

**Kurzus címe:** Sportélettan I. – II.

**Kurzus oktatója:** Dr. Pavlik Gábor

**Kurzus tematikája:**

**Sportélettan I.**

1. előadás: Az emberi szervezet funkcionális felépítése. A mozgató rendszer
2. előadás: Az izmok felépítése, működése
2. előadás: Fáradás, holtpont, izomláz, bemelegítés
3. előadás: Erő, gyorsaság, állóképesség
4. előadás: Az aerob rendszer, légzés
5. előadás: A vér összetétele, funkciói, szerepe a sportban
6. előadás: A szív működés élettana
7. előadás: Az edzett szív

**Sportélettan II.**

1. előadás: Az érrendszer, a keringés élettana
2. előadás: Az anyagcsere élettana: emésztés, felszívódás
3. előadás: Közti anyagcsere, égéshő, alapanyagcsere
4. előadás: Napi energiaforgalom, a táplálkozás kérdései
5. előadás: Folyadékháztartás, a vesék működése
6. előadás: Az idegrendszer
7. előadás: Belső elválasztású mirigyek
8. előadás: Sportélettani kérdések: sportmozgások felosztása, kondicionális állapot ellenőrzése, doppingkérdés

**Egyéb tudnivalók:**

Kötelező irodalom: Pavlik Gábor: Élettan – Sportélettan. Medicina 2011, 2013

Követelmény: részvétel az órákon, majd megfelelő színvonalú teljesítmény a vizsgákon

Vizsgáztatás: szóbeli