

**CIEĽOVÉ POŽIADAVKY NA VEDOMOSTI A ZRUČNOSTI  
MATURANTOV ZO ZÁKLADOV ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY**

Bratislava 2008

# 1. CIEĽ MATURITNEJ SKÚŠKY

Základy športovej prípravy, ako voliteľný maturitný predmet na športových gymnáziách má žiakom tohto typu školy sprostredkovať potrebné vedomosti z rôznych oblastí telesnej kultúry, s využitím prierezových vedných oborov /história, anatómia, chémia, fyzika, psychológia, pedagogika a iné/. Ako už zo samotného názvu tohto predmetu vyplýva, ide predovšetkým o získanie vedomostí, zručnosti a poznatkov žiakov z telesnej kultúry a jej zložiek, z oblasti tréningového procesu, či už v teoretickej alebo v didaktickej rovine, osvojenie si odbornej terminológie, aplikovanie vedeckých a praktických poznatkov, ako aj schopnosť charakterizovať ich zdôvodnenie a použitie v samotnom tréningovom procese.

Neoddeliteľnou súčasťou je problematika svetového a domáceho olympijského hnutia, ktorého strategickým cieľom je výchovou prostredníctvom športu, najmä mládeže prispievať k budovaniu mierového a lepšieho sveta.

Cieľom maturitnej skúšky zo základov športovej prípravy je overenie, do akej miery získané vedomosti, poznatky, zručnosti a postoje žiakov zodpovedajú požiadavkám učebných osnov v tomto predmete. Ide o vysvetlenie pojmov a definícií, charakterizovanie jednotlivých oblastí a zložiek, obsahového zamerania, aplikácia foriem, metód a prostriedkov, činiteľa procesov, schopnosť prezentácie vlastného názoru a postoja, analýza tréningového procesu.

Žiak, ktorý úspešne vykonal maturitnú skúšku z tohto predmetu, splnil podmienky pre udelenie trénerskej kvalifikácie III. triedy v zmysle znenia paragrafu 4, ods. a/, bod 2 Vyhlášky Ministerstva školstva SR č. 257/1998 Z. z. o podmienkach získavania odbornej spôsobilosti na vykonávanie špecializovaných činností v oblasti Telesnej kultúry. O tejto skutočnosti (úspešné vykonanie maturitnej skúšky) škola písomne informuje daný športový zväz, podľa žiakovej športovej špecializácie, ktorý uvedenú trénersku triedu vystavuje.

Jednotlivé tematické celky sú formulované v troch, hierarchických usporiadaných rovinách:

- rovina vedomostí, charakteristiky definícií a porozumenia (forma monológu),
- rovina analýzy, syntézy (forma monológu, resp. dialógu),
- rovina aplikácie (forma dialógu, resp. diskusie).

To znamená, že žiak pri odpovedi prezentuje svoju vedomostnú úroveň v jednotlivých oblastiach, ďalej vlastné argumentačné schopnosti pri riešení problematiky ako aj potrebnú aplikačnú asociáciu z pohľadu účastníka športového a tréningového procesu.

## A/ Rovina vedomostí, charakteristiky definícií a porozumenia

Žiak vie na základe svojich vedomostí napríklad :

1. Definovať a pochopiť význam a poslanie telesnej kultúry v živote človeka.
2. Objasniť základné pojmy antických olympijských hier – kalokagathia, ekecheiriá.
3. Formulovať poslanie, úlohy a ciele olympijského hnutia.
4. Vysvetliť prínos pedagogiky, psychológie, fyziológie ..... k rozvoju telesnej kultúry.
5. Charakterizovať opornú a pohybovú sústavu človeka, jej stavbu a funkcie.
6. Objasniť potrebu biochémie v športovom tréningu a v pohybovej činnosti.
7. Vysvetliť metodiku zostavovania tréningových plánov od olympijského štvorročného cyklu až po tréningovú jednotku.
8. Charakterizovať športový talent a určiť základné kritériá pri výbere športovo – talentovanej mládeže.
9. Objasniť význam, úlohy a ciele regenerácie a rehabilitácie v športovej príprave.
10. Formulovať pojmy všeobecnej a špeciálnej pohybovej výkonnosti.

## B/ Rovina analýzy a syntézy

Žiak vie samostatne, prípadne s pomocou analyzovať a syntetizovať javy, postupy, metódy, formy, prostriedky v jednotlivých oblastiach a činnostiach, ako napríklad :

1. Analýza príčin obnovenia novovekých olympijských hier, olympijské symboly, ideály a tradície.
2. Analýza a syntéza zložiek športovej prípravy.
3. Vysvetliť prečo a k akým zmenám prichádza pri pohybovej činnosti v krvnom obeh, v dýchaní, v srdečnej činnosti a v činnosti ďalších vnútorných orgánov.
4. Analyzovať príčiny vzniku „mŕtveho bodu“, druhého dychu, predštartového a štartového stavu.
5. Rozobrať chemické reakcie vznikajúce pri štiepení cukrov a tukov pri pohybovej činnosti.
6. Analyzovať vlastný ročný tréningový plán, rozobrať eventuálne nedostatky a formou syntézy zostaviť nový.
7. Analýza dopingovej problematiky.
8. Syntéza javov ovplyvňujúca úspešnosť tréningového procesu.
9. Vplyv lekársko – pedagogického sledovania na tréningový proces.
10. Didaktické zásady a princípy v športe.

### C/ Rovina aplikácie

Žiak vie tvorivo aplikovať získané vedomosti a poznatky z rôznych oblastí športového a tréningového procesu do praktických ukážok a odpovedí, v ktorých formuluje svoj názor, postupy a postoje. Napríklad:

1. Filozofia, zdroje poučenia, inšpirácie antických a novovekých olympijských hier.
2. Medzinárodné športové hnutie, jeho význam pre svetový mier.
3. Etika a mravná výchova v telovýchovnom procese.
4. Rozvoj pohybových schopností a ich aplikácia v tréningovom procese.
5. Použitie metód, foriem a prostriedkov vo vlastnom tréningovom procese.
6. Problematika testovania v tréningovom procese.
7. Evidencia a dokumentácia športovej prípravy.
8. Výber športových talentov a ich príprava.
9. Zostavenie tréningovej jednotky.
10. Komercionalizácia v športe.

## **2. CIEĽOVÉ POŽIADAVKY NA VEDOMOSTI A ZRUČNOSTI**

Cieľové požiadavky na vedomosti a zručnosti maturantov sú rozdelené do 25 - tich oblastí.

### **2.1 Svetové dejiny telesnej kultúry**

Žiak vie:

- Antické OH v Grécku.
- Športová činnosť v otrokárskej spoločnosti.
- Športová činnosť vo feudálnej spoločnosti.
- Kapitalizmus – rozvoj športu.
- Obnovenie novodobých OH.

### **2.2 Olympijské hnutie vo svete a na Slovensku**

Žiak vie:

- Vznik a štruktúra medzinárodného olympijského hnutia.
- Osobnosť a dielo P. de Coubertina.
- Charta MOV.
- Olympijské symboly, protokol a pojmy.
- Vývoj, vznik a štruktúra SOV.

- LOH , ZOH a úspechy slovenských športovcov.

## 2.3 Telesná kultúra

Žiak vie:

- Charakterizovať TK, ciele, úlohy, prostriedky a jej postavenie v systéme vied.
- Objasniť pojmy telesná výchova, šport a turistika.
- Rozobrať organizáciu v TK na Slovensku.
- Vysvetliť riadenie športových odvetví na Slovensku.

## 2.4 Anatómia človeka

Žiak vie:

- Charakterizovať opornú sústavu človeka jej stavbu a funkciu.
- Charakterizovať pohybovú sústavu človeka, jej zloženie, vlastnosti a funkcia.
- Zaujať stanovisko pôsobenia športu na opornú a pohybovú sústavu.

## 2.5 Biochémia človeka

Žiak vie:

- Objasniť potrebu biochémie v športovom tréningu a pohybovej činnosti.
- Vysvetliť potrebu bielkovín, cukrov a tukov v ľudskom organizme.
- Zaujať stanovisko k potrebe vitamínov v športovom tréningu.
- Rozobrať chemické reakcie vznikajúce pri štiepení cukrov a tukov pri pohybovej činnosti.

## 2.6 Fyziológia človeka a telesných cvičení

Žiak vie:

- Charakterizovať fyziológiu a jej dôležitosť pri športovom tréningu.
- Zdôvodniť prečo, a k akým zmenám prichádza pri pohybových činnostiach v krvnom obeh, dýchaní, srdcevej činnosti a činnosti ďalších vnútorných orgánov.
- Rozobrať adaptáciu organizmu na telesné cvičenia a pohybovú činnosť.
- Zaujať stanovisko na reakciu organizmu na záťaž, únavu, pretrénovanie.
- Vysvetliť príčiny vzniku mŕtveho bodu, druhého dychu, rovnovážneho stavu, predštartových a štartových stavov.
- Zdôvodniť dôležitosť fyziologických tréningových zásad a ich aplikácia v tréningovom procese.

## 2.7 Biomechanika pohybu športovca

Žiak vie:

- Charakterizovať biomechaniku jej úlohu ,ciele a význam v športovom tréningu.
- Vysvetliť základné pojmy – pohyb, technika pohybu a štýl.
- Objasniť dynamickú a kinematickú stránku pohybu športovca a uviesť kritéria hodnotenia techniky športovca.
- Zaujať stanovisko na využitie všeobecných a špeciálnych biomechanických metód výskumu v praxi (v športovej špecializácii športovca).

## 2.8 Regenerácia a rehabilitácia síl športovca

Žiak vie:

- Objasniť význam, úlohy a ciele regenerácie a rehabilitácie v športovej príprave.
- Vysvetliť regeneráciu psychofyzických síl uplatňovaním biologických prostriedkov / výživa, pitný režim, vitaminizácia, mineralizácia / a pedagogických zásad.
- Rozobrať hlavné regeneračné procedúry – masáž, vodné procedúry, sauna.
- Vysvetliť rozdielnosť pojmov pedagogické a psychologické prostriedky regenerácie síl športovcov.

## **2.9 Diagnostika trénovanosti**

Žiak vie:

- Objasniť pojmy všeobecnej a špeciálnej pohybovej výkonnosti.
- Charakteristika všeobecnej trénovanosti pohybového aparátu, srdcovo – cievneho obehu, dýchacieho systému.
- Vysvetliť základné metódy telovýchovného lekárskeho sledovania a funkčné skúšky výkonnosti v jednotlivých športových odvetviach.
- Analyzovať evidenciu tréningového zaťaženia.

## **2.10 Doping v športe**

Žiak vie:

- Rozobrať pojem dopingu v športe.
- Objasniť pojem zakázaných farmakologických skupín a látok, zakázaných metód a skupín liekov podliehajúcim určitým obmedzeniam.
- Charakterizovať organizáciu a orgány dopingovej kontroly, výber športovcov a postihy za doping.
- Zaujať vlastný názor na doping v športe.

## **2.11 Športový tréning**

Žiak vie:

- Objasniť a charakterizovať športový tréning jeho ciele, úlohy, črty, zložky a význam.
- V systéme športového tréningu charakterizovať jednotlivé činitele /športovec, tréner, podmienky, projekt športového tréningu / a ich vzájomné vzťahy.

## **2.12 Členenie a periodizácia športového tréningu**

Žiak vie:

- Objasniť členenie podľa cieľov a úloh na základný, špecializovaný a vrcholový tréning.
- Objasniť zaťaženie ako základ rastu trénovanosti.
- Rozobrať a zdôvodniť periodizáciu tréningového cyklu.

## **2.13 Didaktické formy, metódy a prostriedky športového tréningu**

Žiak vie:

- Vysvetliť pojem didaktická forma tréningu a súčasne vedieť aplikovať v tréningovom procese.
- Charakterizovať metódy a uplatniť v tréningu rozvojom telesnej, taktickej, technickej, psychologickéj prípravy.
- Objasniť potrebu prostriedkov / telesné cvičenia / v tréningovom procese.

## **2.14 Telesná príprava**

Žiak vie:

- Charakterizovať telesnú prípravu a jej základné pohybové predpoklady (silu, rýchlosť, vytrvalosť, obratnosť, pohyblivosť, koordináciu).
- Porovnať všeobecnú a špeciálnu pohybovú prípravu.
- Vo svojom športovom odvetví pripraviť tréning na rozvoj všeobecnej a špeciálnej prípravy.

## **2.15 Silové schopnosti a ich rozvoj**

Žiak vie:

- Charakterizovať a rozdeliť silové schopnosti.
- Porovnať metódy a prostriedky rozvoja sily v športovom tréningu.
- Testovať silu a analyzovať získané výsledky pre tvorbu tréningových plánov.
- Uviesť príklady rozvoja sily v športovom odvetví, ktoré žiak vykonáva.

## **2.16 Rýchlostné schopnosti a ich rozvoj**

Žiak vie:

- Charakterizovať a rozdeliť rýchlostné schopnosti.
- Porovnať metódy a prostriedky rozvoja rýchlosti v športovom tréningu.
- Testovať rýchlosť a analyzovať získané výsledky pre tvorbu tréningových plánov.
- Uviesť príklady rozvoja rýchlosti v športovom odvetví, ktoré žiak vykonáva.

## **2.17 Vytrvalostné schopnosti a ich rozvoj**

Žiak vie:

- Charakterizovať a rozdeliť vytrvalostné schopnosti.
- Porovnať metódy a prostriedky rozvoja vytrvalosti v športovom tréningu.
- Testovať vytrvalosť a analyzovať získané výsledky pre tvorbu tréningových plánov.
- Uviesť príklady rozvoja vytrvalosti v športovom odvetví, ktoré žiak vykonáva.

## **2.18 Obratnosť, pohyblivosť a koordinácia**

Žiak vie:

- Definovať a rozdeliť jednotlivé pohybové schopnosti.
- Vytvoriť tréningový plán pre rozvoj jednotlivých schopností vo svojom športovom odvetví zaradiť testovacie batérie.
- Zaradiť testovacie batérie na kontrolu rozvoja rastu obratnosti, pohyblivosti a koordinácie.

## **2.19 Technická príprava**

Žiak vie:

- Objasniť pojem, úlohu a cieľ technickej prípravy.
- Zdôvodniť kritéria hodnotenia techniky.
- Aplikovať rozvoj technickej stránky v tréningovom procese viacerými spôsobmi.
- Zdôvodniť predpoklady športovcov pre osvojenie si technickej prípravy.

## **2.20 Taktická príprava**

Žiak vie:

- Charakterizovať, úlohy a ciele taktickej prípravy v športe.
- Uviesť vlastný obsah a proces taktickej prípravy.
- Pripraviť projekt taktickej prípravy pre vlastnú športovú disciplínu.

## **2.21 Psychologická príprava**

Žiak vie:

- Vysvetliť pojem psychologickej prípravy ako súbor princípov, úloh, metód a prostriedkov dôležitých pre tréning a súťaže.
- Vysvetliť prvotné a druhotné psychické zlyhanie a vzťah krátkodobej a dlhodobej psychologickej prípravy.
- Zdôvodniť opodstatnenosť modelovaného tréningu a reguláciu predštartovných a štartovných stavov a skupiny regulačných prostriedkov.

## **2.22 Teoretická príprava**

Žiak vie:

- Vysvetliť prínos pedagogiky, psychológie, biológie, fyziológie, biochémie, biomechaniky.... k rozvoju telesnej kultúry.
- Rozobrať v teoretickej rovine základy teórie a didaktiky športu všeobecne a v špecializácií, základy športového tréningu, lekárske – pedagogické sledovania a vyhodnocovanie športovej prípravy.
- Vysvetliť pravidlá svojej športovej špecializácie, organizáciu súťaží,
- Objasniť možnosti na prípravu telovýchovných pracovníkov, funkcionárov, trénerov a rozhodcov

## **2.23 Výber športovo talentovanej mládeže**

Žiak vie:

- Charakterizovať športový talent a určiť základné kritéria pri výbere športovo talentovanej mládeže.
- Vysvetliť dôležitosť genetických predpokladov pri výbere pre šport.
- Porovnať zásady výberu talentovanej mládeže.
- Rozobrať problematiku výberu športovo talentovanej mládeže v súčasnosti.

## **2.24 Plánovanie, hodnotenie a evidencia športového tréningu**

Žiak vie:

- Vysvetliť metodiku zostavovania tréningových plánov od olympijského štvorročného cyklu po tréningovú jednotku.
- Vysvetliť početnosť, druh a veľkosť zaťaženia.
- Hodnotiť realizovaný tréningový proces a analyzovať rozdielnosť medzi plánom a skutočnosťou.
- Zaujať stanovisko k evidencii športového tréningu.

## **2.25 Osobitosti športového tréningu**

Žiak vie:

- Vysvetliť osobitosti športového tréningu v jednotlivých športových špecializáciách.
- Špecifikovať plánovanie, evidenciu a hodnotenia športového tréningu v športových špecializáciách u detí a mládeže.
- Špecifikovať plánovanie, evidenciu a hodnotenia športového tréningu v športových špecializáciách dievčat a žien.

## **Úpravy cieľových požiadaviek zo základov športovej prípravy pre žiakov so zdravotným znevýhodnením**

Základy športovej prípravy ako voliteľný maturitný predmet by si mali zvoliť žiaci, ktorí zvládnu cieľové požiadavky v plnom rozsahu.

Požiadavky smerom k úprave cieľových požiadaviek môžu byť len technického charakteru.

### **žiaci so sluchovým postihnutím**

Cieľové požiadavky zo základov športovej prípravy pre túto skupinu žiakov sú totožné s cieľovými požiadavkami pre intaktných žiakov.

### **žiaci so zrakovým postihnutím**

Cieľové požiadavky zo základov športovej prípravy pre túto skupinu žiakov sú totožné s cieľovými požiadavkami pre intaktných žiakov.

### **žiaci s telesným postihnutím**

Cieľové požiadavky zo základov športovej prípravy pre túto skupinu žiakov sú totožné s cieľovými požiadavkami pre intaktných žiakov.

### **žiaci so špecifickými poruchami učenia**

Cieľové požiadavky zo základov športovej prípravy pre túto skupinu žiakov sú totožné s cieľovými požiadavkami pre intaktných žiakov.

### **žiaci s narušenou komunikačnou schopnosťou**

Cieľové požiadavky zo základov športovej prípravy pre túto skupinu žiakov sú totožné s cieľovými požiadavkami pre intaktných žiakov.

### **žiaci chorí a zdravotne oslabení**

Cieľové požiadavky zo základov športovej prípravy pre túto skupinu žiakov sú totožné s cieľovými požiadavkami pre intaktných žiakov.

### **žiaci s pervazívnymi vývinovými poruchami (s autizmom)**

Cieľové požiadavky zo základov športovej prípravy pre túto skupinu žiakov sú totožné s cieľovými požiadavkami pre intaktných žiakov.