



2025/26 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. GYTVI_0001

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 edzésmódokkal 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. Kipholordosis elváltozás és gyógyúszó gyakorlatai.	
3.	Az úszás egészségre gyakorolt hatása, személyiségfejlesztő szerepe.	
4.		
5.	Az úszás szerepe a prevencióban, úszásnemek, gyakorlatok. Lordosis és Kyphosis és gyógyúszó gyakorlatai.	
6.	A vízben történő fejlesztés, testedzés, gyógyúszás feladatai különböző életkorban.	
7.		
8.	Őszi szünet	
9.	Az úszás szerepe a rehabilitációban (úszásnemek, gyakorlatok). A scoliosis és gyógyúszó gyakorlatai.	
10.	Az újraélesztés alapjai, mentés, önmentés. Ferdenyak, tölcsérmell, tyúkmell és gyógyúszó gyakorlatai.	
11.	Gyógyúszó gyakorlatok felnőttek és idősek részére. Sprengel féle deformitás, csípőficam és gyógyúszó gyakorlatai.	
12.	A gerinc mobilizálása, a kontraktúrák oldása. Lábboltozatsüllyedés és gyógyúszó gyakorlatai.	
13.	Edzésmódok és a terhelés mértékének alkalmazása. Csavaró/rotációs mozgások vízben. Belgyógyászati elváltozások, szívbetegségek, Obesitas, aszténias alkat tanulók gyógyúszása.	
	A felületes és mély hátizmok erősítésének gyakorlatai. Tartáshibás, elhízott gyermekek gyógyúszó gyakorlatai. Vegetatív	



14.	Distónia, hypertónia és Asthma bronchiále gyógyúszó gyakorlatai.	
	Zárthelyi dolgozat	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK:

Az órákon való aktív részvétel. Zárthelyi dolgozat a 14. héten. A dolgozat elégséges szintű megírása szükséges a gyakorlati jegy megszerzéséhez.

5. ÉRTÉKELES MÓDJA: GYAKORLATI JEGY

Zárthelyi dolgozat, melynek tárgya a tartó-és mozgatórendszer elváltozásainak és belgyógyászati elváltozásainak elmélete és gyógyúszásban betöltött szerepe.

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 Liceum 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

Debrecen, 2025. szeptember 1.

Dr. Hidvégi Péter
egyetemi docens

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