

**Міністерство освіти і науки України**  
**Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці II**

**Кафедра педагогіки та психології**

**Пояснювальна записка**  
до дипломної роботи спеціаліста

на тему: Роль фізичної культури і спорту на створення необхідних потреб  
здорового способу життя

Виконала: студентка V-го курсу,  
напряму підготовки (спеціальності)  
0101 Педагогічна освіта  
7.01010201 Початкова освіта  
Бенедек Р.О.

Керівник: Греба А. Й.

Рецензент: Візавер А, Д.

Берегово – 2016 р.

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

**Pedagógia és Pszichológia Tanszék**

Benedek Renáta

A testnevelés és a sport jelentősége az egészséges életmóddal kapcsolatos  
szükségletek alakulására

Diplomadolgozat

Témavezető:  
Greba Anna

Beregszász – 2016

## TARTALOM

<b>Bevezetés.....</b>	<b>5</b>
<b>I. A testi nevelés kialakulásának fejlődéstörténete .....</b>	<b>6</b>
I. 1. Testi nevelés az ősi társadalomban .....	6
I. 2. Az egyiptomi és az indiai nevelés sajátosságai.....	7
I. 3. Az antik görög nevelés .....	7
I. 4. A spártai testi nevelés .....	7
I. 5. Testi nevelés Athénban .....	9
I. 6. A hellenisztikus kor nevelése és oktatása .....	9
I. 7. Az ókori Róma pedagógiája.....	10
I. 8. A középkor nevelési sajátosságai .....	10
I. 8. 1. Reneszánsz elvek .....	11
I. 8. 2. Az átmenet kora .....	11
I. 9. A felvilágosodás korának nevelési alapjai .....	12
I. 10. Testi nevelés a XIX. században .....	13
I. 11. Eötvös József népoktatási reformja .....	14
<b>II. A testnevelés és a sport jelentősége napjainkban.....</b>	<b>16</b>
II. 1. A testnevelés és a sport célja, tartalma .....	16
II. 2. A rendszeres testmozgás személyiségfejlesztő hatása.....	19
II. 3. A sport jelentősége a testi fejlődésben .....	21
<b>III. A sport helye és jelentősége az egészséges életmód kialakulásában .....</b>	<b>24</b>
<b>Kutatás. A testnevelés és sport jelentősége az egészséges életmóddal kapcsolatos szükségletek alakulására a Aknaszlatinai Bolyai János Középiskola tanulóinak kérdőíves felmérése alapján .....</b>	<b>27</b>
<b>Összegzés.....</b>	<b>41</b>
<b>Резюме .....</b>	<b>43</b>
<b>Felhasznált irodalom .....</b>	<b>45</b>
<b>Melléklet</b>	

## ЗМІСТ

<b>Вступ.....</b>	<b>5</b>
<b>I. Історія розвитку фізичного виховання.....</b>	<b>6</b>
I. 1. Фізичне виховання в стародавньому суспільстві .....	6
I. 2. Характеристика єгипетської та індійської освіти.....	7
I. 3. Освіта давньої Греції.....	7
I. 4. Фізичне виховання Спарти .....	7
I. 5. Фізичне виховання в Афінах .....	9
I. 6. Виховання та освіта в епохи еллінізму.....	9
I. 7. Педагогіка стародавнього Риму .....	10
I. 8. Специфічність освіти середньовіччя .....	10
I. 8. 1. Принципи епохи відродження.....	11
I. 8. 2. Ера перехідного віку.....	11
I. 9. Основи освіти ери просвітництва.....	12
I. 10. Фізичне виховання в ХІХ. столітті .....	13
I. 11. Реформи державної освіти Йозефа Етвеша .....	14
<b>II. Важливість фізичного виховання і спорту в наші дні.....</b>	<b>16</b>
II. 1. Мета і зміст фізичного виховання та спорту .....	16
II. 2. Вплив регулярних фізичних вправ на розвиток особистості .....	19
II. 3. Значимість спорту і фізичному розвитку.....	21
<b>III. Місце і значення спорту в розвитку здорового способу життя ....</b>	<b>24</b>
<b>Дослідження. Роль фізичної культури і спорту на створення необхідних потреб здорового способу життя на основі опитування школи м. Солотвино.....</b>	<b>27</b>
<b>Összegzés .....</b>	<b>41</b>
<b>Резюме .....</b>	<b>43</b>
<b>Використана література .....</b>	<b>45</b>
<b>Додаток</b>	

## Bevezetés

A sport minden életkorban az egészséges életmód fontos része. Tudvalevő, hogy emellett még dinamikusan hozzájárul a személyiség formálásához és alakításához, elősegíti a gyermekben rejlő testi képességek kibontakozását. Az alapot az adja, hogy a tanulót testének megismerésére és elfogadására neveljük: érezze jól magát saját testében, fedezze fel a benne rejlő lehetőségeket. Minden sporttevékenység kiválóan fejlesztheti a gyermekek önfegyelmét, küzdeni tudását, kitartását, önbizalmát, segíti a reális önértékelés kialakulását, és hozzájárul a siker és kudarcélmény feldolgozásához; ezáltal kialakul az egészséges énkép, az egészséget támogató értékrend.

Szent-Györgyi Albert 1930 novemberében az Országos Testnevelési Tanács kongresszusán a következőket mondta a sportról: „A sport, az nemcsak testnevelés, hanem a léleknek is a legerőteljesebb és legnemesebb nevelő eszköze. A sport fogalma azonban nem tévesztendő össze pusztá testi ügyességgel, a rekordhajhászással, a nyereségvadászással és legutóbbiakkal együtt járó primadonnáskodásokkal. A sport elsősorban szellemi fogalom. Egy sportcsapat a társadalomnak kicsinyített képe, a mérkőzés az életért való nemes küzdelem szimbóluma. Itt a játék alatt tanítja meg a sport az embert rövid idő alatt a legfontosabb polgári erényekre: összetartásra, az önfeláldozásra, az egyéni érdek teljes alárendelésére, a kitartásra, a tettekkésztségre, a gyors elhatározásra, az önálló megítélésre, az abszolút tisztességre és mindenekelőtt a "fair play", a nemes küzdelem szabályaira.”

A rendszeres testmozgást már gyermekkorban el kell kezdeni, hogy ez az igény végigkövesse az ember életét. Kirándulással, kerékpározással, labdázással szeretethetjük meg a gyerekekkel a mozgást. Nagyon fontos, hogy legyen példakép a gyerekek előtt, mind a család, mind a tanárok részéről. A személyes példamutatás a legnagyobb erő a személyiség alakításában. Már az óvodában és később az iskolában kell kialakítani a gyerekekben ezt az igényt a sportra, melyet az iskolában elsősorban a testnevelésórákon és az órán kívüli foglalkozásokon tehetünk meg. Természetesen ez nem megy egyik pillanatról a másikra, viszont érdemes kitartónak, türelmesnek lenni, mert a ráfordított idő megtérül.

## I. A TESTI NEVELÉS KIALAKULÁSÁNAK FEJLŐDÉSTÖRTÉNETE

Régészeti kutatások bizonyítják, hogy több millió évvel ezelőtt eszközkészítő előemberek éltek a földön. A nevelés, a tapasztalatátadás, a tudatos tanítás csíráit itt is kereshetjük. Ebben az időszakban a mindennapi élettől elkülönült, szervezett oktatás még nem létezett.

„Mintegy százezer évvel ezelőtt jelent meg a biológiai értelemben vett mai ember, a "homo sapiens". Élete az ősi társadalom keretei között folyt. Közösen vadásztak, s ez nagyfokú összehangoltságot követelt. A gyermekek tanítgatását a közösség felnőtt tagjai kezdetben munkamegosztás nélkül végezték, nem téve különbséget saját és mások gyermekei között. A nevelés az egész közösség nyilvánossága előtt folyt, és egyformán kiterjedt a törzs minden egyes gyermekére. A kikristályosodó kultúra, a viszonylag szűk körű tudásanyag teljes egészét adták át gyermekeiknek. Így hagyományozódott át nemzedékről nemzedékre mindaz, amit lassanként birtokba vettek a természetből.”

*(Pukánszky- Németh,1996. 21. o.)*

### I. 1. Testi nevelés az ősi társadalomban

A törzsekben élő fiatalok életében fordulópontot jelentett a beavatás szertartása. Ekkor ugyanis be kellett bizonyítaniuk, hogy kiállják a felnőtté válás próbáját, testileg-lelkileg felkészültek a felnőtt életben rájuk váró megpróbáltatásokra. Hogy a fiú elfoglalja helyét a közösségben felnőtt férfiként kellett viselkednie. Meg kellett győznie a felnőtteket arról, hogy bátor és ügyes vadász, fegyelmezetten tűri a megpróbáltatásokat, a fájdalmat, képes korlátozni akaratát, ha a közösség érdeke úgy kívánja. Fokozatosan nehezedő fizikai erőpróbák sorát kellett kiállniuk egymással versengve.

A beavatás rituális szertartására a lányokat is felkészítették. A nagy próbatétel előtt hosszabb-rövidebb időre elkülönítették őket. A kiválasztott személyek viszonylag rövid idő alatt készítették fel a fiatalokat. Természetesen nem a mai értelemben vett tantárgyakat tanulták itt, hanem életszerű ismeretköröket. Nem „iskola” volt ez a szó szoros értelmében, de az intézményesülés bizonyos csíráit már tartalmazta ez a képzési forma.

Magyarországon, faluhelyen a XVII. században még élt a pünkösdi lovasversenyek szokása, ahol felfedezhetőek az őskori versengések. „Tavasszal, pünkösdi ünnepén a falusi fiatalemberek ezeken a versenyeken mutatták meg, mennyire ügyesek a lovaglásban, mennyire bátrak, edzetek, milyen az állóképességük, van-e kitartásuk, testi erejük.” Erre utal egy korabeli olvasókönyvben szereplő példamondat: „Nincs olyan lóaggastyán, bármilyen öreg is, »akit« ne hozna újra lábba az egykor-valamikor megélt versenyek izmot feszítő izgalma, a friss lábak száguldásának, a rohanás vad hevének, a győzelemért folyó viadalnak boldogító emléke.” *(Mészáros.1992.. 8. o.)*

## **I. 2. Az egyiptomi és az indiai nevelés sajátosságai**

Az ősközösség felbomlását követően a rabszolgotartás megjelenése új lehetőséget teremtett az emberi kultúra fejlődésének. A tapasztalatok felhalmozódása már ösztönözte a tudományok fejlődését. Az „oktatás” intézményesülése kezdetét vette, de például Mezopotámiában az írnokeképzőben csak írástanulás-tanítás folyt, testi nevelésről, mint célirányos tevékenységről még szó sem volt.

Az *egyiptomiak* már érdeklődtek a gyerekkor sajátosságai iránt, foglalkoztak a gyerek esendőségével, sebezhetőségével. A gyerekek testi fejlődésére megszületésüktől kezdve odafigyeltek. A csecsemőket nem pólyázták be, nem kárhoztatták hosszú ideig tartó mozdulatlanságra. A fáraók gyermekeit a magánnevelők gyakran az előkelők gyermekeivel együtt oktatták. A fiúkat itt elsősorban testi nevelésben részesítették: lovagolni, kocsit hajtani, nyilazni tanították őket.

*Indiában* a származásbeli eltérés az évszázadok alatt mereven zárt kasztok kialakulásához vezetett. A kasztrendszer miatt csak a felső három (brahmanok - papok, kszatriák - katonai előkelők, vaiszják - betelepült közrendűek) kasztbeli gyerekek tanulhattak. A nevelés legfontosabb feladatának a lélek megismerését, benső harmóniájának megteremtését tekintették. A kszatriák nevelésében, képzésében, jövőendő katonákról lévén szó, kiemelt szerepet kaptak a katonai gyakorlatok, a testi nevelés, edzés. *(Pukánszky-Németh, 1996. 24. o)*

Ezekben a kultúrákban nem a testi nevelés állt a nevelés középpontjában. Fontosnak tartották a testedzést, de csak azok a fiatalok részesültek testi képzésben, akiket katonai szolgálatra szántak.

## **I. 3. Az antik görög nevelés**

Az európai kultúra fejlődésének történetében az antik görögök szerepe rendkívül jelentős. A fiatalok Homérosz Iliászán keresztül ismerkedtek meg a rettenthetetlenül bátor, önfeláldozó *Akhilleusz* alakjával. Nevelésük fontos része volt a testi erejük, ügyességük, harcedzettségük fejlesztése.

Az évszázadok során a görög nevelés ideáljaiban és gyakorlatában olyan fejlődés ment végbe, melyet leginkább két polisz, Spárta és Athén nevelésügyének bemutatásával érzékeltethetünk.

## **I. 4. A spártai testi nevelés**

Spárta a Kr. e. VIII-VI. században a görögség egyik kulturális centruma volt, s a többi polisszal élénk kapcsolatot tartott fenn. Viszonylag rövid virágzás után, Kr. e. VII. században

egyszeriben minden összeköttetést megszakított a többi városállammal. Az uralmat a katonai arisztokrácia ragadta magához.

Spárta ekkor már felvette a hagyományosan ismert "katonai rendőrállam" arculatát, ahol a nevelés legfőbb célja az állandó harci készenlétre való felkészítés volt. Olyan kíméletlen harcost akartak formálni a gyermekekből, akik mindenkor képesek az uralkodó pozíció megvédésére. Az állandó harcra való nevelés együtt járt az egyéniség teljes elfojtásával, a gyerekekben rejlő egyéni sajátosságok megszüntetésével. A spártai harcost a testi erőn és az edzettségen túl fanatizmus jellemezte. Szükség esetén képesek voltak gondolkodás nélkül, mindenféle erkölcsi megfontolást félretéve, gátlástalanul cselekedni.

A gyermekek nevelésére igen nagy gondot fordítottak. Szervezetüket fokozatosan edzették, egyre nehezebb erőpróbák elé állították őket. Már a kisgyermeket is hozzászoktatták ahhoz, hogy ne féljenek a sötétben. Sírniuk sem volt szabad.

A fiúk családi nevelése hétesztendőskorukban befejeződött, ekkor táborokba kerültek. Itt közös nevelésben részesültek. Csoportokba osztották őket, s vezetőiké a legértelmesebb és legbátrabb fiúkat tették. A többiek zokszó nélkül engedelmeskedtek nekik. Előfordult, hogy az idősebbek vitát és verekedést provokáltak a kisebbek között csak azért, hogy megtudják: hogyan állnak majd helyt a harcban.

A rendkívül szigorú *testi nevelés*en túl értelmüket csak annyira képezték, amennyire az egy *jó katonának* szükséges volt.

A spártaiak érdeme, hogy a *lányok nevelését* is szívügyüknek tartották. Szinte a fiúkkal egyenértékű képzésben részesítették őket. Ők is megtanultak sebesen futni, ugrani, birkózni, dárdát és diszkoszt hajítani. Mindezt elsősorban azért, hogy jövő generációik erős, edzett, egészséges szervezetben fogjanak meg. Másfelől az sem volt mellékes szempont, hogy a férfiak távollétekor - hadjáratok idején - nekik kellett vállalniuk az otthon védelmét.

Periklész, a kiváló athéni államférfi a következő szavakkal jellemezte a spártai és athéni nevelés különbségét: „Az ő nevelésüket az jellemzi, hogy már kora ifjúságuktól fogva szüntelenül fáradságos gyakorlatokkal eddizik magukat a férfias helytállásra, mi viszont szabadabb módon élünk, de nem csekélyebb elszántsággal tudunk ugyanolyan veszélyekkel szembenézni... S ha mi inkább könnyedebb életmóddal, mint fáradságos gyakorlatokkal, és nem a törvények által belénk oltott, hanem elsősorban velünk született bátorsággal készülünk a veszedelmek leküzdésére, ez azzal az előnnyel is jár, hogy nem ízelejük meg már előre a még csak közelgő megpróbáltatásokat, ha viszont már bennük vagyunk, nem tanúsítunk kisebb hősiességet azoknál, akiknek egész élete fáradozásban telik.” (13. 187-188. o.)



## I. 5. Testi nevelés Athénban

Athénban a gyerekeket hétéves koruktól *magántanítókhöz* küldték, akik tovább folytatták a családban elkezdett nevelést. A múzsai képzésen túl *gimnasztikai* képzésben is részt vettek, mely tornából, sportból és a kifejező mozgás művészetéből állt. A testi nevelés a palaisztrában (birkózásra kijelölt hely) történt. A tornatanítás, a testgyakorlás színtere volt ez. A testnevelő irányításával a küzdősportok (birkózás, ökölvívás) és a könnyűatlétika különféle ágait gyakorolták itt a fiúk. Az idősebbek a gümnaszionban folytatták a testgyakorlást.

Az athéniak testi nevelésének a célja az esztétikus, harmonikus testalkat kialakítása volt. Bízta a gimnasztikai gyakorlatok jellemfejlesztő erejében is. Úgy gondolták, hogy ahogyan növekszik a test rugalmassága, ellenálló képessége, úgy formálódik, erősödik az akaratere, úgy bontakozik ki az önzetlenség, az önfeláldozás erénye.

„Jól véds eszedbe - idézi *Xenophón* mestere, *Szókratész* szavait -, hogy sem a harcban, sem másban, semmilyen élethelyzetben nem válik hátrányodra, ha többet törődsz a tested felkészítésével. Bármit tesznek is az emberek, a testükre szükségük van, és minthogy szükség van rá, sokat számít, hogy minél kiválóbb legyen. Még abban is, amiben a testnek látszólag a legcsekélyebb a szerepe, vagyis a gondolkodásban - ki ne tudná -, hányan követnek el súlyos tévedéseket, mert a testük nem egészséges? A feledékenység, a csüggettség, a mogorvaság és az őrjöngés sokaknál gyakran épp a test elhanyagoltsága miatt támadja meg az értelmet, úgyannyira, hogy még a biztos tudást is elfeledteti. Akinek edzett a teste, nagyobb biztonságban van...” (14. 130. o.)

A görögök hittek abban, hogy az egészséges, ép testben valóban erkölcsileg fejlett, tehát "ép" lélek lakozik. Másként fogalmazva: Szép, esztétikus test csak szép, tehát etikailag kifogástalan léleknek adhat otthont. Ezt nevezték a görögök a „*kalokagathia*” elvének, amely szerint tehát a „szép” és a „jó” *harmonikus egységben* létezik. Az athéniak nem azért edzették testüket, hogy egy bizonyos területen rendkívüli eredményeket érjenek el. Eszményük nem az az ember volt, aki kimagaslik a többiek közül, hanem az az egyszerű ember, aki - ha a sors úgy kívánja - képes hőssé válni. Ezzel magyarázható, hogy háború esetén mindenki kötelességének érezte, hogy derekasan harcoljon, reguláris hadseregük viszont nem volt. ( *Pukánszky- Németh, 1996. 32.o.* )

## I. 6. A hellenisztikus kor nevelése és oktatása

A hellenisztikus kor nevelése és oktatása is figyelemre méltó tartalmi gazdagodáson ment keresztül. Új "iskolatípusok" jelentek meg, s a régiekben átadott tudás tartalma is módosult.

Továbbra is működtek a gymnaszionok, az eredetileg testnevelésre szolgáló pompás épületegyüttesek. Szerepkörük gazdagodott: a test nevelése mellett a szellem gyarapodását is szolgálták már. Hatósugara is bővült, funkciójuk átformálódott: egyre inkább egyfajta "kulturális centrummá" vált: mindenki betérhetett ide, akinek kedve volt előadásokat hallgatni vagy a könyvtárban olvasni.

(Pukánszky- Németh,1996. 35.o.)

### **I. 7. Az ókori Róma pedagógiája**

Az ókori Rómában másféle eszmények vezették a gyermeknevelést. Nem "önzetlen műveltséggel" akarták egyéniségüket gazdagítani, hanem képessé akarták tenni őket az *állami célok* szolgálatára.

„Nem a kalokagathia lelkesítette őket, hanem az állami czéloknak szentelt férfias élet derekassága és gyakorlati tartalma. A római ember valóban azért tanulta meg a fegyverforgatást, azért tűrte a „porondot és napmeleget”, azért úszta meg a „sárga Tiberist”, hogy testi erejével harcban és háborúban megállja helyét, s győzelemre segítse az örök Rómát.” (4. 199-200. o)

A kezdeti korszakban intézményes nevelés még nem létezett, a gyermekeket és fiatalokat a *család*, a *katonáskodás* és a közélet színtere: a *Fórum* nevelte. A családban mindent megtettek azért, hogy a fiatal gyermekekben kialakítsák a *bátorság*, a *virtus* megbecsülését.

A fiúk nevelésének egyik jelentős színtere a *katonaság* volt. Jól szervezett táborokban készítették fel őket arra, hogy képesek legyenek katonai kötelességeik teljesítésére, mindenekelőtt a hatalom megvédésére.

(Pukánszky- Németh,1996.36.o.)

A rómaiak célja az volt, hogy kialakítsák a jó katona erőteljes fizikumát. A testgyakorlás a római fiatalok életéhez szorosan hozzátartozott, külön e célra kialakított épületekben végezték a katonai gyakorlatokat.

### **I. 8. A középkor nevelési sajátosságai**

A középkor a rendi tagozódás kora. A rendiség nemcsak jogi tekintetben tagolta a társadalmat, hanem minden rendnek megszabta a maga sajátos foglalkozását. A középkor embere nem ismerte az univerzalitást. „*Szakmai csoportok*” jöttek létre: a tudományok

művelője: a *papság*, a szabad emberek: *katonák* vagy (később) *polgárok*, a nem szabadok: *jobbágyok*.

A társadalmi rend alapja a földbirtok, a feudum volt. A birtok tulajdonosának elsőrendű kötelessége volt, hogy mindazt, amit örökölt megvédje és gyarapítsa. Ehhez katonai erényekre: fizikai erőre, ügyességre, a fegyverforgatás készségeire volt szükség. A nemesi fiúgyermekeket ennek szellemében nevelték.

Bátor, hősies férfiak nevelése volt a cél, akik készek voltak életüket habozás nélkül feláldozni a szent cél érdekében. Az előkelő világiak fiai a lovagi nevelés ételszerű keretei között sajátították el mindazt, amire felnőtt életükben szükségük lehetett. A lovagi ideál a görög arisztokrácia kalokagathia eszméjéhez volt hasonlatos. Ismét értékévé vált az, amit az őskeresztények elutasítottak: a testi erő, a harcedzettség, a fejlett fizikum. (*Pukánszky-Németh, 1996 37. o*)

A lovagi nevelés „iskolái” a főúri udvarok voltak. Ezekbe a politikai és kulturális központokba küldték az urak gyermekeit. A főúri udvarok nem iskolás „könyvműveltséget” adtak. Ezek a fiatal fiúk a *valós élet keretei között*, a lovagi tornák, vadászatok, fegyvergyakorlatok forgatagában tanulták meg mindazt, amire a későbbiekben szükségük lehetett. Itt tettek szert testi ügyességre és erőre, de itt, a mindennapi élettapasztalatok, a követésre méltó minták alapján bontakoztak ki bennük a lovagi tulajdonságok, erények. Ha az ifjú elérte a 20-22 éves kort, a felnőttkor határát, s ha arra érdemesnek bizonyult, akkor pompázatos szertartással *lovaggá avatták*.

### **I. 8. 1. Reneszánsz elvek**

Az európai „Új Ember”, az autonóm egyéniség a reneszánszban indult útnak. Milyennek látta magát a reneszánsz ember? *Leon Battista Alberti*, firenzei építész ezt írja: „Minden állatok közül tenéked adatott a legkecsesebb test, a gyors és céltudatos mozgás hatalma, neked adattak a legélesebb és legfinomabb érzékek, tenéked adatott a halhatatlan istenekéhez hasonló ész, értelem és emlékezet.” (*l. 103. o.*)

Mérhetetlen önbizalomról tanúskodó sorok ezek, ilyen volt az 1400-as évek firenzei polgárának fölfogása önmagáról. Hittek abban, hogy a közügyeket szabad értelemmel kell irányítani, s munkájuk eredménye városuk hihetetlen mértékű gazdasági fellendülése volt.

A reneszánsz világfölfogása, emberképe, gyermekszemlélete legjobban a főúri gyermekek nevelésében tükröződik. Egyes humanista szellemű nevelők a középkor zord, rigorózus gyermekképén túllépve közvetlenebb, *bensőségesebb viszonyt* igyekeztek kialakítani neveltjükkal.

Ez a törekvés először a Gonzaga örgrófok nevelője, *Vittorino da Feltre (1378-1446)* esetében válik gyakorlattá. Feltre szerint a gyermek igényli a derűt, a vidámságot. A félelemmel teli, rideg nevelői légkör nem kedvező. Iskolájában emberséges, szeretetteljes kapcsolatot igyekezett növendékeivel kialakítani. Neveltjei között szegény gyermekek is voltak.

Érzékletesen szól Feltre nevelési módszeréről *Fináczy Ernő*: „A gyermeknek életeleme a mozgás, a csevegés, a játék. Mindebből bőven kijutott Vittorino növendékeinek. Időnként ki is rándult velök a mester a közeli Alpok vidékeire. Általában nagy gondot fordított testi egészségükre. Miként a képzőművészet felfedezi az emberi test szépségét, úgy az emberformálás művészete kezdi érezni a testi épség biztosításának szükségességét. Feléled a görög gondolat, hogy a test és a lélek harmonikus kiművelése teszi a szép és jó embert. A Casa Giocosában a testgyakorlás minden neme járta: futás, ugrás, birkózás, nyilazás, lovaglás, úszás.” (*Fináczy, 1937. 62. o.*)

A klasszikus reneszánsz embernek erősnek, edzett testű harcosnak kellett lennie. Jeleskednie kellett minden férfias ügyességben (úszás, lovaglás, vadászat). Emellett a hölgyeket tisztelte, védelmezte és a társasági életben is megállta a helyét. Mindezek a középkori lovagi eszményben gyökerező tulajdonságok, melyekhez a középkorinál jóval oldottabb, személyesebb vallásos életérzés járul.

### **I. 8. 2. Az átmenet kora**

A XVII. század az átmenet kora a nevelés történetében. A gyermekre már egyre inkább úgy tekintenek, mint önálló értékekkel rendelkező egyénre, aki figyelmet törődést érdemel. A felnőttek már egyre inkább érdeklődnek a gyermeknevelés kérdései iránt.

Ebben a században élt Johannes Amos Comenius, az a cseh-morva származású pedagógus, aki a későbbi pedagógia alakulására nagy hatást gyakorolt. A reneszánsz emberének harmóniára törekvése Comenius gondolkodásmódjában is érződik: „Maga az ember nem egyéb, mint összhang - teste és lelke szempontjából egyaránt. Mert ahogy maga a hatalmas külvilág óriási óraszerkezethez hasonlítható, melyet különböző kerekekkel és csengőkkel úgy szerkesztettek egybe, hogy az egészben az egyik rész a másikat indítsa, hogy a mozgás folytonossága és összhangja meg ne szakadjon: hasonlóképpen az ember is. Ami ugyanis a csodálatos művészettel felépített testet illeti, itt van elsősorban a mozgás kiindulópontja: a szív; ez az élet és a cselekvések forrása, ahonnan a többi tagok a mozgást és a mozgás mértékét merítik. A súly azonban, amely létrehozza ezt a mozgást, az agy: ez az idegek - mintegy kötelékek - segítségével megindítja és féken tartja a többi kerekeket: azaz a tagokat. A cselekvések külső és belső változatossága azonban kétségkívül az egyes

mozdulatok egybehangzó, egymáshoz való viszonyában áll” (Comenius.(1953): i.m., 177. old.).

### **I. 9. A felvilágosodás korának nevelési alapjai**

Az „újkor emberének” születését - a vallásos indíttatáson túl - a filozófiai gondolkodásban lezajló fejlődés is siettette. A reneszánsz "lobogását" és forrongását a XVII. század lehiggadása követte. Előtérbe kerül a természettudományos egzaktásra való törekvés. Ez a fejlődés hármas ösvényen halad: tapasztalat, racionalizmus és érzelmek. A felvilágosodás az egyes országokban e három irányvonal közül általában egyet a többi fölé emelt. Angliában például az empirizmus áramlata erősödött fel, noha a másik kettő is továbbfejlődött. Az angolszász felvilágosodásnak a legnagyobb korai képviselője *John Locke*.

Locke embereszménye a gentleman. A gentleman nevelésekor a következő célokat tartja szem előtt: erős, egészséges test; erényes, vallásos lélek; praktikus ismeretek. Feltehetően saját *gyenge fizikuma* is közrejátszott ebben, hogy rendkívül nagy súlyt fektetett a gyermekek egészséges táplálkozására, testük fokozatos edzésére. Tanácsai a maga korában - amikor a mindennapos tisztálkodás még a királyok körében sem volt általános – forradalmi újtásnak számítottak. Bő ruházatot, egyszerű de tápláló ételeket, friss levegőn való gyakori tartózkodást, sok mozgást, úszást ajánl.

A felvilágosodás másik nagy alakja Jean-Jacques Rousseau. Természetelvű pedagógiájának célja az evilági boldogulás. Újra felfedezi a gyermeket. Fő művében, az *Emilben* olvashatjuk: A természet azt akarja, hogy a gyermek gyermek legyen, mielőtt felnőtt lenne. Csak így lehet felnőtt korára ember a szó legnemesebb értelmében.

Rousseau szabadságot követel a gyermeknek, a mozgás szabadságát. Ellenzi és elveti a gyerek bepólyázását, mit az egyiptomiak. A test tervszerű fejlesztésével konkrétan nem foglalkozik, azonban a fizikai munkának nagy jelentőséget tulajdonít. A munka szerinte praktikus hasznán túl az emberi személyiség egészét is fejleszti.

A XVIII. század végi Németországban bontakozott ki a filantropisták mozgalma. Ez az irányzat magába ötvözte Locke és Rousseau gondolatait. Iskolákat, filantropinumokat szerveztek, melyek a hétköznapi életre akarták felkészíteni a gyerekeket. (*Pukánszky-Németh, 1996. 45. o*)

A nevelés tartalmának fontos tényezője volt a testi nevelés. Erőssé, edzetté, ügyessé akarták fejleszteni a tanulókat. Sok szabadban folytatott gyakorlat, játék, kirándulások – ezek jellemezték a gyerekek életét. Az edzést szolgálta az is, hogy a növendékeknek kemény ágyon kellett aludniuk, hideg vízben fürödniük, és vékony öltözékben jártak télen is. Emellett úsztak, eveztek, lovagoltak, vívtak, célba lőttek. A filantropista pedagógusok a testgyakorlás

minden elképzelhető módját szorgalmazták. Egyesek közülük a fúvós hangszereken való játékot is azért javasolták, mert erősíti a tüdőt. Ehhez hasonlóan a zongorázás sem azért ajánlatos, mert fejleszti a zenei érzéket, hanem csupán az ujjak fejlesztő hatása miatt.

### **I. 10. Testi nevelés a XIX. században**

Ebben az időszakban jelentős eredményeket értek el a testi nevelés meghonosításában. Kantnál a fizikai nevelés a *testre és a lélekre* egyaránt irányul. A szellemi és erkölcsi nevelésen túl a testi erők fejlesztését érti ezen. Ez a „*fizikai nevelés*” magában foglalja: *a test gondozását, a fegyelmezést és a kiművelést*, azaz a test és lélek kiművelését.

Szerinte nagyon fontos az *edzés*, a test, az érzékszervek fejlesztése, a *gyakorlás*. *A testi kultúráról*, a test kiműveléséről szólva az érzékszervek és az akaratlagos mozgások fejlesztését szorgalmazza. Erőre, gyorsaságra, biztonságos, kiforrott mozgásra van szüksége az embernek ahhoz, hogy szükség esetén tudjon magán segíteni.

Jóllehet a testi erők és lelki képességek spontán módon is fejlődnek, mégis szükség van az emberi tehetség kifejlődésének elősegítésére, mert nélküle „az elme elhomályosodik, az érző erő eltompul, az akarat satnya lesz”. ( *Pukánszky- Németh, 1996 152-168. o.*) Ezért szükség van a nevelésre, ami elősegíti az ember belső erőinek minél tökéletesebb kifejlődését.

A nevelés eddig nem mint tudományág, hanem érték közvetítő folyamat volt jelen. A pedagógia ugyanis egészen a felvilágosodás korának végéig, illetve az 1800-as évek elejéig nem volt önálló tudományág, nem szerepelt semmilyen rendszerben. A társadalom-politikai változások megteremtették az alapokat, hogy a pedagógiát, mint tudományt bekerült a rendszerbe. Ez nem volt könnyű feladat, s nem kis időbe került. Sokan sokféle rendszert alkottak, s ezekben a rendszerekben a pedagógiát más-más helyre rakták. A ma elfogadottnak tekintett herbarti rendszerben a pedagógia a kultúra, s ezen belül a filozófia része.

### **I. 11. Eötvös József népoktatási reformja**

Miután a pedagógia közügyé, államügyé, valamint megalapozott tudománnyá vált, több oktatásügyi rendelkezés is napvilágot látott. Ilyen volt például az I. Ratio Educationis (1777), amit Mária Terézia adott ki az oktatás és a tananyagstruktúra megformálásáról, vagy Eötvös József 1867-es népoktatási reformja, amely minden szülőt kötelezett arra, hogy gyermekét hatéves korától tizenkét éves koráig iskolába járasson. A Ratio Educationisnak köszönhető, hogy a testnevelés bekerült az iskola rendjébe. Átszervezték a tananyag tartalmát is, amelyben fontos szerep jutott a test- és a fegyvergyakorlatoknak. Különösen az 1848-as forradalom és szabadságharc előtt vált időszerűvé a testnevelésnek a hadviselésre felkészítő szerepe. Ettől az időszaktól külön, önálló tantárgy a testnevelés. Eötvös 1867-es rendelete előírta a

gimnáziumokban a testgyakorlás, a tornászat minden tanulóra kötelező mivoltát, és azt is, hogy ezt tervszerűen, a tanév egész folyamata alatt alkalmazzák.

A kiegyezés korszakától az 1880-as évekig terjedő időszak lerakta a torna- és a sportmozgalom egyleti alapjait. Ebben az időben „sikké vált” a szabadidőt valamilyen sport, testedzési formával eltölteni.

A sportélet fellendülését mi sem bizonyítja jobban, mint az, hogy az olimpiai játékokon a magyarok először 1896-ban vettek részt és ezen alkalommal a versenyzők 2 arany-, 1 ezüst- és 2 bronzérmét szereznek. *(Földes- Kun.1982 527. o.)*

A XIX. és a XX. század fordulóján Magyarországon rengeteg új pedagógiai irányzat alakult ki. Több új pedagógus fejtette ki a nevelésről vallott nézeteit. Egyik közülük a neves Finánczy Ernő volt. Merít az előző századok pedagógiai eszméiből, de a kortárs tudományos pszichológiai kutatásoknak is nagy jelentőséget tulajdonít.

Finánczy a testi nevelést két részfeladatra osztja: egyrészt a testi egészség fenntartása az ápolás útján történik, amely gondoskodik arról, hogy a gyerek életfolyamatai szabályosan menjenek végbe; másrészt a gyermeki szervezet fejlesztése, erősebbé tétele, edzése – az ezzel kapcsolatos gyakorlás – fontos az akarat nevelése szempontjából is, melyben a nevelés két funkciója, a testi és erkölcsi nevelés kapcsolódik össze. *((Finánczy,1937. 12. o.)*

A testi nevelés kialakulását kereshetjük akár az ókorban is. Ebben az időben még nem tudatosan nevelték, tanították a szülők gyerekeiket. Később a tapasztalatok felhalmozódása ösztönözte a fejlődést. Egyre inkább nyilvánvalóbbá vált, hogy nem csak az értelmet kell fejleszteni, hanem a testet is. Szinte majdnem minden korszakban figyeltek is erre. Megvolt az adott kor emberének az elképzelése arról, hogy miért fontos a test edzettsége. Athénban az esztétikus, harmonikus testalkat kialakítása volt a fontos, viszont a spártaiak könyörtelen harcosokat formáltak a gyerekekből. Az ókori Rómában is a jó katona erős fizikummal rendelkezett. A középkori lovagi nevelésben értéknek számított a testi erő, a harcedzettség és a testi fizikum, de emellett fontosnak tartották a lovagi tulajdonságok, erények kibontakozását is. Később már arra is odafigyeltek, hogyan és milyen környezetben adják át a gyerekeknek az értékeket. Egyre inkább előtérbe került a gyerek.

## II. A TESTNEVELÉS ÉS A SPORT JELENTŐSÉGE NAPJAINKBAN

„A sport megtanít becsületesen győzni, vagy emelt fővel veszíteni.

*A sport tehát mindenre megtanít.”*

Hemingway

Minden jól működő polgári társadalomban fontos szerepet tölt be a sport. Egészségvédő szerepéről sokszor és sokan írnak, de hajlamosak vagyunk a sport ember- és társadalomformáló hatásáról elfeledkezni.

Korunk sajnálatos jellemzője a kemény, sokszor könyörtelen kenyérharc, az érvényesülésért, anyagi biztonságért való küzdelem. E küzdelemben a fizikailag és szellemileg egyaránt jól felkészültek óriási előnyt élveznek.

A sport számos olyan dologra felkészít, ami az élet más területén hasznossá válhat.

Aki a sportpályán megtanulta a küzdést, a szabályok betartásának fontosságát, az ellenfél tiszteletét, a bírói döntések elfogadását, az megtanult veszteni és nyerni. Az igazi sportember képes a vesztes után újra felállni és tovább küzdeni, ezáltal a civil életben is hasznosabb, értékesebb tagja lesz a társadalomnak, mint aki könnyen feladja a küzdést, vagy csak szabálytalan, törvénytelen úton tud eredményt elérni. A sportban megtanulunk társainkkal együtt küzdeni egy célért, megtanulunk alkalmazkodni a változó feltételekhez és a társakhoz. Mindezek a tulajdonságok egy életen keresztül kísérik el azt, aki ezt fiatalon megtanulta, megszokta (*Hamar, 2008. 26. o.*).

### II. 2. A testnevelés és a sport célja, tartalma

Többek között a testnevelésen és a sporton keresztül juthatunk el egészségünk megőrzéséhez. Az egészséges testbe természetesen nemcsak a fizikum, hanem a lélek és a szellem edzettsége is beletartozik. Mi is az a testnevelés és mi a sport? Mi a hasonlóság és különbség e két fogalom között? Mi a célja és tartalma a testnevelésnek és a sportnak? Ezekre a kérdésekre keresem a következőkben a választ.

A *testnevelés* nem más, mint az emberi test erejének, ügyességének, ellenálló-képességének fejlesztése iskolai, tantárgyi keretek között. Kissé komplexebben értelmezve, az emberre gyakorolt olyan szándékos hatások összessége, amelyek célja a fejlődés segítése, alakítása, felkészítés a társadalmi kötelezettségekre, végső soron az életre. A *sport* viszont társadalmi jelenség, az ember társadalmi létének velejárója, sajátos emberi tevékenység. Kulturális jelenség, amelyre jellemző a szervezet felfrissítése, edzése, a teljesítmények növelésére törekvés, a vetélkedés. Önként vállalt, szórakoztató szabadidő-eltöltés. Jellemzője



a céltudatosság. Más megfogalmazásban: a sport a testi (fizikai) aktivitás meghatározott formája. Tágabb értelemben olyan szórakoztató időtöltés, játék, amely növeli az ember mozgáskultúráját, fizikai erejét, egészségét. Szűkebb értelemben: az előbbi tevékenység rendszeres, versenyszerű űzése a teljesítménynövelés céljából. Ebben az értelemben a versenysport és az élsport tartozik ebbe a kategóriába. (Hamar, 2008. 19-21. o.)

Az ukrán közoktatásban is a testnevelés intézményes, tantárgyi keretek között folyik. A testnevelés minden iskolatípusban, minden iskola formában és minden évfolyamon része a tanítandó tantárgyak körének. Ez praktikusán azt jelenti, hogy az 1. évfolyamtól a 11. évfolyamig – még ha eltérő mértékben is – minden osztályfokon tanítanak testnevelést.

A **testnevelés célja**, hogy megalapozza a felnőttkori munkavégző képességet; mozgás repertoárt ad a mindennapos és időszakos felüdülésre, felfrissülésre, szórakozásra; felkészít a kulturált szabadidő-eltöltésre és a minőségi élet megélésére.

A testnevelés tantárgy céljai között fellelhető még a *prevenció* (megelőzés) is. A prevenciós tevékenység minden olyan testi-lelki károsodás megelőzését jelenti, amely a tanulót az iskolai és a mindennapi tevékenységei során érheti.

A megelőzés napjainkban sajnálatosan aktuális téma. A számítógéphez, a televízióhoz láncolt gyerekek (felnőttek) szakszerű megmozgatása időszerű feladattá vált, mivel a mozgásszervi elváltozások olyan mértékben terjedtek el az iskolás korosztály körében, amely sürgős intézkedések sorát várja el a testneveléssel foglalkozó szakemberektől is.

A sporttevékenység az emberi tevékenységrendszeren belül nem kizárólag szabadidős tevékenység, hanem sokkal inkább tanulás, munka, játék, melynek eredménye, a teljesítmény is csak úgy értelmezhető, ha van mihez viszonyítani, van előre megadott skála, mérce, kiszabott szint. A **sport célja** tehát, minden szinten és minden formájában, olyan tevékenység, amelyben alapvető hajtóerő a teljesítmény növelésének állandóan jelenlévő igénye.

Fejlődés-lélektani, pedagógiai és élettani kutatások alapján ismert tény, hogy az életkorhoz igazodó testi és lelki igények meghatározó tényezők a tevékenységprofil kialakításában. A gyermek, a serdülő, az ifjú – az életkornak, a környezeti hatásoknak megfelelően – szellemi fejlődése, képességei, fizikai állapota folytonos változásokon megy keresztül, alakul és formálódik. A sportnak, az iskolai testnevelésnek éppen az a **feladata**, hogy az egyes életkorok fizikai terhelését, a fejlődés törvényszerűségeihez alkalmazkodva, az érés-növekedés folyamatát segítve, a szervezet igényeinek és lehetőségeinek megfelelő mértékben alakítsa. Mivel a fejlődés nem lineárisan egyenletes, hiszen az egyes korosztályokban magasak, alacsonyak, túlsúlyosak, soványak, korán és később érők

egyaránt jelen vannak, a sportolók illetve a tanulók között különbséget kell tenni mind a terhelés nagysága, mind pedig az oktatás vonatkozásában.

A testnevelés céljai és feladatai összetettek, ennek megfelelően a művelődés **tartalma** is komplex jellegű. A testnevelésben – tartalmát tekintve – a műveltségnek két, egymástól jól elválasztható, a gyakorlatban azonban egymást átfedő rétege különböztethető meg, nevezetesen:

- az egészségügyi kultúrához kapcsolódó, kondicionális kompenzálás-ismeret és eszközrendszere, valamint
- a mozgásműveltség kialakításában szerepet játszó játék- és sportműveltség.

Az ember a társadalomban csak a természet törvényszerűségeinek figyelembevételével képes fennmaradni, így életkörülményeinek kialakításával próbál védekezni az egészséget károsító tényezők ellen. E védekezés egyik lehetséges módja az egyéni életmód, a tevékenység összhangjának a megteremtése, amely fő célját tekintve az egészségmegőrzés. A testnevelés művelődés tartalmának egyik körét éppen azok az eljárások, módszerek adják, amelyek hozzájárulnak az egészségmegőrzéshez. A testnevelés és sport szerepe jelentősen megnőtt a társadalmi eredetű egészségkárosító és urbanizációs hatások ellensúlyozásában. Mindezek – a higiéniai eljárásokkal, a szükségletekkel és szokásokkal kiegészülve – elengedhetetlen velejárói az egészséges életmód kialakításának (*Hamar, 2008. 28. o.*).

A kulturált, tiszta környezet döntő szerepet játszik az egyén higiéniai szokásrendszerének kialakításában. A helyes életrend legfontosabb feltétele az egészség megtartása, megszilárdítása, amelyhez elsősorban alapvető higiéniai (egészségtani) elvek elfogadása, betartása szükséges. A higiéniai ismereteknek a személyi higiéniaira vonatkozó köre – az egyénnek a tisztálkodására, a megfelelő öltözködésére, a káros szennvedélyektől való tartózkodására, – a testnevelés és sporttevékenység során, szinte észrevétlenül sajátítható, sajátíttatható el.

A testnevelés művelődés tartalmának tárgyalásakor nem maradhat figyelmen kívül a köznapi, kulturált viselkedés társadalmilag kialakult mozgáskészlete sem. E készlet megismerése, tudatosítása és készségi szintű alkalmazásának gyakorlata az a folyamat, amely a testnevelés oktatásán keresztül segít elsajátítani e viselkedési sémákat, a mindennapi életben történő alkalmazásukat.

A mozgásműveltség a kulturált, képzett ember műveltségének része, tanulás, gyakorlás által megszerzett sokrétű mozgáskészség, az ezekhez kapcsolódó ismeretek, normák, attitűdök és értékek rendszere. Potenciális cselekvőképességként is értelmezhető,

amelynek alapja és feltétele a motoros (kondicionális és koordinációs) képességek optimális szintje, ezek változékonysága, a jó helyzetfelismerő képesség, a gyors döntési készség, a leleményesség, a célszerűség, a kezdeményezőkézség és a gyakorlatiasság. Mozgásműveltségen – röviden – egy széles értelemben vett cselekvés kulturáltságot értünk.

Cselekvés kulturáltság elképzelhetetlen a játék- és sportkultúrában való jártasság nélkül. A jártasság megszerzése a mozgásos játék- és sporttevékenység jellegzetes területein olyan művelődés tartalom, amely bizonyos készségek kialakítására és képességek fejlesztésére szolgál. Az ezen a folyamaton keresztül megszerzett tudás nem más, mint az önálló testedzésre, sportolásra való képesség. (Hamar, 2008. 22. o.)

Ennek szükségességét az is indokolja, hogy jelenleg még nem eléggé biztosított a szervezett keretek közötti úgynevezett hobbisport lehetősége, amelynek keretében az egyén saját öröme, szórakozására sportolhatna. Nagyfokú önállóságra van szükség ahhoz, hogy az emberek akár egészségük érdekében, akár valamilyen más igény miatt megtalálják azokat a sportolási formákat és lehetőségeket, amelyek kielégítők számukra. Ezért (is) hárul nagy feladat az iskolai testnevelésre!

## **II. 2. A rendszeres testmozgás személyiségfejlesztő hatása**

Az iskola a gyermek mindennapi életének, próbálkozásainak, sikereinek és kudarcainak a színtere. Sajátos képzési és nevelési hatásrendszerével a szocializációra, a közösségben történő egyéni érvényesülésre készít fel. Törekvései, és célkitűzései között szerepel a széleskörű művelődési anyag átadása mellett a gyermeki személyiség értékes vonásainak felszínre hozása és erősítése, az egyén önmagára, illetve a társadalom számára is értéktelennek ítélt tulajdonságok visszaszorítása, korrigálása. Ez a tevékenység az egész személyiség formálását jelenti.

Mint minden emberi tevékenységben, így a testnevelés és sporttevékenységben is, a maga teljes emberi mivoltában, mindig az egész személyiség vesz részt. Ennek következtében e tevékenységnek is szükségszerűen személyiség-alakító, személyiség-befolyásoló hatása van. Valamennyi társadalmi formában élő ember személyiség-összetevői között számos olyan alkotórész található, amely a testi nevelés során, a rendszeres testgyakorlás és sporttevékenység hatására alakul ki, eredményeként befolyásolható, átformálható. A személyiség-összetevők két fő komponensre bonthatók: a biológiai és társadalmi összetevőkre, amelyekben belül, sajátos összerendezettség alapján, további alkotóelemek hoznak létre bonyolult csoportokat. A testi nevelés, a mozgásos cselekvések, a testnevelés és a sport értékeinél fogva mindkét irányban a fejlesztő-nevelő hatás szempontjából semmi mással nem pótolható, kitűnő lehetőségeket biztosítanak. A testnevelés tantárgyban a

legértékesebb jellemvonások célként jelennek meg, melyek a következőképpen összegezhetők.

A testnevelés elsősorban gyakorlatiassága miatt rendkívül alkalmas az *önállóság*, az öntevékenység kialakítására, mivel a mozgások készséggé formálásában nagy szerep jut az önálló gyakorlásnak. Nem is beszélve a tanórán kívüli, szabadidőben végzett önálló gyakorlásokról, esetleg edzésekről, amelyek révén a tanuló valóban aktivitással vesz részt a tanulási, fejlődési folyamatban.

Az iskolai testnevelésben, a közösségben történő mozgásos játékok során szükséges a *tolerancia*, amely a kevésbé jó képességűekkel szembeni türelmet és megértést jelenti. A tolerancia fogalomkörébe tartozik a másság elfogadása is, amely ebben az esetben a mozgássérült vagy mozgásukban valamilyen módon korlátozott egyénnel szembeni elfogadást és megértést jelenti (*Hamar, 2008. 31. o.*).

A fegyelem, a fegyelmezettség, a kitartás olyan szükséges jellemvonások, amelyek kiemelten kezelhetők a testnevelés és a sport eszközeivel. Tudvalévő, hogy *önfegyelem* és kitartás nélkül nem érhető el siker sem a mozgástanulásban, sem a sportban. Akik e közben a tevékenységek közben megtanulták és megszokták a fegyelmezettséget (a pontosságot, az utasítások betartását stb.), az eredmény elérése szempontjából nélkülözhetetlen kitartást, küzdeni tudást, azoknál ezek a jellemvonások várhatóan úgy megszilárdulnak, hogy az élet egyéb területein, a munkában és a magánéletben is ennek megfelelően cselekszenek majd.

Lényeges jellemvonás-együttes a *rugalmasság*, a *nyitottság* az újra, a *leleményesség*, a *kreativitás*. A testnevelés és a sport jellegéből adódóan kínálja a lehetőségeket, hiszen az új technikai-taktikai elemek elsajátítása, a sikerélményeken keresztül motiváltság újabb ismeretek, teljesítmények megszerzésére, magától értetődővé teszi a nyitottságot, és tág teret ad az ötletek megvalósításához. A nyílt készségeket igénylő mozgásformákban a rugalmasság a helyzetekhez, az ellenfélhez és a körülményekhez elengedhetetlen feltétel. A leleményesség és a furfangos megoldások emelik a különböző játékok és játékosság színvonalát, élményszerűségét mind a benne résztvevő, mind pedig a kívülről szemlélő számára.

A helyes és *valós önértékelés* kialakításának legjobb eszköze a testnevelés, mivel az egyén cselekvései végrehajtásában önmagára van utalva, és a másokkal történő összehasonlítás objektív módon zajlik. A mérhető teljesítmények, az egészséges rivalizálás összehasonlításai hozzásegítenek a viszonyítások alapján a valós önértékeléshez, a kritika elfogadásához, és hozzájárulnak az önelfogadáshoz, amely megkönnyíti az individualizációs folyamatokat is.

A testnevelés és sport további előnye, hogy a problémamegoldás előtérbe állítása segíti a gondolkodást, a *döntési képesség* fejlesztését. A feladatok megválasztása, a játékhelyzetek döntést kívánó mozzanatai, a versenyszituációkban szorult helyzetből történő kitörési próbálkozások mind arra kényszerítik az egyént, hogy „használja a fejét”, ön maga váljon alkalmassá a problémák megoldására, ahelyett, hogy mástól várna segítséget. (6. 25. o)

Befolyásoló tényező lehet a testnevelő tanár, az edző, az osztálytárs, a sporttárs személye, de mindez semmit sem ér, ha nem párosul az egyén önfejlesztő tevékenységével. A diáknak, a sportolónak önmagának is tennie kell a siker elérése érdekében, még pedig úgy, hogy mindez ne csak külső hatások, netán kényszer hatására, hanem belső meggyőződésből történjen (Hamar, 2008. 29. o.).

### **II. 3. A sport jelentősége a testi fejlődésben**

A sport fontosságát már a világ minden táján felismerték, népszerűsége folyamatosan nő. Aki egyszer ráérez az ízére, nem menekül. Függettevé válik és – még ha vannak is hullámvölgyek, amikor a hátunk közepére sem kívánjuk az edzést – már nem sajnáljuk azt a kevés időt naponta.

A mai gyorsuló világban az emberek nehezen lépnek ki a taposómalomból. Sokan sajnos semmi mást nem csinálnak, csak felkelnek reggel, elmennek dolgozni, hazamennek, főznek a családnak és alszanak. Majd mindez kezdődik előlről. Nem szabad hagyni, hogy az élet ilyen sablonos legyen. Aki már elkezdett sportolni, tudja, hogy igenis beleszorítható a napi rutinba és nagyon nagy jelentősége van. Az ember kiszakad a napi monotonitásból, új ismeretségekre tesz szert, tesz az egészsége érdekében, a betegségek megelőzése érdekében. A sport segít levezetni a feszültséget, menekülési utat ad és társaságot kínál. De nézzük csak sorban.

Kiszakadunk a monotonitásból. Minden sport más módon teszi ezt. Ha elme gyünk egyedül futni, esetleg úszni, vagy biciklizni, itt a lehetőség, hogy mindent átgondoljunk, amire nincs idő napközben a rohanásban. Itt az idő értékelni a napot, a kapcsolatainkat, az életminőségünket és az elégedettségünket. Gondolkodhatunk azon, mit, hogyan kéne változtatni. Bár lehet, hogy egyedül futunk, úszunk, vagy biciklizünk, a körülöttünk sportolók azonban érzékeltetik velünk, hogy igen is egy közösség láncszeme vagyunk.

Sportolás közben rengeteg új kapcsolatot építünk, és rengeteg embert ismerünk meg. Akár az edzőteremben, akár a sportszer boltban. A közös cél – a sportolás – mindig téma és összeköti a sportoló embereket. Az ember kénytelen a kommunikációra bizonyos célok elérése érdekében. Egy jól működő sportoló közösségnél lassan kialakulnak egyéb közös

szabadidő eltöltési formák. Ezek mind-mind javítják az ember közérzetét, a közösséghez tartozás magabiztossá tesz és megerősít abban, hogy fontosak vagyunk a világban.

Teszünk az egészségünk érdekében. A testmozgás pozitív hatással van az egészségünkre és a közérzetünkre. Segítségünkre lehet számos betegség megelőzésében és leküzdésében. A rendszeres edzésnek köszönhetően az idegrendszer is alkalmazkodik az újabb és újabb gyors ingerekre, aminek hatására nő az ingerület átvitel sebessége, és az ideg-izom kapcsolatok száma is. A mozgáskoordináció és a motoros funkciók pedig javulnak. Tehát a testmozgás felkészít minket a mindennapi élet során bekövetkező váratlan helyzetekre és segít abban, hogy gyorsabban tudjunk reagálni hirtelen változásokra. Bár elfáradunk tőle, utána mégis energiát ad, magabiztosságot, életerőt. Emelkedik a béta-endorfin szint is, ami teljesen olyan hatást vált ki, mint amit morfin adagolás után érezhetnénk. Ezt azonban csak néhány alkalom után érezhetjük.

A sportolással megelőzhetjük a legfőbb halálozási okként számon tartott betegségeket. A sportolók körében kevesebb dohányos van és általában jobban odafigyelnek a táplálkozásra, mint a nem sportoló emberek. A mozgás biológiai szükséglet. Mivel sokan ülőmunkát végzünk, a sport az egyetlen módja, hogy ezt a biológiai szükségletünket kielégítsük. Ha ezt nem tesszük a mozgáshiány elváltozásokat, betegségeket okoz. Hatékony megoldás lehet stressz, alvászavarok esetén, növeli a teherbíró képességet, kontrollálja az étvágyunkat. Ha mozgunk, ízületeink és izmaink idős korunkra is rugalmasak maradnak, sokkal minőségesebb és tartalmasabb életet tudunk élni. Javul az agyi kapacitás az oxigénfelvétel fokozódása miatt.

Főképp az aerob jellegű mozgásoknak köszönhetően nemcsak a közérzetünk javul, de megnő a szív teljesítőképessége is többek között. Az edzett szív sportoláskor több oxigén szállítására képes, így nagyobb a teljesítménye, nyugalomban viszont tökéletesebb a pihenése. Edzett ember nyugalmi pulzusa (reggel ébredéskor mért pulzus) alacsonyabb, a szív kevesebb munkával képes ellátni a feladatát, ami nyilván növeli az élettartamát, hiszen kevesebb munkát kell végeznie.

A rendszeres mozgásra izmaink alkalmazkodással reagálnak. Megvastagodnak, fejlődnek, formálódnak. A nagyobb izomtömeg több energiát használ el, aminek következtében csökken a test zsírtartalma. Tehát minél több izom van rajtunk, annál könnyebb a zsírpárnáktól megszabadulni. Nagyobb aktivitással működnek az energiát szolgáltató folyamatok, ami nyugalmi állapotban is jelen van. Anyagcserénk felgyorsul.

Számos kutatás bizonyította, hogy a sportoló emberek immunrendszere is erősebb, mint a nem sportolóké, valamint azt is, hogy a sportolók kevesebb stresszt és depressziót

élnék át. Ennek az az oka, hogy a folyton visszatérő edzések stresszként érik a szervezetet, amire a test 'antidepresszánsokat' bocsát ki, mint a noradrenalin vagy szerotonin. Ezek jelenléte a szervezetben pedig gyakorlatilag természetes stressz oldó hatást biztosít. Mindehhez jön még az aerob kapacitásnál említett alacsonyabb nyugalmi pulzus, ami napközben is alacsonyabb pulzust jelent és nem utolsósorban azt is, hogy a szívverés az edzettség hatására sokkal könnyebben visszaáll a nyugalmi ütembe. A sportolás hatására csökken az adrenalin szint, az úgynevezett stressz-hormonszint. Ugyanakkor növekszik az Immuglobulin A szint, ami behálózza az összes nyálkahártyát, és védelmet biztosít, megóv a felső-légúti fertőzésektől, összefoglalva tehát: erősíti az immunrendszert (*Hamar, 2008. 22. o.*)

Sajnálatos tény, hogy statisztikai adatok szerint az egészségügyi kiadások 30-50%-a gyakorlatilag a mozgás hiányából fakadó betegségek kezelésére szükséges. Így tehát a sport népszerűsítése fontos feladat abból a szempontból is, hogy a betegségek kezelése miatt bekövetkező kiadásokat millió más helyre is be lehetne fektetni. A felnőtt népesség nagyon kevés hányada végez sporttevékenységet, ha azonban szűkebb értelemben vesszük a sportolást (min. heti 2 alkalom és min. fél óra alkalmanként), akkor a felnőtt népesség még kevesebb része sportol. Ukrajnában állami szinten sajnos nem veszik elég komolyan a sport fontosságát. Bár beindultak különböző szervezett szintű kezdeményezések, klubok, társaságok, sportszövetségek, sorban nyílnak a fitnesztermek, mégis pont azokhoz jut el az információ és a motiváció nehezen, akiknek a leginkább szükségük lenne rá.

A felnőtteknek hetente minimum háromszor kellene valamilyen testmozgást végezniük. Az intenzitás az úgynevezett maximális pulzusszám 60-90%-án történjen, az időtartam 20-60 perc legyen, ami aerob aktivitásra szorítódjon, ill. kiegészítő 30 perces váltakozó intenzitású edzésre. A rendszeres fizikai aktivitásnak az elhízás megelőzésében is nagy a szerepe, hiszen a testsúlyt abszolút optimalizálni tudja, de más betegségekre is jótékony hatással van. Rendkívül jól kezelhető vele a magas vérnyomás, a kettestípusú cukorbetegség, ami főleg időskorban kerül előtérbe, a csontritkulás, és számos ízületi betegség, pl. a gerinc problémák, az ízületi kopás. Egyes daganatos betegségek a vastagbél, az emlő és a tüdő rosszindulatú elváltozásainak megelőzésében is komoly szerepet játszik. Azonban figyelni kell, a daganatos megbetegedés típusára, mielőtt a rendszeres testmozgás mellett döntünk, mert sokszor sajnos többet árthatunk, mint használhatunk a fizikai aktivitással. A depresszióra, azonban minden esetben jótékony hatással van.

A sport szeretetét egészen kicsi gyermekkorban kell kialakítani, hogy az természetes részévé váljon a majdani felnőtt életének, ezáltal számos kellemetlenségtől megkímélje és

ugyanennyi kellemes élménnyel gazdagítsa gyermekünk életét. Nemcsak Ukrajnában, de a környező országokban is egyre több a túlsúlyos gyerek, egyre többen diagnosztizálnak magas vérnyomást és az anyagcsere zavarai miatt jelentkező panaszokat. Ezen változtatni kell! Vigyük a gyereket biciklizni, kirándulni, utazni, mutassunk meg neki többféle sportágat, hogy később maga is eldönthesse, hogy melyikhez van igazán kedve. Nagyon fontos, hogy iskolai kereteken kívül is biztosítsunk lehetőséget a sportolásra! A sportolást a játékok megtanításával, megtanulásával lehet a leghatékonyabban megszerettetni a gyerekekkel.



### III. A SPORT HELYE ÉS JELENTŐSÉGE AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD KIALAKULÁSÁBAN

A mozgásos cselekvés minden esetben fizikai erőfeszítéssel jár. Kisgyermekkorban a mozgásra, mint természetes igényre szükség van. Azonban, ahogy nő a gyerek, egyre inkább lekötik a társadalom modern vívmányai (számítógép, televízió, videó, DVD, stb.) Mára már bebizonyított tény, hogy a mozgás, a sport, amellett, hogy egészséges, nyugtatja a lelket és ösztönzi az alkotó készséget is. A rendszeres testmozgás életkort figyelembe nem véve minden embernek ajánlott: kisgyermekektől egészen az időskorúakig. Az iskola alapvető feladata a gyerekek mozgásigényének a kielégítése. Az iskolának ilyen tekintetben nincs nehéz dolga, hiszen a gyerekben természetes mozgásszükséglet van. A tanító dolga az, hogy ezt a mozgásszükségletet folyamatosan kielégítse és fenntartsa. Ennek a megalapozását a korszerű iskolai testnevelésnek kell megoldani. *Pierre de Coubertin báró* meghatározása szerint: „a sport az intenzív testi erőfeszítés önkéntes és szokássá vált gyakorlása, amely a fejlődésre, a haladásra irányuló akaraton alapul és kockázatot tartalmaz”. Sokat változott az óta a világ: ma már nem csak az atléta alkatú emberek, vagy jó fizikumú versenyzők sportolhatnak, hanem a fogyatékos, vagy tolokocsis rokkantak számára is lehet öröm a sport. A rendszeres testedzés, sport beépülése az életünkbe egészséges szokássá válhat, fejleszti a tanulók személyiségét, erkölcsi erőfeszítésüket, kitartásra tanítja őket. A sport segítségével a fiatalok életébe a pozitív tényezők kerülnek túlsúlyba a negatív tényezőkkel szemben. (12. 36.- 37. o.) a következő pozitív és negatív tényezőket tartja fontosnak:

Pozitív tényezők:

- kiegyensúlyozott, rendszeres napirend,
- kielégítő alvás,
- megfelelő táplálkozás,
- aktív szabadidő-kihasználás,
- rendszeres testedzés.

Negatív tényezők:

- stressz, túleröltetés,
- kevés és rossz alvás,
- súlyfelesleg,
- mozgásszegénység,
- alkoholfogyasztás, dohányzás.

Gyermekkorban az a cél, hogy az egészséges vetélkedési vágyat felhasználva mérje fel a pedagógus a tanulók erő, gyorsaság, mozgékonyaság, ügyesség, állóképesség ismeretét. Játékos formában lehet korrigálni a testtartási hibákat. Tudatosan ösztönözni kell a tanulókat a rendszeres sportolásra, amelynek az egyik kedvelt pedagógiai fogása, hogy a gyerekeket megismertetik minél több sportággal, így mindenki megtalálhatja azt a részét a sportnak, amelynél megállapodik. A rendszeres sport velejárója az erőfeszítés, valamint a mozgás és az eredmény miatt érzett öröm is. Ez testi-lelki frissességgel tölti el a szervezetet, és ösztönöz a további munkára. Sok sportág és sportjáték alkalmas arra, hogy megőrizze az egészséget és fejlessze az állóképességet: kerékpározás, kocogás, úszás, korcsolyázás, kézilabda, tollaslabda, teniszezés stb. ezek a sportok még örömtelibbé és könnyebbé válnak, ha csapatban végezzük őket. Ilyenkor nem csak a csapatszellemet növelhetjük, de akár egyes sportok a gyerekek hobbijává, szokásává válhatnak, illetve nagyban megkönnyíti a barátokra találást. A család feladata a biztatás, de igazából az segíti legjobban kialakítani a gyermek sportba vetett hitét, ha az egész család – szülő, gyermek, testvér- segíti egymást az egészséges életvitel kialakításában (12. 37.-38. o.).

Az egészségesebb életmód, a helyes életritmus, a korszerű táplálkozás mellett nagyon fontos a mozgásos tevékenység. Ezek segítségével szeretne a család és a pedagógus kiegyensúlyozottabb életvitelű, harmonikus lelkületű, szociálisabban élő embereket nevelni a gyerekekből. Minél kisebb a gyerek, annál inkább olyan aktivizáló tevékenységet kell használnunk nevelése szempontjából, mint a játék, vagy a környezettel való együttélés, együttjátás. A nevelés az a folyamat, amelynek eredményeként a gyerek szocializálódik, vagyis beilleszkedik a társadalomba. Ennek egyik fontos része az egészséges életmódra nevelés. Az egészséges szokások kialakításában –főleg gyermekkorban – nagy szerepet tölt be a gyerek környezete. A gyerek környezetét a család, a szülő, később a pedagógus és a közösség határozza meg. A gyerek szocializálódása modell, sablon alapján valósul meg. A modellképzés játékosan, történik. A gyerekek aktívak, tevékenyek, érdeklődésüket nem kell felkelteni, hiszen már a kezdetektől adott. A család és a pedagógus feladata, hogy ezt az érdeklődést a helyes irányba terelje, és megfelelő képen kezelje. Az aktivitás irányítása azonban csak a megfelelő játéktevékenységen keresztül érhető el. Ebben az esetben feltétlenül figyelembe kell venni az életkori sajátosságokat. A pedagógus munkája csak a 8-10 éves gyerekeken kezd visszatükröződni. De a kialakult szokásokat csak akkor képes a gyerek megtartani, ha azokat környezete is átveszi. Tehát nemcsak a környezet van nevelő hatással a gyerekekre, hanem a gyerek is neveli környezetét (Dr. Kern, 65. – 66. old.).

## KUTATÁS

### **A testnevelés és sport jelentősége az egészséges életmóddal kapcsolatos szükségletek alakulására a Aknaszlatinai Bolyai János Középiskola tanulóinak kérdőíves felmérése alapján**

A testnevelés tantárgy – a többi tantárgyhoz hasonlóan – sajátos műveltség tartalommal bír és elsődleges célja ennek átszarmaztatása. Ebből a szempontból egy a tantárgyak közül. Ugyanakkor egyetlen a tantárgyak közül, amely elsősorban (de nem csak!) a test, a fizikum fejlesztésével foglalkozik. Az „ép testben ép lélek” (*Juvenalis* római költő) egyensúlyát az iskolai tantárgyak közül kizárólag a testnevelés biztosítja. Ezért nagy jelentőségű az a törekvés, hogy az általános iskola valamennyi évfolyamán bevezessék a mindennapi (heti öt) testnevelési órát, illetve a középiskolákban is biztosított legyen a testedzés minden nap.

A művelség tartalom sajátosságain túl a testnevelés tantárgynak, az iskolai éveken túlmutató, kiemelkedő szerepe van az életmód alakításában. A testnevelési órán szerzett élmények, tapasztalatok, ismeretek – kiegészülve a családban, más tanórákon és a szabadidőben szerzettekkel – alapozzák meg azokat a szokásainkat, amelyek életmódunk részévé válnak. Azt ma már mindenki tudja – hiszen sokat foglalkoznak ezzel valamennyi médiában –, hogy az egészséges életmód elképzelhetetlen megfelelő mennyiségű mozgás nélkül. Az élményt adó, önként vállalt mozgáshoz viszont megfelelő mozgásismeret szükséges. Nehezen képzelhető el, hogy sikeresen, így élvezetesen üzzünk valamilyen sportágat, amit sohasem próbáltunk, amiben nem vagyunk legalább átlagos szinten jártasak. A mozgástanuláshoz nélkülözhetetlen képességek és készségek fejlesztése, illetve a sportmozgások alapjainak megismerése is az iskolai testnevelés keretében zajlik.

A sport, a mozgás, a játék alapvető tevékenység a gyermekek életében. A gyermekek játék közben igen fogékonyak, úgy tanulnak meg bizonyos dolgokat – legyenek azok fizikai vagy mentális feladatok -, hogy az nem jelent számukra megterhelést. Bármilyen sportágról van szó, mindenhol előtérbe kerül az eredményesség. Sajnos nem csak a versenypályákon, hanem az iskolákban is. Már iskolai kereteken belül is különböző szinteket kell teljesíteniük a gyerekeknek. A játék, a mozgás pedig a gyerekek lételeme, a pedagógusoknak pedig nagyszerű lehetőség, hogy tanítványaikat minél alaposabban megismerjék. A játék és a sport nem csak a személyiség és a gyerek képességeinek megismerésében segítséget a testnevelő és edző számára, hanem a személyiség formálására és a testi /motoros/ képesség fejlesztésére is alkalmas.

Sokféle sportágat meg lehet ismertetni, ki lehet próbálni, meg lehet szerettetni a gyerekekkel az iskolában. Beszélgetéseim során kiderült, hogy magát a testnevelés órát nem tanórának fogják fel a tanulók, hanem egy nagy játéknak. Természetesen a testnevelő tanár a tanóráját tudatosan építi fel és szerepet kap a játék is, de ha a gyerek bármilyen formában mozoghat, az már egy kikapcsolódás, feltöltődés a számára.

### **Anyag és módszer**

Elméletben mindenki tisztában van azzal, hogy mennyire fontos a gyermekek életében a testnevelés, a sport, a mindennapi mozgás. A gyakorlatban, viszont az tapasztalható, hogy a modern technika kiírtja azt a perspektívát, hogy a lét eleme a mozgás. Úgy vélem, a gyermekek egészségnevelését a családi nevelésre építve elsősorban az iskolán belül lehet és kell megalapozni. A szülőkkel közösen az általános iskola alsó tagozatán még nagy eséllyel lehetne egészségtudatos magatartást javítani, pótolni vagy jobb esetben csak csiszolni, finomítani.

**Kutatásom célja** az volt, hogy megkérdezzem az iskoláskorú tanulókat arról, hogy mennyire kedvelik a testnevelési órákat és hogyan viszonyulnak a sporthoz. Továbbá ki szerettem volna deríteni, hogy a sport milyen helyet foglal el a diákok életében és mennyire aktívak, ha sportolásról van szó.

### **Hipotézis**

A munkám során feltételeztem, hogy az iskoláskorú gyerekek mindegyike imádja az iskolai testnevelést, tisztában vannak a sport egészségfejlesztő szerepével, jótékony hatásával és keresik a lehetőségeket a sportolásra, a rendszeres mozgásra. Biztos voltam abban, hogy a felső osztályos tanulók többsége már kiválasztotta a számára legkedveltebb sportágat és a megkérdezett tanulók legalább 50% tudatosan részt vesz valamilyen mozgásos testedzésen. Továbbá biztos voltam abban is, hogy a gyerekek nagy részének van példaképe, aki ösztönzőleg hat rájuk a sportolásban.

### **A kutatás helye**

Aknaszlatina község, lakossága körülbelül 10000 fő, a településen három iskola működik: az 1. számú ukrán-országi tannyelvű középiskola, a 2. számú román tannyelvű iskola és a harmadik számú Bolyai János Középiskola, ahol magyar nyelven folyik az oktatás, amely kutatásom célpontjaként is szolgált egyben. Az iskola 20 fős tantestületből áll és 117 diákja van. Az iskola felszereltsége testnevelés szempontjából hiányosnak mondható, mivel nem rendelkezik tornateremmel, sem az ahhoz szükséges felszereléssel, így télen kevésbé aktív módon történik a testnevelési foglalkozás. A tornateremnek nevezett helység egy nagyobb tanteremnek felel meg, ahol laminát padló van, néhány tornapad, amelyen hasizom-, ugró- és

egyensúlygyakorlatokat végeznek a diákok télen, továbbá néhány matrac és súlyzók. Ezért, amikor az időjárás nem engedi meg, hogy az udvaron tornázzanak a diákok, kénytelenek ennyivel beérni. Az iskolában igen nagy népszerűségnek örvend a labdarúgás a fiúk, de főként a lányok körében. A lány focicsapat minden évben részt vesz a járási női bajnokságon, ahol szép eredményeket érnek el. Az iskola tornaterme sajnos nem engedi meg, hogy télen is edzenek, ezért csak szezonálisan üzött sportként említhetem.

Az iskola keretein kívül lehetőség van kézilabdázni, futballozni, bokszolni és karatézni. A kézilabda, a foci és a karate díjmentes, ami azt jelenti, hogy a gyermekeknek csak megfelelő motivációra és önfegyelemre van szükségük ahhoz, hogy részt vegyenek ezeken az iskolán kívüli sportfoglalkozásokon.

### **A kutatás módszere**

A diplomadolgozathoz az adatokat kérdőíves módszerrel gyűjtöttem össze a 2015/2016-es tanév II. félévében. A kérdőíveket az Aknaszlatinai Bolyai János Középiskola 2-11. osztályos tanulóival töltöttem ki. A munkámban segítségemre voltak az osztályfőnökök és a testnevelő tanár. Összesen 100 kérdőívet sikerült kitöltetni, amiből 47 lány, 53 fiú. A kérdőív három különböző témakörre van felosztva, amelyek betekintést engednek a testnevelésbe, valamint az iskolás gyermekeknek életében betöltött szerepéről, továbbá olyan motivációs lehetőségekről, amelyek körül veszik a tanulókat az iskolában és a településen belül is, a harmadik részben, pedig a gyermekek sportolási szokásaira tér ki.

Az iskolai testnevelés célja a személyiség fejlesztése, életképes fiatalok nevelése és felkészítése az életre, a tanulók érdeklődésének felkeltése a mozgás és a sportolás iránt. Támogassa a tanulók egészséges testi fejlődését, fejlessze a koordinációs alapképességeket és kondicionális képességeiket. A kondicionális képességeknél az állóképesség, az erő, a gyorsaság kialakítására törekedjünk, továbbá fontos a koordináció sokoldalú fejlesztése. A testnevelés fogalmát tágan kell értelmezni. A sportok szabadtéri tevékenységek a testedzés és kikapcsolódás különböző formái az egészség szempontjából nagy fontossággal bírnak. A tanulóknak meg kell ismerkedniük a test, a saját szervezetük működésével, és azzal, hogy az olyan szokások, mint a rendszeres testedzés és a szabad levegőn tartózkodás, hogyan kapcsolódnak a testi és szellemi egészséghez. A sport olyan tulajdonságokat fejleszt a gyermekekben, mint a kitartás, a szolidaritás, az egymásra való odafigyelés, amit elsősorban a sportban, jelesül a csapatjátékok közben sajátíthat el a gyermek. Hiába mondja el egy tanár, mit jelent csapatban dolgozni, ezt leginkább, akkor tanulja meg a fiatal, amikor a közösség sikere érdekében képes „átpasszolni” a labdát a társának, mert az jobb pozícióból tudja kapura

rúgni és a csapatnak előnyt szerezni. Ezért is fontos, hogy a mindennapos testnevelést bevezessék az iskolákban, első ütemben, az alsó tagozatban.

A második pontban a motivációs lehetőségeket és folyamatokat tisztázom az iskola keretein belül és az iskolán kívül a kérdőíves felmérés segítségével. A személyiségfejlesztést a társadalomban céltudatosan megformált, pedagógiailag kidolgozott általános program irányítja, vagyis kellene, hogy irányítsa. A gyermek azonban nem „steril” pedagógiai közegben fejlődik csupán, nem lehet őt a társadalmi összhatásból kivonni. A családi élet, a környezet tárgyi, személyi tényezői, a sportkörnyezet is mind-mind új – esetenként egészen más irányú – hatásokat közvetítenek számukra. Vagyis a gyermekek nevelése és ennek következtében személyiségfejlődése nem csupán az iskolai nevelőhatások eredménye. A fejlesztésnek az előbbieken felsorolt területei kiegészítik, jó esetben felerősítik az iskolai nevelőhatásokat, tehát mindenképpen számolnunk kell velük a nevelési cél megvalósításánál. A kérdések harmadik részében a diákok sportolási szokásait szeretném feltárni. Napjainkban a fiatalok egyre inkább felismerik a sport egészségmegőrzésében betöltött szerepét. Ahogyan már említettem a testedzési szokásokat leginkább a legszűkebb környezet, azaz a családi háttér határozza meg. Ugyancsak fontos tényező az, hogy az iskola milyen mértékben ösztönzi mozgásra, rendszeres testedzésre a tanulókat. Fontos a szülők pozitív hozzáállása a sporthoz és megfelelő háttér biztosítása a sportoláshoz.

Azért tartottam fontosnak, hogy ezt a három pontot kihangsúlyozzam, mert éppen ezek azok, amik leginkább rámutatnak a gyermekek sportolási szokásaira, valamint a sporthoz való hozzáállásukra. A mindennapi élet színterei közül, az egészségügyi intézményeken kívül, az oktatási intézmények azok a helyek, ahol az egészséges életmódra nevelésnek több száz éves hagyományai vannak. Így sikerül leginkább betekintést szerezni a diákoknak a sporthoz való hozzáállásához.

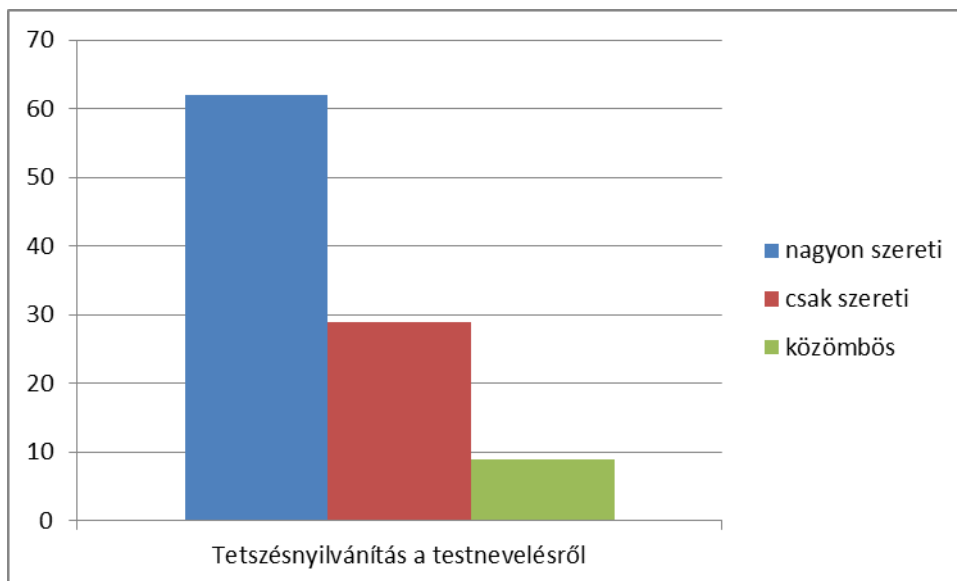
## A tanulók osztályok és nemek szerinti megoszlása

1. táblázat

<b>Alsó tagozat (1-4. osztály)</b>			
<b>Osztály</b>	<b>Fiú</b>	<b>Lány</b>	<b>Összesen</b>
<b>2. osztály</b>	6	4	10
<b>3. osztály</b>	6	4	10
<b>4. osztály</b>	5	4	9
<b>Összesen</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	<b>29</b>
<b>Általános iskolások (5-9. osztály)</b>			
<b>Osztály</b>	<b>Fiú</b>	<b>Lány</b>	<b>Összesen</b>
<b>5. osztály</b>	5	5	10
<b>6. osztály</b>	5	5	10
<b>7. osztály</b>	9	5	14
<b>8. osztály</b>	6	7	13
<b>9. osztály</b>	4	4	10
<b>Összesen</b>	<b>29</b>	<b>26</b>	<b>55</b>
<b>Középiskolások (10-11. osztály)</b>			
<b>Osztály</b>	<b>Fiú</b>	<b>Lány</b>	<b>Összesen</b>
<b>10. osztály</b>	4	4	6
<b>11. osztály</b>	3	5	8
<b>Összesen</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>16</b>
<b>Összesen</b>	<b>53</b>	<b>47</b>	<b>100</b>

### A kutatás eredményei.

A felmérés során kiderült, hogy a gyermekek hozzáállása a testnevelési órákhoz túlnyomórészt pozitív, azaz 62% nagyon szereti, 29% szereti és csupán 9%-a válaszolta azt, hogy közömbösnek tartja a testnevelési órákat, ez pozitív eredménynek tudható be, már csak azért is, mert senki nem válaszolta azt, hogy nem szereti a testnevelést, mint tanórát az iskola keretein belül.



1. ábra *Tetszésnyilvánítás a testnevelésről*

Arra a kérdésre, hogy hány testnevelési órát szeretnének a diákok egy héten, a kérdőíves felmérés alapján kiderült, hogy 62%- a diákoknak mindennap szeretne tornázni az iskolában, 35%-a megelégedne heti két alkalommal, míg 2%-a annak örülne, ha egyetlen testnevelési óra sem lenne az iskolában. Mindent együttvéve feltételezésem beigazolódtott, ugyanis a gyerekek nagy része imádja a testnevelést és nem bána, ha mindennap tornázhatna, azonban a 2%- a diáknak, akik nem szeretnének egyáltalán tornázni, valószínűleg passzívágukból fakadóan állították ezt. Lényegében bármilyen oka lehet ennek, de valószínű, hogy ők kevésbé jól teljesítenek a torna órákon és emiatt hátrányban vannak és nem szeretnek tornázni (Táblázat a mellékletben).

A válaszadók 80%-a minden testnevelési órán jól érzi magát, vagyis nem számít, hogy jól teljesített-e vagy sem, ettől függetlenül élvezi az órát, 20%-ánál ez változó, ugyanis van olyan, hogy jól érzik magukat például, ha sikerélményben részesülnek, és van olyan is, hogy ha kudarc éri őket elmegy a kedvük a testnevelés órán való aktív részvételtől.

A rendszeres testedzés rendkívül jó hatással van az egészséges életmód megőrzésére, betegségek megelőzésére, legolcsóbb és leghatékonyabb módja az életminőség javításra. Éppen ezért nem hagyhattam ki azt a kérdést a felmérésemből, hogy a diákok mennyire tartják fontosnak a testnevelést az iskolában. A testnevelés fontosságáról szóló kérdésre a válaszadók 96 %-ka úgy véli, hogy igen fontos szerepet tölt be az iskolai nevelés során, csupán 4%-kuk tartja másodlagosnak a testi nevelést és tartja kevésbé fontosnak más tantárgyakhoz viszonyítva.

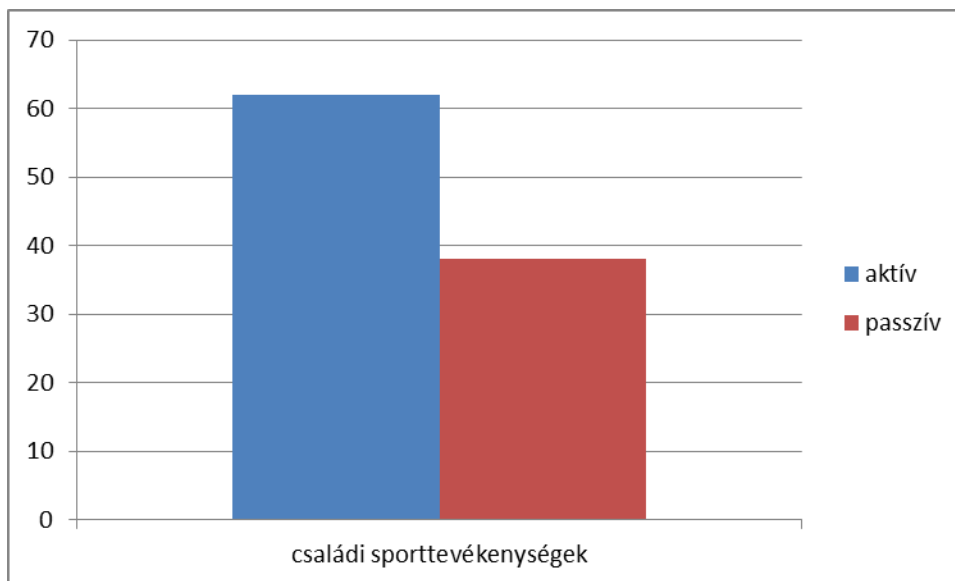


Ahhoz, hogy aktívan ki tudják venni a részüket a diákok a testnevelési órákon szükség van arra, hogy szeressék és ismerjék a különböző sportágakat, továbbá tisztában legyenek a sport sokszínűségével. Felmérésem további részében ezért majd kiderítem mennyire is űzik a különböző sportágakat és mennyire vannak tisztában azzal, hogy milyen nagy hatással van az életükre, ha rendszeresen sportolnak, de először ki szerettem volna deríteni, hogy mennyire szeretik a sportot általában: A válaszadók 62%-ka nagyon szereti a sportot és a sporttal kapcsolatos elfoglaltságokat, 36%-uk már kevésbé lelkes, de azért nem veti meg a sportot, a válaszadók 5%-ának közömbös a sport és 1 %, pedig nem szereti a sportot.

A sport pozitív tulajdonságai nem csak a testre, hanem a lélekre és a szellemre is hatnak, a rendszeres mozgás számos, szinte azonnal érezhető pozitív változást idéz elő a szervezetben, s ha életünk természetes részévé válik, akkor nyilvánvalóan preventív hatása is van.

Hiszen az a gyermek, aki rendszeresen sportol, jobb fizikális, egészségügyi állapotba kerül, jobban teljesít az iskolában pozitív életközösség tagjává válik, mely távol tartja a káros szenvedélyektől (drogtól, dohányzástól, alkoholtól), hasznosan vezeti le a felgyülemelő feszültséget, agresszivitást, lelkileg és szellemileg is kiegyensúlyozottabbá válik, tudatosabban éli az életét. Nem sok olyan dolog van, ami annyira előremutató, mint a sport. Ezért elmaradhatatlan volt annak a kiderítése, hogy mennyire vannak tisztába a diákok a sport hasznosságát illetően. A válaszadó diákok 99% hasznos tevékenységnek tartja a sportot. Három válasz lehetőség közül a legtöbben, azaz 80%-ka úgy véli, hogy a sportos tevékenységek által sokat lehet mozogni, 63% szerint élvezetesnek tartja a sportot és jól érzi magát sportolás közben, 77%, pedig úgy véli, hogy a sport segíti őket egészségük megőrzésében.

Nagyon fontos a példamutatás, éppen ezért fontosnak tartottam kideríteni, hogy előfordul-e, hogy az egész család részt vesz-e valamilyen sporttevékenységben? A felmérésben résztvevők válaszából az derült ki, hogy a családok 62%-ka szokott aktívan pihenni a családjával, 38%-uk, azonban egyáltalán nem sportol közösen a családjával. Az együtt sportolás több mint pusztán együttes testmozgás. A fő cél persze a jó kondíció megszerzése, de az, hogy a gyerek látja a mindennapi példaképét elfáradni, izzadni, adott esetben lemaradni, és átéli, hogyan tudnak egymáson segíteni a sport teljesítményfeszítő tartama alatt akár pusztán motivációval is, látens módon beépül a tudatalattijába, erősíti a szülő- gyermek kötődést, ami nem utolsó sorban olyan értékekben érvényesül, amit hétköznapi szóval szeretetnek nevezünk.

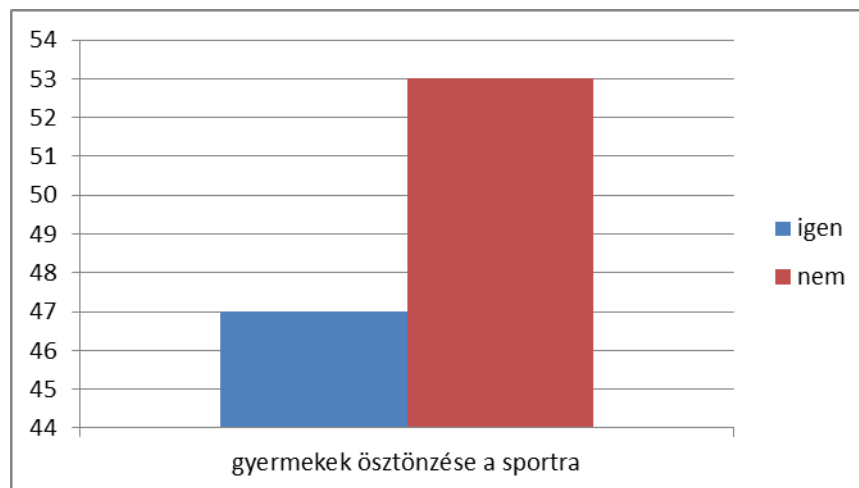


2. ábra Közös családi sporttevékenységek

Elszomorító tény az, hogy a szülők 96%-ka semmilyen sporttevékenységet nem végez egyénileg, ami rossz példaként szolgál a gyermekeknek, a megkérdezett gyerekek válaszaiból az derült ki, hogy a szülők csupán 4%-ka sportol. A mai világban, ahol a felnőttek nagy része ülő munkát végez, a gyerekek pedig szintén jóval nagyobb mértékben vannak székhez kötve az elmúlt évtizedekhez képest, elengedhetetlen, hogy minden nap, de legalább heti többször megmozgassuk magunkat. Nem kell bonyolult dolgokra gondolni, a sport lényege, hogy céltudatosan és tervezetten mozgassuk át a testünket. Hogy még tisztább képet kapjunk arról, hogy mennyire aktívan sportolnak iskolán kívül a gyerekek vagy iskolás korú testvéreik, arra is kitértem a felmérésben, hogy van-e a megkérdezetteknek iskoláskorú testvére és, ha van sportol-e, és mit. A válaszadók 73%-ának nincs iskoláskorú testvére, 16%-ak van, azonban semmilyen iskolán kívüli sportfoglalkozáson nem vesz részt, 11%-ának pedig van testvére, aki valamilyen sportszakkörrel teszi színesebbé a hétköznapjait, például: box, foci és kézilabda. Ezek az értékek igen elszomorítóak, mivel a gyerekek nem törekszenek aktív életmódra, ami negatív hatással lesz az életükre, számos rossz szokás, betegség kialakulása lesz a jövőben a táptalaja a passzívságuknak.

Azok a fiatalok, akik rendszeresen mozognak, kevesebb testzsírral, kisebb derékbősséggel és alacsonyabb testtömeg indexszel büszkélkedhetnek. Ha a túlsúlyos gyerek fizikálisan nem aktív vagy szenved a teste miatt, az nem csak a gyermeknek, de a szülőnek is rossz lehet. Ez az a pont, ahol a szülőnek segítenie kell a gyermekét. A napi legalább egy óra bármilyen mozgás soknak tűnhet, de a sokszori egy órás munka meghozza a várva várt eredményt, csak egy kis kitartás kell hozzá. A szülőnek ott kell állnia a gyermeke mellett, és

mindvégig testileg-lelkileg támogatnia kell őt. A legfontosabb az ösztönzés a gyermekeknek, fontos az, hogy érezzék a támogatást és bizalmat a szülők felől. Fontos volt kiderítenem, hogy a Bolyai János Középiskola diákjait mennyire ösztönzik a család, azaz a szülők a mozgásra. A felmérésből az derült ki, hogy a megkérdezettek kevesebb, mint a felét, csupán 47%-át ösztönzik a szüleik, hogy sportoljanak és 53%-át egyáltalán nem buzdítják otthon mozgásra.

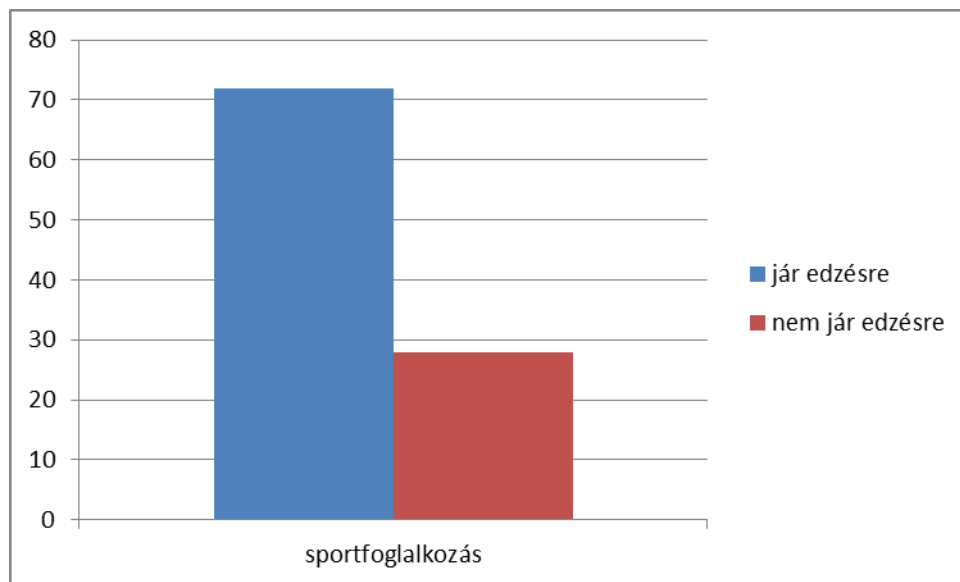


3. ábra A gyermekek ösztönzése a sportra a szülők által.

A rendszeres testmozgás az egészséges életmód elengedhetetlen része. A testi és lelki egészségünkre kedvező hatása mellett, nevelési szerepe sem elhanyagolható, fejlesztik és javítják az ügyességet, koordináció, koncentráció képességét a gyermeknek, önfegyelmet tanul és javul a reakciókészségét. Az egészséges életmód szemléletének kialakítását már kisgyermekkorban tanácsos elkezdni, ugyanis ha már gyerekkorban természetes, hogy rendszeresen sportolunk, a mozgásban gazdag életmód életünk részévé fog válni. Gyermekkorban a megfelelő sportág kiválasztása nagyfokú körültekintést igényel. A szülő feladata elsősorban, hogy megfelelően válasszon, nagyon sok mindent kell figyelembe venni, például a gyermek testalkatát, természetét és érdeklődési körét. A legfontosabb szempont, hogy ne erőltessük rá a gyermekre semmilyen sportot, fontos, hogy örömmel végezze és szeresse, amit csinál. Lehetőséget kell adni rá, hogy több sportágat is kipróbáljon, és ezek ismeretében tudjon dönteni róla, hogy mi számára a legmegfelelőbb sportág. Éppen ezért azt tartottam az egyik legfontosabb felmérési pontnak, hogy járnak-e edzésre és, hogy milyen gyakran vesznek részt iskolán kívüli sporttevékenységben az Aknaszlatinai Középiskola felmérésben résztvevő diákjai.

A felsorolt sportjátékok közül a legtöbben a labdarúgást 62%, utána kézilabdát, 21% és végül 16%-uk egyéb sportágakat jelölt be kedvencnek. Ennek az az oka, hogy a legtöbben

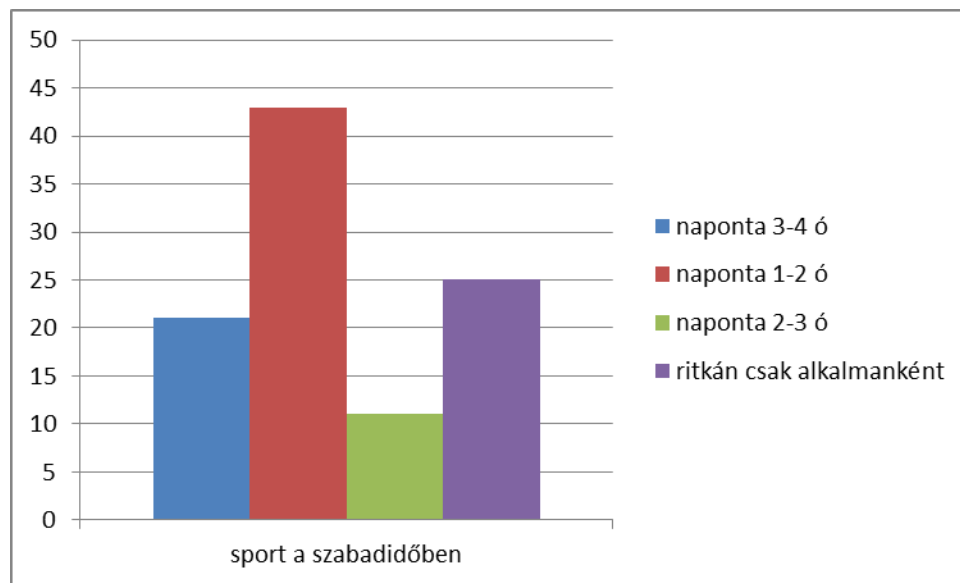
a délutáni sportfoglalkozásokon a labdarugást és kézilabdát jelölték be. Az azonban igen elkeserítő, hogy a délutáni sportfoglalkozásokra a megkérdezett gyermekek csupán 28%-a jár hetente legalább háromszor és 72%-a, pedig egyáltalán nem vesz részt semmilyen iskolán kívüli sporttevékenységben, ami arra enged következtetni, hogy a gyermekek nagy része iskolán kívül nem sportol egyáltalán.



4. ábra A diákok iskolán kívüli sporttevékenysége.

Példaképpel nap, mint nap találkozunk. Még akkor is vannak példaképeink, ha arra a kérdésre, hogy “neked ki a példaképed?” azt válaszoljuk “senki”. Valakihez mindig szeretnénk hasonlítani. Azt próbáljuk letükrözni a külsőnkkel (haj, smink, ruhák...) vagy akár képességeinkkel, tetteinkkel. Lehetnek azok színészek, zenészek, szülők, tanárok vagy akár sportolók. Szinte mindenkinek van példaképe, csak néha nehezebben tudjuk bevallani, hogy van. Pedig ez egyáltalán nem szégyen. Mindenkinek szüksége van, lenne példaképekre. A felmérésem végéhez közeledve kíváncsi voltam arra, hogy a diákoknak vannak-e sportoló vagy sportolásban ösztönzőleg ható személyek, akiket példaképüknek tekintenek. A megkérdezettek 27%-a azt válaszolta, hogy van, ebből 10%-nak a szűk környezetéből választott példaképeik vannak, például: osztálytárs, szülő, tanár, 17%-a, pedig világhírű sportolót tekint igazi példaképének, mint például: El Shaarawy, Mario Götze, Marco Reus, Böde Dániel, Cristiano Ronaldo, Neymar és Lionel Messi. Ezek mind mind világhírű sportolók, akik rengeteg munkával érték el céljukat. Fontos az, hogy ha már van egy példaképünk, aki ilyen sikereket ért el vegyünk róla példát és váljunk, ha nem is olyanná, mint a sportoló, hanem legalább lépünk a nyomdokaiba és legyünk aktív részesei a sportnak.

A fiataloknak tisztában kell lenniük a lehetőségekkel, napjainkban jelentősen megváltoztak a sportolási lehetőségek, szokások. Az egyesületi, azaz csapatos sporttevékenységeket az egyénileg megszervezett sport váltotta fel. Ma már nálunk is egyre népszerűbb a futás, az úszás és a testépítés. Éppen ezért nem hagyhattam ki azt a kérdést sem a felmérésemből, hogy szabadidődben mennyit sportolsz? Erre a kérdésre a következő eredmények születtek meg: 43%-a naponta három, négy órát, 25%-a ritkán csak alkalmanként sportol, 21%-a három, négy órát naponta és 11%-a naponta legalább 2-3 órát végez aktív mozgásos tevékenységet a szabadidejében.



5. ábra Sport a szabadidőben

Úgy vélem, hogy ezek a mutatók igencsak kecsgetetőek, mert, ha már napi egy órát mozgunk rendszeresen, azzal rengeteget teszünk egészségünk megőrzésének érdekében. Mivel a rendszeres testmozgás nem csupán redukálja az elhízás és betegségek kialakulásának veszélyét, de kimondottan pozitív hatással van a szellemi-, érzelmi- és lelkiállapotunkra is.

Az úszás hatásai talán az egyik legpozitívabbak az összes sportág közül. Az úszás sok dologban különbözik a szárazföldi sportágak mozgástechnikáitól, és számtalan pozitív élettani hatása van. Úszásnál figyelni kell a légzésre: ez az egyetlen sport a világon, amely légzésszabályozásra kényszerít – emiatt a légző szervrendszer is fejlődik. Az úszás hatásai között megemlítendő, hogy fejleszti és gyorsítja az anyagcserét, a szív-és érrendszer működését képes pozitívan befolyásolni, melynek következtében javul a szövetek és sejtek oxigén-ellátása. Fontos volt tehát kiderítenem, hogy mennyire népszerű ez a mozgásforma a fiatalok körében. Kiderült tehát, hogy a felmérésben résztvevők 75%-a tud úszni és 25%-a, pedig nem tud úszni. Aknaszlatinán sajnos nem igazán van lehetőség arra, hogy télen- nyáron

űzzék a gyermekek ezt a sportot a körülményeket tekintve, ezért csak szezonálisan lehet róla beszélni, és azt is inkább kikapcsolódás formájában, mintsem sportként űzve.

A kutatás elemzésében az is kimutatható, hogy a kisebb korosztály, (2-6. osztály) nagyobb mértékben lelkesedik a testnevelés iránt, mint például a felsőbb tagozatos diákok (7-11. osztály) Arra a kérdésre, hogy szeretik-e a testnevelési órákat, a kisebb korosztály (2-6. Osztály.) 32 esetben válaszolta azt, hogy nagyon szereti, míg a felsőbb tagozatos diákok (7-11. Osztály) csak 30 esetben jelölték ezt a választ, azaz, hogy nagyon szeretik a testnevelési órákat. Továbbá arra a kérdésre, hogy hány testnevelési órát szeretnének hetente, alsóbb osztályokban (2-6 oszt.) 40 esetben jelölték azt a válaszlehetőséget, hogy mindennap szeretnének tornaórákat, míg a felsőbb osztályos diákjai (7-11 oszt.) csak 23-an jelölték ugyanezt a pontot. A következő kérdésben, is alátámasztódott az a feltevés, hogy a fiatalabb korosztály lelkesebb a testnevelési órákon, mivel arra a kérdésre, hogy testnevelési órákon hogyan érzik magukat, alsóbb osztályokban 44-en jelölték azt a válaszlehetőséget, hogy mindig nagyon jól érzik magukat, míg a felsőbb osztályos diákok csupán 31 esetben jelölték ugyanezt a válaszlehetőséget. Következő kérdésből az is kiderül, hogy a kisebb korosztály nem csupán az iskola keretein belül lelkesebb a sportot illetően, hanem az iskola keretein kívül is lelkesebbek, mivel arra a kérdésre, hogy mennyire szeretik a sportot általában az alsóbb tagozatos diákok 37 esetben jelölték a nagyon szeretem lehetőséget, míg a felsősök csak 22 esetben vélekedtek ugyanígy.

A gyermekek ösztönzése a sportra rendkívül fontos és összetett folyamat, amit a pedagógus, de elsősorban a szülő kötelességének kell, hogy tekintse. Összehasonlítottam, hogy az alsó (2-6. Oszt.), valamint a felső tagozatosoknál (7-11. Oszt.) mennyire fontos feladatnak tekintik a szülők a gyermekek ösztönzését. Az alsó tagozatosoknál 28 esetben ösztönzik a szülők a gyermeket a sportra, míg felsőbb osztályokban ez a mutató csupán 19-et jelölt. Összehasonlításképpen fontosnak tartottam, illetve inkább kíváncsiságom sarkalt arra, hogy kiderítsem, melyik korosztályból járnak többen iskolán kívüli sportfoglalkozásokra, edzésekre. Itt nem volt olyan nagy a különbség, csupán elszomorítóan alacsonyak a mutatók, mivel az alsósok közül összesen 13-an vesznek részt valamilyen edzésen, iskolán kívüli sporttevékenységben, míg a felsőbb korosztályból 16-an sportolnak az iskolán kívül is. Ezen a ponton a mutató átbillen a felső korosztály javára. Ugyancsak a felső korosztályból 28-an, naponta legalább 1-2 órát sportolnak, míg az kisebb korosztály csupán fele (14) jelölte meg ezt a lehetőséget.

Az iskolai testnevelés és sport legyen örömteli, játékos tevékenység, szerintem, főként azért született ilyen eredmény, ami szerint az alsóbb tagozatos 2-4- osztályokban a

lelkesesebbek, mivel felmérésem során az is kiderült, óralátogatás alkalmával, hogy az alsó tagozatos tanárok, akár csak a diákok lelkesen készülnek és érdekes óratervekkel, programokkal állnak elő a torna órákon, ami szívesebbé és érdekesebbé teszi az órát és felkelti a diákok érdeklődését a sport iránt. Míg a felső tagozatos diákok, kisebb mértékű passzivitását arra fognám leginkább, hogy a testnevelő tanár már körülbelül 20 éve nyugdíjas és emiatt a lelkesedése és felkészültsége kevésbé teszi lehetővé azt, hogy a diákok aktívan részt vegyenek a testnevelési órákon, lehet, hogy egy friss, és fiatalabb pedagógus meghozná majd a kívánt eredményeket és lelkesedést. Azonban a sport iránti lelkesedés nem fogható csak a pedagógus hozzáállására, mivel jelentős szerepe van a szülőnek valamint a gyerekeknek az aktivitására. Ma már egyszerűbbnek tűnik iskola után leülni a tévé elé vagy a számítógép elé és ott eltölteni a szabadidejüket, ami szerintem ma már megszokott és újgenerációs „betegségnek” titulálható.

Kutatásom eredményeként elmondhatom, hogy igen fontos célkitűzésnek tekintem, hogy bebizonyítsam azt, hogy azzal, hogy bevezetik a mindennapos testnevelési órákat az iskolákban, az nem a tanulás rovására fog menni, hanem éppen ellenkezőleg a javára, mivel ez jelentős mérföldkő lenne a diákok egészségének megőrzésében, valamint szellemi fejlődésükben. A felmérés alapján elmondhatjuk, hogy az iskolai testnevelés hozzájárul a tanulók napi minimális, megfelelő intenzitású fizikai aktivitásához és növeli az aktív szabadidős tevékenységek gyakorlásának valószínűségét. A tanulók egészségmagatartása a testnevelés segítségével tartósan kedvezően változhat. A diákoknak a testnevelés és a testnevelő tanár iránti szeretete segít a rendszeres mozgás melletti elköteleződésben. Ez az összefüggés felhívja a figyelmet arra, hogy a testnevelés tanítása kapcsán a tantárgyi követelmények teljesítése mellett a testmozgáshoz köthető pozitív élményeknek is nagy jelentősége van a tanulók egészséges testi és lelki fejlődésében. A felmérés azt mutatja, hogy az iskolai testnevelés a tanulók jelentős részénél az egyetlen rendszeres fizikai aktivitási lehetőség. Kutatás eredménye igazolja, hogy a testnevelés nemcsak a napi fizikai aktivitáshoz járul hozzá, hanem az aktívabb életmód kialakulásához, valamint annak felnőttkori fenntartásához is. Elősegíti a tanulók testsúlyának optimális szinten tartását, és javítja a pszichés közérzetüket, valamint a tanulók iskolai teljesítményének számos elemére kedvező hatást gyakorol. Ezek alapján remélem és kívánom, hogy a testnevelési órákon való aktív részvétel, felmerülő nehézségek ellenére az iskolai testnevelés és sport töltsen be a tanulók egészséges testi, lelki fejlődésében szánt szerepét, és erősödjön meg mind a tantárgy, mind az oktatók erkölcsi megbecsülése.

## Összegzés

Mindenki tisztában van azzal, hogy mennyire fontos a gyermekek életében a testnevelés, a sport, a mindennapi mozgás. Azonban a mai modern technikáknak „hála” ez a perspektíva kihalóban van, ugyanis a mindennapos mozgást, sportot vagy akár csak mozgásos játékot felváltják a modern kor eszközei a számítógép, a tablett, az okos telefonok és a videójátékok. Ez mind a mozgáshiányos életmódhoz vezet. A sportok, szabadtéri tevékenységek, a testedzés és kikapcsolódás különböző formái az egészség szempontjából nagy fontossággal bírnak. A rendszeres testedzés rendkívül jó hatással van az egészséges életmód megőrzésére, betegségek megelőzésére, legolcsóbb és leghatékonyabb módja az életminőség javítására. A sport pozitív tulajdonságai nem csak a testre, hanem a lélekre és a szellemre is hatnak, a rendszeres mozgás számos, szinte azonnal érezhető pozitív változást idéz elő a szervezetben, s ha életünk természetes részévé válik, akkor nyilvánvalóan betegség megelőző hatása is van.

Az a gyermek, aki rendszeresen sportol, jobb fizikális, egészséges állapotba kerül, jobban teljesít az iskolában, életközösség pozitív tagjává válik, amely távol tartja a káros szenvedélyektől (drogtól, dohányzástól, alkoholtól), hasznosan vezeti le a felgyülemelő feszültséget, agresszivitást, lelkileg és szellemileg is kiegyensúlyozottabbá válik, tudatosabban éli az életét.

Kutatásom elsődleges célja az volt, hogy megkérdezzem az iskoláskorú tanulókat arról, hogy mennyire kedvelik a testnevelési órákat és hogyan viszonyulnak a sporthoz. Továbbá ki szerettem volna deríteni, hogy a sport milyen helyet foglal el a diákok életében és mennyire aktívak, ha sportolásról van szó.

Kiderült tehát a felmérés során, hogy a gyermekek hozzáállása a testnevelési órákhoz túlnyomórészt pozitív, azonban igen elkeserítő, hogy a szülők nagy része (53%-a) nem ösztönzi gyermekét arra, hogy aktív életet éljen, sportoljon és egészséges legyen ez által. Ez azért is elszomorító, mert ebből az is kiderül, hogy akkor ezek a szülők sem sportolnak és nem foglalakoznak egészségük megőrzésével ezen egyszerű és leginkább költségkímélő úton.

A felmérés azt mutatja, hogy az iskolai testnevelés a tanulók jelentős részénél az egyetlen rendszeres fizikai aktivitási lehetőség. Kutatás eredménye igazolja, hogy a testnevelés nemcsak a napi fizikai aktivitáshoz járul hozzá, hanem az aktívabb életmód kialakulásához, valamint annak felnőttkori fenntartásához is. Ezek alapján remélem és kívánom, hogy a testnevelési órákon való aktív részvétel, felmerülő nehézségek ellenére az



iskolai testnevelés és sport töltse be a tanulók egészséges testi, lelki fejlődésében szánt szerepét, és erősödjön meg mind a tantárgy, mind az oktatók erkölcsi megbecsülése.

Azonban a sport iránti lelekesedés nem fogható csak a pedagógus hozzáállására, mivel jelentős szerepe van a családnak, a szülőnek valamint a gyerekek az aktivitására. Ma már egyszerűbbnek tűnik iskola után leülni a tévé elé vagy a számítógép elé és ott eltölteni a szabadidejüket, ami szerintem ma már megszokott és újgenerációs „betegségnek” titulálható.

## Резюме

Всі згодні з тим, що як важливо в житті дітей фізична культура, спорт та щоденний рух. Проте завдяки сучасній технології, ця перспектива вимирає, через те що щоденний рух та спорт чи навіть тільки звичайні рухливі ігри замінюють комп'ютери, планшети, смартфони та відео ігри. Що призводять до малорухливого способу життя. Спортивні змагання заходи на свіжому повітрі, фізичні вправи і різні форми активного відпочинку мають велике значення для збереження здоров'я. Регулярні фізичні вправи грають дуже важливу роль збереженні здоров'я, профілактики захворювань в найдешевший і найефективніший спосіб для поширенні якості життя. Позитивні атрибути спорту впливають не тільки на тіло, але і на душу і мораль людини, регулярні вправи майже миттєво викликають позитивні зміни, і якщо воно стане природною частиною нашого життя, то очевидний профілактичний ефект.

Дитина яка регулярно займається спортом, має кращий стан фізичної підготовки, краще вчиться в школі, стає гарним, позитивним членом спільноти, який виключає шкідливі звички з свого життя (наркотики, алкоголь, тютюн), корисно знімає накопичену напруженість займаючись спортом, духовно і розумово, більш збалансована, більш свідомо живе.

Основною метою мого дослідження було спитати дітей шкільного віку, про те наскільки вони цінують заняття фізичного виховання, і яке ставлення мають до спорту. Крім того я хотіла дізнатися яку роль грає спорт в їхньому житті. І на скільки активні вони, коли мова йде про спортивні діяльності.

Таким чином дослідження показало, що ставлення дітей до уроків фізкультури а переважній більшості позитивні, але дуже прикро , що більшість батьків (53%) не стимулюють своїх дітей жити активним життям, займатися спортом, і завдяки цьому бути здоровим. А також розчаровує факт, що ці батьки не займаються спортом, і таким чином не зберігають своє здоров'я .

Дослідження показує, що заняття фізичного виховання служить для більшості дітей єдиним варіантом регулярної фізичної активності. Результати досліджень показують, що фізкультура сприяє не тільки на щоденне фізичне активність, але і на розвиток більш активного способу життя, а також на підтримку активності в дорослому житті.

Дослідження показує, що фізичне виховання є основним та єдиним видом регулярної фізичної активності студентів. Результат дослідження показує, що фізичне виховання не тільки основний та єдиний рух у житті дітей, але і сприяє на розвиток більш активного способу життя, яке і підтримуватиметься також у дорослому житті. На підставі цих я сподіваюсь і бажаю, що активна участь на заняттях фізкультури, фізична культура та спорт вповнили свою роль у фізичному та духовному розвитку і зміцнилась моральна вдячність до вихователя до предмета.

Однак стимулювання до спорту не може бути лише від вчителя, так як значну роль відіграють батьки та активність дитини, сьогодення тенденція показує, що в наш часи легше сісти перед комп'ютером чи телевізором і там провести вільний час, це є хвороба нового покоління.

## Felhasznált irodalom

- 1- CLARK, KENNETH: *Nézeteim a civilizációról*, Bp., 1985.
- 2- FINÁCZY ERNŐ: *A renaissancekori nevelés története*. Hornyánszky Viktor, Bp.,
- 3- FINÁCZY ERNŐ: *Az ókori nevelés története*. Bp., 1906.
- 4- Finánczy Ernő: *Elméleti pedagógia*, Studium, Budapest, 1937
- 5- FÖLDES ÉVA – KIN LÁSZLÓ – KUTASSI LÁSZLÓ: *A magyar testnevelés és sport története*, Sport, Budapest, 1982
- 6- HAMAR PÁL: *Testnevelés-elmélet, Sportismeretek I.*, Csanádi Árpád Általános Iskola és Pedagógiai Intézet, 2008
- 7- Kiss É. Zs.: *Fizikai aktivitás – fittség – prevenció*. Családorvosi fórum 2003/4
- 8- KRISTÓF L. – GÁL L. – CSILLAG B. – TÓTH J.: *Sportjátékok II., Sportjátékok elmélete és módszertana, kézilabdázás, röplabdázás*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 1999
- 9- MÉSZÁROS ISTVÁN: *Mióta van iskola?* Móra, Bp., 1982.
- 10- MÉSZÁROS ISTVÁN: *Vizsgálatok a nevelés-oktatás korszerűsítésével kapcsolatban.* (Szerk.: Nagy Sándor.) Bp. Tankönyvkiadó
- 11- . PUKÁNSZKY BÉLA - NÉMETH ANDRÁS, *Neveléstörténet*, Nemzeti Tankönyvkiadó Rt. 1996./
- 12- Dr. Rókusfalvy Pál : *Pszichológia testnevelőknek és edzőknek*. Sport, Bp., 1987
- 13- THUKÜDIDÉSZ: *A peloponnészoszi háború*. Európa, Bp., 1985.
- 14- XENOPHÓN: *Emlékeim Szókratészről*. Fordította Németh György. Európa, Bp.
15. <http://www.csanyitamas.com/hallgatoi-oldalak-1/tanito-szakos-hallgatoknak>
16. <http://vmek.oszk.hu/01800/01893/html/index.htm>