

# MINDENNAPOS TESTNEVELÉS AZ ISKOLÁBAN

**A mindennapos testnevelés bevezetését – amely a közoktatás gyakorlatában heti 5 tanóra, vagy 3 tanóra és 2 délutáni foglalkozás keretében valósul meg – a tanulók egészsége és egészséges életre nevelése szempontjából kiemelt jelentőségűnek tekinthetjük. Ennek belátásához elegendő „csak” azt figyelembe vennünk, hogy egészségdeficitünk legfőbb okozója, életminőségünk színvonalának egyik alapvető károsítója a mozgásszegény életmód.**

**B**ár minden megkérdozett fiatal és felnőtt az egészséget tartja a legfőbb értéknek, ám népegészségünket feltáró kutatások adatai nem ezt igazolják vissza. Ebben a helyzetben a mindennapos testnevelésre vonatkozó rendelkezés egyértelműen pozitív és előremutató. Az egészségkultúra tervezett és strukturált felépítése – az átfogó ismeretszinttől a szokások kialakításáig – halaszthatatlan. Ez pedig csak az alapoktól kezdve, tervszerű és szakszerű munkával valósítható meg. Az egészségre nevelés terén a testnevelés – belső értékeinek és a gyakorlatban tevékenykedő testnevelő társadalomnak köszönhetően – mindig is fontos szerepet játszott. Most új helyzet van, a tantárgy új di-

menzióba lépett és új minőséget hozhat létre. A testneveléssel kapcsolatos központi elvárások és előírások gyakorlatilag egy „stratégiai csomagot” képeznek. Olyat, amelyben a részek egy egységes koncepció mentén, egymás hatását felerősítve képessé tehetik a műveltségi területet a hatékonyabb egészségnevelésre, az egészségkultúra alapjainak megteremtésére.

A nemzeti köznevelésről szóló törvényben foglalt célok elérését szolgáló *Nemzeti alaptanterv* céltelezésének legmagasabb szintjén (I. 1. fejezet) nincs utalás a tanulók egészségére, egészségnevelésére vonatkozóan. De a *Fejlesztési területek – nevelési célok* alfejezetben (I. 1.1.) kijelölt 12 közös érték egyikét – mint az előző

alaptantervekben is – a testi és lelki egészségre nevelés képezi. Hivatásuk szerint ezek a közös értékek áthatják a pedagógiai folyamat egészét. Az ismeretszerzéstől kezdve, a gyakoroltatáson–cselekedtetésen át, az érzelmi hatás, az adott érték iránti pozitív beállítódás kiváltásáig. Minden életkori szakaszban meg kell találni azokat az értékközvetítő formákat, amelyek a szükséges ismeret- és készségegyüttesek megalkotásától az egyre összetettebb tudástartalmakkal összefüggésben, a képesség és készségek megerősítésére, hatékonyságuk növelésére szolgálnak.

A nemzeti alaptanterv 2012 sajátos alaptanterv. Az eddigi alaptantervektől eltérően az oktatási folyamat minden szerkezeti elemét, a célrendszerrel a közműveltségi tartalmakig csaknem teljes körűen meghatározza. Ebből következően a köznevelés egész rendszerében a műveltségi területek egységesen, a központilag kijelölt tudáselemekkel járulhatnak hozzá az egészségkultúra fejlesztéséhez. A műveltségi területek vonatkozó közműveltségi tartalmi alapján a tanulók átfogó ismereteket szerezhetnek az egészségről, az egészséges életmódról. Társadalomtudományi aspektusból tárgyalásra kerül például a test és a lélek kapcsa-





lata, az életmód, az életviszonyok. Természettudományi tárgyak foglalkoznak az egészség, betegség, egészségmegőrzés, népegészség, az ember megismerése és egészsége, az egészséges táplálkozás, a káros szenvedélyek, személyi higiéné kérdéseivel. Az alaptanterv az egészségmegőrzés szempontját első helyen említve hangsúlyozza a természettudományok fontosságát. Így fogalmaz: „A természettudományi műveltség az egyén és a társadalom számára is meghatározó jelentőségű. Az egészség tudatos megőrzése, a természeti, a technikai és az épített környezet felelős és fenntartható alakítása a természettudományos kutatások és azok eredményeinek alkalmazása nélkül elképzelhetetlen.”

A Testnevelés és sport műveltségi terület szaktanterve koherens rendszerben felépített egészségorientáltságot tükröző testnevelést vázol fel. Az egészség, az egészségre nevelés mindig is a tantárgy hívószavai voltak, de legtöbb esetben hiányos vagy mozaikszerű tantervi lenyomattal. Jelen szaktantervben az egészségorientáltság valóságos rendező elvként működik, az egymáshoz szervesen kapcsolódó célszintek megfogalmazásától kezdve a közműveltségi tartalmakkal bezárólag. A műveltségi terület küldetése a teljes körű iskolai egészségfejlesztésben és a tehetséggondozásban való részvétel. A tehetséggondozás mindig is kiemelt feladata volt a testnevelésnek, a teljes körű egészségfejlesztéssel mint újszerű feladattal összefüggésben pedig joggal kap kiemelt szerepet. A küldetés tantárgyspecifikus lebontását jelenti a stratégiai cél megfogalmazása: a tanulók rendszeres fizikai aktivitás iránti elkötelezettségének kialakítása, az élethosszig tartó egészségtudatos, aktív életvezetésre történő szocializálása. Az operatív célok az iskolai testnevelés és sport sajátos értékeit reprezentáló hat, szervesen összetar-

tozó fejlesztési területet jelölnék ki. Mozgásműveltség; fizikai teljesítő-képesség; testkulturális tevékenységekhez kötődő ismeretek; aktív részvétel a szabadidős-, diák és versenysportban; a személyiség érzelmi-szociális tényezőinek erősítése; speciális prevenció és egészségtudatos szokások kialakítása – olyan célterületek, amelyek nélkül elképzelhetetlen a küldetés és a stratégiai cél teljesülése. Az operatív célok gyakorlati megvalósításáról a célrend-



szert utolsó láncszeme, a fejlesztési feladatok „gondoskodnak”, a szaktanterv által kijelölt közműveltségi tartalmak feldolgozásával. A közműveltségi tartalmak csoportosításában és konkretizálásban teljeseedik ki a szaktanterv fent említett egészségorientáltsága, és a tantárgy műveltségi területi identitásának bizonyítása. A két tartalmi egység – *Mozgásműveltség- mozgáskultúra; Ismeretek, személyiségfejlesztés* – integrálja a műveltségi terület motoros, kognitív, szociális és érzelmi, akarat- személyiségfejlesztő immanens értékeit. Valamennyi személyiségkomponensnek a közműveltségi tartalmak által kijelölt és egyenértékű szerepe van az egészségorientáltság érvényesítésében.

A Nat 2012 szellemiségét tükröző *Testnevelés és sport műveltségi terület* három oktatási szakaszára készült kerettantervek (5 órás, 3+2 órás) maximálisan szolgálják a szaktanterv célkitűzéseinek, a mindennapos

testnevelés keretei között történő megvalósítását. A tematikai egységek pl.: úszás, úszó jellegű feladatok, a *Mozgásműveltség* és az *Ismeretek, személyiségfejlesztés* fő pilléreken belül kerülnek kidolgozásra. Méghozzá úgy, hogy az pszichomotoros tartalmakhoz rendelt elméleti ismeretek olyan tudatos tanulási környezetet teremtenek, amelyek kedveznek a kívánt személyiségtulajdonságok fejlesztésének is. Az egészségorientált szemlélet nemcsak a *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* fejlesztési feladat formájában, hanem a tematikai egységek valamenyny feladatának tartalmi kifejtésében jelen van. Megállapítható, hogy a kerettantervek alapos ismereteket, több tudást adnak az egészségmegőrzéséhez, az egészségtudatossághoz, és követelményeikkel az egészség iránti felelős magatartás kialakítását támogatják. A mindennapos testnevelés új kihívások elé állítja a testnevelő tanárokat. A megnövekedett óraszámok

tartalmas, élményszerű, a tanulók érdeklődésének megfelelő újszerű testgyakorlati, illetve sportágakkal történő megvalósítása a kívánatos cél. Ehhez a kerettantervek szakmailag jól összeállított, színes és sok újszerű tartalommal járulnak hozzá, a választhatóság biztosításával. Módszertani javaslataik egyértelműen a tanulóközpontúság elveit tartják szem előtt. A különbözőségeket figyelembe vevő, a tanulók aktivitására, kezdeményezésére támaszkodó differenciált oktatás a fizikai aktivitás iránti pozitív hozzáállást erősíti.

Az új minőségű egészségorientált mindennapos testnevelés megvalósításának feltételeit a fent ismertetett tartalmi szabályozók biztosítják. Attól tartunk, hogy a fent jelzett választási lehetőség (5, illetve 3+2 óra), valamint a gyenge infrastruktúrális helyzet miatt ez a cél maradéktalanul nem valósulhat meg.

**RÉTSÁGI ERZSÉBET**