

**A biomechanikailag helyes testtartás oktatása testnevelő hallgatóknak:
bevált jó gyakorlat Nyíregyházán**

A **Nyíregyházi Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Intézete** 25 éve oktatja a biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó speciális gyakorlatanyagot, a Magyar Gerincgyógyászati Társaság tartáskorrekciós mozgásanyagát a testnevelő tanár, és tanító szakos hallgatók képzésében.

Ez az oktatás a gyógytestnevelés elmélete és gyakorlata tantárgyon belül történik, mind az elméleti, mind a gyakorlati órákon, valamint házi dolgozat formájában is foglalkoznak vele a hallgatók. Az oktatást segítő anyagokat az interneten érik el. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása, az ezt célzó gyakorlatok, valamint a tartáskorrekciós feladatsor a félév során több alkalommal visszatér, oktatásmódszertanának elsajátítására nagy hangsúlyt fektetnek.

A képzés során – logikusan - a biomechanikailag helyes testtartás kerül sorra legelőször, a különböző tartási rendellenességek csak ezt követően.

Az elméleti órákon a biomechanikailag helyes testtartást, az ahhoz szükséges medence-középhegyzetet és a testtartásért felelős izmok egyensúlyát (= kellő erejét és kellő nyújthatóságát) tanulják meg a hallgatók.

A gyakorlati órákon végig csinálják az egész **gyakorlatanyagot abban a tanóránkénti felbontásban**, ahogyan azt a mozgásanyag szerzői javasolják. Elvégzik és értékelik a mozgásanyag vázát alkotó 12 funkcionális izomtesztet is.

Az oktatás során megtanulják, hogy **ez a mozgásanyag a prevenciót szolgálja és ezért minden tanulónak rendszeresen, azaz minden testnevelési órán végeznie szükséges – ezért tehát nem a gyógytestnevelő feladata, hanem a testnevelőé.** A mozgásanyag úgy van összeállítva, hogy minden tanulóval egyformán kell végezni, azaz nem szükséges a tanulókat megvizsgálni és különböző állapotuk szerint különböző gyakorlatokat végeztetni velük.

A hallgatók zárthelyi dolgozatban számolnak be a megszerzett tudásról.

A Nyíregyházi Egyetem példáját Dr. Vajda Ildikó Ph.D. intézetigazgató asszony tájékoztatása nyomán és egyetértésével jegyeztem le.

2022. április 12.

Dr. Somhegyi Annamária Ph.D.
Országos Gerincgyógyászati Központ
prevenció igazgató
EMMI Egészségügyért Felelős Államtitkárság szakértője a TIE ügyeiben
a WHO „Schools for Health in Europe Network Foundation” (SHE)
EMMI által kinevezett magyar nemzeti koordinátora