



**DEBRECENI EGYETEM**

**Sporttudományi Koordinációs Intézet**

**OSZTATLAN GYÓGYTESTNEVELŐ TANÁRSZAK**

**Tagozat:** nappali

**Félév:** 5.

**Tantárgy neve, Neptun-kódja:** Mozgásterápia I., GYTMT\_0001

**Tantárgy óraszám:** 2 GY

**Kreditérték:** 2

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

**1. A KURZUS OKTATÓI:** Arany Attila Csaba

**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 infrastruktúrális 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 szerevezetre gyakorolt hatásával, a szervrendszerek működésében bekövetkező változásokkal, továbbá az indikációkkal és kontraindikációkkal. Továbbá alkalmasak legyenek a pereventív szemlélet, a mozgásterápia, az aktív életmód képviselésére a tanórán és a tanórán kívül.

**3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA**

| időpont | téma                                                                                                                                | megjegyzés |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1.      | Általános tájékoztató. A kurzus tárgyi követelményeinek ismertetése. A félév menetrendjének megvitatása. A mozgásterápia története. |            |
| 2.      | A mozgásterápia fogalma. A testmozgás általános hatásai a szervezetre.                                                              |            |



|     |                                                                                                                     |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 3.  | A mozgásterápia általános céljai és jelentőségei.                                                                   |  |
| 4.  | A mozgásterápia mozgásanyagának általános bemutatása. Az alkalmazott gyakorlatok izomaktivitás szerinti felosztása. |  |
| 5.  | A tornaprogram fokozatosság elve szerinti megtervezése.                                                             |  |
| 6.  | I. Zárthelyi dolgozat. A mozgásprogram fokozatosság elve szerinti megtervezése testtájanként.                       |  |
| 7.  | Őszi szünet                                                                                                         |  |
| 8.  | Alkalmazott mozgásterápiás, mozgásfejlesztő módszerek gyermekeknél.                                                 |  |
| 9.  | Alkalmazott mozgásterápiás, mozgásfejlesztő módszerek felnőtteknél.                                                 |  |
| 10. | Testtájanként alkalmazott mozgásterápia céljai és teendői különböző stádiumokban – gerinc.                          |  |
| 11. | Testtájanként alkalmazott mozgásterápia céljai és teendői különböző stádiumokban – felső végtag.                    |  |
| 12. | Testtájanként alkalmazott mozgásterápia céljai és teendői különböző stádiumokban – alsó végtag.                     |  |
| 13. | II. Zárthelyi dolgozat. A mozgásterápia pszichés hatásai. A relaxáció.                                              |  |
| 14. | Javító zárthelyi dolgozat. A mozgásterápia ismereteinek alkalmazása a gyakorlatban.                                 |  |

#### **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



a zárthelyi dolgozat sikertelen, pót zh-ra van lehetőség, egyszeri alkalommal, szorgalmi időszakban.

## 5. ÉRTÉKELÉS 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.

## KÖTELEZŐ IRODALOM

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

## 6. 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: [arany.attila@sport.unideb.hu](mailto:arany.attila@sport.unideb.hu)

**Debrecen, 2026. szeptember 1.**

.....  
Arany Attila Csaba  
tanársegéd

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