**ŠP TRÉNERSTVO Mgr. štúdium**

**TÉZY NA ŠS ZO ŠPECIALIZÁCIE AEROBIK**

**Teória a didaktika aerobiku**

1. Aerobik a jeho význam v pohybovom programe pre zdravie (uplatnenie v rekreačnom

športe, charakteristika jednotlivých druhov).

2. Charakteristika jednotlivých vývojových etáp v aerobiku (prostriedky, obsah,

osobitosti)

3. Reakcia a adaptačné zmeny organizmu na rôzne druhy aerobiku (akútne a chronické

zmeny, špecifiká srdcovo-cievneho systému).

4. Hodnotenie intenzity zaťaženia a jeho využitie (subjektívne a objektívne metódy).

5. Charakteristika, tvorba a manažovanie cvičebnej jednotky v aerobiku (zásady tvorby,

kontrola, plánovanie, organizovanie, vedenie).

6. Špecifiká tvorby a manažovania aerobiku pre rôzne vekové obdobia (východiská

tvorby, výber vhodných druhov).

7. Realizácia aerobiku s osobami so zdravotným oslabením (zásady tvorby, špecifiká pre

niektoré oslabenia).

8. Pedagogické aspekty činnosti trénera v aerobiku (didaktické, komunikačné, výrazové,

percepčné, pamäťové, organizačné a akademické schopnosti).

9. Uplatnenie didaktických postupov a špecifických metód v aerobiku (postupy a metódy

pri tvorbe a realizácii).

10. Pohybová skladba ako súčasť choreografie v aerobiku (zásady tvorby, princípy, etapy,

osobitosti).

11. Súčasné vývojové trendy v aerobiku (druhy, metódy, prostriedky, uplatnenie náčinia

a náradia).

12. Výživa a jej význam v aerobiku (zásady, pitný režim).

13. Redukcia hmotnosti a jej špecifiká v aerobiku (obezita, tvorba programov).

14. Strečing a jeho využitie v tréningovej jednotke aerobiku (význam, prostriedky,

metódy).

15. Motivácia v aerobiku (motivačné činitele, ich diferenciácia z hľadiska veku, vzdelania,

zdravia).

16. Aerobik vo výkonnostnom a vrcholovom športe (cieľ, obsah, prostriedky a ich využitie

v športovej príprave).

17. Aerobik v základných a stredných školách (uplatnenie, rozsah, tvorba programov,

hodnotenie).

18. Aerobik a jeho súťažné formy (športový aerobik, step súťaže, maratóny).

19. Výskum v aerobiku (športová edukológia, výskumné oblasti).

20. Pedagogické vzdelávanie a celková edukácia trénerov aerobiku v SR.

**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.

KYSELOVIČOVÁ,O: Adaptácia organizmu na rôzne druhy aeróbneho zaťaženia. 2007 Bratislava. Habilitačná práca.

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

TIRPÁKOVÁ, V.: Komparácia vybraných činností pedagogického charakteru u inštruktora aerobiku na Slovensku a v Čechách. 2007. Bratislava. Dizertačná práca.

TOUFAROVÁ,H.: Aerobik s dětmi. Olomouc, 2003

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

Časopisecká literatúra domácich, zahraničných, internetových zdrojov.