



Okruhy tém na štátne záverečné skúšky ***Teória a didaktika športovej špecializácie I – ŠPORTOVÉ PLÁVANIE***

pre bakalársky stupeň štúdia

1. a) **Význam plávania a vodného prostredia na organizmus človeka**
základné rozdiely v motorike človeka na suchu a vo vode, statická a dynamická funkcia vody, vplyv plávania na jednotlivé systémy organizmu človeka
b) **Základný výber talentov pre športové plávanie**
nadanie, talent, plavecký talent, všeobecné a špeciálne výberové požiadavky vo väzbe na útvary talentovanej mládeže v plávaní na Slovensku
2. a) **Charakteristika štruktúry pohybových aktivít vo vodnom prostredí**
vymedzenie a charakteristika PA z hľadiska cieľa, obsahu, organizácie, zaťaženia
b) **Zložky športovej prípravy a ich hierarchia z hľadiska etáp plaveckej prípravy**
charakteristika zložiek s orientáciou na plaveckú prípravu v žiackych kategóriách, dominancia v rozvoji koordinačných a kondičných schopností
3. a) **Etapy dlhodobej športovej prípravy v plávaní**
charakteristika cieľa, úlohy, zameranie a smerovanie obsahu a rozsahu etáp športovej prípravy z pohľadu perspektívneho rastu plaveckej výkonnosti
b) **Koordinačné schopnosti vo vzťahu k pocitu pre vodu**
rozdelenie, charakteristika, koordinačné schopnosti ich aplikácia v pocite pre vody a technike plávania
4. a) **Faktory ovplyvňujúce efektívnosť základného plávania**
charakteristika vonkajších a vnútorných faktorov základného plávania
b) **Rýchlostné schopnosti**
rozdelenie, charakteristika, prostriedky a metódy rozvoja na suchu a vo vode v žiackych kategóriách
5. a) **Biomechanické zákonitosti pri pohybe plavca vo vode**
fyzikálne vlastnosti vody, znaky plaveckého pohybu, plavecký krok, frekvencia, propulzia
b) **Základné plávanie**
cieľ, úlohy, obsah, väzby medzi jednotlivými metodicko – organizačnými celkami základného plávania
6. a) **Vývoj a technika striedavých plaveckých spôsobov**
zmeny v technike a v pravidlách spôsobov, kinematicko-dynamická štruktúra techniky, štartov, obrátok
b) **Základný plavecký tréning**
ciele a úlohy 2. etapy dlhodobej športovej prípravy, osobitosti kondičnej a technickej prípravy, používané metódy a prostriedky na rozvoj kondičných a koordinačných schopností
7. a) **Vývoj plávania, svetová plavecká federácia FINA**
podmienky pre rozvoj plávania vo svete a na území Slovenska, charakteristika plaveckých športov
b) **Dominancia zložiek športovej prípravy z hľadiska etáp prípravy**
priorita zložiek z hľadiska veku a obdobia plaveckej prípravy



8. a) **Plavecké zručnosti a ich význam pre nácvik a zdokonaľovanie techniky plávania**
uzatvorené a otvorené zručnosti, hierarchia plaveckých zručností z hľadiska zvládnuť vodné prostredie a nácviku techniky plávania
- b) **Postavenie a rozvoj vytrvalostných schopností v žiackych kategóriách v plávaní**
druhy vytrvalosti podľa energetického krytia, doby trvania, charakteru pohybovej činnosti zapojenia svalstva, ich charakteristika, základné metódy rozvoja
9. a) **Didaktika plávania**
vývoj didaktiky plávania, didaktické metódy, formy, zásady, didaktické postupy uplatňované u žiakov v predškolskom, školskom veku, rozdiely v aplikácii
- b) **Stavba ročného tréningového cyklu v žiackych kategóriách**
charakter prípravy, cykly, ich časové a obsahové zameranie
10. a) **Prípravná etapa základného plávania**
cieľ, zameranie, obsah, prostriedky, úloha náradia, náčinia, časové trvanie
- b) **Profesionálne kompetencie učiteľa plávania**
teoretická, odborná príprava, osobnostné predpoklady, špeciálne zručnosti
11. a) **Špecifiká motorického učenia v nácviku techniky plávania**
charakteristika, druhy motorického učenia a ich aplikácia v plávaní, dynamický stereotyp, pohybový návyk
- b) **Diagnostika úrovne plávania školskej a bežnej populácie**
motorické testy na hodnotenie úrovne plaveckej spôsobilosti všetkých vzdelávacích stupňov, obsahové a výkonové štandardy v plávaní
12. a) **Vývoj a technika súhlasných plaveckých spôsobov**
zmeny v technike a v pravidlách spôsobov, kinematicko-dynamická štruktúra techniky, štartov, obrátok
- b) **Dlhodobé a krátkodobé plánovanie z hľadiska výkonnosti plavcov**
štvor, dvojročné plány, ročný tréningový cyklus, vrcholy v príprave
13. a) **Rozvoj silových schopností v prvých etapách plaveckej prípravy**
rozdelenie, osobitosti rozvoja z hľadiska veku, metódy, prostriedky rozvoja na suchu, vo vode
- b) **Výsledky výskumov v oblasti základného plávania a ich prínos pre rozvoj praxe**
prínos výskumov do didaktiky plávania, zmeny plaveckej spôsobilosti žiakov, 3. ročníky ZŠ, Smernica MŠ SR, frekvencia výcvikov, zmeny koordinačných schopností vplyvom kurzov plávania
14. a) **Pedagogické zásady a metódy aplikované v didaktike plávania**
vyučovacie metódy podľa stupňa, obsahu, analýzy výučby plávania, charakteristika najrozšírejších pedagogických zásad vo výučbe plávania
- b) **Evidencia a kontrola tréningovosti**
všeobecné, špeciálne tréningové ukazovatele, zmeny v skladbe a objeme špeciálnych ukazovateľov, kontrola tréningovosti, výkonnosti
15. a) **Špecifika didaktiky plávania z hľadiska veku**
vývinové osobitosti detí a mládeže, kalendárny, biologický vek, rozdelenie a význam pomôcok v didaktike plávania
- b) **Didaktické štýly a ich aplikácia v zdokonaľovaní techniky plávania**
príkazový, praktický, recipročný, s riadeným a samostatným objavovaním a iné



- 16. a) Plávanie s deťmi so špecifickými potrebami**
zdravotné plávanie, plávanie mentálne postihnutých, špecifiká didaktiky
- b) Pohyblivosť pohybového aparátu**
pasívna, aktívna, dynamická, statická, druhy strečingu, PNF, recipročná inhibícia
- 17. a) Súťaže a útvary talentovanej mládeže v plávaní na Slovensku**
obmedzenia štartov vo vekových kategóriách, príprava na súťaže
- b) Diagnostika všeobecnej a špeciálne pohybovej výkonnosti plavcov**
motorické testy na suchu, vo vode v jednotlivých etapách prípravy, testy dĺžky plaveckého záberu
- 18. a) Didaktika plávania z hľadiska vývinových osobitostí detí, mládeže a dospelých**
ontogenéza človeka, biologické, kondičné vývinové osobitosti, ich vplyv na didaktiku plávania z hľadiska veku
- b) Prvkové plávanie**
kinematicko-dynamické zmeny, využitie v rozvoji kondičných schopností
- 19. a) Plavecký izokinetický dynamometer**
princíp registrácie sily, výkonu, rozdiely v plaveckých spôsoboch, zvyšovanie výkonnosti
- b) Žiak ako subjekt a objekt v didaktike plávania**
prvky limitujúce efektivitu výučby, vnútorná, vonkajšia motivácia, demotivujúce činitele, výchovné problémy
- 20. a) Podmienky v základnom plávaní**
inštitucionálne, sociálne, personálne, materiálne, ekonomické, právne
- b) Metódy rozvoja aeróbných schopností v prvých etapách plaveckej prípravy**
intervalová, súvislá, fartlek, charakteristika objemu, intenzity, zaradenie v RTC, aplikácia v tréningových prostriedkoch

Literatúra

- BARTUŇKOVÁ, S. a kol. 2013. Fyziologie pohybové zátěže. Učební texty pro studenty tělovýchovných oborů. Praha: FTVS UK, 2013. 246 s. ISBN 978-80-87647-06-6.
- BENČURIKOVÁ, Ľ. 2006. Úroveň plaveckej spôsobilosti školskej populácie na Slovensku. [Vedecká monografia] - 1. vyd. - Bratislava : ICM Agency, 2006. - 68 s. ISBN 80-969268-8-8.
- BENČURIKOVÁ, Ľ. 2008. Plavecká príprava detí predškolského veku. Monografia. Bratislava : ICM Agency, 2008. 87 s. ISBN 978-80-89257-08-9.
- ČECHOVSKÁ, I. a kol. 2014. Aktualizované poznatky z didaktiky plávání II. Variabilita plaveckých dovedností a techniky plaveckých spôsobů. Sborník příspěvku z odborného semináře pořádaného dne 18.září 2014 v Praze. Praha : 2014, FTVS UK. 129 s. ISBN 978-80-87647-18-9.
- DOVALIL, J. a kol. 2002. Výkon a trénink ve sportu. 1. vyd. Praha: 2002 Olympia,. 331 s. ISBN 80-7033-760-5.
- HAMAR, D., LIPKOVÁ, J. 2008. Fyziológia telesných cvičení. Univerzita Komenského. Bratislava. 2008. 176 s. ISBN 978-80-223-2366-6.
- HOFER, Z. a kol. 2000. Technika plaveckých způsobů. Praha: UK. 2000. 100 s. ISBN 80-246-0169.
- JANSA, P. a kol. 2012. Pedagogika sporu. Praha : Karolínium 2012, 226 s. ISBN 978-80-246-2026-8.



UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE
FAKULTA TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU

Nábr. arm. gen. L. Svobodu č.9, 814 69 Bratislava
<http://www.fsport.uniba.sk>



9. LEHNERT, M. a kol. 2010. Tréning kondice ve sportu. Olomouc :Univerzita Palackého Olomouc. 2010. s.143. ISBN 978-80-244-2614-3.
10. KAMPMILLER, T. a kol. 2012. Teória športu a didaktika športového tréningu. 1. vyd. - Bratislava : ICM Agency 2012. , 355 s. ISBN 978-80-89257-48-5.
11. MACEJKOVÁ, Y. 1987. Primárny výber v základnom plávaní. In Teorie a praxe tělesné výchovy, Roč. 35, č. 5 (1987), s. 281-286.
12. MACEJKOVÁ, Y. –BENČURIKOVÁ, Ľ. 2001. Výkonové štandardy plaveckej spôsobilosti 8 až 19-ročnej populácie. In Acta Facul. Educ. Phys. Univ. Comeniana. Bratislava: Univerzita Komenského, 2001. s. 87-98. ISBN 80-223-1694-6.
13. MACEJKOVÁ, Y. - BENČURIKOVÁ, Ľ. 2001. Tvorba štandardov z plávania pre 9 - 15-ročnú mládež. Tel. Vých. Šport. 2001, 11, 1. s. 6-10. ISSN 1335-2245.
14. MACEJKOVÁ, Y. a kol. 2005. Didaktika plávania. Bratislava : ICM Agency, 2005, 149 s. ISBN 80 – 969268 – 3 -7.
15. MACEJKOVÁ, Y.- HLAVATÝ, R. Biomechanika a technika plaveckých spôsobov. Mačura Peter : Bratislava, 1996. 56 s. ISBN 80-9674556-2-2-X.
16. MACEJKOVÁ, Y. – BENČURIKOVÁ, Ľ. 2014. Plávanie. Bratislava : STIMUL, 2014. 103 s. ISBN 978-80-8127-100-7.
17. MAGLISCHO, E. W. 2003. Swimming fastes. Champaign Illinois: Human Kinetic. 2003.790 s. ISBN 0-73603180-4.
18. MCLEOD, I. 2010. Swimming anatomy. Champaign Illinois: Human kinetic. 2010. 193s ISBN -10: 0-7360-7571-2.
19. MORAVEC, R. a kol. 2007. Teória a didaktika výkonnostného a vrcholového športu. Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pre TV a šport. 2007. s. 240. ISBN 978-80-89075-31-7.
20. MOTYČKA, J. a kol. 2001. Teorie plaveckých sportů. 1. vyd. Brno. Masarykova Univerzita. 2001. 202 s. ISBN 80-210-2711-8.
21. PRŮCHA , J. 2002. Moderní pedagogika. 2., přepracované a aktualizované vydání. Praha : Portál, 2002, s. 481. ISBN 80-7178-631-4.
22. RUŽBARSKÝ, P. - TUREK, M. 2006. Didaktika, technika a tréning v plávaní. Prešov : Prešovská univerzita v Prešove, Fakulta športu. 2006. 137 s. ISBN 80-8068-532-0.
23. SALO, D. – RIEWALD, S. A. 2008. Complete conditioning for swimming. Human Kinetics, 2008. s. 241. ISBN – 13:978-0-7360-7242-7.
24. SEIFERT, L. a kol. 2011. World book of swimming : from science to performance. Nova Science Publishers.2011. 550 s. ISBN 978-1-61470-741-7.
25. SVOZIL, Z. 2000. Vyučovacie prístupy ve výuce plavání. In Zborník referátov prednesených na VII. Vedeckom seminári s medzinárodnou účasťou, Bratislava 6.-8.2000. Bratislava : FTVŠ UK, 2001, s.5-10.
26. SVOZIL, Z. 2012. Motorické učení. In Pedagogika sportu. Univerzita Karlova v Praze : Karolínium. 2012, s. 153-164. ISBN 978-80-246-2026-8.
27. SWEETENHAM, W. - ATKINSON, J. 2006. Tréning plaveckých šampionů. Praha : Olympia. 2006. 144 s. ISBN 80-7033-978-8.

prof. PaedDr. Macejková Yvetta, PhD.