

Szegedi Tudományegyetem
Juhász Gyula Pedagógusképző Kar
Testnevelés és Sporttudományi Intézet

A SZEGEDI KÖZÉPISKOLÁK ÖNVÉDELEM ÉS KÜZDŐSPORT OKTATÁSÁNAK MONITOROZÁSA

(SELF DEFENSE AND COMBAT SPORTS MONITORING IN
SECONDARY SCHOOLS OF SZEGED)

Szerző:

Nagy Hevesi Ákos (NHAQAAF.SZE)

Testnevelő tanár MA, Egészségfejlesztés-tanár MA

Nappali tagozat

Témavezető:

Dorka Péter

Főiskolai adjunktus

SZEGED

2014.

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés.....	2
2. Irodalmi áttekintés.....	3
2.1 A küzdelem eredete	3
2.1.1 Etológiai szempontok	3
2.1.2 Társadalmi szempontok	4
2.2 Küzdelem a sportban	5
2.3 Az önvédelem és a küzdősportok története.....	5
2.3.1 Önvédelem története.....	5
2.3.2 A birkózás története.....	5
2.3.3 A cselgáncs története.....	6
2.4 Az önvédelem és küzdősportok személyiség fejlesztő hatásai	6
2.4.1 A társak tisztelete	6
2.4.2 Küzdőképesség	7
2.4.3 Fegyelem és önuralom.....	7
2.4.4 Önkontroll és önszabályozás	7
2.4.5 Együttműködés	7
3. Célkitűzés	8
4. Anyagok és módszerek.....	8
5. Eredmények és megbeszélés	9
6. Összefoglalás	12
7. Köszönetnyilvánítás	14
8. Irodalomjegyzék	15
9. Melléklet.....	16

1. Bevezetés

A 2012-es Nemzeti Alaptanterv a Testnevelés és Sport műveltségi területen belül a 9-12. osztályos tanulók számára az önvédelem és a küzdősportok kapcsán a következő fejlesztési feladatok elérését tűzi ki: „Küzdőgyakorlatok, küzdősportok elsajátítása a hozzájuk tartozó filozófiai tartalommal” (Nat 2012, 128. o.). A legfrissebb gimnáziumok és középiskolák 9-12. évfolyama számára szóló kerettanterv – amely az 51/2012. (XII. 21.) számú EMMI rendelet alapján jóváhagyott és kiadott kerettanterv, 34/2014. (IV. 29.) EMMI rendelet 4. illetve 7. melléklete alapján javított változata – szerint az önvédelem és a küzdősportok külön tematikai egységként szerepelnek, amelyekhez speciális fejlesztési célokat rendeltek.

9-10. osztályban harmincas, 11-12. osztályban pedig húszas órakeretet határoztak meg az önvédelem és küzdősport tanítására. Tehát egy osztály számára egy évben átlagosan 10-15 órát ajánlott szentelni az önvédelem és a küzdősportok megismertetésére és elsajátítására. A kerettanterv alapoz a tanulók általános iskolában megszerzett előzetes tudásra, amely alapján ismerniük kell a páros- és küzdőjátékokat, a test-test elleni küzdelmek fajtáit, a grundbirkózás mozgástechnikáit és szabályait, valamint a dzsúdó technikáinak fajtáit és alkalmazhatóságukat a küzdelmekben (Kerettanterv, 2014).

9-10. osztályban a következő nevelési-fejlesztési célokat határozza meg a nemzeti alaptanterv: „Az egyén (ön)védelmét szolgáló egyszerűbb technikákban, küzdelmekben magas fokú jártasság elérése. A küzdő típusú sportágak, játékok gyakorlása során az önuralom erősítésére, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására szoktatás, valamint a tudatosan fegyelmezett jelenlét kialakítása” (Kerettanterv 2014, 14-15. o.). A kerettanterv magába foglalja, hogy az önvédelem és küzdősportok mozgásműveltségének elsajátításán kívül a tanulók személyiségének fejlesztése is követelmény, amely olyan jellemvonásokban nyilvánul meg, mint a sportszerűség, sikerorientáltság, kudarcűrész, konstruktív problémamegoldás és szabálytudatosság (Kerettanterv, 2014)

11-12. osztályban az új ismeretanyag az előző két évben megszerzett tudásra épít. Nevelési-fejlesztési célként a következőket határozza meg: „Az akaraterő, a kitartás, a küzdőképesség, az önbizalom fejlesztése, a félelem leküzdése és a sportszerűség (fair play) szemléletének kiteljesítése. Küzdő típusú játékok tudatos alkalmazása a

személyiségfejlesztésben, különös tekintettel az önuralomra, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására. A közösségben előforduló veszélyhelyzetek felismerése és kezelése” (Kerettanterv, 2014, 30-31. o.). A fent említett célokon kívül további ismeretbővítést eszközöl az önvédelem, grundbirkózás és dzsúdó sportágak mozgásműveltségében (Kerettanterv, 2014).

Kutatásomban fel szeretném mérni, hogy a kerettantervben az önvédelem és küzdősportok kapcsán megjelenő óraszámok, fejlesztési és nevelési célok miként valósulnak meg a szegedi középiskolák testnevelés tanításán belül.

A témaválasztásban elsősorban a személyes kötődés motivált a küzdősportok irányába, ugyanis komoly múltra tekint vissza a kettőnk kapcsolata. Mai napig érdekelt vagyok birkózó fiatalok képzésében. A választásomban megerősített, hogy az önvédelem és küzdősportok nem a legfelkapottabb kutatási területek közé tartoznak. Mindazonáltal én is érdeklődéssel várom, hogy milyen eredményeket fogok kapni.

Véleményem szerint minden generációnak meg kell ismerkedni a szabályozott test-test elleni küzdelem valamilyen formájával, ugyanis olyan területek fejlesztésére képes, amelyek más sportágak esetében nem, vagy csak kevésbé erőteljesen jelennek meg (Nagykaldi, 2002).

2. Irodalmi áttekintés

2.1 A küzdelem eredete

A küzdelem eredetét két szempont szerint is meg tudjuk közelíteni. Az egyik az etológia, míg a másik a társadalmi szempontok szerint közelíti meg a kérdést. A küzdősportokban egyaránt megtalálhatjuk mindkét elmélet vonásait, ugyanis a történelmi fejlődés során alakultak ki, és így reprezentálják a biológiai és társadalmi küzdelem jellemzőit is (Nagykaldi, 2002).

2.1.1 Etológiai szempontok

Az állatvilágban azok a fajok, amelyek sikeresen alkalmazkodtak a környezeti viszonyokhoz, fennmaradtak, amelyek viszont nem, azok a perifériára szorultak vagy kipusztultak. Ennek az adaptációs folyamatnak a során a fajok átalakultak, vagy új fajok jöttek létre. Ezt a létért való küzdelemnek (struggle of life) nevezzük (Darwin, 1859).

A küzdelmek nem csak a fajok között, hanem azokon belül is megfigyelhetők. Az összecsapások okai többnyire a következők: területvédelem-harcok, párzási elsőbbség megszerzése, fajfenntartás és utódgondozás. Ezek a küzdelmek csak ritkán válnak tragikus kimenetelűvé, többnyire a gyengébb enged, és behódolással végződik. Ezt tekinthetjük a fajfenntartást veszélyeztető, pusztító agresszió megfékezésének. Gondoljunk csak a kutyák küzdelmére, amikor a vesztes egyed odanyújtja a nyakát a legyőzőjének (Nagykálldi, 2002).

Az emberi viselkedésekre ugyan nem húzhatóak rá az állatvilágban tapasztaltak, ugyanis az emberi viselkedést tudatos tervezés és szabályozás kíséri. De megfigyelhető a Cannon-féle vészreakció ugyanúgy embereknél, mint állatoknál. A lehetséges küzdelmek előtt megfeszülnek az izmok, nő a pulzus- és a légzésszám, kiürülnek a vérraktárak (szimpatikus hatás), valamint megáll az emésztés és kiválasztás folyamata (paraszimpatikus hatás) (Nagykálldi, 2002).

2.1.2 Társadalmi szempontok

Történelmi, szociológiai, pszichológiai, filozófiai és teológiai szempontok is szerepet játszanak a társadalmi megközelítésben. Társadalmasítják az etológiai hatásokat és humanizálják a küzdelmeket. A harcias mozgásformákat, a sport keretein belül, a küzdősportokba ültetik bele. Ott pedig a pedagógia alkalmazásával, a nevelés és személyiségfejlesztés eszközévé vált. A szocializációban a 6-14. életév között érkezünk el a küzdelmi cselekvések fejlődésének időszakához. Ekkor éri el a kompetenciája (teljesítmény szükséglet) azon szintjét, amikor a teljesítményét egyszerre hasonlítja önmagához és társaihoz. Nagyon fontos, hogy megfelelően alakítsa ki a küzdelmi cselekvéseit, ugyanis a szocializáció szélsőséges irányokba is eltorzulhat. Az egyik ilyen a szélsőséges individualizmus, amikor mindent csak önértékből cselekszik, amely teljes egoizmushoz vezethet. Nem válogat az eszközökben a céljai elérése érdekében. A másik a szélsőséges kollektívizmus, amely a teljes ellentéte az előzőnek. Önmagát szorítja a háttérbe, és mindig a mások érdekeit tartja szem előtt. Ezen szélsőséges viszonyok elkerülése érdekében nagyon fontos a megfelelő sportpedagógiai munka. A küzdősportok eszközrendszere lehetővé teszi a kiegyensúlyozottság megteremtését, ugyanis ott nincs helye sem az egocentrikus gondolkodásnak, sem a meghunyászkodásnak (Nagykálldi, 2002).

2.2 Küzdelem a sportban

A küzdelem nem csak minden sport lételeme, de az életé is. Minden játékban és sportban jelen van. Három csoportba sorolhatjuk a sportokat, az alapján, hogy milyen formában jelenik meg benne a küzdelem. Vannak azok a sportágak, ahol páros küzdelemben, szemtől-szemben kell az ellenfelet legyőzni. Ezek a küzdősportok. Ide soroljuk: birkózás, cselgáncs, ökölvívás, vívás, kick-box, karate, taekwondo, kendo, tai chi, sumo és az aikido. Következő csoportba tartoznak azok a sportágak, ahol nem ellenfelet, hanem valamilyen súlyt, célpontot, akadályt, távolságot vagy ezek kombinációját kell leküzdeni: súlyemelés, erőemelés, testépítés, sportlövészet, íjászat, atlétika, torna, úszás, öttusa, stb. Harmadik csoportba a sportjátékok tartoznak, ahol a labda birtoklásáért kell megküzdeni a játékosoknak: labdarúgás, kosárlabda, kézilabda, vízilabda, rugby, stb (Nagykálldi, 2002).

2.3 Az önvédelem és a küzdősportok története

2.3.1 Önvédelem története

Az önvédelem témakörének első forrásai mintegy 4-5000 évesek. Az ökölharc első formája a chuan-fa-val (kínai ökölharc) amit már Kr. e. 3000 évvel ismertek. Később átkerült Okinawa szigetére, ami szó szerinti fordításban „üres, fegyvertelen kezek”-et jelent. Egyiptomban csaknem 4500 éves leletek találhatók az önvédelemről, amik a királyszerűségekből kerültek elő. Említésre méltók a Ben-Hasszáni sírkamrából származó papirusztekercsek, valamint rajzok, amik olyan fogásokat ábrázolnak, amik csaknem teljesen megfelelnek a mai önvédelem által támasztott követelményeknek. Japánban a XVI. század közepétől működött a jujitsu rendszer amely 20 különféle önvédelmi iskolát foglalt magába és koordinált. Ezen iskolák tananyag az ellenfél harcképtelenné tételére irányult. Az említett iskolák előtt is ismert volt rengeteg küzdősport amelyek ugyancsak a fegyveres és fegyver nélküli támadások kivédéseinek különböző változatai voltak. A legismertebbek közülük a taijitsu, wajitsu, torite, yawara, kogusoku, kempo, komiuchi, hakuda, shubaku és a koshinomawari (Nagy, 2000).

2.3.2 A birkózás története

A birkózás az egyik legősibb múltra visszatekintő küzdősport. A legkorábbi feljegyzések az egyiptomi sírkamrák falrajzairól származnak. Kiderült, hogy több, mint száz birkózófogást ismertek, amelyek közül sokat még ma is használnak. Valószínű, hogy a görögök is Egyiptomból hozták be, bár a legendáik szerint isteni eredetűnek tekinthető a birkózás. Arról, hogy milyen nagyrabecsülés övezte a görög birkózókat, rengeteg szobor és

költemény nyújt tanúbizonyságot. A források szerint az tizennyolcadik olümpiai játékok megrendezésekor szerepelt először a birkózás. Akkoriban a birkózókat még nem kötötték a szabályok, ugyanis szinte minden fogás szabályos volt. Ezen kívül háromszor kellett földre küldeni az ellenfelet, hogy valaki győztesen jöjjön ki a küzdelemből. A bírózás meztelenül folyt és olajjal kenték be a bőrüket, valószínűleg a sérülések elkerülése érdekében. Az olajozott bőrfelületet aztán homokkal hintettek be, a könnyebb fogásvégrehajtás céljából. Róma bukása után a birkózás is hanyatlani kezdett, majd már csak a népi játékok keretei között jelent meg (Fodor, Szepesi, Németh és mtsai, 2009).

2.3.3 A cselgáncs története

A judo eredete, mint sok más harcművészeté is Japánba, a szamurájokhoz vezethető vissza. Ősének a jujitsut tekinthetjük, amelynek eredete nem meghatározható. A feudalizmus alatt növekedett a népszerűsége és Japán szerte elterjedt a jujitsu. Ám az 1860-as évek körül csökkent az érdeklődés iránta és szinte teljesen kihalt egészen addig, amíg Jigoro Kano fel nem élesztette a harcművészetet. Ő volt az, aki miután a jujitsu mesterévé vált, megalkotta annak egy új ágát a kodokan judót. Annyira népszerűvé vált, hogy nemsokára bekerült Japán oktatási rendszerének tananyagába. Kano révén, először 1889-ben mutatkozott be Európában a kodokan judo. 1940-ben a Nemzetközi Olimpiai Bizottság engedélyezte a Judo bemutatkozását az olimpián. A II. világháború után ugrásszerű fejlődésnek indult világszerte. 1951-ben az első Európa-bajnokság, 1964-ben az első világbajnokság került megrendezésre. Olimpián 3 súlycsoporttal 1964-ben mutatkozott be. A nők körében is egyre népszerűbbé vált a sportág és 1992-től már az olimpián is jelen vannak. Jelenlegi adatok szerint Japánban mintegy öt millióan, Brazíliában két millióan, Franciaországban pedig egy millióan judóznak (Fodor, Szepesi, Németh és mtsai, 2009).

2.4 Az önvédelem és küzdősportok személyiség fejlesztő hatásai

2.4.1 A társak tisztelete

A sport általában a társak és az ellenfél tiszteletére nevel. Más azonban az olyan sportágakban, ahol a kontaktus csak távoli vagy teljesen hiányzik, és más ott, ahol folyamatos kontaktban vannak a versenyzők egymással. A társ és ellenfél megbecsülése a küzdősportokban egészen személyes és közvetlen. A küzdelmek előtt, minden sportnál megfigyelhetők a tradicionális üdvözlések. Ilyenek például a meghajlás, a kézfogás, amelyek

az ellenfél iránti tiszteletet jelentik. Az iskolai testnevelés oktatásban is ki lehet használni a tiszteletadás és megbecsülés irányába mutató nevelő hatást (Nagykálldi, 2002).

2.4.2 Küzdőképesség

A küzdőképesség az élet lényeges jellemzője. Elkülönítendő az agresszivitástól, ugyanis itt a dominancia, szabályozott formában történő megnyilvánulásáról beszélünk. A küzdőképesség legjobban a versengés során alakul ki, ugyanis a küzdelem a győzelem elérésére irányul, nem pedig a társ károsítására. Jellemzője a kitartó küzdeni akarás, és a feladás elutasítása. A vereség is a küzdőképesség fejlődését szolgálja, ugyanis ezekből a helyzetekből is tanulni lehet. A küzdőképesség kialakítása és fejlesztése a küzdősportok egyik legfontosabb hozzájárulása a neveléshez (Nagykálldi, 2002).

2.4.3 Fegyelem és önuralom

A küzdősportok tartogatnak veszélyes helyzeteket, amelyeknek az elkerülése érdekében szigorú szabályokat alkalmaznak. A túl veszélyesnek minősülő fogásokat, ütéseket egyenesen tiltják és szankcionálják a szabályok. A szabályozott mozgáscselekvések fegyelmezett magatartásra szoktatják már a kezdőket is. A fegyelem és az önuralom terén a küzdősportok adja a legjobb eszközt a testnevelő kezébe (Nagykálldi, 2002).

2.4.4 Önkontroll és önszabályozás

Az önvédelem és küzdősportok gyakorlása közben a tanulók folyamatosan megfigyelik magukat. Pszichofizikai szempontból szem előtt tartják az elfáradásuk fokát, az erőbeosztást és az iramot. Pszichológiai funkciókat tekintve a figyelmet, a reakciókészséget és az érzelmi feszültséget is figyelemmel kísérik. Ezen megfigyelések alapján és a testnevelő irányításával képesek szabályozni a küzdelem menetét, az erőadagolás módját és intenzitását valamint taktikai változtatását (Nagykálldi, 2002).

2.4.5 Együttműködés

Az együttműködés az önvédelem és a küzdősportok tekintetében sem tekinthető másodlagosnak, mint ahogy arra gondolnánk. A sportjátékoktól eltérően itt nem csoportos együttműködésről, hanem páros együttműködésről beszélhetünk. Az egyik ilyen a tanuló-tanár kapcsolat. A jó testnevelő sokszor közelebb kerül a tanítványhoz, mint a szülő. Ezért is nagyon hangsúlyos a tanárok nevelői felelőssége (Nagykálldi, 2002).

A tanulók egymásközi kapcsolata is nagyon fontos. A nehéz, hosszantartó mozgások elsajátítása csak a társak együttműködésével lehetséges. A fogások, ütések elsajátítása kezdetben, csak úgy működik, hogy ha a társ segíti a technika kivitelezését. Mivel ez a segítségnyújtás kölcsönösen történik, ezért az együttműködés magas foka alakul ki a tanulók között (Nagykálai, 2002).

3. Célkitűzés

Kutatásomban fel szeretném mérni a szegedi középiskolákban dolgozó testnevelők valamint az önvédelem és testnevelés kapcsolatát. Ezen kapcsolat alatt azt értem, hogy mennyi tanórát fordítanak arra – ha ugyan fordítanak –, hogy a tanulókat megismertessék ezzel a területtel? Milyen ismeretekkel rendelkeznek a küzdősportokról és hogyan szerezték azokat? Milyen érveket tudnak felsorakoztatni az önvédelem és küzdősportok testnevelés órán való tanítása mellett, illetve ellen? Balesetveszélyesnek tekintik-e? Veszélyesebbnek, mint más sportágakat, amelyeket oktatnak?

Célként azt tűzném ki, hogy kiderítsem, a gyanúim az önvédelem és küzdősportok oktatás hiányosságairól megalapozottak-e. Amennyiben a válasz igen, akkor azt szeretném megtudni, hogy hol van a hiba a rendszerben. A testnevelők felkészületlensége a probléma forrása, vagy a sportban rejlő veszélyek mivolta, vagy talán valamilyen más tényezők. Pozitív eredmények esetén pedig szeretném megtudni, mely tényezők járultak hozzá az önvédelem és küzdősportok testnevelés tanórán való sikeres oktatásához. Amennyiben az eredményeim rávilágítanak a kulcstényezőkre, az további célzott vizsgálatokra adna lehetőséget, és a megoldás megtalálásához is közelebb kerülhetnénk.

4. Anyagok és módszerek

A kutatásom a szegedi középiskolai testnevelőket célozta meg. A Szegeden fellelhető 23 középiskolából 11-et kerestem fel, amelyből 9-nél valósult meg az adatfelvétel. A felmérést kérdőíves módszerrel végeztem el. Az általam készített kérdőív két darab nyílt és hat darab zárt végű kérdést tartalmazott. A kérdőív megtalálható a mellékletben.

Az adatfelvételre 2014. október 8-a és 23-a között került sor. Kilenc szegedi gimnázium és középiskola testnevelői vettek részt a felmérésben. Összesen 23 darab (n=23)

kérdőív gyűlt össze. Ami a nemi megoszlást illeti, 18 testnevelő tanár és 5 testnevelő tanár nő vett részt az adatfelvételben. A 23 fős mintából 12-en gimnáziumban, míg 11-en szakközépiskolában tanítanak. A résztvevők átlagéletkora 50,05 év. Mindannyian elfogadták az eredményeik anonim módon történő felhasználását a kutatásban.

A statisztikai elemzéseket IBM SPSS Statistics 20 software-rel végeztem el. Az értékek összehasonlításánál keresztábrázatot alkalmaztam. A szignifikancia meghatározása Pearson-féle Khi négyzet próbával történő $p < 0,05$ szignifikancia szinttel.

5. Eredmények és megbeszélés

Az eredményeim az alacsony elemszám következtében nem bizonyultak szignifikánsnak. A későbbiekben a mintám kibővítésével szeretném kijavítani ezt a hiányosságot, addig is az eredményeim ilyen formában kerülnek bemutatásra.

A megkérdezett testnevelőknek egy 1-től 5-ig terjedő skálán meg kellett határozniuk, hogy milyen szintű ismeretekkel rendelkeznek az önvédelemről és a küzdősportokról (2. kérdés). Az 1-es érték jelentette, hogy semmilyen ismeretekkel nem rendelkezik, míg az 5-ös érték azt jelentette, hogy magas szintű ismeretekkel rendelkezik. Az eredmények alapján a mintában szereplő 23 testnevelő 3,08-as átlaggal rendelkezik, ami azt jelenti, hogy átlagosan a közepestől minimálisan nagyobb ismeretekkel rendelkeznek.

Nemek szerinti bontásban azt láthatjuk, hogy a férfiak átlagosan kis mértékben magasabb szintű ismeretekkel rendelkeznek az önvédelemről és a küzdősportokról (1. Táblázat). Azonban a különbségek nem számottevőek, ugyanis a férfiak 3,11-es átlaggal, míg a nők 3-as átlaggal rendelkeznek. Tehát a különbség ismereti szintjeik között mindössze 0,11.

A következőkben megnéztem, hogy az intézmény jellege jelent-e valamilyen különbséget a testnevelők ismereti szintjében az önvédelemről és a küzdősportokról (2. Táblázat). Itt már meggyőzőbb eltérésekről tudok beszámolni, ugyanis a szakközépiskolában tanítók 2,81-es átlaggal, míg a gimnáziumban tanító testnevelők 3,33-as átlaggal rendelkeznek. Kettejük átlaga között az eltérés 0,52. Megállapíthatjuk ebből az eredményből, hogy a teljes minta átlagához képest (3,08), a gimnáziumi testnevelők magasabb, míg a szakközépiskolai testnevelők alacsonyabb szintű ismeretekkel rendelkeznek az önvédelemről és küzdősportokról.

A 4. kérdésben megkérdeztem a testnevelőket, hogy egy osztályban egy év alatt átlagosan hány testnevelés órát szánnak az önvédelem és küzdősportok oktatására a testnevelés órák keretein belül. A négy megadott választási lehetőség a következő volt: „nem tanítok, 1-5 órát tanítok, 6-10 órát tanítok, több mint 10 órát tanítok”. A teljes mintát nézve a megkérdezett testnevelők több, mint a fele (52,17%) 1 és 5 közötti órát szentel az önvédelem és küzdősportok oktatására (5. illetve 6. táblázat). Ahogy a bevezetésben már említettem a 2014-es kerettanterv átlagosan egy osztálynál, egy év alatt 10-15 órát ajánl a testnevelőknek az önvédelem és a küzdősportokkal való foglalkozásra. A válaszlehetőségek közül a „több mint 10 órát tanítok” felelne meg ennek az elvárásnak, azonban ezt a lehetőséget mindössze egy (4,35%) testnevelő választotta.

Az órák számát a nemekkel összevetve is elemeztem (5. táblázat). Az eredmények alapján egyértelműen kivehető, hogy a férfi testnevelők nagyobb arányban tartanak önvédelem és küzdősport órákat, mint a nők. A testnevelő tanárok legnagyobb százaléka (61,11%) 1-5 órát jelölte, addig a testnevelő tanárnők legnagyobb százaléka (60%) nem is tart ilyen órákat.

Ha megnézzük, hogy a megtartott önvédelem és küzdősport órák száma egyenes arányosságban áll-e a testnevelő ismereti szintjével, akkor azt a választ kapjuk, hogy igen (3. táblázat). Azok a testnevelők, akik nem tanítanak önvédelmet és küzdősportokat 2,57-re becsülték az ismereteiket erről a sportról. Akik 1-5 órát tartanak átlagosan, ők már 3,25-re. A 6-10 óra között tartóknál, azonban megfigyelhető egy visszaesés, ugyanis az ő becsült átlagos ismereti szintjük csak 3. Az egyetlen testnevelő, aki pedig azt választotta, hogy több, mint 10 órát tanít önvédelmet és küzdősportokat, ő maximálisra (5) becsülte az ismereti szintjét.

Megkérdeztem a testnevelő tanárokat arról is, hogy milyen úton jutottak hozzá az önvédelemről és küzdősportokról szerzett ismereteikhez (3. kérdés). A testnevelők majdnem a fele (43,48%) a tanulmányai alatt sajátította el, második leggyakoribb ismeretszerzési mód, pedig az „üztem valamilyen küzdősportot” volt 21,74%-al (4. táblázat). Megnézve, hogy melyik ismeretszerzési mód a leghatékonyabb, összevettem az ismeretek szintjével (4. táblázat). Kiemelkedően azok a testnevelők rendelkeznek a legmagasabb ismeretekkel, akik úgy szereztek meg ezt a tudást, hogy üztek valamilyen jellegű küzdősportot, ugyanis ők átlagosan 4,2-es átlaggal rendelkeznek. A leggyakrabban választott ismeretszerzési mód, a „tanulmányaim alatt sajátítottam el” a második legmagasabb átlagot produkálta a maga 2,7-es ismereti szintjével, azonban ez is jócskán elmarad az előbb említett adattól. A következő

három válaszlehetőséget választók egyaránt 3-as átlaggal rendelkeznek: "részt vettem ilyen jellegű pedagógiai továbbképzésen, médiából sajátítottam el és a tanítás során sajátítottam el". Utóbbi kettő a kérdésnél megadott „egyéb” válaszlehetőségnél jelent meg, így utólag bővítettem velük a válaszlehetőségeket. Legalacsonyabb átlaggal (2,5) azok a testnevelők rendelkeznek, akik szakirodalmi elemzésből szerezték az ismereteiket az önvédelemről és a küzdősportokról, ezzel is bizonyítva a sportág gyakorlatias jellegét.

A 8. kérdésben megkérdeztem a testnevelőket, hogy a groundbirkózás szabályait és jellemzőit ismerik-e. 78,26%-uk mondta azt, hogy ismeri, míg 21,74%-uk, hogy nem ismeri. A 6. táblázatban megtekinthető egy összehasonlítás, amely kimutatja, hogy azok a testnevelők, akik ismerik a groundbirkózás szabályait és jellemzőit, mennyi önvédelem és küzdősport órát tartanak, azokhoz képest, akik nem ismerik. A legbeszédesebb adat ebből a táblázatból, hogy a testnevelők, akik nem ismerik a groundbirkózás szabályait és ismereteit, 80%-ban nem tanítanak egyáltalán önvédelmet és küzdősportokat a testnevelés óra keretein belül. Ezzel szemben, akik ismerik, azoknak legnagyobb része (61,10%) 1-5 órát tart átlagosan évente egy osztálynál.

A megkérdezett testnevelőknek egy 1-5-ig terjedő skálán (1=egyáltalán nem veszélyes, 5=nagyon veszélyes) be kellett határolniuk több testnevelés órán előforduló sportágat, az alapján, hogy mennyire tartják őket balesetveszélyesnek. Köztük szerepelt az önvédelem és küzdősportok is, amelynek a testnevelők átlagvéleménye szerint 3,04-es a veszélyességi foka ezen az 5 fokú skálán. Hogy ez mit is jelent a többi megkérdezett sportághoz képest, azt a következő bekezdésben fogom kifejtetni. Először azt szeretném megnézni, miként változik ez a veszélyességi mutató annak függvényében, hogy a testnevelő milyen ismeretekkel rendelkezik az önvédelemről és küzdősportokról (7. táblázat). Legveszélyesebbnek (3,86) azok tartják ezt a sportot, akik 2-es szintűnek ítélték meg az ismereteiket. Hármasszintű ismerettel rendelkező testnevelők már csak átlagosan 2,7-nek tekintik a veszélyességét az önvédelemnek és a küzdősportoknak. 5-ös szintű ismeretekenél tovább csökken a veszélyesség szintje, immáron már csak átlagosan 1,67. A kakukktójást az eredményben azok a testnevelők képezik, akik 4-nek ítélték az ismereti szintjüket, ugyanis ők a második legmagasabbnak (3,67) becsülték meg az önvédelem és a küzdősportok balesetveszélyességét.

Ahogy azt már említettem az önvédelem és küzdősportokon kívül, megkérdeztem a testnevelőket más testnevelés órákon gyakori sportágak balesetveszélyességéről. Úgyszintén

egy 1-től 5-ig terjedő skálán (1=egyáltalán nem veszélyes, 5=nagyon veszélyes) kellett meghatározniuk, mennyire tartják azokat balesetveszélyesnek. A következő sportok szerepeltek a kérdésben az önvédelmen és küzdősportokon kívül: kézilabda, labdarúgás, kosárlabda, torna és atlétika. Az eredmények az 1. diagramon tekinthetők meg. Ismertettem már, hogy az önvédelem és küzdősportok a testnevelők véleménye szerint átlagosan 3,04-es mutatóval rendelkezik, azonban ezzel csak a második legveszélyesebbnek tartott sportággá válik a megkérdezettek közül. A legmagasabb (3,48) baleset-veszélyességi mutatóval a torna rendelkezik. A további megkérdezett sportágak csökkenő veszélyességi sorrendben: kézilabda 2,57; labdarúgás 2,39; kosárlabda 2,26; atlétika 1,91.

6. Összefoglalás

A testnevelők önvédelemről és küzdősportokról szóló ismeretei átlagosan 3,8 az 1-től 5-ig terjedő skálán (1=semmilyen, 5=magas szintű). A testnevelő tanárok ezen átlag feletti (3,11) eredményt értek el, míg a testnevelő tanárnők ezen átlag alattit (3). Az eredmények alapján még elmondható, hogy a gimnáziumban tanító testnevelők 0,52-vel magasabb ismeretekkel rendelkeznek mint a szakközépiskolában tanítók. A megkérdezett testnevelők 43,48%-a a tanulmányai alatt szerezte ismereteit aminek az átlagos értéke 2,7. Ezzel szemben, akik űztek valamilyen küzdősportot (21,74%) sokkal magasabb, 4,2-es ismereti átlaggal rendelkeznek.

A kerettanterv által ajánlott önvédelem és küzdősport óraszám, a mintában szereplő testnevelők körében nem valósul meg. Ugyanis több, mint a minta fele (52,17%) mindössze 1-5 óraszám között foglalkozik a sportág tanításával. A férfi testnevelők azonban több órában tanítanak önvédelmet és küzdősportokat, mint a nők. Valamint az is megállapítható, hogy akik magasabb ismeretekkel rendelkeznek a sportágról, úgyszintén nagyobb százalékban oktatják, mint akik alacsonyabbra becsülték az ismereti szintjüket.

A mintában szereplő testnevelők az 1-től 5-ig terjedő skálán (1=egyáltalán nem veszélyes, 5=nagyon veszélyes) 3,04-re becsülték az önvédelem és küzdősportok baleset veszélyességi fokát, amivel a második legmagasabb eredményt érte el a torna (3,48) mögött. A további sorrend kézilabda (2,57), labdarúgás (2,39), kosárlabda (2,26) és atlétika (1,91) volt.

Összességében elmondható, hogy a középiskolai önvédelem és küzdősport oktatás nem kielégítő. Mind a megtartott órák száma, mind a testnevelők felkészültsége hiányos. Mivel egy magasan balesetveszélyes sportnak tekintik, elengedhetetlenek a magasabb szintű ismeretek a sportágról, ugyanis az eredmények azt bizonyítják, hogy ez által a baleset veszélyességének szintje is csökken. A terület mindenképpen fejlesztésre szorul, ugyanis kiemelkedően fontosnak tartom, hogy a tanulók megismerkedhessenek a sportok e területével is.

7. Köszönetnyilvánítás

Szeretném megköszöni az együttműködést azoknak a testnevelőknek, akik kitöltötték a kérdőívet, ezzel nagyban hozzájárultak szakdolgozatom elkészítéséhez. Köszönöm Dr. Lippai Lászlónak az SPSS korrepetálást. Valamint köszönöm témavezető tanáromnak, Dorka Péternek a támogatást.

8. Irodalomjegyzék

Biróné, N. E. (2004, szerk.): *Sportpedagógia – Kézikönyv a testnevelés és sport pedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs

Butcher, A. (2003): *Judo – Útmutató a judo alapjainak elsajátításához*. Totem Kiadó, Budapest

Dr. Nagykáldi, Cs. (1998): *A sport és a testnevelés pszichológiai alapjai*. Computer Arts, Budapest

Dr. Nagykáldi, Cs. (2002): *Küzdősportok elmélete*. Computer Arts, Budapest

Fodor, T., Szepesi, L., Németh, E., Bognár, G., Horváth, T. és Barna, T. (2009): *A küzdősportok alapjai*. Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

Gombocz, J. (2010): *Sport és nevelés*. Balaton Akadémia Kiadó, Keszthely

Gyetvai, Gy., Kecskeméti, P. A. és Szatmári, Z. (2008): *Testkultúra-elméleti és kutatás-módszertani alapismeretek*. Szegedi Egyetemi Kiadó, Szeged

Kerettanterv a gimnáziumok 9-12. évfolyama számára,
http://kerettanterv.ofi.hu/03_melleklet_9-12/index_4_gimn.html Letöltve: 2014. október 2.

Kerettanterv a szakközépiskolák 9-12. évfolyama számára,
http://kerettanterv.ofi.hu/03_melleklet_9-12/index_4_gimn.html Letöltve: 2014. október 2.

Nagy, E. (2000): *Küzdősportok az iskolai testnevelésben*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs

Nemzeti Alaptanterv (2012), <http://www.ofi.hu/nemzeti-alaptanterv> Letöltve: 2014. október 2.

9. Melléklet

Adatgyűjtésben használt kérdőív:

Tisztelt Testnevelő!

A nevem Nagy Hevesi Ákos. A Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző karának mester szakos hallgatója vagyok. Szakdolgozatom témája a középiskolai önvédelem és küzdősport oktatás. Ebben a kutatásban kérem szíves részvételét. Hogy a témával kapcsolatban megbízható és érvényes információkat szerezzek, arra kérem, hogy a lehető legpontosabb válaszokat adja. A kérdőív kitöltése anonim módon történik. Az adatokat csak összesítve elemzem és mutatom be szakdolgozatomban úgy, hogy az egyéni információk sehol sem azonosíthatóak. A kérdőív kitöltése körülbelül 5 percet vesz igénybe. Köszönöm a segítségét!

Kor: _____

Nem: Férfi / Nő (aláhúzni)

- 1) Milyen típusú intézményben oktat Ön? Kérem, karikázza be a megfelelő válasz előjelét!
 - a) Gimnázium
 - b) Szakközépiskola
 - c) Szakiskola

- 2) Milyen szintű ismeretei vannak az önvédelemről és a küzdősportokról? Kérem, karikázza be a megfelelő számot az 1-5-ig terjedős skálán, ahol az 1-es érték az jelenti, hogy ön semmilyen ismerettel sem rendelkezik, az 5-ös pedig azt, hogy ön magas szintű ismeretekkel rendelkezik az önvédelemről és a küzdősportokról!

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- 3) Hol szerezte ezeket az ismereteket? Kérem, karikázza be a megfelelő válasz előjelét!
 - a) Tanulmányaim alatt sajátítottam el
 - b) Űztem valamilyen küzdősportot
 - c) Részt vettem ilyen jellegű pedagógiai továbbképzésen
 - d) Szakirodalmi elemzést végeztem a témában
 - e) Egyéb: _____

4) Egy osztálynál egy év alatt átlagosan hány órát tanít önvédelmet és küzdősportokat a testnevelés óra keretein belül? Kérem, karikázza be a megfelelő válasz előjelét!

- a) Nem tanítok
- b) 1-5 órát
- c) 6-10 órát
- d) több mint 10 órát

5) Milyen hátrányait ismer az önvédelem és küzdősport testnevelés órán való tanításának? Kérem, írja válaszát a pontozott vonalra!

.....

.....

.....

6) Milyen előnyeit ismer az önvédelem és küzdősportok testnevelés órán való tanításának? Kérem, írja válaszát a pontozott vonalra!

.....

.....

.....

7) Mennyire tartja balesetveszélyesnek a következő sportágak oktatását testnevelés órán, egy 1–5ös skálán, ahol az 1-es azt jelenti, hogy egyáltalán nem tartom veszélyesnek, az 5-ös pedig azt, hogy nagyon veszélyesnek tartom? Kérem, karikázza be a megfelelő számot!

Önvédelem és küzdősportok	1	2	3	4	5
Kézilabda	1	2	3	4	5
Labdarúgás	1	2	3	4	5
Kosárlabda	1	2	3	4	5
Torna	1	2	3	4	5
Atlétika	1	2	3	4	5

8) Ismeri a grundbirkózás szabályait és jellemzőit? Kérem, karikázza be a megfelelő válasz előjelét!

- a) Igen
- b) Nem

1. Táblázat: Milyen szintű ismeretei vannak az önvédelemről és a küzdősportokról (1=semmilyen, 5=magas szintű)? (Nemek szerint bontva)

	Ismeretek szintje					Total (n)
	2	3	4	5	Átlag	
Nem Férfi	6	7	2	3	3,11	18
Nő	1	3	1	0	3	5
Total (n)	7	10	3	3	3,08	23

p=0,637

2. Táblázat: Milyen szintű ismeretei vannak az önvédelemről és a küzdősportokról (1=semmilyen, 5=magas szintű)? (Intézmény szerint bontva)

	Ismeretek szintje					Total (n)
	2	3	4	5	Átlag	
Intézmény Szakközépiskola	5	4	1	1	2,81	11
Gimnázium	2	6	2	2	3,33	12
Total (n)	7	10	3	3	3,08	23

p=0,510

3. Táblázat: Milyen szintű ismeretei vannak az önvédelemről és a küzdősportokról (1=semmilyen, 5=magas szintű)? (Egy osztálynál egy év alatt átlagosan megtartott önvédelem és küzdősport órák száma szerint bontva)

	Ismeretek szintje					Total (n)
	2	3	4	5	Átlag	
Nem tanítók	4	2	1	0	2,57	7
Órák száma 1-5 órát	2	7	1	2	3,25	12
6-10 órát	1	1	1	0	3	3
több mint 10 órát	0	0	0	1	5	1
Total (n)	7	10	3	3	3,08	23

p=0,177

4. Táblázat: Milyen szintű ismereti vannak az önvédelemről és a küzdősportokról (1=semmilyen, 5=magas szintű)? (Önvédelem és küzdősport ismeretek szerzésének módja szerint bontva)

		Ismeretek szintje					Total (n)
		2	3	4	5	Átlag	
Ismeretek szerzése	Tanulmányaim alatt sajátítottam el	4	5	1	0	2,7	10 43,48%
	Úztem valamilyen küzdősportot	0	1	2	2	4,2	5 21,74%
	Részt vettem ilyen jellegű pedagógiai továbbképzésen	0	2	0	0	3	2 8,70%
	Szakirodalmi elemzést végeztem a témában	1	1	0	0	2,5	2 8,70%
	Médiából sajátítottam el	2	0	0	1	3	3 13,04%
	A tanítás során sajátítottam el	0	1	0	0	3	1 4,34%
	Total (n)	7	10	3	3	3,08	23 100%

p=0,256

5. Táblázat: Egy osztálynál egy év alatt átlagosan hány órát tanít önvédelmet és küzdősportokat a testnevelés óra keretein belül? (Nemek szerint bontva)

	Órák száma				Total (n)
	Nem tanítok	1-5 órát	6-10 órát	több mint 10 órát	
Férfi	4 22,22%	11 61,11%	2 11,11%	1 5,56%	18 100%
Nő	3 60%	1 20%	1 20%	0 0%	5 100%
Total (n)	7 30,43%	12 52,17%	3 13,05%	1 4,35%	23 100%

p=0,306

6. Táblázat: Egy osztálynál egy év alatt átlagosan hány órát tanít önvédelmet és küzdősportokat a testnevelés óra keretein belül? (Grundbirkózás szabályainak és jellemzőinek ismerete szerint bontva)

	Órák száma				Total (n)
	Nem tanítok	1-5 órát	6-10 órát	több mint 10 órát	
Igen	3 16,67%	11 61,10%	3 16,67%	1 5,56%	18 100%
Nem	4 80%	1 20%	0 0%	0 0%	5 100%
Total (n)	7 30,43%	12 52,17%	3 13,05%	1 4,35%	23 100%

p=0,057

7. Táblázat: Mennyire tartja balesetveszélyesnek az önvédelmet és a küzdősportokat (1=egyáltalán nem tartom annak, 5=nagyon veszélyesnek tartom)? (Önvédelem és küzdősportok ismeretei alapján bontva) (1=semmilyen, 5=magas szintű)

		Balesetveszélyesség: önvédelem és küzdősport						Total (n)
		1	2	3	4	5	Átlag	
Ismeretek szintje	2	0	0	2	4	1	3,86	7
	3	3	1	3	2	1	2,7	10
	4	0	0	2	0	1	3,67	3
	5	2	0	1	0	0	1,67	3
Total (n)		5	1	8	6	3	3,04	23

p=0,347

1. Diagram: Mennyire tartja balesetveszélyesnek a következő sportágak oktatását testnevelés órán? (1=Egyáltalán nem tartom veszélyesnek, 5=Nagyon veszélyesnek tartom)

