



PREŠOVSKÁ UNIVERZITA V PREŠOVE

FAKULTA ŠPORTU

Oddelenie pre vzdelávanie

Okruhy tém na magisterské štátne skúšky

Študijný odbor: **vedy o športe**

Študijný program: **šport pre zdravie**

Stupeň štúdia: **magisterský**

Predmet štátnej skúšky: **Didaktika športu pre všetkých**

Didaktika športu pre všetkých

- pohybová aktivita – zdravie, odporúčania WHO pre pohybovú aktivitu – pre rôzne vekové skupiny
- akčný plán do roku 2030
- koncept aktívnej školy
- pohybová inaktivita ako súčasť životného štýlu, fyziológia inaktivity: účinky na orgány, systémy, organizmus
- objektívne a subjektívne metódy monitorovanie pohybovej aktivity
- neverbálna a verbálna komunikácia a komunikačné kompetencie inštruktora/trénera

Komunálna rekreácia a šport, projektové riadenie a marketing v športe pre všetkých

- šport v súčasnej spoločnosti, význam športu z pohľadu ekonomiky
- tvorba konceptu projektu na podporu realizácie športových aktivít – detailné plánovanie obsahu, rozpočtu a materiálne zabezpečenia
- organizácia a riadenie športových subjektov a športových akcií, aktívna rekreácia
- pohybové programy pre rôzne vekové kategórie v prírodnom prostredí



PREŠOVSKÁ UNIVERZITA V PREŠOVE

FAKULTA ŠPORTU

Oddelenie pre vzdelávanie

Didaktika zdravotnej telesnej výchovy

- didaktický proces, prostriedky zdravotnej telesnej výchovy
- pohyb, postúra, svalová nerovnováha, posturálne a fázické svaly
- pohybová aktivita v prevencii a liečbe oslabení pohybového systému a vnútorných oslabení
- obezita, morbidita a mortalita, rizikové faktory, metódy jej kvantifikácie a jej význam ako indikátora mortality v porovnaní s inými rizikovými faktormi ako napr. hypertenzia, vysoká hladina cholesterolu
- diagnostika funkčných porúch organizmu

Psychológia športu

- osobnosť športovca
- psychické procesy v športe
- teória stresu a jeho základné formy, telesné zaťaženie ako stres
- stresová reakcia a jej význam z hľadiska adaptácie na telesné zaťaženie, špecifické stresogénne situácie v športe, osobitosti a potenciálne negatívne dôsledky nadmerného psychického stresu
- psychohygienické zásady športovej prípravy, duševná hygiena vrcholového športovca



PREŠOVSKÁ UNIVERZITA V PREŠOVE

FAKULTA ŠPORTU

Oddelenie pre vzdelávanie

Etické a sociologické aspekty športu

- humanistické poslanie športu
- hlavné témy etiky športu – fair play, násilie, korupcia, doping
- kódex športovej etiky
- rituály v športe

Aplikovaná biomechanika v športe

- metódy biomechanického výskumu
- biomechanické osobitosti atletických disciplín
- biomechanické osobitosti športových hier
- biomechanické osobitosti cvičení so závažiami, s pružným a premenlivým odporom

Športový tréning

- subsystém športu ako súčasť spoločenského systému
- systém dlhodobej športovej prípravy
- stavba športového tréningu
- periodizácia zaťažovania v športovom tréningu
- prognózovanie a tvorba modelov vo vrcholovom športe
- zložky zaťaženia v športovom tréningu



PREŠOVSKÁ UNIVERZITA V PREŠOVE

FAKULTA ŠPORTU

Oddelenie pre vzdelávanie

Fyziológia športov

- reaktívne a adaptačné zmeny organizmu na telesné zaťaženie
- fyziologické determinanty pohybových schopností

Telovýchovné lekárstvo

- športová antropológia
- funkčná diagnostika aeróbnych schopností

Stravovacie stratégie pre zdravie

- zložky výživy
- výživové doplnky
- pitný režim, straty tekutín a minerálov pri telesnom zaťažení, fyziologické následky straty tekutín a minerálov a ich vplyv na športový výkon
- rôzne spôsoby stravovania, ich pozitíva, nutričné a zdravotné riziká, výživa v kontexte kvality života, odporúčaná stratégia náhrady tekutín pri telesnom zaťažení v praxi
- reakcie organizmu na nedostatok potravy, jojo efekt, zdravotné riziká hladovania



PREŠOVSKÁ UNIVERZITA V PREŠOVE

FAKULTA ŠPORTU

Oddelenie pre vzdelávanie

Kineziológia

- kineziológia chrbtice - stavba chrbtice, väzy, spojenia, pohyblivosť, zakrivenia chrbtice, svaly vykonávajúce pohyby v jednotlivých úsekoch chrbtice
- kineziológia hrudníka a brucha - kostra hrudníka a svaly hrudníka, svaly brušnej steny
- kineziológia hornej končatiny - kostra a svaly pletenca hornej končatiny a voľnej hornej končatiny
- kineziológia dolnej končatiny - kostra a svaly pletenca dolnej končatiny a voľnej dolnej končatiny
- biokinetické reťazce a svalové slučky, posturálna stabilita a hlboký stabilizačný systém

Integrovaná telesná výchova a šport

- integrácia v edukačnom procese telesnej výchovy a tréningovom procese
- zásady integrácie v telesnej výchove
- individualizácia organizačných foriem v telesnej výchove a športe, integrácia, benefity integrácie
- tvorba kompenzačných a relaxačných projektov pre vybrané cieľové skupiny zdravotne znevýhodnených
- osobnosť trénera a učiteľa



PREŠOVSKÁ UNIVERZITA V PREŠOVE

FAKULTA ŠPORTU

Oddelenie pre vzdelávanie

Didaktika posilňovania

- zdravotné účinky silových cvičení, zásady zdravotne zameraného silového tréningu, kategorizácia posilňovacích cvičení, charakteristika zložiek posilňovacieho tréningu
- oporno-pohybový systém, svalový systém – charakteristika, zloženie, typy svalových vlákien, typy svalovej kontrakcie
- zdravotné riziká posilňovacích cvičení

Špecifiká športovania v ontogenéze človeka

- osobitosti športovania v jednotlivých vekových skupinách s dôrazom na somatický a motorický rozvoj
- osobitosti športovania žien
- rozdiely v motorike podľa pohlavia

V Prešove 16. 02. 2023

prof. PaedDr. Karol Görner, PhD.
osoba zodpovedná za študijný program