

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Szenior Akadémiai kurzus megnevezése:</b><br><b>Mosolygós és aktív idősödés elméletben és gyakorlatban</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Kódja:</b> |
| A kurzus tanóráinak típusa és száma:<br>Az előadások: heti 90 perc - 6 alkalom<br>A gyakorlati foglalkozások: heti 60-90 perc az adott tevékenységtől függően – 6 alkalom                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |
| Az értékelés módja: A legutolsó képzési napot követően a résztvevők egy, egyszerű feleletválasztós illetve szabad és kötött végű, valamint rövid kifejtendő válaszokat igénylő tesztet írnak                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |
| Oktatás nyelve (ha nem magyar):                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |
| <p><b>Részletes kurzusleírás</b></p> <p>Célunk, hogy a kurzuson részt vevők bepillantást nyerjenek az öregedés folyamatába, az idősök szerepére és helyzetére a különböző társadalmakban, az aktív idősödés és az aktív időskor lehetőségeire, a szellemi és mozgásos rekreációs tevékenységek fontosságára. Az időskori változások rendszerének, az időszóddal járó kihívásoknak a megismerése kulcsa lehet a tudatos felkészülésnek.</p> <p>Magyarországon jelenleg a lakosság 77%-a nem mozog eleget, így a mozgásszegény életmódból következő különböző keringési, anyagcsere- és idegrendszeri betegségek hazánkban gyakran fordulnak elő. Ezáltal fontos cél átfogó elméleti ismeretek átadása a fizikai aktivitáshoz és az időskorhoz kapcsolódó élet-tani, fittségi viszonyokról.</p> <p>A sportmozgások és az időskor területén alkalmazható fittségi, élettani ismeretek megismerése, mint például a légzés, a szív és a keringési-, valamint az aktív és a passzív mozgató szervrendszer rendszer élettani jelentősége, változásai időskorban és fizikai aktivitás hatására. A kondicionális és koordinációs ké-pességek változásai időskorban.</p> <p>További cél, hogy az ismeretek alapján alapvető következtetéseket tudjanak levonni a hallgatók az időskori egészségi és fittségi állapot megítélésére vonatkozóan.</p> <p>Az időskori mozgás pozitív hatásai több fő területen nyilvánulnak meg:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevenció, amely azt jelenti, hogy az aktív életmóddal megelőzhetjük bizonyos betegségek kialakulását.</li> <li>• Rehabilitációs, gyógyító funkció.</li> <li>• Örömszerzés, stressz kezelés és életminőség javítás.</li> <li>• Közösség és társas kapcsolatos fejlesztése.</li> </ul> <p>Az idős korban végrehajtott mozgásos feladatok az alábbiak mentán fejtik ki hatásukat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a keringés javítása,</li> <li>• mozgékonyság,</li> <li>• csonttritkulás megelőzése,</li> <li>• kevesebb fájdalom,</li> <li>• esések megelőzése,</li> <li>• mentális és érzelmi egészség.</li> </ul> <p>Az elesésekre hajlam ellenében az izomzat erősítése, az egyensúlyérzet fejlesztése, a mozgásügyes-ség fenntartása védheti az idős embereket. Ebben is előnyben van, aki egész életében végzett változatos fizikai aktivitást, de a későn kezdett is jobb, mint a semmi. Tanulmányok sora bizonyítja, hogy a fizikailag aktív életmóddal idős korban is megőrizhető a hatékony és biztonságos járásképeség. Éppen ezért töre-kedni kell arra, hogy az idősök számára minél szélesebb körben ismertté és késztetéssé váljon a fizikai aktivitás.</p> <p>A gyakorlati foglalkozás során megismerkedünk azon mozgásos tevékenységekkel, amelyek az idő-seknek praktikus, biztonságos és egyben fejlesztő hatású is. Ezek mind ízületkímélőek, a keringési rend-szerre pozitívan hatnak, az egész testet átmozgatják, az egyensúlyérzéklet fejlesztik és egyúttal stresszoldó hatásúak. Az érintett mozgásos tevékenységek alacsony intenzitása miatt különösen javasolt mozgásformák az idősebb korosztály számára.</p> |               |

**Az oktatás tartalma és tervezett ütemezése (2024-25-es tanév II. félév):**

|    | Dátum                | Téma                                                                         |
|----|----------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 2025.02.25.          | Időskor és aktivitás (elmélet)                                               |
| 2  | 2025.03.04.          | A mozgás és az életminőség kapcsolata (elmélet)                              |
| 3  | 2025.03.11.          | A fizikai aktivitás hatásai időskorban (elmélet)                             |
| 4  | 2025.03.18.          | Fittségi tényezők és a mozgásos teljesítmény változásai időskorban (elmélet) |
| 5  | 2025.03.25.          | A mozgáskoordináció alakulása, fejleszthetősége időskorban (elmélet)         |
| 6  | 2025.04.01.          | A mozgás és a hosszú élet kapcsolata (elmélet)                               |
| 7  | 2025.04.08.          | Szenior jóga (gyakorlat)                                                     |
|    | 2025.04.14. – 04.18. | NAGY HÉT                                                                     |
| 8  | 2025.04.22.          | Gerincvédelem és gerinctorna (gyakorlat)                                     |
| 9  | 2025.04.29.          | Pilates (gyakorlat)                                                          |
| 10 | 2025.05.06.          | Nordic walking (gyakorlat: Érsekkert)                                        |
| 11 | 2025.05.13.          | Idősek a Botanikus kertben (gyakorlat: EKKE Botanikus kert)                  |
| 12 | 2025.05.20.          | Vízi aerobik (gyakorlat: uszoda)                                             |

**Oktatásszervezés:**

- Az órák órarendi ideje és helye:
  - o Elmélet: keddenként, Liceum, fsz. 112
  - o Gyakorlat: keddenként, gyakorlatonként eltérő helyszín!
- További oktatásszervezési információk: **maximum 60 fő**  
A gyakorlati órákhoz megfelelő ruházat szükséges:
  - Jóga, pilates és gerincvédelem: kényelmes ruházat
  - Botanikus kerti program és a nordic walking: kényelmes cipő és időjárásnak megfelelő kényelmes sportos öltözet
  - Úszás: fürdőruha, úszósapka, papucs, fürdőköpeny, törölköző

**Ajánlott irodalom:**

Daniela Mari (2018): Az aktív időskor művészete. Corvina Kiadó, Budapest  
Dan Buettner (2023): A hosszú élet titkai. Open Books.  
Peter Attia - Bill Gifford (2024): Végigélni - A hosszú élet tudományos alapjai. Outlive kiadó.  
Bene Ágnes, Móré Marianna (2022): Pozitív idősödés. Debreceni Egyetemi Kiadó.

**A kurzust gondozó szervezeti egység megnevezése és elérhetőségei:**

Sporttudományi Intézet [sporttudomany@uni-eszterhazy.hu](mailto:sporttudomany@uni-eszterhazy.hu)

**A kurzus oktatója és elérhetőségei:** Bognár József, [bognar.jozsef@uni-eszterhazy.hu](mailto:bognar.jozsef@uni-eszterhazy.hu)**A kurzus oktatásába bevont további oktatók:**

Boda Eszter, Fügedi Balázs, Herpainé Lakó Judit, Patkó Kata, Suszter László, Széplaki Ildikó,

Eger, 2025.01.27.