

**ÚSTNA ČASŤ MATURITNEJ SKÚŠKY Z PREDMETU – ZÁKLADY ŠPORTOVEJ  
PRÍPRAVY  
SZÓBELI ÉRETTSÉGI VIZSGA – SPORTFELKÉSZÍTÉS ALAPJAI**

**Názov školy:**

**Spojená škola, Námestie sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda,  
Org. zložka Stredná športová škola s VJM – Középfokú sportiskola  
Dunajská Streda – Dunaszerdahely**

**Školský rok: 2023/2024**

**Iskolai év: 2023/2024**

**Forma: Ústna skúška  
Szóbeli vizsga**

---

Maturitná skúška – ústna časť z predmetu – Základy športovej prípravy  
Érettségi vizsga – szóbeli érettségi vizsga – Sportfelkészítés alapjai

---

**Študijný odbor: 7451 J Športové gymnázium**

**Tanulmányi szak: 7451 J Sportgimnázium**

Pri vypracovaní maturitných tém uplatnite vedomosti z predmetov uvedených za názvom jednotlivých tém. Zoznam skratiek predmetov sa nachádza na konci tém.

Az érettségi témák kidolgozásánál a témák után feltüntetett tantárgyakban elsajátított ismereteiket használják fel. A tantárgyak rövidítése a témák alatt található.

### **Téma - Témák**

1.
  - a) Prezentácia vlastného športu, histórie, štruktúry vášho zväzu (slovenského, medzinárodného) súťaže a pravidiel - Saját sportág bemutatása, története, szövetségének szerkezete (szlovák, nemzetközi) versenyszámai és szabályai
  - b) Zászládne pojmy teórie tréningu - Az edzéselmélet alapfogalmai
  - c) Systém opornej sústavy - Az emberi test támasztórendszere
2.
  - a) Charakteristické črty športovej histórie pravekej komunity - Az ősközösség sporttörténetének jellemző vonásai
  - b) Úloha trénera , pedagogické funkcie, interakcie tréner-sportovec - Az edző szerepe, pedagógiai funkciói
  - c) Športové zranenia - Sportsérülések
3.
  - a) Telesná kultúra obdobia prechodu do nového veku (XVI. sz.–XVII. sz.) - Az újkorba való átmenet időszakának testkultúrája (XVI. sz.–XVII. sz.)
  - b) Rozvoj a použitie koordinačných schopností - A koordinációs képesség
  - c) Zloženie, rozdelenie a vlastnosti svalov - Az izmok összetétele, felosztása és tulajdonságai
4.
  - a) Telesná kultúra sredoveku - A középkor testkultúrája

- b) Rozvoj a použitie pohyblivých schopností - Ízületi mozgékonyág  
c) Zakázané látky zvyšujúce výkonnosť, Doping, Antidopingový kódex - Tiltott teljesítményfokozó anyagok - Dopping, Doppingellenes kódex
5. a) Staroveké olympijské hry - Az antik olimpiai játékok  
b) Charakteristika, úlohy, ciele a obsah taktickej prípravy - A taktikai felkészítés  
c) Charakteristika fyziológie a jej postavenie - A fiziológia helye az edzésfolyamatban
6. a) Novodobé olympijské hry - Újkori olimpiai játékok, előzményei, története, a NOB megalakulása, Pierre de Coubertin személyisége, élete és munkája  
b) Kritériá technickej prípravy - A technikai előkészítés kritériumai  
c) Druhy únavy, charakteristika jej príčin, význam a druhy aktívneho a pasívneho odpočinku, regenerácia - A fáradtság fajtái, okainak jellemzése, aktív, passzív pihenés, regeneráció
7. a) Organizácie telesnej výchovy a športu na Slovensku - A testnevelés és a sport szervezetei Szlovákiában  
b) Rozvoj a použitie rýchlostných schopností - A gyorsasági készség felosztása és jellemzése  
c) Význam výživy a pitného režimu v športovom tréningu - A táplálék- és folyadékbevitel fontossága az edzés ideje alatt
8. a) Najväčšie športové udalosti 2022 a 2023 - A 2022-es és a 2023-as év legnagyobb sporteseményei  
b) Rozvoj a použitie vytrvalostných schopností - Állóképesség  
c) Náhrada energie pri športovom výkone - Energia pótlása sportteljesítménynél
9. a) Charakteristika pojmu fair play - A fair play fogalom jellemzése  
b) Charakteristika a rozdelenie silových schopností - Erő, adottság  
c) Charakteristika vitamínov a minerálov - Az ásványi anyagok és vitaminok
10. a) Charakteristické črty športovej histórie staroveku - Az ókor sporttörténetének jellemző vonásai  
b) Charakteristika talentu a základné princípy výberu talentov - A sporttehetség jellemzése és a tehetség kiválasztásának alapelvei  
c) Základné znalosti prvej pomoci - Az elsősegélynyújtás elemi ismeretei
11. a) Vývoj telesnej kultúry na Slovensku - A testkultúra fejlődése Szlovákiában  
b) Charakteristika biomechaniky - A biomechanika  
c) Tímová jednota, súdržnosť - Csapategység, kohézió
12. a) Juan Antonio Samaranch - prezident MOV - Juan Antonio Samaranch – A NOB elnöke  
b) Evidencia tréningového procesu, hlavné dokumenty trénera (v jeho vlastnom športe) - A sportedzés evidenciája, az edző fő dokumentumai (saját sportágban)  
c) Duševné zdravie a stres - A lelki egészség és a stressz
13. a) História paralympiády - Paraolimpia  
b) Rozdiel medzi vrcholovým a amatérskym športom - Az élsport és az amatőrsport közti különbségek  
c) Psychohygiéna športovcov - A sportolók pszichohigiéniája

14.
  - a) Rozvoj telesnej výchovy na škole (collage sport), vplyv myšlienok osvietenstva na svet telesnej kultúry a športu (koniec 17. storočia – polovica 19. storočia) - Az iskolai testnevelés fejlődése (college sport) a felvilágosodás eszméinek hatása a testkultúra és sport világára (XVII. sz. vége–XIX. sz. közepe)
  - b) Predštartový a štartový stav - A rajt és a rajt előtti állapot, holtpont, második levegővétel, egyensúlyi állapot a sportolónál
  - c) Koncentrácia – Koncentráció
  
15.
  - a) Charakteristické črty športovej histórie stredovekého Japonska - A középkori Japán sporttörténetének jellemző vonásai
  - b) Osobitosti športového tréningu dievčat a žien - A lányok és a nők spotedzéseinek különlegességei
  - c) Základné zásady zdravého životného štýlu, faktory nepriaznivo ovplyvňujúce športový výkon - Az egészséges életmód alapelvei, a sportteljesítményt károsan befolyásoló tényezők
  
16.
  - a) Švédska gymnastika - A svéd tornairányzatok
  - b) Osobitosti športového tréningu detí a mládeže - A gyermekek és az ifjúság spotedzéseinek a különlegességei
  - c) Úvod do psychológie športu - Bevezetés a sportpszichológiába
  
17.
  - a) Telesná kultúra obdobia po druhej svetovej vojne (od roku 1945 do roku 1990), šport kapitalistických, socialistických krajín a tretieho sveta - A II. világháború utáni időszak testkultúrája (1945-től 1990-ig), a kapitalista, a szocialista országok és a harmadik világ sportja
  - b) Pojmy súvisiace s telesnou výchovou a športom - Testnevelés és sporttal kapcsolatos fogalmak
  - c) Základné princípy športovej výživy - A sportoló táplálkozás alapelvei
  
18.
  - a) História zimných olympijských hier - Téli olimpiák története
  - b) Prezentácia komponentov tréningovej jednotky pre váš šport - Saját sportág edzéségység összetevőinek bemutatása
  - c) Dýchací systém človeka - Az ember légzőrendszere
  
19.
  - a) Telesná kultúra starovekého Grécka - Az ókori Hellász testkultúrája
  - b) Typy športových organizácií - Športové kluby, športové podniky - A sportszervezetek típusai - Sportegyesületek, sportvállalkozások
  - c) Motivácia – bez ktorej to nejde - Motiváció – ami nélkül nem megy
  
20.
  - a) Prvé Medzinárodné športové federácie – miesta prvých majstrovsta Európy - a Majstrovstva sveta - Nemzetközi sportszövetségek – Az első Európa – és Világbajnokágok helyszínei
  - b) Rekreácia, mimoškolské aktivity, rozvoj mimoškolských skupín - Rekreáció, iskolán kívüli mozgalmak, iskolán kívüli csoportok fejlődése
  - c) Vzťah tréner – športovec - Edző – sportoló kapcsolata
  
21.
  - a) Telesná kultúra európskeho kontinentu v 16.-18. storočí - Az európai kontinens testkultúráját a 16.-18. században
  - b) Športová etika, etika v športe - Sportetika
  - c) Imunitný systém človeka - Az ember immunrendszere

22.
  - a) Charakteristické črty športovej histórie stredovekej Indie a Číny - A Középkori India, Kína sporttörténetének jellemző vonásai
  - b) Školská telesná výchova a šport žiakov - Iskolai testnevelés és diáksport
  - c) Rehabilitácia – Rehabilitáció
23.
  - a) Olympijské hnutie, olympijské symboly, olympijská charta, poslanie a úloha MOV - Olimpiai mozgalom, olimpia szimbólumai, Olimpiai charta, NOB küldetése és szerepe
  - b) Faktory v tréningovom procese - Az edzési folyamat tényezői
  - c) Význam a rozvoj sebavedomia - Önbizalom jelentése és fejlesztése
24.
  - a) História vývoja futbalu a rugby - Labdarúgás és a rögbi kialakulásának története
  - b) Cieľ, úloha, dôležitosť, stupne športovej prípravy - Sportedzés célja, feladata, jelentősége, jegyei
  - c) Ľudské zmysly - Az ember érzékszervei
25.
  - a) Charakteristické črty americkej športovej histórie - Amerika sporttörténetének jellemző vonásai
  - b) Špičkový výkon v športe - A csúcsteljesítmény a sportban
  - c) Masáž - A masszázs
26.
  - a) Šport ako model modernej spoločnosti, efekt kolapsu socialistického svetového systému - A sport, mint a modern társadalom modellje , szocialista világrendszer felbomlásának hatása
  - b) Testovanie v športe - Tesztelések a sportban
  - c) Koncept mentálnej prípravy - A mentális felkészítés fogalma
27.
  - a) Budúcnosť športu, inovácie v športe - Sport jövője, innováció a sportban
  - b) Zátaz v športe - Terhelés
  - c) Aktivácia, stres, úzkosť z výkonu - Aktiváció, stressz, teljesítményszorongás
28.
  - a) História letných olympijských hier - Nyári olimpiák története
  - b) Charakteristika a rozdelenie pohybových schopností - A mozgáskészség jellemzése és felosztása
  - c) Zdôvodnenie zásad fyziologického tréningu - A fiziológiai edzéselvek megindoklása
29.
  - a) Vynikajúce športové výsledky športovcov v histórii - Kimagasló sportolói és sportemberi teljesítmények
  - b) Rozdelenie športovej prípravy podľa vekových skupín mládeže - Sportedzések felosztása ifjúsági korcsoportok szerint
  - c) Obehový systém človeka - Az ember keringési rendszere
30.
  - a) Súčasní dominantní športoví lídri, vplyvní ľudia v športe - Napjaink meghatározó sportvezetők, befolyásos emberek a sportban
  - b) Rozdiely medzi športom a rekreáciou - Sport és a rekreáció közti különbségek
  - c) Koniec športovej kariéry - Sportkarrier lezárása