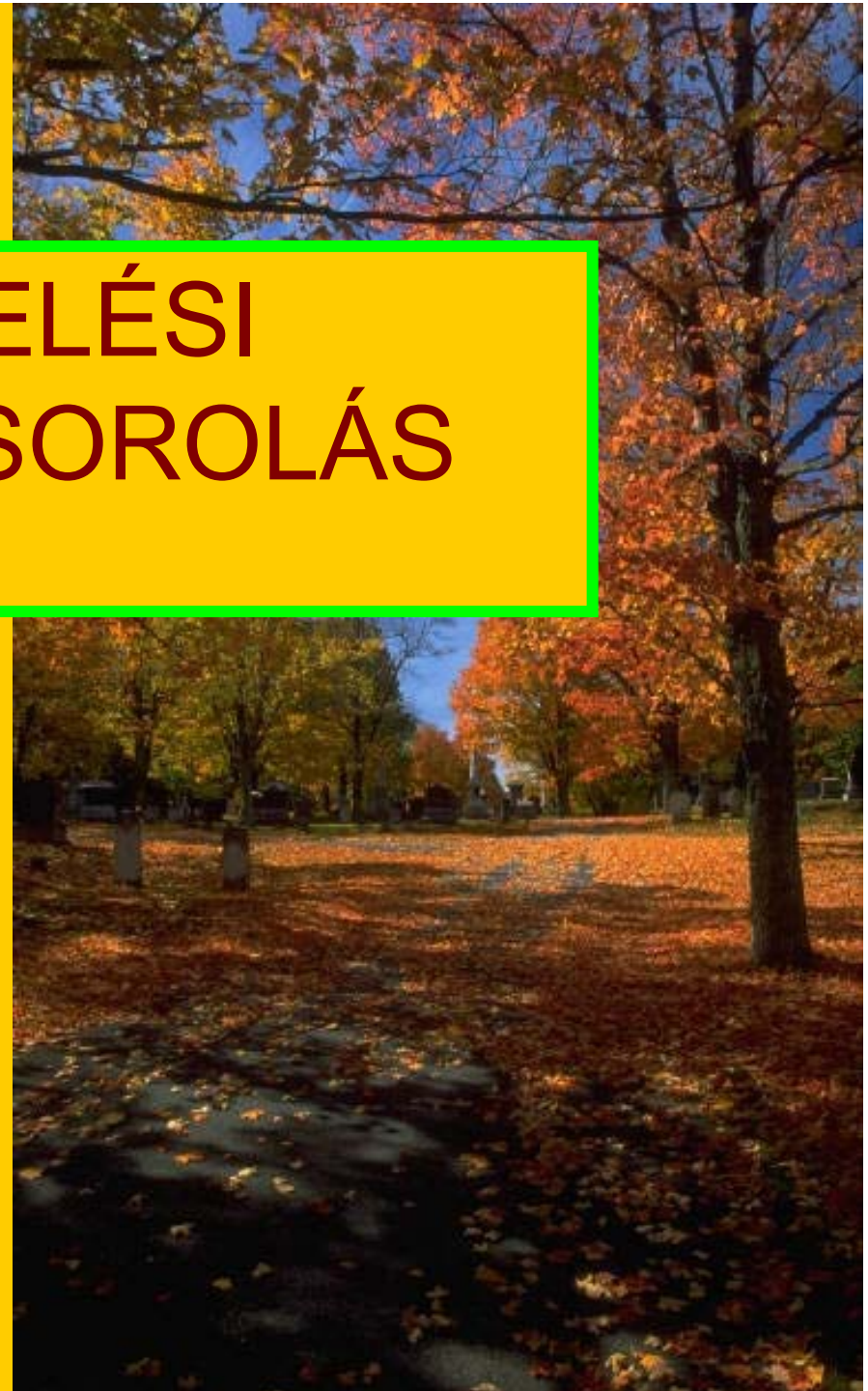


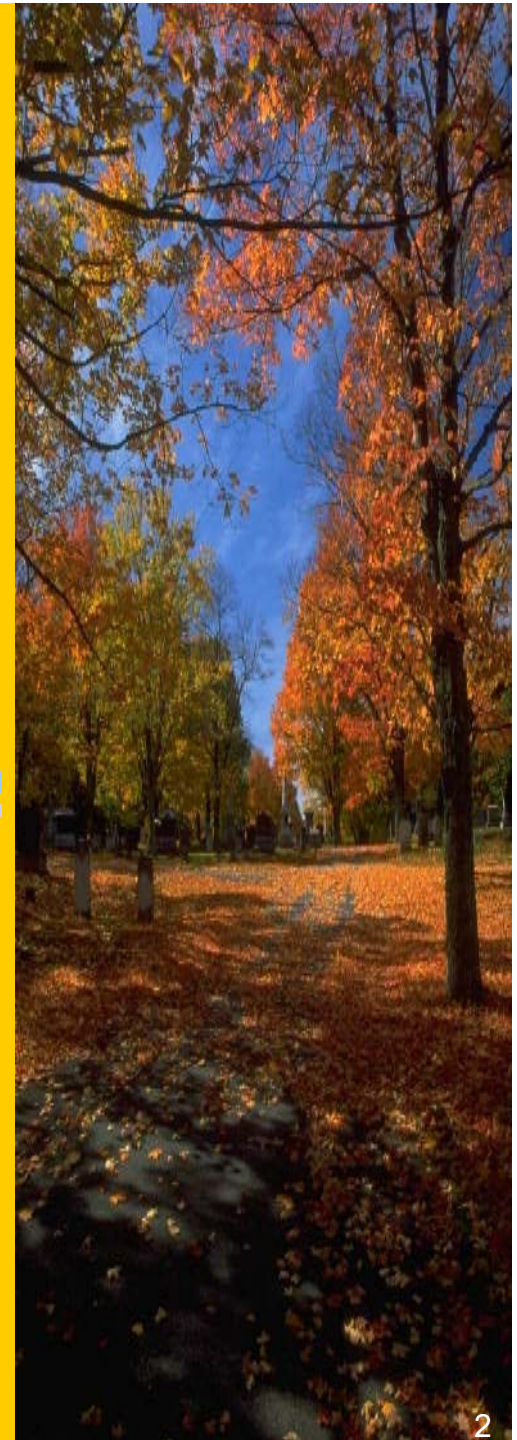
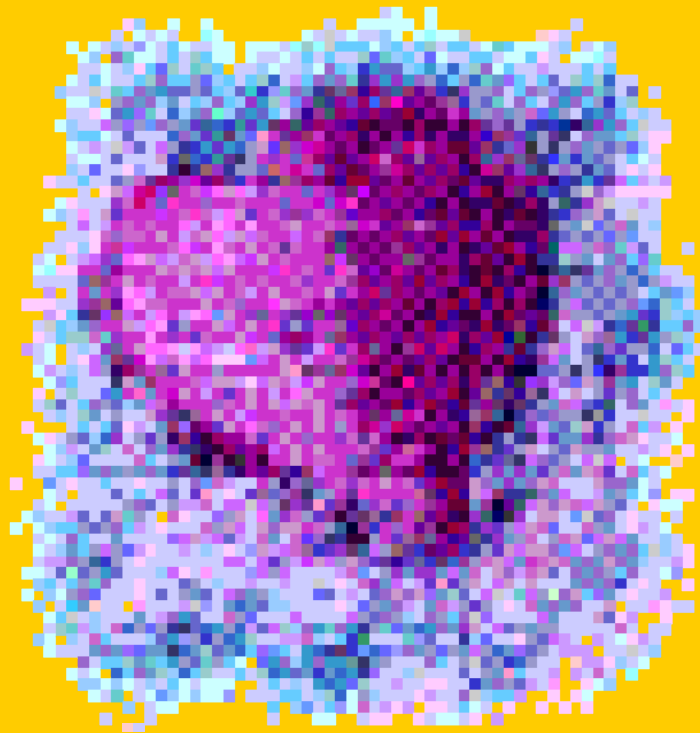
A TESTNEVELÉSI KATEGÓRIÁBA SOROLÁS

FJI
Budapest.2016.10.14
Dr. Újhelyi János



Ajánlott minden fiatalnak: (5-18 év)

- napi 1 de minimum fél óra fizikai aktivitás
- fiatalabbaknak játék
- elsősorban dinamikus mozgás
- serdülőknél inkább tervezett

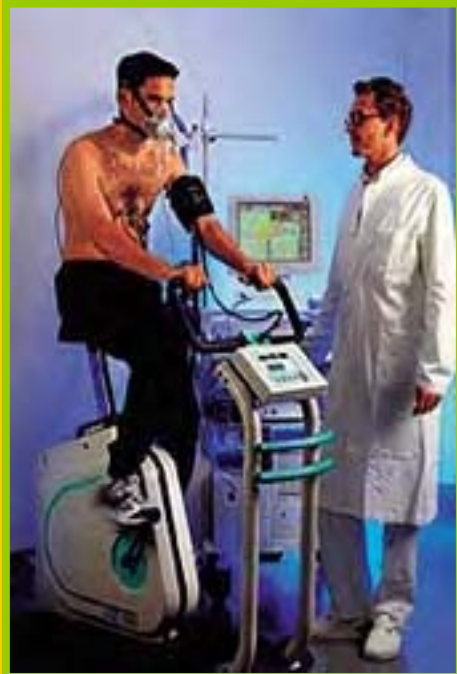


Az iskolai testnevelés egészségfejlesztő hatékonyságának szakmai kritériumai

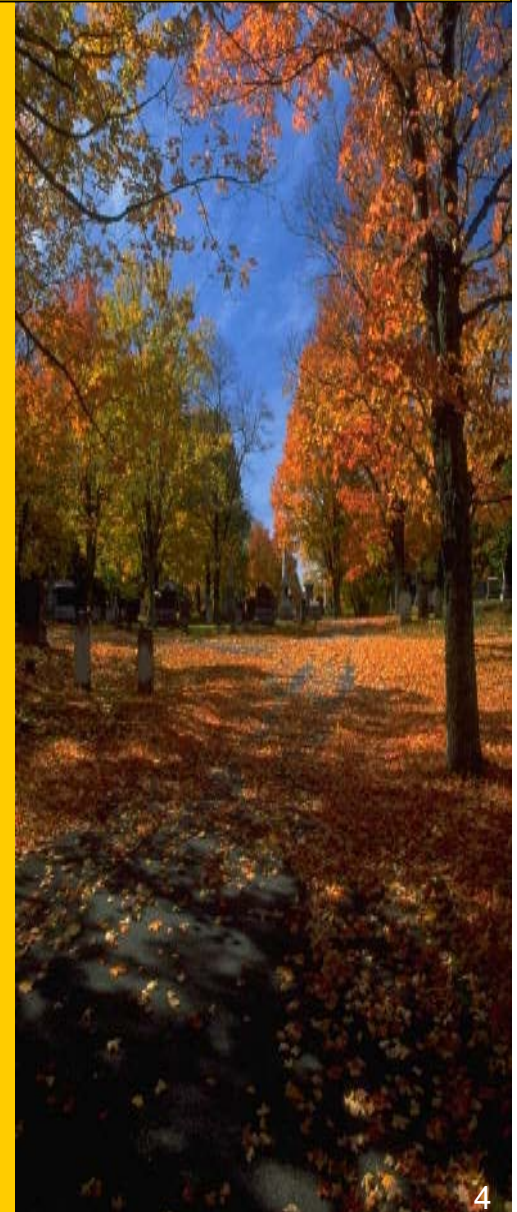
- minden nap testedzés
- gimnasztika, tartásjavítás, légző torna minden nap
- fegyelmezett munka és a játék
- a rendszeres testmozgás mindennapi igénnyé válik
- az értékelés módszere a részvételre serkent
- fölösleges felmentések nincsenek
- a gyógytestnevelés kiegészítő szerepe



Az edzés célja: a terhelés tűrő képesség fokozása, a teljesítmény javítása

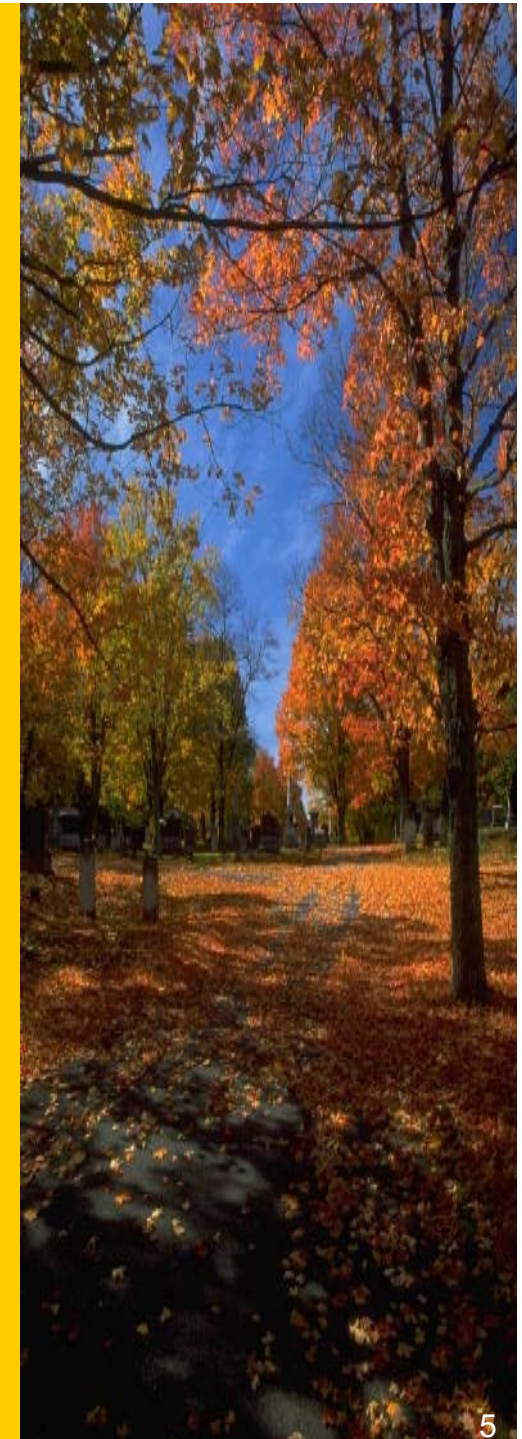


- Megfelelő :
terhelés intenzitással
időtartamig
gyakorisággal
- Ügyelve :
túlterhelésre
restitúcióra
bemelegítésre
levezetésre



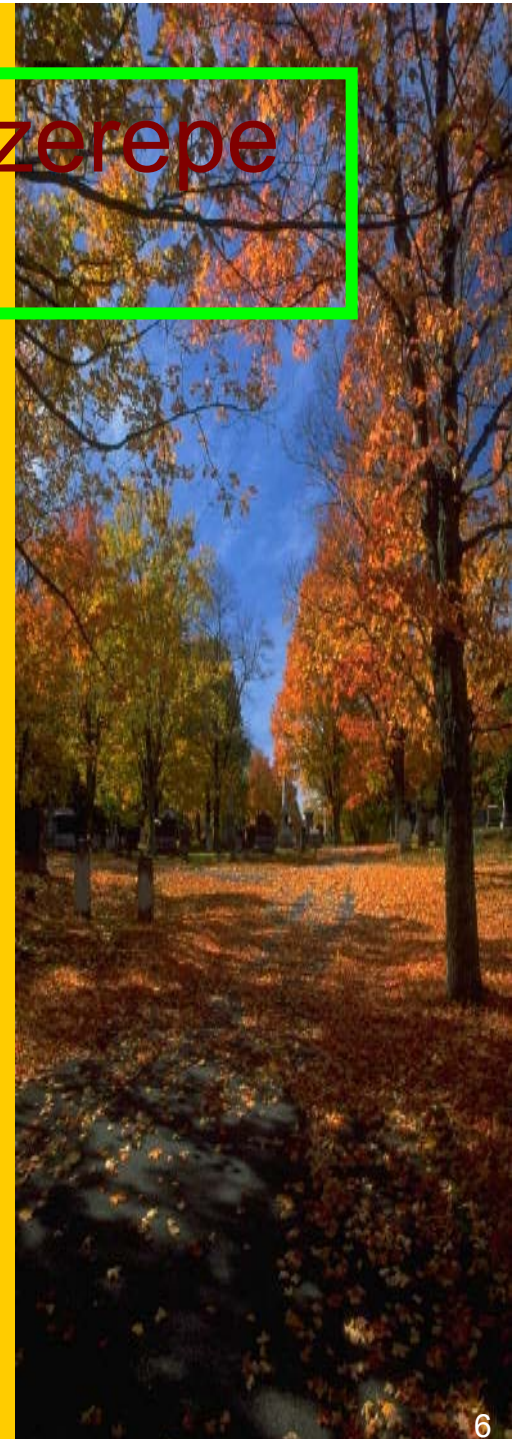
Fizikai inaktivitás

- 4x nagyobb halálzási kockázat!
- Inaktivitás-elhízás, cardiovascularis betegségek
- Önértékelési zavarok
- Defenzív hozzáállás
- „igazolások”



A fizikai aktivitás preventív szerepe nem érvényesülhet

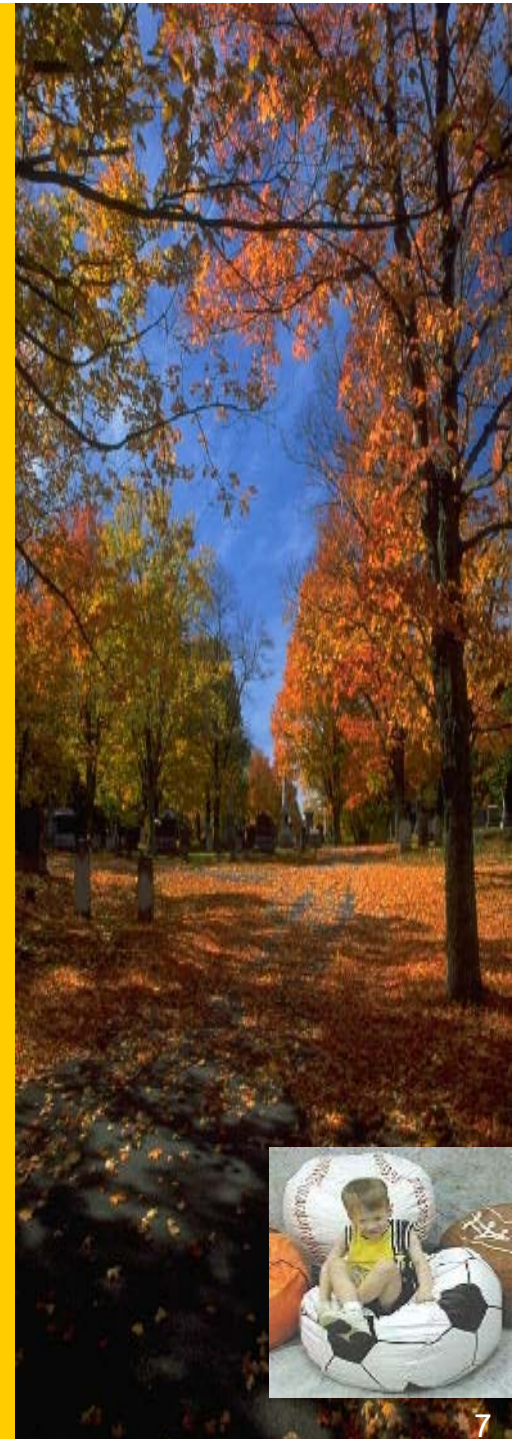
- a nők 4/5-e soha nem sportolt.
- szülő, testnevelő tanár, környezet kedvezőtlen befolyása
- cardiorespiratoricus fittség, csontegészség elmarad
- a felnőtt férfi lakosság 2/3-a ,
- a gyermekek 5%-a sportol csupán
- 12 éven felül lányok 46, fiúk 53 %-a csak testnevelés órán végez fizikai aktivitást.



AZ ADAPTÁCIÓ

- Cardiovascularis
strukturális,
funkcionális
- Pulmonális
- Neuroendokrin
- Anyagcsere
- Folyadékház-
tartás
- Endogén
opiátok
- Reproductív
hormonok
- Mozgató-
rendszer
- Immun-
rendszer

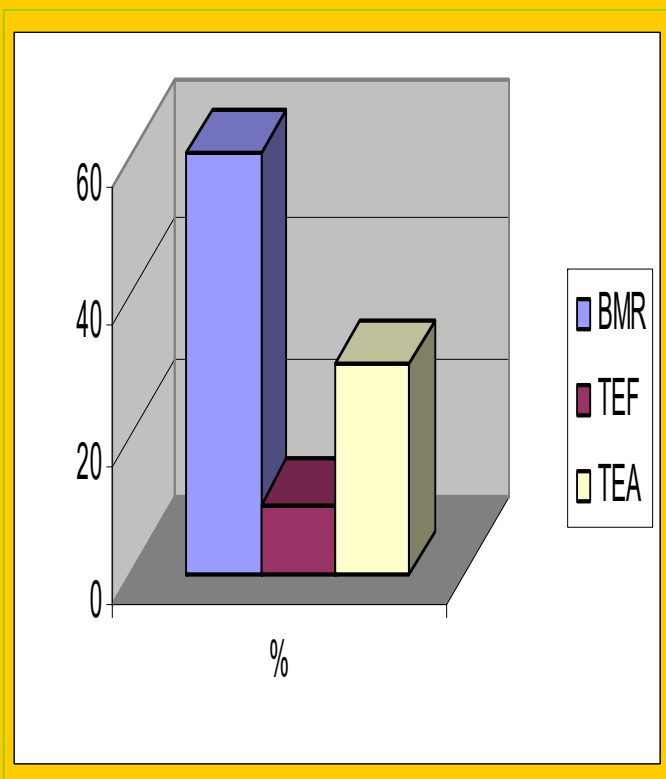
A cardiovascularis csúcsteljesítmény és a csont ásványi anyag tartalom serdülés végén tetőzik!



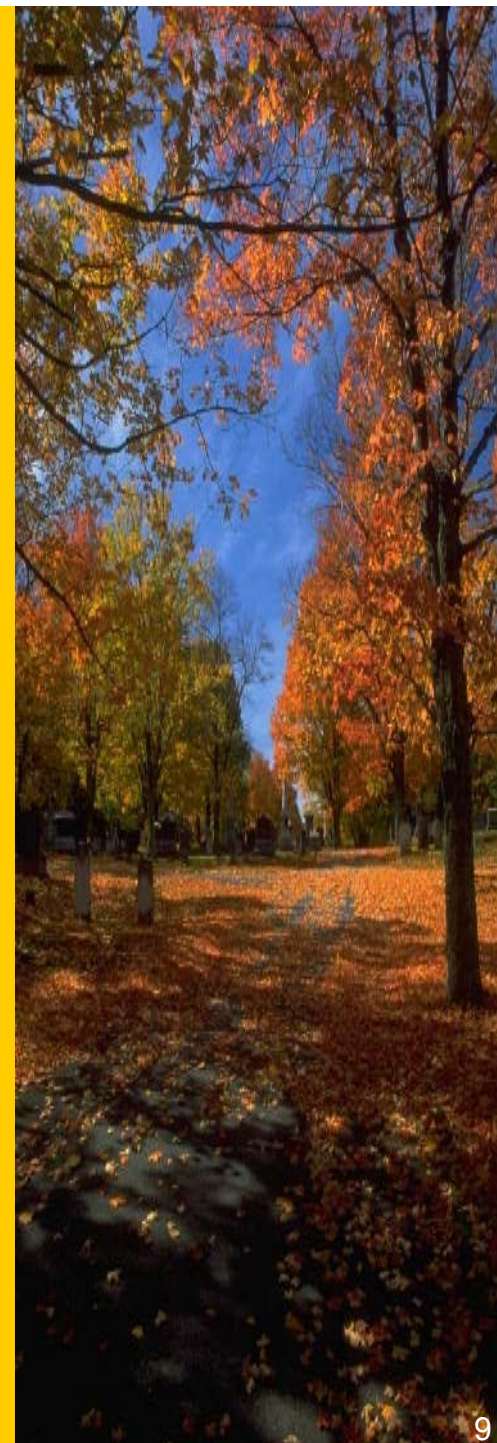
Gyermekkori sajátosságok:

- a növekedés, fejlődés nem lineális
- biológiai érés
- a sportképességek fejleszthetősége korfüggő
- sportválasztás
- rezisztencia edzés feltételei
- teljesítőképeség-vizsgálatok

ENERGIAFELHASZNÁLÁS TÉNYEZŐI

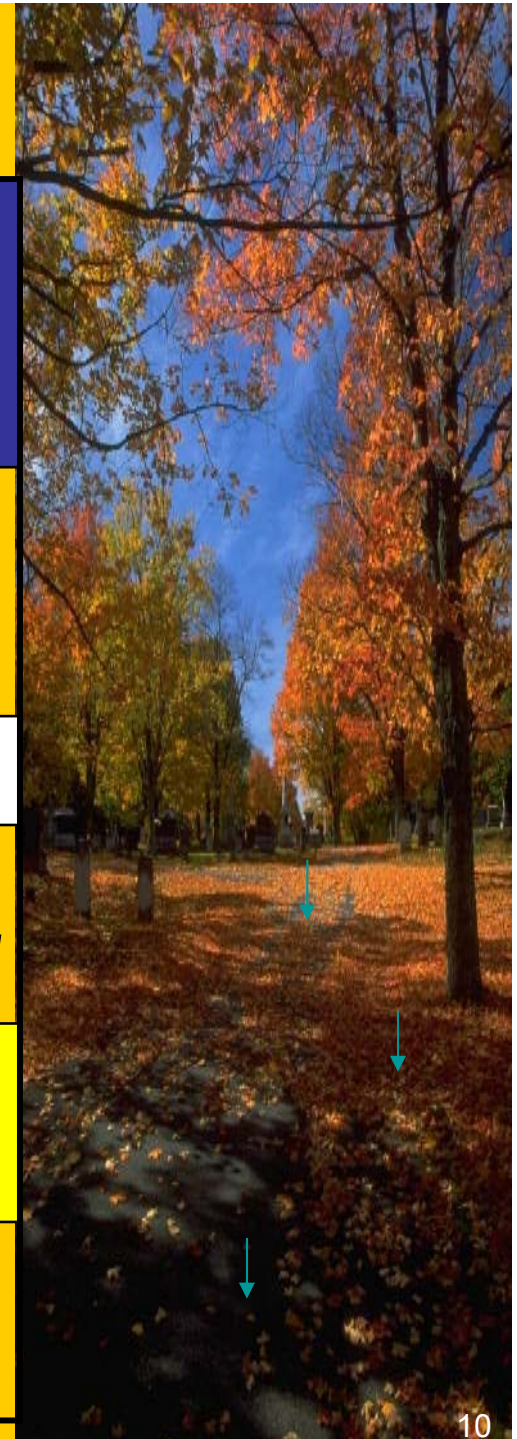


- BMR -
alapanyagcsere
- TEF- emésztés
energia igénye
- TEA-aktivitás
energia igénye,
mely igen
változó



teljesítményélettan

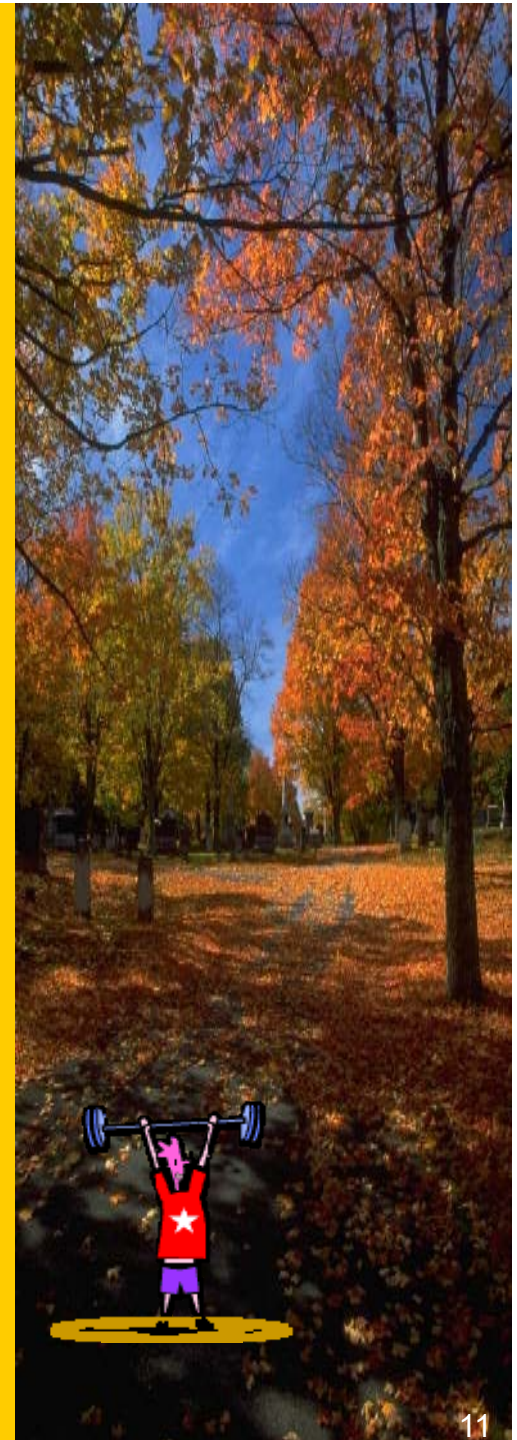
max. perctérfogat	kisebb	csökkent hőszabályozás
Percventilláció	kisebb	korai kifáradás <small>nagy percventillációs igénynél</small>
izzadás	kisebb	hőártalom
Glikogénraktár	kisebb	tartós aerob
tejsav	szint alacsony	fáradtság érzés
foszfofruktokináz	alacsony	10-90 sec terhelés



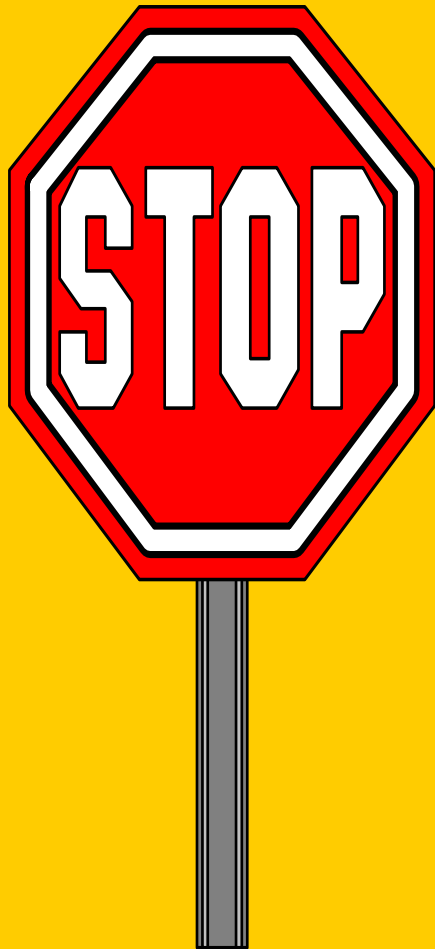
A versenysport pozitív hatásai csak akkor tudnak érvényre jutni, ha az edzésprogram alkalmazkodik a gyermek mindenkori fejlettségi szintjéhez !

- „kiégés”

- idő előtti versenyzés veszélyei
- pszichés zavarok
- az edző felelőssége



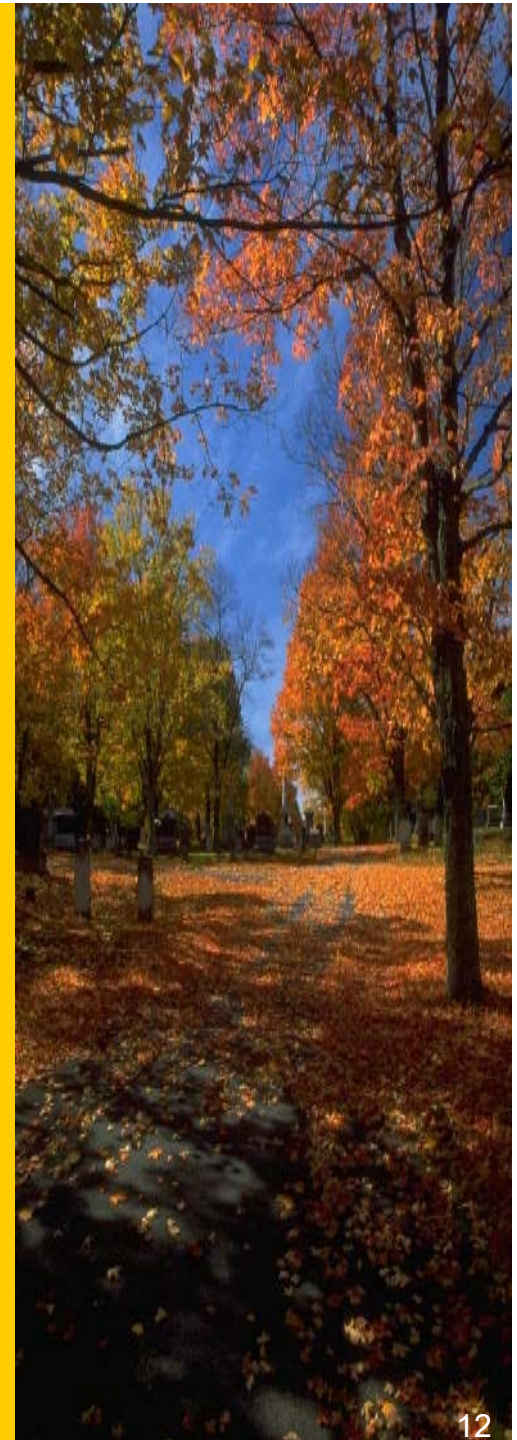
A sport hatása a lelki harmóniára



Általában előnyös: de

- korai sportág választás,
- korai élsport
- irreális elvárások
- testalkati elvárások

káros befolyással bírnak

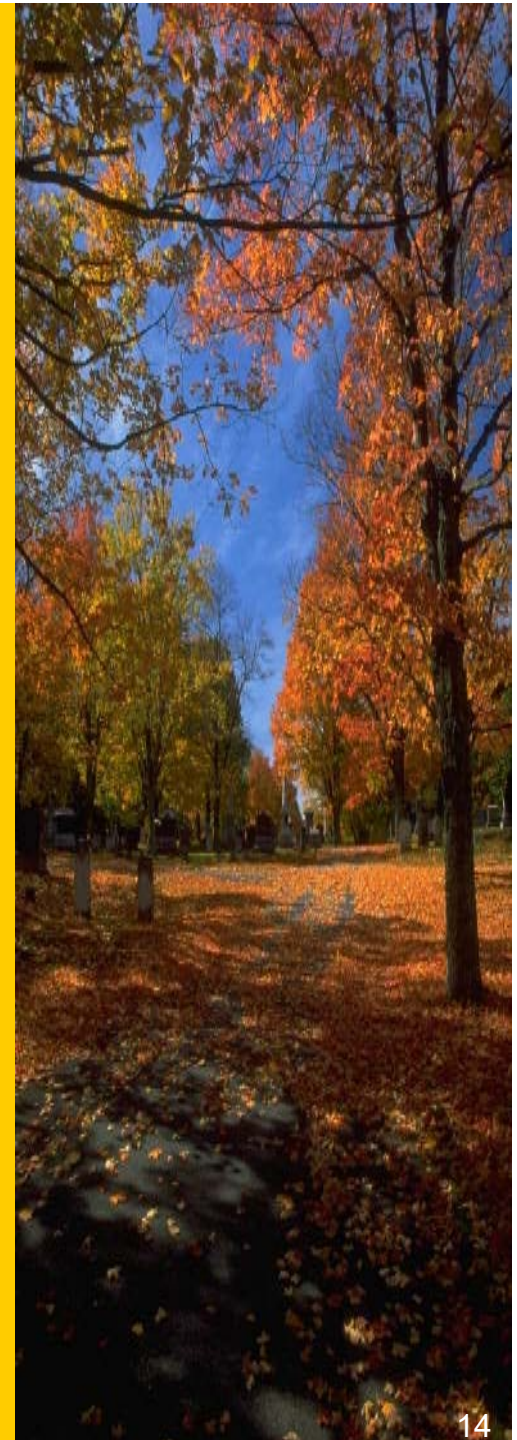


Krónikus betegségekben

- asthma br. - akár élsportoló is lehet- EIA
- IDDM -anyagcserekontroll javítása
- obezitás- metabolikus szindróma
- rheumatoid arthritis- contractúrák ellen
- vérzékenység- úszás kerékpár (kontakt nem)
- cisztás fibrózis - légzőizmok edzése
- értelmi fogyatékos- szocializáció javítás

sport-orvosi feladatok

- a növekedéssel változik a kalória-szükséglet
- elégtelen táplálkozás- a testi fejlődés és sport teljesítmény is romlik
- energia, fehérje, makro, mikroelemek..
- egészségi alkalmasság küzdősportokban kötelező, másutt ajánlott
- egyéb sportág javasolható
- tömegsport - versenysport előzetes vizsgálat

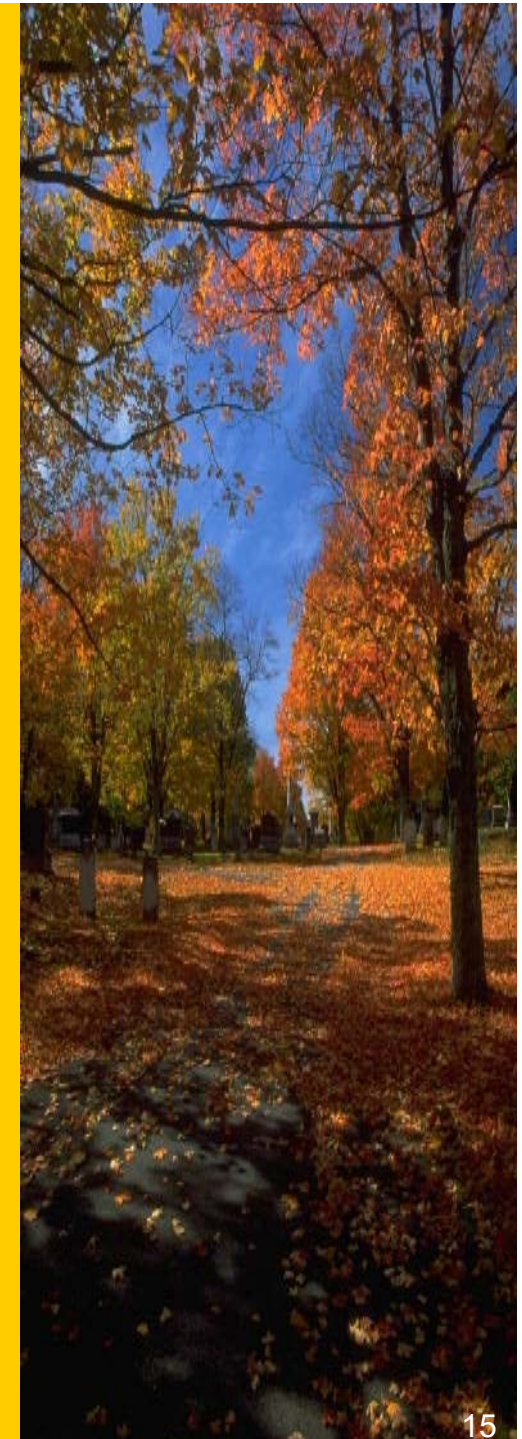


Képességek fejleszthetősége

(Conzelmann, 1998)

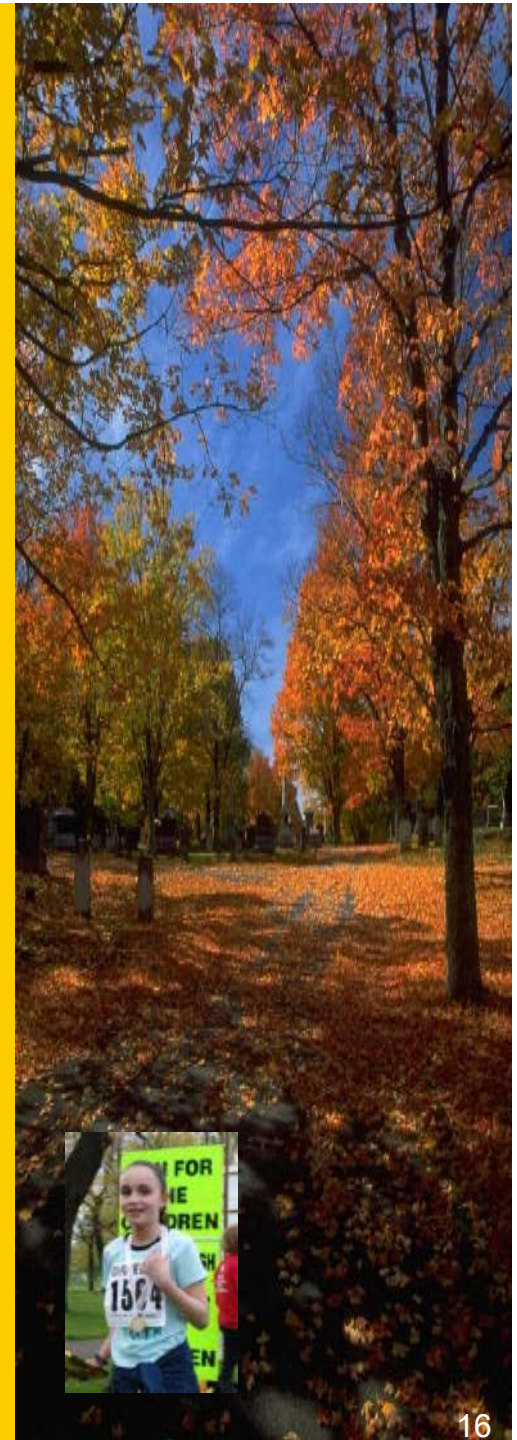
motoros	kisiskolás	pubertás	serdülő
aerob	++++	++++	++++
anaerob	+	++++	++++
erő-koord.	++++	++++	++++
Izomke- resztmet- szei	+	++++	++++
gyors-erő	+	++++	++++
gyors-koord	++++	?	?
hajlékonys.	++++	?	?
koordináció	++++	?	++++

FJI Budapest 2016.10.14



mozgásszervi elváltozások

- alkalmasság-
szűrés
- pontos állapot
rögzítés
- **nincs olyan
elváltozás, mely
kizárna minden
sportot!**
- a gyógyítás és
testedzés
egymást segítő
fogalmak
- antromometriai
mérések
- mozgásterjede-
lem mérések
- egyszerű
teljesítmény
tesztek
- térd, gerinc,
csípő.. ízületek

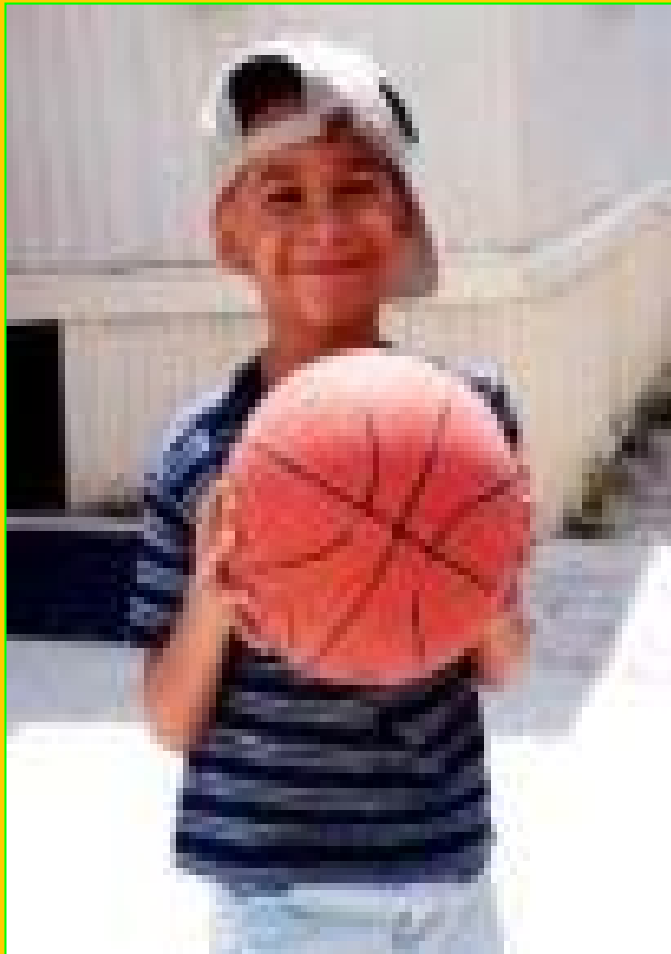


Testnevelési csoportbesorolás

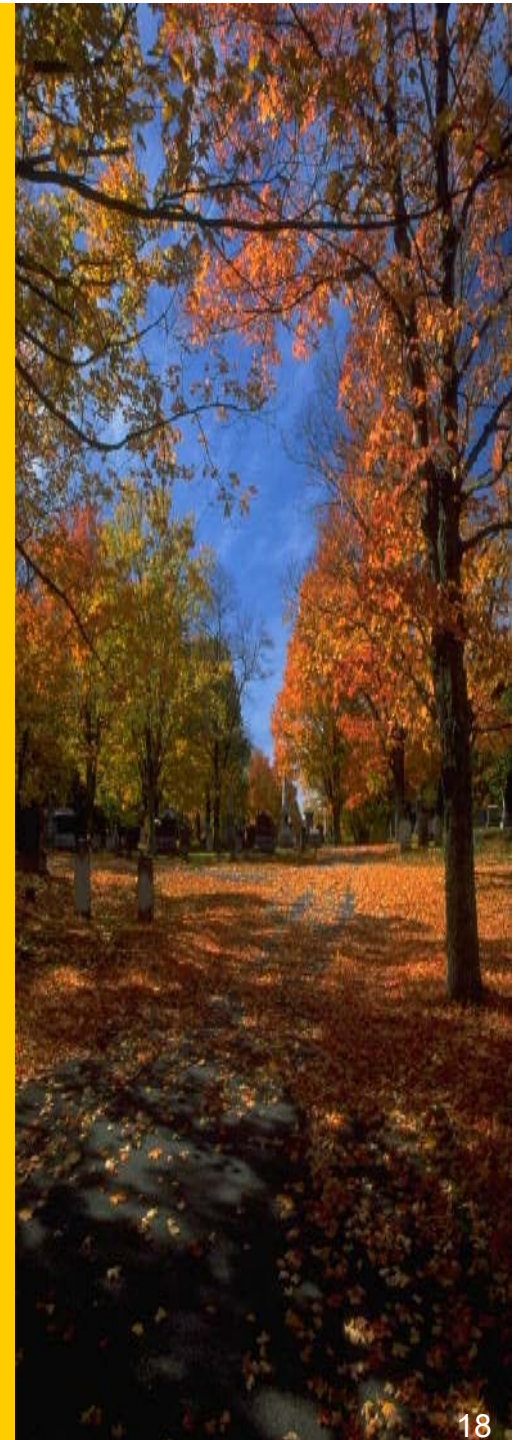
- iskola/ifjúságorvos feladata
- az útmutató célja
- az irányelv megújítása
- szakmai konzultációk
- kollégiumi egyeztetések
- a „munkaanyag” sorsa



változások a testnevelési csoportbesorolásban



- Iskolaorvosi tapasztalatok...
- Felkérés
- Szerkesztői csapat
- Érdemi segítség
- Gyakorlati megközelítés
- Gondok...
- Javaslatok...

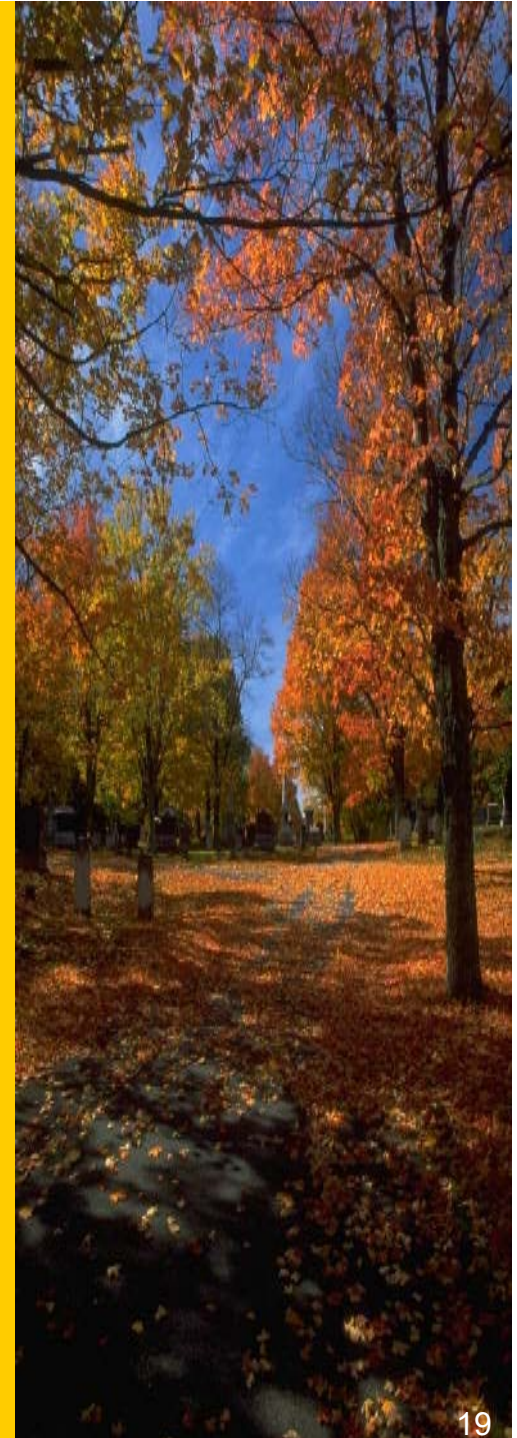


SZAKMAI AJÁNLÁS A TESTNEVELÉS KATEGÓRIÁBA SOROLÁS SZEMPONTJAI

2. átdolgozott kiadás 2016. Január.
ÚTMUTATÓ

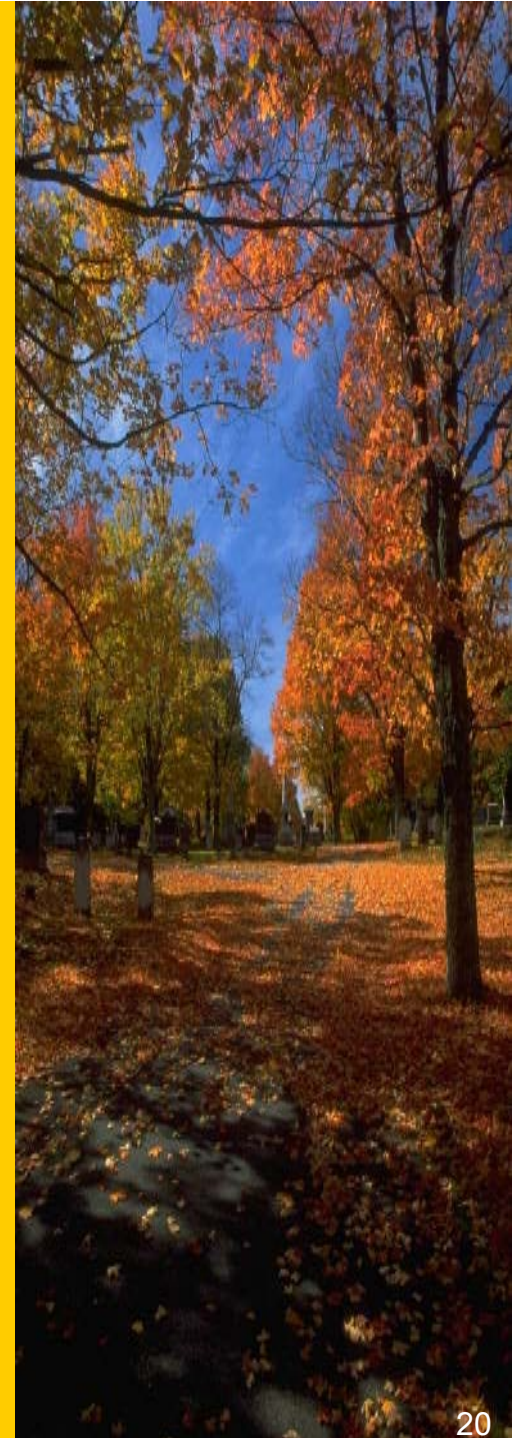
Készítette
Egészségügyi Szakmai Kollégium Gyermek-alapellátás
Tagozata és Tanácsa
Budapest
2016

FJI Budapest 2016.10.14



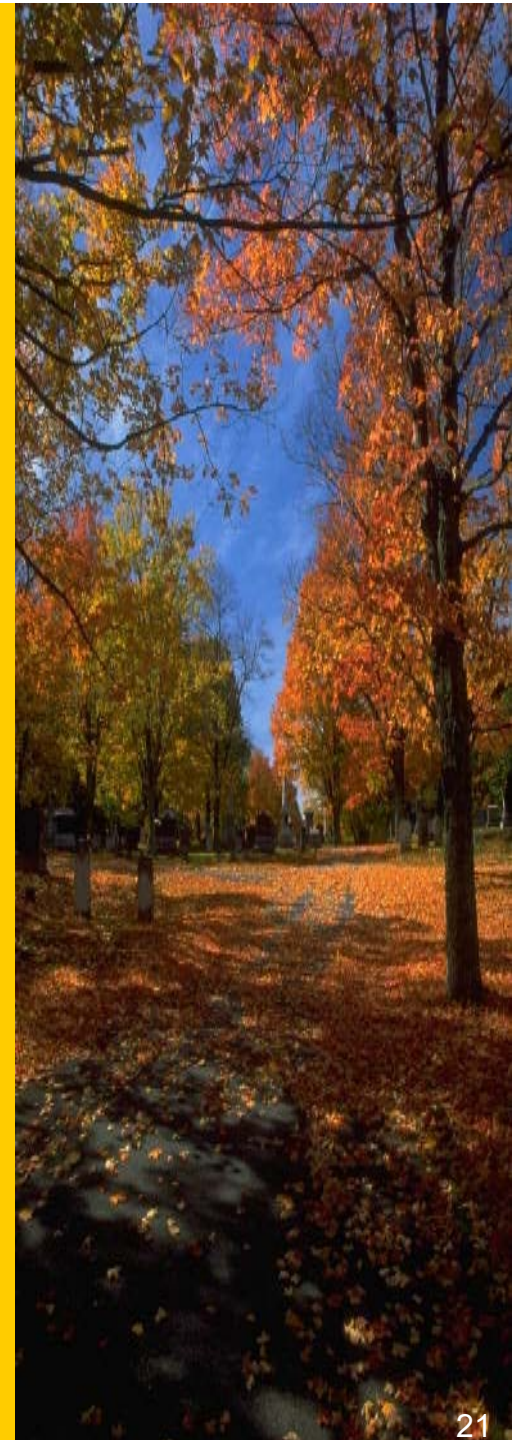
VONATKOZÓ JOGSZABÁLYOK

- Gyermek jogai 1991 LXIVV tv
- Alapellátás 2015 CXXX tv
- Iskola-eü 26/1997 NM r
- Tv az eü-ről 1997 CLIV
- Nemzeti köznev. 2011 CXC tv
- Nevelési...int-k 20/2012 EMMI
- Orvosi rehab. 5/2004 EüM r
(csoportos gyógy úszás)



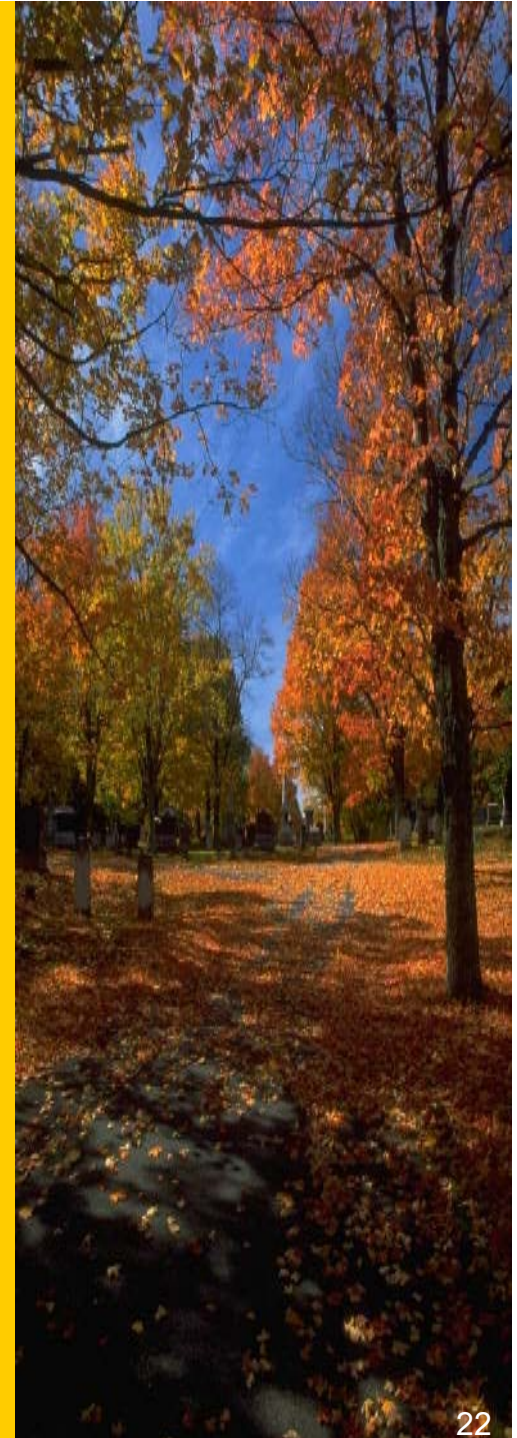
fontos, hogy megtanulják

- Alapvető sportélettani ismeretek
- Saját szívfrekvencia
- Sportsérülések
- sportártalmak
- Elsősegély
- Edzés-regeneráció
- Teljesítmény fokozó szerek
- Túledzés
- Táplálkozás..
- Folyadék..
- Vitamin, vas..



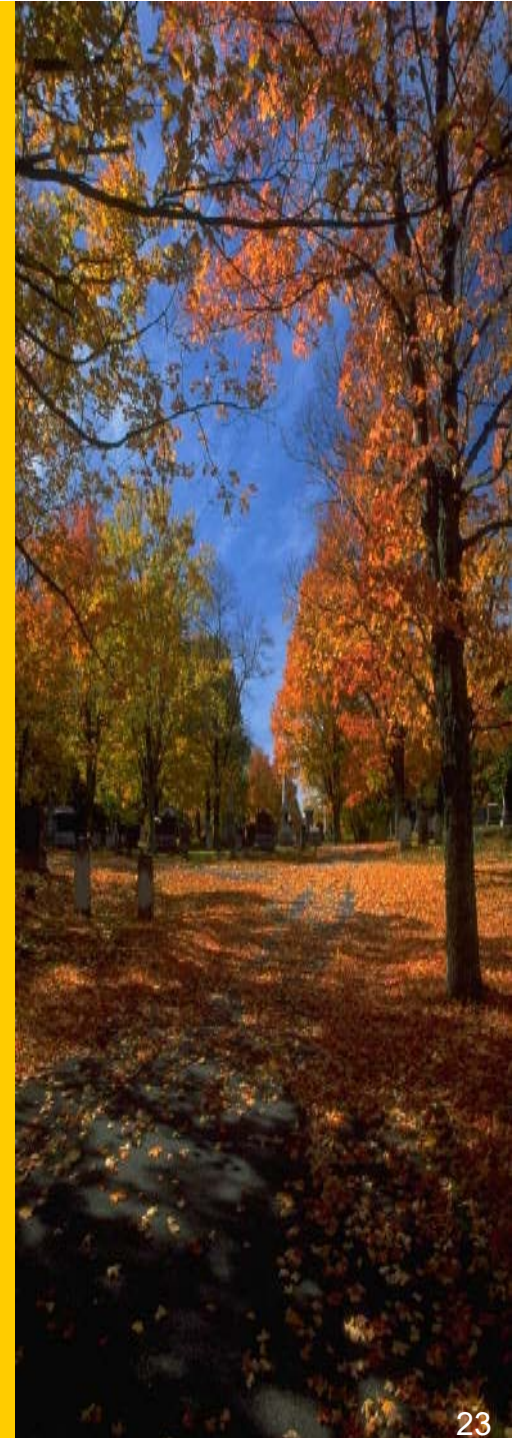
Az érdekelt szakemberek együttműködése I.

- Döntés az iskolaorvosé
- „igazolások”
- Iskolavezetés tájékoztatása
- Helyi viszonyok/lehetőségek
- Személyes kapcsolat a testnevelő/gyógytestnevelő tanárokkal
- NETFIT és Iskolaorvos...



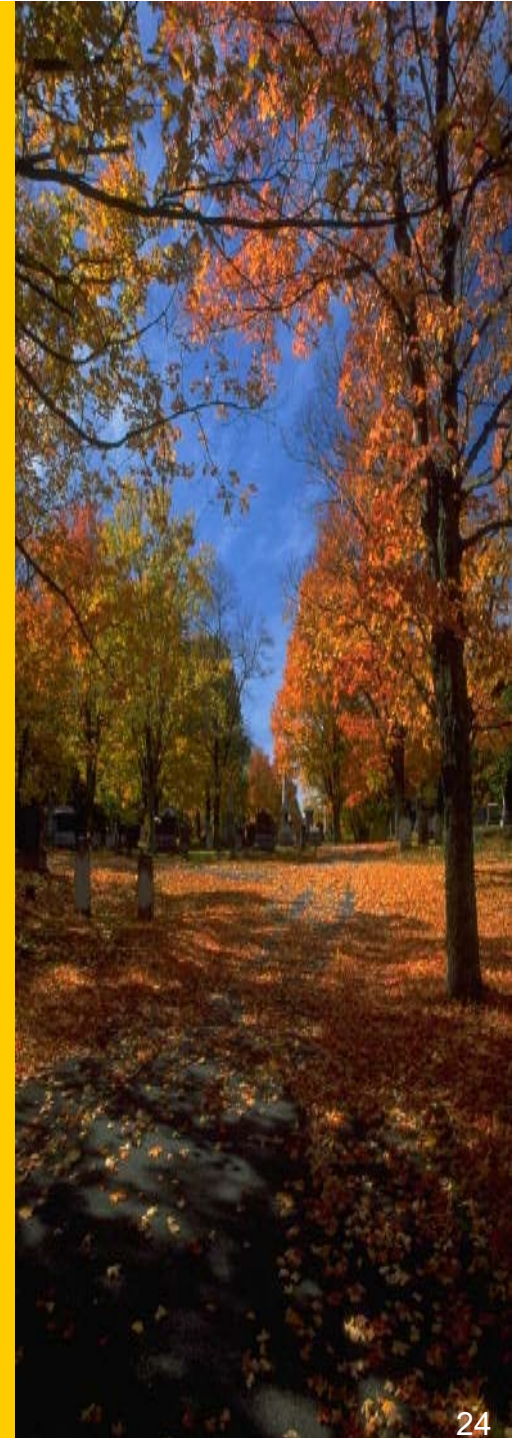
Az érdekelt szakemberek együttműködése II.

- Május 15.
- Tanév eleje-aktualizálás + újak
- Besorolás időtartam
- Egymás munkájának megismerése
- Érdekeltség..



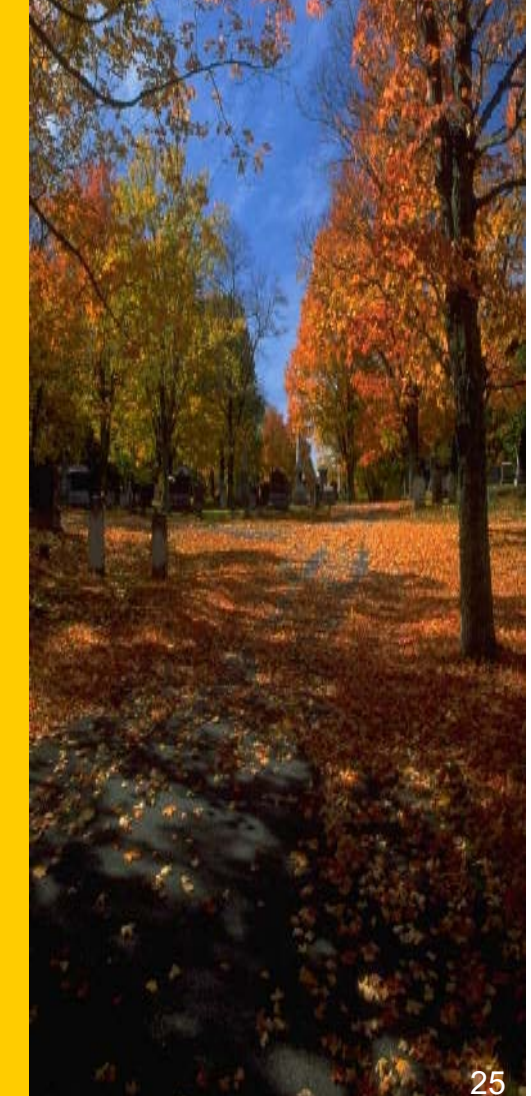
Kategóriák és értelmezésük

- N
- I
- II/A II/B II/C
- III
- Gyakorlatban való rugalmas alkalmazásuk
- Fokozatosság a kategória-váltásban
Az aktivitás irányába..



Általános rész

- Az anyag szükségessége
- Valódi team munka- feltételei
- Az iskolaorvos központi szerepe
- Minden évben minden osztály
- Következetesség, alapvetések
- Harmóniában az oktatás, az iskolaegészségügy reformjával

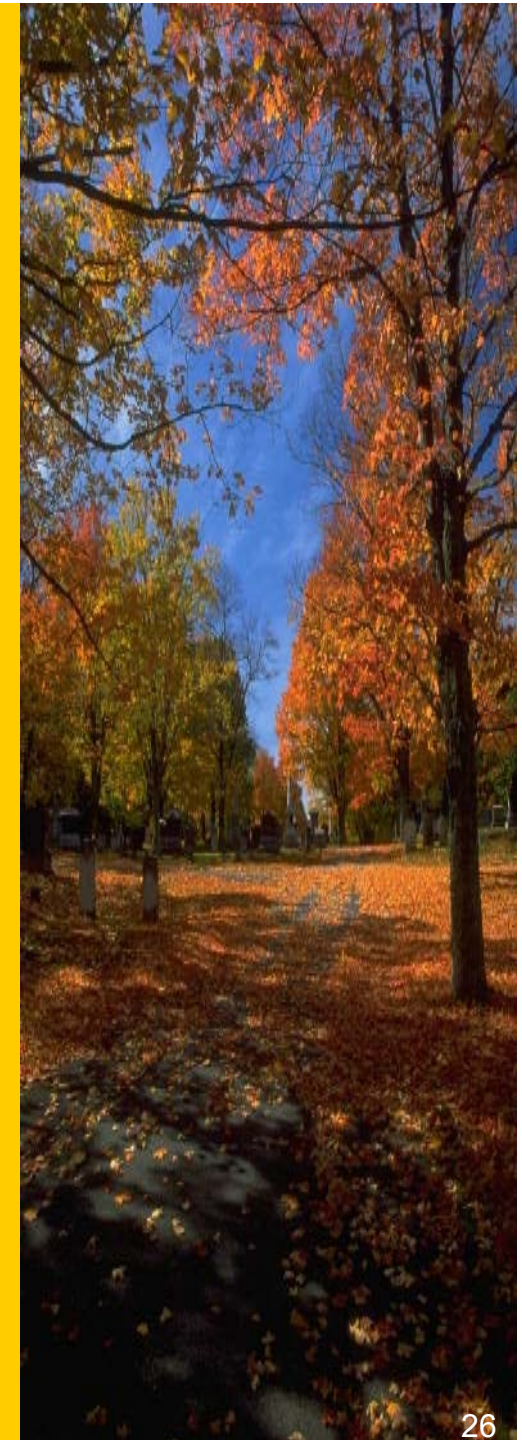


Részletes fejezet

(táblázatos elrendezésben)

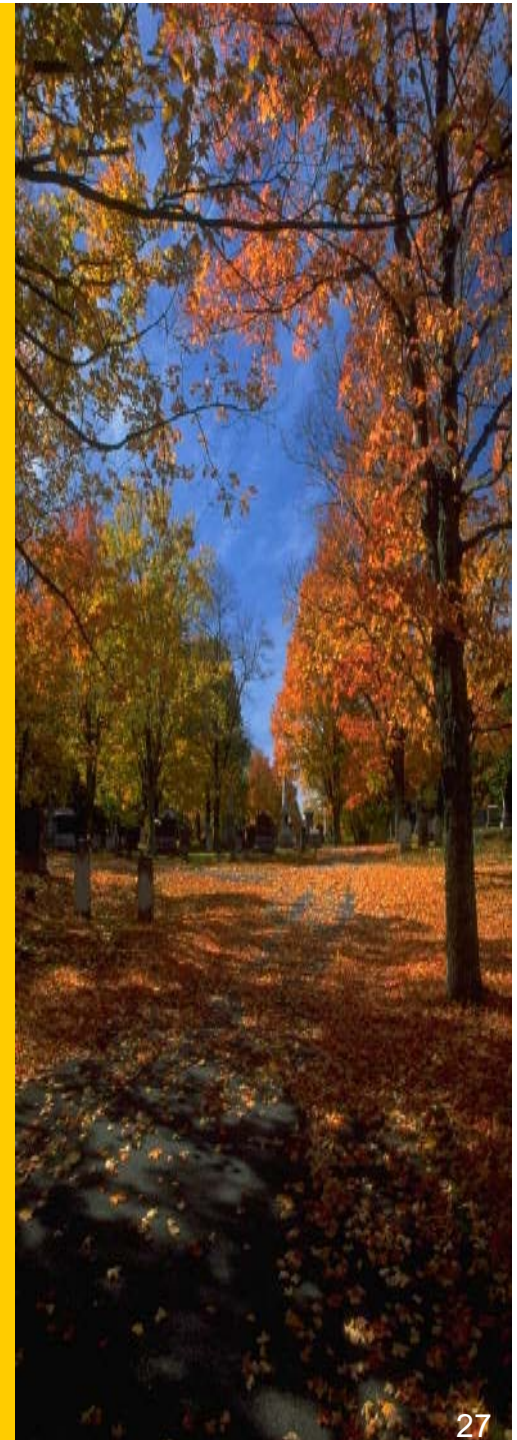
javasolt kategória, időtartam, az ellenőrzés gyakorisága, javasolt és kerülendő mozgások.

- **Mozgatórendszer**
- **Keringési**
- **Légző rendszer**
- **Emésztő rendszer, endokrin , anyagcsere**
- **Fül-orr-gége megbetegedései**
- **Nőgyógyászat**
- **Húgyúti rendszer**
- **Szemészeti betegségek**
- **Idegrendszer**
- **bőrgyógyászat, vérképző rendszer**



MOZGATÓRENDSZER

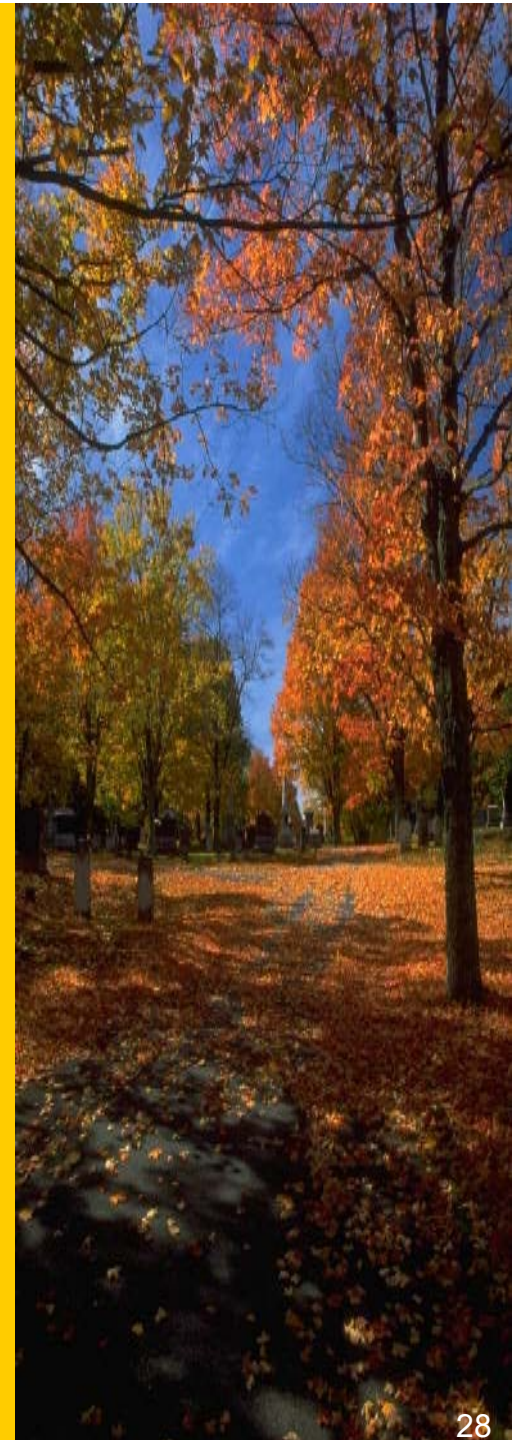
- A LEGTÖBB ESETBEN NEM KEVESEBB HANEM TÖBB – SPECIÁLIS MOZGÁS !
- Sérülések- korai mobilizálás
- Teljes a sportképesség ha:
fájalommentesség, teljes mozgásterjedelem, funkcionális stabilitás, ép izomerő



Keringési rendszer

(korlátozást nem igényel)

- Jelentéktelen ASDII
- Jelentéktelen VSD
- Kéthegeű aorta billentyű norm. funkcióval
- Enyhe a pulm. szűkület
- PDA zárás után 3 hónappal
- ASD VSD zárás 6 hónappal (ha residuum nincs)
- Coarctáció ao műtete után (ha nincs magas vérnyomás és residuum-fokozatosan)
- Dinamikus mozgások



Légúti betegségek

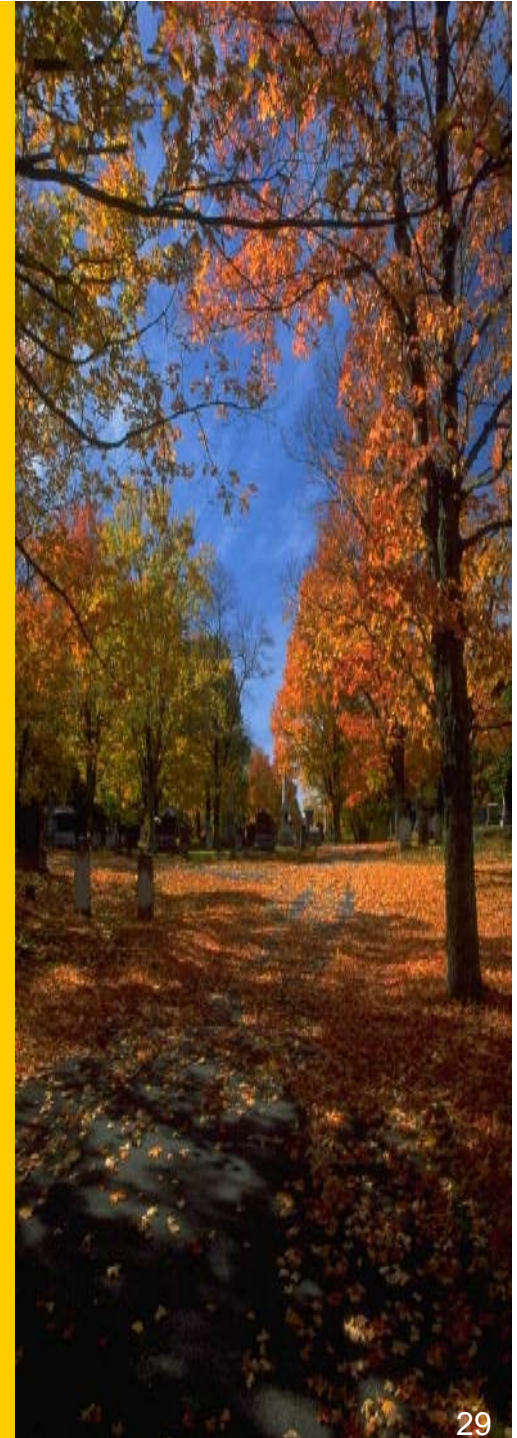
- Aszthma: kontrolláltságtól függ

A testnevelők ismerjék a rohamoldó szereket !

Engedjék, hogy a gyermekek használják !

Súlyos fulladás után: egy hétig ne tornázzon !

Nem súlyos fulladás után(Ventolin igény) egy nap ne tornázzon !





Köszönöm megismerő figyelmeiket!

Budapest 2016. 10. 14

