

ZÁRÓVIZSGA TEMATIKA/TÉTELEK

Testnevelő-edző BSc 2014.

„A” tétel témakörei

1. A testkultúra értelmezése, helye és szerepe az általános műveltségben (kultúra, testkultúra fogalma, értelmezése; a testkulturális értékek értelmezése; műveltség, mozgás-, játék- és sportműveltség értelmezése; a testnevelés és sport műveltségtartalma).
2. A testneveléssel és sporttal kapcsolatos alapvető fogalmak és értelmezései (a nevelés-testi nevelés és kapcsolatuk) - szomatikus nevelés fogalomköre; a testnevelés és sport fogalma, kapcsolatuk; a mozgásos cselekvések értelmezése és rendszerezése.
3. Az egészség értelmezése, a testnevelés és a sport szerepe az egészségtudatos életvitel kialakításában (prevenció, rehabilitáció). A rekreáció, sportrekreáció értelmezése, szerepe az egészség kialakításában és megőrzésében.
4. A táborozás és túravezetés legfontosabb elméleti és szervezési ismeretei; leggyakoribb megjelenési formái; jelentőségük és szerepük a szabadidő helyes/hasznos eltöltésében.
5. A sporttudomány helye és szerepe a tudományok rendszerében. A sporttudományos kutatómunka felhasználásának lehetőségei és jelentősége a sportszakemberek munkájában. Kutatási, mérési alapfogalmak, természettudományi-társadalomtudományi módszerek a sporttudományban. A tudományos munka kritériumai (validitás, objektivitás, stb.)
6. A kutatás tervezésének alaplépései, a tudományos munka menete (kutatási terv, elvégzendő feladatok, munkafázisok); a leggyakoribb kutatási/vizsgálati módszerek, adatfeldolgozási eljárások. A tudományos publikációk szerkezeti felépítése, főbb fejezetei. A szakirodalom és tudományos eredmények felhasználásának etikai kérdései.
7. A testnevelés és sport eredete, jelentősége és funkciói, megjelenési formái az egyes történelmi korokban (őskortól a legújabb korig)
8. A görög, római testkultúra jellemzői és jelentősége, az antik görög gimnasztika tartalma; hatása a modern sport kialakulására. Az ókori olimpiai játékok története, jelentősége
9. Az újkori olimpiai mozgalom eredete, történeti fejlődése, jelentősége a világ nemzetei számára; társadalmi és politikai hatásai. A Magyar Olimpiai Bizottság szervezeti felépítése, céljai, feladatai, működési területe; szerepe és jelentősége a nemzetközi-, valamint a hazai sportélet alakulásában, fejlődésében.
10. Nemzetközi viszonylatban legsikeresebb sportágaink; magyar sportolók sikerei az újkori olimpiák és a világversenyek vonatkozásában. A legnépszerűbb sportágak a

hazai szabadidő- és rekreációs (tömeg)sportban. Az olimpiai és világversenyeken elért magyar sikerek hatásmechanizmusa.

11. A sporttehetség fogalma, a sporttehetséget meghatározó és befolyásoló általános és pszichés tényezők.
12. A motoros képességek fogalma, rendszere, fajtái, főbb jellemzői, fejlesztésük módszerei; az életkori sajátosságoktól függő módszertani elvek, módszertani különbségek.
13. A mozgáskészség, mozgásképeség, a dinamikus sztereotípiá fogalma, kialakítása. A teljesítmény, a teljesítőképes tudás értelmezése a testnevelésben és a sportban.
14. A növekedés, érés folyamata különböző életkorokban. A terhelhetőség és a biológiai fejlettség kapcsolata (csontozat, izomzat, keringés, légzés, idegrendszer).
15. Az akaratlagos mozgásoktól a dinamikus sztereotípiá kialakulásáig. Akaratlagos mozgásokat szabályozó idegpályák jellemzése és hatásaik. A piramispálya és az extrapiramidális rendszer szerepe a mozgásokban.
16. A leggyakoribb funkcionális és strukturális betegségek, e betegségek gyógytestnevelésének legfőbb kérdései.
17. A testnevelés és sport társadalmi funkciói, szerepe az egyén életében. Sport, szocializáció és a család. Társadalmi státusz és sport. A sport mint mobilitási csatorna. A deviáns viselkedés megjelenési formái a sportban (huliganizmus, dopping, stb.)
18. A sportpszichológia helye és szerepe a tudományok rendszerében. A sportpszichológia jelentősége, alkalmazási területei a sport különböző színterein. A sport személyiségfejlesztő hatása és lehetőségei sportpszichológia aspektusból megközelítve.
19. A gimnasztika cél és eszközrendszere, alkalmazási területei. A gimnasztika gyakorlatok rajzírása, szaknyelve, oktatása, szervezetre kifejtett hatásai, a hatásváltoztatás módjai. A szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok mozgásanyaga, oktatás-módszertani kérdései.
20. A bemelegítés jelentősége, célja. Az általánosan bemelegítő gyakorlatsorozat összeállításának szempontjai, szerkezeti felépítése, mozgásanyaga, vezetési módszerei.
21. A kondicionális képességeket (maximális erőt, erő-állóképességet, gyorsérőt, aktív, passzív, dinamikus, statikus ízületi mozgékonyt és állóképességet) fejlesztő gimnasztikai gyakorlatok tervezési szempontjai, a terhelési összetevők meghatározása, szervezési, levezetési feladatok.
22. A testnevelési és népi játékok szerepe és lehetőségei a 6-18 éves korúak képességfejlesztésében, a sportági mozgások elsajátításának előkészítésében; jelentősége a testnevelési- és sportfoglalkozásokon. A játék oktatásának folyamata, a

fő mozzanatok ismertetése (előkészítés, szervezés, módszerek, stb.) egy konkrét játékon keresztül.

Testnevelői differenciált ismeretek „B” tétel témakörei

1. A testnevelés céljai és feladatai az oktatási intézményekben. Az iskolai testnevelés és sport személyiségfejlesztő értékei. A testnevelés tantárggyal összefüggő tantervelméleti ismeretek.
2. Az atlétikai futások felosztása, jellemzői és a futómozgás biomechanikai elemzése. A futótechnikák összehasonlító elemzése, a futómozgás fejlesztésének módszerei. A futásokra jellemző alapvető versenyszabályok.
3. Az atlétikai ugrások felosztása, jellemzői. Az atlétikai el/felugrások főbb szakaszai biomechanikai törvényszerűségeinek bemutatása (lépő távolugrás vagy a flop magasugrás technikai elemzése alapján). Az ugrásokra jellemző alapvető versenyszabályok.
4. Az atlétikai dobások alapmozgásformáinak felosztása, jellemzői, a dobások eredményességét befolyásoló biomechanikai törvényszerűségek. Az atlétikai dobások általános összetevőinek ismertetése a (gerelyhajítás vagy a súlylökés technikai elemzése alapján). A dobásokra vonatkozó alapvető versenyszabályok.
5. A kézilabdázás mozgásanyagának ismertetése és felosztása, a technikai elemek felosztása, az egykezes felső átadás oktatásának menete.
6. A kézilabdázás védekező és támadó taktikájának felosztása. Az ütközések és a sáncolások oktatásának menete, szerepe és jelentősége a modern kézilabdázásban. A kapus kiválasztásának szempontjai.
7. A kézilabdázás sportág jellemzése, technikájának-taktikájának felosztása, rendszerezése; a játék legalapvetőbb szabályai.
8. A kosárlabdázás mozgásanyagának felosztása. A labda nélküli és labdás technikai elemek rendszerezése. A taktika felosztása, csapatvédekezési rendszerek.
9. A labdarúgás mozgásanyagának technikai és taktikai felosztása. A támadás és a védekezés legfontosabb alapelvei.
10. A röplabdázás technikai elemeinek fejlődése a játékszabályok tükrében. A röplabdázás taktikai ismeretei, a támadás hatékonyságát befolyásoló tényezők. A támadás befejezésének alapformái és az egyszerű támadási kombinációk.
11. A küzdősportokhoz kapcsolódó alapvető fogalmak bemutatása, a küzdősportok több szempontú felosztása (küzdősport, budo, harcművészet fogalma, lágy és kemény küzdősportok, tradicionális küzdősportok, olimpiai küzdősportok).

12. A küzdősportokhoz kapcsolódó küzdőjátékok és feladatok fajtái, fejlesztő hatásaik, küzdőjátékok szervezési és játékvezetési feladatai.
13. A ritmikus gimnasztika mozgásrendszere, versenyszámai, jellemzői. A hajlékonyság fajtái, fejlesztésének módszerei.
14. Az aerobik mint versenysport, ill. szabadidősport bemutatása, fajtái - terhelésbeli, élettani hatásainak különbségei.
15. A torna és sporttorna mozgásanyaga, felosztása, jelentősége a képességfejlesztésben.
16. Talaj és felemáskorát/korlátgyakorlatok rendszerezése, szaknyelve.
17. Támaszugrások és gerenda/gyűrűgyakorlatok rendszerezése, szaknyelve.
18. Ló- és nyújtógyakorlatok rendszerezése, szaknyelve.
19. Az úszás jelentősége az ember életében. Az úszás élettani hatásai. Az úszás és az egészség (prevenció, rekreáció, rehabilitáció).
20. Az úszómozgás oktatásának sajátosságai és a vízhez szoktatás folyamata (a szárazföldtől eltérő egyensúlyviszonyok: fajsúly, felhajtóerő, hidrosztatikus nyomás, közegellenállás, védekező reflexek tompítása, hason – háton fekvő testhelyzet).

Edzői differenciált ismeretek (választott sportágra vonatkoztatva)
„B” tétel témakörei

1. A választott sportág technikájának bemutatása, felosztása, fejlődése, oktatási alapelvei.
2. A taktikai magatartás fogalma, összetevői; a taktikai képesség fejlesztése, módszertani szempontjai a választott sportágban.
3. Az edzettség összetevői, a sportforma kialakításának lehetőségei. Az edzés, az edzéselvek, az edzésegység fogalma.
4. Az éves edzésterv összeállításának szempontjai, elvei. Edzéstervezés (sportági specifikumok).
5. Az adaptáció fogalma, értelmezése; az ingerküszöb és a fáradás jelentősége az adaptáció folyamatában.
6. A kiválasztás alapfogalmai, a sportági követelményprofil kidolgozása; a korai életkorban történő kiválasztás pedagógiai problémái a választott sportágban.

7. Az utánpótláskorú sportolók edzhetősége, képességfejlesztése a választott sportágban.
8. A versenysportbeli felkészülés rendszere és tartalma. A tervszerűség, rendszeresség, folyamatossága, fokozatosság, az ugrás- és hullámszerű terhelés módszereinek értelmezése. A verseny, versenyzés fajtái, jellemzői, tervezése, célja, feladata,
9. A versenynaptár és a versenykiírás összeállításának és elkészítésének általános-, valamint sportág-specifikus szempontjai, sajátosságai a sportversenyek különböző típusai szerint - alapvető tartalmi előírások.
10. A kondicionális képességek: az erő fogalma, fajtái; az erőfejlesztő módszerek, alkalmazásuk módszertani szempontjai (sportági specifikumok).
11. A kondicionális képességek: a gyorsaság főbb összetevői, fajtái; a gyorsasági edzés feladatai, a fejlesztés módszereinek jellemzői (sportági specifikumok).
12. A kondicionális képességek: az állóképességfejlesztés extenzív, intenzív formáinak alkalmazhatósága, sajátosságai (az aerob és anaerob küszöb fogalma, hatása az anyagcsere folyamatokra (sportági specifikumok).
13. A koordinációs képességek; a mozgáskoordináció részfolyamatai, információforrásai. A mozgás-szabályozás sajátos jellemzői, a hibajavítás főbb módszerei.
14. A motoros képességek/kondicionális képességek mutatóinak, szintjének mérési lehetőségei (egy konkrét képesség bemutatásán keresztül).
15. A dopping és a doppingvétség fogalma, használatának jogi, etikai és egyéb vonatkozásai.