



**Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem**

**Kaposvári Campus**

**Neveléstudományi Intézet**

**Gyógytestnevelés az óvodában, iskolában szakterületen  
pedagógus-szakvizsgára felkészítő szakirányú  
továbbképzési szak**

**A DOLGOZAT CÍME**

**A gyógytestnevelés jelentősége a 21. században**

**Tartalmi Kivonat**

<b>Belső konzulens:</b>	Vönöczky Áron testnevelő tanár
<b>Belső konzulens intézete/tanszéke:</b>	Neveléstudományi Intézet, Szakdidaktikai Tanszék
<b>Készítette:</b>	<b>Peterdi Diána</b>

**MATE Kaposvári Campus**

**2024**

A gyógytestnevelés a 21. században kiemelkedő jelentőséggel bír, hiszen ez a modern társadalom számos olyan kihívással néz szembe, amelyek hatással vannak az emberek fizikai és mentális egészségére. Véleményem szerint ezek az okok, amik miatt a gyógytestnevelés fontossága kiemelkedő:

*Egészségügyi problémák:* A mozgásszegény életmód, az elhízás és a krónikus betegségek, mint a cukorbetegség és a szív-érrendszeri megbetegedések, növekvő előfordulása miatt a gyógytestnevelés segíthet a megelőzésben és a kezelésben egyaránt.

Egyre több az olyan gyermek, aki a mozgásszegény életmód miatt lúdtalppal vagy kiegészülve egy nem megfelelő táplálkozással obesitással küzdenek, valamint a technikai vívmányok hatási sem jelentéktelenek. A mértéktelen telefon és táblagép használata tartásproblémákhoz vezet, amiket már óvodás korban megfigyelhetünk. Ennek okán a hanyag tartás illetve a gerincferdülés népbetegség lett.

*Rehabilitáció:* Sérülések vagy műtétek után a gyógytestnevelés létfontosságú lehet a teljes vagy részleges funkció helyreállításában, valamint a fájdalom csökkentésében.

*Mentális egészség:* A rendszeres testmozgás javítja a mentális egészséget, csökkenti a stresszt, a szorongást és a depressziót, ami a modern társadalomban egyre gyakoribb probléma. Fontos, hogy már kisgyermekkorban megszerettessük a mozgást és tudatosítsuk, hogy ez az életük része kellene, hogy legyen. Így megelőzhetőek a mozgásszegény életmód miatt kialakuló mentális problémák is.

*Inkluzív oktatás:* A gyógytestnevelés lehetővé teszi a különleges igényű gyermekek számára, hogy részt vegyenek a testnevelésben, elősegítve ezzel a társadalmi beilleszkedést és az esélyegyenlőséget.

Az inkluzív oktatás és a gyógytestnevelés együttesen segítik a diákok fejlődését és sikeres integrációját az iskolai környezetbe. Az inkluzív oktatás során a gyógytestnevelés lehetőséget biztosít arra, hogy az egészségügyi problémákkal küzdő diákok aktívan részt vegyenek a testmozgásban és megtapasztalják az egészséges életmód előnyeit. (Nagy, G. (2019). *Gyógytestnevelés és rehabilitáció az iskolai környezetben. Debrecen: Debreceni Egyetem Kiadó*)

A gyógytestnevelés kulcsfontosságú szerepet játszik a modern kor egészségmegőrzési stratégiáiban. Az egyre ülő életmóddal és a krónikus betegségek növekvő előfordulásával szemben a célzott mozgásprogramok segíthetnek a testi funkciók helyreállításában és

fejlesztésében. A gyógytestnevelés adaptált gyakorlatai nem csupán a rehabilitációt segítik elő, hanem hozzájárulnak az életminőség javításához is, hiszen a rendszeres mozgás javítja az állóképességet, erősíti az izomzatot és segíti a pszichológiai jóllétet. Az egyéni igényekhez igazított mozgásformák révén pedig minden korosztály számára elérhetővé válik az egészségmegőrzés és a betegségmegelőzés eszköze. (Farkas J., "Gyógytestnevelés és életminőség", *Egészségtudományi Közlemények*, 2020).

Az inkluzív oktatás és a gyógytestnevelés szorosan összekapcsolódik, hiszen mindkettő a különleges nevelési igényű diákokat célozza. Az inkluzív oktatás keretében a gyógytestnevelés lehetőséget biztosít az egészségügyi problémákkal küzdő diákoknak arra, hogy részt vegyenek az oktatási folyamatban és teljes mértékben beilleszkedjenek a közösségbe.

*„A gyógytestnevelés az a tudományág, amely a testnevelés módszereinek felhasználásával betegségek megelőzésére és gyógyítására alkalmas.” (Dr. Nemessuri Mihály sportorvos professzor)*