

## Tárgytematika / Course Description

### Sportegészségügyi ismeretek

ESNB\_STTM012

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** dr. Mayer László

**Félév / Semester:** 2018/19/2

**Beszámolási forma /**

**Assesment:** Vizsga

**Tárgy heti óraszám /**

**Teaching hours(week):** 0/2/0

**Tárgy féléves óraszám /**

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

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

A tantárgy oktatásának célja, hogy a hallgatók megismerjék azokat az alapvető egészségtani 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 szervezeten 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.

Osváth, P.: Sportélettan, Sportegészségtan. Budapest, 2013

---