



**2025/26. tanév**

**II. félév**

**Intézet neve:** DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

**Szak megnevezése:** Osztatlan Testnevelő tanárszak

**Tagozat:** nappali

**Specializáció megnevezése:** nincs

**Félév:** 6.

**Tantárgy neve, Neptun-kódja:** GYÓGYTESTNEVELÉS TSTGY\_0001

**Tantárgy óraszám:** 2 gyakorlat

**Kreditértéke:** 2

**A tantárgy előkövetelménye:** nincs

**1. A KURZUS OKTATÓI:** DR. HIDVÉGI PÉTER

**2. A KURZUS CÉLJA:**

A hallgató ismerje meg és értse a biomechanikailag helyes testtartás kialakulását és fenntartásának mechanizmusát. Tudjon különbséget tenni a hanyag tartás és tartásgyengeség között. Ismerje meg a tartó mozgatórendszerbeli elváltozásokat és az elváltozásoknak megfelelő gyakorlati anyagukat. Ismerje meg a felbomlott izomegyensúly visszaállításának alapvető elveit és módszereit. Felkészültek és képesek a gyógytestnevelési kategóriákba sorolt gyermekek rehabilitációjára, szakszerű foglalkozások megszervezésére, irányítására, lebonyolítására.

**3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA**

időpont	téma	megjegyzés
1.	A gyógytestnevelés fogalma, feladata, tárgya célja, eszközei. A gyógytestnevelés részterületei.	
2.	A gyógytorna és gyógytestnevelés különbségei. Helytelen tartás csoportosítása. Lapos hát és mozgásanyaga. Kifózis és mozgásanyaga	
3.	Mellkasi deformitások: pectus excavatum, pectus carinatum Lordózis és mozgásanyaga. Skoliózis és mozgásanyaga. Torticollis.	



4.	Scheuermann-féle kifózis. Fokozott kifolordotikus hát és mozgásanyaga	
5.	A gyógyúszás alkalmazásának lehetőségei és módszertani szempontjai a gyógytestnevelésben. Kifózis és mozgásanyaga.	
6.	Lordózis és mozgásanyaga. Skoliózis és mozgásanyaga. Torticollis, Scheuermann-féle kifózis.	
7.	Számonkérés : Csontan, izomtan és izom működés.	
8.	Tavaszi szünet	
9.	Csípőficam és mozgásanyaga. Sprengel-féle deformitás és mozgásanyaga.	
10.	Kontraktúrák, mobilizáló gyakorlatok. Discus hernia (porckorong sérv)	
11.	Asthma bronchiale és mozgásanyaga. Pes planus (lúdtalp) és mozgásanyaga	
12.	Obesitas és mozgásanyaga. Schlatter-Osgood féle betegség. Vegetatív disztónia és mozgásanyaga.	
13.	Számonkérés. Hipertóniás tanulók gyógytestnevelése, mozgásanyaga.	
14.	Számonkérés. Genu valgum, Genu Varum gyógytestnevelése, mozgásanyaga.	

#### **4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK**

Zárthelyi dolgozat a 7. és a 13. héten, melyben az előadás anyaga lesz a számonkérés tárgya. A dolgozatok elégséges szintű megírása szükséges a gyakorlati jegy megszerzéséhez.

#### **5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA : KOLLOKVIUM**

Gyakorlati jegy. A zárthelyi dolgozatok részjegyeiből képzett osztályzat.

#### **6. KÖTELEZŐ IRODALOM**

1. Érdi-Krausz Zsuzsa: Mindenki gyógytestnevelése Budapest 1995. ISBN 963 501 1407
2. Gárdos M.-Mónus A. (1991): Gyógytestnevelés. SE Testnevelési és Sporttudományi



Kar, Budapest

3. Hidvégi P. Müller A. (2015): Gyógytestnevelés. EKF, Líceum Kiadó.
4. Vass L., Bohner, B.A. (2015): Kézikönyv a gyógytestnevelés mozgásanyagához. Pécsi Tudományegyetem, Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet

## 7. AJÁNLOTT IRODALOM

1. Csíder, T. (2002): Az iskolai gyógytestnevelés gyakorlati és mozgás elemzése. SE Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest.
2. Szendrői, M (2006): Ortopédia, Semmelweis Kiadó, Budapest.

## 8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: Dr. Hidvégi Péter Debreceni Egyetem,  
[hidvegi.peter@sport.unideb.hu](mailto:hidvegi.peter@sport.unideb.hu)

**Debrecen, 2026. február 02.**

**Dr. Hidvégi Péter**  
oktató

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