



**2022/23 tanév**

**1. félév**

**Intézet neve:** DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

**Szak megnevezése:** Gyógytestnevelő-Egészségfejlesztő osztatlan tanárszak **Tagozat:** nappali

**Specializáció megnevezése:** nincs

**Félév:** 4

**Tantárgy neve, Neptun-kódja(i):** Vízi Gyakorlatok, Gyógyúszás I.

**Tantárgy óraszám:** 2 **kreditértéke:** 2

**A tantárgy előkövetelménye(i):** Mozgásterápia I.

**1. A KURZUS OKTATÓ(I):** DR. HIDVÉGI PÉTER

**2. A KURZUS CÉLJA**

A kurzus célja, hogy a hallgatók megismerjék, és elsajátítsák a vízben végzett munka komplex preventív rehabilitációs és fejlesztő módszereit, gyakorlatanyagát. Cél, hogy megismerkedjenek a gerinc mobilizálására, a kontraktúrák oldására, mozgásszervi, belgyógyászati, központi idegrendszeri sérült vagy traumás sérült rendszeres állapotmegtartásában, állapotjavításában alkalmazható gyakorlatokkal, úszásnemekkel, és ehhez kapcsolódóan az edzés módokkal és a terhelés mértékével vízben, vízi foglalkozáson. Ismerjék meg a tartáshibás, elhízott gyermek foglalkoztatásában alkalmazott vízi gyakorlatokat, és a vízben történő fejlesztés, testedzés és az egyes korrekciós úszások szerepét. Cél továbbá elsősegélynyújtási rutinok elsajátítása, a sérültekről való gondoskodás, újraélesztési technikák alkalmazásának megtanulása.

**3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA**

időpont	téma	megjegyzés
---------	------	------------



1.	A gyógyúszás tartalma, célja, feladatai	
2.	Az úszás szerepe az emberi szervezet egészséges és sokoldalú fejlődésében	
3.	Az úszás egészségre gyakorolt hatása, személyiségfejlesztő szerepe	
4.	Az úszás szerepe a prevencióban, úszásnemek, gyakorlatok	
5.	A vízben történő fejlesztés, testedzés, gyógyúszás feladatai különböző életkorban	
6.	Az úszás szerepe a rehabilitációban (úszásnemek, gyakorlatok)	
7.	Az újraélesztés alapjai, mentés, önmentés.	
8.	Gyógyúszó gyakorlatok felnőttek és idősek részére	
9.	A gerinc mobilizálása, a kontraktúrák oldása	
10.	Őszi szünet	
11.	Edzés módok és a terhelés mértékének alkalmazása. Csavaró/rotációs mozgások vízben	
12.	A felületes és mély hátizmok erősítésének gyakorlatai. Tartáshibás, elhízott gyermekek gyógyúszó gyakorlatai.	
13.	Elsősegélynyújtási rutinok (sebellátás, sérültekről való gondoskodás, újraélesztési technikák alkalmazás. Zárthelyi dolgozat.	
	Zárthelyi dolgozat	

#### 4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK:

Az órákon való aktív részvétel. Zárthelyi dolgozat, 12. hét, és a 13 héten. A dolgozatok elégséges szintű megírása szükséges a gyakorlati jegy megszerzéséhez.

#### 5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA: GYAKORLATI JEGY

Zárthelyi dolgozat, melynek tárgya a tartó-és mozgatórendszer elváltozásainak elméleti és gyakorlati anyaga.

#### 6. KÖTELEZŐ IRODALOM

1. Somogyiné K. I.(1998): Gyógyúszás. Budapest. Flaccus Kiadó. 90 p. (ISBN 963-8578-94-7)



2. Hidvégi P. - Müller A. (2015): Gyógytestnevelés. EKF Líceum Kiadó. 162 p. (ISBN 978-615-5621-04-8)
3. Gárdos M., Mónus, A. (1992) : Gyógytestnevelés, Budapest, TF. 369 p. (ISBN963-253-025-x)

## 7. AJÁNLOTT IRODALOM

4. Csider T. (1991): Az iskolai gyógytestnevelés gyakorlatai és mozgáselemzése. Budapest. 156.p.
5. Érdi-Krausz Zs. (1995): Mindenki gyógytestnevelése, Budapest, FPI 13. 303 p. (ISBN 963-8088-05-2)

## 8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: [hidvegi.peter@sport.unideb.hu](mailto:hidvegi.peter@sport.unideb.hu)

Debrecen, 2022. szeptember 1.

.....

**oktató**

*A kurzussal és a követelmények teljesítésével kapcsolatos kérdésekben a Debreceni Egyetem Tanulmányi és Vizsgaszabályzata, valamint a Debreceni Egyetem Etikai Kódexe az irányadók.*