



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 beszűkült 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.