



2025/26. 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 I., GYTMT_0001

Tantárgy óraszám: 2 GY

Kreditértéke: 2

A tantárgy előkövetelménye: Funkc. anatómia, Ortopédia I., Gyógytestnevelés egészségfejlesztés elméleti és módszertani ismeretek

1. A KURZUS OKTATÓI: Bíró Eszter

2. A KURZUS CÉLJA:

A kurzus célja, hogy betekintést nyújtson a mozgásterápiába. A hallgatók megismerjék a mozgásterápián belül leggyakrabban alkalmazott terápiás metódusokat, azok technikai kivitelezését, személyi, illetve infrastrukturális feltételeit. Képesek legyenek a testkultúra, a prevenció, a rehabilitáció, az egészségügy és a gyógypedagógia ismereteit eredményesen felhasználni a mozgásszervi, belgyógyászati és pszichoszomatikus betegségek megelőzésében és rehabilitációjában. Tisztában legyenek az egyes terápiás módok emberi szervezetre gyakorolt hatásával, a szervrendszerek működésében bekövetkező változásokkal, továbbá az indikációkkal és kontraindikációkkal. Továbbá alkalmasak legyenek 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 fogalma, története, alapjai, alkalmazási területei.	
2.	A hazánkban leggyakrabban alkalmazott mozgásterápiás / mozgásfejlesztő eljárások bemutatása: Dévény Speciális manuális technika-Gimnasztika Módszer, Hidroterápiás Rehabilitációs Gimnasztika, Delacato-terápia.	
3.	A hazánkban leggyakrabban alkalmazott	



	mozgásterápiás/mozgásfejlesztő eljárások bemutatása: Alapozó terápia, Ayres-terápia, Tervezett Szenzomotoros Tréning.	
4.	Képességfejlesztési lehetőségek a gyógytestnevelésben: kondicionális-, koordinációs képességek, ízületi mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése. Ellenjavallatok.	
5.	A légzőrendszer anatómiájának áttekintése. A légzés fejlesztése a gyógytestnevelésben. Légzőrendszer adaptációja a terheléshez.	
6.	I. zárthelyi dolgozat. Az egyensúlyozás szervének anatómiai háttere. Egyensúlyozás jelentősége a sportban.	
7.	Őszi szünet.	
8.	Az elváltozások felismerése. A szívbeteg, légzőszervi-, anyagcsere megbetegedéssel rendelkezők gyógytestnevelése.	
9.	A gyógytestnevelés gyakran használt módszerei: relaxáció, köredzés, HIIT.	
10.	A tornatermi eszközök használata. A gyógytorna során alkalmazott eszközök használatának elsajátítása. A terhelések utáni nyújtó gyakorlatok jelentőségének megismerése.	
11.	II. Zárthelyi dolgozat. Különböző sporteszközök alkalmazása a testtartás javításának céljából. Az egészségi állapot változását pozitívan és negatívan befolyásoló (kontraindikált) mozgások megismerése a különböző testgyakorlatok elsajátításán keresztül az iskolában.	
12.	Pót zárthelyi dolgozat I. Különböző sporteszközök alkalmazása a testtartás javításának céljából. A terhelések utáni nyújtó gyakorlatok jelentőségének megismerése.	
13.	Pót zárthelyi dolgozat II. Különböző sporteszközök alkalmazása a testtartás javításának céljából. A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását, ellazulását szolgáló gyakorlatok a testnevelés órákon. A légzőgyakorlatok alapelvei, jelentőségük, alkalmazási területeik. A	



14.	relaxációs gyakorlatok megismerése.	
-----	-------------------------------------	--

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

Az aláírás feltétele az órán való aktív részvétel a TVSZ-ben meghatározottak szerint, továbbá a zárthelyi dolgozatok legalább elégséges szintű teljesítése (60%). Amennyiben az első zárthelyi dolgozat sikertelen, pót zh-ra van lehetőség egyszeri alkalommal a szorgalmi időszakban.

5. ÉRTÉKELES MÓDJA : gyakorlati jegy

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

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

1. Az órán elhangzottak és a ppt-k.
2. Dr. Bosnyák Edit (2018): Mozgásterápia. Oktatási segédanyag

7. AJÁNLOTT IRODALOM

1. Járomi M. (2015): Mozgásterápia elméleti és gyakorlati alapjai. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar. Pécs. (ISBN: 978-963-642-883-9)
2. Diricziné B. Gy. (2013): Elméleti és gyakorlati fizioterápia. Kádix, Budapest. 313p. (ISBN: ISBN: 9789638901545)

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: biro.eszter@sport.unideb.hu

Debrecen, 2025. szeptember 1.

Biró Eszter

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