

## Tárgytematika / Course Description

### Prevenció I.

**ANTSTA1581**

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** Ihász Ferenc Dr.

**Félév / Semester:** 2015/16/2

**Beszámolási forma /**

**Assesment:** Évközi jegy

**Tárgy heti óraszám /**

**Teaching hours(week):** 0/2/0

**Tárgy féléves óraszám /**

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

---

### 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

A hallgatók tudják, hogy a gyermek által végzett fizikai aktivitás milyen hatásokat vált ki a szervezetben, ismerjék az intenzitás, az ismétlés a terjedelem fogalmát, (hosszú és rövid távú futások élettani hatásait, stb.). A tudatos tervezett tevékenység a különböző, más tudományágak integrálása (humán biológia, anatómia-élettan) hasznos lehet.

Célunk tehát az integráció megvalósítása a tudatos pedagógiai munka érdekében.

---

### 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).

Antropometriai alapismeretek a testtömeg és a testmagasság (BMI) számoláshoz. Relatív testzsír becslése különböző bőrredők alapján (mérési technikák bemutatása). Az optimális testzsír megállapítása magyar és nemzetközi standardok alapján.

Elméleti és gyakorlati ismeretek a keringési rendszer terhelhetőségének méréséről. A 20 méteres ingafutás végrehajtása és a teszt alapján nyert szívfrekvencia diagram elemzése.

Futások: Hosszú távú (állóképességi) futás jelentősége. A kitarató 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).

---

## **SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD**

### **KÖVETELMÉNYEK:**

- Ismerje a testösszetétel becslésének módszerét, ezek fontosságát, a keringési rendszer mérhetőségének módszereit, tudja a kapott eredményeket értelmezni, legyen képes egyénre szabott aktivitási programot tervezni.
- A felsorolt fizikai aktivitási programmal kapcsolatos összes mentálhigiénés kérdés tisztázása, illetve a rendszeres orvosi szűrővizsgálatok jelentőségének tudatosítása.
- A tanító minden tevékenysége legyen tervezett, tudatos azért, hogy minden pillanatban bizonyítani tudja, hogy mit miért végeztet a gyermekkel!

---

## **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.

Ihász Ferenc, Rikk János: Egészségfejlesztés; Győr, 2010. 10-207. pp.

Ihász Ferenc Egészségmegőrzés, prevenció, terhelésélettani alapismeretek. Magyar Sporttudományi Társaság szakkönyvei. 2013.13-388. pp.

### **AJÁNLOTT IRODALOM**

Mészáros János (1990): A gyermeksport biológiai alapjai. Sport, Budapest.