

## Tárgytematika / Course Description

### Sportegészségügyi ismeretek

ESLB\_STTM012

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: dr. Mayer László

Félév / Semester: 2021/22/2

Beszámolási forma /

Assesment: Vizsga

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/0/0

Tárgy féléves óraszám /

Teaching hours(sem.): 12/0/0

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

A tantárgy oktatásának célja, hogy a hallgatók megismerjék azokat az alapvető egészségügyi ismereteket, melyek elősegítik a sportolók felkészülését, sérülés esetén gyógyulását, rehabilitációját. Ismerjék meg a sportsérülések formáit, megelőzésük, konzervatív és rehabilitációs kezelésük főbb formáit. Legyenek tisztában a modern táplálkozástudomány ismeretanyagával. Ismerjék meg a teljesítményfokozók hatásait. Sportolás közben előforduló sérülések esetében legyenek képesek alapvető segítséget nyújtani társaiknak. "

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

- 1.hét Az emberi szervezettel felépítése. Szabályozó szervrendszerek. Anyag- és energiaforgalom.
- 2.hét A mozgató szervrendszer. A szív és keringési szervrendszer
- 3.hét A légzés szervrendszere. A kiválasztás szervrendszere. Az emésztőrendszer
- 4.hét A táplálkozás és a testsúlyszabályozás. Sport és táplálkozás. A test és alakformálás veszélyei
- 5.hét Teljesítményfokozás. Teljesítményfokozó sporttáplálkozás.
- 6.hét Sportsérülések megelőzésének lehetőségei.
- 7.hét A leggyakoribb sportsérülések testtájanként I.
- 8.hét A leggyakoribb sportsérülések testtájanként II.
- 9.hét A sportsérülések rehabilitációja.
- 10.hét A sportteljesítményt és a hatékony rehabilitációt elősegítő pszichológiai tényezők.
- 11.hét "A krónikus betegek és fogyatékkal élők testedzése, sportolása "
- 12.hét A magyar sportegészségügy szervezeti felépítése. Sportorvosi vizsgálatok, szűrővizsgálatok. A versenyengedélyek feltételei.
- 13.hét Újraélesztés, elsősegélynyújtás - elmélet.
- 14.hét Újraélesztés, elsősegélynyújtás - gyakorlat.

### SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

A félév vizsgával zárul A félév teljesítésének feltétele az előadásokon rendszeres látogatása továbbá a gyakorlati munkában való aktív részvétel.

### KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

Kötelező irodalom Osváth P.: Sportegészségügyi ismeretek. Az Önkormányzati Minisztérium Sport

Szakállamtitkárságának megbízása alapján, 2009.

Szabó

Lászlóné: Sportegészségtan. Csanádi Árpád Általános Iskola Középiskola és Pedagógiai Intézet, 2008.

Veres-Balajti Ilona: Sportrehabilitáció. Campus Kiadó Debrecen, 2015.

Ajánlott irodalom Lelovics Zs. : Sporttáplálkozás nem csak élsportolóknak. Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet, Budapest, 2006.