

Tárgytematika / Course Description

Prevenció I.

ALTSRA1181

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: dr. Ihász Ferenc

Félév / Semester: 2017/18/1

Beszámolási forma /

Assesment: Folyamatos számonkérés

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/0/0

Tárgy féléves óraszám /

Teaching hours(sem.): 6/0/0

OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

A TANTÁRGY CÉLJA:

A prevenció (megelőzés) tágabb értelemben a kedvezőtlen folyamatok megállítását, megfordítását jelenti, az optimális fejlődés érdekében, szűkebb értelemben (esetünkben a testnevelés szempontjából), olyan tudatosan tervezett tevékenységről szól, ahol a fizikai és mentális folyamatok egységet alkotnak, az egyén felismeri, és belső kényszerévé válik az aktív részvétel és mások bevonása a folyamatba.

A TANTÁRGY FELADATAI

Megismertetni a hallgatókat a magyar lakosság aktuális egészségi állapotáról (morbidity, mortality adatok). Felvázolni az egészségnevelés fontosságát, összetettségét, kapcsolatát és helyét az iskolai testnevelésben. Rögzíteni a prevenció fogalmát, tartalmát, helyét az egészségnevelés témakörében. Megerősíteni a tudatosan tervezett fizikai jelentőségét. Megtanítani a terhelés mérését, pulzus diagram alapján (nyugalmi pulzus, maximális pulzus, aktivitási intervallum, stb.). Polar pulzusmérő monitor gyakorlati használhatósága és jelentősége.

TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

TÉMAKÖRÖK:

Elméleti és gyakorlati ismeretek közvetítése. (Essen szó arról, hogy a magyar népesség halálozási mutatójában a szív-érrendszeri betegségek 53,4%-ot képviselnek, az inaktív életmód és túlzott energia bevitel arányairól, a WHO 2003 évi jelentése a várható élettartam tekintetében összehasonlítva a volt szocialista és a nyugat-európai országok tekintetében).

Természetes gyakorlatok:(ugrások és dobások nem szerepelnek).

Futások: Hosszú távú (állóképességi) futás jelentősége. A kitartó futás mögött található élettani folyamatok (keringési rendszer teljesítményének javítása).

Nyugalmi és terheléses pulzus megállapítása, restitúció (pulzusmegnyugvás), a futás közben megváltozott energia szolgáltató rendszerek elemzése. Legyen személyre szabott rendszeresen végzett, járás, erőltetett járás, lassú, vagy lendületes futás a testtömeg csökkentésének egyik leghatásosabb eszköze! Ne legyen rosszul

tervezett az egészségre veszélyes, az önbecsülés szempontjából állandóan sikertelenséget jelentő tevékenység! Kizárólag egyénre tervezett sebesség alapján (illetve a megállapított átlagok alapján. Pályatesztek és laboratóriumi bemutató mérések (nemzetközileg elfogadott terhelési protokollok alapján) és azok eredményeinek elemzése.

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

Gimnasztika

A gimnasztika újszerű értelmezése, a hagyományos és az újszerű gyakorlatvezetés megismertetése (gimnasztika zenére, gimnasztika újszerű kézi szerekkel).

Az izom nyújtásának, erősítésének, az ízület átjárhatóságának jelentősége. Tudatos testtájként és izomcsoportonként történő terhelés megtanítása. A relaxáció jelentősége, tudatos izomlazítás (légzésszabályozás, ellazulás tudatosítása).

Terhelési módok megválasztása gimnasztikával, erőfokozatok megválasztása (terra band gumival). A szimmetrikus erősítés jelentősége a préseles különleges élettani hatásai, az életkornak megfelelő izomkontrakció megválasztása. Legyen a gimnasztika az alakformálás és a ritmusérzék fejlesztésének leghatásosabb eszköze, úgy hogy tudja a gyakorlatot végző, hogy milyen és melyik izom működik, milyen ismétlésszám jelenti a hatásos mértéket! Tudja megválasztani a helyes arányt az erősítés és a nyújtás között. Tudja, hogy a kisgyermek izom-és csontrendszere nem alkalmas a nagy erő kifejtést igénylő gyakorlatokra! Ne legyen rosszul felépített unalmas gépies, színtelen!

A statikus és a dinamikus gyakorlatok által kiváltott terhelési mutatók mérése (Polar szívfrekvencia monitor segítségével) és a különbségek tudatosítása

SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

KÖVETELMÉNYEK:

- Szerezzen ismereteket a keringési rendszer teljesítményének mérhetőségéről, tudja alkalmazni a pulzusmérő monitort, tudja elemezni (a szoftver felhasználásával) a kapott diagramot és tudjon aktivitási programot tervezni ezek alapján.

- Ismerje a gimnasztikai gyakorlatok fajtáit azok hatáskülönbségeit, tudja megválasztani, hogy mikor milyen típusú gyakorlatot alkalmazzon, illetve tudja, hogy milyen izomélettani folyamatok játszódnak le a feladatok végzése közben.

- Beadvány készítése az ország és az EU lakosságának egészségi állapotáról, szokásairól (alkohol-dohányzás-, drogfogyasztás, stb.). Zárthelyi dolgozat megírása (60%) fölötti eredménnyel.

KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

KÖTELEZŐ IRODALOM

A testnevelés tanítás módszertana tanítók részére. Szerk: Király Tibor Dialóg Campus Kiadó Budapest-Pécs 2001.

Ihász-Király-Mészáros (1999): Testnevelési órák szívfrekvencia értékeinek elemzése. Apáczai Csere János Tanítóképző Főiskola. Győr.