

Dr. Lóczy Márta

A prevenció szemlélet alkalmazása az egészséges tanulók testnevelésében

Az urbanizáció és a mozgásszegény életmód következtében már az általános iskolás gyerekek körében is növekszik azoknak az aránya, akik mozgásszervi rendellenességben szenvednek, vagy a hanyag tartás révén előre vetítik a rendellenesség kialakulásának lehetőségét. A túlsúlyos gyerekek aránya is állandó növekedést mutat, ami a keringési problémák megjelenését is indikálja.

A mozgásszegény életmód komoly egészségügyi és társadalmi problémákat okoz. Magyarországon meglehetősen kedvezőtlenek a morbiditási és mortalitási statisztikák. Különösen a 35–55 év közötti férfi korosztály adatai riasztóak. A születéskor várható élettartam a férfiaknál az utóbbi években csökkent, 65 év. A nőknél 73 év. A mai kedvezőtlen népegészségügyi helyzetet elsősorban az úgynevezett nem fertőző epidémiák okozzák. A cardiovasculáris megbetegedések a halálozások 52-54%-áért felelősek, ezt követik a rosszindulatú daganatok. Nem halál-okként, de súlyos népegészségügyi problémaként jelentkeznek a nagyszámú és egyre növekvő mértékű mozgásszervi megbetegedések is (Frenkl, R. 1997).

A felsorolt mortalitási és morbiditási tényezők konkrét kiváltó okait nem ismerjük, így direkt módon nem is lehet fellépni ellenük. A kockázati tényezőket viszont lehet csökkenteni *az életmód egészének megváltoztatásával, a testkultúra és a sport elemeinek a napi tevékenységekbe való beiktatásával, az egész életen át űzött sportolás iránti igény kialakításával.* A kockázati tényezőket csökkentő életmód kialakítását már a születés után a családban el kell kezdeni. Az intézményes nevelés időszakájában ennek a tudatos kialakítása az óvodai, majd az iskolai kezdő szakasz tanítási-tanulási folyamatának a tantervek által deklarált feladata.

A testkultúra iránti igény kialakítása a közoktatásban kell hogy megjelenjék, annak a feladata, hiszen ott gyakorlatilag az egész ifjúság elérhető. Az iskola nevelő szerepe különösen felértékelődik azáltal, hogy a társadalmi változások következtében a családok nagy hányada válságos helyzetbe került. Az iskola kezdő szakaszában a testnevelés és sport mint a tanítási-tanulási folyamat műveltségi területe, a köznapi szóhasználat mint tantárgy jelenik meg.

A testnevelés „tantárgy” szerepe az általános iskolában

Sem a gyerekkorban, sem a serdülés idején, de az ifjúkorban sem nélkülözhető a rendszeres testedzés. Serkenti a növekedés és érés folyamatát vezérlő növekedési hormon és egyéb növekedést elősegítő faktorok képződését. Ha ez a hatás

elmarad, akkor sem a termet, sem a belső szervek fejlettsége nem éri el a genetikailag lehetséges mértéket.

„A tanulóifjúság fizikai állapota – értve ezen a nem teljesen egyértelmű kifejezésen az egyszerűség kedvéért a növekedés, érés kiegyensúlyozott voltát, az aktuális kondíciót, egészségszintet, az ellenálló képességet és a fizikai teljesítő-képességet – számos vizsgálat tanúsága szerint és a rendelkezésre álló nemzetközi összehasonlíto adatok alapján nem éri el az elvárható színvonalat. [...] Az ifjúság szomatikus nevelésének hiányosságai és a felnőtt lakosság egészségi állapota között összefüggés van. A mozgáshiány, illetve a mozgásszegénység alattomos kóros tényezők, amelyek évtizedek alatt fejtik ki kedvezőtlen hatásukat, összefüggésben más kóros tényezőkkel” (Frenkl, R. 1988).

A rendszeres fizikai aktivitással több jelentős népbetegség kockázati tényezőit hatékonyan lehet csökkenteni. A hazai és külföldi orvosi szakirodalomból gyűjtött adatok alapján indokolható, hogy a szív- és érrendszeri betegségek, a kövérség, a csontok mézshiányos betegsége, a gerinc porckopásos betegségei (derékfájás), valamint a lelki egészség azon betegségfajta, amelyeknél a kialakulás kockázatát a rendszeres mozgással csökkenteni lehet (Somhegyi, A. 2000).

Az ifjúság nevelésében kiemelt szerepet játszik a testmozgás, a sport megszerettetése. Mindenkiell! Azokkal is, akik nem kiválóak, akik számára önmaguk legyőzése, saját korábbi eredményeik javítása nyújthat sikerélményt. Ez az általános iskola fontos nevelési feladata, amelyet többnyire a testnevelési órákon próbálnak megvalósítani.

Hogyan valósítja meg ezt az iskola?

„Az általános iskolai tanulók körében a kedveltség mértéke szerint a testnevelés, a rajz, a technika és az ének-zene (ebben a sorrendben) messze kiemelkednek. Ezek az iskolai tanítás-tanulás fontos energetikai-motivációs bázisai, sőt az ún. „második iskolában”, a gyerekek délutáni elfoglaltságaiban is az elsők között van” (Báthory, Z. 1992). A tantárgy oktatása során a tanulók mégsem érik el a tantervi célkitűzésekben deklarált neveltségi szintet, mert a mindennapi tevékenységi rendszerükbe nem épülnek be a testkultúra elemei. Az alsó tagozatos testnevelés tanítási-tanulási folyamata deficittel zárul.

A testnevelés hatékonyságának a vizsgálatai

Az alsó tagozatos korosztály mozgásos tevékenységeinek a vizsgálatát sok kutató különféle formákban és különféle helyszíneken végezte, hogy a tapasztalatok és a felmérési adatok összegyűjtésével és elemzésével segítsék elő a testnevelés tantárgy hatékonyabb oktatását. Ezekből mutatunk be néhányat.

1. Bakonyi F. és Nádori L. az általános iskolások körében végeztek motorikus képességfelmérő vizsgálatokat, és a kisiskolás korra jellemző és elvárható teljesítményszinteket határoztak meg nagy elemszámú mintán végzett felmérések alapján, amelyekhez viszonyítani lehet a hasonló témakörben felvett vizsgálati adatokat (Bakonyi, F. – Nádori, L. 1980).

2. A 6–10 éves gyermekek motorikus képességfejlesztésének a lehetőségeit vizsgálták a Kaposvári Tanítóképző Főiskolán. Megállapították, hogy az első osztályos tanulók kb. egy havi rendszeres gyakorlás után képesek folyamatosan 15 percet futni. Ebben szerepet játszott a tűrőképesség tudatos fejlesztése és a megfelelő motiváció is (Ozsváth, F. 1984).

3. Magyarország egyes régióiban is gyűjtöttek adatokat az általános iskolás fiatalok motorikus teljesítményeiről. Így pl. a Jászságban végzett vizsgálatok alapján született tanulmányban megállapítást nyert, hogy az itt élő 6–10 éves gyerekek motorikus próbákban mért teljesítményei a kívánatos szint alatt vannak (Pápai, J. 1997).

4. Arday és munkatársai a koordinatív képességek fejlődését vizsgálva megállapították, hogy a 6–10 éves korosztálynál ezeknek a képességfaktoroknak a fejlesztését kell előtérbe helyezni, mert ezek segítik elsősorban a cselekvésbiztonság kialakítását, melynek ez az életkor a szenzitív szakasza. Ezért koncepcióváltást sürgetnek az alsó tagozatos testnevelés tanításában (Arday 1991).

5. A koordinációs képességek mérése kissé háttérbe szorult a kondicionális képességekhez viszonyítva. Az 1990-es évek elején azonban a kutatók ennek a képességfaktoroknak a mérésére és standard adatok megállapítására végeztek vizsgálatokat (Arday, L. – Farnosi, I. 1992). Ezek alapján szerkesztették meg az alternatív testnevelés tantervet, melynek mellékletében *Teljesítmény tükröz* néven a motorikus képességfelmérő tesztek között a koordinációs képességek méréséhez is közölnek próbákat (Arday, L. 1999).

6. A gerinc deformitásait vizsgáló orvosi felmérések is kedvezőtlen eredményeket mutattak, amelyeket a Magyar Gerincgyógyászati Társaság végzett. Az „eredmények” birtokában kidolgozták prevenció programjukat, és ennek szakszerű oktatására megszervezték a tanárok kiképzését is mind a felsőoktatásban, mind a közoktatásban 1996-tól folyamatosan (Somhegyi, A. 1996).

7. A mozgásszegény életmód által kiváltott motorikus teljesítmények romlását állapították meg Németországban is, ahol 66 iskolában csaknem 1500 6–10 éves gyereket vizsgáltak különböző motorikus feladatokkal. A felmérések eredményeit összehasonlították egy 1980-ban végzett felméréssel és 13%-os romlást állapítottak meg. Az állapot javítására az iskolai sport hatékonyságát szorgalmazták, mielőtt még nagyobb problémák adódnak (Internet 2002).

8. Farnosi I. vizsgálatai alapján megállapította, hogy a 6–10 éves korosztály tanítási-tanulási folyamatát kiemelten kell kezelni, hiszen ez az életszakasz a legérzékenyebb mind a kognitív, mind a szomatikus képességek és készségek fejlesztésében, valamint a pozitív életmódminták kialakításában is. Ez az életkor a mozgástanulás csúcsideje is (Farnosi, I. 1999).

A kívánatos mértékű fejlesztés csak hosszú és hatékony nevelési folyamat révén alakítható ki, amelyben meghatározó szerepe van az iskolának, a családnak és a kortárs csoportoknak is, mint lényeges szocializációs színtereknek.

A testnevelés prevenciók feladatainak a megvalósítása

Az iskolai testnevelés elsődleges feladata a prevenció, a megelőzés. A prevenciónak is az a fajtája a legfontosabb, amelyet elsődleges prevenciónak nevezünk. Ez azt jelenti, hogy az egészséget kell megalapoznunk a károsító tényezők (mozgásszegénység) megállapítása és kikapcsolása által, amikor még egészségkárosodás nem áll fenn. Ebben a fázisban fontos szerepe van az egészségnevelésnek is. A másodlagos prevenció a betegséget megelőző állapot, amelyet felismertünk általában, vagy már esetleg valamilyen tünetcsoport is jelentkezik, de a rizikófaktorok csökkentésével (mozgáshiány) gyógyulás érhető el, vagy a betegség lefolyása rövidebb időre csökken. A harmadlagos prevenció már a betegségfázisra vonatkozik, és a cél a lehető legteljesebb helyreállítás (Harsányi, L. 1997).

Az iskolai testnevelés legfontosabb feladata az elsődleges prevenció, legfeljebb a másodlagos szakasz bizonyos formái. A másodlagos és főképpen pedig a harmadlagos prevenciók feladatok már orvosi ellátást és egészségügyi intézmények, egészségügyben dolgozók bekapcsolását igénylik. Ezt azért tartjuk fontosnak hangsúlyozni, mert napjainkban gyakran előfordul, hogy sokszor szülői nyomásra is, az iskolai testnevelési órákon gyógytestnevelés bevezetését szorgalmazzák. Ez helytelen szemlélet, hiszen a gyógytorna anyaga nagymértékben különbözik a testnevelés mozgásformáitól. A gyerekeknek ugyan nem „árt”, de megfosztja őket az általuk igazán kedvelt mozgásformák nyújtotta öröm és sikerélmény átélésétől. Az iskolaorvos feladata, hogy szűrje ki a gyógytestnevelésre szoruló tanulókat, akikkel szakképzett gyógytornász tud igazán hatékonyan dolgozni.

A hatékony testnevelési foglalkozások ismérvei

A testnevelésnek kell a prevenciók feladatokat ellátni, hogy a napjainkban népbetegségnek számító nem fertőző betegségek ne alakuljanak ki. Ezért a testnevelési órákon a tanulóknak olyan mozgásos ingereket kell biztosítani, amelyek az adott korosztálynál a küszöbinger szintjét átlépik. Erre vonatkozó adatokat az országos felmérések alapján megállapított standard értékek alapján kaphatunk, amelyet a testnevelési tantervek is tartalmaznak. Gyakorlati nyelven szólva az óráknak hatékonyaknak kell lenni ahhoz, hogy a szükséges kondicionális és koordinációs képességek megfelelő mértékben fejlődjenek.

1. A testnevelés órák száma legalább heti 3 legyen, mert az ingerek gyakorisága is igen erősen befolyásolja a képességfejlesztést. A 6–10 éves korosztálynál a mindennapos intenzív mozgás lenne ajánlatos.
2. A koordinációs képességek fejlesztése, a mozgásügyesség párhuzamosan haladjon a kondicionális képességek fejlesztésével.
3. A tanítási-tanulási folyamat sikerességét – így a mozgástanulást is – meghatározza a motiváció, a tanulói aktivitás. Ez vonatkozik egyrészt arra a mozgásanyagra, amely a folyamatban szerepel, de vonatkozik a pedagógus tevékenységére is. A két dolog egymástól elválaszthatatlan. Igazán motiválni csak a jól motivált pedagógus képes.
4. A testnevelés órák felépítése szakszerű legyen. Tartalmazza a megfelelő beemelegítést, a feladatok egymásra épülésének elvét, és a gyerekeknek kellemes élményt is jelentsen.

Ajánlott mozgásformák a mozgásszegény életmód következtében kialakult leggyakoribb elváltozások megelőzésére

A leggyakrabban a keringési és a légző rendszer rendellenességei, a hanyag tartás és a gerincoszlop elváltozásai, valamint a túlsúlyos állapot okoznak problémát a gyerekeknél. A felsorolt betegségcsoportok megelőzése érdekében a gyakorlati tennivalók az alábbiakban foglalhatók össze:

A keringési és a légzőszervek fejlesztésére az állóképességi gyakorlatok a legalkalmasabbak. 6–10 éves korban a szervezet nagyon jól alkalmazkodik a viszonylag huzamos ideig tartó, közepes intenzitást igénylő mozgások által kiváltott ingerekhez, amelyek az alap állóképesség fejlesztését segítik elő. A természetes mozgások széles skáláját alkalmazhatjuk, amelyeket célszerű sok mozgással járó testnevelési játékok keretében alkalmazni. A mozgások (játékok) időtartamának és a mozgások intenzitásának a fokozatos emelésével növelhetjük a terhelést.

Ebben az életkorban a képességek fejlődése még párhuzamosan halad, de azért gondot kell fordítani az *alaperő* fejlesztésére is. Ez a fogalom azt jelenti, hogy a gyerek a korának megfelelően képes teljesíteni egyszerű erőfelmérő gyakorlatokat, amelyek elsősorban a gyorsasági erő kategóriájába sorolhatók. Pl. négyütemű fekvőtámasz gyakorlatok, hanyattfekvésből felülések, hason fekvésből törzsemelések, amelyeket meghatározott ideig végeztetünk. Az erőfejlesztésnél tilos a gerincet felülről terhelő erőgyakorlatok alkalmazása!

A hanyag tartás és a gerincoszlop elváltozásainak a megelőzésére szükséges a gerincoszlopot tartó izomzat megerősítése. Ennek gyakorlatanyagát alkotják azok a természetes mozgások, amelyek a gyerek mozgásfejlődése során különösebb oktatási tevékenységek nélkül fejlődnek, és elősegítik a bonyolultabb mozgások kialakulását. Ide sorolhatók a kúszások, mászások, emelések, hordások, támaszban és függésben végzett gyakorlatok, az egyszerű ugrások, dobások. Ezeket a mozgásformákat játékos

tevékenységek és testnevelési játékok keretében is lehet gyakoroltatni, a rendszerességre és a fokozatosan nehezedő végrehajtásra kell ügyelni.

A gyógytornászok által javasolt gimnasztikai gyakorlatok csak akkor lehetnek hatásosak, ha azokat a gyerekek helyes tartással képesek végrehajtani, ami nagy szakszerűséget igényel az oktató részéről. Problémát okozhat még a gyerekek motíváltóságának a hiánya is ezeknél a gyakorlatoknál. Tehát a 6-8 éves gyerekek esetében célravezetőbb megoldás a játékos formában végzett természetes gyakorlatok alkalmazása. A speciális gimnasztikai gyakorlatokat fokozatosan, a gyerek életkorát figyelembe véve kell megtanítani és alkalmazni.

A *kövértség* megelőzésére is alkalmasak az előző pontokban felsorolt gyakorlatok, de nagyon fontos a helyes táplálkozás szabályainak az ismertetése is, ami nem feltétlen a testnevelési órákon történik. A mozgásos tevékenységek során a túlsúlyos gyerekeket is sikerélményhez kell juttatni, az oktatónak türelmesnek kell lenni.

A felsorolt sokrétű tevékenységformák és elméleti ismeretek birtokában képes a pedagógus a testnevelésben rejlő prevenciós feladatok megoldására. A kis-iskolások esetében problémát jelenthet, hogy a tanítók felkészültsége megfelel-e e sokrétű tevékenység sikeres végrehajtásához. Vannak olyan nézetek, melyek szerint csak a szaktanárok képesek igazán ellátni ezeket a feladatokat. A másik oldal azonban azt mondja, hogy a kisgyerekek személyiségének a fejlesztését az osztálytanító tudja igazán sikeresen megoldani, hiszen érzelmileg ő áll a legközelebb a gyerekekhez, ezért sokkal jobban képes őket motiválni. Mi nem foglalnánk állást ebben a kérdésben, hiszen a pedagógus személyiségét nem a diploma szintje határozza meg. Az érzelmileg stabil, a korosztály oktató-nevelő munkájához releváns szakmai ismeretekkel rendelkező pedagógus jól fogja megoldani a feladatokat a testnevelés prevenciós hatásának elérése területén is, akár tanítóképzőben, akár tanárképző intézményben szerezte is az ismereteit.

Felhasznált irodalom:

Arday L.: Konceptióváltás az iskolai testnevelésben. *Magyar Testnevelési Egyetem Közleményei*. Budapest, 1991/1. sz., 93–103. o.

Arday L. – Farnoszi I.: Előkísérlet a 7-10 éves fiúk és lányok koordinációs képességeinek megállapítására. *Magyar Testnevelési Egyetem Közleményei* 1992/2–3. sz., 33–59. o.

Arday L.: Testnevelés alternatív tanterv az általános iskola 1-4. osztálya számára. In *A testnevelés tanítása tanítói kézikönyv az alsó tagozatos pedagógusok számára*. Budapest, 1999, Korona, 7–51. o.

Bábosik I.: *A nevelés folyamata és módszerei*. Budapest, 1991, Leopárd, 150. o.

Bakonyi F. – Nádori L.: Az állóképesség életkori szintjei 4-12 éves korban. In *A sport és testnevelés időszerű kérdései*. 1980.

Báthory Z.: *Tanulók, iskolák, különbségek. Egy differenciális tanulásmélet vázlatja.* Budapest, 1992, Tankönyvkiadó, 1–338. o.

Farmosi I.: A mozgásfejlődés. In Arday L. (szerk.): *A testnevelés tanítása tanítói kézikönyv alsó tagozatos pedagógusok számára.* 325. o.

Frenkl, R.: Az urbanizáció kihívásai. In *Felsőoktatás, értelmiség, egészség (kutatási beszámoló).* Budapest, 1997, Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség kiadványa, 5–15. o.

Frenkl, R.: Iskolai szomatikus nevelés. *A TF közleményei.* 1988/2. sz. 53–59. o.

Harsányi L.: Prevenció – rekreáció – rehabilitáció. *Egészségnevelés.* 1997/38. sz. 194–198. o.

Internet: www.focus.de/G/GN: Konditionsschwache Grundschüler. 2002. 05. 16.

Ozsváth F.: A képességfejlesztés időszerű kérdései. *A Testnevelési Főiskola Közleményei.* 1984/2. Melléklet, 23–30. o.

Pápai J.: A Jászszági gyermekek testfejlődése és fizikai teljesítménye az 1980-as évek elején. In Pethő László (szerk.): *Jászszági Évkönyv.* Jászberény, 1997, Jászszági Évkönyv Alapítvány, 176–200. o.

Somhegyi A. et al.: *Tartáskorrekció.* Budapest, 1996, Magyar Gerincgyógyászati Társaság, 53. o.

Somhegyi A.: Fizikai aktivitás: több jelentős népbetegség kockázatának hatékony csökkentése. In Rados Péter (szerk.): *Egy pályázat utóélete.* Budapest, 2000, KOMA és EÜ Minisztérium közös kiadványa, 25–29. o.



Célravezetők a játékos formában végzett természetes gyakorlatok