

## Tárgytematika / Course Description

### Sport- és egészségügyi masszázs

ALSRMA4011

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Ozsváth Károly Dr.

Félév / Semester: 2015/16/2

Beszámolási forma /

Assesment: Évközi jegy

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/0/0

Tárgy féléves óraszám /

Teaching hours(sem.): 0/10/0

---

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

A tantárgy ismertesse meg a hallgatókkal a mozgatórendszer-izmok, ízületek, csontok, járulékos részek- anatómiai felépítését és működését. Ismerjék meg a svéd masszázs alapfogásait, az egyes fogások által kiváltott helyi és általános élettani hatásokat. A sport és az egészségügyi masszázs-azonosságával és különbségeivel legyenek tisztában. Sajátítsák el a masszázs indikációit, kontraindikációit. Gyakorolják a masszázs alapfogásait

---

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

A mozgásszervek anatómiája, működése  
A masszázs történetének áttekintése. A masszázs alapfogásai. Az egyes fogások által kiváltott élettani reakciók. Helyi és általános hatások. Sport és egészségügyi masszázs. A masszázs indikációi-kontraindikációi. Különleges masszázsfajták. A masszázs alapfogásainak gyakorlása.

---

### SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

Követelmények, a tanegység teljesítésének feltételei:

részvétel az elméleti előadásokon, gyakorlatokon

Munkaformák:

Előadás, konzultáció, kiscsoportos foglalkozások és gyakorlat

---

### KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

Kötelező és ajánlott irodalom:

Kötelező irodalom:

Csermely Miklós(1994): Fizioerápia. Medicina, Bp.

Ajánlott irodalom:

Gardi Zsuzsa (1999): Masszázs. Főiskolai jegyzet. Haynal Imre Egészségtudományi Egyetem, Bp.

E.Bentley (2006): A masszázs nagykönyve. Alexandra, Bp.

P. Shen(2005): Fájdalomcsillapító masszázs. Bioenergetic, Bp.