

Abstrakt

Název: Sledování účinnosti gymnastického rozcvičení

Cíle: Cílem práce je deskripce účinnosti gymnastického rozcvičení prostřednictvím hodnocení dynamiky srdeční frekvence (SF).

Metody: Práce dílčím způsobem řeší problematiku tvorby, řízení a hodnocení rozcvičení a využívá kombinaci metod kvalitativního a kvantitativního výzkumu. Dynamika SF je detekována prostřednictvím sport-testeru Polar Vantage NV, dále je využito expertního posuzování a zpracování výsledků je řešeno pomocí statistických metod v programu Microsoft Excel.

Výsledky: Po porovnání grafických znázornění a po důkladném zhodnocení sledování rozcvičení je zřejmé, že dynamika SF během rozcvičení pod vedením pedagoga a pod vedením studenta se liší. Je to způsobeno zejména množstvím zkušeností s didaktickou praxí a vyšší úrovní pedagogických kompetencí, které mají významný podíl i na zvýšené kvalitě rozcvičení z hlediska řízení.

Klíčová slova: gymnastické rozcvičení, srdeční frekvence, zatížení, intenzita, sport-tester