

# Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2011/12/1
<b>Tárgynév:</b>	Prevenció II.
<b>Tárgykód:</b>	ANTSTB7021
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Testnevelési Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA19
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Dr. Ihász Ferenc
<b>Tárgy követelménye:</b>	Gyakorlati jegy
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	1/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	0/0/0

---

## Oktatás célja:

### A TANTÁRGY CÉLJA:

A prevenció 2 tantárgy célja tudatosítani, azt a fontos tény, hogy a keringési rendszer teljesítményének illetve a test összetételének vizsgálata alapvetően befolyásolja az ember fittségét, később a teljesítőképességét, (az egészségben eltöltött éveket) végezetül pedig a várható élettartamot.

### A TANTÁRGY FELADATAI

A hallgatók ismerjék meg a Polar pulzusmérő monitorok használatának, technikáját és néhány kapott adat elemzését (a 20 méteres ingafutás teszt során kapott pulzusdiagram elemzése alapján). Az értelmezett adatok segítségével tudjanak aktivitási programot (ajánlani) készíteni.

## Tantárgy tartalma:

### TÉMAKÖRÖK:

Elméleti és gyakorlati ismeretek közvetítése. Alapvető ismeretek megszerzése az antropometriai vizsgálatok során (testmagasság, testtömeg, bőrredő mérés). A keringési rendszer alapvető anatómiai és élettani ismereteinek elsajátítása. A szív-érrendszer felépítése, működése. A keringés során fellépő nyomásviszonyok. Kardió-vaszkuláris funkció, technikai elemeinek megfigyelése, a kapott eredmények segítségével történő elemzése.

Követelmények: Ismerje azokat a vizsgálati módszereket, amelyek segítségével egyénre szabott fizikai aktivitási programot tervezhet a gyermekek, (alacsony rizikófaktorral rendelkező) felnőttek számára. Tanítsa meg a futás sebességének egyéni megválasztását, az erő beosztását (saját képesség becslését).

## Számonkérési és értékelési rendszere:

### KÖVETELMÉNYEK:

-Szerezzon, jártasságot az antropometriai és terheléses vizsgálatok (20 méteres ingafutás és a Polar pulzusmérő monitorok) során előforduló technikai tevékenységekben.

-Tudja elemezni a kapott eredményeket, ismerje azokat az aktivitási programokat, illetve hatáskülönbségeit, tudja megválasztani, hogy mikor milyen típusú gyakorlatot alkalmazzon, illetve tudja, hogy milyen izomélettani folyamatok játszódnak le a feladatok végzése közben.

# Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2011/12/1
<b>Tárgynév:</b>	Prevenció II.
<b>Tárgykód:</b>	ANTSTB7021
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Testnevelési Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA19
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Dr. Ihász Ferenc
<b>Tárgy követelménye:</b>	Gyakorlati jegy
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	1/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	0/0/0

---

## Számonkérési és értékelési rendszere:

- A fizikai aktivitási programmal kapcsolatos összes mentálhigénés kérdés tisztázása, illetve a rendszeres orvosi szűrővizsgálatok jelentőségének tudatosítása.
  - A hallgató tevékenysége legyen tervezett, tudatos azért, hogy minden pillanatban bizonyítani tudja, hogy mit miért végeztet!
- A félév végén egy beadvány elkészítése, (a szorgalmi időszak befejeztével) amely egy pályateszt által szerzett pulzusdiagram elemzését tartalmazza. Zárthelyi dolgozat megírása (teszt formájában) 60% fölött elfogadott.

## Kötelező irodalom:

### KÖTELEZŐ IRODALOM

Mészáros János (1990): A gyermeksport biológiai alapjai. Budapest.  
Frenkl Róbert (1995): Sportélettan. Budapest.

### AJÁNLOTT IRODALOM

B. Fox (1998): Basic exercise physiology.