|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **A tantárgy megnevezése:**  *Sportélettan* | **Kód:**  *NBT\_TE861K2* | **Kreditszám:**  *2* |
| **A tantárgyért felelős szervezeti egység:**  *EKF SI* | **A kurzus jellege**:  *előadás* | **Kontaktóraszám:**  *2/0* |
| **Előfeltételek:**  *Anatómia I-II.*  *Élettan I-II.* | **Az értékelés formája**:  *kollokvium* |  |
| **Tantárgyleírás:**  ***A tantárgy tanításának alapelvei és céljai:***   * Átfogó elméleti és gyakorlati ismeretek átadása a sporttevékenységhez kapcsolódó élettani viszonyokról. A sportmozgások területén alkalmazható élettani ismeretek elsajátítása.   ***Fejlesztendő kompetenciaterületek:***  *Szakmai tudás*:   * Ismeri az emberrel kapcsolatos meghatározó tudományos eredményeket és a teljesítményekre ható biológiai tényezőket. * Tudja a szervrendszerek élettani alapjait, és felismeri a megszerzett információk tudatos felhasználásával a működésbeli összefüggéseket. * Alkalmazható tudással bír a sportolói teljesítményekre ható biológiai tényezőkről. * Ismeri a serdülőkori és ifjúkori fejlődésre, az egész életen át tartó emberi fejlődésrevonatkozó sajátosságokat.   *Szakmai képességek:*   * Képes az emberi szervrendszerekre vonatkozó ismereteinek birtokában egyéni projektek, beszámolók, jegyzőkönyvek vagy szóbeli prezentációk készítésére.   *Szakmai szerepvállalás és elkötelezettség:*   * Rendelkezik az élettani szaknyelvi szövegek olvasásának, interpretációjának, reflexiójának képességeivel, tudja alkalmazni az információs-kommunikációs eszközöket.   ***A tantárgy főbb tematikai csomópontjai:***   * Az izomműködés sportélettana. * A szív- és érrendszer sportélettana. * A pulzus mérése, értelmezése; a pulzus változása életkorok szerint; a pulzus változása terhelés hatására; az edzéspulzus meghatározása, pulzusmegnyugvás * A légzőrendszer sportélettani változásai. * Az anyagcsere és energiafogalom sportélettana. * Sporttáplálkozás. * A szabályzó rendszerek, változások sportélettani kérdései. * Környezeti viszonyok sportélettani hatásai. * A teljesítményfokozás lehetőségei; a dopping. * A sportélettani laboratóriumi munka. * A terheléses vizsgálatok típusai, jellemzésük, bemutatásuk * Elektroenkefalográfia (EEG) * Elektrokardiográfia (EKG) * A vérnyomás mérése, értelmezése, a vérnyomás változása életkorok szerint; változása terhelés hatására * Reflex-, reakcióidő-vizsgálatok és azok jelentősége a sportban * Aerob-, anaerob-kapacitás meghatározása * A sportorvoslás. * A technikai evolúció biológiai következményei.   ***Követelmények, a tanegység teljesítésének feltételei:***   * rendszeres és aktív óralátogatás, egy zárthelyi dolgozat sikeres megírása.   ***Munkaformák:***   * előadás, csoportmunka, rendszeres egyéni felkészülés. | | |
| ***Kötelező irodalom:***   1. Frenkl Róbert: Sportélettan; Magyar Testnevelési Egyetem, Bp. 1995. 2. Hans-Hermann Dickhuth: Sportélettan, sportorvostan, Dialóg Campus, Bp. 2005. 3. Angyán Lajos: Sportélettani alapismeretek; MOTIO, Pécs, 1993. 4. Ángyán Lajos: Sportélettani vizsgálatok; MOTIO, Pécs, 1995.   ***Ajánlott irodalom:***   1. Donáth Tibor: Anatómia. Élettan Medicina Könyvkiadó, 2004. 2. Coknya Mária – Wilhelm Márta: A sportmozgások biológiai alapjai I. Anatómia, élettan, egészségtan. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs, 2006. 3. Mader S.S.: Human Biology. C.BrownPublishers, USA, 1995 | | |
| **Tantárgyfelelős:**Dr. Mosonyi Attila PhD. - orvos  **Oktató:**Juhász Imre - adjunktus | | |