

Tárgytematika

Félév:	2014/15/1
Tárgynév:	Prevenció II.
Tárgykód:	ANTSTB7021
Felelős szervezet neve:	Testnevelési Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA19
Tárgyfelelős neve:	Ihász Ferenc Dr.
Tárgy követelménye:	Évközi jegy
Tárgy heti óraszám:	1/0/0
Tárgy féléves óraszám:	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:

-Szerezzen, 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

Félév:	2014/15/1
Tárgynév:	Prevenció II.
Tárgykód:	ANTSTB7021
Felelős szervezet neve:	Testnevelési Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA19
Tárgyfelelős neve:	Ihász Ferenc Dr.
Tárgy követelménye:	Évközi jegy
Tárgy heti óraszám:	1/0/0
Tárgy féléves óraszám:	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.