



PREŠOVSKÁ UNIVERZITA V PREŠOVE

FAKULTA ŠPORTU

Oddelenie pre vzdelávanie

Okruhy tém na rigoróznú skúšku

Študijný odbor: vedy o športe

Študijný program: šport pre zdravie

Povinný predmet: **Didaktika športu pre všetkých**

1. ŠPORT PRE VŠETKÝCH

Východiská, charakteristika a jeho funkcie (zdravotná, vzdelávacia, výchovná, sociálna, ekonomická).

2. DETERMINANTY POHYBOVEJ AKTIVITY

Biologické, sociálne faktory a význam pohybovej aktivity v jednotlivých obdobiach ontogenézy (deti, mládež, dospelí, seniori).

3. TELOVÝCHOVNÝ PROCES V ŠPORTE PRE VŠETKÝCH

Špecifiká, ciele, obsah, činitele, cvičebná jednotka a jej špecifiká v športe pre všetkých, charakteristika a význam vybraných druhov aeróbných pohybových aktivít.

4. MODEL POHYBOVÉHO PROGRAMU REKREAČNÉHO ŠPORTOVCA

Cieľ, diagnostika somatických, funkčných a motorických schopností, zásady tvorby pohybových programov.

5. ZDRAVOTNÉ DÔSLEDKY HYPOKINÉZY

Možnosti prevencie a kompenzácie pohybovou aktivitou (zdravotne orientované pohybové aktivity, kompenzačné cvičenia, intervenčné pohybové programy pre vybrané skupiny populácie).

Odporúčaná literatúra:

BURSOVÁ, M., 2005. *Kompenzační cvičení.* Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-0948-1.

DÝROVÁ, J. a kol., 2008. *Kardiofitness, vytrvalostní aktivity v každém věku.* Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-2273-3.

HRČKA, J., 2000. *Šport pre všetkých. Tvorba športovo – rekreačných programov.* Prešov: ManaCon.

KYSELOVIČOVÁ, O. a kol., 2015. *Zdravotne orientovaný fitness.* Bratislava: END.

LABUDOVÁ, J. a kol., 2012. *Teória športu pre všetkých.* Bratislava: ICM Agency.

MEDEKOVÁ, H. a kol., 2006. *Vybrané aspekty pohybovej aktivity.* Bratislava: PEEM.

NEMČEK, D., 2008. *Tvorba a manažovanie cvičebnej jednotky.* Bratislava: ICM Agency.



PREŠOVSKÁ UNIVERZITA V PREŠOVE

FAKULTA ŠPORTU

Oddelenie pre vzdelávanie

Výberový predmet: **Edukológia zdravotnej telesnej výchovy**

1. ZDRAVOTNÁ TELESNÁ VÝCHOVA

Charakteristika, predmet, ciele, funkcie, základné pojmy (zdravie, choroba, zdravotné skupiny, zdravotné oslabenie, porucha, postihnutie, hendikep, integrácia).

2. DIDAKTICKÝ PROCES V ZDRAVOTNEJ TELESNEJ VÝCHOVE

Objekt, subjekt, projekt, prostriedky didaktického procesu, zásady, metódy, formy a prostriedky zdravotnej telesnej výchovy.

3. OSLABENIA POHYBOVÉHO SYSTÉMU

Držanie tela a jeho hodnotenie, pohyblivosť chrbtice, predozadné a bočné odchýlky chrbtice, vertebrogénne poruchy, svalová nerovnováha, oslabenia horných a dolných končatín.

4. OSLABENIA VNÚTORNÝCH ORGÁNOV

Oslabenia dýchacieho, kardiovaskulárneho a tráviaceho systému, oslabenia pri metabolických chorobách, gynekologické oslabenia.

5. NERVOVÉ, PSYCHICKÉ A ZMYSLOVÉ OSLABENIA

Charakteristika, metodické postupy a odporúčania pri nervových, psychických a zmyslových oslabeniach.

Odporúčaná literatúra:

BARTÍK, P., 2002. *Zdravotná telesná výchova I.* Banská Bystrica: Pedagogická fakulta Univerzity Mateja Bela. ISBN 80-8055-729-2.

BARTÍK, P., 2010. Prednášky zo Zdravotnej telesnej výchovy.

Dostupné na: <https://www.ff.umb.sk/pbartik/publikacna-cinnost.html>.

HENEŠOVÁ, J. a P. JABLONSKÝ, 2013. *Pohybový systém a regeneračné cvičenia.* Bratislava: MPC. ISBN 978-80-8052-476-0.

KOPECKÝ, M., 2014. *Didaktika zdravotní telesné výchovy.* Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-4093-4.

LENKOVÁ, R. a I. BORŽÍKOVÁ, 2018. *Zdravotná telesná výchova.* Prešov: Fakulta športu PU v Prešove. Grafotlač Prešov. ISBN 978-80-555-2166-4.

LENKOVÁ, R. a kol., 2018. *Diagnostika funkčných porúch pohybového systému.* Prešov: Fakulta športu PU v Prešove. Grafotlač Prešov. ISBN 978-80-555-2070-4.

LEVITOVÁ, A. a B. HOŠKOVÁ, 2015. *Zdravotne – kompenzační cvičení.* Praha: FTVŠ UK. Grada Publishing. ISBN 978-80-247-4836-8.

MATOUŠOVÁ, M. et al., 1992. *Zdravotní telesná výchova.* Praha: Sport pro všechny. ISBN 80-7096-218-4.



PREŠOVSKÁ UNIVERZITA V PREŠOVE

FAKULTA ŠPORTU

Oddelenie pre vzdelávanie

Výberový predmet: Výživové a pohybové programy v prevencii civilizačných ochorení

1. CIVILIZAČNÉ NEPRENOSNÉ OCHORENIA

Charakteristika, rizikové faktory ich vzniku, benefity pohybovej aktivity, výživa pre zdravie (zásady racionálnej výživy, makroživiny, mikroživiny).

2. OCHORENIA OBEHOVEJ SÚSTAVY (artérová hypertenzia, ateroskleróza, ischemická choroba srdca, infarkt myokardu)

Charakteristika, pohybová aktivita a výživa v ich prevencii a liečbe.

3. METABOLICKÉ CHOROBY (diabetes mellitus, poruchy tukového metabolizmu, obezita)

Charakteristika, pohybová aktivita a výživa v ich prevencii a liečbe.

4. OSTEOPORÓZA

Charakteristika, pohybová aktivita a výživa v jej prevencii a liečbe.

5. BRONCHIÁLNA ASTMA

Charakteristika, pohybová aktivita v jej prevencii a liečbe.

Odporúčaná literatúra:

BEŇO, I., 2001. *Náuka o výžive. Fyziologická a liečebná výživa.* Martin: Osveta. ISBN 80-8063-089-8.

JURKOVIČOVÁ, J., 2005. *Vieme zdravo žiť? Zdravotný stav slovenskej populácie 1999 – 2004 a prevencia kardiovaskulárnych a civilizačných ochorení.* Bratislava: Univerzita Komenského V Bratislave. ISBN 80-223-2132-X.

LENKOVÁ, R. a I. BORŽÍKOVÁ, 2018. *Zdravotná telesná výchova.* Prešov: Fakulta športu PU v Prešove. Grafotlač Prešov. ISBN 978-80-555-2166-4.

MÁČEK, M., J. RADVANSKÝ et al., 2011. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity.* Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-695-3.

PASTUCHA, D. a kol., 2011. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity.* Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-4065-2.

ŽÁK, F., 2005. *Výživa pre výkon a zdravie.* Bratislava: ICM Agency. ISBN 80-969268-2-9.

Odborné časopisy dostupné na: www.internímedicina.cz a www.viapractica.sk.

doc. Mgr. Rút Lenková, PhD.

predsedníčka komisie pri rigorózne skúšky
v študijnom programe šport pre zdravie