## **PREŠOVSKÁ UNIVERZITA V  PREŠOVE,**

## **FAKULTA ZDRAVOTNÍCKYCH ODBOROV**

*Tézy k ústnej časti špecializačnej skúšky v špecializačnom študijnom programe špecializačného odboru*

*Fyzioterapia v športe a telovýchove*

1. **Fyziologické reakcie organizmu pri fyzickej záťaži**

* Oporno - pohybový systém a telesné zaťaženie.
* Metabolizmus pri telesnom zaťažení, energetické zdroje pre svalovú činnosť.
* Termoregulácia a telesné zaťaženie.
* Reaktívne a adaptačné zmeny srdcovocievneho systému na telesné zaťaženie.
* Reaktívne a adaptačné zmeny dýchacieho systému na telesné zaťaženie.
* Adaptačné zmeny na úrovni oporno-pohybového systému vplyvom telesného zaťaženia.
* Tráviaci a vylučovací systém počas telesného zaťaženia.

1. **Patofyziologické reakcie organizmu pri fyzickej záťaži**

* Oporno - pohybový systém a telesné zaťaženie.
* Metabolizmus pri telesnom zaťažení, energetické zdroje pre svalovú činnosť.
* Termoregulácia a telesné zaťaženie.
* Zmeny krvi v súvislosti s telesným zaťažením.
* Adaptačné zmeny na úrovni oporno-pohybového systému vplyvom telesného zaťaženia.
* Patológia športu.

1. **Všeobecné aspekty telesného pohybu a ľudskej motoriky**

* Všeobecná charakteristika motoriky človeka.
* Pohybové schopnosti kondičné (sila, vytrvalosť): pojem, štruktúra, biologická podmienenosť, diagnostika.
* Pohybové schopnosti kondično-koordinačné (rýchlosť, pohyblivosť): pojem, štruktúra, biologická podmienenosť, diagnostika.
* Pohybové schopnosti koordinačné: pojem, štruktúra, biologická podmienenosť, diagnostika.

1. **Teoretické aspekty telesného pohybu a ľudskej motoriky**

* Všeobecná charakteristika motoriky človeka.
* Pohybové zručnosti a návyky: charakteristika, klasifikácia, diagnostika, fázy motorického učenia.
* Pohybové prejavy - telesné cvičenia.
* Pohybový a športový výkon; pohybová výkonnosť, športová výkonnosť a telesná zdatnosť.

**5. Vývojová kineziológia vo vzťahu k možným ochoreniam z preťaženia svalového aparátu u športovcov v detskom veku**

* + Psychomotorický vývoj dieťaťa po dosiahnutí bipedálnej lokomócie.
  + Deti a šport: Kedy a ako správne začať s pohybovými aktivitami. Vhodný vek na začiatok systematického športovania vzhľadom na úroveň ich psychomotorického vývoja.
  + Všeobecná príprava na šport pre prípravu kondície formou hier, jednoduchých cvičení na koordináciu, rýchlosť, silu, dynamiku a vytrvalosť.
  + Vhodné a nevhodné druhy športu v jednotlivých obdobiach detského veku a analýza ich dopadu na pohybový systém vyvíjajúceho sa jedinca.
  + Emócie spojené s pohybom. Vplyv športu na psychický vývoj dieťaťa.

**6.** **Diagnostika telesnej zdatnosti, resp. výkonnosti u zdravých osôb, vrátane funkčných vyšetrení na zistenie vplyvu telesného zaťaženia na jednotlivé systémy organizmu**

* Telesná zdatnosť – zdravotne a výkonne orientovaná telesná zdatnosť.
* Diagnostika morfologického komponentu telesnej zdatnosti – hodnotenie somatických parametrov, relatívna telesná hmotnosť, zloženie tela, rozloženie podkožného tuku, hustota kostí.
* Diagnostika svalového komponentu telesnej zdatnosti – staticko-silové schopnosti, dynamicko-silové schopnosti, explozívno-silové schopnosti, maximálna sila, vytrvalosť, svalové dysbalacie, držanie tela.
* Diagnostika motorického komponentu telesnej zdatnosti – rovnováha, koordinácia, rýchlosť, flexibilita.
* Diagnostika kardiorespiračného komponentu telesnej zdatnosti – diagnostika aeróbnej zdatnosti, submaximálna pracovná kapacita, maximálna aeróbna kapacita, obehové funkcie, ventilačné funkcie, krvný tlak.
* Špecifiká diagnostiky telesnej zdatnosti telesne trvale postihnutých osôb.

**7.** **Diagnostika telesnej zdatnosti, resp. výkonnosti u oslabených, chorých a telesne trvale postihnutých osôb, vrátane funkčných vyšetrení na zistenie vplyvu telesného zaťaženia na jednotlivé systémy organizmu**

* Telesná zdatnosť – zdravotne a výkonne orientovaná telesná zdatnosť.
* Diagnostika morfologického komponentu telesnej zdatnosti – hodnotenie somatických parametrov, relatívna telesná hmotnosť, zloženie tela, rozloženie podkožného tuku, hustota kostí.
* Diagnostika svalového komponentu telesnej zdatnosti – staticko-silové schopnosti, dynamicko-silové schopnosti, explozívno-silové schopnosti, maximálna sila, vytrvalosť, svalové dysbalacie, držanie tela.
* Diagnostika motorického komponentu telesnej zdatnosti – rovnováha, koordinácia, rýchlosť, flexibilita.
* Diagnostika kardiorespiračného komponentu telesnej zdatnosti – diagnostika aeróbnej zdatnosti, submaximálna pracovná kapacita, maximálna aeróbna kapacita, obehové funkcie, ventilačné funkcie, krvný tlak.
* Diagnostika metabolického komponentu telesnej zdatnosti - glukózová tolerancie, citlivosť na inzulín krvné lipidy a lipoproteíny, charakteristika oxidácie substrátov.
* Špecifiká diagnostiky telesnej zdatnosti telesne trvale postihnutých osôb.

1. **Optimálna pohybová aktivita, vrátane úpravy životného štýlu, ako liečebného a preventívneho prostriedku**

* Pohybová aktivita a jej druhy.
* Zdravotné benefity pohybových aktivít.
* Pohybová aktivita ako preventívny prostriedok.
* Pohybové programy – determinanty, model, tvorba z pohľadu veku a zdravotných špecifík.
* Pohybové režimy, podpora zdravia v adekvátnych pohybových režimoch.
* Všeobecné odporúčania k vykonávaniu pohybových aktivít pre rôzne vekové skupiny.
* Aktívny životný štýl - životný štýl a možnosti jeho úpravy.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9. Teória a didaktika telesných cvičení a športu**   * Základné pojmy teórie telesných cvičení a športového tréningu. * Teória štruktúry športového výkonu. * Tréningové zaťaženie. * Zložky športového tréningu. * Periodizácia a stavba športového tréningu. * Tréningová jednotka a jej štruktúra.  |  |  | | --- | --- | | **10. Fyziologické pravidlá tréningu športovca**   * Fyziologické zásady tréningu. * Rozcvičenie. * Osobitosti športovania detí a mládeže. * Osobitosti športovania seniorov. * Osobitosti športovania žien. * Faktory ovplyvňujúce organizmus (biorytmy, faktory environmentálne). * Pretrénovanie, prepätia, únava, zotavenie.   **11. Úrazy v športe (športová traumatológia) – prevencia, príčiny, mechanizmus**   * Úvod do problematiky – definícia športovej traumatológie, epidemiológia športových úrazov, základné princípy diagnostiky a liečby športových úrazov, zásady prevencie športových úrazov. * Poranenia svalov, chrupavky a šliach pri športe – príčiny, mechanizmus, diagnostika, liečba, komplikácie. * Poranenia kostí pri športe – príčiny, mechanizmus, diagnostika , liečba, komplikácie * Úrazy pri športe – príčiny, mechanizmus, diagnostika , liečba, komplikácie. * Špecifiká úrazov v detskom veku pri športe – príčiny, mechanizmus, diagnostika, liečba, komplikácie.   **12. Špecifiká klinickej kineziológie a športu u zdravých osôb pri funkčných a štrukturálnych poškodeniach pohybového systému**   * Kineziologická analýza pohybového systému zdravého jedinca a pri adaptácii jeho organizmu na špecifické zaťaženie pri systematickom športovaní. * Diferenciácia funkčných a štrukturálnych zmien podporno-pohybového systému a porúch dynamických stereotypov človeka.   **13. Špecifiká klinickej kineziológie a športu u oslabených a znevýhodnených osôb pri funkčných a štrukturálnych poškodeniach pohybového systému.**   * Využitie športového tréningu pri terapii pooperačných a poúrazových stavov ako aj degeneratívnych zmien postihujúcich pohybový systém človeka. * Sledovanie a analýza zmien pri reedukácii a regenerácii organizmu športom.   **14. Špecifiká klinickej kineziológie a športu pri metabolických, endokrinných a ďalších chorobách**   * Terapeutické využitie adaptívnych procesov organizmu pri tréningovej záťaži na funkčné zlepšenie premorbídnych stavov, ako aj ochorení srdcovocievneho a dýchacieho systému, pri poruchách látkového metabolizmu a iných chorobách. * Sledovanie a analýza zmien pri reedukácii a regenerácii organizmu športom.   **15. Regenerácia síl v športe**   * Pojmy únava, pretrénovanie, vyčerpanie, regenerácia vo vzťahu k tréningu. * Podstata únavy, odpočinku a odstraňovania únavy vo vzťahu k športu. * Metódy a prostriedky regenerácie v športe – aktívna a pasívna regenerácia. * Využitie masáží v regenerácii v športe – klasická, reflexná masáž, lymfodrenáž, účinky, indikácie a kontraindikácie. * Prostriedky hydroterapie a termoterapie a ich využitie v regenerácii v športe - účinky, indikácie a kontraindikácie. * Procedúry fototerapie a ich využitie v regenerácii v športe, účinky, indikácie a kontraindikácie. * Manuálna terapia a jej využitie v regenerácii v športe, účinky, indikácie a kontraindikácie. * Kompenzačné cvičenia vo vzťahu k športovým aktivitám. |  |   **16. Indikácie a kontraindikácie komplexnej fyzikálnej terapie a balneoterapie pri poškodení pohybového systému, význam a interakcie**   |  | | --- | | * Prostriedky balneoterapie, hydroterapie a fototerapie využívané v terapii funkčných a štrukturálnych porúch pohybového systému, účinky, indikácie a kontraindikácie. * Prostriedky termoterapie a ich využitie v terapii funkčných a štrukturálnych porúch pohybového systému, účinky, indikácie a kontraindikácie. * Prostriedky elektroterapie a ich využitie v terapii funkčných a štrukturálnych porúch pohybového systému. * Prostriedky magnetoterapie a ich v terapii funkčných a štrukturálnych porúch pohybového systému, účinky, indikácie a kontraindikácie. |   **17. Protetika a ortotika v športe a telovýchove**   |  |  | | --- | --- | | * Protetické systémy horných a dolných končatín v športe. |  | | * Protetické systémy v telovýchove. * Skeletárne protetické systémy. * Ortotické systémy horných, dolných končatín a chrbtice v športe. * Ortotické systémy v telovýchove. * Kalceotické systémy v športe. * Kalceotické systémy dolných končatín. * Kalceotické systémy v telovýchove. |  |   **18. Výchova k zdraviu so zameraním na životosprávu a vytváranie správnych životných návykov**   * Zdravie, zdravý životný štýl, vychová k zdraviu. * Vyžíva a zdravie – biologická hodnota výživy, racionálna vyžíva. * Strava hráčov v tréningovom procese.   **19. Výchova k zdraviu so zameraním na prevenciu užívania dopingových látok a dopingových postupov**   * Úloha doplnkov výživy pri športovom výkone. * Lieky, dopingové latky, drogy a šport. * Prevencia zneužívania návykových látok.   **20. Výchova k zdraviu so zameraním na prevenciu úrazov, poškodení pohybového systému a zdravia nevhodnou pohybovou aktivitou, či nadmerným športovým tréningom**   * Pohybová aktivita a adaptácia organizmu. * Fyziológia vybraných extrémnych športov.  |  | | --- | | **21. Hygienicko-epidemiologická problematika v športe** | |

|  |
| --- |
| * Osobná hygiena športujúcich. * Hygiena telovýchovného prostredia. * Epidemiológia – infekčné ochorenia, epidemiologické opatrenia. * Negatívne faktory životosprávy. * Zdravotné problémy súvisiace s cestovaním a zmenou klimatických podmienok. |

1. **Psychológia športu**

|  |
| --- |
| * Kognitívne, emocionálne, motivačné a vôľové psychické procesy v športe. * Psychológia osobnosti športovca, trénera a rodičov športujúcich detí. * Stres, záťaž, námaha a úsilie. * Úspech, neúspech, výhra, prehra v športe. * Únava, bolesť, špecifické stavy športovcov. * Agresivita, konflikty, strach a úzkosť v športe. |

1. **Etika športu**

* Vymedzenie oblasti etiky a športu, etika športu ako filozofická otázka.
* Etická ambivalentnosť športu, etické dimenzie filozofie olympizmu.
* Základné problémy etiky športu (doping, agresivita, unfair play a pod.) a etické kódexy v športe.

1. **Právne predpisy vzťahujúce sa na oblasť poskytovania zdravotnej starostlivosti**

* Základné právne a legislatívne pojmy.
* Základné ľudské práva a slobody a ich ochrana pri poskytovaní zdravotnej starostlivosti.
* Formy právnej zodpovednosti pri poskytovaní zdravotníckej starostlivosti (trestnoprávna, občianskoprávna, pracovnoprávna, správna – administratívnoprávna, disciplinárna).
* Interpretácia a aplikácia práv a povinností pacientov v kontexte poskytovania zdravotnej starostlivosti
* Právne a etické aspekty pri poskytovaní zdravotníckej starostlivosti v rátane etického kódexu zdravotníckeho pracovníka.