

CSÉPE Valéria

Az iskolai testnevelésről – gyermekünk jövője érdekében



Egy különleges monográfiát tart kezében az olvasó. Különleges, mert egyetlen témáról szól, mert egyetlen szerző átfogó ismeretrendszerét, a tudományos eredményekből és gyakorlati tapasztalatokból felépített tudását mutatja be, s mert az elmélettől az iskolai gyakorlatig haladva, azonos szemléletben építkezik. Fókuszában a fejlődő, kibontakozó ember áll, azaz azoknak a tanulóknak a csoportjai, akiknek életkor szerint változó fizikai fejlettsége, mozgásigénye, egészsége, s helyes egészségmagatartása mindannyiunk felelőssége, s a formális oktatás részeként a szakember feladata. A „Testnevelés és egészségfejlesztés”, ahogy a *Nat 2020* nevesíti, több, mint tornaóra, s nem kizárólag fizikai fittségünk meghatározója. Ebből következik, hogy a területet a maga komplexitásában úgy kell bemutatni, hogy értelmezni, érteni lehessen a pedagógiai hagyományokra és a legújabb tudományos eredményekre alapozó módszerek helyét, szerepét és hatását. A szerző erre mutat példát a négy nagy tömbbe szervezett, ábrákkal gazdagon illusztrált kötetben.

Ma a tudomány a korábbiaknál jelentősen többet tud a fizikai aktivitás közvetett és közvetlen hatásairól. Jelentőségét megérteni és megértetni fontosabb, mint

bármikor, hiszen a 21. század nagyszerű vívmányai nem csupán okosabbá tesznek, hanem számos negatív következménnyel is járhatnak. Világosan és érthetően kell tehát amellett érvelni, hogy a testnevelésnek, egészségfejlesztésnek tudományos alapjai vannak, s az erre alapozott gyakorlat azt is jelenti, hogy tudatosan építjük fel foglalkozásainkat.

A mindennapos testnevelés bevezetésével Magyarország jelentősen megelőzte a többi országot, s többet ajánl és vár el, mint a fejlett országokat tömörítő szervezet, az OECD oktatási szakemberei által javasolt heti három alkalom. A kérdés persze mindig az, hogy mindent, vagy legalább eleget tudunk-e ahhoz, hogy ne csak a mozgásügyességben kiemelkedő tanulók élvezzék a fizikai aktivitást s annak előnyeit, és a korszerű testneveléshez, valamint a tantárgyakon átívelő felfogáshoz és gyakorlathoz mindenütt rendelkezésre álljanak a feltételek.

A monográfia nem csupán a szerző általános és specifikus tudásának összefoglalója, hanem fontos missziót is teljesít. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) még 2015-ben azt javasolta, hogy az 5 és 17 év közötti gyermekek naponta legalább 60 percig végezzenek mérsékelt vagy erőteljes fizikai aktivi-

tást, mert a fizikai aktivitáshoz kapcsolódó pozitív eredmények így maximalizálhatók. A nemzetközi tapasztalatok azonban azt mutatták, hogy a javaslat nem érte el célját, s a fizikai aktivitás, valamint az iskolai testnevelésben való részvétel még a fejlett országokban is jelentősen csökkent 1993 és 2013 között. Lényeges ezért, hogy miként lehet ezen változtatni.

Olvasó egy olyan kötetet tart a kezében, amely a testnevelés lényegét és fontosságát, tudományos alapjait, módszertani kihívásait és a gyakorlat alapvető szempontjait, módszereit mutatja be. A szakmai érvek, felsorakoztatott adatok meggyőzőek, így az ajánlónak nincs más feladata, mint hogy saját tudományterülete felől közelítve emelje ki a testnevelés és egészségfejlesztés fontosságát, s egy alpműként használható monográfia szerepét. Ma a mindennapos testnevelés széles körben elfogadott, jóllehet újra és újra megjelennek a vele szemben támasztott ellenérvek. Ezek egy része leginkább a hagyományos gyakorlatban, s a rossz tapasztalatokban gyökerezik. Az aggályok nem egyszer fakadnak a rögzült pedagógiai gyakorlatból, melynek fő érve, hogy a más tantárgyakra fordítható idő ezzel kevesebb, s hátrányosan befolyásolja a tanulmányi teljesítményt. Ez tudományosan nem nyert bizonyítást, sőt az ellenkezője igaz, azaz a jól megválasztott és elosztott fizikai aktivitás javíthatja a tanulási teljesítményt. Azt a felfogást pedig, miszerint az oktatás mennyisége, s nem minősége fontosabb a tanulók jobb tanulási eredménye szempontjából, egyetlen kutatás sem támasztotta alá. A fizikai aktivitás tehát nem akadályozza, hanem fokozza a gyerme-

kek és serdülők kognitív fejlődését. Az elmúlt évtized kutatásai azt mutatják, hogy a fizikai aktivitás és a kognitív fejlődés között szoros kapcsolat van, s kiemelten a munkamemória, a figyelem és a végrehajtó funkciók tekintetében.

Fontos dimenzió a tanulók testi és lelki jóléte és a jóllét kognitív összetevőinek a fejlődése, azaz azoknak az alapoknak a stabilizálódása, amelyek befolyásolják a gyorsan változó világhoz való alkalmazkodást, s az élethosszig tartó tanulást. Jelentős ezért a testnevelő tanárok felelőssége abban: miként teszik a fizikai aktivitást vonzóvá, járulnak hozzá ahhoz, hogy a mozgás a mindennapok igényeként jelenjen meg, hogy testképünk, s énképünk is egészségesen alakuljon. Egy újfajta szemléletnek kell tehát megjelennie a testnevelésben és egészségfejlesztésben, s ehhez szükséges a testnevelők tudományos alapokra épített szaktudásának fejlesztése, az iskolai feltételek biztosítása, a mozgás, mint fejlesztő és egészségmegőrző tevékenység társadalmi elfogadottságának erősítése. Ehhez nyújthat segítséget ez a monográfia is.

Ajánlom a könyvet minden a testnevelés és egészségfejlesztés iránt érdeklődő pedagógusnak, kiemelten pedig azoknak a testnevelő tanároknak, akiknek munkája egy életre meghatározza gyermekeinknek a mozgáshoz való viszonyulását és helyes egészségmagatartását.

(Hamar Pál: Testnevelés. Tudomány – tervezés – oktatás – értékelés. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 2022. 276 o. ISBN 978-963-312-344-7. A kötetet benne megjelent szakmai ajánlás közlésével ajánljuk olvasóink figyelmébe.)