

(1.) Tantárgy neve: Anatómia, kódja: NBT_TE200G2	Kreditértéke: 2
A tantárgy besorolása: Kötelező	
A tantárgy elméleti vagy gyakorlati jellegének mértéke, „képzési karaktere” ¹² : (kredit%)	
A tanóra ¹ típusa: ea. / szem. / gyak. / konz. és óraszám a: Gyakorlat, 26 az adott félévben (ha nem (csak) magyarul oktatják a tárgyat, akkor a nyelve : -) Az adott ismeret átadásában alkalmazandó további (sajátos) módok, jellemzők ² (ha vannak): -	
A számonkérés módja (koll. / gyj. / egyéb ³): Gyakorlati jegy Az ismeretellenőrzésben alkalmazandó további (sajátos) módok ⁴ (ha vannak): -	
A tantárgy tantervi helye (hányadik félév): 1. félév	
Előtanulmányi feltételek (ha vannak): -	

Tantárgy-leírás: az elsajátítandó ismeretanyag tömör, ugyanakkor informáló leírása

Oktatási cél:

A tantárgy célja, hogy a hallgató megismerje az emberi test általános anatómiai viszonyait és tudatában legyen az anatómia és a sportmozgások kapcsolatrendszerével, összefüggésük mechanizmusával, valamint ezen ismereteket hasznosítani tudja a rekreációs tevékenységek során - kiemelt tekintettel az anatómiai alapfogalmakra, a szervek, szervrendszerek morfológiai és funkcionális ismeretére. Fontos szempont az eltérő életkorok funkcionális anatómiájának ismerete és ezek alkalmazása a gyakorlati foglalkozások és a rekreáció területén. A tantárgy célja, hogy a hallgató képes legyen anatómiai ismereteit gyakorlati szinten felhasználni a mozgásos és szellemi rekreáció területén. és megismerje a mozgásokhoz szükséges legfontosabb izomcsoportokat - hajlító, feszítő -, tudja az agonista és az antagonisták izmok egymástól függő és összefüggő működését. Fontos továbbá, hogy a hallgató tisztában legyen az ízületek mozgástartományával - flexió, extenzió, abdukció, addukció, rotáció, cirkundukció -, a gyakori sportsérülésekkel; az idős korban előforduló mozgásszervrendszeri és belső szerveket érintő elváltozásokkal. Anatómiai tudásának megfelelően, rekreációs szakember kompetenciájához illően tudjon tanácsot adni az egészségmegőrzés tekintetében, a szabadidő aktív eltöltésében és a mindennapi tevékenységek ízületvédelemben történő végzésében.

Az oktatás tartalma és tervezett ütemezése:

1. Az emberi test általános jellemzése.
2. Az emberi test felosztása: síkok, irányok, tengelyek.
3. Anatómiai szakkifejezések, a legfontosabb latin terminológiák.
4. A mozgás passzív szervrendszere: általános csont- és ízülettan (a csontvázrendszer szövetei, csonttípusok, a csontok felépítése, a csontok növekedése, átépítődése, csontok összeköttetései, az ízületek felépítése, és mozgásai) és részletes csont- és ízülettan: a koponya, a törzs, az alsó és a felső végtag csontjai és csontösszeköttetései
5. A mozgás aktív szervrendszere: általános és részletes izomtan (a fej, a nyak, a törzs, a felső- és alsó végtag izmai).
6. Az alapvető mozgások - járás, futás, ugrás, dobás - anatómiai elemzése.
7. Az aktív szabadidő eltöltéséhez szükséges mozgásformák anatómiai ismerete - séta, kerékpározás, aerobic/torna, úszás, sízés, nordic walking, stb.
8. A szervezet szabályozó rendszerének ismerete: központi- és perifériás idegrendszer;

1

Nftv. 108. § 37. tanóra: a tantervben meghatározott tanulmányi követelmények teljesítéséhez az oktató személyes közreműködését igénylő foglalkozás (előadás, szeminárium, gyakorlat, konzultáció), amelynek időtartama legalább negyvenöt, legfeljebb hatvan perc.

2 pl. esetismertetések, szerepjáték, tematikus prezentációk stb.

3 pl. folyamatos számonkérés, évközi beszámoló

4 pl. esettanulmányok, témakidolgozások, dolgozatok, esszék, üzleti, szervezési tervek stb. bekérése

reflexek; hormonrendszer.

9. Az érzékszervek anatómiája: látás, hallás, egyensúlyozás, szaglás, ízlelés, tapintás.
10. Légző- és keringési szervrendszer.
11. Emésztőrendszer, táplálkozás.
12. Kiválasztó- és nemi szervek rendszere.

A **2-5** legfontosabb *kötelező*, illetve *ajánlott irodalom* (jegyzet, tankönyv) felsorolása bibliográfiai adatokkal (szerző, cím, kiadás adatai, (esetleg oldalak), ISBN)

Kötelező irodalom:

- Miltényi Márta (1993): A sportmozgások anatómiai alapjai I. Sport Kiadó, Budapest, 558 p., ISBN 963 253 049 7.
- Miltényi Márta (1993): A sportmozgások anatómiai alapjai II. Sport Kiadó, Budapest, 523 p., ISBN 963 253 050 0.
- Kiss Ferenc, Szentágothai János (1980): Az ember anatómiájának atlasza I-III. Budapest, ISBN 963-240-165-4.
- Donáth Tibor (2004): Anatómia atlasz; Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest, 212 p., ISBN 963-242-907-9.
- Tarsoly Emil (2010): Funkcionális anatómia. Medicina Kiadó, Budapest, 264 p., ISBN 9789632262482.

Az oktatási anyag áttekintő megismeréséhez a Tarsony-féle Funkcionális anatómia könyv, a részletes tanulmányozáshoz pedig Miltényi Márta könyvei ajánlottak. Mindhárom könyv feldolgozásához használandóak az anatómiai atlaszok, ezek segítségével érthetőek meg, képzelhetőek el a pontos anatómiai viszonyok.

Ajánlott irodalom:

- Donáth Tibor (2013): Anatómia. Élettan Medicina Könyvkiadó, Budapest, 338 p. ISBN 9789632261324.
- Csoknya Mária, Wilhelm Márta: A sportmozgások biológiai alapjai I. Anatómia, élettan, egészségtan. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs, 2006.
<http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Csoknya%20Maria-Wilhelm%20Marta%20-%20A%20sportmozgások%20biológiai%20alapjai%20I/csoknya.html>
- Balogh Ildikó (1999): Mozgás ABC. Medicina Kiadó, Budapest, 319 p., ISBN 963-640-115-2.
- Ihász Ferenc (2013): Egészségmegőrzés, prevenció, terhelésélettani alapismeretek. Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest, 389 p., ISBN 978-963-08-5981-3.
- Katona Ferenc, Siegler János (2004): Orvosi rehabilitáció. Medicina könyvkiadó Rt., Budapest, 372 p., ISBN 9632428706.

Az ajánlott irodalom közt találhatóak a sejttani alapokat és az anatómia anyaghoz kapcsolódó élettani ismereteket tartalmazó könyvek (Donáth és a Csoknya-Wilhelm), a gyakorlati, gyógytornászi ismeretek iránt érdeklődők számára ajánlott, kineziológiai alapismereteket tartalmazó könyv (Balogh), az egészségfejlesztés- és megőrzés (Ihász) és a rehabilitáció (Katona-Siegler) iránt érdeklődők számára ajánlott könyvek.

Azoknak az **előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek** a felsorolása, **amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul**

a) Tudása

- Ismeri a funkcionális anatómia alapvető ismeretanyagát mind a mozgatószervrendszerre, mind a belső szervekre vonatkozóan.
- Ismeri a szaknyelvet, szakkifejezéseket és képes ezeknek a gyakorlatban történő alkalmazására.
- Anatómiai ismereteit képes felhasználni a rekreációs tevékenységek tervezésében, az aktív szabadidős programok kihasználásában, a prevenció tanácsadásban a különböző korcsoportok és egészségi állapotú népesség tekintetében.

- Ismeri az emberrel kapcsolatos meghatározó tudományos eredményeket és a teljesítményekre ható anatómiai és fiziológiai tényezőket.

b) Képességei

- Képes az anatómiai követelményeknek megfelelően elfogadni a különböző korcsoportokat, fogyatékkal élőket és betegeket. Ennek alapján alkalmas a rekreációs tevékenységek tervezésére.
- Tudja a sportmozgások anatómiai alapjait, és a megszerzett információk tudatos felhasználásával felismeri a sportmozgások anatómiai összefüggéseit.
- Alkalmazható tudással bír a különböző életkorokra ható morfológiai és funkcionális tényezőkről.
- El tudja különíteni a különböző szervrendszerek – passzív és aktív mozgatószervrendszer; szabályozási szervek rendszere; légzés- és keringési szervek rendszere, érzékszervek rendszere, zsigeri szervek rendszere morfológiáját, fiziológiáját és ezek hatásait a fizikai és szellemi tevékenységekre.
- Képes az emberi szervrendszerre vonatkozó ismereteinek birtokában a hatékony rekreációs foglalkozások tervezésére, szervezésére, lebonyolítására.
- Rendelkezik az anatómiai szaknyelvi szövegek olvasásának, interpretációjának, reflexiójának képességeivel, tudja alkalmazni az információs-kommunikációs eszközöket.

c) Attitűdje

- Képes a rekreációs folyamat egészének áttekintésére és az ehhez igazodó munkaanyag-kiválasztásra.
- Tud olyan hatékony eszközt és módszert választani és alkalmazni, amelyekkel az adott feladat - a különböző életkori csoportokban, különböző helyszíneken - sikerrel oldható meg.
- Nyitott a legkorszerűbb ismeretek megtanulására, ismereteit, tudását folyamatosan bővíti.
- Igénye van az anatómiai ismeretek széleskörű alkalmazására a gyakorlatban.

d) Autonómiája és felelőssége

- Önállóan végzi a testkulturális terület kérdéseinek elemzését és szakmai források, ajánlások, összefüggések alapján történő alkalmazását.
- A testi-lelki egészségről koherens egyéni álláspontot alakít ki, azt személyével képviseli, illetve ezek szerint alakítja környezetét.
- A végzett tanár/edző/ sport-és rekreációs szervező önállóan képes szakmája, a szaktárgyainak tanításával-tanulásmódszerrel kapcsolatos átfogó, megalapozó szakmai kérdések átgondolására és az ide vonatkozó források alapján megfelelő válaszok kidolgozására.
- A szakmáját és a szaktárgyainak megfelelő tudományterületeket megalapozó nézeteket felelősséggel vállalja.
- Együttműködés és felelősségvállalás jellemzi szakmájával, szakterületével, illetve azok képviselőivel kapcsolatban.
- A végzett tanár/edző/ sport-és rekreációs szervező jelentős mértékű önállósággal rendelkezik szakmája átfogó és speciális kérdéseinek felvetésében, kidolgozásában, szakmai nézetek képviselésében, indoklásában.
- Felelősséggel vállalja a kezdeményező szerepét a szakmai együttműködés kialakítására.
- Egyenrangú partner a szakmai kooperációban.
- Végiggondolja és képviseli az adott szakterület etikai kérdéseit.
- Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a testnevelés és sport/rekreáció társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.
- Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.
- A sport-, az egészségkultúra valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.
- Elkötelezett és igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és az egészségkultúra színvonalának emeléséhez.

Tantárgy felelőse (név, beosztás, tud. fokozat): Dr. Huhn Zsófia Éva, adjunktus, PhD

Tantárgy oktatásába bevont oktató(k), ha van(nak) (név, beosztás, tud. fokozat): Dr. Csibi Katalin

