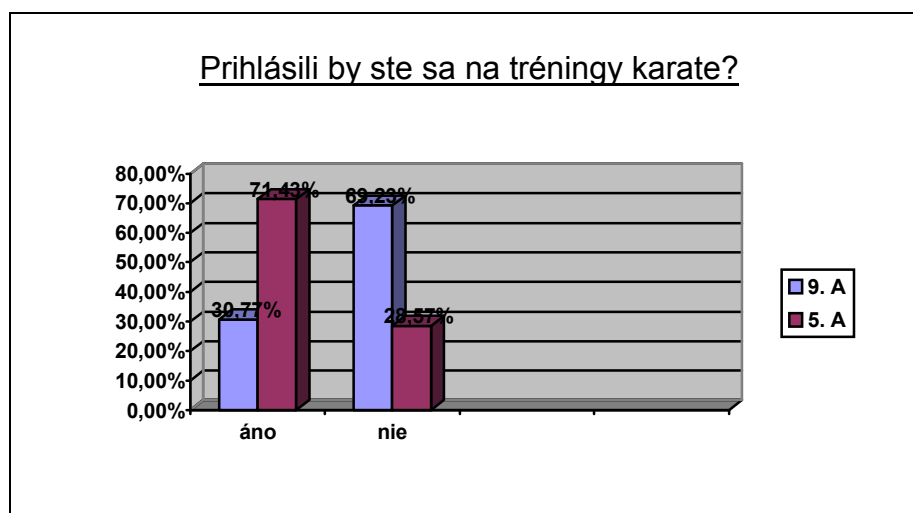
Otázka 3. – ktorá bola formulovaná nasledovne: „Myslíte si, že vyučovacie hodiny Tv s úpolovými hrami (cvičeniami) a prvkami karate ovplyvnili Váš doterajší vzťah k športu, ale najmä k hodinám telesnej výchovy?“ Z celkového počtu opýtaných žiakov 9. ročníka 61,54% odpovedalo kladne a 38,46% sa vyjadrilo záporne. Zo skupiny žiakov 5. ročníka 71,43% odpovedalo kladne a 28,57% záporne. V prípade kladnej odpovede mali respondenti ešte dodatočne uviesť akým spôsobom ich nami realizované hodiny ovplyvnili. Žiaci z oboch ročníkov uvádzali prevažne nasledovné odpovede: „získal som viac sebavedomia, viac som si zacvičil ako bežných hodinách, myslím, že by som sa vedel ubrániť, viac som sa tešil na hodiny telesnej výchovy, karate ma bavilo, začal som cvičiť aj vo voľnom čase, skúšal som si technika aj doma.“

Obrázok 5 - Vzťah k Tv po absolvovaných hodinách Tv s úpolovou tematikou



V 4. otázke druhej ankety sme sa pýtali, či by sa žiaci prihlásili na pravidelné tréningy karate mimo vyučovania, keby im škola poskytla takúto možnosť. V 9. ročníku by tak urobilo 30,77% opýtaných a 69,23% by karate mimo vyučovania nechcelo navštevovať. U žiakov piatych ročníkoch sme zistili, že 71,43% opýtaných by malo záujem o pravidelné tréningy karate a 28,57% by sa na tréningy karate neprihlásilo.

Obrázok 6 - Záujem žiakov o pravidelné tréningy karate



V poslednej 5. otázke druhej ankety mali žiaci oboch experimentálnych súborov známku od 1–5 ohodnotiť úroveň a kvalitu absolvovaných vyučovacích hodín Tv, v ktorých sme sa venovali úpolovým hrám, cvičeniam a prvkom karate.

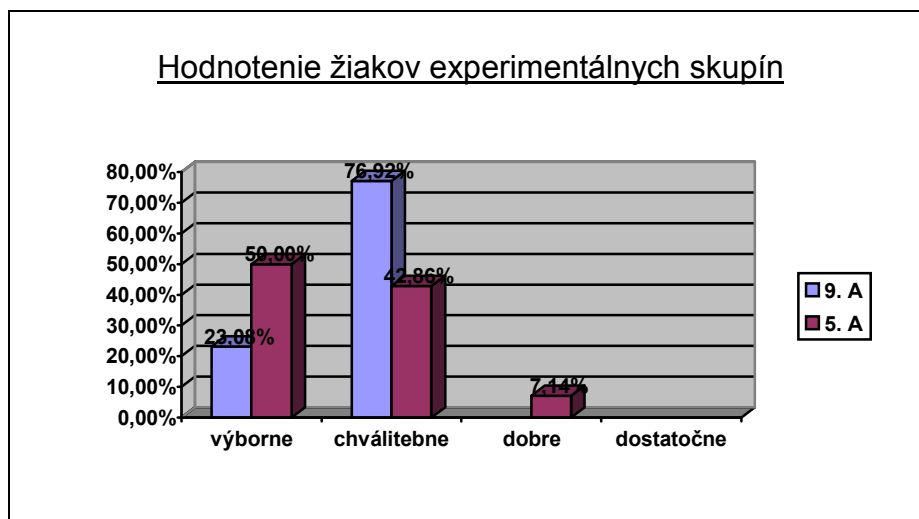
Stupnica bola nasledovná:

1 – výborne (všetky hodiny sa mi veľmi páčili)

- 2 – chválitebne (hodiny boli prevažne zaujímavé)
- 3 – dobre (hodiny boli priemerne zaujímavé)
- 4 – dostatočne (hodiny neboli veľmi zaujímavé)
- 5 – nedostatočne (hodiny sa mi vôbec nepáčili)

Žiaci 9. ročníka ohodnotili naše vyučovacie hodiny len dvomi stupňami a to: 23,08% z nich známku 1 a 76,92% známku 2. Žiaci 5. ročníka zhodnotili vyučovanie hodiny nasledovne: 50% známku 1, 42,86% známku 2 a 7,14% žiakov známku 3.

Obrázok 8 - Hodnotenie žiakov absolvovaných hodín Tv zameraných na úpoly s prvkami karate



ZÁVER

Vychádzajúc z výsledkov nášho výskumu uvádzame niektoré odporúčania pre pedagogickú prax. Na základe odpozorovania úrovne vyučovania úpolových cvičení odporúčame, aby metodické centrá v spolupráci s príslušnými katedrami telesnej výchovy a ďalšími odborníkmi z praxe, organizovali odborné semináre a školenia z problematiky využívania úpolových cvičení v telesnej výchove žiakov základných škôl. Domnievame sa, že aj touto formou by sa podarilo zvýšiť úroveň vyučovania úpolových cvičení na hodinách telesnej výchovy na základných školách. Súčasný stav by bolo možné zlepšiť aj pomocou zámernejšej a cieľavedomejšej prípravy študentov jednotlivých pedagogických a telovýchovných fakúlt v danej oblasti zvýšením počtu vyučovacích hodín teórie aj praxe z úpolov.

Ak chceme rešpektovať záujem žiakov o úpoly, podľa zistených skutočností odporúčame vo väčšej miere zaradiť do učebných osnov úpolové športy a sebaobranu s priamim využitím prvkov karate a to najmä vo vyšších ročníkoch (8.-9.ročník ZŠ). V týchto ročníkoch sa prejavil vo zvýšenej miere záujem o spomínané druhy úpolov. Prípravné úpolové cvičenia je najvhodnejšie zaradiť v prípravnej, alebo v hlavnej časti vyučovacej hodiny (úpolové preťahy, pretlaky a úpolové odpory). Tieto cvičenia sú veľmi vhodnými cvičeniami na rozohriatie žiakov, ktoré je potrebné pre ďalšiu časť vyučovacej hodiny. Do hlavnej časti odporúčame zaradiť konkrétne základné techniky karate-do a do záverečnej časti odporúčame zaradiť cvičenia na rozvoj rovnováhových, koordinačných schopností a priestorovej orientácie rovnako s využitím špecifických cvičení karate tak, aby nebol narušený charakter záverečnej časti vyučovacej hodiny. Odporúčame rovnako vo všetkých ročníkoch 2. stupňa základnej školy precvičovať so žiakmi pádové techniky z hľadiska

úrazovej prevencie v školskej telesnej výchove. Vo výchovnej oblasti je potrebné, aby sa učitelia telesnej výchovy cieľavedome zamerali na zvyšovanie záujmu žiakov o cvičenie prostredníctvom rôznych motivačných podnetov (atmosféra na vyučovaní, rôzne druhy súťaží, vhodné pedagogické pôsobenie prostredníctvom prirodzenej autority učiteľa).

LITERATÚRA

1. ADAMČÁK, Š. (2004). *Rozvíjanie kondície žiakov 1.stupňa ZŠ s využitím úpolových cvičení*. Banská Bystrica : PF UMB, 92 s. ISBN 80-8055-882-5
2. ADAMČÁK, Š. – BARTÍK, P. (2006). Přípravné pohybové úpoly v telesnej výchove. In.: *Těl.Vých.Sport Mlád.* 72, č.4, s.37-39, ISSN 1210-7689
3. BARTÍK, P. – SLIŽIK, M. (2005). Súčasný stav a perspektívy výučby úpolov na 1. a 2. stupni základnej školy. In: *História, súčasnosť a perspektívy učiteľského vzdelávania*. Banská Bystrica : PF UMB, s.325-328, ISBN 80-8083-107-6
4. BARTÍK, P. (2005). Vplyv úpolových cvičení na telesnú zdatnosť detí staršieho školského veku. In.: *Telesná výchova a šport na univerzitách v ponímaní študentov ako objektu edukácie*. Nitra : SPU, s.18-21, ISBN 80-8069-602-0
5. ĎURECH, M. a kol. (1993). *Úpoly*. Bratislava : FTVŠ UK, 74 s.
6. ĎURECH, M. a kol. (2000). *Úpoly*. Bratislava : FTVŠ UK. ISBN 80-223-1381-5
7. ĎURECH, M. (1996). Charakteristika a význam úpolov. In.: *Zborník z 1. vedeckého seminára o úpoloch*. Bratislava : FTVŠ UK, s. 5-13.
8. ĎURECH, M. (2000). *Spoločné základy úpolov*. 2. vyd. Bratislava : FTVŠ UK, 90 s. ISBN 80-88901-72-3
9. FOJTÍK, I. (2006). *Duch budó*. Praha : Naše vojsko, 273 s. ISBN 80-206-0810-9
10. FOJTÍK, I. (1990). *Úpoly pre 5.-8. ročník základnej školy*. Bratislava : SPN. ISBN 80-08-00706-0
11. FOJTÍK, I. (1995). Úpoly v projekte Občanská škola. In: *Tělesná výchova a sport mládeže*, roč. 61, 4/1995, s. 29-32.
12. MICHALOV, L. - FOJTÍK, I. (1996) Základní úpoly, úpolové sporty a umění - I. Skripta, PF, České Budějovice 1996, 131 s.
13. REGULI, Z. (2000). Teoretické východiská pádových techník. In: *Využitie pohybových štruktúr úpolov v iných pohybových aktivitách*. Bratislava : FTVŠ UK, s. 51-56, 6 s. ISBN 80-223-1551-6
14. REGULI, Z. (2005). *Úpolové sporty*. Brno : FSS EU. ISBN 80-210-3700-8
15. REGULI, Z. (2004). Taxonomie úpolů z pohledu školní tělesné výchovy. In: *Sport a kvalita života*. 1. vyd. Brno : FSS MU (full text at CD ROM), s. 72.
16. SLIŽIK, M. – MICHALOV, L. (2006). Projekt inovácie obsahu a štruktúry výučby úpolov, bojových umení – športov a sebaobrany pre štúdium odboru telesná výchova. In: *Zborník príspevkov z medzinárodnej konferencie „Sport a kvalita života“*. Brno : FSS MU, s.109, ISBN 80-210-4145-5
17. SLIŽIK, M. (2002). Analýza a porovnanie pohybovej a športovej výkonnosti v ženskom reprezentačnom družstve Slovenska v karate kata vo vzťahu k homogenite jeho zloženia. In: *Acta Universitatis Mathiae Belii Telesná výchova a šport*, Vol. 4. No. 4. Banská Bystrica: PF UMB, s. 71 – 74. ISBN 80-8055-727-6
18. SLIŽIK, M. (2003). Možnosti vzájomného využitia tréningu karate a tréningu brainfeedback pri zvyšovaní úrovne pozornosti detí mladšieho školského veku. In: *Studia Kineanthropologica*. České Budějovice : Pedagogická fakulta JČU, č.4, s.89 – 94. ISSN -1213-2101
19. ZBIŇOVSKÝ, P. (2007). Korelačný vzťah športovej a všeobecnej pohybovej výkonnosti v džude. In.: *Antropomotorika 2007*. Banská Bystrica: UMB FHV KTVŠ, s. 204 – 211. ISBN 978-80-8083-446-3
20. ZBIŇOVSKÝ, P. (2004). Pohybová výkonnosť v karate ako určujúci faktor výberu talentov. In: *Identifikace pohybových talentu*. Sborník z mezinárodní vědecké konference. Praha, FTVS UK, s. 69-75 ISBN 80-86317-30
21. ZBIŇOVSKÝ, P. (2003). Špecifiká na štatistické vlastnosti pri výbere testov špeciálnej pohybovej výkonnosti v karate. In: *Antropomotorika 2003*. Banská Bystrica: KTVŠ FHV UMB, s.237-243. ISBN 80-969029-3-8

SLIŽIK, M. 2008. *Záujem žiakov a stav aplikácie úpolov s využitím prvkov karate na hodinách telesnej výchovy na II. stupni základnej školy*. In: Zborník príspevkov z medzinárodnej konferencie „Sport a kvalita života“. Brno: Fakulta sportovních studií MU, 2008, s. 145, ISBN 978-80-210-4716-7.

Kontaktné údaje:

PhDr. Miroslav Sližik, Ph.D.

odborný asistent - Katedra telesnej výchovy a športu

Fakulta humanitných vied, Univerzita Mateja Bela

Tajovského 40, 97401 Banská Bystrica, Slovenská republika

e-mail: slizik.miroslav@fhv.umb.sk ; <http://www.fhv.umb.sk>