

# *Testnevelés-elmélet*

*SPORTISMERETEK I.*

*Dr. Hamar Pál*

*2008.*



## TESTNEVELÉS-ELMÉLET (SPORTISMERETEK I.)

### ELŐSZÓ

A fejezet végén található Felhasznált irodalom c. rész valóban, a szó igazi értelmében a *felhasznált* szakirodalmat tartalmazza. A szerző alkotómunkája során a felsorolt tankönyvek, jegyzetek és tanulmányok mindegyikét vagy egészében, vagy részleteiben használta. Helyenként az is előfordult, hogy a szerző szövegszerűen kiemelt részeket, de ezt az adott helyen, a tudományelméleti elvárásoknak megfelelően, külön nem jelölte. Tette mindezt a középiskolások, az érettségire készülők folyamatos tanulását elősegítendő. Vélhetően könnyen belátható, hogy egyrészt a középiskolás diákok számára nem feltétlenül szükséges a megtanulandó tananyag forrásmunkáinak direkt megjelölése, másrészt a szöveg tanulhatóságát nehezítenék a megszakítások. Ugyanakkor a szerző kötelessége, hogy így kiemelten, külön is köszönetet mondjon mindazoknak a kollégáknak, szakíróknak – nevezhetjük őket akár társszerzőknek is – akik nevei és munkái a *Felhasznált irodalom* c. részben kerültek felsorolásra.

### BEVEZETÉS

A testnevelés-elmélet, a felsőoktatás testnevelő tanárképzésének a szaktárgya, mind a mai napig szakmai viták kereszt tűzében áll. Abban teljes az egyetértés, hogy a testnevelés-elmélet egy összetett ismeretanyag, de vajon – tesz fel a kérdést – mennyire pedagógia, oktatáselmélet, sportelmélet, vagy éppen módszertan. A vitás kérdések eldöntése nem feladatunk. A tisztán látás érdekében, mintegy kiindulópontul, határozzuk meg a szóösszetétel (testnevelés-elmélet) két részének (testnevelés és elmélet) fogalmát, a többit pedig bízunk a szakemberekre.

A *testnevelés* számos definíciója közül a legegyszerűbb szerint az 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 pedagógia tágabban és szűkebben is értelmezi e szakkifejezést. (Részletesen lásd az I. fejezetben.)

A másik szakkifejezés az *elmélet*, amely tapasztalatilag szerzett ismeretek, gondolatok elvi általánosítása, mint a további gyakorlat alapvetése. Kissé tudományosabb megközelítésben: a tények összefüggéseinek, igazolható feltevések általi magyarázata.

A *testnevelés-elmélet* – a közoktatási típusú sportiskolai kerettanterv testnevelés és sport műveltségi területén belül, a testnevelés tantárgy elméleti ismereteit feldolgozó részeként – célja, egyrészt a sporttal és a testneveléssel kapcsolatos fogalmak tisztázása. Másrészt a testi nevelés, az iskolai testnevelés és a sport társadalmi funkcióinak tudatosítása. Harmadrészt a különböző testmozgások társadalmi, szociális és pedagógiai feltételeinek és következményeinek értelmezése.

A fejezetben feldolgozásra kerülő testnevelés-elméleti témaköröket és tananyagokat az alábbi táblázat összegzi:

<b>Témakör</b>	<b>Tananyag</b>
<b>I. Alapfogalmak</b>	
Testkultúrával kapcsolatos fogalmak	Érték. Egészség. Kultúra. Sport. Szomatikus nevelés. Testnevelés.
<b>II. Rendszerezés</b>	
1. A testnevelés rendszere	Intézményes keretek között folyó testnevelés. Rekreációs testnevelés és sport. Preventív célzatú testnevelés. Gyógytestnevelés.
2. Az intézményes keretek között folyó testnevelés	Általános felkészítés: oktatási intézmények. Speciális felkészítés: egyesületek, sportiskolák, fegyveres testületek, speciális felkészítő intézmények.
3. Diákok csoportjai	Normál, könnyített, gyógytestnevelésre utalt, (mozgásos cselekvések alól) felmentett.
<b>III. A testnevelés és sport célja, tartalma</b>	
1. Célok	A társadalom által támasztott igények. Életkornak megfelelő testi és lelki igények.
2. A testnevelés művelődés tartalma	A mozgásos tevékenységek biológiai és pszichikai hatásainak ismerete. A környezet változásainak értékelése. Az egyéni életmód, tevékenység összhangja. Higiéniai eljárások, szokások ismerete, és a szükséglet kialakítása az egészséges életmódra. Alapvető

	viselkedési- és mozgáskészségek elsajátítása. Játék- és sportkultúrában való jártasság kialakítása.
<b>IV. Sport és egészségvédelem</b>	
1. A sport aktív és inaktív hatásai	A magyar társadalom sportfelfogása. A passzív sport fogalma. A magyar tömeg-, illetve szabadidősport állapota, lehetőségei.
2. Az egészségvédelem funkciói, feladatai	A mozgást háttérbe szorító életmód ellensúlyozása. A munkaártalmak korrigálása. Az egészséges életre vonatkozó szabályok megismerése. Egészség jelentőségének tudatosítása.
3. Az egészségvédelem folyamatai, területei	Ismeretszerzés. Egyéni tapasztalatszerzés. Személyi, táplálkozási, öltözködési, környezeti, nemi higiénia. Helyes napirendre nevelés. Testi tevékenységre, sportra nevelés. Helyes testtartásra nevelés.
<b>V. A testnevelés személyiségfejlesztése</b>	
1. A társadalom által támasztott igények	Önállóság, tolerancia, önfegyelem, rugalmasság, nyitottság, leleményesség, kreativitás, valós önértékelés, döntési képesség.
2. Befolyásoló tényezők	Az edző. A testnevelő tanár. Sporttársak. „Önfejlesztés”.
3. Az iskolai ifjúság testnevelése	Szent-Györgyi Albert, Nobel-díjas tudós előadása. Elhangzott: az Országos Testnevelési Kongresszuson, 1930. november 22-én, Szegeden.
<b>VI. A testnevelés művelődési anyaga</b>	
1. A testnevelés hármas felosztása	Mozgásos cselekvések. Elméleti ismeretek. Járulékos tényezők (infrastruktúra, eszközök, stb.).
2. Mozgásos cselekvések csoportosításai	Mechanikai szempont szerint. Mozgásszerkezeti szempont szerint: térbeli, időbeli, dinamikai jegyek. Tanítás-tanulás szempont szerint: generikus, ordinatív, inventív-kreatív mozgások (nyílt-, zárt

	készség).
<b>VII. Mozgáskészség és sporttechnika</b>	
1. Fogalmak tisztázása	Mozgáskészség. Technika. Sporttechnika. Technikai modell. Egyéni modell.
2. A mozgáskészség csoportjai	Poulton-féle csoportosítás. Farfell-féle csoportosítás. Testhossz tengelyéhez viszonyítva.
3. Motoros képességek	Általános alapelvek. Kondicionális képességek. Koordinációs képességek.
4. Terhelés	Szervezetre gyakorolt hatás. Környezeti tényezők. Mutatók.
5. Képességfejlesztés	Általános elvek. Egyéni tapasztalatok.

## TÉMAKÖRÖK ÉS TANANYAGOK RÉSZLETES FELDOLGOZÁSA

### I. Alapfogalmak. A testkultúrával kapcsolatos fogalmak

A kultúra meghatározás alapját az *érték* fogalma jelenti, ugyanis az egyén és a kultúra közötti kapcsolat kardinális kérdése az értékképződés, az értékstabilitás és értékváltozás kérdésköre. Az érték köznap értelemben mindaz, ami az egyén számára fontos, jelentős, lényeges. Ebben az értelemben beszélhetünk anyagi (pénz, lakás, autó, ékszer stb.) és szellemi (szeretet, barátság, tudás, egészség, haza stb.) értékekről. Egyes meghatározó – erkölcsi, vallási, kulturális, esztétikai, gazdasági stb. – értékek általános és alapvető tájékozódási mércét jelentenek azon esetekben, amikor különböző cselekvési alternatívák között kell választani. Jellemző sajátosságuk az előnyben részesítés (preferálás), az, hogy választják őket. Így mindenkinek kialakul egy saját értékrendje. Ez az értékrend szervezi a mindennapi életünket, orientál, kifejezi és behatárolja a társadalmi hovatartozásunkat, a társadalmi énünket. A mindennapi lét ideológiailag is strukturált tér. Az ideológiák értékrendszereket közvetítenek az egyén és a közösség felé.

Az, hogy a Csanádiba járok, szervezi az életemet, orientál, kifejezi, és egyben behatárolja a hovatartozásomat (például a közoktatási iskolarendszerben, évfolyamban, osztályban stb.) Alakítja énemet, vagyis mindazt, ami egy ide járó diák értékrendjét az általános és a különös szintjén meghatározza. Az értékrend további strukturálódása, hogy sportolok, illetve, hogy mit sportolok, vagyis az atlétikát, a cselgáncsot, a tornát, vagy éppen a labdarúgást részesítem-e előnyben.

A *kultúra* azon képességek (anyagi, viselkedésbeli, szellemi) teljesítmények, társadalmi intézmények összessége, amelyek megkülönböztetik az embert az állatvilágtól, és amelynek

révén a történelem folyamatában természeti állapotából kiemelkedett. Tárgyasult formában: társadalmilag továbbadott képességek és tapasztalatok együttese. A kultúra a világ jelenségeinek rendjében a biológia fölötti tartomány, amely saját törvényszerűségeinek alárendelten alakul. A kultúra meghatározó elemei: a szellemi és anyagi értékek egyensúlya; törekvés az *eszmény*, a közösség eszménye felé; uralkodás a természetén.

Az eszmény lehet szellemi, társadalmi és gazdasági. Az eszménykép létezése boldogulást hordoz magában, a közösség boldogulását, rendet, amelynek követelményéből származik a tekintély, valamint biztonságot, amely szükségességéből származik a jog.

A kultúra értelmezés kapcsán elkerülhetetlen, hogy – még ha röviden is, de – ne említsünk meg két, témánk szempontjából lényeges fogalmat, melyek: a testkultúra és az egészségkultúra.

A *testkultúra* az egyetemes kultúra szerves része, az ember egészségügyi kultúrájának egy részét és mozgáskultúráját foglalja magában. Tartalmilag a testkultúra mindazon szellemi és anyagi értékek összessége, melyeket az emberi társadalom fejlődése folyamatában létrehozott és értékként megőrzött, a társadalmon belül lezajló aktivitása, fizikai tevékenysége segítségével. Az egyénnek ez az aktivitása egészségének, fizikai állapotának megőrzésére, képességeinek, elsősorban a testi képességeinek fejlesztésére, teljesítőképességének növelésére történik, a testgyakorlatok és a sport, mint eszközrendszer felhasználásával.

Az *egészség* alapvető érték kategória az emberi életminőséget javítani szándékozó minden tudományágban. Az egészség a szervek, szervrendszerek teljesítőképessége, betegségtől való mentesség, teljes testi, szellemi, szociális jóllét. Egy egyensúlyi állapot, amelynek fenntartása állandó fizikai aktivitást, öntevékenységet igényel. Ebből, és a kultúra, illetve a testkultúra fogalomköréből eredően az *egészségkultúra* vonásait a következőképpen összegezhethetjük: a cél - az egészség megőrzése és a prevenció; az eszköz - a mozgásos cselekvés; a területei - a táplálkozás, a tisztálkodás, a testmozgás és a sport.

A *sport* 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.

A *szomatikus nevelés* – a szakirodalom *testi nevelés*nek is hívja – az egységes nevelési folyamat egy sajátos része, amely a többi nevelési területtel egységet alkot, de külön műveltség tartalma (ismeretanyaga), cél-, feladat-, eszköz- és követelményrendszere van. Olyan komplex terület, amely kérdéskör megoldásában a legkülönbözőbb tudományterületek – tantárgyak – érintettek (biológia, fizika, kémia, történelem stb.). A szomatikus nevelés fő feladatai: az egészséges testi fejlődés biztosítása; az egészség megőrzése, megszilárdítása; a testi képességek és a mozgásműveltség fejlesztése. Emellett a rendszeres testedzési igény felkeltése, összességében az egészséges életmód kialakítása, amelybe beletartozik a mindennapos testmozgás, a testedzés. Összefoglalva: a szomatikus (testi) nevelés olyan nevelési terület, amely magában foglalja mindazon tevékenységeket, valamint intézkedések széles körét, amelyek az életminőség kialakításáért felelősek. Az életminőséghez hozzátartozik az emberi szervezet harmonikus fejlődési feltételeinek megteremtése, annak megtartása társadalmi, intézményi és az egyén mindennapi szintjén.

Gyakorta találkozni olyan téves értelmezéssel, amely a testi nevelést a testneveléssel azonosítja. Pedig a testi (szomatikus) nevelés az egységes folyamatot képező nevelésnek egy sajátos területe, míg a testnevelés egy iskolai tantárgy, egy cselekvéses tevékenységforma. Ugyancsak tévesen, számtalan esetben szinonimaként használják a testnevelés és a torna kifejezést. Ennek gyökerei a különböző tornarendszerek (német, svéd, dán) átvételében keresendők, illetve abból a beidegződött hagyományból adódnak, hogy hazánkban közel fél évszázadon keresztül a torna volt a meghatározó eleme a testnevelésnek.

A *testnevelés*en szervezett, intézményes keretek között zajló olyan nevelői tevékenységet értünk, amelynek konkrét célja, tartalma és követelményei vannak, vagyis iskolai tantárgy. A testnevelés tág értelmezése szerint 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.).

## II. Rendszerezés

### II.1. A testnevelés rendszere

A magyar közoktatásban a *testnevelés intézményes*, tantárgyi keretek között folyik. A testnevelés minden iskolatípusban, minden iskola formában és minden évfolyamon része a

tanítandó tantárgyak körének. Ez praktikus azt jelenti, hogy az 1. évfolyamtól a 12. évfolyamig – még ha eltérő mértékben is – minden osztályfokon tanítanak testnevelést. Nemek szerinti különbségtétel, ebben a tekintetben, nincs. A kerettantervi rendelet a testnevelés és sport heti óraszámait az általános iskola 1-6. osztályában 2,5 tanóraban, a 7-8. osztályban és a középiskolákban heti 2 tanóraban határozta meg. Emellett a rendelet nem zárja ki plusz testnevelés és sport órák beállítását sem.

A közoktatásban a tanórán kívüli foglalkozások majdnem minden tantárgy esetében megtalálhatók. Az iskola gyakorta biztosít lehetőséget a tanórán kívüli tanulásra. Ezek szinterei a szakkörök, a korrepetálások, a felzárkóztató órák, a testnevelés esetében pedig a diáksportkörök.

A tanórán kívüli testnevelés iskolai sportköri formájának bevezetése az 1974/75-ös tanévre nyúlik vissza. Ekkor az oktatási miniszter utasítására minden középfokú oktatási intézményben iskolai sportkör létesült a tanulói ifjúság tömeges testedzésének és sportolásának, valamint a minőségi sport utánpótlásbázisának biztosítása céljával. Később a sportkörök az általános iskolákban is megalakultak, majd a rendszerváltozást követően diáksportköri foglalkozásként éltek tovább.

A diáksportkörök funkciója a rendszerváltozás után némiképpen módosult. A minőségi sportra való felkészítés gyakorlatilag teljesen elmaradt a célok közül, ugyanakkor előtérbe került az egészség megőrzésben, az életmódformálásban, a rekreációs tevékenységben betöltött szerepük.

A *rekreáció* a szabadidő-eltöltés kultúrája. A jó közérzet, a jól-érzés, a jól-lét, a minőségi élet megteremtését szolgálja, miközben a rekreálódó felüdülését, felfrissülését és szórakozását is eredményezi. Eszközei, szinterei a szórakozás legkülönbözőbb válfajain, a táncon, a játékon és a hobbitevékenységen keresztül a *testnevelési* foglalkozások, illetve a *sport* változatai is lehetnek. Eképpen a testnevelés céljai között is megtalálható, hogy e tantárgy megalapozza a felnőttkori munkavégző képességet; mozgás repertoárt adjon a mindennapos és időszakos felüdülésre, felfrissülésre, szórakozásra; felkészítsen a kulturált szabadidő-eltöltésre és a minőségi élet megélésére.

A testnevelés tantárgy céljai között fellelhető a *prevenció* is. A prevenció tevékenység minden olyan testi-lelki károsodás megelőzését jelenti, amely a tanulót az iskolai és a mindennapi tevékenységei során érheti. E tevékenység „eszközei” a tartásjavító, a gerincoszlop izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító, az egyéb ortopédiai elváltozásokat megelőző, ellensúlyozó stb. gyakorlatok.

A prevenció, a megelőzés napjainkban sajnálatosan aktuális téma. A „homo sedens” embertípus, a számítógéphez, a videóhoz láncolt gyerekek (felnőttek) szakszerű megmozgatása elodázhatatlan 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.

Sajnálatos tény, hogy Magyarországon emelkedő tendenciát mutatva nő azon tanulók száma, akiknek a normál testnevelés ellen-javalt. Az ő mozgásos tevékenységükre szolgál a *gyógytestnevelés* foglalkozás. A gyógytestnevelés órák a többi diáktól külön, nem a testnevelésóra keretében zajlanak. A tanulókat általában délutánonként, egy területi elv alapján kijelölt iskolába rendelik, ahol az órákat direkt erre a szakterületre kiképzett gyógytestnevelő tanárok tartják. A testnevelési tantervekben – példaként lásd a Nemzeti alaptantervet – külön pont foglalkozik a könnyített és gyógytestnevelés kérdéskörével.

## **II.2. Az intézményes keretek között folyó testnevelés**

*Az általános felkészítés: oktatási intézmények* tananyag történetiségét felvillantva megjegyzendő, hogy a magyar közoktatásban a huszadik század első öt évtizedében a 4+4-es és a 4+8-as iskolaszervezet volt érvényben. A négyosztályos elemi iskola minden gyermek számára kötelező volt, majd ezt követően lehetett választani vagy a négyosztályos polgári iskolát, vagy a nyolcosztályos gimnáziumot. A II. világháború után megszűntek az elemi és a polgári iskolák, helyüket a nyolcosztályos általános iskola vette át. Az általános iskolát követően vagy négyosztályos középiskolába – gimnáziumba, szakközépiskolába – vagy háromosztályos szakmunkásképző intézetbe lehetett járni.

A rendszerváltozást követő iskolaszervezet legfőbb jellemzője a sokszínűség lett. Ma Magyarországon az iskolakezdés életkora a 6. életév, a tankötelezettség kora pedig a 18. év. Emellett három éves korig rendelkezésre áll a bölcsőde, majd háromtól hatéves korig az óvoda. Az iskolába járók a következő iskolatípusokból választhatnak: nyolcosztályos általános iskola, hatosztályos általános iskola és gimnázium, négy- hat- és nyolcosztályos gimnázium, négyosztályos szakközépiskola, háromosztályos szakképző iskola, valamint ötéves technikus képzés. Az iskolák palettáján már nem csak állami (önkormányzati), hanem egyházi és alapítványi iskolák is találhatóak. Egyre nagyobb teret nyernek a különböző alternatív és reformpedagógiai irányzatokra építő iskolák.

Az intézményes keretek között folyó testnevelés nem csak az oktatási intézményekben, hanem *speciális területeken* is zajlik. Ezek az egyesületek, sportiskolák, fegyveres testületek, egyéb speciális felkészítő intézmények.

A testneveléssel foglalkozó *egyesületek* között említhetjük a sportegyesületeket és az olyan civil szerveződéseket, mint a Magyar Diáksport Szövetség (MDSZ), vagy a Magyar Testnevelő Tanárok Országos Egyesülete (MTTOE). A sportegyesületek, s az egyesületi szakosztályok gyakorta biztosítanak tárgyi (létesítményi) és személyi (testnevelők, edzők) feltételeket az iskolai testneveléshez. A sportegyesületekben készülő sportoló fiatalok rendszeres résztvevői a diákolimpiai versenyeknek.

A diákolimpiai versenyek nem a rendszerváltozás szülöttjei. Korábban is zajlottak ilyen versenyek, a rendezvény neve azonban – az uralkodó ideológia alapján – Úttörő Olimpia volt. A jelenlegi versenyrendszer három szempont mentén szervezett, melyek a következők: kiválasztott sportágak, korosztályok és területi elv. A Diákolimpia versenyszámai között – a teljesség igénye nélkül – megtalálható sportágak: asztalitenisz, atlétika, duatlon, grundbirkózás, kajak-kenu, karate, kézilabda, kosárlabda, labdarúgás (leány is), ritmikus gimnasztika, röplabda, tollaslabda, torna, úszás, vívás. Ezen túlmenően szellemi versenyeket is rendeznek, a sakk mellett a „Mező Ferenc Szellemi Diákolimpiát”. A Diákolimpia hat korcsoportja, a hat éves kortól a tizennyolc éves korig, kétévenként beosztott. A különböző sportágak ezekhez a korcsoportokhoz rendelték, így tehát nem minden sportág szerepel minden egyes korcsoportban. A területi elvet a megyei diáksport tanácsok biztosítják. Ők szervezik a helyi (megyei, regionális) versenyeket. Ezekről a kvalifikációs versenyekről lehet bejutni a Diákolimpia Országos Döntőjébe.

A Magyar Testnevelő Tanárok Országos Egyesülete (MTTOE) civil szervezet, amely együttműködési megállapodást kötött a különböző, a tevékenységében érdekelt minisztériumokkal, valamint a Magyar Olimpiai Bizottsággal. A rendszerváltozást követően 1990-ben megalakult – pontosabban újjáalakult – MTTOE céljai között szerepel többek között: a felnövekvő ifjúság körében széles körű propagálása annak, hogy a sportolás, mint a szabadidő eltöltésének egyik legszórakoztatóbb eszköze, prevencióként és korrekcióként alkalmazható a károsító hatásokkal szemben. Emellett az egyesület szerepet vállal még a mindennapos testedzés iskolai elterjesztésében, törvénybe foglalásában is.

A *sportiskolák* kapcsán elkerülhetetlen, hogy ne említsünk szót a ma már nem működő testnevelési osztályok rendszeréről. Ez egy olyan átfogó, egészen az általános iskola első osztályától a gimnázium negyedik osztályáig terjedő pedagógiai rendszer volt, amely a heti 4-5-6 testnevelési órával és az általános iskola alsó tagozatában elkezdődött tervszerű

neveléssel, oktatással, képzéssel, szélesebb keretekkel szolgált a testnevelés egyre szerteágazóbb feladatainak megvalósításához.

A testnevelés tagozatos iskolák rendszere nem keverendő össze a *sporttagozatos iskolák* rendszerével. A sportiskolai rendszerben ma mintegy kétszáz általános és középiskola vesz részt, amely alapvetően az élsport érdekeit szolgálja. A sportegyesületekben számos olyan fiatal sportol, aki valamely sportágban kimagasló eredményt érhetne el, de megfelelő segítség híján nincs erre lehetősége. Éppen ezért a sportiskolák olyan diákokat vesznek fel, akik a sportban is eredményesek, így sportpályafutásuk további segítése érdekében itt rugalmasabb időbeosztás szerint tanulhatnak.

Az intézményes, rendszeres testnevelés a *fegyveres testületek* kiképzési programjában is megtalálható. A honvédség, a rendészeti szervek, a tűzoltóság stb. kötelékében a testnevelés célja nem csak az egészséges testi fejlődés támogatása, a kondicionális és koordinációs alapképességek, valamint a mozgásműveltség fejlesztése stb., hanem a katonai kiképzéshez kötődő, a fegyelem kialakításához nélkülözhetetlen alakosság megteremtése.

Egyéb, *speciális felkészítő intézményekben* is tartanak testnevelési órákat, természetesen az oda járó tanulók lehetőségeinek figyelembevételével. A fogyatékkal élők – vakok vagy gyengén látók, siketek vagy nagyothallók, amputáltak vagy kerekesszékesek, autisták – testnevelése, és általában oktatásuk, nevelésük külön erre a célra kijelölt iskolákban történik. Az úgynevezett inklúzív oktatás Magyarországon ma még gyerekcipőben jár.

Inklúzió = befogadás. A tanítási óra vezetése igazodik a gyermekhez, a pedagógus a differenciáló, önértékelésre is alkalmas pedagógia módszerével dolgozik. A pedagógus és a gyógypedagógus között partneri a viszony, gondok esetén együtt változtatnak a módszereken.

### **II.3. Diákok csoportjai**

Iskolarendszerünk sajátossága, hogy a testnevelésben résztvevő diákokat csoportosítják. Az első körbe tartoznak a *hagyományos (normál) testnevelésben* részt vevő diákok, a másodikba a könnyített testnevelést végzők, a harmadikba a gyógytestnevelésre utaltak, a negyedikbe pedig a testnevelés alól felmentettek. A tanulók csoportba sorolásának, könnyített módon történő foglalkoztatásának, esetleg a testnevelési órák látogatása alóli felmentésének kompetenciája az orvos kezében van. Egy orvosi vizsgálat hivatott ugyanis eldönteni, hogy a tanuló – elsősorban mozgásszervi elváltozása, vagy krónikus betegsége okán – milyen mérvű fizikai aktivitásban vehet részt.

A tanulók állapotától függő könnyített és gyógytestnevelési órák, valamint a gyógytorna foglalkozások az alábbiak szerint kategorizáltak:

I. kategória: a *könnyített testnevelés*, ahol azok a tanulók vesznek részt, akik átmeneti egészségromlással küzdenek, így a tanórai terhelés bizonyos formái és/vagy mennyisége alól felmentést kapnak. A könnyített testnevelést a testnevelő tanárok felügyelik.

II. kategória: sajátos, a tanuló fizikai állapotát figyelembe vevő foglalkozások. Ebben az esetben két alkategória is megtalálható, nevezetesen: a II/a kategóriába sorolt tanulók mind a testnevelés, mind a *gyógytestnevelés* órákon kötelesek megjelenni; a II/b kategóriába soroltak csak és kizárólag a gyógytestnevelés, illetve a gyógyúszás órákat látogathatják.

A III. kategóriába olyan gyermekek tartoznak, akiknek súlyos állapota nem teszi lehetővé, hogy bármely eddig felsorolt tanórán aktivizálják magukat, tehát *felmentést* kapnak. Ezek a tanulók állandó orvosi kontrollal, az egészségügyi intézmények gyógytorna foglalkozásain mozoghatnak.

### **III. A testnevelés és sport célja, tartalma**

#### **III.1. Célok**

A testnevelés és sport céljairól korábbi fejezeteinkben már írtunk. Ebben az alfejezetben egyrészt összegezzük, rendszerezzük a már tárgyaltakat, illetve – nem a teljesség igényére törekedve – néhány lényeges kiegészítést teszünk.

A sporttevékenység *a társadalom által támasztott igények* mentén, a társadalmi valóságban, annak részeként jön létre, s mint ilyen, a mindenkori kultúra gyarapításának az eszköze, kultúrérték. 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 (abszolút mérce - világszínvonal, relatív mérce - egyéni teljesítmény). A sport célja tehát, minden szinten és minden formájában, olyan tevékenység, amelyben alapvető hajtóerő – akár objektív, akár szubjektív mérce mentén mérve – a teljesítmény növelésének állandóan jelenlévő igénye.

A testnevelés tantárgy céljait – segítségül hívva a testnevelés kerettanterveit (2000) – az alábbiakban összegezzük: a testnevelés célja, hogy az iskola egységes nevelő-oktató munkájának szerves részeként a testkultúra eszközeinek (testgyakorlatok, mozgásos játékok, sportági tevékenységek és az ezekhez kapcsolódó intellektuális ismeretek), valamint a természet egészségfejlesztő tényezőinek integrált hatásaként járuljon hozzá a tanulók pozitív személyiségének kialakításához. További célok még, a prevenció (lásd korábban); a tanulók

egészséges testi fejlődésének támogatása; a testi (kondicionális, koordinációs) képességek fejlesztése; a mozgáskészség, mozgásműveltség fejlesztése; a cselekvési biztonság kialakítása; a mozgás és sportolási, illetve a versengési és játéki igény fejlesztése.

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, s formálódik. A sportnak, az iskolai testnevelésnek éppen az az egyik célja illetve feladata, hogy az egyes életkorok fizikai terhelését, a fejlődés törvényszerűségeihez alkalmazkodva, az érés-növekedés folyamatát segítve, a szervezet igényeinek és lehetőségeinek megfelelő mértékben alakítsa. Mivel a fejlődés nem lineárisan egyenletes, hiszen az egyes korosztályokban magasak, alacsonyak, túlsúlyosak, soványak, korán és később érők (akceleráltak és retardáltak) egyaránt jelen vannak, a sportolók illetve a tanulók között különbséget kell tenni mind a terhelés nagysága, mind pedig az oktatás vonatkozásában.

A Nemzeti alaptanterv 1995-ös változata külön fejezetben tárgyalja az életkori jellemzőket. Két életkori szakaszt állít fel, egyrészt az iskolakezdéstől a prepubertásig (6-12. év), másrészt a serdülőkort (12-16. év). A testkulturális vonatkozásokat kiemelve az első életkori szakasz kapcsán a tanterv megjegyzi, hogy a 6-12. éves gyermek mozgási igénye nagy, játékszükséglete nem csökken. Ez a mozgásügyesség fejlődésének szenitív időszaka. A serdülőkor mozgásos jellemzője, hogy a kondicionáló motorikus képességek fejlesztésének meghatározó szakasza.

### **III.2. A testnevelés művelődés tartalma**

A testnevelés és sport *művelődés tartalmának* (műveltségtartalmának) meghatározásakor abból kell kiindulni, hogy a felhalmozott értékek – amelyek a történelem során részben szubjektívvá vagy objektívvá váltak – milyen mértékben szolgálják a társadalmi igényeket. Emellett az is figyelembe veendő, hogy az adott társadalom művelődési szükségletei, annak bizonyos részei, is kielégítést nyerjenek.

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.

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 helyes nemi életre vonatkozó követelményei – 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 készségszintű 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 variabilitása, a jó helyzetfelismerő képesség, a gyors döntési készség, a leleményesség, a célszerűség, a kezdeményezőkézség és a gyakorlatiasság. Mozgásműveltségen – röviden – egy széles értelemben vett *cselekvés kultúráltságot* értünk.

Cselekvés kultúráltság 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. 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 kielégítőek számukra. Ezért (is) hárul nagy feladat az iskolai testnevelésre!

#### **IV. Sport és egészségvédelem**

A sport és egészségvédelem témakör részletes tárgyalása előtt fontos adalék a felkészüléshez, hogy egyrészt ez a téma csak az egészségtani, sportegészségtani tananyaggal együtt ad teljes ismeretanyagot, másrészt a sport és egészség kérdéskörét korábban, már ebben a fejezetben is érintettük.

##### **IV.1. A sport aktív és inaktív hatásai**

Az egyén szocializációja az osztársadalmi hatásrendszer részeként, tehát azon belül zajlik. E hatásrendszer egyik leghatásosabb területe és eszközzrendszere a *sport*.

Sajnálatos, de tény, hogy *a magyar társadalom sportfelfogása* kedvezőtlen képet mutat. Általános jelenség a csökkenő motoros tevékenység, ennek következtében – különösen a leányoknál – csökkenő a motoros fejlettségi szint is. Az okokat kutatva indokként hozhatjuk fel, a sportolással kapcsolatban megjelent új motivációs hatást is, melyet – mint kiemelt értékeket – a fitness, az egészség és a test felértékelődésével jellemezhetünk. A fiatalok sporttal kapcsolatos szemlélete sokkal kevésbé versenysport-beállítottságú, mint korábban. A sportolás, a testedzés a kikapcsolódás részévé vált. Jelentőségét egyre többen az egészségmegőrzésben, a megfelelő fizikai állapotban és a pszichikumra gyakorolt hatásban, mintsem a világraszóló eredményekben látják.

Modern korunk jelensége a *passzív sportérdeklődés*, az inaktív részvétel a sportban. A sportolás, a testedzés elterjedésében rendkívül fontosak az úgynevezett életmódminták, nevezetesen, hogy mit lát a gyermek mintaként maga körül a tévében, a filmekben stb. A sport, a sokszor egyoldalúan ható sportpropaganda, a manipulált TV közvetítések következtében, alkalmassá vált egyfajta tömeghatás kifejtésére, a figyelem, az érdeklődés felkeltésére, esztétikai érzelmek és élmények létrehozására. Különösen fontosak lennének a pozitív példák a 10-15 éves életkorúaknál – ahol a serdülő esetleg azt tapasztalja, hogy a felnőtt nem sportol (az apa ül és olvas, az anya tévézik, a testvér számítógépezik stb.) –, mert ebben a korosztályban a legfogékonyabb a személyiség az életmódminták iránt.

Egy 2004-es felmérés szerint (Hamar, 2005) a szülők csak minimális mennyiségű aktív sporttevékenységet végeznek, és a rendszeres testmozgás nem épül be a családok többségének mindennapi életébe. Sajnálatos módon csupán egy viszonylag szűk társadalmi réteg érzi szükségét a sportolásnak. A többség tartózkodása talán történelmi és/vagy szociális okokkal magyarázható. A szülők lényegesen nagyobb hányada vesz részt az inaktív sporttevékenységben, mint az aktív testmozgásban. Többségük inkább nézi a tévében, vagy hallgatja a rádióban a sportot, mint sem „csinálja”. Ebből következik, hogy az elektronikus média felhasználásával jelentős propagandamunkát lehetne kifejteni az aktív sportolás érdekében.

Napjaink sportjának jellemzője a fokozottabb mértékű individualizáció. A szervezett keretek, a közösségi sportolás helyett vagy mellett megjelentek az olyan edzőtermek, fitneszklubok stb., amelyekben a fizikai aktivitás sokkal inkább személyes kérdéssé vált. Talán éppen ezért (is) örvend ekkora népszerűségnek a személyi edző (personal trainer) munkakör.

A sportról szóló 2004. évi I. törvény, más egyebek mellett, az alábbiakat tartalmazza: „Az állam a szabadidősport és a diáksport támogatásával is előmozdítja a mozgás gazdag életmód elterjedését, a rendszeres testedzést.”

A *szabadidősport* a német *freizeitsport* tükörfordítása. Leegyszerűsítve: a szabadidő hasznos eltöltését jelenti a sport segítségével. A fogalmat nem lehet egyetlen szóval leírni, hiszen minőségi életvitelről, teljes egészség-megőrzési programról van szó, melynek legfontosabb ismérvei: az életkornak, a terhelhetőségnek megfelelő, egész életen áttartó rendszeres testmozgás, a korszerű táplálkozás, tartózkodás a káros szenvedélyektől, a stresszkezelés, a környezetbarát szemléletmód, a szabadidő tudatosan hasznos eltöltése. A szépségkultúra fejlesztése is a programhoz kapcsolható, különösen a wellness egyre nagyobb térhódítása óta. A szabadidősport nem azonos a *tömegsporttal*. Ez utóbbinak a rendszerváltoztatás előtt sajátos politikai tartalma volt. A „mozgalmak” látványos statisztikai adatokat produkáltak, de folyamatosságot, optimális terhelést nem biztosítottak. A szabadidő sportolás lényege pedig a rendszerességben rejlik.

A rendszeresség lényege, hogy a hazánkban és külföldön is oly' népszerű kampány rendezvényekre (Föld Napja, Challenge Day, utcai futóversenyek stb.) a résztvevők folyamatosan készüljenek fel. Az egyszeri, túl-motivációból adódó, lökésszerű terhelés, a szervezet teherbíró-képességének figyelmen kívül hagyása komoly (élet)veszélyt rejt magában! Amennyiben a rendszeresség, a folyamatosság és a fokozatosság elve már fiatal életkorban tudatosul, akkor – de csak akkor – nem kell minden utcai futóverseny előtt attól rettegni, hogy ki lesz a következő „kampányfutó” áldozat.

A felsorolt rendezvények és az olyan mozgalmak, mint például „A sport mindenkinek (Sport for All)”, jó táptalajt jelenthetnek – mintegy folytatva a családban, az iskolában elkezdett életmódformáló munkát – az „Egész életre kiterjedő tanulás (life-long-learning)”, és egyben a sportos életszemlélet megszilárdításához.

Hazánkban – ellentétben számos más országgal – a szabadidősporttal kapcsolatban a legnagyobb problémát az jelenti, hogy általában a sporttevékenység csak akkor elfogadható, ha valamilyen verseny keretében zajlik. A közönség és talán a résztvevők is, csak úgy tudják elfogadni a sportos tömegrendezvényeket, ha versennyel egybekötött. A szabadidő sportolás lényege pedig – azzal együtt, hogy itt is jelen van a teljesítmény növelés állandó igénye – nem a versenyben rejlik. Ezt a magyar ember nem, vagy csak nagyon nehezen érti meg, illetve fogadja el. Ez a szemlélet csak nagyon nehezen változik.

#### **IV.2. Az egészségvédelem funkciói, feladatai**

Az *egészségfejlesztés* magában foglalja mindazt a tevékenységet, amit korábban *egészségvédelemnek*, *egészségmegőrzésnek*, *egészségnevelésnek* tekintettek. Ezek alapvetően szinonim szavak, mégis a szakirodalomban és szakintézmények elnevezésében (lásd Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet, korábban Egészségvédelmi Intézet) az egészségfejlesztés kifejezés terjedt el.

Amennyiben az egészséget az egyén fizikai, pszichikai és szociális egyensúlyi állapotának tekintjük, úgy ez egyidejűleg azt is jelenti, hogy az egészségnek fizikai, pszichikai és szociális feltételei vannak. Ezeknek így együttesen, harmonikusan kell a személyiségben hatniuk. Ily módon, tágabb értelemben a szervezet és a környezet dinamikus egyensúlyi állapotáról beszélhetünk.

Az egészséget nemcsak orvosi, hanem nevelési feladatként, a nevelés általános céljával kell egybevetni. Pedagógiai értelemben egy olyan dinamikus egészségfogalomról kell beszélni, amelyben nem az alkalmazkodási jelleget, hanem az aktív egészségvédő, egészségfejlesztő oldalt emeljük ki. Éppen ezért rendkívül fontos, hogy a gyermekek idejében megismerjék az *egészséges életre vonatkozó szabályokat*, s tudatosodjon bennük az *egészség jelentősége*.

A természetes mozgásszükséglet kielégítése a modern embernél egyre nagyobb akadályokba ütközik (lásd urbanizáció, ülő foglalkozások, a számítógép, az informatika egyre nagyobb térnyerése stb.). Ugyanakkor a felfokozott munkatempó, az azzal járó egyre nagyobb fokú stressz, kedvezőtlen irányban hat az általános egészségi állapotra. Az egyén oly módon is korlátozza fizikai aktivitását, hogy tevékenységrendszerében a nagy kiterjedésű hely-, és

helyzetváltoztató mozgások helyett, az egyre speciálisabb, főként finommozgások (példaként lásd a számítógép billentyűzetének kezelését) kerülnek előtérbe. Az ember ugyan nem szűnik meg mozogni, tevékenykedni, de mozgásai racionálisan rendezett, határozott keretek közé szűkülnek. A sportnak ezért (is) nem csupán hézagpótló, cselekvés kiegészítő és *munkaártalmakat korrigáló szerep* jut, hanem a *mozgást háttérbe szorító életmód ellensúlyozása* is.

### **IV.3. Az egészségvédelem folyamatai, területei**

A egészség számtalan összetevőjét nagy hatásrendszerek befolyásolják. Az elemek száma egyre nő, és az élet olyan szféráira is kiterjed, amelyeket eddig nem vettek figyelembe az egészség feltételeinek meghatározásakor. Ezek egy része közvetetten, mások közvetlenül kapcsolódnak a testneveléshez és a sporthoz.

Az egészség összetevőit, befolyásoló tényezőit a Nemzeti Egészségfejlesztési Stratégia (1999) felhasználásával az alábbiakban összegezhjük:

- adottságok (genetikai tényezők, nem, életkor);
- szociális és gazdasági tényezők (szegénység, munkanélküliség, szociális kirekesztettség);
- környezet (levegő minősége, lakáshelyzet, vízminőség, szociális környezet, gazdasági környezet);
- életmód (dohányzás, alkohol, táplálkozás, fizikai aktivitás, drogok, szexuális magatartás, stressz);
- szolgáltatásokhoz való hozzáférés lehetősége (oktatás, egészségügyi ellátás, szociális szolgáltatások, közlekedés, szabadidő).

Az *egészségfejlesztés* különböző, korábban hagyományosnak mondható *színterei* az idő múlásával, a társadalmi igényekhez igazodva, folyamatosan változnak. Még mindig stabil *területek* számít a család, az iskola és a klasszikus sportegyesület. Már csak csekély egészségnevelési feladatot tölt be a katonaság és a munkahely. Ugyanakkor az egészségügy is deklarált feladatának tartja a betegek egészségnevelését, habár itt ez a betegségmegelőző, gyógyítás-centrikus tartalom túlsúlyát jelenti.

Változnak az iskolai testnevelés és sport tartalmi kérdései is. Az iskola sokáig nem hangsúlyozta lényegi szerepét az egészségfejlesztésben. Az e téren bekövetkezett paradigmaváltást jól példázza, hogy a Nemzeti alaptanterv ember és természet műveltségi területén belül, a biológia tantárgy mellett, megjelent az *egészségtan tantárgy* is. Ez a tartalmi, és egyben formai változás arra is rámutat, hogy az egészségnevelés nem egy tantárgy keretei közé szorítható feladat, hanem egy sokrétű tevékenység, azaz egy olyan sok résztvevős tevékenységkör, amelynek csak egyik oldalát adja az iskola, az iskolai közeg. Az

egészséges életmódra nevelés nem valósulhat meg a társadalom minden tagjának tevékeny közreműködése nélkül.

Fontos tehát, hogy az *egyéni tapasztalatszerzés*, az önálló, aktív egészségfejlesztő tevékenység mentén a gyerekek életvitelébe a rendszeres testedzés már iskolás korban beépüljön. Tevékenységprofiljuknak legyen állandó része a sport, a sportolás. Emellett alakuljanak ki a helyes *személyi, táplálkozási, öltözködési, környezeti, nemi és higiénés szokások*. Lényeges tényező még a rendszeres életritmus, a *helyes napirend* kialakításának igénye is. Meg kell a tanulókkal értetni, hogy az egészségmegőrzés területén elmulasztottakat nem lehet egyik napról a másikra pótolni. Az nem járható út, hogy egy-két hét kihagyás után, többszörösére emelve a terhelést, úgymond bepótoljuk az elmaradt testmozgást. Ezzel együtt sajnálatos tény, hogy Magyarországon a kívánatosnak tartott, testi és lelki szempontokat egyaránt tartalmazó egészségfogalom, már az általános iskolás életkorban beszűkül.

Az iskolai testnevelést és sportot mintegy folytatva, a felnőtt lakosságot megcélözva, folyamatosan alakulnak az újabb és újabb fitnessklubok. Sajnos a szabadidős sporttevékenység színtereként elterjedt fitnessklubok, edzőtermek „eladható szolgáltatásait” ma még csak korlátozott számban tudja igénybe venni a magyar lakosság.

Az iskola egészségfejlesztésben felerősödött szerepvállalását a család e téren bekövetkezett diszfunkciója idézhette elő.

Egy korábban már hivatkozott magyarországi felmérés szerint (Hamar, 2005) a szülői példamutatás hiányára utal az a tény, hogy a családok tagjainak túlnyomó többsége közösen nem vesz részt sportrendezvényeken, illetve a családok a hétfégi programok közé nem iktatnak be kirándulást, esetleg más szabadtéri sporttevékenységet. A szülők a sportolási szokásaikkal nem mutatnak jó példát, csak csekély hányaduk várja el gyerekétől, hogy iskolán kívül is sportoljon.

Pedig a testedzési, sportolási szokásokat jelentős mértékben a családi háttér határozza meg. A pozitív attitűd kialakításában meghatározó a szociális makro- és mikrokörnyezet, elsősorban a család életstílusa és szokásrendszerének befolyásoló hatása. Ezen belül nem elsősorban a sportolásra ösztönző, biztató magatartás a döntő, sokkal inkább a szülők közvetlen foglalkozása, részvétele – akár csak szurkolóként is – a sportban. A családban kialakult sportszerető légkör tehát fontos tényező a mozgásos aktivitás szokásrendszeré alakításában.

## **V. A testnevelés személyiségfejlesztése**

## V.1. A társadalom által támasztott igények

Az iskola a gyermek mindennapi életének, próbálkozásainak, sikereinek és kudarainak a színtere, a viselkedés és az erkölcsi magatartás *társadalmi normáinak* a pedagógusok, illetve a kortárs csoportok által ellenőrzött, irányított elsajátítási, valamint egyben alkalmazási területe. A sajátos képzési és nevelési hatásrendszerével a szocializációra, a közösségben történő egyéni érvényesülésre készít fel. Törekvései, és célkitűzései között szerepel a széleskörű művelődési anyag átszarmaztatása mellett a gyermeki személyiség értékes vonásainak felszínre hozása és erősítése, az egyén önmaga, illetve a társadalom számára is értéktelenné ítélt tulajdonságok visszaszorítása, korrigálása. Ez a tevékenység az integrálódó hatások következtében az egész személyiség formálását jelenti a konstruktív életvezetés érdekében.

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

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 egyénekkel 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 motiváltság újabb ismeretek, teljesítmények megszerzésére, magától értetődővé teszi a nyitottságot, és tág teret ad az ötletek megvalósításához. A nyílt készségeket (részletesen lásd a VI.2. fejezetben) igénylő mozgásformákban a rugalmasság a helyzetekhez, az ellenfélhez és a körülményekhez elengedhetetlen feltétel. A leleményesség és a furfangos megoldások emelik a különböző játékok és játékoság színvonalát, élményszerűségét mind a benne résztvevő, mind pedig a kívülről szemlélő számára.

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

A testnevelés és sport további előnye, hogy a problémamegoldás előtérbe állítása segíti a gondolkodást, a *döntési képesség* fejlesztését. A feladatok megválasztása, a játékhelyzetek döntést kívánó mozzanatait, 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.

## **V.2. Befolyásoló tényezők**

A *testnevelő tanár*, a hivatalos dokumentumokban meghatározott nevelési célok elérése érdekében a neveléstudomány szentesítette eszközrendszert felhasználva, szervezi és irányítja a tanulók iskolai munkáját, iskolán kívüli tevékenységeit. A *sportedző* munkáját más szempontok irányítják, mint a tanárokét. Az edzői tevékenység sportbeli célok megvalósítása

érdekében szerveződik, tehát sportérdekek irányítják, sikeressége is döntően a sport adekvát mércéivel mérhető.

A testnevelő és az edző személyisége, illetve foglalkozása jól megragadható a vele szemben támasztott követelmények mentén. Karakterisztikusak, és egyúttal jól elkülöníthetőek a szakmai, a pedagógiai, az erkölcsi és a műveltségbeli követelmények. Az alábbiakban az említés sorrendje nem tükröz fontossági sorrendet, mivel a követelmények egyikét sem lehet a másik elé helyezni, mint értékesebbet, mint jellemzőbbet.

A *szakmai felkészültség* követelménye magától értetődő és megkérdőjelezhetetlen. A testnevelő tanárnak tudnia kell, hogy milyen mozgásos cselekvésekkel, milyen terheléssel, mit és hogyan lehet fejleszteni. Tudnia kell, hogy a mozgáskészségek miképpen épülnek egymásra, hogy mi jó az egészségnek, s mi a különböző deformitásokban szenvedőknek és a betegségekkel bajlódóknak. Az edző nem lehet sikeres, ha nem ismeri az erő, a gyorsaság, az állóképesség fejlesztésének fiziológiai alapjait és hatékony eljárásait, ha tájékozatlan a taktikában, ha bizonytalan a sportszakmai célok megfogalmazásában stb. Képzése során ugyan minden sportszakember megszerzi a szaktudás alapjait, de ez a tudás gyorsan megkopik, s meglehetősen hamar elavul.

Részletesebb bemutatást igényelne a *pedagógiai felkészültség*, de erre a terjedelmi korlátok miatt nincs lehetőség. Röviden, összegzően csak annyit, hogy a pedagógiai tudás több rétegű, benne jól elkülönül az elméleti képzettség és a gyakorlatban közvetlenül érvényesülő képesség-összetevő. A testnevelő tanárképzésben és az edzőképzésben egyaránt történnek erőfeszítések arra, hogy szervezett keretek között legyen módja mindenkinek pedagógiai tudása gyakorlati részének kimunkálására. A pedagógiai képességek fejlődésének valódi terepe azonban a tényleges tanári és edzői gyakorlat. Ha valódi pedagógiai érdeklődés fűti a sport pedagógusát, ha önismerete is segít, biztosan erősödnek pedagógiai képességei.

Az *erkölcsi követelményeket* is a fontos pályakövetelmények között említhetjük. Könnyen belátható, hogy a testnevelővel és az edzővel szemben támasztott morális elvárások nemcsak ráadásként, mint a minden foglalkozási ágban megkövetelhető tisztességes helytállás feltétele jelennek meg, hanem mint a pedagógiai munka belső lényegét kifejező tartalmi elemek. Ennél a pontnál feltétlenül említést kell tenni a példamutatás fontosságáról. A testnevelő, az edző munkájának lényegéből fakad, hogy ő a társadalom erkölcsiségének képviselője, s neki, mint ilyennek, ha hatékony akar lenni, ezt az erkölcsiséget pozitívan meg kell jelenítenie. Nemcsak a diákok, hanem az egész felnőtt társadalom különösen érzékeny figyelemmel kíséri, s kritikusan értékeli a pedagógus munkahelyi tevékenységét és iskolán, sportpályán kívüli viselkedését, tulajdonképpen az egész életét.

A szakmai műveltségtől többé-kevésbé jól elhatárolható *általános műveltség* az értelmiségi szakmák nagy többségénél nem tekinthető foglalkozás diktálta követelménynek. Megléte vagy hiánya majdnem, vagy egészen magánügy.

Más kérdés, hogy vezetőként vagy akár beosztottként is a munkatársak pozitív ítéletét váltja ki az olvasottság, a tájékozottság, a kultúrált viselkedés. Ez azonban nem szakmai ügy, mivel a műveletlen sebész vagy hivatalnok dolgozhat – műveltségétől függetlenül – jól vagy rosszul.

A pedagógus szerepben fellépő ember általános műveltségének minősége azonban nem tekinthető magánügynek. Mint ahogy az erkölcsi követelmények vonatkozásában látható volt, a pedagógus a társadalom erkölcsiségének egyfajta vezérképviselője, így a műveltség dolgában is hasonló küldetése van. Ő a műveltség hivatalos terjesztője, ápolója, tehát a munkaköri kötelezettségei ellátásában akadályozódik, ha műveletlen, ha viselkedése kultúrálatlan. Külön kiemelés érdemel a nyelvi műveltség fontossága, hiszen a pedagógus munkaeszköze a nyelv, így hatékonysági kérdés a nyelvi kifejezés ereje. A testnevelő tanár és az edző is az anyanyelv gazdájaként áll tanítványai elé, ha szépen beszél, jól szolgálja nyelvünket.

A testnevelési órákon, a sportolás közben – mint minden emberi együttműködés során – spontán módon is létrejönnek szorosabb kapcsolatok (barátság, bajtársiasság, vonzalom stb.). A *sporttársak* jó esetben pozitívan hatnak a közösség egészére, az osztálytársra, a csapattársra stb., de az ellenkezője is lehetséges. Éppen ezért a tanár, az edző feladata, hogy a társas kapcsolatokat ne csak tudomásul vegye, hanem ezekre tudatosan építsen. Ennek egyébiránt jelentős szerep jut a szocializáció folyamatában, a társadalmi beilleszkedés nehézségeinek elkerülésében, az együttműködési készség, a kooperációra való hajlam kialakításban is.

Kétségtelen, hogy fontos befolyásoló tényező 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, az interiorizálódott (belsővé vált) értékek mentén történjen.

### **V.3. Az iskolai ifjúság testnevelése**

Szent-Györgyi Albert Nobel-díjas tudós, a C-vitamin felfedezője, 1930. november 22-én, Szegeden, az Országos Testnevelési Kongresszuson az „iskolai ifjúság testneveléséről” egy

olyan – talán nem túlzás ez a kitétel – korszakos előadást tartott, amely korát jóval meghaladva, máig előre mutató alapigazságokkal és ajánlásokkal szolgál. A beszéd tartalmát elemezve leginkább a testkulturális vonatkozásokra térünk ki, de Szent-Györgyi mondatai más – például oktatáspolitikai és oktatásirányítási – szempontból is megszívlelendők. Az érettségire történő felkészülés részeként feltétlenül elvárt, hogy e beszéd tartalmát teljes egészében ismerje a vizsgázó!

Szent-Györgyi Albert beszédében az oxfordi és a cambridge-i egyetem példáján keresi a választ arra, hogy tulajdonképpen mi az iskola, mi az iskolának a célja és a hivatása. E két egyetem elméleti képzésének, illetve testnevelési és sportszokásainak felvillantását követően, így konkludál: „...Oxford és Cambridge titka az, hogy itt elsősorban embereket, férfiakat nevelnek, nem pedig savanyú, verejtekükben főtt filozófusokat vagy másegyebeket, s e munkájuknál legfontosabb eszközük a sport, mely nem a szellem útján nyomja el a testet, hanem a test útján nyitja meg a lelket.”

A Nobel-díjas tudós a sport lényegét rendkívül plasztikus formában eképpen foglalja össze: „A sport, az nemcsak testnevelés, hanem a léleknek is a legerőteljesebb és legnemesebb nevelő eszköze. A sport fogalma azonban nem tévesztendő össze pusztán testi ügyességgel, a rekordhajhászással, a nyereségvadászással és a legutóbbiakkal együttjáró primadonnáskodásokkal. Az utóbbiaknak nemcsak hogy a sporthoz semmi közük, de a sportnak egyenesen ellenségei. A sport elsősorban szellemi fogalom. Egy sportcsapat a társadalomnak kicsinyített képe, a mérkőzés az életért való nemes küzdelem szimbóluma. Itt a játék alatt tanítja meg a sport az embert rövid idő alatt a legfontosabb polgári erényekre: az összetartásra, az önfeláldozásra, az egyéni érdek teljes alárendelésére, a kitartásra, a tettekre, a gyors elhatározásra, az önálló megítélésre, az abszolút tisztességre és mindenekelőtt a "fair play", a nemes küzdelem szabályaira.”

Az iskolai testnevelésre – az akkori szóhasználattal élve – a tornaórákra vonatkozó megállapítások is aktuálisak mind a mai napig. Nevezetesen: „Hogy csak az egészséges ember lehet igazán hasznos tagja a társadalomnak, ahhoz kétség nem fér. És mi kikergetjük hideg, sötét téli reggelen fél hét órakor kis gyermekeinket meleg ágyukból, hogy elzavarjuk őket az iskolába, ahol mozdulatlanul, rettegésben töltik el zsenge éveik nagy részét, ahol egészségtelen, félénk, 10 éves felnőtteket faragnak belőlük. Úgy értesültem, hogy még mindig vannak iskolák, ahol napi öt órás tanítás folyik, ahol hetenként két tornaóra van, ahol tehát három naponta előre kell a gyermekeknek magukat kimosogniuk. Hát tudnak az urak három napra előre enni vagy aludni? Ez ami itt folyik, az ellenkezik nemcsak a fiziológia és orvostudomány, de ellenkezik az emberi józan ész legelemibb követelményeivel.”

A történelmi léptékű beszéd összegző mondatai közül – a teljesség igénye nélkül – két olyat ragadunk ki, amelyek nem csak testkulturális ideákat tartalmaznak, hanem akár politikai hitvallásnak is tekinthetők. Egyfelől: „Egy ilyen új tanrendszerben a sportnak, mint a test és a testen át a lélek nevelőjének tág tere kell, hogy nyíljon, amely összhangban áll nemcsak a pedagógia, de az egyszerű emberi ész és természet követelményeivel is.” Másfelől: „Ez a reform a kovácsolója kell hogy legyen, a mi leghatalmasabb fegyverünknek, a magyar jellemnek, mely jellem forгатásához egészség kell, mely fegyver legjobb köszörűköve a sport, amely egyetlen útja a mi nemzeti megújulásunknak.”

Sokatmondó, és mind a mai napig oktatásszervezési, illetve tantervelméleti viták kereszttüzeiben álló felvetés Szent-Györgyi azon úgymond határozati javaslata, amelyben a testnevelésre szánt időkeret megemelését az értelmi nevelésre szánt oktatási és tanulási idő csökkentése által tartja megoldhatónak.

## **VI. A testnevelés művelődési anyaga**

### **VI.1. A testnevelés hármias felosztása**

A pedagógiai gyakorlatban időnként – helytelenül – szinonimaként használják a mozgást és a mozgásos cselekvést, ezért definiáljuk e terminus technicust. A *mozgásos cselekvés* komplex kognitív-motoros, értelmet is foglalkoztató tudatos, célra irányuló tevékenység. A kultúrált (tanult) cselekvéshez, a fizikai cselekvőképesség kialakításához olyan tartalmak elsajátítása szükséges, mint a testgyakorlatok, a mozgásos játékok és a sportágak, valamint az *elméleti ismeretek*. Az elsajátítási folyamat fontos kiegészítői az úgynevezett *járatékos tényezők*.

A *testgyakorlatok* az egészség, az emberi teljesítőképesség fejlesztése érdekében a testkultúra területén kialakult és alkalmazott mozgásos cselekvések, amelyek az ember testmozgási lehetőségein alapuló helyzet- és helyváltoztatásokkal állnak összefüggésben. Minden testgyakorlatra érvényes, hogy végrehajtásuk tudatosság nélkül lehetetlen, mivel konkrét cselekvési feladatok szolgálatában állnak. A testgyakorlatok másik jellemzője, hogy mindig szomatikus tevékenységet tartalmaznak.

A testgyakorlatok az iskolai testnevelés tartalmaként olyan konkrét feladatformákban jelentkeznek, mint: a gimnasztika, a futások, az ugrások, a dobások, a mászások stb. Funkciói két – közvetlen és közvetett – körben jellemezhetők.

A közvetlen funkció azt jelenti, hogy a testgyakorlás során, melyek azok a közvetlen célok, amelyeket a testgyakorlatokkal el akarunk érni. Ezek lehetnek például: valamilyen élettani hatás kiváltása, készség (úszás, kerékpározás stb.) megtanulása, gól- vagy pontszerzés. A közvetett funkció a testgyakorlatokkal elérni kívánt

távolabbi célokat szolgálja. A közvetlen célok elérése érdekében végzett gyakorlás során, az ismétlés által történő személyiségformálás.

A testgyakorlatok formái egyrészt az alapvető mozgástevékenységek (kúszások, mászások, emelések, hordások, egyensúlyozások, járások, futások, ugrások, dobások), közismert elnevezéssel, a természetes mozgásformák. Másrészt az előkészítő, fejlesztő- és képzőhatású gyakorlatformák. Ebbe a csoportba a gimnasztika és a szabadgyakorlati alapformájú társas-, kéziszer-, pad-, bordásfalgyakorlatokat, valamint a rávezető és célgyakorlatokat sorolják. Harmadrészt a rehabilitációs és korrekciós mozgástevékenységek. Ide azok a gyakorlatok tartoznak, amelyekkel a már kialakult káros testi deformitások és szervi elváltozások ellensúlyozhatók.

A *mozgásos játékok* változatosságuknál és sokrétűségüknel fogva alkalmasak a mozgásműveltség fejlesztésére. A játékoknak általában is kiemelkedő szerepük van a személyiség fejlődésében. A játék célja mindig konkrét: egy játékhelyzet megoldása, például gól- vagy pontszerzés, ami meghatározza a feladat végrehajtásának irányát, és azokat a műveleteket, amelyek a játék eredményes végrehajtását lehetővé teszik. A játékok élménynyújtó hatása serkenti az információ feldolgozó képességet, gyorsan és állandóan változó folyamatuk hangsúlyozza a figyelem fontosságát, emellett gazdagítja a tanulók kognitív-motoros ismeretrendszerét.

A *sportágak* jellegüknel fogva – abból következően, hogy tevékenységek, cselekvések rendszeréből állnak – alkalmasak az egyén személyiség formálására. Fontos kihangsúlyozni, hogy a teljes személyiség formálására, mivel a cselekvés által a motoros, a mentális és az emocionális területekre egyaránt hatnak.

Az *elméleti ismeretek* a testnevelés tantárgy testgyakorlataihoz szervesen kapcsolódó tartalmakat jelentik. Csak példaként, a felsorolás szintjén, néhány ilyen elméleti ismeret. Egy-egy gyakorlat technikai végrehajtásának sajátos szerkezeti és mechanikai összetevőit, törvényszerűségeit egyes elméleti ismeretek nélkül nem lehet megérteni. A sikeres gyakorlat végrehajtás nem csak „fizikai” értelemben szükséges, hanem a motoros tevékenység hatására fellépő élettani, pszichológiai változások, a sajátos mechanikai és kinematikai törvényszerűségek szintjén is. Elméleti ismeretet jelentenek még a sportági szabályok, azok gyakorlati alkalmazása, valamint a táplálkozással, a ruházkodással és a tisztálkodással kapcsolatos tudnivalók is.

A testgyakorlatok hatását nagyban befolyásolják a tevékenység, a végrehajtás körülményei, az úgynevezett *járvékos tényezők*. Ezek a természeti környezet, a társadalmi környezet és a higiéniai feltételek.

Az időjárási viszonyok hatással vannak a testgyakorlatok végrehajtására is (hőség, hűvös idő, erősszél stb.). Ezek a körülmények megváltoztatják a szervezet reagálását. A társadalmi környezet, az adott szociális milió is befolyásolja a testgyakorlatok hatását. Senki számára sem lehet közömbös az osztály-, vagy a csapattársak véleménye, a tanító tanár személyisége, a közvetlen családtagok, a barátok, az ismerősök stb. viszonyulása a testneveléshez, a sporthoz. A testnevelési és sportfoglalkozások higiéniai feltételei is lényeges összetevői a hatáskiváltásnak. A létesítmények, a tornaterem, az uszoda, a pályák, a kiszolgáló helyiségek tisztasága, állapota jelentős egészségügyi kritérium, de meghatározó a hangulat, a motiváció szempontjából is.

## **VI.2. Mozgásos cselekvések csoportosításai**

A mozgásos cselekvések csoportosítása több szempont mentén történhet. Ezek közül ragadunk ki néhányat, nevezetesen: a mechanikai, a mozgásszerkezeti és a tanítás-tanulás szerinti csoportosítást.

A *mechanika* az anyag mozgásformáinak törvényszerűségeivel foglalkozik és a mozgásokat a tömeg, az erő és a sebesség összefüggésében vizsgálja. A testek tehetetlenségére, gyorsulására és a rájuk kifejtett hatások, illetve ellenhatások összefüggésére vonatkozó megállapításait a mechanika a Newton-féle alaptörvényekben fogalmazza meg. A *biomechanika* az élő szervezetek mechanikai berendezéseivel, mozgásainak mechanikai törvényszerűségeivel és élettani szerepükkel foglalkozó tudományág. A biomechanika kinetikai irányzata a mozgásokat a belső és a külső erők összefüggésében vizsgálja, míg a kinematikai irányzat a mozgások olyan tér- és időbeli leírását, elemzését adja, amelyek során a mozgást létrehozó erőhatásokat figyelmen kívül hagyja.

Az eredményes mozgás a pszichomotoros funkciók szervező és szabályozó folyamatainak következményeként jön létre. Ennek megfelelően az idegrendszer által szabályozott koordinációs folyamatokban rendeződnek a cselekvés célja szerint *a mozgás tér- és időbeli, valamint dinamikai szerkezeti elemei*.

A mozgás szerkezeti összetevői közötti kapcsolat egyfelől állandóságot, stabilitást, másfelől rugalmas változékonyságot, variabilitást mutat. A mozgásszerkezet tér- és időbeli, valamint dinamikai összetevőinek kapcsolatát olyan relatív stabilitás jellemzi, amely lehetővé teszi, hogy azok a cselekvések változó céljainak és az aktuális körülményeknek megfelelő

adaptív viszonystruktúrát alakíthassanak ki. A mozgás szerkezeti elemeinek főbb jellemzőit az alábbiak szerint csoportosíthatjuk.

A mozgás térbeli szerkezete:

- a test kiindulási és végső helyzete a földhöz vagy egy szerkezethez viszonyítva;
- a testrészek egymáshoz viszonyított helyzete, valamint ennek változásai;
- a mozgás terjedelme, iránya, fajtája (egyenes vonalú, folyamatos, rotációs).

A mozgás időbeli szerkezete:

•a mozgás időtartama, sebessége, a fontos testpontok gyorsulása, az erre ható erők kapcsolata.

A mozgás dinamikai szerkezete:

- a mozgást létrehozó erők, az izomerő és a külső erők, valamint ezek kapcsolata.

A mozgásos cselekvések *tanítás-tanulás szerinti* csoportosításakor az úgynevezett Jewett-féle felosztás a leginkább elfogadható. Az ő rendszerezése a „leggyakoribb műveleti mozzanatok” szerint a „cselekvési műveletek” tipikus megnyilvánulásait vette alapul, amely alapján valamennyi mozgásforma besorolható valamelyik nagy csoportba. Eszerint az emberi mozgások (mozgásos cselekvések) alábbi típusai különíthetők el.

•A *generikus mozgások* alapmozgások, amelyeket természetes mozgásoknak is neveznek, mivel minden egészséges ember életének természetes velejárója, nemre és fajra való tekintet nélkül. Spontán tanulás, a kereső-kutató kíváncsiság során fejlődnek készségszintté. Ide tartoznak: járás, futás, dobás, ugrás, mászás, kúszás, emelés stb. alapformái, amelyek a későbbiekben a feladatoktól függő, továbbfejleszhető technikai végrehajtást tesznek lehetővé.

•Az *ordinatív mozgások* csoportjába a finomabb koordinációt feltételező mozgásos cselekvések tartoznak, amelyek sajátos követelmények és feladatok megoldásának az egyénre jellemző „mozgáskészleteit”, cselekvési biztonságát tartalmazzák. Olyan bonyolultabb cselekvéseket foglal magában, amelyek végrehajtásához feltételezhető az érzékelő-motoros (perceptuo-motoros) képességek megléte. Ilyenek a különböző szerekekkel, sporteszközökkel végrehajtott mozgások, vagy például a torna mozgásanyaga.

•Az *inventív-kreatív mozgások* azok az egyéni stílust jellemző mozgásműveletek, amelyek kifejezetten az egyén ötletességét, találékonyságát, újat létrehozó alkotóképességét tükrözik, és a feladatmegoldásra talált mozgásos cselekvésekben jelennek meg. Individuális jegyeket mutatnak, és csak az olyan, a legfejlettebb, összetett képesség-együttessel rendelkező

egyének sajátja, akik integrálni képesek a mozgásműveltségükben megszerzett elméleti és gyakorlati ismereteiket.

Itt teszünk említést a *zárt*, illetve a *nyílt mozgáskészségek* osztályozási rendszeréről. A mozgáskészségek a szerint osztályozhatók, hogy azok végrehajtását a környezeti tényezők milyen mértékben befolyásolják. Környezeti tényezőkön az ellenfelek, a társak és a cselekvést végrehajtó sportolóval kapcsolatos céltárgyak, eszközök (labda, ütő stb.) értendők. Azokban a sportágakban, amelyekben a mozgáskészségek jellege zárt, a környezeti tényezők helyzete viszonylag konstans (súlyemelés, torna, az atlétika ugró és dobószámai stb.). Az ilyen sportágakban a sportolóknak egymástól függetlenül más és más időpontban kell teljesíteniük, ezért az ellenfelek, illetve a csapattársak egymás teljesítményét közvetlenül nem befolyásolhatják. Azokban a sportágakban viszont, amelyekben a mozgáskészségek jellege nyílt (küzdősportok, sportjátékok stb.), a környezeti tényezők folyamatosan mozgásban vannak, helyzetük, sebességük változó. A versenyhelyzetek előre ugyan nem befolyásolhatók, de az előkészítésükre azért van lehetőség. A megtanulható mozgáskészségek száma itt nagy és variábilis, szemben a zárt mozgáskészségű sportágakkal, ahol ezek száma vagy csak egy, vagy viszonylag kevés.

## **VII. Mozgáskészség és sporttechnika**

A VII. fejezet témaköreinek tárgyalásakor nem a teljességre törekedtünk, mivel az itt fellelhető tananyag nagyrészt edzéselméleti kérdéskör. Éppen ezért feltétlenül ajánlott az edzéselméleti tanulmányok egybevetése e témákkal.

### **VII.1. Fogalmak tisztázása**

Az angol nyelvű testnevelési és sportszakirodalomban a készség (skill) terminus technicust széles értelemben használják. Ennek megfelelően beszélnek például:

- alapkészségekről (fundamental skills);
- alap-mozgáskészségekről (fundamental motor skills);
- mozgáskészségekről (motor skills);
- helyváltoztatással kapcsolatos készségekről (locomotor skills);
- mozgáskészségekről, ahol az érzékelés szerepét emelik ki (sensory motor skills);
- mozgáskészségekről, ahol az észlelés dominál (perceptual motor skills);
- készségekről, ahol a megismerési tényezőké a vezető szerep (cognitive skills);

- készségekről, ahol a probléma megoldása és a koncepcióalkotása a vezető szerep (intellectual skills);

- készségekről, ahol a szellemi és az emocionális tényezőké a vezető szerep (mental skills).

A *mozgáskészség* és az ügyesség között szoros kapcsolat áll fenn, hangsúlyozva, hogy azok, akik a mozgásprogramokat (skills) megfelelő hatásfokkal képesek megszilárdítani és azokat eredményesen alkalmazzák, ügyes sportolóknak (skillful athletes) minősíthetők.

A mindennapi szóhasználatnál, ügyes jelzővel illetjük azt az embert, aki egy mozgást, mozgássort viszonylag rövid idő alatt tanul meg és azt automatikus jelleggel pontosan, eredményesen képes végrehajtani. Ennek értelmében beszélünk ügyes gyerekekről, eladóról, fogorvosról, pincérről, üzletemberről, tanárról, bokszolóról, kosárlabdázóról, tornászról, vívóról stb. Az emberi tevékenység automatizált jellegű mozgásprogramjai, cselekvésegységei mozgáskészségként értelmezhetők, ha pedig ezeknek a mozgáskészségeknek a végrehajtása eredményes, akkor ügyes cselekvésekről, ügyes magatartásról beszélhetünk.

A mozgáskészség definitív megfogalmazásban, automatizált részelemeket (szubrutinokat) tartalmazó olyan szakmai-logikai egységet alkotó teljesítményképes mozgásprogram, amelynek megvalósulását elsősorban percepciós és motoros funkciók biztosítják. A mozgáskészség tanulási folyamatban alakul ki.

A *technika* szakkifejezés széles körben és többféle értelmezésben használatos. Egyrészt jelenti egy sportág mozgásanyagának összetevőit, technikai elemeit, másrészt utal ezeknek a technikai elemeknek a végrehajtási módjára, színvonalára (szép technikával hajtotta végre, technikás játékos stb.). A sport gyakorlatában gyakorta azonosítják a technikát a mozgáskészséggel. Erre az a tény ad lehetőséget, hogy a sportágak technikai elemei, mozgásprogramjai a tanulás, a gyakorlás folyamán jutnak el a készségszintre, megteremtve ezzel egy magasabb szintű, automatizált végrehajtás lehetőségét.

Amikor *sporttechnikáról*, technikai képzettségről beszélünk, akkor a sportági feladatokkal kapcsolatos cselekvések végrehajtásának színvonalára, a tanult mozgásprogramok reprodukálásának eredményességére és a részelemek kivitelezésének pontosságára, koordináltságára, esetenként esztétikus végrehajtására irányítjuk a figyelmünket. Ennek értelmében a sporttechnika kifejezés a sportmozgások kivitelezésének színvonalát, végrehajtási módját jelenti.

A technikai repertoár, a *technikai modell* kialakítását két egymással tartalmi és időbeli kapcsolatban lévő, mégis jól elhatárolható fejlődési fázis jellemzi:

- az alaptechnika elsajátításának fázisa, amely az adott mozgásprogram, technikai elem szabályos, a fizika törvényeinek megfelelő, általános jellegű, ideális (etalon) végrehajtására utal;

- az *egyéni stílus* kialakításának fázisa, amely az alaptechnikának egyénre jellemző (alkat, temperamentum, képességek) megjelenési formáját, kifejezési módját jelenti.

## VII.2. A mozgáskészség csoportjai

A mozgáskészségek csoportjai a különböző sportágcsoportok, sportágak mozgáskészségeinek, mozgásprogramjainak sajátosságaira épülnek. A csoportosítás szempontjai felhívják a figyelmet a mozgáskészség tanulási folyamatainak sajátosságaira, és az ettől elválaszthatatlan kapcsolatban lévő ügyesség fejlesztésének speciális jellegére.

A csoportosítás szempontjai és az ebből következő felosztás az alábbi:

### 1. A működő izmok mennyisége szerint (Seashore, Piscopo és Baley)

- Nagy izomcsoportokra jellemző, durva koordinációjú mozgáskészségek, például az ugrások, a dobások, az emelések, a tolások, a húzások tartoznak egy csoportba.

- Kis izomcsoportokra jellemző, finom koordinációjú mozgáskészségek, például a labdakezelés, a céllövés, az íjászat alkotják e csoportot.

Az alapvető különbség a koordinációs folyamatok jellegében található. A finom mozgáskészség szakkifejezés elsősorban a kéz és az ujjak finoman koordinált működésére (manipulációs ügyesség), valamint a kéz-szem finom koordinációját igénylő cselekvésekre utal. Szemben a nagy izomcsoportokra jellemző, nagy kiterjedésű és sok energiát igénylő mozgáskészségekkel.

### 2. A tanulás nehézségi foka szerint (Magill)

- Egyszerű mozgáskészségek.
- Összetett mozgáskészségek.

Míg az egyszerű mozgáskészségek (kúszás, mászás, fogás, járás, futás stb.) többsége a genetikailag tárolt mozgásprogramokra épülve az életkori fejlődés folyamatában könnyen automatizálódnak, addig a komplex munka- és sportmozgások automatizációja sajátos tanulási módszereket igényel.

### 3. A döntési folyamatok szerepe szerint (Schmidt)

- Motoros dominanciájú mozgáskészségek.
- Kognitív dominanciájú mozgáskészségek.

A motoros dominanciájú sportágak mozgáskészségeiben az izomrendszer nagyfokú aktivitása, valamint a mozgások pontos végrehajtása az alapvető teljesítményt meghatározó tényező (torna, az atlétika ugró és dobószámai, a ciklikus sportágak rövid távú versenyszámai, súlyemelés stb.). A kognitív folyamatok jelentősége viszont azokban a sportágakban nagyobb, amelyekben viszonylag nagyfokú motoros aktivitás mellett az eredményes tevékenység elképzelhetetlen a folyamatos ingerszelekció és az adekvát döntési folyamatok nélkül (sportjátékok, küzdősportok stb.).

#### *4.A mozgáskészségek végrehajtásának jellege és időtartama szerint (Schmidt)*

- A külön, egyenként végrehajtott mozgáskészségek csoportjában a mozgások végrehajtása gyors, az időtartamuk pedig rövid. A kezdetük és a befejezésük jól érzékelhető, meghatározható (dobások, ütések, rúgások stb.).

- A folyamatosan végrehajtott mozgáskészségek csoportjában a mozgások végrehajtási ideje gyakorlatilag kötetlen, illetve az adott sportág szabályai szerint limitált (maratoni futás, hosszú távú úszás, evezés, kerékpározás, kajakozás-kenuzás, sífutás stb.). A tevékenység ciklikus jellegéből adódóan, ugyanazon mozgáskészség folyamatos ismétlése történik.

- A sorozatban végrehajtott mozgáskészségek az egyenként, illetve a folyamatosan végrehajtott mozgáskészségek két pólusa között helyezkednek el. Jellemzőjük, hogy több mozgáskészség összekapcsolódása révén keletkeznek, és folyamatossgot mutatnak (gimnasztikai gyakorlatok, műkorcsolyázás stb.).

#### *5.Az alkalmazás környezeti hatásai szerint (Poulton, Knapp)*

- Zárt jellegű mozgáskészségek.

- Nyílt jellegű mozgáskészségek.

A mozgáskészség zárt, illetve nyílt jellegű megjelenési formáját a VI.2. fejezetben tárgyaltuk.

### **VII.3. Motoros képességek**

A motoros képességek valamely mozgásos cselekvés (teljesítmény) végrehajtásának feltételeiként foghatók fel, amelyek visszavezethetők a születéskor genetikailag meghatározott és a fejlődés során szerzett, tanulás útján elsajátított összetevőkre. Veleszületett adottságokra épülve, különböző tevékenységek végzése során, tanulási, gyakorlási folyamatokban fejleszthetők, illetve bontakoztathatók ki.

A motoros képességek három fő csoportját különböztethetjük meg, ezek:

- kondicionális képességek,

- koordinációs képességek,
- ízületi mozgékonyság.

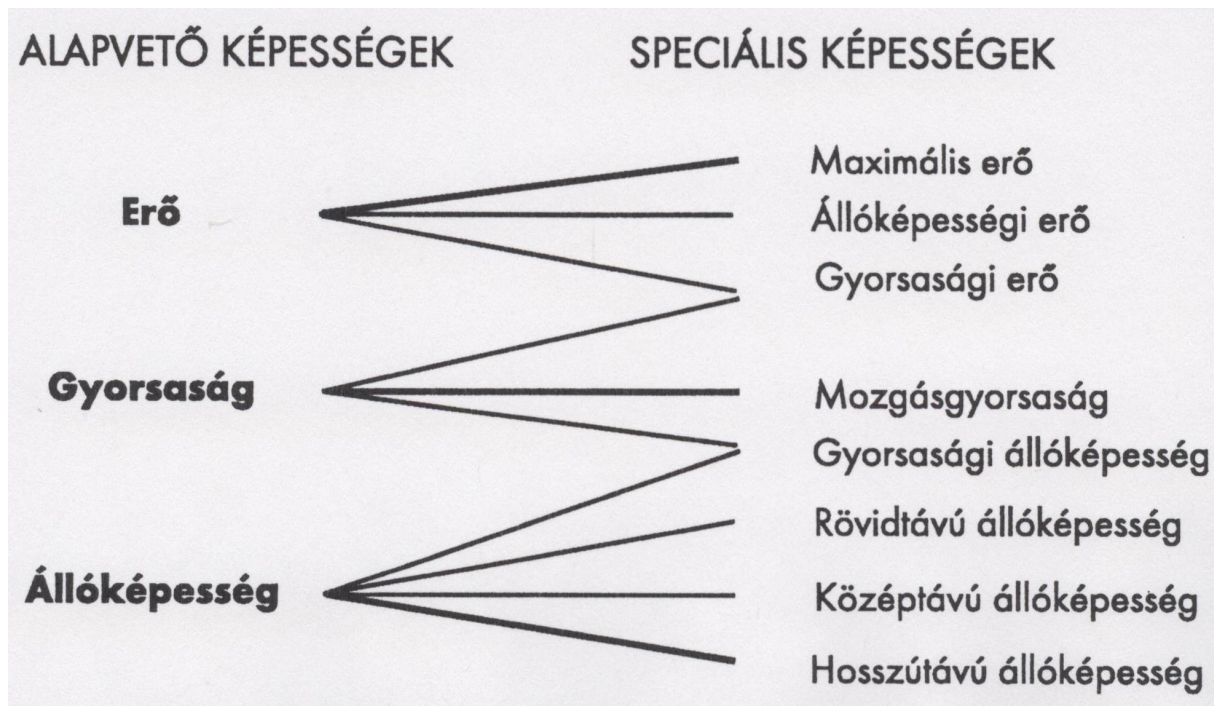
A kondicionális és koordinációs képességek, valamint az ízületi mozgékonyság – különböző szinteken ugyan, de – minden mozgásos cselekvés végrehajtásában egységesen vannak jelen. Szoros kölcsönhatás fűzi össze őket, ami azt jelenti, hogy erre a testi fejlesztési folyamatok tervezésekor tekintettel kell lenni. A kölcsönhatáson kívül egymásra épülés is jellemezheti kapcsolatukat. Például, a koordinációs képességek meghatározott szintjét feltételezi az optimális ízületi mozgékonyság fejlesztése.

A mozgástanulásban valamennyi készség és képesség komplex módon jelenik meg, kölcsönösen feltételezik egymást. A mozgáskészségek és motoros képességek egyszerre tölthetik be a képzésben a motoros cselekvéstanulás célját és eszközét. Leginkább ezzel fejezhető ki kölcsönhatásuk lényege, belső kapcsolódásuk mélysége.

*Kondicionális képességeknek* nevezzük a sportteljesítmény feltételeként szereplő testi képességek azon csoportját, amelyekbe az erő, a gyorsaság és az állóképesség tartozik. A motoros képességek azon csoportja, amelyet főként energetikai tényezők határoznak meg. A motoros képességek más alkotóelemeivel összefüggésben meghatározzák a mozgásos teljesítmények színvonalát. Olyan személyiség összetevők, amelyek részben genetikai meghatározottság alapján adóttak, ugyanakkor gyakorlással, edzéssel, az egyénhez igazított terheléssel formálhatók, alakíthatók. Az eredményesség érdekében viszont szükséges az egyén közreműködési készsége (teljesítőkészsége), aktív részvétele és motiváltsága is.

Annak ellenére, hogy a kondicionális képességek három fő alkotóeleme önálló értelmezést és jellemzést nyert, a gyakorlatban sohasem fordulnak elő önmagukban, csakis kevert formában. Minden esetben valamilyen tevékenységhez kapcsolódnak, legfeljebb sajátos fontossági sorrend állítható fel közöttük, illetve a gyakorlat vagy a sportág sajátosságától függően valamely képesség nagyobb hangsúlyt kaphat.

Az alábbi ábra a kondicionális képességek kölcsönhatását szemlélteti:



*A kondicionális képességek kölcsönhatása (Nádori, 1992)*

*Izomerőn* a külső erők és a mozgás közben fellépő erők, ellenállások legyőzésének képességét értjük az izomzat aktív erő kifejtésének (rövidülés és feszültségnövekedés) segítségével. Az erő többféle szempont szerint csoportosítható. Az izom-összehúzódás szerint lehet izotóniás (amikor az izom összehúzódik), izometriás (amikor az izom megfeszül), és auxotóniás (amikor az összehúzódás mértéke változik). A mozgásformák, az izomműködés jellege, az izom munkamódja, vagy éppen az erőfejlesztés célja alapján is felosztható.

Az oktatás és a testi fejlődés szemszögéből megközelítve az erő három fajtája különböztethető meg. A *maximális erő* azaz izomerő, amelyet az egyén maximális számú működési egység egyidejű aktiválódása révén képes kifejteni. A *gyorsító* (*gyorsasági erő*) az ideg-izom (neuro-muscularis) rendszernek az a képessége, amely lehetővé teszi viszonylag nagy ellenállások magas kontrakciós (izom-összehúzódás) gyorsasággal történő legyőzését. Az *erő-állóképesség* a hosszantartó erő kifejtéseket igénylő mozgásoknál a szervezet (izomzat) elfáradással szembeni ellenállásában fejeződik ki.

A maximális erőnek azokban a sportágakban van nagy jelentősége, amelyekben nagy ellenállásokat kell leküzdeni (például súlyemelés, birkózás). A gyorsító képességre a mindennapi mozgások túlnyomó többségében szükség van, és a sportmozgások széles köre is feltételezi meglétét (például vágtafutások, sportjátékok, rövid távú kajak-kenu és úszás versenyszámok). Az erő-állóképesség szerepel valamennyi, viszonylag nagy ellenállás

leküzdését és hosszantartó erő kifejtést igénylő testgyakorlatoknál (például hosszú távú kajak-kenu és futóversenyszámok, országúti kerékpározás).

A *gyorsaság* a mozgások adott feltételek melletti nagy sebességű végrehajtását jelenti. Az a képesség, amely lehetővé teszi egyrészt a legnagyobb sebességgel történő haladást, másrészt a különböző cselekvésformák – a technikai követelményeknek és az eredményes végrehajtás feltételeinek megfelelően – lehető legrövidebb idő alatti végrehajtását.

A gyorsaság fajtái a mozgásgyorsaság (lokomotorikus gyorsaság), a gyorsasági állóképesség, a reakciógyorsaság és a helyzetgyorsaság. A *mozgásgyorsaság* (lokomotorikus gyorsaság) a sportolónak az a képessége, amelynek segítségével a ciklikus mozgásokban a lehető legnagyobb sebességgel halad előre. A maximális sebesség elérésére ezt megelőző maximális gyorsulásra van szükség. A *gyorsasági állóképesség* arra ad lehetőséget, hogy a maximális vagy ahhoz közeli sebességgel viszonylag hosszantartó, ismételt izommunkára legyen képes az egyén. A *reakciógyorsaság* esetében megkülönböztethető az egyszerű és az összetett forma. Egyszerű reakciógyorsaságot igényelnek a rajtok, az ismert jelekre történő válaszreakciók, míg összetett reakciógyorsaságot jelentenek például a páros viadatok (vívás, tenisz stb.), amikor az ellenfél védekezési válaszcselekvései támadási információt hordoznak. A *helyzetgyorsaság* a helyzetfelismerés gyorsaságában nyilvánul meg, a kreatív gondolkodású sportolók sajátja, azonnali gyors cselekvést, valamint a sikeresség szempontjából a szituációnak legmegfelelőbb döntéshozatalt, választást eredményez.

A szervezet fáradással szembeni ellenálló-képességét, hosszan tartó sportbeli erő kifejtéseknél *állóképességnek* nevezzük. Az állóképes egyén viszonylag magas intenzitással, hosszú ideig képes munkát végezni. Az állóképesség színvonala mindenekelőtt a keringési és légzőszervek, az anyagcsere és az idegrendszer működésétől függ. Lényeges feltétele a szervek és szervrendszerek koordinált működése.

A *hosszú távú állóképesség* a teljesítményekben a 15-30 perc feletti erő kifejtésekre jellemző. Meghatározó tényezője az időegységre eső oxigénfelvétel nagysága, vagyis az aerob kapacitás. A *közép távú állóképesség* a 2-9 perc feletti erő kifejtéseknél jelentkezik. Ennél az alap-állóképességi fajtánál a „látszat steady state” állapot áll fenn, amely mérsékelt oxigénadósságot jelent, vagyis a mozgás végrehajtásakor részben anaerob (oxigén nélküli) folyamatok játszódnak le a szervezetben. A *rövid távú állóképesség* 45 sec és 2 perc közötti

teljesítményekhez szükséges képesség. Magas szintű aerob és maximális anaerob kapacitással jellemezhető.

A *koordinációs képességek* valamely mozgásos teljesítmény (sportteljesítmény) feltételeiként értelmezhető motoros képességek azon csoportja, amelyek a mozgásvégrehajtás minőségében, a gazdaságos energia-felhasználást eredményező mozgásban, valamint a cselekvéstanulás sikerességében jutnak kifejezésre. Korábban elfogadott definíciók és elemzések szerint az ügyesség fogalmkörébe helyeződött valamennyi koordinációs képesség, ami a korszerű terminológiai felfogások szerint már inkább gyűjtőfogalomként szerepel (komplex pszichofizikai szakkifejezés) és összetett koordinációs képességet jelent. (Lásd még VII.1. fejezet.)

A koordinációs képességek a sportteljesítmény feltételeként szereplő motoros képességek egy csoportját alkotják, amelybe a mozgáskoordináció funkciójának megfelelő képességek tartoznak. Tulajdonképpen olyan sajátos feltétel rendszert alkotnak, amely fontos szerepet játszik a mozgásszabályozás létrejöttében, adott feltételeknek megfelelően. El kell határolnunk a koordinációs képességeket a mozgáskészségektől. A mozgáskészség is szerzett, koordinatív jellegű teljesítmény feltétel, de meghatározott mozgástechnikára épül, speciális feladat megoldására vonatkozik.

A koordinációs képességek tárgyalása során a *mozgáskoordináció* értelmezése elengedhetetlen. A testnevelés-elmélet, a testnevelés sport mozgásanyagának oktatása szempontjából a mozgáskoordináció alatt a mozgásfázisok összerendezését, a részmozdulatok együttesét, sorrendjét illetve a gyakorlatanyag vagy sportág sajátos követelményei szerinti összekapcsolódását, összekapcsolását érti. A mozgáskoordináció létrehozásában a szervezet információforrásokból gyűjt jelzéseket, ezért fontos tudni, hogy milyen receptoroknak, érzékszerveknek és szervrendszereknek, analízátoroknak van szerepe a folyamatban. A sporttevékenység során fellépő koordinációs feladatokat a következő három koordinációs alapképességből vezethetjük le:

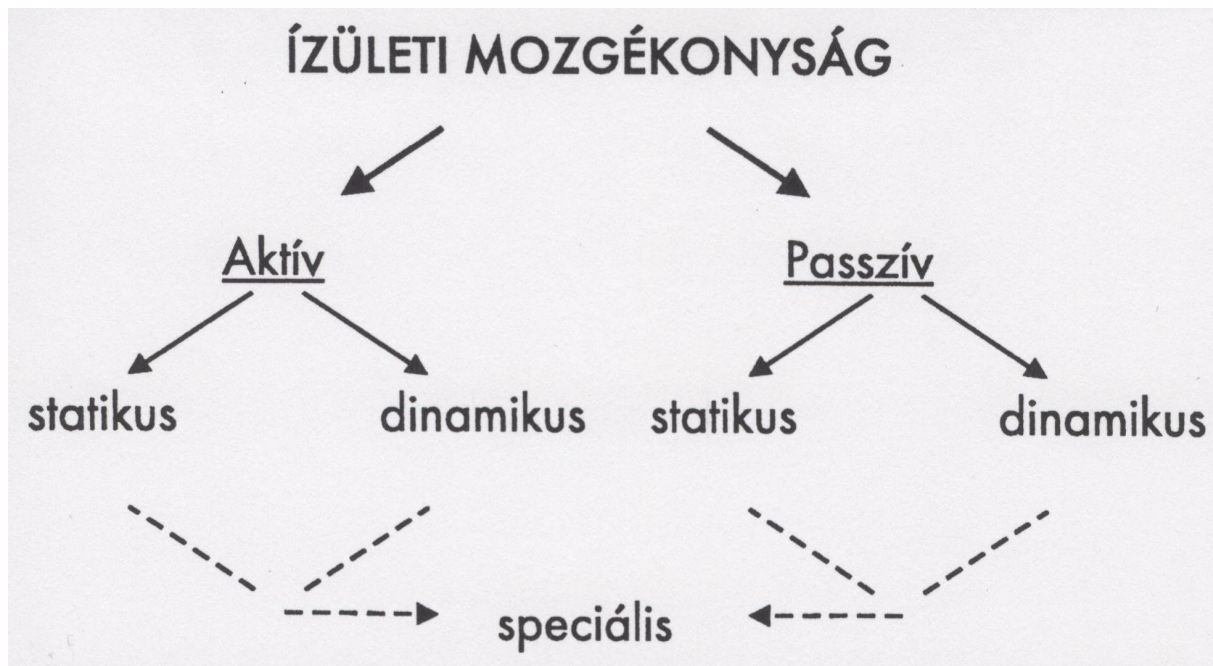
- mozgásszabályozó képesség,
- mozgásalkalmazkodó és mozgásátállító képesség,
- mozgástanulási képesség.

A három alapképesség tovább bontható azon képességekre, amelyek a mozgáskoordinációt elősegítő, különböző analízátorok által nyert információk alapján eredményezik az összerendezettséget. Az információk komplex megjelenése és érvényesülése során jönnek létre azok a képességek, amelyek eredményezik a mozgáskoordinációt.

Az *egyensúlyozó képesség* az a koordinációs képesség, amely a nagyon kicsi alátámasztási felület (például gerenda) vagy nagyon bizonytalan egyensúlyi viszonyok (például kalapácsvetés) közötti mozgásfeladatok célszerű és gyors megoldásának feltételét képezi. Ez összességében az egyensúlyérzékekben fejeződik ki. A *téri (térbeli) tájékozódó képesség* lehetővé teszi az egyén térben és időben történő feladatainak célszerű, a követelményeknek megfelelő koordinálását. Kialakításában részt vesznek a látási és hallási, valamint a tapintási és kinesztetikus analizátorok is, amelyek komplex módon történő megjelenése hozza létre ezt a képességet. A *ritmusképesség* a mozgásfolyamatok időbeli-dinamikai rendjének felfogása, a mozgásokban rejlő vagy előre megadott ritmus érzékelése, annak a mozgás végrehajtásában való megjelenítése. Valamennyi testgyakorlat végrehajtásában és sportág mozgásanyagában megtalálható. A *reakció (reagáló) képesség* sajátos képesség, amelynek segítségével a környezetből érkező ingerekre és információkra megfelelő gyorsasággal és célszerű cselekvésekkel képes válaszolni az egyén. Egyszerűbb és bonyolultabb formái az élet és a sporttevékenység területén is jelen vannak, az azonnali válaszreakciót kiváltó ingerektől (például rajtok), egészen a döntést igénylő, percepciót feltételező reakcióig. A *mozgásérzékelés (kinesztézis)* a koordinációs képességek azon fajtája, amely az izomfeszülés és ellazulás fokát jelző információk érzékelése útján kinesztetikus differenciáló képességben nyilvánul meg. Ez a képesség segíti hozzá az egyént a mozgások pontos és gazdaságos végrehajtásához, valamint a szükségtelen és felesleges erő kifejtések kiküszöbölésével a könnyedség során létrejövő mozgásélmény kellemes érzéséhez. Teljesítmény-meghatározó koordinációs képességek a *gyorsasági és állóképességi koordinációs képességek*. Ezek a bonyolult, időkényszer alatt végrehajtandó mozgáscselekvések esetében, illetve a hosszantartó erő kifejtéseknél játszanak lényeges szerepet.

Az *ízületi mozgékonyosság* az a motoros képesség, amelynek segítségével a különböző mozgásokat – az anatómiai korlátok határain belül – erő kifejtés révén nagy mozgásterjedelemmel lehet végrehajtani. Szinonim értelmezése a hajlékonyosság, amely lehetővé teszi az ízületek nagy határok közötti mozgásait, a kötőszövetek és izmok nyúlékonyosságát, rugalmasságát.

Az ízületi mozgékonyosság fajtáit szemlélteti a következő ábra:



*Az ízületi mozgékonyság fajtái (Harsányi, 1993)*

Amikor az egyén saját izomerejét használja fel az ízületben létrejövő elmozdulásra (például láb- vagy karmelés), akkor aktív hajlékonyságról beszélünk. Abban az esetben, ha saját testtömegét használja például a lábterpesztés kiterjedésének növelésére (lásd spárta), vagy ehhez külső segítséget (a társ tolja lefelé) vesz igénybe, passzív hajlékonyságról beszélünk. Az aktív és passzív ízületi mozgékonyság is függ az ízületi szalagok elasztikusságától, rugalmasságától. Ez azonban önmagában nem elegendő, szükséges az ellazulási készség kialakítása is, amely az izmok elernyesztési képességében, lazán tartásában nyilvánul meg.

#### **VII.4. Terhelés**

A terhelés, az edzésterhelés kulcsfogalmai az inger és az ingerküszöb. *Ingernek* nevezzük a társadalmi és természeti környezetnek valamennyi olyan elváltozását, hatását, amely az ingerelhető, izgalomba hozható szövetet ingerületbe hozza. Az izgalom kiváltásakor az ingernek el kell érnie egy meghatározott erősséget és időtartamot. Azt a legkisebb ingererősséget, amelynél az ingerelt szervben vagy az ingerelt sejtben éppen létrejön a válasz, a reakció *ingerküszöbének* nevezzük. Ingerküszöb azaz ingererősség is, amelynek növelése már nem vált ki megfelelő érzékletet.

*Edzésterhelést* a külső (környezeti) és a belső (fiziológiai, pszichikai stb.) ingerek révén kiváltott hatás jelent. Külső edzésterhelés az elvégzett edzőmunka és az egyéb környezeti

ingerek, például a hőmérséklet, a talaj minősége, a társak, a nézők stb. Mindenfajta külső terhelés meghatározott, rá jellemző reakciót vált ki a fizikai és pszichikai működésrendszerekben. Belső terhelésként foghatók fel azok a fiziológiai, biokémiai elváltozások, illetve pszichikai folyamatok, amelyek a külső terhelés következtében jönnek létre. A belső terhelés nagyságát és erejét a külső terhelés valamennyi összetevője külön-külön és együttesen is befolyásolhatja. Lényeges, hogy azonos külső terhelések nem vonnak maguk után szükségszerűen azonos belső terheléseket. Az aktuális fizikai-pszichikai állapot változékonysága miatt ugyanaz a személy sem reagál mindig azonos belső terheléssel a külső terhelésekre.

A terhelés összetevői az intenzitás, az ingersűrűség, az időtartam és a terjedelem. Az *edzésintenzitás* az edzés hatására létrejövő külső és belső ingerek erősségét jelzi. Az edzésintenzitást meghatározza: az időegység alatt végzett mozgás (mozdulat) gyorsasága és gyakorisága, valamely komplex (ciklikus vagy aciklikus) mozgás végrehajtásának sebessége, a felemelt súly nagysága, az ellenállás (ellenfél, versenyszer) nagysága, az időegységre jutó munkateljesítmény nagysága.

*Intenzitásfokozatokat* különböztetünk meg, melyek variációi révén jellemezhető egy-egy módszer, egy-egy edzés átlagos, sajátos intenzitása. Ezek szerint beszélhetünk *határ*, *maximális*, *szubmaximális*, *közepes* és *alacsony* intenzitású terhelésekről. Az ingerintenzitásnak időnként a meghatározott határértéket át kell lépnie ahhoz, hogy a sportoló edzettségén, illetve az egyes edzettségi összetevőkben változás következzen be. Amennyiben az intenzitás a hatásos ingererősségek első tartományában helyezkedik el (extenzív terhelések esetén), akkor a fejlődés viszonylag lassú, de folyamatos és az alkalmazkodás rendkívül szilárd. A magas intenzitású terhelések (intenzív terhelések) viszonylag gyors teljesítménynövekedést hoznak létre, viszont az alkalmazkodások kevésbé szilárdak.

Az *inger sűrűségét* az egyes terhelések, illetve gyakorlatok, sorozatok közé iktatott szünetidő nagysága határozza meg. Eszerint az inger sűrűsége a terhelési és pihenési szakaszok közötti időbeli viszonyt jelzi az egyes edzéseken, edzésperiódusokban. Az ingersűrűség tehát a terhelés és pihenés egymásutániségének jellemzője. Az edzés céljától, feladataitól függ az ingersűrűség meghatározása, amely egyben az ingerintenzitás és az ingeridőtartam mutatókhoz igazodik.

Az *ingeridőtartammal* jelöljük az egyes izolált inger hatásának tartamát. Ezt a jelölést adjuk az erőedzésnél egy széria időtartamának, ciklikus gyakorlatoknál pedig egy terhelési szakasz (például 1000 méteres résztáv) időtartamának. Az ingeridőtartam – kölcsönhatásban

más terhelési összetevőkkel – befolyásolja az edzéshatás nagyságát, az edzéshatás irányát, és jellegét.

Az *edzésterjedelmet* az edzésen alkalmazott valamennyi inger időtartamával, illetve az ismétlések számával (ezen belül más teljesítménymutatókkal) határozzuk meg. Mindenekelőtt mennyiségi mutatókkal, azaz: a leúszott, lefutott kilométerekkel, a felemelt súly tömegével, az egyes gyakorlatelemek ismétlésszámával, a lényeges terhelést adó edzőmunka összidejével stb. Mindezek attól függetlenek, hogy az egyes ingerek minőségi vonatkozásban (intenzitásban) hogyan jellemezhetők.

## VII.5. Képességfejlesztés

Az edzésfolyamatra – annak bonyolultsága és összetettsége következtében – különböző biológiai, pedagógiai, pszichika, valamint az általános érvényű logikai, ismeretelméleti stb. törvényszerűségek hatnak. A felkészülés tartalmát, az eszközöket és módszereket, az edzés szervezésének feladatait, az edzés során alkalmazott *alapelvek* határozzák meg. Ezek az elvek: fokozódó terhelés, egész éves terhelés, terhelési ciklusok alakítása és formaidőzítés.

A *fokozódó terhelés* elve az edzésterhelés és edzésalkalmazkodás között fennálló kölcsönhatásra épül. Az *egész éves terhelés*, edzés lényege az a kapcsolat, amely a terhelés és pihenés, inger és válasz között folyamatosan fennáll. Az edzés, versenyzés és pihenés viszonyát meghatározott időtartamok jellemzik. Ez a viszony a *terhelési ciklusokkal* jellemezhető. A ciklusalakítás segítségével megoldható a különböző időtartamokra szóló terhelési (edzés)tervek elkészítése. *Formaidőzítésen* értjük azoknak az intézkedéseknek az együttesét, amely elősegíti azt, hogy a sportoló meghatározott időpontban, edzettségének megfelelő teljesítményt nyújtson. A formaidőzítés feladata, hogy az elvárt teljesítményt befolyásoló hatásokat, egy adott időszakban, kedvező irányba alakítsa.

A motoros tanulás (lásd korábban) lényege, hogy csak meghatározott – motoros – képességek birtokában lehet sikeres. Ezért a képzés során az első feladat a tanulás alapfeltételeinek biztosítása, azaz a *motoros képességek* (kondicionális, koordinációs és ízületi mozgékonyosság) *fejlesztése*. A képességek – jól elkülönítve a készségtanulástól – önállóan fejleszthetők, de a készségek tanulásakor is fejlődnek. Ami azt jelenti, hogy a tanulás során is fejlődik a tanulók (sportolók) ereje, gyorsasága, állóképessége, javul mozgáskoordinációjuk és ízületi mozgékonyáguk.

Az *erőfejlesztés* során az izmok erejének közvetlen fejlesztésére törekszünk. Általános és speciális erőfejlesztésről beszélhetünk. Általános az erőfejlesztés, amikor a terhelést általános erőfejlesztő gyakorlatokkal oldjuk meg, például: az állóképességi tartalmakban vagy

sportokban, a terhelés elviselését lehetővé tevő gyakorlatokkal stb. A speciális erőfejlesztés közvetlen célja a sportág sajátosságainak megfelelő maximális erő, gyors erő, vagy erő-állóképesség növelése. A speciális erőfejlesztésre versenygyakorlatokat és a sportág megkívánta speciális gyakorlatokat alkalmazunk. A legismertebb erőfejlesztő módszerek, csak a felsorolás szintjén: dinamikus, statikus, ellentétes és reaktív erőfejlesztő módszer.

A *gyorsaságfejlesztés* módszereinek tárgyalásakor külön kihangsúlyozandó, hogy e képesség hatékony fejlesztésének jellemzője a technika, vagyis csak helyes technikai végrehajtás mellett beszélhetünk maximálisan gyors végrehajtásról. A gyorsaságfejlesztés annál hatásosabb, minél többször érjük el, vagy haladjuk meg saját addigi gyorsaságunkat. Ez az alapvető feladat, mindent ennek kell alárendelni, vagyis az ismétlések számát, a táv hosszát és a pihenőket (azok időtartamát, számát).

Az *állóképesség fejlesztésének* alapvető módszereit a három állóképességfajta szerint írhatjuk le, azaz: tartós, intervallumos, valamint verseny- és ellenőrző módszerek. A tartós terhelés fontos kritériuma az azonos iram. Az intervallumos módszer lényege, hogy alkalmazásakor a szervezet nem kerülhet a teljes helyreállítás fázisába, teljesen kipihent állapotba. A verseny- és ellenőrző módszerek: maga a verseny, a versenyszerű edzések, az edzettségi szint megállapítására szolgáló felmérések, tesztek és próbák.

A *koordinációs képességek fejlesztése* a tanulási folyamatba ágyazottan valósul meg, vagyis a képességfejlesztés érzelmi, motivációs és akarati működések életkori sajátosságoknak megfelelő szintű bekapcsolásával valósulhat meg. A koordinációs képességek (a mozgásérzékelés, a ritmus-, a reakció-, a téri tájékozódó-, az egyensúlyozó képesség) fejlesztése az egyes sportágak sajátos mozgásanyagának elsajátítása révén, azok speciális módszertani követelményei mentén zajlik. Módszertani alapelv, hogy:

- a természetes mozgásformák (generikus mozgások) finomítása legyen a középpontban;
- a koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése összhangban legyen;
- a képességfejlesztés a fejleszhetőség szenzitív szakaszaihoz igazodjon;
- széles körűen megalapozott koordinációs képzés előzze meg a sportági képzést.

Az *ízületi mozgékonyosság* fejlesztése függ egyrészt az izmok, ízületi szalagok rugalmasságától, másrészt a mozgás technikai szintjétől, valamint a külső hőmérséklettől és a napszaktól. Az ízületi mozgékonyosság fejlesztésének módszere a *stretching*. Két formáját különböztetjük meg, a dinamikus és a statikus stretchiget. A dinamikus stretching mozgásanyaga megegyezik a hagyományosan alkalmazott, utánmozgásokkal végzett mozgékonyosságfejlesztő gyakorlatokkal. A statikus stretching több formája ismeretes. Ezek

közül a hatáskiváltás szempontjából a két leghatékonyabb a *nyújtás-ernyesztés* és az *ellenállásos* módszer. E kérdéskör részletei Derzsy Béla (2006) könyvéből tanulhatók meg.

## **ÉRETTSÉGI FELADATOK**

A következőkben néhány, az érettségi felkészülést elősegítő, orientáló – természetesen a teljesség igénye nélkül íródott – kérdést ismertetünk. A lehetséges kérdések a témakörök és tananyagok mentén haladva készültek.

### **I. Alapfogalmak. A testkultúrával kapcsolatos fogalmak**

- Értelmezd a kultúra és testkultúra fogalmát!
- Kit nevezhetünk egészséges embernek?
- Mit értünk sporton? A sport tágabb és szűkebb értelmezése!
- Ismertesd a szomatikus (testi) nevelés és a testnevelés eltérő, illetve közös vonásait!

### **II. Rendszerezés**

- Nézz utána, hogy lakóhelyeden milyen rekreációs lehetőségek vannak!
- Írd le saját szavaiddal, hogy mi a lényeges különbség a rekreáció és a versenysport között!
- Iskolában, milyen szervezeti keretek között zajlik a tanítás és tanulás, illetve a testnevelés tantárgy oktatása?
- Mit értünk gyógytestnevelésen? Kik vesznek ebben részt?

### **III. A testnevelés és sport célja, tartalma**

- Ismertesd a sporttevékenység társadalom által támasztott igényeit!
- Mit tehet a testnevelés a helyes higiéniai szokásrendszer kialakításáért?
- Fejtsd ki bővebben, hogy mit értünk mozgásműveltségen!

### **IV. Sport és egészségvédelem**

- Családodban ki, mit és hogyan sportol?
- Írj példákat a szabadidősport tevékenységekre!
- Mik az egészségfejlesztés szinterei és lehetséges formái?

### **V. A testnevelés személyiségfejlesztése**

- Milyen személyiségjegyek fejleszthetők a testnevelés és sport által?
- Véleményed szerint ki a jó testnevelő tanár?
- Mit tudsz Szent-Györgyi Albertről?

•Miért nevezhetjük az Országos Testnevelési Kongresszuson, 1930. november 22-én megtartott előadását, a testnevelés szempontjából „korszakosnak”?

## **VI. A testnevelés művelődési anyaga**

- Miért fontosak a testgyakorlatok?
- Miként csoportosíthatók a mozgásos cselekvések mozgásszerkezeti szempontból?
- Miként csoportosíthatók a mozgásos cselekvések tanítás-tanulási szempontból?
- Írj példákat a zárt, illetve a nyílt mozgáskészségekre!

## **VII. Mozgáskészség és sporttechnika**

- Röviden jellemezd a következő szakkifejezéseket: mozgáskészség, ügyesség, technika, sporttechnika!
- Mik a mozgáskészség csoportosításának szempontjai?
- A Nádori László nyomán készült ábra (lásd VII.3. fejezetben) felhasználásával, értelmezd a kondicionális képességek kölcsönhatását!
- Miként érhető el edzésterhelés?
- Vázold, hogyan fejlesztenéd motoros képességeid szintjét!

## **FELHASZNÁLT IRODALOM**

Arday L. (1985): A testnevelés és sport művelődési eszközrendszere. In: A testnevelés elmélete és módszertana. Szerkesztette: Báthori Béla. *Sport, Budapest.*

Báthori B. (Szerk.). A testnevelés elmélete és módszertana. 1985. *Sport, Budapest.*

Biróné Nagy E. (Szerk.). Sportpedagógia. 2004. *Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs.*

Burka E. (1975): A testnevelés műveltségtartalma. In: Tanulmányok az ifjúság testi neveléséről. *Sport, Budapest.*

Derzsy B. (2006): A gimnasztika alapjai. *Fit-Forma Wellness Kft., Budapest.*

Gombocz J. (1999): Az iskolai testnevelés problémái az ezredfordulón. *Kalokagathia*, 1-2. 15-37.

Hamar P. (2001): A testnevelés kerettanterve, tantervi keretei. *Új Pedagógiai Szemle*, 6. 48-56.

Hamar P. (2005): A rendszeres testedzés helye és szerepe a serdülőkorú lányok életvitelében. *Új Pedagógiai Szemle*, 10. 68-75.

Hamar P., Leibinger É., Murányi E. (2007): Inklúzió – Exklúzió – Testnevelés. *Fejlesztő Pedagógia*, 1. 36-38.

- Harsányi L. (1993): A sporttudomány helyzete. Nemzetközi és magyarországi áttekintés. *OTSH, Budapest.*
- Istvánfi Cs. (2006): Mozgástanulás, mozgáskészség, mozgásügyesség. *TF, Budapest.*
- Kovács T. A. (2002): A rekreáció fogalma, értelmezése. In: Válogatott tanulmányok a rekreációs képzés számára. Szerkesztette: Dobozy László. *MSTT, Budapest.*
- Makszin I. (2007): A testnevelés elmélete és módszertana. *Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs.*
- Magyar értelmező kéziszótár. 2006. *Akadémiai Kiadó, Budapest.*
- Nádori L. (1992): Az edzés elmélete és módszertana. *Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.*
- Nemzeti alaptanterv. 1995. *Művelődési és Közoktatási Minisztérium, Budapest.*
- Pedagógiai Lexikon. 1997. *Keraban, Budapest.*
- Prisztóka Gy. (1998): Testneveléstudomány. *Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs.*
- Szent-Györgyi A. (1930): *Az iskolai ifjúság testnevelése.* Előadás. Országos Testnevelési Kongresszus, Szeged.
2004. évi I. törvény a sportról. Magyar Közlöny. 2004/4. 242-267.