

Azonosító
jel:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ÉRETTSÉGI VIZSGA • 2019. május 15.

SPORT ISMERETEK

EMELT SZINTŰ ÍRÁSBELI VIZSGA

2019. május 15. 8:00

I.

Időtartam: 90 perc

Pótlapok száma	
Tisztázati	
Piszkozati	

EMBERI ERŐFORRÁSOK MINISZTERIUMA

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Fontos tudnivalók

A kitöltéssel kapcsolatos tudnivalók:

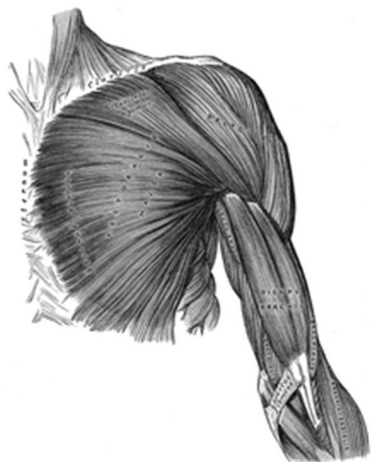
1. A megoldások sorrendje tetszőleges.
2. Kék vagy fekete színű tollat használjon.
3. Az egyes feladatoknál a megadott számú helyes válasz fogadható el, ha több próbálkozása volt a megoldással kapcsolatban, egyértelműen jelölje, melyik az érvényes.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1. feladat

2 pont

A rajzon a nagy mellizom és a háromfejű karizom látható.



A fenti állítás igaz vagy hamis?

válasz:

Ha hamisnak ítélte meg az állítást, írja le helyesen!

.....
.....
.....

2. feladat

2 pont

A csigolyáívek által határolt csatornában fut le az aorta.

A fenti állítás igaz vagy hamis?

válasz:

Ha hamisnak ítélte meg az állítást, írja le helyesen!

.....
.....
.....

3. feladat

2 pont

A vércukorszint-szabályozás szempontjából a vese az egyik legfontosabb szénhidrát raktárunk.

A fenti állítás igaz vagy hamis?

válasz:

Ha hamisnak ítélte meg az állítást, írja le helyesen!

.....
.....
.....

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

4. feladat

2 pont

A kar ízületei egytengelyű ízületek.

A fenti állítás igaz vagy hamis?

válasz:

Ha hamisnak ítélte meg az állítást, írja le helyesen!

.....
.....
.....

5. feladat

1 pont

Válassza ki a helyes állítást!

A vénás vérzésnél

- a) A vénák csontok közelében, mélyen futnak, így nehezen sérülnek meg. Mély sebek, szúrások, törések esetében azonban megsérülhetnek, és erős vérzést okozhatnak. A vénás vérzés esetében a vér a szív pulzálásának ütemében spriccel, élénkörös színű, oxigénben és tápanyagban gazdag. Ettől az ijesztő látványától többen elájulhatnak, ezért a nézelődőket azonnal el kell küldeni. A sérült nemcsak a látványtól, hanem a nagy vérveszteségtől is hamar elájulhat.

- b) A vénák a bőrünk közelében, sokszor jól láthatóan futnak. Végtagjaink lógatásakor kiemelkednek, felemeléskor eltűnnek. A felszínes, nem mély sebek, vágások, zúzódások esetében is könnyen megsérülnek, és közepes erősségű vérzést okoznak. A vénás vér sötét színű, szén-dioxidban és salakanyagban dús. Ilyen sérülés esetén a vér a sebből nagy cseppekben távozik, a kifolyt vér erősen elszínezi mindent. A sérült nemcsak a látványától, hanem a nagy vérveszteségtől is elájulhat.

6. feladat

1 pont

Válassza ki a helyes állítást!

A sérült ízület nyugalomba helyezése, eredeti helyzetébe való azonnali visszahelyezése, hűtése, jegelése:

- a). minden ízületi sérülés esetén indokolt.
- b). nem indokolt, mert az ízület eredeti helyzetébe való visszahelyezése nem az edző feladata. Az edző feladata a nyugalomba helyezés, hűtés, jegelés.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

7. feladat

1 pont

Válassza ki a helyes állítást!

Az edzést, gyakorlást minden esetben megállítjuk, ha:

- a). a sportoló teljesítménye csökken.
- b). sportolás közben balesetveszély vagy jogtalan előny alakul ki.
- c). az edzés, gyakorlás időtartama túl hosszúra sikerült.

8. feladat

1 pont

Válassza ki a helyes állítást!

Indokolatlan testsúlynövekedés jöhet létre ha:

- a). a napi felhasznált kalóriánál nagyobb mennyiségű kalóriát viszünk be a szervezetbe, és mozgás nélküli életmódot folytatunk.
- b). a zsír-, szénhidrát- és fehérjebevitel aránya nem megfelelő.

9. feladat

6 pont

Kösse össze az alábbi fogalompárokat! Mindegyik fogalomhoz csak egy-egy helyes válasz tartozik.

- | | |
|------------------------------------|----------------------|
| 9/1. Anaerob zóna | 9/a. Magas vérnyomás |
| 9/2. Vitalkapacitás | 9/b. Gázcsere |
| 9/3. Megvastagodás | 9/c. Tejsavtermelés |
| 9/4. Maximális préseles elkerülése | 9/d. Vérnyomásérték |
| 9/5. 120/80 Hgmm | 9/e. Hipertrófia |
| 9/6. Hörgőcskék | 9/f. Légzés |

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

10. feladat

2 pont

Karikázza be a jó válaszokat!

A szervezetre ható edzésterhelés hatására alkalmazkodás következtében

- a) növekszik a verőtérfogat.
- b) növekszik a nyugalmi pulzusszám.
- c) csökken a vérnyomás.
- d) gyorsabb a regeneráció.

11. feladat

2 pont

Jelölje meg a felsoroltak közül a terhelés külső formáit!

- a). Izzadás megjelenése
- b). Sportági szabályok
- c). Nő a koncentráció szintje
- d). Tengerszint feletti magasság

12. feladat

2 pont

Karikázza be a jó válaszokat!

Nem minősülnek doppingszereknek:

- a). a tesztoszteron származékok.
- b). az engedélyezett vízajtók.
- c). a bétablokkolók.
- d). a kávé.

13. feladat

2 pont

Az alábbi szövegrészben a pontozott vonalakra írja be a lehetséges válaszok közül a megfelelőt!

Az emberi testben két, közel tökéletes gömbízület fordul elő: a váll- és a Ilyen ízület az ízvápa és az ízfej egymáshoz viszonyított aránya – a teljes gömb mekkora hányadát képezi az ízvápa – és a szalagkészülék, valamint ízületen kívüli tényezők döntik el.

henger térd mozgás intenzitását csípőízület csukló mozgásterjedelmét

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

14. feladat

2 pont

Az alábbi szövegrészen a pontozott vonalakra írja be a lehetséges válaszok közül a megfelelőt!

A hát szempontjából megfelelő tartáson azt értjük, hogy csak egyenes tartásban terheljük a gerincoszlopot. Ez a gyakorlatban a következőket jelenti:

- terheket ne derékból emeljünk, hanem egyenes háttal, térdben guggolva (ez mindenképpen elég erős alsó végtagizmokat követel meg);
- egyenletesen osszuk el a terheket;
- a terhet tartsuk szorosan a
- gimnasztikai gyakorlatoknál feltétlenül kerüljük a gerincoszlop lordotikus görbületének fokozását, és a gerincoszlopot különösen hajlított helyzetben nem szabad még vagy tovább terhelni.

rögzített test mellett szakaszosan
forgatni körözni szórtan

15. feladat

2 pont

Az alábbi szövegrészen a pontozott vonalakra írja be a lehetséges válaszok közül a megfelelőt!

A széles hátizom

Ered:

- a négy alsó hátcsigolya tövisnyúlványán,
- a széles ágyéki pólyán,
- a négy alsó borda külső felszínén.

Tapad:

- lapos ínnal a kis gumóján.

Működése:

- a felemelt kart hátra és lefelé húzza,
- a felső végtagot a hát mögé mozgatja és befelé forgatja,
- a törzset függeszti és emeli,
- a lapockát a mellkasfalhoz szorítja.

lapocka alkar függésnél mászásnál könyök felkar

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Rövid választ igénylő feladatok

16. feladat

2 pont

Határozza meg a prevenció fogalmát!

17. feladat

2 pont

Sorolja fel a prevenció szintjeit és röviden jellemezze azokat!

18. kérdés

2 pont

Mi a perccventilláció, és hogyan számoljuk ki az értékét?

19. feladat

2 pont

Ismertesse a harántcsíkolt izomrendszer alkalmazkodását a maximális erő, illetve az erő-állóképességi edzések hatására!

20. feladat

4 pont

Egy esettanulmányt kell négy kérdésben értelmeznie.

Esettanulmány: Erőfejlesztő edzésen a sportoló a gyakorlat végrehajtása közben rosszul lesz, szédülésre panaszodik.

a) Mi okozza a sportoló felsorolt fiziológiás tünetét?

b) Mi a teendője az egészségügyi személyzetnek a felsorolt esetekben? Soroljon fel legalább kettőt!

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

c) Mi a feladata az edzőnek az esettanulmányban bemutatott probléma megelőzése érdekében?
Soroljon fel legalább kettőt!

d) Mi a feladata az egészségügyi személyzetnek, edzőnek, ha az esettanulmányban említett probléma rövid időn belül (3-4 perc) nem szűnik meg?

21. feladat

4 pont

Egészítse ki az alábbi mondatokat!

A és aidegrendszerhez tartozó idegek ellentétes hatással befolyásolják a szívműködést. A szimpatikus hatás fokozza a szívműködés frekvenciáját, növeli az egyes összehúzódások erejét, mélységét, serkenti az és fokozza a szívizom ingerelhetőségét. A paraszimpatikus hatás a fentiekkel ellentétes (nyugalomban ez érvényesül). A reflexszabályozás során a szívtől távol eső érzőideg-végződés ingerlése a szívműködés megváltozásához vezet. A kémiai szabályozáskor, a szimpatikus hatás esetén a katecolaminok (adrenalin, noradrenalin) emelik a frekvenciát.

22. feladat

4 pont

Egészítse ki az alábbi mondatokat!

Az artériás vérnyomás az érrendszer artériás szakaszán uralkodó nyomás. A fogalom nem egyetlen nyomásértéket jelent. Az aortában és a nagyartériákban a szív ciklus alatt mérhető. A legmagasabb mért nyomásérték a nyomás (120 Hgmm), a legkisebb a nyomás (80 Hgmm). A kettő különbségét nevezzük.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	feladatok sorszama	pontszám			
		maximális	elért	maximális	elért
Az egészségügyi ismeretek és az elsősegélynyújtás ismeretét és alkalmazási képességét vizsgáló feladatlap	1.	2		50	
	2.	2			
	3.	2			
	4.	2			
	5.	1			
	6.	1			
	7.	1			
	8.	1			
	9.	6			
	10.	2			
	11.	2			
	12.	2			
	13.	2			
	14.	2			
	15.	2			
	16.	2			
	17.	2			
	18.	2			
	19.	2			
	20.	4			
	21.	4			
	22.	4			
Az I. rész pontszáma				50	

_____ dátum

_____ javító tanár

	pontszáma egész számra kerekítve	
	elért	programba beírt
I. Egészségügyi ismeretek és elsősegélynyújtás		

_____ dátum

_____ dátum

_____ javító tanár

_____ jegyző

Megjegyzések:

- Ha a vizsgázó a II. írásbeli összetevő megoldását elkezdte, akkor ez a táblázat és az aláírási rész üresen marad!
- Ha a vizsga az I. összetevő teljesítése közben megszakad, illetve nem folytatódik a II. összetevővel, akkor ez a táblázat és az aláírási rész kitöltendő!

Azonosító
jel:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ÉRETTSÉGI VIZSGA • 2019. május 15.

SPORT ISMERETEK

EMELT SZINTŰ ÍRÁSBELI VIZSGA

2019. május 15. 8:00

II.

Időtartam: 90 perc

Pótlapok száma	
Tisztázati	
Piszkozati	

EMBERI ERŐFORRÁSOK MINISZTERIUMA

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Fontos tudnivalók

A kitöltéssel kapcsolatos tudnivalók:

1. A megoldások sorrendje tetszőleges.
2. Kék vagy fekete színű tollat használjon.
3. Az egyes feladatoknál a megadott számú helyes válasz fogadható el, ha több próbálkozása volt a megoldással kapcsolatban, egyértelműen jelölje, melyik az érvényes.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1. feladat

1 pont

Húzza alá, hogy az állítás igaz vagy hamis!

A terhelésfokozás módszerei a következők: a terhelés fokozatos emelése, az ingsűrűség növelése, a terhelésgyakoriság növelése, egy terhelési egységen belül a relatív intenzitás növelése.

Igaz	Hamis
------	-------

2. feladat

1 pont

Húzza alá, hogy az állítás igaz vagy hamis!

Az edzésterhelés kapcsán az egymásra épülő fogalmak sorrendje a következő: külső terhelés, túlkompenzálás, regeneráció, belső terhelés, edzettség, alkalmazkodás, teljesítmény.

Igaz	Hamis
------	-------

3. feladat

1 pont

Húzza alá, hogy az állítás igaz vagy hamis!

Az edzésterhelés a külső ingerek (környezeti vagy mozgásingerek) és a hatásukra létrejövő úgynevezett belső ingerek (fiziológiai, pszichikai) révén kiváltott hatás.

Igaz	Hamis
------	-------

4. feladat

1 pont

Húzza alá, hogy az állítás igaz vagy hamis!

A túledzettség csak úgy előzhető meg, ha szerepet játszik a sokoldalú edzés.

Igaz	Hamis
------	-------

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

5. feladat

1 pont

Húzza alá, hogy az állítás igaz vagy hamis!

Alkalmazkodási jelként értékelhetjük, ha bradykardiát (csökkent nyugalmi pulzust) tapasztalunk.

Igaz	Hamis
------	-------

6. feladat

1 pont

Húzza alá, hogy az állítás igaz vagy hamis!

A bemelegítés során a gyakorlatok helyes sorrendje a következő: speciális, majd általános gyakorlatok.

Igaz	Hamis
------	-------

7. feladat

1 pont

Húzza alá, hogy az állítás igaz vagy hamis!

Az excentrikus kontrakciók a statikus erő kifejtések közé sorolhatók.

Igaz	Hamis
------	-------

8. feladat

1 pont

Húzza alá, hogy az állítás igaz vagy hamis!

A gimnasztikagyakorlatok végrehajtásának technikáját, szabályait, kritériumait és követelményeit mindig a célul kitűzött, az ember szervrendszerére kifejtett hatások elérése diktálja.

Igaz	Hamis
------	-------

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

9. feladat

4 pont

Az alábbi szövegrészében a pontozott vonalakra írja be a lehetséges válaszok betűjelei közül a megfelelőt!

A sport és a fizikai aktivitás területén az ingerek speciális halmazáról, mozgásingerekről beszélünk. A (környezeti és mozgásingerek) és a hatásukra létrejövő úgynevezett (fiziológiai, pszichikai) révén kiváltott hatás az edzéssterhelés. A mozgásingerek fiziológiai és terheléseket (belső terhelés, elfáradás, fáradtság) rónak az emberi szervezetre. Fontos azonban megjegyezni, hogy a terhelés szervezetre gyakorolt hatása több tényezőtől is függ. A fent említett hatást meghatározza az egyén és a napszak, amikor a terhelés történik.

- A. Mozcásingerek
- B. Külső ingerek
- C. Ingersűrűség
- D. Anaerob erőkifejtés
- E. Belső ingerek
- F. Pszichikai
- G. Homeosztázis
- H. Időtartam
- I. Pszichés komponensek
- J. Aktuális fizikai-pszichikai állapot

10. feladat

3 pont

Az alábbi szövegrészében a pontozott vonalakra írja be a lehetséges válaszok betűjelei közül a megfelelőt!

Tartós (folyamatos, maratoni) módszerekre jellemző a nagy terjedelem, azonosan maradó vagy váltakozó intenzitás, pihenőidő nincs. Élettani hatásai: növeli a szív méretét, optimalizálja az működését. Javítja az izom hajszálér ellátottságát, az aktivitását fokozza az ST (lassú) izmokban. Fokozza az izom glikogén- és raktározó képességét. Elősegíti a vegetatív idegrendszer és a hormonális rendszer adaptációját.

- A. Versenygyakorlatok
- B. Általános gyakorlatok
- C. Aerob anyagcsere enzimek
- D. Kis terjedelem
- E. Triglicerid
- F. Szív-keringés-légzési rendszer

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

11. feladat

3 pont

Az alábbi szövegrészeben a pontozott vonalakra írja be a lehetséges válaszok betűjelei közül a megfelelőt!

A gimnasztika az tevékenységek rendszerén belül egy olyan, amely az emberi során kialakult alapvető mozgásmintákat rendszerezi, ezen mozgások variációiból és kombinációiból összeállított gyakorlatokkal – mint a fizikai képzés eszközrendszerével – az ember motorikus képességeinek megalapozását, fejlesztését, szinten tartását célozza meg.

- A. Testkulturális
- B. Törzsfejlődés
- C. Motorikus képességek
- D. Nyújtó hatású gyakorlatok
- E. Szabadgyakorlati alapformájú
- F. Testgyakorlati ág

12. feladat

10 pont

Írja be a négyzetbe azt a számot, amely Ön szerint a leginkább jellemző az adott feladatra! Feladatonként csak egy válasz adható. Relációanalízis, ok-okozati összefüggéseken alapuló feleletválasztásos feladattípus. Állításokat és indoklásokat tartalmaz, amelyeket önmagukban és egymáshoz való viszonyukban elemezve öt lehetőség adódik.

1. Az állítás és az indoklás is igaz, és az indoklás teljesen megmagyarázza az állítást.
2. Mindkettő külön igaz, de az indoklás nem magyarázza meg kielégítően az állítást.
3. Az állítás igaz, az indoklás hamis.
4. Az állítás hamis, az indoklás igaz.
5. Mindkettő hamis.

A pulzusvizsgálat elsősorban a maximális erőfejlesztő edzések során javasolt, mert a terhelések utáni pulzusmegnyugvás vizsgálata segítséget nyújthat a sportoló állóképességi szintjének megítélésében.

Megoldás

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Az edzéseken alkalmazott terhelések között nem működnek a szervezet helyreállító folyamatai, mert a regenerációs folyamatok csak az edzés befejezése után jelentős késéssel indulnak be.

Megoldás

A terhelés megfelelő intenzitása optimális terjedelemmel párosulva fejt ki a kívánt edzéshatást, mert az intenzitásfokok gyakorlati alkalmazásának első lépcsőfoka az egyénnek vagy a csoportnak az adott gyakorlatra vagy feladatra vonatkozó maximális teljesítményének a meghatározása, ez az érték lesz a 100%.

Megoldás

Az izometriás edzés gyorsan javítja az erőteljesítményt, mert negatív hatása nincsen.

Megoldás

A túledzettség kiváltásában szerepet játszik a pihenés elhanyagolása, mert ilyenkor nem jut elég idő a regenerálódásra.

Megoldás

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

13. feladat

4 pont

Fogalompárosítás. Kösse össze a fogalmakat a hozzájuk tartozó meghatározással! Mindegyik fogalomhoz csak egy-egy helyes meghatározás tartozik.

- Anticipáció
 - A szervezet működési szintjének, a teljesítőképességnek az időleges romlása, amely az edzésterhelés hatására jön létre. Fiziológiai szempontból a homeosztázis egyensúlyának a felbomlása.
- Edzettség
 - Az egymást követő, az egymással összefüggő edzések sorozata a teljesítményfokozás és az elért teljesítményszint fenntartása érdekében.
- Edzésrendszer
 - A sporttevékenység során kialakuló döntési folyamatok jellemző eleme, az úgynevezett elővételezésen alapuló döntés.
- Elfáradás
 - A különböző fizikai és pszichika alkalmazkodások összessége, melyek az edzésingerek hatására alakulnak ki.

14. feladat

3 pont

Fogalompárosítás. Kösse össze a fogalmakat a hozzájuk tartozó meghatározással! Mindegyik fogalomhoz csak egy-egy helyes meghatározás tartozik.

- Zsírmobilizáló edzés
 - Gyors és nagymértékű erőgyarapodás jellemzi, viszonylag kevés gyakorlás is már számottevő adaptációt eredményez. E kedvező hatás mellett azonban számolni kell negatív következménnyel, az úgynevezett koordinációs deficittel is.
- Ismétléses módszer
 - A maximális pulzus 60–70%-ával végzett edzés. Az intenzitás könnyű-közepes, a terhelés terjedelme 45–90 perc között váltakozik.
- Izometriás edzés
 - Állóképesség-fejlesztő módszer, melynek során a versenyszám-specifikus sebességet gyakoroljuk. Így lehetőség van gyakorolni a táv, illetve a táv végére jellemző speciális követelményeket is.

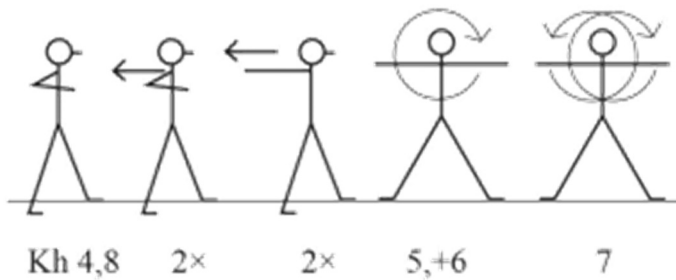
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Gimnasztika gyakorlattervezési feladatok. Szöveges illetve rajzírasi feladatokkal.

1. feladat

5 pont

Nevezze meg a kargyakorlat típusát és a rajz alapján készítse el a gyakorlat szakleírását!



A gyakorlat típusa:

Szakleírás:

2. feladat

5 pont

Nevezze meg a has gyakorlat típusát és a szakleírás alapján készítse el a gyakorlat rajzát!

Kiinduló helyzet: nyújtott ülés, támasz hátul

1.ütem: bal láblendítés előre és bal kézzel bal bokafogás

2.ütem: jobb láblendítés előre és jobb kézzel jobb bokafogás

3.ütem: bal láb és bal kar leengedés kh.- be.

4.ütem: jobb láb és jobb kar leengedés kh.- be

5.ütem: láblendítés előre lebegőülésbe bokafogással

6.ütem: lábterpesztés

7.ütem: mozgásszünet

8.ütem: lábzáras lábleengedéssel és karleengedés kh.-be

A gyakorlat típusa:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

A gyakorlat rajzírása:

3. feladat

5 pont

Készítse el egy nyolcüttemű láberősítő gyakorlat szakleírását és rajzírását!

Szakleírás

Rajzírás

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

		a feladat sorszama	pontszám				
			maximális	elért	maximális	elért	
I. Egészségügyi ismeretek és elsősegélynyújtás					50		
II. Edzéselmélet és gimnasztika	Szöveges feladatok	1.	1		35		
		2.	1				
		3.	1				
		4.	1				
		5.	1				
		6.	1				
		7.	1				
		8.	1				
		9.	4				
		10.	3				
		11.	3				
		12.	10				
		13.	4				
		14.	3				
		Gimnasztikai és gyakorlattervezési feladatok	1.	5		15	
			2.	5			
			3.	5			
Az írásbeli vizsgarész pontszáma					100		

dátum

javító tanár

	pontszáma egész számra kerekítve	
	elért	programba beírt
I. Egészségügyi ismeretek és elsősegélynyújtás		
II. Edzéselmélet és gimnasztika		

dátum

dátum

javító tanár

jegyző