

## Tárgytematika / Course Description

### Sportmozgások anatómiai alapjai

ESNB\_STTM075

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: dr. Mayer László

Félév / Semester: 2021/22/1

Beszámolási forma /

Assesment: Vizsga

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 2/0/0

Tárgy féléves óraszám /

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

---

### 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 mozgástengelyeik. |
| 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.