

A testnevelés tantárgy módszertani megújítása, tekintettel a bevezetendő heti öt

testnevelési órára

Bevezetés:

A magyar lakosság egészségtudatos gondolkodásának fejlesztése érdekében az utóbbi időben több kormány szintű intézkedés történt. Ezek között egyik igen nagy lépés a heti 5 testnevelés óra bevezetése volt. A mindennapos testnevelést az iskolai oktatás első, ötödik és kilencedik évfolyamán idén szeptember 1-jétől, felmenő rendszerben szervezték meg. [27.§ (11): *heti 5 testnevelési óra*, 97.§ (6): *a kötelező mindennapi testnevelést az 1., 5. és 9. évfolyamokon 2012. szept. 1-jétől felmenő rendszerben megszervezni. A többi évfolyamon a közoktatásról szóló 1993. évi LXXIX. törvény szerinti mindennapos testmozgást kell kifutó rendszerben megszervezni.*]¹. Kormányzati szinten sikerült tudatosítani, hogy a sport nemzetstratégiai közösségi érdek, és a szegénység elleni küzdelemben is nagy szerepet játszik (egészségmegőrzés – nincs szükség táppénzre, folyamatos munkaerő, stb). Ahhoz azonban, hogy az egészségtudatos gondolkodásban is kellő teret nyerjen a gondolat, szükséges a testnevelés módszertani megújítása annak érdekében, hogy 12 év közoktatás után rendelkezzenek a diákok mindazokkal az ismeretekkel, amelyek a saját testük fejlesztésével, felkészítésével kapcsolatosak. E téma kapcsán arra tettem kísérletet, hogy kérdőívek és interjúk alapján feltárjam azokat a hiányokat, amelyek jelen pillanatban a felnőtt lakosság egészségtudatos magatartásának akadályává váltak. Végül következtetésként eljutok addig, hogy a hatékony kormányzati intézkedések mellett, a testnevelés módszertani megújítására is szükség van.

Előzmények:

Dolgozatom *elméleti háttérét* a Nyugat-magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Testnevelési tanszékén 1997 óta folyó vizsgálatok és ezeknek az eredményei valamint saját

¹ Gimnáziumok Országos Szövetsége http://www.gosz.hu/sites/default/files/a_nemzeti_koznevelesrol_2011-cxc_0.pdf

középiskolai, testnevelés órai tapasztalataim adják. A fent említett tanszéken 2008/2009-ben bonyolítottak le egy közel nyolc hónapos, a keringési rendszer fejlesztését célul kitűző programot. A kutatásra jelentkező 32 fő felsőoktatásban dolgozó tapasztalta, hogy a rendszeresen, tudatosan és tervszerűen, legalább heti háromszor végzett fizikai aktivitás olyan mértékben javítja közérzetüket, kondicionális állapotukat, mely pozitív hatással van a munkateljesítményükre is. Ennek során kiderült, hogy a jól képzett felnőtt emberek 90%-a nem tudta, hogy mennyi a relatív nyugalmi pulzusa, és még kevesebben voltak tisztában azzal, hogy mennyi lehet a relatív maximális pulzusuk. Az említett kutatás alapvetően két probléma köré csoportosította a későbbi vizsgálatokat.

1. A keringési rendszer rekreációs célú fejlesztéséhez milyen pulzusértékben meghatározott intenzitást kell alkalmazni.

2. Az emberek rendelkeznek-e megfelelő ismeretekkel a saját szabadidős rekreációs célú tevékenységük végzéséhez.

Irodalmi háttérét a kutatásokat vezető oktatók által írt könyvek és cikkek mellett, a közoktatás testnevelésére vonatkozó tantervek adják. Az áttanulmányozott szakirodalmak közül a következőket emelném ki:

Király T. és munkatársai (2001) *A testneveléstanítás módszertana* tanítók részére című munkájukban a testnevelés órák terhelésének meghatározásakor a Karvonen egyenlet alkalmazását javasolják.

Saját témám választásához az a cikk adta meg a végső lökést, melyben Király, Ildás (2010) leírták a fent említett, 2008/2009-es tanévben végzett vizsgálatot. Ebben nem sportoló felnőttek keringési rendszerének fejlesztéséhez a pulzustartalék 50%-os kihasználását javasolják egy közel egy évig tartó kísérlet alapján. Az 50 %-os értéket azzal indokolták, hogy ez egy olyan könnyű edzésintenzitást jelent, mely a régóta nem sportoló felnőtt részére nem okoz túlzott elfáradást, szubjektíve nem riasztó számukra. Felhívták a figyelmet arra, hogy a

vizsgálatban résztvevők közül azok végezték a tervezett 50 %-os szintnél magasabb intenzitáson az edzéseiket, akik már korábban is végeztek rendszeres sporttevékenységet, vagy sportolói múlttal rendelkeztek és így nem ijedtek meg a nagyobb elfáradástól. Az 50 %-os intenzitást egy olyan biztonságos kiindulási értéknek találták, mely biztonságosan ajánlható azoknak a felnőtteknek is, akik évek óta nem végeztek semmilyen sportcélú rekreációs tevékenységet. A rendszeres edzések elkezdése után a későbbiek során természetesen lehet emelni a rekreációs edzés intenzitását, de ehhez kell a résztvevő saját tapasztalata, hozzájárulása, önkéntes elhatározása.²

A téma kapcsán, a korábbi tudományos diákköri dolgozatomban elvégzett vizsgálataim tapasztalatai alapján úgy látszik, hogy a fiatalabb korosztályokban a fent jelzett értéknél jóval magasabb (65-70%) munkapulzus elérése ajánlható.

Király és mtsai (2012) A keringési rendszer fejlesztésének metodikai megújítása Győr város iskoláinak testnevelésében című programja, mely gyökeresen megváltoztatta a szemléletemet az általános és középiskolai testnevelés módszertanával kapcsolatban³. Ezek alapján vizsgálatomhoz a következő hipotézist állítottam fel.

Hipotézisem:

1. Feltételezem, hogy az embereknek – közöttük még a sportorientáltaknak sem - a közoktatásban nyert ismeretei és tapasztalatai nem elégségesek az egészségtudatos magatartás gyakorlati megvalósításához.

² Király T., Remsei S., Ihász F., Szakály Zs., Konczos Cs. (2009): A mozgásos tevékenységek szerepe az egészséges életmód kompetencia-összetevőinek kialakításában, hatása a munkateljesítményre. In.: *XIII. Apáczai-napok Nemzetközi Tudományos Konferencia Tanulmányok*, CD. Nyugat-magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar, 582-595. p.

³ Király T. és mtsai (2012): A keringési rendszer fejlesztésének metodikai megújítása Győr város iskoláinak testnevelésében Kézirat

A vizsgálat leírása, a vizsgált személyek, alkalmazott módszerek

Annak eldöntésére, hogy a felnőttek rendelkeznek-e megfelelő ismeretekkel ahhoz, hogy a saját rekreációs célú edzéseiket a kellő tudatossággal végezhessék, valamint megelőző tapasztalataik alapján szükségesnek ítélik-e és képesek-e életmódjukba beépíteni a rendszeres testedzést, egy kérdőívet készítettem, melyben az általam szükségesnek ítélt ismeretek meglétéről tájékozódtam. Jelen dolgozat elkészítéséhez szükséges idő figyelembevételével azokat a fiatal felnőtteket vettem célba, akik felsőoktatási intézményben tanulnak.

Felmérésemet az esurveyspro.com oldal használatával végeztem el. Ez egy könnyen kezelhető kérdőív szerkesztő honlap, mely szabadon hozzáférhető bárki számára. Pontosan ezért, a kérdőív elektronikusan került kitöltésre. A beérkező válaszok feldolgozását végzi el a program. A válaszadók természetesen teljes anonimitás mellett töltötték ki a kérdőívet. A program a beérkezett válaszok alapján összefoglalt jelentéseket ad, melyeket részleteire bontva tudtam feldolgozni.

A korábbi vizsgálatokat illetve hipotézisemet továbbgondolva szeretném a lehető legteljesebb körben – nem csak a keringési rendszerre vonatkozóan - feltérképezni, hogy a különböző végzettségű emberek rendelkeznek-e azokkal az ismeretekkel, melyek az egészséges életmód gyakorlati kialakításához szükségesek. Kérdőívem **45 kérdésből** áll, melyekkel az alábbi főbb ismeretkörökre kívántam rákérdezni.

1. Keringési – légzési rendszer...
2. Edzéselméleti kérdések
3. Prevenciós ismeretek
4. Sportolási szokások

Mostani vizsgálatom alapvetően felsőoktatásban tanuló hallgatók válaszaival foglalkozik, de a jövőben a vizsgálatokat szeretném a társadalom minél szélesebb köreibe is kiterjeszteni, hogy teljes képet kapjak erről a problémáról, annak érdekében, hogy korrekt javaslatokat lehessen tenni a közoktatás testnevelésének módszertani fejlesztéséhez.

A probléma elemzése:

Hosszú ideje folyik az a vita, hogy vajon a testnevelés egy a tantárgyak között vagy pedig a gyermek mindennapi tevékenységét végig kísérő napi rutin.

1. A testnevelés, mint tantárgy: Ebben az esetben a testnevelésnek célul kellene kitűznie a tanulóknak nem csak gyakorlati szintű felkészítését, hanem olyan elméleti ismeretekkel történő felvértezését is, amely alkalmassá teszi őket saját testük felkészítésére, az egyéni teljesítményeik fejlesztésének hogyanjára, miértjére is. Ennek érdekében heti munkarend szerinti oktatáshoz rendszeres házi feladatok tartoznának. Ez azonban nincs így, mert a testnevelésből a tanulóknak mindösszesen az órákon történő megjelenés és a testnevelő által irányított tartalmú foglalkozás elvégzése a feladata. Ehhez tehát házi feladat nem kapcsolódik. Gyakorlatilag még azt sem mondhatjuk, hogy az órákon a mozgástanuláshoz tartozó, vagy a képességfejlesztéshez kapcsolódó szempontok vagy ismeretek később számonkérésre kerülnének.

2. Ha a testnevelés a mindennapi rutin jellegét erősítjük – a tantárgyi jellegét háttérbe szorítjuk-, akkor átgondolandó, hogy ehhez az iskolák összes tanulóját naponta befogadni tudó létesítmények kis száma nem elegendő. Természetes tehát, hogy igénybe kell venni az összes olyan szabadtéri (udvar, park, háztömb, stb.) és beltéri lehetőséget (tornaszoba, lépcsőház, aula, stb.), ahol valamilyen mozgásos játék vagy képességfejlesztés végezhető. Ehhez a tanulók nagyfokú önállóságára van szükség, mely lehetővé teszi az egyénre szabott mozgásanyag végrehajtását. Ez csak akkor lehetséges, ha a tanulók kellő ismerettel rendelkeznek saját képességeikről, azok fejlesztési lehetőségeiről, az alkalmazható módszerekről. Tehát ebben az esetben sem nélkülözhető a szükséges ismeretek átadása. Természetesen figyelembe kell venni, hogy az egyes osztályfokokon milyen szintű tevékenység végezhető önállóan.⁴

⁴ Király T. és mtsai (2012): A keringési rendszer fejlesztésének metodikai megújítása Győr város iskoláinak testnevelésében
Kézirat

A kompromisszum jegyében a testnevelésnek mindkét jellegét (tantárgyi és az azon túlmutató tárgyak fölöttiségét, mindennapi rutinjellegét) erősíteni kell. Bármelyiket is tekintjük, a testnevelésnek feladata olyan ismeretek nyújtása, mely elvezeti a tanulókat saját testük működésének megismeréséhez, ügyességük fejlesztéséhez, a rendszeres napi testedzéshez szükséges igény felkeltéséhez.

Csak mindezeknek a tudatosítása eredményezheti azt, hogy a felnövő gyermek egyre tudatosabban, a saját egészségének a szem előtt tartásával végezze a napi testedzést annak érdekében, hogy növelje testének munkabíró képességét, és képes legyen az egészségmegőrzéshez szükséges rekreációs tevékenység elvégzésére. Ehhez tehát rendelkezniük kell megfelelő ismeretekkel, és gyakorlati tapasztalatokkal egyaránt.⁵

Az elmúlt évtizedek tapasztalatai, valamint ezen a területen végzett vizsgálatok azt bizonyították, hogy a felnőttek nem rendelkeznek kellő mértékben olyan ismeretekkel, hogy saját, nem egyszer stresszel teli tevékenységük kompenzálásához a testmozgást felhasználják.⁶

Eredmények ismertetése:

Adataimat jelenleg csak részleges feldolgozottságban tudom bemutatni. Hely (max. 10 oldal) hiányában, csak a leglényegesebb eredmények közlésére szorítkozhatok.

Eddig a kérdőívet 102-en töltötték ki, köztük N=64 és F=38 (1. Ábra). A nemenkénti bontásnak a téma szempontjából úgy érzem, hogy nincs jelentősége. Szakmai háttérüket tekintve, a válaszadók közel fele Testnevelési és Sporttudományi képzésben, míg 3% orvostudományi, végül 18%-uk egyéb képzésben részt vevő hallgató. (2. Ábra).

⁵ Király T., Remsei S., Ihász F., Szakály Zs., Konczos Cs. (2009): A mozgásos tevékenységek szerepe az egészséges életmód kompetencia-összetevőinek kialakításában, hatása a munkateljesítményre. In.: *XIII. Apáczai-napok Nemzetközi Tudományos Konferencia Tanulmányok*, CD. Nyugat-magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar, 582-595. p.

⁶ Király T., Ihász F. (2010): A szív-keringési rendszer fejlesztése a terhelés intenzitásának optimalizálásával. In.: Ihász F., Rikk J.: *Egészségfejlesztés*. Szerzői kiadás, Győr. 141-156 p.

Elsőnek emelném ki a relatív nyugalmi pulzussal és a relatív maximális pulzussal kapcsolatos kérdésre adott válaszokat. Meglepően magas azoknak a száma (41%), akik erre hibás válaszokat adtak. Ennél a kérdésnél a hibás válaszok főként abból adódtak, hogy többen a relatív maximális pulzusukat (RMP) $120-130 \text{ ütés} \cdot \text{perc}^{-1}$ -re saccolták. (3. Ábra), így a relatív nyugalmi pulzus (RNyP) értékének meghatározása is akadályba ütközött.

Sportolási szokásaikat tekintve a megkérdezettek 90%-a sportol heti rendszerességgel. Napi rendszerességgel 11%, heti 5-6 alkalommal 19%, heti 3-4 alkalommal 37 %, heti 1-2 alkalommal 23 %. (4. Ábra). Ez kifejezetten kedvező eredmény, ha figyelembe vesszük, hogy a kitöltők 58%-a nem sporttudományi képzésben vesz részt. Feltételeztem ugyanis, hogy ha valaki sporttudományi szakon tanul, akkor ott minden esély megvan arra, hogy a kitöltő sportmúltsal is rendelkezik.

A válaszadók közül 59 fő tervszerűen, míg 39 fő spontán módon végzik az edzéseiket (négyen nem adtak választ) (5. Ábra). Ez azért jelenthet problémát, mert a tudatosság kevésbé van jelen a tevékenységükben. *(nem számolja hány fekvőtámaszt tud nyomni, hányat tud felülni, hány kilométert fut, milyen sebességgel halad, nem nézi a teljesítményének változását/szinten tartását)*. Azonban az előzőleg megemlített válaszokat összevetve, felmerülhet a kérdés, hogy ha 90%-a a válaszadóknak heti rendszerességgel sportol, de ezt nem megtervezett, hanem spontán módon teszi, milyen mértékben lehet tudatosan egészségmegőrző és –fenntartó sporttevékenységet végezni. Természetesen az sem egy utolsó szempont, hogy a mindennapi élvezetért csinálja a mozgást, azonban sokkal hatékonyabban lehet az egészségünket megőrizni, ha a tudatosság, az előretervezés megjelenik az edzéseink rendszerének kialakításában.

A 6. Ábrán látható, hogy nagy azoknak a száma (aerob-50, anaerob-53 válaszadó), akik sem az aerob, sem pedig az anaerob folyamatok mibenlétével nem voltak tisztában. Erre pedig nem csak a 20-as éveik elején lenne szükség, hanem pl. 10-15 évvel később, amikor

már a kiépült egzisztenciával rendelkezők esetleg elkezdik tapasztalni az első a túlsúllyal és a szív- és keringési rendszerrel kapcsolatos problémáikat.

Ezt erősíti a 25. kérdésre adott válasz (7. Ábra), ahol kiderül, hogy a válaszadók bőven több mint a fele nem tudja, hogy hosszantartó (40-60perc), tisztán aerob tevékenység során zsírból nyerjük az energiát, nem pedig szénhidrátból. 12 olyan válaszadó volt, akik az energianyerés forrásaként a fehérjét jelölték meg, mely ha így lenne, biológiailag rendkívül nehéz helyzetbe kerülne az emberiség.

Az állóképességi teljesítmény során meghatározó szervek/szervrendszereket érintő kérdésre 34-en vagy egyáltalán nem adtak, vagy hibás választ adtak (8. Ábra). A kérdés: Az állóképességi teljesítménynél mely szervek/szervrendszerek dominálnak?

A kérdőív kitöltésénél a minél egyszerűbb megfogalmazásra kértem a válaszadókat, így ennél a kérdésnél már megelégedtem, ha valaki a „szív-tüdő” választ adta. Volt olyan is, aki a „láb” és a „fizikai, szellemi” választ adott, melyet értelmezhetetlennek minősítettem. Ezen a diagramon a „Megfelelt” és a „Nem felt meg” értelemszerűen a helyes/értékelhető valamint helytelen/értékelhetetlen válaszok megjelölését jelenti.

Szeretném kiemelni az utolsó diagramon (9.Ábra), melyen látható, hogy a prevenciók lehetőségeivel kapcsolatos kérdésre a válaszadók 45% nem tudott érdemleges választ adni. Mindezt annak ellenére, hogy napjainkban a média is tele van ezzel a fogalommal és lehetőségeivel, így még a nem sport-orientált válaszadóktól is legalább 1-2 ötletet vártam volna. Elég, ha csak az Olimpiai Játékok alatt és után sugárzott „Sportoljon Ön is heti 3x1 órát”- reklámokat megemlítem.

Következtetés:

Úgy vélem, hogy ha az egyetemre járó és zömében sport orientált kitöltők ismereteiben is fellelhetőek a fentebb elemzett a hiányosságok, akkor teljesen reális annak a feltételezése, hogy a közoktatás jelenlegi tartalmát módosítani kell.

Ha azt szeretnénk, hogy az emberek értsék a médiában elhangzó, a rendszeres edzésekre történő felszólító kínálatot, a rendszeres testedzés egészségmegtartó hatásának magyarázatát, a közoktatásban az ezeket megértő embereket kell fejlesztenünk. Ehhez arra van szükség, hogy a közoktatás 8-12 éve alatt, sokkal céltudatosabban törekedjünk arra, hogy a felnövekvő generációk rendelkezzenek egyrészt a saját testük működésével kapcsolatos ismeretekkel, másrészt ezeknek a gyakorlati tapasztalataival is.

Hipotéziseimet, már a felmérés eddigi eredményeinek tudatában is sikerült igazolni. Nagyon kicsi esélyt látok a jövőben arra, hogy ezeket a hipotéziseket cáfolni tudjuk.

1. Feltételeztem, hogy az embereknek – közöttük még a sportorientáltaknak is - a közoktatásban nyert ismeretei és tapasztalatai nem elégségesek az egészségtudatos magatartás gyakorlati megvalósításához.

Bebizonyosodott, hogy azok a felsőoktatásban tanuló hallgatók – köztük a sportorientált képzésben résztvevők is- nem rendelkeznek olyan ismeretekkel, mely alkalmassá tenné űket a saját rendszeres rekreációs célú tevékenységeik megszervezésére, végzésére, mozgást tartalmazó egészséges életmód kialakítására. Ezután magától értetődő következtetés, hogy a fenti megállapítás az emberek széles rétegeire is jellemző, melyet természetesen további vizsgálatokkal kívánok megerősíteni.

Végső következtetésként hangsúlyozom, hogy a testnevelés tantárgy módszertani megújításának éppen az lenne a célja, hogy a hipotéziseimben igazoltak ellen hasson, és a következő generáció már fogékony legyen a mozgásnak az egészséges életmódba építésére.

Dolgozatomban és Szegeden áprilisban az előadásomban kísérletet teszek arra, hogy a közoktatás testnevelését egy, oszthatatlan, összefüggő módszertani egésként rendszerbe-ágyazottan ábrázoljam és bemutassam azokat a lépéseket, melyek az első osztálytól kezdve végigkísérik a résztvevőket egészen a középiskola végéig. Valamint feltárjam azokat az

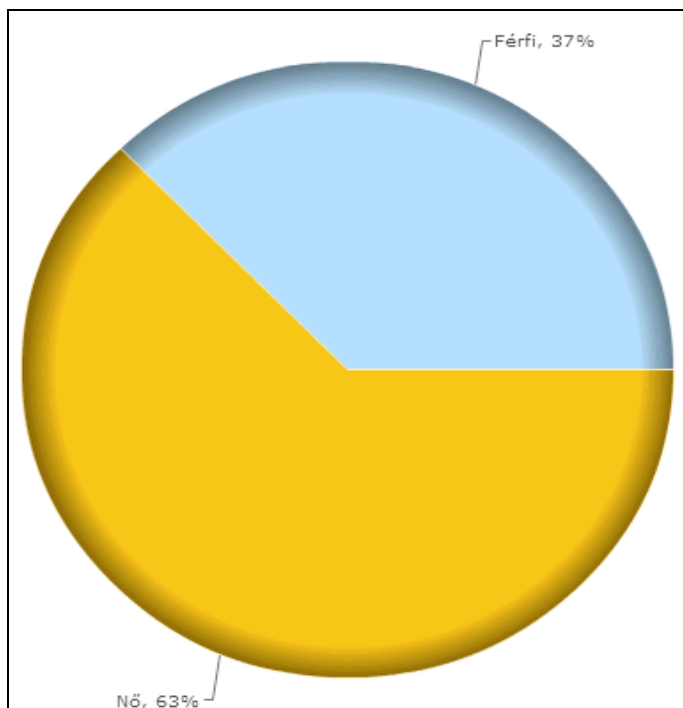
alapvető tudásbeli hiányosságokat a mai fiatal felnőttek tudástárában, amelyek elengedhetetlenek az élet minőségi megéléséhez.

Felhasznált irodalom:

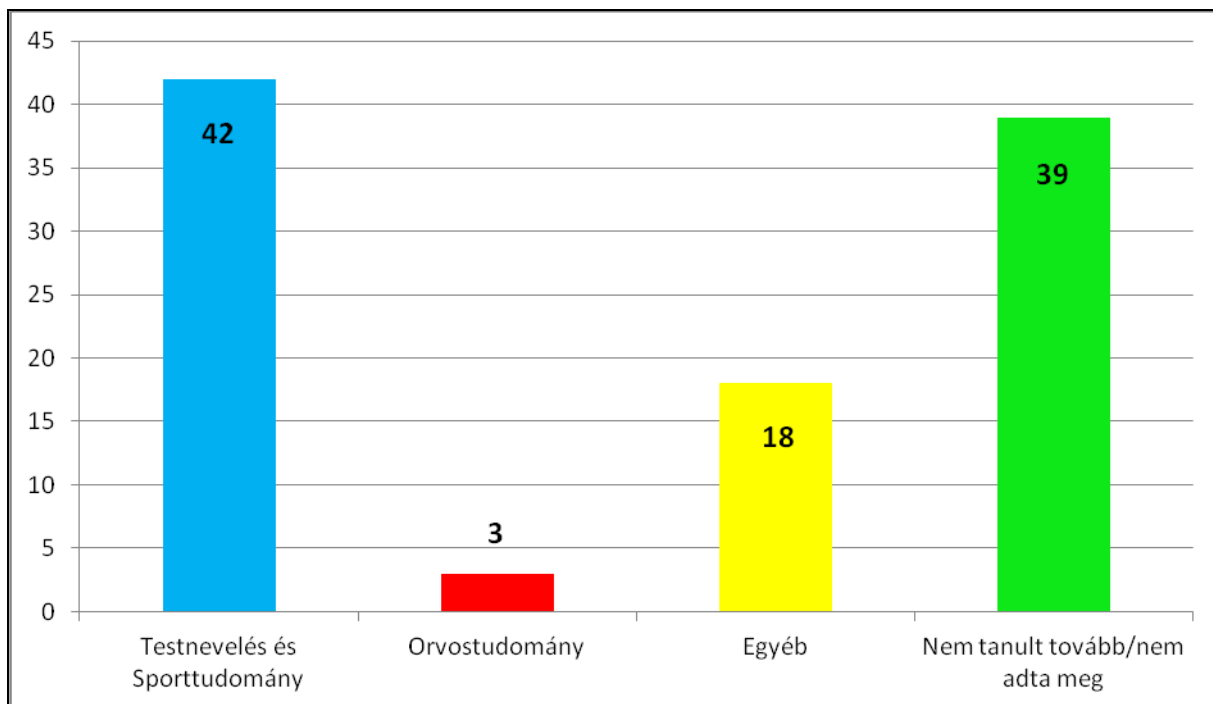
- Gimnáziumok Országos Szövetsége
http://www.gosz.hu/sites/default/files/a_nemzeti_koznevelesrol_2011-cxc_0.pdf
- <http://www.esurveyspro.com/>
- Király T. (szerk.) (2001): A testneveléstanítás módszertana tanítók részére. Dialóg Campus Kiadó, Bp-Pécs.
- Király T. – Remsei S. – Ihász F.- Szakály Zs.- Konczos Cs. (2009): A mozgásos tevékenységek szerepe az egészséges életmód kompetencia összetevőinek kialakításában, hatása a munkateljesítményre. In. XIII. Apáczai Napok Nemzetközi Tudományos Konferencia Tanulmánykötet. A kiadó: Nyugat-magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar, 582-595. P. CD
- Király T., Ihász F. (2010): A szív-keringési rendszer fejlesztése a terhelés intenzitásának optimalizálásával. In.: Ihász F., Rikk J.: *Egészségfejlesztés*. Szerzői kiadás, Győr. 141-156 p
- Király T. és mtsai (2012): A keringési rendszer fejlesztésének metodikai megújítása Győr város iskoláinak testnevelésében Kézirat

Ábrajegyzék:

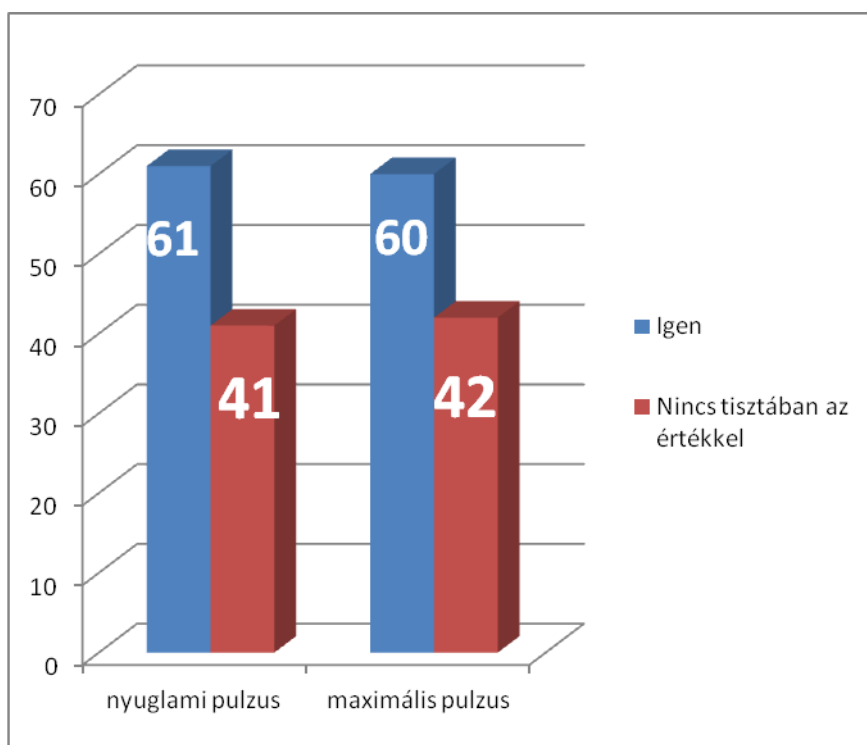
1.Ábra, Nemek megoszlása



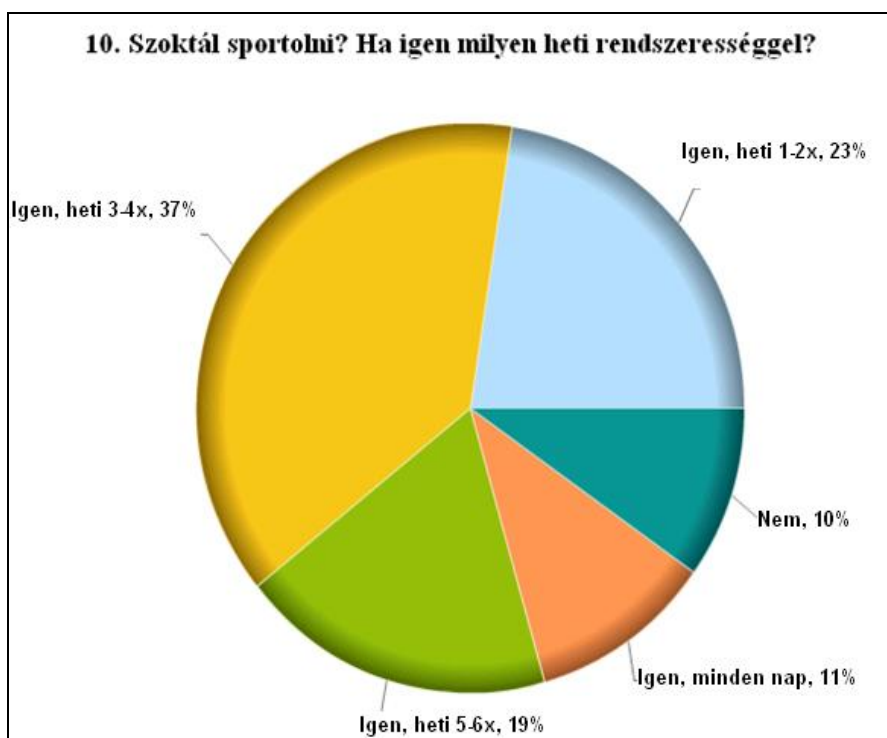
2.Ábra, A válaszadók megoszlása a végzettségük alapján



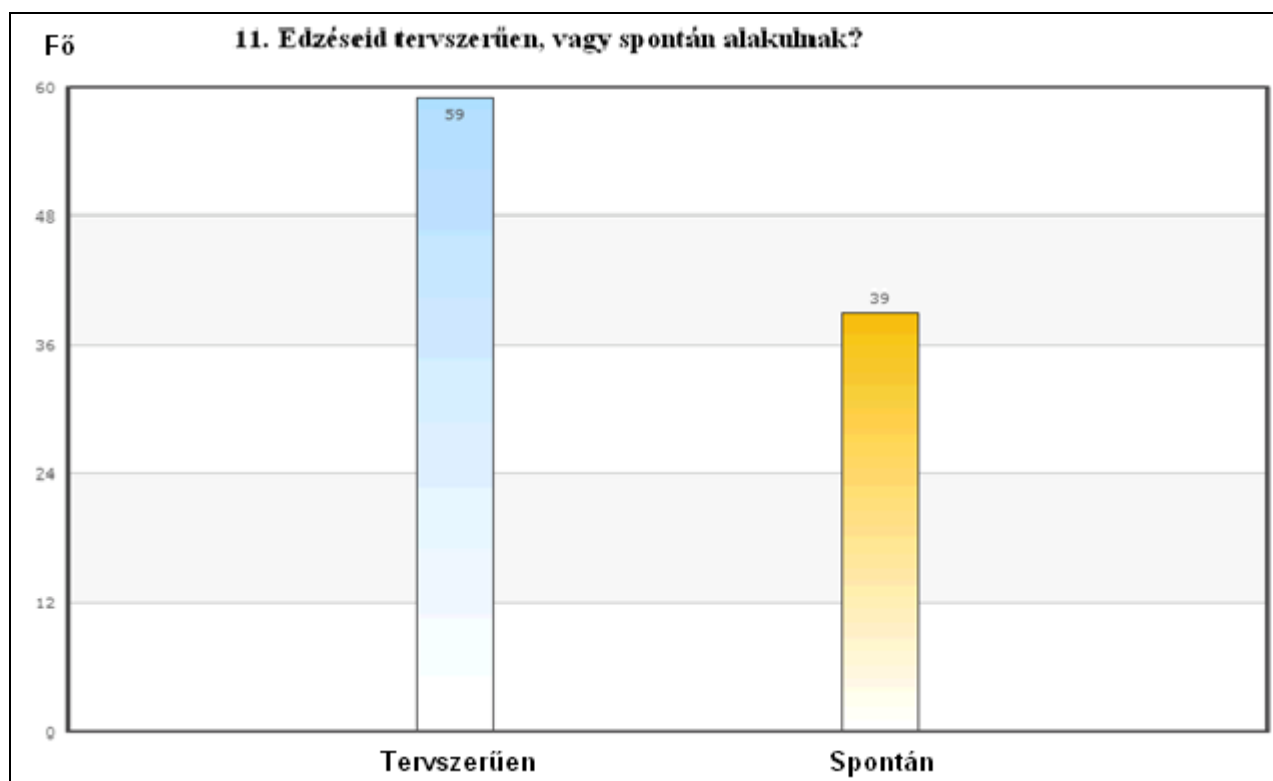
3.Ábra, A relatív nyugalmi és relatív maximális pulzus meghatározása



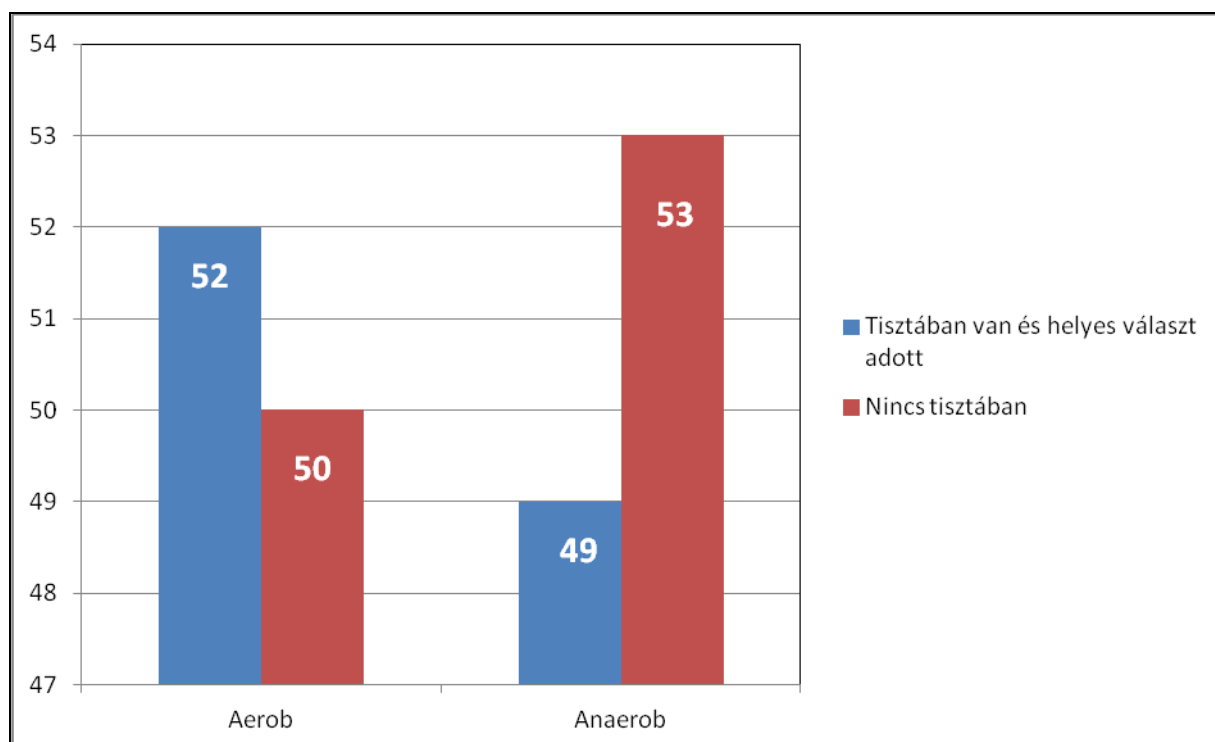
4.Ábra, Sportolási szokások



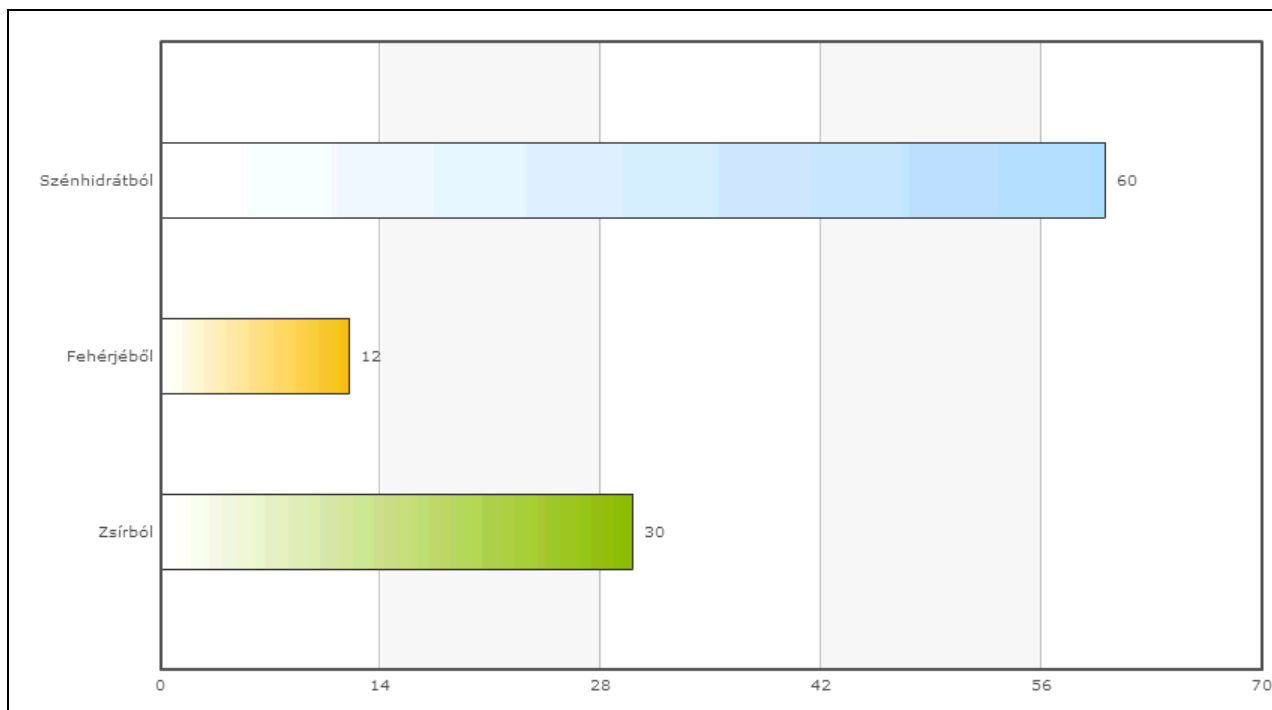
5.Ábra, Edzések terszerűen vagy spontán alakulnak?



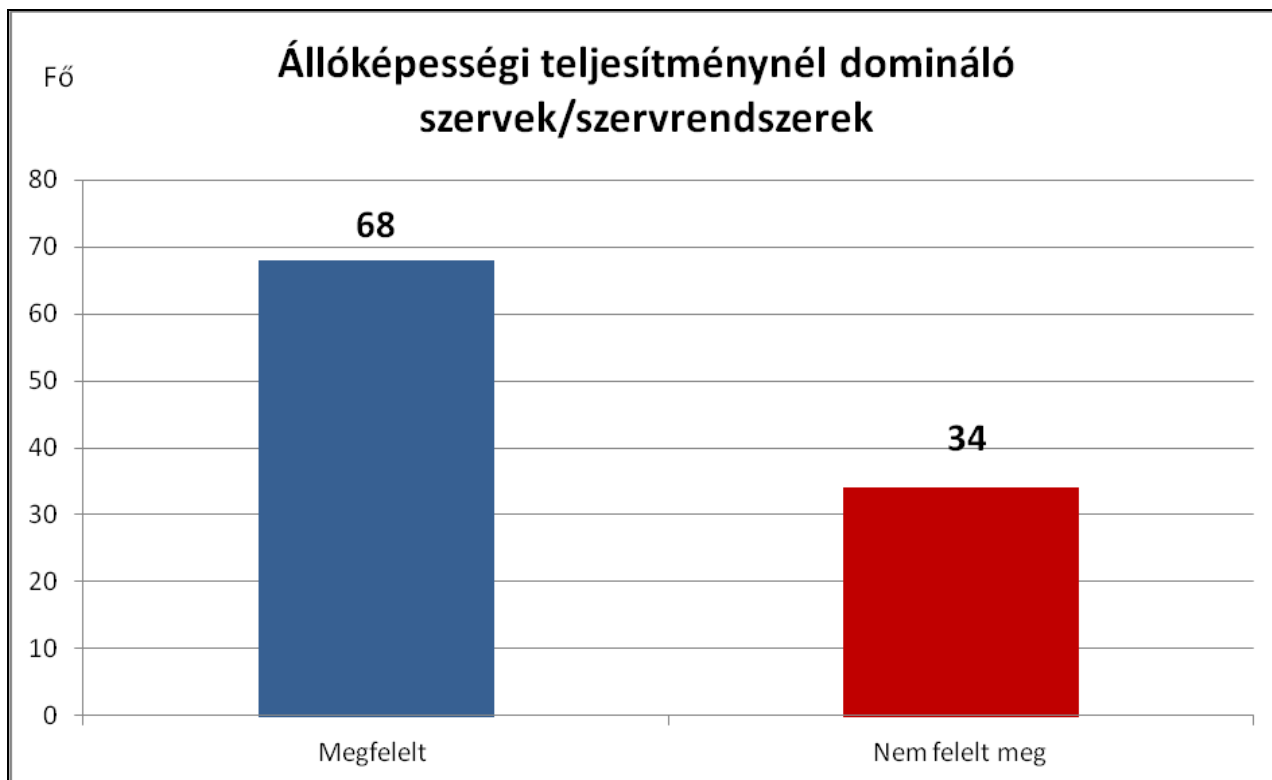
6.Ábra: Tisztában vagy az aerob és anaerob energiaszolgáltatás fogalmaival? (Ha igen, írd le a fogalmakat!)



7.Ábra: Tudod-e, hogy hosszantartó (40-60 perc), tisztán aerob körülmények között miből nyeri a szervezeted elsősorban az energiát?



8.Ábra: Az állóképességi teljesítménynél milyen szervek/szervrendszerek dominálnak?



9.Ábra: Tisztában vagy a prevenciós lehetőségekkel? Ha igen, kérlek sorolj fel párat!

