



**2022/23 tanév**

**Intézet neve:** DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

**Szak megnevezése:** Gyógytestnevelő osztatlan tanárszak

**Tagozat:** nappali

**Specializáció megnevezése:** nincs

**Félév:** 4

**Tantárgy neve, Neptun-kódja(i):** Funkcionális gimnasztika II. GYTFG\_0002

**Tantárgy óraszám:** 30 **kreditértéke:** 2

**A tantárgy előkövetelménye(i):** Funkcionális gimnasztika I.

- 1. A KURZUS OKTATÓ(I):** Dr. Némethné Dr. Gyurcsik Zsuzsanna, Hutóczkiné Barkóczy Dóra
- 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 gyógy testnevelői 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 Mozcásanalízis (FMS) elméleti alapjai, szerepe a gyógytestnevelésben.	
2.	FMS gyakorlati jelentősége, kompenzációk elemzése, korrekciója. A guggolás szabályai, a statikus és dinamikus kivitelezés.	
3.	A kitörés kivitelezési szabályai, statika és dinamika szerepe a funkcionális mozgásokban.	
4.	A törzs stabilizáló rendszere, elmélete. A különböző plank helyzetek elemzése, funkcionális mozgásokban betöltött szerepe.	
5.	A scapulo-humeralis régió mobilizáló és dinamikus stabilizáló gyakorlatai.	
6.	Az instabil alátámasztást biztosító tornatermi eszközök jelentősége a funkcionális mozgásokban.	
7.	Évközi számonkérés, gyakorlás.	
8.	A törzs és végtagok izmainak kereszt-szinergizmusa a sagittalis síkban, jelentősége a funkcionális mintákban, korrekció.	
9.	Tavaszi szünet	
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. A gyorsaság fejlesztése. Sportágspecifikus elemzés.	
13.	Kombinált edzések, köredzés.	
14.	A félév során tanultak összegzése, legfontosabb ismeretek, gyakorlati tudnivalók átisméltése.	

**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, 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](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](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](mailto:gyurcsik.zsuzsanna@med.unideb.hu)

Fogadóóra (a szorgalmi időszakban): kedd 13.00.-15.00.

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

**Debrecen, 2023. 02.02.**

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.*