A TANTÁRGY ADATLAPJA

ÚSZÁS ÉS HIDROTERÁPIA

Egyetemi tanév 2026-2027

1. A képzési program adatai

1.1. Felsőoktatási intézmény	BABEŞ-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM
1.2. Kar	TESTNEVELÉS ÉS SPORT KAR
1.3. Intézet	GYÓGYTORNA ÉS ELMÉLETI TANTÁRGYAK
1.4. Szakterület	TESTNEVELÉS ÉS SPORT
1.5. Képzési szint	LICENSZ
1.6. Tanulmányi program / Képesítés	GYÓGYTORNA ÉS SPECIÁLIS MOZGÁSKÉSZSÉG. KINETOTERAPEUTA
1.7. Képzési forma	NAPPALI TAGOZAT

2. A tantárgy adatai

2.1. A tantárgy neve	ÚSZÁS ÉS HIDROTERÁPIA					A tantárgy kódja	YLM3031
2.2. Az előadásért felelős tanár neve	dr. BALOGA István, egyetemi adjunktus						
2.3. A szemináriumért felelős tanár neve	dr. BALOGA István, egyetemi adjunktus						
2.4. Tanulmányi év	III	2.5. Félév	5	2.6. Értékelés módja	V	2.7. Tantárgy típusa	Köt.

3. Teljes becsült idő (az oktatási tevékenység féléves óraszáma)

3.1. Heti óraszám	5	melyből: 3.2 előadás	2	3.3 szeminárium/labor/projekt	3
3.4. Tantervben szereplő összóraszám	70	melyből: 3.5 előadás	28	3.6 szeminárium/labor	42
Az egyéni tanulmányi idő (ET) és az önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő elosztása:					**óra**
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					15
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					15
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portfóliók, referátumok, esszék kidolgozása					15
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					7
Vizsgák					2
Más tevékenységek: vizsgaeredmények csoportos átbeszélése					2
3.7. Egyéni tanulmányi idő (ET) és önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő összóraszáma					**56**
3.8. A félév összóraszáma					**125**
3.9. Kreditszám					**5**

4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1. Tantervi	• Átmenő jegy elérése a Gyakorlati probaidő vizi környezetben való kollokviumon
4.2. Kompetenciabeli	• Az úszás gyakorlati ismereteinek elsajátitása, legfontosabb elemeinek megtanulása és sajátos technikai eszközeinek rögzitése

5. Feltételek (ha vannak)

5.1. Az előadás lebonyolításának feltételei	• A hallgatók aktívan részt vesznek a kurzuson, az akadémiai értékek és az etika tiszteletének légkörében
5.2. A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	A hallgatók átnézik a tananyagot és a kurzushoz kapcsolódó referenciákat, hogy részt vegyenek a gyakorlati munkák során kiváltott vitákban. A kért felszerelésben való megjelenés. Felszerelés nélkül, a diák nem vehet részt az órán. Alkohol vagy más szerek hatása alatt lévő diák nem vehet részt az órán. A biztonsági előírások betartása kötelező. Bármilyen veszélyes vagy felelőtlen magatartás büntetést von maga után.

6.1. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

Szakmai/kulcs-kompetenciák	• A megelozo, kezelo vagy rehabilitacios beavatkozasi gyogytornaterv megvlositasa. • A beavatkozasi gyogytorna modszereinek es technikainak hasznalata.
Transz verzáli	• Kinetoterápiás programok szervezése különböző életkorú és képzettségi szintű személyek számára szakképzett segítség mellett, a szakmai etikai és deontológiai normák betartásával.

6.2. Tanulási eredmények

Ismeretek	A hallgató ismeri az gyógyúszás szaknyelvét és az úszásnemek technikájának terminologiáját.
Képességek	A hallgató képes lesz szárazon és vízben végzett gyakorlatokat kigondolni, valamint kisebb vagy akár nagyobb létszámú csoport számára ezeket gyakorlatokat vezetni. Emellett képes lesz azonosítani különböző deformitások és betegségeket. Mozgások által kiváltott hatásokat, szabályozni a mozgások során kifejtett erő nagyságát, valamint a különböző elvárások figyelembevételével az úszás tartalmak közül a legcélszerűbb gyakorlatokat és mozgásos feladatokat kiválasztani a kitűzött cél elérése érdekében.
Felelősség és önállóság	**Felelősség** Felelősséget vállal saját fizikai fejlődéséért és mozgáskultúrájáért. Tudatosan alkalmazza az úszás és gyógyúszás gyakorlatokat a mozgásfejlesztés és a prevenció érdekében. Biztosítja a csoporttagok biztonságát és megfelelő fizikai terhelését gyakorlatvezetés során. Felelősséggel jár el az úszás eszközök és az az úszómedence használatában. **Önállóság** Rövid időn belül tud új gyakorlatokat kigondolni és adaptálni különböző csoportok számára. Önállóan irányít és vezet kisebb vagy nagyobb létszámú csoportokat szárazon és vízben végzett foglalkozásokon. A különböző célkitűzések és elvárások figyelembevételével önállóan választja ki a legmegfelelőbb mozgásos feladatokat.

7. A tantárgy célkitűzései (az elsajátítandó jellemző kompetenciák alapján)

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	Az úszás ás gyógyúszás elméleti és gyakorlati ismereteinek elsajátitása, legfontosabb elemeinek megtanulása és sajátos technikai eszközeinek rögzitése.
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	• Az úszásnemek technikájának tokeletesitese. • A gyogyuszasban alkalmas alapvető eljárások, valamint az alapvető gyakorlati tevékenységek megismerése és technikai elsajátitása • A helyes szaknyelv használatára való nevelés és ennek megfelelő alkalmazása

8. A tantárgy tartalma/ Conţinuturi

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
Bevezeto kurzus, altalanos meghatarozasok./ Curs introductiv definirea conceptelor de bază	Interaktiv kurzus	2 óra
Az úszás technikájában érvényesülő fizikai és biomechanikai elvek. / Fizica fluidelor – hidrostatica şi hidrodinamica	Interaktiv kurzus	2 óra
Az uszasnemek technikai leirasa	Interaktiv kurzus	4 óra
Gyakori hibak az uszasnemek tanulasanal	Interaktiv kurzus	2 óra
Hidrotermoterapia.	Interaktiv kurzus	2 óra

A gyogyuszasban alkalmazott alapvető eljárások.	Interaktiv kurzus	4 óra
A gyogytornasz szerepe a hidrokinetoterapiaban.	Interaktiv kurzus	2 óra
Gyogyuszas a helytelen testtartasok es gerindeformitasok, nyaki es mellkassi deformitasok, csipoizuleti deformitasok, labdeformitasok, belgyogyaszati betegsegek eseten.	Interaktiv kurzus	4 óra
A Halliwick metodus, A Bad-Ragaz metodus, Az Ai Chi es Watzu metodus.	Interaktiv kurzus	4 óra
Gyogyuszas terhesseg alatt es baba uszas	Interaktiv kurzus	2 óra
		Összesen: 28 óra

Könyvészet/Bibliografie:

1. **Bîltac G., Rusu L. – (2008).** *Hidrokinetoterapia.* Craiova:Universitaria.
2. **Davis, B.C., Harrison, R.A. – (1998).** *Hydrotherapy in practice*. New York:Churchill Livingstone.
3. **Duma E. – (1997).** *Deficienţele de dezvolare fizică.* Cluj-Napoca:Argonaut.
4. **Gamper, U.N. – (1995).** *Wasserspezifische Bewegungstherapie und Trening.* Stuttgart, Jena, New York:Gustav Fischer.
5. **Hay, J. – (1993).** *The Biomechanics of Sport Techniqes – 4th edition.* Englewood Cliffs, NJ: Pretince-Hall.
6. **Somogyine Kuti Ilona-** (1998) *Gyogyuszas,* Flaccus Kiado KFT, Budapest.
7. **Szatmary L., Pop N.H., Zamora E. – (2005).** *Elemente de hidrokinetoterapie şi înot terapeutic.* Cluj-Napoca:Risoprint.
8. **Tóth, Á.,** *Az úszás tankönyve*, Dabasi nyomda Zrt., Budapest, 2008.

8.2 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. A négy úszásnem technikájának ismetlese./ Recapitularea procedeelor înotului sportiv	Magyarázat, bemutatás	6 óra
2. Általános szempontok a hidrokinetoterápiás módszerek gyakorlati alkalmazásához/ Aspecte generale privind aplicarea practică a metodelor hidrokinetoerapiei	Magyarázat, bemutatás	6 ora
3. Kyphosis/Cifoza	Magyarázat, bemutatás	3 óra
4. Laposhat/Spate plan	Magyarázat, bemutatás	3 óra
5. Scoliosis, Lordosis.	Magyarázat, bemutatás	3 óra
6. Torticollis, Sprengel fele deformitas.	Magyarázat, bemutatás	3 óra
7. Tolcser mell es tyuk mell.	Magyarázat, bemutatás	3 óra
8. Csipoficam/Luxatia coxofemurala	Magyarázat, bemutatás	3 óra
9. Labboltozat sullyedes, Dongalab	Magyarázat, bemutatás	3 óra
10. X-lab es O-lab.	Magyarázat, bemutatás	3 óra
11. Elhizottak gyogyuszasa, Magas vernyomas.	Magyarázat, bemutatás	3 óra
12. Vegetativ distonia, Asthma bronchiale.	Magyarázat, bemutatás	3 óra
13. Csokkentlatok.	Magyarázat, bemutatás	3 óra
		Összesen: 42 óra

Könyvészet/Bibliografie:

1. **Bîltac G., Rusu L. – (2008).** *Hidrokinetoterapia.* Craiova:Universitaria.
2. **Davis, B.C., Harrison, R.A. – (1998).** *Hydrotherapy in practice*. New York:Churchill Livingstone.
3. **Duma E. – (1997).** *Deficienţele de dezvolare fizică.* Cluj-Napoca:Argonaut.
4. **Gamper, U.N. – (1995).** *Wasserspezifische Bewegungstherapie und Trening.* Stuttgart, Jena, New York:Gustav Fischer.
5. **Hay, J. – (1993).** *The Biomechanics of Sport Techniqes – 4th edition.* Englewood Cliffs, NJ: Pretince-Hall.
6. **Somogyine Kuti Ilona-** (1998) *Gyogyuszas,* Flaccus Kiado KFT, Budapest.
7. **Szatmary L., Pop N.H., Zamora E. – (2005).** *Elemente de hidrokinetoterapie şi înot terapeutic.* Cluj-Napoca:Risoprint.
8. **Tóth, Á.,** *Az úszás tankönyve*, Dabasi nyomda Zrt., Budapest, 2008.

9. Az episztemikus közösségek képviselői, a szakmai egyesületek és a szakterület reprezentatív munkáltatói elvárásainak összhangba hozása a tantárgy tartalmával.

A tantárgy tartalma megerositi a közösség képviselőinek elvárásait, (Tanfelügyelőség, Gyogytornaszok Szovetsege, Kozpontok, Iskolák) betartva a liceumi programok követelményeit

10. Értékelés

Tevékenység típusa	10.1 Értékelési kritériumok	10.2 Értékelési módszerek	10.3 Aránya a végső jegyben
10.4 Előadás	A gyogyúszás specifikus fogalmainak megmagyarázasa	Irásbeli felmérés	50 %
10.5 Szeminárium / Labor/ Seminar/Laborator	Gogyuszasra alapozott lecketerv elsajatitasa es bemutatasa	Gyakorlati felmérés	25 %
	A technikai elemek és eljárások helyes végrehajtása gyakorlatban	Gyakorlati felmérés	25 %
10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei/Standarde minime de performanta			
• Az oktatási-nevelési célkitűzések és a program által előirt gyakorlatok eszköztárának ismerete és alkalmazása a gyogytornasz altal			

11. SDG ikonok (Fenntartható fejlődési célok/ Sustainable Development Goals)

	A fenntartható fejlődés általános ikonja							
								

Előadás felelőse: dr. BALOGA István, egyetemi adjunktus

Szeminárium felelőse: dr. BALOGA István, egyetemi adjunktus

Kitöltés időpontja: 08.03.2026

Intézetigazgató:

Lector dr Nuț Ancuța Ramona

Az intézeti jóváhagyás dátuma:
2026.04.25