

**Okruhy tém na bakalárske štátne skúšky v akademickom roku 2019/2020**  
**pre študentov študijného programu**  
**ŠPORT A REKREÁCIA**

**1. blok predmetov**

**Biologické a motorické aspekty športu a rekreácie:**

Anatómia a fyziológia človeka, Základy kineziológie, Antropomotorika, Biomechanika, Základy prvej pomoci

**2. blok predmetov**

**Pedagogické, sociálne a psychologické aspekty športu a rekreácie:**

Pedagogika voľného času a zážitku, Psychológia a psychológia zdravia, Psychológia a sociológia športu a rekreácie, História telesnej kultúry a športu

**3. blok predmetov**

**Predmetový kontext odboru:**

Tvorba pohybových programov, Kultúrno-umelecká a spoločensko-zábavná animácia, Didaktika športu a rekreácie, Výživa a zdravie, Základy športovej prípravy, Manažment a marketing športu a rekreácie

**OKRUHY TÉM**

**Anatómia a fyziológia človeka, základy kineziológie**

1. Riadenie motoriky pohybu - Centrálna a periférna nervová sústava, regulácia pohybu. Motorický nervový systém - miecha, reflexný oblúk, predĺžená miecha, mozoček, medzimizog, koncový mozog
2. Všeobecná myológia (náuka o svaloch)- stavba, typy svalových vlákien a ich adaptačné zmeny na rôzne typy zaťaženia, typy svalovej kontrakcie.
3. Reakcia a adaptácia srdcovo – cievneho a dýchacieho systému na telesné zaťaženie.
4. Zdroje energie pre svalovú činnosť pri rôznych stupňoch zaťaženia.
5. Podporno pohybový systém, svalový systém – charakteristika, zloženie, typy svalových vlákien, typy svalovej kontrakcie. Pohyb, postúra, svalová disbalancia, posturálne a fázičné svaly.
6. Kineziológia chrbtice - stavba chrbtice, väzy, spojenia, pohyblivosť, zakrivenia chrbtice, svaly vykonávajúce pohyby v jednotlivých úsekoch chrbtice.
7. Kineziológia hrudníka a brucha - kostra hrudníka a svaly hrudníka. Svaly brušnej steny.
8. Kineziológia hornej končatiny - kostra a svaly pletenca hornej končatiny a voľnej hornej končatiny.
9. Kineziológia dolnej končatiny - kostra a svaly pletenca dolnej končatiny a voľnej dolnej končatiny.

**Antropomotorika**

1. Pohybové schopnosti a pohybové zručnosti - charakteristika a delenie.
2. Ontogenéza motoriky človeka.
3. Motorické učenie.

**Biomechanika**

1. Pohybová štruktúra a jej biomechanické charakteristiky.
2. Kinematika a dynamika pohybu cvičenia.
3. Metódy registrácie a vyhodnocovania pohybu.

## **Základy prvej pomoci**

1. Postupy pri záchrane života a prvá pomoc.
2. Poruchy kardiovaskulárneho systému a prvá pomoc.
3. Poruchy respiračného systému a prvá pomoc.
4. Poranenia zapríčinené faktormi vonkajšieho prostredia a prvá pomoc.

## **Pedagogika a pedagogika voľného času**

1. Edukačný proces, charakteristika a základné pojmy, funkcie, osobitosti edukačného procesu.
2. Základná charakteristika a prierezová terminológia v pedagogike a pedagogike voľného času
3. Osobnosť vychovávateľa, pedagóga voľného času
4. Výchova vo voľnom čase (výchova mimo vyučovania, mimoškolská výchova), súčasť neformálnej edukácie.
5. Zážitok, výchova zážitkom, pedagogika zážitku modely pedagogiky zážitku.

## **Psychológia a psychológia zdravia**

1. Predmet štúdia psychológie, ciele psychológie a hlavné smery v psychológii. Základné pojmy všeobecnej psychológie.
2. Senzorické procesy a vnímanie.
3. Učenie a procesy učenia. Pamäť, modely pamäte. Myslenie a inteligencia.
4. Motivácia. Emócie.
5. Vývin, periodizácia vývinu a charakteristika vývinových období.
6. Stres a zvládanie záťaže, syndróm vyhorenia.

## **Psychológia a sociológia športu a rekreácie**

1. Typológia športov z hľadiska nárokov na psychiku.
2. Motivácia v športe a pohybovej rekreácii, výkonová motivácia, motivácia z hľadiska cieľa, atribučná teória motivácie, bariéry v pohybovo rekreačnej aktivite vo vzťahu k rôznym vekovým skupinám, motivačné činitele v rámci ontogenézy.
3. Psychická záťaž v športe a v pohybovej rekreácii, adaptácia a maladaptácia na športový tréning, A a B typ správania.
4. Šport ako prostriedok socializácie, dynamika sociálnej skupiny v športe.
5. Pohybová aktivita – psychika - zdravie, Salutogenéza.

## **História telesnej kultúry a športu**

1. História telesnej výchovy a športu v starovekom Grécku a Ríme
2. Novoveké olympijské hry – vznik, vývoj, súčasnosť olympijského hnutia
3. Historický vývoj telesnej výchovy a športu v stredoveku a novoveku
4. História telesnej výchovy a športu na našom území

## **Tvorba pohybových programov**

1. Zásady tvorby pohybových programov a špecifiká športovo-rekreačných programov.
2. Pohybové programy pre rôzne vekové kategórie.
3. Pohybové programy s dôrazom na somatický a motorický rozvoj.
4. Tvorba outdoor a indoor pohybových programov

## 5. Pohybové programy s využitím športov

### **Kultúrno-umelecká a spoločensko – zábavná animácia**

1. Animácia v cestovnom ruchu (historický vývoj a súčasné trendy).
2. Obsahové (animačné) oblasti v spoločensko-zábavnej a kultúrno-umeleckej animácii.
3. Špecifiká animácie pre rôzne cieľové skupiny (deti a mládež, dospelí, osoby so zdravotným postihnutím, seniormi a pod.).

### **Didaktika rekreačného športu (RŠ)**

1. Edukačný proces v RŠ - charakteristika, štruktúra a prvky telovýchovného procesu (TVP).
2. Zameranie TVP v RŠ z hľadiska vekových osobitostí detí, mládeže a dospelých.
3. Vyučovacie zásady, postupy a metódy v RŠ
4. Organizačné formy a organizačné formy práce v RŠ.
5. Edukológia RŠ zdravotne oslabených
6. Diagnostika klienta v RŠ.
7. Štruktúra, obsah a organizácia RŠ v Slovenskej republike

### **Výživa a zdravie**

1. Úloha bielkovín, tukov, sacharidov vo výžive človeka.
2. Význam vody a vlákniny vo výžive.
3. Vitamíny a ich základné delenie.
4. Alternatívne trendy vo výžive a ich charakteristika.
5. Výživa v kontexte kvality života.

### **Teória a didaktika športového tréningu**

1. Športový tréning – štruktúra športového tréningu (makrociklus, mezociklus, mikrociklus).
2. Zložky zaťaženia (intenzita, objem...).
3. Diagnostika a rozvoj pohybových schopností.
4. Športová príprava (etapy športovej prípravy, fázy športovej výkonnosti....).

### **Manažment a marketing v ŠaR**

1. Manažment - definície, základné charakteristiky, vývoj, obsah a funkcie. Komunikácia v manažmente.
2. Plánovanie, plány, organizovanie, vedenie a kontrola v manažmente. Formy organizačných štruktúr.
3. Marketing - definície, vývoj a charakteristika. Marketingové prostredie - trh. Nástroje marketingového mixu.
4. Marketingová komunikácia, reklama, sponzoring (v športe), produkt - tovar / služba.
5. Vládne, mimovládne organizácie v športe a rekreácii na Slovensku. Organizácia športových a rekreačných podujatí, ich zabezpečenie a význam.