

## Tárgytematika / Course Description

### Gyógytestnevelés

**ANSZPB2041**

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** dr. Gönczöl László

**Félév / Semester:** 2022/23/1

**Beszámolási forma /**

**Assesment:** Folyamatos számonkérés

**Tárgy heti óraszám /**

**Teaching hours(week):** 1/1/0

**Tárgy féléves óraszám /**

**Teaching hours(sem.):** 0/0/0

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

**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 fogyatékossgal élők sportfoglalkozásainak szervezési és lebonyolítási módszereiről.

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

**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, kifőzis, lordózis, skoliozis, csipőficam, a láb, térd és lábszár elváltozásai.
- A gyógytestnevelés alkalmazása belgyógyászati és egyéb betegségek esetén. A szívbeteg 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.
- 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 / ASSESSMENT'S METHOD

**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 / OBLIGATORY MATERIAL

### 1) ötelező 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.