

- sportszerűsége és a felelősség értékelésére való ösztönzés,
- a fizikai tevékenységek biztonságos elvégzésének gyakorlása,
- az önismerés és önkontroll támogatása,
- a kreativitás és a fantázia fejlesztése,
- a biztonság és higiéniai elvek betartására való nevelés.

A testnevelés tantárgy az alábbi tartalmi összetevőkre, tematikus egységekre oszlik:

■ Alapvető lokomóciós és nem lokomóciós mozgáskészségek

- alapvető gimnasztikai, atlétikai és rendgyakorlati formák elsajátítása,
- szaknyelvi ismeretek elsajátítása;

■ Manipulációs, mozgásos és előkészítő sportjátékok

- egyes sporteszközökkel való manipuláció,
- játékszabályok ismerete,
- együttműködési képesség fejlesztése;

■ Kreatív és esztétikai jellegű mozgástevékenységek

- zenés, ritmikus játékok és gyakorlatok elsajátítása,
- alaptánclépések elsajátítása,
- a szó – zene – mozgás kapcsolatának észlelése, összekötése;

■ Pszichomotorikus gyakorlatok és játékok

- a helyes testtartás kialakításához szükséges mozgástevékenységek, ismeretek elsajátítása,
- jóga-, relaxációs-, légzőgyakorlatok elsajátítása

■ Természetben űzhető- és szezonális jellegű mozgástevékenységek

- az úszás, turizmus, korcsolyázás, síelés, kerékpározás alapjainak elsajátítása kornak megfelelő szinten.

A tematikus egységek feladata a gyermekek számára olyan körülmények kialakítása, melyek a mozgástevékenységek hatására az önismeret és alkotóképesség fejlődéséhez vezetnek. A pedagógus olyan feladatok elé állítja a gyermekeket, ahol a mozgás terén keresik, kutatják a lehetséges megoldásokat, új mozgáscselekvéseket tanulnak, megismerkednek a tornaszerekkel, eszközökkel és a velük való manipulációval.

A 2008-as iskolatörvény a testnevelés oktatását a magyar tanítási nyelvű alapiskolákban heti 2 órára csökkentette. Tapasztalatunk alapján a kisiskolás korú gyermekek mozgásigényének kielégítésére ez az óraszám kevésnek bizonyul.

2015 szeptemberében lép érvénybe a korszerűsített Állami művelődési program. A megújított oktatási program az oktatás tartalmán és teljesítményén kívül nyitott lesz a gyermekek különböző tevékenységei és egyéni tanulási lehetőségei felé. A program szerint az alsó tagozatos test- és sportnevelés oktatásában a hangsúly elsősorban a test fizikai, funkcionális és mozgás tökéletesedésére irányul, mely hozzájárul az egészség és fizikai teljesítmény megerősítéséhez és megőrzéséhez. Az új oktatási program az oktatási követelményeket 3 részre osztja:

1. Egészség és egészséges életmód,
2. Fizikai állóképesség és teljesítmény,
3. Sporttevékenységek.

Jobb lesz? Tartalmasabb? Minden oktatási program hangsúlya a kivitelezésén van. Mit teszünk meg azért, hogy egészséges egyéneket neveljünk?

A testnevelésórák alacsony száma miatt a szülőket be kellene vonni a tevékenységekbe. Ne autólavozzák a gyerekeiket az iskolába, óvodába, hanem gyalog jöjjenek velük. A kirándulásokba is szükséges volna bevonni a szülőket, mert egyrészt jól jön a segítség (gyermekfelügyelet), másrészt, ha a szülő jól érzi magát, akkor szabadidejében is szervez kirándulásokat. Így lehetne kialakítani hasznos szabadidős elfoglaltságot, illetve tenni valamit a mozgás-szegény életmód ellen. És persze a tornaterem hiánya sem lehet kifogás az ellen, hogy a gyermek mozogjon, tornázzon.

A testnevelési órák legfontosabb feladata, hogy megszeretessük a gyermekekkel a mozgást. A 45 perc ne gyötörődés legyen, hanem a rendszeres mozgás iránti igény kialakítását szolgálja.

A leghatékonyabb mozgásra ösztönző módszer a játék. A fejlődő gyermek életében a játék semmi mással nem pótolható. Elősegíti a gyermek mozgásos fejlődését, csiszolódnak és koordinálódnak a motoros funkciói, és az értelmi, érzelmi és akarati fejlődésben is jelentős szerepet játszik. Egy labda, ugrókötél vagy karika egy kis versengéssel fűszerezve máris mozgásra készlet minden gyermeket. Nem időigényes, nem szükséges hozzájuk nagyobb anyagi kiadás, de célszerű egyes tanítási órákon való alkalmazásuk. És ami a legfontosabb, örömet szerezünk vele tanítványainknak.

Felhasznált irodalom:

- Inovovaný ŠVP pre základné školy, online <http://www.skolskyportal.sk/clanky/inovovany-svp-pre-zakladne-skoly>
- Štátny vzdelávací program pre 1. stupeň základnej školy v Slovenskej republike, ISCED 1 – primárne vzdelávanie.

Szabó Attila

A komáromi Kultsár István

Szakközépiskola testnevelő tanára

A testnevelés-oktatás helyzete Magyarországon

A 2011. évi köznevelési törvény 27. § (11. pontja) elrendeli a mindennapos testnevelést a nappali rendszerű iskolai oktatásban. Ebből a diák legfeljebb heti két órát iskolai szervezett sportkörben való sportolással válthat ki, illetve sportegyesületben igazolt versenyzőként, játékosként (egyesületi tagsággal bíró) megfelelő edzői igazolással alátámasztva szintén kérheti a két óra felmentését. Felmenő rendszerben 2012 szeptemberétől az első, ötödik és kilencedik évfolyamon kezdődött el a bevezetése ennek a törvénynek. A testnevelő társadalom és a szülők is pozitív és szükséges lépésnek tartják a rendelkezés bevezetését.

A mi iskolánk körülbelül 300 fős tanulói létszámmal bír jelenleg. Három testnevelő tanár látja el a feladatokat annak ellenére, hogy testnevelés tagozat, valamint érettségi után edzői képzéssel is foglalkozunk. Tárgyi feltételeink az átlagtól jóval fölöttébb állnak. Tornaterem (10x20méter), konditerem (4x5méter), kültéri aszfalt kézilabda-, illetve kosárlabdapálya, valamint teniszpálya áll a rendelkezésünkre. A közeli füves Lovarda-tér lehetőséget biztosít az atlétikai dobások (gerelyhajítás, diszkoszvetés) gyakorlására. A Monostori Erőd közelsége a terepfutást segíti elő. A téli időszak átvészélése okoz csak átmeneti problémát.

Iskolánkban több délutáni sportkör működik (futball, szertorna, röplabda). A fent említett két órát itt van a tanulóknak lehetőségük eltölteni mozgással.



Néhány szót a problémákról. A kedveltebb, „könnyebb” sportággal többen szeretnének foglalkozni. Pl. röplabda-sportkörön 30 fő, szertornán 5 fő szeretne részt venni. Ez az aránytalanság a szakmaiság visszalépését eredményezi. Nem beszélve arról, hogy a felmenő rendszer miatt 3 évfolyam tanuló van együtt, így sokkal nehezebb az oktatás differenciálása, és jóval bonyolultabb a hiányzások kezelése, dokumentálása a naplókban (akár 5-6 naplót is jelent ez).

Ezen problémákkal talákoztunk ez idő alatt, és arra jutottunk, hogy ma módunk lenne rá, mind az öt órát beépítenénk az órarendbe. Az iskolavezetés támogatja a javaslatunkat, szem előtt tartva a tanulók érdekeit. A jövő évben, akár csak felmenő rendszerben is, ezt tartjuk a legjobb, leghatékonyabb megoldásnak, és ez találkozik legjobban a kiinduló mindennapos testnevelés gondolatával.

A tárgyi feltételeinkhez igazodva legalább a mindenkor 9. évfolyam testnevelés óráit kötelezően beépítenénk az órarendbe. A tornatermi kapacitás télen, rossz időben véges, és még nem beszéltünk a fiú-lány csoportbontásról vagy összevonásokról.

Ezen problémák nem hátráltatnak, csak újragondolásra, változtatásra készítetnek. A testi nevelés fontosságát, hasznosságát senki sem vitatja. Ezt a feladatot nem háríthatjuk át a szülőkre, ez a feladat a miénk, testnevelőké, ugyanúgy, mint a felelősség a tanulók iránt!

Vass Lívia: egyetemi tanársegéd, Pécsi Tudományegyetem, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Sportbiológia Tanszék, e-mail: livivass@gamma.ttk.pte.hu

Viczay Ildikó: egyetemi adjunktus, Nyitrai Konstantin Filozófus Egyetem, Közép-európai Tanulmányok Kara, Pedagógusképző Intézet, e-mail: iviczayova@ukf.sk

A testnevelés prevenció és korrekció jelentősége

A gyermekek egészségi állapota napjainkban romló tendenciát mutat. A felgyorsult, infotechnikai világban a fiatalok nagyon kevés időt töltenek testük edzésével, fizikai állóképességük fejlesztésével.

A mozgásszegény életmódnak pedig súlyos következményei vannak, melyek összefüggnek a szabadidő fizikailag passzív eltöltésével, és a homo sedens (ülő) életmóddal. Mivel a gyermekek idejük nagy részét oktató-nevelő intézményekben töltik, a választott különórák és szakkörök mellett kevés szabadidővel rendelkeznek. Az iskolás korosztályra napjainkban a tanulmányi túlterheltség, valamint a kevés mozgással aktívan eltöltött szabadidő jellemző. Az egészségtelen táplálkozás mellett és a beszükkült életvitelnek köszönhetően az óvodás és iskolás gyermekek körében az utóbbi években megsokszorozódtak a gerinc degeneratív elváltozásai, a hanyagtartás, valamint a láb statikai betegségei.

Az ülő életmódnak köszönhetően a tartáshibák kialakulásának kedvez az iskolapadban, a számítógép előtt eltöltött idő. A nem ergonómikus, gerincbántalmakat okozó iskolai bútorok és a gyermekek gyors növekedése rossz testtartással és kevés mozgással kombinálva még jobban elősegíti a gerinc károsodását. A nem megfelelő iskola-táska is problémát okozhat: önsúlya, a tankönyvek súlya és a rossz hordás a gerincbántalmak kialakulásának közvetlen oka lehet.

Az óvodai nevelés folyamatában ezért kiemelten fontosnak tartjuk a gyermekek harmonikus, összerendezett mozgásfejlődésének elősegítését, az egészségmegőrzés szokásainak tudatosítását, valamint a kisgyermekkor mozgásszervi betegségek kialakulásának megakadályozását prevenció célgyakorlatokkal (pl. talptorna, mozgáskotta). Az utóbbi évek kutatási eredményei azt bizonyítják, hogy a helyes testtartáshoz szükséges izomegyensúly kialakulásáért felelős izmokat játékos, egészségfejlesztő testmozgással és mozgáskoordinációs feladatokkal együttesen célszerű

megalapozni. Továbbá a kondicionális képességek közül különösen jelentős az erő- és az állóképesség fejlesztése.

Az iskolai testnevelés egyik fő feladata a biomechanikailag helyes testtartás, valamint a gerincoszlop izomegyensúlyának kialakítása, mellyel megelőzhető a gerinc funkcionális elváltozásainak kialakulása. Fontosnak tartjuk, hogy a testnevelés tananyagának összeállítása során a prevenció szemlélet kerüljön előtérbe. A népbetegségek elsődleges megelőzésében az egészséget és az életminőséget döntően befolyásoló mozgásnak, testedzésnek alapelveként kellene megjelennie az iskolai testnevelés mozgásanyagában. Hangsúlyos még a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, melynek keretében a fittség és a pszichomotorikus képességek magasabb szintre való emelése valósulhat meg.

Azon gyermekek körében, akik szakorvosi vélemény alapján részleges vagy teljes felmentést kaptak a testnevelés alól, a testnevelőnek arra kellene törekednie, hogy ezek a gyermekek a lehető legrövidebb ideig maradjanak távol az órákról. Amennyiben valamely tanulót mozgásszervi elváltozás (pl. csípőficam, mellkasi elváltozás, gerincferdülés, tartási rendellenesség) vagy belgyógyászati betegség (pl. elhízás, asztma, magasvérnyomás, szívbetegség) miatt gyógytestnevelésre utaltak, akkor támogatni és motiválni kell a besorolt tanulót abban, hogy rendszeresen vegyen részt a testnevelési foglalkozásokon. Ebben az esetben a testnevelő felelőssége, hogy a normál rendű tanulói osztályban úgy szervezze meg az oktatási folyamatot, hogy a gyógytestnevelésre szoruló tanulók számára káros mozgásanyagot elhagyva, célszerűen és hasznosan legyen képes az előírt tananyagot megtanítani.

Végezetül úgy gondoljuk, hogy gyermekeink egészséges fejlődésének biztosítása intézményes és otthoni keretek között is az iskolai-egészségügyi és pedagógiai szakemberek, valamint a testnevelők, gyógytestnevelők, védőnők, iskolaorvosok és a szülők közös feladata kellene, hogy legyen.