

# Tárgytematika

Félév:	2011/12/2
Tárgynév:	Gyógytestnevelés
Tárgykód:	ANSPSA1542
Felelős szervezet neve:	Szociálpedagógia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA16
Tárgyfelelős neve:	dr. Gönczöl László
Tárgy követelménye:	Évközi jegy
Tárgy heti óraszám:	0/1/0
Tárgy féléves óraszám:	0/0/0

---

## Oktatás célja:

### 1. A tantárgy általános célja és specifikus célkitűzései

- A hallgató legyen képes a képzés során szerzett szociálpedagógiai, pedagógiai, pszichológiai, anatómiai valamint a testnevelési műveltség-tartalmak birtokában a gyógytestnevelés elméleti és gyakorlati alapismereteinek megszerzésére.
- Az elméleti és gyakorlati foglalkozásokon ismerjék meg a leggyakrabban előforduló mozgásszervi, belgyógyászati és egyéb elváltozások jellegzetességeit, ezek terápiás lehetőségeit a sport eszközrendszerének felhasználásával.
- Szerezzenek gyakorlati ismereteket a gyógytestnevelési, könnyített testnevelési valamint a fogyatékosokkal élők sportfoglalkozásainak szervezési és lebonyolítási módszereiről.

## Tantárgy tartalma:

### 1. A tantárgy tartalma

- A gyógytestnevelés fogalma, részterületei, kapcsolata más tudományokkal. A gyógytestnevelés általános elméleti kérdései. A gyógytestnevelés tartalma, foglalkoztatási formái, eszközei, módszerei.  
Prevenációs lehetőségek a gyógytestnevelésben.
- A tartó-és mozgatórendszer zavarainak gyógytestnevelése. helyes és helytelen testtartások. Kontraktúrák oldása, mobilizálás. Mellkasi deformitások. Mellkasfejlesztő gyakorlatok. A helyes légzés, légzésszabályozás.
- Hátizomerősítő gyakorlatok. Lapos hát, kifózis, lordózis, skoliózis, csipőficam, a láb, térd és lábszár elváltozásai.
- A gyógytestnevelés alkalmazása belgyógyászati és egyéb betegségek esetén. A szivbetegek gyógytestnevelése. A szív és keringési rendszer edzése, a terhelés mértéke, jellege.
- Vegetatív disztónia. Neurózisok, hypertónia, elhízás, pszichés problémák.
- Asthma bronchiale. Az asztmások gyógytestnevelésének terápiás lehetőségei.

# Tárgytematika

Félév:	2011/12/2
Tárgynév:	Gyógytestnevelés
Tárgykód:	ANSPSA1542
Felelős szervezet neve:	Szociálpedagógia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA16
Tárgyfelelős neve:	dr. Gönczöl László
Tárgy követelménye:	Évközi jegy
Tárgy heti óraszám:	0/1/0
Tárgy féléves óraszám:	0/0/0

---

## Tantárgy tartalma:

- Az aszténiás alkat. Aszténiások általános erősítésének szempontjai, kondicionális mozgásanyaga.
- Látás-és hallássérültek gyógytestnevelése.
- Könnyített testnevelési és gyógytestnevelési foglalkozások szervezése, gyakorlatok vezetése, segítségadás.
- A gyógytestnevelő pedagógus személyisége.
- Fogyatékossgal élők sportolási lehetőségei. Integrációs lehetőségek. A gyógytestnevelés az esélyek kiegyenlítésének eszköze. A FONESZ működése.
- Tapasztalatszerzés a tanulásban akadályozottak (TANAK) és a fogyatékossgal élők sportolási lehetőségeiről, versenyeiről. Projekt készítése a témában.

## Számonkérési és értékelési rendszere:

### 1. Tantárgyi követelmény

- Az elméleti és gyakorlati órák (gyakorlati órákon való megjelenés sportruházatban) látogatása a Tanulmányi- és Vizsgaszabályzat szerint.  
Egyéni és csoportos gyakorlatvezetés.
- A gyakorlati jegy megszerzéséért írásbeli dolgozat készítése.

## Kötelező irodalom:

### 1. Kötelező ill. ajánlott jegyzetek, irodalom jegyzéke:

#### Kötelező:

Gárdos Magda-Dr. Mónus András: Gyógytestnevelés. Budapest, 1991. A tematikához kapcsolódó anyagrészek.

#### Ajánlott

Tartáskorrekció. Magyar Gerincgyógyászati Társaság. Budapest, 2002.

Tájékozódás a témához kapcsolódó aktuális internetes oldalakon.

## Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2011/12/2
<b>Tárgynév:</b>	Gyógytestnevelés
<b>Tárgykód:</b>	ANSPSA1542
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Szociálpedagógia Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA16
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	dr. Gönczöl László
<b>Tárgy követelménye:</b>	Évközi jegy
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	0/1/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	0/0/0

---

**Kötelező irodalom:**

Győr, 2011. december 22.

**Dr. Gönczöl László**

**főiskolai tanár**