



**2024/2025. tanév I. félév**

**Intézet neve:** DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

**Szak megnevezése:** Gyógytestnevelő osztatlan tanárszak

**Tagozat:** nappali

**Specializáció megnevezése:** nincs

**Félév:** 5.

**Tantárgy neve, Neptun-kódja:** Rehabilitáció II., GYTRE\_0002

**Tantárgy óraszám:** 2 GY

**Kreditértéke:** 2

**A tantárgy előkövetelménye:** Rehabilitáció I.

- 1. A KURZUS OKTATÓI:** Bíró Eszter
- 2. A KURZUS CÉLJA:**

A tantárgy célja, hogy a hallgatók megismerjék a prevenció és a rehabilitáció kapcsolatát, helyét, szerepét és jelentőségét. A hallgatók ismerjék és alkalmazni tudják a rehabilitációs eszközök és eljárások variációit a gyógytestnevelés foglalkozások keretein belül, továbbá a különböző terápiás eljárásokat, melyek a gyógytestnevelés, egészségmegőrzés, a rehabilitáció területén kialakultak és hozzáférhetők az iskolás célcsoport számára. A tantárgy elvégzése által a hallgatók megismerik a különböző életkorokban előforduló leggyakoribb mozgásszervi elváltozásokat és azok tulajdonságait, illetve azok rehabilitációs aspektusait. Képesek lesznek a testkultúra, a prevenció, a rehabilitáció, az egészségügy és a gyógypedagógia ismereteit eredményesen felhasználni a mozgásszervi, belgyógyászati és pszichoszomatikus betegségek megelőzésében és rehabilitációjában.

**3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA**

időpont	téma	megjegyzés
1.	A félév indítása. A követelményrendszer részletes ismertetése. Az elméleti és gyakorlati tananyag számonkérésének időbeli egyeztetése. A prevenció és a rehabilitáció értékei és komplexitása. Részletes csonttan áttekintése.	
2.	Részletes ízületi áttekintés. Az ízületek típusai, funkciója. A mozgásterjedelem definíciója és mértékét befolyásoló tényezők.	



3.	Részletes izomtani áttekintés. A nyugalomban lévő és bemelegített izomzat tulajdonságainak megismerése, a fáradt izmok lehetséges sérüléseinek (izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz) okozati tényezők szerinti beazonosítása.
4.	A rehabilitáció során jelentős edzésméleti szempontok összefoglalása. Az egészségi állapot változását pozitívan és negatívan befolyásoló (kontraindikált) mozgások az iskolában.
5.	I. zárthelyi dolgozat. A bokaízület anatómiai hátterének áttekintése. A bokasérülések rehabilitációjának elmélete és gyakorlata. Statikus-dinamikus feladatok végrehajtása.
6.	A gerinc anatómiája, biomechanikája. A gerincoszlopot érintő sérülések prevenciója és rehabilitációja. A gerincoszlop környéki és a core izmok erősítésére szolgáló eszköz nélkül és eszközzel végrehajtható feladatok a gyakorlatban.
7.	Őszi szünet
8.	II. zárthelyi dolgozat. A térdízület anatómiája. Térdsérülések rehabilitációjának menete. Térdműtési eljárások, konzervatív kezelések.
9.	Térdműtét előtti prevenció-rehabilitációs lehetőségek. Statikus és dinamikus feladatok a gyakorlatban. Futóiskola gyakorlatok, futófeladatok egyenes vonalon, irányváltással a testnevelés órán.
10.	A vállízületi komplexum anatómiája. A vállízületi sérülések komplexitása. Modern műtési eljárások. Lehetőségek a rehabilitációban.
11.	III. zárthelyi dolgozat. Könyök anatómiája, rehabilitációjának elmélete és gyakorlata. A rehabilitáció során alkalmazandó eszközök összesítése.
12.	I. pót zárthelyi dolgozat. A tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának, mozgékonyságának (hajlékonyságának) fejlesztését szolgáló különböző testgyakorlatok. A terhelések után végzett nyújtó



13.	hatású gyakorlatok jelentősége. Beadandó dolgozat leadása.	
14.	II. pót zárthelyi dolgozat. A propioceptív tréning elméleti háttere, jelentősége. Feladatok a gyakorlatban. III. pót zárthelyi dolgozat. Légzőgyakorlatok szerepe és gyakorlati alkalmazása a rehabilitációban.	

#### 4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

Az aláírás feltétele az órán való aktív részvétel a TVSZ-ben meghatározottak szerint.

A zárthelyi dolgozatok legalább elégséges szintű teljesítése (60%). Amennyiben az első zárthelyi dolgozat sikertelen, pót zh-ra van lehetőség egyszeri alkalommal a szorgalmi időszakban. Beadandó dolgozat leadása 12. hétre.

#### 5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA :

A szorgalmi időszakban történő zárthelyi dolgozatok során a hallgatók írásban adnak számot tudásukról. A gyakorlati jegy a zárthelyi dolgozatok és a beadandó dolgozat átlagából képzett osztályzat.

#### 6. KÖTELEZŐ IRODALOM

1. Az előadások anyaga
2. Dr. Donáth T. (2005): Anatómia – Élettan. Medicina Könyvkiadó Rt.

#### 7. AJÁNLOTT IRODALOM

1. Dr. Sieglér J., Dr. Katona F. (2004): A rehabilitáció gyakorlata. Medicina kiadó, Budapest
2. Hídvégi P., Müller A. (2015): Gyógytestnevelés. EKF, Líceum kiadó, Eger
3. Simon I.Á. (2015): A gyógytestnevelés elmélete és módszertana. Szombathely

#### 8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: [biro.eszter@sport.unideb.hu](mailto:biro.eszter@sport.unideb.hu)

**Debrecen, 2024. szeptember 1.**

*Biró Eszter*



**DEBRECENI  
EGYETEM**

---

**SPORTTUDOMÁNYI KOORDINÁCIÓS INTÉZET**

H-4002 Debrecen, Egyetem tér 1, Pf.: 400

Tel.: 52/512-900

<http://sportsci.unideb.hu/>

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