

TÉZY K RIGORÓZNYM SKÚŠKAM

Študijný odbor: vedy o športe

Predmet rigoróznej skúšky: Šport a rekreácia

1. Metodologické základy vedy o športe. Vznik a vývoj vedy o športe. Predmet a metódy výskumu. Športová kinantropológia, edukológia, humanistika a ich charakteristika. Štruktúra výskumnej správy. Súčasné zameranie výskumov v športe.
2. Systém športovej prípravy. Výber, športový tréning, regenerácia. Etapy, zameranie, ciele, úlohy, hlavné prostriedky a formy výberu a zaťažovania. Prostriedky regenerácie a ich využitie v športovej príprave.
3. Pedagogické zásady uplatňované v športovom tréningu. Jednotlivé pedagogické zásady a ich vzťah k športovému tréningu. Zásada všeobecného a špeciálneho –vlnovitého zaťažovania, cykličnosti, dlhodobosti, nepretržitosti, postupnosti, primeranosti...
4. Súčasné možnosti a problémy športu pre všetkých. Funkcia, ciele, úlohy a možnosti vplyvu športu pre všetkých na človeka. Negatívne civilizačné vplyvy a možnosti kompenzácie. Význam celoživotnej pohybovej aktivity pre človeka. Humanizácia a demokratizácia v športe. Problémy fair - play v športe. Zneužívanie dopingu a boj proti nemu vo vrcholovom športe.
5. Adaptačné zmeny organizmu na pohybové zaťaženie. Princíp adaptácie a jednotlivé oblasti adaptačných zmien. Psychologická, sociálna, biologická adaptácia pod vplyvom pohybového zaťaženia. Prejavy adaptácie na srdcovocievny a dýchací systém, energetické systémy, riadiace, fyziologické a tkanivové systémy.
6. Nové prístupy k štruktúre a rozvoju kondičných schopností. Historický pohľad. Nové poznatky a smery skúmania v oblasti štruktúry kondičných schopností. Nové metódy a prístupy v rozvíjaní kondičných schopností. Možnosti ovplyvňovania kondičných schopností a ich rozvíjania.
7. Nové prístupy k štruktúre a rozvoju koordinačných schopností. Historický pohľad. Nové poznatky a smery skúmania v oblasti štruktúry a rozvoja jednotlivých koordinačných schopností. Význam a možnosti rozvoja koordinačných schopností v športe.
8. Energetické systémy v TV a športe. Základné zdroje energie pre svalovú prácu. Diagnostikovanie energetických režimov. Možnosti rozvoja energetických systémov organizmu. Výskum v oblasti energetických systémov v športe.
9. Využívanie nových poznatkov v športovej príprave. Štruktúra športovej prípravy. Integrácia nových poznatkov v didaktike športového tréningu. Využitie moderných prostriedkov v riadení športovej prípravy.
10. Teória motorického učenia. Psychologicko-pedagogické koncepcie motorického učenia. Druhy a štruktúra motorického učenia. Proces a výsledky motorického učenia. Diagnostikovanie a výskum motorického učenia.
11. Telesné a pohybové predpoklady z hľadiska ich ovplyvňovania rekreačným športom. Vlastnosti pohybového aparátu a ich ovplyvňovanie v športe. Štruktúra pohybových predpokladov a možnosti ich rozvoja športom.
12. Šport a psychická záťaž. Psychicky náročné situácie v športe. Psychologická príprava. Psychoregulačné techniky v športe.
13. Charakteristika postupu pri testovaní motoriky detí, mládeže a dospelých. Charakteristika merania a odborného posudzovania, charakteristika motorických testov a možnosť ich použitia, charakteristika odborného osudzovania a možnosti praktického použitia, oblasti, ktoré môžu byť testované motorickými testami, spôsoby vyhodnocovania výsledkov motorických testov a podmienky ich zovšeobecňovania, príklady motorických testov a ich použiteľnosť pre sledovanie telesnej výkonnosti a zdatnosti.
14. Charakteristika postupu pri plánovaní a organizovaní prieskumu a výskumu. Charakteristika prieskumu a výskumu, projekt prieskumnej a výskumnej práce, termíny používané pri

výskumnej práci, vlastnosti prvkov štatistického súboru, delenie pozorovaných znakov, premenná veličina, premenlivosť, obsah a význam štatistických tabuliek a obrázkov, výskumné výbery a ich charakteristiky, rozdelenie a ich usporiadanie.

15. Spracovávanie výskumných materiálov. Štatistické charakteristiky, miery polohy, aritmetický priemer, modus, median, šírkové miery – variačné rozpätie, variancia, smerodajná odchýlka, stredná chyba priemeru, variačný koeficient, normálne rozloženie prvkov premenlivosti, použitie T-testu.

16. Testovanie pohybových schopností. Testy silových schopností, vytrvalostných schopností, rýchlostných schopností ohybnosti, koordináčnych schopností.

17. Pohybové zručnosti. Analýza pohybových zručností, vzájomný vzťah schopností a zručností, charakteristika športových zručností.

18. Telesné a zdravotné oslabenia deti a mládeže, výskyt oslabení, zdravotné skupiny, význam starostlivosti o oslabených žiakov. Prostriedky vyrovnávacej a nápravnej činnosti na vyučovacej hodine, východiskové polohy, záznamy o oslabených žiakoch.

19. Pohybové schopnosti a rozvoj.

20. Etika, kultúra a šport.

Literatúra:

TROJAN, S. a kol.: Lékařská fyziologie. Praha. Grada. 2003

JAVORKA, K. a kol.: Lekárska fyziológia, Martin. Osveta. 2006

JALECZ, E. – VEISOVÁ, M. 2001. Pohybové hry. Učebné texty. Nitra : PF UKF, 2001.

MAZAL F. 2001. Kniha pohybových hier. Trnava : OPTIMA, 2001.80-967532-4-X.

HALMOVÁ, Nora.2000. Rytmická gymnastika. I. časť. Vysokoškolské učebné texty. Nitra: PF UKF 2000. ISBN 80-8050-372-9.

HALMOVÁ Nora a kol. Rytmická gymnastika a tance. II. časť. Vysokoškolské skriptá. Nitra: PF UKF,2002. 152 s. ISBN 80-8050-560-8.

BARÁTH, Ladislav – HALMOVÁ, Nora – ŠIMONEK, Jaromír.2004. Úvod do studia telesnej kultúry. PF UKF, Nitra 2004. 124 s. ISBN: 80-969168-2-3.

KASA, J.: Športová antropomotorika. SVS pre Tv a šport, Bratislava 2000. 209s. ISBN 80-968252-3-2.

KASA, J.: Antropomotorika. Materiály na semináre. Bratislava, UK, 2000. 128s. ISBN 80-223-1485-4.

KANÁSOVÁ, Janka. 2005. Svalová nerovnováha u 10-12 ročných žiakov a jej ovplyvnenie v rámci školském TV. Bratislava:PEEM, 2005. 83 s. ISBN 80-89197-33-7.

KANÁSOVÁ, Janka. 2006. Držanie tela u 10-12 ročných žiakov a jeho ovplyvnenie. Bratislava: PEEM, 2006. 69 s. ISBN 80-89197-60-4

KANÁSOVÁ, Janka. 2004. *Výchova k správne mu držaniu tela*. In: ŠIMONEK, J. et all.

Metodika telesnej výchovy pre stredné odborné školy. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 2004. str. 62 – 79. ISBN 80-10-00380-8.

KANÁSOVÁ, Janka. 2004. *Zdravotná telesná výchova*. In: ŠIMONEK, J. et all. Metodika telesnej výchovy

pre stredné odborné školy. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 2004. str. 39 – 61. ISBN 80-10-00380-8.

KRIŠTOFIČ, J.: Gymnastická príprava športovce. Grada Publishing, Praha 2004.

CLARKOVÁ, Nancy. *Sportovní výživa*. (pro pěknou postavu, doboru kondici, výkonnostní trénink). Praha: GRADA Publishing, 2006, 266 s. ISBN 80-247-9047-5.

KASA, J. (2006) Pohybové predpoklady a ich diagnostika. Bratislava, UK 2006, 153 s., ISBN 80-8075-134-X.

DOVALIL, Jozef a kol. 2007. Výkon a tréning ve sportu. Praha : Olympia, 2007. 331 s., ISBN978-80-7033-928-2.

ŠIMONEK, J. – CHROMÍK, M. – ŠUTKA, V.: Didaktika telesnej výchovy. Nitra: UKF 1998.

ANTALA, B. 1997. Hodnotenie v školskej telesnej výchove. Bratislava: FTVŠ UK 1997. 156 s.

ŠIMONEK, J.1998. Hodnotenie a rozvoj kordinačných schopností 10-17-ročných chlapcov a dievčat. Nitra: UKF 1998.

- ŠIMONEK, J. 2005. Didaktika telesnej výchovy, Nitra: KTVŠ PF UKF, 2005. 112s. ISBN 80-8050-873-9.
- Časopisy TVŠ a TVM
- LABUDOVÁ J. a kol. 2002 Šport pre všetkých. Bratislava: PEEM, 2002. ISBN 80-88901-67-7.
- HRČKA, J. 2005 Tvorba osobného kondičného programu. Bratislava: SVS pre TVaŠ, 2005. ISBN 80-89075-27-4
- PAVLUCH, L. – Frolíková, K. 2004. Osobní trenér . Praha: Grada publishing, 2004. ISBN 80-247-0678-4
- HRČKA, J. 2000. Šport pre všetkých. Prešov: ManaCon, 2000. ISBN 80-85668-97-1
- UHLÍŘ, P. 2008. Pohybová cvičení seniorů. Olomouc: UP, 2008. ISBN 978-80-244-1902-2
- JUNGER, J. – ZUSKOVÁ, K. 1998. Pohybové programy pre všetkých. Prešov: FHV a PV PU, 1998. ISBN 80-88885-32-9.
- BRODĀNÍ, J. 2002. Štatistické metódy v telesnej výchove a športe. (Vysokoškolské učebné texty) KTVŠ PF UKF Nitra, Nitra 2002, 52 str., ISBN 80-8050-544-6.
- BUZKOVÁ, K.: Fitnes a jóga. Praha: Grada publishing, 2006. ISBN 80-247-1525-2.
- DOSTÁLOVÁ, I. – MIKLÁNKOVÁ, L.: Protahování a posilování pro zdraví. Olomouc: Hanex, 2005. ISBN 80-85783-47-9.
- BELEJ, M.: Motorické učenie. PF UPJŠ, Prešov 1994, 117 s.
- ČELIKOVSKÝ, S. a kol.: Antropomotorika. Praha, SPN, 1990, 286 s.
- HAMAR, D. – LIPKOVÁ, J.: Fyziológia telesných cvičení. Bratislava, UK, 1996, 173 s.
- HAVLÍČEK, I.: Empirický výskum. Zborník VII. TŠ, Šport 1983
- HAVLÍČEK, I.: Metodologické prístupy k skúmaniu štruktúry ŠV. TVŠ, 8, 1998, č. 1, s. 5-8.
- CHOUTKA, M. – Dovalil, J.: Sportovní trénink. Praha, Olympia, 1987, 318 s.
- CHROMÍK, M. a kol.: Didaktika telesnej výchovy. Bratislava, UK, 1993.
- MACÁK, I.: Psychológia športovej úspešnosti. IRIS Bratislava, 1997, 203 s.
- MELICHER, A. a kol.: Inovácia projektov TV v základných a stredných školách SR. Zborník SVS TVŠ, FTVŠ UK, ŠPÚ. Bratislava, 1997.
- MORAVEC, R. – KAMPMILLER, T. – SEDLÁČEK, J.: EUROFIT. Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku. SVS pre TV a šport. Bratislava, 1996.
- ŠIMONEK, J. et al. 2008. Normy koordinačných schopností pre 11-15 ročných športovcov. Nitra: PF UKF, 2008. 104.s. ISBN 978-80-8094-297-7.
- Najnovšia odborná literatúra v zborníkoch, časopisoch a periodikách.