



2022/23. tanév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Osztatlan testnevelő tanári szak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: IV.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: ÉLETTAN II. (SPORTÉLETTAN, TERHELÉSÉLETTAN),
TSAEL_0002

Tantárgy óraszám: heti 2 elmélet

Kreditértéke: 2

A tantárgy előkövetelménye: ANATÓMIA I – II, ÉLETTAN I kurzus teljesítése

1. A KURZUS OKTATÓI:

Dr. Papp Gábor MD PhD, egyetemi adjunktus

2. A KURZUS CÉLJA:

A kurzus célja, hogy alapvető élettani ismereteket nyújtson az izomműködésről, a szív-érrendszeri, a légzési, a kiválasztó és a szabályozó szervrendszerek működéséről fizikai aktivitás, terhelés, testedzés alatt. A hallgatók betekintést nyernek az akut fizikai aktivitás hatására történő válaszreakciókba, illetve megértik azokat az alkalmazkodási mechanizmusokat, amelyek a hosszan tartó testedzés hatására lépnek fel.



3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1. hét	A terhelésélettan, illetve sportélettan jelentősége és története, vizsgálati módszerek.	
2. hét	A terhelés hatására kialakult akut és adaptációs változások jelentősége.	
3. hét	A keringési szervrendszer működése - szívműködés, a keringés élettana terhelés alatt I. – Pulzus, pulzustérfogat	
4. hét	A keringési szervrendszer működése - szívműködés, a keringés élettana terhelés alatt II. – Adaptációs változások a keringési rendszerben	
5. hét	A légzési szervrendszer működése - a légzés élettana terhelés alatt, légzésszabályozás, alkalmazkodás	
6. hét	Kiválasztás - a vese működésének alapvető sajátosságai, funkcióbeli változások terhelés alatt	
7. hét	Az endokrin rendszer jelentősége a terhelés során	
8. hét	Az izomzatot érintő adaptációs változások; az izomláz	
9. hét	Tavaszi szünet	
10. hét	Mozgásszabályozó rendszerek – szenzomotoros válaszok, reflexek, alapvető mozgásszabályozási mechanizmusok I.	
11. hét	Mozgásszabályozó rendszerek – szenzomotoros válaszok, reflexek, alapvető mozgásszabályozási mechanizmusok II.	
12. hét	A terheléses protokollok kialakítása és végrehajtása; terhelés-élettani vizsgálatok I.	
13. hét	A terheléses protokollok kialakítása és végrehajtása; terhelés-élettani vizsgálatok II.	
14. hét	Tanultak összefoglalása	



4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

A vizgára bocsájtás feltétele az előadások minimum 70%-án való részvétel.

Az év végi vizsgakövetelmény az éleltan előadásokon elhangzottak és a kötelező tankönyvben foglaltak ismerete.

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA

Kollokvium – írásbeli vizsga

Az érdemjegy az elért eredmény alapján adatik meg: 90-100%: jeles; 80-89%: jó; 70-79%: közepes; 60-69%: elégséges; 60% alatt elégtelen.

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

CSERI JULIANNA (2011): ÉLETTANI ALAPISMERETEK. DEBRECENI EGYETEM

JÓZSA – ATLASZ –TÉKUS – WILHELM (2015): A TERHELÉSÉLETTAN ALAPJAI I. PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM. ISBN 978-963-642-815-0

BALOGH ÉS MUNKATÁRSAI (2015): BEVEZETÉS A SPORTDIAGNOSZTIKÁBA. TÁMOP-4.1.2.E-15/1/KONV-2015-0001 PROGRAM KERETÉBEN KÉSZÜLT SPORTTUDOMÁNYI TANANYAG, CAMPUS KIADÓ, DEBRECEN. ISBN 978-963-9822-43-6

7. AJÁNLOTT IRODALOM

JENEI ZOLTÁN (2015): SPORTMEDICINA. TÁMOP-4.1.2.E-15/1/KONV-2015-0001 PROGRAM KERETÉBEN KÉSZÜLT SPORTTUDOMÁNYI TANANYAG, CAMPUS KIADÓ, DEBRECEN. ISBN 978-963-9822-44-3

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége:

Dr. Papp Gábor: papp.gabor@sport.unideb.hu

Debrecen, 2022. augusztus 23.

Dr. Papp Gábor
egyetemi adjunktus



**DEBRECENI
EGYETEM**

SPORTTUDOMÁNYI KOORDINÁCIÓS INTÉZET

H-4002 Debrecen, Egyetem tér 1, Pf.: 400

Tel.: 52/512-900

<http://sportsci.unideb.hu/>

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