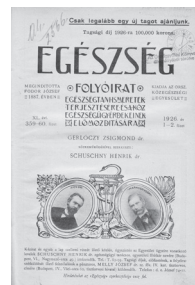




Az „Egészség” című folyóirat (Egészségtani ismeretek terjesztésére s a közegészségügy érdekeinek előmozdítására, szerkesztő: Dr. Fodor József, kiadó: Országos Közegészségügyi Egyesület) 1887–1942 között megjelent példányait a közelmúltban az Országos Egészségfejlesztési Intézetnek ajándékozták. (A példányok tartalomjegyzéke az OEFI honlapján megtekinthető, betekintés személyes egyeztetés után lehetséges.) Folyóiratunk visszatekint a múltba, s az akkori szemléletmód – a mai állásponttal párhuzamos – bemutatásával új cikksorozatot indít el. Időutazásra invitálunk mindenkit az 1800-as és 1900-as évekbe, és ezzel párhuzamosan bemutatjuk a témával kapcsolatos aktuális adatokat, álláspontokat is.



Már 117 éve megalapozták az iskolai testnevelés helyes koncepcióját

A tanórák közé ékelt tornajáték káros hatásáról

Óbányainé Németh Zsuzsanna, egyetemi hallgató

Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar

Lázár Béla dr. kijelenti, hogy a lelki tényezők ismeretére kell a nevelést alapítani. A gyermek lelki életét kell megismerni s mert „minden lelki jelenség testiünk egy szervével, az agygyal, a legszorosabb összefüggésben áll” (Zeihen), ezen összefüggést kutató tudománynak, a fiziológiai lélektan kiváló fontosságát hangoztatja. Előadásában a fiziológiai lélektan legújabb kutatásaira támaszkodva, a tornajáték szerepét vizsgálja, melyet a fővárosi középiskolák órarendjében elfoglal.

Nos hát a mi ifjaink tornáznak és játszadoznak a tanórák közé beékelt tornaórákon, de vajon ezáltal felfrissülnek-e, jót tesz-e nekik a tornajáték illetően módon való alkalmazása?

Azt mondja Mosso („Die körperliche Erziehung der Jugend” című röpiratában, p.74) hogy iskolánkban a tornát orvosságnak használják, a szellemi munka okozta kimerültség gyógyítására. Ámde orvosságot csak kis adagokban és kivételes esetekben szabad alkalmazni, nem pedig naponként tápanyagúl. Orvosságtól néha meggyógyulunk, de soha sem lehet orvosságból táplálkozni. A mai ifjúság testi fejlettsége – annak ellenére, hogy úgy tornáztatják és játsztatják, – egy csöppet sem különb a régiek testi fejlettségénél; ha pedig ez baj – mi az oka?

Dr. Lázár Béla előadásának kivonata a Pedagógiai Társaság 1897. május 22-i üléséről.

Egészség, 1897. október 15., 5. füzet, 167–174. oldal

Az „Egészség” című folyóiratból eredeti helyesírással digitalizálva.

Az ókori Rómában a hét szabad művészet – grammatika, retorika, dialektika, asztronómia, aritmetika, geometria, muzsika – tanítása határozta meg a felnővekvő fiatalok oktatását és képzését. A középkorban a világi iskolák a lovagi iskolákra épültek, a lovagi életbe való bebocsátás, a lovagi tornákon való részvétel fel-

teteleit a hét lovagi készség – lovaslás, úszás, vívás, íjászat, vadászat, sakkozás, éneklés – határozta meg. Míg a római hét szabad művészet elsősorban az intellektuális képzést, a hét lovagi készség a testi képzést helyezte előtérbe, így a különböző korszakok és iskolatípusok változó igényekkel valósították meg az ifjúság testi nevelését.



A cikk szerzője, *Lázár Béla dr.* a *Pedagógiai Társaság* 1897. május 22-i ülésén méltatta *Alexander Bernát* tanügyi kongresszuson elmondott beszédét. *Alexander* szerint a testgyakorlatok felfrissítik a szellemi munkában kifáradt ifjúságot: „*a testgyakorlat ne mint a túlterhelés ellenmérge szerepeljen, mert ennek a méregnek nincs ellenmérge, hanem mint a férfias erények fejlesztése*”.

A XIX. század végén, a XX. század elején a tudósok és az iskolai nevelők véleménye megoszlott arról, hogy szükség van-e testnevelésre, s ha igen, akkor hogyan illeszkedik a többi tanóra közé. Az utóbbi évtizedekben a testkultúra minden területe rohamosan fejlődött, így az iskolai testi nevelés is általánossá vált. Felismerték, hogy a harmonikus személyiséghez testi és szellemi egészség egyaránt szükséges, valamint azt, hogy az egészség megőrzéséhez elengedhetetlen a sportos életmód. A tudósok és az iskolai nevelők véleménye e tekintetben annak ellenére megoszlik, hogy az oktatási-nevelési koncepciók kialakításához mind nemzetközi, mind pedig hazai iránymutatások elérhetőek.

Az európai közös szemlélet és együttgondolkodás által kialakított oktatási-nevelési koncepciót az *OECD* a *PISA* értékelő rendszeren keresztül az *Európai Unió* tagállamaiban is meghonosította (*Forgács, 2003*). A *PISA*-ajánlás alapján:

- hatékony oktatási és tanulási módszereket kell kifejleszteni,
- mindenki számára lehetővé kell tenni a megfelelő ismeretek és készségek elsajátítását, illetve felfrissítését bármely életszakaszban (*Majoros, 2004*).

Ugyanakkor a testnevelés és a sport nem szerepel a kompetencialapú oktatás műveltségi területei között: „*A XXI. századi kompetencialapú oktatás, tanulás-tanítás programjaiban sehol nem található a kondicionális kompetencia területe. A testnevelés és sport, mint az iskolai élet szerves tartozéka – bizonyos tekintetben meghatározó faktora – nem szerepel a mai kompetencia-felfogásban. Jelen oktatási struktúránk tartalmi alapjait a NAT által meghatározott műveltségi területek képezik. 2004-ben, a NAT legutóbbi korrekciójánál még szerepelt a testnevelés és sport, mint műveltségi terület*” (*Elbert, 2008*).

Az iskolák pedagógiai programja – a *NAT* népegészségügyi, pedagógiai és ösztársadalmi célkitűzéseivel összhangban – hangsúlyt fektet az egészségnevelésre, egészségfejlesztésre.

2011. évi CXC. törvény a nemzeti köznevelésről

1. § (1) A törvény célja olyan köznevelési rendszer megalkotása, amely elősegíti a gyermekek, fiatalok harmonikus lelki, testi és értelmi fejlődését, készségeik,

képességeik, ismereteik, jártasságaik, érzelmi és akarat tulajdonságaik, műveltségük életkori sajátosságainak megfelelő, tudatos fejlesztése révén, és ezáltal erkölcsös, önálló életvitelre és céljaik elérésére, a magánérdeket a köz érdekeivel összeegyeztetni képes embereket, felelős állampolgárokat nevel. Kiemelt célja a nevelés-oktatás eszközeivel a társadalmi leszakadás megakadályozása és a tehetséggondozás.

(2) A köznevelés közszolgálat, amely a felnövekvő nemzedék érdekében a magyar társadalom hosszú távú fejlődésének feltételeit teremti meg, és amelynek általános kereteit és garanciáit az állam biztosítja. A köznevelés egészét a tudás, az igazságosság, a rend, a szabadság, a méltányosság, a szolidaritás erkölcsi és szellemi értékei, az egyenlő bánásmód, valamint a fenntartható fejlődésre és az egészséges életmódra nevelés határozzák meg. A köznevelés egyetemlegesen szolgálja a közjót és a mások jogait tiszteletben tartó egyéni célokat.

(3) A nevelési-oktatási intézmények pedagógiai kultúráját az egyéni bánásmódra való törekvés, a gyermek, a tanuló elfogadása, a bizalom, a szeretet, az empátia, az életkornak megfelelő követelmények támasztása, a feladatok elvégzésének ellenőrzése és a gyermek, tanuló fejlődését biztosító sokoldalú, a követelményekhez igazodó értékelés jellemzi.

Az egészségfejlesztési program tartalmi elemeire vonatkozó jogszabályi rendelkezők

128. § (1) A teljes körű egészségfejlesztés célja, hogy a nevelési-oktatási intézményben eltöltött időben minden gyermek részesüljön a teljes testi-lelki jóllétét, egészségét, egészségi állapotát hatékonyan fejlesztő, a nevelési-oktatási intézmény mindennapjaiban rendszerszerűen működő egészségfejlesztő tevékenységekben.

[20/2012. (VIII.31.) EMMI-rendelet a nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról]

A megvalósítás alapvető iránya a fiatalok egészségének védelme, a mindennapos testnevelés biztosítása, valamint a testmozgás igényének kialakítása. Azért, hogy a fiatalok az iskolán kívüli lehetőségeket is megismerjék, utóbbihoz érdemes minél több szabadidős mozgásprogramot – pl. úszást, korecsolyázást, síelést, természetjárást, túrázást, néptáncot – kapcsolni.

Felmérések alapján a fiatalok több mint fele csak mérsékelt fizikai teljesítményre képes, 30–35%-uk olyan gyenge, hogy testi egészsége mellett lelki egészsége, tartós szellemi-fizikai munkavégző képessége is veszélyben van. A fiatalok kétharmada nem sportol (*1. táblázat*), az iskolai diáksportban a tanulók kb. 20%-a

1. táblázat

Sportolási arányok a fiatalok körében

Milyen gyakran sportolsz?	13–15 éves	16–18 éves	19–21 éves	22–24 éves
Hetente többször	51,3%	40,9%	32%	26,1%
Hetente	10,6%	16,5%	20,6%	15,9%
Havonta	7,1%	5,5%	3,8%	11,6%
Ritkábban	13,3%	15,7%	20,6%	23,2%
Soha	17,7%	21,3%	22,9%	23,2%

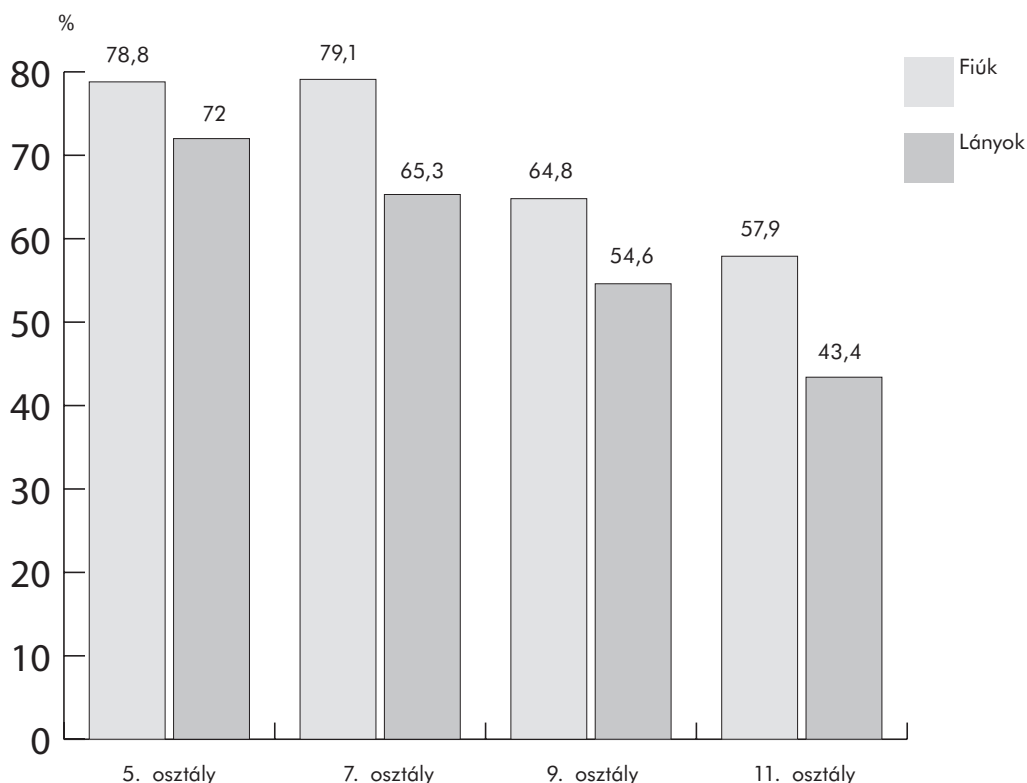
Forrás: Monspart Sarolta: *Az energiaegyensúly fontossága a fiatalok mindennapjaiban.* 2011. szeptember 29-én elhangzott előadás szövege. / <http://www.oefi.hu>

vesz részt. A tanórákon kívül kevés a fizikai aktivitás (1. ábra). A technológiai forradalom vívmányainak – televízió, számítógép, okostelefon – megjelenése és elterjedése a fiatalok mozgás iránti vágyát nagymértékben befolyásolja, a megváltozott táplálkozási szokások pedig a túlsúly kérdését is felvetik. Ennek követ-

keztében ma már nem az a kérdés, hogy „a szellemi megerőltetés testi erőinket is gyengíti, s izomerőnket csökkenti”, hanem az, hogy a felnövekvő fiatalok testfelépítése, izomzata kellő alapul szolgálhat-e az egészség hosszú távú megőrzéséhez, a jó közérzet biztosításához, valamint a harmonikus, kiegyensúlyozott életvitelhez.

1. ábra

Heti két vagy több alkalommal egy órát fizikai aktivitással töltő fiatalok aránya az iskolai évfolyam szerint



Forrás: „Az iskolásgyermek egészségmagatartása” című kutatás 2002. évi adatfelvételének néhány adata / <http://www.osztalyfonok.hu/print.php?id=5>

Napjainkban újra előtérbe került a fiatalok rendszeres testedzése, a mindennapos testnevelés. A rendszeres testedzés nemcsak a fiatalok genetikailag meghatározott biológiai lehetőségeinek eléréséhez szükséges, hanem a pszichológiai, szociális fejlődést is segíti, karbantartja az emberi testet, formálja, fejleszti a személyiséget, fokozza a teljesítőképességet és segíti a feszültségek feloldását. Ezért napjainkban az iskolai testnevelés a felnövekvő fiatalok hosszú távú egészségmegőrzésének eszközévé is vált. Az iskolai testnevelés célja a sokoldalú személyiség kialakítása, a képességek fejlesztése, az ismeretek tapasztalatszerzésen keresztül bővítése, a mozgásigény, a játék, a sport iránti igény felkeltése és kielégítése a tanítási időn belül és kívül.

A rendszeres fizikai aktivitás elősegíti a fiatalok szervezetének harmonikus fejlődését, egészségük megtartását. A testmozgásnak az egészséges gyermekek testi fejlődésére gyakorolt pozitív hatásait ma már vizsgálatok igazolják (Borer, 1995; Malina, 2000). A rendszeres fizikai aktivitás emeli a rendelkezésre álló tápanyagok felhasználásának szintjét, serkenti a másodlagos növekedési faktorok termelődését, valamint – az izomkontrakciók sorozata révén – stimulálja a csont- és izomrendszeri fejlődés folyamatait (Rowland, 2005). A rendszeres, mindennapos testnevelés heti háromszori testneveléssel szembeni hatékonyságát bizonyítja hogy a gyakoribb testedzés a testi fejlődésre, a testösszetételre, a fizikai teljesítményre, valamint a testtömegre is hatással van. A testnevelési osztályosoknál jellemző alacsonyabb testtömegindex (BMI) és relatív zsírtartalom-akkumu-

láció, valamint gyorsabb motorikus teljesítményváltozás vitathatatlanul pozitív eredmény (Pampakas, Mészáros, Photiou, Sziva, Zsidegh, Mészáros, 2008).

A WHO (2000) az elhízottságot betegségnek minősítette még akkor is, ha más tünet vagy következmény még nem társult az állapothoz. Az elsősorban keringési betegségek megelőzése azonban alapvető, hatékonysága talán nagyobb, mint a kialakult betegség kezelése, annál is inkább, mivel a kezelések költsége jelentős nemzetgazdasági terhet jelent az ország számára.

Ha a fizikai inaktivitás 77%-ról 67%-ra, 10 százalékponttal csökkenne, a táppénzkiadások 1,8 milliárd forinttal lennének alacsonyabbak – ez átlagosan 573 175 táppénzes nap megtakarítását jelentené egy évben.

A fizikai inaktivitás csökkenésének tulajdonítható költségek 16,04 milliárd Ft-ról 14,24 milliárd Ft-ra, vagyis 10,25%-ról 14,33%-ra történő csökkenése átlagosan 11,20%-os csökkenést jelentene (Ács, Hécz, Paár, Stocker, 2011).

Ezért a prevenciót már gyermekkorban el kell kezdeni, illetve a serdülőkoron keresztül egészen a felnőttkorig fent kell tartani. Ha a rendszeres testedzés a gyermek- és ifjúkorban megszokottá válik, akkor a felnőtt élet során a napi életvitel elhagyhatatlan eleme lesz.

A közel 120 éves szakmai megállapítások napjainkban is fontos üzenetet hordoznak. Ezért is lényeges, hogy a teljes körű iskolai egészségfejlesztést (TIE) – ezen belül a mindennapos testnevelés/testmozgást – kiemelt népegészségügyi, egészségfejlesztési tevékenységnek tekintsük.

IRODALOM

1. Ács Pongrác–Hécz Roland–Paár Dávid–Stocker Miklós (2011): „A fitness (m)értéke. A fizikai inaktivitás nemzetgazdasági terhei Magyarországon.” In: *Közgazdasági Szemle*, 53(7–8):689–708.
2. Borer, K.T. (1995): „The effects of exercise on growth.” In: *Sports Medicine*, (20):375–397.
3. Dubecz József (2009): *Általános edzésmélt és módszertan*. Rectus Kft., Budapest.
4. Elbert Gábor (2008): „Mi hiányzik a kompetenciaalapú oktatásból a magyar közoktatásban?” In: *Magyar Sporttudományi Szemle*, 9(33):24–25.
5. Forgács Attila (2003): „Maastricht: egy nyitott tanulási környezet modellje.” In: Buda András–Holik Ildikó (szerk.): *Az európai tanulási tér és a magyar neveléstudomány*. III. Országos Neveléstudományi Konferencia, Budapest, 2003. október 9–11.
6. Dr. Majoros Márta (2004): „Oktatáspolitikai viharok?” In: *Nép-szabadság*, 2004. december 6.
7. Malina, R.M. (2000): „Growth and maturation: Do regular physical activity and training for sport have a significant influence?” In: Armstrong, N.–van Mechelen, W. (eds.): *Pediatric exercise science and medicine*. Oxford University Press, Oxford, 95–106.
8. Monspart Sarolta: *Az energiaegyensúly fontossága a fiatalok mindennapjaiban*. 2011. szeptember 29-én elhangzott előadás szövege. / <http://www.oefi.hu>
9. *Az OEFI honlapja*: <http://www.oefi.hu>
10. „Az iskolásgyermek egészségmagatartása” című kutatás 2002. évi adatfelvételének néhány adata. *Testmozgás és fizikai aktivitás mennyisége és gyakorisága*. / <http://www.osztalyfonok.hu/print.php?id=5>
11. Pampakas Polydoros–Mészáros Zsófia–Photiou Andreas–Sziva Ágnes–Zsidegh Petra–Mészáros János (2008): „Az emelt szintű testnevelés hatása 7–11 éves fiúk szomatikus és motorikus jellemzőire.” In: *Magyar Sporttudományi Szemle*, 9(33):3–8.
12. Rowland, T.W. (2005): *Children's Exercise Physiology*. Second edition. Human Kinetics, Champaign, Illinois, 33–34.