



# A TESTNEVELÉS MEGÚJULÁSA

**A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény a tanulók egészségi állapotának javítása, egészségfejlesztése céljából előírja a mindennapos tanórai testnevelést. Ahhoz, hogy a mindennapos tanórai testnevelés ezt a célt eredményesen szolgálja, a testnevelésórák anyagának és módszereinek több egészségfejlesztési szakmai elvárásnak is meg kell felelniük. Ezeket az illetékes orvosi szakmai társaságok megfogalmazták és 2012. július 19-én elküldték az oktatásért felelős államtitkárnak és miniszternek, hogy a kiépülő tantárgygondozás és tanfelügyelet során ezeket érvényesítsék. Egyidejűleg a szülői szervezetek is megfogalmazták az orvosi elvárásokkal összhangban álló ajánlásait.**

## 1. rész

Az orvosi elvárások a mindennapi testnevelés iránt a következők voltak:

1. A mindennapos tanórai testnevelésben minden tanulónak részt is kell vennie, vagyis az indokolatlan mulasztásokat, felmentéseket vissza kell szorítanunk. Ez egyrészt a szülők feladata, másrészt azoké az orvosoké, akik segítő szándékkal, de kellő sportorvosi tapasztalat hiányában, a tanuló, illetve szülője kívánságára felmentést írnak.

2. Minden testnevelési órán meg kell történnie a kellő szív- és érrendszeri, valamint légzőszervi terhelésnek (kipirulás, izzadás, lihegés a jele). Ezért a testnevelési órán olyan módon kell a tanulók mozgását szervezni, hogy az egymásra várakozással, vagyis mozgás nélkül eltöltött idő a lehető legkevesebbre csökkenjen.

3. Minden testnevelési órán minden tanulóval gimnasztikát is végezni kell, melynek része a biomechanika

helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló speciális tartásjavító mozgásanyag, valamint a láb izmainak erősítése és a helyes légzés-technika kialakítása is. (A speciális tartásjavító mozgásanyag nem változik az életkorral, és egyik életkorban sem pótolható mással legfeljebb kiegészíthető egyéb játékos vagy változatos gyakorlatokkal.) A testnevelés egészében figyelembe kell venni a gerinc- és ízületvédelem szabályait.

4. Minden mozgás során kiemelten kell figyelni a gerinc és az ízületek életkori terhelhetőségére is.

5. A testnevelési órákon relaxációt is végezni kell minden tanulónak (ennek módszere az 1–4. évfolyamon különbözik a többi évfolyamon alkalmazandótól).

6. Mind a speciális tartásjavítás, mind a relaxáció az izomtudat, testtudat kialakítását igényli, ami egyúttal a testnevelés általános testi-lelki egészséghatásait is felerősíti. Ezért a testnevelőknek az izomérzések tudatosítására, s ezeknek szóbeli kifejeztetésére is nagy hangsúlyt kell helyezniük.

7. A testnevelőknek át kell adniuk azt a tudást is, hogy a mozgás miként áll folyamatos kapcsolatban az egészséges lelki működéssel és a tanulási képességek fejlődésével.

8. A mindennapos tanórai testnevelés részét képezheti a tánc tanítás is, amennyiben ehhez a szükséges személyi feltételek megteremthetők. Számos, lelki egészséget elősegítő és kapcsolati mintát nyújtó kitűnő hatása miatt az 1–4. osztályban a néptánc, 5–12. évfolyamon a néptánc, illetve társastánc részesítendő előnyben az egyéb táncfajtákkal szemben.

9. A mindennapos tanórai testnevelés részeként, az élményszerzés központba helyezésével, a mozgás megszerettetésével olyan sportok tanítása is szükséges, melyeket a tanulók akár egész életükben is könnyen folytathatnak (életmód-sportok). Az iskolák a helyi adottságok és lehetőségek figyelembe vételével választhatják ki ezeket a sportfajtaikat.

10. Minden testnevelési órának a fegyelmezett munka, valamint a játék örömet és sikerélményét kell nyújtania minden, még az átlagostól eltérő testi adottságú tanuló számára is. Ehhez olyan pedagógiai-pszichológiai módszereket kell alkalmazni, melyek az osztály minden tanulója számára a neki megfelelő mozgásfeladatokat adják; valamint olyan munka- és játék helyzeteket kell teremteni, melyek valamennyi tanuló részére az elvégzett munka, illetve játék sikerélményét és örömet nyújtják.

11. A testnevelés órán a testnevelőknek egyedülálló lehetősége van arra,



hogy a tanulókkal saját élményeik útján megértesse a testnevelés órán történtek hatását a szervezetükre, testük és lelkük egészséges fejlődésére, ezért a testnevelés órának az egészségtan (egészségfejlesztési ismeretek) hatékony, azaz bensővé válást eredményező oktatását is elő kell segítenie. Ennek részeként kiemelten fontos a személyi higiéné, a testmozgás utáni zuhanyozás vagy egyéb tisztálkodás és a folyadékpótlás gyakorlati alkalmazása.

12. A testnevelés értékelésének olyan módon kell történnie, hogy az a tanulókat a részvételre serkentse, vagyis minden tanulót elsősorban a saját adottságai és eddig elért saját eredményei alapján kell értékelni.

13. A mindennapos tanórai testnevelés szakmai minőségének biztosítását legjobban az segíti elő, ha a testnevelés órát testnevelő szaktanár vagy erre kiképzett tanító tartja.

14. Fontos, hogy a tanulók megismerjék a magyar sport történetét, a kiváló sportemberek életútja motiválhatja a tanulókat az iskolán kívüli sportág választásában.

15. A köznevelést fenntartó állam feladatai közé tartozik a mindennapos tanórai testnevelés esetlegesen hiányzó tárgyi feltételeinek biztosítása. A kormányzat ezirányú törekvéseivel egyet-

értünk. Mivel a tárgyi feltételek javítása csak fokozatosan tud megtörténni, így előfordulhat, hogy az iskola tornaterem-ellátottsága jelenleg esetleg nem elegendő. Ilyen esetekben az iskola tanterületre és testnevelő pedagógusai saját kreativitásukat segítségül hívva közösen alakítsák ki az iskola helyzetében elfogadható megoldásokat a mindennapi tanórai testnevelés kivitelezésére. A tökéletes helyszín hiányánál nagyobb baja mindennapos testnevelési óra hiánya.

A szülői ajánlásokban a szülői szervezetek egyrészt a tanulók részvételét elősegítő körülményekre, másrészt az egyes speciális mozgásformák mindennapi tanórai testnevelésben történő alkalmazására hívták fel a figyelmet, valamint a szülők felelősségéről is szóltak a főleg felmentések jövőbeni mellőzésében. A szülői szervezetek hangsúlyozták, hogy a mindennapos tanórai testnevelés bevezetésekor szükséges, hogy az egyes iskolákban a testnevelők és a szülők együttműködjenek az esetleges helyszűke okozta nehézségek elfogadható leküzdésében, mivel szerintük is nagyobb baj lenne a tökéletes helyszín hiányánál a mindennapos tanórai testnevelés és sport hiánya.

SOMHEGYI ANNAMÁRIA