

TEHETSZERTE.HU



tehetsz érte

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

A rendszeres sportolás hatása a szervezetre

Dr. Szabó Eszter

főiskolai docens

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Testnevelési és Sporttudományi Intézet

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Tokyo 2020



2 0 2 1 | 0 8 | 0 8

ÉREMTÁBLÁZAT

			
1.  EGYESÜLT ÁLLAMOK	39	41	33
2.  KÍNA	38	32	18
3.  JAPÁN	27	14	17
4.  NAGY-BRITANNIA	22	21	22
5.  OROSZ CSAPAT	20	28	23
6.  AUSZTRÁLIA	17	7	22
7.  HOLLANDIA	10	12	14
8.  FRANCIAORSZÁG	10	12	11
...			
15.  MAGYARORSZÁG	6	7	7

T O K Y O  2 0 2 0

Az  **ENEOS** támogatásával.

Simone Biles



Paralimpia: 2021. augusztus 25-szeptember 5.



Amatőr sportversenyek



**AUGUSZTUS 7-ÉN
ÚSZUNK!**



Túrák



Diáksport, testnevelés



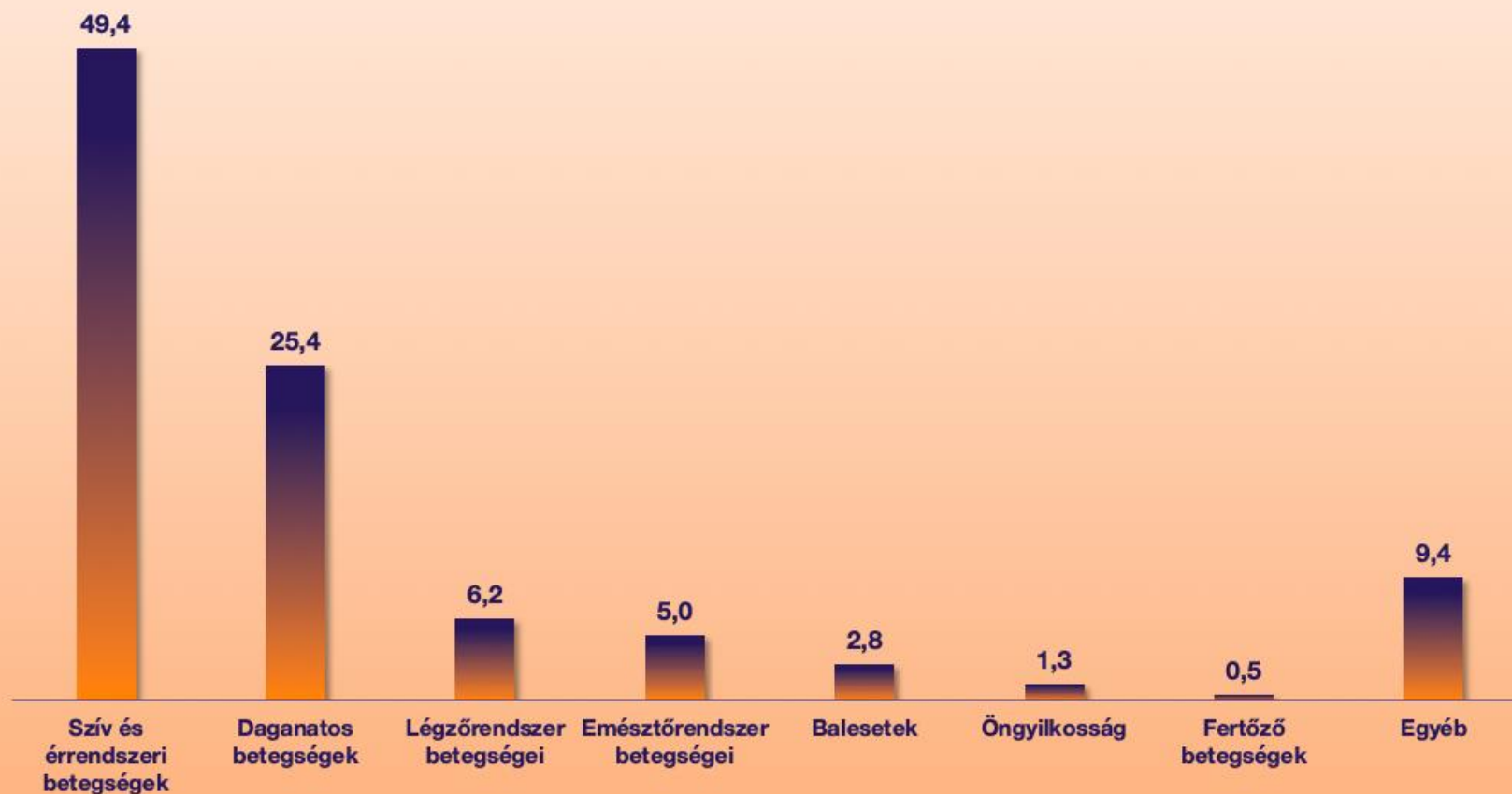
Egyszeri terhelés hatása a szervezetre

- emelkedik a légzésszám
- mélyülnek a légvételek
- gyorsul a vérkeringés
- kiürülnek a vérraktárak
- megnő a szív perctérfogata
- pulzusszám növekedés
- megváltozik a vér eloszlása
- endorfin termelődés
- kellemes fáradtság érzet



Halálokok

Halálokok Magyarországon 2018-ban, az összes eset százalékában



A rendszeres sportolás élettani hatásai



Szív és keringési rendszer

- segít a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében
- tágul a szív üregrendszere
- vastagodik, erősödik a szív fala
- növekszik a szív súlya
- megnő a szív hajszálérhálózata
- növekszik a szív perctérfogata
- nyugalmi pulzusszám csökken
- pulzusmegnyugvás gyorsabb

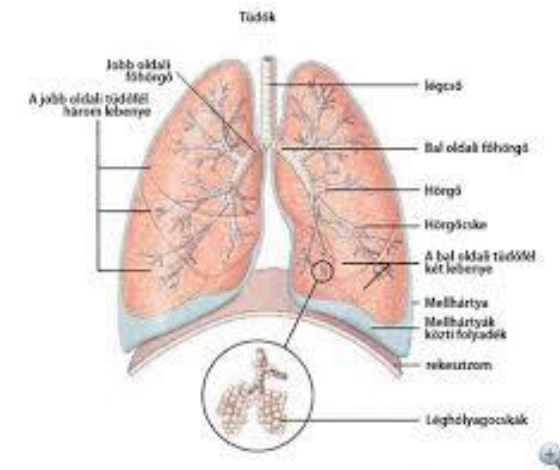


- előnyös a magas vérnyomás megelőzésére
- kedvezőbb vérnyomásértékek
- rugalmasabb erek
- lerakódásmentes erek
- kedvezőbb koleszterin arányok
- a vérben található HDL (védő) koleszterin szintje nő
- vér vegyi összetételében kedvező változások
- fokozódó vérhemoglobin, oxigén, tápanyagtartalom
- későbbi savasodás

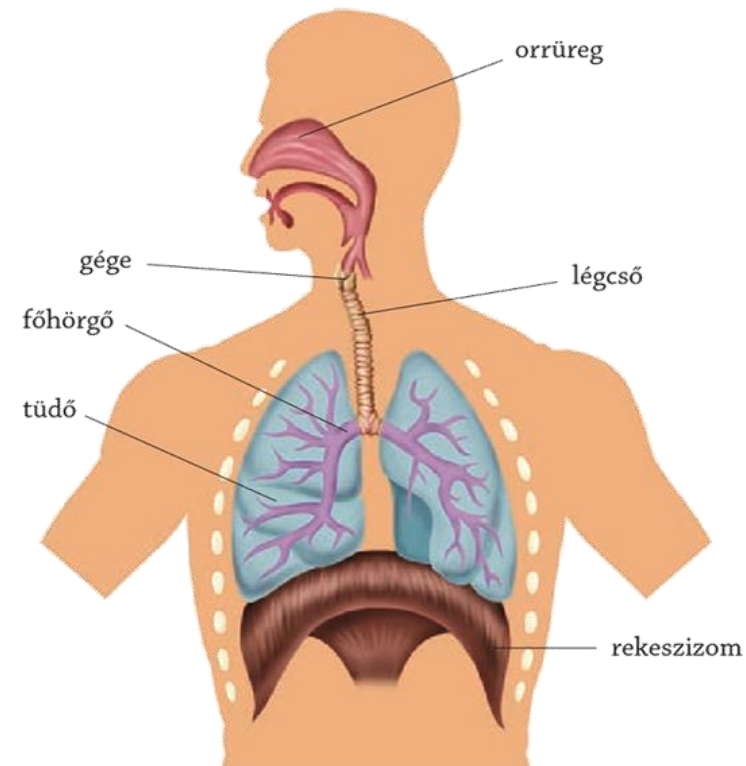


Légzőrendszer

- nyugalmi légzésszám csökken
- vitálkapacitás nő
- oxigénfelvevő képesség növekedése
- alveolus szaporulat a tüdőben
- rugalmasabb tüdő
- légzőmozgások kitérései megnőnek



- rekesz kitérései fokozódnak
- légzőizmok megerősödnek
- légzéstechnika fejlődik
- légzési térfogat növekszik
- állóképesség javulása



Emésztő- és kiválasztó szervrendszer

- köztianyagcsere felgyorsulása
- segít az ideális testtömeg megőrzésében
- zsír százalék csökkenése, izom százalék növekedése
- májműködés alkalmazkodása
- sportmáj kialakulása, több glikogén tárolás
- sportvese kialakulása
- segíti az emésztést



Egyéb szervrendszeri alkalmazkodási folyamatok

- segít a rosszindulatú daganatok megelőzésében (emlőtumor, vastagbél-daganat)
- véd a II-es típusú cukorbetegség ellen
- méregtelenítés verejtékezés révén
- immunrendszer erősödése
- rövidülő reakcióidő
- reflexfolyamatok felgyorsulása
- jobb életminőséget ad
- 2-3 évvel hosszabb életkor várható



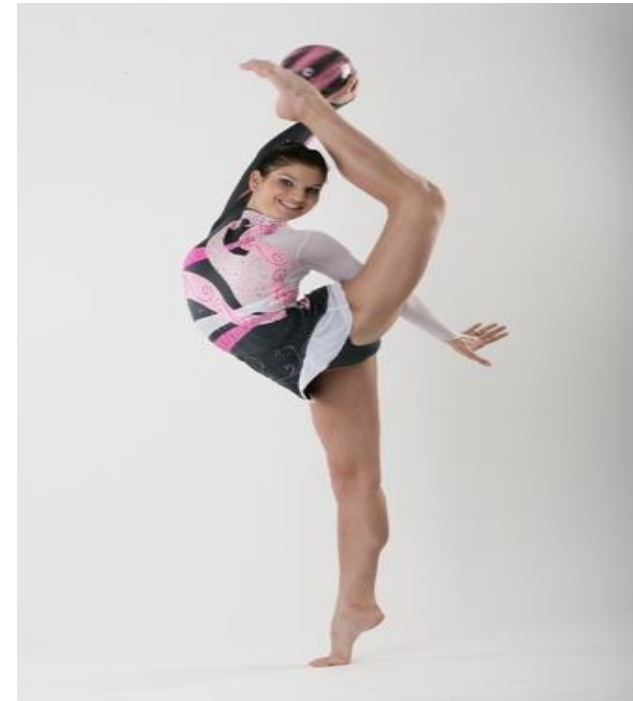
Csontrendszer

- csontvastagodás
- magasabb ásványi anyag tartalom
- csontgerendázat sűrűsödése
- erővonalrendszer átépülése
- segít a csonttritkulás megelőzésében és gyógyításában



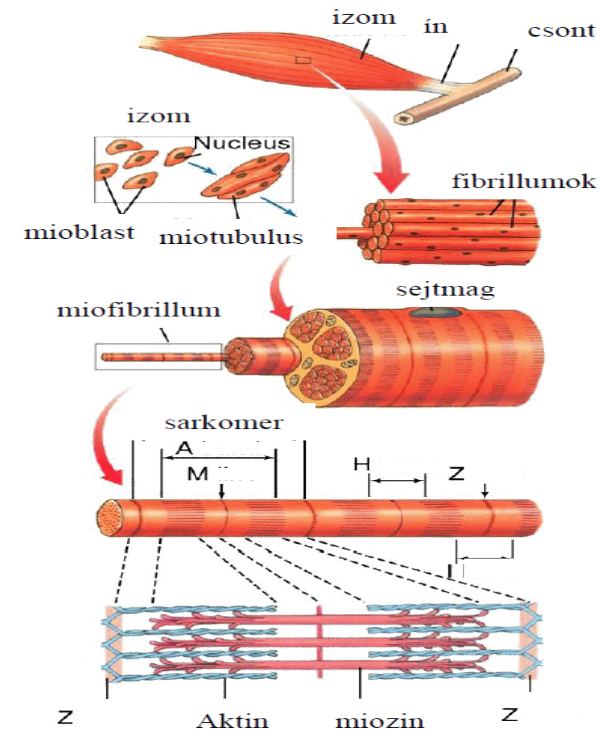
Ízületi rendszer

- megfelelő lazaság kialakulása
 - úszók válla
 - gátfutók csípőízülete
 - tornászok ízületei
- ízületi tok kedvező változásai
- ízületi szalagok megerősödése

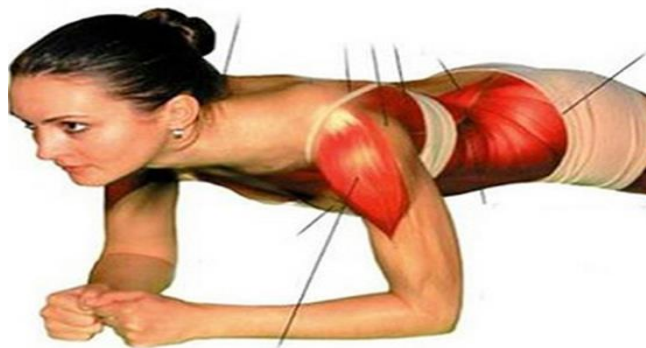


Izomrendszer

- nő az izomrostok keresztmetszete
- miofibrillum szaporulat az izomban
- több miofibrillum kapcsolódik a munkába
- aktin és miozin számának emelkedése
- növekvő izomerő



- új hajszálerek
- tápanyagok gyorsabb, eredményesebb hasznosítása
- tejsav gyorsabb elszállítása
- nagyobb tápanyag raktározó képesség
- javuló ingerelhetőség, összehúzódnó képesség
- fokozódó rugalmasság
- izommunka határfoka emelkedik



A rendszeres sportolás hatása a mentális egészségre

- hormonális szabályozás kedvező változása
- jó közérzetet biztosít
- csökkenti a stresszt, idegességet, feszültséget, szorongást
- véd a depresszió ellen
- endorfinok, enkefalinok fokozódó termelődése (örömemlény)
- növeli az önbizalmat
- jobb szellemi terhelhetőség, tanulás
- fokozza az agyi teljesítményt
- fejleszti a memóriát
- megelőzi a kognitív hanyatlást



- növeli az akaraterőt
- segít a függőségektől való megszabadulásban
- segíti az alvást
- fejleszti a tartós figyelmet
- fejleszti az önismeretet
- mások inspirálása
- feltölt energiával
- kreativitásra sarkall
- pszichés tényezők kedvező alakulása
- társasági élet színtere



Köszönöm szépen a megtisztelő
figyelmet!

TEHETSZERTE.HU

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE