**ŠP ŠPORT Bc. štúdium**

**TÉZY NA ŠS ZO ŠPECIALIZÁCIE AEROBIK**

1. Charakteristika aerobiku, cieľ, význam, uplatnenie.

Vývojové tendencie v aerobiku, diferenciácia aerobiku a charakteristika jednotlivých

druhov.

1. Vymenujte základné požiadavky a zásady aerobiku.

Definujte frekvenciu aeróbneho cvičenia, intenzitu aeróbneho cvičenia,

trvanie aeróbneho cvičenia.

1. Charakterizujte aeróbne pohybové aktivity a aerobik.

Pohlavná a veková diferenciácia aerobiku, charakterizujte step aerobik, vymenujte

základné požiadavky pri tomto druhu aerobiku.

1. Charakterizujte nízky aerobik.

Vymenujte základné pohyby nízkeho aerobiku, charakterizujte vysoký aerobik

a kombinovaný aerobik.

1. Charakterizujte adaptáciu.

Uveďte základné delenie adaptačných zmien pri aerobiku, charakterizujte a vymenujte

primárne, sekundárne, akútne a chronické adaptačné zmeny pri aerobiku.

6. Diferencujte aerobik z hľadiska jeho účinnosti na pohybový aparát.

Diferencujte aerobik z hľadiska intenzity cvičenia, zdatnosti cvičiacich a

z hľadiska využitia rôznych prostriedkov (obsahu).

7. Vymenujte základné metódy zisťovania intenzity aeróbneho cvičenia.

Uveďte vzorec pre výpočet aeróbneho pásma z maximálnej PF, uveďte Karvonenov

vzorec.

8. Uveďte príklad zisťovania intenzity cvičenia podľa metabolického ekvivalentu (MET).

Uveďte fázy aeróbneho cvičenia,charakterizujte počiatočnú fázu aeróbneho cvičenia,

zdokonaľovaciu a udržiavaciu fázu aeróbneho cvičenia.

9. Uveďte základnú stavbu hodiny aerobiku.

Charakterizujte úvodnú, prípravnú, hlavnú a záverečnú časť hodiny aerobiku.

10. Strečing. Charakteristika, význam, uplatnenie.

11. Charakterizujte základné metódy strečingu.

Uveďte základné zásady rozvoja flexibility.

12. Uveďte základné metódy výstavby aeróbneho bloku.

Charakterizujte blokovú metódu a metódu „add on“.

13. Charakterizujte metódu „pyramída“ a lineárnu metódu.

14. Uveďte základné zásady neverbálnej komunikácie v aerobiku.

15. Uveďte zásady posilňovania v aerobiku.

16. Hudobno – pohybové vztahy.

Definujte tempo, rytmus, takt, dynamiku a výraz.

17. Uveďte zásady zostavovania hudobných celkov pre jednotlivé časti hodiny aerobiku.

18. Problematika zranení pri cvičení aerobiku, príčiny ich vzniku.

Charakterujte rizikové a nevhodné cvičenia v aerobiku.

19. Uveďte zásady racionálnej výživy.

Charakterizujte (zakreslite) nutričnú pyramídu .

20. Uveďte hlavné zásady pitného režimu pred a počas aerobiku.

Problematika dehydratácie pri cvičení aerobiku.

21. Aerobik a redukcia tuku.

22. Osobnosť trénera v aerobiku.

**Literatúra:**

BLAHUŠOVá, E.:1992. Kalanetika. Praha : Olympia, 1992.

BUZGOVÁ, E.: 1997.Aerobik. PVT Prešov, 1997.168 s. ISBN 80- 88859- 08- 5.

Kyselovičová,O. – Antošovská,M. 2003. Aerobik. Bratislava: SZ RTVŠ, 2003,56 s. ISBN 80- 88901-79-0.

MACÁKOVÁ, M.: 2001. Aerobik. Praha: Grada Publishing, spol.s. r. o., 2001. 107 s. ISBN 80- 247- 0057- 3.

Moravec, R. et al. 2004. Teória a didaktika športu. Bratislava : FTVŠ UK, 2004, 212 s. ISBN 80-89075-22-3.

ŠIMONEK, J. , ZRUBÁK, A. a kol. 1995. *Základy kondičnej prípravy v športe*. Bratislava: FTVŠ UK, 1995.

Perečínska, K. – LENKOVÁ, R.: 2007. Všeobecná gymnastika – gymnastika, aerobic, cvičebné programy. Prešov : Fakulta športu. Prešovská Univerzita, 2007. 108 s. ISBN 80- 8068- 538- X

Zrubák, A.-Štulrajter,V. a kol. 2001. Fitnis. Bratislava: FTVŠ UK, 2001.

Časopisecká literatúra domácich, zahraničných, internetových zdrojov – pre doplnenie do samostatnej práce.