

OTDK-Dolgozat

2025

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai kar

**A tájékozódási futás helyzete és lehetőségei a magyar testnevelés
oktatásában**

Opportunities of Orienteering in Hungarian Physical Education

Rövid Boglárka

Konzulens: Dr. Kovács Katalin
egyetemi docens

Kézirat lezárásának dátuma: 2025.01.16.

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés.....	3
2. Irodalmi áttekintés	3
Egyetemes áttekintés	3
A tájfutás Magyarországi viszonylatban	4
A sportág és a Nemzeti Alaptanterv kapcsolata	5
A sportág lehetőségei	6
3. Kutatási módszer	7
4. Vizsgálati minta	8
5. Eredmények.....	9
6. Összegzés.....	13
7. Javaslatok.....	14
Iskolában alkalmazható tájfutás jellegű játékok.....	14
Épület tájfutás.....	15
Mátrix pálya.....	15
Teremtájfutás	16
8. Felhasznált irodalom.....	18

1. Bevezetés

A tájékozódási futás (orienteering) egy olyan sportág, amely az ember testi és szellemi képességeit egyaránt próbára teszi. A sportoló térkép és iránytű segítségével a természetben mozog, miközben előre kijelölt ellenőrző pontokat kell a megadott sorrendben a lehető legrövidebb idő alatt felkeresnie. Ez a sport nem csupán a fizikai állóképességet fejleszti, hanem a problémamegoldó készséget, a koncentrációt és a döntéshozatalt is. A XIX. században, Skandináviában kialakult tájfutás katonai gyökerekből nőtt ki magát, és mára a rekreáció és az oktatás fontos eszközévé vált. A sportág különlegessége, hogy a modern ember számára lehetőséget nyújt a természetes környezethez való visszatérésre, miközben aktívan mozog és szellemi kihívásokkal szembesül.

Az iskolai testnevelésben rejlő lehetőségek miatt kiemelten fontos szerepe lehet a tájfutásnak a diákok fejlesztésében. Az oktatásban való alkalmazásával a tanulók megtapasztalhatják a sport sokoldalúságát, amely elősegítheti a fizikai, mentális és szociális képességek egyidejű fejlesztését. A pedagógusok számára is sokoldalú eszközt kínál arra, hogy változatosabbá és élvezetesebbé tegyék a testnevelésórákat. Mindemellett a sport a tanulók térképolvasási és tájékozódási készségét is fejleszti, ami más tantárgyakban – például földrajz vagy matematika – is kamatoztatható. A kutatásom hosszútávú célja a sportág oktatásának népszerűsítése a hazai testnevelés órákon.

Kíváncsiak voltunk, hogy jelenleg milyen szerepet tölt be a sportág a testnevelés órákon és a testnevelő tanárok, milyen ismeretekkel rendelkeznek a tájfutásról.

2. Irodalmi áttekintés

Egyetemes áttekintés

„A skandinávok értelmezése szerint a tájékozódás, mint kultúra - része a modern ember kultúrájának. Ismeretanyaga átfogja, vagy érinti a műveltség területeinek nagy részét. A pedagógus szempontjából pedig a nevelési területek összességét érinti.” (Hardi András, 1993) Amint azt Hardi tanulmányában leírtak mutatják több északi ország tekinti a tájékozódás képességét értéknek, így a természetjárást és tájfutást is, amit iskolai keretek között szervezetteren oktatni kell. Ez a szemlélet példaértékű, amelyet nem csak hazánk, de Európa

szerte más országok is követendőnek tartanak és felismerték kulturális jelentőségét. Ilyen országok a skandinávokon kívül többek között például Dánia, Belgium, Észtország, Franciaország, Németország, Ausztria, Svájc, Horvátország, Csehország, Szlovénia, Szlovákia, Olaszország, Görögország és Törökország. (IOF weboldal) Több ország a felsoroltak közül rendelkezik írott segédanyaggal, útmutatóval a tanárok számára, hogy hogyan tudják a tájfutást beépíteni az iskolai tevékenységek közé. Ilyen mű például a németeknél és osztrákoknál az *Orientierungslauf in der Schule* (Neumann, 2017) vagy a finn *Online Orienteering Guide for Teachers* (Huikko, 2020). Ezek a segédletek kifejezetten laikusok számára készültek, akik nem jártasok a sportágban. Részletes magyarázatot és instrukciót tartalmaznak annak érdekében, hogy az iskolában is megvalósulhasson a tájfutásra jellemző mozgásformák vagy logikai játékok. Ezenfelül több nemzet vizsgálta a tájfutás és az oktatás pozitív kapcsolatát, ilyen például a *Starting a sport as outdoor education in infancy: orienteering, visual spatial memory for empowering school learning* (Cataldi et al, 2021), valamint *Orienteering as a supportive educational tool: The case of mathematics and science* (Asma & Yıldız, 2023), *Examination of Teachers' Views on the Use of Orienteering in Education* (Uzuner & Bektas, 2024). A skandináv országok mellett több környező ország is sikeresen integrálta a tájfutást az iskolai oktatásba. Szlovákia és Csehország például kiemelt figyelmet fordít a sportág népszerűsítésére, amelynek köszönhetően jelentős fejlődést értek el mind az infrastruktúra, mind a sportolói utánpótlás terén. (Czech education in nature traditions, 2019) A nemzetközi példák alapján kiderül, hogy a tájfutás nemcsak a fizikai, hanem a szellemi képességek fejlesztésének is hatékony eszköze, amit érdemes lenne Magyarországon is szélesebb körben alkalmazni.

A tájfutás Magyarországi viszonylatban

Magyarországon több, mint fél évszázada, 1970. január 1-én alakult meg a Magyar Tájékozódási Futó Szövetség (MTFSZ), kiválva a természetjárásból, ekkor vált önálló sportággá a tájfutás. (MTFSZ adatbázis). Noha nem olimpiai sportág, akkor mégis nagyobb támogatást kapott, mint napjainkban, azonban közel sem annyit, mint a fejlettebb országokban (Svájc, Norvégia, Finnország, Svédország, Szovjetunió, Csehszlovákia). (MTFSZ adatbázis) A szövetség megalakulása után napjainkig a tájfutó közösség aktivistái minden erejükkel a sportág széleskörű megismertetésén és népszerűsítésén dolgoztak és dolgoznak. Ennek köszönhetően számos publikáció és tanulmány született, ami a sportággal foglalkozik, például

Erdők, hegyek sportjai (Dosek, 1997), A navigáció 100 éve versenysport (Dosek, 1998), A tájékozódási versenyzés technikája és taktikája (Gombkötő, 1975), Diáktájfutás (Herpainé et al, 2008), Tájékozódási futás – honnan indult? – hová tart? (Kiss-Geosits, 2022). Azonban kevesebben foglalkoztak a tájfutás és az oktatás kapcsolatával, valamint a sportág iskolai keretek közötti lehetőségeivel, ilyen munka például: *A tájfutás oktatásának lehetőségei az iskolában a kerettantervek tükrében (Herpainé, 2017), A tájékozódási futás beépítése a mindennapi testnevelésbe (Fehér, 2019,* valamint érintőlegesen *Kezdő tájfutók elméleti és gyakorlati képzése (McCarthy, 2023).* Ezek a munkák, azzal foglalkoztak, hogy hogyan lehetne a tájfutást oktatni testnevelés órákon, viszont egyik értekezés sem vizsgálta, hogy gyakorlatban hogyan valósul meg a sportág oktatása az iskolákban. Ennek feltárására irányul a kutatásom, hogy behatóbb információkat szerezzünk a témában, mivel csak kevesen vizsgálták eddig.

A sportág és a Nemzeti Alaptanterv kapcsolata

A tájékozódási futás beépítése a mindennapos testnevelésbe lehetséges, mivel a Nemzeti alaptantervben megfogalmazottak szerint az egyes intézmények saját hatáskörrel dönthetnek a sportág oktatásáról. Alsó tagozatban, mint a „Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben” 30 órában, valamint felső tagozatban az „Alternatív környezetben űzhető sportok” című tematikai egység alatt, 54 órában. Valamint 9-12.osztályig 60 órában beépíthető a testnevelésórába „Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek” tematikai egység alatt. (NAT, 2020) A tájékozódáshoz és a tájfutáshoz kötődő ismeretek nem kizárólag a testnevelésórán jelennek meg, hanem más tantárgyak keretein belül is, például földrajz, matematika, informatika stb. A tantárgyközi kapcsolatokat, kereszttantervi lehetőségeket is érdemes kihasználni. A sok elméleti ismeret megértésében segíthet a gyakorlatban kipróbált térképhasználat, az iránytű, tájoló alkalmazása. Mindez növeli a tanulói aktivitást, az önálló tanulói munkát. Aktivizálja a nehezen „mozgósítható” tanulókat. Oldja a más tárgytól való elszigeteltséget. Segíti a tudományterületek összekapcsolásával a tanulói megértést. (Bíró, 2015) A szakirodalom szerint igazolt, hogy a tájfutás fontos oktatási eszköz lehet az iskolák számára, ami által játékos módon fejleszthető és fejleszthető a diákok térképolvasási és probléma megoldó készsége.

A felgyorsuló modern világban átalakulóban van a gyerekek szabadidős tevékenység igénye is, így egyre több időt töltenek a lakásban digitális eszközhasználattal. A „Z és az „α”

generáció digitális világba született gyermekeit már máshogy kell megközelíteni, hogy proaktívak és együttműködőek legyenek a testnevelés órákon is. A multitasking nem okoz számukra gondot, az impulzusorientált generáció figyelmét sokkal kisebb szekvenciákban kell lekötöni. Új tanári kihívást jelent, hogy folyamatos ingerek ériék az osztályt és élménygazdag legyen a tanítás (Tari, 2011). Amint azt Tari tanulmánya is alátámasztja, a gyerekek inger igényét kielégítő új módszerekre van szükség. Az informatikai eszközökkel támogatott (pl mobil-o, QR-kódos pontfogás – állandó pálya) sportolás még az inaktívabbak számára is vonzóvá teheti a természetjárást vagy tájfutást.

Azonban a természetben űzhető tevékenységeknek számtalan más előnye is vannak, amelyeket érdemes átadni a gyerekek számára. „A természetben űzhető sportok értékét az adja, hogy kiragadja az embert a civilizációs ártalmakból, és egészséges környezetben teszik lehetővé a testmozgást. A természet erőivel (nap, szél, csapadék, hőmérséklet stb.) való testedzés hatása kedvező, növeli az ember teherbíró képességét, erősíti az immunrendszerét” (Herpainé, 2017)

A sportág lehetőségei

„A tájfutó a terepfutó azon különleges fajtája, aki nem szalagok, hanem furcsa színű térképek (és iránytű/tájéoló) alapján tájékozódik, és gyakran bukkan fel a bozót sűrűjéből; állóképessége nagyjából háromszor olyan jó, mint egy terepfutóé, ugyanez elmondható a memóriájáról és egyéb kognitív funkcióiról is, marketingje azonban fordítottan aránylik ezen képességeihez.” (Dosek, 1997)

A szövegrészlet remekül összefoglalja a sportág előnyeit és rávilágít a hátrányára is egyben. Összefoglalva a kevesebb médiafigyelem és marketing hiánya kevésbé teszi vonzóvá a sportágot a gyerekek és szülők számára hazánkban. Ennek eredményeképpen egy zárt közeg alakult ki, aminek a korlátait nehéz átlépni. Magyarországon a hivatalos versenyengedéllyel rendelkező, valamely egyesület (összesen 87 db bejegyzett) színeiben rendszeresen versenyzők száma évek óta nem haladja meg a 2500 főt. (MTFSZ, adatbank) Más nemzeteknél valamelyest jobb a helyzet, de ennek ellenére nem része a tájékozódási futás az olimpiai sportágaknak. Pedig 1977-ben elfogadta a Nemzetközi Olimpiai Bizottság az előterjesztési javaslatát és bekerült a rendező ország által választható sportágak közé. A szakirodalmak szerint a sportág szélesebb körű megismertetését segíthetné a tájfutás beépítése az iskolai testnevelés tantervébe.

Céljaink összhangban állnak a magyar szakirodalmak azon törekvéseivel, amelyek a tájfutás népszerűsítését és oktatási célú alkalmazását tűzték ki. Úgy véljük, hogy a sportág szélesebb körű integrációja hozzájárulna a testnevelő tanárok képzésének megújításához, és hosszú távon elősegítené a sportág hazai elismertségét. Az iskolákban történő bevezetés érdekében további kutatásokat tartunk szükségesnek, különös tekintettel a sportág testnevelési tantervbe való beilleszthetőségére, mivel nem találtunk olyan szakirodalmat, amely a testnevelő tanárok és a tájfutás kapcsolatát vizsgálta volna. Ezért fontosnak tartottuk megvizsgálni, hogy jelenleg milyen szerepet tölt be a sportág a testnevelés órákon és a testnevelő tanárok, milyen ismeretekkel rendelkeznek a tájfutásról. Feltételezzük, hogy az iskolai testnevelésben nem része az általánosan alkalmazott mozgásformáknak, illetve a testnevelőknek nem naprakész a sportág oktatásmódszertani ismerete.

3. Kutatási módszer

A kutatás során kiemelt figyelmet fordítottam arra, hogy megbízható és releváns szakirodalmakra alapozzam a munkámat. Elemzéseim során olyan hazai és nemzetközi tanulmányokat tanulmányoztam, amelyek a tájékozódási futás pedagógiai és kulturális jelentőségét tárgyalják. Az elérhető szakirodalmak nemcsak elméleti alapot nyújtottak a kutatáshoz, hanem konkrét példákat és módszertani javaslatokat is, amelyek segítettek a kutatási céljaim pontosabb megfogalmazásában és megvalósításában.

A kutatás során az adatgyűjtést kérdőíves módszerrel végeztük el, amelyet „hóglyó” - módszerrel terjesztettük, személyes úton és online platformok segítségével. A kérdőív etikai engedéllyel rendelkezik: ELTE PPK, 2024/375 (2024.07.02.), valamint a részvétel teljesen önkéntesen és anonimán zajlott. A kutatás a testnevelő tanárokkörét célozta meg, illetve az iskolai keretek között testnevelést oktató sportszakembereket.

A kérdőív a demográfiai kérdések mellett rákérdezett sportszakos egyetemi oktatásban tanult – tájfutással kapcsolatos – ismeretekre és véleményekre. Illetve a jelenlegi iskolai gyakorlatra is, azaz milyen mértékben építik, vagy nem építik be a testnevelők a tájfutást a testnevelés órákba, ezenfelül a sportág tanítási szokásaikra.

A leíró statisztikát Excel programmal végeztük az összehasonlító elemzéseket a JASP statisztikai program 0.18.3.0 változatával.

4. Vizsgálati minta

A kérdőívet összesen hetven olyan oktató töltötte ki, aki a kitöltéskor testnevelő tanárként tanított. A statisztikai követelményeknek minden kitöltő megfelelt, lemorzsolódás nem volt.

1.táblázat: Vizsgálati minta

Vizsgálati minta						
	30 éves	30-40 éves	40-50 éves	50-60 éves	60+ éves	Összes
Tanító	3	0	4	0	0	7 (10%)
Általános iskolai	2	3	9	4	1	19 (27,1%)
Középiskolai	5	5	18	10	1	39 (55,7%)
Sportszakos végzettség	1	2	1	1	0	5 (7,1%)
Összes	11 (15,7%)	10 (14,3%)	31 (44,3%)	15 (21,4%)	2 (2,8%)	70

A kérdőívre, 70 magyar testnevelő tanárt válaszolt, az ország egész területéről. A vizsgálati mintát demográfiai adatok alapján, valamint a pályán eltöltött évek és tanítási tapasztalatuk alapján vizsgáltuk.

A minta legnagyobb részét a középiskolai testnevelő tanárok tették ki, összesen 39 fővel, ami az összes résztvevő több mint felét jelenti. A korosztályi eloszlás alapján a 40-50 éves korosztály volt a legnagyobb létszámú, 31 fővel.

Az általános iskolai testnevelő tanárok csoportja 19 főt számlált, közülük is a 40-50 éves korosztály volt a legjelentősebb, 9 fővel. A tanítók kisebb számban, mindössze 7 fővel képviseltették magukat, közülük a legfiatalabb (30 éves) és a középkorosztály (40-50 éves) egyaránt jelen volt, azonban a 30-40 éves és az idősebb (50+) tanítók hiányoztak a mintából.

A sportszakos végzettségű résztvevők mindössze 5 főt tettek ki, különböző korosztályokból egy-egy fővel. Az életkori megoszlást vizsgálva a résztvevők több mint fele 40 év feletti volt, ami arra enged következtetni, hogy a kutatásban nagyobb hangsúlyt kapott a tapasztaltabb tanári réteg véleménye. A vizsgálati minta heterogenitása lehetőséget nyújtott arra, hogy különböző oktatási szintek és korosztályok szempontjait összehasonlítsuk.

A kérdőíves kutatásunk válaszai Magyarország minden régiójából érkeztek, amely biztosítja az országos reprezentativitást és a régiók közötti összehasonlítás lehetőségét. A

kitöltők 20%-a Kelet-Magyarországról, 44,3%-a közép-magyarországi régióból, míg 35,7%-a Dunántúlról származik. Ez az eloszlás kiegyensúlyozott képet mutat az ország különböző területein dolgozó testnevelőtanárok nézőpontjáról és tapasztalatairól, így lehetővé teszi, hogy az eredmények mindhárom régió releváns adatait és szakmai gyakorlatát tükrözzék.

5. Eredmények

Először arra voltunk kíváncsiak, hogy a testnevelőként tanító pedagógusok tanultak-e a tájfutásról az egyetemi éveik alatt. A 2. táblázat azon válaszokat ismerteti, akik kaptak ismereteket a sportágról.

2. táblázat: Pedagógusok, akik nem kaptak felsőfokú tanulmányaik alatt tájfutás oktatást

Nem kapott felsőfokú tanulmányaik alatt tájfutás oktatást						
Végzettség	30 éves (n=11)	31-40 éves (n=10)	41-50 éves (n=31)	51-60 éves (n=15)	61+ éves (n=2)	Összes (n=70)
Tanító (n=7)	3	0	4	0	0	7 (100%)
Általános iskolai (n=19)	1	0	6	3	1	11 (57,9%)
Középiskolai (n=39)	1	3	6	1	1	12 (30,7%)
Sportszakos végzettség (n=5)	0	0	0	0	0	0 (0%)
Összes	5 (45,4%)	3 (30%)	16 (51,6%)	4 (26,6%)	2 (100%)	30 (42,8%)

Önmagában a beérkezett válaszokat pozitívnak értékeljük, mivel elmondható, hogy közel 60%-a résztvevőknek, felsőfokú tanulmányaik során találkozott a tájfutással.

A 2. táblázatról leolvasható, hogy a tanító végzettséggel rendelkezők 100%-a nem részesült felsőfokú tanulmányaik alatt tájfutás oktatásban. Valamint elmondható, hogy az általános iskolai végzettséggel rendelkezők több, mint fele és a gimnáziumban tanítók harmada nem találkozott a sportággal felsőfokú tanulmányaik során.

Korosztály szempontjából nézve leolvasható, hogy a 30 évnél fiatalabb és a 40-50 éves korosztályok fele nem részesült a sportág oktatásában.

Következő lépésben arra voltunk kíváncsiak, hogy a válaszadók szerint szerepel-e a tájfutás a NAT-ban vagy sem.

3. táblázat: Az egyetemi oktatásban kapott ismeretek megoszlása.

Contingency Tables		Legjobb tudásom szerint a tájfutás szerepel a NAT-ban.		
Felsőfokú tanulmányai alatt oktatták a tájfutást?		Igen	Nem	Total
Igen	Count	14	26	40
	% within row	35%	65 %	100 %
Nem	Count	11.000	19	30
	% within row	36.6 %	63.3 %	100%
Total	Count	25	45	70
	% within row	35 %	64.3 %	100 %
Chi-Squared Tests				
	Value	df	p	
X ²	0.021	1	0.885	
N	70			

A kérdőív kérdései között szerepelt, hogy a legjobb tudásuk szerint a tájékozódási futás szerepel-e a NAT-ban. A 3. táblázat jól szemlélteti, hogy a válaszadók kétharmada (64,3%) szerint nem szerepel a NAT-ban a tájékozódási futás. Ez számos további kérdést vet fel. Az eredmények arra is rámutatnak, hogy azon testnevelők is szignifikánsan magasabb arányban adtak nemleges választ a NAT-ra, akiknek volt sportági (tájfutás) oktatása az egyetemi évek alatt.

Jelenleg a (40/2024. (IX.2.)) kormányrendelet alapján a pedagógusoknak NAT-vizsgát kell tenniük az oktatott tantárgyaikból. Ez a rendelet 2024. szeptember 3-án lépett hatályba, és előírja, hogy a pedagógusoknak egy tízórás távoktatási képzés keretében kell megújítaniuk ismereteiket a NAT-tal kapcsolatban, majd a képzést követően vizsgát kell tenniük.

Ezért megnéztük, végzettség és korosztályos bontásban is a NAT-os ismereteket. A kérdőívben igen-nem válasz lehetőség volt. A 4. táblázatban a nemleges válaszokat ismertetjük.

4. táblázat: Legjobb tudásom szerint nem szerepel-e a tájfutás a NAT-ban, végzettség és korosztály megoszlásában.

Szerepel- e a NAT-ban a tájfutás: Nem						
Végzettség	30 éves (n=11)	31-40 éves (n=10)	41-50 éves (n=31)	51-60 éves (n=15)	61+ éves (n=2)	Összes (n=70)
Tanító (n=7)	0	0	3	0	0	3
Általános iskolai (n=19)	1	3	7	2	1	14
Középiskolai (n=39)	4	4	10	5	0	23
Sportszakos végzettség (n=5)	1	2	1	1	0	5
Összes	6 (54%)	9 (90%)	21 (68%)	8 (53,3%)	1 (50%)	45 (64,3%)

A végzettségek tükrében megvizsgálva megállapítható, hogy az általános és középiskolai tanárok több, mint fele szerint nem szerepel a NAT-ban a sportág. Érdekes adat, hogy a 2. táblázat alapján kiderült, hogy a sportszakos végzettséggel rendelkezők közül mindenki találkozott felsőfokú tanulmányaik alatt a sportággal, szerintük nem szerepel a sportág a NAT-ban.

A kapott eredményeket korosztályok szerint vizsgálva, a 30-40 évesek ismerik legkevésbé a NAT-t, míg a dobogó második helyét a 41-50 évesek foglalták el, igaz a 2. táblázat alapján ezen korosztály felének nem volt tájfutás oktatása az egyetemi évek alatt.

Azon pedagógusokat, akik az egyetemi évek alatt tanultak tájfutást (n=40), felkértük, hogy egy négy fokú skálán értékeljék a tanultakat.

5. táblázat: Egyetemi oktatás értékelése

Tájfutás oktatásának értékelése					
Összes: 40 fő	Egyáltalán nem értek egyet.	Inkább nem értek egyet.	Inkább egyetértek.	Teljes mértékben egyetértek.	Átlag

Felkeltették az érdeklődésem.	1	13	15	11	2,9
Kaptam oktatásmódszertani javaslatokat.	15	13	9	3	2,0
Kaptam útmutatást, hogyan építsem be az órákba.	23	12	3	2	1,6

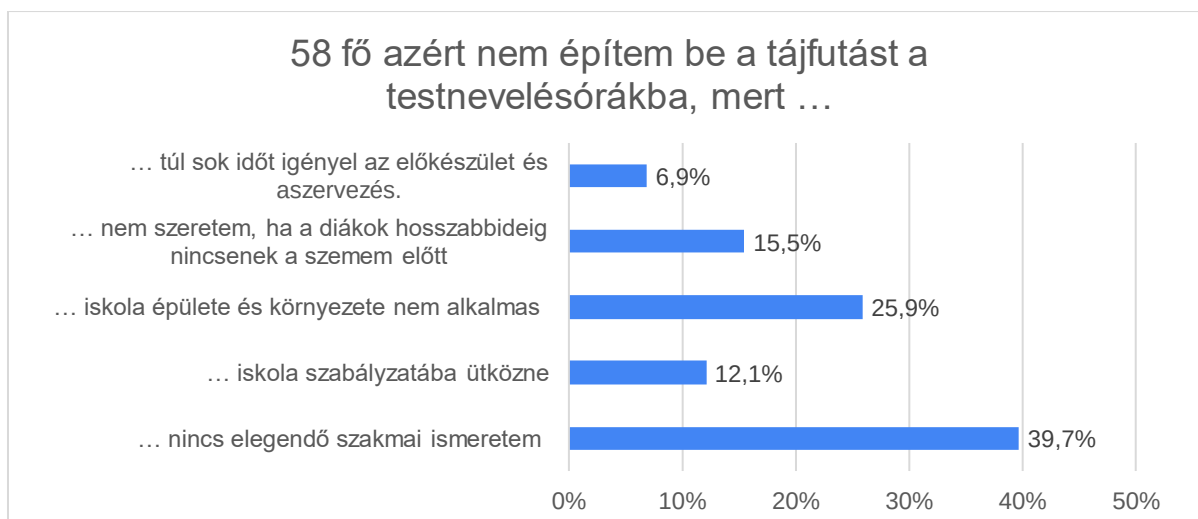
Az 5. táblázatról leolvasható, hogy az a 40 fő, aki találkozott a sportággal, annak felkeltették az érdeklődését, vagyis pozitívan emlékeznek a sportágra. Azonban az is leolvasható az adatokból, hogy a válaszadók jelentős aránya, közel 70%-a nem kapott felsőfokú tanulmányai alatt a sportággal kapcsolatban oktatásmódszertani javaslatot. Valamint szinte egyáltalán nem kaptak útmutatást arra, hogyan építsék be a tájfutást a testnevelésórákba. A válaszadóknak csak 17%-a (12 fő) építi be a tájfutást a testnevelésórákba.

6. táblázat: Tájfutás a testnevelés órákon, végzettség szerint.

Végzettség	Tanító (n=7 fő)	Általános iskolai (n=19)	Közép- iskolai (n=39)	Sport- szakos (n=5)	Összesen (70)
Beépítem az órákba	2	2	7	1	12
Nem építem be az órákba	5	17	32	4	58

Az 6. táblázat alapján a végzettség, azaz a korábbi ismeretek nem jelentenek akadályt arra nézve, hogy a pedagógusok beépítik-e a tájfutást a testnevelés órákba.

Arra is kíváncsiak voltunk, hogy akik nem alkalmazzák a sportágot a testnevelés órán (n=58), vajon miért nem.



1.ábra: Testnevelők válaszai, arra miért nem építik be az óráikba a tájfutást.

A válaszok alapján a fő ok, hogy nem kaptak elegendő szakmai ismereteket, ami összecseng a 4. táblázat eredményével. A dobogó második helyén a körülményeket és a környezetet jelölték meg a pedagógusok, akiknek csak közel 7%-a szerint igényel sok időt és előkészületet a sportág oktatása.

6. Összegzés

A tájékozódási futás sajátos sportágként a fizikai állóképesség és a kognitív képességek együttes fejlesztését célozza, amelyet mind az egyéni, mind a társadalmi fejlődés szempontjából érdemes vizsgálni.

Vizsgálatunkban a 70 válasz érkezett az Ország minden területéről, 25-61+ éves korosztálytól és különböző végzettséggel.

Eredményeink szerint a tájfutás oktatás a középkorosztálynál jelent meg a legalacsonyabb arányban az egyetemi oktatásban. Ugyancsak ez korosztály és ismeri legkevésbé a NAT által nyújtott (alternatív oktatási) lehetőségeket függetlenül végzettségtől. Összegezve az általunk gyűjtött adatok alapján megállapítható, hogy bár a tájékozódási futás hivatalosan megjelenik a magyar Nemzeti alaptantervben, alkalmazása korlátozott maradt az oktatási gyakorlatban.

Azon válaszadók eredményeiből, akik értékelték az egyetemi oktatást, arra következtetünk, hogy ennek az egyik fő oka a testnevelő tanárok hiányos módszertani

felkészültsége, azaz az egyetemi oktatás hiányossága, annak ellenére, hogy az oktatás során sikerült az érdeklődést felkelteni a sportág iránt. Ez arra utal, hogy a sportág iskolai integrációja további támogatást és fejlesztéseket igényel.

Azonban az is megállapítható, hogy a felsőfokú tanulmányok nem akadályoznak annak, hogy érdeklődő pedagógusok a tájfutást is oktassák az órákon.

7. Javaslatok

A tájékozódási futás speciális előnye, hogy az iskolai keretek között is lehetőséget biztosít a diákok szellemi és fizikai fejlődésére, különösen a problémamegoldás, döntéshozatal és térképolvasási készségek terén. Ez a komplexitás azonban olyan kihívásokat is jelent, amelyek meghaladják a hagyományos testnevelési tananyag követelményeit. A sportág oktatásához szükség van a tanárok továbbképzésére, valamint olyan eszközök és technológiák (pl. GPS-alapú rendszerek, QR-kód alapú tájékozódás) alkalmazására, amelyek a sport modernizációját támogatják.

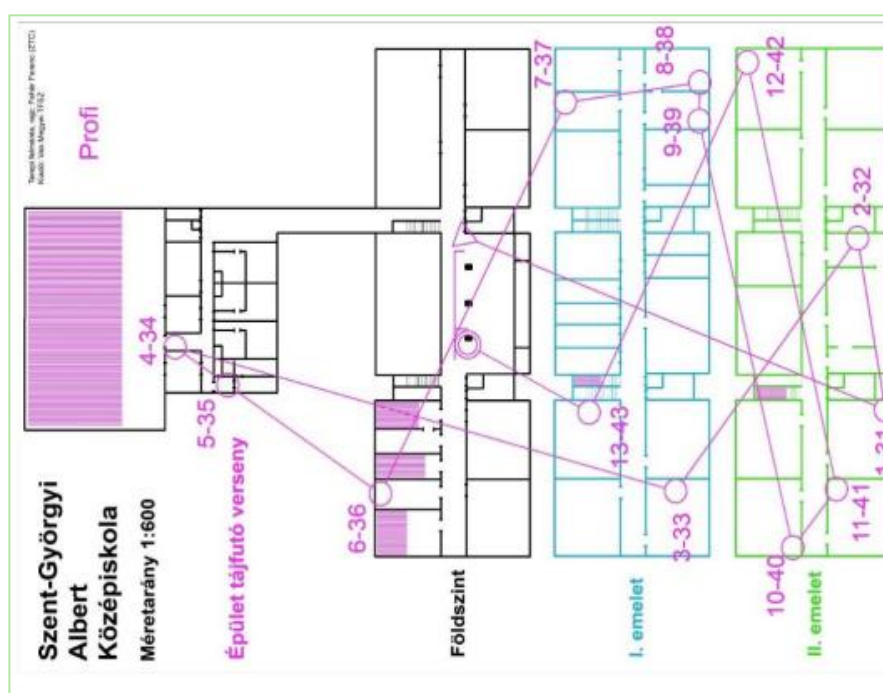
A tájékozódási futás potenciálja a magyar oktatásban jelentős, de kiaknázatlan. Az eddigi gyakorlat alapján az integrációt akadályozó problémák megoldása érdekében átfogó stratégiákra van szükség, amelyek ötvözik a pedagógiai innovációt és a sportági fejlesztéseket. Ha sikerül elérni, hogy a tájfutás szerves részévé váljon az iskolai testnevelésnek, akkor hosszútávon is jelentősen hozzájárulhat a tanulók testi, lelki és szellemi fejlődéséhez.

Iskolában alkalmazható tájfutás jellegű játékok

Az alábbiakban az iskolákban is alkalmazható és bevezethető, több tájékozódási képességet is igénylő feladatokat mutatok be. A gyerekeknek szükséges némi tájékozódási ismeret a feladatokhoz, amelyet korábban akár természetismeret órán vagy a földrajz órák keretein belül sajátítottak el. Azonban, mivel egyszerű tájékozódási feladatokról van szó, ezért előzetes ismeret nélkül is könnyen megoldható a tájékozódási feladat.

Épület tájfutás

Az épület tájfutás, kiváló sportolási lehetőséget kínál a téli időszakban vagy tornaterem hiány esetén. Ez a tájékozódási feladat szinte bármilyen épületben megvalósítható, így azok az iskolák is élhetnek vele, amelyek nem rendelkeznek tornateremmel. A többszintes épületek különösen izgalmas kihívásokat nyújthatnak a tanulók számára a tájékozódási feladatok során. A tájékozódási feladat alapjául fellelhető használni az iskola tűzvédelmi és menekülési útvonalát, mivel az mindenhol elérhető. A pedagógus egyszerű képszerkesztő programmal (pl.: Paint) tud a diákoknak pályákat és útvonalakat alkotni.



1.ábra: Épület alaprajza alapján készült tájékozódási játék
(tulajdonos: Zalaegerszegi Tájékozódási futó Club)

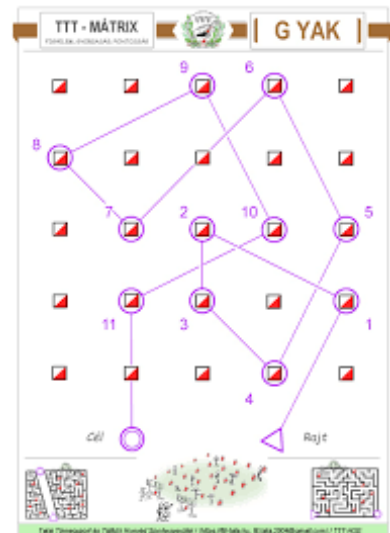
Mátrix pálya

Egy nagy tornateremben is lehetőség van labirintuspályák kialakítására, és egyre népszerűbbek az épületen belül megrendezett tájfutó versenyek. A mátrix pálya általában egy szabályosan elrendezett 5×5-ös vagy 6×6-os rasterben elhelyezett állomások összessége. Ez a típusú pálya beltéren és szabadban egyaránt kialakítható, ahol az állomásokat egyszerűen a földre helyezzük vagy ragasztószalaggal jelöljük. A térképen megjelölt állomásokat a

megadott sorrendben kell érinteni, minél rövidebb idő alatt. Előnye, hogy kis területen is könnyen kivitelezhető és gyorsan felépíthető, valamint egyszerre több pályán is tud indulni több gyerek.

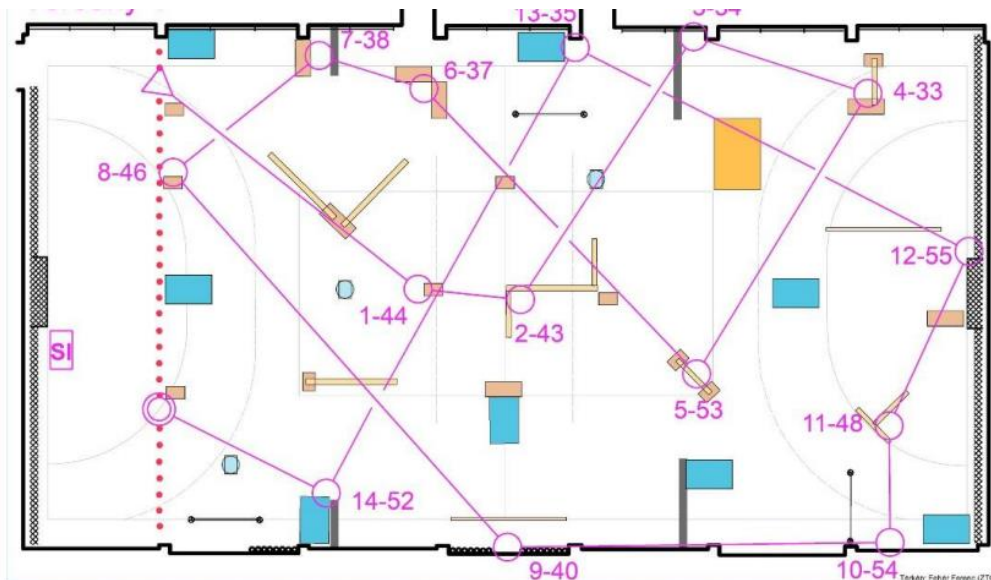


2.ábra: Mátrix -tájfutás (tulajdonos: TTT-HSE)



3.ábra: Mátrix-pálya
(tulajdonos: TTT-HSE)

Teremtájfutás



2.ábra: Teremtájfutás
(szerkesztette: Fehér Ferenc)

A teremtájfutás a téli időszakban a testnevelés órák részeként is kiválóan alkalmazható tájékozódási játék. Egy sporteszközökkel berendezett tornaterem térképét használjuk, amely alapján ellenőrzőpontokat helyezünk ki, majd ezekből tervezett pályákat kínálunk a gyerekek számára.

8. Felhasznált irodalom

- Bíró Melinda (2015): *A testnevelés aktuális kérdései*. In: Révész László, Csányi Tamás (szerk.) Tudományos alapok a testnevelés tanításához I. kötet: szemelvények a testnevelés, a testmozgás és az iskolai sport tárgyköréből. Társadalom-, természet- és orvostudományi nézőpontok. 286 p. Budapest: Magyar Diáksport Szövetség, 2015. pp. 105–136.
- Cataldi, S., Bonavolontà, V., & Fischetti, F. (2021). Starting a sport as outdoor education in infancy: Orienteering, visual spatial memory for empowering school learning. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(Supplement issue 1), 696–701.
<https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s1085>
- Dosek, Á. (1997): *Erdők, hegyek sportjai*. MTFSZ, Bp
- Dosek Á. (1998): *A navigáció 100 éve versenysport*. Mester-Edző 1998/1. 6-8.o.
- Fehér, F. (2019): *A tájékozódási futás beépítése a mindennapi testnevelésbe* (diplomadolgozat), ELTE Testnevelőtanár – Egészségfejlesztő-tanár Msc
- Gombkötő P. (1975): *A tájékozódási versenyzés technikája és taktikája*. BTFSZ. Budapest.
- Hardi András: *A tájékozódás, természetjárás, tájfutás* 170-174. (1993)
- Herpainé Lakó, J., Müller, A., Szabó, B., (2017). *A tájfutás oktatásának lehetőségei az iskolában a kerettantervek tükrében* Az Eszterházy Károly Egyetem tudományos közleményei (Új sorozat 44. köt.). Acta Academiae Agriensis. Sectio Sport. pp. 149- 170.
- Herpainé Lakó Judit, Veress Imre (2008): *Diáktájfutás*. MTFSZ, Budapest
- Huikko, P., & Raus, S. (n.d.). *Online orienteering guide for teachers* (26 + 12 pp.). Sports Coaching and Management Degree Programme.
- International Orienteering Federation (IOF): <https://orienteering.sport/iof/search-materials/>
- Kiss-Geosits B. — Juhász R.: *Tájékozódási futás- honnan indult? - hova tart?*
- Visszatekintés a tájfutás történetére, áttekintése a sportág jelenének, kitekintés a jövőbe...* 2022
- Martin, A., Watson, G., Neuman, J., Turčová, I., & Kalkusová, L. (2020). Czech education in nature traditions. *History of Education Review*, 49(1), 31–43.
<https://doi.org/10.1108/HER-04-2019-0008>
- McCarthy, B. (2023): *Kezdő tájfutók elméleti és gyakorlati képzése* [Szakdolgozat, ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet].
- MTFSZ-Adatbank: <https://adatbank.mtfsz.hu/>
- Nemzeti Alaptanterv, 2020

https://www.oktatas.hu/kozneveles/kerettantervek/2020_nat

Neumann I. (2017): *Orientierungslauf in der Schule*

Tari, A. (2011). A „Z” generáció

Uzuner, F. G., & Bektaş, F. (2024). Oryantiringin eğitimde kullanılmasına ilişkin öğretmen görüşlerinin incelenmesi [Examination of teachers' views on the use of orienteering in education]. *International Primary Educational Research Journal*, 8(1), 54–71.
<https://doi.org/10.38089/iperj.2024.157>