



**2024/2025. tanév I. félév**

**Intézet neve:** DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

**Szak megnevezése:** Gyógytestnevelő osztatlan tanárszak

**Tagozat:** nappali

**Specializáció megnevezése:** nincs

**Félév:** 5.

**Tantárgy neve, Neptun-kódja:** Mozgásterápia II., GYTMT\_0002

**Tantárgy óraszám:** 2 GY

**Kreditértéke:** 2

**A tantárgy előkövetelménye:** Mozgásterápia I.

**1. A KURZUS OKTATÓI:** Bíró Eszter

**2. A KURZUS CÉLJA:**

A kurzus célja, hogy a hallgató elsajátítsa a mozgásterápián belül, a fizioterápiás munka végzéséhez szükséges elméleti tudást. A fizioterápia alapfogalmaival, a fizioterápiás eszközökkel illetve terápiás lehetőségekkel és módszerekkel tisztában legyen. Továbbá megismerje az egészség komplex fogalmát, az egészségfejlesztés módszereit és eszközeit a metódusok szervezetre gyakorolt hatásaival, indikációival illetőleg kontraindikációival. Továbbá alkalmas legyen a preventív szemlélet, a mozgásterápia, az aktív életmód képviselésére a tanórán és a tanórán kívül.

**3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA**

időpont	téma	megjegyzés
1.	A kurzus tantárgyi követelményeinek ismertetése. A félév menetrendjének megvitatása. A mozgásterápia története, alapjai.	
2.	A fizioterápia fogalma, részei: az elektroterápiás kezelések típusai, alkalmazási területei, hatásai, ellenjavallatok.	
3.	A fototerápiás kezelések fajtái, alkalmazási területei, szervezetet érintő hatásai, ellenjavallatok.	
4.	Hidroterápiás kezelések jellemzői, típusai, alkalmazási területük, ellenjavallatok.  Termoterápiás lehetőségek (aktualitása) a mozgásterápiában.	



5.	I. Zárthelyi dolgozat. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok.	
6.	Őszi szünet.	
7.	Mechanoterápiás eljárások fajtái, szervezetre gyakorolt hatásuk.	
8.	A masszázs szerepe a rehabilitációban, fajtái. Speciális módszerek.	
9.	Nyirokkeringést befolyásoló fizioterápiás eljárások.	
10.	A tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának, mozgékonyságának (hajlékonyságának) fejlesztését szolgáló különböző testgyakorlatok a testnevelés óra keretei között.	
11.	A klímaterápia típusai, elméleti alapja, alkalmazási területei.	
12.	Balneoterápia alapjai, kezelési típusok, alkalmazási területek a mozgásterápiában.	
13.	II. Zárthelyi dolgozat. A relaxáció szerepe a rehabilitációban, relaxációs technikák gyakorlati alkalmazása. Az egyszerűbb relaxációs technikák elsajátítása és alkalmazása az iskolában.	
14.	Pót zárthelyi dolgozatok. Az egyszerűbb relaxációs technikák elsajátítása és alkalmazása az iskolában.	

#### **4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK**

Az órán való aktív részvétel mellett, a zárthelyi dolgozatok legalább elégséges szintű teljesítése (60%). Amennyiben az első zárthelyi dolgozat sikertelen, pót zh-ra van lehetőség egyszeri alkalommal a szorgalmi időszakban. Továbbá beadandó feladatok bemutatása.

#### **5. ÉRTÉKELES MÓDJA: gyakorlati jegy**

A szorgalmi időszakban történő zárthelyi dolgozatok során a hallgatók írásban adnak számot tudásukról. A gyakorlati jegy a zárthelyi dolgozatok és a beadandó feladatok átlagából képzett osztályzat.

#### **6. KÖTELEZŐ IRODALOM**



1. Az órán elhangzottak és a ppt-k.
2. Csermely M. (2009): Fiziotherápia. Medicina Könyvkiadó Zrt. Budapest. (ISBN: 9789632262420)

## 7. AJÁNLOTT IRODALOM

1. Bender T. (2013): Balneoterápia és hidroterápia. Medicina Könyvkiadó. Budapest. (ISBN: 9789632264738)
2. Diricziné B. Gy. (2013): Elméleti és gyakorlati fiziotherápia. Kádix, Budapest. 313p. (ISBN: ISBN: 9789638901545)

## 8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: [biro.eszter@sport.unideb.hu](mailto:biro.eszter@sport.unideb.hu)

**Debrecen, 2024. szeptember 1.**

*Bíró Eszter*

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