



202/25. tanév

II. félév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Gyógytestnevelő-Egészségfejlesztő osztatlan tanárszak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 3

Tantárgy neve, Neptun-kódja(i): Funkcionális gimnasztika II. GYTFG 0002

Tantárgy óraszám: 28 **kreditértéke:** 2

A tantárgy előkövetelménye(i): Funkcionális gimnasztika I.

1. A KURZUS OKTATÓ(I): Dr. Némethné Dr. Gyurcsik Zsuzsanna

2. A KURZUS CÉLJA: A kurzus célja, hogy a hallgatók elsajátítsák a funkcionális gimnasztika magasabb szintű elméleti és gyakorlati ismereteit. Legyenek képesek funkciójuk alapján megszerezni és magasabb szinten alkalmazni a gimnasztika gyakorlatanyagát a gyógytestnevelésre szorult tanulók képzésében. Legyenek képesek az egyes gyakorlatokat a szervezetre kifejtett hatásuk, funkciójuk alapján csoportosítani, tudják azokat a gyógytestnevelői gyakorlatban is alkalmazni. Ismerjék meg az egyes gyakorlatok hatásmechanizmusát, legyenek képesek a kialakult elváltozásokat, rendellenességeket, esetleges fejlődési zavarokat magas szintű módszertani ismeretek birtokában kezelni. Legyenek képesek olyan gyakorlatokat tervezni, bemutatni, melyek egy meghatározott egészségügyi probléma esetében nyújthatnak segítséget.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	Funkcionális Mozgásanalízis (FMS) elméleti alapjai, szerepe a gyógytestnevelésben.	
2.	FMS gyakorlati jelentősége, kompenzációk elemzése, korrekciója.	
3.	A guggolás szabályai, a statikus és dinamikus kivitelezés.	



4.	A kitörés kivitelezési szabályai, statika és dinamika szerepe a funkcionális mozgásokban.	
5.	A törzs stabilizáló rendszere, elmélete. A különböző plank helyzetek elemzése, funkcionális mozgásokban betöltött szerepe.	
6.	A scapulo-humeralis régió mobilizáló és dinamikus stabilizáló gyakorlatai.	
7.	Az instabil alátámasztást biztosító tornatermi eszközök jelentősége a funkcionális mozgásokban.	
8.	Tavaszi szünet	
9.	A törzs és végtagok izmainak kereszt-szinergizmusa a sagittalis síkban, jelentősége a funkcionális mintákban, korrekció.	
10.	A törzs és végtagok izmainak kereszt-szinergizmusa a frontalis síkban, jelentősége a funkcionális mintákban, korrekció.	
11.	Kondicionális képességek fejlesztése, erőfejlesztő módszerek. Sportágspecifikus elemzés.	
12.	Az állóképesség fejlesztése. Sportágspecifikus elemzés.	
13.	A gyorsaság fejlesztése. Sportágspecifikus elemzés.	
14.	Kombinált edzések, köredzés. A félév során tanultak összegzése, legfontosabb ismeretek, gyakorlati tudnivalók átismétlése.	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

Az órákon való aktív részvétel kötelező, a félév során két hiányzás/alkalom elfogadott. A félév végén írásbeli számonkérés teszt formájában, 60% alatt sikertelen a vizsga. Sikertelen írásbeli „A” vizsga esetén a B és C vizsga szóbeli számonkérés.



5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA : KOLLOKVIUM

kollokvium, ötfokozatú érdemjegy

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

1. Oettinger B. - Oettinger T. (2011): Funkcionális gimnasztika, Dialóg Campus Kiadó (ISBN: 978-963-642-414-5)
https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0025_Barbara-Thomas-Oettinger-Funkcionalis_gimnasztika/ch07s05.html
2. Vajda I. (2015): Módszertani kézikönyv a tartásjavító és mozgáskoordinációt fejlesztő gyakorlatok oktatásához, Nyíregyházi Főiskola.
<http://www.tesiasszisztens.hu/kepzes/files/file/tartasjavitasOK2.pdf>

7. AJÁNLOTT IRODALOM

1. Honfi L. (2011): Gimnasztika – elmélet, gyakorlat, módszertan. Pécsi Tudományegyetem, Szegedi Tudományegyetem, Nyugat-Magyarországi Egyetem, Eszterházy Károly Főiskola, Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft. digitális tankönyv:
http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0025_Honfi_LaszloGimnasztika/adatok.htm
2. Derzsy B. (2006): A gimnasztika alapjai. Fit-Forma kft. Budapest.

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: gyurcsik.zsuzsanna@med.unideb.hu

Fogadóóra (a szorgalmi időszakban): szerda 14.00.-15.00.

DE ÁOK Sportorvosi Tanszék (Stadion épülete, Nagyerdei park 12.)

Debrecen, 2026. 02.01.

Dr. Némethné Dr. Gyurcsik Zsuzsanna

oktató

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