

## Tárgytematika / Course Description

### Sportmozgások anatómiai alapjai

ESLB\_STTM075

**Tárgyfelelős neve /**
**Teacher's name:** dr. Mayer László

**Félév / Semester:** 2022/23/1

**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 hallgatók ismerjék meg az emberi testen való tájékozódás mellett a mozgás szervrendszerének felépítését, az anatómiai képletek elnevezését, működését. Ismerjék továbbá a mozgatórendszer működéséhez szükséges szervek, szervrendszerek felépítését.

Legyenek képesek alapvető törvényszerűségek megismerésére, melyek nélkülözhetetlenek az élettani és sportélettani ismeretek megértéséhez.

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

Tantárgy tematikája, rövid tartalma	
1.hét	Az emberi test felépítése. Síkok, tengelyek. A mozgásrendszer szövetelemei: porc-, csont-, izomszövet.
2.hét	A csont felépítése, szerkezete, típusai, a csontok összeköttetései. Az ízületek szerkezete mozgástengelyek szerinti csoportosítása. Az anatómiai mozgások és mozgástengelyek.
3.hét	A koponya csontjai és összeköttetései. Gerincoszlop. Csigolyák összeköttetései. A gerincoszlop fiziológiás görbületei. Csontos mellkas. A légzés mechanikája.
4.hét	Általános izomtan. Izomszövetek. Az izmok csoportosítása.
5.hét	A különböző izmok, izomcsoportok funkciója. Hajlítás, feszítés, hátrahajlítás), közelítés, távolítás, forgatás, körzés.
6.hét	Törzsizmok: mellizmok, hasizmok, hátizmok.
7.hét	A légzőizmok. A nyak izmai, az arcizmok.
8.hét	A felső végtag izmai.
9.hét	Az alsó végtag izmai.

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

A tantárgy írásbeli záróvizsgával zárul. A hallgató értékelése 1-5-ig érdemjeggyel történik.

---

### KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

Kötelező irodalom	Csoknya M., Wilhelm M.: A sportmozgások biológiai alapjai I.- II. – Dialóg Campus, Budapest, 2004. Mándi B.: Anatómia-élettan. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 2011.
Ajánlott irodalom	Kiss Ferenc – Szentágothai János: Az ember anatómiájának atlasza I-III. Budapest, 1980. Donáth T.: Anatómia-élettan. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 2016.