

Міністерство освіти і науки України
Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II
Кафедра педагогіки та психології

Реєстраційний № _____

Магістерська робота
РЕГУЛЯРНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ДИТЯЧИЙ
ОРГАНІЗМ

МОЛНАР МОНІКА ОЛЕКСАНДРІВНА

Студент(ка) VI-го курсу

Спеціальність: 013 Початкова освіта

Освітній рівень: магістр

Тема затверджена на засіданні кафедри

Протокол №2/2018

Науковий керівник:

Греба А. Й. ст. викладач

Консультант:

Греба І. З. викладач

Завідувач кафедрою

Біда О. А. доктор пед. наук, професор

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

Протокол № _____ / 201_

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

Кафедра педагогіки та психології

**Магістерська робота
РЕГУЛЯРНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ДИТЯЧИЙ
ОРГАНІЗМ**

Освітній рівень: магістр

Виконала: студент(ка) VI-го курсу
спеціальності 013 Початкова освіта
Молнар М. О.

Науковий керівник: Гребя А. Й. ст.
викладач

Консультант: Гребя І. З. викладач

Рецензент: Візавер А. Д. ст. викладач

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

Pedagógia és Pszichológia Tanszék

A RENDSZERES TESTNEVELÉS HATÁSA A SZERVEZETRE
Magiszteri dolgozat

Készítette: Molnár Mónika

VI. évfolyamos Tanító

szakos hallgató

Témavezető: Greba Anna tanár

Konzulens tanár: Greba Ildikó tanár

Recenzens: Vizáver Árpád

tanár

Зміст

Вступ	6
I. Вплив фізичних вправ та занять спортом на організм	7
1.1 Вплив малорухливого способу життя на здоров'я.....	8
1.2 Наука про здоров'я загалом	9
1.2.1 Фізичне виховання та психічне здоров'я	11
1.2.2 Психогігієна	11
II. Фізична культура та грамотність	13
2.1 Інтерпретація фізичної культури	13
2.1.1 Догляд за тілом та фізичні вправи	13
2.2. Інтерпретація освіти	14
2.2.1 Фізична та розумова робота	15
2.2.2 Тіло і душа	16
2.2.3 Основи фізичного тренування	16
2.2.4 Фізичні навантаження - фізичні вправи - спорт.....	17
III. Роль фізичного виховання та спорту в наш час	19
3.1. Мета та зміст фізичної культури та спорту.....	19
3.2. Ефект розвитку особистості від регулярних занять.....	22
3.3. Важливість фізичного виховання та спорту у фізичному розвитку.....	24
3.4 Фізичне виховання як предмет.....	27
3.5. Характеристика вправ	28
3.5.1 Функції вправ	29
3.5.2 Особливості рухливих ігор.....	30
3.6. Місце уроків у навчальному процесі	34
3.7. Структура уроку фізичної культури	35
3.7.1. Аспекти виховання.....	35
3.8. Види уроків з фізичної культури	39
3.8.1. Профілактика нещасних випадків, догляд на уроках різних типів	42
3.9. Особливості розвитку руху	43
3.9.1. Розвиток руху в дитинстві / 4-7 років	44
3.9.2. Розвиток руху у дитинстві (8-11 / 12 років)	48
3.10. Про оцінювання	49
3.10.1. Огляд мети освіти та ефективності	50
3.10.2 Українська система оцінювання з фізичного виховання	54
IV. Дослідження: Вплив регулярних фізичних вправ на організм	57
4.1. Матеріал та методи дослідження	57
4.1.1. Мета дослідження	58
4.1.2. Гіпотеза	58
4.1.3. Місце проведення дослідження.....	58
4.1.4. Методи дослідження.....	60
4.2. Аналіз результатів.....	62
Підсумки	
Резюме	
Список літератури	
Додаток	

Tartalom

Bevezetés	6
I. A testedzés, testmozgás, sport szervezetre gyakorolt hatása	7
1.1 A mozgásszegény életmód hatása az egészségre	8
1.2 Az egészségnevelésről általában	9
1.2.1 Testi-lelki egészségnevelés	11
1.2.2 A mentálhigiéné	11
II. Testkultúra és műveltség	13
2.1 A testkultúra értelmezése	13
2.1.1 A testápolás és testedzés	13
2.2. A műveltség értelmezése	14
2.2.1 Fizikai és szellemi munka	15
2.2.2 Test és lélek	16
2.2.3 A testedzés alapelvei	16
2.2.4 Fizikai aktivitás – testedzés – sport	17
III. A testnevelés és a sport szerepe napjainkban	19
3.1. A testnevelés és a sport célja, tartalma	19
3.2. A rendszeres testmozgás személyiségfejlesztő hatása	22
3.3. A testnevelés és sport jelentősége a testi fejlődésben	24
3.4 A testnevelés mint tantárgy	27
3.5. A testgyakorlatok jellemzői	28
3.5.1 A testgyakorlatok funkciói	29
3.5.2..A mozgásos játékok jellemzői	30
3.6.. A tanórák helye az oktatás folyamatában	34
3.7. A testnevelési óra szerkezete, felépítése	35
3.7.1. A nevelési-oktatási, képzési szempontok	35
3.8. A testnevelési órák típusai	39
3.8.1. Baleset elhárítás, gondozás a különböző típusú órákon	42
3.9. Mozgásfejlődési sajátosságok	43
3.9.1. Mozgásfejlődés az első gyermekkorban / 4 -7 éves kor /	44
3.9.2. Mozgásfejlődés a második gyermekkorban (8-11/12 éves korban)	48
3.10. Az értékelésről	49
3.10.1. Az oktatás és teljesítménycélok felülvizsgálata	50
3.10.2 Ukrajnai értékelési rendszer a testnevelésben.....	54
IV. Kutatás: A rendszeres testedzés hatása a szervezetre	57
4.1. A kutatás anyaga és módszerei	57
4.1.1. A kutatás célja	58
4.1.2. Hipotézis	58
4.1.3. A kutatás helye	58
4.1.4. A kutatás módszerei	60
4.2. Az eredmények elemzése	62
Összegzés	
Резюме	
Irodalomjegyzék	
Melléklet	

*A gyermekkorban elmulasztott, kihasználatlan lehetőségek nem térnek vissza,
és negatív jelleggel a gyermek, majd a felnőtt életének kísérő jelenségévé változnak.
/Győri P. 1986./*

Bevezetés

Diplomamunkámban a kisiskoláskor mozgásfejlődési sajátosságait szeretném tanulmányozni, valamint azt, hogy a rendszeres testedzés, testnevelés milyen hatással van a gyermeki szervezetre. Kezdő pedagógusi pályám során felismertem, hogy az alsó osztályos gyermek megfelelő testi fejlődésének fontos feltétele – a helyes táplálkozás mellett– a megfelelő mozgás, illetve a mozgási lehetőségek messzemenő biztosítása. Minél kisebb egy gyermek, annál nagyobb a mozgásigénye. Erre élettanilag is szüksége van. Fiziológiai szempontból nézve, ugyanis intenzív mozgás közben bőségesebben áramlik az izmokba a vér, amely a szervek működéséhez, a test egészséges fejlődéséhez szükséges tápanyagokat és az oxigént szállítja. Jótékony hatással van azonban az izommunka az egész fejlődő szervezetre, különösen a szívre, az érrendszerre, a tüdőre, élénkíti az anyagcsere-folyamatot. A rendszeres izom- ideg reflexkapcsolatok a mozgásokat egyre magabiztosabbá, pontosabbá teszik. Sok gyakorlással a mozgás mind összerendezettebbé válik, a felesleges mozgások fokozatosan elmaradnak. Mindez természetesen összefügg az idegrendszer fejlődésével is.

Iskolai munkám során tapasztaltam, hogy a mozgás nagymértékben fejleszti a gyermek ügyességét, mozgásának biztonságát, bátorságát

A diplomamunkám témaválasztását a testnevelés és az egészséges életmód iránti elkötelezettségem motiválta. Úgy gondolom, hogy a rendszeres mozgás, a rendszeres testnevelés nemcsak a 6-12 éves tanulók fizikai erőnlétére, szervezetük egészséges fejlődésére van hatással, de a szellemi képességek fejlődésére is, sőt, saját megfigyelésem alapján, a szervezett mozgásfejlesztés eredményeként a gyerekek könnyebben sajátítják el a tananyagot.

A teljesebb testnevelési kompetenciák elsajátítása végett több testnevelésről szóló szakirodalmat tanulmányoztam át. Többek között: Király Tibor, Arday László, Makszin Imre, Farnosi István, Nádori Lajos, Győri Pál, Bogdán Siján, Eduard Vilesovskij stb. szerzők munkáit. Szakirodalmi kutatásaim során egyértelműen bebizonyosodott számomra, hogy a legtöbb testgyakorlat mozgásanyagát 6-12 éves kor között lehet a legkönnyebben, leggyorsabban elsajátítani. amennyiben a tanulók a megfelelő időszakban nem kapják meg a megfelelő fejlesztést, soha be nem pótolható lemaradás jön létre.

I. A TESTEDZÉS, TESTMOZGÁS, SPORT SZERVEZETRE GYAKOROLT HATÁSA

A testedzés, testmozgás, a sport legfontosabb szerepe abban áll, hogy az emberi lénynek az életben maradáshoz levegőre, vízre, táplálékra és emellett mozgásra is szüksége van. Az egészség megőrzéséhez pedig kellő rendszerességgel és megfelelő mennyiségben, életvitelszerűen és folyamatosan van rájuk szükség. A rendszeres testmozgás tehát nemcsak életszükséglet, hanem az egészségnek, az egészség megőrzésének is alapvető feltétele. Akármilyen kevés fizikai aktivitás végzése is jót tesz az egészségnek. A jótékony, pozitív hatás pedig a fizikai aktivitás mennyiségével arányos. Az edzés, testedzés azonban jóval több, mint egyszerű fizikai aktivitás. Testedzés alatt a tervezett, strukturált, megfelelő időközönként ismétlődő mozgástevékenységet értjük, amely egy megfogalmazott cél érdekében az alkalmazott terhelés progresszivitását is jelenti. Az egyén részéről az edzés a személyiség intenzív részvételét igényli, az ismétlődő edzés alkalmak melletti kitartás pedig komoly elkötelezettséget kíván (Petrika,2012).

A sportolók kitűnő egészsége egyik fő jellemzője éppen a nagyfokú fizikai, fiziológiai és pszichológiai alkalmazkodó képesség (Oláh, 2004). Ez jelenti valójában az edzettséget, mint olyan szilárd egyensúlyi állapotot, melyet a sportoló képes fenntartani akár szélsőségesen változó körülmények között is, nagyfokú adaptációs képessége és kapacitása révén. Ilyen értelemben: - A jó egészség megőrzése is adaptáció. - Az edzettség elérésének képessége is adaptáció (Frenkl,1984).

A rendszeres testedzés, a mozgás, az elegendő fizikai aktivitás az egészség megőrzésének alapvető feltétele és védőfaktora még késő öregkorban is. Érvényes ez a hatás nemcsak a testi egészségre, hanem a lelki egészségre is, de hasznára van az ember egészségére olyan értelemben is, hogy nemcsak egészségmegőrző, hanem egyes betegségszociológiai csoportoknál gyógyító szerepét is betölti. A lakosság körében, annak minden társadalmi rétegében, megfigyelhető az aggasztó mértékű inaktivitás. Az aggodalom jobban megérthető, ha figyelembe vesszük, hogy az inaktivitás önálló rizikófaktornak tekintendő a testi betegségek vonatkozásában, de a mentális betegségekre ugyanúgy igaz (Petrika,2012).

Egészség, mentális egészség fogalmköre már az orvoslás atyja, Hippokratész is a gyógyulás lehetőségét a test és lélek harmóniájának visszaállításában látta, ezért azt ajánlotta kora gyógyítóinak, hogy a testet és a lelket együtt kezeljék. Figyelmeztetett arra, hogy a lélekkel is mindig foglalkozni kell, mert a lélek dolgai és állapota visszahatnak a testre és csak így

képzelt el a testi-lelki harmónia visszaállítása, vagyis a teljes gyógyulás (Csabai és Molnár, 1999).

A mentális egészség szoros egységet alkot a testi egészséggel amely, Petrika és Hegedűs szerint (2006) az életminőség egyik meghatározó faktoraként, kitüntetett figyelmet érdemel. Fontos tehát minden olyan lehetőséget megragadni, amely pozitív hatást gyakorolhat a mentális egészség állapotára, ezzel az életminőségre is. A mozgás ezek közé a lehetőségek közé tartozik. Az egészség érték, az egészségkultúra alappillére és az egészségtudatos magatartás fő mozgatórugója is. A dolgozat későbbi fejezeteiben részletesen foglalkozunk a testi- lelki egészség fogalmkörével.

1.1 A mozgásszegény életmód hatása az egészségre

Köztudott, hogy az emberi társadalom civilizálódása hozta magával, hogy az egyén az egészséghez egyébként szükséges mozgás mennyiséget sem teljesíti. Napjainkra a sikeres élet tempója oly mértékben felgyorsult, hogy az eredeti természetes élettempó követése a teljesítményre épülő társadalomban életképtelenné tesz. Így az egyén kénytelen felvenni ezt az embertelen tempót, ami azt jelenti, nem mozog eleget, életmódja inaktívvá válik. A felgyorsult életben a természetes, szükséges testmozgásnak nincs helye és ideje az átlagembernek. Így szép lassan megszokja, hogy inaktív. Az inaktivitás pedig az egyik komoly, önálló rizikófaktorok az egészség tekintetében. Azzal pedig tisztában vagyunk, hogy az egészség fenntartásához, megőrzéséhez a rendszeres testmozgás és sport elengedhetetlen, szükséges feltétel (Domokos, 2013).

A modern életvitel részeként azonban az életmód oly mértékben elkényelmesedett, állítja Domokos (2013), hogy ennek ára, a mozgásszegénység már betegségokozó mértékű. A mai ember átlagos mozgásadagja meg sem közelíti azt a minimumot, amennyire az egészsége érdekében szüksége volna. Pedig ha pusztán annyit tenne, hogy a napi rendszeres mozgást sikeresen visszacsempészné a hétköznapokba, sokban hozzájárulna mentális egészsége színvonalának javításához.

Könnyen meghatározható az a mozgásmennyiség, amire az embernek szüksége van ahhoz, hogy az egészségét fenntarthassa, megőrizhesse. Ez a mozgásmennyiség a mozgásminimum. Eszerint: a hét minden napján, de legalább heti 5 napon, legalább 30 percig tartó, legalább enyhe megizzadással is járó testmozgás az a minimális mozgás adag, ami szükséges ahhoz,

hogyan az ember az inaktivitásából eredő egészségveszélyeket elkerülje. Ha ennél kevesebb mozgás van az életvitelben, kijelenthetjük, az egyén inaktív életmódot folytat. Emiatt aztán előbb-utóbb az elegendő mozgás hiányából eredő betegségek tünetei jelenhetnek meg. Mindaz alkalmoszerű testedzés és sport egyszeri hatásai az egészségre, mind a rendszeres testedzés hatásai is nagymértékben különbözhetnek, attól függően, hogy milyen típusú testedzés hatásairól van szó. Domokos szerint (2013), a mozgást illetve testedzést - intenzitása, (milyen erős az igénybevétel), - időtartama (milyen hosszú egy edzés alkalom), - gyakorisága (milyen gyakran ismétlődik az edzés) és - jellege határozza meg.

A mozgásszegény életvitel megakadályozásának leghatékonyabb módja a széleskörű prevenció lehetne, még a betegség indulása előtt, fiatal felnőtt korban. A védő tényezők között pedig ott találjuk az önálló védőfaktorok tekinthető rendszeres testedzést, a sportolást (Pikó, 2005, Urbán 2005). A rendszeres testedzés és mentális egészség viszonyában a mentális egészségre gyakorolt hatások között a prevenció az egyik legfontosabb lehetőség a XXI. század embere számára.

1.2 Az egészségnevelésről általában

A WHO meghatározása szerint: az egészségnevelés (*health education*) tudatosan létrehozott tanulási lehetőségek összessége, melyek segítik az egyént és a közösséget egészségük előmozdításában tudásuk bővítésével, életmódjuk, magatartásuk alakításával. Az egészségnevelés több tudomány-területet ölel fel: orvostudomány, pedagógia, pszichológia, neveléstudomány és szociológia. „Az egészségnevelés feladatköre (tartalma) így lényegesen kitágul: figyelembe veszi az ember biológiai állapotát (testi, szervezeti egészségét) csakúgy, mint a lelki (szellemi, érzelmi, törekvéses) tulajdonságait és a társadalmi együttélésből adódó szociális státuszát (anyagi-gazdasági helyzetét, családi harmóniáját, társadalmi beilleszkedési zavarait) és ezek együttes hatás-rendszerében ítéli meg tennivalóit.” (Gritz, 2007,3-9.).

„Az egészségnevelés célja, hogy az egészség kulturális szint emelésével, az életmód formálásával elősegítse egyrészt az egészség kialakítását, megtartását, a betegségek megelőzését, másrészt, hogy a betegek egészségi állapota mielőbb helyreálljon.”(Pál és mts., 2005. 6.p.25-32.).

Napjaink egyik legalapvetőbb társadalmi problémája az életminőség romlása. A rizikófaktorok között szerepel elsősorban az egészségtelen életmód (mozgáshiány,

táplálkozási hibák stb.) és az egészségre káros emberi magatartások (dohányzás, túlzott alkoholfogyasztás, drogfogyasztás stb.). Megoldást elsősorban az egészség védelmében, az egészséget befolyásoló viselkedés alakításában, változtatásában kell keresnünk. Kiemelt szerepen a megfelelő ismereteknek, értékeknek, attitűdöknek (viselkedési mintáknak). Hangoztatjuk, hogy egészségünk a legnagyobb kincsünk, fontos értékünk! Egészségünk megőrzése viszont életmódunkkal függ össze, amit pedig elsősorban mi alakítunk ki, milyensége főként rajtunk múlik.

Tudjuk, hogy egészségi állapotunkat számtalan tényező befolyásolja. Ezek lehetnek öröklött tényezők (pl. vérzékenység), fejlődési rendellenességek (pl. szívfejlődési zavarok), valamint különböző hajlamok. (A hajlam önmagában még nem ok egy betegség kialakulására. Csak akkor alakul ki betegség, ha azt egyéb tényezők felszínre hozzák). A környezeti tényezők is befolyásolják egészségünket. Ilyenek például a mikroorganizmusok (fertőző betegségek”koronavírus”), mechanikai hatások (ütés, baleset stb.), hőmérsékleti tényezők (fagyás, hőguta), fény és sugárhatások (bőrrák), mérgezések (pl. környezeti mérgek stb.). Viszont az egészségügyi ellátásnak is döntő szerepe van egészségünk alakulásában. Ám az egészséget leginkább befolyásoló tényező nem más, mint egészségmagatartásunk, egészségtudatunk. Ennek színvonala csak rajtunk múlik.

Napjainkban a társadalom minden tagja számára egyformán legfőbb érték az egészség és hogy ezt a „kincset” megtartsuk a legfontosabb feladatunk a betegségek megelőzése (prevenciója), amelynek három típusát különböztetjük meg. A megelőzés messze leghatékonyabb és leggazdaságosabb módja az ún. elsődleges (primer) megelőzés. Célja, hogy az egészséges emberek körében csökkentse egy adott betegség rizikófaktorait. (Rizikófaktorok azok a szokások, veleszületett hajlamok, amelyek valamilyen betegség kialakulásának esélyét növelik.) A másodlagos megelőzés azt jelenti, hogy a betegséget még időben felismerjük, mielőtt még súlyosabb formája alakulna ki. Ebben óriási jelentősége van a szűrővizsgálatoknak. A harmadlagos megelőzés célja a már kialakult betegség következményeinek a csökkentése. Ilyen például a szívinfarktus, ahol az a cél, hogy ne alakuljon ki szívelégtelenség (Ádány,2007).

A WHO (World Health Organization – Egészségügyi Világszervezet) megfogalmazása szerint: az egészség nemcsak a betegség, illetve a fogyatékoság hiánya, hanem a teljes testi, lelki és szociális jólét állapota, illetve ennek fenntartása. Olyan bonyolult egyensúlyi állapot, amelynek a fenntartása tudatos erőfeszítéseket igényel. A megfelelő egészségmagatartásra

mindenkinek szüksége van, mert hiányában életkilátásaink romlanak.(A WHO 1948-ban kezdte meg működését; alkotmánya 1948. április 7-én lépett életbe. Ezen a napon ünnepeljük minden évben az Egészség Világnapját. A tagországok száma: 194.)

Az egészség 12 pontja:

1. személyi higiéné,
2. egészséges táplálkozás,
3. több mozgás,
4. stressz tűrés, stressz kezelés (önismeret, önértékelés),
5. dohányzás mellőzése,
6. kevesebb alkoholfogyasztás,
7. drogtagadás,
8. kiegyensúlyozott szexuális élet,
9. időben orvoshoz fordulás,
10. együttműködés az egészségüggyel, segítő foglalkozásúakkal,
11. környezetvédelem, környezettisztelet,
12. balesetvédelem.

(Egészségfejlesztés, XLVIII. évfolyam, 2007. 5—6. szám Prof. Dr. Simon Tamás nyomán)

1.2.1 Testi-lelki egészségnevelés

1.2.2 A mentálhigiéné

Ép testben ép lélek – tartja a mondás, de vajon megfordítva is érvényes a kijelentés- létezik ép test ép lélek nélkül? Az egészséges életmódra nevelés, mindenekelőtt a fiatalok egészségnevelése. Ukrajnában és a világ más civilizált országaiban is központi kérdése az egészségügyi, oktatásügyi, illetve az ifjúságügyi szervezeteknek.

A mentálhigiénére nincs magyar kifejezés, csak körülírtan lehet megfogalmazni. A lelki, szellemi egészség védelmét jelenti és hozzájárulhat a pszichés megbetegedések, magatartászavarok megelőzéséhez. A mentálhigiéné magatartásmódot, egészségkultúrát, viselkedéskultúrát is kifejez, segítő magatartást, segítőkészséget jelent, valamint tehervállalást, konfliktustűrő és konfliktuskezelő képességet is. Mindazoknak a folyamatoknak és tevékenységeknek az összessége, amelyek a személyiséget és a közösségi kapcsolatokat erősebbé, fejlettebbé, magasabb szervezetségűvé teszik. Nyitottsággal, befogadó készséggel is párosul, aminek birtokában „nemcsak segíteni vagyok képes, hanem ha én kerülök válsághelyzetbe, képes vagyok kérni és el is fogadni a segítséget (Buda,2003).

A fiatalok mentálhigiénés nevelése, támogatása gyakorlatilag a teljes egészségnevelési feladat alapját képezi. Szorosan összefügg a rizikómagatartásokkal (alkohol- és drogfogyasztás, addikció, erőszak), a kortárs kapcsolatok és párkapcsolatok rendszerével, a szabadidő eltöltéssel, az egészséges életmóddal is. A rizikómagatartások közül a hazai egészségnevelési gyakorlatban a drog- és alkoholfogyasztással kapcsolatos preventív programok, valamint az áldozattá válást megelőző programok a legelterjedtebbek. Rendkívül fontos megemlíteni az áldozattá válás megelőzését célzó speciális szociális gyakorlatot; ennek terén relatíve új, viszont kiemelendő jelenség, egyre fokozódó rizikófaktor az internetes erőszak kérdésköre. Az internetes veszélyek elleni védekezés kiemelten fontos eleme kell, hogy legyen az iskolai komplex egészségnevelési programnak (Buda,2003).

II. TESTKULTÚRA ÉS MŰVELTSÉG

A testkultúra két összetevője a személyi higiéné és a testedzés. Knausz (2002) szerint a műveltség a megszerzett ismeretek összessége és azok hasznosításának a képessége. A szerző írásában hangsúlyozza, hogy a testkultúra a műveltség fontos része. A rendszeres testedzés elősegíti az egészség és az erőnlét megőrzését és fejlesztését. A testedzés azonban csak meghatározott feltételek esetén éri el kedvező hatásait. Tanulmányában sorra veszi azokat az alapelveket, testedzési típusokat és paramétereket, amelyek szükségesek az egészséges testedzéshez. A szerző hangsúlyozza, hogy az embermozgásra termett, mert testtömegének valamivel több, mint kétharmadát a mozgásszervek (csont, ízület, izom) adják. Így már pusztán tömegük miatt is, a mozgásszervek állapota meghatározza az egész ember egészségi állapotát. Miután a szervek teljesítőképesége egyenesen arányos a használatukkal a mozgásszervek rendszeres használata kedvezően hat az egész szervezetre (Knausz (2002)).

Ángyán (2000) tanulmányának az a célja, hogy értelmezze a testkultúra és a műveltség fogalmát, s hangsúlyozza a céltudatosságot a testkultúra fejlesztésében.

2.1 A testkultúra értelmezése

2.1.1 A testápolás és testedzés

A testkultúra testápolást és testedzést jelent (Ángyán,2000). Ez a meghatározás aligha elégíti ki a minden részletre kitérő meghatározások kedvelőit írja Berkes (2004) és Takács (1995). A meghatározás hossza azonban fordított arányban áll a meghatározás használhatóságával. A társadalmi, gazdasági, történelmi tényezők bevonása a meghatározásba eltereli a figyelmet a lényegről. Nyilvánvaló, hogy például az ókori Athénban más tisztálkodási lehetőségek voltak, mint napjainkban, s ma is az egyén anyagi lehetőségei befolyásolják, hogy milyen testápolási módokat használ. A lényeg azonban a testápolás. Az ápolat test nemcsak az egészség feltétele („a tisztaság fél egészség”), hanem kedvezően befolyásolja az egyén társadalmi kapcsolatait is. A jól ápolat egyén könnyebben teremt kapcsolatot a környezetével, szemben az ápolatlan személlyel, akit kerülnek az emberek. (Ángyán,2000).

A testkultúra terjesztésében kiemelt szerepe lenne az értelmiségnek, írja Ángyán (2000), de az egyetemekről kikerült friss diplomásoknak is hiányosak az ismereteik. A felsőoktatásban

rangon alulinak számít a testkultúra oktatása, így aztán a hallgatók egyénileg igen eltérő módon, „magán úton” tesznek szert a testkultúrával kapcsolatos ismeretekre.

A testkultúra másik összetevője a testedzés. A testedzés a szervezet olyan szabályszerű megterhelése, amely fokozza az erőnlétet és az állóképességet. Megterhelésnek nevezzük a szervezetre ható külső és belső ingerek összességét, amelyek működésváltozásokat váltanak ki a szervezetben (megváltozik a szív működés, a légzés, az izomtónus, stb.). A megszokottnál nagyobb megterhelés fokozza a szervezet alkalmazkodóképességét. A testedzés lényege tehát a szervezet megfelelően szabályozott megterhelése, s az elérendő cél szempontjából lényegtelen a testedzés gazdasági, szociális, stb. háttere. Ugyanakkor tudnunk kell, hogy a testedzés olyan, mint a gyógyszerek szedése: a megfelelő gyógyszerek elősegítik a gyógyulást, a rossz gyógyszerelés pedig ártalmas. Ugyanígy a helyesen végzett testedzés kedvezően befolyásolja az életfolyamatokat, a rosszul végzett testedzés pedig ártalmas, akár maradandó károsodásokat is okozhat (Ángyán, 2000).

2.2 A műveltség értelmezése

A műveltség a megszerzett ismeretek összessége és azok hasznosításának a képessége. A műveltség tanulás eredménye, mert az ismeretek megszerzése és tárolása (memorizálása), valamint az ismeretek hasznosítása is tanulással lehetséges. Az öröklött tényezők befolyásolják, vagyis serkentik, vagy nehezítik a tanulást, de ez nem változtat a tanulás jelentőségén. A megszerzett ismeretek alapján beszélhetünk általános és speciális (irodalmi, zenei, stb.) műveltségről. Mind az általános, mind a speciális műveltség az adott társadalmi és természeti környezetben szerezhető meg, ezért ezek a körülmények meghatározzák a műveltség tartalmát. Így például a művelt magyar ember ismeri a Bánk Bánt, de ez nem várható el mondjuk egy Dél-Amerikai polgártól. És fordítva, például a gyöngyhalászat ismeretanyaga nem tartozik a magyar ember általános műveltségéhez (Knausz,2002, Maróti,2002).

A műveltség lényegéhez tartozik a hasznosítás, semmit sem ér a használhatatlan ismeretanyag. A hasznosítás az ember közvetlen mozgásterében valósul meg; minél tágabb a mozgáster, annál többféle ismeret hasznosítható. Másféleképpen is meg lehet határozni a műveltséget aszerint, hogy melyik összetevőt, s milyen szempontot emelnek ki (Knausz, 2002, Maróti2002).

Bárhogyan is határozzuk meg a műveltséget, annak mindenképpen tanulás a forrása. Tanulni többféleképpen lehet, szervezett formában és önképzéssel is. Nem a tanulás formája, hanem az eredménye, vagyis a megszerzett ismeretek mennyisége és hasznosítása a fontos. Ezért mondhatjuk azt, hogy az iskolázottság nem azonos a műveltséggel.

A testkultúra ismeretanyagának és gyakorlatának a megszerzése, fejlesztése is tanulással lehetséges. Következésképpen a testkultúra az általános műveltség része.

Napjainkban egyre többen ismerik fel a testkultúra jelentőségét az egészséges életmódban, de jóval kevesebb azoknak a száma, akik a megszerzett ismereteiket hasznosítják is. Ma még sokan vannak, akik elismerik ugyan, hogy hasznos és jó dolog a testmozgás, csak ne kelljen mozogni (Ángyán, 2000)!

2.2.1 Fizikai és szellemi munka

Mind a tudományos, mind a hétköznapi gondolkodás különbséget tesz a fizikai és a szellemi munka között. Több szempontból indokolt ez a megkülönböztetés. Helytelen azonban az az értékítéletet is tartalmazó leegyszerűsítés, amely szerint a fizikai munkát az izmainkkal, a szellemi munkát pedig az agyunkkal végezzük. Egyfelől, mind a fizikai, mind a szellemi munka értékét a munka eredménye adja. Jóllehet kimerítő szellemi munka lenne például az „a” betűk megszámlálása Tolsztoj Háború és béke című regényében, mégis haszontalan. Avagy fizikai vagy szellemi munkának tekintjük-e a szobrász munkáját, aki gyakran nehéz fizikai munkával varázsolja elő az alkotásait? Másfelől, az izomműködés és az agyműködés szoros kölcsönkapcsolatban állnak egymással. Mindebből következik, hogy a testkultúra befolyásolja mind a fizikai, mind a szellemi munka eredményességét (Ángyán, 2000).

Kézenfekvő, hogy az általában mozgásszegény szellemi munkát végző egyén számára nélkülözhetetlen a rendszeres testedzés, de miért ajánlatos ez a fizikai munkát végző egyén számára is? Bármely fizikai munka meghatározott mozgáskészletet igényel, amely különböző mértékben veszi igénybe az izomzatot. Márpedig valamennyi izmot működtetni kell, különben akár szemmel látható aszimmetriák alakulhatnak ki. Minél gazdagabb az egyén mozgáskészlete, minél fejlettebb a mozgáskultúrája, annál eredményesebb a munkája (Ángyán, 2000).

2.2.2 Test és lélek

Öntudatra ébredése óta foglalkoztatja az embert a test és a lélek kapcsolata. Lényegében véve két kérdéstről van szó. Először arról, hogy amíg az érzékszervekkel közvetlenül megismerhető a test, addig a lelki működések csak közvetve (például különböző tesztekkel) vizsgálhatók. Könnyen meg tudjuk mérni a testtömeget, a testmagasságot, s a többi testméretet, de sokkal nehezebb megbecsülni a lelki működések (lelkiismeret, lelkiismeret, szeretet, kíváncsiság, stb.) paramétereit (erősség, időtartam, szilárdság, stb.). Jóllehet vannak törekvések a teológiai és a természettudományos gondolkodás közelítésére, de az alapvető különbség feloldhatatlan. Az agyműködés különbözősintű (neurofiziológiai, pszichológiai, stb.) vizsgálatával nyert adatok szintézisére épített egységes álláspont kidolgozása is még megoldhatatlan feladatnak látszik (Ádám 2001, Buzsáki, 2001).

Bármelyik felfogást is valljuk, a test és a lélek szoros kölcsönkapcsolatban van egymással. Bizonyított tény, hogy a test mindenkor, aktuális állapota befolyásolja a lelki működéseket, és fordítva, a lelki működések tartós megváltozása hatással van a testre. Vagyis a testkultúra a lelket is formálja. Az ókori Róma költője, Juvenalis fogalmazta meg a sokszor idézett kívánságot: „Ép testben legyen ép lélek”.

2.2.3 A testedzés alapelvei

Miután a testedzéssel ártani is lehet, nélkülözhetetlenek azok az alapismeretek, amelyek birtokában kihasználhatóak a rendszeres testedzés kedvező hatásai. A helyesen végzett testedzés alapelveinek ismerete a műveltség szerves része. A fontosabb alapelvek az alábbiak:

- *Az egészségi alkalmasság elve:* az egyén az egészségi állapotának megfelelő testedzéstől várhat kedvező testi és lelki hatásokat. Ezért a rendszeres testedzés megkezdése előtt általános orvosi kivizsgálásra van szükség. A vizsgálat eredménye alapján dönthető el, hogy milyen célból (erőfejlesztés, a szív-érrendszeri állóképesség fejlesztése, energiaforgalom javítása) és milyen módszerrel végzett testedzésre van szükség.
- *Az egyéni adottságok elve:* az egyén alkata, testi-lelki tulajdonságai határozzák meg a számára legmegfelelőbb testedzést. Nyilvánvaló például, hogy helytelen úszásra ösztönözni azt, aki fél a víztől. A túlsúlyos embernek ártalmas a futás. Csak a jól választott, örömmel végzett testedzéssel érhetők el az optimális hatások.

- *A terhelés elve:* a gyenge testedzés hatástalan, a túlerőltetett pedig káros; ezért pontosan meg kell határoznunk a testedzés paramétereit. A pulzusszám alapján megállapíthatjuk a kívánatos terhelést. A célpulzus kiszámításának a lépései a következők: számítsuk ki a maximális pulzusszámot: Maximális pulzusszám=220-életkor (év). 1.)Számoljuk meg a kiindulási (nyugalmi) pulzusszámot; gyakorlati célra elegendő 5 perc nyugodt ülés után megszámlolni a pulzust. 2.)Vonjuk ki ezt az értéket a maximális pulzusszámból, s így megkapjuk a tartalék pulzusszámot. 3.)Számítsuk ki a kívánatos terhelést jelző célpulzust. A számításra a Karvonen- formulát használják.
<https://orvosilexikon.hu/cikkek/celpulzus-karvonen-formula>
- *A fokozatosság elve:* egyéni edzésterv alapján fokozatosan növeljük a test-edzés erősségét. Az egymást követő edzésnapokon a kitűzött célnak megfelelően változtassuk a terhelést. Ez nem csak a terhelés fokozatos emelését jelenti, hanem megfelelő pihenési szakaszok, valamint a nehezebb edzésnapok közé könnyebb edzésnapok beiktatását is. –Az alkalmazkodás (adaptáció) elve: a szervezet alapvető tulajdonsága az, hogy meghatározott körülmények között egyre nagyobb megterhelések elviselésére képes, edzetté válik. Az edzett egyén azonos körülmények között nagyobb teljesítményre képes, mint a nem edzett. A szervezet alkalmazkodik a folyamatos megterheléshez is. A szervezetnek azt a képességét, amellyel elviseli a folyamatos megterhelést, állóképességnek nevezzük.
- *A specificitás elve:* a szervezet csak azzal a megterheléssel szemben válik edzetté és állóképessé, amellyel szemben felkészítették. Így például a rövid-távfutó nem lesz eredményes hosszú távon.
- *A használat elve:* azok a szervek (izmok, szív, csontok stb.) erősödnek, amelyeket használunk a testedzés során, a nem használtak gyengülnek (atrofizálnak): „useitorloseit” (használd, különben elveszted). Ez az elv érvényesül a rendszeres testedzés (sport) abbahagyásakor is, amikor a korábban megszerzett erőnlét visszafejlődik. <https://emelj.com/edz%C3%A9s-alapelvek-8726beac747a>

2.2.4 Fizikai aktivitás – testedzés – sport

Miként az orvostudomány számos területén, úgy a rendszeres fizikai munka hatásainak értékelésében is máig érvényes az orvostudomány atyjának nevezett Hippocrates tanítása: „Az a testrészt, amelyet a funkciójának megfelelően, közepes intenzitással rendszeresen használnak, egészséges lesz, jól fejlődik és lassan öregszi; de ha nem használják

megfelelően, akkor hajlamos a betegségre, tökéletlenül fejlődik és gyorsan öregszik”.<https://adoc.tips/testkultura-es-mveltseg.html>

Napjainkban az egészséget fenyegető veszélyek közé tartozik a mozgásszegény életmód. Egyre több területen könnyítik meg az ember fizikai munkáját a gépek, az automatizálás, az ipari robotok. Szinte naponta jelennek meg újabb eszközök, gépek és eljárások, amelyek tehermentesítik az embert a fizikai munka végzése alól. Az ember biológiai szükséglete azonban a mozgás, amelynek elfojtása súlyos testi-lelki következményekkel jár.

A mozgásigény kielégítésének alapvetően három formája van: fizikai aktivitás, testedzés és sport. Fizikai aktivitás minden olyan tevékenység, amit az ember a harántcsíkolt izmaival végez. Ide tartozik tehát a fizikai munkavégzés, s a mindennapos tevékenység a háztartási munkától a kertészkedésig, a sétától a bevásárlásig. Ez az aktivitás igen változatos lehet, s tudományos elemzés céljából az egyén napi mozgásmennyiségét különböző mozgásérzékelő műszerekkel mérhetjük meg.

A testedzés is fizikai aktivitás, de ez szabályozott, előre meghatározott cél érdekében, meghatározott módon és meghatározott paraméterekkel történik. Az edzés folyamata (bemelegítés, terhelés, levezetés) és az edzés eredménye is jól mérhető.

A sport is testedzés, de több annál, mert meghatározó jellemzője a verseny és a sportáganként változó játékszabályok. Orvos biológiai szempontból megkülönböztethetjük az egészségközpontú szabadidősportot, s a teljesítményközpontú, foglalkozásszerűen űzött versenysportot (Ángyán, 2000).

III.A TESTNEVELÉS ÉS A SPORT SZEREPE NAPJAINKBAN

Minden jól működő polgári társadalomban fontos szerepet tölt be a testnevelés és sport. Egészségvédő szerepéről sokszor és sokan írnak, de hajlamosak vagyunk a sportember- és társadalomformáló hatásáról elfeledkezni. Korunk sajnálatos jellemzője a kemény, sokszor könyörtelen kenyérharc, az érvényesülésért, anyagi biztonságért való küzdelem. E küzdelemben a fizikailag és szellemileg egyaránt jól felkészültek óriási előnyt élveznek.

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

3.1 A testnevelés és a sport célja, tartalma

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

A *testnevelés* nem más, mint az emberi test erejének, ügyességének, ellenálló-képességének fejlesztése iskolai, tantárgyi keretek között. Kissé komplexebben értelmezve, az emberre gyakorolt olyan szándékos hatások összessége, amelyek célja a fejlődés segítése, alakítása, felkészítés a társadalmi kötelezettségekre, végső soron az életre. A *sport* viszont társadalmi jelenség, az ember társadalmi létének velejárója, sajátos emberi tevékenység. Kulturális jelenség, amelyre jellemző a szervezet felfrissítése, edzése, a teljesítmények növelésére törekvés, a vetélkedés. Önként vállalt, szórakoztató szabadidő-eltöltés. Jellemzője a céltudatosság. Más megfogalmazásban: a sport a testi (fizikai) aktivitás meghatározott formája. Tágabb értelemben olyan szórakoztató időtöltés, játék, amely növeli az ember mozgáskultúráját, fizikai erejét, egészségét. Szűkebb értelemben: az előbbi tevékenység

rendszeres, versenyszerű űzése a teljesítménynövelés céljából. Ebben az értelemben a versenysport és az élsport tartozik ebbe a kategóriába (Hamar, 2008, 24).

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

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

A testnevelés tantárgy céljai között fellelhető még a *prevenció* (megelőzés) is. A prevenció tevékenység minden olyan testi-lelki károsodás megelőzését jelenti, amely a tanulót az iskolai és a mindennapi tevékenységei során érheti. A megelőzés napjainkban sajnálatosan aktuális téma. A számítógéphez, a televízióhoz láncolt gyerekek (felnőttek) szakszerű megmozgatása időszerű feladattá vált, mivel a mozgásszervi elváltozások olyan mértékben terjedtek el az iskolás korosztály körében, amely sürgős intézkedések sorát várja el a testneveléssel foglalkozó szakemberektől is.

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

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

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

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

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

Az ember a társadalomban csak a természet törvényszerűségeinek figyelembevételével képes fennmaradni, így életkörülményeinek kialakításával próbál védekezni az egészséget károsító tényezők ellen. E védekezés egyik lehetséges módja az egyéni életmód, a tevékenység összhangjának a megteremtése, amely fő célját tekintve az egészségmegőrzés. A testnevelés művelődés tartalmának egyik körét éppen azok az eljárások, módszerek adják, amelyek hozzájárulnak az egészségmegőrzéshez. A testnevelés és sport szerepe jelentősen megnőtt a társadalmi eredetű egészségkárosító és urbanizációs hatások ellensúlyozásában. Mindezek – a higiéniai eljárásokkal, a szükségletekkel és szokásokkal kiegészülve – elengedhetetlen velejárói az egészséges életmód kialakításának (Hamar, 2008, 26).

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

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

A mozgásműveltség a kulturált, képzett ember műveltségének része, tanulás, gyakorlás által megszerzett sokrétű mozgáskészség, az ezekhez kapcsolódó ismeretek, normák, attitűdök és értékek rendszere. Potenciális cselekvőképességként is értelmezhető, amelynek alapja és feltétele a motoros (kondicionális és koordinációs) képességek optimális szintje, ezek változékonysága, a jó helyzetfelismerő képesség, a gyors döntési készség, a leleményesség, a célszerűség, a kezdeményezőkézség és a gyakorlatiasság. Mozgásműveltségen – röviden – egy széles értelemben vett cselekvés kulturáltságot értünk.

Cselekvés kulturáltság elképzelhetetlen a játék- és sportkultúrában való jártasság nélkül. A jártasság megszerzése a mozgásos játék- és sporttevékenység jellegzetes területein olyan művelődés tartalom, amely bizonyos készségek kialakítására és képességek fejlesztésére szolgál. Az ezen a folyamaton keresztül megszerzett tudás nem más, mint az önálló testedzésre, sportolásra való képesség (Hamar, 2008, 28).

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

3.2 A rendszeres testmozgás személyiségfejlesztő hatása

Az iskola a gyermek mindennapi életének, próbálkozásainak, sikereinek és kudarainak a színtere. Sajátos képzési és nevelési hatásrendszerével a szocializációra, a közösségekben történő egyéni érvényesülésre készít fel. Törekvései, és célkitűzései között szerepel a széleskörű művelődési anyag átadása mellett a gyermeki személyiség értékes vonásainak felszínre hozása és erősítése, az egyén önmagára, illetve a társadalom számára is értéktelennek ítélt tulajdonságok visszaszorítása, korrigálása. Ez a tevékenység az egész személyiség formálását jelenti (Hamar, 2008, 33).

Mint minden emberi tevékenységben, így a testnevelés és sporttevékenységben is, a maga teljes emberi mivoltában, mindig az egész személyiség vesz részt. Ennek következtében a tevékenységnek is szükségszerűen személyiség-alakító, személyiség-befolyásoló hatása van. Valamennyi társadalmi formában élő ember személyiség-összetevői között számos olyan

alkotórész található, amely a testi nevelés során, a rendszeres testgyakorlás és sporttevékenység hatására alakul ki, eredményeként befolyásolható, átformálható. A személyiség-összetevők két fő komponensre bonthatók: a biológiai és társadalmi összetevőkre, amelyekben belül, sajátos összerendezettség alapján, további alkotóelemek hoznak létre bonyolult csoportokat. A testi nevelés, a mozgásos cselekvések, a testnevelés és a sport értékeinél fogva mindkét irányban a fejlesztő-nevelő hatás szempontjából semmi mással nem pótolható, kitűnő lehetőségeket biztosítanak. A testnevelés tantárgyban a legértékesebb jellemvonások célként jelennek meg, melyek a következőképpen összegezhethők.

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

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

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

Lényeges jellemvonás-együttes a *rugalmasság*, a *nyitottság* az újra, a *leleményesség*, a *kreativitás*. A testnevelés és a sport jellegéből adódóan kínálja a lehetőségeket, hiszen az új technikai-taktikai elemek elsajátítása, a sikerélményeken keresztül a motiváltság újabb ismeretek, teljesítmények megszerzésére, magától értetődővé teszi a nyitottságot, és tág teret ad az ötletek megvalósításához. A nyílt készségeket igénylő mozgásformákban a rugalmasság

a helyzetekhez, az ellenfélhez és a körülményekhez elengedhetetlen feltétel. A leleményesség és a furfangos megoldások emelik a különböző játékok és játékosság színvonalát, élményszerűségét mind a benne résztvevő, mind pedig a kívülről szemlélő számára.

A helyes és valós *önértékelés* kialakításának legjobb eszköze a testnevelés állítja Hamar (2008), mivel az egyén cselekvései végrehajtásában önmagára van utalva, és a másokkal történő összehasonlítás objektív módon zajlik. A mérhető teljesítmények, az egészséges rivalizálás összehasonlításai hozzásegítenek a viszonyítások alapján a valós önértékeléshez, a kritika elfogadásához, és hozzájárulnak az önfogadáshoz, amely megkönnyíti az individualizációs folyamatokat is.

A testnevelés és sport további előnye, hogy a problémamegoldás előtérbe állítása segíti a gondolkodást, a *döntési képesség* fejlesztését. A feladatok megválasztása, a játékhelyzetek döntést kívánó mozzanatai, a versenyszituációkban szorult helyzetből történő kitörési próbálkozások mind arra kényszerítik az egyént, hogy „használja a fejét”, önmaga váljon alkalmassá a problémák megoldására, ahelyett, hogy mástól várna segítséget (Hamar,2008).

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

3.3 A testnevelés és sport jelentősége a testi fejlődésben

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

A mai gyorsuló világban az emberek nehezen lépnek ki a taposómalomból. Sokan sajnos semmi mást nem csinálnak, csak felkelnek reggel, elmennek dolgozni, hazamennek, főznek a családnak és alszanak. Majd mindez kezdődik előlről. Nem szabad hagyni, hogy az élet ilyen sablonos legyen. Aki már elkezdett sportolni, tudja, hogy igenis beleszorítható a napi rutinba és nagyon nagy jelentősége van. Az ember kiszakad a napi monotonitásból, új ismeretségekre

tesz szert, tesz az egészsége érdekében, a betegségek megelőzése érdekében. A sport segít levezetni a feszültséget, menekülési utat ad és társaságot kínál. De nézzük csak sorban.

Kiszakadunk a monotonitásból. Minden sport más módon teszi ezt. Ha elmegyünk egyedül futni, esetleg úszni, vagy biciklizni, itt a lehetőség, hogy mindent átgondoljunk, amire nincs idő napközben a rohanásban. Itt az idő értékelni a napot, a kapcsolatainkat, az életminőségünket és az elégedettségünket. Gondolkodhatunk azon, mit, hogyan kéne változtatni. Bár lehet, hogy egyedül futunk, úszunk, vagy biciklizünk, a körülöttünk sportolók azonban érzékeltetik velünk, hogy igen is egy közösség láncszeme vagyunk (Ozsváth, 1989).

Sportolás közben rengeteg új kapcsolatot építünk és rengeteg embert ismerünk meg. Akár az edzőteremben, akár a sportszer boltban. A közös cél – a sportolás – mindig téma és összeköti a sportoló embereket. Az ember kénytelen a kommunikációra bizonyos célok elérése érdekében. Egy jól működő sportoló közösségnél lassan kialakulnak egyéb közös szabadidő eltöltési formák. Ezek mind-mind javítják az ember közérzetét, a közösséghez tartozás magabiztossá tesz és megerősít abban, hogy fontosak vagyunk a világban.

A testmozgás pozitív hatással van az egészségünkre és a közérzetünkre. Segítségünkre lehet számos betegség megelőzésében és leküzdésében. A rendszeres edzésnek köszönhetően az idegrendszer is alkalmazkodik az újabb és újabb gyors ingerekre, aminek hatására nő az ingerület átvitel sebessége, és az ideg-izom kapcsolatok száma is. A mozgáskoordináció és a motoros funkciók pedig javulnak. Tehát a testmozgás felkészít minket a mindennapi élet során bekövetkező váratlan helyzetekre és segít abban, hogy gyorsabban tudjunk reagálni hirtelen változásokra. Bár elfáradunk tőle, utána mégis energiát ad, magabiztosságot, életerőt. Emelkedik a béta-endorfin szint is, ami teljesen olyan hatást vált ki, mint amit morfin adagolás után érezhetnénk. Ezt azonban csak néhány alkalom után érezhetjük (Ozsváth, 1989).

A sportolással megelőzhetjük a legfőbb halálozási okként számon tartott betegségeket. A sportolók körében kevesebb dohányos van, és általában jobban odafigyelnek a táplálkozásra, mint a nem sportoló emberek. A mozgás biológiai szükséglet. Mivel sokan ülőmunkát végzünk, a sport az egyetlen módja, hogy ezt a biológiai szükségletünket kielégítsük. Ha ezt nem tesszük a mozgáshiány elváltozásokat, betegségeket okoz. Hatékony megoldás lehet stressz, alvászavarok esetén, növeli a teherbíró képességet, kontrollálja az étvágyunkat. Ha

mozgunk, ízületeink és izmaink idős korunkra is rugalmasak maradnak, sokkal minőségesebb és tartalmasabb életet tudunk élni. Javul az agyi kapacitás az oxigénfelvétel fokozódása miatt.

Főképp az aerob jellegű mozgásoknak köszönhetően nemcsak a közérzetünk javul, de megnő a szív teljesítőképessége is többek között. Az edzett szív sportoláskor több oxigén szállítására képes, így nagyobb a teljesítménye, nyugalomban viszont tökéletesebb a pihenése. Edzett ember nyugalmi pulzusa (reggel ébredéskor mért pulzus) alacsonyabb, a szív kevesebb munkával képes ellátni a feladatát, ami nyilván növeli az élettartamát, hiszen kevesebb munkát kell végeznie. A rendszeres mozgásra izmaink alkalmazkodással reagálnak. Megvastagodnak, fejlődnek, formálódnak. A nagyobb izomtömeg több energiát használ el, aminek következtében csökken a test zsírtartalma (Ozsváth, 1989).

Számos kutatás bizonyította, hogy a sportoló emberek immunrendszere is erősebb, mint a nem sportolóké, valamint azt is, hogy a sportolók kevesebb stresszt és depressziót élnek át. Ennek az az oka, hogy a folyton visszatérő edzések stresszként érik a szervezetet, amire a test 'antidepresszánsokat' bocsát ki, mint a noradrenalin vagy szerotonin. Ezek jelenléte a szervezetben pedig gyakorlatilag természetes stressz oldó hatást biztosít. Mindehhez jön még az aerob kapacitásnál említett alacsonyabb nyugalmi pulzus, ami napközben is alacsonyabb pulzust jelent és nem utolsósorban azt is, hogy a szívverés az edzettség hatására sokkal könnyebben visszaáll a nyugalmi ütembe. A sportolás hatására csökken az adrenalin szint, az úgynevezett stressz-hormonszint. Ugyanakkor növekszik az ImmuglobulinA – szint, ami behálózza az összes nyálkahártyát, és védelmet biztosít, megóv a felső-légúti fertőzésektől, összefoglalva tehát: erősíti az immunrendszert (Ozsváth, 1989).

Sajnálatos tény, hogy statisztikai adatok szerint az egészségügyi kiadások 30-50%-a gyakorlatilag a mozgás hiányából fakadó betegségek kezelésére szükséges (HMJK, 2010, №4). Így tehát a sport népszerűsítése fontos feladat abból a szempontból is, hogy a betegségek kezelése miatt bekövetkező kiadásokat millió más helyre is be lehetne fektetni. A felnőtt népesség nagyon kevés hányada végez sporttevékenységet, ha azonban szűkebb értelemben vesszük a sportolást (min. heti 2 alkalom és min. fél óra alkalmanként), akkor a felnőtt népesség még kevesebb része sportol. Ukrajnában állami szinten sajnos nem veszik elég komolyan a sport fontosságát. Bár beindultak különböző szervezett szintű kezdeményezések, klubok, társaságok, sportszövetségek, sorban nyílnak a fitnessz termek, mégis pont azokhoz jut el az információ és a motiváció nehezen, akiknek a leginkább szükségük lenne rá.

A felnőtteknek hetente minimum háromszor kellene valamilyen testmozgást végezniük. Az intenzitás az úgynevezett maximális pulzusszám 60-90%-án történjen, az időtartam 20-60 perc legyen, ami aerob aktivitásra szorítódjon, ill. kiegészítő 30 perces váltakozó intenzitású edzésre. A rendszeres fizikai aktivitásnak az elhízás megelőzésében is nagy a szerepe, hiszen a testsúlyt abszolút optimalizálni tudja, de más betegségekre is jótékony hatással van. Rendkívül jól kezelhető vele a magas vérnyomás, a kettes típusú cukorbetegség, ami főleg időskorban kerül előtérbe, a csontritkulás, és számos ízületi betegség, pl. a gerinc problémák, az ízületi kopás. Egyes daganatos betegségek a vastagbél, az emlő és a tüdő rosszindulatú elváltozásainak megelőzésében is komoly szerepet játszik. Azonban figyelni kell, a daganatos megbetegedés típusára, mielőtt a rendszeres testmozgás mellett döntünk, mert sokszor sajnos többet árthatunk, mint használhatunk a fizikai aktivitással. A depresszióra, azonban minden esetben jótékony hatással van (Ozsváth, 1989).

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

3.4. A testnevelés mint tantárgy

A testnevelésen olyan nevelői tevékenységet értünk, amelynek konkrét célja, tartalma és követelményei vannak, vagyis iskolai tantárgy. Ezek megvalósításához a testnevelés művelődési és eszközrendszerét használja fel.

Bély-Kálmánchei (1975) a következőképpen fogalmazza meg a testnevelést: „Azt a nevelői tevékenységet, amely a testgyakorlatok tanítása és felhasználása révén kiváltképpen a testi nevelési feladatok megoldására irányul, testnevelésnek nevezzük. A testnevelés fogalmi körébe azonban beletartozik az a kulturális értékeket képező ismeretanyag is, amelyek felhasználásával a testnevelés objektív és szubjektív nevelési feladatait megoldjuk. Csak ebben az értelemben beszélhetünk testnevelésről, mint iskolai tantárgyról.”

Ponomarjov (1972) pedig így: „A testnevelés a testgyakorlatokkal történő ráhatás folyamata az emberre, amelynek célja a testkultúra vívmányainak elsajátítása. A testnevelés a testkultúra alapvető tevékenységi oldala, amely meghatározott pedagógiai hatások által hozza létre a kultúra adott területének eredményeit.”

Nagy (1967) fogalmazása a testnevelésről: „A testnevelés tág értelmezés szerint (testkultúra) az egyetemes kultúra része, amelyhez sajátos műveltség tartalmával (egészségkultúra, cselekvéskultúra stb.) és sajátos formáival (sport) kapcsolódik. Szűkebb, pedagógiai értelmezés szerint tantárgy, amely rendelkezik a tantárgyakra jellemző jegyekkel (nevelési- oktatási célok, művelség tartalom, követelményrendszer, módszerek, eszközök stb.)”

„A testnevelésben a műveltségnek - tartalmát tekintve - két, egymástól viszonylag jól elválasztható, a gyakorlatban azonban egymásba átmenő rétege különböztethető meg:

- az egyik a mozgásműveltség kialakításában fontos szerepet játszó játék- és sportműveltség,
- a másik a szorosabban az egészségügyi kultúrához kapcsolódó kondicionálás, kompenzálás ismeret és eszközrendszere.” (Báthori, 1985, 36.).

3.5. A testgyakorlatok jellemzői

A testgyakorlatok az iskolai testnevelés tartalmaként olyan konkrét feladatformákban van jelen, mint: gimnasztika, kézi szergyakorlatok, futások, ugrások, dobások, mászások, függeszkedések stb. Minden testgyakorlatra érvényes, hogy végrehajtásuk tudatosság nélkül lehetetlen, mivel konkrét cselekvési feladatok szolgálatában állnak. A cselekvési feladatoknak pedig célja van, a célok elérése pedig csak tudatos tevékenység által valósulhat meg.

A testgyakorlatok másik legfontosabb jellemzője írja Báthori (1985), hogy mindig szomatikus tevékenységet tartalmaznak. Vagyis valamilyen sajátos testhelyzetben végzett hely-, helyzetváltoztatásokkal járnak együtt. Másként fogalmazva a szomatikus jelleg olyan mozgástevékenységet jelent, mely az emberi test mozgáslehetőségeit kihasználó akció, amely kognitív motoros lehetőségekre épül.

A testgyakorlatok különbözőségéből fakadóan a szervezetet ért ingerhatások is jelentősen különböznek. Szervezetünkben a testgyakorlatokat megelőzően és azokat követően is kiváltódnak pszichés és fiziológias folyamatok. Ezek egymással szoros kölcsönhatásban

vannak. A folyamatok és kölcsönhatásuk mértéke, intenzitása a feladat végrehajtás külső és belső feltételeivel van összefüggésben, vagyis azzal, hogy hol, kinek a jelenlétében, kinek a számára, milyen céllal hajtjuk végre. A folyamat lezajlását befolyásolja még a végrehajtó aktuális fizikai kondíciója, tanultsági, gyakorlottsági szintje stb. Másként hajtjuk végre a feladatot az ismerősök, osztálytársak előtt, másként egy versenyen, tétversenyen. Ezek a momentumok is mind befolyással vannak a testgyakorlatok végrehajtására, azokat megelőző kísérő és követő fiziológiai és pszichés folyamatokra is (Báthori,1985).

A testgyakorlatokat minden esetben nevelési, képzési, teljesítményre irányuló, illetve gyógyító céllal végezzük, végeztetjük. A testgyakorlatok e jellemzője magában foglalja az életre való felkészítést is, mivel az életben szükséges cselekvéseket a testnevelési órákon szerzett képességek és készségek (tanult viselkedési formák) birtokában tudjuk eredményesen végrehajtani (Báthori,1985).

3.5.1.A testgyakorlatok funkciói

A testgyakorlatok funkciójára a többoldalúság jellemző. Egyrészt, mint művelődési eszközök az oktatás tárgyát képezik, állítja Báthori (1985) és ezzel hozzájárulnak az általános és sajátos műveltség fejlődéséhez, másrészt a sokoldalú nevelés eszközei, amelyek alkalmasak a szilárd egészségi, edzetségi állapot megteremtésére, élmény nyújtására, valamint arra, hogy kedvező irányba változtassák az egyén fizikai, pszichikai tulajdonságait és ezzel formálják egész személyiségét. A testgyakorlatoknál megkülönböztetünk közvetlen és közvetett funkciót.

A közvetlen funkció azt jelenti, hogy a testgyakorlatok alkalmazása során melyek azok a közvetlen célok, amelyeket a testgyakorlatokkal el akarunk érni. Ilyenek lehetnek valamilyen élettani hatás kiváltása, valamilyen készség megtanulása (pl. úszni, ugrani, kerékpározni stb.), gól-, vagy pontszerzés.

A közvetett funkció a testgyakorlatokkal elérni kívánt távolabbi célokat szolgálja. A testgyakorlatok közvetlen céljainak megvalósítása által szolgálják, azok gyakorlás során történő ismétlése által, az egyén személyiségformálását (Báthori,1985).

A testgyakorlatok közvetlen és közvetett funkciója egységet alkot az oktatás és nevelés folyamatában, vagyis kölcsönösen feltételezik egymást. Ugyanaz a testgyakorlat, miközben az oktatás tárgyát képezi, egyben a nevelés hatékony eszköze is. A közvetlen funkció során a közvetett is megvalósul, ugyanakkor a közvetett funkció a személyiség számára elősegíti a

közvetlen eredményesebb megvalósulását. Ez szükségessé teszi, hogy a tanuló számára a cselekvési program (tantervi anyag megtanulása) sikeres végrehajtása érdekében a közvetlen célokat világossá kell tenni. Vonatkozik ez az igény a közvetett célok ismeretére is, hiszen ezzel biztosítjuk a közvetlen célok hatékonyabb megvalósulását a motivációs bázis növekedése által.

Báthori (1985) szerint a testgyakorlatok közvetlen és közvetett funkciói sok olyan további lényeges összefüggést hordoznak, amelyek részben az oktatás folyamatának, illetve módszertani kérdések megismeréséhez vezetnek el.

3.5.2. A mozgásos játékok és jellemzői

Báthori (1985) könyvében az iskolai testnevelés eszközei között második helyen említi a mozgásos játékokat, ami önmagában is kiemeli az iskolai testnevelésbeli jelentőségüket. A játékoknak a személyiség fejlődésében kiemelkedő szerepük van. Ennek megfelelően az alapfokú oktatás alsó tagozatában a tantervi tartalom nagy részét a mozgásos játékok alkotják.

A mozgásos játékok változatosságuknál és sokrétűségükénél fogva alkalmasak a mozgásműveltség fejlesztésére, a tantervi feladatok megvalósítására és kitűzött célok elérésére. Ezáltal biztosítják a tanulók mozgásigényének kielégítését, meghatározó szerepet játszanak a fizikai képességek alakításában, a feladatmegoldó képesség fejlesztésében, azaz a mentális (értelmi) tanulásban. A játékok élménynyújtó hatása serkenti, gyorsítja az információ feldolgozó képességet, gyorsan és állandóan változó folyamatuk a figyelem fontosságát hangsúlyozza és gazdagítja a tanulók kognitív-motoros ismeretrendszerét állítja Báthori (1985). A mozgásműveltség fejlődését az ideg-izom kapcsolatok finomodása, gazdagodása teszi lehetővé, ami által fejlődik a tanulók mozgáskoordinációja.

A mozgásos játékok testnevelési órákon való alkalmazása nemcsak az alsó tagozatos tanulók, hanem minden korosztály számára motivációs alapot jelentenek a motoros cselekvések végzéséhez. Az emberi cselekvés általában tudatos és célirányos. A cselekvést, mint egészet a céljával, amire irányul és a művelettel, amellyel a végrehajtás megvalósítható, jellemezhetjük. A játék célja általában mindig konkrét: egy játékhelyzet megoldása, pl. gól- vagy pontszerzés, ami meghatározza a feladat végrehajtásának irányát és azokat a műveleteket, amelyek a játék eredményes végrehajtását lehetővé teszik (Báthori,1985).

A mozgásos játékok jellemzői: amelyek meghatározzák a játék jellegű cselekvések lényegét.

- *Játékfeladat:* a legfontosabb jellemző, mivel a kitűzött feladat megvalósítása, a tudatosan kitűzött cél elérése jelenti az eredményességet. A játékfeladat a kitűzött cél és az adott feltételek között végrehajtható megoldás lehetősége. Vagyis a végrehajtás körülményei (eszközök használata, ellenfelek stb.) mindig befolyásolják a cél elérését. Ezáltal mérlegelnünk kell az adott feltételeket, amelyek mentén a kitűzött cél megvalósítható. A cél és a feltételek viszonya így minden cselekvésben meghatározó. Ez az, ami minden játékban más és más és hihetetlen mértékben variálhatjuk őket. Gondoljunk csak a legismertebb sportjátékokra. A játékfeladat a játéktípusokra jellemző és nem a konkrét játékformákra. Lehet kétlényeges eltérést mutató játék feladata azonos, pl. valakinek a megfogása. Amíg az egyiknél ez csupán a menekülő megérintését jelentő „érintő fogó”, addig a másiknál valamilyen szabály másként befolyásolja a cselekvés végrehajtását, pl. utánzó fogó.
- *Mozgásfeladat:* a mozgásos játékok jellemzője, hogy a játékfeladat megvalósítása csak nagy izommozgással érhető el. Ezeket a mozgásműveleteket legtöbbször a természetes mozgásformák alkotják, mint a mászások, kúszások, járások, futások, ugrások, dobások stb. Ezeket a feladatokat együttesen és egyenként is, a játékfeladattól függően, hajthatják végre. Sor- és váltóversenyekre gondolunk. A játékfeladat teljesítése csak mozgástevékenységgel érhető el. Ez a mozgás feladat ami a cselekvés műveleti szintjét jelöli. A mozgásfeladat sok esetben egybeesik a játékfeladattal, mint a már említett sor- és váltóversenyek esetében.
- *Szabályok:* a feladatmegoldások lehetőségeit korlátozzák, ezáltal minden tanuló, játékos számára azonos lehetőséget biztosítanak (emlékezzünk a kultúra meghatározásánál az egyik fontos jellemzőre, a jogra. Itt belátható, hogy az egyszerű játékban is a szabályok mindenki számára azonos jogokat biztosítanak). A szabályok, vagyis bizonyos korlátok megnehezítik, de más esetekben megkönnyítik a játékfeladat teljesítését. A játék fejlődésével módosulnak annak szabályai, egyre inkább meghatározva a játékfeladat teljesítésének módját, pl.: sportjátékokban a szabályok előírják, hogy csak kézzel, vagy csak lábbal lehet a játékfeladatot teljesíteni. Nincs két egyforma szabállyal rendelkező játék.
- *Teljesítmény:* maga a játékfeladat megoldása, ami a kitűzött célnak felel meg. A feladat teljesítését, mint láttuk, a szabályok keretek közé szorítják, a végrehajtás ezek mellett lehet kiváló vagy gyenge, de a teljesítmény szabályozott voltán ez alig változtat.

- *Versengés*: a teljesítményhez szorosan kapcsolódó, minden játékra jellemző tulajdonság. A versengés mindig jobb teljesítményre ösztönöz. Jellemző a csapattársak között és az egyes csapatok tagjai között is. A játékok egyik legfontosabb nevelési tényezője, hogy az egyes szerepek a feladatok megoldásmódjait, eredményességét döntő módon motiválják.

A mozgásos játékok felsorolt jellemzői a testnevelési órákon nem egymástól elkülönülten jelennek meg a játéktevékenységben. A játékfeladatok meghatározhatják a mozgásfeladatokat, amelyeket a szabályok nehezítenek vagy könnyítenék, ezáltal befolyásolva a teljesítményt. Ez az egység minden mozgásos játékban dialektikusan nyilvánul meg (Báthori, 1985).

A sportágak a testkultúra fejlődése során létrejött szerek, eszközök felhasználásával vagy azok nélkül végzett sajátos hely- és helyzetváltató, helyzetfenntartó mozgásos tevékenységek, amelyek mindegyike kidolgozott, továbbfejlődő mozgásrendszerrel és szabályokkal rendelkezik. A sportágak jellegüknél fogva, vagyis, hogy tevékenységek, cselekvések rendszeréből állnak, alkalmasak a tanulói személyiség formálására. Fontos hangsúlyozni, hogy a teljes személyiség formálására, mivel a cselekvés által a motoros, mentális és emocionális területekre egyaránt hatnak.

Az elméleti ismeretek a testnevelés tantárgy testgyakorlataihoz szervesen kapcsolódó tartalmat jelentenek. A testnevelés lényegének és a készségek megtanulásának, végrehajtásának nélkülözhetetlen elemeit jelentik. Egy-egy testgyakorlat végrehajtásának sajátos szerkezeti és mechanikai összetevőit, törvényszerűségeit az elméleti ismeretek nélkül nem lehet megérteni. Az eredményes cselekvéstanuláshoz és hatékony végrehajtáshoz nem elég a gyakorlatok fizikai végrehajtása. Elméleti ismeretet jelentenek a sportági szabályok megtanulása, azok gyakorlatban való alkalmazása is (Báthori, 1985).

A tanulóknak a motoros tevékenység hatására fellépő élettani, pszichológiai változásokat éppúgy ismerniük kell, mint a végrehajtás sajátos mechanikai és kinematikai törvényszerűségeit. A testnevelés elméleti ismeretei közé soroljuk még a táplálkozással és a ruházkodással, tisztálkodással kapcsolatos tudnivalókat, még akkor is, ha ezek az ismeretek elsősorban a testi nevelés témaköréhez tartoznak.

Az eddig felsoroltak: testgyakorlatok, mozgásjátékok, sportágak, elméleti ismeretek - a testnevelés művelődésrendszerében - eszköz jellegűek a tanulók mozgásműveltségének, képességeinek és magatartásának alakításában. A testgyakorlatok hatását nagyban befolyásolják a tevékenység, a végrehajtás körülményei (Báthori, 1985).

Ezek a befolyásoló körülmények, az ún. járulékos tényezők, mint:

- a természeti tényezők,
- a társadalmi környezet,
- a tevékenység higiéniai feltételei.

Tudatos választás esetén csak a tényezők is lehetnek eszköz jellegűek. A testgyakorlatok végrehajtása, azaz a testnevelési óra, mindig konkrét természeti környezetben zajlik.

A társadalmi környezet írja Báthori (1985), az adott szociális milió éppúgy befolyásolja testgyakorlatok hatását, mint az előbb említett természeti tényezők. Egyetlen tanuló számára sem közömbös, hogy szereti-e osztály- vagy csapattársait, vagy az órát tartó tanár személyiségét elfogadta, vagy fenntartásai vannak vele kapcsolatban.

A közvetlen családi környezet viszonyulása a testneveléshez, sporthoz, de a barátok, ismerősök értékítélete hasonlóképpen befolyásoló, sőt esetenként meghatározó tényező lehet a tanuló aktivitására, erőfeszítéseire a testnevelés és sport, a testgyakorlatok végzése iránt. A családi tradíciók, tanultsági szint (ide értve a sportbelit is) döntően határozzák meg a testnevelésnek és sportnak a tanuló értékrendjében elfoglalt helyét.

Fontos, hogy a társadalmi intézmények, iskola, önkormányzat stb., hogyan viszonyulnak ehhez a tevékenységformához. Fontosnak tartják-e, hogy a tanulóknak, az állampolgároknak biztosítsák a testnevelési és sportolási lehetőségekhez szükséges létesítmények megteremtését vagy nem. Amennyiben ez osztársadalmi, közösségi igény, akkor a tanulóink kisgyermekkoruktól fogva nőnek bele ebbe a természetesnek tűnő, mindenki által rendszeresen végzett tevékenységbe. Így válhat tanulóink szükségletévé a rendszeres testmozgás, valamilyen sportág rendszeres művelése.

A testnevelési órák és sportfoglalkozások higiéniai feltételei is lényeges összetevői a hatáskiváltásnak. A létesítmények, tornaterem, uszoda, pályák, kiszolgáló helyiségek tisztasága, állapota döntő, egészségügyi kritérium, de meghatározó a hangulat, kedvcsinálás

szempontjából is. Nem szükséges leírni azt a hangulati különbséget, amikor egy ragyogóan tiszta és rendben tartott létesítményben kell tevékenykedni, vagy egy piszkos, gondozatlan, rosszlevegőjű teremben. (Báthori, 1985)

Egészségkárosító hatás, vagy fokozott egészségfejlesztő hatásuk van az adott higiéniai körülményeknek minden létesítmény esetében.

A testnevelés, mint tantárgy művelődési és eszközrendszer, vagyis a tantervek tartalma, a leírtak alapján a testnevelési órák mindennapjaiban a tanár és tanuló közös tevékenységében van jelen, és válik a tanulók tudásaként magas értéket hordozó cselekvéssé (Báthori, 1985).

3.6. A tanórák helye az oktatás folyamatában

A célok lebontásánál már találkoztunk a testnevelési órával, amikor kimutattuk, hogy a nagyon elvont célokat, a legáltalánosabb célokat lebontva jutunk el a legkonkrétabb célokhoz. Ezeknek a legkonkrétabb céloknak az elérésére pedig a testnevelési órákon van lehetőségünk.

Az eddig tanult tantervi ismeretekből a lényegeset, a tartalmat, a testnevelési órákon tanítjuk meg tanítványainknak. A tanórák száma, minden tantárgy esetében, mint ezt a tantervelméleti résznél már láttuk, meghatározottak az egész tanévre vonatkozóan. Az órák száma, hétről hétre történő megtartásuk adja azt a folyamatot, amely folyamatot neveztük az oktatás folyamatának.

A tanulók órákon való részvétele teszi lehetővé, hogy képesek lesznek elsajátítani, megtanulni a tantervekben megfogalmazott ismeretanyagot, műveltségtartalmat. A leírtakból logikusan következik, hogy a tanulás, tanítás mozaikokból, órákból felépülve válik folyamattá, egészsé.

Nagyon fontos tudni, hogy a tanórák, a testnevelési óra is, önmagukban teljes egészet jelentenek, de ettől még nem választhatók el a folyamat egészétől! Amennyiben minden tanítási óra sajátos egységet jelent, akkor minden órának pontosan megfogalmazott célja-feladata, tartalma, követelménye kell, legyen.

Ha ezt megértjük és elfogadjuk, amit mindenki a tanítási gyakorlatok során tapasztal meg igazán, válik érthetővé a célok lebontásának fontossága, amit a tanmenet készítésekor a tanítási egységekben jelenítettünk meg. A tanítási egységeket pedig a megadott óraszámokra bontottuk fel és jutottunk el témánkhoz, a tanórához.

Mindkét irányból szemlélve látható az egység és látható a részek fontossága is, amely nélkül nincsen egész (Báthori, 1985).

3.7. A testnevelési óra szerkezete, felépítése

Az oktató-nevelő munka, a tanórák egymás utáni láncolatában valósul meg. Ennek az oktató-nevelő munkának a célját csak akkor érhetjük el, ha tervszerűen építjük fel a folyamatot. A tervszerűséghez pedig ismernünk kell azokat a sajátosságokat, amelyek a testnevelés tanulását, a motoros tanulást jellemzik. Logikus, hogy mindenféle tanulást-tanítást pedagógiai, lélektani, élettani törvényszerűségek befolyásolnak.

Ezek a törvényszerűségek, mint meghatározó szempontok, lényeges befolyással vannak az órák szerkezeti felépítésére, és végigkísérték az órák szerkezetének kialakult formáját.

3.7.1 Fiziológiai, nevelési-oktatási, képzési és pszichológiai szempontok

A testnevelési óra sajátosságai közül első helyen említettük a motoros tevékenység központi szerepét, ami azt jelenti, hogy a tanulás a motoros tevékenységbe ágyazottan valósul meg. A testnevelési órán való aktív részvételterhelést jelent a keringési, légzési, izom-, csont-, és egyéb szervrendszerek számára. A testnevelési óra legfontosabb feladatait fiziológiai szempontok figyelembevételével szabad csak megoldani (Báthori, 1985).

Minden tanórán a tanulók személyiségformálása a cél. Ez a személyiségformálás különböző eszközökkel történik, attól függően, hogy a tanulók milyen órán vesznek részt, illetve egyes órákon belül az eltérő tartalmakkal. Például a testnevelési órán a torna-jellegű feladatokkal és a sportjátékok oktatásával is a személyiséget formáljuk. Közismert, hogy ezek a tartalmak, eszközök más-más hatást váltanak ki a tanulókból fiziológiai, pszichológiai (lélektani), pedagógiai szempontból egyaránt. A testnevelési órák céljait meghatározó szempontok, mindig a nevelési- oktatási- képzési szempontok lesznek, magukba foglalva a már említett fiziológiai szempontokat is (Báthori, 1985).

A testnevelés által történő tanulói személyiségformálás, a tantárgy már felsorolt sajátosságaiból kifolyólag, sajátos pszichés hatásokat eredményez. Az oktató-nevelő munka során, az óratervezéskor a sajátosságokból: tartalmi nehézségek, veszélyforrások, szimpátiák stb. miatt pszichikai szempontokat is figyelembe kell vennünk.

A motoros tevékenységek sokszínű és különböző nehézségi foka a tanulókból eltérő viszonyulást vált ki mondja könyvében Báthori (1985). Ezekre a feladatokra lelkiileg is fel kell az órán készítenünk őket, hogy elérhessük a kívánt célokat. Bárki mondhatná, hogy a felsorolt szempontok más tantárgyak esetében is megtalálhatók. Ez igaz is, csupán a lényegi különbség, amiért ilyen részletességgel foglalkozunk ezzel, hogy a fiziológiai szempontok a többi tárgy esetében szóba sem kerülnek, mivel azokon nem a fizikai aktivitás révén valósul meg a tanulás, sérülésről, balesetről, fizikai terhelésről nem is beszélhetünk.

A testnevelés esetében, mint már tudjuk, a motoros tevékenység involválja ezeket a sajátosságokat, ezért a testnevelő tanártól kiemelt figyelmet igényelnek. A leírtakból következik, hogy a testnevelési órának vannak olyan feladatai, amelyek minden testnevelési órán törvényszerűen jelen vannak. Ezek kiemelése adja az óra alapszerkezetét.

Ilyen alapfeladatok:

- a szervezet általános, sokoldalú előkészítése (bemelegítése) a motoros tevékenység kiváltotta terhelések sérülésmentes elkerülése érdekében,
- az óra központi célkitűzéseinek megvalósítása, valamilyen tananyag megtanulása, valamilyen képesség fejlesztése stb.
- a tanulók fiziológiai és pszichológiai terhelésének lecsillapítása.

A leírtak értelmében a testnevelési órákat három részre tagoljuk:

- bevezető rész,
- fő rész,
- befejező rész (Báthori, 1985).

Az óra alapszerkezete, jelen esetben a hármas tagoltsága azt jelenti, hogy az oktatási folyamat alapvető összetevői, alkotóelemei célszerű, működőképes kapcsolatban vannak egymással. Az alkotóelemek azok, amelyek nélkül az adott folyamat nem képzelhető el.

A testnevelési óra alapfeladatai azt sugallják, mintha ezek a feladatok elkülönülnének egymástól azáltal, hogy egy-egy órarészt képviselnek, pedig szervesen összetartoznak. A működőképes kapcsolat csak így jöhet létre, csak ekkor beszélhetünk az oktatás, a tanulás folyamatáról.

Vagyis az egyes órarészek a szerkezet egységes értelmezését nem szüntetik meg akkor sem, ha az oktatás folyamatában jól felismerhetők, mivel az egyes órarészek feladatainak egymásra épülése biztosítani fogja az egységet (Báthori, 1985).

A *bevezető rész fontos feladatai* közé tartozik a szervezés. Logikailag, az óra sorrendiségét tekintve megelőzi a bemelegítést, viszont időbeli terjedelmét tekintve csupán percekre korlátozódik. A jelentősége a tanulók biztonsága, illetve a nevelés szempontjából meghatározó. Hangsúlyozni szeretnénk, hogy a testnevelési óra mindig az öltözőben és nem a tornateremben kezdődik. Szervezéshez tartozik az órán használatos szerek, az egyes gyakorlóléhselyek lehetséges előkészítése is. A motiválás, a tanulók érdeklődésének felkeltése is a bevezető rész feladatait gazdagítja. Téves az az elgondolás, hogy minden tanuló nagy lelkesedéssel, magas motivációs szinttel vesz részt a testnevelési órán. Érzelmileg rá kell hangolnunk az elvégzendő feladatokra, ami nem biztos, hogy mindig kedvező fogadtatásra talál. A pontos célmeghatározással, kérdéssel megteremthetjük a kellő munkavégzéshez szükséges hangulatot.

A bevezető rész felsorolt feladatainak ez a tematikus rendje nem azt jelenti, hogy ezeket mindig, minden órán el is kell végezni, hiszen az adott célok és feladatok döntik el, hogy melyikre van szükségünk és milyen formát választunk.

A bevezető és fő rész határán gyakori a motoros képességek sokoldalú fejlesztésének beiktatása. A tanulók fiziológiai előkészítettsége lehetőséget ad ennek a feladatnak az elvégzéséhez. Képességfejlesztő blokk-ként szokták elkülöníteni (Báthori, 1985).

Az *óra fő részében* a hangsúlyos, központi feladatot az oktatás, képzés jelenti. A bevezető részben kellően előkészített szervezettel rendelkező tanulóknak ebben az órarészben biztosítjuk a tantervben lévő sportági ismeretek, tartalmak elsajátítását. Vagyis, a rendgyakorlatok kivételével az atlétika, torna, sportjátékok, természetben űzhető sportok, küzdősportok, úszás tartalmait, mint fő feladatokat tanítjuk, tanulják a testnevelési óra e részében.

Az óra elején megfogalmazott oktatási célok itt valósíthatók meg, a tevékenység szintjén, a szervesen egymásra épülő, de eltérő célokkal kapcsolódó órarészek esetében. Az oktatási célok pontosan, egyértelműen megfogalmazottak legyenek, ahogyan azokat tanmenetünk,

tanítási egységeiben, mérhető formában írtuk le. Ez jelenti a tanulók számára az elérendő teljesítménycélokat mind a tanórán, mind pedig a tanítási egység végén.

A fő részben valósítjuk meg a motoros képességek sokoldalú fejlesztését is. A megfelelően előkészített szervezet terhelése a fő részben a maximálist megközelítő mértékben történhet. Fontos hangsúlyozni, hogy az életkori sajátosságok mindenkori figyelembevételével. A tanítási egységben az állandó gyakorlási anyagként leírtak megvalósításának lehetséges helye, mivel itt biztosítható a funkciónak megfelelő cél elérése.

A fő rész sok feladata közül, a sorrendiség megállapítása szempontjából, az elérendő cél, tananyag jellege, nehézségi foka, összetettsége az irányadó. Ez adja meg a fő rész felépítését, teljes struktúráját (Báthori, 1985).

A **befejező rész feladata** a fokozott szervi működés lecsillapítása. Ez a feladat minden órán kötelezően jelentkezik.

A testnevelési órák feladata a tanulók játékigényének kielégítése. A gyakorlat szerint ez az óra befejező része előtt ér véget, ami csúcsterhelést jelent. A tanulókat ilyen felfokozott fiziológiai állapotból kell lecsillapítani a bevezető rész néhány perce alatt. Erre nagyon széles körű kínálat áll rendelkezésünkre az egyszerű gimnasztikai gyakorlatoktól, elsősorban nyújtó, lazító hatásúak, a légző gyakorlatokon át, tartásjavító gyakorlatokig.

Kiemelkedő jelentőségű minden testnevelési órán a folyamatos értékelés mellett a tanulók órai munkájának, teljesítményének egyéni és együttes értékelése is, mint nevelési feladat. Az értékelés objektív legyen, ez foglalja magába a pozitív és negatív értékelést egyaránt. A tanulók igénylik is a szakszerű és objektív értékelést, ami szorosan kapcsolódik olyan motivációs hatásokhoz, amelyek a következő órák kedvező hangulatának, a tanulók testnevelés iránti érdeklődésének fenntartásához járulnak hozzá.

Törekedjünk arra, hogy a testnevelési óra a fokozatos teljesítményt igénylő terhelések mellett örömlélményt is nyújtson. A jól végzett munka feletti örömünket a tanári értékelés erősíti meg. A testnevelők ennek az örömszerzésnek a letéteményesei, rajtuk múlhat, hogy a tanuló egy életre megkedveli, vagy elfordul ettől a létfontosságú tevékenységtől.

Az értékelés lehetőséget teremt a tanulók ismereteinek ellenőrzésére is. Rövid kérdések formájában visszakérdezhetünk a tanult tartalmakra, miáltal feltárulnak a megértés szintjei. Ez

az egyes sportjátékok szabályaira is vonatkozik. A következő óra munkáját megkönnyíti, és hasonlóképpen a korábban írottakhoz, motivációs hatásuk is jelentős.

A befejező rész szervezési feladata a tornateremben, vagy egyéb gyakorlólhelyeken a rendteremtés, a szerek helyrevitele, a szertárban való elhelyezése.

A tanórához tartozik még a tanulók óra utáni tisztálkodásának biztosítása is. Amíg nem válik szükségletükké az órák utáni fürdés, mosakodás, a tanár ellenőrizze a tanulók ez irányú tevékenységét is. A helyes öltözködés, tisztálkodás, az egészségnevelés fontos részét jelentik, ennek megtanítása is a testnevelő tanár feladatai közé tartozik (Báthori, 1985).

3.8. A testnevelési órák típusai

A testnevelési órák egységes szerkezetük ellenére nem egyformák, nemcsak tartalmi különbözőségük, hanem a megoldásra váró céljaik különbözősége miatt is. A testnevelési órákkal kapcsolatos minden teendő a főrészt köré rendeződött. Így van ez az egyes órák típusainak megállapításával is.

Didaktikailag a feladatok alapján csoportosíthatjuk az órákat, azaz az óra fő részében milyen központi oktatási-nevelési feladatok szerepelnek. Ennek alapján a következő órátípusokat ismerjük:

- *vegyes típusú óra*: a leggyakrabban előforduló órátípus. Ennek oka, hogy a testnevelési órák nagy többségében több feladatot kell megoldanunk. Ilyen feladatok: új tananyag oktatása, az előző órákon tanultak gyakorlása, képességfejlesztés, játék, verseny, motoros próbák felmérése stb. A sokféle feladat nem azt jelenti, hogy a vegyes típusú órákon a felsoroltakat mindig fel kell dolgozni, hiszen ez teljesen értelmetlen lenne. A vegyes típusú órának is mindig van kiemelt feladata, amely mellett még egy, maximum két hangsúlyos feladat végezhető el hatékonyan.

A tanítási egységek órákra bontásakor ezek, mint láttuk, pontosan tervezetté válnak. Hatékonyság tekintetében, jó szervezéssel, kedvező időkihasználást biztosít az óra feladatainak elvégzéséhez.

- *Új ismereteket feldolgozó óra*: az előzőhöz hasonlóan gyakori órátípus, mivel a testnevelési órák száma nagyon alacsony, a tantervi tartalmak új ismeretként való

feldolgozása majdnem minden órát igénybe vesz. A tanulóknak az új tananyaggal való első találkozása ezeken az órákon történik meg. Az óra hatékonysága elsősorban az új ismeret szempontjából meghatározó, de jó feldolgozást biztosít a kiegészítő feladatok számára is, alkalmas foglalkoztatási formák mellett.

- *Gyakorló óra:* a tanult ismeretek, műveltségterületek elmélyítése, gyakorlás általi tanulása történik ezeken az órákon. Fontos, hogy valós helyzetekben történjen gyakorlás, tanulás. A valós helyzeteken a feladatok jellegének megfelelő, ún. gyakorló, illetve feladathelyzeteket értjük. A gyakorlás kellő hatékonyságát csak a megfelelő foglalkoztatási formák biztosítják, amelyeket viszont a feladathelyzetek ismeretében választhatunk meg.

- *Ellenőrző óra:* célja a tanulók tudásának, fejlődésének a konkrét megállapítása.
Két legismertebb formája:

a. *A felmérő óra:* amely órátípust a tanév elején és végén történő, tanulói tudásszint megállapítására használunk. Ezeken az órákon mérjük a tanulók, a kötelezően előírt, motoros próbákban nyújtott teljesítményét. Az itt összegyűjtött adatok birtokában készíthetjük el jól a tanmenetünket, ami azt jelenti, hogy a tanév végére elérni kívánt céljainkat pontosan tudjuk megfogalmazni. „Az oktatás és tanulásfolyamata” c. fejezetben ez a megállapítás még világosabbá válik számunkra.

b. *Osztályozó óra:* a tanulók tudásának megállapítását és érdemjegyben való kifejezését jelenti. Az iskolai rendtartás szerint a tanév során két alkalommal kell érdemjegyben kifejezni ezt a tudást. Ez nem azt jelenti, hogy a félévi és év végi osztályozáson kívül a tanár nem osztályozhatja a tanulókat. Természetesen ezt a tanmenetében előre rögzíti, és a tanulókkal időben tudatja. A tanulók munkájának folyamatos értékelése miatt nem gyakori órátípus. Az általános iskola alsó tagozatában nem is javasoljuk alkalmazását.

A testnevelés sajátosságaiból fakadóan a képzési és nevelési céloktól vezérelten előfordul még:

- *Képességfejlesztő* (alapozó, kondicionáló) óra: célja egyértelműen a tanulók motoros képességeinek fejlesztése, kondicionális képességeik erő-, gyorsaság-, állóképesség-javítása. Azt jelenti, hogy ezeket a képességeket a tantervi tartalmak el-sajátítása érdekében fejlesztjük, valamint a lemaradt, gyengébb képességű tanulóknak szervezett keretben biztosítunk a képességeik fejlesztésére (Báthori, 1985).

Az elérni kívánt cél elsősorban a fokozottabb terhelés, ennek megfelelően úgy kell szerveznünk az osztályt, hogy minél több gyakorlási lehetőséget biztosítsunk tanulónkként. Használhatjuk a sportolás iránti kedv megteremtésére is, hiszen hangsúlyosabban mérhetik le ezeken az órákon a teljesítményeiket. Ezeket a tanár összekötheti egy-egy sportág űzésére való felhívásokkal. Ilyen órákra nem iktatunk be új tananyagot.

- *Edzés típusú óra:* sajátos feladatok kiemelésével zajló, kondicionáló jellegű óra. Ezen az órán szintén a képességek fejlesztése áll a középpontban, speciálisan egyes képességek fokozására, pl.: gyorsító fejlesztés, a láb ugróerejének növelésére, állóképesség fejlesztése a keringési és légző rendszer állapotának javítására. Ez az órátípus is alkalmas a testnevelés és sport kapcsolatának erősítésére, a tanulók sportiránti motivációjának növelésére.

- *Játékos, versengés jellegű óra:* a tantervben cél és feladatként megfogalmazott játék és verseny örömeinek megismerését az ilyen jellegű órán koncentrált formában biztosíthatjuk. A játék nagy nevelő erővel rendelkezik, mivel a tanuló nem rejtőzhet el, önmagát adja, kitárulkozik, őszinte. Ezeket a tényeket a tanár a tanítványok jobbmegismerésére fordíthatja. Alkalmas a társakkal való együttműködés alakítására, a fegyelemre, pontosságra nevelésre a szabályok betartása által. A szabályok betartása egyben a másik tiszteletét is jelenti. A versengés a teljesítményfokozásra sarkalló tényező, hiszen mindenki a legjobb szeretne lenni, mindenki győzni akar. Hatalmas motiváló erő ez, amelyet ki kell használni.

- *Összevont (kettős) testnevelési órák*

A testnevelési foglalkozások sajátos típusát jelentik, amelyeket elsősorban kényszer miatt alkalmaznak egyes iskolákban, mint pl. a szakmunkásképző intézetekben. A kényszer a sajátos képzési profilból, a nagy tanulói létszámból és az elégtelen létesítményekből fakad. Ezeknek a nehézségeknek az enyhítésére szolgálnak a kettős testnevelési órák.

Azért fontos külön megvizsgálunk ezt az órátípust, mert a testnevelési órák sajátosságainál írottak itt nem érvényesülnek. Mint már tudjuk, a testnevelési órák legfontosabb sajátossága, hogy élettani hatásuk van a tanulók szervezetére. A 45 perces órák élettani hatását itt másként kell biztosítani. A tanulóknak 90 perces motoros tevékenység mindig gondot fog jelenteni, hiszen hetente egy alkalom az alkalmazkodási folyamatokat nehezíti meg. Az óra első felében a növekvő terhelés hatásától a második felére elfáradnak, csökken a figyelmük is, ami a balesetveszély fokozódásához is vezet.

Azok a szakemberek, akik a testnevelést inkább sportos megközelítésben szemlélik, hasznosnak tartják az összevont (kettős) órákat. Indokaik, hogy több idő marad az oktatásra, gyakorlásra, edzésre a kevesebb szervezés miatt. Tény, hogy a többletidő tágabb lehetőséget biztosít a tanulók számára a tanulás, a gyakorlás, a játék számára, de ez már edzés jellegét is öltheti. Tudjuk, hogy a testnevelési óra nem azonos az edzéssel, nem azonosak a céljaik! Ezt nem szabad összekeverni.

Vizsgálatok kimutatták, hogy a szervezet, a fejlődő szervezet számára kedvezőbb hatásúak a rövidebb ideig, de gyakrabban ható motoros ingerek, mint a hosszabb ideig tartó, de ritkábban jelentkező ingerek. Az iskolai testnevelésben ezért az első változatot célszerű alkalmazni.

Természetesen a szükség nagy úr és ha csak összevont (kettős) órákkal lehet biztosítani a testnevelés oktatását, akkor azt is el kell fogadni. Fontos viszont nagy körültekintéssel eljárni a tervezésnél és az oktatásnál egyaránt. Az óra szerkezeti felépítése megegyezik a 45 perces óráéval. A több idő csak azt jelenti, hogy bizonyos arányok változnak az óra részek esetében, de semmi esetre sem azt, hogy kétszer annyi tananyagot kell elvégezni. Itt is súlypontozni kell a tananyagot, vagyis meghatározni a fő és kiegészítő feladatokat és ennek alapján ésszerű arányt kialakítani a tananyag elosztásában (Báthori, 1985).

3.8.1 Baleset elhárítás, gondozás a különböző típusú órákon

A testnevelési órák tervezésekor döntő szempont, minden foglalkoztatás esetében, a balesetek és sérülések elkerülésének kizárása. A testnevelési órák sajátosságainak tanulmányozásakor hangsúlyoztuk, hogy a motoros tanulás velejárója a sérülés, még a leggondosabb tervezés mellett is. Báthori (1985) szerint ennek oka a motoros tanulás sokszínűsége, változatossága. A tanulók szünet nélkül tesznek valamit, pontosan fogalmazva, állandóan gyakorolnak, az órán sokféle sporteszközt használnak, mozgatnak, sokféle szeren végzik a gyakorlást stb.

A tanártól pontos tervezést és nagy körültekintést igényel ennek a gazdag és mozgalmas közegnek a hatékony és biztonságos működtetése.

Akár a biztonságos közlekedésnek, a testnevelési óra biztonságának is megvannak a szabályai. A szabályok közül már ismertettünk néhányat, amikor a testnevelési óra tananyagának az óraszerkezettel való kapcsolatát vizsgáltuk meg.

A testnevelési órákat, mint tudjuk, szabadban és zárt termekben, illetve uszodában tarthatjuk. A felsorolt színhelyek lényeges különbséget jelentenek a motoros tevékenységek végzése, a tanulás, gyakorlás szempontjából. Ez azt jelenti, hogy pontosan kell ismernünk a tanóra lebonyolításának helyét, azok összes feltételeivel, hogy azoknak megfelelően tervezzünk, és zárjuk ki a baleseteket.

Az egyes gyakorlólhelyek, előbb említett sajátosságai mellett, legfontosabb eleme az ott használatos tornaszerek, sporteszközök állapotának milyensége, ennek ismerete is, a balesetek megelőzése szempontjából. A testnevelési órák különböző típusai más és más veszélyforrást jelentenek a tanulás, gyakorlás során (Báthori, 1985).

Az Ukrán Oktatási és Tudományos Minisztérium 2010.06.01. № 521 dátummal rendeletet fogadott el, ami szabályokat foglal magába az iskolai testnevelés és sport oktatásában előforduló balesetek megelőzése érdekében. A rendelet előírja a kötelező orvosi kivizsgálást minden tanév kezdetén, elrendeli az állandó orvosi jelenlétet az oktatási- nevelési intézmények minden típusában, megköveteli a testnevelés óra egészségügyi kategóriákba besorolt gyerekek állandó ellenőrzését, kivizsgálását, előírja a testnevelést és sportot oktatók felsőfokú szakképzettségét valamint az osztályfőnökök és egészségügyi dolgozók rendszeres kapcsolatát a betegségekkel küzdő tanulók egészségmegőrzése érdekében. A rendelet betartását állandóan figyelemmel kísérik, ellenőrzik (saját forrás).

3.9 Mozdásfejlődési sajátosságok

Az ember fejlődésében az életkori sajátosságokat figyelembe véve életszakaszokat különböztetünk meg. A nemzetközileg elismert szakember, Farnosi István (1999, 2005), megállapításai alapján a mozgásfejlődés és az érés kora – amely a születéstől 21 éves korig tart – a következő periódusokra osztható fel:

1. táblázat Az emberi fejlődés életszakaszai (periódusai) *Farnosi I.*

Életszakasz	Lányok	Fiúk
Újszülöttkor	1 –10 nap	
Csecsemőkor	10 nap – 1 év	
Korai gyermekkor	1 – 3 év	
Első gyermekkor	4 – 7 év	
Második gyermekkor	8 - 11 év	8 – 12 év
Serdülőkor	12 – 15 év	13 – 16 év
Ifjúkor	16 – 20 év	21 év

A mozgás fejlődése ezekben az életszakaszokban a következő képen alakul:

- *0 – 3 hónapos kor:* a céltalan és nem akaratlagos mozgások szakasza,
- *3 hónapos kortól 14 hónapos korig* tart az első koordinált mozgások kialakulása,
- *14 hónapos kortól 3,5 éves korig* sajátítja el a gyermek az első alapvető és változatos mozgásformákat,
- *3,5 éves kortól 7/ 7,5 éves korig* tart az első mozgáskombinációk létrejöttének szakasza,
- *7/ 7,5 éves kortól 9/ 10 éves korig* a mozgástanulási képesség fejlődése gyors,
- *9 éves kortól 13,5 éves korig* a legintenzívebb a gyermekkori mozgástanulás,
- *11 éves kortól 15 éves korig* figyelhető meg a motorikus képességek szerkezetében változás,
- *13 éves kortól 18,5 éves korig* kialakulnak a nemre jellemző és az egyéni sajátosságok,
- *16 éves kortól 20/21 éves korig* megy végbe az egyén motorikus profiljának stabilizálódása (Farmosi, 2011).

3.9.1Mozgásfejlődés az első gyermekkorban / 4 -7 éves kor /

A 3 éves gyerekek az önállósodás útján haladnak. Először óvodába, majd hat- hét évesen iskolába kerülnek. Az egyedi foglalkozásból átkerülnek a szervezett közös foglalkoztatásba. Ekkor kapcsolódnak be a rendszeres testnevelésbe. Ez azért is fontos, mert a testnevelés színvonala szabja meg a gyerekek motorikus fejlődését. A gyermek a már megtanult mozgásai biztosabbá, harmonikusabbá, koordináltabbá válnak. Mozgásfejlődése három fő irányt követ, amely megfigyelhető: a teljesítménye javulásában, a mozgás végrehajtásának minőségében és a már ismert mozgások kombinációjában.

Megjelennek az első mozgáskombinációk, pl. a járás összehangolása mászással, járás, futás és szökkenést váltogatva, járás és/vagy futás összekapcsolása a labda dobásával, stb.

Hatévesen már 3-5 különböző elemet tartalmazó kombinációt is végre tudnak hajtani. A rendszeres gyakorlás sikeresen fejleszti a mozgáskombinációk minőségét, ezáltal viszonylag finomabb, összerendezettebb, nagyobb ügyességet igénylő feladatokat is el tudnak végezni.

Fejlődik a központi idegrendszer tevékenysége, növekszik az agykéreg irányító szerepe. A feltételes reflexek kialakulása felgyorsul, s ez hatással van a motorikus tanulásra. A mozgás- és mozdulatgyorsaság, valamint az állóképesség fejlődésben lehet számottevő pozitív

változást megfigyelni. Viszont a megszerzett képességek, a koordinációs és kondicionális képességek színvonala elmaradhat az optimálistól, ha a gyermek nem részesül megfelelő mennyiségű és minőségű testnevelésben (Farmosi, 2011).

A legkedveltebb és legtöbbet gyakorolt mozgásforma ebben az életkorban a *mászás*. A kisgyermek mindenre felmászik: mászókéra, akadályra, bordásfalra stb. Nagyobb fejlődés 5 éves kor után figyelhető meg, a *járásban*. Megszűnik a kisgyermekes tipegő járása. A korszak végére kialakul az egyéni járás és ifjúkorig stabil marad. Lépcsőn fölmenni váltott lépéssel önállóan képes, lefelé azonban még után lépéssel halad. A *futás* fejlődése területén eltérés figyelhető meg a fiúk és lányok között. A futóteljesítmény javul, amelyben a fiúk megelőzik a lányokat. Az *ugrás*, az *elugró erő* fejlődéséhez kellő gyakorlásra van szükség. Ha ez hiányzik, a fejlődés lassú és formaszegény lesz. Megfelelőek a játékos fel-, át- és leugrások, ugróiskolázások, helyből és nekifutásból végzett ugrások. A *dobásban* uralkodó az egykezes felső dobás. Ezen a területen is a fiúk az ügyesebbek, a lányok fejlődése kissé elmarad. Az ötéves fiúk nagy része már haránt terpeszből dob az egész test levezetésével, míg a lányoknál a frontális állás és csak a kar, törzs mozgásának összehangolása figyelhető meg. Az *elkapás* technikájának fejlődését már 3 éves kor után meg lehet állapítani. Elmarad a kisgyerekekre jellemző kosártartás és kinyújtott karral, egymással szembenező tenyérrel nyúlnak a repülő labda felé. Látványosan tovább fejlődnek a következő mozgásformák is: a húzás, a tolás, a függeszkedés, a forgás, a gurulása, hordás és az egyensúlyozás.

A gyerekeknek rendkívül nagy a mozgásigényük. Ezt az igényt szervezett foglalkozásokban tudják kielégíteni, megfelelő intenzitású és változatos gyakorlással. Manapság a szülők elfoglaltsága olyan nagymértékű, hogy nincs idejük megfelelő mennyiségű és minőségű mozgást biztosítani gyermekeiknek. Az óvoda szerepe, az óvodapedagógusok szakszerű hozzáállása válik fontossá, hisz az ő feladatuk változatos és elegendő mozgáslehetőséget biztosítani a gyerekek számára. A gyerekekkel 6-7 éves korban már mozgáskombinációk is gyakorolhatóak, de kis versenyek, versenyszerű gyakorlás is bevezethető. Társas igényeiknek megfelelően csoportos foglalkozásokat kell biztosítani a gyerekek számára.

Összefoglalva a kisgyermekkoros motoros jellemzőket, Farmosi (2011) szerint a gyerekeket a mozgékony és játékos jellemzi, valamint a kielégíthetetlen kíváncsiság.

3.9.2 Mozgásfejlődés a második gyermekkorban (8-11/12 éves korban)

A mozgásfejlődés második szakasza a serdülő korig tart. A két nem korban jelölt felső határa különböző Farmosi (2011) szerint: a lányoknál 11 – 12 év, a fiúknál 12 – 13 év. „Fő jellemzője a nemek közötti testalkati, fiziológiai és motorikus különbségek egyre kifejezettebb megnyilvánulása” (Farmosi, 2011.11.o.).

A szakasz első felében a gyermek állandóan kész a mozgásra, képes az egész napot végigjátszani, de teljesítményre való törekvése még nem jellemző. Javul a motorikus tanulási képessége, tehát rengeteg új mozgásformát megfelelő szinten el tud sajátítani. Mozgása rendezettebb, pontosabb, ezáltal gazdaságosabb is.

A mozgástanulási képességek fejlődése mellett megjelenik egy differenciációs folyamat is. Ennek során alakulnak ki az alapvető mozgásformákból a sportági technikák. A differenciális folyamat során jön létre a dobásokból a távolba és a célba dobás különböző formái, vagy a kisgyermekre jellemző futásból, a tartós futás illetve a vágtafutás. De a tökéletes mozgásformák között még gyakran észlelhetők a kevésbé sikerült végrehajtások is.

Javul a koordinációs és kondicionális képességek színvonala. Új képességek kialakulását segíti elő, hogy megváltozik a két agyfélteke munkamegosztási kapcsolata. Egyes pszichológiai funkciókat fokozatosan az egyik agyfélteke veszi irányítása alá. Ez a kifinomultabb, összetettebb cselekvést teszi lehetővé. Beindulnak az önkontroll folyamatok, amelyek kialakításában a külső környezet – jelen esetben az alapiskola alsó tagozatának – nevelési hatásainak is szerepe van. Fejlődik a mozgásgyorsaság és az állóképesség, de az ízületi mozgékonyaság, hajlékonyság eltéréseket mutat. Az erő fejlesztésének még nincs itt az ideje, viszont javul a mozgásszabályozás és a mozgásformák variálhatósága.

Az időszak második felében bekövetkező nemi érése bizonyos mértékig befolyásolja a mozgásfejlődést és a teljesítményt. A korábban érő fiúk mozgásfejlődése néhány évvel előbbre tarthat, míg a korán érő lányok motorikus fejlődése lelassulhat.

Farmosi (2011) tanulmányaiban ezt az életszakaszt a mozgásfejlődés első csúcsidezőszakának nevezi, amely mozgástanulásra, mozgástanításra az egyik legkedvezőbb periódus.

A szakasz kezdetén a legtöbbet gyakorolt mozgásforma a *futás*. A 6-7 éves gyermek futása jól koordinált, laza, harmonikus, törzstartása egyenes, kis előre dőléssel, ellépése kevésbé kifejezett, a talajfogás sarkon történik és talpon átgördül, lépéshossza kicsi, karmozgása szűk.

Viszont 8- 10 éves korban változás figyelhető meg, jobban előredől a gyermek, az ellépése kifejezettebb lesz, karja hajlítotabb, a kialakult futás készsége szabályos.

A második kedvelt mozgásforma ebben a periódusban az *ugrás*. Az óvodás korú gyermekek távol- és magasugrásának technikájában először a távolugrás „guggoló”, majd a magasugrás „átlépő” formája jelenik meg. 9-10 éves korban érhető el jelentős fejlődés ezen a területen, amennyiben megfelelő gyakorlási lehetőséget nyújtunk és biztosítunk. Ha ez nem történik meg, az ugrás fejlődése lassú és formaszegény lesz.

A *dobás* fejlődése – akár a technikát nézzük, akár a teljesítményt,- szintén a gyakorlási lehetőségtől függ. Eltérések figyelhetők nemcsak a két nem, de egyének közt is. A dobások fejlődésében nem sok változás figyelhető meg, ugyanis a megfelelő technika kialakításához a gyerekek segítségére van szüksége. Még így is elengedhetetlen a kitartó gyakorlás, a felnőtt ösztönzése és irányítása.

A második fejlődési korban tehát nagy figyelmet kell fordítani a kondicionális és a koordinációs képességek fejlesztésére. Meg kell találni a jó arányt az ülésre kényszerítő tanulás és a fizikai aktivitás között. Vizsgálati eredmények igazolják, hogy a fent említett képességek optimális fejlesztési lehetőségei életkori szakaszokhoz kötődnek. Az általános iskola alsó tagozatában lehetőség van a testi motoros képességek fejlesztésének megalapozására akkor is, ha az adott képesség kialakításának szenitív szakasza az érés egy későbbi szakaszában lenne.

Számos kiváló lehetőség van 6-10 éves korban a testi képességek megalapozására. Famosi munkáiban kihangsúlyozza a kondicionális képességek látványos fejlődését ebben a korban, amelyek az állóképességben, az izomerőben és a gyorsaságban mutatkoznak meg. Az aerob állóképesség kialakítását korán kell kezdeni, mert ez lehetőséget biztosít a továbbiakban a gyermekek sportágválasztásában. Hasonló hatásokat érhetünk el ebben a korban a megfelelő izomerő fejlesztésben, nem hagyva figyelmen kívül az életkori sajátosságokat. A hajlékonyság fejlesztése pedig az eredményes mozgástanulásnak is feltétele, hiszen az izmok és szalagok rugalmassága lehetővé teszi a mozgás sikeres elsajátítását, végrehajtását.

Alsó tagozatban a koordinációs képesség fejlesztése a legfontosabb feladat. Ide tartozik az egyensúlyérzék fejlesztése, de fontos a téri tájékozódást, ritmus és reagáló képesség fejlesztése is, amelyek feltételei 6-8 éves korban a legmegfelelőbbek. Természetesen jelentős

egyéni érésbeli különbségek is lehetnek. Éppen ezért az életkori hatásokat óvatosan kell kezelni (Farmosi, 2011.).

3.10 Az értékelésről

Az értékelés a tanulók előmenetele, a felelősség, vagyis az oktatási folyamat eredményessége szempontjából nagyon jelentős. Ezért érzik az ukrainai alsó tagozatban oktató pedagógusok, hogy az idei tanév a testnevelés tanításának szempontjából jelentőségét veszítette. Mint tudjuk, a közelmúltban elfogadott alsó tagozatos testnevelési program előírja, hogy a testnevelést ebben a tanévben csak verbálisan értékeljük. Általában, ha az elvégzett munkát becsületesen, objektíven nem értékelik, nem lesz értelme a mozgásfeladat erő feletti végrehajtásának. A tanulók passzívvá válnak, a testnevelési feladatokat unottan, eredménytelenül fogják végezni. A következményeket egy pár év elteltével fogjuk csak megérezni, amikor a 6-10 éves gyerekek testi fejlődésében lemaradás mutatkozik. Elvégre tudományosan meg van határozva, hogy a kisiskolás korban elmulasztott fizikai fejlődés, soha be nem pótolható.

A tanulók motoros tevékenysége, tanulása a hierarchia bármelyik lépcsőfokán is kezdődjön, mindig tökéletlen, vagyis hibákkal teli lesz. Ilyenkor azt mondjuk, hogy a tanárnak hibát kell javítani. Viszont a formáló-segítő értékelés szerint nem hibajavítás történik, hanem arra hívjuk fel a tanuló figyelmét, hogy mit tegyen, vagy mit kellene tennie. Ez a figyelmeztetés voltaképpen az értékelés. Ekkor ugyanis nem azt mondjuk, hogy rosszul csinálod, hanem arra figyelmeztetjük, hogy mit tegyen, nyilvánvalóan azért, mert nem azt teszi, amit kellene. Így a tanulóban pozitív megerősítések és nem elmarasztalások erősödnek meg, ami kedvező légkört teremt a tanuláshoz, gyakorláshoz, növelve a jobb teljesítményeket (Makszin, 2002).

A formatív értékelésből származó adatok elsődleges célja a tanulók tájékoztatása előrehaladásuk mértékéről, és nem a tudásuk mennyiségi értékelése.

A formatív értékelés blokkjából két nyíl megy vissza, az egyik az oktatás elemzéséhez, a másik a tanulók kezdeti képességeihez. Ez a külső visszacsatolás -feedback fontos eleme a tanuló munkájának, előrehaladásának és a tanári tevékenység nyomon követésének egyaránt. Ez az oktatási folyamat felülvizsgálatát, vagyis annak értékelését jelenti.

A tanárnak értékelnie kell tanítványait, valamint az oktatási folyamatban alkalmazott különféle eljárásmodokat (módszertani), hogy megállapíthassa a teljesítménycélokban történt előrehaladást. A kapott adatokat felhasználja az oktatás elemzésének, valamint a tanulók

kezdeti képességeinek újraértékelésére. Ennek eredményeként esetleg újjáalakítja, vagy újjá kell alakítania a teljesítmény célokat és a kritériumvonatkozású értékelést, vagy magát az egész oktatási folyamatot.

A formatív értékelés megköveteli a tanártól, hogy elemzője legyen mindannak, amit tanít, kutatója, feldolgozója a tanulók teljesítményadatainak és azt, hogy a kapott eredményeket a tanítási folyamatban alkotó módon felhasználja. Ez lehetőséget ad az egyéni különbségek felismerésére és arra, hogy ennek megfelelően alakíthassa a tanítási folyamatot.

A formatív értékelés másik fontos feladata az oktatás folyamatának felülvizsgálata. A felülvizsgálat azért fontos, mert az oktatási folyamatban a szükséges módosításokat ennek alapján lehet elvégezni, és a formatív értékelés által derül ki, hogy változtatni kell az oktatási folyamatban, valamint az, hogy hol és mit kell változtatni (Makszin, 2002).

Az oktatás folyamatának felülvizsgálatában az első az oktatás tartalmának felülvizsgálata, a második pedig az eljárás módok (módszerek) felülvizsgálata.

Makszin szerint látni fogjuk, hogy a felülvizsgálatnak ez a két formája időnként összemosódik, átfedi egymást. Ez azt jelenti, hogy a tanulói teljesítmények mindkét tényező által befolyásoltak, vagyis tartalom és módszer által is. Ami azt húzza alá, hogy az oktatás minősége és mennyisége és ennek a megtervezése mennyire fontos.

Az oktatás felülvizsgálata szempontjából másik mechanikusabb jellegű, de hasonlóképpen lényeges feladat a megfelelő eljárás módok (módszerek) oktatási folyamatba való beépítése.

A formáló segítő értékelés és a felülvizsgálat során tehát az első teendő a rendelkezésünkre álló adatok összegyűjtése. Annak érdekében, hogy az oktatási tevékenységünket értékelhessük, hogy megállapíthassuk a problémát, a folyamat minden egyes részéről összegezzük az adatainkat. Az adatok áttekintése teszi lehetővé, hogy kellő tapasztalat birtokában, lépésről lépésre haladva azonosítsuk és orvosoljuk az oktatás hibás részeit (Makszin, 2002).

3.10.1 Az oktatás és a teljesítmény célok felülvizsgálata

A testnevelő tanár nemcsak szaktanár, hanem pedagógus is, aki felismeri a hibák típusait, illetve, hogy azok magatartásbeli (viselkedési), vagy a végrehajtás milyenségéből eredő hibák.

Ennek alapján megállapítható, hogy az oktatási folyamat sikere érdekében mit kell tennie a tanárnak, azaz milyen oktatási stratégiát válasszon.

Az oktatás felülvizsgálata szorosan kapcsolódik az értékeléshez. Mivel a teljesítmény célokat mérhető formában határoztuk meg, lehetőség van arra, hogy rögzítsük az adatokat. Fontos hangsúlyozni, hogy a képességek megállapítására vonatkozó próbák legyenek: érvényesek, megbízhatóak és objektívek. A tanulókról gyűjtött minden adat csak ebben az esetben lesz megbízható és csak így hozhatunk helyes döntéseket (Makszin, 2002).

Erre mutatunk be egy példát az alábbi táblázat segítségével:

2.táblázat. Összefoglaló táblázat az oktatás felülvizsgálatához (Makszin, 2002).

Elsajátításra váró tananyag	Tanulók kezdeti képességei, tudásszintje	Teljesítménycélok Feltételek Kritériumok	Tanulási eredmények (készségek)	Tanulási teljesítmények (képességek)
Kislabdahajítás (ált. isk. 4. oszt). Hajító készség	Hajító készség: 25 tanulóból 15 lány, 10 fiú. Lányoké minimális, a labdát épp, hogy el tudják hajítani. Fiuké értékelhető távolságra tudják elhajítani.	<u>Feltétel:</u> álló helyből, szabályos súlyú kislabdával kell hajítani. <u>Kritérium:</u> váll fölött, nyújtott könyökkel indítva, három dobásból egyszer legalább 10 m-t hajítani.	A lányok 45%-a helyesen hajítja végre a hajító mozdulatot. 20% három kísérletből egyszer, 35% egyszer sem tudta váll fölött hajítani a labdát.	Ez a 45 % 15 m fölött teljesítette az előirt kritériumot. 20% 10 m-t hajított. 35 % 10 m alatt teljesített.
Dobóterpesz kialakítása	Nem hallottak még a dobóterpeszről	<u>Feltétel:</u> szabályos dobóterpesz helyben. <u>Kritérium:</u> hajítás során mindhárom kísérlet alatt megtartani.	A 45% mindhárom kísérlet alatt dobóterpeszben maradt. A 20% csupán egyszer, míg 35 % egyszer sem tudott dobóterpeszben maradni.	

Természetesen az ilyen és ehhez hasonló értékelő táblázatok készítése állítja Makszin (2002) módszertani könyvében, nem a tanári adminisztráció fokozását célozzák. Segítenek a tanulók

értékelésében, és biztosan járulnak hozzá az oktatási folyamatban szükséges módosítások meghatározásához.

A tanulók kezdeti tudásszintjének, képességeinek felülvizsgálata éppen olyan fontos, mint az előző feladat és fontos, hogy konkrét mérésekre alapozzuk. Erre szolgálnak a motoros próbák, amelyek a különböző képességek szintjének megállapítására hivatottak, mint ez erő, gyorsaság vagy állóképesség.

Az elérni kívánt készségi szinthez is meg kell állapítani a tanulók kiinduló tudás készségi szintjét. A kettő együttesen fogja eldönteni, hogy a tanulási hierarchia mely szintjén kezdhetjük el az oktatást. Természetesen a tanulók kezdeti képességei nagyon különbözőek, ami megnehezíti az oktatási szint kiindulásának pontos meghatározását.

Legfontosabb módszertani feladat, hogy először a tanulók képességeinek szintjét közelítsük egymáshoz, majd ezután találjuk meg a megfelelő oktatási szintet. Az elérendő teljesítménycélok csak ebben az esetben fogalmazhatók meg közelítő pontossággal és válhatnak a tanulók számára is mérhető formában elfogadhatóvá, érthetővé (Makszin, 2002).

A teljesítménycélok és az felülvizsgálata. A tanulók kezdeti képességeinek vizsgálata után szükség lesz a teljesített célok felülvizsgálatára is, amelyeket az oktatási tevékenység tervezésekor foglaltunk meg. A célok felülvizsgálata hasonló a tesztfeladatok minősítéséhez, vagyis ez is egy validitási ellenőrzés. Ez azt jelenti, hogy a tanulóktól meg kell követelnünk a teljesítménycélok elérését.

Például találhatjuk azt, hogy a tanulók különösen gyenge teljesítményt nyújtanak egy cél teljesítésében, mivel azokat nem foglaltuk meg pontosan, vagy rosszul állapítottuk meg a kezdeti képességeiket. Mindegyik célt szisztematikusan felülvizsgálhatjuk, biztosítva ezzel validitásuk megtartását, főleg a teljesítményadatokkal, valamint a tanulási hierarchia és a kezdeti képességek elemzésével összefüggésben (Makszin, 2002).

Az oktatási tevékenység felülvizsgálata. Ezen a ponton érkeztünk el oda, hogy a felülvizsgálat folyamatában nekilássunk az egyik legfontosabb feladatnak, az oktatási tevékenység értékelésének. Speciálisan azokra a dolgokra vonatkozik ez, amelyeket az oktatási tevékenység révén meg kell tennünk, hogy közvetíthessük az oktatási cél tartalmát pl. bemutatás, magyarázat, oktatási segédanyagok használata: film-, videofelvételek stb. alkalmazásával.

Ahhoz, hogy az oktatási tevékenység hatékonyságát objektíven értékelhessük, ismételten át kell tekintenünk: a tanulók kezdeti képességeit és a folyamat végén nyert adatokat, minden egyéb rendelkezésre álló tanulási adatot: a tanulók véleményeit és sajátmegfigyeléseinket.

Először a folyamat végén nyert adatokat vizsgáljuk meg mindegyik tanulási cél esetében. Makszin (2002) állítja, amennyiben ez viszonylag gyenge, de néhány jel arra mutat, hogy a tanulók a tanulás során elsajátítottak valamit a feladatból, akkor ez talán kiegészítő (többször) oktatást, vagy a gyakorlatok áttekintését teszi szükségessé. Így biztosíthatjuk az információk vagy a tanultak megtartását. Amennyiben az adatok azt jelzik, hogy az eredmények egy sajátos feladat esetében gyengék voltak a tanulás alatt és a tanulás végén is, akkor teljesen át kell értékelni az oktatási tevékenységet.

Az ilyen típusú adatok rögtön jelzik, hogy az oktatás nem felel meg az általunk kitűzött célnak és annak az értékelésnek, amelyet kiválasztottunk.

A tanulók oktatásról kialakított véleménye általában feltárja az ilyen probléma létezését. Ha kellően tájékozottak a feladatokban való előrehaladásuk mértékéről (teljesítménycélok elérése, kritériumok teljesítése), akkor azt is tudják, hogy az oktatás mikor nem felel meg ezeknek a céloknak.

Egy harmadik körülmény sem kerülheti el a figyelmünket, nevezetesen ha a tanulók kezdeti képességei és tanulási eredményei szignifikánsan jó eredményt mutatnak. Ez valami olyasmit jelez, mintha a tanulóknak nem lenne szüksége az oktatásra. Természetesen ilyen esetben arról van szó, hogy rosszul állapítottuk meg a kezdeti képességeket és a tanulók tudásszintjét.

Általában minden oktatási tevékenységet felül kellene vizsgálni, elsősorban attól függően, hogy a teljesítménycélok megvalósítása milyen mértékű. Az oktatási tevékenység felülvizsgálatát az oktatási stratégiánk mentén kell elvégezni.

Az oktatási folyamat során, a formáló-segítő értékelésen kívül, bár ezt a modell nem tünteti fel, más értékelési eljárásokat is alkalmazunk. Ezek az értékelési eljárások szervesen összetartoznak és kiegészítik egymást az oktatási folyamat teljessé tételében.

Az értékelés tehát, visszajelentés a tanuló számára a tanár részéről. A pedagógus és a tanítvány minden további tevékenysége ennek a visszajelentésnek a függvénye. Az értékelés a cél, a folyamat és a hatás közötti szervezett visszajelentés elmélete és gyakorlata

Számunkra jelenleg az a fontos, hogy a tanulók teljesítményét és tanulását hogyan tehetnénk minél eredményesebbé, jobbra (Makszin, 2002).

a.) A formáló-segítő értékelés, mint már elemeztük, mindig valamilyen kritériumra, illetve ennek elérésére irányul. Ez lehet egy adott gyakorlat, mozgásfolyamat bizonyos fokú elsajátítása, vagy például a motoros képességek meghatározott színvonalra emelése.

Ez az értékelés arra hivatott, hogy megfelelő eszközökkel, tanítási témánként megállapítsuk valamennyi tanuló tudásában az erős, jól elsajátított mozgásfeladatokat, a hiányosakat, vagy a gyengén elsajátítottakat. A tanuló önmaga győződik meg saját eredményeiről, amin keresztül azt is megtanulja, hogy nem a tanár, hanem saját teljesítményei értékelik őt.

b.) Az összegző-lezáró (szummatív) értékelés lényege a nagyjából azonos körülmények között tanuló diákok összehasonlítása. Itt tehát a tudás mércéje a tudás relatív színvonala az előzőleg megállapított normához, standardhoz viszonyítva.

c.) A diagnosztikai értékelés láthatóan a célokra és megfogalmazott feladatokra vonatkozik, de elsősorban nagyobb összefüggésekben, mint intézményi, illetve társadalmi szinten értékeli a tanulói teljesítmények és a tantervi célok megfeleléseit. Ennek eredményeként alakítják ki a tantervi célokat és feladatokat. A mindennapi tanári tevékenységet a diagnosztikai értékelés nem befolyásolja (Makszin, 2002).

Az értékelés sajátosságai a testnevelésben. A tanulók munkájának értékelése az oktatási folyamat során egyetlen tantárgyban sem olyan azonnali és közvetlen, mint a testnevelésben. A tanár a tanulók előrehaladásáról, feladatmegértéséről, munkájáról, problémáiról azonnali információhoz jut. Ez az osztály minden tanulója és nem csupán néhány tanulóra vonatkozik, mint a többi tanórán. Ennek a sajátosságnak meg vannak az előnyei és hátrányai is, amelyeket talán inkább nehézségnek kellene neveznünk. Előnyei:

- a visszacsatolás, minden tanuló esetében, közvetlen, azonnali,
- a formáló-segítő értékelés valóságosan működtethető, és nemcsak elméleti pedagógiai tétel,
- ösztönzőleg hat a tanuló tevékenységére, mivel a megértés és a gyakorlati végrehajtás közötti kapcsolat is azonnali,
- ez lehetővé teszi a tanuló-tanár viszony valós értékeken alapuló kialakulását,
- a tanuló őszinte megnyilatkozása (lehet pozitív és negatív), a tanárformáló-segítő

értékelésére a testneveléshez és sporthoz való viszonyának kedvező alakítását is segíti.

Hátrányai:

- nehézséget jelent minden esetben azonnali döntést hozni, ami a tevékenység motoros jellegéből fakad, ez a gyakorlatok nagyon gyors lefutását jelenti. Vagyis a hibát észrevenni nagy szakmai felkészültséget igényel, amit úgy fogalmaztunk az oktatási folyamat elején, hogy a siker egyik alapvető tényezője a tanár szakértelme. Itt jelenik meg a folyamatban, azaz a gyakorlatban.

- Az állandóan jelenlévő veszélyhelyzet miatt a balesetek megelőzésére is szüntelen figyelmet kell fordítani, ami csökkentheti a szakmai kérdésekre fordított figyelem mértékét, jóllehet a kettő szorosan kapcsolódik egymáshoz,

- a testnevelés tanítása tanártól állandó és fokozott figyelmet és éberséget követel.

Az értékelés e sajátosságai, az előnyeivel és hátrányaival egyaránt, a testnevelés tanításának legsajátosabb értékteremtő funkciójához tartoznak, mivel ahogy a tanuló, úgy a tanár sem tud színlelni a nevelési-oktatási folyamatban, ezáltal valóban az egymáshoz való viszony a kölcsönös elfogadáson, megbecsülésen, őszinteségen alapul (Makszin, 2002).

Összefoglalva Makszin (2002) véleményét az oktatási folyamat rendszerszemléletű megközelítési modelljéről tanultakat látnunk kell, hogy ennek alkalmazása növeli a tanár és a tanuló hatékonyságát, kölcsönös együttműködését az oktatási folyamat során. Az oktatási folyamat elemei, mint már korábban említettük, a tanórák egymás utáni láncolatából válik folyamattá.

3.10.2 Ukrajnai értékelési rendszer a testnevelésben

Az ukrán oktatási minisztérium (2011) által elfogadott testnevelési program előírányozta minden évfolyamon a heti három testnevelési órát. Viszont szokatlanak tűnt, sokévi tapasztalat után, hogy az alsó tagozatban osztályozás nélküli értékelést indítványozott elő. A tanulók teljesítményét “megfelelt” (зараховано), nem felelt meg”(не зараховано) verbálisan kellett értékelni, vagyis tanulók értékelése szubjektív lett, osztályozás nélküli, csupán becslés formájában kellett megtörténnie. Igaz, az ilyen szabadabb forma nevelő ereje nagyobb és ezáltal a tanulók közelebb kerülhetnek a sporthoz, rátalálnak a sport örömeire és jobb kapcsolatuk alakul ki a tantárggyal.

Ezt az értékelési módszert a 2016-ban elfogadott "Új ukrán iskola" program is tovább vitte és kidolgozott egy új alsó tagozatra érvényes koncepciót.

Báthori (1985) könyvében megemlíti, hogy az osztályozás nélküli értékelés kérdése többször felmerült a szülők, az oktatásügy vezető szakemberei körében, hogy vajon ezáltal népszerűbb lesz-e az iskolai testnevelés, magával hozza-e a sok felmentés csökkenését, a tanulók és szülők testneveléséhez való viszonyát, ha nem osztályozzák a testnevelés tantárgyat! Sokan vélekedtek úgy, hogy a testnevelés készségi tantárgy, amely csak arra alkalmas, hogy a tanulók egyéni, született adottságait és képességeit kifejezze. Volt, aki azt mondta, hogy a tantervi követelményrendszer teljesítése nagy feladat elé állítja azokat a tanulókat, akiknek alkati tulajdonságai, testi képességei kevésbé alkalmasak arra, hogy az oktatási anyagot elsajátítsák, volt aki úgy vélekedett, hogy a teljesítmény értékelése elriasztja a tanulókat és a szülőket, s emiatt inkább felmentették a gyermekeiket a testnevelés alól.

Már tíz éve annak, hogy Ukrajna Egészségügyi Minisztériumának és Ukrajna Oktatási és Tudományos Minisztériumának 2009. 07. 20. №518/674. rendelete kötelezte a tanév kezdetén a tüzetes orvosi ellenőrzést. A következő évfolyamot a tanulók csak orvosi engedéllyel kezdhették. Greba I.(2016) tanulmányában leírja, hogy a kötelező orvosi kivizsgálás után vált ismertté, hogy az Ukrajnai iskolások közül minden ötödik tanuló valamilyen egészségügyi problémával rendelkezik. Ez a riasztó adat kényszeríti a szülőket arra, hogy minden áron felmentessék gyerekeiket a testnevelés alól.

Greba I. (2016) vizsgálatai bizonyították, hogy egy általános iskola alsó tagozatosainak testnevelési egészségügyi csoportosítása alapján a tanulók 61,8%- a normál csoportba (основна група), 36,7% a könnyített testnevelésre (підготовча група) és 1,5%-a gyógytestnevelésre jár (спеціальна група). Ha az utóbbi két számadatot (a könnyített és a speciális csoport) összevetjük, láthatjuk, hogy a tanulók 38,2%-a kizárólag egyéni, differenciált oktatásban részesülhet. A vizsgált szakorvosi vélemények alapján ezek a tanulók a tanévet eleve fiziológiai hátránnyal kezdik, és a koruknak megfelelő, fokozatos terhelésben nem vehetnek részt, ami később lemaradást okoz a testi fejlődésükben (Keresztény, Greba I., 2016). Az adatfeldolgozás alapján, Greba I. tanulmányában leírja, hogy ebben a helyzetben a testnevelő tanárok helyzete nem irigylésre méltó.

Báthori (1985) a szakemberek, testnevelő tanárok véleményét is megfogalmazza módszertani könyvében, mivel a testnevelés tantárgy műveltség tartalommal rendelkezik, amelyek a

személyiség fejlesztés általános követelményeitől nem szakadhat el, valamint olyan jellegű a követelményrendszere, hogy osztályonként és a tanulók életkorának megfelelő, minden tanuló számára teljesíthető. Ez a tény pedig szükségessé teszi a számonkérést, az értékelést a testnevelés tantárgy részéről.

Amint látható, a szülők és szakemberek indoklása elfogadható. De nem kell elfeledni, hogy a testnevelés sajátos cél- és feladatrendszere szervesen beépül az egész nevelési rendszerbe, bármiféle megkülönböztetés súlyosan károsíthatná a tantárgy megbecsülését, hitelét és leértékelését jelentené, ami napjainkban sajnos érezhető.

Az általános iskola felsős tanulói és középiskolásai, a többi tantárgyhoz hasonlóan, félévkor és évvégén osztályzatot kapnak testnevelésből. Figyelembe kell venni, hogy a tanulók nem egyformák. Bár azonos életkorúak, motoros képességeik gyakran eltérést mutatnak. Teljesítőkéességük függ az alkati adottságoktól, azok egyéni fejlettségi fokától. Ezért a teljesítményben a tanulónak önmagához mért fejlődését kell értékelni. Azt az előrehaladást, amelyet felmutat abban, hogy megszerzett ismereteit, készségeit, milyen mértékben tudja alkalmazni.

A modern pedagógia az osztályozás nélküli értékelés felé mutat. Az "új ukrán iskola" koncepciói az alsó tagozatos testnevelés verbális értékelését határozza meg. A 6-10 éves tanulók az örömeleményért szívesebben vesznek részt a tornaórákon és tapasztalatom szerint az osztályozás nélküli testnevelés az alsó tagozatban nem okozott hátrányt sem a fejlődést kifejező teljesítményszintben, sem a tanulók aktivitásában.

Az osztályozás nélküli testnevelésben is valamilyen formában számon kell kérni a tananyagot, a tanultakat. Báthori (1985) szerint, a tanulóknak az önmagukhoz mért fejlődése adja meg a reális támpontot az értékeléshez, a tudásszintjük növekedésének megítéléséhez.

IV. KUTATÁS: A RENDSZERES TESTEDZÉS HATÁSA A SZERVEZETRE

A diplomamunkám témáját alapul véve, amelynek címe A rendszeres testedzés hatása a szervezetre, a testedzés fogalmát a rendszeres iskolai testnevelés fogalmával szeretném azonosítani, mivel az általános iskola alsó és felső tagozatában a heti három kötelező testnevelésóra a legalkalmasabb a 6-13 éves gyermek szervezetének általános, arányos, sokoldalú fejlesztésére. A rendszeres testneveléssel elérhetjük az összes szervet, szervrendszereket egészséges működését, a vázizomzat arányos erősödését, a fejlődési rendellenességek megelőzését.

Ismeretes, a testnevelésóra legfontosabb sajátos feladatai közé tartozik a testi (motoros) képességek fejlesztése, vagyis a mozgató szervek olyan tulajdonságainak a fejlesztése, amelyek a későbbiekben a sikeres sporttevékenység végrehajtásának feltételeit teszi lehetővé. Ahhoz, hogy a gyermek megfelelő testi képességekkel rendelkezzen szükséges a test általános erejének növelése, a mozgásgyorsaság és reakciógyorsaság fejlesztése, az állóképesség növelése, az ügyesség, lazaság, hajlékonyság kialakítása. Ezek a speciális feladatok azonban csak a testnevelés eszközeivel és módszereivel oldhatóak meg.

Az iskolai testnevelés tartalmát a központilag kiadott alaptantervek határozzák meg. A tantervek tartalmazzák az oktatás- képzés mozgásanyagát, amely egymásra épülő tervszerű munka és a pedagógus (tanító, tanár) irányításával valamint a tanulók aktív részvételével valósul meg. Nagyon fontos figyelembe venni a tanulók életkori sajátosságait, értelmi-, testi-fejlettségüket. A 2019/2020-as tanévben is még érvényes volt a 3-4. osztályosoknak az az ukrán testnevelési program, amelyet 2011-ben fogadtak el, amely előírta a heti kötelező három testnevelési órát, vagyis az évi 105 órát minden évfolyamon. Az új ukrán iskola program („Нова українська школа»), amelyet 2016-ban fogadtak el, valamint a 2018-ban elfogadott állami sztandart program az 1-4. osztályokban szintén háromheti testnevelésórát tartalmaz.

4.1. A kutatás anyaga és módszerei

Kutatásunk témáját az általános iskola alsó- és felső tagozatos tanulóinak mozgásfejlődési megfigyelése inspirálta mivel rendszeres testedzés 11 évfolyamon keresztül, heti három kötelező testnevelésórával csak ezekben az oktatási intézményekben valósul meg.

4.1.1. A kutatás célja

Kutatásunk célja a 8-13 éves tanulók testi (szomatikus) képességeinek vizsgálata és az egészséges testi fejlődés bemutatása rendszeres testedzés, testnevelés hatására.

4.1.2. Hipotézis

Feltételeztük, hogy:

- az iskola minden lehetőséget biztosít a tanulók testi képességének fejlesztésére,
- a gyermekek életkorának előrehaladásával a testi (szomatikus) képességük is arányosan fejlődik,
- a rendszeres testedzés, a heti három kötelező testnevelésóra hatására teljesítményük fokozatosan növekszik, ezzel párhuzamosan az értelmi képességük is egyenes arányban fejlődik,
- a kijelölt gyakorlatok jobb teljesítménye a fiúk javára billenti a mérleget.

4.1.3. A kutatás helye

Az oktatási intézmények megválasztása nem volt mérvadó, mivel a kutatásunk célja az általános iskola alsó- és felső tagozatos tanulóinak önmagához mért fizikai (mozgás) fejlődését szeretnénk volna megismerni.

Az empirikus kutatást egy beregszászi és nagydobronyi iskolában végeztük a második, harmadik, negyedik, ötödik, hatodik és hetedik évfolyamokon, 8- 13 éves, 164 (76 fiú, 88 lány) tanulóival. A felmérést 2019 február- március és 2020 február- március hónapokban végeztük az osztályvezetők és testnevelő tanárok segítségével valamint az iskolaigazgató engedélyével.

Ismert tény, hogy a gyermekek mozgásfejlődésében életkori szakaszokat különböztetünk meg, amelyek meghatározzák minden tevékenységüket. A gyermekek szellemi fejlődése, képességei, fizikai állapota folytonos változásokon megy keresztül, formálódik életkorának és a környezeti hatásoknak megfelelően. Ezeket a szakaszokat kikerülni nem lehet, a természet törvényei által meghatározottak. Az iskolai testnevelésnek éppen az az egyik feladata, hogy az egyes életkoroknak megfelelő fizikai terhelést olyan mértékben alkalmazza, hogy azt a fejlődő szervezet jól elviselje, és a segítse az érés- növekedés folyamatát.

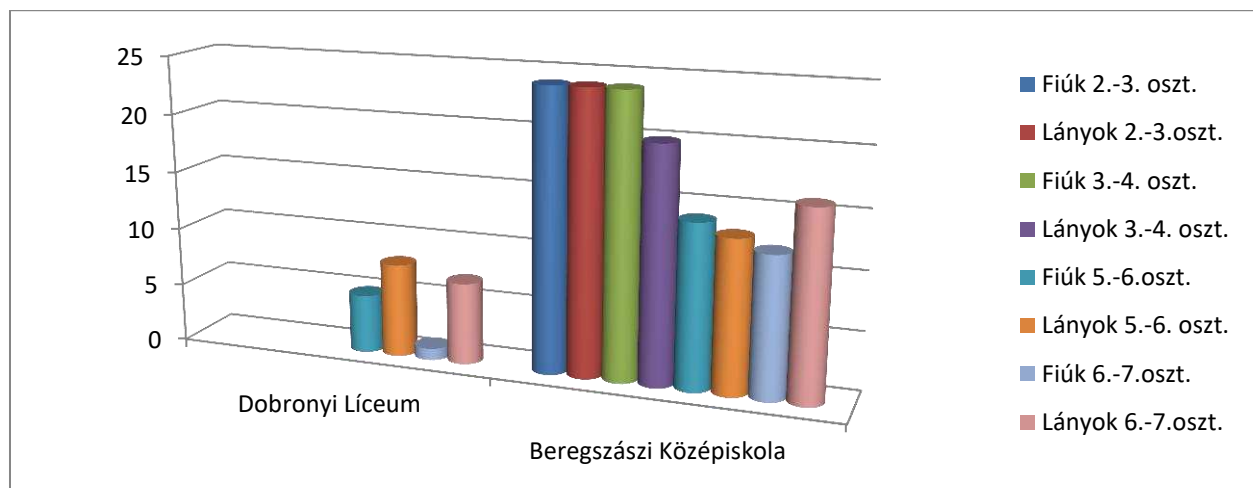
A test ellátó rendszere, a szív, tüdő, emésztő szervek, mirigyek, a tartó- és mozgatórendszerek (izomzat, csontrendszer), a cselekvések irányítását végző idegrendszer, mind fejlődésben vannak és csak olyan cselekvésre képesek, amelyek fejlettségüknek megfelelő.

Ha a Farmosi (2011) által kidolgozott mozgásfejlődési életszakaszokat vesszük figyelembe, akkor kimondhatjuk, hogy a vizsgálatban résztvevő tanulók a második gyermekkori szakaszt képviselik. Erre az életperiódusra pedig jellemző a mozgástanulási képesség intenzív fejlődése és a testi (motoros) képességek szerkezeti változása.

3. táblázat A tanulók megoszlása iskola és nemek szerint

Iskolák	2- 3. osztály		3- 4. osztály		5- 6. osztály		6- 7. osztály		Összesen
	lány	fiú	lány	fiú	lány	fiú	lány	fiú	
beregszászi iskola	24	24	20	24	13	14	16	12	147
nagydobronyi iskola	-	-	-	-	8	5	7	1	21
Összesen	44		44		40		36		164

Forrás: saját kutatás



1.ábra A tanulók megoszlása

Forrás: saját kutatás

Tapasztalatból tudjuk, hogy az egyes korosztályokban magasak, alacsonyak, kövérek, soványak, korán és késő érő gyerekek vannak együtt, tehát mind a terhelés, mind az oktatás vonatkozásában különbséget kell tenni közöttük. Az egykorú tanulók között is tapasztalhatóak ezek a biológia fejlődésbeli különbségek. Az osztálybesoroláson sajnos változtatni nem lehet, de vizsgálatokra támaszkodni ajánlatos, főleg az oktatás tervezésekor, a terhelés adagolásánál. Úgy gondolom minden testnevelést oktató pedagógus számára nagy segítséget nyújthatnak ebben a rendszeresen végzett felmérések.

4.1.4. A kutatás módszerei

A 8- 13 éves tanulók testi (szomatikus) képesség vizsgálatára, valamint a rendszeres testedzés, testnevelés pozitív hatásának megfigyelésére a szervezetre, olyan felmérési módszert választottunk, amelyek megfelelnek a kisiskolások és általános iskolások biológiai és pszichológiai fejlettségének, ugyanakkor reális értékmérőnek bizonyulnak a hasonló életkorú és nemű gyermekekhez viszonyítva.

A méréseket két alkalommal hajtottuk végre. Az első vizsgálatokat a 2. és 3. osztályban végeztük február- március hónapban. A második mérést szintén ugyanezekkel a tanulókkal végeztük el egy évvel később, de már a 3. és 4. osztályban. A kétszeri mérések alapján, két évfolyamon távlatában lehet viszonylag pontosan meghatározni a rendszeres testedzés, a rendszeres testnevelés hatását a gyermeki szervezetre, a tanulók fizikai állapotára. Hasonló méréseket végeztünk az 5-6. osztályos tanulókkal a 6. és 7. évfolyamon is. A felső osztályosokat azért választottuk, hogy megfigyeljük a fejlődésben mutatkozó különbséget olyan tanulóknál, akiket testnevelő szaktanár oktat.

A választott képességfejlesztő gyakorlatok az ukrán testnevelési programban szerepelnek. (Орієнтовні показники динаміки змін розвитку фізичних якостей учнів 1- 4-х класів. Т. Ю. Круцевич, керівник творчого колективу, професор; В. М. Єрмолова)

Magyarországon hasonló felmérés a „Hungarofit teszt” alapján került összeállításra. (Módszerek a tanulók fizikai felkészültségének, teljesítményének mérésére, értékelésére Szerkesztette: Anrásné Dr. Teleki Judit, MKM 1997.)

Motorikus próbák

A testi (motoros) képességfejlesztő próbák kiválasztásánál azt az elvet követtük, hogy a tanulók mozgásfejlődése csak a kondicionális és koordinációs képességek együttes mérése alapján állapítható meg. Valamint ahhoz, hogy pontos képet kapjunk a fejlődésről legalább két teljesítménymérésre van szükségünk két évfolyamon keresztül.

Három tesztpróbát alkalmaztunk a kutatásunk során, figyelembe véve az ukrán testnevelési program követelményrendszerét a normatív teljesítőképességek fejlesztése területén. Ismeretes, hogy a teljesítőképesség a rendszeres képzés eredménye, amely tudást, ismeretet, képességeket feltételez, ami nélkül nincs megfelelő teljesítmény, nincs mozgásfejlődés.

A következőgyakorlatokat alkalmaztuk a kutatásunk során:

1. Feladat 4x 9 m ingafutás időre (mp)

Kiinduló helyzet: a tanuló a start (rajt) vonalnál áll rajtjelre várva.

Feladat: a rajtjel elhangzása után a tanuló fut a 9m távolságra lévő karikába elhelyezett két eszköz (labda, kocka), felemeli az egyiket és átviszi futással a rajtvonalig, ahol az eszközt behelyezi a rajtvonalnál lévő karikába. Fordul és fut a másik eszközért, majd azt is behelyezi a rajtnál lévő karikába a másik eszköz mellé. (kört, félkört lehet krétával is rajzolni, sugara ne legyen több 30 cm-nél.

Értékelés: a tanár a Rajt! elhangzása után indítja a stopperórát, amellyel méri az időt addig, amíg a tanuló a második tárgyat is bele nem helyezi a karikába, a másik mellé.

2. Feladat

Helyből távolugrás (az alsó végtag dinamikus erejének mérése)

Kiinduló helyzet: a tanuló az elugró vonal mögé áll úgy, hogy a cipő orrával a vonalat nem érinti.

Feladat: térdhajlítás – és ezzel egyidejűleg páros karlendítés hátra, hátsó rézsútos mélytartásba, előzetes lendületszerzés –, majd erőteljes páros lábú elrugaszkodás és elugrás előre.

Értékelés: az utolsó nyom és az elugró vonal közötti távolságot mérjük méterben.

3. Feladat

Hanyattfekvésből törzsemelés térdérintéssel folyamatosan (30 mp alatt hányszor)

(A hasizmok erő-állóképességének mérése)

Maximális időtartam: 30 mp

Kiinduló helyzet: a tanuló torna vagy egyéb puha szőnyegen a hátán fekszik, és mindkét térdét 90 fokos szögben behajlítja. Laza tarkóra tartás előre néző könyökkel.

Feladat: a tanuló üljön fel, könyökével érintse meg azonos oldalon a combokat. Hanyattfekvés és újabb felülés következik folyamatosan.

Értékelés: a szünet nélküli szabályosan végrehajtott felülések száma 30 mp alatt.

4.2. A kutatás elemzése

Ukrajnában a tanulók testi (motoros) képességszint vizsgálata, az úgynevezett tantárgytesztek, az oktatási minisztérium által elfogadott tantervekben is megjelennek. Az alkalmazott teszteket az oktatók legalább egyszer évente az értékeléshez felhasználják minden évfolyamon.

Korábbi vizsgálatokhoz igazodva, amelyet neves ukrán (Vilcskovszkij, Denyiszenkó, Krucevics) és magyar kutatók (Győri, Hepp, Arday- Famosi, Bakonyi) végeztek, dolgoztam ki a munkám gyakorlati részét.

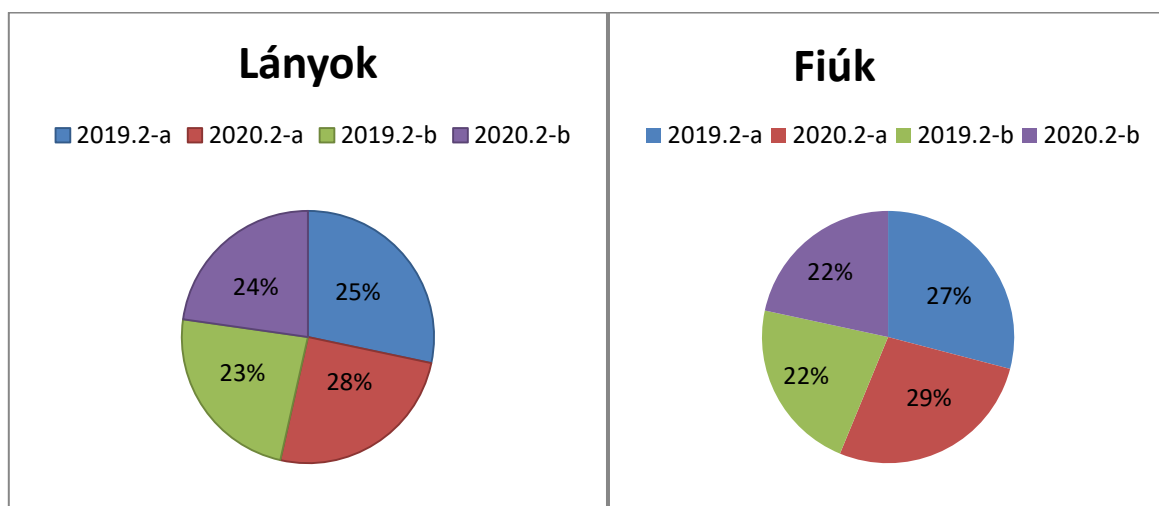
Alsó tagozatos tanulók, 2.a, b és 3. a,b, eredményeinek elemzése

1.feladat- 4x9 m ingafutás eredménye

Az alsó tagozatos gyermekek mozgásfejlődésének legjellemzőbb tulajdonsága, hogy ugrásszerűen javul mozgástanulási képességük. Rendszeres gyakorlás eredményeként tapasztalhatjuk, hogy lényeges fejlődés mutatkozik főként a koordinációs képességek és teljesítmények terén. A fizikailag erős, jól edzett gyermekek, állítja Nádori (1994), 8-9 éves korukban elérik azt a mozgástanulási képességszintet, amit az átlagosan fejlettek 10 éves

korban érnek csak el. A 8-10 éves gyermekeknél a rendszeres gyakorlás és a szabályokhoz való alkalmazkodás miatt kialakul az igény teljesítmény törekvésre. Nádori (1994) szerint ebben a korban a sport iránti állásfoglalásuk kifejezetté válik, szívesen vállalnak tervszerű gyakorlást, új mozgástanulást.

Farmosi (1999) munkásságából ismeretes, hogy a második gyermekkor (8-11/12 év) elején járó alsó osztályos tanulók fő jellemzője a nemek közötti testalkat, fiziológiai és motorikus különbségek egyre kifejezettebb megnyilvánulása. A mozgásfejlődés szempontjából ez az időszak nem egységes, az első felében a gyermek állandóan készen áll a mozgásra, amit a felmérések alatt megfigyeltünk. Tapasztalataink szerint még kevésbé érdekelte őket a teljesítményük. Viszont egy évvel később teljesen más hozzáállásuk volt a mérésekhez. A 2. ábra tükrözi az alsó tagozatos gyerekek mindkét osztályban sokkal jobban teljesítettek, főleg az "A" osztályos lányok, akik az ingafutásban (4x9m) bárcsak pár másodperccel, de jobb eredményt értek el! (táblázat a mellékletben)



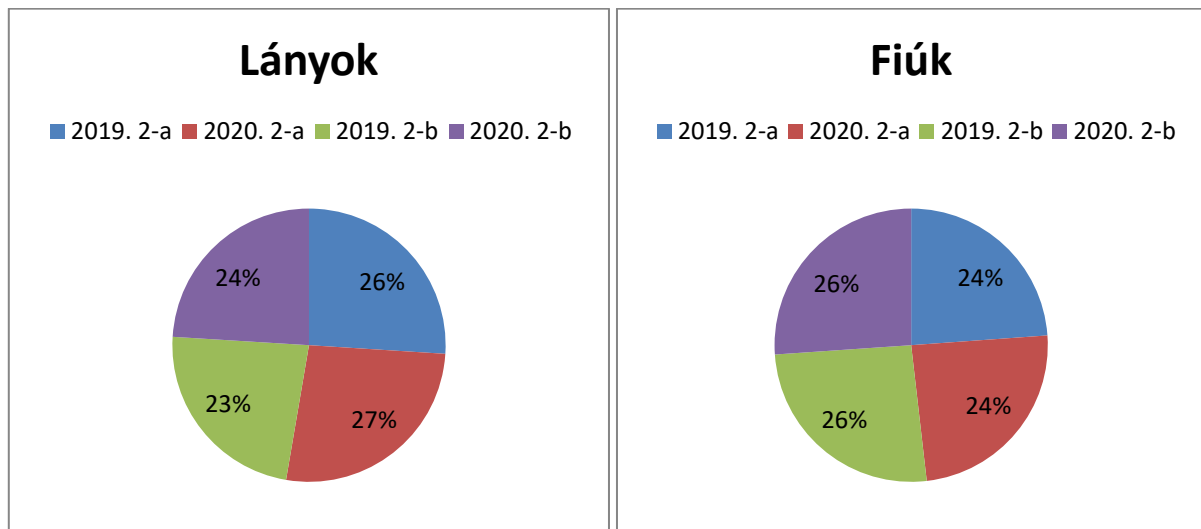
2. ábra. Lányok, fiúk eredményei 2-A, B osztály (2019), 3-A, B osztály (2020)

Forrás: saját kutatás

A második gyermekkor kezdetén a legkedveltebb és a legtöbbet alkalmazott mozgásforma a gyermekekénél a futás, amelyben a fejlődés az ugráshoz és a dobáshoz képest jóval előbbre tart. A 8-9 éves tanulóinknál ez a fizikai tulajdonság bebizonyosodott. Az eredmények is mutatják a tanulók futásgyorsasági képességük folyamatos fejlődését.

2. feladat- helyből távolugrás eredménye

Ismeretes sportszakírók művei alapján, hogy a 8-10 éves korra látványosan javul a gyermekek motorikus tanulási képessége, amelynek következtében rengeteg új mozgást képes megfelelő szinten elsajátítani. A tanulók korábbi majd egy évvel későbbi eredményei erről tanúskodnak. Érdekes jelenség az, hogy a lányoknál tapasztalható a nagyobb változás pozitív irányba! Ha a hipotézisünket szeretnénk igazolni, ebben a korosztályban nem igazolódott be a fiú tanulók fejlődése! A fejlődés stagnál!



3. ábra. Lányok, fiúk eredményei 2-A, B osztály (2019), 3- A, B osztály (2020)

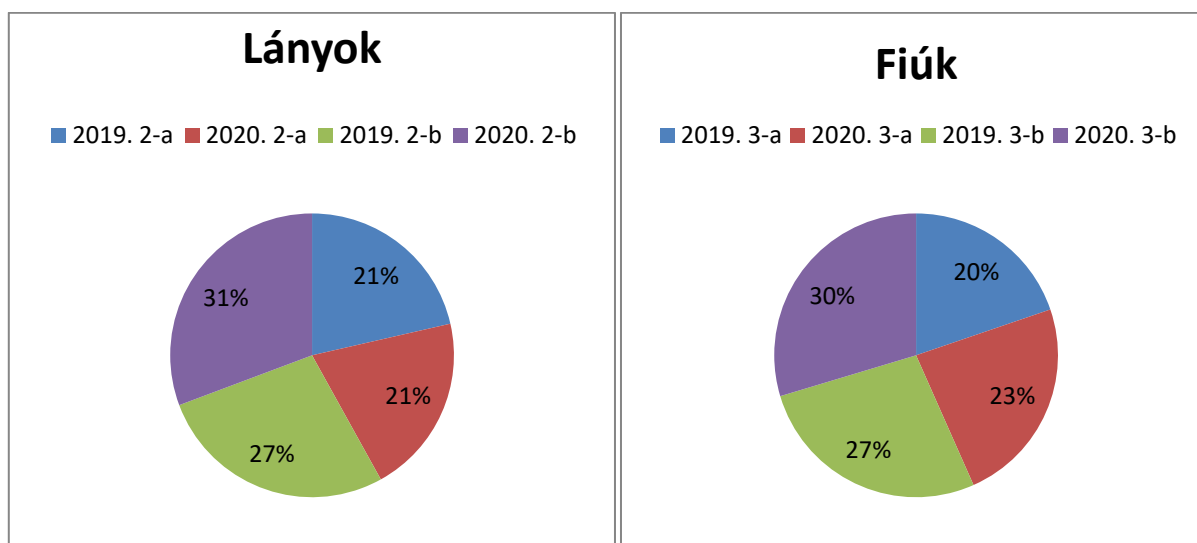
Forrás: saját kutatás

Igaz, a gyorsasági erő az életszakasz második felében fejlődik erőteljesen, de előrelépés már 8-9 éves korban is megmutatkozik. A végrehajtás technikájában, a teljesítmény törekvésben már a vizsgált gyermekeknél is mutatkozott fejlődés, mint már említettem főleg a lányok által mutatott eredmények alapján.

3. feladat- hanyattfekvésből törzsemelés eredménye

A testi képességek fejlesztése területén a gyermekek erő- állóképességének a fejlesztése az iskolai testnevelés oktatás minden évfolyamán megjelenik. A rendszeres testedzésen alkalmazott fokozatos kondicionális fejlesztés, megfelelő terhelés mellett, figyelembe véve a gyermekek életkori sajátosságait, nem jelent az egészségre káros hatást. Győri (1991) tanulmányában a gyermekek mozgásfejlődéséhez, differenciáltan fejlett mozgásképességeik alakulásához nagymértékben járul hozzá a sokmozgásos testnevelési játékprogram. Hasonló

alsó tagozatos, játékos fejlesztő programot dolgoztak ki ukrán szakemberek is, mint Krucevics, Vileskovszkij, Komiszárcsik.



4. ábra. Lányok, fiúk eredményei 2-a, b. osztály (2019), 3-a,b. osztály (2020)

Forrás: saját kutatás

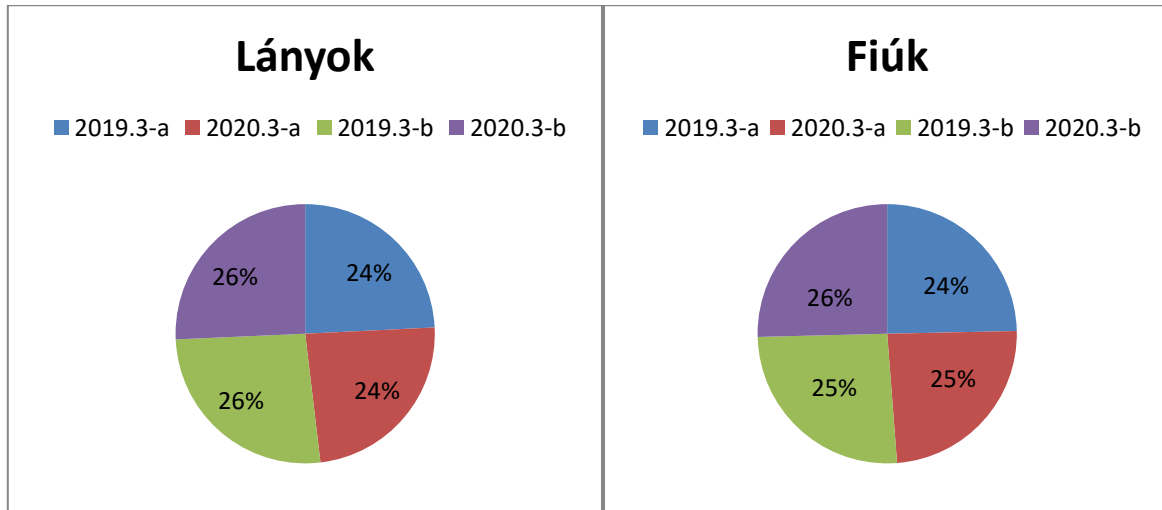
Az erő- állóképesség mérési adatai mindkét osztályban és a nemnél is szignifikáns fejlődést mutatnak. A számadatok, a felülések számának tekintetében, kiváló eredményeket mutatnak. (táblázat a mellékletben). Ha a két osztály eredményeinek az összehasonlítása lenne a célunk, akkor határozottan kijelenthetnénk, hogy az 3.-B osztály tanulójának teljesítménye meghaladta a várakozásokat! Az adatfeldolgozás alapján az eredményeik vetekednek a tőlük idősebb korosztályéval, az 5. osztályosokéval! (táblázat a mellékletben)

Alsó tagozatos, 3.a, b, és 4.a, b, eredményeinek elemzése

1. feladat- 4x9 m ingafutás eredménye

A továbbiakban maradv a mozgásfejlődés második gyermekkoránál, sőt annak első felénél, megállapíthatjuk, hogy a futás mindenféle változata ennek az életkornak is fő jellemzője. A jól koordinált futómozgás ebben az életszakaszban kezd tökéletesedni. Szeretném megemlíteni, Makszin (2002) módszertani könyvében fontosnak tartja, hogy a futóversenyek mint például a sor- és váltóversenyek, a gyerekek számára nagy motivációval járnak nem szolgálják a futótechnika fejlődését, fejlesztését. Ez nem jelenti azt, hogy mellőzni kell az e fajta futó- fogó játékokat. A 4-x9 méteres ingafutásnál viszont kifejezetten előnyös a

gyakorlása. Az ingafutásnál, bumeráingfutásnál nemcsak a tanulók gyorsulási képessége javul, de a helyváltoztatások gyors üteme, térben való tájékozódásuk is fejlődik. A lányok teljesítménye ebben az életszakaszban van a legközelebb a fiukéhoz. Ez a megállapítás bebizonyosodott a kutatásunk mérései folyamán.



5. ábra. Lányok, fiúk eredményei 3-a, b. osztály (2019), 4-a,b. osztály (2020)

Forrás: saját kutatás

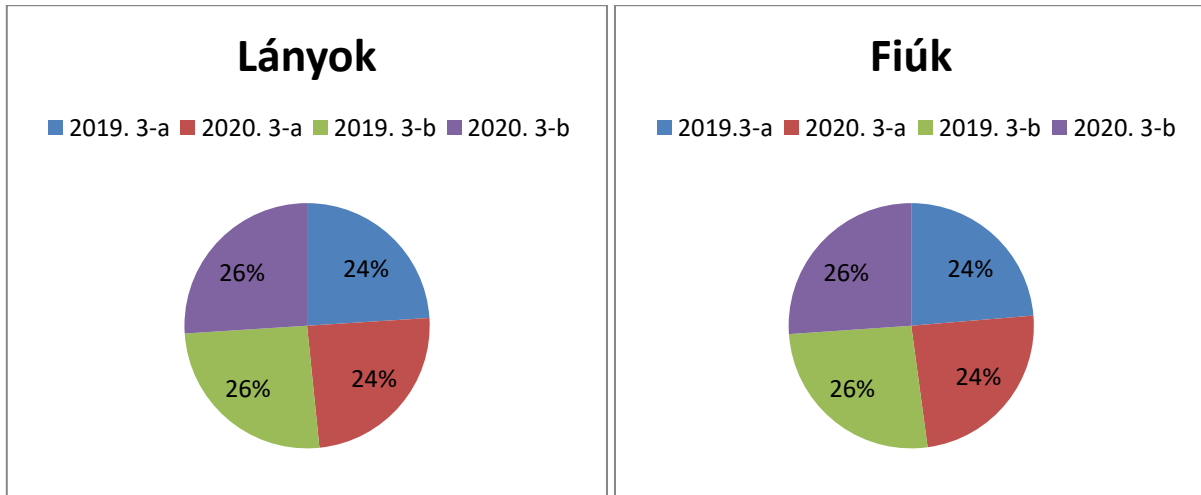
Az ábra adatai mutatják (a táblázat a mellékletben is), hogy a lányok és fiúk közötti változás minimális a fiúk javára, viszont számos egyéni eredmény a lányok teljesítményét dicséri. Az átlagfejlődési mutató pedig szinte egyforma, 1-2 százaléki különbséggel!

2. feladat- helyből távolugrás eredménye

Az ugrás a futáshoz hasonlóan kedvelt mozgásforma a gyerekeknek, de tapasztalataink szerint nem gyakorolják annyit, mint a futást. A mérések is bizonyítják a gyenge fejlődést! Mivel az ugró gyakorlatok végrehajtására komoly lábizom erőre van szükség, a gyerek számára ebben a korban nehézséget okoz és a fokozatos fejlesztése is szaktudást igényel a tanító részéről. Ha 6-8 éves korban még hiányzik a mozgásszerkezet összetevőinek állandósága (Makszin, 2002), viszont 9-10 éves korra, megfelelő gyakorlással, jelentős fejlődés érhető el az ugrás oktatásában.

Az ábra százalékos számítása nem mutat semmilyen fejlődést, de mivel egyéni képességfejlődést szeretnénk kutatásaink alkalmával beszámolni, a táblázat azt mutatja (a

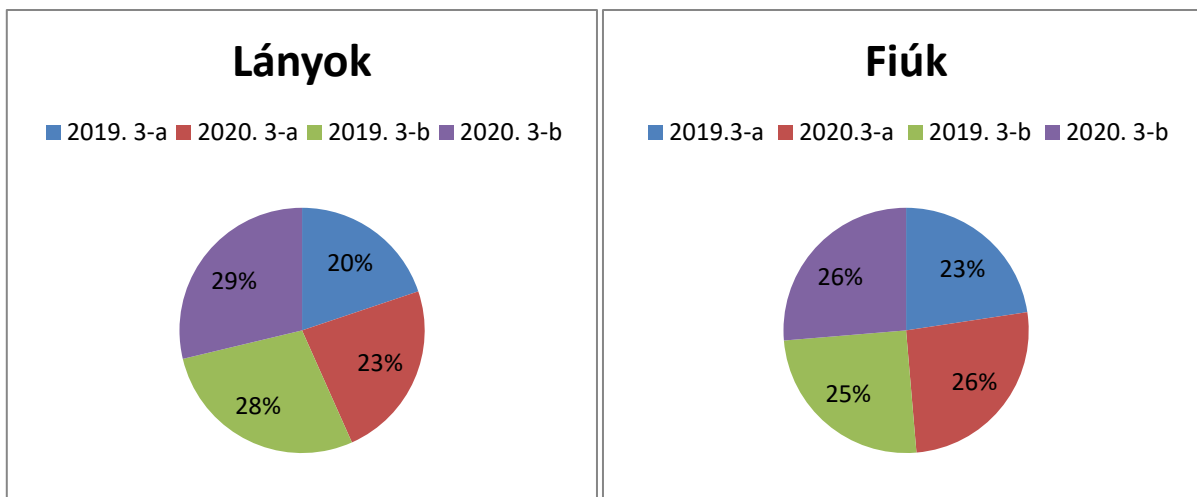
mellékletben), hogy vannak tanulók úgy a fiúk, mint a lányok között, akiknek az eredménye helyből távolugrásban 5-10 cm-el is javult. Ismeretes, hogy szembetűnő javulás később, a második gyermekkor végére várható! A két osztály közötti különbség a fejlődésben a fiúk között látható, mindössze 1%, de fejlődtek, ha keveset is!



6. ábra. Lányok, fiúk eredményei 3-a, b. osztály (2019), 4-a,b. osztály (2020)

Forrás: saját kutatás

3. feladat- hanyattfekvésből törzsemelés Korábban hangsúlyoztuk, hogy iskolai keretek között az állóképesség fejlesztése a legfontosabb képzési feladat, de nem az erő-állóképességé! Ha erőfejlesztésre gondolunk, rögtön az izomerő jut eszünkbe, ami az egyetlen látható képesség. Az alsó tagozatban az izomerő fejlesztése másodlagos, inkább a koordinációs képességek fajtáinak (egyensúlyi, téri tájékozódás, reagáló- reakció stb.) fejlesztése a fontos. Mint minden képességfejlesztésben kisiskoláskorban nagyon fontos az életkori sajátosságok betartása.



7. ábra. Lányok, fiúk eredményei 3-a, b. osztály (2019), 4-a,b. osztály (2020)

Forrás: saját kutatás

Az „A” és „B” osztály összehasonlításánál az átlagszámítás eredményeinek köszönhetően az „A” osztály lányai és fiai toronymagasan vezetnek. Volt olyan tanuló, aki plusz 4-6-szor több felülést tudott végrehajtani, mint egy évvel korábban. Minden tanuló fejlődő tendenciát mutatott, ami a százalékos számításnál is mutatkozik az ábrákon.

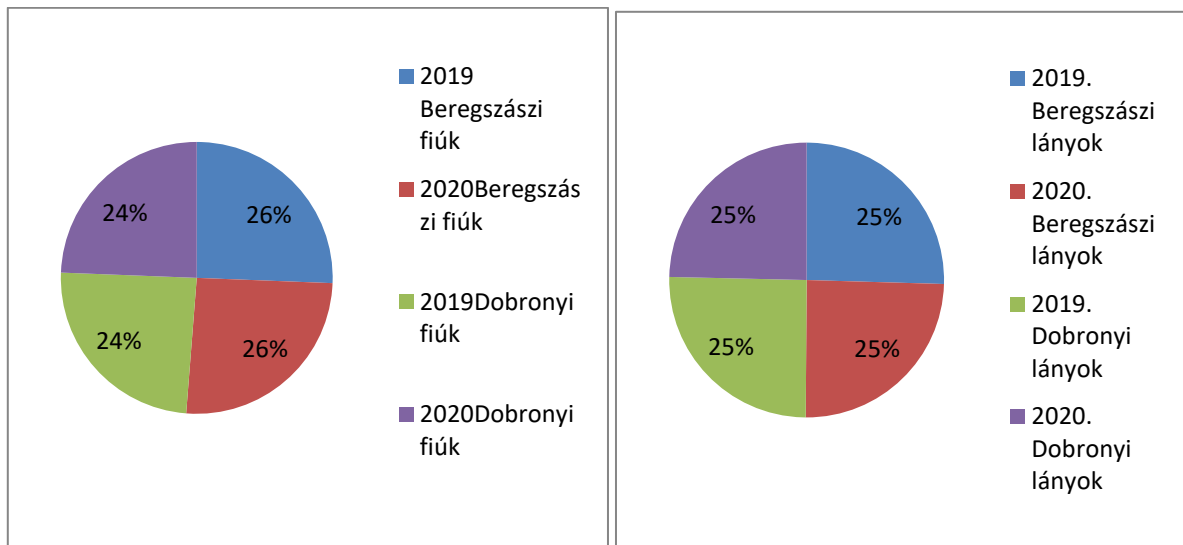
Tapasztaltuk méréseink alatt, hogy a 3-4 osztályosok észrevehetően könnyen tanulnak mozgásokat, a magyarázatot és bemutatást követően általában megértik a feladatot és sikeres próbákat tesznek. A kondicionális képességekben is gyors iramú fejlődés tapasztalható, különösen az alapálló-képesség és a gyorsasági képességek terén szembetűnő. A fent említett neves magyar és ukrán szakemberek vizsgálatai bizonyítják, hogy 6-10 éves korban az izomerő fejlődése nem kielégítő főleg a has- hátizomzat és a karizmok gyengesége szembetűnő.

Az általános iskola felső tagozatos, 5. és 6. osztályos tanulók eredményeinek elemzése

1. Feladat--4x9 m ingafutás (mp) eredménye a beregszászi és nagydobronyi iskolák

A Famosi (1999) szerint felállított mozgásfejlődési periódusban, jelenleg a mi esetünkben a 11-13 éveseket érintő második fejlődési szakaszban, a gyermek továbbra is állandó készenlétben van az új mozgásformák megtanulására. Továbbra is nagy lelkesedéssel fog hozzá a nehezebb feladatok elsajátításának, óriási a teljesítményre való készítése. A gyermek

biztosan akarja uralni az elsajátított mozgásokat, rendszeres gyakorlással (testneveléssel) pedig határozottan javul azok gazdaságossága és minősége.



8.ábra. Beregszászi és nagydobronyi fiúk, lányok eredménye 5-6. osztályban

Forrás: saját kutatás

Az ábrán jó látható, hogy százalékban változás, fejlődés a 4x9 m ingafutásban nem történt. Az egész osztály átlagszámítása adta a százalékban kifejezett értéket. Viszont, ha az egyéni eredmények fejlődési mutatóját megfigyeljük (táblázat a mellékletben), 6. osztályban egyes tanulók 0,2-0,8 mp-el jobban teljesítettek, volt egy nagydobronyi kislány, aki 1,8 mp-el jobban futott.

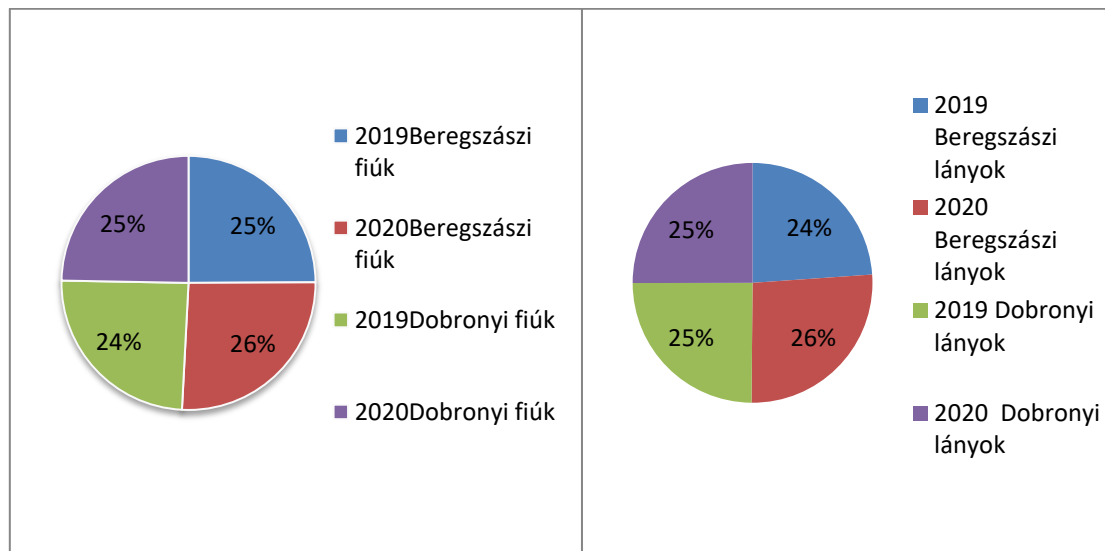
A nemek közötti különbségek csekélyek, de határozottan jelentkeznek. Míg a 4x 9 m ingafutásban a teljesítményekben csak 5-10% a különbség a fiúk javára, addig a helyből ugrásban, a felülésben a két nem közötti különbség lényegesen nagyobb, ami a későbbiekben, valamennyi életkorban meghaladhatja az 50-60%-ot is.

2.feladat- helyből távolugrás (cm) eredménye

A kutatásunkban résztvevő gyerekeket, az 5-6 osztályosokat, sorolhatjuk Farmosi szerint a serdülő korúakhoz. A biológiai tényezők, amely az előző periódusban másodrendű helyet foglalt el, most jelentősebb tényező lett. A serdülőkre általában jellemző a testmagasság és a testsúly nagyarányú növekedése. A testarányok megváltozása azt eredményezi, hogy megváltoznak a mozgás biomechanikai feltételei, a testi képességek összefüggésrendszere,

eltolódik a gyermek látható és mérhető, külső és belső tulajdonságaira jellemző képességek sajátos aránya. Ezeket a fejlődési változatosságokat már az 5-6. osztályosoknál is tapasztaltuk.

Általában a különböző ugrás nemek, mint a távolugrás, magasugrás, helyből ugrás, mindig nehézségeket okoztak a gyerekeknek, de a kedvelt mozgásaikhoz tartoznak. Köztudott, hogy az ugrás minősége csak kellő gyakorlás esetén fejlődik.



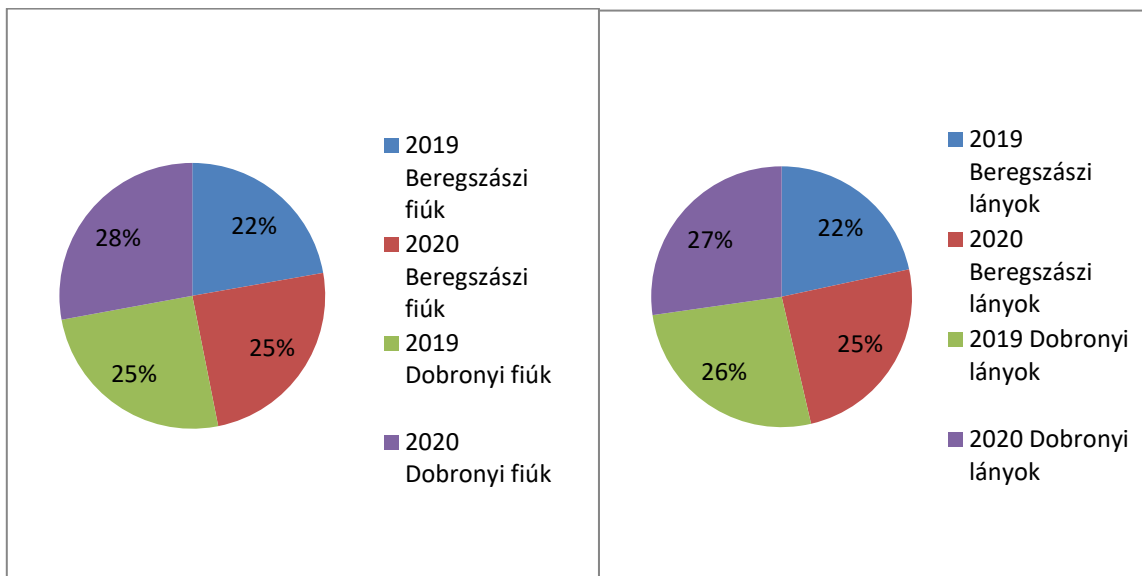
9.ábra. Beregszászi és nagydobronyi fiúk, lányok eredménye, 5-6. osztályban

Forrás: saját kutatás

Annak ellenére, hogy a helyből ugrás nem egyszerű feladat, a gyerekek nagy kedvvel láttak neki. Nem is maradt el az eredmény! Úgy a lányok, mint a fiúk fejlődést mutattak. Az átlagszámításból vett százalékos kimutatás egységes fejlődést mutat, de vannak tanulók, akik 10-20-30cm-es fejlődést is el tudtak érni.

3. feladat-hyattfekvésből törzsemelés eredménye (30mp alatt) a beregszászi és nagydobronyi iskolák 5-6. osztályában

Sokan úgy gondolják, a modern elektrotechnikai eszközök használata passzivitásra kényszeríti a gyerekeket valamint az életkor emelkedésével csökken a tanulók mozgásra való hajlama, ami éppen erre a korra jellemző testi deformitások kialakulásához vezet. Több szerző (Meinel,1977) ezt a fejlődési periódust „krízis” időszakként értelmezi, pedig csak a képességek és készségek átrendeződése, amely a mozgásfejlődés normális velejárója.



10.ábra. Beregszászi és nagydobronyi fiúk, lányok eredménye 5-6.osztályban

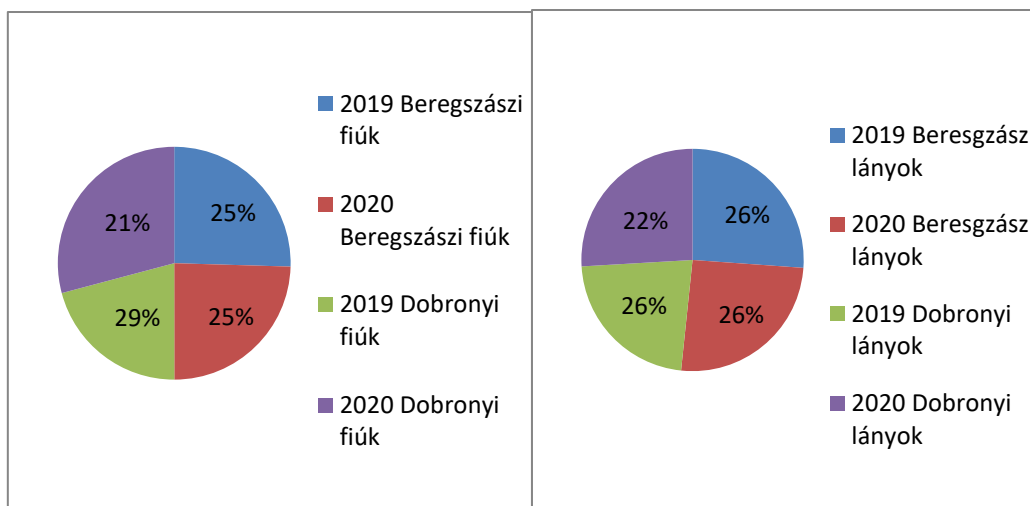
Forrás: saját kutatás

Gyakorlati tapasztalataim alapján mást konstatáltam. A tanulók hozzáállása a feladatokhoz nagyon pozitív volt. Az eredmények is ezt bizonyítják. A százalékszámítás minden mutatója kiváló fejlődést mutat. Az egyéni teljesítmény felülmúlta számításainkat. A tanulók alapadatai is rendkívül magasak voltak, többnyire a gyerekek 20-27 felülést végeztek 30mp alatt (táblázat a mellékletben). Az egy évvel későbbi méréseink pedig minden tanulónál komoly fejlődést mutattak.

A beregszászi és nagydobronyi 6.- 7. osztályosok eredményeinek elemzése

1. Feladat--4x9 m ingafutás (mp).

A korábbi elemzésnél említettem, hogy a testarányok változásával megváltozik a mozgás biomechanikai feltételei illetve a serdülőkor biológiai tényezői nagy befolyással vannak a korábbi teljesítményekre.

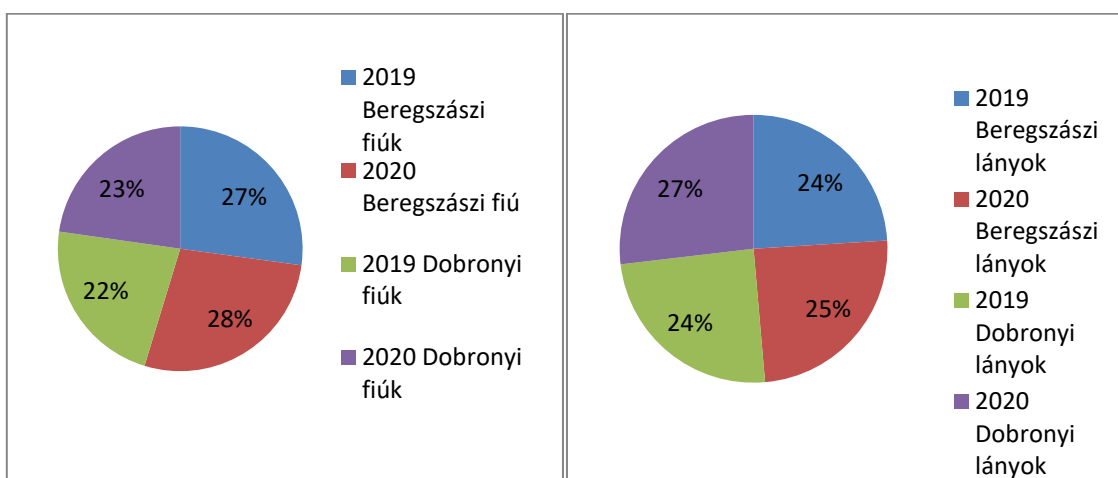


11.ábra. Beregszászi és nagydobronyi fiúk, lányok eredménye 6-7. osztályban

Forrás: saját kutatás

Az ügyességi (4x9m) futásban, az adatfeldolgozás kapcsán, először mutatkozik ilyen szembetűnő eredmény. A lányok és a fiúk is mindkét iskolában ugyanazt az eredményt produkálták. A testarányok változása óriási volt. Az egy évvel korábbi találkozáshoz viszonyítva teljesen más alkatú tanulókat találtam a felméréshez.

2. feladat- helyből távolugrás (cm) eredménye Viszont a gyorsasági erő mérésénél, a helyből ugrásnál, a tanulók adatai fejlődést mutatnak. Ha 1- 2 cm is a fejlődés, de vannak egyéni kiváló eredmények, ahol 10- és 35 cm közötti különbség is mutatkozik, különösen a nagydobronyi lányoknál (táblázat a mellékletben).

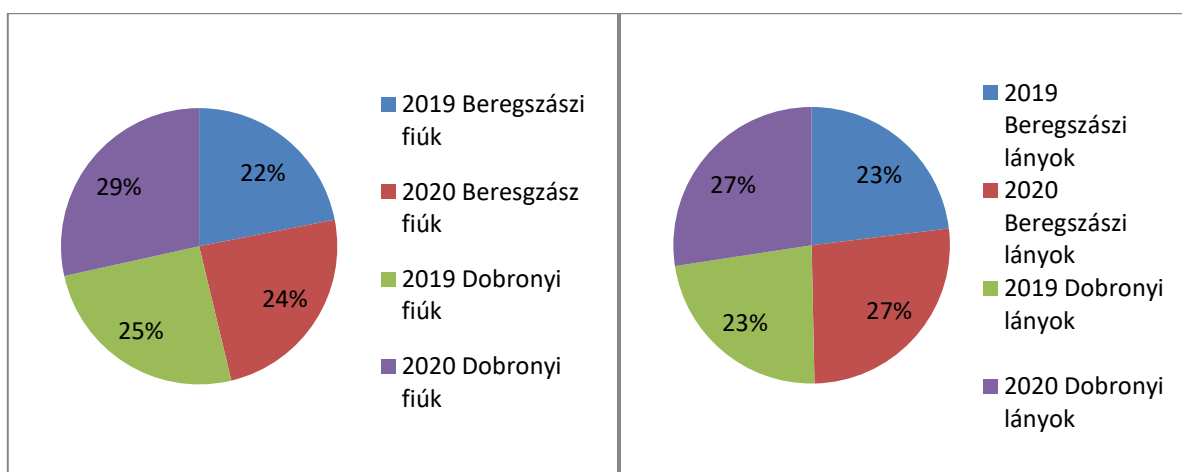


12.ábra. Beregszászi és nagydobronyi fiúk, lányok eredménye 6-7.osztályában

Forrás: saját kutatás

3. feladat-hyattfekvésből törzsemelés eredménye (30mp alatt)

Az erő- állóképesség fejlesztése az általános iskola felső tagozatának egyik legfontosabb feladata a többi képességek fejlesztése mellett. Nemhiába, az ukrán testnevelési program minden évfolyamon előírja a rendszeres felmérését, ellenőrzését és értékelését. Bármilyen Ukrajnában alkalmazott testnevelési versenyprogram, legyen az „Egy lépés az egészségig” («Крок до здоров'я»), „Reménységek rajtja!” («Старти надій») mind tartalmazza az erő állóképességi gyakorlatot.



13.ábra. Beregszászi és nagydobronyi fiúk, lányok eredményei 6-7. osztályban

Forrás: saját kutatás

Az adatfeldolgozás során a 6 és 7. osztályosok komoly fejlődést mutatnak. A százalékos ábra is jól illusztrálja a tanulók pozitív eredményét. A lányoknál mindkét iskolában 4-5 %-os a fejlődés, a fiuknál 2-3%. Az egyéni teljesítmény a beregszászi lányoknál kimagasló (táblázat a mellékletben)

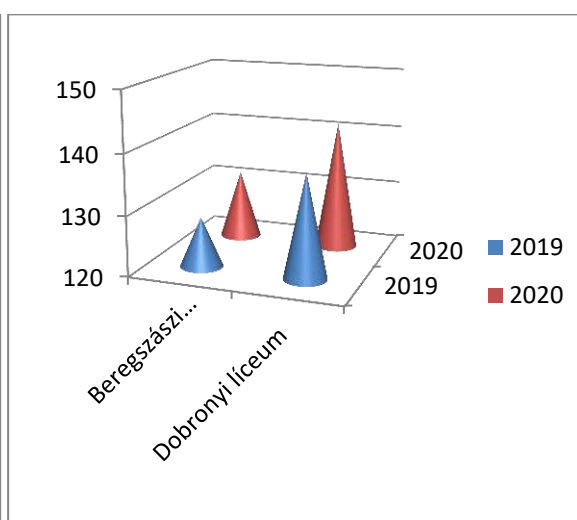
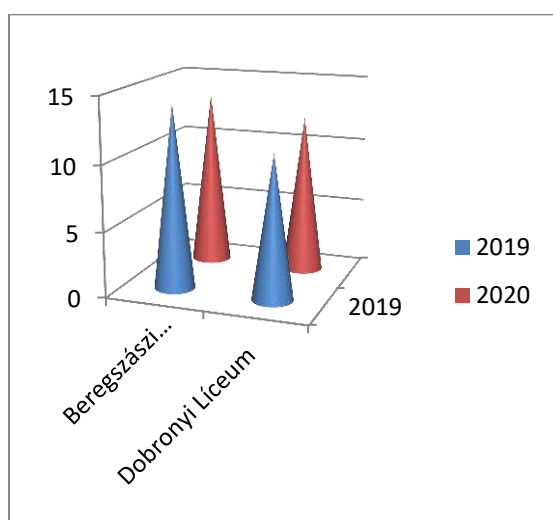
A beregszászi és a nagydobronyi tanulók(5-6., 6-7. osztály) átlageredményeinek összehasonlítása

A kutatásunkban két általános iskola felsősei is részt vettek, a beregszászi iskola 55 (29 fiú, 26 lány) tanulója és a nagydobronyi iskola 21 (21 lány, 6 fiú) tanulója. Kiemelendő az átlageredmények összehasonlításában a nagydobronyi lányok erő- állóképességének (törzsemelés) eredménye, ahol korukat meghazudtoló adatok születtek, nem sokkal lemaradva a beregszászi lányoktól. A Farnosi (1999) által meghatározott fejlődési szakasz, a második

gyermekkor, bizonyítja, hogy a periódus végére a serdülők szervezetében intenzív változás áll be az izomerő tekintetében.

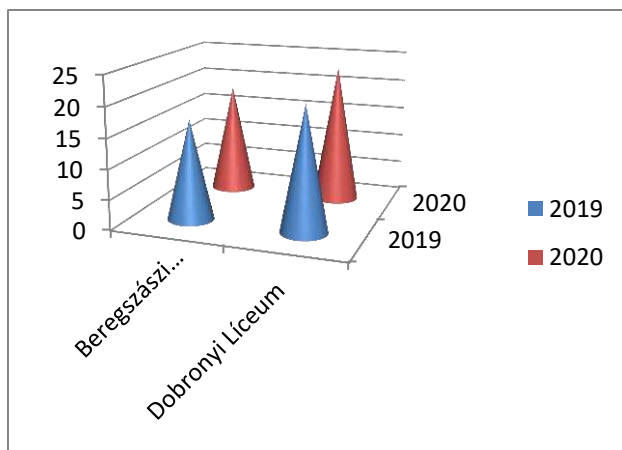
4. táblázat. A beregszászi és a nagydobronyi tanulók átlageredményeinek összehasonlítása

Beregzász	Osztály	Nem	4x9 m ingafutás (mp)		Helyből távolugrás (cm)		Hanyattfekvésből törzsemelés (30mp alatt)	
			2019 február	2020 február	2019 február	2020 február	2019 február	2020 február
	5-6. osztály	fiú	12,4	12,4-0	134,2	139,4+5,2	18,5	20,5+2
		lány	12,4	12,0+0,4	122,4	134,4+12	17,3	19,8+2,5
	6-7. osztály	fiú	11,1	10,7+0,4	158,7	161,1+2,4	20,8	23,8+3,0
		lány	12,7	12,4+0,3	130,0	133,2+3,2	17,5	20,2+2,7
	Átlag	N55 (29-26)	12,25	11,87+0,38	138,3	142,2+3,9	16,8	18,6+1,8
Nagydobrony	5-6. osztály	fiú	11,8	11,8-0	131,7	133+2,7	21,0	23,2+2,2
		lány	12,3	12,0+0,3	127,2	128,2+1	21,1	21,8+0,7
	6-7. osztály	fiú	9,1	12,7-3,6	158	160+2	24,0	27+3,0
		lány	10,9	12,6-1,7	132,7	145,4+12,7	17,4	20,8+3,4
		Átlag	N21(15-6)	11,02	12,20-1,18	137,4	141,6+4,2	20,7



1.feladat átlag eredménye: 4x9 m ingafutás.(mp)

2. feladat átlag eredmény: Helyből távolugrás (cm)



3. feladat átlag eredménye: Hanyattfekvésből törzsemelés (30mp alatt)

14. ábra. Két összehasonlítása feladatok szerint

Forrás: saját kutatás

A gyorsasági erő képességet, ami a helyből ugrás volt, a beregszászi hatodikos lányok 12cm-el voltak jobbak az előző évi eredményeikhez viszonyítva. A nagydobronyi hetedikos lányok is hasonló, 12cm-es fejlődést értek el. Ez az erőteljes fejlődés a tanulók fiziológiai és biológiai érésének köszönhető. A nagydobronyi hetedikos lányok és fiúk viszont a 4x9m futásban visszaesést mutatnak. Minden feladat teljesítésében elfogadható, egyes esetekben, intenzív testi (motoros) képességekre utaló fejlődés született. Az összefoglaló táblázat alapján a motoros fejlődés jellegzetes periódusait, szenzitív szakaszait lehet megfigyelni. A táblázat adataiból látszik, hogy a különbségek nagy része korábbi Famosi (1999) felmérésekből már igazolt. Mindez azt jelenti, hogy a különbségeket nem a véletlen okozza, hanem a fejlődésre ható tényezők hozzák létre.

ÖSSZEGZÉS

A diplomamunkám témáját alapul véve, amelynek címe *A rendszeres testedzés hatása a szervezetre*, a testedzés fogalmát a rendszeres iskolai testnevelés fogalmával szeretném azonosítani, mivel az általános iskola alsó és felső tagozatában a heti három kötelező testnevelésóra a legalkalmasabb a 6-13 éves gyermek szervezetének általános, arányos, sokoldalú fejlesztésére. A rendszeres testneveléssel elérhetjük az összes szervet, szervrendszereket egészséges működését, a vázizomzat arányos erősödését, a fejlődési rendellenességek megelőzését.

A diplomamunkám gyakorlati részében empirikus vizsgálatokat végeztünk két kárpátaljai oktatási intézményben általános iskolásokkal és alsó tagozatosokkal. Három tesztpróbát alkalmaztunk a kutatásunk során figyelembe véve az ukrán testnevelési program követelményrendszerét a normatív teljesítőképességek fejlesztése területén.

Kutatásunk célja az volt, hogy bemutassuk a 8-13 éves tanulók egészséges testi fejlődését rendszeres iskolai testedzés, testnevelés hatására. Az első feltételezésünk az oktatási intézményekkel kapcsolatosan volt. Megállapíthatjuk, hogy mindkét iskola fontosnak tartja a nebulóinak egészséges fizikai fejlesztését és megad minden lehetőséget a testnevelés és sport megszerettetése érdekében. A második hipotézisünk a testi (motorikus) képesség arányos fejlődésének megfigyelése volt különböző életkorokban. A testi fejlettségre vonatkozóan az átlagok közötti különbségek alapján a gyermekek jó testi fejlettsége állapítható meg. Fejlettségük megfelelő alapot teremt a motorikus teljesítményekhez. Az is kiviláglott, hogy a 8-11 éves kor a testi fejlődés egy igen intenzív szakasza, ahol a legnagyobb változások tapasztalhatóak. A teljesítmények életkorfüggő változásánál megfigyelhettük, hogy a fiatalabbtól az idősebb korosztály irányába, vagyis az életkor előrehaladásával egyre többen képesek átlag körüli teljesítményre.

A nemek közötti különbség alsó tagozatban elenyésző, viszont 6-7. osztályban a kijelölt gyakorlatok végrehajtásában a teljesítmény a fiúk javára billentette a mérleget. Hipotéziseink, amit a kutatás előtt vázoltunk, teljes mértékben beigazolódtak, miután az eredmények elemzését végrehajtottuk.

РЕЗЮМЕ

Виходячи з теми моєї роботи під назвою «Вплив регулярних занять на організм», я хотіла би ототожнити поняття фізичного виховання з концепцією регулярного шкільного фізичного виховання. За допомогою регулярних занять фізичною культурою ми можемо досягти здорового функціонування всіх органів та систем органів, пропорційного зміцнення скелетних м'язів та попередження порушень розвитку. У практичній частині моєї дипломної роботи ми провели емпіричні дослідження з учнями початкових класів та учнями старшої школи у двох навчальних закладах Закарпаття. Ми використовували три тестові випробування у своєму дослідженні з урахуванням вимог Української програми фізичного виховання у сфері розвитку нормативних показників.

Метою нашого дослідження було представити здоровий фізичний розвиток учнів 8-13 років у результаті регулярних занять у школі та занять фізичною культурою. Наше перше припущення стосувалося навчальних закладів. Можна констатувати, що обидві школи вважають здоровий фізичний розвиток своїх учнів важливим і тому забезпечують всі можливості зробити фізкультуру та спорт улюбленими. Друга наша гіпотеза полягала в тому, щоб спостерігати за пропорційним розвитком фізичної (рухової) здатності в різному віці. Щодо фізичного розвитку, то можна констатувати визначення позитивного фізичного розвитку дітей. Їх розвиток дає гарну основу для моторних показників. Також було виявлено, що вік 8-11 років є дуже інтенсивним етапом фізичного розвитку, де переживаються найбільші зміни. Що стосується вікових змін у працездатності, ми спостерігали, що все більша здатність досягати високих показників із зростанням у віці.

Різниця статі в нижчих класах незначна, але у 6-7класах спостерігається відмінність у виконанні вправ на користь хлопців. Наші гіпотези, які ми окреслили перед дослідженням були повністю підтверджені після того, як ми провели аналіз результатів.

Irodalomjegyzék

- A Felnőttoktatási Akadémia előadásai Gyulán, 2002. október 16-19. Országos Közoktatási Intézet Felnőttoktatási és Kisebbségi Központ, Budapest. 71-78. old.
- Nadori L.-Szigeti L.-Vass M. (1994) A motoros képességek és a mozgásos cselekvéstanulás. Nemzeti Tankönyvkiadó.
- ARDAY LÁSZLÓ – FARMOSI ISTVÁN: *Adatok a 9-18 éves iskolás fiúk és leányok motorikus teljesítményének tanulmányozásához*. Budapest, 1994
- Arday László (1999): A testnevelés tanítása. Tanítói kézikönyv alsó tagozatos pedagógusok számára. Korona Kiadó, Budapest.
- Ádány Róza (2007): *Megelőző orvostan és népegészségtan* Medicina Könyvkiadó Zrt.
- Ángyán Lajos (2000): *Mozgástani fogalomtár*. Motio Kiadó, Pécs.
- Báthori B. (1994): *A testnevelés elmélete és módszertana*. Budapest.
- Báthori B. (1985): *A testnevelés elmélete és módszertana*. Sport. Budapest.
- Berkes Péter és Bartha Csaba (2004): A kultúra és a testkultúra értelmezési dimenzióinak tudományági perspektívái. URL/<http://www.oki.hu/printerFriendly.php?kod=2004-10-ta-Tobbek-Kultura.html>
- BÉLY MIKLÓS, DR. KÁLMÁNCHEY ZOLTÁN: *Testneveléselmélet*. Tankönyvkiadó, Budapest, 1975
- Bösze P - Palkovits M (2006) Tudományos közlemények írása, szerkesztése és értékelése. Útmutató orvosi közlemények írói, olvasói, értékelői és bírálói számára. NOK Kiadó, Budapest
- Bíróné Nagy E. (1994): *Sportpedagógia*. Sportkiadó, Budapest.
- Buda Béla (2003a): A lélek egészsége. A mentálhigiéné alapkérdései. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Buda Béla (2003b): Az iskolai nevelés – a lélek védelmében. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Buzsáki György: Agy-tudat: válaszok egy nehéz problémára. Magyar Tudomány, 2001/10.
- Csabai M., Molnár P. (1999): *Egészség, betegség, gyógyítás*. Az orvosi pszichológia tankönyve. Springer, Budapest.
- CSÁSZI SÁNDOR: *Testnevelés tantárgy-pedagógiai olvasókönyv*. Budapesti Tanítóképző Főiskola Testnevelés tanszék, 1987
- Domokos, Mihály (2013): *A testnevelés és sport tanításának elmélete és módszertana*. Jegyzet, tankönyv.
- DUBECZ JÓZSEF: *testnevelés 5-6. osztály*. Tankönyvkiadó, Budapest, 1986

Egészségfejlesztés. - 2007. 48. évf. 3. sz., p. 3-9.

Farmosi István (2011): *Mozgásfejlődés*. Budapest - Pécs: Dialóg Campus

Frenkl Robert (1984): *Sportorvostan*. Sport, Budapest.

Gaál Sándorné – Dr. Bencze Sándorné (2004): *A testnevelés mozgásanyagának feldolgozása a 3-10 éves korosztály számára*. Szarvas

Gritz Arnoldné: *Az egészségfejlesztés kompetenciái a XXI. században*. - In:

Hippocrates (460-377): *Works byHippocrates*. Translatedby Francis Adams. URL/
<http://etext.library.adelaide.edu.au/h/hippocrates/h7w/> Letöltés dátuma: 2020. 03.18.

Juvenalis (60-131): *Satirae* 14. 47-49.

Keresztény I., Greba I. (2016): *A testnevelési kategóriába sorolás helyzetelemzése egy kárpátaljai oktatási intézményben*. In. Kovács Klára (szerk.): *Értékteremtő testnevelés*. Debrecen, Debreceni Egyetemi Kiadó.89-97.

Király Tibor(1993) *A testnevelés alapjai 6-10 éves korban*. Calibra Kiadó, Budapest
KIRÁLY TIBOR (szerk.): *A testnevelés-tanítás módszertana tanítók részére*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs, 2001

Knausz Imre: *Műveltség és autonómia*. URL/
<http://www.oki.hu/printerFriendly.php?kod=2002-10-ta-Knausz-Muveltseg.html> Letöltés dátuma: 2020. 03.20.

Maróti Andor (2002): *Elavul-e a műveltség a tudás társadalmában?* In *A tanulás kora*.

NAGY TAMÁS: *Testnevelés tanítása*. 1976/2

Oláh Attila (2004): *Megküzdés és pszichológiai immunitás*, In: Szerk.: Pléh Csaba, Szerk.: Boross Otília *Bevezetés a pszichológiába*. Budapest: Osiris Kiadó, 631-634.

Pál Katalin, Császár Judit, Huszár Anikó, Bognár József: *A testnevelés szerepe az egészségtudatos magatartás kialakításában*. - In: *Új pedagógiai szemle*. - 2005. 55. évf. 6. sz., p. 25-32

Petrika Erzsébet (2012): *Rendszeres testedzés hatása a mentális egészségre és az életminőségre fiatal felnőtteknél*. Debreceni Egyetem Egészségügyi Kari Jegyzetek. Nyíregyháza.

Petrika E, Hegedűs F. (2006): *Testmozgás és sport hatása a mentális egészségre*. Magyar Tudomány Napja konferencia. 2006. november 14. Nyíregyháza.

Ponomarjov, N. (1972): *A testkultúra és a sport szociális funkciói*. Fordítás. TF Könyvtár. Budapest.

SIPOS GYÖRGY (SZERK.) *A testnevelés tanítása*. Tankönyvkiadó, Budapest, 1978

Takács Ferenc: A hazai testkultúra átalakulásának szociológiai problémái. Kalokagathia, 2. szám, 19

Urbán R, Oláh A, Kugler Gy, Szilágyi Zs (2005) A pszichológiai egészség, az iskolai végzettség és a dohányzás összefüggései fiatal felnőtt férfiaknál, ...

Dokumentumok

„A nemzet egészsége” 2009–2013 évben állami szociális program koncepciója / Ukrajna Miniszteri Kabinetének rendelete 2008. május 21., №731-p. /
Forrás:<http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/731-2008>. Letöltés: 2020.02.20.

Концепція Загально державної цільової соціальної програми "Здорованація" на 2009-2013 роки / Розпорядження Кабінету Міністрів України від 21 травня 2008 р. № 731-р.
Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/731-2008-p> Letöltés: 2020. 02.20.

„A tanulók egészségügyi csoportokba való beosztása a testnevelési foglalkozásokon”/ Ukrajna Egészségügyi Minisztériumának és Ukrajna Oktatási és Tudományos Minisztériumának rendelete 2009. 07. 20., №518/674. Forrás: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0773-09>.

„Інструкція про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури” / Наказ Міністерства охорони здоров’я України та Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 N518/674.

Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0773-09>. Letöltés dátuma: 2020. 03.2.
Módszertani útmutatók a testnevelés oktatásához a 2011/2012. tanévben / Testnevelés az iskolában – № 4. – 2011.

Методичні рекомендації вивчення навчального предмета «Фізична культура»ЗНЗ у 2011/2012 навч. Році/ Фізичне виховання у школі - №4.- 2011.

Наказ МОН України від 12.09.2011 № 1050 «Про навчальні програми для 1-4 класі в загальноосвітніх навчальних закладів».

Типові навчальні плани початкової школи складені на виконання Закону України "Про загальну середню освіту" та затверджені наказом Міністерства освіти і науки України від 10.06.2011 № 572 «Про Типові навчальні плани початкової школи» (зі змінами).

ДЕРЖАВНИЙ СТАНДАРТ початкової освіти. ЗАТВЕРДЖЕНО постановою Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87

URL/<https://orvosilexikon.hu/cikkek/celpulzus-karvonen-formula> Letöltés dátuma: 2020.04.23.

URL/<https://emelj.com/edz%C3%A9s-alapelvek-8726beac747a> Letöltés dátuma: 2020.04.20.

Наказ Міністерства освіти і науки України № 521 «Правила безпеки під час проведення занять із фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах»

Закон України «Про загальну середню освіту», 2020

Melléklet

ÁBRA JEGYZÉKE

1.ábra A tanulók megoszlása	59
2. ábra. Lányok, fiúk eredményei 2-A, B osztály (2019), 3-A, B osztály (2020)	63
3. ábra. Lányok, fiúk eredményei 2-A, B osztály (2019), 3- A, B osztály (2020)	64
4. ábra. Lányok, fiúk eredményei 2-a, b. osztály (2019), 3-a,b. osztály (2020)	65
5. ábra. Lányok, fiúk eredményei 3-a, b. osztály (2019), 4-a,b. osztály (2020)	66
6. ábra. Lányok, fiúk eredményei 3-a, b. osztály (2019), 4-a,b. osztály (2020)	67
7. ábra. Lányok, fiúk eredményei 3-a, b. osztály (2019), 4-a,b. osztály (2020)	68
8.ábra. Beregszászi és nagydobronyi fiúk, lányok eredménye 5-6. osztályban	69
9.ábra. Beregszászi és nagydobronyi fiúk, lányok eredménye, 5-6. osztályban	70
10.ábra. Beregszászi és nagydobronyi fiúk, lányok eredménye 5-6.osztályban	71
11.ábra. Beregszászi és nagydobronyi fiúk, lányok eredménye 6-7. osztályban	72
12.ábra. Beregszászi és nagydobronyi fiúk, lányok eredménye 6-7.osztályában	72
13.ábra. Beregszászi és nagydobronyi fiúk, lányok eredményei 6-7. osztályban	73
14. ábra. Két összehasonlítása feladatok szerint	75

TÁBLÁZATOK JEGYZÉKE

1.táblázat. Az emberi fejlődés életszakaszai (periódusai) Farmosi I.	41
2.táblázat. Összefoglaló táblázat az oktatás felülvizsgálatához (Makszin, 2002).	48
3.táblázat. A tanulók megoszlása iskola és nemek szerint	57
4.táblázat. A beregszászi és a nagydobronyi tanulók átlageredményeinek összehasonlítása	74

Beregszászi 4. számú Kossuth Lajos Középiskola 2.A osztály (2019), 3.A osztály (2020)

lányok és fiúk eredményei

S.sz.	Tanuló	4x9 m ingafutás (mp)		Helyből távolugrás (cm)		Hanyattfekvésből törzsemelés (30mp alatt)	
		2019 február	2020 február	2019 február	2020 február	2019 február	2020 február
Lányok eredményei 2. osztály (2019), 3. osztály (2020)							
1.	Niki	14,1	13,9+0,2	120	121+1	17	18+1
2.	Jázmin	12,8	12,0+0,8	120	122+2	18	23+5
3.	Dorina	13,9	13,0+0,9	110	112+2	23	23-0
4.	Liza	17,3	17,0+0,9	96	105+9	15	18+3
Átlagszámítás		14,5	13,9+0,9	111,5	115+3,5	18,25	20,5+2,25
Fiúk eredményei 2. osztály (2019), 3. osztály (2020)							
1.	Sztászik	12,7	12,0+0,7	162	163+1	18	20+2
2.	Viktor	12,5	12,8-0,3	110	115+5	18	21+3
3.	István	12,3	11,8+0,5	120	120-0	24	25+1
4.	Levente	12,7	12,0+0,7	123	123-0	16	18+2
5.	Kiril	13,8	13,0+0,8	170	170-0	24	25+1
6.	Krisztián	15,8	15,0+0,8	110	112+2	12	15+3
7.	Martin	12,5	11,8+0,7	123	125+2	14	15+1
8.	Richárd	11,3	11,0+0,3	123	127+4	23	24+1
9.	Mihály	11,9	11,5+0,4	130	131+1	19	20+1
10.	Ákos	11,7	11,6+0,1	123	123-0	17	19+2
11.	Sándor	14,1	14,0+0,1	110	110-0	19	20+1
12.	Ricsi	12,9	12,6+0,3	123	128+5	17	19+2
13.	Misi	13,3	13,0+0,3	97	100+3	17	20+3
Átlagszámítás		12,8	12,5+0,3	124,9	126,6+1,7	18,3	20,1+1,8

Beregszászi 4. számú Kossuth Lajos Középiskola 2. B osztály (2019), 3. B osztály (2020)

lányok és fiúk eredményei

s.sz.	Tanuló	4x9 m ingafutás (mp)		Helyből távolugrás (cm)		Hanyattfekvésből törzsemelés (30mp alatt)	
		2019 február	2020 február	2019 február	2020 február	2019 február	2020 február
Lányok eredményei 2. osztály (2019), 3. osztály (2020)							
1.	Vanessza	14,5	12,4+2,1	145	146-1	17	17-0
2.	Lia	14,5	13,1+3,4	130	130-0	18	17-1
3.	Petra	16,7	14,9+1,8	90	100+10	13	12-1
4.	Miranda	17,9	15,7+2,2	140	142+2	15	11-4
5.	Cintia	18,9	13,9+5,0	85	90+5	12	9-3
6.	Evelin	21,6	20,0+1,6	130	132+2	14	15+1
7.	Emilia	17,3	16,7+0,6	110	115+5	12	12-0
8.	Ildikó	17,8	13,9+3,9	165	165-0	15	15-0
9.	Karolina	14,8	14,2+0,6	105	115+10	15	14-1
10.	Eszter	15,9	14,9+1,0	125	127+2	13	13-0
11.	Olívia	17,7	15,3+2,4	140	143+3	10	10-0
12.	Inez	19,9	18,9+1,0	145	145-0	12	13+1
13.	Jázmin	16,5	13,6+2,9	120	120-0	16	16-0
14.	Viven	20,5	18,5+2,0	115	120+5	18	19+1
15.	Szofia	15,8	15,0+0,8	123	126+3	15	13-2
Átlagszámítás		17,3	15,4+1,9	124,5	127,7+3,2	14,3	13,7-0,6
Fiúk eredményei 2. osztály (2019), 3. osztály (2020)							
1.	Gábor	15,4	14,0+1,4	110	112+2	10	15+5
2.	Miklós	17,1	16,9+0,2	125	130+5	10	20+5
3.	Marci	16,6	17,0+0,4	114	116+2	13	15+2
4.	Erik	20,5	17,6+2,9	150	152+2	9	12+3
5.	Bence	19,4	19,4-0	80	83+3	14	11-3
6.	Sándor	14,5	14,3+0,2	90	90-0	17	18+1

7.	Botond	16,4	16,2+0,2	100	102+2	14	17+3
8.	András	22,9	20,4+2,5	150	150-0	14	16+2
9.	Milán	13,8	13,2+0,6	110	112+2	19	20+1
10.	Richárd	14,7	12,6+2,1	115	117+2	13	15+2
11.	András	14,3	11,4+2,9	130	135+5	15	17+2
Átlagszámítás		16,8	15,7+1,1	115,8	118+2,2	13,4	16+2,6

Beregszászi 4. számú Kossuth Lajos Középiskola 3.A osztály (2019), 4.A osztály (2020)

lánysok és fiúk eredményei

<u>s.sz.</u>	<u>Tanuló</u>	<u>4x9 m ingafutás</u>		<u>Helyből távolugrás</u>		<u>Hanyattfekvésből törzsemelés</u>	
		<u>(mp)</u>		<u>(cm)</u>		<u>(30mp alatt)</u>	
		<u>2019</u> <u>február</u>	<u>2020</u> <u>február</u>	<u>2019</u> <u>február</u>	<u>2020</u> <u>február</u>	<u>2019</u> <u>február</u>	<u>2020</u> <u>február</u>
<u>Lányok eredményei 3.A osztály (2019), 4. Aosztály (2020)</u>							
1.	Kitti	14,1	15,0-0,9	130	130-0	14	17+3
2.	Anna	15,8	16,0+0,2	125	130+5	12	14+2
3.	Noémi	15,4	15,1+0,3	115	116+1	13	15+2
4.	Lejla	15,2	15,8-0,6	150	152+2	16	20+4
5.	Denissza	16,7	16,0+0,7	80	83+3	13	15+2
6.	Helga	15,9	15,0+0,9	90	90-0	11	13+2
7.	Petra	13,8	13,0+0,8	100	102+2	13	13-0
8.	Julcsi	13,1	13,0+0,1	150	150-0	14	17+3
9.	Lídia	14,9	14,2+0,7	110	112+2	12	14+2
10.	Vivien	15,6	15,5+0,1	115	117+2	7	10+3
11.	Szofia	12,6	12,0+0,6	130	135+5	13	15+2
Átlagszámítás		14,8	14,6+0,2	117,7	119,7+2,0	12,5	14,8+2,3
<u>Fiúk eredményei 3. osztály (2019), 4. osztály (2020)</u>							
1.	Rosztjik	14,2	14,0+0,2	145	146+1	19	20+1
2.	Hunor	11,3	11,0+0,3	130	130-0	12	15+3
3.	Milán	16,2	16,0+0,2	90	100+10	15	17+2
4.	Ádám	13,8	13,5+0,3	140	142+2	21	21-0

5.	Krisztián	11,2	11,0+0,2	170	170-0	21	23+2
6.	Márk	13,7	13,5+0,2	130	132+2	16	18+2
7.	Milán	14,4	14,0+0,4	110	115+5	23	25+2
8.	András	11,6	11,0+0,6	165	165-0	12	18+6
9.	Patrik	15,0	14,9+0,1	105	115+10	13	17+4
10.	Sámuel	13,5	13,2+0,3	125	127+2	13	16+3
11.	Márk	16,9	16,5+0,4	140	143+3	13	15
12.	Attila	13,2	13,0+0,2	145	145-0	19	21+2
13.	Vova	11,9	11,6+0,6	120	120-0	16	18+2
14.	Maxim	15,8	15,5+0,3	115	120+5	10	12+2
Átlagszámítás		13,8	13,5+0,3	130,7	133,5+2,8	15,9	18,3+2,4

Beregszászi 4. számú Kossuth Lajos Középiskola 3.B osztály (2019), 4.B osztály (2020)

lányok és fiúk eredményei

s.sz.	Tanuló	4x9 m ingafutás (mp)		Helyből távolugrás (cm)		Hanyattfekvésből törzsemelés (30mp alatt)	
		2019 február	2020 február	2019 február	2020 február	2019 február	2020 február
Lányok eredményei 3.Bosztály (2019), 4.B osztály (2020)							
1.	Dominika	12,0	11,7+0,3	150	152+2	17	17-0
2.	Vanessza	15,3	15,0+0,3	120	122+2	17	18+1
3.	Anita	20,3	20,0+0,3	125	127+2	18	16+2
4.	Petra	17,3	17,1+0,2	125	125-0	14	15+1
5.	Dorina	17,0	16,8+0,2	105	107+2	17	17-0
6.	Regina	17,5	17,0+0,5	110	110-0	20	20-0
7.	Jázmin	16,3	16,0+0,3	112	115+3	18	19+1
8.	Dominika	15,3	15,0+0,3	145	146+1	18	19+1
9.	Viktória	13,2	13,0+0,2	139	145+6	20	22+2

Átlagszámítás		16,0	15,7+0,3	125,6	127,6+2,0	17,6	18,1+0,5
Fiúk eredményei 3. osztály (2019), 4. osztály (2020)							
1.	Milán	14,5	15,0-0,5	135	130+5	15	13-3
2.	Dávid	11,5	11,0+0,5	160	158-2	19	20+1
3.	Gergő	18,4	18,0+0,4	145	140-2	14	15+1
4.	Dávid I.	11,4	10,9+0,5	160	161+1	19	21+2
5.	Krisztián	13,4	13,0+0,4	130	133+3	19	20+1
6.	Sándor	12,1	12,0+0,1	150	150-0	23	24+1
7.	Martin	15,2	15,0+0,2	135	138+3	14	16+2
8.	Noel	14,4	14,0+0,4	143	145+2	17	18+1
9.	Roland	19,2	19,0+0,2	128	135+7	20	20-0
10.	Denisz	14,4	14,2+0,2	152	150-2	16	18+2
Átlagszámítás		14,45	14,21+0,24	143,8	144+0,2	17,6	18,5+0,9

**Beregszászi 4. számú Kossuth Lajos Középiskola 5. osztály (2019), 6. osztály (2020)
lányok és fiúk eredményei**

S.sz.	Tanuló	4x9 m ingafutás (mp)		Helyből távolugrás (cm)		Hanyattfekvésből törzsemelés (30mp alatt)	
		2019 február	2020 február	2019 február	2020 február	2019 február	2020 február
Lányok eredményei 5. osztály (2019), 6. osztály (2020)							
1.	Jázmin	13,1	12,9+0,2	115	115-0	15	20+5
2.	Emese	12,3	12,0+0,3	136	137+1	16	17+1
3.	Blanka	11,6	11,0+0,6	135	140+5	17	18+1
4.	Réka	13,5	13,2+0,3	130	131+1	18	20+2
5.	Fruzsina	11,5	11,0+0,5	121	123+2	16	18+2
6.	Orsolya	12,3	12,0+0,3	125	129+4	15	23+8
7.	Petra	12,6	12,8+0,2	125	130+5	11	13+2
8.	Alexandra	13,1	13+0,1	153	155+2	19	20+1
9.	Annamária	11,6	11+0,6	131	133+2	15	17+2

10.	Eszter	12,8	12,0+0,8	122	150+28	21	24+3
11.	Dorina	11,4	11,1+0,3	137	125-12	19	20+1
12.	Anna	11,6	11,0+0,6	137	140+3	25	26+1
13.	Petra	13,8	13,0+0,8	125	140+15	19	22+3
Átlagszámítás		12,4	12+0,4	122,4	134,4+12	17,3	19,8+2,3
Fiúk eredményei 5. osztály (2019), 6. osztály (2020)							
1.	Csaba	11,3	11,0+0,3	165	150-15	19	22+3
2.	Roland	11,5	11,8-0,3	145	150+5	21	23+2
3.	Ádám	12,2	11,7+0,5	132	138+6	18	20+2
4.	Tibor	11,6	12,0-0,4	130	135+5	14	15+1
5.	László	13,4	13,3+0,1	145	148+3	18	21+3
6.	Márk	12,5	12,5-0	115	120+5	19	25+6
7.	Attila	14,1	14,0+0,1	125	130+5	17	20+3
8.	Sándor	13,2	13,5-0,3	142	140-2	19	19-0
9.	Péter	11,5	11,9-0,4	147	150+3	14	15+1
10.	Kristóf	11,7	11,9-0,2	147	155+8	18	20+2
11.	Maxim	12,7	12,2+0,5	122	133+11	25	23-
12.	Márk	12,5	12,1+0,4	120	150+30	19	21+2
13.	Milán	12,2	12,0+0,2	121	128+7	19	23+4
14.	Viktor	14,5	14,0+0,5	123	125+2	19	20+1
Átlagszámítás		12,4	12,4-0	134,2	139,4+5,2	18,5	20,5+2

**Nagydobronyi Református Líceum 5. osztály (2019), 6. osztály (2020) lányok és fiúk
eredményei**

6. táblázat

s.sz.	Tanuló	4x9 m ingafutás (mp)	Helyből távolugrás (cm)	Hanyattfekvésből törzsemelés (30mp alatt)
-------	--------	-------------------------	----------------------------	---

		2019 február	2020 február	2019 február	2020 február	2019 február	2020 február
Lányok eredményei 5. osztály (2019), 6. osztály (2020)							
1.	Annamária	11,6	11,6-0	150	150-0	25	21-4
2.	Boglárka	13,3	12,3+1	110	108 -2	20	21+1
3.	Jonatán	10,5	10,8-0,3	150	150 -0	27	27-0
4.	Júlia	12,5	11,7+0,8	130	127 -3	23	24+1
5.	Rebeka	13,5	13,2+0,3	120	120 -0	25	19-6
6.	Boglárka	11,5	12,3-0,8	120	109 -11	23	24+1
7.	Lili	13,5	11,7+1,8	80	105 +25	10	15+5
8.	Dóra	12,2	12,0+0,2	135	130 -5	16	23+7
9.	Sztella	12,4	12,4-0	150	155 +5	21	23+2
Átlagszámítás		12,3	12+0,3	127,2	128,2+1	21,1	21,8+0,7
Fiúk eredményei 5. osztály (2019), 6. osztály (2020)							
1.	István	12,9	11,8+1,1	150	155 +5	18	21+3
2.	Ákos	12,8	12,2+0,6	115	120 +5	25	24-1
3.	Péter	10,6	10,5+0,1	142	137-5	25	25-0
4.	Ádám	11,2	12,0-0,8	120	120 -0	16	23+7
Átlagszámítás		11,8	11,8-0	131,7	133+1,3	21,0	23,2+2,2

**Beregszászi 4. számú Kossuth Lajos Középiskola 6. osztály (2019), 7. osztály (2020)
lányok és fiúk eredményei**

s.sz.	Tanuló	4x9 m ingafutás (mp)		Helyből távolugrás (cm)		Hanyattfekvésből törzsemelés (30mp alatt)	
		2019 február	2020 február	2019 február	2020 február	2019 február	2020 február

Lányok eredményei 6. osztály (2019), 7. osztály (2020)							
1.	Szilvia	13,5	13,2+0,3	130	133+3	17	18+1
2.	Viktória	13,1	12,9+0,2	127	127-0	15	19+4
3.	Enikő	13,0	13,3-0,3	135	136+1	16	17+1
4.	Evelin	11,8	11,7+0,1	140	142+2	18	21+3
5.	Vivien	13,1	13,1-0	128	130+2	17	19+2
6.	Boglárka	11,9	11,5+0,4	170	170-0	18	21+3
7.	Noémi	13,3	13,0+0,3	115	120+5	18	20+2
8.	Dianna	12,4	12,0+0,4	95	110+15	18	21+3
9.	Karolina	13,4	13,4-0	130	135+5	15	19+4
10.	Noémi	11,8	11,0+0,8	138	140+2	17	19+2
11.	Anikó	13,3	13,0+0,3	94	98+4	14	16+2
12.	Barbara	12,0	12,0-0	140	142+2	25	27+2
13.	Cintia	12,3	12,0+0,3	142	145+3	21	23+2
14.	Jázmin	12,2	12,0+0,2	145	148+3	20	22+2
15.	Barbara	14,0	13,8+0,2	95	100+5	13	16+3
16.	Dominika	12,4	12,0+0,4	143	145+2	18	23+5
Átlagszámítás		12,7	12,4+0,3	130	133,2+3,2	17,5	20,2+2,7
Fiúk eredményei 6. osztály (2019), 7. osztály (2020)							
1.	János	12,1	12,0+0,1	150	156+6	17	21+4
2.	Denisz	10,6	10,0+0,6	160	162+2	19	20+1
3.	Andris	10,1	10,0+0,1	210	211+1	24	26+2
4.	Máté	11,3	10,5+0,8	170	175+5	20	20-0
5.	Attila	10,4	10,3+0,1	166	166-0	28	30+2
6.	Richárd	10,9	10,0+0,9	145	145-0	24	28+4
7.	Rudolf	12,5	12,0+0,5	135	138+3	17	20+3
8.	István	11,8	11,0+0,8	125	125-0	19	23+4
9.	Roland	11,8	11,0+0,8	170	175+5	19	21+2
10.	Dávid	10,8	10,5+0,3	159	160+1	18	18-0
11.	István	10,8	10,6+0,2	139	140+1	21	21-0
12.	Alex	11,2	11,0+0,2	176	180+4	24	29+3
Átlagszámítás		11,1	10,69+0,41	158,75	161,08+2,33	20,8	23,8+3

**Nagydobronyi Református Líceum 6. osztály (2019), 7. osztály (2020) lányok fiúk
eredményei**

s.sz.	Tanuló	4x9 m ingafutás (mp)		Helyből távolugrás (cm)		Hanyattfekvésből törzsemelés (30mp alatt)	
		2019 február	2020 február	2019 február	2020 február	2019 február	2020 február
Lányok eredményei 6. osztály (2019), 7. osztály (2020)							
1.	Anna	11,4	12,2-0,8	110	135+25	10	19+9
2.	Emília	9,8	10,4-0,6	160	180+20	23	26+3
3.	Júlia	11,1	13,9-2,8	135	130+5	19	20+1
4.	Sára	9,9	12,4-2,5	132	160+32	17	15-2
5.	Jázmin	11,7	13,3-1,6	132	125-7	15	25+10
6.	Beáta	11,6	13,4-1,8	120	135+15	22	24+2
7.	Viktória	11,1	13,2-2,1	140	153 +13	16	17+1
Átlagszámítás		10,9	12,6-1,7	132,7	145,4+12,7	17,4	20,8+3,4
Fiúk eredményei 6. osztály (2019), 7. osztály (2020)							
1.	Sándor	9,1	12,7-9,1	158	160 +2	24	27+3
Átlagszámítás		9,1	12,7-9,1	158	160+2	24	27+3

A beregszászi ésnagydobronyi tanulók átlageredményének összehasonlító táblázata

9.táblázat

Oktatási intézmény	Osztály	Nem	4x9 m ingafutás (mp)		Helyből távolugrás (cm)		Hanyattfekvésből törzsemelés (30mp alatt)	
			2019 február	2020 február	2019 február	2020 február	2019 február	2020 február

Beregszász	2.A-3.A osztály.	fiú	12,8	12,5+0,3	124,9	126,6+1,7	18,3	20,1+1,8
		lány	14,5	13,9+0,6	111,5	115+3,5	18,25	20,5+2,2 5
	2.B-3.B. osztály	fiú	16,8	15,7+1,1	115,8	118+3,8	13,4	16+3,4
		lány	17,3	15,4+1,9	124,5	127,7+3,2	14,3	13,7-0,6
	3.A-4.A osztály	fiú	13,8	13,5+0,3	130,7	133,5+3,2	15,9	18,3+2,4
		lány	14,8	14,6+0,2	117,7	119,7+2	12,5	14,8+2,3
	3.B-4.B. osztály	fiú	14,45	14,21+0, 28	143,8	144+1,8	17,6	18,5+0,9
		lány	16,0	15,7+0,3	125,6	127,6+2	17,6	18,1+0,5
	Átlag	N92	-	-	-	-	-	-
	5-6. osztály	fiú	12,4	12,4-0	134,2	139,4+5,2	18,5	20,5+2
lány		12,4	12+0,4	122,4	134,4+12	17,3	19,8+2,5	
6-7. osztály	fiú	11,1	10,7+0,4	158,7	161,1+2,4	20,8	23,08+3	
	lány	12,7	12,4+0,3	130	133,2+3,2	17,5	20,2+2,7	
	Átlag	N55	<u>14,08</u>	<u>13,5</u>	<u>128,3</u>	<u>131,6</u>	<u>16,8</u>	<u>18,6</u>
Nagydobrony	5-6. osztály	fiú	11,8	11,8-0	131,7	133+2,7	21	23,2+2,2
		lány	12,3	12+0,3	127,2	128,2+1	21,1	21,8+0,7
	6-7. osztály	fiú	9,1	12,7-3,6	158	160+2	24	27+3
		lány	10,9	12,6-1,7	132,7	145,4+12, 7	17,4	20,8+3,4
	Átlag	N21	<u>11,02</u>	<u>12,2</u>	<u>137,4</u>	<u>141,6</u>	<u>20,8</u>	<u>23,2</u>

Власник документу:
Моца Андрій Андрійович

ID перевірки:
1002741930

Дата перевірки:
05.05.2020 15:29:24 EEST

Тип перевірки:
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:
05.05.2020 15:31:44 EEST

ID користувача:
92712

Назва документу: Molnár Mónika

ID файлу: 1002754758 Кількість сторінок: 91 Кількість слів: 23897 Кількість символів: 181609 Розмір файлу: 2.28 MB

3.54% Схожість

Найбільша схожість: 1.22% з джерело бібліотеки. ID файлу: 1002704759

2.47% Схожість з Інтернет джерелами 105 Page 93

1.69% Текстові збіги по Бібліотеці акаунту 36 Page 94

0% Цитат

Не знайдено жодних цитат

0% Вилучень

Вилучений текст відсутній

Підміна символів

Заміна символів 5