

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

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

Adaptív lehetőségek a testnevelésben

A fogyatékossgal kapcsolatos hátrányos helyzetről, illetve az abból adódó társadalmi kirekesztődésről, valamint (ennek ellenére) az oktatási struktúrába történő építő-megoldó beilleszthetőségről nehéz átfogó képet nyújtani. Komplex, adaptálható rendszerek ritkán állnak rendelkezésre, és a személyi, módszerbeli, de még inkább az eszközbeli hiányosságok tovább akadályozzák a munkát.

Az oktatás minden szintjén – óvodától az egyetemekig – foglalkozni kell a fogyatékossgal, hogy elősegítsük a fogyatékos személyek elfogadását, megkönnyítsük együttélésüket a társadalom többségi tagjaival. Ezért szem előtt tartva a sportban való esélyegyenlőség elvét (etnikai, vallási vagy világi meggyőződés, egészségi állapot, politikai állásfoglalás, életkor sem befolyásolja), legyen az férfi vagy nő, ép vagy fogyatékossgal élő, fontosnak tartjuk, hogy az együttes játék, mozgás és sportolás elfogadhatóvá tegyen minden egyént.

A testnevelés oktatása során – a többi tárgytól eltérően – az adaptív szemléletmódot könnyebben meg tudjuk valósítani. Hiszen a gyermekek adottságai, fizikai képességei eleve más és más szinten vannak, így folyamatos a differenciálás, a fejlesztés és a tehetséggondozás. A testnevelési játékok egyik fő feladata, hogy a mozgás a gyermekek számára valóban élmény legyen. Ezért tartjuk fontosnak, hogy megismerjenek, kipróbáljanak olyan sportágakat is, melyeket eddig kevésbé ismertek. Az a tény, hogy ezek a sportágak parasportok, talán még érdekesebbé teszi a teljesítési-eredményességi célokat. Hiszen kihívásként lebeghet előttük, hogy vajon mit tudnak a fogyatékossgal élők, és milyen az épek játéka. Az együtt játszás közben érdekes élményeket, tapasztalatokat lehet szerezni, és mindez önértékelési szempontból is nagy jelentőséggel bír. A sportolás mint eszköz elősegíti nemcsak a mozgásbeli képességek javulását, hanem az elfogadás és a változó körülményekhez való fogyatékossgal

specifikus alkalmazkodást is. A fogyatékos tanulók sporttevékenységének hatása ezáltal is integrálódik a szocializáció folyamatába (Benczúr, 2012).

A fogyatékossgal élő gyermekek számára azért is fontos a sportolás, mert a rendszeres fizikai aktivitás életmódváltáshoz, minőségi váltáshoz vezet, és csökkenti a társadalmi kirekesztettség érzését. A rendszeres mozgás különböző területeken fejtheti ki pozitív hatását: korrekció, fokozódó romlás megakadályozása, mozgásigény kialakítása, motoros képességek fejlesztése, egészséges életre nevelés, önálló életre való felkészítés, társas kapcsolatok erősítése, sikerélmény és jó közérzet biztosítása (Gordosné, 2004).

A testnevelés eszközrendszerét és a lehetőségeket figyelembe véve inklúziós szándékkal három sportág adaptációját emelnénk ki: boccia, ülő-röplabda és a csörgőlabda. A kiválasztásnál figyelembe vettük azt, hogy az említett sportágak mind a különböző fogyatékossgal élők körében, mind pedig az épek körében ugyanolyan eséllyel játszhatóak, és a testnevelés tantárgy keretében is megvalósíthatóak legyenek.

Az ülő-röplabdázás 1980 óta tartozik a paralimpiai hivatalos sportágak közé (VI. nyári olimpia Arnhem, Hollandia). 2000-ig az ülő- és az állóröplabdázás versenyeit párhuzamosan tartották, most már csak az ülő-röplabdázás szerepel a paralimpián. Athénban volt az első alkalom, amikor nők is versenyzési lehetőséget kaptak (Kőpatakiné, 2007). Az ülő-röplabdázásnak nagy térhódítása van az épek között is, így az egyre nagyobb népszerűségnek köszönhetően az ülő-röplabdázás megjelent mint strand ülő-röplabdázás (beach sitting volleyball), melyben fedett versenyeket is rendeznek. Az ülő-röplabdázás szabadidősportnak is kiválóan alkalmas, hiszen nincs test-test elleni küzdelem, így kevesebb a sérülés, és az ülő testhelyzet „ellenére” mégis sikerélményt okoz. A csoportos teljesítmény és a csapatba tartozás érzése által is pozitív

érzelmi hatások érik a játékosokat. Ez a sportág minden mozgássérült kategória előtt nyitva áll, akik segédeszközzel vagy a földön ülve tudnak játszani. Az iskolai adaptálás egyik fő szempontja, hogy eszközigénye megegyezik a röplabdázás eszközeivel (háló, pálya, labda). Az intenzív, gyors játék folyamatos kommunikációra épülő csapatmunkát követel meg. Kiemelten fontos, hogy ténylegesen megvalósulhat a mozgássérült és az ép gyermekek együttfoglalkoztatása.

A csörgőlabda (Goalball) a látássérültek sportja, mely a II. világháború utáni korba nyúlik vissza. A háborúban megvakult veteránok számára találták ki, a katonák kondíciójának ápolására és a megváltozott életminőségük fejlesztéséhez használták. Először 1976-ban Torontóban mutatták be a sportágat a Paralimpiai Játékokon. Az 1980-as arnheimi paralimpián játszották először hivatalos sportágként. A csörgőlabdát mindkét nem vak és látássérült sportoló is egy csapatban játszhatják. A csörgőlabdát azért is ajánljuk, mert fejleszti a térbeli tájékozódást, térészlelést, a hallás utáni tájékozódást, fejleszti a gömbérzékelt, a megfigyelőképességet és a reagálásgyorsaságot. Hozzájárul a koncentrált és tartós figyelem fejlesztéséhez is.

A golyós sportok között találunk többet is, amelyet könnyen lehet az iskolákban, a szabadidős tevékenységek során játszani és adaptálni (pl. pétanque, bocs, boccia). Mindhárom játék esetében egy központi kisgolyó közelébe kell juttatni a nagyobb golyókat. A szabályrendszerük, a dobási-gurítási technikájuk, a golyók jellemzői (méret, anyag, szín) és a játékterület is változó (méret, talaj minősége). A boccia jelen van a paralimpiákon. Szabályait eredetileg 1980-ban Dániában dolgozták ki, központi idegrendszeri sérültek számára. Sportágként 1984 óta szerepel a paralimpia programjában (New York, Stoke Mandeville). Az atlantai paralimpia (1996) óta már más sérüléssel rendelkező emberek is játszhatják (Páni, 2002). A boccia játéknak



fontos szerepe van a személyiség-fejlesztés terén (pl. kooperatív, konstruktív tevékenységvégeztés, segítőkészség, fegyelmezettség). Fejleszti a koncentrációt, továbbá a taktikai és stratégiai feladatok összessége a logikai gondolkodást fejleszti. Javítja az egyensúlyt, a koordinációs képességeket, a labdaérzetet, a dobótechnikát és a finomkoordinációt.

A bemutatott három játék adaptálása a foglalkozásokon, tanóránkon – a gyermekek előképzettségétől függően – jól megoldható. A szabályok könnyen alakíthatóak az iskolák által biztosított lehetőségekhez, a gyermekek életkorához, érdeklődésükhöz. A közös játék új élményeket biztosít mindenki számára, értéket teremt a közösségben, a pedagógus módszereiben pedig akaratlanul is változások jelennek meg. Ez a kölcsönösség pedig hasznára válik a gyermekeknek és a nevelőknek egyaránt.

Felhasznált irodalom

Benczúr, M. 2013. *Gyógypedagógia – rehabilitáció – adaptált testkultúra és sport*. In: Rehabilitáció. 23/1-2. sz. 16-21.p.

Gordosné Szabó, A. 2004. *Bevezető általános gyógypedagógiai ismeretek*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Bp.

Kőpatakiné Mészáros, M. – Nádas, P. 2007. *Ismerkedő könyv: A paralimpiai sportok – társadalmi befogadás – szemléletváltás*. Magyar Paralimpiai Bizottság, Budapest

Páni, R. 2002. *A csörgőlabda*. In: Fejlesztő Pedagógia 2002/4-5. sz. 30-31.

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

A méregtelenítő kúra fontossága

A megváltozott életmód következtében különböző mérgeanyagok jutnak naponta a szervezetünkbe, ezért nem árt, ha évente legalább egyszer méregtelenítő kúrát végzünk. A méregtelenítés – vagyis detoxikáció – nem csak a testi, hanem a lelki, szellemi mérgektől való megtisztulást is jelenti. Amikor méregtelenítésről beszélünk, nem csak a külső mérgeket kell számításba vennünk (pl. nehézfémek, dioxinok), hanem a túlzott cukor- és húsfogyasztást, a sózást, a vegyi anyagokkal teli zöldségek és gyümölcsök fogyasztását, valamint a saját anyagcserénk termékeinek közvetett hatását is. A szövetek elsavasodásáért és károsodásáért, a kóros anyagcsere utakon bomló hormonok felszabadulásáért az ún. savas ételek fogyasztása is felelőssé tehető.

A testünk számára felesleges anyagok lerakódása a méregtelenítő szervekben több fázisban történik, és az idő előrehaladtával egyre súlyosabb betegségeket okozhat. A toxikus anyagok kiválasztásának fő szervei a máj és a vese, illetve a bélrendszer, valamint a tüdő és a bőr, melyek megfelelő felületet biztosítanak a káros anyagok távozására éppúgy, ahogy a bejutásra is. A felhalmozódott káros anyagok nagy része az emésztőrendszerben, különösen a vastagbélben tárolódik. A méregtelenítő szervek elszennyződése után ezek a felesleges anyagok az ízületekben is lerakódhatnak, és hosszú időn át fennálló panaszokat okozhatnak. Minél korábbi fázisban kezdjük tehát el a szervezet tisztítását, annál hamarabb gyógyulunk. A nyár eleji tisztítóóra ideje alatt a gyümölcsök és a zöldségek erejével feltölthetjük vitamin- és ásványianyag-raktárainkat, az emésztőrendszert pedig tehermentesíthetjük a salakanyagoktól. Egy hatásos tisztítóóra legalább három hétig tart. Legfontosabb összetevői a megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékbevitel, testedzés és masszázs szaunázással egybekötve, és természetesen a megfelelő étrend. A tisztítóóra ideje alatt teljesen mellőzni kellene a szénhidrátban és adalékanyagokban gazdag félkész-, valamint a zsíros ételek fogyasztását.

Mire ügyeljünk tehát? Feltétlenül a rendszeres, napi ötszöri étkezésre. Elkerülhetjük ezzel a hirtelen energiát adó, zsírokban, illetve cukrokban gazdag ételek fogyasztását. Fogyasszunk sok zöldséget, főleg hüvelyeseket, gyümölcsöt és fontos az olajos magvak, diók rendszeres bevitel is.

A legismertebb méregtelenítő kúrák:

A zöldség- és gyümölcslevek fogyasztása a vitaminok és a nyomelemek pótlásában fontos, valamint a sav-bázis egyensúly fenntartása, illetve visszaállítása miatt is. A tisztítóóra idején reggel inkább gyümölcslevek ajánlatos fogyasztani, mert frissítenek, élénkítenek, este pedig az erősebb méregtelenítő hatású zöldségeket, zöldségleveket részesítsük előnyben. De csak napi 2-3 deciliternyi ajánlott.

Detoxikáló gyógyteák. A gyomor és a belek salaktalanítására kiváló minőségű teakeverékek kaphatók (csalán, pitypang). Naponta legalább 3-4 csészevel fogyasztunk, cukor nélkül, nem túl forrón.

Egyetemi hallgatók körében végzett felméréseink eredményei azt bizonyítják, hogy a diákok a megváltozott életkörülmények miatt rendszertelenül és helytelenül étkeznek. A megkérdezett hallgatók csupán 25-30%-a étkezik rendszeresen, naponta ötször. Sajnos sokan a divatos gyorsétkezdét vagy a boltokban kapható készételeket részesítik előnyben, ami hosszútávon bizonyítottan károsíthatja az egészséget. A vizsgált csoportok esetében bebizonyosodott a túlzott só (50%!), illetve cukorbevitel (55%) is, pedig köztudott, hogy a mértéktelen sófogyasztás elősegíti a magas vérnyomás kialakulását, és a túlzott cukorbevitel a cukorbetegség kialakulásának az egyik fő oka. A napi gyümölcs- és zöldségfogyasztás néhány csoport esetében nem éri el a 40%-ot sem, csakúgy, mint az olajos magvak és a diók fogyasztása. Ezeket a megkérdezett hallgatók többsége csak ritkán fogyasztja. A hüvelyeseket kiváló tápanyagtartalmuk miatt heti gyakorisággal javasolják fogyasztani a táplálkozástudományi szakemberek. Sajnos a megkérdezett hallgatók 45%-a csak ritkán fogyasztja ezeket a haszonnövényeket.

Úgy gondoljuk, hogy a rendszeres étkezés, a megfelelő táplálkozási szokások megtartása és a szervezet időnkénti méregtelenítése a fiatal egyetemi hallgatók számára is nagyon fontos. Bizonyított tény ugyanis, hogy a jó minőségű rendszeres táplálékbevitel rendszeres fizikai aktivitással és a tisztítóórával egybekötve nemcsak a szervezeteinket óvja a betegségektől, hanem az ún. pszichomotoros képességekre és az emlékezőtehetségre is pozitív hatást gyakorol.

Forrás:

http://www.vital.hu/themes/health/mereguzes11.htm#Scene_1

