

Mindennapi testmozgás-egészséges élet

Dr. Vass Zoltán Ph.D.

Magyar Diáksport Szövetség

1948-as megalakulásakor a World Health Organization (WHO) az egészséget a következőképpen definiálta: „Az **egészség** a teljes testi, lelki és szociális jólét állapota, és nem csupán a betegség vagy fogyatékosság hiánya”.

Az egészség dimenziói:

biológiai egészség: a szervezetünk megfelelő működése,

lelki egészség: személyes világnézetünk, magatartásbeli alapelveink, illetve a tudat nyugalmának és az önmagunkkal szembeni békének a jele,

mentális egészség: a tiszta és következetes gondolkodásra való képesség,

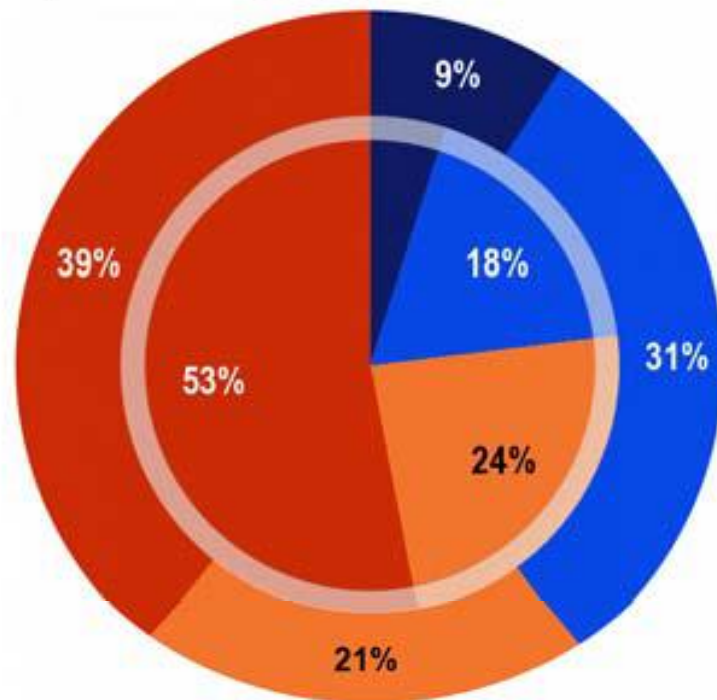
emocionális egészség: az érzések felismerésének, illetve azok megfelelő kifejezésének a képessége,

szociális egészség: másokkal való kapcsolatok kialakításának egészsége.

Rendszeres, mindennapos testmozgás és testnevelés elsődleges egészségügyi feladata

Mint az ismeretes a fizikai aktivitás hiánya növeli a túlsúly, elhízás, valamint számos krónikus betegség, például szív és érrendszeri megbetegedések és cukorbetegség előfordulásának esélyét, amelyek csökkentik az életminőséget, veszélyeztetik az egyén életét valamint az egészségügyi költségvetés és a gazdaság számára is terhet jelentenek.

QF1. How often do you exercise or play sport?



- Regularly
- With some regularity
- Seldom
- Never
- Don't know

EU27  Outer pie HU  Inner pie

Regularly = at least 5 times a week

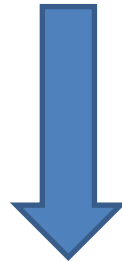
With some regularity = 3 to 4 or 1 to 2 times a week

Seldom = 1 to 3 times a month or less often

A kérdés, hogy miként lehet ezen a kedvezőtlen helyzeten változtatni?

Valóban csak a biológiai dimenzióban van hozzáadott értéke a mindennapi testmozgásnak az egészséghez?

Az iskolai testnevelés elsődleges célja ennél jóval több:



**Jövőorientált, egészségtudatos életvitel kialakítása
a mindennapi testmozgáson keresztül**

TESTNEVELÉS ÉS SPORT

ALAPELVEK, CÉLOK

A műveltségterület kiemelt célja, hogy a rendszeres fizikai aktivitás minden tanuló életében jelentős szerepet kapjon, hogy a tanulókat az élethosszig tartó, egészségtudatos, aktív életvezetésre szocializálja.

TESTNEVELÉS ÉS SPORT

ALAPELVEK, CÉLOK

A testnevelés és sport műveltségterület kitüntetett területe a ***tanulóközpontú személyiségfejlesztés.***

Az ***esélyegyenlőséget*** biztosító elv annak figyelembevételére, hogy a gyermekek egyéni testi, lelki és szociális állapota természetesen különbözik, illetve eltérően fejlődik.

TESTNEVELÉS ÉS SPORT

ALAPELVEK, CÉLOK

A testnevelés és sport a motoros cselekvések során a **problémamegoldó** és kritikus **gondolkodás**, valamint a **kreativitás** fejlesztésében is jelentős szerepet vállal.

Fejleszti a tanulók személyes készségeit, képességeit, így az **önismeretet**, az **önkontrollt**, a szabálykövető magatartást, a küzdeni tudást, a **sikerorientáltságot** mellett a **stressz-** és **monotónia** tűrést.

Hogyan, milyen lépéseken keresztül alakítható ki a

Jövőorientált, egészségtudatos életvitel a mindennapos testnevelésen keresztül ami elvezet az egészséges életvitel irányába

Kell egy országos stratégia, ami iránytűként mutatja a lépéseket és támpontokat
ad a folyamat és a kimenet értékeléséhez.

T.E.S.I.

Testnevelés az **E**gészségfejlesztésért **S**tratégiai **I**ntézkedések

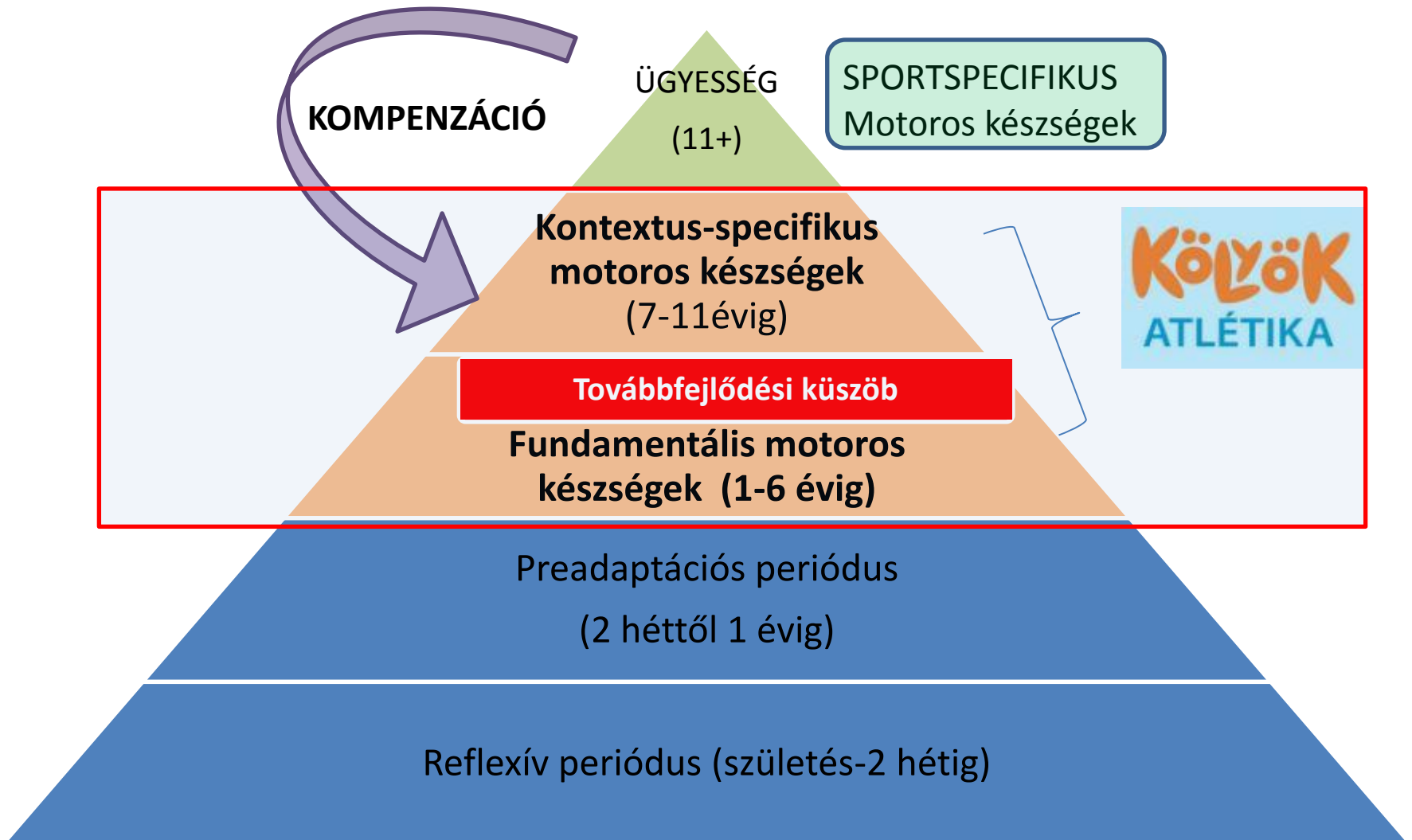
Mindennapi testmozgás-egészséges élet

Mely életkortól beszélhetünk a testmozgás és az egészséges élet kapcsolatáról?

A mindennapi testmozgásra nevelés, egy egész életen átívelő folyamatban értelmezhető

1. szint: születéstől, 6 éves korig
2. szint: 6 éves kortól, 10 éves korig
3. szint: 10 éves kortól, 14 éves korig
4. szint: 14 éves kortól, 18 éves korig
5. szint: 18 éves kortól az életünk végéig

A motoros fejlődés piramisa (Clark és Metcalfe, 2002) nyomán



2. táblázat: A fundamentális (funkcionális, természetes) mozgáskészségek*

Lokomotoros (helyváltoztató) mozgáskészségek	Stabilitási (helyzetváltoztató) mozgáskészségek	Manipulatív (finommotoros) mozgáskészségek
<ul style="list-style-type: none">• járások• futások• oldalazások• irányváltások, megállások• menekülés és üldözés• szökdelések• ugrások és érkezések• kúszások, csúszások• mászások	<ul style="list-style-type: none">• lendítések, körzések• hajlítások és nyújtások• fordítások, fordulatok• tolások és húzások• emelések• testsúlymozgatások és támaszok• gurulások és átfordulások• dőlések és esések• egyensúlyozások• függések és lengések	<ul style="list-style-type: none">• gurítások• dobások• elkapások• rúgások, labdaátvételek lábbal• ütések• ütések eszközzel• labdavezetések kézzel, lábbal• eszközök megállítása, átvétele• egyéb eszközhasználati formák