

Okruhy otázok z predmetu štátnej skúšky

Teória a didaktika športovej špecializácie

Magisterské štúdium

Teória a didaktika športovej športovej gymnastiky

1. a) Historický vývoj rôznych druhov gymnastiky a ich systematizácia. Vývoj športovej gymnastiky ako najstaršieho olympijského športu vo svete i na Slovensku.

b) Technika a didaktika preskokov a ich diferencované hodnotenie podľa obťažnosti v gymnastickom viacboji žien.

2. a) Etapy športovej prípravy v športovej gymnastike. Kritéria viacstupňového výberu vzhľadom na výkonnosť v rôznych etapách športovej výkonnosti gymnastov a gymnastiek. Osobitosti športovej prípravy vrcholových gymnastov a gymnastiek.

b) Hodnotenie športového výkonu v prostných žien. Technika a didaktika prevratových cvičebných tvarov rôznej obťažnosti a ich diferencované hodnotenie v súťažných zostavách športových gymnastov, resp. gymnastiek.

3. a) Zložky športového tréningu a ich osobitosti v rôznych etapách športovej prípravy v športovej gymnastike a špecifiká tréningového procesu vrcholových gymnastov, gymnastiek.

b) Metódy rozvoja sily vzhľadom na športový výkon na jednotlivých náradiach v športovej gymnastike. Testovanie kondičných schopností. Tréningové zaťaženie v športovej gymnastike, jeho záznam a vyhodnotenie.

4. a) Systém súťaží v športovej gymnastike, ich organizácia a súťažné programy (majstrovstvá Slovenska, majstrovstvá Európy, majstrovstvá sveta a olympijské hry). Transformácia pohybového obsahu športovej gymnastiky do nových gymnastických športov, ich obsah a hodnotenie ich športového výkonu.

b) Technika a didaktika ťahových, statických a švihových cvičebných tvarov na kladine a hodnotenie športového výkonu.

5. a) Najvýznamnejšie zmeny v hodnotení športového výkonu v športovej gymnastike od OH Atlanta 1996 do súčasnosti. Vplyv pravidiel na tvorbu súťažných zostáv v jednotlivých disciplínach gymnastického viacboja.
- b) Vytváranie pohybových návykov v športovej gymnastike. Metódy a postupy uplatňujúce sa v didaktike nácviku gymnastických zručností v rôznych vekových kategóriách, špecifiká zdokonaľovania obťažných cvičebných tvarov u vrcholových gymnastov, gymnastiek.
6. a) Osobitosti tréningového zaťaženia v športovej gymnastike (objem, intenzita, obťažnosť) so zameraním na juniorskú a seniorskú kategóriu.
- b) Stratégia rozvoja koordinačných schopností a využitie senzitívnych období v tréningovom procese v športovej gymnastike. Metódy rozvoja a testovania rovnováhovej, rytmickej a kinesteticko-diferenciačnej schopnosti a ich vplyv na športovú výkonnosť športových gymnastov, gymnastiek.
7. a) Kinematické znaky techniky švihových, ťahových a statických cvičebných tvarov. Prínos biomechanickej analýzy techniky obťažných cvičebných tvarov na jednotlivých náradiach gymnastického viacboja a jej význam v didaktike ich nácviku a zdokonaľovania.
- b) Osobitosti didaktiky nácviku a zdokonaľovania cvičebných tvarov s priamou a nepriamou pomocou, využitie trampolín a modifikácie náradia v rôznych vekových kategóriách v športovej gymnastike.
8. a) Periodizácia fáz a mikrofáz športového tréningu v celoročnom cykle a ich variabilita v etapách športovej prípravy. Plánovanie mikrofáz vzhľadom na európske, svetové a olympijské vrcholy v celoročnom cykle. Obsah technickej prípravy žiačok a junioriek a predikcia ich športovej výkonnosti.
- b) Transfer cvičebných tvarov z cvičenia na hrazde do súťažných zostáv v cvičení na bradlách s nerovnakou výškou žrde. Variabilnosť ich techniky a didaktika ich nácviku a zdokonaľovania (veľtoče, saltá, prelety, premyky, zoskoky). Hodnotenie súťažných zostáv podľa obťažnosti.

9. a) Význam pohybovej prípravy v rôznych etapách športovej prípravy. Pohybový obsah pohybovej prípravy, tvorba súťažných zostáv prostných, vyjadrenie súladu pohybu s hudbou. Súčasné hodnotenie estetiky cvičenia v prostných a na kladine (inovované pravidlá).
- b) Osobitosti kondičnej prípravy vrcholových športových gymnastiek. Testovanie pohybových schopností limitujúcich športovú výkonnosť na jednotlivých náradiach gymnastického viacboja žien.
- 10.a) Technická a taktická príprava v športovej gymnastike v jednotlivých výkonnostných kategóriách. Význam optimálnej techniky akrobatických cvičebných tvarov vzhľadom na ich transfer na iné náradie.
- b) Motorické učenie v športovej gymnastike a osobitosti transferu v športovej gymnastike. Metódy získavania a vyhodnocovania kvality a kvantity motorického učenia v športovej gymnastike.
- 11.a) Trendy vývoja športovej gymnastiky a nových gymnastických športov vzhľadom na zvyšovanie športovej výkonnosti.
- b) Technika a didaktika skokov a obratov na kladine, resp. švihových cvičebných tvarov na koni na šírku, kritéria ich obtiažnosti pre zaradenie do súťažných zostáv.
- 12.a) Limitujúce faktory športového výkonu na jednotlivých náradiach gymnastického viacboja žien, resp. mužov.
- b) Gymnastika v učebných osnovách školskej telesnej výchovy, jej význam a miesto v telesnej a športovej výchove.
- 13.a) Regenerácia, výživa a pitný režim vo vrcholovej športovej príprave športových gymnastov, gymnastiek. Kompenzácia tréningového zaťaženia v súťažnom období.
- b) Prínos algoritmických postupov v motorickom učení v športovej gymnastike a ich tvorba pri nácviku a zdokonaľovaní švihových cvičebných tvarov.

14.a) Metódy rozvoja a testovanie aktívnej a pasívnej pohyblivosti.

b) Kategorizácia náskokov, zoskokov, skokov, obratov a prevratových cvičebných tvarov a ich väzieb rôznej obťažnosti a aktuálne zmeny hodnotenia súťažných zostáv na kladine, resp. ťahových a statických cvičebných tvarov na kruhoch.

15.a) Osobitosti výberu detí na športovú gymnastiku (hľadiska antropologické, zdravotné, funkčné a motorické, psychologické).

b) Význam akrobatických cvičebných tvarov a ich transfer na iné náradie gymnastického viacboja.

16.a) Biomechanické aspekty techniky cvičebných tvarov v športovej gymnastike (priestorové, časové a časovo – priestorové).

b) Didaktika rozvoja výbušnej sily horných a dolných končatín vzhľadom na športovú výkonnosť v jednotlivých disciplínach gymnastického viacboja.

17.a) Technika a didaktika prevratových cvičebných tvarov na kladine (premety, saltá), resp. švihových cvičebných tvarov na kruhoch, kritéria ich obťažnosti pre zaradenie do súťažných zostáv.

b) Význam statickej a dynamickej rovnováhy v športovej výkonnosti gymnastiek, resp. gymnastov, metódy ich rozvoja a testovania.

18.a) Význam psychickej pripravenosti na tréningové a súťažné zaťaženie v športovej gymnastike mužov a žien.

b) Technika a didaktika veľtočov a ich väzby s inými cvičebnými tvarmi v súťažných zostavách na bradlách s nerovnakou výškou žrde, resp. na hrazde u mužov.

19.a) Vyučovacie metódy pri nácviku a zdokonaľovaní cvičebných tvarov v športovej gymnastike (slovné, fixačné, názorné, praktické, motivačné, diagnostické).

b) Technika a didaktika prevratových cvičebných tvarov na prostných, kritéria ich obťažnosti pre zaradenie do súťažných zostáv.

20.a) Osobitosti obsahu a rozsahu tréningovej jednotky v celoročnom cykle (prípravné, súťažné a prechodné obdobie).

b) Vyjadrenie pohybu v súlade s hudbou. Tvorba choreografie prostrných, pohybová príprava (klasický tanec, rytmika, moderný tanec). Zmeny v hodnotení estetiky pohybu v prostrných a na kladine podľa nových pravidiel v súťaži žien. Ciele pohybovej prípravy pre estetiku pohybu v športovej gymnastike mužov.

Študijná literatúra:

HATIAR, B. et al., 1998. Rytmičká, moderná a športová gymnastika. Bratislava: Univerzita Komenského, 1998, s. 235.

STREŠKOVÁ, E., 2009. Športová gymnastika : druhy gymnastiky. - 1. vyd. - Bratislava : Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského, 2009. 220 s. ISBN 978-80-8113-002-1.

STREŠKOVÁ, E., 2011. Športová gymnastika : druhy gymnastiky. - 2. vyd. - Bratislava : Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského, 2011. 230 s. ISBN 978-80-8113-026-7.

STREŠKOVÁ, E., 2008. Motorické učenie v športovej gymnastike. - 1. vyd. - Bratislava : Peter Mačura - PEEM, 2008. 82 s. ISBN 978-80-8113-000-7.

STREŠKOVÁ, E., 2008. Gymnastika vo fylogénéze a ontogénéze človeka. - 1. vyd. - Bratislava : ICM Agency, 2008. 135 s. ISBN 978-80-89257-09-6.

STREŠKOVÁ, E., 2003. Gymnastika – akrobacia a preskoky. Bratislava: Peter Mačura - PEEM, 2003. 114 s. ISBN 80-89197-53-1.

STREŠKOVÁ, E., 2005. Stratégia rozvoja koordinačných schopností u mládeže. In: Rozvoj koordinačných schopností v športovej príprave. Bratislava: Telovýchovná škola SZTK, 2005, s. 8 – 24.

ŠTULRAJTER, V. – JÁNOŠDEÁK, J. a kol., 2003. Regenerácia a masáž. Bratislava: Mačura –PEEM, s. 221.

ZRUBÁK, A. – ŠTULRAJTER, V. a kol., 2002. Fitnis. Bratislava: Univerzita Komenského. 145 s. ISBN 80-223-1713-6.

FIG: Pravidlá športovej gymnastiky (aktualizované v olympijskom cykle).