

Zagadnienia do egzaminu dyplomowego
na kierunku
psychofizyczne kształtowanie człowieka

Pytania kierunkowe

(student losuje 1 pytanie z każdego działu I-III)

I. Żywnienie człowieka. Podstawy żywienia różnych grup ludności.

1. Na czym polega racjonalne żywienie?
2. Co to są białka pełnowartościowe, podaj przykłady.
3. Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej i jej zalecenia.
 4. Co to są składniki odżywcze?
5. Schorzenia żywieniowo zależne, omów cukrzycę typu 2.
 6. Omów etapy trawienia węglowodanów.
 7. Na czym polega proces trawienia tłuszczów?
8. Podaj przykłady węglowodanów złożonych i ich wykorzystanie w schorzeniach diet zależnych.
 9. Indeks glikemiczny- definicja i jego znaczenie w zachowaniu zdrowia.
 10. Proces peroksydacji i jego znaczenie.
 11. NNKT, przykłady ich znaczenie dla organizmu.
 12. Rola tłuszczów w żywieniu człowieka.
 13. Suplementy diety, definicja oraz ich prawne usytuowanie.
 14. Metody badania stanu odżywienia.
 15. Metody badania sposobu żywienia.
16. Witaminy rozpuszczalne w wodzie, przykłady i ich rola w organizmie.
17. Związki zapobiegające procesom powstawania wolnych rodników-podaj przykłady i omów ich znaczenie.
 18. Miażdżyca jako schorzenie dietozależne.
19. Tłuszcze roślinne, występowanie, przykłady i ich wartość odżywcza.
 20. Omów rolę wody w organizmie.
 21. Omów równowagę kwasowo-zasadową w organizmie.

22. Nawyki żywieniowe a schorzenia diety zależne, przykłady.

23. Zasady układania jadłospisów.

II. Psychologia aktywności fizycznej. Psychologia zaburzeń odżywiania i otyłości.

1. Wyjaśnij pojęcie procesów poznawczych i podaj ich charakterystykę.
2. Co to są schematy poznawcze i na czy polegają ich zaburzenia?
3. Mechanizmy stereotypów i uprzedzeń na przykładzie stereotypu „osoby starszej”.
4. Co to jest dyfuzja odpowiedzialności?
5. Przedstaw przykłady zachowań konformistycznych i wyjaśnij ich mechanizm.
6. Jakie ćwiczenia zaproponujesz osobie ze stanami lękowymi i dlaczego?
7. Wymień podstawowe objawy zaburzeń depresyjnych. Jaka aktywność fizyczną zaleciłbyś osobie z depresją i dlaczego?
8. Porównaj anoreksję i bulimię – wskaż podobieństwa i różnice.
9. Społeczno-psychologiczne przyczyny otyłości.
10. Na czy polega bigoreksja?
11. Biologiczne uwarunkowania stresu.
12. Omów rolę aktywności fizycznej w przeciwdziałaniu negatywnym skutkom stresu.
13. Znaczenie stresu dla zdrowia.
14. Omów metodę, zastosowanie i przeciwwskazania progresywnej relaksacji mięśni Jacobsona.

III. Teoria i metodyka aktywności fizycznej. Trening wytrzymałościowy i siłowy. Fitness.

1. Test F.M.S.- omów testy oraz ćwiczenia korekcyjne.
3. Zasady prawidłowej rozgrzewki.
4. Omów etapowość treningu oporowego.
5. Trening adaptacji mięśniowej.
6. Trening hipertrofii mięśniowej.
7. Trening siły maksymalnej i mocy.
8. Omów podstawowe elementy metodyki treningu siłowego, objętość oraz intensywność.
9. Trening plyometryczny - zastosowanie i metodyka.

10. Na czym polega trening stabilizacyjny i omów jego znaczenie w treningu?
 11. Omów zasady treningu interwałowego.
12. Znaczenie treningu wytrzymałościowego w programie treningowym z uwzględnieniem progów tętna.
13. Opisz trening funkcjonalny. Rola przyborów i przyrządów w treningu funkcjonalnym.
 14. Co to jest crossfit? -zastosowanie i metodyka.
 15. Trening funkcjonalny w grach zespołowych.
 16. Na czym polega ocena efektów treningowych.
 17. Metody oceny wydolności fizycznej.
18. Rozwiń pojęcia: wydolność fizyczna, wydolność tlenowa, sprawność motoryczna.
19. Wpływ systematycznego i intensywnego wysiłku fizycznego na fizjologię człowieka (jeden dowolnie wybrany układ czynnościowy).
 20. Opisz trening Tabata.
 21. Trening aerobowy (podział, zakresy tętna).
 22. Fitness – podział form, krótka charakterystyka.
 23. Fitness. Wymień i scharakteryzuj formy relaksacyjne.
 24. Fitness. Opisz metodę piramidy. Podaj przykład.
 25. Co to jest krok tranzycyjny. Podaj przykłady.

Pytania specjalnościowe

(student losuje 1 pytanie z każdego działu I-III)

I. Żywnienie a zdolność do wysiłku. Suplementacja w sporcie.

1. Czynniki ograniczające sprawność i wydolność fizyczną.
2. Czynniki poprawiające sprawność i wydolność fizyczną
3. Omów wybrane żywieniowe środki wspomagające.
4. Rodzaje włókien mięśniowych warunkujące wytrzymałościowe, szybkościowe oraz siłowe zdolności wysiłkowe.
 5. Rodzaje zmęczenia i środki wspomagające restytucję powysiłkową.
 6. Środki ergogeniczne kształtujące moc (uwarunkowania szybkościowe i siłowe).
 7. Czy zastosowanie środków ergogenicznych jest skuteczne i bezpieczne?
 8. Czy zastosowanie środków ergogenicznych jest legalne i etyczne?

9. Środki dopingujące, skutki ich stosowania.
10. Zalecenia żywieniowe przy uprawianiu wybranej dyscypliny sportowej (wybierz jeden z trzech przykładów: biegi długodystansowe, piłka nożna, podnoszenie ciężarów)

II. Indywidualne techniki wspierające rozwój psychospołeczny człowieka.

1. Czym jest trening mentalny w sporcie, jakie cele pozwala realizować? Jakie narzędzia w nim wykorzystujemy i nad czym pozwala pracować?
2. Omów rolę i wpływ motywacji wewnętrznej, osiągnięć oraz związanej z obrazem własnej osoby na efekty treningowe.
3. Sposoby motywowania w sporcie.
4. Czym jest efekt facylitacji społecznej? Kiedy pomaga w osiągnięciu celów treningowych?
5. Omów wpływ rywalizacji i kooperacji na funkcjonowanie jednostki, grupy i osiągnięcie celów sportowych.
6. Omów wybraną metodę wywierania wpływu społecznego i jej zastosowanie podczas treningu personalnego.
7. Psycholog sportu K.P. Henschen za najprostszą drogę podwyższenia jakości wykonania ćwiczeń i poprawy wyniku sportowego, uznaje opanowanie tzw. umiejętności kluczowych (cardinal skills of performance), wymień je i krótko omów płynące z nich korzyści.
8. Omów wpływ emocji i nastrojów na przebieg procesów poznawczych.
9. Psychospołeczne determinanty funkcjonowania zespołu sportowego.
10. Psychospołeczne źródła zmiany w poziomie wykonania sportowego.
11. Omów wybraną strategię rozwoju osiągnięć sportowych.
12. Omów proces coachingowego prowadzenia sportowca przez zmiany.
13. Przedstaw i omów filozofię trenerską korzystając z zasady R. Martensa: zawodnicy pierwsi, wygrywanie drugie.
14. Przedstaw wybraną metodę ćwiczenia koncentracji i jej zastosowanie w treningu sportowca.
15. Przedstaw i omów metodę wizualizacyjną mającą zastosowanie w pracy nad poprawą techniki wykonania.

III. Indywidualne programy treningowe. Trening zdrowotny.

1. Struktura czasowa procesu treningowego z uwzględnieniem cykli treningowych.
2. Cel i metody badań postawy i składu ciała w aspekcie treningu zdrowotnego.
3. Stan czynnościowy mięśni. Testy. Znaczenie w utrzymaniu prawidłowej postawy i sylwetki człowieka.
4. Omów mikrocykl treningowy dotyczący mięśnia piersiowego większego dla osoby zaawansowanej.
5. Modelowanie sylwetki kobiet – znaczenie mięśni powierzchownych i głębokich.
6. Zasady doboru ćwiczeń dla kobiet w ciąży i w połogu.
7. Pilates . Omów zasady i podaj cel ćwiczeń.
8. Wskazania i przeciwwskazania do treningu zdrowotnego seniorów.
9. Trening Nordic Walking. Zasady i cel treningu
10. Omów mikrocykl treningowy dot. mięśni naramiennych dla osoby zaawansowanej.
11. Aktywność fizyczna dla osób chorych na osteoporozę.
12. Wysilek fizyczny a nadciśnienie. Aktywność fizyczna osób po zawale .Wskazania i przeciwwskazania.
13. Znaczenie treningu fizycznego u osób z astmą i innymi wybranymi chorobami układu oddechowego.
14. Cukrzyca choroba cywilizacyjna. Wykorzystanie wysiłku fizycznego w profilaktyce i jej leczeniu
15. Omów jednostkę treningową dla osoby początkującej.
16. Stretching powięziowy. Zasady, cel.
17. Trening wibracyjny – charakterystyka, urządzenia i przybory. Wskazania i przeciwwskazania.
18. Omów mikrocykl treningowy dla mięśnia czworobocznego dla osoby zaawansowanej.
19. Taśmy anatomiczne – znaczenie w treningu personalnym.
20. Aktywność fizyczna osób z bólami kręgosłupa.
21. Omów mikrocykl treningowy dla mięśni pleców dla osoby zaawansowanej.
22. Omów metodą izometryczną.
23. Omów terenowe formy kształtowania wytrzymałości. Podaj przykłady.
24. Rola ustawienia miednicy oraz mięśni dna miednicy w utrzymaniu prawidłowej postawy ciała i profilaktyce zdrowia.
25. Omów trening beztlenowy (podział i zakresy tętna)

Egzamin praktyczny

(Student losuje 3 zadania z każdego działu I-III)

I. Ćwiczenia siłowe.

Sprzęt do dyspozycji: urządzenia siłowe (wyciąg górny, suwnica sztangielki, ławka prosta z regulacją, ławka rzymska, drążek)

1. Wyciskanie sztangi leżąc. Wymień i omów (budowę i funkcje) mięśni zaangażowanych w trakcie ćwiczenia. Pokaż prawidłową technikę i omów warianty ćwiczenia.
2. Odwodzenie ramion z hantelkami w pozycji leżenia przodem. Wymień i omów (budowę i funkcje) mięśni zaangażowanych w trakcie ćwiczenia. Pokaż prawidłową technikę oraz omów warianty ćwiczenia.
3. Zginanie przedramion ze sztangą. Wymień i omów (budowę i funkcje) mięśni zaangażowanych w trakcie ćwiczenia. Pokaż prawidłową technikę i omów warianty tego ćwiczenia.
4. Wyciskanie francuskie. Wymień i omów (budowa i funkcje) mięśni zaangażowanych w trakcie ćwiczenia. Pokaż prawidłową technikę i omów warianty tego ćwiczenia.
5. Podciąganie na drążku podchwytem. Wymień i omów (budowę i funkcje) mięśni zaangażowanych w trakcie ćwiczenia. Pokaż prawidłową technikę omów warianty.
6. Martwy ciąg. Wymień i omów (budowę i funkcje) mięśni zaangażowanych w trakcie ćwiczenia. Pokaż prawidłową technikę omów warianty.
7. Skłony tułowia w bok w pozycji stojącej ze sztangielką. Wymień i omów (budowę i funkcje) mięśni zaangażowanych w trakcie ćwiczenia. Pokaż prawidłową technikę omów warianty.
8. Wykroki ze sztangą. Wymień i omów (budowę i funkcje) mięśni zaangażowanych w trakcie ćwiczenia. Pokaż prawidłową technikę omów warianty.
9. Wspięcia na palce. Wymień i omów (budowę i funkcje) mięśni zaangażowanych w trakcie ćwiczenia. Pokaż prawidłową technikę omów warianty.
10. Zginanie przedramion w podporze tyłem na ławeczce. Wymień i omów (budowę i funkcje) mięśni zaangażowanych w trakcie ćwiczenia. Pokaż prawidłową technikę i omów warianty ćwiczenia.
11. Unoszenie ramion w bok ze sztangielkami . Wymień i omów (budowę i funkcje) mięśni zaangażowanych w trakcie ćwiczenia. Pokaż prawidłową technikę omów warianty.
12. Przyciąganie drążka wyciągu górnego do klatki piersiowej. Wymień i omów (budowę i funkcje) mięśni zaangażowanych w trakcie ćwiczenia. Pokaż prawidłową technikę i omów warianty

ćwiczenia.

13. Unoszenie kolan do klatki w pozycji zwisu . Wymień i omów (budowa i funkcje) mięśni zaangażowanych w trakcie ćwiczenia. Pokaż prawidłową technikę omów warianty.
14. Skrętoskłony . Wymień i omów (budowę i funkcje) mięśni zaangażowanych w trakcie ćwiczenia. Pokaż prawidłową technikę i omów warianty ćwiczenia.
15. Podciąganie sztangielki w kłku podpartym na ławeczce. . Wymień i omów (budowę i funkcje) mięśni zaangażowanych w trakcie ćwiczenia. Pokaż prawidłową technikę ćwiczenia i omów jego warianty.
16. Wyciskanie sztangielek w pozycji siedzącej ponad głowę. Wymień i omów (budowę i funkcje) mięśni zaangażowanych w trakcie ćwiczenia. Pokaż prawidłową technikę i omów warianty ćwiczenia.
17. Wznosy ramion w przód ze sztangielkami w pozycji stojącej. Wymień i omów (budowę i funkcje) mięśni zaangażowanych w trakcie ćwiczenia. Pokaż prawidłową technikę omów warianty.
18. Rozpiętki ze sztangielkami w pozycji leżącej. Wymień i omów (budowę i funkcje) mięśni zaangażowanych w trakcie ćwiczenia. Pokaż prawidłową technikę omów warianty. -
19. Przyciąganie drążka wyciągu górnego podchwytem do klatki piersiowej. Wymień i omów (budowę i funkcje) mięśni zaangażowanych w trakcie ćwiczenia. Pokaż prawidłową technikę omów warianty.
20. Półprzysiad ze sztangielkami. Wymień i omów (budowę i funkcje) mięśni zaangażowanych w trakcie ćwiczenia. Pokaż prawidłową technikę i omów warianty.
21. Skłon w przód ze sztangą („dzień dobry”). Wymień i omów (budowę i funkcje) mięśni zaangażowanych w trakcie ćwiczenia. Pokaż prawidłową technikę i omów warianty.
22. Wykrok ze sztangą lub sztangielkami. Wymień i omów (budowę i funkcje) mięśni zaangażowanych w trakcie ćwiczenia. Pokaż prawidłową technikę i omów warianty.
23. Pompki (zginanie ramion w podporze przodem). Wymień i omów (budowa i funkcje) mięśni zaangażowanych w trakcie ćwiczenia. Pokaż prawidłową technikę i omów warianty.
24. Wyciskanie sztangi na skośnej ławeczce. Wymień i omów (budowa i funkcje) mięśni zaangażowanych w trakcie ćwiczenia. Pokaż prawidłową technikę i omów warianty.
25. Skręty tułowia z drążkiem. Wymień i omów (budowę i funkcje) mięśni zaangażowanych w trakcie ćwiczenia. Pokaż prawidłową technikę i omów warianty.
26. HIP THRUST. Wymień i omów (budowę i funkcje) mięśni zaangażowanych w trakcie ćwiczenia. Pokaż prawidłową technikę i omów warianty.

II. Ćwiczenia kształtujące, wzmacniające i modelujące (z użyciem przyborów i bez przyboru)

Przybory do dyspozycji: hantle, kettle, piłki, taśmy, materace, dyski korekcyjne, bosu, stepy, rolery, flexibar itp.

1. Pokaż trzy ćwiczenia wzmacniające na różne mięśnie (grupy mięśniowe) dla osób z osteoporozą (z wykorzystaniem przyborów).
2. Pokaż 3 ćwiczenia kalisteniczne dla osób ze zwiększonym przodopochyleniem miednicy.
 3. Pokaż trzy ćwiczenia wzmacniające mięśnie szyi i karku.
 4. Pokaż 3 ćwiczenia modelujące mięśnie nóg z użyciem stepu.
5. Pokaż trzy ćwiczenia wzmacniające mięśnie kulszowo goleniowe nie obciążające stawu kolanowego.
 6. Pokaż trzy ćwiczenia na mięśnie skośne brzucha.
7. Pokaż 3 ćwiczenia dla osób z osteoporozą (z wykorzystaniem przyborów).
 8. Pokaż 3 ćwiczenia z kettlekami wzmacniające mięśnie grzbietu.
 9. Pokaż 3 ćwiczenia z użyciem Botsu na wybrane 3 różne grupy mięśniowe.
10. Podaj 3 przykłady ćwiczeń modelujących mięśnie pośladkowe bez użycia przyborów i urządzeń.
11. Pokaż 3 ćwiczenia modelujące mięśnie ramion z wykorzystaniem ciężarków.
 12. Pokaż 3 ćwiczenia modelujące mięsień trójgłowy ramienia.
 13. Pokaż 3 ćwiczenia modelujące mięsień najszerszy grzbietu
 14. Pokaż 3 ćwiczenia wzmacniające prostownik grzbietu.
 15. Pokaż 3 ćwiczenia wzmacniające mięśnie pośladkowe średnie i małe.
 16. Pokaż 3 ćwiczenia modelujące mięśnie łydki.
 17. Pokaż 3 ćwiczenia modelujące mięsień prosty brzucha.

III. Ćwiczenia stabilizacyjne, mobilizacyjne i rozciągające. Core.

Sprzęt do dyspozycji j.w.

1. Pokaż 3 ćwiczenia na mięsień poprzeczny brzucha.
2. Pokaż 3 ćwiczenia wzmacniające mięśnie stożka rotatorów.
3. Pokaż 3 ćwiczenia na poprawę stabilizacji wewnętrznej (centralnej) ciała.
 4. Pokaż 3 ćwiczenia poprawiające stabilizację stawu kolanowego.
5. Pokaż 3 ćwiczenia dla seniorów poprawiające równowagę i koordynację.

6. Pokaż 3 ćwiczenia wzmacniające gorset mięśniowy dla osoby z dyskopatią odcinka lędźwiowego.
 7. Pokaż 3 ćwiczenia na taśmę anatomiczną powierzchowną tylną.
8. Pokaż 3 ćwiczenia na poprawę stabilizacji wewnętrznej (centralnej) ciała.
 9. Pokaż 3 ćwiczenia korygujące wadę plecy okrągłe.
10. Pokaż 3 ćwiczenia opierające się na zasadach treningu wibracyjnego.
 11. Pokaż 3 ćwiczenia stabilizujące z kettlami.
12. Pokaż 3 ćwiczenia rozciągające mięśnie tylnej części uda.
13. Pokaż 3 ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe.
14. Pokaż 3 ćwiczenia rozciągające mięśnie dolnego odcinka grzbietu.
15. Pokaż 3 ćwiczenia rozciągające mięśnie biodrowo lędźwiowe.
 16. Pokaż 3 ćwiczenia mobilizujące mięśnie dna miednicy.
17. Pokaż 3 ćwiczenia na poprawę mobilności stawu skokowego.
18. Pokaż 3 ćwiczenia na poprawę mobilności stawu biodrowego.
19. Pokaż 3 ćwiczenia na poprawę mobilności stawu ramiennego.
20. Pokaż 3 ćwiczenia na poprawę mobilności stawu nadgarstkowego.
21. Pokaż 3 ćwiczenia na poprawę mobilności odcinka piersiowego kręgosłupa.