

## Tárgytematika / Course Description

### Rekreációs mozgástani ismeretek I.

ALSRMA5081

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

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

---

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

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

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

---

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

Követelmények, a tanegység teljesítésének feltételei:

Aktív gyakorlati részvétel

Munkaformák: gyakorlat, hospitálás

---

### KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

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: Gyógyúszás 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