

Tantárgyismertető

A tantárgy neve: Korszerű ismeretek az egészséges életvitel kialakításához

A jóléti társadalmakban az idő előtti halálozást és az életminőséget meghatározó krónikus betegségek kialakulását okozó legfőbb tényezők: életmód (43 %), genetikai tényezők (23 %), környezeti hatások (19 %), egészségügyi ellátás (11 %).

A helytelen életmód elsősorban a szív- és érrendszeri betegségek kockázati tényezőire hat. A kockázati tényezők egy része az egyén által befolyásolható, más része nem. A szív- és érrendszeri megbetegedések életmóddal befolyásolható kockázati tényezői: Magas zsír-ill. energiatartalmú, koleszterin-dús étrend, Dohányzás, Elhízás, Túlzott alkoholfogyasztás, Testmozgás hiánya, Stressz, Cukorbetegség, stb.

A szív és érrendszeri betegségek életmóddal nem befolyásolható (genetikai) kockázati tényezői: Nem, Életkor, Családban előfordult szív és érrendszeri betegség (korábbi koszorúér betegség vagy érszűkület).

A genetikai tényezők ellen nem tudunk hatékonyan fellépni, velünk született hajlam.

Cél: az egészséges létezés stabil megtartását támogató életviteli szokások, módszerek népszerűsítése, valamint a leggyakoribb egészséget romboló szokások egészségkárosító hatásainak tudatosítása.

Az elméleti és gyakorlati foglalkozásokon azok a humánbiológiai (élettani, egészségtani, edzéselméleti) alapismeretek sajátíthatók el, amelyek alapvetően szükségesek a „még” egészséges életvitel önálló tudatos kialakításhoz (formáláshoz), és az egészségmegőrzés szempontjából élettanilag hatékony egyére szabott edzésterv elkészítéséhez.

TANTÁRGYI KÖVETELMÉNY

<i>Óbudai Egyetem</i>	<i>Trefort Ágoston Mérnökpedagógiai Központ</i>		
A tantárgy neve: Korszerű ismeretek az egészséges életvitel alakításához			
Tantárgykód: TMPEEV1NNB			
Kreditérték: 2			
Tantárgyfelelős oktató: Dr. Ósz Rita		Oktató: Dr. Fehér Györgyné Mérey Ildikó	
Előtanulmányi feltétel: Nincs			
Heti órák száma: 2	Előadás: 22	Gyakorlat: 6	Konzultáció/pótlás: 2 óra
Félévzárás módja (követelmény): Félévközi jegy			
Az előadások és a tornatermi foglalkozások látogatása: kötelező.			
Oktatási cél: <i>Harmonikus, kiegyensúlyozott életvitel tudatos kialakításához szükséges humánbiológiai ismeretek megismertetése, a hatékony szellemi és fizikai munkavégzés érdekében.</i>			

A TANANYAG ÜTEMEZÉSE

Oktatási hét	Időpont	TÉMAKÖRÖK
1.		<p>EGÉSZSÉGÜK & ÉLETMÓDUNK</p> <p>Mi az egészség? A magyar lakosság egészségi állapota. Az egészségi állapotot befolyásoló legfőbb tényezők. Az életmód szerepe az egészség megtartásában.</p>
2.		<p>A LEGGYAKORIBB MEGBETEGEDÉSEK, HALÁLOKOK</p> <p>Keringés szervrendszere. A szív működése. Amit a pulzusról tudni kell. Szív- és érrendszeri megbetegedések okai és tünetei. A szív- és érrendszeri megbetegedések rizikófaktorai. (Vérzsírok, vérnyomás, elhízás, cukorbetegség, stressz)</p> <p>EGYÉB MEGBETEGEDÉSEK, HALÁLOKOK</p> <p>Daganatos megbetegedések, AIDS. Csontritkulás, mozgásszervi megbetegedések, Allergia, Tüdőgyulladás</p>
3.		<p>AZ EGÉSZSÉGET ROMBOLOÓ LEGGYAKORIBB ÉLETVITELI SZOKÁSOK</p> <p>Dohányzás. Túlzott alkoholfogyasztás. Kábítószeres (drogok), „gyors” erőfejlesztésre használatos doppingerek (anabolikus szteroidok). Vészesen mozgásszegény életmód. Stressz.</p>
4.		<p>AZ EGÉSZSÉGES LÉTEZÉS STABIL MEGTARTÁSÁT TÁMOGATÓ ÉLETVITELI SZOKÁSOK, TECHNIKÁK</p> <p>Rendszeres egyénre szabott optimális idejű és intenzitású testedzés. Ésszerű (korszerű) táplálkozás. Autogéntréning. Jóga. Meditáció. Szauna. Masszázs. Alvás. Légzés.</p>
5.		<p>AZ ÁLTALÁNOS TESTI ERŐ- ERŐ-ÁLLÓKÉPESSÉG MÉRÉSE (Tavaszmező u. Tornatermi foglalkozás)</p>
6.		<p>MOZGÁS-EGÉSZSÉG-FITTSÉG</p> <p>Az emberi motorium fejlesztése, fejleszhetősége. A fittség szerepe az egészséges létezés stabil megtartásában. A fittség megnyilvánulási formái. A fittség mérés jelentősége és lehetőségei.</p> <p>PULZUS DIAGNOSZTIKA</p> <p>A pulzus néhány jellemezője. Mikor mérjük pulzust?</p>
7.		<p>A LEGISMERTEBB FIZIKAI FITTSÉGET MÉRŐ MOTORIKUS PRÓBARENDSZEREK</p> <p>Eurofit-Hungarofit. Hungarofit & Mini Hungarofit. Hungarofit értékelési és minősítési rendszer. Hungarofit minősítő kategóriák értelmezése.</p>
8.		<p>AZ OPTIMÁLIS TESTTÖMEG MEGHATÁROZÁSA (Gyakorlati foglalkozás.)</p> <p>Antropometriai mérések: (TS, TM, Csuklókerület, Csípőkerület) Testsír-százalékmérés. Vérnyomás- és pulzusmérés. AT- Önértékelési és a Sport-életmód kérdőív felvétele. A jó és rossz fogyókúra. A túlsúly és az elhízás egészségkárosító következményei.</p>
9.		

Oktatási hét	Időpont	TÉMAKÖRÖK
10.		A KERINGÉS LÉGZÉS ÁLLAPOTÁNAK MÉRÉSE (<i>Szabadtéri foglalkozás: VII., Orczy-kert</i>) A keringés-légzés állapotára utaló, aerob állóképesség műszerek nélküli mérése: Cooper-teszt, 12 perc folyamatos futás/kocogás (pulzusméréssel kiegészítve). Az elért teljesítmény kiértékelése.
11.		EDZÉSELMÉLETI ISMERETEK A TUDATOS EDZÉSTERVEZÉSHEZ Ellenőrző módszerek az edzés hatására bekövetkezett változások mértékének és irányának méréséhez, nyomon-követéséhez. Bemelegítés-levezetés. Túledzés figyelmeztető jelei. Egészségmegőrző, egészségfejlesztő optimális futásintenzitás kialakítása. A fittség vizsgálat során felvett paraméterek minősítése, értelmezése.
12.		
13.		FELMÉRŐ DOLGOZAT
14.		Pótlás. Feladatok leadása (Edzésterv, AT Önértékelési lap, Házi dolgozat, Sportolási és Dohányzási szokások kérdőív.)
A pótlás száma: 2 óra		Időpontja:
Félévközi követelmények:		
<ul style="list-style-type: none"> - Az előadásokon és a gyakorlati órákon való aktív részvétel - Az előadásokon és a gyakorlatokon a hiányzás mértéke nem haladhatja meg a TVSZ-ben megengedett mértéket - A fittség-méréshez, minősítéshez szükséges valamennyi motorikus próba elvégzése - Az egyéni adatlap értelemszerű kitöltése, egyénre szabott edzésterv elkészítése - A Szorongás szintjét és az életviteli szokásokat feltérképező kérdőívek kitöltése, az esszé (4-5 oldal) leadása - A ZH-n minimum 50 % elérése. Házi-dolgozat leadása. 		
Az érdemjegy kialakításának szempontjai:		
<ul style="list-style-type: none"> – évközi felmérő dolgozat (ZH) eredménye (a dolgozattal szerzett pontok értékelése a megszerzett pontok %-ában: 0-49-ig elégtelen; 50-61-ig elégséges; 62-73-ig közepes; 74-85-ig jó; 86-100-ig jeles) – házi-dolgozat minősége, – a pillanatnyi edzettségi állapotot tükröző, fittség mérés során elért teljesítmény kiértékelése, értelmezése, elemzése alapján a könnyű fizikai munka és a hatékony szellemi munkavégzéshez szükséges fittségi szint eléréséhez, vagy megtartásához szükséges egyénre szabott optimális idejű és intenzitású edzésterv minősége. 		
Kötelező irodalom:		
F. Mérey I.: Lépj, az egészségedért! Korszerű ismeretek az egészséges életvitel kialakításához (ÓE Jegyzet 2011)		
Ajánlott irodalom:		
Bill A.: Mindennapi meditáció (1998)		
Deepak C. – David S.: A jóga hét törvénye		
Dr. Donáth Tibor: Anatómia-élettan		
Kenneth H. Cooper: A tökéletes közérzet programja, Bp., 1990.		
F. Mérey I. : Se többet, se kevesebbet (2. bővített kiadás) 1999.		
F. Mérey I.: Fittség–Egészség tudatosan (2006)		
Dr. Frenkl Róbert: Sportélettan II. átdolgozott, bővített kiadás		
Dr. Mészáros János: Sportantropometria., Bp., 1987.		
Dr. Nádori László: (Szerk.) Az edzés elmélete és módszertana. Bp., 1992.		
A tárgy minőségbiztosítási módszerei:		
Az oktatás hatékonyságát a hallgatói visszajelzések és a házi-dolgozat minősége alapján évente kiértékeljük, szükség esetén az igényeknek megfelelően a tananyagot korszerűsítjük, az irodalom jegyzéket módosítjuk.		