

Міністерство освіти і науки України

Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II

Кафедра педагогіки та психології

Реєстраційний № _____

Магістерська робота

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Орбан Ірина Карлівна

Студент(ка) VI-го курсу

Спеціальність: 013 Початкова освіта

Освітній рівень: магістр

Тема затверджена на засіданні кафедри

Протокол №2/2018

Науковий керівник:

Романюк К.
канд. пед. наук, доцент кафедри

Консультант:

Візавер А. Д.
ст. викладач

Завідувач кафедрою _____

Біда О. А.
доктор пед. наук, професор

Робота захищена на оцінку _____, «___» _____ 2020 року

Протокол № _____ / 201_

Міністерство освіти і науки України
Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II

Кафедра педагогіки та психології

Магістерська робота
СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Освітній рівень: магістр

Виконала: студент(ка) VI-го курсу
спеціальності 013 Початкова освіта
Орбан Ірина Карлівна

Науковий керівник : Романюк К.
канд. пед. наук, доцент кафедри

Консультант: Візавер А. Д.
ст. викладач

Рецензент: Гребя А.Й.
ст. викладач

Берегове
2020

**Ukrajna Oktatási és Tudományügyi Minisztériuma
II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola**

Pedagógia és Pszichológia Tanszék

AZ ISKOLAI TESTNEVELÉS ÉS SPORT PROBLÉMÁI NAPJAINKBAN

Magiszteri dolgozat

Készítette: Orbán Irén

VI. évfolyamos

Tanító szakos hallgató

Témavezető: Rományuk K.

tanszéki docens

Konzulens tanár: Vizáver Á.

főiskolai tanár

Recenzens: Greba A.

főiskolai tanár

TARTALOMJEGYZÉK

Bevezetés	6
I. Elméleti alapismeretek testnevelésből	8
1.1 Kultúra-testkultúra	8
1.2 A kultúra szó eredete	8
1.3 A kultúra fogalmának értelmezése	8
1.4 A testkultúra, egészségkultúra fogalmának értelmezése	9
1.4.1 Testkultúra	9
1.4.2 Egészségkultúra	11
II. Sport	14
2.1 A sport fogalma, területei	14
2.2 A sport értelmezése és értékei	15
2.3 A sport pedagógiai és személyiségfejlesztő lehetősége	17
2.4 Sport, egészség, játék	19
2.4.1 Sport	19
2.4.2 Egészség	19
2.4.3 A játék	23
III. Nevelés, egészségnevelés, testnevelés	29
3.1 Mozgás-, játék-, és sportműveltség	31
3.2 A testnevelés célja, feladatai	33
3.3 A testnevelés tantárgyi jellemzői	35
3.4 A testnevelés állapota Ukrajnában (1990-től – napjainkig)	36
IV. A kutatási anyag elemzése	42
4.1 Kutatási célok, feladatok, módszerek	42
4.2 A kutatás eredményei	43
4.2.1 A testnevelő tanárok kérdőívének elemzése	44
4.2.2 A diákok kérdőívének elemzése.	58
4.2.3 A tanár, diák kérdőívek megegyező kérdéseinek összehasonlítása	71
V. Összefoglalás	77
VI. Rezümé	81
VII. Hivatkozott irodalom	82
VIII. Melléklet	85

ЗМІСТ

Вступ	6
I. Основні теоретичні знання з фізичного виховання	8
1.1 Культура, культура тіла.....	8
1.2 Походження слова культура.....	8
1.3 Інтерпретація поняття культури.....	8
1.4 Інтерпретація поняття культура тіла і культура здоров'я.....	9
1.4.1 Культура тіла	9
1.4.2 Культура здоров'я.....	11
II. Спорт	14
2.1 Поняття спорту та його сфер.....	14
2.2 Інтерпретація спорту та його значення.....	15
2.3 Педагогічна та особистісна можливість розвитку спорту	17
2.4 Спорт, здоров'я, гра	19
2.4.1 Спорт	19
2.4.2 Здоров'я.....	19
2.4.3 Гра.....	23
III. Виховання, виховання здоров'я, фізичне виховання	29
3.1 Рух, гра та спортивна освіта	31
3.2 Мета та завдання фізичного виховання	33
3.3 Предметна характеристика фізичного виховання	35
3.4 Стан фізичного виховання в Україні (1990 - теперішній час)	36
IV. Аналіз дослідного матеріалу	42
4.1 Цілі, питання та методи дослідження	42
4.2 Результати досліджень	43
4.2.1 Аналіз анкети для вчителів фізичної культури	44
4.2.2 Аналіз анкети учнів	58
4.2.3 Порівняння однакових запитань анкети вчителя та учнів.....	71
V. ВИСНОВОК	77
VI. РЕЗЮМЕ	81
VII. СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	82
VIII. ДОДАТОК	

BEVEZETÉS

Szembetűnő az a változás, ami végbement az évek folyamán az oktatás rendszerében és a diákok viselkedési attitűdjében. Amíg régebben a gyerekek erősebbek, kitartóbbak, egészségesebbek voltak, addig a mai iskoláskorú fiatalok fizikai terhelhetősége csökkent. A tantárgy az évek múlásával egyre inkább elvesztette személyiségfejlesztő, egészségmegőrző szerepét.

Miután Ukrajna 1991. augusztus 24-én független állammá vált, a testnevelés és a sport területén jelentős problémák merültek fel. A rossz gazdasági helyzet miatt, intézmények, vállalkozások mentek tönkre, szűntek meg. Veszélybe került számos sporttevékenységet végző szervezet fenntartása és munkája. A testnevelés és a sport anyagi-műszaki bázisainak finanszírozása jelentősen romlott, az ifjúsági sportélet csökkenése a megszűnés veszélyével fenyegetett. Magasan képzett szakemberek és sportolók kényszerültek arra, hogy elhagyják az ország sportéletét. Ezek a folyamatok az emberek fizikai és szellemi állapotának romlásához vezettek, s negatív hatással voltak az iskoláskorú fiatalok egészségi fejlődésére is (Verbickij, 2014:227-228).

Óriási visszalépést okozott, hogy az utóbbi évtizedben több halálos kimenetelű baleset és rosszullet történt a testnevelési órák folyamán Ukrajna szerte. Ezek a sorozatos szerencsétlenségek rányomták pecsétjüket az iskolai testnevelésre és sportra (Jácsenko, 2008).

Munkámban arra a kérdésre keresem a választ, hogy van-e az iskolai testnevelésnek és sportnak problémája napjainkban. Kutatásom célja, meghatározni, hogy a kárpátaljai iskolák testnevelő tanárai és diákjai körében érzékelhetők-e a fentebb említett problémák.

A testnevelés tantárgynak kiemelt szerepe van a tanulók személyiségének formálásában, egészségük megőrzésében, fejlesztésében, valamint teljesítményük értékelésében. Olyan eszköz, melynek segítségével a személyiség fejlődéséhez szükséges mozgásismereteket, jártasságot és készségeket sajátítanak el a tanulók. Ha elgondolkodunk azon, hogy mennyi külső hatás éri a testünket és mennyi erőfeszítés kell ahhoz, hogy szervezetünk jól funkcionáló, munkaképes organizmus legyen, biztos vagyok benne, hogy az iskolai testnevelés tanóra nem az elsők között jut eszünkbe. Pedig innen indul el a mozgás, a játék, a szórakozás, az egészséges életmód fogalma, szeretete.

A kutatás megtervezésekor a következő feltevések fogalmazódtak meg:

- Véleményem szerint az iskolai testnevelés és a sport problémájához az is hozzátartozik, hogy a tantárgy megítélése nem éri el a többi tantárgyét.

- Feltételezem, hogy sok iskolának nincs meg a testnevelés oktatáshoz szükséges felszereltsége (sportpálya, sportterem, sporteszközök).

- Szerintem van lehetőség és igény arra, hogy iskolán kívüli sportolásra, mozgásra ösztönözzük a tanulókat.

- Feltételezem, hogy a válaszadók nagy többsége szerint, szükség van a mindennapos testnevelés bevezetésére.

A munkámban általános-, középiskolai, szakgimnáziumi és líceumi tanárokat és diákokat kérdezek kérdőív segítségével arról, hogy mi a véleményük az egészségről, testnevelésről, mozgásról és sportról.

A munkám két nagy érdemi részre osztható. Az első a szakirodalom áttekintés az I.-III. fejezet alapján: az első fejezetben: a testnevelés elméleti alapismeretei, a másodikban: a sport területei, értékei, személyiségfejlesztő lehetőségei, a harmadikban: a nevelés, egészségnevelés, a testnevelés célja, feladata, ukrajnai állapota kerül bemutatásra. Az 4. fejezetben a kutatási anyag elemzése és eredményeinek bemutatása történik.

I. ELMÉLETI ALAPISMERETEK TESTNEVELÉSBŐL

1.1 Kultúra-testkultúra

A kultúra ugyanolyan idős, mint maga az emberi közösség, az emberi társadalom. Bárhol a világon éljenek az emberi közösségek mindenütt értékteremtő szellemi és fizikai tevékenységet folytatnak. Ennek a tevékenységnek az összessége, hozadéka a kultúra. Minél távolabb megyünk vissza a múltba, vagy minél primitívebb társadalmakat vizsgálunk, annál kevésbé kulturált rétegekkel kellene találkozunk. Ez általában így is van, de vannak ezektől eltérő példák: az ókori kínai, egyiptomi, perzsa, sumér, maja, olmék stb. civilizációk (Rétsági, 2011).

1.2 A kultúra szó eredete

A magyar nyelv a kultúra szót a latinból vette át. Nem azért, mert nem volt rá megfelelő szavunk, hanem ez a szó komplexitásában egy olyan fogalomkört takar, amit a magyar megfelelője, csak részben tudna kifejezni. Maga a kultúra fogalom a latin colere szó származéka, amelynek jelentése a „művelni” ige. Később már a képzetlen, iskolázatlan embert hasonlítják a megműveletlen földhöz. Cicero (i.e.106-43) egyik művében így ír: cultura animi philosophia est, vagyis a filozófia a lélek művelése. Már az ókorban is megbecsülték az iskolázott, tanult személyeket, akik szó szerint megműveltté, kulturálttá váltak. Ez a folyamat sohasem történhetett, alakulhatott ki spontán egy külső személy vagy személyek beavatkozása nélkül, mint ahogy a földet is meg kell művelni egy hozzáértő személynek, aki tisztában van a szerepével és birtokában van annak a tudásnak, amit ő is a korábbi generációktól sajátított el. Amint látjuk ez egy komplex és hosszú folyamat (Rétsági, 2011).

1.3.A kultúra fogalmának értelmezése

A Római Birodalom bukása után a sötét középkorban (a háborúk és az inkvizíció miatt) nem volt használatban a kultúra szó, és a fogalom is alig. De már az új (XVII. sz.) korban a társadalmi és technikai fejlődés magasabb fokra jutott és maga a fogalom és a szó is használatba került. Előbb a német fejedelemségekben, majd az egész művelt Európában.

Megemlíthetjük a kultúrák szemben állását is egymással. Az ókortól napjainkig érzékelhetjük a kultúrák közötti konfliktusokat, ami lehet lenézés, elutasítás, gazdasági, vallási stb. Nagyon sok háború okozója volt ez, és még a mai napig viszályokat okoz az eltérő kultúrájú közösségek egymást meg nem értése. A kulturált ember egyben toleráns is, nem tekinti ellenségnek a másként gondolkodókat, beszélőket, a más bőrszínűeket. Tiszteli a saját nyelvét, kultúráját és ugyanúgy a másokét is (Rétsági, 2011).

Akármelyik megközelítést nézzük, a kultúra szó mindig egy olyan tevékenységhez kapcsolódik, amely egy művelt személyhez, személyekhez, vagy társadalmi csoporthoz társul, aki, vagy akik a saját területükön kiemelkedőt vagy legalábbis egyedít, figyelemre méltót alkottak. Amikor kultúrát emlegetünk, azon nyomban nevelésre, irodalomra, tudományra, művészetre gondolunk. Az értelmező kéziszótár három féle képen határozza meg a kultúra fogalmát. Az első: az emberiség által létrehozott anyagi és szellemi értékek összessége. A második meghatározásban a kultúra egy személy művelt mivoltára vonatkozik. harmadik jelentésben a kultúra valaminek a termesztését vagy biológiai értelemben tenyésztését jelenti. Ha ezeket a meghatározásokat figyelembe vesszük, akkor a kultúra mindaz, ami az emberrel kapcsolatos, az, ami megkülönbözteti az embert az állatvilágtól, amellyel kiemelkedett természeti állapotából (Korpics, 2011).

1.4 A testkultúra és az egészségkultúra fogalmának értelmezése

XX. századtól a kultúra fogalmát gyakorlatilag az emberi tevékenység minden síkján használatba vették, mind tudományos, művészeti, gazdasági, katonai téren. Beszélhetünk filmkultúráról, zenekultúráról, közlekedési kultúráról, testkultúráról, egészségkultúráról stb. Ezek közül emelném ki a testkultúra és egészségkultúra fogalmát.

1.4.1 Testkultúra

A testkultúra az a szellemi, anyagi értékek összessége, amit az emberiség, élete folyamán megalkotott, megóvott és megőrzött. Az egyetemes kultúra szerves része. Az ember kialakulásának kezdetétől a testkultúra (nevezhetjük sportnak is) hozzá tartozott, tartozik az életéhez. Mi több, a túlélésének a kulcsa a mozgás. A zsákmányszerzés és hogy maga se váljon zsákmánnyá, az mind megkövetelte elődeinktől a kitartást és az erős fizikumot. A későbbi korokban is tisztelték és megbecsülték azokat az embereket, akik meg tudták védeni az életüket, élelmet tudtak szerezni és ezzel fenntartották családjukat, törzsük

vérvonalát. De ez még nem nevezhető sportnak vagy testkultúrának, mivel hozzá tartozott az akkori életmódhoz. Szó szerint a túlélés záloga volt a jó fizikai, testi és szellemi erőnlét (Hamar, 2008:6).

Ha a világ bármelyik pontjára tekintünk, minden lakott területnek megvan a saját mozgási kultúrája. Ezek a mozgásformák legyenek akár labdajátékok, vagy küzdősportok sohasem alakulnak ki spontán, hanem a kezdeti formákból indulva átvándorolnak tájakon, országokon, a helyi viszonyokhoz igazodva bővülve, a folyamatos átadások során. Például a lovaspóló játékok, gyeplabda Indiából indulva az egész világot meghódították. Gyakorlatilag ez azt jelenti, hogy a sport, a testkultúra, egy sajátos változáson ment keresztül, amit a helyi lehetőségek összessége: természeti viszonyok és erőforrások, technikai fejlettség, földrajzi lehetőségek, vallások, szomszéd társadalmak kultúrája, történelmi háttér alakít. Dr. Kun László (1984:11) az egyetemes testnevelés és sporttörténet című művében társadalmi és etnikai oldaláról is megközelíti a kérdést: *„A testkultúra történetének tárgyalásán belül nem lehet eléggé hangsúlyozni az ún. regionális egységek és az egyetemes fejlődés dialektikáját. Még a legátfogóbb szintézisen belül is átütő erővel jelentkeznek az egyes népek és nemzetek sajátos etnikumából fakadó hatások. Az elemzés fő vonalát azonban az egyetemes emberi testkultúra, azaz a regionális testkultúrák integrációja képezi, amely egyben forrása és egyik meghatározója a nemzeti testkultúrák fejlődésének is. Az osztálytársadalmi formációkon belül a kölcsönhatás kiélezett konfrontációk közepette zajlik le. Az uralkodó nemzetek gátolják vagy eltorzítják az elnyomottak testkultúráját.”*

Az írott történelem kezdete óta rengeteg feljegyzés történt a testedzésről, a játékokról, amelyeknek több célja is volt: szórakozás, harci edzettség, vallási, vadászat. Például i.e. a VIII. sz. a spártai törvényhozó, Lükorgosz megparancsolta a leányoknak, hogy gyakorolják a futást, a birkózást, a diszkoszvetést, hogy jövő generációik egészséges anyja méhében egészségesen fejlődjenek. Ő volt az, aki megkötötte az „istenbékét”, ami az Olimpiai játékoknak békés fejlődést biztosított.

Antonio Bonfini feljegyezte Mátyás királyról, hogy fiatal korában katonai táborban nevelkedett és megtanult küzdeni, úgy lóháton, mint gyalogosan. Gyakorlott úszó volt, a Dunát is többször átúszta. A pompát kedvelő király nagy testi erővel rendelkezett és az általa rendezett lovagi tornákon sokszor inkognitóban ő is részt vett a párviadalokban. De nem minden uralkodó osztotta ezt a nézetet, pl. Szép Fülöp (1268-1314) megtiltotta a fiataloknak a labdarúgást, mondván elvonja őket az íjászat gyakorlásától. Még keményebben lépett fel a sporttal szemben VII. Sándor pápa az 1665-ben kiadott

bullájában Szent Ágostonra hivatkozva elítéli a „kézitusát”, és inkább imára, lelkigyakorlatra szólítja fel a híveit (Takács, 1968:120-126).

A reformkor idején Széchenyi István és Wesselényi Miklós is a testkultúra fejlesztésére, életre hívására ösztönzi a fiatalságot. Széchenyi István maga is jó példával járt elől, ugyanis kitűnő evezősként barátaival, kortársaival Budapeستől egész a Fekete-tengerig eveztek.

Az 1830-as évek elején Wesselényi, aki nagyon szerette a vívást, részt vett a Kolozsvári Viadal Iskola alapításában. Ugyanakkor feljegyezték róla, hogy ő volt az, aki elsőként úszta át a Balatont Tihany és Füred között. Jókai, Kárpáthy Zoltán című regényében emléket állít Wesselényi Miklósnak, aki az 1838-as pesti árvíz idején csónakjával emberek százainak életét mentette meg, saját életét, egészségét nem kímélve (Takács, 1968:120-126).

A felvilágosodás korában már nem lehetett gátat szabni a testkultúra és ezzel együtt a sport fejlődésének. A társadalmi fejlődés magával hozta a polgárosodást, a technika fejlődését. Egyre nagyobb hangsúlyt fektettek az egészségre, az egészséges életmódra. Míg néhányan csupán szórakozásból, saját maguk szórakoztatására foglalkoztak a sporttal, addig mások tudatosan edzették testüket. Pl.: a híres olasz zeneszerző Giuseppe Verdi (1813-1901) nagyon szeretett kerékpározni, még 80 éves korában is rendszeresen hódolt szenvedélyének.

Az ismert sarkkutató Roald Amundsen (1872-1928) bármilyen hideg volt nyitott ablaknál aludt és hideg vízzel edzette testét, így készülve fel a későbbi sarkkutatói expedíciókra. Emellett még kitűnően síelt, evezett és szerette a labdarúgást (Takács, 1968:120-126).

A Sportlexikon (1986) megfogalmazásában: *„A testkultúra testi-lelki műveltség és művészet, ami az egyetemes kultúra szerves része, történetileg változó értelmezéssel és gyakorlattal. Az egyetemes kultúra részeként tartalmazza a test egészségét, teljesítőképességét, a testi (lelki) képességek fejlesztését és versenyszerű összemérését szolgáló tevékenységeket, az e tevékenységek űzéséhez szükséges eszközöket, valamint a tevékenységek szellemi tükröződését az egyes tudományokban, köztük a testnevelésben és sporttudományban. Az említett testi képességek fejlesztését és versenyszerű összevetését szolgáló tevékenységeket két- jól ismert- részre bontjuk, a testnevelésre és a sportra”* (Nádori, 1986).

1.4.2 Egészségkultúra

Az egészség az ember legdrágább kincse, erőforrása. Minden tudománynak az az elsődleges szándéka, célja, hogy javítsa az ember életminőségét. Az egészségkultúrának az alapja az egészséges társadalom. Az egészségkultúra - az az életmód, amely a személyek egészségi állapota és a társadalmi kultúra között van. Ahhoz, hogy megóvjuk ezt az egyensúlyt, állandó fizikai aktivitást kell végezni, folytatni. A Pedagógiai Lexikon (1976:305) így ír az egészség kultúráról: *„az egészség megtartására, visszaszerzésére, megerősítésére vonatkozó ismeretek birtoklása, valamint az egészségvédelmi feladatok ellátására irányuló készség és jártasság. Egyik alapja a külső környezet egészségügyi feltételei megjavításának, valamint az egyes ember és a közösség egészsége védelmének. (...) A higiéniai jellemzők mellett a helyes étkezésre vonatkozó ismeret és magatartás, az alkoholfogyasztásra, a szexuális élet irányítására vonatkozó ismeretek és magatartás is fokmérői az egészségkultúrának”*. Ebből adódik, hogy az egészségkultúra célja: az egészség megőrzése és védelme testmozgással és sporttal, valamint helyes és egészséges táplálkozással, és a higiéniai szabályok betartásával. Az egészségkultúrát az ember életmódja révén saját maga szabályozhatja, egészségével kapcsolatos szükségleteit életmódjával javíthatja. Az életmód elválaszthatatlan része az egészségi állapotnak.

Az egészségkultúra összetevői:

- Egészségi állapot: szomatikus, pszichés és a szociális
- Egészséges életmód:
 - feltételek, lehetőségek anyagi és szellemi objektív meghatározók
 - szükségletek, indítékok szubjektív meghatározók
 - életvitel

Egészségkultúra alapfogalmai:

- Egészségi ismeret: alapja az egészséggel kapcsolatos állásfoglalás, vélemény, szakértelem, szaktudás.
- Egészségi készség: egészségi szempontokat biztosító cselekvés, amelyek magas fokú begyakorlottságot tesznek lehetővé anélkül, hogy tudatosan ellenőriznénk (pl. személyi higiéné, helyes táplálkozás).
- Szokás: ez egy begyakorlott cselekvéssor, amit automatikusan a figyelem ráirányítása nélkül végzünk. Léteznek egészséget erősítő és egészségre ártalmas szokások és beidegződések.

- Szükséglet: ha az egyén szükségletei nem megfelelő módú ellátásban részesülnek, az akár egészségkárosodást is eredményezhet (Holczinger, 2010).

II. SPORT

A sport sajátos emberi tevékenység, amihez mindenki hozzáférhet. Olyan önként vállalt elfoglaltság, amely a testi aktivitás meghatározott formája. Ha más megfogalmazásban nézzük, akkor a sport játék, szórakoztató időtöltés, amely az ember fizikai erejét, egészségét, mozgáskultúráját növeli, szervezetét felfrissíti (H. Eklert, 2011:24).

2.1 A sport fogalma, területei

A magyar sporttudomány két kiemelkedő professzora által a sport így értelmezhető (idézi H. Eklert, 2011:24):

„Meghatározott szabályok szerint, időtöltésként vagy versenyszerűen folytatott testedzés.” (Nádori, 2005:112.)

„Mindazon szervezett és/vagy szervezetlen, csoportos vagy egyéni testedzési tevékenységek gyűjtőfogalma, amelyekben az ember biológiai mozgásigényét, szükségletét, társadalmi körülmények között kielégíti” (Frenkl, 1978: 222).

A sportot tartalma és körülményei által további csoportokra bonthatjuk: versenysport és szabadidősport.

A versenysportnak az a célja, hogy minél jobb egyéni eredmények elérésére, vagy már meglévő eredmények túlszárnyalására, az ellenfél legyőzésére ösztönözze az embert. A tiszta, „fair play” játékot, versenyt és a teljesítmények összehasonlítását az egységes szabályok, pontos mérési módszerek, szabványos felszerelések és létesítmények teszik lehetővé. A versenysport vagy teljesítménysport legmagasabb csúcsa az élsport. Legfontosabb szempontja a csúcsteljesítményre való törekvés. Az élsport sok sportoló számára már nem csak szórakozás, hanem egy életforma, ami gazdasági szempontból is ösztönző hatással lehet rá, ugyanis ma már a szórakoztató ipar részévé vált. (Például bokszt-, labdarúgó-, kosárlabda-, kézilabda-mérkőzések, Forma-1-es versenyek, sportszergyártó cégek reklámjai.) (H. Eklert, 2011:25).

A szabadidősport hangsúlya a versenysporttal ellentétben az egészségre törekvésen, a betegségek megelőzésén, illetve a szabadidő aktív, változatos eltöltésén van. Lényege, hogy élményt, örömet nyújtson az azt művelőknek, kedvelőknek. Ez a tevékenység fejleszti az akaraterőt, szívósságot, növeli a saját erőbe vetett hitet. Ugyanúgy a szabadidősportot a teljesítményre törekvés, vagy a saját teljesítmények növelése, túlszárnyalása jellemzi. A szabadidős sporttevékenység eltölthető egyedül, társal,

csoportosan, szervezeten, vagy rögtönzöten. Szem előtt tartandó, hogy a rendszeres testedzésnek a kikapcsolódás, szórakozás mellett fő célja az egészségmegőrzés (H. Eklert, 2011:25).

Szentgyörgyi Albert szerint (1930): „A sport, az nemcsak testnevelés, hanem a léleknek is a legerőteljesebb és legnemesebb nevelő eszköze. A sport fogalma azonban nem tévesztendő össze pusztán testi ügyességgel, a rekordhajhászással, a nyereségvadászással és a leg utóbbiakkal együtt járó primadonnáskodásokkal. Az utóbbiaknak nemcsak, hogy a sporthoz semmi közük, de a sportnak egyenesen ellenségei. A sport elsősorban szellemi fogalom. Egy sportcsapat a társadalomnak kicsinyített képe, a mérkőzés az életre való nemes küzdelem szimbóluma. Itt a játék alatt tanítja meg a sport az embert rövid idő alatt a legfontosabb polgári erényekre teljes alárendelésre, a kitartásra, a tettekeszségre, a gyors elhatározásra, az önálló megítélésre, az abszolút tisztességre és mindenekelőtt a „Fair play”, a nemes küzdelem szabályaira” (idézi Hamar, 2016: 60).

A Nemzeti Sportstratégia az alábbi módon nyilatkozik a sportról: „Ideális esetben a sportolás kiemelt szerepet játszik a fizikai és mentális egészség megőrzésében, az egészségtudatos magatartás kialakításában. Kiváló életvezetési technikák és módszerek közvetítője, a nevelés egyik legfontosabb eszköze, mely játékos formában vérteti fel megoldási készletekkel az ifjúságot, illetve lehetőséget nyújt az egyén önmegvalósítására. A sport, a természeti környezetben történő időtöltés egyik eszközeként, nélkülözhetetlen szerepet tölthet be a környezetkímélő tudatformálásban. Mindezekon túl a sport, a sportolás lényeges szerepet tölthet be a családi és társadalmi kötelek erősítésében kulturált szabadidő-eltöltési, szórakozási lehetőség biztosításával. Pihenést, örömforrást és élvezetet nyújtó hasznos időtöltés, amely gyakorlati eszköze is lehet a hátrányos helyzetű csoportok (hátrányos helyzetű településeken élő gyerekek és fiatalok, fogyatékossgal élő emberek, nők, romák) felzárkóztatásának. Mindezek segítségével a sport jelentősen hozzájárul az életminőség javulásához” (Sport XXI. Nemzeti Sportstratégia, 2007:3).

2.2 A sport értelmezése és értékei

A sport szerepe, értelmezése az emberiség történetében állandó átalakuláson ment keresztül.

Fejlődése hűen visszaadja a társadalom fejlődését. Azok az emberek, akik szabadidővel rendelkeztek minden történelmi korban keresték az alkalmat és a lehetőséget a

szórakozásra. A középkorban, ahol még nem voltak sportbarátok a gazdagok vadászattal és lovagi tornákkal foglalkoztak, a szegények népi játékokat játszottak. De a sportolási szokások kialakulásához vallási okok is hozzájárultak. Ennek köszönhetjük többek között az olümpiai játékokat, próbákat (H. Eklert, 2011:25).

A sport szinte egyidős az emberrel. Már az ókor óta foglalkoztatta az embereket a fizikai aktivitás. A fejlett állóképesség kiemelt értéknek számított. Eleinte a harci játékokban, avatási szertartásokban, különféle versenyeken, vetélkedőkben, próbatételekben kapott helyet. Ennek érdekében a fiúgyermekeket rendszeres és szervezett fizikai képzésben részesítették, fejlesztették testi képességeiket. Számos ókori kultúrában a harcművészet és a sportmozgás elválaszthatatlanul hozzá tartozott a fiatal generációk képzéséhez. Az ókori Görögországban a sportmozgás a nevelés egyik fontos eleme volt. Úgy gondolták, hogy a személyiség fejlesztéséhez a szellemi képzés mellett ugyanilyen fontos a testi képzés is, kiemelve ezzel a testi-lelki egyensúly megteremtésének jelentőségét (Balogh, 2015).

A spártai nevelés a brutalitásig kökemény rendszert állított a fiatalság elé, már a csecsemők közül is csak az egészségeseket, életképeseket hagyták életben. Dr. Kun László így ír róla: *„A spártai apa köteles volt gyermekét a vének tanácsával megvizsgáltatni. Csak azt engedték felnevelni, akit életre valónak találtak. A gyengének ítélt szerencsétleneket bele dobálták a Taigetos melletti barlangba. Az életben hagyottakat sem pólyálták, hogy időben megedződjenek.*

A spártai testnevelési rendszert világítják meg Platónnak (i.e.427-347) azok a pedagógiai feljegyzései, amely szerint az itteni gyermekek játéktevékenységét úgy irányították, hogy azok már kicsiny korban hozzá szokjanak a felnőttek életfelfogásához. Ennek megfelelően a játékok előírt szabályait sérthetetlennek tartották, mert abból indultak ki, hogy amelyik gyermek már játészó mivoltában is úja törekszik, az felnőtt korában sem fog megelégedni szülei társadalmi szokásaival, törvényeivel” (Kun, 1984:59).

A Pedagógiai Lexikon (1979:98) így ír a spártai nevelés okairól és céljairól: *„Célja a spártai állam és társadalom sajátos felépítésének megfelelően az, hogy önmagában egységes, egyenlő jogú személyekből (gör. homoioi) álló uralkodó osztály számára, önfeláldozó, államukért minden áldozatot vállaló és mindenről lemondani képes, edzett testű, fegyelmezett, önmagukkal és másokkal szemben kíméletlen harcosokat neveljen”.*

A gyermekek felügyeletét sohasem bízták rabszolgákra, csakis köztisztelőben álló felnőtt emberek végezheték el ezt a feladatot, akik felelősek voltak a gyerekek fejlődéséért. Ez a folyamat már hétéves koruktól elkezdődött. A gyerekeket a szüleiktől

távol, nagy csoportokban oktatták, s már 14 éves korukra fizikailag és lelkileg is megedződött állapotban voltak (Pedagógiai Lexikon 1979:98).

Hasonló módon képezték ki a perzsa gyerekeket is, erről Xenophón (1979:12-13) művében (Kürosz nevelkedése) olvashatunk. Már az ókorban is arra törekedtek, hogy ne csak a harci edzettségük legyen magas fokú, hanem a testük is sportos, esztétikus formát öltön. Erre kitűnő példákat láthatunk a perzsa domborműveken, görög szobrokon és festett kerámiákon (lásd a mellékletben).

A Pedagógiai Lexikon (1979:101) így ír a sportról: *„a testi erőnek, ügyességnek alkalmazásával, felhasználásával végzett olyan tevékenység, amelynek célja a testi-lelki erők, képességek harmonikus fejlesztése, ill. versenyszerű összecsapásokon való bemutatása. A sport jó hatással van a mozgatószervekre. A fiatal kortól kezdve folytatott az életkori fejlettségi szintnek megfelelő, nem túlhajszolt sporttevékenység elejét veszi a testtartási hibáknak, edzetté, ellenállóvá teszi a szervezetet, fejleszti az izomerőt, az izmok működésének gyorsaságát, teljesítőképességét. Jó hatással van a szív működésére, a légzésre és az anyagcserére is, csökkenti az idegrendszer feszültségét, egyensúlyi állapotot teremt. Az erkölcsi tulajdonságokat is alakítja: küzdőszellemet, kitartást, önmegtartóztatást stb.”.*

Ahhoz, hogy a testünk vonzó és esztétikus legyen, edzenünk kell, a testedzésnek fontos szerepe van egészségünk megóvásában. Amint a testünk fizikai igénybevétele csökken, vagy hiányzik, szervezetük ellenálló és védekező képessége is kevesebb lesz (Kiss, 2018).

2.3 A sport pedagógiai és személyiségfejlesztő lehetőségei

A sport nevelési és személyiségfejlesztési lehetőségei végtelenek, mivel a sport pozitívan befolyásolja az emberi szervezetet. Nevelési szempontból a sport egy lehetséges eszköz, és szintér is egyben. Beszélhetünk egészségi-, értelmi-, testi-, érzelmi-, erkölcsi-, esztétikus-, környezeti-, állampolgári-, multikulturális nevelésről.

Egyre többen és többet foglalkoznak az egészséges életmóddal, a sport nevelési szerepével. Számos tanulmány kutatta a mozgás, a fizikai aktivitás egészségre gyakorolt hatásait, és bebizonyították, hogy a testi-lelki egészség megőrzésében jelentős szerepet játszik.

A mindennapi, rendszeres sport jótékonyan hat a memóriára, az összpontosításra, szellemi-tanulmányi teljesítményre. Ahhoz, hogy megvalósuljon a mozgás számos pozitív hatása, tudatos egészségfenntartó viselkedés módokat kell kialakítani. Általa növekszik a

szociális és érzelmi képesség, fejlődik a siker-kudarc élmény feldolgozása, valamint jobban el tudjuk fogadni a győzelmet és a vereséget is.

A sport értelmi nevelésre történő hatásával fejleszthető a megfigyelés, az emlékezet, a képzelet, a figyelem, a problémamegoldás (Bíró, 2003)

Nagyon sokáig a testnevelést, testmozgást egyszerűen csak a testi nevelésre értették, vagyis a szomatikus neveléssel azonosították. *„Olyan komplex terület, amely kérdéskör megoldásában a legkülönbözőbb tudományterületek – tantárgyak - érintettek (biológia, fizika, kémia, történelem, stb.). A szomatikus nevelés fő feladatai: az egészséges testi fejlődés biztosítása; az egészség megőrzése, megszilárdítása; a testi képességek és a mozgásműveltség fejlesztése. Emellett a rendszeres testedzési igény felkeltése, összességében az egészséges életmód kialakítása, amelybe beletartozik a mindennapos testmozgás, a testedzés”* (Hamar, 2008:7).

Ha erkölcsös nevelésről esik szó, legfőképpen arra kell a hangsúlyt fektetni, hogy a személyt képessé tegyük az erkölcsös viselkedésre. Ahhoz, hogy ez megvalósuljon fontos és elengedhetetlen feladat hárul a példamutató szülőre, nevelőre, pedagógusra, kortárs csoportra, edzőre. Sport által fejlődik az emberi jellem.

Azzal, hogy a tanulók esztétikai érzékét fejlesszük, növeljük, fontos, hogy megköveteljük a sportmozgások harmonikus, rendezett végrehajtását. Figyelni kell a „tökéletes” mozgásformákra, fel kell hívni a tanulók figyelmét, hogy tudják összehasonlítani az első próbálkozásaikat a hibátlan, technikailag tökéletes mozgással.

A sport nevelési hatása, csak akkor érvényesülhet, ha a mozgásokat, sporttevékenységeket megfelelő pedagógiai felügyelet és irányítás mellett hajtjuk végre. Az egészségnevelés, a testi nevelés, az erkölcsi, értelmi és esztétikai nevelés a sport egyik nevelési eszköze, de nem kizárólagosan (Hamar, 2008:20-21).

A személyiség kialakulásában a mozgásnak, sporttevékenységnek kedvező hatása van, de nem az egyetlen és kizárólagos formája.

A testnevelés alkalmas az önállóság, és az öntevékenység kialakítására. Az órán kívüli gyakorlatok, szabadidős sporttevékenységek, vagy edzések alkalmasak az önállóság fejlesztésére. Az iskolai testnevelés során megtanulható a tolerancia, a másság elfogadása (mozgássérült vagy mozgásukban korlátozott egyének). A fegyelem, a fegyelmezettség, a rugalmasság, a nyitottság, a leleményesség, a kreativitás. Mindezeket a lehetőségeket a testnevelés és a sport felkínálja. Sikerélményeken keresztül tág teret biztosít az új ötletek végrehajtásához (Hamar, 2008:20-21).

2.4 Sport, egészség, játék

2.4.1 Sport

A sport – a testi aktivitás, mozgás egyik meghatározott formája. Egyik jellemzője a gyakorlás. Magát a sportot többféle módon jellemezhetjük, játékossága mellett a küzdelem és a munka megjelenítéseként is értelmezhetjük. Olyan fizikai aktivitás, amely feltételezi az élettani működéseket, a fizikum aktivitását, esetenként a képességhatárok igénybevételével. Amint a fizikai igénybevétel testünk működése során csökken, vagy hiányzik, szervezetünk ellenálló és védekező teljesítménye, képessége is kevesebb lesz. A sport a teljes szervezetünket, személyiségünket igénybe vevő kihívás. Óriási szerepe van az ember személyiség fejlesztésében. Sportolás közben fejlődik figyelmünk, tudatunk, érzelmi és akarat tulajdonságaink. De megfigyelhettünk már olyan eseteket, amikor a sportolás rombolóan hat a sportoló egészségére, személyiségére (H. Eklert, 2011:24-25).

Ha a sportban célt szeretnénk elérni, fontos, hogy aktív sporttevékenységet folytassunk, és minden cél újakat ösztönözzön, sportolásra buzdítson. Vagyis a sportbeli tudás- motoros és szellemi értékekből álló mozgásműveltsége nélkülözhetetlen a célok eléréséhez. Mozgásigényünket úgy tudjuk kielégíteni, ha rendszeresen járunk edzésekre, sportfoglalkozásokra. Az életmód, a sporteszközök használata, a szabályok, biomechanikai, biológiai törvényszerűségek a mozgásműveltségnek szerves részét alkotják. A sportnak életünk szerves részévé kell válnia minden életkorban. Gyermekkorban az egészséges testi fejlődés mellett még az értelmi fejlődés minőségét is befolyásolja. Felnőttkorban egy élvezetes meccs vagy egy közös testedzés, futás a barátokkal fontos a társas kapcsolataink ápolásában, fenntartásában. Sport által testileg és szellemileg is felfrissülhetünk, új sikerélményeket élhetünk át. Egy sikeres sportteljesítmény eléréséhez fejlesztenünk kell gyenge pontjainkat, ki kell használnunk személyiségünk erősségeit, testi adottságainkat. A sportnak a legfontosabb értéke az egészségmegőrzés, célja pedig a teljesítménynövelés (H. Eklert, 2011:24-25).

2.4.2 Egészség

Mi az az egészség, készen kapjuk, vagy meg kell szereznünk?

Az egészség: „a szervezet olyan harmonikus működése, amely biztosítja a szervek kiegyensúlyozott, zavartalan működését és alkalmazkodását a tárgyi és a társadalmi környezethez” (Pedagógiai Lexikon 1976:305).

Az egészség összetevői:

- Testi – az egészséges személy minden testi funkciója a célnak megfelelően működik, betegségeknek ellenálló szervezettel rendelkezik.
- Szociális – az emberi kapcsolatokban alapvetően a jószándék és a segítőkészség a domináns, és az egészséges életmódra való törekvés.
- Pszichikai – a saját életét irányító és a sikertelenségeket leküzdeni tudó ember, aki bizakodó magával és másokkal szemben.
- Lelki – az ember igazságos, szeretetreméltó, együtt érző. Cselekedeteivel a jobbra törekszik, értékeli és értékeli az őt körülvevő világ szépségeit.
- Az egészség az ember teljes értékű, sikeres létét biztosítja és elválaszthatatlan jellemzője. Ha egészség van, minden van, tartja a közmondás. Az egészség a dinamikai egyensúly állapota, melyet a környezet hatásaira reagálva a szervezet folyamatosan fenntart. Ha például megbetegszünk a szervezet természetes képességének köszönhetően újra egészségesek lehetünk, ha az egyensúly helyreáll (Bojcsenko, 2005)

Elődeink tudatában voltak az egészség fontosságának. A népi bölcsességet visszaadó közmondásokban sok szól az egészségvédelemről:

- Az egészség ízét a betegség adja meg.
- A tisztaság fél egészség.
- Ép testben, ép lélek!
- Rend a lelke mindennek.
- Elégség, egészség. (Bojcsenko, 2005:12-15).

Egészségesnek érezhetjük, mondhatjuk magunkat, amikor testünk, lelkünk harmóniában van egymással. Ahhoz, hogy mindez létre jöjjön, szociálisan stabil helyzetet kell kialakítanunk és vigyáznunk kell, hogy szervezetünket ne támadják meg betegségek.

Teljes biztonsággal nem jelenthetjük ki azonban, hogyha épp nem vagyunk betegek, akkor egészségesek vagyunk, ugyanis több tényező és körülmény is befolyásolhatja egészségi állapotunkat. Ilyenek például:

1. környezet – 19%
2. örökletes adottságok – 20%
3. egészségügyi ellátás – 10%
4. életmód -51%

Megfigyelhetjük, hogy az egészségre az életmód van a legnagyobb hatással. Az életmód az emberek élettevékenységének összessége. Megtalálható az ember viselkedésében, szokásaiban, mindennapi életében. A helyes életmód szabályait, alkotórészeit a következő képen csoportosíthatjuk:

- Mozogj! Hetente legalább 3-5 alkalommal válassz olyan mozgásformát, amit kedvelsz, szeretsz. Fejleszd szellemiségedet.
- Táplálkozz egészségesen! Egyél friss, vitaminokban, fehérjékben, ásványi anyagokban gazdag ételeket. Fogyassz megfelelő mennyiségű folyadékot!
- Hanyagold az édességek és a zsírok fogyasztását!
- Pihenj rendszeresen! Tarts aktív pihenést szabad levegőn! Aludj 8-10 órát!
- Eddzd magad rendszeresen!
- Tartsd be a higiéniai szabályokat! Nélkülözd a káros szokásokat!
- Tartsd be az emberi érintkezés szabályait! Igazodj az arany szabályhoz: „Úgy viselkedj másokkal szemben, ahogy te szeretnéd, hogy mások viselkedjenek veled szemben” (Bojcsenko, 2005:12-15).

Ahhoz, hogy betartsuk az egészséges életmód szabályait, önfegyelemre van szükség, hogy egészségesen táplálkozzunk, korlátoznunk kell magunkat. Az egészségünkre hasznos változást, választást hozzáértéssel és érdekeltséggel hozhatunk csak létre. Választásunkat a következő tényezők befolyásolhatják:

- személyes felelősség az életünkért;
- magas szintű önbecsülés;
- pozitív eredményeket hozó egészséges viselkedés;
- jólétünkhöz hozzájáruló viselkedési normák ismerete;
- egyéni és élettani készségek kedvező hatása az egészségre (Bech, 2017:16).

Az egészséges életmód szabályainak betartása segíti a szervezet normális növekedését, a betegségek elkerülését, a hosszú, boldog élet lehetőségét.

Az egészségnek több fajtáját különböztethetjük meg:

- biológiai egészség - a szervezet megfelelő működése,
- lelki egészség - a tudat nyugalmanak és az önmagunkkal szembeni békének a jele,
- mentális egészség - a következetes és a tiszta gondolkodásra való képesség,
- emocionális egészség - az érzések felismerésének, kifejezésének a képessége,
- szociális egészség - másokkal való egészséges kapcsolat kialakításának képessége.

Az egészség az az állapot, amelyben, egyensúlyban vannak a testi-lelki szociális tényezők. Ahhoz, hogy megőrizzük testi-lelki egészségünket, nagyban hozzájárul az

emberi magatartás, a stressz és a konfliktus nélküli életvitel, és az élethez szükséges minimális feltételek (Hidvégi, 2015:10).

Az egészség valójában:

1. Személyi higiénia.
2. Egészséges táplálkozás.
3. Sok mozgás.
4. Stressz tűrés.
5. Dohányzásmellőzés.
6. Kismértékű alkoholfogyasztás.
7. Drogok mellőzése.
8. Kiegyensúlyozott szexuális élet.
9. A betegség korai diagnosztizálása.
10. Együttműködés az egészségüggyel.
11. Környezettisztelet.
12. Balesetvédelem (Kéri N., 2008:46).

H. Ekler Judit (2011:27) szerint: *„Biológiai szempontból ez a dinamikus egyensúlyi állapot az egészséges ember szervei és szervrendszerei, valamint az emberi szervezet és környezete között áll fel. Pszichológiai aspektusból nézve akkor egészséges valaki, ha személyiségének dinamikus működési egyensúlyát tartósan képes biztosítani. Ehhez alkalmazkodnia kell az őt körülvevő természeti (éghajlat, időjárás, higiéniai és táplálkozási körülmények, stb.) és társadalmi (az együttélés szabályai, szokásrend, munkával, családdal, nemi szerepekkel kapcsolatos elvárások, stb.) környezethez. Minél szilárdabb ez az egyensúly, annál egészségesebb a személyiség”*

Az egészség megtartásához szükség van az állandó mozgásra mind életviteli, mind szabadidős szinten. A sportot a mozgásos tevékenységek jellegzetes formájaként, vagyis játékként jellemezhetjük. Ez egy szabályokhoz kötött, versengésen alapuló elfoglaltság, amellyel állandó lehetőséget kaphatunk a megújulásra, ugyanis fegyelemre, rendszerességre, pontosságra nevel és szoktat (H. Ekler 2011:27-28).

Ahogy a sport hat az egészségünkre, szervezetünkre ugyanúgy hatással van a lelki és szociális egészségre. Általa könnyebben megismerhetjük önmagunkat és önértékelésünk is bővül. A rendszeresen végzett sportgyakorlatok, játékok jótékonyan hatnak a memóriára, fantáziára, tanulmányban elért eredményekre, munkánkra. Segíti a szociális és érzelmi képességek fejlődését, hozzájárul a siker és a kudarc élményének feldolgozásához, egyensúlyba hozza a fizikai, szellemi igénybevételt. Fejlődik általa az alkalmazkodás és a

probléma megoldási képesség, és a „sportszerű” jellem. A sportszerű jellemmel rendelkező személy saját korlátai ellen küzd, viszont tiszteli mások küzdelmét, amit saját erőfeszítésének ismeretéből merít.

A megfelelő formájú, mennyiségű és erősségű sportfeladatok jótékonyan hozzájárulnak és befolyásolják az emberi szervezet egészséges testi fejlődését. Ha nem sportolunk megfelelően, vagy rendszeresen az fáradékonyságot, levertséget eredményezhet. Életvitelünkéből adódóan napjainkban egyre többen végeznek ülő munkát, ez mentálisan terheli meg az emberi szervezetet. A szellemi fáradtság legjobb ellenszere a fizikai terhelés. Mozgás által fokozódik az anyagcsere, élénkül a vérkeringés, fejlődik az idegrendszer. Megfelelő mozgás nélkül nehéz kijelenteni, hogy egészségesek vagyunk. Szervezetünk igényli a mozgást. Őseink is igen sokat mozogtak, ha enni akartak vadásztak, ha jobb életkörülményekre vágytak vándorolniuk kellett. Ma már elértük azt, hogy majdnem mindent készen megkaphatunk az iskolában, otthon, munkahelyeken. Természetes mozgásigényünk kielégítetlen marad. Az iskolai testnevelésórák, szabadidősportok, tömegsportok, szakkörök ezt a mozgásigényt hivatottak betölteni (H. Ekler 2011:27-28).

2.4.3 A játék

Magának a játéknak 38 féle jelentésváltozata ismert. Nem csak a tevékenységet értjük alatta, hanem magát az eszközt is. A nagyobb sporteseményeket is, - mint pl. az Olimpiai játékok- ezzel a szóval említjük. De ugyanúgy találkozunk vele a játépszichológia, játékpedagógia, játékterápia és más tudományágak területén is. A testnevelés és a sport területén is sokrétűen alkalmazzák: iskolai, testnevelési játékok, futó-, fogójátékok, küzdőjátékok, sportjátékok, csapatjátékok.

Fajtái:

- szórakoztató jellegű,
- örömforrás, mely a játék lényegéből fakad,
- pozitív emóciókat vált ki,
- versenyszerű, célja a győzelem elérése,
- érdek nélküli tevékenység,
- spontán, szabadon választott, öncélú tevékenység,
- szimbolikus tevékenység, keveredik benne a valóság
- fikciós,

- elhatárolódik a munkától,
- eszközei szimbolizálódnak,
- nem csupán fizikai, de komplex cselekvés (Bíró 2015: 6-11).

A gyermek a játékkal ismeri meg környezetét, és játék közben tapasztalatokra tesz szert. A gyermek fejlődése magával hozza a játéktevékenység átalakulását is. Ahogy érik, úgy válik a játéka szervezettebbé, tartalmasabbá.

A játék hatásos eszköze a szellemi fejlődés elősegítésének. Játék közben növekszik a koncentráció képesség, a figyelem, a helyzetfelismerő képesség, a kezdeményező és szervezőkészség, a képzelet és az emlékezet is fejlődik és javul.

A játék, mint az egyik legkedveltebb gyermeki tevékenység a nevelés valamennyi területén alkalmazható, mivel ez egy spontán, szabadon választott, minden külső kényszert nélkülöző cselekvés:

- nemcsak a testi, hanem az értelmi nevelésben is nélkülözhetetlen
- a jellem kialakításának egyik legfontosabb eszköze
- hatása sokoldalú: életre, munkára, honvédelemre nevel
- a gyermeket aktivizálja, a fiziológiai hatások is érvényesülnek
- a játék segítségével ismerheti meg legjobban a pedagógus tanítványait (Bíró 2015: 6-11).

Az embert játék közben lehet a legkönnyebben kiismerni - vallja a pszichológia. Ez a megállapítás nagyon igaz, mert a játék közben megmutatkozik mindenkinek a jelleme. Itt mindenki önfeledten magát adja. A játék elősegíti a gyermek mozgásos fejlődését is:

- finomodnak, rendeződnek és koordinálódnak a motoros funkciók
- a testi fejlődést szolgálja
- értelmi, erkölcsi, érzelmi és akarati tulajdonságait is jellemzi

Javítja a szervezet ellenálló- képességét, elősegíti a mozgató- és a tartórendszer, az egész szervezet idegrendszerének, keringési és légző rendszerének fejlődését, javítását.

A gyermek egyéniségének megfelelően szeret játszani, ki a kevés mozgással, ki a sok mozgással járó játékot kedveli. Vannak, akik magukban és vannak, akik társakkal szeretnek játszani. Ezek alapján megkülönböztetünk különböző játszótípusú gyerekeket. Ezeket a gyermekeket meg kell figyelni annak érdekében, hogy kinél milyen készséget, jellemvonást kell fejleszteni vagy erősíteni. Például: ha a közösség iránti közönyösséget tapasztaljuk, akkor versenyszerű csapatjátékot kell játszani, ha az aprólékos pontosságot, türelmet hiányoljuk, akkor a szereléssel járó alkotó játékokat szorgalmazzuk. Óvodás korban az alkotó- és szerepjáték a főszerep. Megjelennek a szabály-, majd a mozgásos

játékok, mivel egy óvodás gyermek fáradhatatlan és állandóan mozog. Ezt a mozgást a játékokban éli meg. Egy óvodás gyermek számára a játék szórakozás, tanulás, elemi szükséglet.

Kisiskolás korban, főleg első és második osztályban főleg arra kell figyelniük, hogy maradjon elegendő idő a játékokra, mert az óvodai játékokról az iskolai tanulásra való átállás komoly változás a gyermek életében (Bíró 2015: 6-11).

A játékok a következő szintéren valósulhatnak meg az iskolában

- testnevelési órán,
- óráközi szünetekben,
- délutáni foglalkozásokon (napközis foglalkozásokon, szakkörökön),
- kirándulások alkalmával,
- tanítási szünetekben,
- bemutató rendezvényeken

A játék egészségmegőrző és fejlesztő hatása mozgásanyagának sokoldalúsága miatt összetett, javítja a tanuló mozgáskultúráját, növeli teherbíró képességét, segíti az egészséges testi fejlődést (Bíró 2015: 6-11).

A játék jellemzői a következők:

1. A játékot, a gyermek szabadon választja, minden külső kényszertől függetlenül.
2. A játék a gyermek számára örömforrás.
3. A játék sajátosan céltudatos tevékenység:
 - mindig a gyermek közvetlen indíttatásaiból, belső feszültségeiből ered
 - a játék célja labilis, könnyen felcserélhető.
4. A játékát a gyermek nagyon komolyan veszi.
5. A gyermek játékát a kettős tudat jellemzi.
 - tisztában van azzal, hogy játszik, de közben azonosul a szerepével, tárgyait felruhazza különböző jellemvonásokkal. A játéka közben nem veszíti el a realitásérzékét, és a játék befejezésével a tárgyak visszanyerik eredeti rendeltetésüket, és a gyermek sem tartja meg a játéka során magára vett szerepet.
6. A játékban szabad az utánzás.
 - az utánzás a játék kiindulópontja, alapeleme, de nem minden utánzás játék (Hocza 2013).

Játék közben érzelmi hatások –öröm, kielégülés, sikerélmény – érik a gyermeket. Az ember egyik legfontosabb törekvése a siker, s ez a játékban, játékkal elérhető. A siker, sikerélmény a kulcsa az aktivitásnak és az önbizalomnak. Ezek mind nagymértékben

befolyásolják a személyiség fejlődését. Mind a pozitív és a negatív hatások is fejlesztően hatnak a gyerekekre. Meg kell tanulnia feldolgozni a sikerélmény mellett a kudarcélményeket is. A fokozott érzelmi hatások elviselésére és kezelésére tanít meg a játék. Az egészségnevelés, a testi, értelmi és erkölcsi nevelés mellett jelentős esztétikai nevelést is betölt. Fejleszti a bátorságot, az önfegyelmet, az akaraterőt, a küzdeni tudást, az elhatározás képességét, a fáradtságtűrést, az alkalmazkodási képességet és a reális önértékelést.

Csapatjátékban fejleszti a csapatmunkát, a közösséghez tartozás élményét, a másik segítését, erősíti és javítja a társas kapcsolatok alakulását. Segíti a szocializációt, a toleranciát, az egymásra figyelmet, az egymás iránti felelősségérzet kialakulását, az önállóságot. Fejleszti a fegyelemre nevelés kialakulásának feltételeit (Hocza 2013).

Már az ókori népek is felismerték a játék nevelési értékeit. F. Fröbelnek (1782-1852) köszönhetjük, hogy a gyermeknevelés középpontjává tette a játékot: *„Minden jónak forrása a játék. Az a gyermek, aki szívvel-lélekkel, maga –tevékenyen, csöndesen, kitartóan, a testi elfáradásig kitartóan játszik, egészen biztosan szívvel-lélekkel, csöndesen, kitartóan dolgozó és a mások s a maga javát önfeláldozóan művelő emberré fog válni”* (Hocza 2013:6).

A játék értelmezésére, fogalmának megmagyarázására is eltérő vélemények születtek. Egyik magyarázat: a játék olyan szabad tevékenység, amelyet önmagáért élvezünk. Tisztában vagyunk azzal, hogy egy bonyolult játék a gyermek számára nem örömteli, ugyanúgy, mint a drága játék, hamar feledésbe, oldalra kerül, viszont az egyszerű játékkal, sokkal többet foglalkozik. Egy gyermek minden tárgyból, ami a keze ügyébe kerül, játékot tud előállítani. Ezt Goethe a következő képen határozta meg: *„A gyermek mindenből, mindent tud csinálni”*. A gyermek a játékkal tapasztalatot nyer, általa jobban megismerheti környezetét (Kovács 1965: 248-250).

A gyermekpszichológia a következő jellemvonásokkal ruházza fel a játékot:

1. A játék a gyermek számára örömet okoz, fejleszti a pozitív érzelmeket, vidámságot, jókedvet, derűt, a negatív érzelmeket kordában tarthatja.

2. Elősegíti a tanulást. Játék által különböző készségei fejlődnek és különböző ismereteket sajátít el. Gorkij így határozta meg: *” a játék a gyermek útja a világ megismerése felé, amelyben élnek, és amelynek megváltoztatására hivatottak”*. Neveli az értelmet: a szabályok elsajátítása, a játék lebonyolításának módja mind növeli a gyermek tudását, erősíti emlékező tehetségét, gondolkodását és megfigyelőképességét élesíti.

3. A játéknak nincs záró cselekvése. A munkától az különbözteti meg, hogy nincs meghatározott célja, a futás és a dobás mozgáselemei határozzák meg mozgásanyagát. Minden iskolajáték vagy összetett és komplex sportjáték ezekből a mozgáselemekből alakul ki (Kovács 1965: 248-250).

Bély-Janisch-féle összeállítás a játékfajták csoportosítására:

- Mozgás nélküli játékok – itt az értelmi funkciók döntenek.
 - sakk
 - malmozás
 - dámajáték
 - társasjáték - a közösségi élet megnyilatkozási formája
 - szerencsejáték - végkifejletét lényegében a véletlen határozza meg. kocka, rulett, totó, lottó, különböző kártyajátékok stb.

- Mozgásos játékok.

a) ösztönös játék- ezek az első életév végéig játszott funkciós játékok, nincs célirányultságuk.

b) tudatos játék – itt már a konkrét játékcél megvalósítására történik a mozgásos cselekedet.

Alcsoportjai:

- alkotó, fikciós játék - jelentős szerepe van a képzeletnek.
- mondókás és énekes játékok – az érzékszervek és az alapvető készségek fejlődését segíti.

- sportjátékok – páros és csapatjátékok:

- kézilabda
- kosárlabda
- labdarúgás
- röplabda

- testnevelési játékok – ezeket a játékokat iskolákban, katonaságnál, üzemekben alkalmazzák. Alcsoportjai:

- tantermi játék – erőkifejtéssel és értelmi szereppel, kevés mozgással történik.
- tornatermi és szabadtéri játékok – nagyobb, bonyolultabb mozgással játszhatók.
- labda nélküli játékok – futó-, fogó-, sor-, váltó-, küzdő játékok.
- labdajátékok – pszichofiziológiai felkészültségükkel testi és szellemi vonalon fejlesztenek. Tartalmi értékük nagy.

- labda-versenyjátékok

- labdamérkőzések
- könnyített sportjátékok

A játék megválasztásánál fontos a gyermekekben kialakítandó készség vagy bizonyos jellemvonás megállapítása, mert egy jó játék lehetőséget ad egymás kölcsönös tiszteletére, megbecsülésére és erősíti a közösségi érzést. A játék formáját, tartalmi hatását figyelembe véve, kiválasztatjuk magát a játékot. Lényeges a nevelő hatása, ami akkor érvényesül, ha egy játék pedagógiailag megfelelően irányított. Ügyelni kell azonban a túlzott beavatkozásra, mert olyankor a játék elveszti szabad jelegét, és a gyermekek játékkedve eltűnik. Helyes irányítással fejleszthetők az alapképességek, ezek a gyorsaság, ügyesség, erő, állóképesség. A jellembeli tulajdonságok közül tudatosan kell törekednünk a bátorság, önuralom, önzetlenség, gyors felfogás és elhatározó készség kialakítására (Kovács 1965: 248-250).

Comenius (1592-1670) pedagógiai rendszerében úgy tartja, hogy a játék a gyermek legkézenfekvőbb nevelő eszköze, és a szülőnek feladata ezt a vágyat kielégíteni és a gyermekét ebben nem akadályozni: „...*ha a gyermek valamivel játszani akar, olyannal, ami nem árthat neki, akkor inkább járjunk a kezére, mintsem gátoljuk, mert a tétlenség éppen úgy kárára van a testnek, mint a léleknek*”. „...*a játék éppúgy használ a test egészségének, mint a lélek gyarapodásának, (...) úgy kell játszani, hogy játékaink a komoly tevékenységeknek előjátékai legyenek*” (Bíró 2015:9).

A játék – a gyerek, a fiatal, az idős számára egy varázslatos dolog, de veszélyt is hordoz magában. Fontos, hogy ne történjen baleset játék közben, akár teremben, vagy szabadban játszunk.

Annak köszönhetően, hogy eleget és rendszerességgel sportolunk, mozgunk, játszunk, erősítjük szív- és keringési rendszerünket, javítjuk a tüdőnk oxigén felvételi képességét, növeljük agyunk hatékony fejlődését, óvjuk izomzatunk, ízületeink épségét. A mozgás endorfint, azaz boldogság hormont szabadít fel a szervezetben belül, s általa jobb lesz a közérzetünk, csökken a különböző betegségek kockázata (Bíró 2015: 10-13).

III. NEVELÉS, EGÉSZSÉGNEVELÉS, TESTNEVELÉS

A nevelés fogalmát a Pedagógiai Lexikon (1978:276) így magyarázza: *„általános értelemben az emberre irányuló fejlesztő hatások egymással koordinált és egészségszerveződő rendszere, mely az egyén fejlődését abból a célból segíti elő és irányítja, hogy az képes és kész legyen a társadalomban és az egyéni életben reá háruló feladatok elvégzésére”*.

A nevelés egy céltudatos társadalmi feladat, s ebből kifolyólag nagyon sokféle téren (család, intézmények, baráti közösségek stb.) történik. *„A nevelés ilyen konkrét értelemben az ember céltudatos és tervszerű alakítása (...), melyek lehetővé teszik, hogy személyiségét sokoldalúan kifejlessze, képességeit a maga lehetőségeinek felső határáig kiművelje, társadalmi feladatainak kezdeményező, alkotó megoldására alkalmassá váljék, a fejlődés során jelentkező új kulturális, tudományos-technikai eredmények korunkat és jövőnket leginkább meghatározó eredményeinek elsajátítására, a mindenirányú továbbfejlődésre és önképzésre képes legyen”*. Összegezve a nevelés egy olyan folyamat, ahol a nevelő és a nevelt személy is egész jellemével, személyiségével részt vesz, és együtt fejlődnek, növekednek (Pedagógiai Lexikon 1978:276).

A testi nevelés fő célja és feladata, hogy biztosítsa az egyén sokoldalú fejlesztését, és hogy „életképessé” tegye egész életére. Már a kora gyermekkortól kezdődik-csecsemőgondozás, szoktatás és a kisgyermek fejlesztésével folytatódik. Hozzá tartozik minden olyan mozzanat, amely a fizikai léthez tartozik: táplálkozás, időbeosztás, életmód, higiénia, viselkedés. A testi nevelés, ugyanúgy, mint a nevelés szorosan köthető a családhoz, intézményekhez és magához a személyhez is. A család után, az intézmények (óvodák, iskolák) azok a helyek, ahol az elsődleges és legalapvetőbb nevelési alapokat megszerezhetjük. Köztudott, hogy a gyerekek, fiatalok óvodában, iskolában töltik idejük legnagyobb részét. Ez lehetőséget ad arra, hogy az iskolai tanórákon, rendszeres vagy alkalmi programokon megtaláljuk a módot a testi, szellemi, szociális nevelésre. Mert a nevelés elhanyagolása kisebb-nagyobb károsodást is okozhat a személyiségben (H. Eklert 2011).

Ha iskolai nevelésről beszélünk, és iskolai tantárgyakat említünk, akkor elsősorban a biológia tantárgyat említhetjük példaként. Tananyagát tekintve ez az egyetlen tantárgy, amely részletesen beszámol a testi fejlődésről, a szervek és szervrendszerek működéséről, a civilizációs ártalmakról, a helyes és egészséges táplálkozásról, a higiéniai szabályokról.

Minden történelmi kornak megvannak az emberi társadalomra jellemző sajátos életmódja, és sportolási szokásai. Ezekről a történelem órák alatt hallhatunk. A különböző sportmozgások hatásos végrehajtását befolyásoló biomechanikai törvényszerűségek megértésére fizika és kémia órákon nyílik lehetőség.

A tantárgyak közül mégis a legkiemelkedőbb szerepe és lehetősége a nevelésre a testnevelés tantárgynak van (H. Eklert 2011).

E szónak két értelmezésével találkozhatunk:

- intézményesített tervszerű és céltudatos nevelői cselekvés - ehhez a testgyakorlatok, sportágak, mozgásos játékok mozgásanyagát használjuk fel.

- tantárgy – sajátos nevelési-oktatói célokkal, gyakorlati és elméleti tartalommal, módszerekkel, eszközökkel. Ennek a tantárgynak az elsajátítása mélyen befolyásolja életminőségünket, ugyanis különleges tartalma önálló kulturális érték. Speciális értékei és a személyiségre gyakorolt hatásai által jelentős figyelemre méltó szerepet tölt be a testi nevelés feladatainak megoldásában.

A testnevelés egy különleges tantárgy, már csak, ha az órák levezetésének helyét nézzük (tornaterem, sportpálya, sportcsarnok, park, uszoda), és hogy erre az órára sportfelszerelésben jelenünk meg. Még abban is különbözik a többi tantárgytól, hogy itt az eredményről azonnali visszajelzést kaphatnak a tanulók (sikerül/nem sikerül). A különböző gyakorlatok, mozgásformák, játékok tanulása, gyakorlása, állandó mozgást, aktív jelenlétet kíván az tanóra teljes ideje alatt. A tanóra csak akkor lehet eredményes és balesetmentes, ha állandó a résztvevők együttműködése (H. Eklert 2011:30-31).

A testnevelés pszichológiai irányzatának francia kezdeményezője George Racine (1880-1939) volt. A mozgásrendszer tanulmányozásával meghatározta az életkori tulajdonságok jelentőségét. Végkövetkeztetéseit így foglalta össze: *„A gyermekek testnevelése 9 éves korig csak az úgynevezett „nagy élettani funkciók” fejlesztésére törekedhet, mint az emésztés, vérkeringés és légzés.*

A 9-13 életév között törekedni kell az idegrendszer fejlesztésére. A szokások állandósítására, az izomkoordináció és a gondolkodás, a látás és a hallás fejlesztésére.

A 13. életévtől fokozatosan emelni kell az izommunka intenzitását. A testnevelési foglalkozásokat különböző helyeken, különböző feltételek között kell tartani” (Kun 1984:181).

3.1 Mozgás-, játék-, és sportműveltség

„A mozgásműveltség a kulturált, képzett ember műveltségének része, tanulás, gyakorlás által megszerzett sokrétű mozgáskészség, az ezekhez kapcsolódó ismeretek, normák, attitűdök és értékek rendszere” (Hamar 2008:13).

A műveltség lényege és felépítése, struktúrája is állandó változáson megy át. Ma már a klasszikusok mellett viselkedés- és kommunikációs vagy akár testkultúráról is beszélhetünk.

A testkultúrán belül a mozgáskultúrát, azaz a köznapi tevékenység megoldást, a játékokban, sportban elsajátítható pontos cselekvésformákat, mozgáskészséget említhetjük.

A mozgásműveltség kialakításához a következő tevékenységekre van szükség:

- testgyakorlatok;
 - mozgásos játékok;
 - sportágak;
 - intellektuális ismeretek;
 - járulékos tényezők
- ✓ A testgyakorlatok formái:
- alapvető mozgástevékenységek
 - előkészítő, fejlesztő- és képzőhatási gyakorlatformák
 - rehabilitációs és korrekciós mozgásformák

✓ A mozgásos játékok alkalmasak:

- a mozgásműveltség bővítésére
- tantervi feladatok kivitelezésére, a kitűzött célok megvalósítására, elérésére

Sajátosságai:

- játékfeladat – a játéktípusra jellemző és nem a konkrét játékformákra.
- mozgásfeladat – végrehajtása aktív izommunkával kivitelezhető.
- szabályok – a feladatmegoldások módját hátráltatja, akadályozza, ezáltal minden résztvevő számára egyenlő esélyt biztosítanak. Néha nehezítik, néha megkönnyítik a feladatokat.

- teljesítmény – a játékfeladat megoldása. versengés
- versengés – az a tulajdonság, amely jobb eredményre, teljesítményre buzdít. A játékok egyik legfontosabb nevelési szempontja.

✓ Sportágak – „a testkultúra során létrejött szerek, eszközök felhasználásával vagy azok nélkül végzett sajátos hely- és helyzetváltoztató, helyzetfenntartó mozgásos tevékenységek,

amelyek mindegyike kidolgozott, továbbfejlődő mozgásrendszerrel és szabályokkal rendelkezik”.

A sportágak a teljes személyiség fejlesztésére alkalmasak.

✓ Elméleti ismeretek – a testgyakorlatokhoz kapcsolódó tartalmak elválaszthatatlan része

- sportági szabályok megismerése, megtanulása, és alkalmazása
- a testnevelés elméleti ismeretei közé soroljuk a tisztálkodás, táplálkozás, ruházkodás, vagyis a higiéniai szabályokkal kapcsolatos ismereteket

✓ Járulékos tényezők:

- természeti – időjárási viszonyok
- társadalmi – társadalmi környezet, amikor a tanuló szereti az osztálytársát, tanítóját. Lényeges, a család, a barátok és az ismerősök viszonyulása is a testneveléshez
- higiéniai feltételek – az intézmények, létesítmények tisztasága, állapota meghatározó, egészségügyi követelmény, lényeges összetevői a hatáskiváltásnak, de szerepet játszik a hangulat és kedvcsinálás szemszögéből is (Cziberéné 2019).

A mozgásműveltség elemeit a kialakuló játékműveltség tartalmazza:

- minden játékfoglalkozásnak nevelő és képző céllal kell rendelkeznie
- a tanulók játékműveltségének és feladatmegoldó képességének fejlesztése
- életkori jellemvonások figyelembe vétele
- a játékok legyenek olyanok, hogy feleljenek meg a tanulók fizikai és szellemi fejlettségének, előképzettségüknek

- fokozatosság elmélet
- a tanulók tanuljanak meg összetett játékfeladatokat. A fokozatosság elmélete igényli az ismeretlenről az ismertre, a könnyebben kivitelezhető, megtanulható játékról a nehezebbre, vagy az egyszerűbből az összetettebb játékra való áttérést

- a tervszerűség, egymásra épülés, folyamatosság
- a játékok tartalmán keresztüli egymásra épülése
- a játékok megfelelő elsajátítása
- ismert játékok alkalmazása által a szabályok betartása automatikussá válik
- a játék begyakorlására, megtanítására szánt idő
- tartósság, szilárdság elv
- a játék hibátlan megtanulásához többszöri ismétlés, megfelelő gyakorlás szükséges

A sportműveltséget a mozgáskészségek, sportági tevékenységformák, a hozzájuk kapcsolódó elméleti ismeretekkel együtt határozzák meg, melyek bizonyos sportmozgások

hatásos végrehajtását szolgálják, ezért értékesek. Amikor a mozgásműveltség, sportműveltség és játékműveltség kifejezést használjuk, akkor test kulturális műveltségről beszélünk. A test kulturális műveltség fogalma, az iskolai testnevelés taktikai céljaként jelentkezik (H. Eklert 2011:33-34).

3.2 A testnevelés célja, feladata

A testnevelés a Pedagógiai Lexikon szerint: *„a testi nevelést szolgáló kötelező iskolai tantárgy, illetve rendszeres óvodai foglalkoztatás. (...) az iskolákban és felsőoktatási intézményekben a testi fejlődés elősegítése, az egészség és munkaképesség megőrzése, a testalkati torzulások megelőzése, kiküszöbölése, az edzettség, ellenálló- és teherbíró képesség növelése, az alapvető fizikai készségek fejlesztése a mozgásszükséglet kielégítésével, a megfelelő szintű mozgáskultúra kialakítása, az alapvető erkölcsi tulajdonságok (bátorság, fegyelmezettség, határozottság, akarat, önuralom, hazafiság) és az aktív közösségi magatartás kialakítása, megszilárdítása, a pszichofizikai egyensúly megőrzése, helyreállítása (...), a testnevelés és a sport oly mértékű megszerettetése, hogy a tanulók, a hallgatók a testnevelési órán kívül is az iskolai sportkörökben, szakosztályokban, sportegyesületekben sportoljanak”* (Pedagógiai Lexikon 1979:333).

A testnevelés általános céljai közé tartozik, hogy műveltség tartományaival fejlessze és járuljon hozzá a művelt emberformáláshoz, egészségtudatos és fizikailag aktív életre neveljen. Rengeteg lehetőséget kínál arra, hogy mindenki megtalálja a számára legmegfelelőbb mozgástevékenységet, s általa könnyebb elviselni a stresszt, a fizikai, lelki és szellemi terheléseket.

A testnevelés az oktatási és nevelési folyamat szerves részét képezi, ezért célja és feladata megfelel mindkettő jellegének. Az oktatási jellege a tananyag elsajátítása, nevelési jelleg az egyén személyiségfejlesztését határozza meg (Köntös 2016:18-20).

Fontosabb céljai:

1. Felhívni a gyerekek figyelmét az egészséges életmód pozitívumaira.

Ez az egyetlen tantárgy, amely gyakorlatban is hozzájárul a tanulók egészséges testi fejlődéséhez. Azzal, hogy mozgásra, rendszeres testedzésre ösztönözzük a gyerekeket, hozzájárulunk az egészséges életmódjuk, szemléletük kialakításához. Egész szervezetüket egyszerre fejleszthetjük munkavégző és ellenálló képességük folyamatosak növelhető.

2. Személyiségfejlesztés.

A sportnak meghatározó szerepe van az egyén személyiségfejlődésében, s ez által a testi-lelki-szellemi teljesítőképeség fokozásában, mivel a személyiség minden tartományát igénybe veszi.

3. A gyerekek szeressék meg a sportot.

Éljék meg a mozgás és a jókedv örömét, érzését, valamint, hogy szabadidejüket ennek tetszően, töltsék el.

4. A mozgás és a sport legyen aktív része az életüknek.

Ne csak testnevelés órán, hanem sportoljanak, mozogjanak szabadidejükben is.

5. A mozgás fontosságának megértése.

A mozgás elősegíti a kiegyensúlyozott személyiség működését.

6. Tudják, hogy a testnevelés és a sport segíti a szervezet egészséges működését, és ismerjék fel betegség megelőző hatásait.

7. Az elméleti ismeretek elsajátítása.

8. A testgyakorlatok, mozgásos játékok, sportági tevékenységekhez kapcsolódó gyakorlati ismeretek elsajátítása.

9. Az alapsportágak: atlétika, torna, labdajátékok, úszás mozgásanyagának megismerése.

10. Maguk és társaik teljesítményének megbecsülése, tiszteletben tartása.

11. A mozgás örömet és kikapcsolódást jelentsen.

Feladatai:

1. Az egészséggel összekapcsolt feladatai:

- az edzettség és ellenálló képesség fokozása;
- a helyes testtartás kialakítása;
- a mozgásszervi elváltozások kompenzálása;
- a megelőzés lényegének megértése és használata;
- önálló gyakorlatsorok végrehajtása;
- testi-lelki egészség megszerzése és megóvása.

2. A mozgás- kultúra fejlesztési feladatai:

- a motoros képességek kialakítása, fejlesztése;
- a mozgásműveltség kialakítása;
- játék-, versengés-, sportolási igény felkeltése, kielégítése;
- a mozgáskommunikáció alakítása.

A testnevelés és a sport fejlesztési követelményeinek jellege abban rejlik, hogy a tanulók életkori sajátosságait figyelembe véve a tananyag követelményrendszere egymásra épül:

- állandó és rendszeres testmozgás;
- alapvető mozgástulajdonságok fejlesztése;
- sportági ismeretek;
- baleset megelőzés;
- fizikai, biológiai alapelvek ismerete;
- sporttörténeti, sportági sikerek ismerete.

Mindebből arra következtethetünk, hogy a testnevelés céljai és feladatai igen sokrétűek. elsősorban nem csak a gyakorlatok, mozgások, technikailag helyes végrehajtására koncentrálnak, hanem a teljes személyiségfejlesztésre irányulnak (Köntös 2016:18-20).

3.3 A testnevelés tantárgyi jellemzői:

Tantárgy az, „...amely rendelkezik a tantárgyakra jellemző jegyekkel: nevelési-oktatási célok, műveltség tartalom, követelményrendszer, módszerek, eszközök, stb. A tantárgyi célok megvalósításának színhelye túlnyomórészt a tanóra” (Pedagógiai Lexikon 1979:272).

A testnevelés tantárgy oktatása is tantárgyi keretek között történik a közoktatásban.

A tantárgy minden szemszögből megfelel tantárgyi minősítésének:

- Nevelési-oktatási célok jellemzőek rá.
- Olyan műveltség tartalommal bír, amit a sajátos testkultúrából nyer.

Személyiségfejlesztő hatása óriási.

Pedagógiai céljainak összetevői:

• szabályok, technikai leírások, taktikai ismeretek, edzéselméleti elvek, terminológia, higiénés ismeretek;

- testgyakorlatok, mozgásos játékok, sportági mozgásanyagok.

A testnevelés tantárgy célja, hogy a tanulók a tanórán kívül is foglalkozzanak sporttal, mozgással. Látogassanak minél több iskolán kívüli sportfoglalkozást.

Követelmények:

- A követelmények pontosítása, rendszerezése a tantervek célrendszere alapján zajlik (Rétsági 2011:45-47).

A tantárgy kihívásai a tanulók számára:

Ahhoz, hogy a gyerek jól érezze magát testnevelés órán nem csak a tanártól, hanem a gyerektől is függ. Ez a tantárgy életkortól és érdeklődési körtől függetlenül közel áll a tanulókhhoz.

A gyerekek teljes személyiségével részt kell vennie a tanórai, oktatási folyamatban. Értelmi, érzelmi, akarati képességeit, szociális tulajdonságait is be kell vetnie egy-egy órán. A gyerek részéről teljes aktivitás és cselekvés szükséges.

Aktivitásán és cselekvésein keresztül megfigyelhetjük és értékelhetjük órai munkájának eredményeit. Egy-egy mérésnek, értékelésnek motiváló és teljesítményfokozó hatása lehet, de negatív érzelmeket is kiválthat a gyereknél.

Az órai kudarc és balesetek lehetőségei, kockázati tényezőként fordulhatnak elő.

A tantárgy kihívásai a tanárok számára:

Ahhoz, hogy megmaradjon a tantárgy kedveltsége, folyton ápolni kell a tanuló-tanár közötti kapcsolatot. Ennek sikere a szakmai és pedagógiai munka minőségében rejlik.

Mivel az órán állandó mozgás folyik, ezért a légköre is felszabadultabb, s így kell megvalósítani a tantárgy balesetmentes vezetését, a rend fenntartásával együtt. Óriási kihívás!

Több mindenre kell egyszerre figyelni: tanulók, eszközök, szerek, fegyelem. Az, hogy meglegye az óra nevelői hatékonysága, és hogy a fegyelmet is megőrizzük körültekintő és alapos szervezőmunkával kell készülni minden egyes óra levezetéséhez.

A tantárgy oktatása egyéni módszereket igényel. Nem elég csak verbálisan előadni a témát. A mozgásos cselekvéseket magának a tanárnak is be kell mutatnia. S bizony ez, már egy bizonyos életkoron túl, több mint kihívás.

A tanár egész órán visszajelzésekre, értékelésre, kommunikációra (verbális, nem verbális) kényszerül. A gyerek várja a teljesítménye utáni visszajelzéseket (Rétsági 2011:45-47).

3.4 A testnevelés állapota Ukrajnában (1990-től – napjainkig)

A testnevelés a társadalmi kultúra általános és szerves része Ukrajnában, amelynek célja az ember egészségének, fizikai, erkölcsi és szellemi képességeinek fejlesztése és a személyiségének harmonikus kialakítása.

A gyakorlat azt mutatja, hogy a testkultúra, amely magába foglalja a testnevelést, a sportot és a fizikai kikapcsolódást, fontos eszköz az emberek társadalmi és munkavállalásának fokozására, erkölcsi, esztétikai és kreatív igényeik kielégítésére (Verbickij 2014:226-228).

A sport egységes összehasonlítása az egyes típusú testgyakorlatokban elért eredményeik versenyében. Ugyanakkor a sport a nemzetközi kommunikáció része, amely lehetővé teszi a társadalom testnevelés és a sport területén elért eredményeinek demonstrálását. Elősegíti Ukrajna humanista értékeinek és sporthatóságának a világgözösségbe történő előmozdítását.

A testnevelés és a sport fejlesztése Ukrajnában, mint a világ többi országában, a társadalom igényeitől, a társadalmi – gazdasági fejlettség, az oktatás, a tudomány, a kultúra, a hagyományok stb. szintjétől függ. Az ukrán állami program alapjainak kialakításakor és a testnevelés fejlesztése során figyelembe vették a folyamatosan megújult szovjet testnevelési- és sportrendszert, valamint az ukrán nép hagyományait (Verbickij 2014:226-228).

1991-ben megtörtént az ukrán államiség megalapítása, augusztus 24-én Ukrajna független demokratikus állammá vált.

A testnevelés és a sport fejlődését az első évtizedben jelentős problémák jellemezték:

- mély gazdasági válság, amelyet a gazdasági irányítás új formáira való áttérés okozott (az állami tulajdonból a magántulajdonba);
- a termelés gyors csökkenése az iparban és az agrárágazatban;
- a testneveléshez és a sporthoz nyújtott állami finanszírozás jelentős csökkenése;
- a lakosság életszínvonalának feltűnő csökkenése;
- az ökológiai egyensúly megzavarása;
- az emberek fizikai fejlődésének és egészség szintjének szembetűnő romlása, a várható élettartam csökkenése;

A sporttevékenységeket végző vállalkozások, szervezetek és intézmények száma 15,5 ezer egységgel, az ebben a folyamatban részt vevő alkalmazottak száma, pedig több mint 1 millió emberrel csökkent 1991 és 1998 között. Azok a munkacsoportok, akik sporttevékenységet folytattak, csak 13%-ban rendelkeztek szakemberekkel. Ez a népesség rekreációs, fizikai és szellemi állapotának hirtelen romlásához, és betegségek növekedéséhez vezetett. Fokozódott a dohányzás, az alkoholizmus, a kábítószer függőség.

Alig három év alatt (1991-1993) több mint 900 gyermek – és tinédzser sportklub, 590-en tanár-sportszervezői álláshely szűnt meg, a munkahelyeknél több mint 3,5 ezer oktatói állást csökkentettek (Verbickij 2014:226-228).

A lakosság túlnyomó részét – különösen a vidéki területeken – gyakorlatilag megfosztották annak lehetőségétől, hogy bármilyen formában részt vegyenek fizikai, fitness- és sporttevékenységben. Romlott a testnevelés és a sport anyagi és műszaki

bázisainak fenntartása és a sportlétesítmények nem rendeltetésszerű használata. A magas osztályú sportolók képzési rendszerét, a gyermek - és ifjúsági sportiskolák hálózatát, az országos versenyek és edzőtáborok számát a megszűnés veszélyével csökkentették. A testnevelés és a sport elvesztette magasan képzett szakembereit és sportolóit, ők vagy más munkalehetőséget kerestek, vagy elutaztak külföldre. Az oktatási intézményekben megváltozott az oktatáson kívüli szakkörök, sportfoglalkozások aránya. Az 1990-es évek óta 620 ezer fővel csökkent a sportklubokba és sportiskolákba részt vevő gyermekek és fiatalok száma. Mindezek a korlátozások negatív hatással vannak a tizenévesek egészségére, s azokra, akiknek a sport a társadalmi alkalmazkodás, és az önmegvalósítás egyetlen eszköze volt. Drámaian megnöttek a betegségek mutatói. A gyermekek, tanulók és hallgatók közel 90%-nál egészségügyi problémák észlelhetők, 50%-nak nem kielégítő a fizikai állapota, fokozott antiszociális megnyilvánulások vehetőek észre rajtuk. Csak az elmúlt 5 évben 41%-ra nőtt a speciális orvosi csoportba besorolt tanulók és hallgatók száma. Szinte minden tizedik bűncselekményt tizenévesek követnek el, 60%-kal megnőtt a drogot fogyasztó kiskorúak száma.

A mai körülmények között Ukrajnában a lakosság egészségi állapota kritikus. A testnevelés területén folyó jelentős fejlesztési problémák és azok negatív következményei rámutatnak arra, hogy megfelelő tudatosság igényelt, valamint jelentős költségekre van szükség a problémák mihamarabbi megoldáshoz (Verbickij 2014:226-228).

Az elmúlt évtizedekben az állam jelentős lépéseket tett a nemzeti testnevelési rendszer kialakítása és fejlesztése irányába. A kormány megtervezte és végrehajtotta a sport rendszerének szabályozását, biztosították jogalapját. Számos intézkedést hoztak az anyagi és technikai, tudományos és módszertani támogatási alap létrehozása érdekében, nemzeti programokat vezettek be a sport és sportmozgalmak fejlesztésére stb.

Az állam intézkedéseket hozott, különösen a sport és a sportmozgalmak nemzeti program végrehajtásának fejlesztésére, amelyek javítják a lakosság fizikai tevékenységének szintjét és minőségét.

Vannak pozitív példák a testnevelés és a sport piaci feltételeihez történő hozzáigazítására és a közvélemény szerepének növelésére. Ebben az értelemben az önellátás elve alapján működő magán sportklubok, fitneszközpontok, állami sportszervezetek létrehozása vált jellemzővé (Verbickij 2014:241-250).

Javult az anyagi, technikai, tudományos és orvosi támogatás. Napjainkban megfelelő infrastruktúrát hoztak létre az ifjú sportolók és a csúcskategóriás sportolók felkészítéséhez, amely magában foglalja: 1672 ifjúsági sportiskolát, 249 speciális olimpiai tartalék

sportiskolát, 32 fejlett sporttudományi iskolát, 17 sportprofil speciális oktatási intézményt (iskolák, testnevelési líceumok és olimpiai tartalék, bentlakásos iskolák), 31 olimpiai edzőközpontot az ukrán nemzeti csapatok számára a nyári és téli sportokhoz. Ma az országban 82 testnevelési és sportintézmény működik.

Össességében 2012-től a sportinfrastruktúra a következőket foglalta magában: 1108 stadion 1500 férőhelyes lelátóval; 11,7 ezer játszótér edzőeszközökkel; 1,3 ezer játszótér szintetikus burkolattal; 11,7 futballpálya; 16,4 helyiség fitness órákhoz; több mint 17 ezer tornaterem, 601 uszoda; 89 evezős-; 58 lovas- és 69 sí-bázis; 62 mesterséges jégpályával ellátott létesítmény (Verbickij 2014:241-250).

A sportlétesítmények megóvása és működésük javítása érdekében a nehéz pénzügyi és gazdasági helyzetben lévő köz- és állami tulajdonba lévő sportlétesítményeket ipari vállalkozásoknak ruházták át. Ezzel egyes régiókban megoldódott a nagyobb sportlétesítmények hasznossági kérdése.

Bizonyos javulás történt a támogatási szabályozás területén is. Elnöki rendeletek és végzések, az ukrán minisztertanács határozatai és rendeletei megfelelően szabályozzák a testnevelés és a sport területén folytatott tevékenységeket és követelményeket. Az összes dokumentum közül a legfontosabbak azok, amelyek lehetővé tették a sportolók és edzők sportteljesítmény utáni jutalmának növelését.

A bekövetkező jelentős pozitív változások ellenére az ország sportmozgalmának rendszerében számos hátrány van (Verbickij 2014:241-250).

A nehéz ukrán gazdasági helyzet fényében a sport iránti kereslet csökkent. Ez a lakosság egészségi állapotának romlása eredményeként negatív társadalmi jelenségek - dohányzás, alkoholfogyasztás, drogfüggőség - megnyilvánulásához vezetett.

Évente 100 ezer ukrán hal meg a dohányzás következményei miatt (ezek 10% -a passzív dohányos). Ukrajna az alkoholfogyasztás szempontjából a vezető országok közé tartozik. Körülbelül 500 ezer személy kardiovaszkuláris betegségben hal meg. A nők nem tudják kihordani gyermekeiket, és minden 100. csecsemő meghal. A tanulók 90%-a betegen fejezi be az iskolát

Ukrajna évről évre 700 ezer munkaképes korú polgárt veszít el. Tíz ukrán közül egy nem éri el a 35 évet, és minden negyedik nem éri el a 60 évet. Sajnos Ukrajnában eddig nem támogatták az egészséges életmód ötletét. A statisztikák szerint a sport, a sporttevékenységek igénye a lakosság körében többszörösen alacsonyabb, mint az európai országokban (Verbickij 2014:241-250).

A rendszeres sportmozgás a 16 éves és annál fiatalabb korosztálynak csak a 10%-át foglalkoztatja. Fizikai passzivitás jellemző a legtöbb munkaképes (84–86%), és az idősebb (95–97%) korú személyre. Az ukrán társadalom nem tekinti a testnevelést és a sportot hatékony eszköznek a fiatalok és más társadalmi csoportok szabadidőinek megszervezésére. Az alkoholra és dohányra fordított kiadás tízszeresen meghaladja, a sport költségeit (Verbickij 2014:241-250).

Ukrajnában mostanáig nincsenek megfelelően kialakított anyagi-műszaki infrastruktúrák a sportolásra. A sportpályák 80%-a nem felel meg a modern előírásoknak.

Az "Testnevelésről és sportról" szóló törvény 29. cikke külön előírja, hogy a sportlétesítmények hatékonyságát, függetlenül azok tulajdonától az állami végrehajtó hatóságok és az illetékes helyi önkormányzati szervek ellenőrzik. .

Az egyik legfontosabb probléma továbbra is az alacsony finanszírozás problémája. A testnevelést és sportot Ukrajnában maradvány összeggel finanszírozzák. Az évi konszolidált költségvetéséből a testnevelési és sportágazat a bruttó nemzeti termék 0,2% - át kapta, ami a világ egyik legrosszabb mutatója. Három év alatt a növekedés mindössze 0,1% volt. Ebben a tekintetben sürgős, hogy további költségvetési forrásokat keressenek mind a sport, mind a felső sport fejlesztése érdekében. Manapság nem alakultak ki kedvező feltételek a testnevelés és a sport fejlesztésére irányuló beruházások vonzására, ezért elengedhetetlen, hogy a testnevelés és a sport fejlesztésének programjaira fordított kiadásokat teljes költségvetésben az állami költségvetésbe foglalják (Verbickij 2014:241-250).

Érdekes módon, amikor Ukrajnában az elmúlt években megtörténtek a tragédiák a testnevelési órákon (20 halálos áldozat) 2016-ban inkább leegyszerűsítették és megváltoztatták az iskolai alaptanterv követelményeit az elemi osztályosok számára, minthogy kivizsgálták volna az eseteket (Jácsenko, 2008), (TCH, 2011).

A kormány teljesen eltörölte az ukrán lakosság fizikai felkészültségének állami tesztjeiről és szabványairól szóló, 1996. január 15-i 80. számú kabineti határozatát. Döntés született, hogy terepfutás helyett, sport játékokkal kell megterhelni a diákokat a testnevelés órákon. A balesetek után az akkori egészségvédelmi miniszter felhívta a figyelmet arra, hogy nem a fizikai, hanem a szellemi megterhelést kell csökkenteni a diákok számára.

Mivel nőtt a halálos kimenetelű balesetek száma az Oktatásügyi Minisztérium felajánlotta, hogy töröljék el a jegyeket testnevelésből, és hogy a normatívák legyenek könnyítettek. Az egészségvédelmi miniszter felvetette, hogy vessék alá a diákságot orvosi

vizsgálatnak. „Miért kell az Oktatásügyi Minisztériumnak vállalnia a felelősséget?”-mondta (Jácsenko, 2008), (TCH, 2011).

„A gyerekek általános egészségi állapota egyre rosszabb és elfogadhatatlanabb. Az Ukrán Nemzeti Orvostudományi Akadémia adatai szerint az iskoláskorú gyermekek megbetegedési arányszáma az utóbbi tíz évben 27%-kal emelkedett. Összességében az ukrán iskolások mindössze 7%-ánál (!) állapítható meg, hogy szervezetük funkcionális állapota kielégítő, és az iskoláskorú fiatalok csupán 30%-a (!) sportolhat korlátozás nélkül. Különböző megbetegedéseket az iskolások 90%-ánál diagnosztizálnak. Lényegesen gyakoribbá váltak a gyermekek tartási rendellenességei. A fiatalok körében drasztikusan növekedett a krónikus szívbetegség, a magas vérnyomás, az idegrendszeri betegségek, a csontritkulás, az ízületi gyulladás, az elhízás stb. Ez a helyzet elsődleges jelentőségű állami problémává lépett elő, amely adekvát megoldást sürget” (Keresztény – Greba, 2013:89-101).

IV. A KUTATÁSI ANYAG ELEMZÉSE

4.1 Kutatási célok, feladatok, kutatási módszerek

A kutatás feladata volt meghatározni elsősorban, hogy van-e az iskolai testnevelésnek és sportnak problémája, továbbá e kutatás által szerettem volna feltérképezni az iskolák tantárgyi anyagi-műszaki ellátottságát és a tanulók hozzáállását a testneveléshez és a sporthoz.

Választ kaptam többek között arra, hogy mennyire elismert tantárgy a testnevelés a diákok körében, hogy mivel töltik legszívesebben a szabadidejüket, és, hogy érdekli-e őket a testnevelés osztályzat. A kutatásból kiderül, hogy kit tesznek felelőssé a „tanulók egészséges fejlődéséért” és mi a véleményük a diákok rendszeres egészségügyi vizsgálatáról.

Továbbá, választ kaptunk arra, hogy a kutatásban részt vett iskolák közül hányban dolgozik testnevelést oktató szaktanár és hányban nem; a válaszok alapján megállapítható, hogy hány intézményben találunk tornatermet, sportpályát. Hány tanár, diák gondolja úgy, hogy szükség van vagy nincs a mindennapos testnevelés bevezetésére, az egészségügyi szűrés rendszerének javítására. Megtudtam, hogy alsó tagozatban ki tartja, és hogy maradnak-e el testnevelés órák? Ugyanakkor arra is választ kaptam, hogy a diákok hogyan értékelik a testnevelés tantárgyat, és hogy értékes e számukra az osztályzat? Mi az, ami órán kívüli sportfoglalkozásra ösztönzi őket, vagy, hogy szoktak-e egyáltalán tornagyakorlatokat végezni? Megtudtam milyen pozitív és negatív tényezők befolyásolják hozzáállásukat a testneveléshez és a sporthoz, vagy, hogy milyen negatív faktorok befolyásolhatják az emberi szervezetet. Valamint megtudtam, hogy a tanárok szoktak-e szakmódszertani folyóiratokat olvasni, és ha igen, milyen, milyen forrásból merítenek új információkat a „Testnevelés” tantárgy oktatásához? Változtatnának-e az ukrán testnevelési program követelmény-rendszerén; mi a véleményük a „modul” rendszerről az évi tanterv összeállításánál az 5.-11. osztályokban; elmennének-e külföldre dolgozni pedagógusként, ha volna rá lehetőség és vajon mi tartja őket itthon? Ezek az információk mind segítséget nyújthatnak a későbbiek során a testnevelés és a sport oktatásához úgy az általános, közép, vagy a felsőoktatásban.

A diplomamunka kidolgozásának egyik módszere a témához kapcsolódó szakirodalom feldolgozása volt.

A másik módszerként a kérdőívezést választottam (lásd a mellékletben). Ahhoz, hogy alaposabban és részletesebben megismerjük a tanárok és a tanulók hozzáállását és véleményét a testnevelésről és a sportról, kvalitatív vizsgálatelvégzése volt célszerű. A kutatás során strukturált kérdőíves felmérést végeztem általános, közép és felső oktatási intézmények tanáraival, diákjaival. Minden tanárt felkerestem, így módomban állt személyesen szétnézni a munkahelyükön, megtapasztalni a munkakörülményeiket.

A kérdőív kitöltésére felkért 26 tanár közül 24-en vettek részt a felmérésben, összesen 8 nő és 16 férfi. A megkérdezett tanárok többségben a beregszászi járás iskoláiban tanítanak. A diákok közül 147-en válaszoltak a kérdésekre, összesen 66 férfi és 81 nő. A felmérést különböző iskolákban végeztem el. Kérdőívet töltött ki a Beregújfalui Általános Iskola 7.-8.-9. osztálya, a Beregszászi 3. sz. Zrínyi Ilona Középiskola 11-A osztályának tanulói, a Nagyberegi Református Líceum II.-III. évfolyam diákjai, a Tivadarfalvi Református Líceum II.-III. évfolyam diákjai, valamint a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola Szakgimnázium I.-II. évfolyam tanulói.

A kérdőív a tanároknál 30, a diákoknál 22 kérdést tartalmazott, amelyekből általános információkat tudhatunk meg a felmérés résztvevőinek életkoráról és neméről. A kérdőívek mindkét csoportnál névtelenek voltak, viszont az adatközlőnek kötelezően meg kell adnia olyan személyes adatokat, mint nem, életkor, legmagasabb iskolai végzettség, hol és mikor tanult stb.

A kérdések megszerkesztésénél a témában megjelent szakirodalmakra, a hasonló kutatás kérdőíves anyagára (Szatmári: 2006) és a tapasztalataimra támaszkodtam. A kérdőívekben zárt és nyílt kérdések is voltak. A zárt kérdéseknél előre megadott válaszlehetőségek voltak, s azok közül lehetett választania az adatközlőknek. A nyitott kérdéseknél a válaszadók megfogalmazhatták a saját véleményüket, ugyanis ilyen kérdések nélkül csak számszerű, statisztikai adatokat kaphattunk volna

A kitöltött kérdőívek adatait a Microsoft Excel program segítségével összesítettem, a keresztösszefüggéseket pedig manuálisan elemeztem.

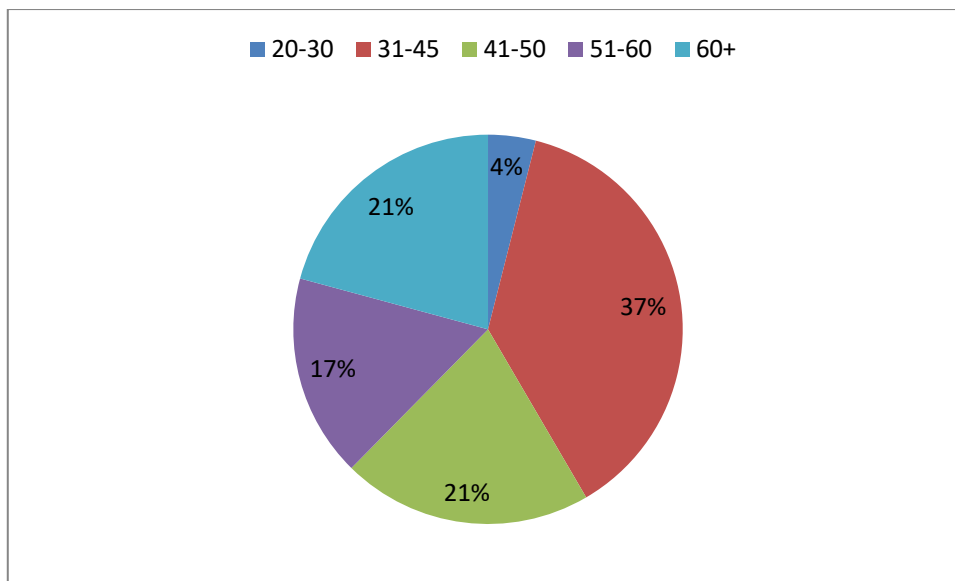
4.2. A kutatás eredményei

A kérdőíves felmérés eredményeinek elemzése három részből áll. Első részben a tanárok kérdőívét, majd a diákok kérdőívét elemzem, és végül összehasonlítást végzek a kérdőívekben egyező kérdésekből.

4.2.1 A testnevelő tanárok kérdőívének elemzése

Mivel a kérdőív testnevelő tanárok részére lett összeállítva és a harmadik kérdés a végzettségre kérdezett rá, sokan a „nem szakos” választ keresték, ezért egy pár kitöltött kérdőív után szükséges volt átszerkeszteni a kérdőíveket. A továbbiakban már tartalmazták a „nem szakos” válasz lehetőségét is.

A kutatásban résztvevő tanárok életkoruk szerint a következőképpen oszlanak el: 4% 20-30 év közötti, 38% 31-40 év közötti, 21% 41-50 év közötti, 17% 51- 60 év közötti és 21% 60 év fölötti.



1. ábra: A kutatásban résztvevő tanárok életkor szerinti eloszlása

A tanárok 63%-a egyetemi, 17%-a főiskolai, és 13%-a középfokú végzettséggel rendelkezik. Ugyanakkor az egyetemet végzett tanárok 29%-a nem rendelkezik testnevelői szakképesítéssel. Így a kérdőíves felmérés feldolgozása alapján megállapítható, hogy a megkérdezett tanárok közül: egy a Drohobicsi Állami Testnevelési Egyetemen, három a Ternopili Állami Pedagógiai Egyetemen, egy az Ivano-Frankivszki Állami Pedagógiai Egyetemen, egy az Ivano-Frankivszki testnevelői technikumban, egy a Kámenyec-Podolszki Pedagógiai Egyetemen, egy a Nyíregyházi Tanárképző Főiskolán, kettő a Sztepan Demjancsuk Nemzetközi Közgazdaságtudományi Humán egyetem Felsőoktatási Magánintézményében, hat a Lemberg Állami Testnevelési Egyetemen, hat az Ungvári Állami Egyetemen végezte tanulmányait. Ugyanakkor az egyetemet végzett tanárok közül heten nem rendelkeznek testnevelő tanári szakképesítéssel.

A megkérdezett tanárok 54%-a „általános” iskolában (ebből 8 férfi, 5 nő), 33%-a „középfiskolában” (ebből 6 férfi, 2 nő), 2%-a „szakgimnáziumban” (1férfi,1 nő), és 4%-a „Református Líceumban” (1 férfi) dolgozik. A válaszadók 92%-a „falusi” (15 férfi és 7 nő) és 8%-a „városi” iskolában (1 férfi, 1 nő) dolgozik.

Arra, hogy ki „hány éve dolgozik a jelenlegi munkahelyén” változó válaszok születtek.

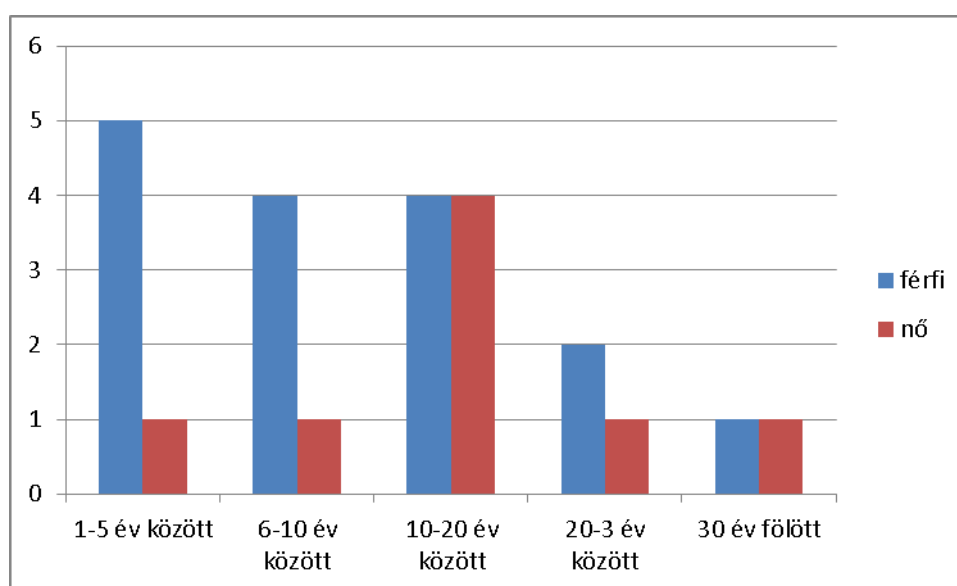
1-5 év között – 25% (5 férfi, 1 nő)

6-10 év között - 21% (4 férfi, 1 nő)

10-20 év között - 33% (4 férfi, 4 nő)

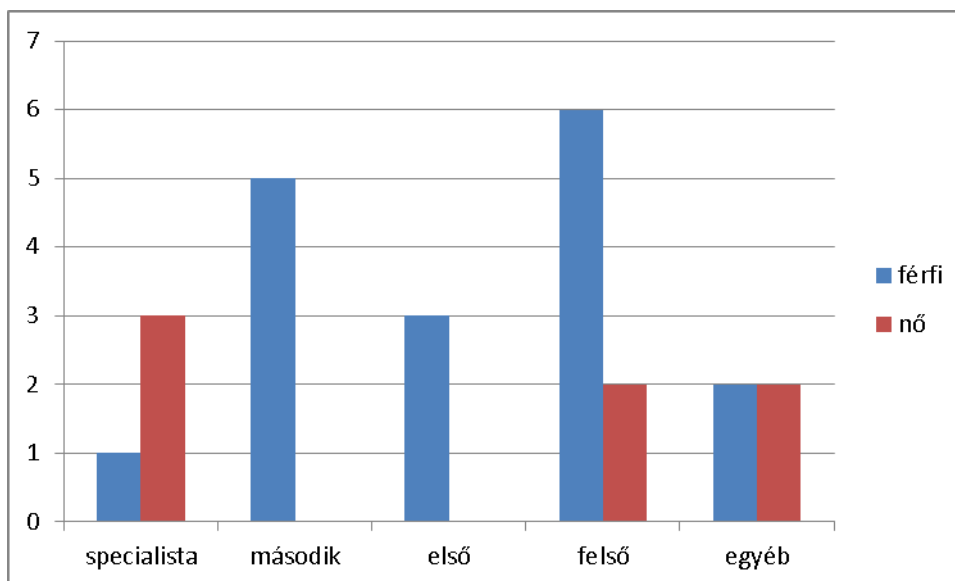
20-30 év között – 13% (2 férfi, 1 nő)

30 év fölött – 8% (1 férfi, 1 nő)



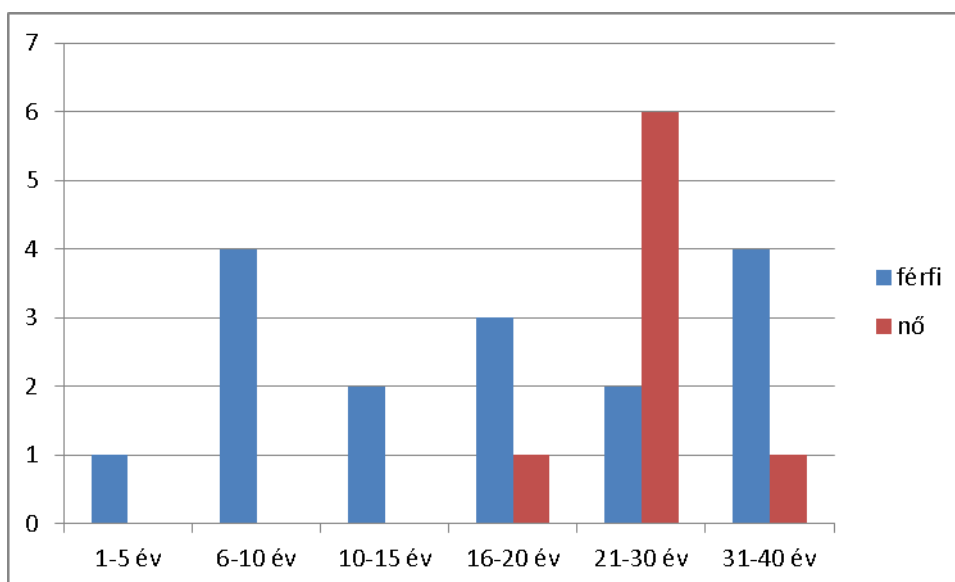
2. ábra: Az adatközlők száma a jelenlegi munkahely szempontjából

A „pedagógiai minősítésének kategóriája” kérdésre a tanárok a következő válaszokat jelölték: 17% a „specialista” (1 férfi, 3 nő), 21% a „második” kategóriát (5 férfi), 17% az „első” kategóriát (3 férfi,1 nő), 33% a „felső” kategóriát (6 férfi, 2 nő), 17% az „egyéb” kategóriát jelölte (2 férfi, 2 nő).



3. ábra: Az adatközlők száma a pedagógiai minősítési kategóriájuk alapján

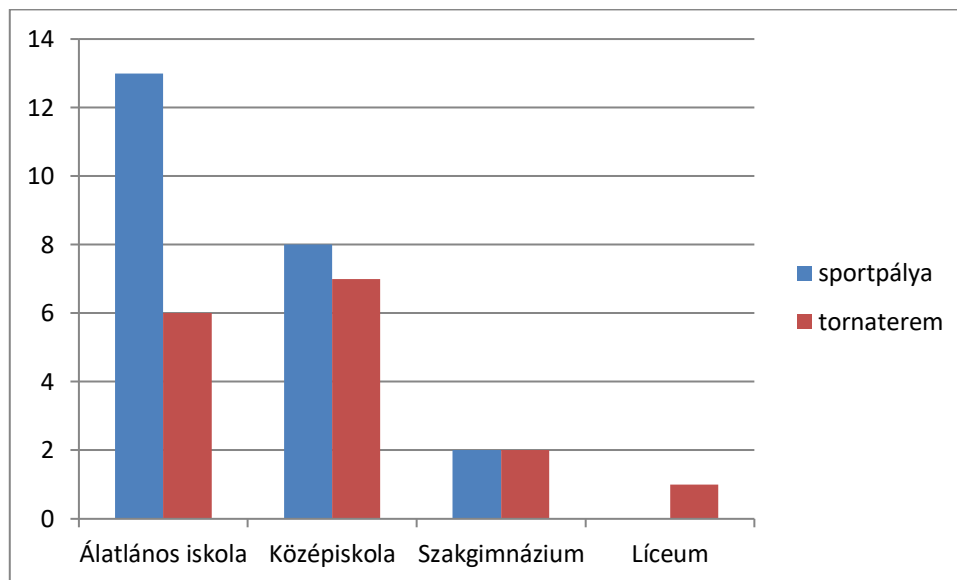
Pedagógiai pályán a 24 tanárból „1-5 év között” 4%-a (1 férfi), „6-10 év között” 17%-a (4 férfi), „10-15 év között” 8%-a (2 férfi), „16-20 év között” 17%-a (3 férfi, 1 nő), „21-30 év között” közötti 33%-a (2 férfi, 6 nő), „31-40 év között” 21%-a (4 férfi, 1 nő) dolgozik. Tehát, ha megnézzük nem pályakezdő pedagógusokról van szó, hanem már régóta az oktatás területén dolgozó kollégákról, akiknek van már tapasztalatuk, véleményük és rálátásuk a kérdésre.



4. ábra: Az adatközlők száma a ki hány éve dolgozik pedagógiai pályán kérdésre

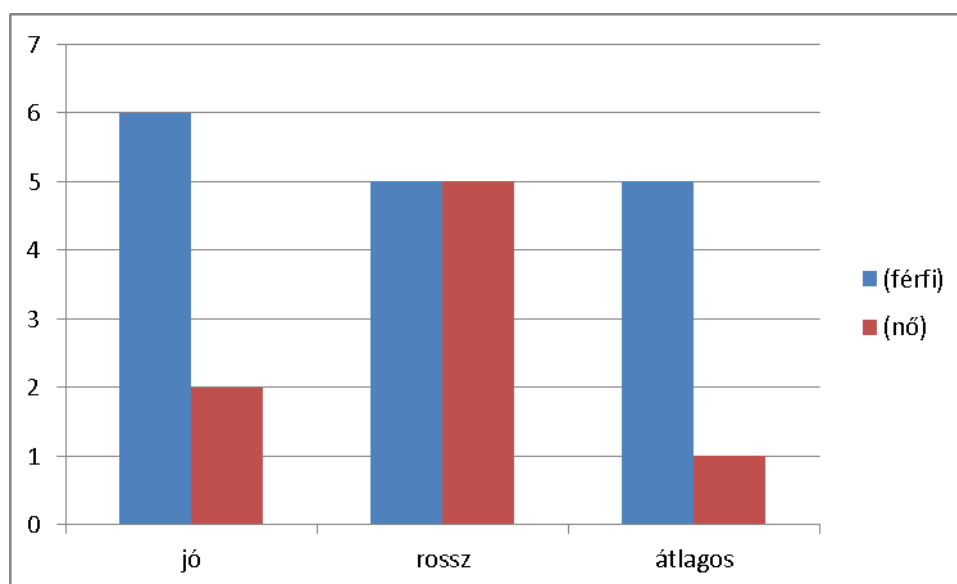
Arra kérdésre, hogy „rendelkezik-e az oktatási intézmény” tornateremmel vagy sportpályával, vagy mind kettővel, a megkérdezettek a következő választ adták: 15

intézmény rendelkezik tornateremmel és sportpályával is, 8 intézménynek csak sportpályája van, és egy intézmény csak tornateremmel rendelkezik, sportpálya nélkül. Így a mutató a következőképpen alakul: 13 általános iskola rendelkezik sportpályával, és 6 tornateremmel. A megkérdezett 8 középiskolai tanár iskolájában van sportpálya, viszont csak 7 középiskola rendelkezik tornateremmel. A szakgimnáziumban van tornaterem és sportpálya is. A líceum sportpályával nem rendelkezik, viszont van tornaterme.



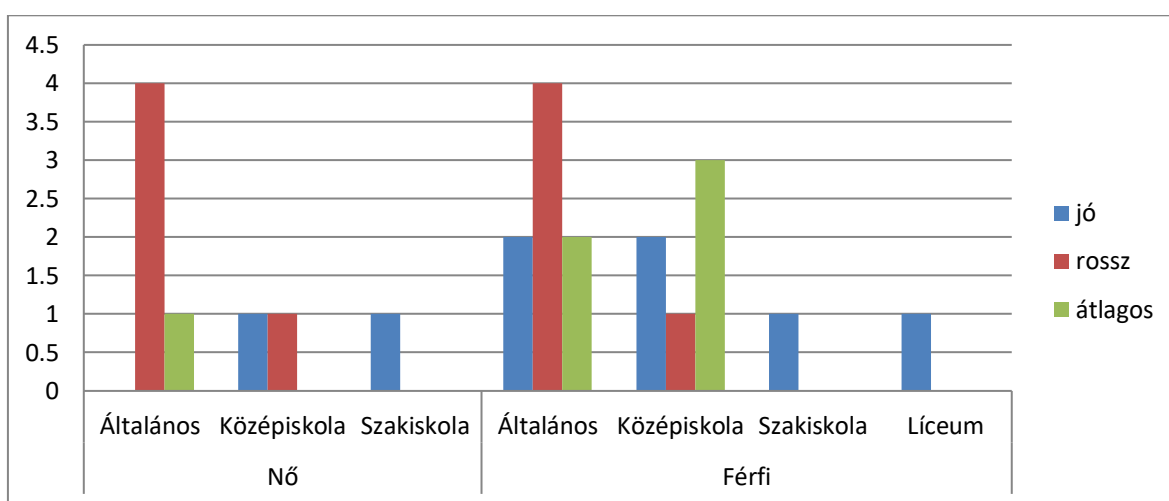
5. ábra: Rendelkezik-e az oktatási intézmény sportpályával és/vagy tornateremmel?

A nemenkénti az az „férfi”, „nő” adatközlők válaszai a következőképpen oszlanak el: 6 férfi és 2 nő „jó”-nak nevezte, 5 férfi és 5 nő „rossz”-ra minősítette, 5 férfi, 1 nő pedig „átlagos”-ra jelölte az iskola eszközellátottságát.



6. ábra: A válaszadók száma nemenkénti eloszlása az iskolai eszközfelszereltségről

Az iskolák szerinti megfigyelés még árnyaltabb képet mutat. Ha megfigyeljük az ábrát, láthatjuk, hogy a megkérdezett tanárok közül az általános iskolában dolgozók azok, akik kimagaslóan „rossz”-ra értékelték az iskolai eszközfelszereltséget. Ha bővebben megvizsgáljuk ezt a kérdést, megtudhatjuk, hogy az adatközlők közül „jó” minősítést az általános iskolában dolgozó tanárok közül 2 férfi adott, középiskolai tanárok közül 1 nő és 2 férfi, a szakgimnázium mindkét tanára és a líceumi tanár is a „jó” eszközfelszereltséget jelölte. „Rossz” minősítést 4-4 általános iskolában dolgozó tanár, 1-1 középiskolai tanár adott. „Átlagosnak” jelölte a felszereltséget 1 általános iskolai tanárnő, 2 általános iskolai férfi, és 3 középiskolai férfi tanár.



7. ábra: Az iskolák eszközfelszereltsége a testnevelés oktatásához iskolákra bontva

A következő kérdésre az intézmény felszereltségétől függetlenül, a tanárok többsége, az „igen” választ jelölte. Ugyanis, hogy „szokott-e az intézményben sportvetélkedőket szervezni” kérdésre mindenki „igen”-nel válaszolt. Különböző alkalmakra, különböző elnevezéssel, de mindenki rendez vetélkedőket, versenyeket, bajnokságokat:

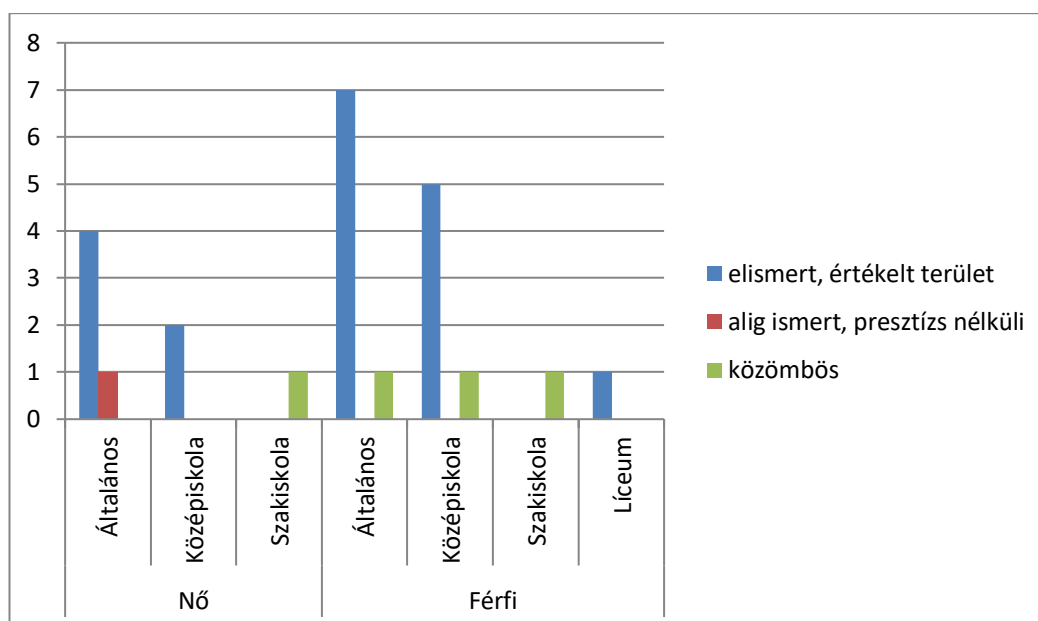
Sportágít: kézilabda-, kosárlabda-, labdarúgó-, röplabda bajnokság, atlétikai- bajnokság, járási iskolák közötti bajnokságok, ügyességi váltóversenyek, dámajáték.

Valamint különböző vetélkedők, rendezvények: tornászok-napjára, nők- napjára, tanár-diákvetélkedő, farsangi mulatságok. Egészség-hét, olimpiai-hét, старт і надій, джуря, веселі старті. A válaszokból láthatjuk, hogy a tanárok (azokban az iskolákban is, ahol nem megfelelő a felszereltség) igyekeznek érdekesebbé, színesebbé tenni a tanévet, még akkor is, ha nem sok lehetőségük van, és nem rendelkeznek kellő felszereltséggel a testnevelés oktatásához.

A következő kérdésben arra kerestem a választ, hogy „mennyire elismert a tanulók körében a testnevelés és a sport” A válaszadók közül 19-en „elismert, értékelt területnek” vélik, 1 személy szerint „alig ismert, presztízs nélküli”. 4 adatközlő a „közömbös” választ jelölte.

Az iskolák szerinti vizsgálata alapján megállapíthatjuk, hogy az általános iskolai tanárok közül 11 fő jelölte „elismert, értékelt területként” (4 nő és 7 férfi), 1 nő „alig ismert, presztízs nélkülinek” vélte, és 1 férfi „közömbösnek”. A középiskolai tanárok közül 5 férfi és 2 nő szerint „elismert, értékelt terület”, 1 férfi szerint pedig „közömbös”. A 2 szakgimnáziumi tanár „közömböst” jelölt. A líceumi pedagógus szerint pedig a testnevelés „értékelt, elismert terület”.

Láthatjuk, hogy az oktatásban a tanárok szerint a fiatalok már nem nagyon értékelik a testnevelés és a sport jótékony, egészségmegőrző hatását. Megfigyelhető még, hogy nagyobb számban a férfiak körében „elismert, értékelt terület”, míg a női adatközlőknél előfordul az „alig ismert, presztízs nélküli” válasz is.



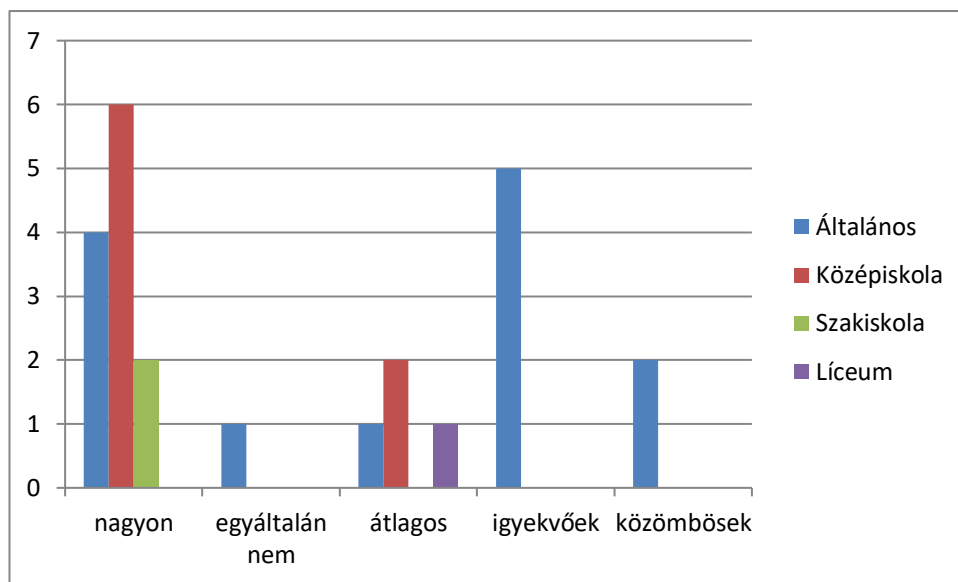
8. ábra: Elismert-e a tanulók körében a testnevelés és a sport?

A „tanulók érdeklődése a testnevelés osztályzat iránt” kérdésre a válaszok nem meglepőek az előző kérdés alapján.

Az iskolákra bontáskor megfigyelhető viszont, hogy az általános iskola tanáraiból 4 személy a „nagyon”, 1 személy az „egyáltalán nem”, és 1 fő az „átlagos” választ jelölte. 5 fő szerint „igyekezők” és 2 kitöltő a „közömbösek” választ jelölte. A középiskolai tanárok közül 6 személy jelölte a „nagyon” és 2 fő az „átlagos” választ. A 2 szakgimnáziumi tanár

a „nagyon” érdeklőket választ adta és az 1 líceumi tanár pedig az „átlagos” hozzáállást jelölte a testnevelés osztályzatához.

Ennél a válasznál megfigyelhető, hogy a tanárok válaszai alapján a szakgimnázium az az iskola, ahol a diákokat érdekli az osztályzat, mivel a testnevelési jegy beszámít az átlagba, így ez érthető is, rejtély viszont a líceumi diákok hozzáállása, ugyanis ott is beszámítják a testnevelési osztályzatot az átlagba.

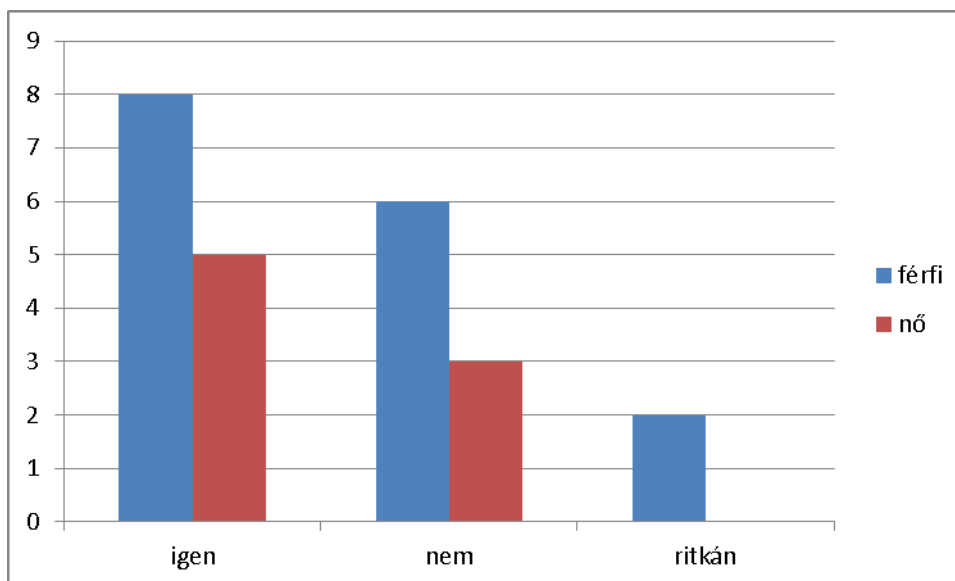


10. ábra: Az adatközlők válaszai iskola típusok szerint a „mennyire érdekli a testnevelés osztályzat a tanulókat” kérdésre

„A mindennapi testnevelés bevezetésére”, a válaszadók közül 15 férfi, 8 nő válaszolt „igen”-nel és csak 1 férfi érezte úgy, hogy nincs rá szükség.

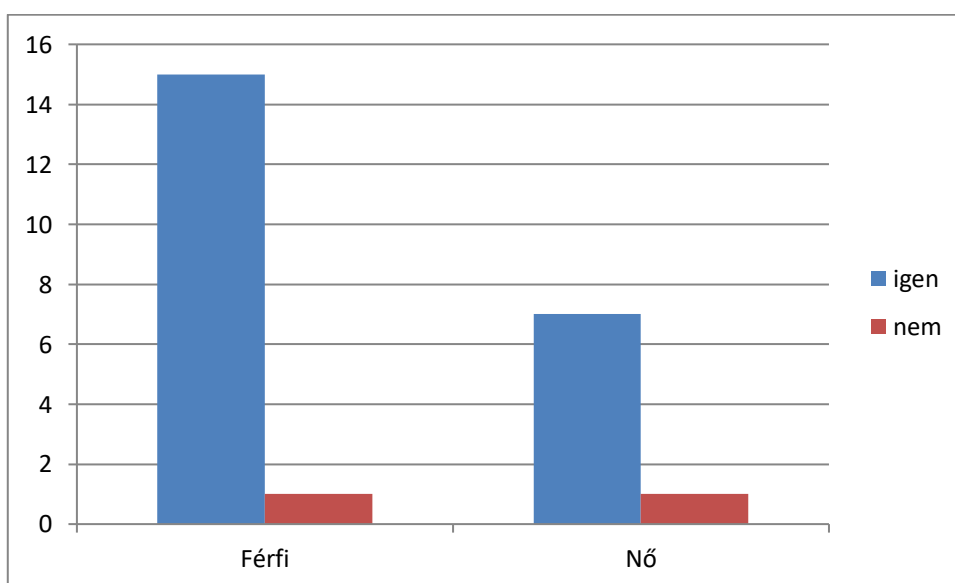
A következő kérdésre adott válaszok egységes képet mutatnak. Arra, hogy „ki vezeti a testnevelés órát az alsó tagozatban” a tanárok közül 15 férfi és 8 nő válaszolta azt, hogy a „tanító” és 1 férfi jelölte a „szaktanár”-t. Csak egy általános iskolai intézményben tartja a testnevelési órát szaktanár. Mindenhol az alsós tanár vezeti, ha vezeti. De ezt megtudhatjuk a következő kérdés válaszaiból:

„Ön szerint maradnak-e el testnevelési órák alsó tagozatban” kérdésre a válaszadók közül 8 férfi, 5 nő mondta azt, hogy „igen”, 6 férfi, 3 nő, hogy „nem”, és 2 férfi írta azt, hogy „ritkán”.



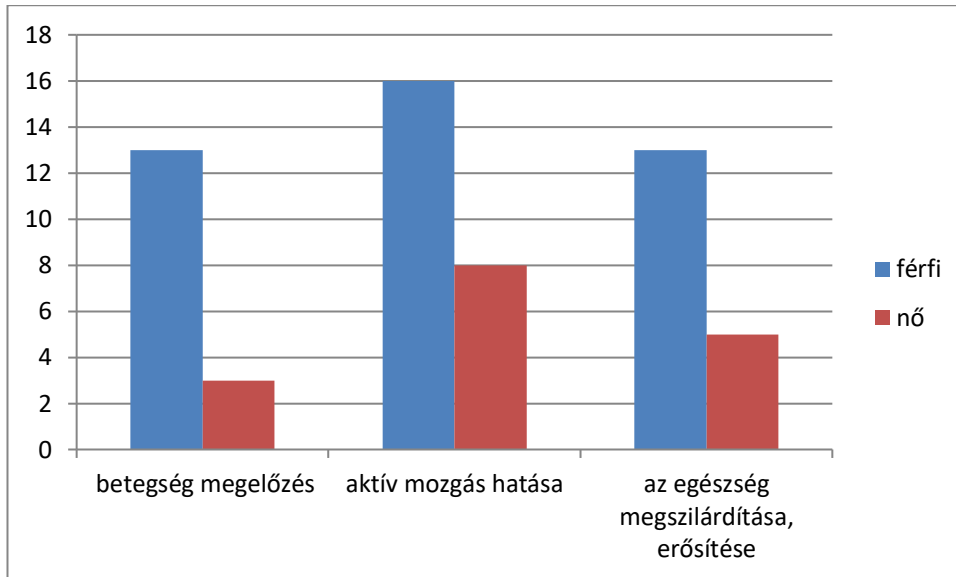
11. ábra: Maradnak-e el az alsó tagozatban testnevelési órák?

A következő kérdés feleleteiben meg is kaptam rögtön a választ az előző feltevésekre: „Ön támogatná-e, hogy szaktanár oktassa a testnevelést az alsó tagozatban?” 15 férfi és 7 nő válaszolt „igen”-nel, 1 férfi és 1 nő pedig „nem”-mel. Ha figyelembe vesszük, hogy a 15. kérdésből megtudtuk, hogy egy intézményben, az alsó tagozatban szaktanár oktat, akkor, majdnem 100%-os támogatást kapunk, hogy szaktanár oktassa a testnevelést az alsó tagozatban. Ez szerintem jelzés értékű.



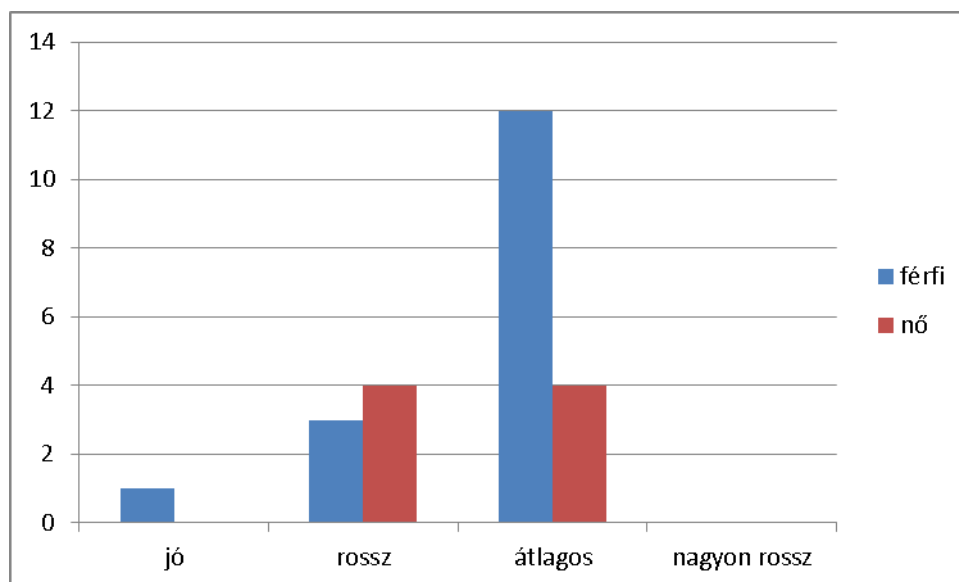
12. ábra: Támogatná-e, hogy szaktanár oktasson testnevelést alsó tagozatban?

A következő kérdésben arra kerestem a választ, hogy milyen, az egészség megőrzéséhez szükséges témákról beszélnek a tanulókkal az órákon. A válaszadó tanárok közül 13 férfi és 3 nő jelölte „a betegségek megelőzése, életmódváltással” választ, 16 férfi és 8 nő jelölte „az aktív mozgás hatása az egészségre és a mozgásfejlődésre”, 3 férfi és 5 nő „az egészség megszilárdítása, megerősítése” témát.



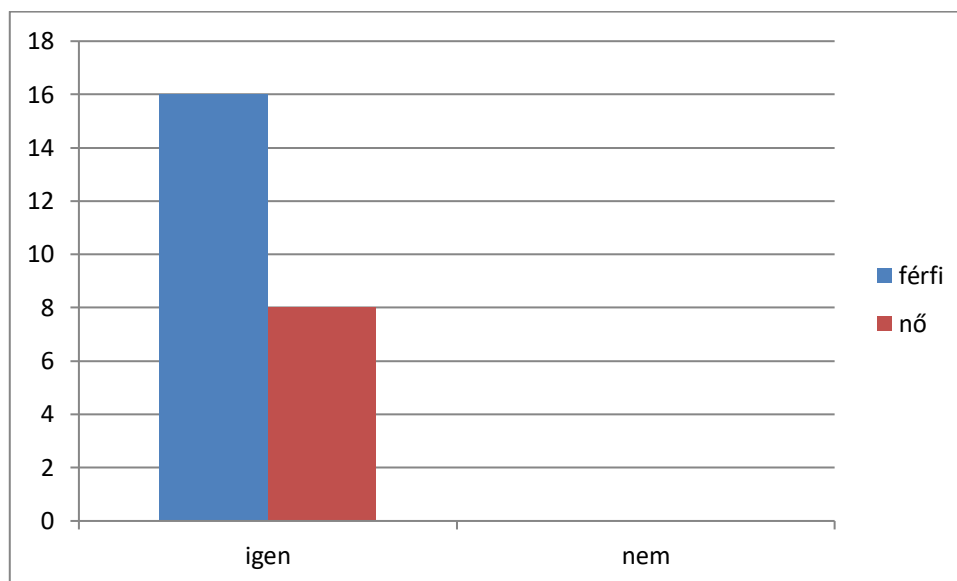
13. ábra: A tanórán rendszeresen megbeszélik-e az alábbi témákat?

A tanulók egészségi állapotát a 24 kitöltő közül 1 férfi jelölte „jó”-nak, 3 férfi, 4 nő „rossz”-nak, 12 férfi és 4 nő „átlagos”-nak, „nagyon rossz”-nak, senki sem jelölte.



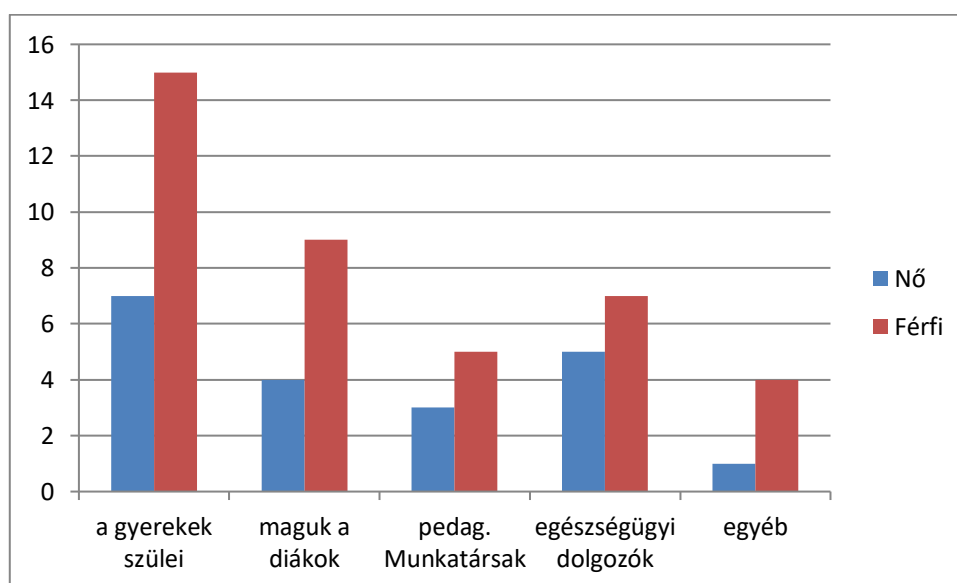
14. ábra: Milyen a tanulók egészségügyi állapota?

Viszont a férfi és a nő adatközlők (16 férfi és 8 nő) megegyeznek abban, hogy a „tanulóknak rendszeres egészségügyi vizsgálatra” van szükségük.



15. ábra: Szükség van-e a diákok rendszeres egészségügyi vizsgálatára?

Arról, hogy ki a felelős a tanulók egészséges fejlődéséért megoszlik az adatközlők véleménye. Ennél a kérdésnél több válaszadási lehetőség volt adott. 15 férfi és 7 nő mondja azt, hogy a „szülők” a felelősek, 9 férfi 4 nő magukat a „diákokat” teszi felelőssé, 5 férfi és 3 nő a „pedagógus kollégákat” teszi felelőssé, 7 férfi és 5 nő pedig az „egészségügyi dolgozókat”, 4 férfi és 1 nő az „egyéb” választ jelölte.



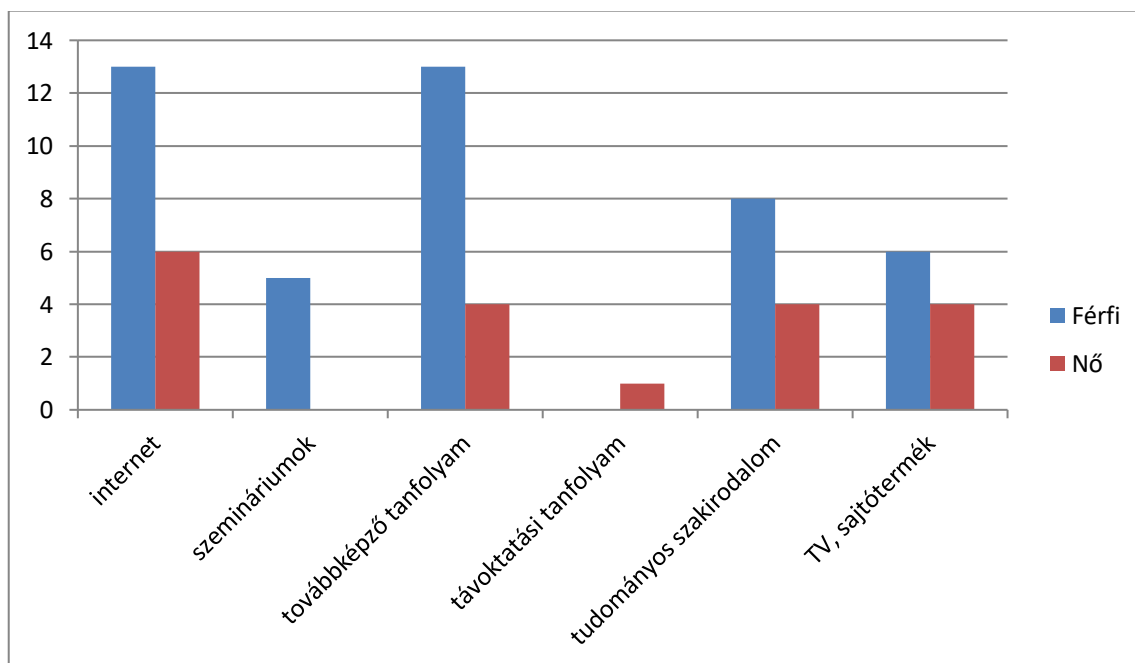
16. ábra: Ki a felelős a tanulók egészséges fejlődéséért?

A következő kérdés két részből állt, első felében arra kellett válaszolni a tanároknak, hogy olvasnak-e szakmódszertani folyóiratot, a másodikban pedig meg kellett nevezni, a szak- folyóiratok pontos címeit. Az elsőre 10 férfi és 4 nő válaszolt „igen”-nel, 3 férfi és 3 nő „nem”-mel, 3 férfi és 1 nő a „ritkán” választ jelölte. A második részre viszont érdekes volt látni, hogy nem tudtak folyóiratokat megnevezni, és erre 14 tanár egyáltalán nem is válaszolt, akik viszont válaszoltak a következő folyóiratokat, segédanyagokat említik:

«Фізичне виховання в школах України», «Методичні посібники», «Фізична активність, здоров'я і спорт», «Конспекти уроки», «Методичну літературу для ЗОШ»

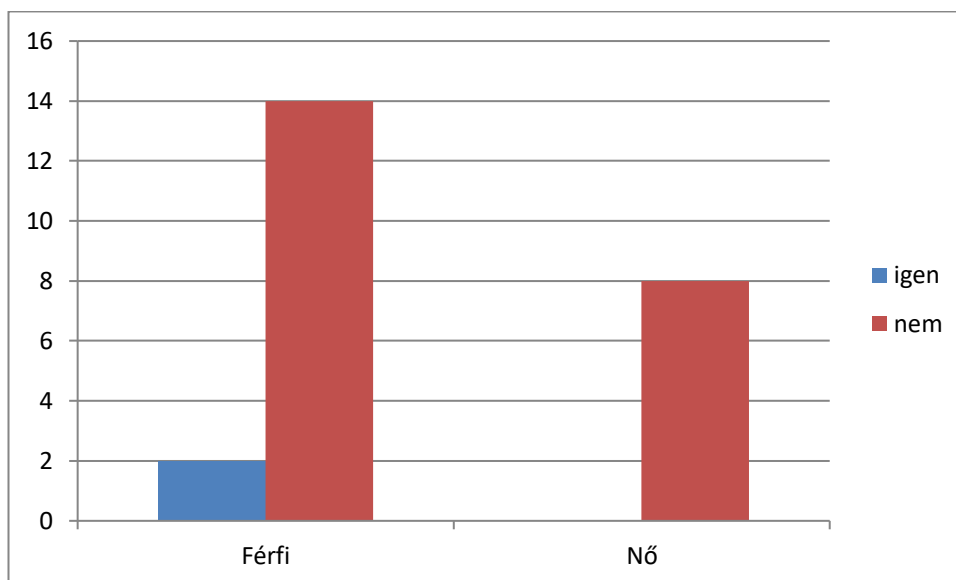
A következő kérdés azonban adhat némi betekintést abba, hogy honnan merítik a tanárok az „Új információkat a „Testnevelés” tantárgy oktatásához”. Több válaszadási lehetőség volt adott.

Az „internet oktatási oldalairól” 13 férfi és 6 nő merít új információt, 5 férfi „tudományos-módszertani szemináriumok, módszertani egyesületek, konferenciák” forrásaiból kap információt. „Továbbképző tanfolyamokon” a megkérdezett tanárok közül 13 férfi és 4 nő jut új információkhoz, a „távoktatást” csak 1 nő jelölte. „Tudományos-módszertani szakirodalmat” 4 nő és 8 férfi jelölt. 6 férfi és 4 nő jelölte be a „TV, és a sajtótermékeket”. Láthatjuk, hogy azért a tanárok érdeklődnek az új módszerek iránt. Interneten keresztül sok érdekességet és használható információt meg lehet szerezni. Több ország oktatási rendszerébe, tananyagába, online szakirodalmába nyerhetünk betekintést. A mai világban már minden adott ahhoz, hogy képezzük, fejlesszük magunkat, akár távoktatási tanfolyamokon keresztül is.



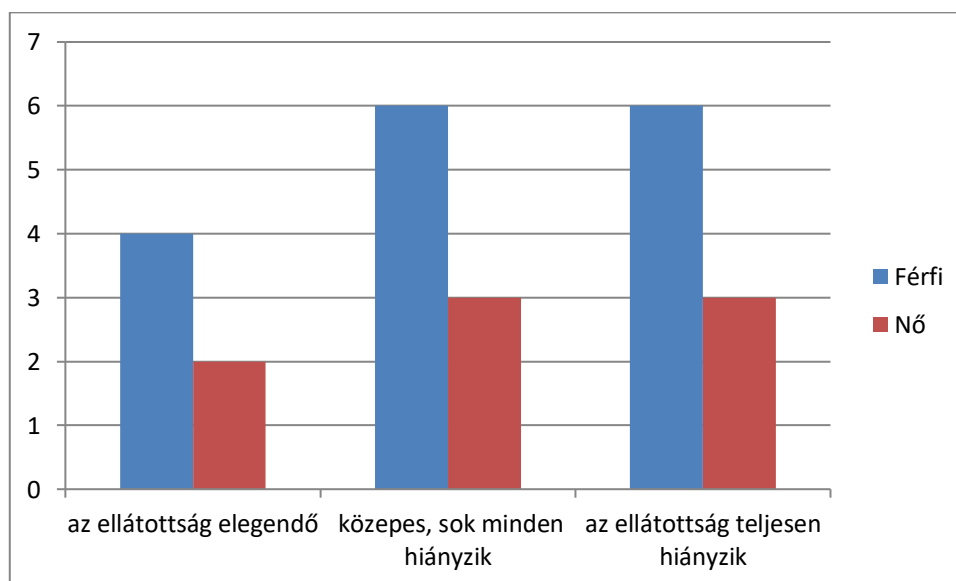
17. ábra: Milyen forrásokból merít új információkat a „Testnevelés” tantárgyhoz?

„A városi és járási oktatási hivatal támogatását” az iskolák nem nagyon élvezhetik. Ugyanis a következő kérdésben arra kerestem a választ, hogy megfelelő-e a támogatottságuk ezektől az intézményektől. A válaszadók közül 2 férfi válaszolt csak „igen”-nel, míg 14 férfi és 8 nő „nem”-mel.



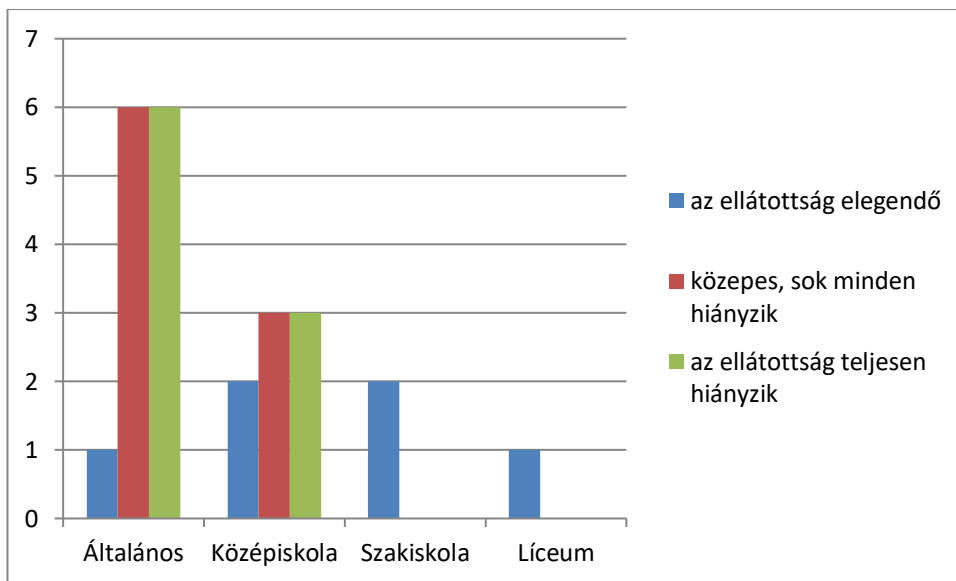
18. ábra: Ön szerint kellőképpen támogatja-e az iskolákat a városi vagy járási oktatási hivatal?

A következő kérdésben „a tantárgy anyagi-műszaki ellátottságára” voltam kíváncsi. A válaszadókból 4 férfi és 2 nő mondta azt, hogy „teljesen elegendő, minden szükségessé megtalálható”, 6 férfi és 3 nő jelölte „az ellátottságot közepes, sok minden hiányzik” választ, és ugyanennyien, 6 férfi és 3 nő válaszolta, hogy az „ellátottság teljesen hiányzik”.



19. ábra: A kitöltők válaszai a: „hogyan értékeli az intézmény anyagi-műszaki ellátottságát” kérdésre

Árnyaltabb képet mutat az adatok elemzése iskolák szerint. Az általános iskolai tanárok közül 6 személy az „ellátottság közepes, sok minden hiányzik” és szintén 6 fő „az ellátottság teljesen hiányzik” választ jelölte, 1 kitöltő szerint pedig „az ellátottság elegendő”. A középiskolai tanárok köréből 2 ember jelölte az ellátottságot elegendőnek, 3 fő közepesnek és szintén 3 személy pedig hiányosnak véli. A szakgimnázium és líceum tanárai elegendőnek tekintik az anyagi-műszaki ellátottságot.



20. ábra: Iskolák szerinti válaszok a: „hogyan értékeli az intézmény anyagi-műszaki ellátottságát?” kérdésre

A következőkben, a megkérdezett tanárok közül 9 férfi és 3 nő változtatna az „ukrán testnevelési program követelményrendszerén”, míg 7 férfi és 4 nő „nem” változtatna rajta. Egy tanár nem válaszolt erre a kérdésre.

Az új «Нова українська школа»-t, amit 2018-ban fogadtak el, a válaszadó tanárok közül 1 férfi és 1 nő „jobbnak, értékesebbnek” látja, 1 férfi „rosszabbnak, értéktelenebbnek”. 14 férfi, 6 nő, „lényegében változatlan”-nak nevezte. Abból, ahogyan erre a kérdésre válaszoltak a tanárok, merem állítani, hogy nem nagyon ismerkedtek meg vele. Kevesen voltak, akik határozott válasszal rendelkeztek. Következtetésképpen azt mondhatom, hogy nem kaptunk reális képet erre a válasza.

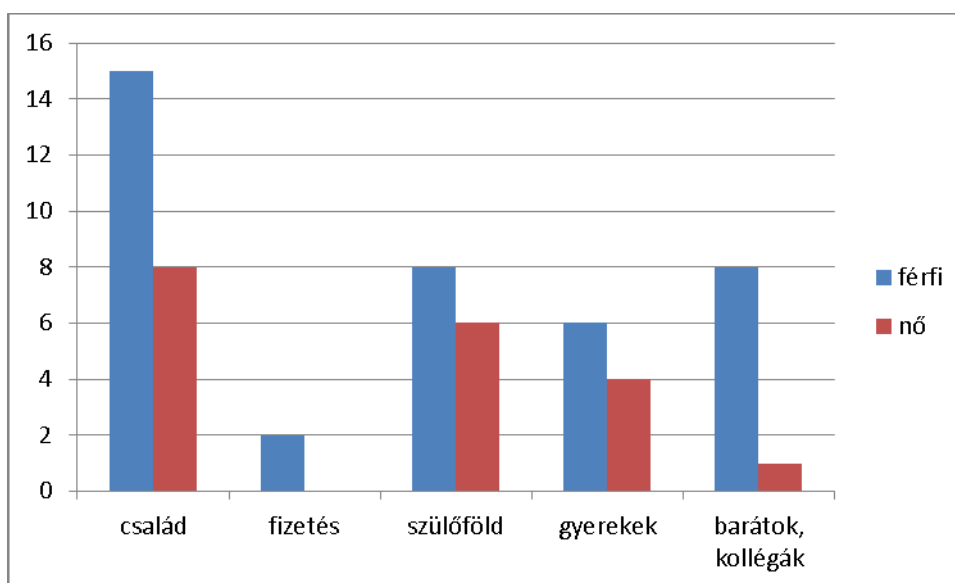
Az „5-11.osztályokban az új „modul” rendszer bevezetését 14 férfi és 8 nő helyesli, míg 2 férfi nem. Ennél a kérdésnél indoklási lehetőség volt megadva a tanároknak. Különböző

válaszok születtek: „A diákok, azt tanulják, amit szeretnének.” „Több idő van egy-egy sportág részletesebb oktatására.” „Lehetőséget nyújt kiválasztani a megfelelő tananyagot az iskola adottságait figyelembe véve.” „Ezáltal (mármint a „modul”) a tanárok ki tudják választani, hogy a rendelkezésükre álló felszerelésekkel és sportlétesítményekkel milyen modulokat tudnak végrehajtani.” „Fokozott fejlődés az adott sportághoz.” „Mivel bőséges a választék (összesen 25 modul), így minden iskola kiválaszhatja a neki megfelelőt.” „Mert egy sportágra lehet koncentrálni több órán keresztül.” „Választási lehetőséget ad.” „Mert ezek alapján a tanár állítsa össze az éves tervet.” „Helyeslem, kellő kép össze van állítva.” Az indoklásra 1 tanár nem válaszolt.

A testnevelés tantárgy, oktatási útmutatójában, a következőket olvashatjuk: „ahhoz, hogy kiválasszuk, hogy milyen modult fogunk oktatni, elsősorban figyelembe kell venni, hogy milyen anyagi és technikai alapok állnak az intézmény rendelkezésére, milyen regionális sport hagyományai vannak. A szaktanár és a hallgatók kívánságait egy kötelező felmérés határozza meg, a tanév kezdete előtt az iskolai módszertani egyesület megvizsgálja az egyes osztályok moduljainak kiválasztását és eloszlását” (Освіторія, 2019).

Az utolsó előtti kérdésre: „elmenne-e külföldre dolgozni pedagógusként, ha volna rá lehetősége” 2 férfi és 3 nő „igen”-nel válaszolt, 11 férfi és 5 nő „nem”-mel, 2 férfi, „gondolkodik rajta”, 1 férfi nem tudta rá a választ.

Az, hogy „mi tartja mégis itthon” a tanárokat az utolsó kérdésből derül ki. Itt is több válaszadási lehetőség volt adott. A válaszadó tanárok közül 15 férfit és 8 nőt a „család”, 2 férfit a „fizetés”, 8 férfit és 6 nőt a „szülőföld”, 6 férfit és 4 nőt a „gyerekek”, és 8 férfit és 1 nőt a „barátok” tartják itthon.



21. ábra: A mi tartja itthon kérdésre adott válaszolók száma

A 24 pedagógus által kitöltött kérdőívek eredményeként megállapíthatóak a következők: 15 intézmény rendelkezik tornateremmel és sportpályával, felszereltség szempontjából a líceum és a szakgimnáziumok vannak előnyben. Az általános iskolai tanárok rossz eszközfelszereltséget jelöltek válaszaikban, de ettől függetlenül minden iskola rendez évközben sportvetélkedőket, ügyességi játékokat, bajnokságokat.

Megállapítható, hogy a testnevelés tantárgy a diákok körében, az általános iskolai tanárok szerint elismert, értékelt terület, míg a középiskolában, szakgimnáziumban, líceumban már kevésbé értékelt területnek számít. Az osztályzathoz való hozzáállásról a középiskolai és szakgimnáziumi tanárok a következő képen vélekednek: szerintük a diákokat nagyon érdekli az, hogy milyen jegyet kapnak, ehhez képest a líceumban csak átlagosnak mondható az érdeklődés. A mindennapos testnevelés bevezetését az adatközlők maximálisan támogatják. A kitöltők válaszaik alapján megállapítható, hogy a testnevelő tanárok megbeszélnek a tanulókkal az egészségük megőrzéséhez szükséges tudnivalókat. A vizsgálat eredményéből képet kaphatunk arról, hogy tanárok hogyan értékelik a diákok egészségi állapotát. A legtöbben átlagosnak vélik, ám hét személy szerint rossznak tekinthető. Ebből kifolyólag érthető, hogy minden megkérdezett tanár szerint szükség van a diákok rendszeres egészségügyi vizsgálatára. Emellett a diákok egészséges fejlődéséért felelősnek tekintik a tanulók szüleit és magukat a diákokat.

A kutatás további részéből kiderül, hogy az iskolák támogatottsága városi és járási szinten nem megoldott. 22 válaszadó szerint az arra kirendelt oktatási hivatalok nem kellő képen támogatják az oktatási-nevelési intézményeket. Az vizsgálatom utolsó részében a megkérdezett tanárokat a külföldi munkavállalásról és az itthon maradás okairól kérdeztem. A tanárok nagy többsége a családra és a szülőföld szeretetére hivatkozva nem szívesen vállalna munkát pedagógusként külföldön.

4.2.2 A diákok kérdőívének elemzése

A diákok kérdőíve 22 nyílt vagy zárt kérdést tartalmazott, volt olyan kérdés, amelyikre több válaszadási lehetőség is fel volt tüntetve. Összesítve a következő eredmények születtek:

A szociológiai változók tekintetéből vizsgálva a válaszadók 55%-a „nő”, 45%-a „férfi”. Ebből 13 éves a 10%-a, 14 éves a 20%-a, 15 éves a 33%-a, 16 éves a 29%-a, 17 éves a 5%-a.

A következő kérdésben arra voltam kíváncsi, hogy „mivel foglalkoznak legszívesebben szabadidejükben” a tanulók. Itt több válaszadási lehetőség volt. A tanulók 34%-a „olvas”, 44%-a „sétál”, 69%-a „internetezik”, 28%-a „Tv-t néz”, 41%-a „sportol”, 69%-a „beszélget a barátaival”, 3%-a „túrázik”, 20%-a „utazik”, 26%-a „számítógépes játékokat játszik”, 24%-a kerékpározik, és 23%-a az egyéb választ jelölte. Sajnos nem tudom, hogy a válaszok két 69%-a véletlen vagy sem. Az biztos, hogy a diákok sokat beszélgetnek egymással az interneten keresztül.

Arra kérdésre, hogy „szeretted-e a testnevelési órát, ha igen miért, ha nem miért nem?” a tanulók 83%-a (62 férfi, 60 nő) válaszolt „igen”-nel, 17%-a (4 férfi, 21 nő) pedig „nem”-mel. Indokként nagyon sokféle válasz született.

Pozitívumok: *„Szeretem a csapatjátékokat, mert úgy az emberek is jobban összekovácsolódnak”. „Igen szeretem, mert sportolok, és nagyon egészséges vagyok akkor”. „Mert sokat játszunk, tornázunk”. „ Azért szeretem a tesi órát, mert sok izgalmat csinálunk, és újabbnál újabb dolgokat tanulunk”. „ Szeretem, mert a testnevelés az jó a testnek”. „Azért, mert egészségesek leszünk, erősek és az óra végén szeretünk játszani”. „Azért szeretem a tesi órát, mert a végén szoktunk játszani meg versenyezni”. „Azért szeretem, mert sokat lehet mozogni és az jó”. „ Azért szeretem, mert egészséges, ha nem lenne, akkor ennyire nem lennék egészséges”. „Szeretem a testnevelési órát, mert nagyon jó a tanárunk és a termünk”. „ Szeretem, mert legalább ezen nem az osztályban ülök és olvasok, meg ilyenkor legalább mozgok”. „Szeretem a testnevelés órát, nem minden témakört, de legszívesebben asztali tenisszel és a röplabdával foglalkozok”. „ Azért szeretem, mert edzünk, és néha nem, mert fárasztó”*

„Mert kötelez egy minimális mozgásra”. „ Igen, mert ha nem lenn, akkor biztos, hogy lennének olyan személyek, akik nagyon lusták, túlsúlyosok lennének és így legalább kicsit ki is kapcsolódunk a tanítási napokon”. „Szeretem, fontosnak tartom a testmozgást, friss levegőn való létet. Nem szeretem, hogy a legtöbb tanár túlzásba viszi, az ún. „csak bemelegítést”. „Igen, mert a mozgáshasznos, és nyugtat hosszú távon, levezeti a feszültséget”. „Igen szeretem, mert ilyenkor legalább az egész napos ülés után, megmozgathatjuk magunkat, és nem lustulunk el”. „Szeretem, mert ki tudjuk kapcsolódni egy kicsit, és nem terheli az agyunkat”. „Igen, mert legalább nem hízik le és egészséges leszek”. „Igen, de csak akkor, ha kézilabdázunk vagy röplabdázunk, de futni borzalmas”. „Igen, sok energiát kapok testnevelés óra után. Könnyebben megy a tanulás”. „Szeretem, csak valamikor kicsit fárasztó tud lenni. Ha sokat futunk, akkor egyáltalán nem szeretem”. „Szeretem, mert fontos az egészségem, de egyrészt nem, mert hamar elfáradok”. „Igen itt

a fősulin szerettem meg, mert jó a terem és sok a felszereltség is”. „ Igen szeretem, egész héten ezt az órát várom, ez az, amiben fel tudok szabadulni és nagyon szeretem”.

„ Kedvtől függ, ha fáradt vagyok és kedvetlen, akkor nem szívesen tornázok és játszok, de mikor frissnek érzem magam, akkor igyekszem”. „Igen, szeretem, mert utána érzem, hogy jól tesz a testemnek”. „ Igen szeretem a tornaórát, ha rendszeren, szabályosan játszunk”.

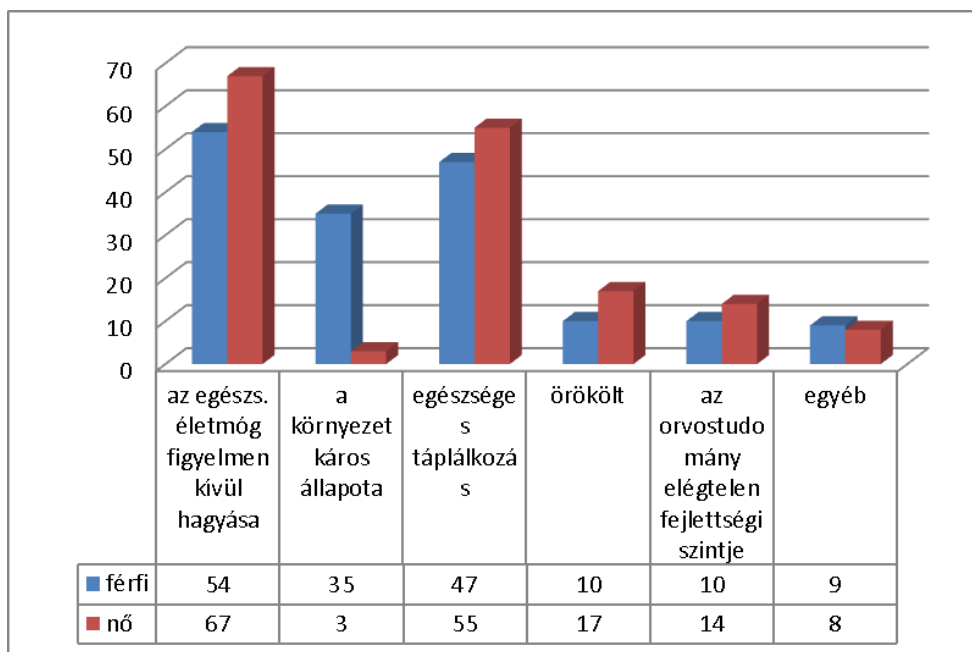
„Kikapcsolódást nyújt, növeli a fizikai kondíciót”. „Igen, mert kellőképpen kifáraszt és szellemileg feltölt, ezáltal jobban telik a napom”. „Szeretem, mert úgy gondolom és biztos vagyok benn, hogy az egészségünk a legfontosabb. Segít formában tartani magunkat és mellette még jól is szórakozunk”. „Mert nagyon jó tanárunk van, és a legjobbat nyújtja számunkra”. „Igen, mert pozitív hatással van ránk”.

Negatívum: „Nem nagyon, de elviselem, mert kötelező”. „Nem szeretem, mert nincs jó kapcsolatom a tanárral”. „Nem szeretem a testnevelési órát, mivel nincs megfelelő tanár”. „Nem szeretem, mert túl fárasztó, meg túl lusta vagyok”. „Megterhelő számomra”. „Nagyon lefáraszt, és kimerültebb leszek”. „Nem érzem kényelmesen magam”. „Mert kemény és nehéz”. „ Alkalomtól függ és hangulattól”. „Túl fárasztó”. „Nem, igénytelen, nem megerőltető, gyenge felszerelés. Nem foglalkoznak kellőképpen velünk”.

Arra, hogy „milyen sportággal szeretnének többet foglalkozni nagy számban jelölték a sportjátékokat, csapatjátékokat: röplabda, kosárlabda, labdarúgás, hogy „milyen sportággal nem foglalkoznak szívesen” a lányok körében a labdarúgást, atlétikát, és a gimnasztikát, a fiúknál a kosárlabdát és szintén a gimnasztikát választották többségben.

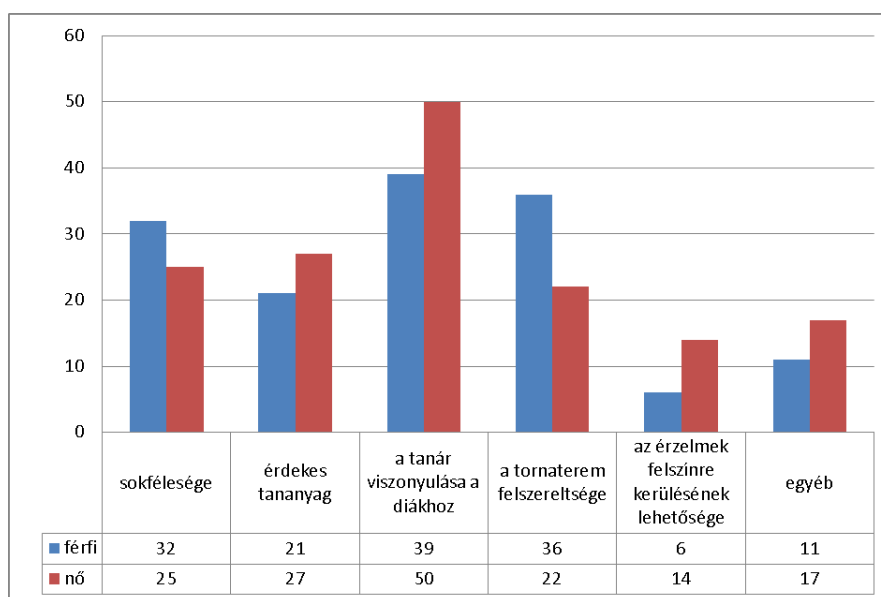
A válaszadó tanulók „saját egészségi állapotukat” 3%-a értékelték „kimagaslónak” (4 férfi), „jó”-nak 39%-a (30 férfi, 28 nő), „közepesnek” 33%-a (18 férfi, 30 nő), „elégészesnek”, 5%-a (2 férfi, 6 nő), „rossz”-nak 1%-a (1 férfi), „egészséges”-nek 27%-a vallotta magukat (17 férfi, 22 nő), „beteg”-nek 1%-a (1nő), és „egyéb”-et 3%-a jelölt (2 férfi, 3nő).

Az „emberi szervezetet befolyásolható negatív faktorok” (több válaszadási lehetőség volt a megengedett) közül 82%-a (54 férfi, 67 nő) jelölte „az egészséges életmód figyelmen kívül hagyását”, 49%-a (35 férfi, 37 nő) „a környezet káros állapotát”, az „egészségtelen táplálkozást” 69%-a (47 férfi, 55 nő) jelölte, 18%-e (10 férfi, 17 nő) az „örökölt” negatív faktorokat jelölte, 16%-a (10 férfi, 14 nő) „az orvostudomány elégtelen fejlettségi szintjét” nevezte meg negatívumként, valamint 12%-a (8 férfi, 9 nő) az „egyéb” választ jelölte.



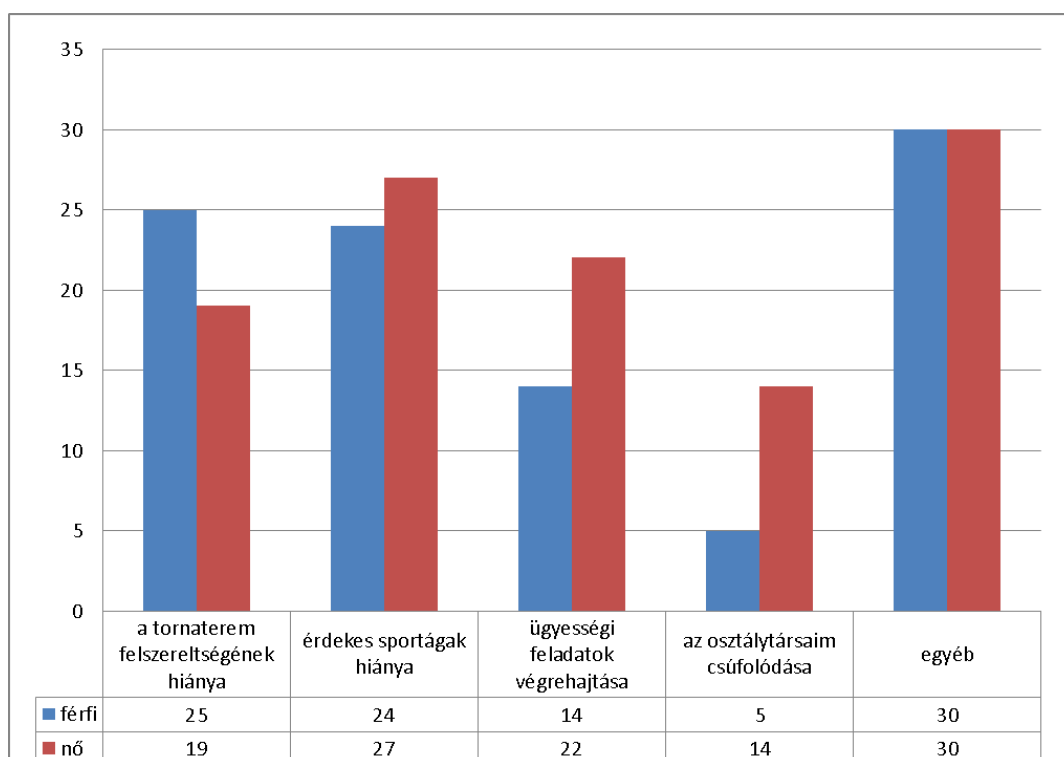
22. ábra: Az emberi szervezetet befolyásolható negatív faktorok

A következő kérdésnél, ahol szintén több válaszadási lehetőség volt adott, fel kellett sorolni azokat a „pozitív tényezőket, amelyek befolyásolják a testneveléshez és a sporthoz való hozzáállást”. 39%-a (32 férfi, 25 nő) „sokfélesége” miatt, 33%-a (21 férfi, 27 nő) „érdekes tananyagként” jelölte, 61%-a (39 férfi, 50 nő) fontos a „tanár viszonyulása a diákhoz”, 39%-a (36 férfi, 22 nő) tartották fontosnak „a tornaterem felszereltségét”, 14%-a (6 férfi, 14 nő) „az érzelmek felszínre kerülésének lehetőségét” vélték pozitív tényezőként, valamint 18% (11 férfi, 17 nő) az „egyéb” választ jelölték.



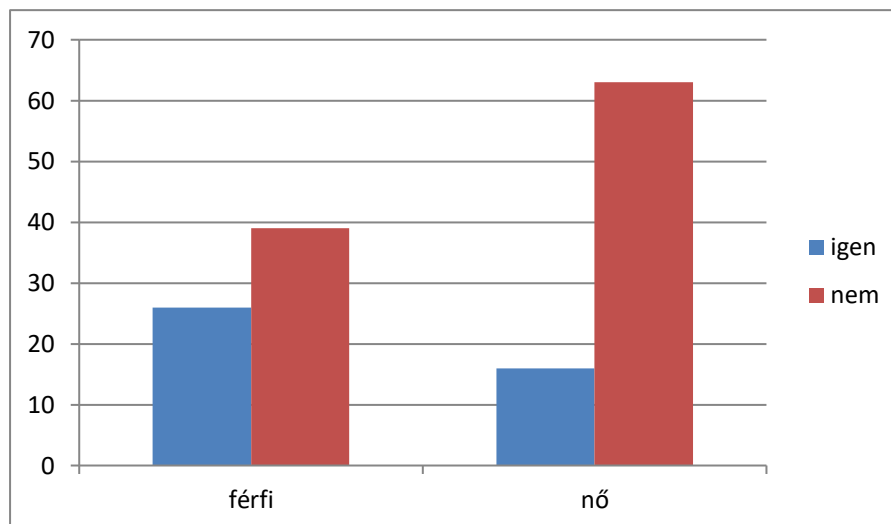
23. ábra: A testneveléshez és a sporthoz való hozzáállást befolyásoló pozitív tényezők

A pozitív tényezőket a negatív tényezők követték. Szerettem volna megtudni, hogy a felsoroltak közül melyek azok a negatív tényezők, amelyek befolyásolják a tanulók hozzáállását a testneveléshez és a sporthoz. 30% (25 férfi, 19 nő) „a tornaterem felszereltségének hiányát” jelölte, 35% (24 férfi, 27 nő) az „érdekes sportágak hiánya” válaszadási lehetőséget jelölte be, 24% (14 férfi, 22 nő) az „ügyességi feladatok végrehajtását” jelölte negatív tényezőként, 13% (5 férfi, 14 nő) az „osztálytársaim csúfolódását” jelölte, és 41% (30 férfi, 30 nő) jelölte az „egyéb” lehetőséget.



24. ábra: Negatív tényezők, amelyek befolyásolják a hozzáállásodat a testneveléshez és a sporthoz

A következő kérdésből szerettem volna megtudni, hogy a tanulók részt vesznek-e iskolán kívüli szakkörökön, edzéseken, ha igen milyenen, s ha nem, miért nem? A válaszadók 29%-a (26 férfi, 16 nő) jelölte az „igen” választ és 70%-a (39 férfi, 63 nő) a „nem” választ.



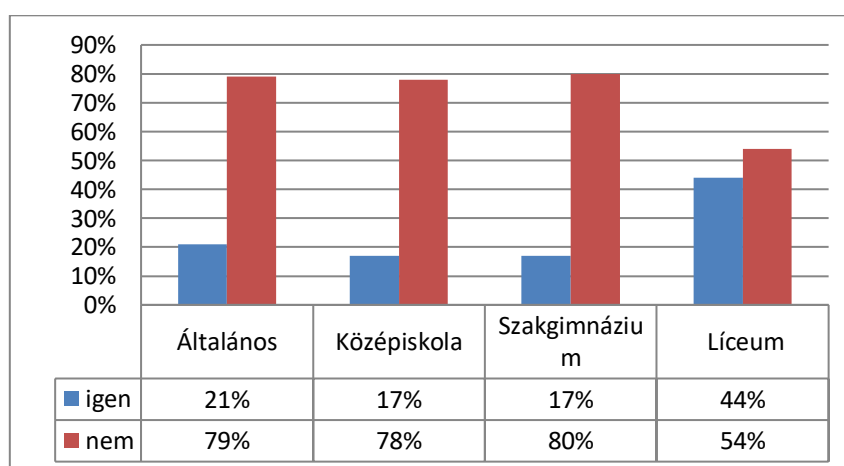
25. ábra. Részt vesz-e iskolán kívüli szakkörökön, edzéseken?

A Beregújfalui Általános iskolai válaszadók 21%-a az „igen” (4 férfi, 1 nő), 79%-a a „nem” (11 férfi, 8 nő), válaszokat jelölték az iskolán kívüli szakkörökön, edzéseken való részvételre.

A Beregszászi 3. sz. Zrínyi Ilona Középiskolában ez az arány a következő képen oszlik el: 17%-a „igen” (2 férfi, 1 nő), és 78%-a a „nem” (5 férfi, 9 nő) választ jelölte.

A II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola Szakgimnáziumában 17%-a az „igen” (5 férfi, 3 nő), és 80%-a a „nem” (12 férfi, 25 nő) választ adta meg.

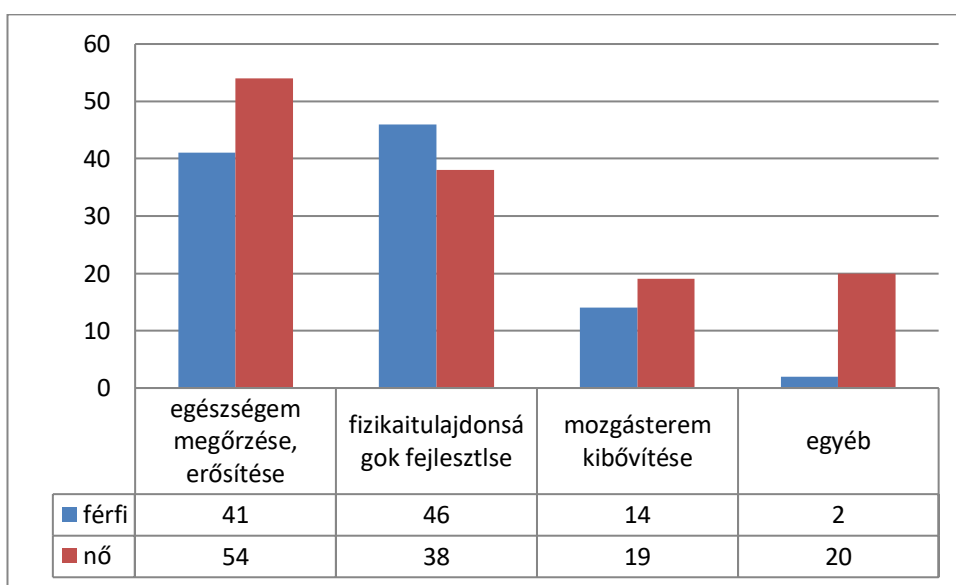
A Nagyberegi és Tivadarfalvi Református Líceumban 44%-a az „igen” (15 férfi, 11 nő), és 54%-a a „nem” (11 férfi, 21 nő) választ jelölte.



26. ábra: Iskolákra való lebontás a „Részt vesz-e iskolán kívüli szakkörökön, edzéseken?” kérdésre

Indokként a következőket írták a válaszadók: „Nem, mert nincs túl sok lehetőség, és utazgatni nem szeretnék egyik helyről a másikra”. „Nem, azért mert nincsenek ilyen szakkörök. De ha lennének, részt vennék egy páran”. „Mert ügyelni kell kistesómra, ha haza megyek”. „Azért, mert nincsen kedvem hozzá”. „Nincs rá időm”. „Igen, keddenként és csütörtökönként mindig van röplabdaedzés és azokra szoktam járni”. „ Én magam hajtok végre különböző edzéseket, jó felszereltséggel és a saját akaratomból”. „Nem, mert nincs rá időm, se erőm a sulis miatt”. „Igen, otthon sokat dolgozok, biciklizek”. „Nem, mert lusta vagyok”. „ Igen, részt veszek a foci edzéseken, kiskorom óta, amikor tudok mindig focizok, és ezt nem szeretném hanyagolni”. „ A tanulás miatt nincs időm szakkörökre, de amúgy szívesen mennék”.

A következő kérdésben arra kerestem a választ, hogy „mi ösztönzi a tanulókat az órán kívüli sportfoglalkozásra?” Válaszadásnál több válaszadási lehetőség volt adott. 65%-a (41 férfi 54 nő) az „egészségem megőrzése, erősítése”-t jelölte, 57%-a (46 férfi, 38 nő) a „fizikai tulajdonságok fejlesztésé”-t jelölte, 22%-a (14 férfi, 19 nő) a „mozgásterem kibővítését” jelölte, 27%-a (20 férfi, 20 nő) az „egyéb” választ jelölte.



27. ábra. Mi ösztönöz az órán kívüli sportfoglalkozásra?

A továbbiakban szerettem volna választ kapni, hogy „szoktak-e a tanulók tornagyakorlatokat végezni, annak érdekében, hogy jobb legyen a kedvük, vagy, hogy jobban érezzék magukat?” Ennél a kérdésnél is több válaszadási lehetőség volt megadva. „Igen” válasszal a megkérdezettek 38%-a válaszolt (34 férfi, 22 nő), a „nem”-et 7%-a jelölte (6 férfi, 4 nő), „kedvfüggő”-t 36%-a jelölt (12 férfi, 41 nő), „néha” választ 22%-a (14 férfi, 18 nő), a „soha” választ 2%-a jelölte (2 férfi, 1 nő), a „hetente” választ 3%-a

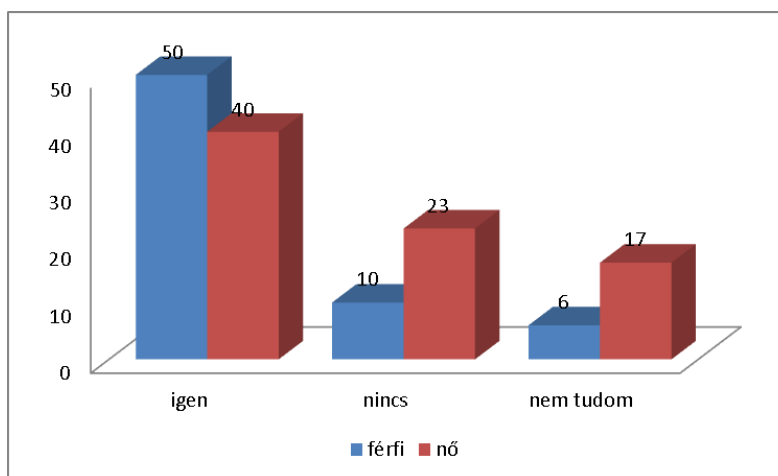
jelölte (1 férfi, 3 nő), a „gyakorlatok nélkül is jó kedvem van” választ 10%-a jelölte (3 férfi, 11 nő), az „egyéb” válaszra 2%-a válaszolt (2 férfi, 11 nő).

Arra a kérdésre, hogy „honnan értesülsz, hogy milyen hatással van a szervezetedre a testmozgás” - 34%-a jelölte a „médiát” (23 férfi, 27 nő), a „testnevelő tanárt” választ 37%-a (22 férfi, 32 nő), 41%-a a „család” választ (40 férfi, 21 nő), 18%-a a „barátok” választ (12 férfi, 14 nő), az „egyéb” választ 27%-a jelölte (18 férfi, 21 nő).

A következő kérdésben szerettem volna választ kapni arra, hogy a tanulók szerint „megfelelően felszereltek-e az iskolák sportszerekkel?” 51%-a véli úgy a válaszadóknak, hogy „igen (29 férfi, 46 nő), 49%-a, hogy „nem” (37 férfi, 35 nő). Ennél a kérdésnél figyelembe kell venni, hogy az adatközlők lényegében magániskolák diákjai, vagyis inkább az anyaország finanszírozza, támogatja, és csak két iskola van állami finanszírozás alatt.

A következő kérdésben szerettem volna megtudni, hogy a tanulók „kevésnek, elégnek, vagy soknak tartják-e a jelenlegi 1-2-3 testnevelési órát?” A válaszokból megtudhatjuk, hogy 23%-a (21 férfi, 13 nő) tartja „kevésnek”, 3%-a (1 férfi, 3 nő) „sok”-nak, 8%-a (8 férfi, 4 nő) „több”-et szeretne, valamint 64%-a (35 férfi, 459 nő) „elég”-nek tartja a mostani helyzetet.

Hogy „van-e szükség mindennapos testnevelés bevezetésére” a tanulók a következő választ adták: 50 férfi, 40 nő „igen”-nel, 10 férfi, 23 nő „nem”-mel, 6 férfi, 17 nő „nem tudom”-mal válaszolt a feltett kérdésre.

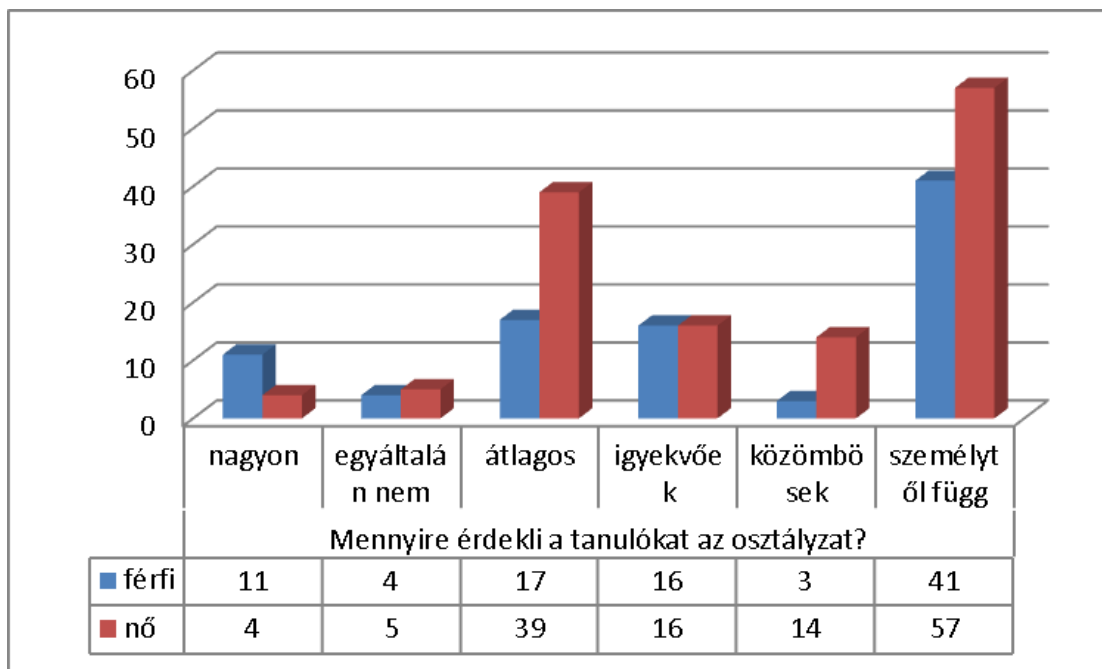


28. ábra: Szerinted van- e szükség mindennapos testnevelésre?

A következő kérdésben arra szerettem volna választ kapni, hogy „elismert-e a tanulók körében a testnevelési óra?” Válaszaikban 57%-a (48 férfi, 36 nő) jelölte az „elismert,

értékelt terület”-et, 7%-a (3 férfi, 8 nő) az „alig ismert, presztízs nélküli” választ jelölte, 34%-a (15 férfi, 15 nő) a „közömbös” választ jelölte be.

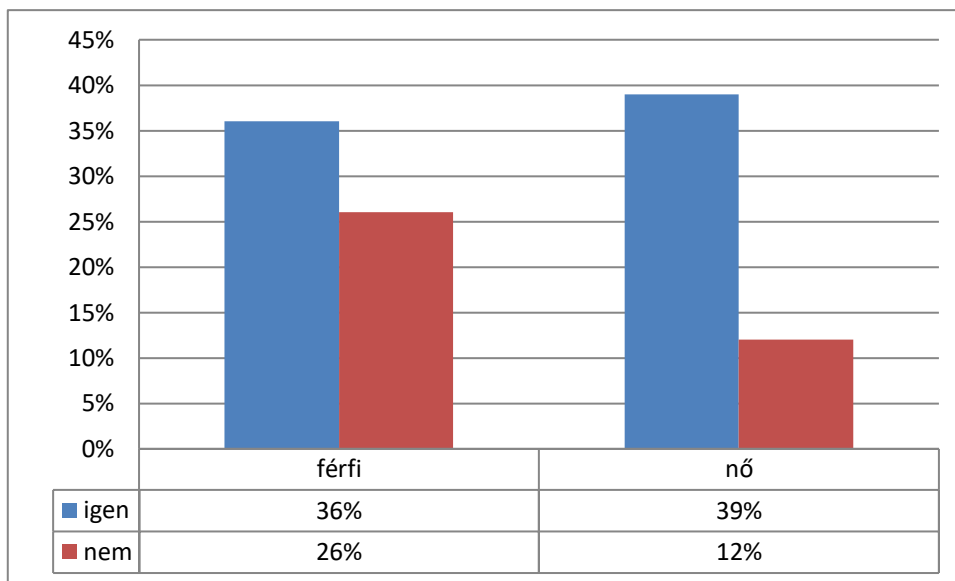
Hogy „mennyire érdekli a tanulókat a testnevelési osztályzat?”- a válaszadók 10%-a (11 férfi, 4 nő) jelölte a „nagyon”, 6%-a (4 férfi és 5 nő) az „egyáltalán nem”, 38%-a (17 férfi, 39 nő) az „átlagos”, 22%-a (16 férfi, 16 nő) az „igyekvők”, 14%-a (3 férfi, 14 nő) a „közömbösek”, 67%-a (41 férfi, 57 nő) a „személytől függ” választ jelölte.



29. ábra: Szerinted, mennyire érdekli a tanulókat a testnevelési osztályzat?

„Szerinted ki a felelős a tanuló egészséges fejlődéséért?” (több válaszadási lehetőség adott) - a tanulók 36%-a (28 férfi, 25 nő) a „gyerekek szüleit” tette felelőssé, 73%-a (44 férfi, 64 nő) „magukat a diákokat” jelölte. A „pedagógus munkatársakat” a diákok 8%-a (8 férfi, 4 nő) jelölte. Az „egészségügyi dolgozókat” a diákok 4%-a (1férfi, 5 nő) jelölte. Az „egyéb” választ 5%-a (4 férfi, 3 nő) jelölte. „Mindenki”-t felelőssé tett 15%-a (12 férfi, 10 nő)

A következő kérdés eredményét a válaszok indoklásának elemzése során értelmezhetjük. „Más tantárgyhoz hasonlóan osztályozzák, vagy ne osztályozzák a testnevelést. Miért?”- 36% férfi 39% nő válaszolt „igen”-nel, 26% férfi és 17 % nő „nem”-mel válaszolt.



29. ábra: Mi lenne jobb, ha osztályoznák, vagy, ha nem a testnevelést?

Indokként sokan az átlagot hozták fel magyarázatként. Volt, aki azt mondta, hogy: *„Hát szerintem jobb, ha osztályozzák, meg legalább az húzza az átlagot”, „Jó, hogy osztályozzák a testnevelést, mert felhizza az átlagot a bizonyítványban”,* de volt olyan is, aki így vélekedett: *„Ha nem osztályoznák, mert van, akinek ez az átlagát pont lehúzza.”*

Egyesek úgy vélekedtek róla, hogy: *„Ha osztályoznák, mert jobban ösztönöz, ha kapok is érte valamit”. „Ez is ösztönöz arra, hogy sportoljak”. „Szerintem jó, hogy osztályoznak, mert így igyekszünk jó jegyeket kapni és jobban teljesítünk”. „Osztályozás buzdítja a diákot”. „Ez motiváció a diáknak”. „Jobb lenne, ha testnevelésből osztályoznának, mert az igyekvő, ügyes diákok eredményt érdemelnek”. „Addig jó, amíg bele kerül a tési jegy is a bizonyítványba”. „Ha nem osztályoznának, akkor az osztály semmit se csinálna, de aki nem túl jó testnevelésből, annak jól jönne, ha nem osztályoznák”.*

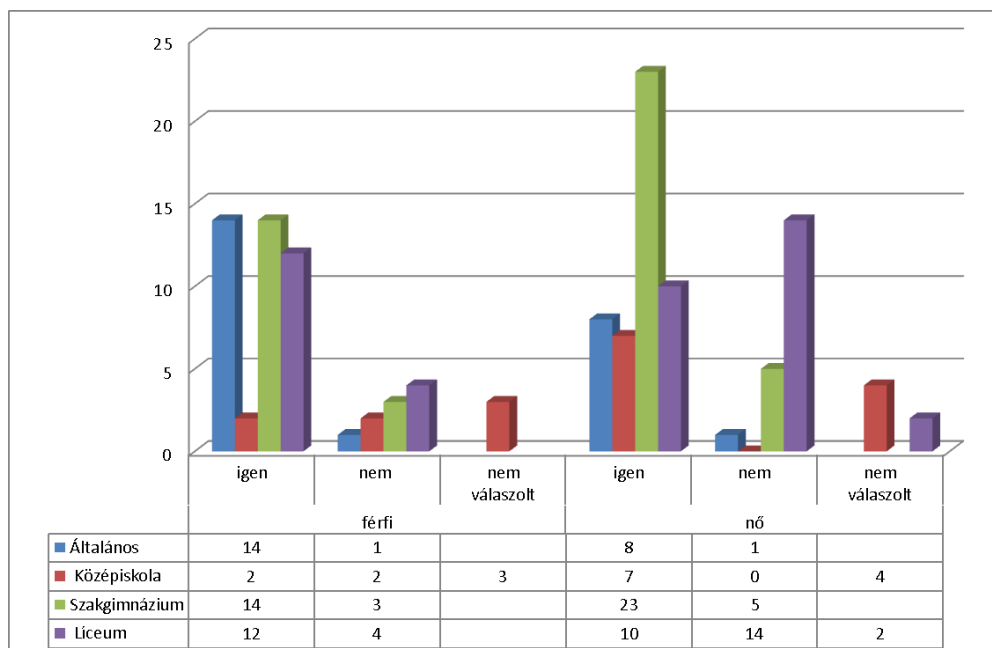
De a testnevelés osztályzat ellen is születtek válaszok: *„Szerintem nem lenne muszáj osztályozni testnevelésből, mivel a diákokat nem a jegy, hanem a sport érdekli”. „De nem mindenki tudja teljesíteni”. „Szerintem nem lenne szükséges osztályozni, lényegében csak az egészségünkre figyelünk, és nem kell gondolkodni. Számomra a tési kikapcsolódás”. „Ha nem osztályoznák, nem lenne bennünk megfelelési kényszer. Mindenki azért csinálná, mert szereti. Nem kell osztályozni”. „Ha a tanuló rossz osztályzatot kap egyes normatívákra, akkor attól elmehet a kedve”. „Szerintem nem muszáj pontozni, mert vannak olyan diákok, akik nem olyan tehetségesek, mint a társaik és ezzel is motiválatlanok lesznek a sportok felé”.*

Voltak olyan diákok, akik ellentmondásba kerültek magukkal szemben. Míg arra a kérdésre, hogy elismert-e a diákok körében a testnevelés óra, azt felelte, hogy, igen „elismert, értékelt terület”, addig a testnevelés osztályzásáról így vélekedett: *„ha nem osztályoznák, mert ez olyan tantárgy, ami nem annyira közkedvelt és nem mindenki jó benne, és megterhelő jegyre dolgozni.”*

Vagy voltak olyan lányok, akik, így indokoltak: *„Ha nem. Mert ez úgyse érdekel sok mindenkint”. „Jó lenne jegyet is kapni, de nehéz jó jegyeket, mert nem mindenkinek van olyan testalkata, ami „sportos” vagy megfelelő és nem is érdekel szinte senkit”* Ezek a lányok viszont a testnevelés és a sport elismertségére „közömbös” választ adtak.

További érdekes válaszok: *„Szükséges osztályozni, mivel ez is ugyanolyan tantárgy, mint a többi”, „Ez is egy tanóra”, „Szerintem nem baj, ha egy tantárgyhoz hasonlítják a testnevelési órát”, „Sokkal jobb lenne, ha a testnevelést is ugyan olyan fontos tantárgynak titulálnák, mint a többit”. „Mert más tantárgyból nem vagyok a legjobb”. „Mert így a szülő le tudja következtetni a jegyből, hogy a gyerek, hogy sportol”. „Nagyon jó, ha osztályozzák, mert lehet, hogy vannak olyan gyerekek, akik csak tesiből jók és az megnyugtató, ha tudja valaki, hogy valamiből jó”.*

Ha iskolánként megnézzük a válaszokat érdekesebb eredményeket kapunk. A diagramon az általános iskola férfi diákjainak 58%-a (14 férfi), és a nők, 33%-a (8 nő) jelölte az „igen” választ, és 4% férfi és 4% nő (1 férfi, 1 nő) a „nem” választ. A középiskola tanulóinak 11%-a (2 férfi), 17%-a (7 nő) jelölte az „igen” választ és 11%-a (2 férfi) jelölte a „nem” választ. Erre a kérdésre a tanulók 17%-a (3 férfi) és 22%-a (4 nő) nem válaszolt. A szakgimnázium diákjainak 30%-a (14 férfi) és 50%-a (23 nő) adott „igen” választ erre a kérdésre, míg a 7%-a (3 férfi) és 11%-a (5 nő) a „nem” választ jelölte. A líceumok diákjainak 39%-a (12 férfi) és 32%-a (10 nő) jelölte az „igen” választ és 7%-a (4 férfi) és 19%-a (14 nő) a „nem” választ. Erre a kérdésre 3%-a (2 nő) a diákoknak nem adott választ.

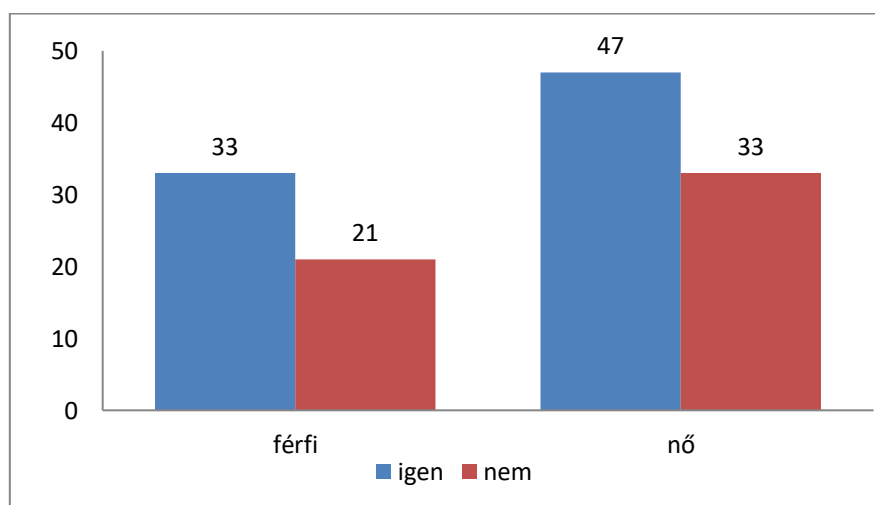


30. ábra: Véleményed szerint mi lenne a jobb, ha a testnevelést más tantárgyhoz hasonlóan osztályozzák, vagy ha nem osztályozzák?

Az utolsó előtti kérdésben arra kerestem a választ, hogy a diákok „szülei sportoltak, sportolnak-e, s ha igen, akkor mit?” Erre a válaszra a megkérdezettek 42%-a válaszolt „igen”-nel (29 férfi, 33 nő), és 56%-a „nem”-mel (34 férfi, 48 nő). Legtöbbjük szülei röplabdázott, vagy futballozott.

Az utolsó kérdésre, hogy „van-e otthon sporteszközük, s ha igen milyen?” a válaszadók 54%-a mondta az „igen”-t (33 férfi, 47 nő), és 37%-a a „nem”-et (21 férfi, 33nő)

Többen említették a kosárlabdát, futball labdát, tollas labdát ütővel, ugráló kötelet, biciklit, hullahopp karikát.



31. ábra: Van-e otthon sporteszközöd?

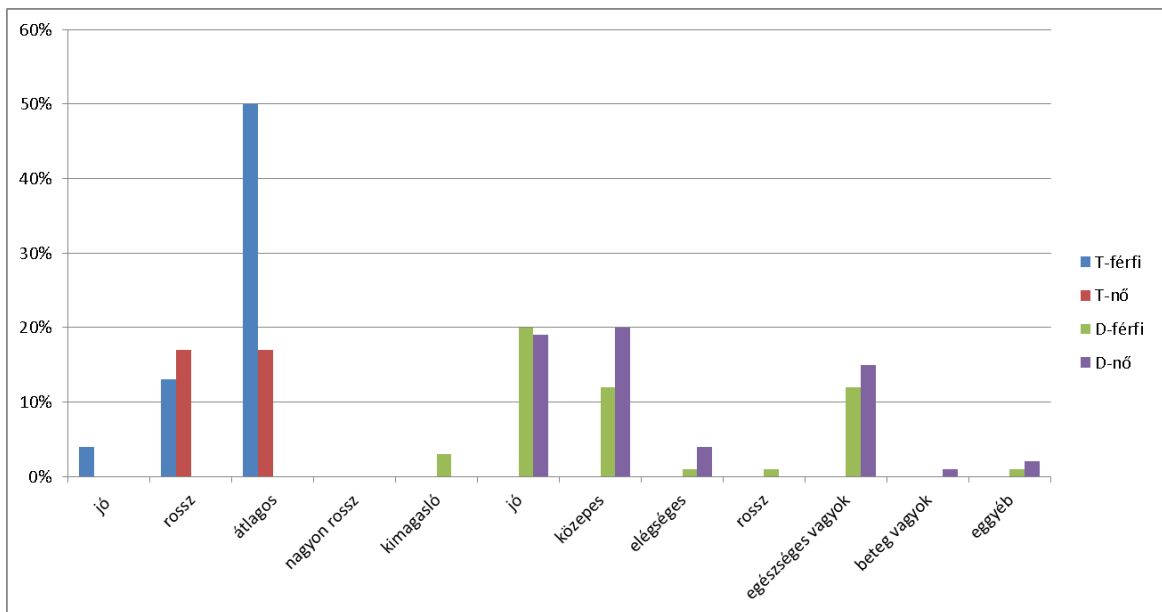
A diákok kérdőívének elemzése alapján megállapíthatjuk, hogy szabadidejük nagy részét internetezéssel és barátaikkal való beszélgetéssel töltik. 83%-uk szereti a sportjátékokkal és csapatjátékokkal eltöltött testnevelési órákat. A lányok körében kevésbé kedvelt az atlétika és a labdarúgás, a fiúknál a kosárlabda és gimnasztika sportág. Saját maguk egészségi állapotának megítélése változó. Egészségük fejlődéséért 76%-ban magukat teszik felelőssé. Mindössze a tanulók 29%-a vesz részt iskolán kívüli szakkörökön és ennek okaként a legtöbben az időhiányra hivatkoznak. Kiemelhető a szakgimnázium és a líceum diákjainak a válasza, miszerint a házi feladatok mennyisége mellett, nincs alkalom a szabadidős sportra. A diákokat mégis az egészségük megőrzése és erősítése, valamint a fizikai tulajdonságok fejlesztése ösztönzi az órán kívüli foglalkozásokra. A legtöbb válaszadó végez otthon tornagyakorlatokat annak érdekében, hogy jobb legyen a kedve, vagy, hogy jobban érezze magát. A testmozgás pozitív hatásairól – amely hat az emberi szervezetre – a diákok a legnagyobb arányban a családtól, testnevelő tanártól és a médiából értesülnek.

Az iskolai sportfelszereltségről megoszoló válaszok születtek. Figyelembe vehető az, hogy a válaszadó diákok többsége szakgimnáziumban és líceumban tanul, ahol a felszereltség elégségesnek mondható.

A testnevelés órák számát az adatközlők több mint fele tartja elegendőnek. Ennek ellentmondva a következő kérdésben a diákok túlnyomó része nem bánná a mindennapos testnevelés bevezetését. Válaszaikból kiderül, hogy 57%-uk szerint a testnevelés elismert, értékelt terület. Az osztályzat meglétét pedig, személytől függőnek tekintik. A kitöltött kérdőívek szerint az osztályozás szükséges. Indokaik között elsődlegesen az átlag fenntartását jelölik meg.

4.2.3 A tanár, diák kérdőívek megegyező kérdéseinek összehasonlítása

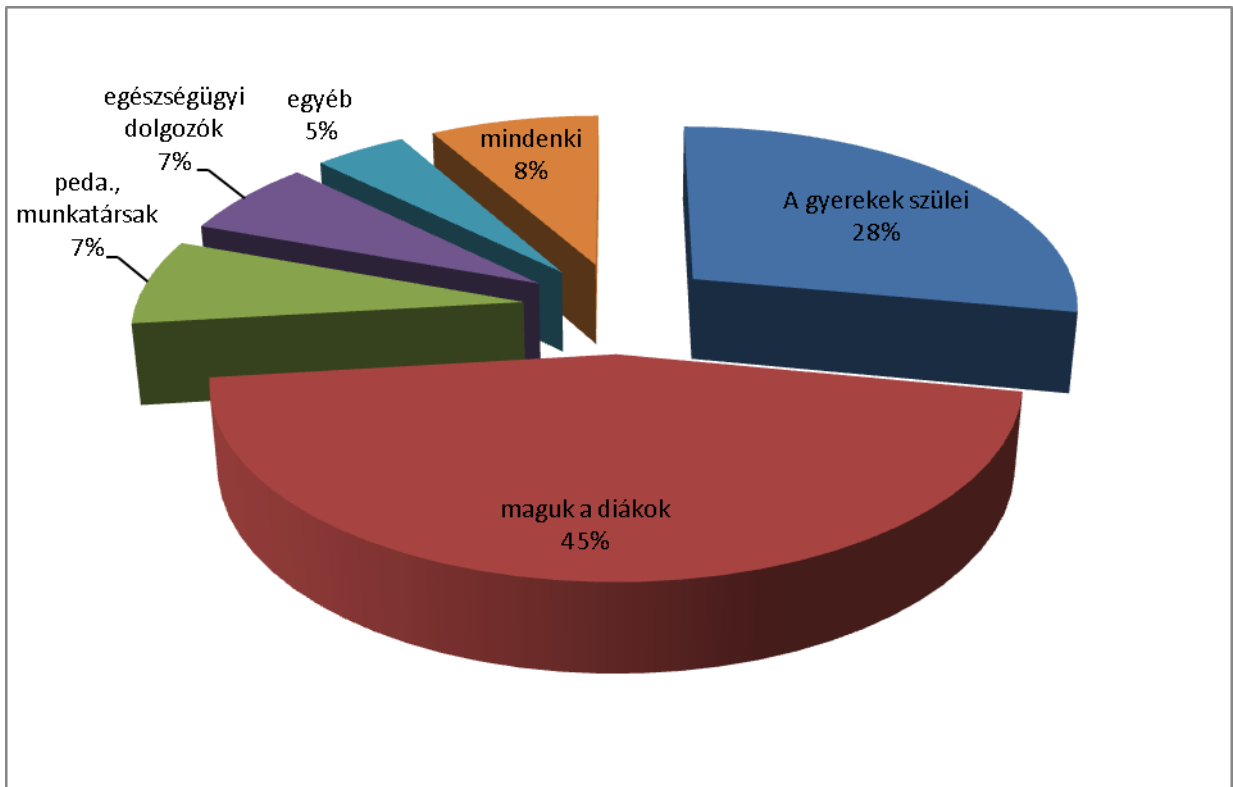
Ha összehasonlítjuk a két kérdőív (tanárok, diákok) egyforma válaszait érdekes és tanulságos eredményeket és következtetéseket vonhatunk le. Íme:



32. ábra: A tanárok (T) és a diákok (D) válasza a tanulók egészségi állapotával kapcsolatban

Míg a gyerekek többségben a „jó”, a „közepes” vagy az egészséges vagyok” válaszokat jelölték, addig, mint a diagram is mutatja a tanárok inkább az „átlagos” választ adták meg. Vajon a gyerekek nincsenek tisztában a saját egészségükkel, vagy a tanárok túloztak inkább? A szakirodalomban olvashatjuk, és tapasztalatom szerint is a gyerekek egészségi állapota rémisztő. Kevés az olyan osztály, amelyikben ne lenne egy, két, három speciális orvosi csoportba sorolható gyerek.

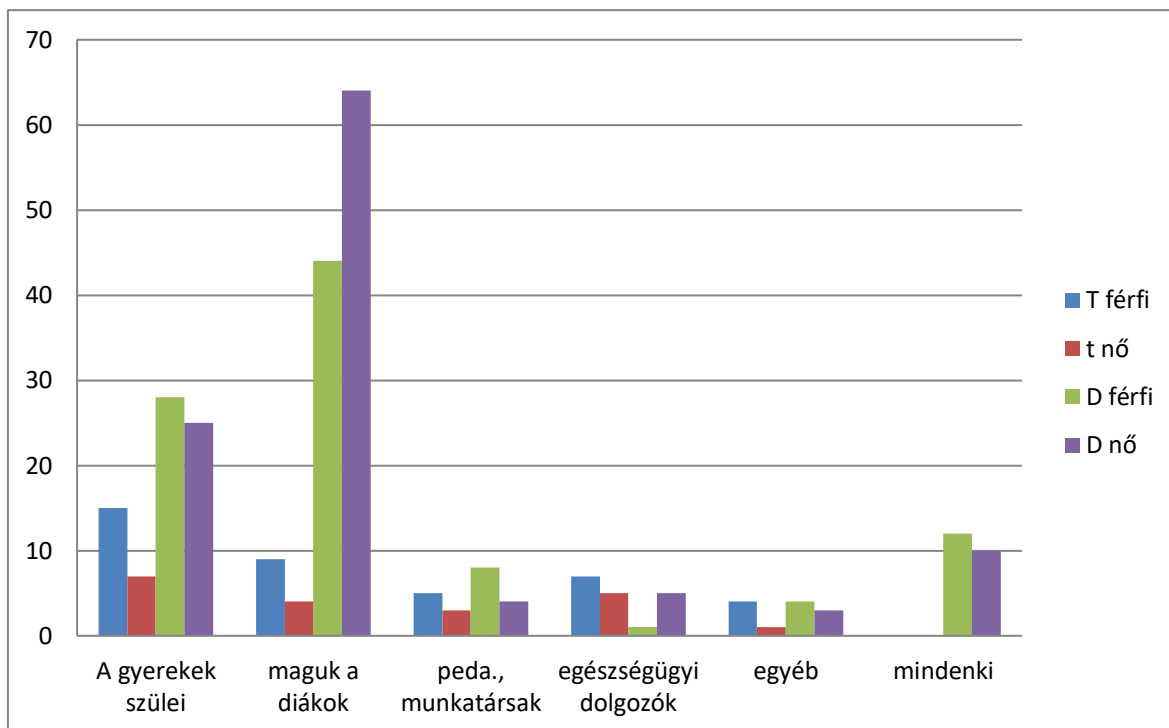
Arról, hogy hogyan vélekednek a tanárok és a tanulók a diákok egészséges fejlődésének felelőségéről szintén egy közös diagram segítségével szeretném összesíteni:



33. ábra: Összesítve a tanárok és diákok válaszait a „ki a felelős a tanulók egészséges fejlődéséért?” kérdésre

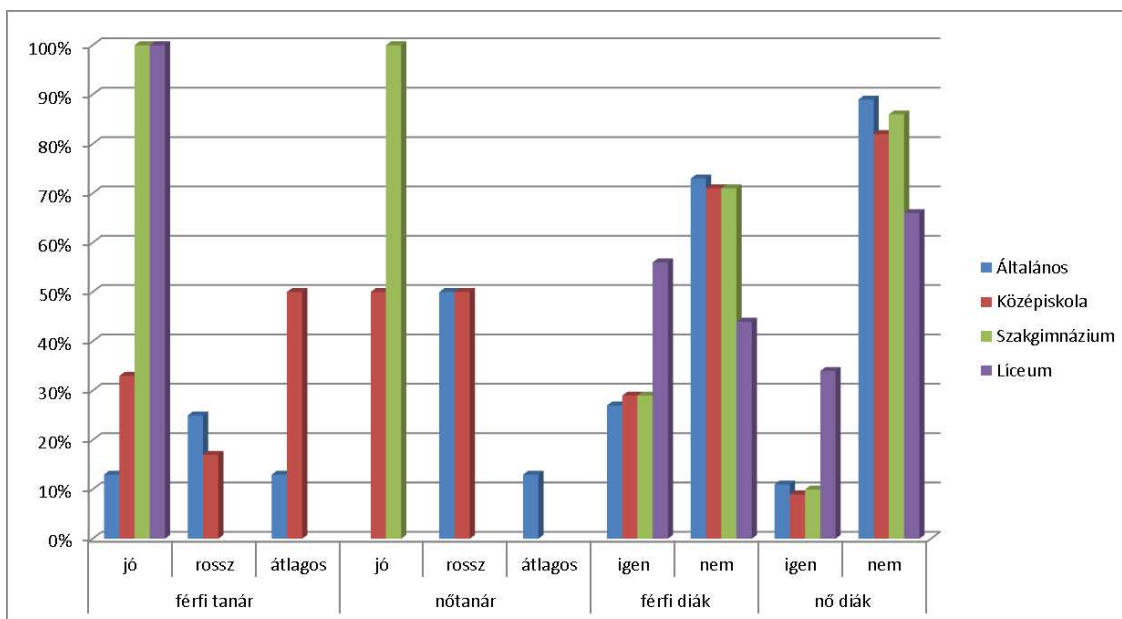
Mivel mindkét csoportban ennél a kérdésnél több válaszadási lehetőség is fel volt tüntetve, ezért egy adatközlő, több választ is adhatott. Ebből adódik, hogy összesítve a megkérdezettek 28%-a „szülőket”, 45%-a „magukat a diákokat” teszi felelőssé, 7%-a a megkérdezetteknek mondja azt, hogy a „pedagógus munkatársak” a felelősek, az „egészségügyi dolgozók”-at 7%-a teszi felelőssé, 5%-a a válaszadóknak az „egyéb” választ jelölte. A diákok kérdőívében szereplő „mindenki”-t a diákok 8%-a választotta.

A következő diagram az mutatja, hogy amíg a tanárok a szülőket, addig a gyerekek saját magukat teszik felelőssé egészségük fejlődéséért.



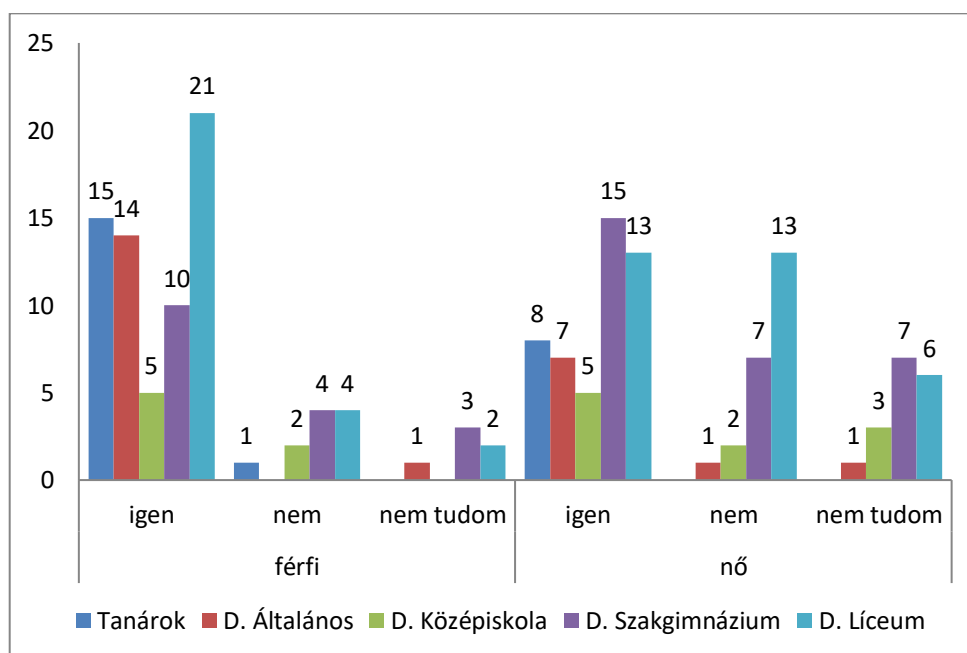
34. ábra: A válaszadó tanárok (T) és diákok (D) adatai az egészségük felelősségét illetően

A következő diagram iskolákra bontva mutatja a testneveléshez szükséges eszközfelszereltséget. Szembetűnő, hogy a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola Szakgimnázium, és a Tivadarfalvi Református Líceum tanárainak 100%-a jelölte a „jó” eszközfelszereltséget. Megfigyelhető, hogy a diákok nagy többsége (oktatási intézménytől és nemtől függetlenül) szerint nem megfelelő az eszközfelszereltség. Kivételt képeznek a líceumban tanuló férfi diákok, akiknek 55%-a szerint „igen” megfelelő, míg 42%-a „nem” tartja elégségesnek az eszközellátottságot.



35. ábra: Az eszközfelszereltség tagolódása a diákok és tanárok körében, iskolánként

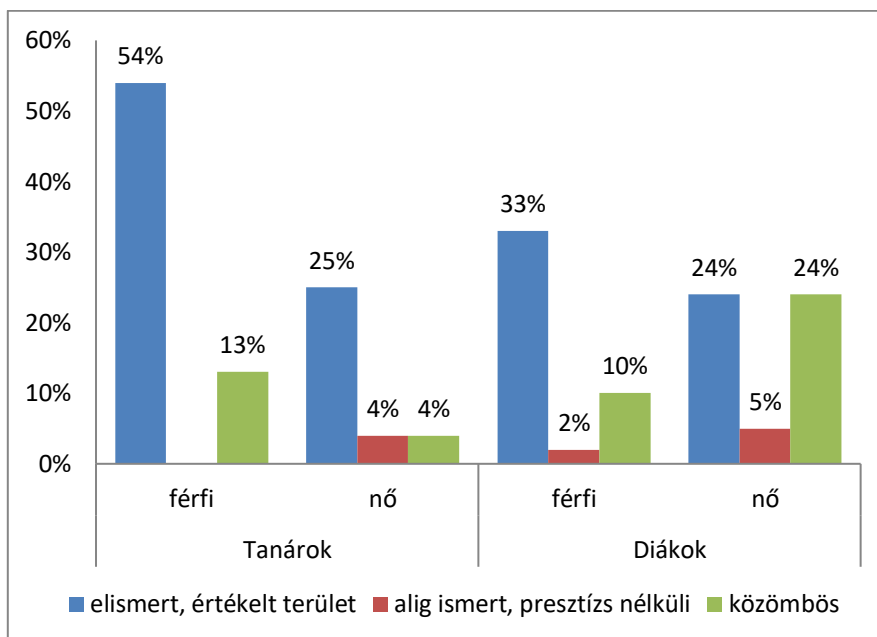
A következő összehasonlítás, a „mindennapos testnevelés bevezetése”. Úgy a tanárok, mint a diákok körében volna rá igény.



36. ábra A „mindennapos testnevelés bevezetésére” adott tanári és diák válaszok eredményeinek összehasonlítása

A testnevelés elismertsége a tanulók körében kérdés mind a diákok és mind a tanárok kérdőívében szerepelt. A tanárok válaszaiból kiderül, hogy 54%-a „elismert, értékelt

területnek”, 4%-a „alig ismert, presztízs nélkülinek” és 17%-a „közömbös”-nek jelölte. Ehhez képest a tanulók több mint a fele 57%-a „elismert, értékelt terület”-ként, 7%-a „alig ismert, presztízs nélkülinek”, és 34%-a „közömbösen” tekint a testnevelésre.



37. ábra Az iskolai tantárgy elismertségének összehasonlítása tanárok és diákok válaszaik szerint

V. ÖSSZEFOGLALÁS

Kutatásomban szerettem volna választ kapni arra a kérdésre, hogy van-e az iskolai testnevelésnek és sportnak problémája napjainkban. Az eredmények összegzése után, azt tudom kijelenteni, hogy igen, van!

A testnevelés tantárgy a testnevelés tudományra, a testnevelés és sportoktatás gyakorlatában felhalmozódott ismeretekre és a társadalmilag szükséges tevékenységekre támaszkodik.

Egyre inkább azon van a hangsúly, hogy az iskolai testnevelésnek egészség megőrző jelleget adjunk. A tanóráknak rá kell vezetni a tanulókat, hogy a rendszeres mozgás alapszükségletté váljon az életükben.

Számos olyan iskola van, amelyik nem rendelkezik kellő alap felszereltséggel, tornateremmel, sportpályával, sportszerekkel ahhoz, hogy elsősorban teljesítse a követelményrendszert, másodsorban, hogy kielégítse a diákok mozgásigényét. Kutatásom során szinte minden tornateremben szétnézhettem. Vannak jól felszerelt, tisztán tartott termek, de vannak hanyag, rossz állapotban lévők is. Sok iskola a Magyar Államnak köszönheti a korszerűsítést, felszereltséget, ellátottságot. A sportpályák szintén nem a legjobb állapotban vannak. Egyiken sem láttam például vonalakat, pálya melletti lócákat, öltözőket, csak a két kapu és kész. Volt olyan intézmény, ahol az iskola pince helyiségében van kialakítva egy terem, de ez csak mozgásra, játékra alkalmas. A téli időszakban csak asztali tenisszel, ügyességi játékokkal, erősítő jellegű gyakorlatokkal foglalkoznak a gyerekek testnevelés órákon. Csapatjátékokat egyáltalán nem tudnak játszani. Ilyen helyeken a testnevelő tanár leleményességén, hivatástudatán múlik, hogy mivel foglalkoznak a gyerekek a tanórákon. Amelyik iskolában nincs tornaterem, ott a tanárok egy-egy osztályteremben tartják meg a tanórát vagy nemes egyszerűséggel az iskola folyosóját használják tornateremnek, ha rossz az időjárás.

Azok az intézmények, amelyek úgynevezett bázis iskolák, azok viszonylag kellő képen fel vannak szerelve, míg az általános iskolák, felszereltség szempontjából nagyon rossz helyzetben vannak. A tanárok elmondása alapján a testneveléshez szükséges eszközöket, labdákat, esetleg matracokat mind segély vagy támogatás által szerezték be (a Magyar Állam finanszírozta). Hazai oldalról az iskolákat nem támogatják a testneveléshez, oktatáshoz szükséges sportfelszereléssel

Diplomamunkám megírása elején feltételeztem, hogy a testnevelés tantárgy és a sport megítélése nem éri le a többi tantárgyét. De az eredmények feldolgozása után rá kellett

jönnöm, hogy a tanulók nemre, életkorra, iskolatípusra vonatkoztatott válaszai, azt hivatottak bizonyítani, hogy szeretik a testnevelés órát, és hogy a testnevelés elismert, értékelt terület, s hogy nagyon érdekli őket az osztályzat, tapasztalom. Ahogyan a szakirodalom feldolgozásában is megemlítem a gyerekek visszajelzéseket, értékeléseket várnak el a tanártól. Nagyon kíváncsiak a jegyeikre. A rossz jegy motiválja őket, de zokon is esik egyeseknek és érzékenyen érint őket a rossz érdemjegy. Azok a diákok, akik nem olyan ügyesek, nagyon igyekvők, és ezzel próbálják ellensúlyozni ügyetlenségüket. Ritka viszont a közömbös diák, és ez a válaszadásokból is kiderül. A testnevelés órán mindenki csak jó jegyet szeret/szeretne kapni. Egy elhívatott, gyermekcentrikus testnevelő tanár a kellőképpen kiválasztott módszerekkel és az intézmények felszereltségétől függetlenül, megfelelő mozgásanyag kiválasztásával jelentős eredményeket érhet el, mert a válaszadásnál a sporthoz való hozzáállás pozitív befolyásoló tényezőjeként a diákok 61%-a jelölte a „tanár viszonyulása a diákhoz” választ.

Feltételeztem még, hogy sok iskolának nincs meg a testnevelés oktatásához szükséges felszereltsége. A válaszadók reális válaszai alapján megállapítható, hogy az iskolákból nagyon sok minden hiányzik, úgy eszközfelszereltség, mint egyes iskolákból az anyagi-műszaki bázis is. Ennek ellenére az intézményekben mégis folyik az oktatói-nevelői munka. Láthattuk ezt a tanári kérdőív 11. kérdésének a válaszaiból. Sajnos több iskolában azonban nincs testnevelő szakos tanár. Így nagyon nehéz a testnevelés terén érdemi munkát végezni! Az utóbbi időben megnőtt azoknak a testnevelő tanároknak a száma, akik a jobb anyagi helyzet reményében külföldre mennek dolgozni (akár pálya elhagyóként is). A fiatal kollégák pedig nem szívesen vállalkoznak e nemes feladat betöltésére ilyen csekély bér mellett. Elsősorban ezzel magyarázható a megkérdezett válaszadók között is fellelhető a nem szakmabeli pedagógusok jelenléte. De ők is igyekeznek, hogy a testnevelés minden alkalommal élmény, öröm és kikapcsolódás legyen a tanulók számára. Ahhoz, hogy megmaradjon a tantárgy kedveltsége, folyton ápolni kell a tanuló-tanár közötti kapcsolatot. Ennek sikere a szakmai és pedagógiai munka minőségében rejlik.

Mivel az órán állandó mozgás folyik, ezért a légköre is felszabadultabb, az óra balesetmentes vezetését, a rend fenntartásával együtt kell vezetni. Több mindenre kell egyszerre figyelni: tanulók, eszközök, szerek, fegyelem. Az, hogy meglegyen az óra nevelői hatékonysága, és hogy a fegyelmet is megőrizzük körültekintő és alapos szervezőmunkával kell készülni minden egyes óra levezetéséhez (Rétsági 2011).

Arra a feltételezésemre, hogy van-e lehetőség és igény, hogy iskolán kívüli sportolásra, mozgásra ösztönözzük a tanulókat, a válaszokból, arra a következtetésre jutottam, hogy

igény az volna, csak a lehetőségek nem adóttak. Például, volt egy olyan válasz a kérdőíves kérdés indoklása közben, hogy: „*Azért mert én pl. focira szeretnék járni, de a tesóm is, és nem egymással lenne megtartva, és kétszer kéne el jönni anyuéknak értünk*”. Ez nagyon elszomorító, hogy egy gyermeknek azért nincs lehetősége szakkörre, iskolán kívüli sportolási lehetőségre, mert a szülők nem engedhetik meg maguknak, hogy gyermeküknek rendszeres sporttevékenységet biztosítsanak. Vagy, mert: „a lakosság túlnyomó részét – különösen a vidéki területeken – gyakorlatilag megfosztották annak lehetőségétől, hogy bármilyen formában részt vegyenek fizikai, fitness- és sporttevékenységben. Romlott a testnevelés és a sport anyagi és műszaki bázisainak fenntartása” (Verbickij 2014).

A következő feltételezésem is megerősítést nyert, ugyanis a tanárok és a tanulók is a mindennapos testnevelés bevezetését szorgalmazták.

A felmérés elemzése olyan adatokat szolgáltatott, amelyből érthetővé válik, hogy bármilyen is az iskolai eszközfelszereltség, vagy hiányos az anyagi-műszaki bázis az iskolai testnevelésre és a sportra szükség van problémáival együtt az egészségmegőrzés és a személyiségfejlődés szempontjából. Hiszen pont ez az-az időszak, és korosztály, akikben kialakítható az egészséges életmódra való igény.

A testnevelés általános céljai közé tartozik, hogy műveltségterületével fejlessze és járuljon hozzá a művelt emberformáláshoz, egészségtudatos és fizikailag aktív életre neveljen. Rengeteg lehetőséget kínál arra, hogy mindenki megtalálja a számára legmegfelelőbb mozgástevékenységet, s általa könnyebb elviselni a stressz, a fizikai, lelki és szellemi terheléseket (Köntös 2016).

A kapott eredmények irányadóként szolgálhatnak a problémák megelőzésére, kiküszöbölésére és javítására. Céлом az, hogy e problémák megismerése után jobba, népszerűbbé és elfogadottabbá tegyem a testnevelést és a sportot.

Következtetésem a kutatás eredményeként, hogy a tanulók hozzáállása a sporthoz pozitív. A diákok igen is törődnek az egészségükkel, fontos nekik az egészség, s vele együtt a sport a testnevelés is. Néhány diák számára azonban a testnevelés terhet jelent, a testmozgás nem kényelmes, negatívum.

A sportot és a testnevelést a mai körülmények között fejleszteni kell, a tanároknak agitációs munkát kell végrehajtani a fiatalok hozzáállásának javítása érdekében. De ez csak állami támogatással lehetséges, csak a közös munka lehet hatásos.

Ennek a munkának csak akkor lesz pozitív eredménye, ha rendszeres lesz. Ha iskola előtti oktatással kezdődik, és a felsőoktatásban fejeződik be. A fiatalok csak akkor fogják

megérteni és emlékezni a következő szavakra: „Vigyázz a testedre! Ez az egyetlen hely, ahol élhetsz!” (Jim Rohn)

VI. РЕЗЮМЕ

Мій висновок в результаті дослідження полягає в тому, що ставлення студентів до спорту є позитивним. Студенти по-справжньому дбають про своє здоров'я, для них важливе здоров'я, а разом з цим спорт і фізичне виховання .

Але для деяких студентів фізична культура це тягар, фізичне навантаження сприймається, як щось негативне, не комфортне. Є серед них і такі, яких фізична культура і спорт не цікавить, навіть під час проведення спортивних ігор. Фізичну культуру і спорт в сьгоднішніх умовах потрібно удосконалювати, викладачам проводити агітаційну роботу по покращенню ставлення молоді до даної проблеми, але це можливо лише при підтримці держави, тільки спільна робота може бути ефективною.

Ця робота дасть позитивний результат лише тоді, коли вона буде системною, розпочнеться з дошкільного виховання і закінчиться у вищому навчальному закладі. Тільки тоді молодь зрозуміє і запам'ятає вислів: «Бережіть своє тіло. Це єдине місце, де можна жити» (Джим Рон)

VII. HIVATKOZOTT IRODALOM:

Balogh L. (2015): Bevezetés a sportdiagnosztikába. Campus Kiadó, Debrecen.

Bíró M. (2003): Bevezetés a sportpedagógiába. Letöltés helye:

http://psycho.unideb.hu/sport/fejezetek/bm_sportpedagogia/_book/index.html

Letöltés dátuma: 2019. november 16.

Bíró M. (2015) Mozgásos játékok. Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézet, Eger

Cziberéné N. G. (2013): Testnevelés tantárgy-pedagógia I. Letöltés helye:

<http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/Testneveles/> Letöltés dátuma: 2020.

február 15.

Takács L. (1968): 500 kérdés-felelet a sport világából. Sport, Budapest.

Hamar P. (2008): Testnevelés-elmélet SPORTISMERETEK I. Letöltés helye:

<https://docplayer.hu/916801-Testneveles-elvelet-sportismeretek-i-dr-hamar-pal-2008.html> Letöltés dátuma: 2020. március 14.

Hamar P. (2016): A mozgás, mint személyiségfejlesztő tényező. Eötvös József

Könyvkiadó, Budapest.

Hidvégi P. (2015): Az egészséges életmód. Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézet Eger.

Hocza Á., (2013): Testnevelési és népi játékok. Letöltés helye:

http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/tananyag_jatekelm/index.html

Letöltés dátuma: 2020. január 7.

Holczinger I. (2010): Egészséges életmód, életvitel. Letöltés helye:

http://centroszet.hu/tananyag/egeszsegtudatos/43_az_egszsg_kultra_fogalma.html

Letöltés dátuma: 2020. március 20

<https://www.arcanum.hu/hu/online-kiadvanyok/Szolasok-regi-magyar-szolasok-es-kozmondasok-1/erdelyi-janos-magyar-kozmondasok-konyve-2E62/>

I. D. Bech (2017): Egészségtan tankönyv. „Bukrek”, Csernyivci.

Jascsenko A. (Яценко А.) (2008): „Смертельні” уроки фізкультури: що думають міністри. Letöltés helye: <https://www.unian.ua/politics/161166-smertelni-uroki-fizkulturi-scho-dumayut-ministri.html>

Letöltés időpontja: 2019. október 05.

Keresztény I., – Greba I. (2013): A testnevelési kategóriába sorolás helyzetelemzése egy kárpátaljai oktatási intézményben In: Kovács Klára (szerk.) (2016): Értéktanteremtő testnevelés. Debreceni Egyetemi Kiadó 89-101.

- Kéri N. K. (2008): Az egészségről. In: Dr. Bognár Anikó (szerk.) (2008): Életrevaló fiatalok. KFG Kiadó, Budapest (46. old.)
- Kiss B. (2018): Sporttudományi és edzésméleti alapismeretek. — In. Münnich Ákos szerk. Fejezetek a Sport-pszichodiagnosztika és Tanácsadás témaköreiből. Letöltés helye: <http://psycho.unideb.hu/sport> Letöltés dátuma: 2019. november 12.
- Korpics M. (2011): Az interkulturális kommunikáció. Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar, Pécs. Letöltés helye: http://janus.ttk.pte.hu/tamop/tananyagok/interkult_komm/index.html Letöltés dátuma: 2019.január 25..
- Kovács A.(1965): A játék a nevelés szolgálatában. Módszertani közlemények, (5) 4. pp. 248-250. Szeged. Letöltés helye: http://acta.bibl.u-szeged.hu/25785/1/modszertani_005_004_248-250.pdf Letöltés dátuma: 2019. október 20.
- Köntös Z. Tóth A. (2016): Hogyan csináljam? Tanulási segédlet és elméleti alapok középiskolásoknak a kétszintű testnevelés érettségi vizsga szóbeli feladataira való felkészüléshez. Print Invest Magyarország- h Zrt., Győr.
- Krizsanechné N. E. (1979): Játékos gyermektorna. Franklin nyomda, Budapest.
- Kun L. (1984): Egyetemes testnevelés- és sporttörténet. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
Letöltés dátuma: 2020. március 20
- Makszin I, (2002): A testnevelés elmélete és módszertana. Dialóg Campus Kiadó, Pécs.
- Nádasi L. (2001): Motoros cselekvéses játékok az iskolai testnevelésben. Nemzeti Tankönyvkiadó , Budapest.
- Nagy S. (1976): Pedagógiai Lexikon. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Nagy S. (1978): Pedagógiai Lexikon. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Nagy S. (1979): Pedagógiai Lexikon. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Osvitoria.org (2019): Методичні рекомендації щодо викладання фізичної культури у 2019/2020 навчальному році. Letöltés helye: <https://osvitoria.media/metodychni-rekomendatsiyi-shhodo-vykladannya-fizychnoyi-kultury-u-2019-2020-navchalnomu-rotsi/> Letöltés időpontja: 2020. március.27.
- Rétsági E., – H. Ekler J., (2011): Sportpedagógia. Dialóg Campus Kiadó, Budapest.
- Sport XXI. Nemzeti Sportstratégia (2007:3) Letöltés helye: http://njt.hu/cgi_bin/njt_doc.cgi?docid=110484.156866 időpontja: 2019. augusztus 14.

- Szatmári M. (2006): A 12-14 éves korú tanulók testnevelés szemlélete egy vizsgálat tükrében. Eger Letöltés helye:
eromiks.hu/MyFiles/File/SZAKDOLGOZATOK/a_12_14_eves_koru_tanulok_test_neveles_szemlelete_egy%20vizsgalat_tukreben_szatmari_magdolna.pdf Letöltés időpontja: 2019. június 17.
- T.J. Bojcsenko (2005): Az egészségtan alapjai 5.osztály, Оріяна –Нова, Львів
- TCH (2011): Смертельна фізкультура: чому діти помирають на уроках.
Letöltés helye: <https://tsn.ua/ukrayina/smerti-na-urokah-yak-yih-uniknuti-1.html>
Letöltés időpontja: 2019.október 05.
- Verbickij V.A, Bondarenko I.G. (В.А. Вербицький, І. Г. Бондаренко) (2014): Історія Фізичної культури та спорту в Україні. Миолаїв.2014:227-250
- Xenophón (1979): Kürosz nevelkedése anabázis. Európa Könyvkiadó, Budapest.

VIII. MELLÉKLET

Képek



1. kép: Assur-bán-apli oroszlánvadászata, dombormű Ninivéből, London, British Museum



2. kép: Müron: Diszkoszvető (i.e 450 körül)



3. kép: Klasszikus görög bronzszobor: Zeusz vagy Poszeidon



4. kép: Birkózókat ábrázoló ókori görög váza

Kérdőív tanároknak

KÉRDŐÍV

1. A testnevelő tanár neme, életkora?

1. nő férfi
2. 20-30 év közötti
3. 31-40 év közötti
4. 41-50 év közötti
5. 51-60 év közötti
6. 60 év feletti (nyugdíjas)

2. Hány éve dolgozik/dolgozott a szakmában és milyen a végzettsége? _____

1. középfokú (tanári)
2. főiskolai (tanári)
3. egyetemi (magiszteri tanári)
4. nem szakos

3. Melyik évben végezte tanulmányait és hol?

4. Milyen oktatási intézményben tanít?

1. általános iskola (1-9 osztály)
2. középiskola (1-11 osztály)
3. szakközépiskola (10-12 osztály)
4. gimnázium (5-11 osztály)
5. gimnázium (10-12 osztály)
6. líceum (8-11 osztály)
7. sportiskola

5. Városi vagy falusi iskolában dolgozik?

1. városi
2. falusi

6. Hány éve dolgozik a jelenlegi munkahelyén?

1. 1-5 év között
2. 6-10 év között
3. 10-20 év között
4. 20-30 év között
5. 30 év fölött

7. Milyen a pedagógiai minősítésének kategóriája?

1. specialista
2. második
3. első
4. felső
5. egyéb

8. Hány éve(t) dolgozik(dolgozott) pedagógiai pályán?

- 1. 1-5 év
- 2. 6-10 év
- 3. 10-15 év
- 4. 16-20 év
- 5. 21-30 év
- 6. 31-40 év

9. Rendelkezik-e az oktatási intézmény?

- 1. sportpályával
- 2. tornateremmel

10. Ön szerint milyen az eszközfelszereltsége az iskolának a testnevelés oktatásához?

- 1. jó
- 2. rossz
- 3. átlagos

11. Szokott-e az intézményben sportvetélkedőket szervezni és milyen alkalmakra, témára?

- 1. igen
- 2. nem
- 3. néha

12. Elismert-e a tanulók körében a testnevelés és a sport?

- 1. elismert, értékelt terület
- 2. alig ismert, presztízs nélküli
- 3. közömbös

13. Ön szerint mennyire érdekli a tanulókat a testnevelési osztályzat?

- 1. nagyon
- 2. egyáltalán nem
- 3. átlagos
- 4. igyekvőek
- 5. közömbösek

14. Ön szerint szükség lenne-e a mindennapi testnevelésre?

- 1. igen
- 2. nem

15. Ki vezeti a testnevelési órákat az alsó tagozatban?

- 1. tanító
- 2. szaktanár

16. Ön szerint alsó tagozatban maradnak-e el testnevelés órák?

- 1. igen
- 2. nem
- 3. ritkán

17. Ön támogatná-e, hogy szaktanár oktassa a testnevelést az alsó tagozatban?

1. igen
2. nem

18. A tanórán rendszeresen megbeszéljük a tanulókkal az alábbi témákat?

1. A betegségek megelőzése, életmód változtatással igen nem
2. Az aktív mozgás hatása az egészségre és a mozgásfejlődésre igen nem
3. Az egészség megszilárdítása, megerősítése igen nem

19. Ön szerint milyen a gyerekek egészségi állapota?

1. jó
2. rossz
4. nagyon rossz

20. Ön szerint szükség van-e a diákok rendszeres egészségügyi vizsgálatára?

1. igen
2. nem

21. Ön szerint, ki a felelős a tanulók egészséges fejlődéséért?

1. a gyerekek szülei
2. maguk a diákok
3. pedagógus munkatársak
4. egészségügyi dolgozók
5. egyéb

22. Szokott-e szakmódszertani folyóiratot olvasni, ha igen, melyet?

1. igen
2. nem
3. ritkán

23. Milyen forrásokból merít új információkat a „Testnevelés” tantárgyhoz?

1. internet oktatási oldalairól
2. tudományos módszertani szemináriumok, módszertani egyesületek, konferenciákon
3. továbbképző tanfolyamokból
4. távoktatási tanfolyamokból
5. tudományos- módszertani szakirodalomból
6. TV, sajtótermékekből

24. Ön szerint kellőképpen támogatja-e az iskolákat a városi vagy járási oktatási hivatal?

1. igen
2. nem

25. Hogyan értékeli a tantárgy anyagi- műszaki ellátottságát: a tornateremben, a sportpályán megtalálható felszereléseket, annak minőségét, a sporteszközöket?

- 1. az ellátottság teljesen elegendő, minden szükséges megtalálható
- 2. az ellátottság közepes, sok minden hiányzik
- 3. az ellátottság teljesen hiányzik

26. Változtatna-e az ukrán testnevelési program követelményrendszerén?

- 1. igen
- 2. nem

27. Hogyan minősíti az új „Нова українська школа» НУШ 2018-ban elfogadott testnevelési tantervet?

- 1. jobb, értékesebb
- 2. rosszabb, értéktelenebb
- 3. lényegében változatlan

28. Az évi tanterv összeállításánál, 5-11. osztályokban, helyesli-e a „modul” rendszer bevezetését? Indokolja meg.

igen _____

nem _____

29. Ha lehetősége lenne, elmenne külföldre dolgozni pedagógusként?

- 1. igen
- 2. nem
- 3. gondolkodom rajta
- 4. talán
- 5. ott is dolgozom

30. Mi tartja itthon?

- 1. család
- 2. fizetés
- 3. szülőföld
- 4. gyerekek
- 5. barátok- kollégák

Köszönöm, hogy időt szánt a kitöltésre!

АНКЕТА

1. Вчитель фізкультури (стать, вік):

1. жінка чоловік
2. між 20-30 років
3. між 31-40 років
4. між 41-50 років
5. між 51-60 років
6. пенсіонер

2. Скільки років працюєте за фахом і яка Ваша освіта?

1. середня освіта (вчитель)
2. інститут
3. університет

3. Коли і який навчальний заклад закінчили?

.....
.....

4. В якому навчальному закладі Ви працюєте?

1. середньоосвітня школа (1-9 класи)
2. загальноосвітня школа (1-11 класи)
3. професійно-технічне училище (10-12 класи)
4. гімназія (5-11 класи)
5. гімназія (10-11 класи)
6. ліцей (10-11 класи)
7. СДЮСШОР

5. В якій школі працюєте?

1. міській
2. сільській

6. Скільки років працюєте у данній школі?

1. між 1-5 років
2. між 6-10 років
3. між 10-20 років
4. між 20-30 років
5. більш як 30 років

7. Яку кваліфікаційну категорію та звання маєте?

- 1. спеціаліст
- 2. спеціаліст другої категорії
- 3. спеціаліст першої категорії
- 4. спеціаліст вищої категорії
- 5. старший вчитель
- 6. вчитель-методист

8. Ваш педагогічний стаж?

- 1. 1-5 років
- 2. 6-10 років
- 3. 10-15 років
- 4. 16-20 років
- 5. 21-30 років
- 6. 31-40 років

9. Навчальний заклад володіє:

- 1. спортивний майданчик
- 2. спортивний зал

10. Як забезпечена Ваша школа спортивними інвентарем та обладнанням?

- 1. добре
- 2. погана
- 3. середньо

11. Чи проводите Ви в навчальному закладі спортивно-масові заходи, назвіть які?

- 1. так
- 2. ні
- 3. інколи

.....
.....

12. Чи визнають учні спорт та уроки фізичного виховання?

- 1. визнають, цінують
- 2. не цінують, не престижний

3. відносяться байдуже

13. Як відносяться учні до фізичного оцінювання?

1. добре

2. ніяк

3. по середньо

4. відповідально

5. байдуже

14. На Вашу думку, чи потрібна у школах щоденна фізкультура?

1. так

2. ні

15. Хто проводить уроки фізкультури у початкових класах?

1. вчитель молодших класів (класовод)

2. вчитель фіз. виховання (спеціаліст)

16. На Вашу думку, у початкових класах всі уроки фізкультури проводяться?

1. так

2. ні

17. Чи підтримуєте Ви те, що уроки у початкових класах має проводити спеціаліст фізичної культури?

1. так

2. ні

18. Чи обговорюються з учнями на уроках такі теми/заходи?

1. Профілактика захворювань, пов'язаних з малорухомим способом життя. так ні

2. Вплив рухової активності на здоров'я та фізичний розвиток.

3. Зміцнення здоров'я.

19. По-вашому, який на сьогодні в учнів стан здоров'я?

1. високий

2. середній

3. поганий

4. дуже поганий

20. Чи потрібно проводити регулярно медичний огляд дітей?

1. так

2. ні

21. Хто, на вашу думку, має нести основну відповідальність за формування здоров'я учнів?

- 1. батьки дітей
- 2. самі діти
- 3. педагогічні працівники
- 4. медичні працівники
- 5. інше, а саме: _____.

22. Чи читаєте Ви науково-методичну літературу, якщо так, то яку?

- 1. так
 - 2. ні
 - 3. рідко
-
-

23. З яких джерел Ви частіше отримуєте інформацію про нововведення з предмета «Фізична культура?»

- 1. освітні сайти Інтернету
- 2. науково-методичні семінари, методичні об'єднання, конференції
- 3. курси підвищення кваліфікації
- 4. курси дистанційного навчання
- 5. науково-методична література
- 6. ЗМІ, телебачення, преса

24. Як Ви думаєте, чи підтримує районна влада спорт і фізичне виховання у навчальних закладах?

- 1. так
- 2. ні

25. Як Ви оцінюєте науково-методичне забезпечення предмета, а саме: наявність програм, підручників, методичних посібників, довідникової літератури, наочних мпосібників тощо?

- 1. забезпечення цілком достатнє, є практично все необхідне
- 2. забезпечення посереднє, наявні не всі потрібні засоби, багато чого не вистачає
- 3. забезпечення практично відсутнє

26. На Вашу думку, чи потрібно вносити зміни у навчальну програму з фізичної культури?

1. так

2. ні

27. Як оцінюєте нову навчальну програму фізичного виховання(НУШ), яка була прийнята в 2018 році?

1. краща, більш цінна

2. гірша, не цінна

3. практично не змінилася

28. При складанні річної навчальної програми, з фізичного виховання Ви схвалюєте в 5-11. класах введення „модульної” системи? Поясніть чому?

так

.....

ні

.....

29. Як що у Вас була б можливість, Ви б поїхали за кордон працювати вчителем?

1. так

2. ні

3. можливо

4. ще подумаю

30. Що Вас тримає в дома?

1. сім'я

2. зарплата

3. рідний край

4. діти

5. друзі-колеги

6. інше

Дякую за співпрацю!

Kérdőív diákoknak

KÉRDŐÍV

1. Nem, életkor?

- Nő Férfi
- 10-15 év között
- 16-20 év között

2. Mivel foglalkozol legszívesebben szabadidődben? (Több válaszadási lehetőség adott)

- | | | | |
|-----------------|--------------------------|-----------------------------------|--------------------------|
| a) olvasok | <input type="checkbox"/> | f) beszélgetek a barátaimmal | <input type="checkbox"/> |
| b) sétálok | <input type="checkbox"/> | g) túrázok | <input type="checkbox"/> |
| c) internetezek | <input type="checkbox"/> | h) utazok | <input type="checkbox"/> |
| d) Tv-t nézek | <input type="checkbox"/> | i) számítógépes játékokat játszok | <input type="checkbox"/> |
| e) sportolok | <input type="checkbox"/> | j) kerékpározok | <input type="checkbox"/> |

3. Szereted-e a testnevelési órát, ha igen miért, s ha nem miért nem? igen-nem

.....
.....

4. Milyen sportágakkal szeretnél többet foglalkozni a testnevelési órán?

.....
.....

5. Milyen sportágakkal, illetve gyakorlatokkal nem foglalkozol szívesen a testnevelési órán?

.....

6. Hogyan értékeled a saját egészségi állapotodat?

- | | | | |
|--------------|--------------------------|----------------------|--------------------------|
| a) kimagasló | <input type="checkbox"/> | e) rossz | <input type="checkbox"/> |
| b) jó | <input type="checkbox"/> | f) egészséges vagyok | <input type="checkbox"/> |
| c) közepes | <input type="checkbox"/> | g) beteg vagyok | <input type="checkbox"/> |
| d) elégséges | <input type="checkbox"/> | h) egyéb | <input type="checkbox"/> |

7. Szerinted milyen negatív faktorok befolyásolhatják az emberi szervezetet? (Több válaszadási lehetőség adott)

- a) az egészséges életmód figyelmen kívül hagyása
- b) a környezet káros állapota
- c) egészségtelen táplálkozás
- d) örökölt
- e) az orvostudomány elégtelen fejlettségi szintje
- f) egyéb

8. Pozitív tényezők, amelyek befolyásolják a hozzáállásodat a testneveléshez és a sporthoz? (Több válaszadási lehetőség adott)

- a) sokfélesége
- b) érdekes tananyag
- c) a tanár viszonyulása a diákhöz
- d) a tornaterem felszereltsége
- e) az érzelmek felszínre kerülésének lehetősége
- f) egyéb

9. Negatív tényezők, amelyek befolyásolják a hozzáállásodat a testneveléshez és a sporthoz? (Több válaszadási lehetőség adott)

- a) a tornaterem felszereltségének hiánya
- b) számomra érdekes sportágak hiánya
- c) ügyességi feladatok végrehajtása
- d) az osztálytársaim csúfolódása
- e) egyéb

10. Részt vesz-e iskolán kívüli szakkörökön, edzéseken? Ha igen, milyenen, ha nem, miért nem? igen–nem

.....
.....

11. Mi ösztönöz az órán kívüli sportfoglalkozásra? (Több válaszadási lehetőség adott)

- a) egészségem megőrzése, erősítése

- b) fizikai tulajdonságok fejlesztése
- c) mozgásterem kibővítése
- d) egyéb

12. Szoktál-e tornagyakorlatokat végezni, hogy jobb legyen a kedved, vagy, hogy jobban érezd magadat?

- a) igen
- b) nem
- c) kedvfüggő
- d) néha
- e) soha
- f) hetente
- g) gyakorlatok nélkül is jó kedvem van
- h) egyéb

13. Honnan értesülsz arról, hogy milyen hatással van a szervezetedre a testmozgás?

- a) médiából
- b) testnevelő tanártól
- c) családtól
- d) barátoktól
- e) egyéb

14. Szerinted megfelelően felszereltek az iskolák sportszerekkel?

- a) igen
- b) nem

15. Kevésnek, elégnek, vagy soknak tartod a jelenlegi 1-2-3 testnevelési órát, több vagy kevesebb mozgásra lenne szükséged, vagy elég az a mozgásmennyiség, amit a testnevelési órák alatt kapsz? Válaszodat indokold meg.

.....
.....

16. Szerinted van- e szükség mindennapos testnevelésre?

- a) igen
- b) nincs
- c) nem tudom

17. Elismert-e a tanulók körében a testnevelés és a sport?

- a) elismert, értékelt terület

b) alig ismert, presztízs nélküli

c) közömbös

18. Szerinted mennyire érdekli a tanulókat a testnevelési osztályzat? (Több válaszadási lehetőség adott)

a) nagyon d) igyekvőek

b) egyáltalán nem e) közömbösek

c) átlagos f) személytől függő

19. Szerinted, ki a felelős a tanulók egészséges fejlődéséért?

a) a gyerekek szülei d) egészségügyi dolgozók

b) maguk a diákok e) egyéb

c) pedagógus munkatársak f) mindenki

20. Véleményed szerint mi lenne a jobb: a jelenlegi gyakorlat, amikor a testnevelést más tantárgyhoz hasonlóan osztályozzák, vagy az, ha testnevelésből nem osztályoznának. Miért?

.....
.....

Köszönöm, hogy időt szántál a kitöltésre!

Анкета для учнів

АНКЕТА

1. Стать ж. ч.

Вік

2. Чим займаєтесь Ви у вільний час? (допускається декілька відповідей)

- | | | | | | |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------|--------------------------|
| а) читаю | <input type="checkbox"/> | д) спілкуюся з друзями | <input type="checkbox"/> | и) інше | <input type="checkbox"/> |
| б) гуляю | <input type="checkbox"/> | е) подорожую | <input type="checkbox"/> | | |
| в) сиджу в інтернеті | <input type="checkbox"/> | ж) граю на комп'ютері | <input type="checkbox"/> | | |
| г) займаюсь спортом | <input type="checkbox"/> | з) катаюся на велосипеді | <input type="checkbox"/> | | |

3. Чи подобаються Вам уроки фізичної культури, якщо так, чому, якщо ні, чому? так – ні

.....

.....

4. Якими видами спорту Ви хочете займатися на уроках фізичної культури?

.....

.....

5. Якими видами спорту, чи вправами Ви не хочете займатися на уроках фізичної культури?

.....

6. Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?

- | | | | |
|---------------------|--------------------------|----------------|--------------------------|
| а) високий | <input type="checkbox"/> | д) поганий | <input type="checkbox"/> |
| б) добрий | <input type="checkbox"/> | е) здоровий | <input type="checkbox"/> |
| в) середній | <input type="checkbox"/> | ж) хворобливий | <input type="checkbox"/> |
| г) нижче середнього | <input type="checkbox"/> | з) інше | <input type="checkbox"/> |

7. На Вашу думку які негативні фактори впливають на організм людини? (допускається декілька відповідей)

- | | |
|--|--------------------------|
| а) недотримання здорового способу життя | <input type="checkbox"/> |
| б) несприятливий екологічний стан навколишнього середовища | <input type="checkbox"/> |

- в) нераціональне харчування
- г) спадковість
- д) недостатній рівень розвитку медицини
- е) інше

8. Які позитивні фактори можуть впливати на Вас по відношенню до уроків фізичної культури?

- а) різноманітність
- б) цікавий матеріал
- в) відношення вчителя до учнів
- г) хороша матеріальна база
- д) можливість проявляти свої емоції
- е) інше

9. Які негативні фактори впливають на Вас відносно відношення до фізичної культури?

- а) недостатня матеріальна база
- б) відсутність цікавих для мене видів спорту
- в) необхідність виконувати багато рухової діяльності
- г) злуцання однокласниками
- д) інше

10. Чи відвідуєте Ви додаткові спортивні заняття поза школою?

Якщо так, то які, якщо ні, то чому ні? так – ні

.....

11. Що спонукає на додаткові заняття фізичними вправами? (допускається кілька відповідей)

- а) зміцнення та підтримання здоров'я
- б) розвиток фізичних якостей
- в) з метою розширення рухових можливостей

г) інше

12. Чи робите Ви фізичні вправи для покращення настрою та самопочуття?

а) так д) ніколи

б) ні е) щотижня

в) залежить від мого настрою ж) без фізичних вправ настрій добрий

г) інколи з) інше

13. Звідки дізнаєтеся про вплив фізичних вправ на Ваш організм?

а) із засобів масової інформації

б) від вчителя фізичної культури

в) від сім'ї

г) від друзів

д) інше

14. Як ви думаєте, навчальні заклади добре обладнані спортивним інвентарем?

а) так

б) ні

15. Як Ви вважаєте, сьогоднішні 1-2-3 години фізичної культури на тиждень мало, достатньо чи багато? (відповідь обґрунтуйте)

.....
.....

16. Як ви думаєте, Вам потрібна щоденна фізкультура?

а) так

б) ні

в) не знаю

17. Чи визнають учні спорт та уроки фізичного виховання?

а) визнають, цінують

б) не цінують, не престижний

в) відносяться байдуже

18. Як відносяться учні до оцінювання на уроках фізичної культури?

- а) добре
- б) ніяк
- в) по середньо
- г) відповідально
- д) байдуже

19. Хто, на Вашу думку, має нести основну відповідальність за формування здоров'я учнів?

- а) батьки дітей
- б) самі діти
- в) педагогічні працівники
- г) медичні працівники
- д) інше, а саме:.....
- е) всі

20. На Вашу думку, потрібно чи ні оцінювати учнів на уроках фізичної культури? Чому?

.....
.....

21. Ваші батьки займалися спортом чи ні? Якщо так, то яким? так-ні

.....

22. Чи є у вас вдома спортивне спорядження? Якщо так, то яким? так-ні

.....

Дякую за співпрацю!

Mellékletek jegyzéke

Képjegyzék

1.kép: *Assur-bán-apli oroszlánvadászaton, dombormű Ninivéből, London, British Museum*

Letöltés helye: (Foto/Forrás:

https://www.wikiwand.com/hu/%C3%9Ajassz%C3%ADr_Birodalom)

Letöltés ideje: 2019. február 5.

2. kép: *Müron: Diszkoszvető (i.e 450 körül)*

Letöltés helye: (Foto/Forrás:

<https://www.pinterest.com/pin/340373684324449643/?lp=true>)

Letöltés ideje: 2019. február 5.

3. kép: *Klasszikus görög bronzszobor: Zeusz vagy Poszeidon*

Letöltés helye: (Foto/Forrás :

<http://www.termeszetvilaga.hu/szamok/kulonszamok/k0701/schiller.html>)

Letöltés ideje: 2019. február 5.

4. kép: *Birkózókat ábrázoló ókori görög váza*

Letöltés helye: (Foto/Forrás: <https://mult-kor.hu/cikk.php?id=38387>)

Letöltés ideje: 2019 február 6.

Ábrák jegyzéke:

1. ábra: A kutatásban résztvevő tanárok életkor szerinti eloszlása

2. ábra: Az adatközlők száma a jelenlegi munkahely szempontjából

3. ábra: Az adatközlők száma a pedagógiai minősítési kategóriájuk alapján

4. ábra: Az adatközlők száma a ki hány éve dolgozik pedagógiai pályán kérdésre ...

5. ábra: Rendelkezik-e az oktatási intézmény sportpályával és/vagy tornateremmel?

6. ábra: A válaszadók száma nemenkénti eloszlása az iskolai eszközfelszereltségről.

7. ábra: Az iskolák eszközfelszereltsége a testnevelés oktatásához iskolákra bontva.

8. ábra: Elismert-e a tanulók körében a testnevelés és a sport?

9. ábra: Az adatközlők iskolák szerinti megoszlása a mennyire érdekli a tanulókat a testnevelési osztályzat kérdésre

10. ábra: Az adatközlők válaszai iskola típusok szerint a mennyire érdekli a testnevelés osztályzat a tanulókat kérdésre

11. ábra: Maradnak-e el az alsó tagozatban testnevelési órák?

12. ábra: Támogatná-e, hogy szaktanár oktasson testnevelést alsó tagozatban?
13. ábra: A tanórán rendszeresen megbeszélik-e az alábbi témákat?
14. ábra: Milyen a tanulók egészségügyi állapota?
15. ábra: Szükség van-e a diákok rendszeres egészségügyi vizsgálatára?
16. ábra: Ki a felelős a tanulók egészséges fejlődéséért?
17. ábra: Milyen forrásokból merít új információkat a „Testnevelés” tantárgyhoz?
18. ábra: Ön szerint kellőképpen támogatja-e az iskolákat a városi vagy járási oktatási hivatal?
19. ábra: A kitöltők válaszai a: „hogyan értékeli az intézmény anyagi-műszaki ellátottságát” kérdésre.
20. ábra: Iskolák szerinti válaszok a: „hogyan értékeli az intézmény anyagi-műszaki ellátottságát” kérdésre.
21. ábra: A mi tartja itthon kérdésre adott válaszolók száma
22. ábra. Az emberi szervezetet befolyásolható negatív faktorok
23. ábra: A testneveléshez és a sporthoz való hozzáállást befolyásoló pozitív tényezők
24. ábra: Negatív tényezők, amelyek befolyásolják a hozzáállásodat a testneveléshez és a sporthoz
25. ábra: Részt vesz-e iskolán kívüli szakkörökön, edzéseken?
26. ábra: Iskolákra való lebontás a „Részt vesz-e iskolán kívüli szakkörökön, edzéseken?” kérdésre.
27. ábra: Mi ösztönöz az órán kívüli sportfoglalkozásra?
28. ábra: Szerinted van-e szükség mindennapos testnevelésre?
29. ábra: Szerinted, mennyire érdekli a tanulókat a testnevelési osztályzat?
30. ábra: Véleményed szerint mi lenne a jobb, ha a testnevelést más tantárgyhoz hasonlóan osztályozzák, vagy ha nem osztályozzák?
31. ábra: Van-e otthon sporteszközöd?
32. ábra: A tanárok (T) és a diákok (D) válaszai a tanulók egészségi állapotával kapcsolatban
33. ábra: A tanárok (T) és a tanulók(D) által adott válaszok alapján, ki a felelős a tanulók egészséges fejlődéséért
33. ábra: Összesítve a tanárok és diákok válaszait a „ki a felelős a tanulók egészséges fejlődéséért?” kérdésre
34. ábra: A válaszadó tanárok (T) és diákok (D) adatai az egészségük felelősségét illetően

35. ábra: Az eszközfelszereltség tagolódása a diákok és tanárok körében, iskolánként

36. ábra A „mindennapos testnevelés bevezetésére” adott tanári és diák válaszok eredményeinek összehasonlítása

37. ábra Az iskolai tantárgy elismertségének összehasonlítása tanárok és diákok válaszai szerint

Власник документу:
Моца Андрій Андрійович

ID перевірки:
1002693847

Дата перевірки:
04.05.2020 16:29:52 EEST

Тип перевірки:
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:
04.05.2020 16:33:31 EEST

ID користувача:
92712

Назва документу: Orbán Irén

ID файлу: 1002704738 Кількість сторінок: 106 Кількість слів: 22285 Кількість символів: 177434 Розмір файлу: 1.99 MB

3.94% Схожість

Найбільша схожість: 0.96% з джерело бібліотеки. ID файлу: 1002704759

3.1% Схожість з Інтернет джерелами 209 Page 108

1.27% Текстові збіги по Бібліотеці акаунту 34 Page 109

0% Цитат

Не знайдено жодних цитат

0% Вилучень

Вилучений текст відсутній

Підміна символів

Заміна символів 22