

---

MORVAY-SEY KATA – MITZINGER KITTI – VASS LÍVIA

---

## A „Küzdősportok, önvédelem” tantervi témakör oktatásának kérdőíves, követéses vizsgálata pécsi testnevelő tanárok körében

---

### ÖSSZEFOGLALÓ

---

A „Küzdősportok, önvédelem” tantervi témakör 1995-ben került a Nemzeti alaptanterv „Testnevelés és sport” műveltségterületének tartalmi közé. A témakör az alaptanterv 1998-as bevezetése óta, immár 19 éve szerepel közoktatási-köznevelési tartalomként, mégis gyakran találkozunk olyan testnevelőkkel, akik úgy nyilatkoznak, hogy nem szívesen vagy egyáltalán nem oktatják, annak ellenére sem, hogy a választható testnevelés-érettségi során emelt szinten kötelezően, középszinten pedig választhatóan (úszás helyett) szerepel. Annak okaként, hogy miért nem oktatják az előírt tantervi anyagot a tárgyi-infrastrukturális feltételek mellett, leggyakrabban a személyi feltételek hiányát említik: nem érzik magukat eléggé felkészültnek, magabiztosnak hozzá. A tanulmány célja egy összehasonlító, követéses vizsgálat bemutatása, melyben pécsi testnevelőket kérdeztünk meg az „Önvédelem, küzdősportok” tantervi tartalom gyakorlati megvalósításáról. A háromlépcsős követéses vizsgálat hatévenként, így a 2002/2003. (n=83), a 2008/2009. (n=65) és a 2014/2015. (n=115) tanévben végzett kérdőíves vizsgálatot igyekszik bemutatni a „Küzdősportok, önvédelem” tantervi témakör oktatásának változásait Pécsen (N=263). A vizsgálatban kitértünk a végzettség megszerzésének helyére, a végzettség képzési szintjére, valamint vizsgáltuk a küzdősportok elsajátítására vonatkozó adatokat is. Látható volt, hogy a végzettségi szint (egyetem, főiskola), valamint az, hogy a tanárképzés során szerepelt-e a témakör, alapvetően meghatározó az iskolai alkalmazás szempontjából. Az iskolai gyakorlati megvalósítás tekintetében vizsgáltuk az oktatási hajlandóság, az oktatott tartalmak, a témakörre fordított óraszámok változásait is. A testnevelésórán oktatott tartalmak igazodnak a mindenkori kerettantervi ajánlásokhoz (*Kerettantervek*, 2000, 2008, 2012), így azok a tartalmak jellemzőek, melyeknek oktatásához nincs szükség speciális eszközre (tatami) és ismeretekre. Ilyenek a küzdőjátékok és feladatok, illetve a grundbirkózás.

---

**Kulcsszavak:** *küzdősportok, önvédelem, kerettantervek, tárgyi és személyi feltételek*

---

## BEVEZETÉS ÉS PROBLÉMAFELVETÉS

A tanárképző intézményekre vonatkozó „8/2013. (I. 30.) EMMI rendelet a tanári felkészítés közös követelményeiről és az egyes tanárszakok képzési és kimeneti követelményeiről” értelmében a testnevelő tanárok képzésére többek között a következők érvényesek a képzési tartalmakra vonatkozóan.

A szakterületi ismereteken belül a leendő testnevelőknek ismerniük kell az „iskolai testnevelés szempontjából legfontosabb sportágak és egyéb lehetséges mozgásterületek (gimnasztika, mozgásos játékok, tánc, küzdősportok, táborok) oktatásának elméletét és módszertanát.” A sajátos kompetenciák egyik előírása ez: „Olyan mozgásformák, tevékenységek, sportágak ismerete, amelyek egyrészt divatosak, megfelelnek a korszellemnek, és amelyek bizonyítják, hogy a sport elsősorban örömforrás, kaland, játék, másrészt életük bármely szakaszában nehézségek nélkül űzhetik majd a diákok.” Illetve: „Nyitottság az új és bevált nemzetközi, elsősorban európai módszertan, illetve gyakorlat iránt, hogy hivatásuk gyakorlása során megfeleljenek az új követelményeknek.” *Hamar Pál* hiánypótló, testnevelés-tantervelméssel foglalkozó könyvében szintén kiemeli: „A testnevelés a társadalom felől jövő igényeknek akkor tud megfelelni, ha a tanulóknak az iskolában minél szélesebb körű mozgásos tevékenységi formákat kínál” (*Hamar, 2016, 147. o.*).

A „Küzdősportok, önvédelem” tantervi témakör 1995-ben került a Nemzeti alaptanterv „Testnevelés és sport” műveltségterületének tartalmi közé. Bekerülését hozzászias előkészítő munka előzte meg, melyben meghatározó szerepe volt a magyar

dzsúdósport (magyar nevén cselgáncssport) kiemelkedő alakjának, az akkori Testnevelési Főiskola (TF)<sup>1</sup> egyetemi docensének, *Galla Ferenc*nek. Áldozatos népszerűsítő munkájával, szakmai hozzáértésével egyengette a küzdősportok iskolai testnevelésben való megjelenését.

Habár a témakör immár 19 éve *bevezetett* közoktatási-köznevelési tartalom, mégis gyakran találkozunk olyan testnevelőkkel, akik egy-egy továbbképzés vagy magasabb képzési szint végzése alkalmával bevallják, hogy nem szívesen vagy egyáltalán nem oktatják, annak ellenére sem, hogy az a választható testnevelés-érettségi során emelt szinten kötelezően, középszinten pedig választhatóan (úszás helyett) szerepel. Annak okaként, hogy miért nem oktatják az előírt tantervi anyagot, a tárgyi-infrastrukturális és személyi feltételek hiányát említik; nem érzik magukat eléggé felkészültnek, magabiztosnak a témakör oktatásához. Az idősebb korosztályt képviselő testnevelők közül vannak, akik egyáltalán nem sajátíthattak el testnevelőtanár-képzésük során küzdősportok oktatására vonatkozó ismereteket, mert a korábbi képzési követelményekben ez nem jelent meg előírásként. Jelentős azoknak a száma is, akik bár kaptak bizonyos alapokat, mégis nehezen birkóznak meg a feladattal a mozgásformák speciális jellege és a tantervi gyűjtőfogalomból („Önvédelmi és küzdő jellegű feladatok”, „Önvédelem és küzdősportok”) eredő sportágválasztási bizonytalanság miatt.

A Testnevelési Egyetemen (korábban a Testnevelési Főiskolán) a küzdősportokat az 1925. évi intézményi alapítás óta oktatják. A vívás, birkózás, később az ökölvívás, 1941-től a dzsúdó (judo néven), majd az önvédelem is szerepelt az oktatandó sportágak között. Sajnálatos módon a '90-es

<sup>1</sup> Ma Testnevelési Egyetem (TE).

évek elejéig szinte csak ez az intézmény integrálta ezeket a testnevelőtanár-képzésbe, így az ország számos főiskoláján, így például Pécsen is, az egyetemen sokáig úgy végeztek a testnevelők, hogy nem tanultak küzdősportokat. Jelenleg is a legmagasabb óraszámban a Testnevelési Egyetemen szerepelnek a különböző küzdősportok a sportszakemberképzésben. A legtöbb felsőoktatási intézményben azonban csak 2006 óta szerepel kötelezően az alap- és mesterképzési szakok képzési és kimeneti követelményeiben (KKK) a szakmai törzsanyag részeként a küzdősportok ismerete a sportszakokon (testnevelő-edző, sportszervező, rekreációs szervező és egészségfejlesztő alapszak). Jelenleg a 8/2013. (I. 30.) EMMI rendelet alapján a szakmai törzsanyag részeként a küzdősportok ismeretét előírják a testnevelő tanár (általános iskolai és középiskola) szakon.

Ma már az egyes intézményi mintatervek kidolgozásánál, az egyes tárgyak hangsúlyának megállapításánál a KKK-k előírásait, illetve a sportszakmai kollégium ajánlásai mellett a köznevelési tantervek (a Nat és a Kerettantervek) előírásait is figyelembe kell venni annak érdekében, hogy a képzés valóban a köznevelés feladatainak ellátására készítsen fel. Elmondható, hogy ma már a leendő testnevelők megfelelő ismeretekre tehetnek szert a témakörre vonatkozóan tanulmányaik során – még akkor is, ha erre a témakörre jóval kevesebb félév és óraszám jut, mint a „hagyományos sportágakra”.

Mindez azért nagy jelentőségű, mert a küzdősportok fontos pedagógiai többlettartalmat képesek mozgósítani az

---

sokáig úgy végeztek a testnevelők, hogy nem tanultak küzdősportokat

---



---

a küzdősportok fontos pedagógiai többlettartalmat képesek mozgósítani az iskolában

---

iskolában. A küzdősportokban a tanulók megismerhetik a test-test elleni küzdelem alapvetéseit, megélhetik a küzdelem ősi formáit, mindez pedig kiemelten járulhat hozzá eredményes küzdőképességük – s így személyiségük – fejlesztéséhez. Jelzésértékű, hogy a 2012-es Kerettantervekben a „Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben” oktatásának nevelési-fejlesztési céljai a követ-

kezők 1–2. évfolyamon:  
„A megismert mozgásos tevékenységek szabadidős tevékenységként való végzése iránti igény felkeltése. Örömteli, közösségen történő gyakorlásuk révén

a tantárgyhoz fűződő kedvező attitűdök, érzelmi és szociális területek erősítése, fejlesztése.” Itt a Kerettanterv kiemeli, hogy a lehetőségek függvényében „[...] a helyi sajátosságok figyelembe vételével (képesített szakember, felszereltség) a helyi tanterv alapján történik a választás” (*Kerettantervek*, 2012). Ennek függvényében a következőket ajánlja oktatási tartalomként: „szabad, aktív játéktevékenység; szabad

mozgás a természetben változatos időjárási körülmények közepette; feladatok és játékok havon és jégen; siklások; gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nél-

küli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal, falmászás; íjászat, lovaglás, karate, nordic-walking, vívás. Egyéb szabadidős mozgásos tevékenységek” (*Kerettantervek*, 2012). A tematikai egység 1–4. évfolyamon a „Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben”, 5–8. évfolyamon az „Alternatív környezetben üzhető sportok”, 9–12. évfolyamon az „Alternatív és

szabadidős mozgásrendszerek” elnevezéssel szerepel, jelentős ajánlott óraszámmal (1–2. és 3–4. évfolyamon 30 óra, 5–6 évfolyamon 46 óra, 7–8. évfolyamon 54 óra, 9–12. évfolyamon 60 óra). Az 1–4., valamint 5–8. évfolyamok esetében név szerinti felsorolásban szerepelnek az ajánlott sportágak. Így tehát a küzdősportok közül kettő, a karate és a vívás is alternatívaként jelenik meg a köznevelésben. Ez örvendetes újdonsággként, a tartalmi sokszínűség biztosításaként értékelhető. A 9–12. évfolyamon sportági megjelölés nélkül, utalással a korábbi évfolyamok ajánlásaira, az előírás a következő: „A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése. Az 5–8. osztályban felsorolt lehetséges sportok, vagy/és a helyi lehetőségek adta egyéb alternatív, szabadidős sportok. Az egyén által előnyben részesített, élethossziglan üzhető sportok alternatíváinak bővítése” (*Kerettantervek*, 2012).

## SAKIRODALMI HÁTTÉR

*Nagykálldi Csaba* (2002) szerint a küzdősportok egyik legfontosabb hozzájárulása a neveléshez a küzdőképesség kialakítása és fejlesztése. E sportágak űzése során fejlődik a tanuló önbecsülése (*Richman és Rehberg*, 1986; *Trulson*, 1986; *Novaco*, 1975; *Finkenberg*, 1990), önbizalma (*Konzak és Boudreau*, 1984; *Kurian, Verdi, Caterino és Kulhavy*, 1994; *Spear*, 1989), a küzdőszelleme, kitartása, bátorsága, valamint felelősségvállalási hajlandósága a másikkal szemben. Általuk kiválóan fejleszthető a szabálytudat, az agresszió feletti kontroll,

az önkontroll (*Nosanchuk*, 1981) és önszabályozás, kialakítható az asszertív viselkedés, valamint tudatosítható az agresszív viselkedés elfogadhatatlan volta. A tanulók a küzdősportok űzése által képessé válnak arra, hogy ne hátráljanak meg a nehézségek előtt, vállalják a harcot céljaikért. Az egyes küzdőgyakorlatok és feladatok fejlesztik a gyors helyzetfelismerést, a döntési képességet, kreativitást és kombinatív képességet.

*Hardman* (2009) szerint a helyi (regionális) szintű szabályozás a testnevelési tantervek területén egyre inkább felértékelődik, így a helyi tervezés során meghatározó lesz többek között a tárgyi feltételek, adottságok mellett a pedagógus felkészültsége is. Ez a körülmény az új típusú mozgásformák esetében különösen

fontos lehet. *A Ballér Endre* (1981) által megfogalmazottak a mai napig érvényes elvárásként említhetők a pedagógusképző intézményekkel szemben: „[A megváltozott közoktatási igények kielégítéséhez] természetesen nélkülözhetetlen a pedagógusképzés módszereinek, eszközeinek, szervezeti formáinak, egész technológiájának’ a továbbfejlesztése”.

Ez előrevetíti a későbbi következtetést: a célnak megfelelően tervezett tanári továbbképzések indítására sok energiát kell fordítani.

*Distaso, Maietta, Giangrande és Villani* (2009) a küzdősportokra vonatkozó előadások és poszterek megjelenését vizsgálva a European College of Sport Science (ECSS) évenkénti konferenciáin szignifikáns mennyiségi növekedést talált az 1999 és 2008 közötti időszakban. Ez egyértelműen jelzi a küzdősportok és harcművészetek népszerűségének erősö-

dését mind a gyakorlók, mind a kutatók körében. Nemcsak a publikációk száma, hanem a speciálisan küzdősportokra vonatkozó konferenciák száma is jelentősen nőtt. Azonban mind nemzetközi, mind pedig hazai viszonylatban kevés azon publikációk száma, melyek a küzdősportok iskolai testnevelésben belülről történő oktatásával, alkalmazásával, tantervi előírásaival foglalkoznak. Pedig a European Physical Education Association (EUPEA) tagországaira vonatkozó vizsgálat szerint az országok jelentős hányadában a küzdősportok az iskolai testnevelés részeként szerepelnek a középiskolákban – pozitív nevelési és személyiségfejlesztő hatásuk miatt (*Theeboom és De Knop*, 1999). *Hamar, Leibinger és Derzsy* (2003) a testnevelési tananyag-kiválasztás problematikájának feltárására törekedve, kérdőíves módszert alkalmazva vizsgálta a kerettantervekben szereplő mozgásformák (sportágak) arányait és a testnevelésben betöltött helyüket és szerepüket az iskolában. A negyven kérdésből álló, saját szerkesztésű kérdőívet 1164 testnevelő tanár töltötte ki. Arra a kérdésre, hogy a testnevelésben szükség van-e az önvédelmi és küzdősportórákra, a megkérdezettek 50-50%-ban válaszoltak igennel, illetve nemmel. Az önvédelmi és küzdősportórákat a felmérés szerint elsősorban a felsőoktatásban dolgozó kollégák preferálják.

*Morvay-Sey és Rétsági* (2010) tanulmányában összefoglalóan ír a témakörre vonatkozó tantervi előírásokról, valamint a gyakorlati tapasztalatokról. *Kanczler és Morvay-Sey* (2013) történeti betekintést nyújt a küzdősportok témakör magyarországi tantervekbe történő bekerülésének folyamatáról, s bemutatja az 1985-ben, Pakson, a Bezerédj István Általános Iskola 1. és 5. évfolyamán a testnevelés tantárgy keretében kísérleti jelleggel indult dzsúdóprogram kezdetét.

A témához tág értelemben köthető oktatásmódszertani publikációk száma hazai vonatkozásban kicsit magasabb. *Nagy Ernő* 2000-es műve, a *Küzdősportok az iskolai testnevelésben* részletesen foglalkozik a küzdősportok iskolai keretek között történő oktatásával. A dzsúdó és a grundbirkózás alapjait, valamint egyes önvédelmi gyakorlatok oktatási anyagát mutatja be, és kitér a küzdőjátékokra is. *Morvay-Sey Kata* 2011-ben kiadott tankönyve, a *Küzdősportok, küzdőjátékok* azzal a céllal készült, hogy a sportszakemberképzésben megjelenő küzdősportkurzusokhoz kötve a leendő testnevelők felkészülését szolgálja, valamint segítséget nyújtson a már gyakorló testnevelő tanárok iskolai munkájához. A *Morvay-Sey, Vass, Prókai, Szentgyörgyvárné Juhász és Fehér-Borsos* által 2014-ben készített könyvnek pedig (*Mindennapos testnevelés alternatív lehetőségei. Válaszok a mindennapos testnevelés kihívásaira*) két fejezete tartalmazza a témakör alapvető oktatásmódszertani ismereteit, illeszkedve a témakörre vonatkozó érettségi követelményekhez.

---

## A VIZSGÁLAT JELLEMZŐI

---

### Célok

---

Tanulmányunk célja egy összehasonlító, követéses vizsgálat bemutatása, melyben a pécsi testnevelőket kérdeztük meg az „Önvédelem, küzdősportok” tantervi tartalom gyakorlati megvalósításáról. Célunk az, hogy két, korábban a Pécsen dolgozó testnevelő tanárok körében végzett kérdőíves felmérés (*Morvay-Sey*, 2009; *Morvay-Sey és Rétsági*, 2010) újbóli megismétlésével pontosabb képet kapjunk arról, hogy a küzdő-

sportok oktatása miként változott a „Testnevelés és sport” műveltségterületen belül a közoktatási-köznevelési testnevelésórák gyakorlatában.

Hatévenként vizsgáljuk kérdőíves módszerrel a pécsi testnevelők viszonyulását a témakörhöz. A jelen tanulmány alapját képező háromlépcsős követéses vizsgálat a 2002/2003-as, a 2008/2009-es és a 2014/2015-ös tanévben kapott eredményeket igyekszik bemutatni a „Küzdősportok, önvédelem” tantervi témakör oktatására vonatkozóan.

## Hipotézisek

Feltételeztük, hogy a vizsgált témakör, a „Küzdősportok, önvédelem” oktatási hajlandósága a pécsi testnevelők körében javuló tendenciát mutat (H1). Ezt a hipotézisünket annak tükrében fogalmazzuk meg, hogy a témakör tantervbe kerülése óta 19 év telt el, így elegendő idő állt rendelkezésre ahhoz, hogy a testnevelők felkészüljenek az ezzel kapcsolatos oktatási feladataikra. Emellett egyre jelentősebb azoknak a száma, akik testnevelésből mint választható tárgyból tesznek érettségi vizsgát, így felkészítésük e témakörre vonatkozóan is meg kell, hogy történjen. Továbbá 2006 óta – a korábbi gyakorlattal ellentétben – a sportszakemberképzésben már kötelezően szerepel a küzdősportokra vonatkozó ismeretek elsajátítása, illetve számos továbbképzés segíti a gyakorló testnevelők munkáját.

Ez a tény megalapozta második hipotézisünket is: feltételeztük, hogy a személyi feltételek hiánya – 19 év elteltével – már nem lehet valódi oka a témakör esetleges mellőzésének a köznevelésben (H2).

Végül harmadik hipotézisünk az volt, hogy a személyi feltételek javulása mellett, a tárgyi-infrastrukturális feltételek is javultak a vizsgált időszakban (H3).

## Anyag és módszer

A vizsgálat ankét módszerrel történt, melyhez a 2002/2003. tanévben egy 14, a 2008/2009. és a 2014/2015. tanévben pedig egy 18 zárt és nyílt kérdésből álló, saját szerkesztésű kérdőívet alkalmaztunk. Validált, standardizált kérdőívet a témában nem találtunk (ritkán fordul elő egy tantervi témakör gyakorlati alkalmazásának vizsgálata). *Hamar* és *mtsai* (2003) korábban szintén saját szerkesztésű kérdőívvel kutatták a tananyag-kiválasztás egyes szempontjait.

Az általunk szerkesztett kérdőív a küzdősportok és önvédelem, illetve küzdőjátékok és feladatok közoktatási-köznevelési

testnevelésórán történő oktatásának hátterét vizsgálja a következő kérdéscsoportokkal:

- a testnevelő neme, legmagasabb végzettsége, diplomaszerezésének éve és helye (intézmény);
- a testnevelő saját felkészültségének megítélése és oktatási hajlandósága a küzdősportok és önvédelem témakörre vonatkozóan; küzdősportok és konkrét tartalmak megnevezése;
- a személyi és tárgyi-infrastrukturális feltételek megléte;
- a testnevelőtanárr-képzés során elsajátított ismeretek (kötelező és választható küzdősport kurzusok, képzési szint, félévek száma, elmélet és gyakorlat aránya, korábban tanult küzdősportok stb.);
- a tanárok és a diákok szubjektív véleménye, hozzáállása a témakörhöz.

a személyi feltételek hiánya már nem lehet valódi ok

A kérdőíveket nyomtatott formában, személyesen juttattuk el az összes pécsi általános és középiskola testnevelő tanárai részére, előzetes igazgatói engedély birtokában. Felmérésünkben csak a testnevelő tanári szakképzettséggel (tanítói – testnevelés speciális kollégiumi, tanárképző főiskolai, egyetemi végzettséggel) rendelkezők vettek részt. Egy intézményből többen is kitölthették a kérdőívet. Minden iskolatípusra és iskolafokra vonatkozóan készült felmérésünk, fenntartótól függetlenül. A testnevelők önkéntesen és anonim módon vettek részt a vizsgálatban.

### A vizsgálati minta bemutatása

A válaszadók száma a három felmérés során eltérő volt ( $N=263$ ). Ennek oka egyrészt a válaszadás önkéntes volta, másrészt pedig az elmúlt évek során az iskolák megszűnése, átszervezése Pécssett. A 2002/2003. tanévben (I. vizsgálat) 31 iskolából 83 kérdőív érkezett vissza, a 2008/2009. tanévben (II. vizsgálat) 22 iskolából 65 kérdőív, a 2014/2015. tanévben pedig (III. vizsgálat) 35 iskolából 115 személy járult hozzá a kérdőív kitöltéséhez. Úgy véljük, a vizsgálat eredményét jelentősen nem befolyásolja az elemszám ingadozása, mivel egyrészt tendenciák vizsgálatát tűztük ki célul, másrészt többé-kevésbé azonos a válaszadók köre. Pécssett a testnevelők cserélődése nem volt túlzott mértékű a felmért időszakban, a nyugdíjazások, szülési szabadságok és egy-két plusz státusz létesítésén túl nem történt jelentős mértékű személyi változás. Sajnos alapstatisztika a testnevelők pontos számáról, a testnevelés tantárgyat oktatókról nem állt rendelkezésünkre, így reprezentativitásról nem beszélhetünk.

A testnevelők nemek szerinti megoszlását az 1. táblázat tartalmazza.

### 1. TÁBLÁZAT

A vizsgálatban részt vevő testnevelők nemek szerinti megoszlása

	Férfi	Nő
2002/2003. tanév	41 fő	42 fő
2008/2009. tanév	34 fő	31 fő
2014/2015. tanév	64 fő	51 fő

FORRÁS: saját szerkesztés

### Az adatfeldolgozás módszere

Az adatfeldolgozás során Microsoft Excel és SPSS 20.0. programok segítségével leíró és következtetési statisztikát készítettünk. Szignifikánsnak fogadtuk el az eredményeket, ha  $p \leq 0,05$  volt. A minőségi ismérvek vizsgálatához Pearson-féle korrelációvizsgálatot alkalmaztunk.

### AZ EREDMÉNYEK BEMUTATÁSA, MEGBESZÉLÉS

#### A küzdősportok oktatásához kapcsolódó személyi feltételek vizsgálata Pécssett

A testnevelő képesítésének megszerzési helye, a küzdősportok elsajátításának lehetősége, a vonatkozó képzési félévek száma, illetve ezek összefüggése nagyban befolyásolja a további vizsgálati eredményeket, ezért ezek részletes bemutatása elengedhetetlen a valós kép kialakításához. A testnevelő tanári képesítés megszerzésének helyét

tekintve a három időpontban történt felmérés kisebb eltérést mutat, ez valószínűleg annak tudható be, hogy a vizsgált időszak alatt a testnevelő tanárok fluktuációja bár viszonylag kicsi, mégis minimális cserélődés figyelhető meg (1. ábra).

Az I. vizsgálatból kiderül, hogy a válszadók 32,5%-a tanult kötelezően küzdősportokat a felsőoktatási tanulmányai során, a II. vizsgálatban már 45,3% mondta el ezt magáról, a III. vizsgálatban pedig 66%-ra emelkedik ez az arány (2. ábra). Ehhez az emelkedéshez hozzájárulhat az is, hogy jelentős mértékű azok száma, akik főiskolai tanulmányaikat kiegészítő szakon egyetemi végzettséggel „fejlték” meg.

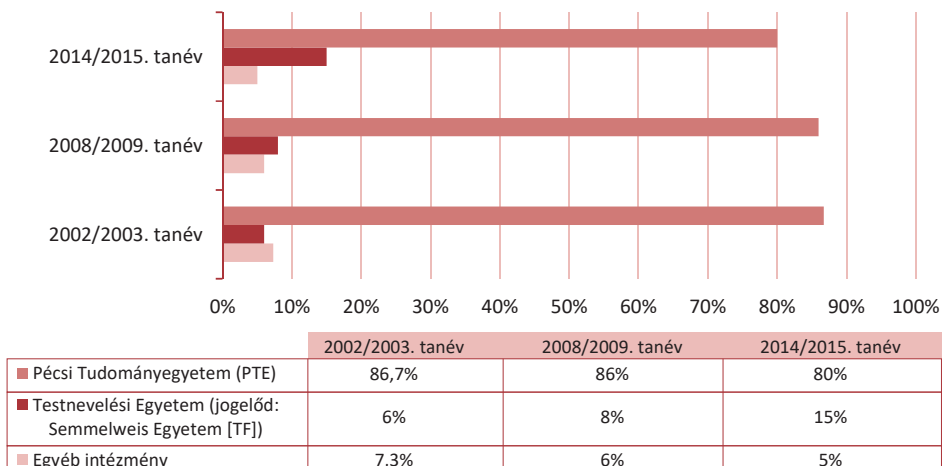
A testnevelőtanár-képzés során tanult tartalmak tekintetében a következőket állapíthatjuk meg.

Az I. vizsgálat során 40,7% *többféle* küzdősport elsajátításáról nyilatkozott, a

II. vizsgálatban arányuk már 68,9%, míg a III. vizsgálat alkalmával 60,5%. Ha külön-külön vizsgáljuk az egyes küzdősportágakat, akkor 2002/2003-ban 29,8% tanult kizárólag dzsúdót, 18,5% csak birkózást, 7,4% csak aikidót, 3,7% csak karatét. A 2008/2009. tanévben 24,1% csak dzsúdót, 3,5% csak grundbirkózást, és szintén 3,5% csak önvédelmet. 2014-ben 21% az, aki csak dzsúdót tanult, 3,9%, aki csak önvédelmet, 5,26% csak grundbirkózást, 9,2% pedig kizárólag küzdőjátékokat és feladatokat. Ha az adatokat összesítve vizsgáljuk, így azokat is figyelembe vesszük, akik csak egy küzdősportot sajátítottak el, és azokat is, akik többet, akkor elmondható, hogy 36,5% ismerkedhetett meg a dzsúdó alapjaival, 22% küzdőjátékokkal és feladatokkal, 19,3% a birkózással, illetve grundbirkózással, 14,5% az önvédelemmel, 1,3% az aikidóval, 3,2-3,2% az ökölvívással, illetve a vívással.

## 1. ÁBRA

A képzési helyek megoszlása a vizsgált időpontokban működő pécsi testnevelő tanárok körében



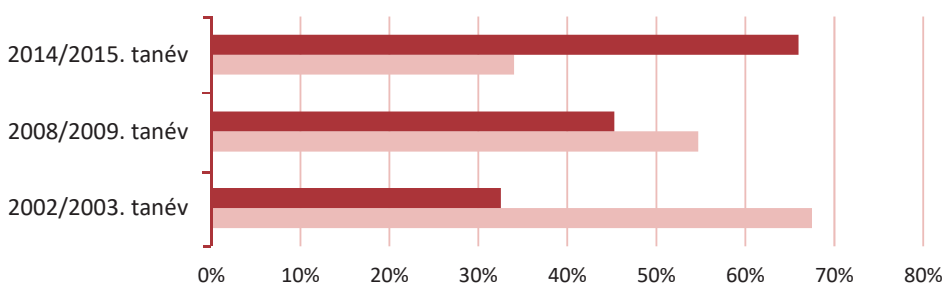


A „Küzdősportok” kurzusok *képzési idejének* különbségeit szemlélteti a 3. ábra. Látható, hogy legnagyobb arányban azok vannak, akik egy vagy két félévet hallgattak kötelezően küzdősporto(ka)t a felsőfokú tanulmányuk során. A „hagyományos”

sportágak a sportszakemberképzés során általában ennél nagyobb hangsúllyal, több félévvel szerepelnek, pedig ezek terén valószínűleg nagyobb előképzettséggel, biztosabb alapokkal rendelkeznek a leendő testnevelők.

## 2. ÁBRA

A „Küzdősportok, önvédelem” témakör elsajátításának megoszlása a testnevelőtanárképzés során



	2002/2003. tanév	2008/2009. tanév	2014/2015. tanév
■ Tanult küzdősporto(ka)t	32,5%	45,3%	66%
■ Nem tanult küzdősporto(ka)t	67,5%	54,7%	34%

FORRÁS: saját szerkesztés

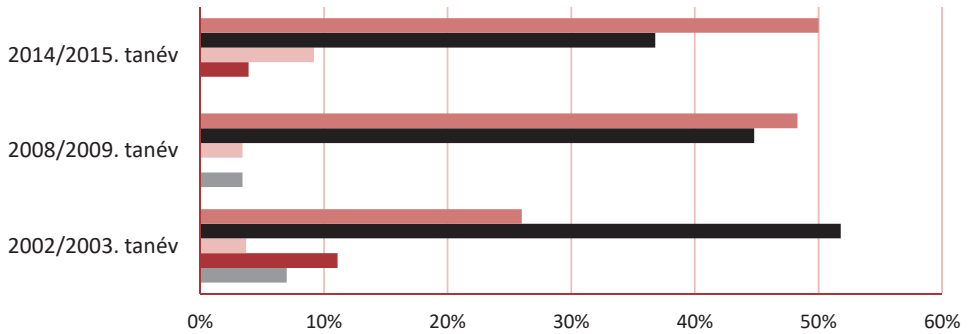
### A küzdősportok oktatásának megvalósulása iskolai testnevelésórán Pécsen

Az első felmérés (2002/2003.) során visszaérkezett kérdőívek alapján a testnevelők 37,3%-a nyilatkozott a küzdősportok testnevelésórán történő oktatásáról, a második felmérés során (2008/2009.) jelentős emelkedés tapasztalható 63,1%-os eredmé-

nyel, míg az utolsó felmérés (2014/2015.) során kisebb visszaesés látható: a 2014/2015. tanévben a megkérdezett pécsi testnevelők 57%-a oktatta saját bevallása szerint a testnevelésórák folyamán a témakört (4. ábra). Ezt meglepő eredménynek tartjuk.

## 3. ÁBRA

Pécsi testnevelő tanárok „Küzdősportok” kurzus(ok)ra vonatkozó képzési ideje félévekben

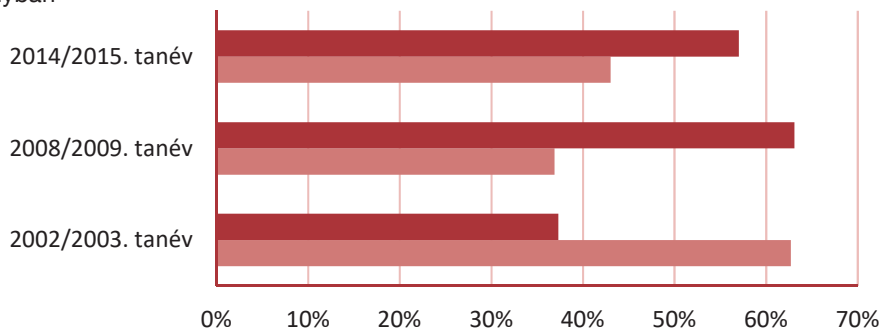


	2002/2003. tanév	2008/2009. tanév	2014/2015. tanév
■ 1 félév	26%	48,3%	50%
■ 2 félév	51,8%	44,8%	36,8%
■ 3 félév	3,7%	3,4%	9,2%
■ 3 félévnél több	11,1%	0%	3,9%
■ Nem adott választ	7%	3,4%	0%

FORRÁS: saját szerkesztés

## 4. ÁBRA

Küzdősportok iskolai testnevelésórán belüli oktatásának megoszlása százalékos arányban



	2002/2003. tanév	2008/2009. tanév	2014/2015. tanév
■ Testnevelés órán oktat küzdősportot	37,3%	63,1%	57%
■ Testnevelés órán nem oktat küzdősportot	62,7%	36,9%	43%

FORRÁS: saját szerkesztés

A kisebb visszaesést az oktatási hajlandóságra vonatkozóan azért értékelhetjük negatívként, mert a mindennapos testnevelés bevezetése, az óraszámok elvi bővülése lehetőséget teremthetne az oktatási tartalmak kiszélesítésére. Kíváncsiak voltunk arra, hogyan ítélik meg saját felkészültségüket a testnevelők, illetve, hogy azon testnevelők, akik nem oktatják a küzdősportokat, mivel indokolják döntésüket.

Az I. felmérés során a testnevelők 13,2%-a érezte magát felkészültnek a küzdősportok oktatására, míg 86,8%-a nem. A II. felmérésben a testnevelők 17,2%-a érzi magát felkészültnek a küzdősportok oktatásához, míg 82,8%-a nem. A III. felmérés során azok, akik nem oktatják a tartalmat, leginkább arra hivatkoznak, hogy nem tartják magukat elég felkészültnek (54%), illetve, hogy nem tanulták a felsőoktatási tanulmányaik során (24%), vannak azonban olyanok is, akik a tárgyi feltételek kizárólagos hiányával magyarázzák (4%) ezt. 18%-uk arra hivatkozik, hogy a tanulók jobban preferálják a többi sportágat, ezért nem oktatja a küzdősportokat.

Összefüggések vizsgálatára az utolsó két felmérés (II. és III.) esetében vállalkoztunk. Szignifikáns összefüggést találtunk a 2008/2009. tanévben ( $p < 0,045$   $r = 0,251$ ) és a 2014/2015. tanévben ( $p < 0,01$   $r = 0,296$ ) felvett minta esetében a küzdősportok felsőfokú tanulmányok során történő tanulása, elsajátítása és a közoktatási-köznevelési testnevelésórán való alkalmazása között. E tekintetben tehát döntő, hogy a képzés során szerepelt-e, illetve milyen minőségben és mennyiségben a témakör. A végzettség képzési szintjének (fokának) tekintetében (egyetem, főiskola) és az oktatási hajlandóság között mind a 2008/2009. tanévi

( $p < 0,05$   $r = -0,243$ ), mind a 2014/2015. tanévi ( $p < 0,01$   $r = 0,313$ ) felmérés során szignifikáns összefüggést találtunk. Így tehát elmondható, hogy egyértelműen meghatározó, hogy a felsőfokú tanulmányok során szerepelt-e a témakör a képzési tartalomban, meghatározó továbbá az is, hogy milyen képzési szinten szerzett a testnevelő tanár képesítést.

Az egyetemi végzettséggel rendelkező testnevelők jellemzően nagyobb arányban oktatják a küzdősportokat, mint az alacsonyabb végzettséggel rendelkező kollégák. Ennek oka lehet, hogy az egyetemeken a hosszabb képzési idő lehetőséget teremt a sportágak több féléven át történő elsajátítására. Továbbá való-

színűsíthetően nagyobb hangsúlyt kaphat itt a gyakorlati képzés mellett az elméleti, valamint az oktatás-módszertani ismeretek átadása. A kiegészítő képzések esetében az esetleges hiányokat pótlandó, új típusú mozgásformák jelenléte is pozitívan befolyásolhatja a későbbi oktatási hajlandóságot.

A testnevelésórán oktatott küzdősport-hoz köthető tartalmakat illetően a küzdőfeladatokat és -játékokat preferálják a testnevelők. Így az I. felmérés szerint 41,2% oktat csakis küzdőjátékokat, a II. felmérés szerint 52%, a III. felmérés szerint pedig 21,5% tanít kizárólag küzdőjátékokat és feladatokat. A második legnépszerűbb tartalom a grundbirkózás; 22,6% nyilatkozott az első vizsgálat alkalmával ennek oktatásáról, 41% a II. vizsgálat alkalmával, 18,4% a III. vizsgálat eredményeképp. A válaszok között ezeknél alacsonyabb arányban, de megjelenik a dzsúdó, az önvédelem, az aikido és a karate.

Ha 1995-től kezdve az alaptantervi és kerettantervi dokumentumokat megvizsgáljuk, akkor kiderül, hogy a témakör alatt név szerinti ajánlásban három sportág – az aikido, a dzsúdó és a birkózás/grundbirkózás – valamint két további tartalom, a küzdőjátékok és feladatok (küzdőjellegű feladatok) és az önvédelem – jelenik meg. A tantervekben az aikido és az önvédelem témakör összemosódik, 2012-től már csak az önvédelem szerepel, az aikido így kikerült az ajánlott sportágak köréből.

A kapott válaszok tulajdonképpen leképezik a kerettantervi ajánlásokat. Bennük a *küzdőjátékok és feladatok, a grundbirkózás/birkózás, a dzsúdó és az önvédelmi gyakorlatok* szerepelnek nevesítve. A grundbirkózás és a küzdőjátékok magasabb arányú alkalmazásának oka lehet, hogy

ezek oktatásához nincs szükség szőnyegre (tatamira), illetve speciális, magasabb szintű sportági technikai ismeretekre.

További kérdésünk vonatkozott a „Küzdősportok, önvédelem” oktatására fordított éves óraszámra (5. ábra). Míg a 2002/2003-as felmérés eredményei alapján a tanárok átlagosan (oktatási szinttől függetlenül) évi 7 órát fordítanak a küzdősportokra, 2008/2009-ben már csak évi 5 órát. A 2014/15-ös felmérés alapján 46%-uk az óraszámok tekintetében eleget tesz az előírásoknak; átlagosan 13 órát fordítanak a vizsgált témakör oktatására. A 2012. évi Kerettantervek ajánlott óraszámai a témakörre 1–2. évfolyamon 15 óra, 3–4. évfolyamon 14 óra, 5–6. évfolyamon 38 óra, 7–8. évfolyamon 46 óra, 9–10. évfolyamon 30 óra, 11–12. évfolyamon pedig 20 óra.

## 5. ÁBRA

A tanárok „Küzdősportok, önvédelem” témakör oktatására fordított éves órászáma



FORRÁS: saját szerkesztés

A személyi és tárgyi feltételek terén sem számolhatunk be teljesen pozitív változástól (6. ábra). 2002/2003-ban a megkérdezett testnevelők 26,5%-a szerint mind a személyi, mind a tárgyi feltételek adottak iskolájukban, 2008/2009-ben ez az arány 32,8%-ra emelkedik, majd 2014/2015-ben ismét tovább javul 49,5%-ra. A megkérdezettek 32,5%-a véli úgy 2002/2003-ban, hogy sem a személyi, sem a tárgyi feltételek nem adottak az iskolában, 2008/2009-ben ezt már csak 28%-uk gondolja így, míg 2014/2015-ben 31,5%-uk szerint egyik feltétel sem adott. A testnevelők 9,6%-a, 7,8%-a, illetve 8,6%-a szerint csak a személyi feltételek adottak saját intézményükben a három felmérés sorrendjében. 31,3% nyilatkozta az első és második felmérés során, hogy csak a tárgyi feltételek adottak, míg az utolsó felmérésben már csak 10,4% nyilatkozott erről.

A III. felmérés alkalmával a megkérdezett testnevelők közel 50%-a nyilatkozott arról, hogy rendelkezésre állnak a személyi és tárgyi feltételek is iskolájukban a témakör oktatásához. Ez javuló tendenciát mutat az I. felmérésben kapott eredményekhez képest, mintegy 23%-os emelkedéssel. Az adatokat összesítve időrendben 36,1% (I.), 40,6% (II.), legvégül pedig már 58,1% (III.) nyilatkozott arról, hogy a személyi feltételek rendelkezésre állnak. Azonban ki kell emelni, hogy mindhárom felmérés esetében jelentős, körülbelül 30% azoknak az aránya, akik szerint sem a személyi, sem a tárgyi feltételek

nem adottak a küzdősportok oktatásához helyi szinten. Ha a kérdésekre adott válaszokat összesítve vizsgáljuk a felmérések sorrendjében, akkor 57,8% (I.), 64,1% (II.) és 59,9 % (III.) szerint adottak *legalább a tárgyi feltételek* a kerettantervben meghatározott küzdősport anyag oktatásához. E téren tehát egyenletes vagy jelentős javulásról nem számolhatunk be.

A II. és a III. felmérés a diákok küzdősportokhoz való hozzáállását is vizsgálta. Arra a kérdésre, hogy a diákok élvezik-e a küzdősporttal kapcsolatos órákat, a II. felmérésben a testnevelők 61,5%-a válaszolt igennel, míg a III. felmérés során már 72% nyilatkozta ezt.

A továbbképzési hajlandóságra vonatkozó kérdés szintén csak a II. és III. vizsgálatban szerepelt a kérdőívekben. A két eredmény ebben a tekintetben nem mutat nagy eltérést. A II. vizsgálatban 62,5% az, aki szívesen részt venne továbbképzéseken a témával kapcsolatosan, a III. vizsgálatban, pedig 65,2%.

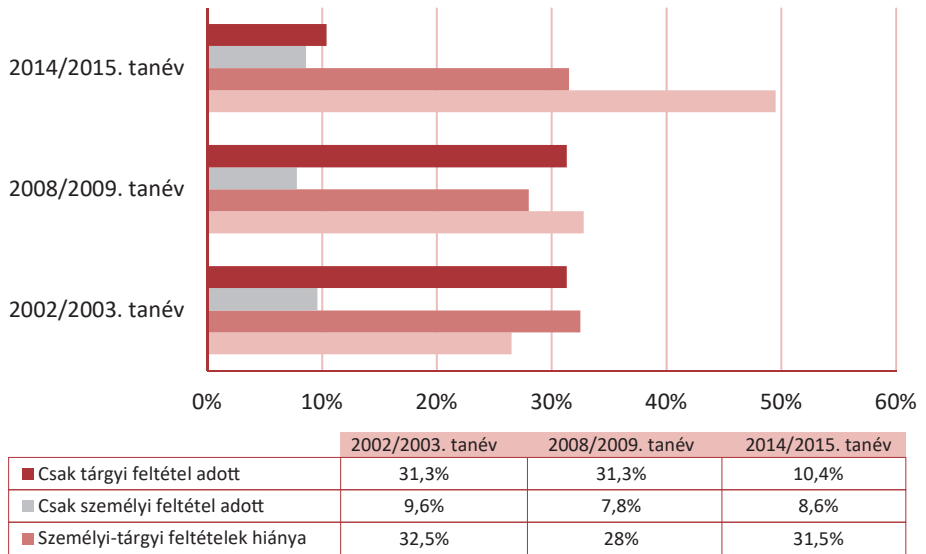
Szignifikáns összefüggés mutatható ki mindkét esetben a küzdősportok testnevelésórán történő tényleges oktatása és a továbbképzéseken való részvételi hajlandóság között ( $p < 0,033$   $r = 0,267$  a II., illetve  $p < 0,01$   $r = 0,333$  a III. vizsgálatnál). Ez valószínűleg annak köszönhető, hogy a tanárookra saját gyakorlati oktató tevékenységük bír motiváló hatással; s a témával kapcsolatos tudásukat ezért szeretnék magasabb szintre emelni.

mindhárom felmérés esetében jelentős, körülbelül 30% azoknak az aránya, akik szerint sem a személyi, sem a tárgyi feltételek nem adottak a küzdősportok oktatásához

a tanárookra saját gyakorlati oktató tevékenységük bír motiváló hatással

## 6. ÁBRA

A „Küzdősportok, önvédelem” témakör oktatásához szükséges személyi és tárgyi feltételek megítélése a pécsi testnevelők körében



FORRÁS: saját szerkesztés

## ÖSSZEGZÉS

Tanulmányunkban arra vállalkoztunk, hogy egy háromlépcsős, hatvétenként megismételt felmérés eredményeit a „Küzdősportok, önvédelem” témakör oktatására vonatkozóan a pécsi testnevelő tanárok válaszlaj alapján bemutassuk. A személyi tényezők vizsgálata során kitértünk a végzettség megszerzésének helyére, a képzési szintre, valamint vizsgáltuk a küzdősportok elsajátítására vonatkozó adatokat is.

A vizsgálat eredményeinek elemzéséből kitérünk, hogy a végzettségi szint (egyetem, főiskola) – valamint az, hogy a képzés során szerepelt-e a „Küzdősportok, önvédelem” témakör – meghatározó az iskolai gyakorlati alkalmazás szempontjából. Kimondható tehát, hogy a felsőoktatásban

a képzési tartalomnak igazodnia kell és érdemes a köznevelési követelményekhez, elvárásokhoz, valamint az európai gyakorlathoz. A testnevelőtanár-képzésben érdemes lenne tehát hangsúlyosan szerepelnie a küzdősportok oktatásának, azokra a küzdősportokra kell fektetni a hangsúlyt, amelyeket a tantervek is ajánlanak, így a dzsúdóra, a grundbirkózásra, az önvédelmi technikákra és a küzdőfeladatok – játékokra. Új sportágakként pedig a karate és a vívás is beemelhető a képzésbe, hiszen az érvényben lévő tantervek lehetőséget nyújtanak oktatásukra az iskolai testnevelésben.

A mindenkor tanterveknek egyértelműen állást kellene foglalniuk a tanítható küzdősportokokról. Konkrétan meg kell nevezni az ajánlott tartalmakat, hogy

elkerülhető legyen a „küzdősportok” gyűjtőfogalom használatából adódó tanácstalanság, bizonytalanság.

Az iskolai gyakorlati megvalósítás tekintetében vizsgáltuk az oktatási hajlandóság, az oktatott tartalmak, a témakörre fordított óraszámok változásait is. Itt az első felméréshez képest jelentős emelkedést mutat az oktatási hajlandóság, azonban a második felméréshez viszonyítva kismértékű visszaesés tapasztalható.

A kapott adatok alapján első hipotézisünk (H1), miszerint javuló tendenciát mutat a témakör iskolai alkalmazása Pécssett, csak részben igazolódott. Az óraszámok átlagai emelkedő tendenciát mutatnak, ami magyarázható egyrészt a testnevelésórák számának növekedésével, másrészt a

kerettantervi óraszámajánlások tudatosabb követésével. De mindenképpen fontos, hogy a sokoldalú mozgásműveltség kialakításának szempontjait figyelembe véve minden tanuló részesüljön e témakörök oktatásában is. A testnevelők felkészültségét, magabiztosságát a témakör oktatására vonatkozóan segíthetik a továbbképzések és oktatási segédanyagok.

Második hipotézisünk (H2), miszerint a rendelkezésre álló személyi feltételek szintje javuló tendenciát mutat, bizonyítást nyert. Harmadik hipotézisünk (H3) pedig, mely szerint a tárgyi-infrastrukturális feltételek szintén javultak a vizsgált időszakban, nem igazolódott. Az oktatott tartalmak jelenleg igazodnak a kerettantervi ajánlásokhoz, s legfőképpen azok a tartalmak jellemzőek, melyek oktatásához nincs szükség speciális eszközökre (tatami), valamint speciális ismeretekre, így a küzdőjátékok és feladatok, valamint a

grundbirkózás oktatása a legjellemzőbb a felmérés eredményeit tekintve.

Ehhez kapcsolódóan megjegyzendő, hogy mostanában készül a karate (7–10. évfolyam) és a dzsúdó (1–4. évfolyam) sportágakhoz alternatív kerettanterv, mely örvendetes, hiszen bővíthet az oktatott sportágak köre. E sportágak, tartalmak esetében mindenképpen fontos a tanár felkészültsége, szakmai-sportági jártassága,

valamint a tárgyi feltételek megléte. E sportágak oktatása az iskolákban csak akkor honosodhat meg nagyobb arányban, ha a tárgyi és személyi feltételek széleskörűen biztosítottak. Átmeneti megoldását jelenthet a szakedzők, edzők bevonása, ennek a lehetőségnek azonban gátat szabhatnak

az iskolák elégtelen anyagi körülményei, illetve az alkalmazási feltételek tisztázásának egyéb nehézségei.

Úgy gondoljuk, hogy a témakör iskolai alkalmazásának népszerűbbé tételéhez mindenképpen megoldást kell találni arra, hogy a már gyakorló testnevelő tanárok pótolják az esetlegesen hiányzó ismereteiket, s továbbképzések alkalmával bővíthessék tudásukat, illetve újabb sportágakkal, módszerekkel ismerkedhessenek meg.

Tanulmányunkkal igyekeztünk rámutatni a „Küzdősportok, önvédelem” oktatásának előnyeire és esetleges nehézségeire a köznevelés szintjén, amelyek kihatnak a testnevelő tanárképzéssel szemben megfogalmazott elvárásokra is. Reményeink szerint az oktatási kormányzat égisze alatt készülő „Küzdősport-stratégia” kialakításához tanulmányunk értékes adalékokkal és javaslatokkal szolgálhat, s hozzájárulhat a sikeres megvalósításhoz.

---

konkrétan meg kell nevezni az ajánlott tartalmakat, hogy elkerülhető legyen a „küzdősportok” gyűjtőfogalom használatából adódó tanácstalanság, bizonytalanság

---

## IRODALOM

- Ballér Endre (1981): Közoktatásunk reformja és a pedagógusképzés. In: Esztó Péterné, Óri Zoltánné és Szurmay Ernő (szerk.): *Rövid úton. Pedagógiai Folyóiratszemle*. A Pedagógus Továbbképző Intézet és Filmtár valamint a Verseyhy Ferenc Megyei Könyvtár Kiadványa, Szolnok.
- Distaso, M., Maietta A., Giangrande, M. és Villani, R. (2009): The state of the art of scientific research in combatsports. In: Loland, S. és mtsai (szerk.): *Book of Abstracts of the 14th annual Congress of the European College of Sport Science*, European College of Sport Science, Oslo. 599.
- Finkenber, M. E. (1990): Effect of participation in TaeKwonDoon college women's selfconcept. *Journal of Perceptual and Motor Skills*, **71**. 3. sz., 891-894.
- Hamar Pál, Leibinger Éva és Derzsy Béla (2003): A testnevelés tananyag-kiválasztás problematikája a testnevelők szemszögéből. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **4**. 2. sz., 34-40.
- Hamar Pál (2016): *A testnevelés tantervelmélete*. Eötvös József Könyvkiadó, Budapest.
- Hardman, K. (2009): Selected Issues, Challenges and Resolutions in Physical Education. In: Božo Bokan (szerk.): *Theoretical, methodology and methodical aspects of physical education: conference proceedings*. Faculty of sport and physical education, Belgrade. 11-20.
- Kanczler István és Morvay-Sey Kata (2013): The Involvement of Combat Sports in School Physical Education in Hungary. *Képzés és gyakorlat (Training and Practice)*, **11**. 1-4 sz., 1-9. Letöltés: [http://trainingandpractice.hu/?q=hu/kepzes\\_es\\_gyakorlat/content/161451192](http://trainingandpractice.hu/?q=hu/kepzes_es_gyakorlat/content/161451192) (2017. 01. 12.)
- Konzak, B. és Boudreau, F. (1984): Martial arts training and mental health: An exercise in self-help. *Canada's Mental Health*, **32**. 4. sz., 2-8.
- Kurian, M., Verdi, M. P., Caterino, L. és Kulhavy, R. W. (1994): Relating scales on the children personality questionnaire to trainingtime and beltrankin ATA Taekwondo. *Perceptual and Motor Skills*, **79**. 2. sz., 904-906.
- Morvay-Sey Kata (2009): Martial Arts and Combatsports in Pratic and in Curricula. *Képzés és gyakorlat (Training and Practice)*, **7**. 1-2. sz., 64-80.
- Morvay-Sey Kata és Rétsági Erzsébet (2010): A küzdősportok és az önvédelem iskolai oktatásáról: Egy pécsi vizsgálat eredményei. *Új Pedagógiai Szemle*, **60**. 3-4.sz., 129-139. Letöltés: [http://epa.oszk.hu/00000/00035/00140/pdf/EPA00035\\_upsz\\_2010\\_3-4\\_129-139.pdf](http://epa.oszk.hu/00000/00035/00140/pdf/EPA00035_upsz_2010_3-4_129-139.pdf) (2017. 01. 12.)
- Morvay-Sey Kata (2011): *Küzdősportok, küzdőjátékok*. Pécsi Tudományegyetem, Szegedi Tudományegyetem, Nyugat-Magyarországi Egyetem, Eszterházy Károly Főiskola, Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft, Pécs – Budapest. Letöltés: [http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0025\\_Morvay-Sey\\_Kata-Kuzdosportok\\_kuzdojatekok/adatok.html](http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0025_Morvay-Sey_Kata-Kuzdosportok_kuzdojatekok/adatok.html) (2017. 01. 12.)
- Morvay-Sey Kata, Vass Lívia, Prókai Judit, Szentgyörgyvárné Juhász Ivett és Fehér-Borsos Anita (2014, szerk.): *Mindennapos testnevelés alternatív lehetőségei. Válaszok a mindennapos testnevelés kihívásaira*. Pécsi Tudományegyetem, Pécs. Letöltés: <http://tamop-sport.ttk.pte.hu/files/tananyagfejlesztés/mindennapos-testnevelés-alternatív-lehetosegei.pdf> (2017. 01. 12.)
- Nagy Ernő (2000): *Küzdősportok az iskolai testnevelésben*. Dialóg Campus, Budapest.
- Nagykálldi Csaba (2002): *Küzdősportok elmélete*. Computer Arts Kft., Budapest.
- Novaco, R. G. (1975): *Anger Control*. Lexington Books, Lexington, Kentucky.
- Nosanchuk, T. A. (1981): The way of the warrior: the effects of traditional martial arts training on aggressiveness. *Human Relations*, **34**. 6. sz., 435-444.
- Richman, C. L. és Rehberg, H. (1986): The Development of Self-esteem through the martial arts. *International Journal of Sport Psychology*, **17**. 3. sz., 234-239.
- Spear, R. K. (1989): Military physical and psychological conditioning: comparisons of four physical training systems. *Journal of the International Council for Health, Physical Education and Recreation*, **25**. 2. sz., 30-32.
- Theeboom, M. és De Knop, P. (1999): Asian martial arts and approaches of instruction in physical education. *European Journal of Physical Education*, **4**. 2. sz., 146-161.
- Trulson, M.E. (1986): Martial arts training. A novel „cure” for juvenile delinquency. *Human Relations*, **39**. 12. sz., 1131-1140.



8/2013. (I. 30.) EMMI rendelet a tanári felkészítés közös követelményeiről és az egyes tanárszakok képzési és kimeneti követelményeiről. Letöltés: [https://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy\\_doc.cgi?docid=a1300008.emm](https://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=a1300008.emm) (2017. 03. 06.)

Kerettantervek (2000). Testnevelés és sport műveltségterület. 1–4. évfolyam; 5–8. évfolyam; 9–12. évfolyam. Letöltés: <http://www.nefmi.gov.hu/kozoktatas/tantervek/kerettanterv-2000> (2017. 01. 12.)

Kerettantervek (2008). Testnevelés és sport műveltségterület. 1–4. évfolyam; 5–8. évfolyam; 9–12. évfolyam. Letöltés: <http://www.nefmi.gov.hu/kozoktatas/tantervek/oktatasi-kulturalis> (2017. 01. 12.)

Kerettantervek (2012). Testnevelés és sport műveltségterület. 1–4. évfolyam; 5–8. évfolyam; 9–12. évfolyam. Letöltés: [https://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy\\_doc.cgi?docid=a1200051.emm](https://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=a1200051.emm) (2017. 01. 12.)

