



2025/26. tanév I. félév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Osztatlan testnevelő tanári szak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 1.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: Humánbiológia, TSAHB_0001

Tantárgy óraszám: 2 GY

Kreditértéke: 1

A tantárgy előkövetelménye: nincs

1. A KURZUS OKTATÓI: Dr. Papp Gábor egyetemi docens, Dr. Diós Ádám tudományos munkatárs

2. A KURZUS CÉLJA:

A kurzus célja a fizikai aktivitás, a fiziológia, az antropológia összefüggéseinek bemutatása. A hallgatók megismerjék az öröklődés alapvető törvényszerűségeit, az életkori és nemi sajátosságok fogalmait, valamint a rendszeres fizikai aktivitás hatására fellépő élettani, anatómiai és humánbiológiai változások fogalmkörét. Elsajátítsanak olyan élettani és antropológiai alapfogalmakat, melyek megalapozzák számos további kurzus ismeretanyagát. Ismerjék meg az állóképesség, a szív működés és a testtömegkontroll összefüggéseit, bővítsék tovább az egészséges életvitel alapjaival összefüggő ismereteiket. Alakítsanak ki az életkornak és alkati paramétereknek megfelelően tervezett, rendezett és rendszeres, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat. Tegyenek tudatos lépéseket az egészségmegőrzés érdekében, ismerjék meg a testi-lelki jóllét fogalmát, jelentőségét. A kurzus célja továbbá, hogy fejlessze a hallgatók adatfeldolgozó- és elemzőképességét is.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	A humánbiológia jelentősége	
2.	Genetikai alapfogalmak, a növekedés és érés genetikája	
3.	Növekedés és fejlődés, életkorjellemzők	
4.	Biológiai érés, a szekuláris trend	



5.	Az életkor és a fejlettségi státusz becslése	
6.	A testalkat	
7.	Őszi szünet	
8.	A fontosabb testmérések és az alkalmazott mérőeszközök	
9.	A testösszetétel, a testösszetétel becslése	
10.	Az emberi növekedést leíró modellek	
11.	A felnőtt termet előrejelzésének lehetőségei	
12.	A növekedés és érés szekuláris változásai	
13.	A környezeti tényezők hatása a növekedésre és érésre	
14.	Diszkusszió	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

A vizsgára bocsátás feltétele az előadások minimum 70%-án való részvétel. A vizsgakövetelmény az előadáson elhangzottak és a kötelező tankönyvben foglaltak ismerete

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA : GYAKORLATI JEGY – ÍRÁSBELI VIZSGA

Az érdemjegy a szemeszter végi írásbeli vizsga eredménye alapján kerül meghatározásra.

Az osztályzat alapjául az alábbi értékek szolgálnak: 90-100%: jeles; 80-89%: jó; 70-79%: közepes; 60-69%: elégséges; 60% alatt elégtelen.

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

1. Mészáros János – Zsidegh Miklós – Mészáros Zsófia (2011): Humánbiológia. Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF). ISBN: 978-963-7166-98-3.
2. Bodzsár Éva (2006): Humánbiológia. ELTE, Eötvös kiadó, ISBN: 9634636101.



7. AJÁNLOTT IRODALOM

1. Molnár – Tóth (2011): Testnevelők medicinális edukációja. Pécsi Tudományegyetem, Szegedi Tudományegyetem, Nyugat-Magyarországi Egyetem, Eszterházy Károly Főiskola, Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft. ISBN 978-963-642-481-7.

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: papp.gabor@sport.unideb.hu; dios.adam@med.unideb.hu

Debrecen, 2025. szeptember 1.

Dr. Papp Gábor
egyetemi docens

A kurzussal és a követelmények teljesítésével kapcsolatos kérdésekben a Debreceni Egyetem Tanulmányi és Vizsgaszabályzata, valamint a Debreceni Egyetem Etikai Kódexe az irányadók.