

# Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2014/15/2
<b>Tárgynév:</b>	Rekreációs mozgástani ismeretek I.
<b>Tárgykód:</b>	ALSRMA5081
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Rekreológia Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA25
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Ozsváth Károly Dr.
<b>Tárgy követelménye:</b>	Évközi jegy
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	0/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	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 hatásai. 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: Fizioerápia 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 Fizioerápia 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