

Program nauczania z przedmiotu Medycyna Sportu dla studentów II roku studiów II stopnia – stacjonarnych.

1. Cele i zadania przedmiotu

- 1.1. Przybliżenie studentom podstawowych zagadnień medycznych związanych ze zmianami w organizmie podczas wysiłków fizycznych i ich ocenę.
- 1.2. Zapoznanie studentów z dopingiem sportowym, jego szkodliwością i zwalczaniem.
- 1.3. Teoretyczne przygotowanie w zakresie odnowy biologicznej.

2. Treści kształcenia

12 wykładów x 2 godz. = 24 godz.

- 2.1. Ogólnoustrojowa regulacja neurohormonalna podczas wysiłku i odpoczynku. Rola układu wegetatywnego (adrenergicznego i cholinergicznego).
- 2.2. Wewnątrzkomórkowa regulacja procesów energetycznych w czasie wysiłku fizycznego.
- 2.3. Rola i zadania medycyny sportu. Badania sportowo-lekarskie: terminy i zakres.
- 2.4. Kontrola fizjologiczno – biochemiczna treningu sportowego.
- 2.5. Podstawy odnowy biologicznej: cele i efekty działania, przeciwdziałanie i zwalczanie zmęczenia.
- 2.6. Przeciążenia i mikrourazy w praktyce sportowej i ich następstwa. Profilaktyka urazowości w kulturze fizycznej.
- 2.7. Odpowiedzialność prawna nauczyciela (trenera) za wypadki i zachorowanie w sporcie.
- 2.8. Rozpowszechnianie dopingu wśród ludzi aktywnych ruchowo.
- 2.9. Środki i sposoby dopingu zakazane w sporcie; ich działanie, następstwa, wykrywanie i zwalczanie.
- 2.10. Znaczenie aktywności ruchowej w życiu człowieka. Wydolność fizyczna a zdrowie.
- 2.11. Zapobieganie starzeniu i tzw. chorobom cywilizacyjnym przez aktywność ruchową.
- 2.12. Zaliczenie.

3. Efekty kształcenia.

- 3.1. Znajomość problematyki medycyny sportowej i zasad współpracy z lekarzem sportowym.
- 3.2. Orientacja w zakresie dopingu sportowego, skutków jego działania i sposobów wytwarzania.
- 3.3. Przybliżenie zasad, korzyści i sposobów odnowy biologicznej.

4. Wymagania.

- 4.1. Opanowanie podstawowej tematyki z zakresu medycyny sportu.
- 4.2. Znajomość problematyki dopingu sportowego i odnowy biologicznej.

5. Literatura.

- 5.1. Jegier A., Nazar K., Dziak A. „Medycyna sportowa” wyd. PTMS Warszawa 2005.
- 5.2. Gieremek K., Dec L.: Problematyka odnowy biologicznej w sporcie. AWF Katowice 1990.
- 5.3. Mędraś M. (red.) Medycyna Sportowa. Wyd. Medsportpress, Warszawa 2004
- 5.4. Lista środków i metod dopingowych (WADA) w: Medicina Sportiva Practica 2004, 5 nr 2-3 i 4.