

Baráth László

A rendszeres mozgás jótékony hatása az egészségmegőrzésben¹

Napjainkban, a „homo digitalis” korszakban, a testnevelést oktatóknak is új kihívásokkal kell szembenéznük. Csehszlovákiában az 1989-es rendszerváltozás, a „bársonyos forradalom” után az iskolai test- és sportnevelésben is szükséges volt a változtatás. Ezen paradigmaváltásra valóban sor is került. A testnevelést már nem egyszerű iskolai tantárgyként definiáljuk, hanem egy sokkal átfogóbb szemléletet, holisztikus megközelítést szem előtt tartva közelítünk a tantárgy oktatásához. Az elmúlt rendszerben egy bizonyos militáns szemlélet volt jelen az iskolai testnevelés oktatásában: *„A hazát építeni és védeni légy kész!”* – szólt az úttörő köszönés, a *„Mindig kész!”* gyors válasz pedig nem váratott magára. Két, egymásnak szemben álló társadalmi berendezkedés, ideológia: a kommunizmus vs. kapitalizmus feszült egymásnak, s ez természetesen az egyes oktatási rendszerekben is tükröződött, amely alól a testnevelés oktatása sem volt kivétel. Az ifjú nemzedék felkészítése a haza védelmére igenis jelen volt a testnevelés oktatásában, s a tömegeket megmozgató „szpartakiád” begyakorlása is a testkultúra magas szintű művelésének propagálására szolgált. Ezt a fajta szemléletet próbálta felváltani a testnevelés oktatásban a már említett holisztikus, az egészségfejlesztésre és egészségmegőrzésre orientált szemléletmód. Az érvényben lévő állami oktatási program fő célkitűzéseként mindezt a következőképpen fogalmazza meg: *„A testnevelés eszközeivel pozitívan ösztönözní a művelt egyéniség kialakítását, különös tekintettel az egészségmegőrzésre és a mozgástevékenységek örömteli megélésére, művelésére”* (web 1).

A testnevelés rendkívül jelentős szerepet kap a fizikum fejlesztése mellett a mentális-lelki folyamatok ápolásában, erősítésében, és a rendszeres mozgásra neveléssel a személyiségfejlesztésre is nagy hatással van. A felgyorsult élettempó a testnevelés oktatásában is számos új helyzetet, kihívást, problémát jelent. Mindennapi tevékenységeink során sok stressz, gond ér bennünket, de nagyon fontos, hogy figyeljünk egészségünkre, életmódunkra. Egészségünk, egészséges életmódunk kialakításáért mi magunk tehetünk a legtöbbet. Már heti két vagy három alkalommal végzett testmozgás is hozzájárul mind fizikai, mind szellemi állapotunk megőrzéséhez és karbantartásához. A rendszeres testmozgás alapvető pillére egészségünk megőrzésének, hatékony fegyver a betegségek ellen, és nem utolsósorban jó közérzetet biztosít.

Az Országos Testnevelési Kongresszus 1930-ban felkérte Szent-Györgyi Albert Nobel-díjas tudósunkat egy előadás megtartására az iskolai ifjúság nevelése témában. Szent-Györgyi Albert „Az iskolai ifjúság testnevelése” címmel tartotta meg előadását 1930. november 22-én, Szegeden. Az előadásból kiderül, hogy a gyermekek testi épülése milyen problémákba ütközött akkoron, amelynek, sajnos, számos megállapítása, aktualitása érvényes napjainkban is. Engedtessek meg itt egy idézet az előadásából: *„Úgy értesültem, hogy még mindig vannak iskolák, ahol napi öt órai tanítás folyik, ahol hetenként két tornaóra van, ahol tehát három naponta előre kell a gyermekeknek magukat kimozogniuk. 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”* (Szent-Györgyi, 1937).



Forrás: <https://www.freepik.com/>

Magyarországon néhány évvel ezelőtt, Szent-Györgi Albert előadásától majdnem száz év elteltével, fokozatosan bevezették a mindennapos iskolai testnevelést. A szlovák parlament nemrég elfogadta a heti három óra iskolai test- és sportnevelés bevezetését, amelyet egyelőre a köztársasági elnökség megvétózott, de van remény, hogy egy átdolgozott verzióját sikerül majd elfogadtatni, s így módon is némileg valóra váltani, beteljesíteni Nobel-díjas tudósunk ajánlásait.

Sajnálatos módon a mai társadalmunkra jellemző a mozgásszegény életmód, ami betegségeket idézhet elő. A leggyakoribb betegségcsoportok, amelyek a kevés mozgás következményei: az egyes mozgásszervi betegségek, a szív és érrendszeri betegségek, a túlsúly, lelki problémák, anyagcserebetegségek. A mozgásszegény életmód egyértelműen a mai ember civilizációs betegsége.

A COVID 19-járvány, sajnos, csak rontott ezen a helyzeten, s ezért még nagyobb kihívás elébe nézünk a test-és sportnevelés tantárgy oktatásánál is. Számos kutatás bizonyítja, hogy változások történtek a gyermekek életmódjában, táplálkozási szokásaik, mozgástevékenységük, alvási rendjük módosult, s ez természetesen nem minden esetben idézett elő pozitív változásokat. Cikkünkben egy, az ismert táplálkozási piramis mintájára, mozgáspiramist szeretnénk bemutatni, melynek elsajátításával, művelésével pozitívan befolyásolhatjuk a gyermekek napi mozgástevékenységét s ez által az egészséges életmódra nevelésüket.

A megfelelő táplálkozás mellett a napi mozgás rendkívül fontos szervezetünk egészségének megőrzésében, ezért minden nap végezzünk valamilyen mozgásos tevékenységet, ezt nevezzük **rendszeres mozgástevékenységnek**. A mozgás, akár csak az étel, elemekre, adagokra osztható. Az időtartam és az intenzitás szerint a fizikai tevékenységeket egy úgynevezett **mozgáspiramissal ábrázolhatjuk** (lásd az ábrát). A mozgástevékenységek úgynevezett **mozgásadagokba** kapcsolódnak. A gyermekeknél egy adag mozgástevékenység **legkevesebb 30 percig tart**. A gyermekeknek szánt mozgáspiramis megmutatja a gyermekek mozgásának mennyiségét és intenzitását. A mozgástevékenységeket a terhelés intenzitása szerint önálló

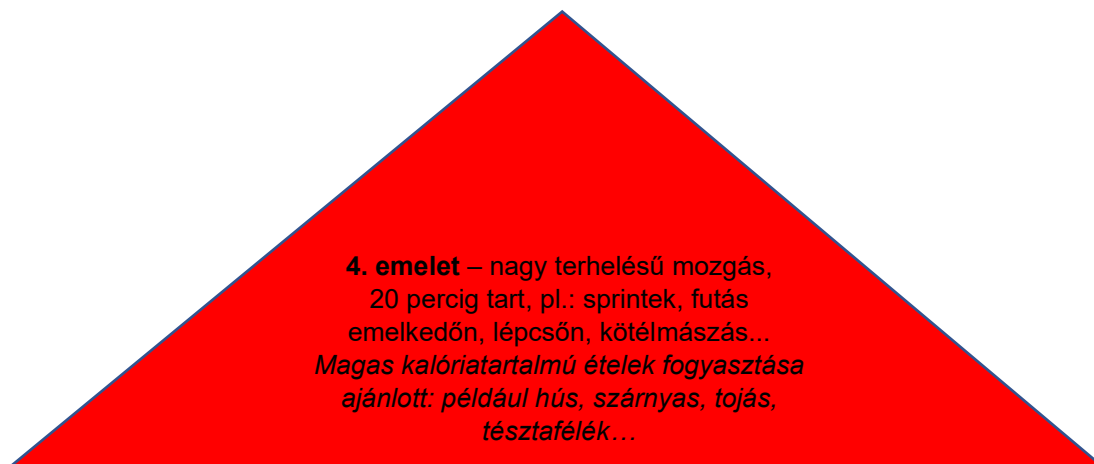
„emeletekre - szintekre” osztjuk fel, ahol a legalacsonyabb emeletszint jelenti a legalacsonyabb, a legmagasabb emeletszint pedig a legnagyobb mozgásintenzitást.

1. emelet – alacsony intenzitású fizikai tevékenységek, könnyű gyakorlatok. A levegővétel, légzés nem okoz problémát, nem ver hevesen a szívünk, nem emelkedik a pulzusunk (napi 60–90 perc mozgás), például: séta, takarítás és segítség a házban, játék a játszótéren alacsony terhelés mellett.

2. emelet – közepes intenzitású fizikai tevékenységek, ahol kissé kifulladás, de nem fáradunk el (napi 40–60 perc), például: emelkedőn járás, kocogás, lassú futás, kerékpározás, rollerezés, görkorcsolya, síelés, tánc, sportjátékok és mérsékelt terhelési intenzitású sportok.

3. emelet – közepesnél nagyobb intenzitás, itt már kifulladás, megizzadunk (napi 30 perc): ilyen például a gyors futás (sprint), gyors rollerezés, sportjátékok és a versenyszintű sportolás.

4. emelet – nagy intenzitású terhelés, 20 percen át tart, teljes pihenés után a tevékenység megismételhető (gyors sprint, lépcsőzés, felfutás, váltóverseny, mászás, gyorsúszás).



3. emelet – a közepesnél nagyobb terhelés – már kifulladás, megizzadunk (napi 30 perc), ilyen például a gyors futás (sprint), rollerezés, sportjátékok és versenyszerűen űzött sportok.

Magasabb kalóriatartalmú ételeket is fogyasztunk: húst, szárnyast, tojást, halat.

2. emelet – a közepes terhelésű tevékenységek tartoznak ide, ahol enyhén kifulladás, de nem fáradunk el (napi 40–60 perc), például: emelkedőn járás, kocogás, lassú futás, kerékpározás, rollerezés, görkorcsolyázás, sífutás, tánc, sportjátékok és mérsékelt terhelési intenzitású sportok.

Előnyben részesítjük az alacsony kalóriájú ételeket: a zöldséget, főzelékféléket, gyümölcsöket, melyeket kalóriadúsabb ételekkel (tejjel, túróval, sajttal, joghurttal) is kiegészíthetünk.

1. emelet – az alacsony terhelésű mozgástevékenységek tartoznak ide, melyek végzése közben nincs légszomjunk, nem ver hevesen a szívünk, nem emelkedik meg a pulzusunk (napi 60–90 perc). Például: séta, takarítás, ház körüli tevékenységek, játékok a játszótéren. *Előnyben részesítjük az alacsony kalóriájú ételeket, például a zöldséget, főzelékféléket, gyümölcsöket.*

Családdal végzett tevékenységek (séta, kerékpározás, stb...)	Egyedül végzett tevékenységek (futás, ugrás, kerékpározás)	Barátokkal végzett tevékenységek (foci, kiütő, floorball)
---	---	--

LÉGY MINDEN NAP AKTÍV – RENDSZERESEN MOZOGJ!

Kerüld az inaktivitást (a tévézést, számítógép- és mobilhasználatot, videojátékokat)

A rendszeres testmozgás és a helyes táplálkozás kiegészíti egymást. Egyik nélkül aligha lesz hatékony a másik, ha komolyan gondoljuk az egészséges életmódot. Az egyes mozgásintenzitási típusokhoz igazítjuk az étrendünket, és így a mozgáspiramisunkat a táplálkozási piramis egyes elemeivel is kibővíthetjük: az alacsony és közepes terhelésű mozgástevékenységeknél az alacsonyabb kalóriaértékű ételeket (zöldséget, gyümölcsöt, főzelékeket), míg a magasabb terhelésű mozgástevékenységeknél a magasabb kalóriaértékű ételeket (húst, tojást, zsírt, édességet...) részesítjük előnyben.

A helyes táplálkozás és a rendszeresen végzett mozgás mellett a folyamatos folyadékbevitelre is nagyon oda kell figyelnünk. A keringési rendszernek folyadékra van szüksége, ez nélkülözhetetlen a hőszabályozáshoz, nélküle megemelkedik a szívfrekvencia és a testhőmérséklet is. Egy sportoló napi vízszükséglete 3–5 literre is becsülhető. Gyakori hiba, hogy az ivás összefügg a szomjúságérzéssel, holott a szomjúságérzet a szervezet vészjelzése a súlyos folyadékvesztés megelőzése érdekében. Önmagában a víz nem elég a teljesítmény megtartásához, mert a szervezet só- és folyadékháztartása nagyon szorosan összefügg. A só nélkül bevitt folyadékot a szervezet kiüríti, só bevitelére viszont igyekszik azt megtartani. Az elektrolit és szénhidrát tartalmú folyadékok hosszabb ideig szinten tudják tartani a teljesítőképességet, ezért ajánlott sportolás közben izotóniás italokat fogyasztanunk és kerülnünk a szénsavas italokat.

Ahhoz, hogy rendszeresen mozogjunk, nem kell más, csak elhatározás, akarat, kitartás, s a gyermekeknél a jó példa, vezetés (szülő, pedagógus). A rendszeres mozgásra minden életkorban szükség van, de figyelembe kell vennünk az életkorunkat, nemi és testi sajátosságainkat és egészségi állapotunkat is. Már heti 2–3 alkalommal, legalább 20–30 percig tartó testmozgással már fittebbé, egészségesebbé válhatunk. A rendszeres testmozgás jótékony hatásai már régóta ismertek, jó a testnek és a léleknek egyaránt. Minden életkorban ajánlott és végezhető rendszeres testmozgás, bizonyos szempontok figyelembevételével.

A készülő oktatási, kurrikuláris reform céljai közé tartozik, hogy minőségi iskolákat szeretnénk létrehozni, amelyekben a gyerekek, a pedagógusok és a szülők is szívesen tartózkodnak. Meggyőződésünk, hogy a test- és sportnevelés iskolai tantárgy presztízsének növelésével hatékonyan járulhatunk hozzá a fentebb említett célkitűzés eléréséhez, s egy egészséges nemzedék kiműveléséhez. Cikkünkkel is ehhez szerettünk volna hozzájárulni. Kívánunk mindannyiunknak jó mozgást, jó egészséget, hogy a juvenalisi „Mens sana in corpore sano” (Ép testben ép lélek) mondás életünk szerves részévé váljék.

Felhasznált irodalom:

Szent-Györgi Albert előadása elhangzott 1930. november 22-én, Szegeden, az Országos Testnevelési Kongresszuson. In: Testnevelés, 1930/3., 928–933.; Testnevelés, 1937/10., 783–789.

Web 1 = *Štátny vzdelávací program pre 1. stupeň základnej školy v Slovenskej republike ISCED 1 – primárne vzdelávanie*. Bratislava Štátny pedagogický ústav, 2016.

¹ Készült a KEGA 011UKF-4/2022 „Inovatívne vzdelávacie materiály s dôrazom na výchovu k zdraviu a environmentálnu výchovu žiakov 3. a 4. ročníka ZŠ” projekt keretén belül.