



2025/2026. tanév

I. 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 GYTFG 0001

Tantárgy óraszám: 28 **kreditértéke:** 2

A tantárgy előkövetelménye(i): nincs

1. A KURZUS OKTATÓI: Dr. Némethné Dr. Gyurcsik Zsuzsanna

2. A KURZUS CÉLJA:

A kurzus célja, hogy a hallgatók betekintést nyerjenek a funkcionális gimnasztika főbb alkalmazási területeibe. Megismerjék és később a gyakorlatban alkalmazni tudják a gimnasztika gyakorlatanyagát a gyógytestnevelésre szorult tanulók képzésében. Legyenek képesek az egyes gyakorlatokat a szervezetre kifejtett hatásuk, funkciójuk alapján csoportosítani, tudják azokat a gyógy testnevelői gyakorlatban is alkalmazni. Ismerjék meg az egyes gyakorlatok hatásmechanizmusát, azok hogyan képesek pozitívan befolyásolni a kialakult elváltozásokat, rendellenességeket, esetleges fejlődési zavarokat. Legyenek képesek olyan gyakorlatokat tervezni, bemutatni, mellyel egy meghatározott egészségügyi problémát tudnak kezelni.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	Biológiai, izomélettani alapismeretek.	
2.	Az izomaktivitás típusai, gyakorlati példák.	
3.	A szöveti adaptáció és flexibilitás alapjai.	
4.	A bemelegítés jelentősége. A funkcionális gimnasztika célja, elméleti alapismeretek gyakorlatok funkcionális rendszere.	
5.	Mobilitás, fiziológiás mozgástartományok.	



6.	Kondicionális és koordinációs képességek.	
7.	Őszi szünet	
8.	A légzés jelentősége a mozgások során.	
9.	Az erősítő hatású gyakorlatok szerepe, jelentősége, törzs izmai - hasizom.	
10.	Az erősítő hatású gyakorlatok szerepe, jelentősége, törzs izmai - hátizom.	
11.	Az erősítő hatású gyakorlatok szerepe, jelentősége, alsó végtagi izomcsoportok.	
12.	Az erősítő hatású gyakorlatok szerepe, jelentősége, felső végtag izmai Páros gyakorlatok szerepe, jelentősége, a párok kialakításának ismérvei.	
13.	Gyakorlatkombinációk, összetett gyakorlatok szerepe, jelentősége.	
14.	Konzultáció.	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK:

A gyakorlati órákon való aktív részvétel kötelező, a félév során két hiányzás/alkalom elfogadott. *A megengedett hiányzás túllépése aláírás megtagadást von maga után.* A félév végén írásbeli számonkérés teszt formájában történik, 60% alatt sikertelen a vizsga. Sikertelen írásbeli vizsga esetén szóbeli számonkérés van.

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA: ötfokozatú érdemjegy

6. KÖTELEZŐ IRODALOM:

- 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
- 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 13.00.-14.00.

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

Debrecen, 2025. 09.01.

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.