

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

Az ELTE PPK Sporttudományi Intézet szombathelyi képzési helyszínén, az ELTE Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Központban (ELTE BDPK) 15 éve oktatják a biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó speciális gyakorlatanyagot, a Magyar Gerincgyógyászati Társaság tartáskorrekciós mozgásanyagát a testnevelő tanár szakos hallgatók képzésében.

Az oktatás a „Prevenció és tartásjavítás” című önálló, 30 órás tantárgy keretében történik, tehát heti 2 órában. Az elméleti oktatás során a biomechanikailag helyes testtartást, az ahhoz szükséges medence-középhegyszet 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 oktatást segítő anyagokat a hallgatók az interneten érik el.

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 kurzus során a hallgatók megismerik a prevenció mozgásanyag különböző eszközökkel történő színesítését, kiegészítését is, s eközben is gyakorolják a gerinc- és ízületvédelem szempontjainak érvényesítését.

A hallgatók zárhelyi dolgozatban és gyakorlati bemutatás során számolnak be tudásukról.

(A kurzus a testnevelő hallgatóknak kötelező, de jöhetnek a képzőhely más hallgatói is.)

A testnevelő hallgatók a gimnasztika tárgyban is találkoznak a prevenció, gerinc- és ízületvédő szemlélettel: a képzők igyekeznek „átírni” a hallgatók valamikori iskolai élményeiben előforduló célszerűtlen beidegződéseket.

Az ELTE BDPK példáját Heszteráné Dr. habil. Ekler Judit intézetigazgató egyetemi docens és Szigethy Mónika egyetemi tanársegéd tájékoztatása nyomán és egyetértésével jegyeztem le.

2022. április 19.

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