

# Tárgytematika

|                          |                                    |
|--------------------------|------------------------------------|
| Félév:                   | 2011/12/2                          |
| Tárgynév:                | Rekreációs mozgástani ismeretek I. |
| Tárgykód:                | ALSRMA5081                         |
| Felelős szervezet neve:  | Rekreológia Intézeti Tanszék       |
| Felelős szervezet kódja: | AA25                               |
| Tárgyfelelős neve:       | Prof. Dr. Ozsváth Károly           |
| Tárgy követelménye:      | Évközi jegy                        |
| Tárgy heti óraszám:      | 0/0/0                              |
| Tárgy féléves óraszám:   | 0/10/0                             |

---

## Oktatás célja:

A tantárgy megismerteti a hallgatóval a gyógytorna és a gyógyújszás alapjait, valamint az alternatív mozgásformák felhasználásának lehetőségeit az egészségmegőrzés területén.

Cél továbbá a másodlagos és harmadlagos prevenció területén a mozgás és masszázis lehetőségeinek megismertetése.

## Tantárgy tartalma:

A mozgás, mozgatás, masszázis élettani hatásai. A gyógytorna alapjai. A gyógytorna indikációi, kontraindikációi. A masszázis indikációi, kontraindikációi. Alternatív mozgás és masszázsterápiák és hatásaik. A mozgás szerepe az egészséges életmód fenntartásában. A mozgás, mozgatás lehetőségei a rehabilitációban és a rekreációban. A gyógytorna szerepe a megelőzésben.

A víz hatásai. A gyógyújszás alapjai. A gyógyújszás területei. A gyógyújszás indikációs területei. A gyógyújszás kontraindikációi. A gyógyújszás helye a rehabilitációban és a prevencióban. Bepillantás a vízgyógyászat és a balneológia alapjaiba. A gyógyújszás szerepe gyermekkorban. A gyógyújszás szerepe felnőtt korban. A hidroterápia alapjai.

## Számonkérési és értékelési rendszere:

Követelmények, a tanegység teljesítésének feltételei:

Aktív gyakorlati részvétel

Munkaformák: gyakorlat, hospitálás

## Kötelező irodalom:

Kötelező és ajánlott irodalom:

Kötelező irodalom:

Dr Csermely Miklós: Fiziotherápia MEDICINA 1994

Hegyí Gabriella: Komplementer Medicina K.U.K 1990

Ajánlott irodalom:

Tóth Emil: A gyógytorna célja és jelentősége BALNEOTERÁPIA, Gyógyfürdőügy 2001. 22. évf. I, p. 40-43

Somogyiné Kuti Ilona: Gyógyújszás FLACCUS 1998

Dr Albert Schalle: A vízgyógyászat ABC-je ARCANUM Bp 1990

Dr Csermely Miklós Fiziotherápia MEDICINA Bp 1994

Dr Hamza István, Fodorné Dr földi Rita, Dr Tóth Ákos: Játék, egyensúlyozás, vízhez szoktatás 1995

Lakatos Katalin: A HRG Módszer feladatgyűjteménye 1993

Bornai Mária, Sziráki Edina: Halliwick: Tíz pontos program MOZGÁSTERÁPIA 2003. 12. évf. 3. sz. p. 19-22