

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

**Кафедра педагогіки та психології**

**Пояснювальна записка**  
до кваліфікаційної роботи бакалавра

на тему: Позакласна та позашкільна робота з фізичного виховання для дітей 1-4. класів

Виконала: Пекар Т.Я.  
студентка IV-го курсу,  
напряму підготовки (спеціальності)  
0101 Педагогічна освіта  
6.010102 Початкова освіта

Керівник: Гребя А.  
Рецензент:

Берегово – 2016 р.

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

**Pedagógia és Pszichológia Tanszék**

Pekár Tünde

A szabadidő aktív, hasznos eltöltésének lehetőségei az 1-4. osztályos tanulók körében

Szakdolgozat

Témavezető:  
Greba Anna

Recenzens:

## **Tartalomjegyzék**

### **Tartalomjegyzék ukránul**

<b>Bevezetés</b>	7
<b>1. A szabadidő fogalma</b>	9
1.1. A szabadidős tevékenységek céljai, feladatai és funkciói	10
1.2. Iskola és szabadidő	12
1.3. A szabadidő szerepe a gyermekek fejlődésében	12
1.4. A számítógép szerepe a gyermekek életében	13
1.5. A szabadidő alakulásának történeti áttekintése	15
1.6. A témával kapcsolatos alapfogalmak	16
<b>2. Az iskoláskorúak testnevelése</b>	20
2.1. Az iskolai testnevelés jelentősége és feladatai	20
2.2. A 6-12 évesek testneveléséről általában	21
2.3. A testnevelés helye mindennapi életünkben	23
2.4. Testkultúránk anyagának lebontása a különböző életkori szintekre	24
2.5. Mozdásformák az alsó tagozatban	25
2.6. A kisiskolás korú gyermekek és az egyes sportágcsoportok kapcsolata	26
2.7. Az iskolai testnevelés és sportedzés összefüggései	29
2.8. A rendszeres testedzés hatása a szervezetre	31
<b>3. A sport</b>	33
3.1. A testnevelés és a sport	34
3.2. A testnevelés és a sport esztétikája	35
3.3. A sportoló gyerek	36
3.4. A rendszeresen mozgó gyerek	36
3.5. Rendszeres mozgás vagy élsport	37
3.6. Sportágak, testgyakorlatok, mozgásformák	37
3.7. A sportolás fontossága	38
3.8. Mit sportoljon a gyerek	40
<b>Kutatás</b>	43
A kutatás célja	43

A kutatás helyszínei	43
A kutatás módszere	44
Adatbázis elemzése	44
<b>Összefoglalás</b>	<b>62</b>
<b>Összefoglalás ukránul</b>	<b>63</b>
<b>Felhasznált irodalom</b>	
<b>Táblázatok jegyzéke</b>	
<b>Melléklet</b>	

## **Зміст**

<b>Вступ</b>	7
<b>1. Поняття дозвілля</b>	9
1.1. Мета, завдання та функції активного відпочинку	10
1.2. Школа та дозвілля	12
1.3. Роль вільного часу в розвитку дитини	12
1.4. Роль комп'ютера у житті дитини	13
1.5. Історичний розвиток виникнення вільного часу	15
1.6. Основні поняття, пов'язані з темою	16
<b>2. Розвиток фізичної культури школярів</b>	20
2.1. Значення та завдання шкільного фізичного виховання	20
2.2. Про розвиток фізичної культури у віці 6-12 років	21
2.3. Місце фізичної культури у повсякденному житті	23
2.4. Розподіл по віковим категоріям матеріалів з фізичної культури тіла	24
2.5. Рухові форми у початковій ланці	25
2.6. Зв'язок учнів молодшого шкільного віку та певних груп видів спорту	26
2.7. Взаємозв'язок шкільного фізичного виховання та спортивного тренування	29
2.8. Регулярні фізичні заняття та їх вплив на організм	31
<b>3. Спорт</b>	33
3.1. Фізичне виховання і спорт.	34
3.2. Естетика фізичного виховання і спорту	35
3.3. Дитина, яка займається спортом	36
3.4. Дитина, яка регулярно рухається	36
3.5. Регулярні фізичні заняття або професійний спорт	37
3.6. Види спорту, фізичних вправ, фізичних занять	37
3.7. Важливість занять спортом	38
3.8. Яким видом спорту займатися дитині	40
<b>Дослідження</b>	43
Мета дослідження	43
Місце дослідження	43

Методи дослідження	44
Аналіз бази даних	44
<b>Резюме</b>	<b>62</b>
<b>Резюме українською мовою</b>	<b>63</b>
<b>Список використаної літератури</b>	
<b>Список таблиць</b>	
<b>Додатки</b>	

„ *A gyermek lételeme a mozgás, de nemcsak testének, hanem lelkének is szabadságra, szárnyalásra van szüksége.*” (Szabó Helga)

„A sport megtanít, hogyan lehet győzni, és hogyan kell emelt fővel veszíteni. A sport tehát mindenre megtanít.” (Ernest Hemingway)

„ Megszülettél, és amikor eljön a pillanat, vendégeskedésed befejeződik e bolygón.  
E két pillanatot nem határozhatod meg,  
ám amit köztük leszel, abban az idő lehet a barátod és lehet az ellenséged.  
Intézd úgy, hogy a barátod legyen!” (Frank Crane)

## **Bevezetés**

A technika fejlődésének hatására egyre kevesebb gyermek tölti szabadidejét sportolással, vagy más egyéb mozgásos tevékenységgel. A falvakat nehezebben hódítják meg a technikai fejlődés vívmányai, ezért azok akár hasznos, akár káros hatásai elenyészőbb mértékben fejtik ki hatásukat, míg a városokban hatványozottan éreztetik életmódformáló mivoltukat.

A falvak és a városok lakóinak életmódja a régmúlt időkben merőben eltérő volt egymástól, azonban ez a különbség az idő múlásával egyre halványodott, ami a technika fejlődésének, az információ közlők terjedésének is köszönhető. Ma már szinte minden háztartásban megtalálható a tv és a számítógép is, függetlenül attól, hogy faluról vagy városról van szó. A technika vívmányai pedig nagyon nagy mértékben befolyásolják a mai kor gyermekeinek a szabadidő eltöltésének alakulását.

A téma tehát egyre aktuálisabbá válik rohanó világunkban. A gyerekek fejlődését nagyban befolyásolja, az a tény, hogy a számítógép lassan minden háztartás része lesz. A gyermekek csaknem hamarabb tanulják meg a számítógépet kezelni, mint írni és olvasni. Nem beszélve a színes, eseménydús, sokszor agresszív játékokról, melyek csábítóan hatnak a gyermekekre. A szülők pedig sajnos gyakran hagyják is, hogy gyermeküket bekebelezze a számítógépek világa. A nagy terhelés következtében, egyre több időt igénylő munka mellett, kevés idő marad a gyermekekkel foglalkozni. Így sokszor örülnek is a szülők, hogy addig is biztonságban tudhatják gyermeküket a számítógép mellett, míg ők teendőiket intézik. Csak arra nem gondolnak, hogy az órákon át tartó ülés milyen kihatással van gyermekük egészségére, nem beszélve lelkivilágára.

Ezért tartom fontosnak, hogy foglalkozzunk ezzel a témával. Mint pedagógus fontosnak tartom, hogy figyelemmel kísérjük gyermekeink szabadidő eltöltésének alakulását, hogy azt különböző szabadidős programokkal pozitív irányba tudjuk terelni.

### **A kutatás hipotézisei**

A következő hipotéziseket állítottam fel a munkával kapcsolatban:

- a gyerekek többsége szereti a testnevelés órát;
- naponta fordítanak időt a testedzés bármilyen formájára;
- a szabadidős tevékenységek másképp alakulnak falun, mint városon
- a szülők többsége motiválja gyermekét valamilyen sporttevékenység üzésében
- a városokban elterjedtebb a számítógép használata, mint falun;
- a gyerekek túlnyomó részének van otthon számítógépe;
- városokban a gyerekek szabadidejük nagyobb részét töltik inkább passzív, mint valamely aktív mozgásos tevékenységgel;
- falvakban szabadidő eltöltése céljából a szabadban való játék dominál, a számítógép használattal szemben.



## I. A szabadidő fogalma

A szabadidő fogalmának meghatározásánál számos egymástól többé-kevésbé eltérő próbálkozással találkozhatunk. Nagy egyetértés nem alakult ki a fogalom értelmezésében, hiszen van, aki a szociológia oldaláról közelíti meg, mások pedig a pedagógia szempontját tartják elsőrendűnek. Egyes kutatók az emberi tevékenységeket három csoportba sorolják a szabadidő meghatározásával kapcsolatban:

1. A **társadalmi kötöttségek** csoportjába tartozik az anyagi javak előállítása, a munka, a tanulás, valamint ide sorolják a társadalmi és családi kötelezettségeket és az utazást.
2. A következő csoportban találhatóak a **fiziológiai szükségletek** kielégítésével kapcsolatos fogalmak (alvás, táplálkozás, testápolás, stb. ).
3. Az előző kettőn kívül fennmaradt időmennyiség a **szabadidő**.

Az egyik legáltalánosabban elfogadott megfogalmazást a szabadidőről *Dumazeider* francia szociológus adta. Az ő meghatározásában a szabadidő mindazon elfoglaltságok összességét jelenti, amelyekkel az egyén tetszés szerint foglalkozhat, legyen szó akár pihenésről szórakozásról, akár szabadon választott önképzésről. Ő vezette be az ún. „*fél – szabadidő*” fogalmát. E fogalom segítségével szeretné megkülönböztetni a nélkülözhetetlen társadalmi, családi kötelezettségek óráit az egyén kedvére töltött szabadidejétől.

**Szántó Miklós** a szabadidőt olyan időkeretnek tekinti, amely az anyagi – fiziológiai, társadalmi, gazdasági – kényszer alapján feltétlenül szükséges elfoglaltságok idején felül eső tevékenységre marad fenn.

A szabadidő fogalmának lényeges összefoglalását **Kovács Tamás Attila** adja meg: „A szabadidős tevékenység a munkahelyi (társadalmi és az otthoni munkák és kötelezettségek elvégzésén túlmenően fennmaradó időben, szabadon választott, a saját örömeztetése fokozása (leisure) érdekében végzett tevékenység. Jellemzője a választás szabadsága, a fizikai, lelki és szellemi értelemben vett önkiteljesedésre, az önbecsülés növelésére és örömkeresésre való törekvés.” [ 14.342 o.]

A szabadidő tehát egy időkeret, amely valójában üres. Egy olyan lehetőség, amit akár rekreációs célokra is felhasználhatunk. Azt tekintjük „*leisure*”-nek, amelyet pozitív élményként élünk meg, tehát amely örömünkre szolgál.

A szabadidős veselkedés alapján Kovács Tamás Attila (Vitányi alapján) különböző kategóriákat különböztet meg:

**1. Passzív típus** (low brow, lumpen). Ebbe a kategóriába azok tartoznak, akik szabadidejükben nem csinálnak semmit, legfeljebb televíziót néznek, vagy valamilyen házimunkát végeznek.

**2. *Rekreatívak.*** Az ebbe a csoportba tartozók életmódja stabil, megállapodott. Szabadidejüket a felüdülésre akarják felhasználni.

**3. *Akkumulatívak*** (amnivor – mindenevő). Az életben felfelé törekvők csoportja, akik minden iránt érdeklődnek, de semmi iránt sem nagyon elkötelezetten.

**4. *Inspiratívak (high brow).*** Az ebbe a csoportba tartozók szabadidejükben magasabb kultúra iránt érdeklődnek, önmaguk fejlesztését tartják fontosnak.

A szabadidő a társadalmilag kötött időn (például munkavégzés) és a testi szükségletek kielégítésén túl fennmaradó szabad felhasználású idő.

Iskolások esetében a szabadidő az iskolai és otthoni tanulás, a fiziológiai szükségletek (étkezés, alvás) és a különféle szociális kötelezettségek (házi munka stb.) kielégítése után fennmaradó időmennyiség kitöltésére szolgál.

A szabadidő eltöltése lehet:

- *aktív és*
- *passzív.*

A szellemi munkát végző emberek szívesebben töltik szabadidejüket aktív pihenéssel. Mások, akik fizikai munkát végeznek, előnyben részesítik a passzív eltöltését a szabadidejüknek, mint például a TV nézést, olvasást.

A szabadidőt *aktívan* tölti el az, aki a választott tevékenységnek tevőleges résztvevője, befolyásolója. Ez mindig szellemi, gyakran testi erőfeszítéssel, a képességek, készségek mozgósításával jár. A szabadidő aktív felhasználása a személyiségfejlődésben is fontos szerepet játszik. Az aktív szabadidős tevékenységek közé tartozhatnak a testmozgás, az alkotás, a művelődés és a társas szórakozás különböző formái.

A szabadidő eltöltése passzív, ha a választott tevékenységnek a kikapcsolódáson kívül nincsen különösebb elérendő célja vagy végeredménye és nem igényel nagyobb testi, szellemi erőfeszítést. A szabadidő ilyen eltöltése elsősorban az otthoni pihenésre és az üdülésre jellemző. [ 5.63.o.]

### **1.1. A szabadidős tevékenységek céljai, feladatai és funkciói**

A szabadidős tevékenységek a személyiség önmegvalósításában fontos szerepet játszanak. A gyermekek olyan kedvelt időtöltésben vesznek részt, amely megfelel műveltségi szintjüknek, életkoruknak, magatartás mintáiknak illetve teljes személyiségüknek. Ugyanakkor elmondhatjuk, hogy a szabadidő eltöltése vissza is hat a gyermekekre, így alakítva személyiségüket. A tanulók szabadidős tevékenységének irányultsága nagymértékben függ az iskola nevelő- oktató munkájától, annak szerves része, mely a mai rohanó világban egyre fontosabb feladatként fogalmazható meg.

A 6-10 éves korosztályon belül nagymértékben változik a szabadidő mennyisége, a gyermekek életkora, egyéni élethelyzete függvényében. A napközis gyermekeknek az iskolában töltött elfoglaltságát tekintve 1,5-2,5 óra a tényleges szabadidejük. Tehát nagy felelősség terheli azokat a

pedagógusokat, akikre a személyiség fejlődése szempontjából oly fontos szabadidő tudatos és hatékony megszervezése, tartalommal való megtöltése hárul.

A szabadidős sporttevékenységek céljai – bár úgy hinnénk - nem egyeznek meg az iskolai testnevelés céljaival. Mások az alapcélok, a teljesítményszintek és az ezekhez szükséges kompetenciák is. Ez alapján természetes, hogy a célok eléréséhez szükséges feladatmegoldások is teljesen eltérőek lesznek. A szabadidős sporttevékenység célja a jó közérzet, a felfrissülés és a kikapcsolódás. Kutatók szerint a motoros képességek fejlesztési céljait leginkább az optimális fizikai és pszichés működési harmónia, a jó szociális alkalmazkodó képesség, vagyis a mindennapi magas szintű optimális ( de kiegyensúlyozott, harmonikus ) cselekvő- és teljesítőképeség ( fittség ) igénye szabja meg [ 21.22. o.]

#### ***A szabadidős tevékenység alapvető funkciói:***

- a rekreáció és a pihenés,
- a kikapcsolódás és a szórakozás.
- a személyiség építése, kibontakoztatása.

#### ***A gyermek szabadidős tevékenységének jellemzői :***

- Önkéntes választásra törekszik, melyre erőteljes hatással van a külső befolyás, irányítás ( szülő, pedagógus ).
- Örömszerző, főleg játéokban megvalósuló, aktív fizikai és szellemi tevékenységet kíván.
- Egyéni vagy közösségi jellegű, melyre hatással vannak a divatirányzatok, a környezeti minták.
- Az életkor előre haladtával csökkenő szabadidő egyre inkább megoszlik, és egyre inkább érvényesül a gyermek önálló akarata.

#### ***A jól szervezett szabadidős tevékenységek segítik:***

- az erkölcsi értékek tudatosítását
- a művelt magatartási szokások megalapozását,
- a közösségi tudat erősítését,
- a másság elfogadását, (a különböző nemű, adottságú, képességű, szemléletű és értékrendű gyermekek körében),
- a szocializációs folyamatok eredményesebb kezelését,
- a prevenciók esély kihasználását,
- a kompenzációs lehetőségek kiszélesítését.

Befejezésül egy idézettel szeretném zárni ezt a fejezetet:

„Minden embernek joga van annak megtanulására, hogy miként használja fel szabadidejét. A családnak, az iskolának és a társadalomnak kell őt felkészíteni a szabadidő felhasználásának

leghasznosabb módjára. Az iskolában a tanórákon, tanfolyamokon és az előadásokon kell megteremteni azokat a körülményeket, amelyek közepette fejleszthetik képességeiket és ismereteiket.” (UNESCO Szabadidő kartája 1967).

## **1.2. Iskola és szabadidő**

A gyermekek szemszögéből tekintve a szabadidő fogalmát Kereszty Zsuzsa pedagógus határozta meg legátfogóbban. A szabadidőt olyan időkeretnek tekinti, amely a tanórákra való felkészülésen, a heti értékelésen, a biológiai szükségletek kielégítésén és az ezekkel kapcsolatos járulékos teendőkre fordított időn kívül fennmarad, s amely a gyerekek számára érdeklődési körük alapján szabadon választott tevékenységre fordítható.

Az utóbbi években jelentősen megnőtt az időmennyiség, amelyet a gyerekek az iskolában eltöltenek. Ezáltal az iskola egyre fontosabb szerepet tölt be a tanulók oktatása, nevelése mellett a fennmaradó, szabadnak nevezett idő eltöltésének megszervezésében is.

Az iskolai szabadidős tevékenységek általában nem tantárgyi jellegűek, de az általuk elsajátított ismeretek és készségek valamiképp beépülhetnek szinte minden tantárgyba. Sőt, a jól eltöltött szabadidő arra is alkalmas, hogy kiegyenlítse a tanulók közötti szociális és kulturális egyenlőtlenségeket.

A szabadidő széleskörű felhasználását egy megfelelően hosszú távon tervezett és vezetett szabadidő-kultúra neveléstől várhatjuk. Elmondhatjuk, hogy a szabadidő felhasználása széles körű választási lehetőségek biztosítását jelenti, ahol figyelembe vesszük az egyéni sajátosságokat és érdeklődési köröket. A szabadidő helyes eltöltése alatt nem csak az egyén műveltségi szintjének emelését értjük, sőt, a sportnak a szabadidő szerkezetében olyan jelenségnek kell lennie, amely a főleg ülő tevékenységeket ellensúlyozza. [ 17. 23. o.]

## **1.3. A szabadidő szerepe a gyermekek fejlődésében**

Mindaddig, amíg a társadalmak a gyereket miniatűr felnőttnek tekintették, a gyerek szabadidejének eltöltésével kapcsolatos kérdések nem foglalkoztatták a gondolkodókat. A változást a XVIII. század, a polgárosodás hozta meg. Ekkor kezdett a társadalom odafigyelni a gyerekekre, rájöttek, hogy a gyerek nem kis felnőtt. Így került egyrészt a társadalomtudomány érdeklődésének homlokterébe lassan-lassan a gyerekek és serdülők sajátos szabadidő-eltöltésének gyakorlata, a gyermeki fejlődésben a szabadidő szerepének megannyi lehetősége, másrészt pedig így vált a XIX. század második felében külön iparággá a szabadidős tevékenységekben mind nagyobb jelentőségű játékok előállítására is.

Időközben természetesen már nemcsak a játékot, hanem a gyerekek mindenfajta szabadidős tevékenységét egyre többen kezdték különös jelentőségűnek tekinteni a személyiségfejlődés, a sikeres szocializáció szempontjából.

Az iskolában eltöltött időmennyiségnek az utóbbi időben tapasztalt jelentős mértékű növekedésével természetesen együtt járt, hogy az iskola egyre nagyobb szerepet vállalt és vállal a tanulók oktatása, nevelése mellett a fennmaradó, szabadidő - eltöltésének megszervezésében is.

Egy másik felosztás szerint létezik:

- *iskolai* és
- *iskolán kívüli* szabadidő.

Az iskolai szabadidő magába foglalja a tanóra előtti és utáni, túlnyomórészt pedagógus irányításával vagy felügyeletével folyó kulturális és sport tevékenységeket is.

Az iskolán kívüli szabadidő fogalmába besorolható tulajdonképpen minden más, azaz a család, a szűkebb és tágabb közösség által szervezett, a tanulmányi, a szociális és a fiziológias tevékenység körébe nem tartozó esemény.

Sajnos a gyerekek életében a magányos játékok a meghatározóak. Ebben igen fontos szerepet tölt be a számítógép, az internet és a televízió. A gyermekek nem tudnak egymással kapcsolatot létesíteni, barátságokat kialakítani, elfelejtenek beszélgetni. Azonban ma még inkább fontos, hogy a gyerek az életében minél több sikerélményhez jusson.

A szabadidő csak akkor szabadidő, ha a gyermek szabadnak éli át, ha nincs benne stressz, nincs kötöttség és nincs szigorú számonkérés. Ha szabadon döntheti el, mit szeretne csinálni és annak értelmét a döntése adja meg. Tehát a szülő és pedagógus feladata, hogy segítsen a gyerekeknek jól megszervezni a szabadidejüket. Ehhez azonban személyes kapcsolatban kell a gyerekekkel minél több időt együtt tölteni, csak így lehet olyan tevékenységeket találni, ami őket érdekli. Ebben döntő szerepe van a pedagógusnak, akinek segítenie kell a diáknak a szabadidő hasznos eltöltésében, ügyelve arra, hogy meghagyja a személyes döntés lehetőségét és szabadságát. [ 2.28.o.]

#### ***A jól szervezett szabadidő segíti:***

- a gyermek testi és szellemi fejlődését,
- erkölcsi nemesedését,
- gazdagítja gondolkodását, összefüggéslátását,
- sokoldalú jártasságot és képességet biztosít, fejleszt,
- ötleteket ad, valamint
- alkotásra, próbálgatásra ösztönöz.

#### **1.4. A számítógép szerepe a gyermekek életében**

A számítógép a gyermekeink számára már teljesen „természetes szerkezet”. A világháló elterjedésével egyre többen dolgoznak otthon, a számítógép tehát egyfajta háztartási multimédiacentrummá alakult. A gyerekek ezzel nőnek fel, a számítógép kezelését sokkal könnyebben elsajátítják, mint a felnőttek. Bizony sok gyerek ügyesebben tud e-mailt küldeni, mint kézzel írni. De segítségével nyelveket tanulhatnak, vagy akár matematikázhatnak is, és persze játszhatnak. Ezerféle számítógépes játékot: a legegyszerűbb mesefigurástól a városalapítósón, sakkozósón és a kártyázósón át egész a lövöldözősig. Persze mint mindennek, az effajta játéknak is vannak pártolói és ellenzői. A számítógépes játékok azonban megállíthatatlanul terjednek és fejlődnek tovább. Maguk után vonva az ember, az egyén, a gyerek elmagányosodását, vagy „átköltözését” egyfajta más: virtuális világba.

A gyerek normális testi és lelki fejlődése érdekében szüksége van a mozgásra és kortársai társaságára. A számítógép mellett egy helyben ülve, magányosan eltöltött hosszú órák egyértelműen nem szolgálják testi épségét. Elsősorban a gerinc és a szem károsodik. Ha teljesen megtiltani nem is lehet a számítógépezést, legalább igyekezzünk korlátozni az előtte eltöltött órák számát, és nem árt, ha egy megfelelő széket is veszünk

Sok szülő arra hivatkozva, hogy elfoglalt, nincs ideje a gyermekére, inkább leülteti a számítógép, vagy a tévé elé, hogy nyugtук legyen, hiszen a gyereket lefoglalják a színes, mozgó képek.. A szülők egyre kevesebbet, vagy egyáltalán nem olvasnak esténként mesét, nem beszélgetnek, nem kommunikálnak a gyerekükkel, mert túlhajsoltak, fáradtak, nincs idejük. Arra pedig, hogy hogyan alakul ezáltal gyermekük lelki világa nem is gondolnak.

A számítógép károsra is válhat, ha a gyerek (vagy felnőtt) ide menekül a valós élet elől, s ha az igazi dolgok már nem érdeklik. A számítógépes játékokat gyártó cégek úgynevezett oktató-szórakoztató játékokkal is jelentkeznek, melyekkel főleg a kisgyerekek és kisiskolások táborát célozzák meg. A testi fogyatékosoknak is sokat segítenek ezek a programok: házhoz szállítják az iskolát, megkönnyítik az ismerkedést, a tájékozottságot, szórakoztatnak.

Nyugodtan megengedhetjük a kisgyerekeknek, hogy pár percig próbálkozzon a billentyűzet ütögetésével vagy az egér húzogatásával. Nagyobbacska gyerekek is megengedhető a 20-30 percnyi, esetleg egy órás számítógépes játék élvezete, persze szigorúan mértékkel. Az sem mindegy, milyen játékot játszik: válasszunk számára oktató-szórakoztató játékot. Ne játsszon vele a gyerek minden nap, inkább csak hétvégén, amikor amúgy is több a szabadideje! Hétköznaponként inkább sportoljon, vagy valamilyen mozgásos tevékenységgel töltse szabadidejét. A virtuális agresszió válogatott izgalmait azonban a neves gyerekpszichológusok egyértelműen káros hatásúnak tartják, csakúgy, mint a mértéktelen videózást.

Tanítsuk csemetéinket mértéktartásra, mert könnyen függővé válhatnak, ha más szórakozási, kikapcsolódási lehetőséget nem kínálunk nekik. Mindenekelőtt azonban a kisebbeknek inkább meséljünk, beszélgessünk velük, sétáljunk, szórakozzunk közösen. A nagyobbacskákkal pedig

próbáljunk társasjátékokat játszani, vagy bevonni őket a ház körüli munkákba, ismertessük meg vele hobbijainkat. A számítógépes játékok nem árthatnak, ha mértéket tartunk.

Tehát a számítógép mértékletességgel és megfelelő használatával nem ártalmas, de semmiképp sem szabad engednünk, hogy az a gyerekek mozgáshiányos és kapcsolatszegény életéhez vezessen. [ 1.188-191.o.]

### **1.5. A szabadidő alakulásának történeti áttekintése**

Az emberi társadalom kialakulásának történetében sok nézet élt és él a mai napig a szabadidő problematikájával kapcsolatban. A kérdést vizsgálva úgy gondoltam, hogy érdemes kiindulni az első primitív emberi közösségekből és végighaladni a mai korig.

Az **őskori** ember életében a munkaidő és szabadidő annyiban különböztek egymástól, amennyiben a termelés és a fogyasztás egymást felváltva, időben elkülönültek. A termelőerők lassú fejlődésének eredményeként a közösségen belüli ellentmondások fejlődtek ki. Ennek folyamata olyan termékmennyiség előállítására volt, amely eleinte csak a nehezebb munkából, később pedig a munka egészétől mentesítette a közösség egyes tagjait. A közösség többi tagja arra kényszerült, hogy több munkát végezzen, mint amennyi saját létfenntartásához volt szükséges. Így ami többletidő keletkezett az „alávetett” osztályoknál, az szabadidővé vált az uralkodó osztály számára.

Az **ókor** gondolkodás szolgálta a legtöbb adalékot a szabadidő probléma köréhez, és nagy hatást gyakorolt a későbbi nézetek fejlődésére. Az ókorban a „ráérő időt”, abban különböztették meg az anyagi javak megszerzését szolgáló tevékenységtől, hogy az nem irányult szigorúan körvonalazott, meghatározott célok elérésére. Az ókori görög filozófusok határozták meg először a ráérő idő fogalmát. A ráérő idő az az életszféra, melynek feltétele az ember belső és külső függetlensége, tartalma pedig a szabad szemlélődés. Az ókori filozófusok szerint elsősorban a szabadidő révén válhatunk emberré. **Arisztotelész** úgy vélekedett, hogy a szabadidő feladata az emberi képességek és erények sokoldalú kibontakoztatása, mely gondolat természetesen „csak a szabad, ráérő görög férfiakra”, vonatkozott. **Platón** szerint az embernek a ráérő idejében arra kell törekednie, hogy kivívja az Istenek jóindulatát. Tehát az ókori gondolkodók a szabadidőt a személyiség szemlélődő képességének megnyilvánulásaként kezelték, mivel a ráérő időben az élvezet, a boldogság és a gyönyör világát látták. Azt vallották, hogy egyedül itt valósulhat meg az emberi Én. Az antik kultúrában – görögök, rómaiak – nem választódott szét a művészeti, művelődési és vallási tartalom. Elfogadott volt a mámor, az extázis, a mai wellneshez hasonló fürdőkultúra. A Római Birodalomban mindennaposak voltak a szerencsejátékok, cirkuszi előadások és az orgiák.

A **középkorban** a munkaidőnek egyik korlátozó eszköze az egyházi ünnepek nagy száma volt. Az ünnepek miatt a szabadidőt egyre jobban a vallás vette birtokába. A „dolgozzál és imádkozzál,

imádkozzál és dolgozzál” jelszó lett uralkodóvá. Így a ráérő idő az imádság ideje lett és a mindennapi életben nem igazán maradt ideje az önfeledt szórakozásnak.

A **reneszánsz** korban megváltozott a szabadidő tartalma és a róla vallott nézetek kiindulópontja. Előtérbe került a harmonikus személyiség fontossága, mely eszményhez szorosan kapcsolódott a szabadidő hangsúlyozása. A humanisták úgy gondolták, hogy ez a szféra lehetőséget ad az intellektuális fejlődésnek.

A munkaidő meghosszabbításának igénye a tőkés termelés előretörésével, a feudalizmus bomlásával egyidejűleg jelentkezett.

A feudalizmust felváltó **tőkés társadalom** egész másképpen vetette fel a szabadidő kérdéseit. Háttérbe szorult a szabadidő jelentősége és elterjedt a semmittevés, a naplopás bírálata. A tőkés társadalomban már volt arra lehetőség, hogy mindenki saját belátása szerint rendelkezzen a ráérő idejével, mivel az egyházi ellenőrzés alól mindenki felszabadult.

A fejlődő kapitalizmusban különleges szerepet töltöttek be az **utópista szocialisták** szabadidővel kapcsolatos nézetei.

A korai utópista szocialisták ( *Morus, Campanella* ) írásaiban egyenlő helyet foglalt el a munkatevékenység és a szabadidő. Szerintük a munka szerepe a személyiség szükségleteinek kielégítése. Így garantálható az a társadalmi gazdagság, amely lehetővé teszi, hogy mindenki kívánságai szerint használja fel szabadidejét.

A **XIX.** és **XX. század** fordulóján a tudományos felfedezések és a technika fejlődése szintén hatással volt a szabadidő eltöltésére. Az emberekre a kényelmesedő életmód és a csökkenő fizikai aktivitás volt a jellemző.

**Dumazedier** francia szociológus tézise szerint szabadidőben az ember ha elengedi magát, felszabadul a fáradtság alól, ha szórakozik az unalom alól, és a funkcionális szakosodás alól akkor, ha mint érdekelt fejleszti tovább testi és szellemi képességeit.

A **XX. században** a fejlett világban a rövidülő munkaidőből felszabadult idő tömege még inkább befolyásolta az élet minden színterén egyre elterjedtebb tunyuló, fizikai aktivitást, spóroló felfogást. Hazánkban a munkaidő gyorsuló ütemű csökkenése az 1970-es évektől volt érzékelhető, amely először tette lehetővé a minden második szabad szombat, később pedig a „szabad szombat”-os rendszer teljes bevezetését. A rövidebb munkaidő bevezetésével párhuzamosan felmerült a szervezett szabadidő felhasználásának gondolata. Tehát lassan, de nőtt a ráérő idő jelentősége s ma talán az egyik legfontosabb tényező az ember életében.

A mai társadalmunkban egyre inkább központi kérdés a szabadidő kultúrált felhasználása, mely a személyiség fejlődésnek és egyben az emberi kultúra előrehaladásának fő problematikája. [ 9. 95-112.o.]

## 1.6. A témával kapcsolatos alapfogalmak



Ebben a fejezetben szeretnék néhány, a szakdolgozatommal kapcsolatos alapfogalmat tisztázni.

### **Testnevelés**

*„ ... A testnevelés és sport – mozgásos tevékenység lévén – ismeretrendszerével, értékeivel, illetve funkciójával – sajátosan összetett műveltségi terület. Az iskolai testnevelés és sport eszközeivel megkülönböztetett részét képezi a tanulók testi, motoros, lelki, értelmi, érzelmi és szociális fejlődését szolgáló teljes körű iskolai egészségfejlesztésnek és tehetséggondozásnak. A műveltségterület kiemelt célja, hogy a rendszeres fizikai aktivitás minden tanuló életében jelentős szerepet kapjon, továbbá ennek révén minden tanulót élethosszig tartó egészségtudatos aktív életvezetésre szocializáljon.” ( NAT 2012 )*

### **Testkultúra**

Az egyetemes kultúra szerves része, az ember egészségügyi kultúrájának egy részét és mozgáskultúráját foglalja magában. Tartalmilag a testkultúra mindazon szellemi és anyagi értékek összessége, melyeket az emberi társadalom fejlődése folyamatában létrehozott és értékként megőrzött, a társadalmon belül lezajló aktivitása, fizikai tevékenysége segítségével.[ 4. 66.o.]

### **Sport**

Társadalmi jelenség, az ember társadalmi létének velejárója, sajátos emberi tevékenység. Kultúrális 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.[ 4. 67o.]

### **Játék**

Értelmes, önként, szabadon, választott, tevékenység, amelyben a gyermek személyiségének a környezethez való viszonya szabályos formában tükröződik. A játék olyan viselkedés, amelynek nincs közvetlen adaptív haszna, amely magáért a cselekvésért folyik. [ 27.3-11o.]

### **Szomatikus nevelés**

A szakirodalom testi nevelésnek is hívja, az egységes nevelési folyamat egy sajátos része, amely a többi nevelési területtel egységet alkot, de külön műveltségtartalma, cél-, feladat-, eszköz- és követelményrendszere van. A szomatikus nevelés fő feladatai: az egészséges testi fejlődés biztosítása, az egészség megőrzése, megszilárdítása, a testi képességek és a mozgásműveltség fejlesztése. Emellett a rendszeres testedzési igény felkeltése, összességében az egészséges életmód kialakítása, amelybe beletartozik a mindennapos testmozgás, a testedzés. [ 28.]

### **Egészség**

Az egészség alapvető érték kategóriaként van jelen minden olyan tudományágban, amely az ember életminőségét igyekszik javítani.

„Az egészség a teljes testi, szellemi és szociális jólét állapota.” – fogalmazza meg az Egészségügyi Világszervezet (WHO). Vagyis az alapvető emberi szükségletek kielégítettségét értjük alatta: jó minőségű vizet, táplálékot, egészséges lakásviszonyokat, tisztálkodási lehetőséget, megfelelő ruházatot és kiegyensúlyozott, harmonikus életvitelt. Az egészség tehát olyan egyensúlyi állapot, amelyet rendkívül sok tényező befolyásol. Megtartásában fontos szerepe van a mozgásos aktivitásnak.

A fogalom értelmezését régebben a betegség felől közelítették meg. Ez alapján elmondhatjuk, hogy a társadalomnak neveléssel és példával kell felkészíteni a felnövő nemzedéket, hogy életmódjában képes legyen egészségét tovább erősíteni, megszilárdítani. [ 25.]

### **Egészségkultúra**

Az egészség megőrzésére, helyreállítására és fejlesztésére irányuló közösségi cél- és eszközrendszer, a hozzá kapcsolódó egyéni és közösségi magatartással együtt. Ezért az egészség közös felelősség, amelyre a társadalomnak neveléssel és jó példával kell felkészíteni a fiatal nemzedékeket. [ 26.]

### **Mozgásműveltség**

A kultúrált, képzett ember műveltségének része, tanulás, gyakorlás által megszerzett sokrétű mozgáskészség, az ezekhez kapcsolódó ismeretek, normák, attitűdök és értékek rendszere. Kialakításához olyan tartalmak elsajátítása szükséges, mint a testgyakorlatok, mozgásos játékok, sportágak, intellektuális ismeretek, járulékos tényezők. [ 27.]

### **Életmód**

Ma nagyon divatossá vált az emberek körében az életmóddal való foglalkozás. A szociológiában a fogalomnak nincs egységes elnevezése. A magyar szakirodalomban az életmód, életstílus, életvitel fogalmakkal találkozhatunk.

Az egészségesen született gyermek sorsa családján, szülein és nevelőin múlik. Testi egészsége területén megkap mindent, ami korának megfelelő és elegendő. De ezeket a dolgokat akár egy gyermekotthonban is megkaphatja, ennél többre van szükség. Szerető, kiegyensúlyozott családi légkörben teljes a személyiség fejlődése. A család életmódbeli, életvezetési mintát is ad a későbbi életre. A dohányzó szülők gyermekei nagy valószínűséggel gyakrabban válnak maguk is dohányzóvá, de a rendszeres testmozgáshoz szoktatott gyerekek felnőttkorukban is sokat mozognak – és így sorolhatnám tovább.

Az ismert ókori görög orvos és természettudós Hippokratesz teremtette meg a megfigyelésen és kísérletezésen alapuló orvostudományt. Már ő is fontosnak tartotta a gyógyításban a friss levegőt, a

tornát, a megfelelő táplálkozást és a nyugodt életmódot. Műveiben tanácsokat adott az éghajlati viszonyoknak és életkornak megfelelő öltözködéshez, táplálkozáshoz és testmozgáshoz.

Korunk civilizációs betegségeinek rizikótényezői nagyrészt életmódunkkal állnak összefüggésben. Ezek a tényezők kihatnak a születéskor várható élettartamra is, valamint befolyásolják az egészségesen eltöltött éveink számát.

Mai rohanó világunkban a mozgásszegény életmód egyre inkább jellemző már a gyerekekre is. Veszélyben egészségi állapotuk, csontozatuk, gerincük, izomzatuk normális működése és fejlődése, hogy a helytelen táplálkozási szokások miatt kialakult szervi elváltozásokról már ne is beszéljünk. Az iskola szerepe az életmód kialakításában rendkívüli jelentőséggel bír, hiszen az alsó tagozatos gyerekek a nap nagy részét ott töltik.

Összefoglalva az eddigieket, az életmód tehát „az emberek olyan tevékenysége, magatartási rendszere, amelyet szükségleteik kielégítésére szerveznek, szabadon választva a szükségleti kielégítéséhez vezető utak között, illetve a rendelkezésre álló javak felhasználási módjairól. [ 22. 170.o.]

### **Rekreáció**

A rekreáció az elfogadott nemzetközi értelmezésben szabadidőben, a tevékeny pihenés érdekében végzett minden olyan tevékenység – kulturális, társas, játékos, mozgásos -, melyek a napi fő foglalkozás által okozott feszültség, fáradtság feloldását jelenti, amit a testi és lelki teljesítőképesség helyreállítása miatt tesz az ember. Szakemberek szerint tehát a civilizációs fejlődés kihívásaira adott olyan választévkénység, amelyet szabadidőnkben végzünk.

A szakirodalom szerint megkülönböztetünk:

- **szellemi és**
- **mozgásos rekreációt.**

A *szellemi rekreáció* a kultúra, a szórakozás és a művelődés egyes formáit használja fel a pihenés eszközeként.

A *mozgásos rekreáció* alatt a szabadidőben nem kényszerből végzett testi, fizikai tevékenységet értjük. Olyan gyakorlatok végrehajtásából álló tevékenység, melynek célja az ember egészségének megszilárdítása, megújulása, a fizikai teljesítőképesség állandósítása. A mozgásos rekreáció azonban nem azonos a versenysporttal. A versenysport célja az öröklött adottságok felső határáig történő teljesítmény fokozása. Ezzel szemben a mozgásos rekreáció célja a jó közérzet, az egészséges állapot és kikapcsolódás elérése.

Láthatjuk tehát, hogy szoros összefüggések vannak az életmód, a szabadidő és a rekreáció között. Életmódunkat a szabadidővel való értelmes gazdálkodás nagymértékben befolyásolja. A szabadidő produktív eltöltéséhez a rekreációs tevékenységek nyújtanak változatos és szórakoztató kikapcsolódási lehetőségeket. Mindezek segítségével eljutunk oda, hogy az életünk az egészségről szóljon, ne a betegségek elleni küzdelemről. [ 15.342.o.]

## **2. Az iskoláskorúak testnevelése**

### **2.1. Az iskolai testnevelés jelentősége és feladatai**

Az iskoláskorúak testnevelése az alpműveltséget adó általános iskolákban, az ezekre épülő középiskolákban, valamint más tanintézetekben történik, amelyek átfogják az ifjúság nevelését 18 éves korig.

Az iskolai testnevelés döntő fontosságát találóan indokolja az a megfogalmazás, amely szerint „minden, ami a felnőttekben megmutatkozik, mindaz, ami egy ország testkultúráját jellemzi, az iskolai testnevelésből fakad.”

#### **Az iskolai testnevelés jelentőségét az érvek egész sorával támaszthatjuk alá:**

- Az iskolában- elsősorban az általános iskolában- a felnövekvő generáció egésze részesül nevelésben, így a testnevelésnek az egészséges, harmonikus fejlődésre gyakorolt hatása kiterjed az ebben a korban levő ifjúság egészére.
- Az iskoláskor- de különösen az általános iskolás kor- a legalkalmasabb azoknak a pozitív hatásoknak a befogadására, amelyeket a nevelés egészének keretében a testnevelés nyújthat. Ebben az időszakban rakhatók le azok az alapok, amelyekre a szellemi és fizikai képességek, a mozgáskészségek magas fokú kibontakoztatása épülhet.
- Az iskoláskori testnevelés-általában az ebben a korban folyó nevelőmunka- segítheti elő leginkább annak a tudatnak, szemléletnek a kifermálását, amely a testnevelést, a test ápolását, gondozását kulturális szükségletként fogja fel, és olyan tevékenységnek, amely hozzátartozik az ember mindennapi életéhez.

Az 1998-ban megjelent általános iskolai tanterv a testnevelés tanításának feladatát a következőkben jelöli meg:

#### **„ A testnevelés feladata, hogy:**

- a testgyakorlatokkal előmozdítsa a tanulók egészséges testi fejlődését, megőrizze, megszilárdítsa egészségüket, hozzájáruljon a testalkati torzulások megelőzéséhez. A

lehetőségekhez képest elégítse ki a tanulók mozgásszükségletét, fokozza erejüket, edzettségüket, ellenálló- és teherbíró képességüket a mozgásos terheléssel és az időjárással szemben.

- fejlessze a tanulók fizikai cselekvőképességét, helyzetfelismerő és mozgásos feladatmegoldó képességét a gyakorlati élet igényeinek megfelelően.

- keltsen a tanulóiban érdeklődést, kedvet a rendszeres testedzés és sportolás iránt és nyújtson olyan alapvető képzettséget, amely alapul szolgálhat öntevékeny testedzésükhöz, sportolásukhoz a tanulmányaik befejezése után is

- alakítsa ki a tanulóiban annak tudatát, hogy a testedzés, a sportolás az egészség és a munkaképesség fontos eszköze, egyben kulturált szórakozást nyújtó formája,

- alakítsa az erkölcsi tulajdonságokat, mint például a bátorság, a fegyelmezettség, a határozottság és az aktív közösségi magatartás fejlessze a tanulók szép mozgás iránti érzékét.”

Az iskolában a tantárgyanként szereplő testnevelésen kívül a sportkörü foglalkozások nyújtanak lehetőséget a testi nevelési feladatok megoldására.

Az általános iskolás korban levő tanulók nagy mennyiségű mozgásra képesek, de közbeiktatott gyakori pihenők nélkül hamar kifáradnak. Pihenő nélkül közepes megterhelés is ártalmas lehet. Ezért kerülni kell az erőteljes mozgások szünet nélküli hosszabb, folyamatos mozgást. Erőt és állóképességet speciálisan fejlesztő gyakorlatokat csak nagy óvatossággal lehet alkalmazni.

Az általános iskolai tantervi mozgásanyagban nemcsak pedagógiai- lélektani, hanem egészségügyi okok miatt is elsőrendű helyet foglalnak el a játékok, amelyek nem kívánnak nagyfokú, erőlködéssel járó erőfeszítéseket, nem rónak pihenés nélküli huzamos megterhelést a szervezetre. Ezért a játékok az általános iskolai testnevelés gerincét kell, hogy alkossák. [ 23. 14-16.o.]

A testnevelés csak akkor éri el a célját az egészség szolgálata, a szervezet megerősítése és megedzése szempontjából, ha a sokoldalú hatás kiváltására törekszik. Ha a mozgások a test izomzatának csak egyes csoportjaira fejtenek ki huzamosabb intenzív hatást, akkor megbontják az arányos, harmonikus fejlődést, ami nem csak esztétikailag hátrányos, hanem az egészség szempontjából is káros.

## **2.2. A 6-12 évesek testneveléséről általában**

Az egyedfejlődés során a változások nem egyenletesek. A mennyiségi és működési dinamika változások alapján lehet az egyén életének különböző periódusaira következtetni, ilyen alapon jelölhetők ki az életszakaszok. Az emberek jelentősen különbözhetnek egymástól életszakaszaik idejét, tartalmát és kifejezettségét tekintve.

A különböző szakterületek az egyedfejlődés lényegi momentumait más- más alapon közelítik meg. Többen (Payne és Isaacs 1987) hangsúlyozzák az egyedfejlődés komplex jellegét, de a fő vizsgálódási területeket az alábbiakban foglalják össze:

- Kognitív
- Affektív és
- Motorikus fejlődés.

Mindhárom terület spontán fejlődésének menetében meghatározó jelentősége van a szabályozó mechanizmusok **érésének** (biológiailag meghatározott), továbbá az **igénybevételnek** (a természeti és társadalmi környezet hatása), a **gyakorlásnak** (tudatos fejlesztés). A szabályozás, mint közös szempont azt sugallja, hogy a fenti elkülönítés inkább csak a megközelítés különbözőségére és a folyamat tanulmányozásának a korlátaira vezethető vissza.

A testnevelés egyik célja a motorikus és fiziológiai teljesítőképesség fejlesztése, de nem vitatható a motorikus fejlődés hatása az értelmi és érzelmi szférára sem. Ezen keresztül az iskolai és iskolán kívüli testnevelés a **személyiség** fejlesztéséhez járul hozzá, biztosítja a személyiség kiteljesedésének alapjait.

A tanulói teljesítményeket a testnevelésben és a sportedzésben minősíteni szükséges. A minősítés pedagógiai eszköz, és mint ilyen, alapja a további teendők meghatározásának. A minősítés leglényegesebb szakmai kritériuma a megbízhatóság, végeredménye lehetőség szerint független legyen a minősítő személyétől. Az iskolai testnevelésben a körültekintően és szakmailag megalapozottan kiválasztott motorikus próbák (mért vagy osztályozott) eredményeit, szerencsésebb esetben a próbaeredmények változásai szolgáltatnak alapot. Mindenesetre a korrekt szakmaiság nem jelentheti azt, hogy a tanulók egyéni adottságait, fejlődési sajátosságait ne vegyük figyelembe. Ezek nem teszik lehetővé ugyanazon kronológiai, de eltérő biológiai korú tanulók abszolút mércén történő összehasonlítását.

Sokszor többet mond a fejlődés nagysága, a szorgalom, az akarás, a gyakorlásra fordított idő. Nem az egyén tulajdonságai, hanem az egyének egymáshoz való összehasonlításának eszközei viszonylagosak. Lényegében olyan statisztikai adatok, melyek nem alkalmasak az egyes tanulók meghatározására. Ezeknek a korlátoknak a figyelembe vételével mégis szükséges kijelentenünk, hogy a testnevelés órán és az edzéseken az adatgyűjtés és az ezt követő értelmezés szükségszerű része a tanári és edzői munkának. [ 3.47-48 o.]

### **Testedzés fontossága**

A rendszeres testedzés iránti igényt gyermekkorban lehet és kell megfelelő mértékben kifejleszteni. A mozgásigény az ember egyik legfontosabb veleszületett tulajdonsága. Minél fiatalabb a gyermek, annál többet mozog, annál nagyobb a mozgásigénye. Ha a kisgyermek nem

tudja kielégíteni mozgásigényét, értelmi, érzelmi fejlődése visszamarad. Éppen ezért elengedhetetlen, hogy a gyermek az életkori sajátosságainak megfelelő mozgást végezzen, végeztesse vele. Időről időre változik a gyermek mozgásigénye, ehhez folyamatosan alkalmazkodnia kell.

A mozgás az ember egyik alapvető veleszületett tulajdonsága. A gyerekek életük első néhány évében hatalmas fejlődésen mennek keresztül a mozgástanulás során, többségük 1 éves korára kapaszkodva megteszi az első lépéseket, 1-másfél éves korában jár, 2 évesen fut, guggol. A fejlődéssel párhuzamosan a gyermek mozgásai csiszoltabbak és gördülékenyebbek lesznek.

Iskolás korára mozgása szépen rendezetté válik, de mozdulatai nem gazdaságosak, a hirtelen növekedés, csontszerkezet átalakulás eredményeképpen. Nem tudnak azonnal alkalmazkodni az újonnan kialakult helyzethez, ehhez kell az iskolának biztosítani a megfelelő háttérrel. Ez magába foglalja a mozgástanulás különböző válfajait, a tanítóktól, pedig megköveteli a lehető legmagasabb fokú szakmai ismereteket, erkölcsi támasznyújtást.

Az ifjúkorban – különösen, ha a fiatalok rendszeresen mozognak, sportolnak – a mozgás harmonikusság, gazdaságossá válik. Ebben a korban már kialakul a szinte véglegesnek tekinthető testalkat, körvonalazódik a gyermek beállítottsága, tudatosan készül a választott sportágban.

Alkalmi sportolás nem nevezhető testedzésnek, a hangsúly a rendszerességen és a folyamatosságon van. Ha valaki heti három vagy annál több alkalommal legalább 40 percet folyamatosan mozog, az már elmondhatja magáról, hogy aktívan sportol és tesz az egészsége megőrzéséért.

A mindennapi testmozgáshoz hozzá szokik szervezetünk, alkalmazkodó- és védekezőképességünk fokozódik, testünk rugalmassága fennmarad. Iskoláskorban a fejlődés és fizikai erőnlét támogatása két formában történhet: az iskolai testnevelés és az iskolán kívüli sporttevékenység útján. [ 18. 202.o.]

### **2.3. A testnevelés helye mindennapi életünkben**

A gyerekekre zúduló sok információ feldolgozása, már az óvodában elinduló kegyetlen versenyhelyzet, a bizonyítási vágy csak mentálisan és fizikailag egészséges szervezettel teljesíthető. Az egészség, a fittség megszerzésének és megőrzésének egyik útja, pedig a mindennapi testmozgás. A naponta felhalmozódó idegi feszültséget, szellemi igénybevételt kiválóan lehet oldani és levezetni a sportmozgással. Ennek interiorizálódásában, pedig kiemelt feladata van a testnevelő tanárnak. Nem elég azonban csak elméletben tudni ezeket a tényeket, tenni is kell értük, példát kell mutatni a gyerekeknek, hogy lássák, érdemes, és kell is mozogni, a testüket, fizikumukat edzeni, mert van értelme, eredménye

Aki viszont otthonról, a szüleitől nem kap indítást a sportolásra, az nem is fog késztetést érezni arra, hogy bárminemű mozgásos tevékenységet végezzen. Ez a tendencia, pedig lavinaként fogja magával ragadni a felnövő nemzedéket, mert a szabadidőt kényelmesebb és egyszerűbb lesz – passzív pihenésként – a televízió, a számítógép előtt eltölteni, mint aktív módon, a sportpályán, az uszodában vagy akár a természetben.

Amikor kialakulnak a szív- és érrendszeri megbetegedések, a magas vérnyomás, a cukorbetegség, az ízületi és izomfájdalmak, már sokkal nehezebb, gyakran visszafordíthatatlan a szervezet „helyreállítása”. Ezeknek a betegségeknek a csírái, pedig döntően a gyermekkori, majd később a felnőttkori mozgásszegény életmódban keresendők. Sokunkat egy-egy korai infarktus vagy kórházi ápolást igénylő betegség döbönt csak rá arra, hogy valamit egészen másképp kell csinálni az életünkben, ha ezt a negatív élményt el szeretnénk kerülni.

Ha másnak nem, hát nekünk, pedagógusoknak kell példát adnunk a gyerekeknek azzal, hogy hétvégén elmegyünk közösen kirándulni, lemegyünk délután a tornaterembe, az iskolaudvarra egy jót mozogni.

Ugyanígy kell a gyerekeket is „megbabonáznunk”, még ha a tanterv nem éppen a mindennapos testnevelés megvalósításának irányába halad. Ha a tanulók fizikai fittsége, egészsége tevékenységük minden területére kihat, az a tanárok, nevelők munkáját is megkönnyíti, hiszen jobban tudnak a gyerekek az órán figyelni, koncentrálni, és jobb lesz a teljesítményük is. [ 5. 17.o.]

### **A testnevelés helye az iskolában**

A testnevelés az általános nevelés szerves része, célját minden történelmi korszakban az adott társadalom határozza meg.

A testnevelés közvetlen célja: az egészség fejlesztése, a test edzése, a testi és szellemi teljesítőképesség fokozása a testgyakorlatokkal és a természet erőinek felhasználásával.

A testnevelés közvetlen módon befolyásolja a tanulók erkölcsi neveltségét, magatartásának fejlődését. A szép harmonikus mozgás esztétikai élményt jelent. A játék öröme a változatos feladatmegoldások teljesítésének sikere érzelmeket kelt. A testnevelés gyakorlata, művelése társadalmi igény és szükséglet. [ 3.6.o.]

A szervezet optimális, életkornak megfelelő fejlődését mozgásingerekkel kell segíteni. Ezek hatására kedvező funkcionális változások jönnek létre, az egész organizmus működése, tulajdonsága megváltozik. A motoros koordináció fejlesztése a fejlődésben levő tanulóknál alapvető jelentőségű. Tudományos vizsgálatok egyértelműen megállapították, hogy a legtöbb testgyakorlat mozgásanyagát 6-12 éves kor között el lehet sajátítani. [ 3.7.o.]

### **2.4. Testkultúránk anyagának lebontása a különböző életkori szintekre.**



A sportágakban a történelem során világossá vált, hogy a mozgás- és ismeretanyag fontos eleme kultúránknak, ezen keresztül, meghatározó forrása mindenkori testnevelésünknek.

A sportágak mozgás- és iskolai testnevelés forrása, szerves része anélkül, hogy ezt napi érdekek befolyásolhatnák. Vajon mindegyik sportágot tanítani kell? Nyilvánvaló, hogy egy- egy iskolában lehetetlen, viszont az iskolák összességét tekintve már nem az, hogy az adott iskolában milyen mozgásanyaggal foglalkoznak, nagymértékben függ az állami irányítás elvárásaitól, valamint az adott intézmény objektív (létesítmény, felszereltség, helyi adottságok) és szubjektív (tanári és szülői érdeklődés, a település hagyományai, társadalompolitikai célok) lehetőségeitől. A központilag meghatározott követelmények előírják a mindenki által elérendő szintet. A helyi követelmények csak e szint fölött érvényesülhetnek

Ezen kívül meghatározott helyi célok megvalósítására rendelkezésre áll a központi követelmények teljesítése után megmaradó szabad órakeret, valamint a tanórán kívüli sportkörüli és sportegyesületi lehetőségek. Ebből következik, hogy a középiskolát végzett rendelkezik egy alapvető ismerettel. E tudás megszerzése az alsó tagozatban indul, a felső tagozatban folytatódik, és a középiskolában fejeződik be. Az egyes lépcsőfokok ismeretanyaga folyamatosan bővülve, minőségileg nehezedve szervesen egymásra épül és válik viszonylag teljessé, összességében komplexé.

A felső tagozatban nagyon sok, a középfokú iskolákéhoz hasonló témakör mellett az anyag mennyisége kevesebb és tartalmában is egyszerűbb, kevésbé részletezett. Ez a tendencia az alsó tagozatban folytatódik. A csökkenés ötödik osztályra (10-12 éves kor) olyan mértékű, hogy legtöbb sportág esetében tovább már nem vihető. Gondoljunk csak arra, hogy például a kézilabda vagy az atlétika sportágak technikai és taktikai anyaga meddig csökkenthető anélkül, hogy a szó szoros értelmében vett sportági jelleg még megmaradjon.

Ezen értelmezés szerint a legtöbb sportág alsó korhatára a 10-11 éves kor. Ez alatt megszűnnek a sportágak önállóan funkcionálni, csak bizonyos tágabb értelemben vett jellegek viselkedésminták maradnak meg (például atletikusan, kézilabda jelleggel, tornászosan stb.). vajon azt jelenti ez, hogy fiatalabb korban, a testnevelésben már nem marad mozgás- és ismeretanyag? A válasz „nem” lehet. Legfeljebb annyit állíthatunk, hogy elenyészően kevés sportági mozgásanyag marad az 1-4. osztály elemi szintjén.

Azt tapasztaljuk, hogy a felső és alsó tagozat között nemcsak egyszerű mennyiségi csökkenés következik be, hanem olyan alapvető minőségi változás is, amely az alsó tagozat testnevelésének anyagát alapvetően mássá teszi. Az úgynevezett sportáganként rendezett mozgásanyag szinte teljesen „eltűnik”. [ 8. 46.o.]

## **2.5. Mozdásformák az alsó tagozatban**

A mozgásformák tehát elemi mozgásokat tartalmazó mozgásos cselekvések, amelyek elveszítették sportági jellegüket, és mint ilyenek a mozgásvégrehajtás általános elvei által meghatározottak.

Minél korábbi életszakaszt vizsgálunk, annál inkább az elemi mozgásformák szintjére érkezünk. Ezek az egyre inkább elemi szintű mozdulatok olyan mozgásos cselekvések eszközei, amelyek megfelelnek a kisgyermek életkori sajátosságainak.

Ez azt jelenti, hogy a gyermek ezeket az elemi mozgásokat saját szintjén, komplex cselekvésekbe ágyazva képes megélni, végrehajtani. Például a sportági igényű távolugrás a kisgyermeknek rendkívül összetett sok szempontú mozgás, amelyben nemigen tud tájékozódni. Ehelyett a „lapos, hosszú” ugrásként megfogalmazott feladat a kisgyermek számára egyszerűségénél fogva érthető, ezért könnyen végrehajtható. A mozgástanulás szempontjából pedig nem elhanyagolható, hogy a távolugrás legfontosabb mozdulatának helyes beidézését eredményezi.

Ezért rendkívül fontos, hogy a komplex sportági mozgásokat az alsó tagozatos tanulók részére felbontva adagoljuk (Király, 1993). Mondjuk azt is, hogy ameddig a tanulók nem képesek komplex sportági mozgások fontos elemi részeit jól végrehajtani, addig nincs értelme a sportági technikákat tanítási anyagként kezelni.

Természetesen az ellenkezője is igaz. A mozgástanítás és a képességfejlesztés során nagyon szem előtt kell tartani a későbbi korosztály mozgásanyagát, mert annak megalapozását jóval korábban meg kell kezdeni. Azt, pedig, hogy az adott osztály egy, a mozgástanulás folyamatában továbblépést jelentő mozgást mikor tud elvégezni folyamatos megfigyeléssel, próbálkozással kell ellenőrizni. A mozgásoktatás továbblépését mindig az határozza meg, hogy mennyire sajátították el azt a gyakorlatban, nem pedig az elméleti tervezés. Némi fejtörést okoz, hogy mikor mondhatjuk azt, hogy az előbb említett pillanat bekövetkezett. Erre nagyon nehéz a válasz, bár az sem biztos, hogy ezt pontosan kell vagy lehet tudni. Annyi biztos, hogy a hatodik osztály végére el kell vagy lehet jutni a különböző sportágak technikai és taktikai ismereteiben olyan szintre, hogy az adott sportág legfontosabb alaptechnikáit tanulóink képesek legyenek végrehajtani. Az ukrán testnevelési program (tanterv) ezt meg is követeli.

Nagyon fontos tehát megtalálni a mozgások felbontásának azt a szintjét, amely megfelel az 1- 6. osztályos gyermekek képességeinek. Ebben a tanítónak nagy szakmai felelőssége van. Feladata egyrészt, hogy a testnevelés anyagát az adott osztály képességeihez igazítsa, másrészt érzékeny legyen a mindenkori művelődési anyag változásaira.

Azt mondhatjuk tehát, hogy aki a 1- 6. osztályban testnevelést tanít, annak tisztában kell lenni mind a mozgásformánként, mind a sportáganként rendszerezett mozgásanyag összefüggéseivel. Sajátos szakmai és pedagógiai ismeretek együtteséről van szó, amely miatt ennek a korosztálynak a testnevelése különösen fontos. [ 25.]

## 2.6. A kisiskolás korú gyermekek és az egyes sportágcsoporthoz kapcsolata

Lénárd Ferenc (1981) azt állapította meg, hogy a pedagógiai tevékenységhez szükséges pszichológiai szemlélettel az rendelkezik, aki tudatosítja, hogy a tanulók megismerésének tárgya a tanulók tevékenysége és az ehhez vezető utak a tanulók teljesítményei, viselkedése és élményvilága. Önmagában az érés azonban nem azonos a fejlődéssel. Az érettségi szint a következő fejlettségi szint előfeltétele, de a megelőző tapasztalásnak, tanulásnak is az eredménye.

Az ember szerkezeti egysége különböző tagoltságú rendszerekből áll például: az egyes szervrendszerek /csontok, izületek, izmok, erek, idegek/ és az ezekre épült pszichikus rendszerek (ismeretek, indítékok, cselekvések, képességek, szokások, jellemvonások, eszmék stb.).

A hivatását szerető és pedagógiai tevékenységét felelősséggel végző pedagógusnak nem közömbös, hogy mikor, mit, mivel és hogyan nevel, oktat tanítványa személyiségének fejlesztése érdekében. Éppen ezért van szükség az általános életkori sajátosságok ismeretére, ami megkönnyíti az általánostól eltérő egyéni sajátosság felismerését.

A fejlődéslélektannal foglalkozó pszichológusok a személyiség fejlődésének folyamatát az egyes életkorokra általánosítható sajátosságokat az általuk kiemelt funkciók alapján határozzák meg.

Nagy László (1982) az érdeklődés fejlődését vizsgálva a következő szakaszokat különbözteti meg: az érzéki érdeklődés (2-7 éves), az objektív (tárgyi) érdeklődés (7-10 éves), az állandó érdeklődés (10- 15 éves), a logikai érdeklődés (15 éves kortól). Az érdeklődés fejlődését a pedagógusnak is ismernie kell, mert például az objektív érdeklődés időszakában a 7-10 éves kisiskolás korú gyermek már nem elégszik meg a szimbolikus tárgyakkal, hanem- ahogy Nagy László írja- igazi íjjal, szeretne célba löni.

A kisiskoláskor kezdetén következik be az első alakváltozás, a megnyúlás fázisa, amely a testrészek méretarányában a harmonikus testalkatot mutatja.

Az oktatási módszerek szempontjából megállapítható, hogy feladattartásra képes korról van szó. Mert ebben a korban már a gyermek gondolkodása a cselekvést irányítja. Az a gyerek, akit felszólítanak cselekvése félbeszakítására, természetes módon azt válaszolja, hogy várjál, előbb befejezem. Ez a fajta feladatvégzés igényli a figyelem tartósságát, ami játék helyzetben 96 percig is eltart 6 éves korú gyerekeknél, mondja Rubinstein.(1964).

A kisiskolás korúak érzékelése és észlelése tárgyiasul és kezdi megtanulni, hogy a háttérből a dolgokat, amelyekkel kapcsolatba kerül, önálló tárgyakként észlelje. Ezt nevezzük analitikus érzékelésnek, illetve észlelésnek. A szín dominanciáját felváltja a forma előnybe részesítése.

A megfigyelés valaminek a szándékos észlelése. a kisiskolás korú tanulók, de különösen az 1. osztályosok még nem tudnak megfigyelni, egyrészt, mert a pszichikus folyamatok még túlsúlyban vannak másrészt tevékenységük érzelmek által irányítottak. Ezért a testnevelőknek az általános feladatokon kívül a szavak segítségével irányítaniuk kell a megfigyelés tárgyát.

Az iskolai tanulás, mint új tevékenység eredményeként a tanuló emlékezete fejlődésnek indul. Vizsgálati eredmények alapján megállapítható, hogy míg a 4-5 éves korban a képek felhasználásával és a képek nélkül történt bevésés között nincs jelentős eltérés, addig a 6-7 éves, de különösen a 8-9 éves gyerekeknél jelentős eltérés mutatkozik. A 6-7 évesek képek felhasználásával hetet, azok nélkül négyet, míg a 8-9 évesek szemléletes támpontok segítségével tízet, és képek nélkül ötöt voltak képesek bevésni. Ebben az életkorban a szószerinti emlékezés, illetve a mechanikus tanulás jellemző. Ennek fő okait Salamon J. (1986) a következőkben jelöli meg:

- a.) a gyermek még nem tudja kiemelni a lényegest a lényegtelen közül.
- b.) a tananyag megértésének a hiánya.
- c.) a kisiskolás beszédének alacsony fejlettségi szintje. [ 9.120-127 o.]

A testnevelés és a sport mozgásanyagának elsajátításához feltétlenül segítséget jelent, ha a testnevelő tanár az adott kor értelmi szintjének megfelelő mechanikai viszony értelmezésével párosítja bemutatását.

A testnevelési foglalkozások megszervezésénél a testnevelőnek figyelembe kell venni, hogy a 6-10 éveseknél a tartósabb baráti kapcsolat kezd kialakulni. A testnevelők számára is érdekes és megfontolásra készítő adalékul szolgálhat Lukin természetes körülmények között végzett megfigyelési eredménye. A megfigyelés során végigkísérte az alsó tagozatosok cselekvésének fejlődését. A cselekvés elsajátításának 4 fejlődési fokozatát állapította meg. Ezek a következők:

- a.) kezdetben a cselekvés elsajátítása utánzáson alapul. A tanulók, igyekeznek pontosan reprodukálni a tanítók cselekvéseit és azok sorrendjét. Saját cselekvéseikbe semmi újat nem visznek bele. Az utasítástól való legkisebb eltérést a gyermekek ezen a szakaszon úgy tekintik, mint komoly hibát. Ez különösen az első osztályosokra jellemző. Ezen a fejlődési szakaszon a szó szerepe kisebb, mint a bemutatásé.
- b.) a második fokozatra való átmenet az alkotás, kezdeményezés útján halad. A gyermek eltér a sablontól és a feltétel nélküli utánzástól. A tanító által adott utasításokon túlmenően a tanulók kezdenek egy-egy új, saját részletet is bevinni a cselekvés-sorozatba. Növekszik a szó jelentősége.
- c.) a harmadik fejlődési szakaszon létrejön a gyermekek azon képessége, hogy önállóan alakítsanak ki egyszerű cselekvéseket. A gyermekek egyszerűbb instrukciókat bemutatás nélkül is megértnek. El tudják mondani, hogyan fogják végrehajtani, vagy hogyan hajtották végre cselekvéseiket.
- d.) negyedik fejlődési fokozaton a gyermekek néhány bonyolult cselekvési mozzanatot összekapcsolnak egységes, célirányos cselekvésbe. Megnövekszik az ellenőrzés szerepe. A gyermek egész munkája önállóbb. A tanuló önállóan tervez, el tudja mondani, és meg tudja valósítani cselekvésének tervét.

Az előzőekben megpróbáltuk bemutatni a kisiskolások fejlődési folyamatát. Saját vizsgálatainkkal arra kerestünk választ, hogy az általunk vizsgált kisiskolások milyen

sportágcsoportokat részesítenek előnyben? Van-e eltérés a fiúk és a lányok sportágválasztása között?

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 segítség a testnevelő és edző számára, hanem a személyiség formálására és a testi /motoros/ képesség fejlesztésére is alkalmas. A játékok alkalmazása kitűnő lehetőség a monotónia és a feszültség oldására, a versenysportban és az iskolában egyaránt.

[ 22.170.o.]

## **2.7. Az iskolai testnevelés és sportedzés összefüggése**

Az a tény, hogy a testnevelés tananyagát a különböző sportágak képezik, önkéntelenül is felveti a sportági edzés és a tanórai testnevelés közötti kapcsolat kérdéseit. E kétféle, de hasonló pedagógiai tevékenység között alapvető különbség is van. A különbségtétel célja semmiképpen sem a kétféle szakmai tevékenység szembeállítása, sokkal inkább a párhuzamba állítás. A különbségtevés csupán pedagógiai jelentőségű és tisztánlátás érdekében történik, hiszen a gyakorlati tevékenységben, szoros kapcsolatban vannak egymással. Három szempont említhető, illetve alkalmas a párhuzam vonására. [ 12.35.o.]

### ***Sportági edzés***

1. Kiválogatott, tehetséges, egy adott sportág művelődésére magas szinten motivált és alkalmas fiatalok felkészítése maximális teljesítményre, amelynek mércéje a mindenkori életkornak megfelelő világszínvonal.
2. A maximális teljesítőképesség kifejlesztése egy sportágban vagy versenyszámban történik.
3. Bármelyik más testgyakorlat vagy sportági mozgásanyag bekapcsolása a felkészítésbe csak azt a célt szolgálja, hogy az a saját versenyágban vagy versenyszámban nyújtandó teljesítményt optimálisan fokozza.

### ***Testnevelési tanóra***

1. Eltérő adottságokkal és a testnevelés iránt ugyancsak eltérő motiváltság szinttel rendelkező tanulók cselekvőképességének kifejlesztése a tartós fizikai, szellemi teljesítményre. A mindenkori mérce az önmagunk túlszárnyalására való törekvés.
2. A tartós teljesítőképesség kifejlesztése többféle sportág mozgásanyagának igénybevételével valósul meg.
3. A különböző sportágakból annyit és olyan mértékben kell elsajátítaniuk az tanulóknak amelynek révén cselekvőképességük optimálisan kifejlődik és megszilárdulva tartóssá válik. [ 11.6.o.]

Elmondhatjuk, tehát azt hogy a sportági edzés és a tanórai testnevelés némileg mégis különbözik egymástól. De nem azért mert ez utóbbi az előbbinek egy csökkentettebb színvonalú változata, hanem azért mert más célokat és feladatokat akar megoldani a nevelés érdekében. Ez annyit jelent, hogy a gazdag sportági tartalmakból ki kell választani azokat, amelyek a testnevelés feladatainak elegendő megjegyeznünk, hogy a maximális teljesítményre való felkészítésben az egyéni különbségeket kell figyelembe vennünk a módszerek megválasztásában, míg a tanórai testnevelésben sokkal inkább az azonosságokra alapozzuk módszereinket. Sportági mozgásanyagot szelektálni, módszerekben differenciálni azonban csak az tud, aki a különböző sportágakban mind elméletileg, mind gyakorlatilag járatos.

Mindezek után általánosíthatjuk a sport legfontosabb elemeit is. Ennek egyik lehetséges módja a következő:

1. ***A saját testünk tapasztalatai.*** A test középpontjában van a cselekvésnek és egyúttal támasza is annak.
2. ***Az átélt mozgás.*** A sport céljának a mozgás ad létet és értelmet. A felhasznált szereknek – labda, kocs, hajó stb. – csak mint az emberi mozgás támaszainak, eszközeinek van jelentőségük.
3. ***Az akadály leküzdésének vállalása.*** A sport a mozgó test szembekerülése az akadállyal, ami egyidejűleg ellenőrző eszközévé válik. A sportban tehát az akadály a cselekvéshez szükséges feltétel, ellentétben a művészettel, a gazdasági élettel, a tudománnyal stb.
4. ***A teljesítményre törekvés.*** A teljesítmény az akadály leküzdéseként, uralásaként jelenik meg. Teljesítménymotiváció nélkül csak gyakorlásról, szórakozásról lehet beszélni.
5. ***A verseny.*** A különböző versenyformák és szabályok szolgálnak eszközül a teljesítmény eléréséhez.[ 10.17.o.]

A testnevelést úgy értelmezzük, mint céltudatos szakpedagógiai folyamatot, amely – közvetlenül – az emberi szervezet sokoldalú fejlesztésére és – közvetve – az emberi személyiségre irányul, a testnevelés és a sport eszközei segítségével. Ezen eszközök révén mód nyílik az egész ember fejlesztésére, növelhetjük fiziológiai rendszerének stabilitását, elmélyíthetjük a környezettel való kapcsolatát, optimálisan megoldhatjuk az elfáradás mindennapi problémáját, ezáltal fokozhatjuk, megszilárdíthatjuk az ember fizikai cselekvőképességét.

Ehhez a fontos szakpedagógiai tevékenységhez integrálni kell mindazon tudományágak felkutatott tényeit, ismereteit, módszereit, amelyek az ember szomatikus nevelésére alkalmasak. Ezt bizonyítja a testnevelési folyamat nevelési és biológiai elemei bonyolult kölcsönkapcsolat, amely célszerű ráhatás az ember személyiségfejlődésére.

#### **A következőket szem előtt kell tartanunk:**

1. Nincs egyszer s mindenkorra érvényes testnevelés, mert ez a pedagógiai célok és társadalmi igények szerint – elsősorban a dinamikus társadalmi változások következtében – maga is változik.
2. A változások a célok, a feladatok, a tartalom és módszer vonatkozásban következnek be. Ez természetesen mind a biológiai, mind, pedig a szociális oldalt érinti.
3. Egy azonos társadalmi helyzetben is eltérőek azok a feladatok, amelyeket a testnevelés segítségével meg kell oldani. Például más testnevelés célja, feladata és tartalma egy katonai intézményben, mint egy művészeti főiskolán.
4. Az elmondottakból logikusan következik, hogy egy, a testnevelést érintő rövid meghatározás csak a legáltalánosabb elemeket tartalmazhatja, bár ezek sem időtlenül érvényesek. [ 13.11.o.]

#### **2.8. A rendszeres testedzés hatása a szervezetre**

A rendszeres testmozgás és az egészség szoros összefüggése már évezredek óta ismert, de talán még soha nem volt akkora jelentősége, mint napjaink íróasztalokkal és közlekedési eszközökkel zsúfolt, elhízással, magas vérnyomással vagy koleszterinszint-emelkedéssel fenyegető világában. A megelőzésen túl az edzésre fordított idő és energia életminőségünk javulásával már rövidtávon is megtérül.

A rendszeres testmozgás egészségünk legjobb karbantartója: az egész szervezetre kedvező hatással van. Sokakat talán eltántoríthatnak a kezdeti nehézségek, ugyanis a számára szokatlan intenzív

fizikai aktivitást testünk először stresszként éli meg, de ha kitartunk, fokozatosan hozzászokik - erősebbé válik, közben életfunkciói is javulnak -, és hamarosan nagyobb terhelést is elbír. Mindemellett általános közérzetünk is javulni fog, energiával töltődünk fel, jobban kezeljük a mindennapi stresszhelyzeteket, teljesítményünk növekedését, pedig igazi sikernek érezzük.

A helyesen adagolt terhelés nemcsak a mozgást, végző izmokat erősíti, hanem javítja a tüdő és a szív működésének határfokát, a vérkeringést, s ez által az anyagcserét is. Az oxigén és a tápanyagok hamarabb jutnak el a sejtekhez, míg a széndioxid, illetve a szövetekben elhasználódott anyagok gyorsabban kerülnek be a vérkeringésbe, s érik el a méregtelenítő szerveket. Ennek eredményeként növekszik az ellenálló képesség és az energiaszint is.

Javul a tüdőben a széndioxid-leadás és oxigénfelvétel határfoka, és növekedik a vér oxigénszállító képessége. Izmaink is több oxigénhez jutnak, így jóval hosszabb ideig működhetnek fájdalom nélkül. Az edzés hatására, pedig több munkára lesznek képesek, és az adott feladatot könnyebben el tudják végezni, ahogy a tanulók teljesítőképesége is nagyobb lesz.

A testedzés javítja az ízületek mozgékonyágát, erősíti a csontokat, elősegíti a kalcium lerakódását a csontokban, és segít a csontritkulás megelőzésében. Segítségével könnyebben megelőzhető a székrekedés, javul az emésztés, a méregtelenítés és az immunműködés. Megelőzhető és egyensúlyban tartható a cukorbetegség néhány formája, csökkenthető a magas vérnyomás, a stressz és a zsírszövet mennyisége. [ 19.71.o.]

A rendszeres testedzés jótékony hatásai azonban gyorsan megszűnnek, ha a gyakorlatokat abbahagyjuk. Csökken a szív és az izmok ereje, akárcsak a "védő koleszterin" szintje. A sportolás befejezése után még az atlétáknál sem maradnak meg mérhető hosszabb távú előnyök, fizikai erőnlétük nem jobb, és szervezetük nem reagál gyorsabban a testmozgásra, mint azoké, akik sohasem sportoltak aktívan.

Azok, akik pillanatnyilag nem edzenek rendszeresen, és van valamilyen egészségügyi problémájuk, ugyanakkor elmúltak negyvenévesek, mindenképp vizsgáltsák ki magukat, kérjék ki kezelőorvosuk tanácsát a testmozgás megkezdése előtt. A legfontosabb tényező a szív működés, ugyanis az edzés meglehetősen káros (akár végzetes is) lehet, ha a szív nem tud megfelelni a megnőtt követelményeknek. Csontritkulás, ízületi problémák vagy túlsúly esetén fontos, hogy ízületkímélő sportágat válasszunk. Az úszás például javítja és megtartja a mozgékonyágot, miközben tökéletesen kíméli az ízületeket. [ 19.72.o.]



### 3. A sport

A sport meghatározott célú mindennapos tevékenység, a mindennapoktól különböző környezetben, célja a versenyzés, a szórakozás, az eredmény elérése, a képességek fejlesztése vagy ezeknek a kombinációja. A kitűzött cél határozza meg a sport jellegét, a sportoló képességei és bátorsága mellett. Sokféle sport létezik, amelyek jelentősen hatnak az ember érdeklődésére.

Az életjelenségek egyike a mozgás. Mozgás nélkül nincs élet és minden élőlénynek szüksége van a mozgásra. Alapvető biológiai összefüggések ezek. Az emberi szervezet megfelelő fejlődéséhez, működéséhez jelentős mozgás szükséges. Ennek a mozgásnak a lehetősége, mennyisége azonban éppen az emberi életforma, életmód gyökeres változásával egyre csökkent az elmúlt évszázadban, rohamosan az elmúlt évtizedekben a technikai civilizáció fejlődésével csaknem párhuzamosan.

Az egészség fogalmának dinamikus értelmezéséből következik, hogy az egyensúlyi állapot bizonyos határok között áll fenn. Lehet igen gyenge az egyensúly, amikor tehát csekély környezeti változás is betegséget idéz elő és lehet magas fokú, szilárd az egyensúly, amikor tartós, kimerítő, nagy igénybevételt jelentő környezeti hatások sem idéznek elő betegséget.

Az, hogy az egészségének ez a szintje hol áll be, milyen fokú, elsősorban az életmódtól függ. Sokszorosan megerősített tapasztalat, hogy a mai életben a mozgáshiány az egyik olyan tényező, mely kritikusan gyengíti a szervezet egyensúlyát, elősegíti kedvezőtlen környezeti változások káros hatásának érvényesülését. [ 4.68.o.]

A sport tulajdonképpen gyűjtőfogalom. Mindazon szervezett vagy szervezetlen, csoportos vagy egyéni testedzési tevékenységek gyűjtőfogalma, amelyekben az ember ma biológiai mozgásigényét,

szükségletét, társadalmi körülmények között kiélheti. A sport az életmód „kötelező” része. Ideális esetben ez rendszeres, nemcsak alkalomszerű testedzést jelent. A sport gyűjtőfogalom jellegéből következik, ha azt mondjuk, hogy valaki sportol, ezzel még nem mondtuk meg azt, hogy milyen sportágat űz, milyen színvonalon, milyen rendszerességgel és intenzitással, versenyszerűen vagy szórakozásból stb. A sportolást is az életmód egyéb tényezőihez hasonlóan, egyénenként kell kialakítani az általános érvényű elvek alapján. Ezek közül a legfontosabb, hogy mindenkinek szüksége van a sportra, nemcsak azoknak, akik kedvük, tehetségük alapján kimagasló eredményt is elérhetnek valamely sportágban. A mai társadalmi életben ugyanis a sport révén mozoghat az ember annyit és olyan intenzíven, ami egészsége szempontjából nélkülözhetetlen. A rendszeres testedzés, vagyis a sport erősíti a szervezet egyensúlyi állapotát, vagyis az egészségét. Az edzettség, mely a sportolás eredményeként alakul ki, azt fejezi ki, hogy a szervezet egészséget jelentő egyensúlyi állapota szilárd, jól ellen tud állni a kedvezőtlen környezeti ingereknek. Mindezek alapján megállapítható tehát, hogy életmódunk jelentősen befolyásolja egészségünket. [ 4.69.o.]

A sport és a szabadidős tevékenységek nem csupán az egészséges életmód szempontjából fontosak: társadalmi és nevelési szerepük is vitathatatlan. A testmozgás ezen kívül a betegségek megelőzése terén is kiemelkedő szerepet tölt be.

Ha a sportolás és más szabadidős tevékenységek gyakorlásához sikerül kedvező környezetet biztosítani, valamint felkelteni a fiatal tanulók érdeklődését, nagy valószínűséggel mindenki megtalálhatja a számára kedves időtöltést.

A rendszeres mozgás az egészséges életmód egyik meghatározója. Ezáltal kondicionáljuk testünket, karbantartjuk, erősítjük izmainkat és lazítjuk ízületeinket. Amellett, hogy a leghatékonyabb betegségmegelőző „orvosság”, javítja életminőségünket és közérzetünket. [ 4.70.o.]

### **3.1. A testnevelés és a sport**

Az emberi személyiség teljes és kiegyensúlyozott fejlődése és kibontakozása érdekében minden iskolatípusban mindenki számára lehetővé kell tenni a tág értelemben vett testkultúra értékeinek elsajátítását. A hagyományos testkultúra-értékek mellett – a test és lélek egysége, az egészség, a mozgás, a teljesítmény – fontos, hogy az egyén értse és vállalja a felelősséget saját testi fejlődéséért is.

A testnevelés és sport alkalmas a kapcsolatteremtő képesség fejlesztésére, a szolidaritás, a tolerancia és a fair play szellemének megismertetésére. Az iskolai testnevelés és sport aktívabb szerepvállalásra nevel, sajátos eszközein keresztül önkifejezésre, önmegvalósításra ad lehetőséget.

A testnevelés és sport sajátosan összetett műveltségi terület. A testi képességek fejlesztése a hagyományokon alapuló mozgáskultúra megismerésén és elsajátításán keresztül valósul meg. Ezt a mozgáskészletet részben az öröklött alapmozgások fejlesztésével, részben az erre építkező új, összetett mozgásanyag megtanításával lehet kialakítani.

A testnevelés eredménye nem jelentheti csak a tananyag valamilyen szintű elsajátítását, mert esetében az elsajátítás olyan sajátos nevelési folyamat, amelyben a szervezet alkalmazkodása során a testi képességek a szellemi képességekkel kölcsönhatásban fejlődnek.

A testnevelés és sport hozzájárul az iskolai tehetséggondozás és hátránykompenzálás problémakörének megoldásaihoz is, hiszen vannak, akik a pszichomotoros területen „ugraszthatók” ki.

A testnevelés tanítása során, a tanórákon és a foglalkozásokon felmerül a csoportba sorolás és a csoportbontás kérdése. A csoportok kialakítása történhet a megismert teljesítmény-összetevők vagy a helyi program és a helyi tanterv követelményei alapján, illetve a tanulók neme szerint. A pedagógiai összetevőket különösen figyelembe kell venni az emelt szint elsajátításának támogatásakor, az indokolatlan megterhelés és a kudarcok elkerülése érdekében, a balesetmentes óravezetés megszervezésekor és az egyéni foglalkozás tartalmának meghatározásakor, de a csoportokba történő ki- és bekerülés szabályainak megalkotásakor is.

A testnevelés és sport tanítása során a tanulók teljesítményét rögzítő mérési eredmények dokumentálása, statisztikai és egyéb szakmai kiértékelése, a visszacsatolás alkalmazása a tanítás-tanulás hatékonyságát, szakmaiságát és eredményességét szolgálja. [ 18.201o.]

A testnevelés és sport műveltségterület célja a hosszú távú és ennek megfelelően fenntartható pszichomotoros fejlődés biztosítása a tanuló számára. A program összetevőinek összhangban kell lenniük a helyi és egyedi igényekkel és a résztvevők motiváltságával. A fejlődés a fizikai terheléshez való sikeres alkalmazkodást és a tananyagba épített mozgásanyagok egyéni és csoportos formáinak elsajátítását jelenti. Cél az is, hogy a tanulók igényei minőségileg változzanak, és motiváltságuk is növekedjen, azaz, a sportmozgások végrehajtása során az egész személyiségük fejlődjön. [ 18.203.o.]

### **3.2. A testnevelés és a sport esztétikája**

Mivel a gyermek lételeme a mozgás, ezért mindig aktív partnerünk a pedagógiánkban. Nemcsak a mozgásigényük nagy, hanem a mozgás megjelenítésének igénye is: játékukban, munkájukban, táncos mozgásukban, ábrázoló munkájukban, a szervezett testnevelésben stb., amely mozgásokat, ha jól szervezzük, mindig örömmel és készséggel végeznek. Nagyon fontos, hogy hogyan tervezzük, szervezzük meg egész napjukat mozgásuk szempontjából, mivel mozgásigényük mindig nagyobb, mint amennyit mi tervezünk számukra. A szabad mozgással fejlődik a gyermekek akarata, és olyan pontra jutnak el, hogy ismét mernek próbálkozni, - a próbálkozás eredménye a pontosabb és nagyobb teljesítmény. A jól motivált ember egy bizonyos aktív szinten mozog. Magasabb szintű mozgáshoz, magasabb értelmi képesség szükséges. A jó mozgásnak nagy szerepe van a társas kapcsolatok alakulásában, általában az ügyesebbeknek több a barátjuk. A túlzott féltés károsan hat a gyermek fejlődésére – a tiltásokkal párhuzamosan engedményt is kell adni. [ 20.42.o.]

A sporttörténészek bebizonyították, hogy a sport és a mozgáskultúra egyidős az emberiséggel. Sokat változott a világ, megváltozott az emberiség társadalmilag és biológiailag egyaránt. A mozgáshiány, az egészségtelen élet rontja az emberiség egészségét, fizikai és lelki vonatkozásban. Jó lenne, ha a ma felnövő nemzedéket közelebb vinnénk a testkultúrához. Ebben a munkában nagy szerepük van már az óvónőknek is, és a tanároknak. A 3-6-7 éves gyermekeknél még az ügyesség, állóképesség, hajlékonyság stb. fejlesztése, formálása, a feladat, az hogy az együttes szép mozgás élményéhez juttassuk el a gyermekeket. [ 20.43.o.]

### **3.3. A sportoló gyerekek**

Sok szülő úgy tartja, hogy a korán kezdett sport elvonja a gyermeket a tanulástól, fáradt lesz, és gyakoriak a sérülések is. A szakember azonban úgy véli, a rendszeresen mozgóak terhelhetőbbek, jóval ritkábban betegek, könnyebben kötnek barátságokat, és az élet minden területén kitartóbbak.

Azzal csaknem minden szülő egyetért, hogy a mozgást egészen kis kortól el kell kezdeni: az egészséges testi és lelki fejlődéshez elengedhetetlen. Ám arról már megoszlanak a vélemények, hogy kinek mi a rendszeres, és persze hogy melyik az a sport, amit érdemes. A rosszul megválasztott sporttal egy életre elmegy a kedve a gyermeknek. Ha sorozatosan kudarcélmények érik – túlhajtják, kimerül, sokat sérül, vagy az edző személyisége nem megfelelő –, akkor nem akar majd sportolni. Ne a saját vágyainkat vetítsük a gyerekekre, alkatának megfelelő sportot válasszunk.

A sportra, testmozgásra valamennyi életkorban szükségünk van. Gyermekeknél, kamaszoknál az idegrendszer egészséges éréséhez, fejlődéséhez kell a testmozgás által okozott inger mennyiség. Az egészséges gyermek és fiatal lételeme a mozgás. A gyermekeknél, különösen a korai években a rendszeres testmozgás befolyásolja a mozgáskoordinációt, az egyensúlyérzék fejlődését, fokozza az állóképességet, erősíti a helyes testtartást biztosító izmokat, növeli a személy alkalmazkodóképességét. Egyszóval: csemeténk egészséges fejlődéséhez nélkülözhetetlen.

A rendszeres testmozgás nagyon fontos az egészséges testi és szellemi fejlődés miatt egyaránt. A rendszeres sport egy olyan köztudás, amely megtanítja a gyerekeket beosztani az idejét, megtanulja, hogy meg kell küzdeni a sikerért, felkészíti az életre. Rengeteg csalódás és öröm éri. Mindemellett egy olyan közösségben van, amelyben a többi gyerekeknek is hasonló céljai vannak. [ 26.]

### **3.4. A rendszeresen mozgó gyerekek**

Azok a szülők, akik maguk is mozognak, vagy mozogtak fiatalabb korukban, sokkal inkább szeretnék, ha gyermekük is sportolna. Ők attól sem félnek, mint sok más felnőtt, hogy a korai sportolás „a tanulás rovására megy”. Mások a fáradtságtól és a sérülésektől tartanak leginkább. Pedig a sportolásnak számos jó oldala van: például az a gyermek, aki rendszeresen mozog, fizikailag és mentálisan is terhelhetőbb, és az immunrendszere is jóval ellenállóbb, így kevesebbet

beteg. Emellett a szakemberek egybehangzó véleménye szerint a sportoló gyermekek könnyebben kötnek barátságokat is, és az élet minden területén kitartóbbak, mint nem sportoló társaik.

Manapság alig van színtere az iskolán kívüli közösségi életnek. Ilyen közösségi helyszín lehet a sportegyesület klubja. A rendszeresen sportoló gyerek könnyebben köt barátságokat, gyorsabban beilleszkedik a közösségbe, a közös élmények hatására erősödik benne a bajtársiasság, a másikat tiszteletben tartó küzdőszellem. Emellett fontos kiemelni a jobb testi-lelki egyensúlyt, a kiegyensúlyozottabb táplálkozást és alvást, az ellenállóbb immunrendszert. A szakemberek szerint a sport kiváló szorongás- és stresszoldó, ami jól ellensúlyozza az iskola feszültségkeltő hatását, segít megelőzni a serdülőkori depressziót, és jótékonyan hat a pozitív önértékelés kialakulására. [ 6.5.o.]

### **3.5. Rendszeres mozgás vagy élsport**

A tehetség már egészen kicsi korban meglátszik, de ahhoz, hogy valaki élsportoló legyen, nem elég megfelelő genetikával rendelkezni: szorgalom, kitartás és bizony szülői támogatás is szükséges – mind anyagi, mind erkölcsi értelemben. Sok tehetséges gyermek kezd el sportolni, de jóval kevesebb marad kitartó és szorgalmas. És itt nagyon nagy szerep jut a szülőknek és a testnevelő tanároknak is.

A felső tagozatosokat elérő „kamaszkori lustaság”, internetfüggőség, gyorsétteremben ücsörgés ellen úgy védekezhetünk, ha erre az életkorra már életmóddá válik a rendszeres sport. Az, hogy élsportolóvá válik-e valaki, a génektől függ, a sportos, aktív életmód megtanulása azonban környezeti, családi hatás. Kényes az egyensúly: az élsport sokszor hátrányos a fejlődésre nézve, míg a rendszeres sport javasolt. A szakember hozzáteszi: napi négy-hat tanóra, egy-két óra leckeírás és „csak” egy óra tévénézés, számítógép mellett ücsörgés, az már kilenc óra a mozgásszegény életmódból naponta. Emellett sajnos maximum napi egy testnevelésóra. A legideálisabb 2×45 perc testmozgás naponta, és ez természetesen még nem az élsport szintje.

Vannak hullámvölgyek: kezdeti lelkesedések, megtorpanások – ilyenkor a szülőnek segítenie kell, de nem az erőltetés a megoldás.

Ha van az életünkben olyan terület, amelyben sikeresek vagyunk, akkor sokkal jobban el tudjuk viselni azt, ha valamiben nem. A szülő felelőssége, hogy megtalálja a gyermeke számára azokat a területeket, ahol gyermeke sikereket érhet el, legyen szó sportról vagy más tevékenységről. [ 16.69.o.]

### **3.6. Sportágak, testgyakorlatok, mozgásformák.**

A különböző sportágak fejlődésük során specifikus mozgásanyagot gyűjtöttek össze, dolgoztak ki és fejlesztettek tovább. Az így kialakult mozgás- és ismeretanyag nagyon szoros, belső összetartó

erőt adott az egyes sportágaknak, amelyek így többé-kevésbé zárt rendszerré alakultak. Ez a sok önálló rendszer együttesen képezi a sportágak rendszerszintjét.

Testkultúránk történelmileg kialakult legfontosabb sportági összetevői- a teljesség igénye nélkül- a következők:

-atlétika	-kerék	-tollaslabda
-torna	-télisportok	-lövészet
-kézilabda	-kajak-kenu	-íjászat
-labdarúgás	-evezés	-vitorlázás
-kosárlabda	-lovassport	-hegymászás
-röplabda	-öttusa	-autó-motorsport
-birkózás	-triathlon	-gyeplabda
-ökölvívás	-karate	-teremlabda
-cselgáncs	-természetjárás	-fallabda
-vívás	-tájfutás	-tenisz
-úszás	-golf	-RSG
-vízilabda	-falmászás	-stb.

Bizonyára ezeken kívül még sok testgyakorlati ágat lehetne felsorolni, azonban úgy gondoljuk, hogy már ezek is jól bemutatják a testkultúrának sportági részét. A testkultúránk sportági részét. A testkultúra sportági elemeinek kiválasztási szempontjai a következők:

- történelmi távlatokba visszanyúló gyökerei vannak (hagyományok), és
- általános elterjedtség jellemzi (társadalmi, nemzetiségi, területi), és
- helyi elterjedtség jellemzi (megyei, települési, kerületi, lakótelepi szinten), és
- az állami adminisztráció nyilvántartásban szerepelnek.

A fenti szempontokból az következik, hogy szinte minden sportág, amely e feltételnek eleget tesz, alapját képezheti az iskolai testnevelésnek.

A sportágak egy része nagy hagyományokkal rendelkezik és általánosan elterjedt. Ezek az úgynevezett „*fő testgyakorlati ágak*”. Ilyen például az atlétika, a labdajátékok, a küzdősportok, az úszás stb. feladatukat, követelményeiket a központi tanterv határozza meg.

A sportág másik része a helyi iskolai tantervek kialakításakor kerülnek a tanítási anyagba. Természetesen ez olyan mozgásanyagra vonatkozhat, ami az iskola (lakótelep, falu, város, megye) érdeklődés középpontjában áll.

E felsorolt két lehetőségen túl, mind a középponti, mind a helyi tantervi anyagnak részét képezheti olyan mozgás- és ismeretanyag, amely nemzetközi jelentőségű.

A társadalom fejlődésével a sportágak, megítélése változhat. A ma még népszerű sportágak elavulnak és az újak, például a technikai sportok, divatosabbá válnak, előtérbe kerülnek. [ 22.156.o.]

### **3.7. A sportolás fontossága**

A gyerek számára fontos a rendszeres testedzés, a sportolás és aztán a megfelelő minőségű és a mennyiségű iskolai testnevelés is. Hiszen a rendszeres testedzés, a sportolás:

- naponta szükséges a fiatalnak a genetikailag meghatározott biológiai lehetőségei eléréséhez,
- segíti a fiatal pszichológiai és szociális fejlődését is növekedése, testi érése mellett,
- ha a gyermek- és ifjúkorban megszokottá válik, akkor az életmód elhagyhatatlan eleme lesz,
- karbantartja az emberi testet,
- formálja, fejleszti a személyiséget,
- fokozza a teljesítőképességet a szellemi és fizikai munkavégzésben, a tanulásban,
- könnyíti a feszültségek feloldásában,
- felfedezi a saját testét tulajdonosa számára,
- közösségi típusú emberi tevékenység, amely köré társas kapcsolatok szerveződnek,
- gyorsítja a külső változásokra való emberi reagálást, alkalmazkodást,
- élménnyé teheti a szabadidőt,
- rendszerezi a napokat, heteket, formálja az életmódot,
- a sportszerű életmód erőtartalék, jó alap az élet valamennyi területén a kiugró teljesítményekhez,
- mozgásterápiaként része egyes betegségek után a rehabilitációnak,
- a preventív orvosi tevékenység egyik eszköze stb.

A mozgást elkezdni soha nem késő, de mindenki számára nyilvánvaló, hogy az egyes sportmozgásokat, - például kerékpározás, úszás, korcsolyázás, síelés - gyerekkorban sokkal egyszerűbb elsajátítani, mint felnőttként. A sport ugyanakkor nemcsak a testi egészség szempontjából kiemelkedően fontos. Az egészséges mentális és szociális fejlődés alapját is jelenti: a gyerek képes lesz küzdeni, megtapasztalja, hogy néha veszíteni is kell, valamint megtanulja, mit jelent egy csapat tagjaként közös célért dolgozni.

Mindenki tudja, hogy a rendszeres testedzés erősíti a szívet, a keringési rendszert és csökkentheti a magas vérnyomást. A terhelést végző testrészek csontjai erősödnek, s ezzel megelőzik, illetve lassítják a csonttrikulást. A testedzés fogyasztja a zsírszövetek tömegét, de a székrekedés megelőzésében is jelentős szerepe van. A rendszeres testedzés edzi az akaratot, formálja a jellemet, s könnyíti a problémák megoldását.

A rendszeres testedzés, a sportolás sokféle segítséget adhat:

- a test súlyának megőrzését,
- a társas kapcsolatok kialakításának lehetőségét,
- az önbizalom további növelését,
- a lelki-testi harmónia elérését.

A hazai és külföldi szakemberek megegyező véleménye, hogy a fejlődésben lévő gyerekek és ifjúnak minimum napi egy órányi, míg a felnőtteknek hetente legalább három alkalommal 30-45 percnyi sportmozgásra van szüksége. Ahhoz, hogy sportoláskor a felnőtt szervezetet megfelelő inger érje, azaz a terhelés elegendő legyen, szükséges, hogy a percenkénti pulzusszám érje el minimum a 180 mínusz életkor értékét. Ez legkönnyebben az ún. állóképességi, életmód-sportágakkal valósítható meg, mint a gyaloglás, a futás, a kerékpározás, az evezés, a tánc, a sífutás, a korcsolyázás. Még az is előnyük, hogy többnyire a szabadban, a természetben, jó levegőn üzhetők születéstől dédszülő-korig.[ 18. 205.o.]

### **Sportolni minden korban**

A kisgyerekek lételeme a mozgás, mégsem mozog (-hat) eleget. A mai gyermek a napi egy órányi testmozgás helyett, jó, ha heti két – három órát játékosan sportol. Pedig a rendszeres testedzés naponta szükséges a fiatalnak a genetikailag meghatározott biológiai lehetőségei eléréséhez. Sőt a napi játékos testedzés a kiegyensúlyozott táplálkozással együtt a gyermekkori elhízást megakadályozó egyik leghatékonyabb „eszköz”.

A mai globalizálódó világban egyre többen tudják, hogy a mindennapos testedzés – kortól függetlenül – az egészséges életmód elhagyhatatlan része. A rendszeres sportolásra szoktatást nem lehet elég korán kezdeni. A kisgyermeknél még természetes a nagyfokú fizikai aktivitás, hiszen reggeltől estig képes, szinte megállás nélkül mozogni. Később fiatal korban tudatosan kell törekedni arra, hogy a rendszeres testmozgás mindennapi szokásként megmaradjon. Ha a szülők már a gyerekek születésétől kezdve megfelelő teret adnak a testmozgásra, ha igyekeznek elkerülni, hogy a testedzés negatív élménnyel párosuljon, ha a gyerekeket már az óvodáskorban is sokoldalú, testmozgással kapcsolatos inger éri, akkor ez a mozgásigény az iskolai évek során sem csökken. [ 17.24.o.]

### **3.8. Mit sportoljon a gyerek?**

A legtöbb szülőnek van egy dédelgetett álma, melyben gyermekét híres focistának, teniszezőnek stb. látja, de nem helyes, ha a sport kiválasztásánál saját becsvágyunkat, kedvtelésünket erőltetjük a gyerekre. Vegyük inkább figyelembe a gyerek tulajdonságait, érdeklődési körét. A sporttal fejleszteni és kompenzálni egyaránt lehet, de a legfontosabb, hogy gyermekünk valóban örömet lelje a kiválasztott sporttevékenységben, ne erőszakkal kerüljön csapatba vagy egyesületbe. A különböző sportokat érdemes a következő kritériumok alapján értékelni:

**Állóképesség:** pozitívan értékelhetők az állóképességet, kitartást fejlesztő sportágak, mert erősítik a szív működést, a vérkeringést, a légzést. **Erőkifejtés:** milyen erőteljes és egyenletes az izomzat és a test egyes részeinek igénybevétele.

**Ügyesség:** fejleszti-e az illető sportág a koordinációs készséget, az érzékelést és az egyensúlyérzéklet.



Kockázat: mekkora a sérülés és a tartós károsodás veszélye. Tudni kell, hogy a tartós sérülések a rendszeres edzés és a versenysport esetén kikerülhetetlenek.

Életkor: fontos pontos információt szerezni arról, hogy milyen életkorban szabad elkezdni az adott sportágon belül a versenyekre való felkészülést. Ezzel sok felesleges sérüléstől, káros hatástól, kudarcotól kímélhetjük meg gyermekünket. Kérjük sportorvos segítségét! Szabadidősportként szinte minden sport űzhető fiatalabb korban is.

Felszerelés: bizonyos sportoknál a szülőknek kell megvásárolni a sportoláshoz nélkülözhetetlen eszközöket. Jól át kell gondolni, hogy tudjuk-e hosszú távon is fedezni az emiatt felmerülő költségeket. [ 8.51.o.]

### **Népszerű sportok**

A kerékpározás rendkívül egészséges sport, kitartásra nevel, növeli az erőnlétet, serkenti a szív működést. Az 5-6 éves gyerekek egyensúlyérzéke már elég fejlett ahhoz, hogy forgalommentes területen biciklizzenek. Az edzéseket azonban csak 12-14 éves kortól érdemes elkezdni, és csak azután, ha a gyermek már képes felmérni és elkerülni a forgalomban rá leselkedő veszélyeket.

A labdarúgás nemcsak az egyik legnépszerűbb sport, de a baleseti statisztikákat is vezeti, nagyon gyakoriak a lábsérülések. A gyerekek 10 éves kor körül már alkalmasak a szabályok elsajátítására, de okosabb, ha a kisebbek a sérülések elkerülése érdekében nem fociznak. Kitűnően fejleszti az állóképességet és az ügyességet, de elsősorban csak a lábizmokat dolgoztatja meg.

A kézilabda nagyon megerőlteti az ízületeket. Remekül fejleszti az ügyességet, de gyors és erőszakos játék, a mérkőzéseken gyakoriak a sérülések. Az edzést serdülőkorban érdemes elkezdni.

A kosárlabda jól megdolgoztatja az izomzatot, egyaránt kell futni, ugrani, kézzel vezetni és dobni a labdát. Az ugrások eléggé megterhelik a bokát és a térdet. Nagyon sportszerű játék, a technika fontosabb, mint a labdajátékokban általában uralkodó erőszak. A tűzfalra szerelt kosár is remek lehetőséget nyújt a játékra és a gyakorlásra. 10-12 éves kortól ajánlható.

A röplabda kevésbé fejleszti az erőnlétet, mint a labdajátékok általában, elsősorban az ügyesség fejlődik. Az állandó nyújtott testhelyzet elősegíti a tartáshibák kialakulásának megelőzését, azonban gyakoriak a boka- és térdízület, a gerincoszlop sérülései. A komoly edzéseket 10-12 éves kortól lehet ajánlani.

A futás a gyerekek természetes életmegnyilvánulása, rövidtávon kimagasló eredményeket képesek elérni, de a hosszútávfutáshoz még nem elég fejlett a tüdejük, és igazság szerint sokszor unalmasnak is tartják a táv magányos teljesítését.

Az atlétikai edzéseket is 12-14 éves kortól ajánlott elkezdni. Az atlétika nem csapatsport, nélkülözi a játékosságot, de erősíti az egyéni küzdeni akarást és a kitartást.

A tenisz kitűnően fejleszti az állóképességet és az ügyességet, viszonylag kevés kockázattal jár, bár előfordulhatnak izomsérülések. Maradandó károsodás a teniszkönyök. 12-14 éves kortól ajánlott, előnyt jelenthet a magas növés és a nagy kartávolság.

Az úszás minden vízi sportnál alapkövetelmény. Eredményesen javítja a rossz testtartást, fejleszti az állóképességet, és szinte alig fordul elő sérülés.

A kajak és a kenu mellett, hogy erősít, és kitartásra nevel, kiváló szórakozást is nyújt: a gyerekek sok időt tölthetnek a szabad levegőn és a vízen. Komolyabb sérülésektől sem kell tartani és a szív működésre, a vérkeringésre e sportok valóságos jótétemények. 10-12 éves kortól ajánlható. Az egyre divatosabbá váló vadvízi evezés azonban gyermekek számára veszélyes, nem nekik való.

A lovaglásról sok gyermek álmodozik, sajnos meglehetősen költséges sport. A lovaglás csodálatos természetélménnyel gazdagítja a gyermekeket, emellett erősíti a has-, a hát- és a combizmokat. Nem csak sport, kapcsolódik hozzá az állatok szeretete és gondozása, az állatért érzett felelősség kialakulása is.

A sziklamászást a gyerekek rendkívül élvezik, ha viszont nem mászófalon másznak, a magasság növekedésével a veszély is rendkívüli módon fokozódik. Csak a megfelelő szereléssel és tapasztalt felnőtt vezető kíséretében képzelhető el a sziklamászás, mert a gyerekek ebben a korban rendkívül vakmerőek, nem képesek igazán felmérni a veszélyt. 14-16 éves kor előtt nem érdemes elkezdni az edzéseket, már azért sem, mert a mászófalakat többnyire a felnőttek méreteihez tervezik.

A küzdősportok szakszerű irányítás mellett már nagyon korán, akár 5 éves kortól űzhetőek. A gyerekek különben is szeretnek birkózni, összemérni erejüket, és a cselgáncs, a karate stb. emellett megtanítja, hogyan uralják a testüket és fejleszti a koncentráció- és reakciókészséget is. [ 4.74.o.]

### **A sportolás veszélyei**

Egyes sportok (pl. talajtorna, body building, súlyemelés), ha korán kezdik intenzíven gyakorolni, befolyással lehetnek a gyermek későbbi magasságára. A túlzott izomerősítés hajlamos a növekedést gátolni, a csontváz csontjainak hosszában és a porc-kapcsolódások szintjén. A legtöbb veszélyt a sérülések, a csont- és ízületi bántalmak jelentik. a gyermek növekedési szakaszaiban a csont- és ízületi kapcsolódások különösen sérülékenyek. Mielőtt belevágnánk az edzésekbe, minden esetben nélkülözhetetlen az előzetes orvosi vizsgálat. A gyermek sportorvosi vizsgálatának mindenre kiterjedőnek kell lennie, különös hangsúlyt fektetve a felépítési rendellenességekre és a szív működés ellenőrzésére. Az orvos arra is felhívja a jelölt és a szülők figyelmét, hogy milyen esetleges hátrányok miatt ellenjavallt a sportág a gyermek számára. A vizsgálatot gyakran kell ismételni. [ 27.]

## **Kutatás**

### **A kutatás célja**

Kutatásom célja ismertetni a gyermekek szabadidős tevékenységeit, számítógépes szokásait, sportolási hajlandóságukat.

Munkám során kiemelt figyelmet szentelek a falu és város között sejthető különbségek megállapítására.

Kutatásom fő célja az, hogy megvizsgálja, milyen hatással van a technika fejlődése, a számítógépek egyre nagyobb elterjedése a gyermekek szabadidős tevékenységének alakulására.

### **Kutatásom által a következő kérdésekre szeretnék választ kapni:**

- Minden gyerek találkozik 12 éves korára számítógéppel?
- Sportolnak-e valamit?
- Szabadidejük mennyi részét töltik mozgásos játékokkal?
- Szabadidejük mennyi részét töltik számítógép előtt ülve?
- A szülők motiválják-e gyerekeiket az aktív életmódra?
- A gyerekek mely tevékenységek végzésével töltik a legszívesebben a szabadidejüket?
- Tanórán kívül részt vesznek-e valamilyen kötött szabadidős tevékenységben?

A szabadidő eltöltése kapcsán felmerülő kérdésekre egy 21 kérdésből álló kérdőív segítségével igyekeztem információt gyűjteni, illetve választ kapni.

### **A kutatás helyszínei**

A kutatás mintáját két falusi és két városi iskola negyedik és hatodik osztályos tanulói alkották. A falusi és a városi iskolákban egyenlő számú (53 – 47) kérdőívet osztottam szét a negyedik és

hatodik osztályos tanulók között, hogy az eredmények egyértelműen tükrözzék a falu és a város közötti különbséget. Mintám alanyai negyedik és hatodik osztályos tanulók. A választásom azért esett erre a korcsoportra, mivel az alsó osztályos tanulók közül ők a legönállóbbak.

A Szürtei Középiskola Szürte községben terül el az Ungvári járásban, melyben 250 tanuló tanul. Kutatásomhoz a negyedik és hatodik osztály tanulói nyújtottak segítséget, szám szerint 12 fiú és 13 lány.

A Sislóci Dobó István Középiskola is a szomszéd községben terül el, Sislócon, ahol 285 gyerek tanul magyar- és ukrán tannyelvű párhuzamos osztályokban. A kérdőíveket szintén a negyedik és hatodik osztályban töltötték ki a gyerekek, mégpedig 13 fiú és 15 lány.

A városi iskolák közül a felmérést a két magyar tannyelvű iskolában végeztem, az Ungvári 10.számú Dayka Gábor Középiskolában, ahol 11 fiú és 15 lány töltötte ki a kérdőívet, és az Ungvári Drugeth Gimnázium és Elemi Iskola tanulói, szám szerint 12 fiú és 9 lány.

### **A kutatás módszere**

A kutatásban a kérdőíves kikérdezés módszerét használtam, valamint kérdőív segítségével igyekeztem adatokat gyűjteni a gyerekek szabadidős tevékenységének alakulásáról. A kérdőívben 21 kérdés szerepel, amelyek egyrészt a tanulók általános adataira, másrészt pedig a szabadidő eltöltési szokásaikra vonatkozik. A kérdőív összeállításában kiemelt hangsúlyt kapott a gyermekek mozgásos tevékenységének, sportolásának és a számítógépes szokásainak a felmérése.

A kérdőív kitöltése anonim volt, a kitöltés előtt minden tanuló ugyanazt az instrukciót kapta, amely szerint kitöltötték a kérdőívet.

### **Adatbázis elemzése**

A kérdőíveket külön-külön szeretném elemezni falusi és városi iskolákra, valamint fiúkra és lányokra bontva.

	Városi iskola		Falusi iskola	Összesen
	Falun lakik	Városon lakik		
Fiú	3	4	13	20
Lány	2	8	13	23
Összesen	5	12	26	43
	17		26	

*1.táblázat*

	Városi iskola		Falusi iskola	Összesen
	Falun lakik	Városon lakik		
Fiú	3	13	12	29
Lány	3	11	15	29
Összesen	6	24	27	57
	30		27	

2. táblázat

### Szakkörök megoszlása iskolák szerint

Városi középiskola	Városi gimnázium	Falusi középiskolák
tánckör	tánckör	kézilabda
népi játékok	énekkar	kosárlabda
énekkar	kézműves foglalkozás	futball
vizuális- rajz szakkör	színtársulat	gimnasztika
gimnasztika-torna	énekkar	hittan
futball	versbarátok köre	tánckör
kézilabda	aikido	számítástechnika
kosárlabda	úszás	természetbarát
sakk		versbarát
számítástechnika		vizuális- rajz szakkör
természetrajz		színtársulat

3. táblázat

A városi intézményekben 19 szakkört neveztek meg a negyedikes és hatodikos tanulók, a falusi iskolákban 11- et. Dicséretre méltó az, ahogyan egy 10 éves gyerek figyelemmel kíséri az iskola szabadidős programjait. Volt olyan kérdőív, amelyen nem jelöltek be egyetlen szakkört sem a gyerekek. De a tanulók többsége egyformán minden szakköri foglalkozást megjelölt, még azokat a sportköröket is, amelyek nem az iskolai foglalkozások közé tartoznak, hanem sportegyesületekhez, sportklubokhoz, sportiskolákhoz, sőt a hittan foglalkozást is, ahová tanítás után járnak. A kérdőívekben van olyan bejelölés, ahol a gyerekek több szakkört is megneveztek.

A városi intézmények közül (gimnázium, középiskola) figyelemre méltó az a tény, hogy a középiskolában több szakkört neveztek meg a tanulók, mint a gimnáziumban. Volt olyan kérdőív,

amelyen nem jelöltek be egyetlen szakkört sem a gyerekek. Lehet azért, mert ők a környező falvakból beutazó gyerekek és szakkörökre nincs módjukban jelentkezni.

#### Szakkörök látogatottsága

	Tánc- kör	Ének- kar	Termé- szetrajz	Úszás	Tenisz	Szín- társulat	Számítás- technika	Semmire
fiú	2	4	-	1		1	1	1
lány	2	1	1	-	1	-	-	4
Össze- sen	4	5	1	1	1	1	1	5

4. táblázat

	Tánckör	Énekkar	Szín- társulat	Aikido	Úszás	Kosár- labda Kéz- műves	Semmire
fiú	2	1	1	1	1		1
lány							2
Összesen	2	1	1	1	1	-	3

5. táblázat

	Tánc- kör	Ének- kar	Vizuális- rajz szakkör	Kézi- labda	Futball	Gimnasz- tika	Hittan	Semmire
fiú	4	-	3	1	1			5
lány	11	1	2			1	1	6
Összesen	15	1	5	1	1	1	1	11

6. táblázat

	Tánckör	Énekkar	Vizuális- rajz szakkör	Kézi- labda	Futball	Kosár- labda	Kézműves	Sakk
fiú	2	4	-	1	1	-		1
lány	4	11	2	-	-	-	1	-

Összesen	6	15	2	1	1	-	1	1
----------	---	----	---	---	---	---	---	---

7. táblázat

	Tánc- kör	Ének- kar	Vizuális- rajz szakkör	Kézi- labda	Futball	Kosár- labda	Kézműves	Sakk
fiú	2	2	-	-	1	-	-	
lány	-	3	-	-	-	-	-	
Összesen	2	5	-	-	1	-	-	-

8. táblázat

	Tánc- kör	Ének- kar	Vizuális- rajz szakkör	Kézi- labda	Futball	Gimnasz- tika	Kéz- műves	Semmire
fiú	1	2			9			3
lány	8	4	2	1	1	1		3
Összesen	9	6	2	1	10	1	-	6

9. táblázat

A kérdés amire a tanulók válaszoltak az iskolában működő szakkörökre vonatkoznak és a gyerekek arra adták a választ.

Volt olyan tanuló, aki olyan sportágakat, szakköröket nevezett meg, mint: zongora, judo, angol, vízilabda, cserkészlet, karaté, amelyek az iskolai szakkörök repertoárjában nincsenek.

A kérdés, amire a tanulók válaszoltak nemcsak az iskolában működő szakkörökre vonatkoztak és a gyerekek arra is adták a választ.

Volt olyan tanuló, aki olyan sportágakat, szakköröket nevezett meg, mint: zene (művészeti iskola), cserkészlet, hittan. Ezek az iskolai szakkörökhöz nem tartoznak.

### **Aktív szabadidő eltöltésére alkalmas hely lakóhely szerint**

A negyedikes gyerekek nem tudtak megnevezni sportegyesületeket, sportiskolát, ez azzal magyarázható, hogy ők még nem igazán sportolnak. A városban élő és tanuló gyerekek megjegyezték egy „gítár klubot”, két leány kávézót nevezett meg, egy kislány a „repteret” mert

bizonyosan közelébe lakik és a szabadidejét ott tölti . Falun élő városban tanuló gyerek beírta, hogy ő a „Druzsba” stadionban tölti a szabadidejét. A falusi iskolák tanulói (11 gyerek) a téglási kultúrházat nevezték meg szabad foglalkozási helynek, a tanulók másik fele nem ismer a lakóhelyén olyan helyet, ahol aktív mozgásra lenne lehetőségük. Sajnos!

Néhány kislány megnevezett klub neveket, mint: Págyijun, Vodolej, de sokan azt írták be, hogy „nincs”, a fiúk sokkal több klubot ismernek, mint: Junyiszty, Burevesztnik, Szpárták, Fitnessz klub. Volt három fiúcska, akik faluról bejáró gyerekek, azt írták: „Van egy nagy focipálya, ahol futok, focizok és jól érzem magam”, „Van focipálya, ahol rengeteget játszunk!” Hasonló válaszok voltak a falusi iskola tanulóitól, akik csak a sportpályára járnak focizni, mert más lehetőségük nincs a faluban. A lányok a kultúrházat is megemlítik, ahová tánckörre járnak. A lényeg az, hogy a gyerekek mindennap sokat mozogjanak, szakkörökön vagy másutt, teljesen mindegy.

### Iskolai testnevelés órák népszerűsége

	<b>igen</b>	<b>nem</b>	<b>összesen</b>
Fiú	19	1	20
Lány	22	1	23
Összesen	41	2	43

10. táblázat

	<b>igen</b>	<b>nem</b>	<b>összesen</b>
Fiú	26	3	29
Lány	25	3	28
Összesen	51	6	57

11. táblázat

Akadnak olyan tanulók, akik nem szeretik az iskolai testnevelés órát!. Igen, 8 tanuló, ők szóban nyilatkozva elárulták, hogy a testnevelő tanár személye miatt érzik úgy, hogy nem kedvelik a tornaórát. Tanulásgként vonhatjuk le, hogy nem mindegy, hogyan vezetjük mi pedagógusok az órákat, mert nagy a felelősségünk minden gyerek egészségmegőrzésének a kialakításában. A gyerekek 92% -a viszont szereti a testnevelést, a sportot.

### Edzésen, sportfoglalkozáson való részvétel

	<b>igen</b>	<b>nem</b>	<b>összesen</b>
Fiú	5	15	20



Lány	2	21	23
Összesen	7	36	43

*12. táblázat*

A 12 városi gyerek közül 4- en járnak sportfoglalkozásra, edzésre: teniszre (1), futballra (2), úszásra (1)., vagyis a városi gyereke 33,3 %. A falun élő gyerekek közül úszásra (1), futballra (2) fiúcska jár. Az úszásra járó gyerek igaz városon tanul, de falun él. A két focista megnevezte az edzőjét is, Robi bácsit. A falusi gyerekek 11,5 % sportol! Egyenlőre. Azért egyenlőre, mert még 10 éves korban a gyerekek és szülők nem döntötték el a megfelelő sportágválasztást. Ezért volna nagyon nagy szükség az iskolai szakkörök működésére. Az alsó tagozatos tanulók a napközi ideje alatt sportolhatnak, mozoghatnak eleget A kutatási hipotézisünk kezd megdőlni, mivel azt feltételeztük, hogy a városban élő és tanuló gyerekeknek több lehetőségük van a sportolásra és sokan járnak sportedzésre. Nem így van!

	<b>igen</b>	<b>nem</b>	<b>összesen</b>
Fiú	19	10	29
Lány	8	20	28
Összesen	27	30	57

*13. táblázat*

A hatodikos gyerekeknél 47 % - 53%- ban oszlik meg a sportolási arány. A fiúk kétszer többen sportolnak, mint a lányok. A hét beutazó gyerekből sajnos hatan nem foglalkoznak sporttal. A falusi iskolások körében a fiúk (8 ),járnak sportfoglalkozásokra, négyen nem. A falusi iskolás lányok csak ketten jelölték be a délutáni sportfoglalkozást, 13 egyáltalán nem sportol.

**Heti edzés aránya**

	<b>1x</b>	<b>2x</b>	<b>3x</b>	<b>többször</b>	<b>ritkán</b>	<b>soha</b>	<b>összesen</b>
Fiú	2	4	1	6	2	3	18
Lány	2	2	3	5	5	8	25
Összesen	4	6	4	11	7	11	43

*14. táblázat*

A gyerekek többsége bejelölte a többszöri edzést. A gyerekek úgy érezték, hogy a kérdéshez tartozik az iskolai tánckörön való foglalkozás, a zeneiskola, ahol többször kell gyakorolni a hangszeren, Igaz a tánc is aktív mozgás így elnézzük a válaszokat. A Sislóci Iskolában komoly kézilabda foglalkozások folynak. Nagyon sok tanuló, főleg a lányok, ki is használják ezt a lehetőséget, amelyet Kenyeres István tanár oktat.

A táblázatból kiderül, hogy azok a tanulók, akik egyszer, kétszer, ritkán vagy soha nem sportolnak, egyelőre nem választottak semmilyen sportágat és nem edzenek rendszeresen sportegyesületekben.

	<b>1x</b>	<b>2x</b>	<b>3x</b>	<b>többször</b>	<b>ritkán</b>	<b>soha</b>	<b>összesen</b>
Fiú	-	3	5	14	3	3	28
Lány	2	3	6	4	7	7	29
Összesen	2	6	11	18	10	10	57

15. táblázat

A táblázatból kiderül, hogy azok a tanulók, akik egyszer, kétszer, ritkán vagy soha nem sportolnak, egyelőre nem választottak semmilyen sportágat és nem edzenek rendszeresen sportegyesületekben. A háromszoros heti edzés alkalom és a többszöri edzésre adott válaszok megegyeznek az előbbi kérdésre adott válasszal, mivel a 16 tanuló rendszeresen sportol. Voltak megjelölések a kérdőívben, amikor a tanuló nem jár sportfoglalkozásra, de önállóan többször is edz. Érdekes módon a „soha” választ adó tanulók mindegyike zongorafoglalkozásra jár, de ez nem azt jelenti, hogy a zeneiskola visszafogná a gyerekeket az egészséges mozgástól, sporttól. Több olyan válasz volt, amikor a tanuló aktívan edz, hetente háromszor vagy többször is meg tudja oldani a sportolási vágyát, amellett, hogy képezné magát zenei téren is. A hét ingázó tanuló közül sajnos öt ritkán vagy soha nem edz, de két fiú többször is. A vidéki iskolában tanuló fiúk közül mindenki hetente többször edz, 3, aki csak ritkán. A lányok a falusi iskolában hetente aktívan edzenek, mozognak, csak 3 tanuló soha nem jár sportolni, kettő pedig ritkán.

### Üzött sportágak megnevezése

	<b>Sportág</b>	<b>Fiú</b>	<b>Lány</b>	<b>Összesen</b>
1.	Úszás	1	1	2
2.	Futball	3	-	3
3.	Kézilabda	6	9	15
4.	Tenisz	2	-	2
5.	Tánc	5	11	16
6.	Aikido		1	1
7.	Nincs megnevezés, nem sportol...	2	2	4
	Összesen	20	23	43

16. táblázat

	<b>Sportág</b>	<b>Fiú</b>	<b>Lány</b>	<b>Összesen</b>
1.	Úszás	1	1	2
2.	Futball	10	-	10

3.	Kézilabda	1	2	3
4.	Tenisz	1	-	1
5.	Tánc	1	1	2
6.	Takewando	1	2	3
7.	Ajkidon	2	1	3
8.	Kick- box	1	-	1
9.	Dzsúdó	-	1	1
10.	Lovassport	-	1	1
	Összesen	18	8	26
	Nincs megnevezés, nem sportol...	11	20	31
		29	28	57

17. táblázat

A sportágak megnevezésénél a tanulók többnyire meg tudták nevezni a sportegyesületet, sőt az edző nevét is, Rudi bácsi, Kenyeres István, Szabolcs bácsi, tánc edző Kiss Nikoletta, Mikola Mikolajevics. A Dinamo (ajkidon, takewando), Burevesznik (úszás), Juniszty Sportiskola (kézilabda, tenisz), Ippon (kick-bokszt), tánc (Művészeti Iskola), dzsüdo (Padijun) és az edzőket is helyesen nevezték meg. Ismét a beutazó tanulókat említeném meg, amelyek közül egy fiúcska a koncházai futball egyesületet és az edzőt is nagyon szépen megnevezte. A falusi iskolában csak 2 lányka jár edzésekre, 1 kézilabdára és 1 úszásra. 13 sehová. A fiúk hatan járnak futballedzésre, megnevezték az edzőjüket is (Béla bácsi, Zsenya bácsi)

### Hasznos-e a sport

Válaszok a miértre!	Fiú	Lány	Összesen
Mert erősít	2		2
Jó hatással van az izmokra	6		6
Egészségesek leszünk tőle	3	6	9
Az ember mindig jó formában van	1	2	3
Az emberek sokkal egészségesebbek, ha sportolnak A sport az egészséges életmód	1	2	3
Mert jó mozogni!	1		1
Mert jó érzés	1		1
Nagyon hasznos, mert egészségesnek tudod tartani magadat		6	6
Hasznos, mert az egész test dolgozik és egészségesen	3	4	7

fejlődik			
Együtt vagyok a barátaimmal és eleget futhatok1 Mert szeretek sportolni, mozogni	1		1
NEM tartom hasznosnak		1	1
Összesen	20	23	43

18. táblázat

<b>Válaszok a miéltre!</b>	<b>Fiú</b>	<b>Lány</b>	<b>Összesen</b>
Fejleszti a személyiségünket, fitten tart	3	8	11
Egészségesek leszünk tőle Amíg sportol valaki nem lesz beteg, jól érzi magát	11	14	25
Kitartóak, türelmesebbek leszünk	5	4	9
Erősek leszünk	12	8	20
Erős lesz az immunrendszerünk	-	3	3
Sok dologra megtanít, életre nevel	-	2	2
Mert érdekes vicces tevékenység	1	1	2
Nagyon hasznos, mert egészségesnek tudod tartani magadat. A sport az egészséges életmód	4	5	9
Hasznos, mert az egész test dolgozik és egészségesen fejlődik	4	5	9
Mert jó szórakozás	2	1	3
A sport nemcsak játék, hanem az élet. Sportolni kell!	1	-	1
Fejleszti a koordinációt és minden testi képességet Megtanít küzdeni, harcolni	3	3	6
Összesen	51	56	107

### 19. táblázat

A tanulók többsége a sportot, mint egészség fejlesztő tevékenységnek tartják. Ami igaz is! Kihangsúlyozták a rendszeres sportolás betegség megelőző hatását, különböző testi képességek fejlődését, mint a koordinációs és kondicionális testi képesség fejlesztését (erő, állóképesség), erkölcsi tulajdonságok (küzdés, kitartás, türelem, személyiség) jó irányú fejlődését. Egy falusi kislány azért szereti a sportot, mert szeret futni, „volejbolozni” és szereti a tanárt! Egy másik azért, mert sok lesz az energiája és fitt lesz, a harmadik jó szórakozás, sikerélményt lehet szerezni.

Érdekes megállapítás, azok a gyerekek is nagyon fontosnak és hasznosnak tartják a sportot, akik „soha”, vagy „ritkán” sportolnak, mozognak. Elméletben-tisztában vannak a sportolás fontosságáról, de gyakorlatban nem művelik.

A fiúcskák körében ki van hangsúlyozva a sport izmokra kifejtett hatásának jelentősége. Egy gyerek válasza: Mert jó mozogni! – felkiáltó jellel. Minden gyerek nagyon fontosnak és hasznosnak tartja a sportolást, csak egy kivétellel, aki azt írta be: Nem tartom hasznosnak. Ez a gyerek nem választott se szakkört, se sportágat, de szereti a testnevelési órát és úszni is tud.

### Szabadidőben való sportolási arány

	<b>Naponta 1-2 órát</b>	<b>Naponta 2- 3 órát</b>	<b>Naponta 3-4 órát</b>	<b>Ritkán,csak alkalmanként</b>	<b>Összesen</b>
fiú	16	3	-	1	20
lány	15	1	-	7	23
Összesen	31	4	-	8	43

### 20.táblázat

	<b>Naponta 1-2 órát</b>	<b>Naponta 2- 3 órát</b>	<b>Naponta 3-4 órát</b>	<b>Ritkán,csak alkalmanként</b>	<b>Összesen</b>
fiú	16	5	5	3	29
lány	17	3	2	6	28
Összesen	33	8	7	9	57

### 21. táblázat

A legtöbben az 1-2 óra napi sportolást, mozgást jelölték, vagyis a gyerekek 64 %-a minden nap végez valamilyen mozgásos tevékenységet. A 2- 3 óra és a 3-4 óra edzésen naponta csak azok a

tanulók vesznek részt, akik már régebben foglalkoznak a sporttal. Közéjük tartoznak a tenisz-, a dzsúdó-, a kick-box, de a koncházai focis fiúcska is.

### Aktív sportolási arány

Válaszok, ha igen, aktívan!	Fiú	Lány	Összesen
- csak a kikapcsolódás kedvéért sportolsz	9	5	14
- csak az iskolában végzel sporttevékenységet	5	10	15
- versenyszerűen sportolsz	5	3	8
- nem sportolok aktívan	1	5	6
Összesen	20	23	43

#### 22. táblázat

A fiúknál a csak a kikapcsolódás kedvéért 45 %, csak az iskolában végzek sporttevékenységet 25%, de versenyszerűen a tanulók szintén 25 % sportol. Az a néhány tanuló, akik focira és kézilabdára járnak, ők inkább versenyszerűen sportolnak. vagyis azért edzenek, hogy versenyezzenek, biztosan szeretik a kihívásokat.

Válaszok, ha igen, aktívan!	Fiú	Lány	Összesen
- csak a kikapcsolódás kedvéért sportolsz	9	5	14
- csak az iskolában végzel sporttevékenységet	4	13	17
- versenyszerűen sportolsz	14	8	22
- nem sportolok aktívan	1	3	4
Összesen	28	29	57

#### 23. táblázat

Versenyszerűen a tanulók 39 %-a sportol, vagyis azért edzenek, hogy versenyezzenek, biztosan szeretik a kihívásokat. Az úszás, a kézilabda, a futball, a tenisz, a küzdősportok és a lovassport mind versenyszerűen folyik a tanulók válaszai alapján. A kilencedik kérdésnél, ahol megkérdeztük a gyerekeket nevezék meg a sportágat esetleg edzőjük nevét 26 válasz volt (18 fiú, 8 lány).

### Szülők és nagyszülők sportolási aránya

	Sportág	Apa	Anya	Nagyapa	Nagymama	Jelenleg	Összesen
1.	Úszás	4	1	-	-	1	5
2.	Futball	12	-	2	-	2	12
3.	Kézilabda	2	1	1	-		4
4.	Kosárlabda	1			-		1
5.	Futás,atlétika	1	1	1	1		4

6.	Röplabda				1		1
7.	Jóga		2				2
8.	Nem sportol		18				18
	<b>Összesen</b>	20	23	4	2		50
	<b>Nem tudja</b>						38
	<b>Jelenleg nem</b>			-	-		18

24. táblázat

Összesen 43 apa és anya sportolt korábban, vagyis a gyerekek szülei gyermekkorukban mind sportolt. Jelenleg mindössze 3 apa űzi a sportot, akik futballoznak most is és rendszeresen úszásra jár egy apa, aki gyerekkorában kiváló eredményeket ért el. Nem meglepő, hogy jelenleg nagyon kevés szülő sportol. Ebben a nehéz életkörülményben, amiben most élnek a szülők Kárpátalján nem csoda !

	<b>Sportág</b>	<b>Apa</b>	<b>Anya</b>	<b>Nagyapa</b>	<b>Nagymama</b>	<b>Összesen</b>
1.	Úszás	3	3	-	-	6
2.	Futball	13	-	2	-	15
3.	Kézilabda	-	7	-	-	7
4.	Kosárlabda	1	1	1	-	3
5.	Futás	3	4	1	1	9
6.	Motorsport	1	-	-	-	1
7.	Ajkidon	3	-	-	-	3
8.	Fitness	-	3	-	-	3
9.	Dzsúdó	1	-	-	-	1
10.	Kerékpár	2	-	-	-	2
11.	Tenisz	2	2	-	1	5
12.	Asztalitenisz		1			1
13.	Gyeplabda		1			1
	<b>Összesen</b>	29	22	4	2	57
	<b>Nem tudja</b>					37
	<b>Jelenleg nem</b>			-	-	20

## 25. táblázat

Összesen 51 apa és anya sportolt korábban, de a túlnyomó részük most is sportol rendszeresen. A gyermekek létszámához viszonyítva ez 89 %. Nem rossz adat ebben a nehéz életkörülményben, amiben most élnek a szülők Kárpátalján. Be kell vallanom volt olyan válasz is a megkérdezetteknél, hogy „Sportoltak vagy sportolnak-e szüleid?”, mint „Persze, hogy nem!”. Viszont egy gyermek örömmel számolt be, hogy édesapja versenyszerűen úszott és voltak komoly eredményei is. A másik gyermek válasza, hogy apa most is „focizik”. Biztosan büszke apukájára! Az egyik kislány beírta, hogy anya gyeplabdázott.

Mivel jelenleg Kárpátalján nincs gyeplabda sportszakosztály sehol, csak a múltban volt Péterfalván nagyon sikeres gyeplabda csapat, amelyik az országos bajnokságban is részt vett. Lehetséges, hogy anyuka ott sportolhatott, amit elmesélt gyermekének. A másik sportág, amit a gyerekek megemlítenek a női kézilabda. 8 anyuka kézilabdázott korábban. Ahhoz képest, hogy az apukák 13-an futballoztak iskoláskorukban a nyolc kézilabdázó anyuka megjelölése kitűnő adat. Azzal magyarázható, hogy a kárpátaljai kézilabda sportnak volt múltja és van jelene is és a megye iskoláiban komolyan veszik az utánpótlás nevelést. Az Ungvári Kárpáti kézilabda csapat az utóbbi években országos bajnok, amelynek oszlopos tagja például Balogh Judit. A gyerekek sportolási, sportágválasztási afinitásához nélkülözhetetlen a szülők motivációja. Nem feltétlenül a szülők jelenlegi sportolási szokásai, hanem akár a múltban, gyermekkorban, iskolás éve alatt űzött sportok, sporteredmények, amelyekről szívesen beszámol gyermekeinek és emlékeznek együtt.

### **Van-e testvéred és milyen sportot űz?**

Már említettem korábban, hogy a szülők, nagyszülők sportolási jelene és múltja sokat jelent a gyermeknek, de a legnagyobb motiváció a gyermek számára a testvér sportolási ambíciói, esetleg kiváló sportolási eredményei. Sok 4. osztályos gyereknek nincs testvére, de olyan család is van, ahol a testvér már felnőtt ember, családos, közülük sokan futballoznak a válaszok alapján. Az egyik kislány büszkén írta, hogy anyuka jógára jár. Egy fiúcska pedig leírta, hogy van egy 20 éves egyetemista bátyja, aki mindennap edz. Konkrétan nem írta milyen sportot gyakorol, csak azt hogy „bármit sportol egész nap.

Egy lányka válaszából kitűnik, hogy úszás edzésre jár, öccse 7 éves és már ő is úszik, a 18 éves bátyja párbajtőrívó. A családban mind a három gyerek foglalkozik sporttal. Ez dicséretes! De ez nem jellemző a többségre, sajnos, csak néhány gyereknek a testvére sportol.

### **Családon belüli aktív időtöltés**

	<b>Sporttevékenység</b>	<b>Fiú</b>	<b>Lány</b>	<b>Összesen</b>
1.	Úszás	3	-	3
3.	Kerékpártúra	4	3	7



4.	Gyalogtúra	4	3	7
8.	Síelés	3	2	5
9.	Korcsolyázás	2	-	2
10.	Kirándulás	10	14	24
	Összesen	26	22	48
	Nem fordul elő!	4	5	9

26. táblázat

Mindegyik családban előfordul, hogy együtt részt vesznek valamilyen sporttevékenységben. A legtöbben kirándulnak. Vannak, akik szívesen kerékpár túráznak, gyalogtúráznak, de van, aki síelni, korcsolyázni megy a családdal. Az adatok alapján megmutatkozik, hogy a legtöbben a kirándulást jelölték meg, a második helyen a kerékpározást és a gyalogtúrát, a harmadik helyen az úszás és a síelés áll. Ahhoz képest, hogy a gyerekek többsége tud úszni, elképzelhető, hogy a szülők a kirándulás alkalmával fürödni mennek a gyerekeikkel és ott tanítják úszni őket. Sajnos az ukrán oktatásügy nem teremti meg a feltételeket a gyerekek úszásoktatásához, pedig a központi tantervben szerepel az úszásoktatás harmadik osztályban 16 órában. Viszont aggasztó a 9 gyermek negatív válasza. A megkérdezett 4. osztályos tanulók közel 21 %- a nem vesz részt a szülőkkel semmilyen közös sporttevékenységben. Érdekes adat, hogy ezen gyerekek többsége nem tud úszni és kerékpározni. Van viszont számítógépük a bejelölés alapján és naponta több órán keresztül használja, mindenre.

	<b>Sporttevékenység</b>	<b>Fiú</b>	<b>Lány</b>	<b>Összesen</b>
1.	Úszás	9	11	20
2.	Futball	4	-	4
3.	Kerékpártúra	8	9	17
4.	Gyalogtúra	6	9	15
5.	Futás	1	1	2
6.	Kempingezés	5	1	6
7.	Tenisz	1	-	1
8.	Síelés	6	-	6
9.	Horgászat	1	1	2
10.	Kirándulás	14	21	35
	Összesen	55	53	108

27. táblázat

A tanulók válaszai alapján minden családban előfordul, hogy együtt részt vesznek valamilyen sporttevékenységben. Sőt vannak nagy családok is, akik szívesen kirándulnak, kerékpár túráznak, kempingeznek. Az adatok alapján megmutatkozik, hogy a legtöbben a kirándulást jelölték meg, a második helyen az úszást, a harmadik helyen a kerékpározást, majd a gyalogtúra áll. A gyalogtúra végén a gyerekek megnevezik a gombázást, a horgászást A meleg nyári napokon, a szünidőben inkább az úszást válasszák a családok.

### Szülők általi sportra való ösztönzés

	Igen	Nem	Összesen
fiú	14	9	23
lány	11	13	24
Összesen	25	22	47

28. táblázat

	Igen	Nem	Összesen
fiú	12	13	25
lány	19	9	28
Összesen	31	22	53

29. táblázat

Általában a szülők feladata sportra ösztökélni a gyermekeiket. Ha látják a szülők, hogy a választott sportágra a feltételek adottak, megfelelnek az elvárásaiknak, szükséges az ösztönzés. 11- 12 éves korban nagyon fontos a gyerekeket ösztönözni, segíteni a sporttevékenységre, mert ha nem, akkor gyorsan elszáll a kedvük és abbahagyják. De a legjobb, ha egyedül döntenek el, hogy milyen sportot akarnak űzni vagy nem is szeretnének sportolni. Ezek a gyerekek majd másban találják majd meg az örömeiket. Az adatokból is látszik, hogy a gyerekek 56 % úgy érzi, hogy őket ösztönzik a szülei, odafigyelnek rájuk.

### Úszási képesség felmérése

	Igen	Nem	Összesen
fiú	20	3	23
lány	18	6	24
Összesen	38	9	47

30. táblázat

	Igen	Nem	Összesen
fiú	9	16	25

lány	10	18	28
Összesen	19	34	53

31. táblázat

A városi iskolások úszástudása kimagasló, ellentétben a falusi iskolásokkal. Ez azzal magyarázható, hogy a városban található úszómedencék rendelkezésre állnak a tanulóknak. Folyamatosan használhatják, egész évben. A vidéki gyerekek viszont csak a nyári szünidőben tanulhatnak úszni azt is csak szülői kísérettel. Főleg akkor, ha van a közelben folyó, vagy strandolási lehetőség.

### Kerékpározási képesség felmérése

	Igen	Nem	Összesen
fiú	23	-	23
lány	24	-	24
Összesen	47	-	47

32. táblázat

	Igen	Nem	Összesen
fiú	24	1	25
lány	28	-	28
Összesen	52	1	53

33. táblázat

A kerékpározási tudásuk a gyerekeknek kitűnő, 99 %-a tud kerékpározni, 1 kivétellel. Egyensúlyérzék fejlesztése nagyon fontos már alsó tagozatban.

### Számítógép jelenléte a gyerekek otthonaiban

	Igen	Nem	Összesen
fiú	23	-	23
lány	22	2	24
Összesen	45	2	47

34. táblázat

	Igen	Nem	Összesen
fiú	18	7	25
lány	23	5	28
Összesen	41	12	53

35. táblázat

Számítógépe majdnem minden gyereknek van, ami a megkérdezettek 86 %-t teszi ki. Ez a XXI. század egyik legnagyobb vívmánya. Az adatok azt mutatják, hogy a városi iskolások körében két kislánynak nincs computere. Ezzel ellentétben a falusi iskolás gyerekek 22%-nak nincs gépe. A városi kislányoknak nincs számítógépe, de hetente 1-2 órát ők is tudják használni, biztosan az iskolában!

#### A számítógép használatának gyakorisága

	<b>Naponta 1-2 órát</b>	<b>Naponta 1 óránál kevesebbet</b>	<b>Naponta többször, több órán keresztül</b>	<b>Heti 1-2 órát</b>	<b>Soha</b>	<b>Összesen</b>
fiú	7	5	8	3	-	23
lány	10	4	3	4	3	24
Összesen	17	9	11	7	3	47

36. táblázat

	<b>Naponta 1-2 órát</b>	<b>Naponta 1óránál kevesebbet</b>	<b>Naponta többször, több órán keresztül</b>	<b>Heti 1-2 órát</b>	<b>Soha</b>	<b>Összesen</b>
fiú	7	6	4	4	4	25
lány	12	8	2	4	2	28
Összesen	19	14	6	8	6	53

37. táblázat

A falusi iskolák 9 tanulójának nincsen számítógépe, de 4 gyerek azért használja a gépet, vagyis tudja kezelni a számítógépet. Sajnálom azt az 5 gyereket, akik a válaszokban azt írták, hogy „nincs” és „soha”.

#### Számítógép felhasználásának céljai

	<b>Játék</b>	<b>Internet</b>	<b>Film</b>	<b>Zene</b>	<b>Tanulás</b>	<b>Soha</b>	<b>Összesen</b>
fiú	18	20	17	10	18	3	86
lány	10	14	14	15	11	2	66
Összesen	28	34	31	25	29	5	152

38. táblázat

	<b>Játék</b>	<b>Internet</b>	<b>Film</b>	<b>Zene</b>	<b>Tanulás</b>	<b>Soha</b>	<b>Összesen</b>
fiú	22	19	16	19	18	-	94

lány	17	19	14	16	20	1	87
Összesen	39	38	30	35	38	1	181

*39. táblázat*

Egy gyerek akadt, aki a számítógépet mindenre használja csak tanulásra nem. A túlnyomó többség mindenre: játéokra, internetezésre, filmekre, zenehallgatásra és tanulásra is. Úgy tűnik, akinek nincs otthon lehetősége számítógépet használni, az iskolában ezt bepótolja. A számokból viszont látszik, hogy a falun élő gyerekek számítógép használata gyengébb, mint a városiaké.

## Összefoglalás

A munkám elején felállított hipotéziseim a következőképpen nyertek bizonyosságot:

Mind a falusi, mind a városi iskolákban működnek különféle szakkörök, melyekre a gyerekek többsége jár is, de legnépszerűbbek a tánc- és ének szakkörök. A falusi iskolákban ezen felül még a futball szakkör népszerű.

A testnevelés órát a megkérdezett gyerekek 92%-a szereti, mely pozitív képet mutat a gyerekek mindennapi testedzéséről és az egészséges élet gyakorlásáról az iskola falain belül, viszont a szabadidejüket nagy arányban nem aktív testedzéssel töltik a városban. A gyerekek többsége a sportot egészségfejlesztő tevékenységnek tartja. Tisztában vannak azzal, hogy a rendszeres mozgásnak egészség megőrző hatása van, mégsem ezt teszik. A megkérdezett gyerekek valamivel több, mint a fele azért naponta egy-két órát szentel valamilyen mozgásos tevékenységnek.

A gyerekek szüleinek fele sportolt rendszeresen, vagy sportol most is. Nem rossz mutató a jelen körülményekhez képest Kárpátalján. A gyerekek sportolási, sportválasztási afinitásához nélkülözhetetlen a szülők motivációja. A falun élő családok inkább hatnak ösztönzően gyermekeikre, mint a városiak. Bár mindegyik családban előfordul, hogy részt vesznek valamilyen sporttevékenységben, aktív mozgásban. A családi kirándulás halad az élvezőnyben.

A városi iskolások úszástudása kimagasló a falusi iskolásokéhoz képest. Ez azzal magyarázható, hogy a városban található úszómedencék a tanulók rendelkezésére állnak, míg a vidéki gyerekek csak a nyári szünetben tanulhatnak úszni egy alkalmas, arra kijelölt helyen szülői felügyelet mellett. A kerékpározás viszont mindannyiuk kedvence, mely egyensúlyérzék fejlesztésre tökéletesen alkalmas.

A gyerekek többségének van otthon számítógépe, azonban a városokban elterjedtebb a számítógép használata, mint falun. A városban a gyerekek szabadidejük nagyobb részét töltik számítógép előtt, mint valamilyen mozgásos tevékenységgel. Ezzel ellentétben a falvakban szabadidő eltöltése céljából a szabadban való játék dominál, a számítógép használatával szemben.

Fontosnak tartom, hogy foglalkozzunk ezzel a témakörrel, ugyanis rajtunk, pedagógusokon, szülőkön múlik, hogy gyermekeink szellemi, fizikai és lelki fejlődése pozitív, vagy negatív tendenciát mutat az elkövetkezőkben.

## РЕЗЮМЕ

Гіпотези, викладені мною на початку роботи, підтвердилися наступним чином.

Як і в міських, так і у сільських школах працюють різноманітні гуртки, які більшість дітей відвідує, однак найбільш популярними є танцювальні та вокальні гуртки. Крім того, у сільських школах популярними є футбольні спортивні гуртки.

Результати проведеного анкетування показали, що 92% опитаних учнів люблять уроки фізкультури, що засвідчує позитивну картину щоденної фізичної активності та здорового способу життя у стінах школи, однак більшість учнів у містах свій вільний час не присвячують активним фізичним заняттям. Більшість дітей вважають, що спорт має позитивний вплив на здоров'я. Вони розуміють, що регулярні заняття є важливими для збереження здоров'я, але не займаються ними. Все ж таки дещо більше половини опитаних дітей щодня присвячують одну-дві години якимось рухливим заняттям.

Половина батьків опитаних дітей регулярно займалися спортом, або займаються і в даний час. Такий показник не є поганим для умов сучасного Закарпаття. Для виникнення бажання у дітей займатися спортом, щоб вибрати певний вид спорту, необхідним є батьківська мотивація. Сільські батьки більш природно впливають на своїх дітей, ніж міські. Хоча заняття спортом, наявність активної рухової діяльності однаково притаманне для сімей. Лідирує такий вид діяльності як сімейні прогулянки, походи.

Високим є показник вміння плавати у міських дітей у порівнянні із сільськими. Цьому сприяє можливість користуватися басейном цілий рік, яку мають міські діти, а для сільських дітей плавання доступно лише під час літніх канікул у місцях, придатних для плавання, під наглядом батьків. Натомість катання на велосипеді однаково доступно для всіх дітей, чудово сприяє розвитку рівноваги.

Більшість дітей вдома мають комп'ютери, однак користування комп'ютером розвинене більше у містах, ніж у селах. Міські діти за комп'ютером проводять більше часу, ніж займаються рухливою діяльністю. А у селах навпаки: ігри на повітрі домінують при проведенні дозвілля дітей у порівнянні із заняттями за комп'ютером.

Вважаю: важливо займатися цією темою, адже від нас – педагогів, батьків залежить позитивну чи негативну тенденцію матиме в майбутньому духовний, фізичний та психічний розвиток наших дітей.

## Felhasznált irodalom

1. Balácsi Zoltánné: A szabadidős tevékenységek formái, alkalmazási területei, eszközei, módszerei. Szabadidős tevékenységek. Eötvös József Kiadó, Budapest, 1997.188-191.o.
2. Bányai Sándor: Szabadidő, szabad idő? Tanári Létkérdések. RAABE Kiadó, Budapest, K 3.2/14-28. o.
3. Bátori Béla (1985): A testnevelés elmélete és módszertana. Budapest. 6-7, 47-49 o.
4. Biróné Nagy Edit (2004): Sportpedagógia. Kézikönyv a testnevelés és a sport pedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához. Dialóg Campus Kiadó. 66-74 o.
5. Bukodi, Erzsébet (2005): *Időfelhasználás: szabadidő* – Budapest: Tárki. 17.,63. o.
6. Dr. Könyves, Erika – Müller, Anetta (2001): *Szabadidős programok a falusi turizmusban* Budapest: Szaktudás Kiadó Ház.5.o.
7. Falusi, Iván (2000): *Bevezetés a pedagógiai kutatás módszereibe*, Budapest: Műszaki könyvkiadó.
8. Farnosi István: Mozgásfejlődés. Budapest ; Pécs : Dialóg Campus, cop. 2011, 46., 51. o.
9. Fukász György: Szabadidő és kultúra. Kossuth Könyvkiadó, Budapest, 1988. 95-127. o.
10. Granasztói, Péter (2004): *Munkaidő, szabadidő, szórakozás*. Zsigmond Király Főiskola szöveggyűjtemény. 17.o.
11. Hagymásy Katalin – Oroszné Deák J: (szerk.) A pedagógusmesterség gyakorlati kérdései. 6.o.
12. Hunyadi, Zsuzsa (2005): *Kultúrálódási és szabadidő eltöltési szokások, életmód csoportok*, Budapest: Magyar Művelődési Intézet.35.o.
13. Ivanović, Josip (2008): *Bevezetés a pedagógiai kutatás módszertanába – előadási jegyzet*, Szabadka: Újvidéki Egyetem Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar. 11.o.
14. Kereszty Zsuzsa Otthonos iskola, 2008, 22.o.
15. Kovács Tamás Attila: A rekreáció elmélete és módszertana Bp. Fitness Kft, 2004, 342.o.
16. Laki, Ildikó (2004): *Szabadidős tevékenységek*, Zsigmond Király Főiskola szöveggyűjtemény. 69.o.
17. Madarász Márta : A szabadidő meghatározása, jelentősége a tanulók személyiségformálásában. = A szabadidő pedagógiai és gyógypedagógiai kérdése. Comenius Bt. Pécs, 1997. 23-24. o.
18. Parti Zoltán (2002): Testnevelés és sport. Új Pedagógiai Szemle, 52, 12. szám, melléklet , 201-205.o.
19. Prisztóka Gyöngyvér : Testneveléstudomány, Pécs:1998 Dialóg-Campus, 234 p. 71-72
20. Sántha Pál: Szabadidő-közösségek az iskolában. Tankönyvkiadó. Budapest, 1980. 42-43 o.
21. Scherman Éva: Tanórán kívül, iskolán belül. Tanári Létkérdések. RAABE Kiadó, Bp. K 4.1. 1-22. o.
22. Sporttudomány, neveléstudomány a gyakorlatért, 2007, 156.,170.o.



23. Tanterv és Utasítás az általános iskolák számára. Testnevelés, 5-8. osztály, Tankönyvkiadó, Budapest 1970, 14-16.o.

24. <http://www.partium.ro/socprof/Documents/Training%20material%20%20Szabadido%20pedagogia.pdf>

25. <http://www.shp.hu/hpc/userfiles/nemethnora/kutszem.hu> Németh Nóra Veronika : A kultúra, az életmód és a szabadidő. Kutatói szeminárium.

26. <http://www.parkovi.hu>

27. <http://www.hazipatika.com>

28. <http://www.jgypk.u-szeged.hu>

29. [www.users.atv.hu/mta-nmi/images/tanito/tesi-tp3.ppt,3-11](http://www.users.atv.hu/mta-nmi/images/tanito/tesi-tp3.ppt,3-11)

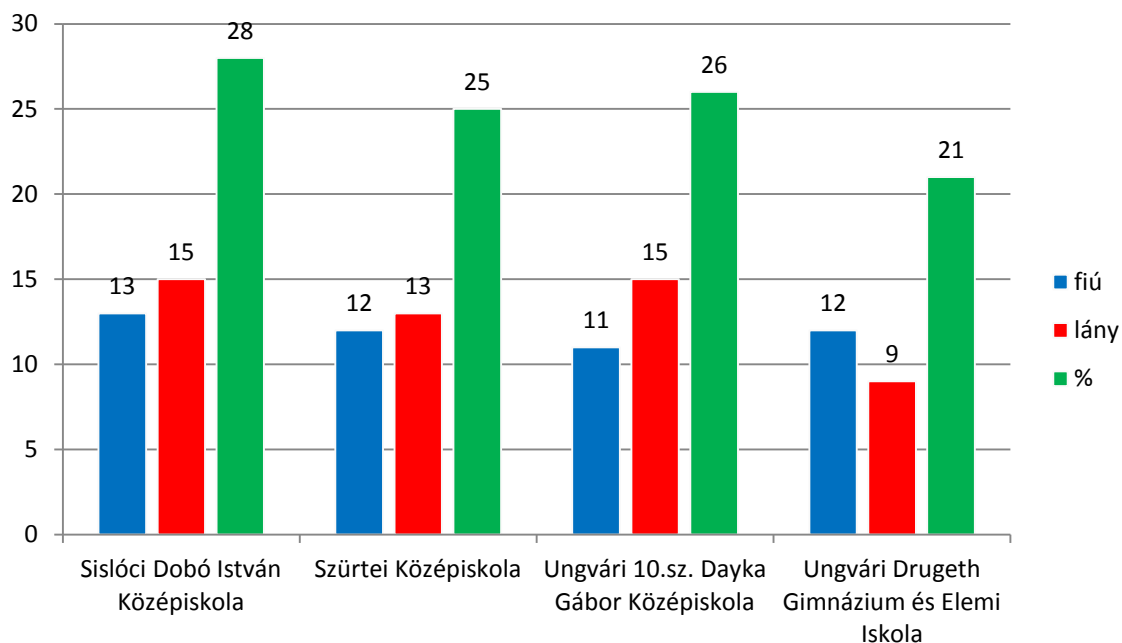
## **Táblázatok jegyzéke**

1. A 4.oszt. tanulók megoszlása nemek és iskolák szerint
2. A 6.oszt. tanulók megoszlása nemek és iskolák szerint
3. Szakkörök megoszlása iskolák szerint
4. Szakkörök látogatottsága városi iskolában tanuló és városban élő 4. oszt. tanulók által
5. Szakkörök látogatottsága városi iskolában tanuló és faluban élő 4. oszt. tanulók által
6. Szakkörök látogatottsága falusi iskolában tanuló és ott élő 4. oszt. tanulók által
7. Szakkörök látogatottsága városi iskolában tanuló és városban élő 6. oszt. tanulók által
8. Szakkörök látogatottsága városi iskolában tanuló és faluban élő 6. oszt. tanulók által
9. Szakkörök látogatottsága falusi iskolában tanuló és ott élő 6. oszt. tanulók által
10. Iskolai testnevelés órák kedvelése a 4. osztályos tanulók szerint
11. Iskolai testnevelés órák kedvelése a 6. osztályos tanulók szerint
12. Edzésen, sportfoglalkozáson való részvétel a 4. osztályban
13. Edzésen, sportfoglalkozáson való részvétel a 6. osztályban
14. Heti edzés aránya a 4. osztályban
15. Heti edzés aránya a 6. osztályban
16. A 4. osztályosok által üzött sportágak
17. A 6. osztályosok által üzött sportágak
18. A sport hasznossága a 4. osztályosok szerint
19. A sport hasznossága a 6. osztályosok szerint
20. Szabadidőben való sportolási arány a 4. osztályban
21. Szabadidőben való sportolási arány a 6. osztályban
22. Aktív sportolási arány a 4. osztályban
23. Aktív sportolási arány a 6. osztályban
24. A 4. osztályos tanulók szüleinek és nagyszüleinek sportolási szokásai
25. A 6. osztályos tanulók szüleinek és nagyszüleinek sportolási szokásai
26. A 4. osztályos tanulók családon belüli aktív időtöltése
27. A 6. osztályos tanulók családon belüli aktív időtöltése
28. A városi gyerekek szülei által való sportolási ösztönzés aránya
29. A falusi gyerekek szülei által való sportolási ösztönzés aránya
30. Városi iskolába járó tanulók úszási képessége
31. Falusi iskolába járó tanulók úszási képessége
32. Városi iskolába járó tanulók kerékpározási képessége
33. Falusi iskolába járó tanulók kerékpározási képessége
34. Számítógép jelenléte a városi gyerekek otthonaiban
35. Számítógép jelenléte a falusi gyerekek otthonaiban

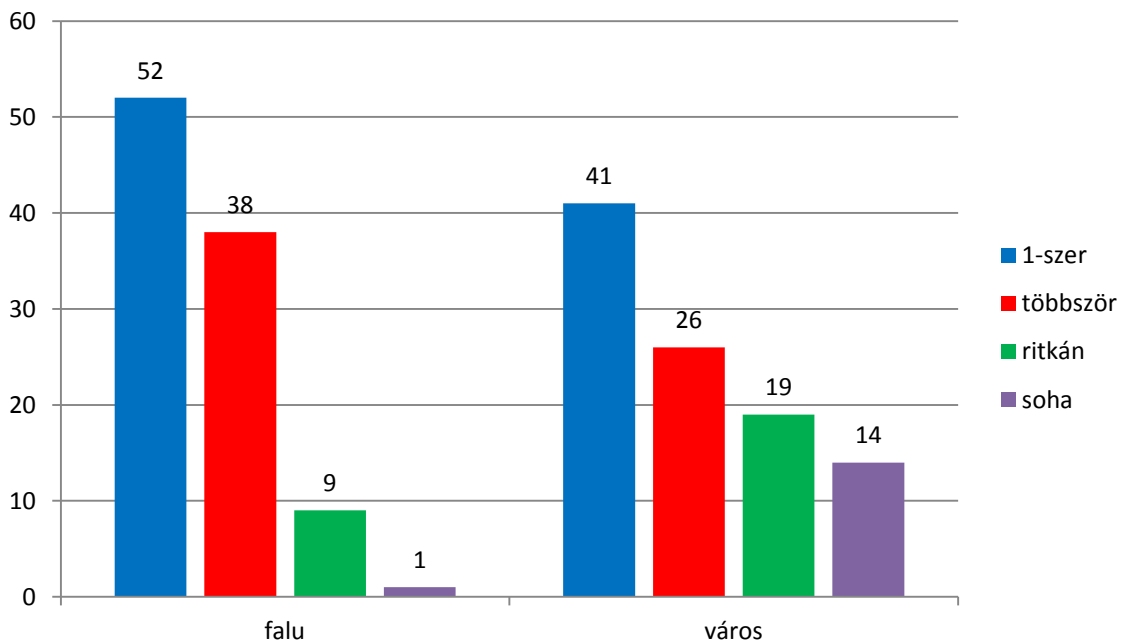
36. Számítógép használatának gyakorisága városi gyerekeknél
37. Számítógép használatának gyakorisága falusi gyerekeknél
38. Számítógép felhasználási célok a falusi gyerekeknél
39. Számítógép felhasználási célok a városi gyerekeknél

## Melléklet

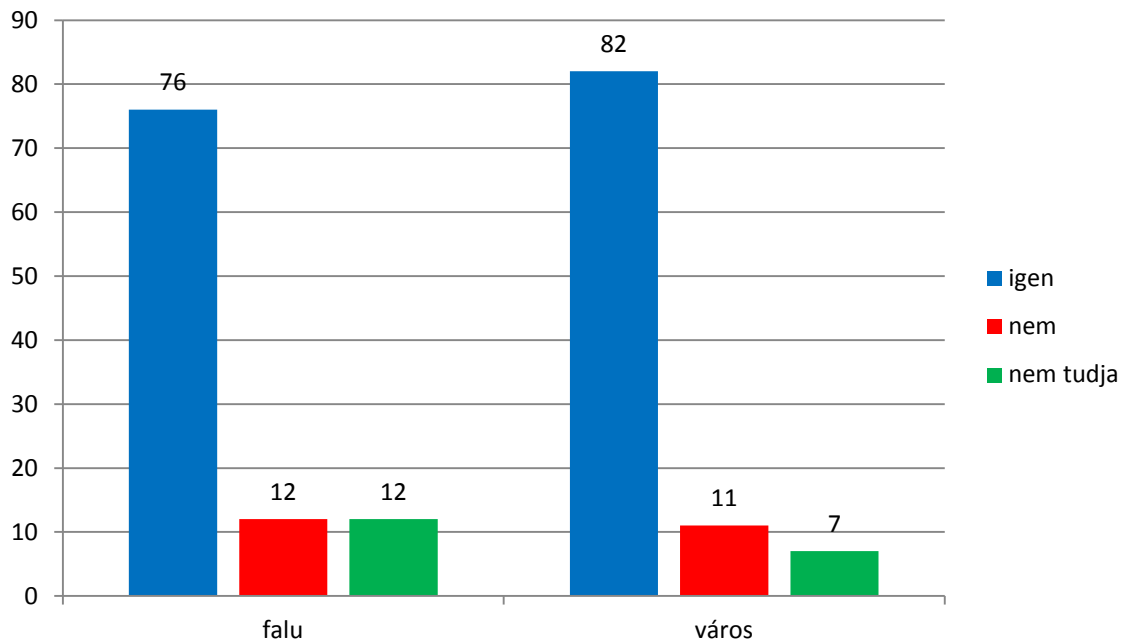
**1. grafikon. A tanulók százalékos megoszlása iskola és nemek szerint  
(összesen – 100 fő = 100%)**



**2. grafikon. Tornával, sporttal, illetve valamely mozgásos tevékenységgel töltött szabadidő lakóhely függvényében (%)**



3. grafikon. A gyerekek szüleinek sportolási aránya lakóhely függvényében (%)



4.grafikon. Számítógép használatának alakulása a lakóhely függvényében (%)

