Egészség, öröm és testmozgás a szabadban

A flow azt a pillanatot jelenti, melyről az emberek azt állítják, ilyenkor megszabadulnak minden nehézségtől, és ezzel életük egyik legjobb élményévé válik. Ez a fajta élmény különbözik a többi érzéstől, mivel ezt magunk generáljuk tevékenységünk közben. Az elméleti órákon és a testnevelés során is elérhetjük, hogy tanítványaink megéljék a flow élményét, és ez motiválja őket a tevékenységre. Programunk összeállításánál fő szempont a mozgás megszerettetése, valamint magatartási minta nyújtása a későbbi életre. Mindez a pozitív pszichológia szemléletében.

Az iskolában eltöltött idő minősége fontos a fejlődés szempontjából. A gyermekek 8 órát töltenek szervezett keretek között tanulmányi elfoglaltsággal. A család mellett megnőtt az iskola és az ott tanító pedagógusok felelőssége. Fontos kérdés az intézményben folyó egészségnevelés. Nem elegendő a törvényeket meghozni. A tanári hozzáadott értékkel sokat lehet tenni a tanulók egészségmagatartásának kialakítása érdekében. Gondolkodásuk megfelelő irányba terelése a deklarált és a rejtett curriculum által valósulhat meg. Ehhez az iskola szervezett programokkal járul hozzá (*Borkovits*, 2014).

Paksi és Demetrovics (2005) megfogalmazásában iskolai program alatt az iskolai környezetben vagy az iskola által szervezett keretek között működő foglalkozásokat értjük. Így például a tanórai keretek között zajló programok mellett az iskola által szervezett, külső színtéren történő foglalkozásokat is nevezhetjük iskolai programnak. Pedagógiai közegként értelmezi az iskolát Bíróné (1977), a testnevelőt pedig úgy, mint edzőt. Mégis a tanulók 43,4 százaléka iskolán kívüli sportklubokban, sportszövetségekben edz, és csak 22,8 százalékuk használja ki az iskolai edzés lehetőségeit. A gyermekek 20,9 százaléka pedig a saját maga örömére edz, egyedül. Barátokkal együtt sportol 12,8 százalék (*Tari-Keresztes*, 2009). Pedig minden diák részt vehet testnevelés órán kívül foglalkozáson. Az iskolavezetők fontosnak tartják a játékos és sportesemények rendezését délutánonként, ezért az iskolai délutáni szabad sportfoglalkozások szervezését, valamint a külső egyesületekkel való együttműködést is segítik.

A kötelező óratípus: az iskolai testnevelés óra sok átalakításon esett át az elmúlt években. Jelen idő szerint zajlik a tananyag tartalmának, módszertanának és felmérő rendszerének reformja. Ez azért is aktuális, mert az elmúlt időszak kutatási eredményei nem mutattak kedvező képet a tantárgy megítélését illetően (*Gombócz*, 1999; *Rétsági és Ács*, 2010). A testnevelés iránti pozitív érzelmi telítettség csökkenő tendenciájú. Pedig sokfajta mozgásos tevékenység közül választhatnak a testnevelők. Fontos, hogy minden gyermek számára egyforma lehetőségek legyenek a fizikai aktivitás lehetőségeiben az esélyegyenlőség szemléletében. A vidéki lehetőségek eddig korlátozottak voltak, a vidéki gyerekek aktivitási szintje szignifikánsan alacsonyabb, mint városi társaiké (*Keresztes*, *Makó*, *Klembucz*, *Hanusz* **és** *Pikó*, 2005). Felmérések szerint rossz a műveltségi terület oktatásának infrastrukturális helyzete, valamint tárgyi ellátottsága is (*Boronyai*, *Révész*, *Rétsági*, *Csányi és Vass*, 2014; *Schaub*, 2014). A testnevelés óra reformja régóta terité-

ken van: a katonás gimnasztikán alapuló óraszervezést sokan szeretnék lazább szervezeti keretek között megoldani.

Vass és Kun (2010) koncepciója a testnevelés megújításán alapul. Szerintük a jövőorientált testnevelés a „mit?" tudásától a „hogyan?" tudását magában foglaló operatív intelligencia irányába tart. E kompetencia birtokában, a sikeres szocializáció folyamatában az egyén aktívan részt vesz a közös, társadalmi tevékenységben, és aktívan közreműködik az alkalmazkodásban. Jelszavuk: élethelyzetek tanítása az életre nevelve. A rekreációs mozgás felé kell elmozdulni az egészségfejlesztés részeként funkcionálva (*Fritz*, *Schaub* és *Hegedűs*, 2007). A rekreáció a szabadidő-eltöltés kultúrája. Azon belül is a jó közérzet, a jóllét, a minőségi élet megteremtését szolgálja, a felüdülést, a felfrissülést, valamint a szórakozást eredményezi (*Kovács*, 2003). Az iskoláskorú gyermekek rekreációs foglalkozása hatékony. Az interjúk tanulsága szerint a következő előnyöket biztosítja: azonnali öröm, élvezet átélése, a közös játék és a stabilitás, azonos tudásszint és egymás támogatása, biztatása *(Neulinger*, 2009).

A testnevelés olyan teret biztosít, melyben kötetlenül, felszabadultan, mégis bizonyos szabályrendszer alapján tevékenykedhetnek a tanulók. Olyan örömforrást okoz, mely alapot teremt az oktatás más területein történő eredményes aktivitásra. Az emberi személyiség teljes és kiegyensúlyozott fejlődése és kibontakozása érdekében mindenki számára lehetővé kell tenni a tág értelemben vett testkultúra értékeinek mind teljesebb elsajátítását. Fontos, hogy a tanuló értse és vállalja a felelősséget saját testi fejlődéséért. A serdülés érzékeny periódusában, amikor azok az attitűdök, magatartásformák, szokások, melyek majd az egész élet során befolyásolják az egészségi állapotot, megszilárdulnak, még van esély a pozitív befolyásolásra (Kaplan és Mammel, 1993).

A fent említett problémákra és a mindennapos testnevelés által okozott tanteremhiányra megoldás az outdoor (szabadtéri) tevékenység

A flow az iskola minden területén alkalmazható a motivációban, és segít legyőzni a monotonitást. Az áramlás megélése segít, de az a tapasztalat, hogy egy zavaró gondolat vagy lelki probléma kizökkenthet ebből. Csíkszentmihályi (2001, 81. o.) úgy fogalmaz: „ahhoz, hogy mi magunk irányíthassunk sorsunkat és élményeinket, meg kell tanulnunk, hogyan építsük bele az örömöt a mindennapi életünkbe". A tevékenységre való fókuszálás és az egyértelmű célok növelik a flow-élmény átélésének az esélyét, illetve a tudatosságot. Csíkszentmihályi (2001) szerint legtöbbször sportolás és a hobbink űzése közben, de más tevékenység űzése alatt is kialakulhat. A kulcs a kihívás és a képesség egyensúlya. Abban az esetben, ha túl alacsony az adott kihívás, megfelelő szintű új hatással lehet visszaszerezni a flow-élményt, ha viszont túl magas az elvárás, akkor pedig a képességek fejlesztésével segíthetünk. Akkor beszélhetünk egészséges teljesítmény-orientációról, ha az egyén céljai, vállalásai reálisak. A cél akkor motiváló hatású, ha meghaladja a korábban már megvalósított teljesítményt. A kialakult jobb mentális állapot segítségével bejósolható, hogy az megvalósul. A végeredmény a flow-élmény: a felszabadult érzés szubjektív élménye. Létrejötte független attól, hogy az egyén az adott tevékenységet milyen szinten űzi. Nem mindenki tapasztalja meg, és nem mindenki azonos szinten érzi. Kialakulását azonban elő lehet segíteni.

A flow-élmény megélését az alapok megteremtésével idézhetjük elő úgy, hogy az összes ismert összetevőjét begyakoroljuk. Ha ismerjük a flow-élményt, és azt, hogy milyen tényezők által jutottunk ebbe az állapotba, akkor fel tudunk rá készülni. A saját érzéseinket figyelve találunk rá az útra. Az út számít, és nem az, hogy eljussunk a végállomásig. Az élmény a tökéletesség birodalmába enged bepillantani, és arra biztat, hogy ne álljunk meg, hanem menjünk tovább a kiválóság felé vezető úton (*Csíkszentmihályi*, 2001).

A testnevelés olyan teret biztosít, melyben kötetlenül, felszabadultan, mégis bizonyos szabályrendszer alapján tevékenykedhetnek a tanulók. Olyan örömforrást okoz, mely alapot teremt az oktatás más területein történő eredményes aktivitásra. Az emberi személyiség teljes és kiegyensúlyozott fejlődése és kibontakozása érdekében mindenki számára lehetővé kell tenni a tág értelemben vett testkultúra értékeinek mind teljesebb elsajátítását. Fontos, hogy a tanuló értse és vállalja a felelősséget saját testi fejlődéséért. A serdülés érzékeny periódusában, amikor azok az attitűdök, magatartásformák, szokások, melyek majd az egész élet során befolyásolják az egészségi állapotot, megszilárdulnak, még van esély a pozitív befolyásolásra (*Kaplan* és *Mammel*, 1993).

Az egyik legjobb szabadtéren végezhető rekreációs foglalkozás az evezés. Számos lehetőség adódik rá Magyarországon a szabad vizeken. Többféle sportág mozgásformájából választhatunk. A kajakozás-kenuzás virágkorát éli. Jó csapatépítő tevékenység, mert 4-személyes hajókban biztonságosan sportolhatnak a résztvevők korosztálytól függetlenül. Ez egy komplex tevékenység, mert minden képességterületet fejleszt. Kiváltképpen az egyensúlyt és a mozgáskoordinációt, valamint a szociális képességeket, hiszen együtt kell működni a csoporttal, be kell tartani a szabályokat. Fejleszti még a kommunikációs képességet, mert a kis csapat odafigyel egymásra, valamint a figyelmet is, mert végig aktívnak és figyelmesnek kell lenni a vízen.

A foglalkozás feladatai:
- Mozgásigény kielégítése.
- Önálló életvitel kialakítása.
- Örömérzés.

A rekreációs foglalkozás során figyelembe kell venni:
- Az előképzettséget.
- A biológiai érés fokát, valamint az egészségi állapotot.
- Az értelmi képességet és az életkort.

1. táblázat. Outdoor kajakos(-kenus) mozgásprogram tervezése általános iskolásoknak (Borkovits, 2015)

Őszi szabadtéri foglalkozások					
Hó/nap foglalkozás száma		*Fejlesztési cél/célok*	*Tartalom*	*A fejlesztés elvárt eredményei*	*Felmérés*
IX.	1.	Az egészség-védelem fontosságának tudatosítása. Önálló bemelegítésre alkalmas gyakorlatok megismertetése. Ismeretek átadása az aerob állóképesség fejlesztéséről.	A program céljának ismertetése. Balesetvédelmi oktatás. Játékos és határozott formájú szabad-gyakorlatok. Tartós futás egyéni iram kialakításával.	A mozgásformának, időjárásnak megfelelő sportfelszerelés és a tisztálkodás feltételeinek kialakítása. A légvétel és a futómozgás tudatos összehangolása.	Úszástudás felmérése.

Őszi szabadtéri foglalkozások					
Hó/nap foglalkozás száma		*Fejlesztési cél/célok*	*Tartalom*	*A fejlesztés elvárt eredményei*	*Felmérés*
	2.	Koordinációs képességek játékos fejlesztése. Az anyanyelvi kommunikáció szaknyelvi terminológián keresztül való fejlesztése.	Játékos és határozott formájú általános hatású szabad-gyakorlatok. Kajak-kenu technika oktatása (szárazföldön) vízen.	6–8 bemelegítést szolgáló gyakorlat bemutatása. Alapvető ismeretek elsajátítása az aerob állóképesség fontosságáról.	
	3.	Labdás ügyességfejlesztés a játék- és viselkedési szabályok betartásával.	Kajak-kenu technika oktatása vízen. Labdás ügyességi gyakorlatok hajóban. Különböző méretű és súlyú labdákkal (lufi, pöttyös labda, kislabda). Vízen tartsd a levegőben a labdát c. játék, lufival, pöttyös labdával.	A játékszabályok betartása. A tanórákon tanult technikai elemek célszerű alkalmazása.	
	4.	A szabadidőben önállóan is végezhető mozgásos játékok megismerése. Mozgásigény megszilárdítása.	Játékos és határozott formájú szabad- gyakorlatok. Vízes váltóversenyek eszközök felhasználásával (különböző súlyú és méretű labdák, váltóbot, karikák, stb.).	Együttműködés a játékok során. A tanórákon tanult technikai elemek célszerű alkalmazása.	
X.	5.	Az önértékelés, a belső értékelés realitásának kialakítása.	Kajak-kenu technika oktatása vízen (rajt, vizezés). Váltóversenyek.	A technikában pontosságra törekvés.	
	6.	Az élményszerű játékot elősegítő technikai elemek továbbfejlesztése. A győzelmek-vereségek okainak feltárása, társsal való együttműködés.	Játékos gyakorlatok vízen, pl. „Utolsó pár előre evezz!”	Pontosságra törekvés kajak-kenu technika végrehajtásánál.	
	7.	Önálló kajakos (kenus) edzésterv elkészítéséhez ismeretek átadása. Rekreációs célú labdás játékok repertoárjának bővítése.	Kajak-kenu technika oktatása vízen (célba érkezés). Lábtenisz.	Saját edzésterv elkészítése a nyári időszakra.	
	8.	Önálló étkezési terv elkészítéséhez ismeretek átadása.	Ügyességi és váltóversenyek hajóban. Testzsír (koleszterin) mérés és étkezési tanácsadás.	Az egészséges táplálkozás alapismeretei.	

Őszi szabadtéri foglalkozások					
Hó/nap foglalkozás száma		*Fejlesztési cél/célok*	*Tartalom*	*A fejlesztés elvárt eredményei*	*Felmérés*
III.	9.	Ismeretátadás az egészséges életvitel kialakításához.	Edzésnaplók megbeszélése. Rajtgyakorlatok vízen.	Általános ismeretek az önálló edzés elvégzéséhez.	
	10.	Játékból adódó konfliktusok kezelése.	Erőnléti feladatok felmérése. „Várméta” játék.	http://www.mdsz.hu/netfit/netfit-attekintes/	
	11.	Erőnléti feladatok második felmérése.	Erőnléti feladatok felmérése. Tollaslabdázás.	http://www.mdsz.hu/netfit/netfit-attekintes/	
	12.	Egyéni teljesítmény túl-szárnyalása. Akaraterő fejlesztése.	Repülőrajtból kajak/kenu versenyek.	Helyes futómozgás alkalmazása.	Cooper-tesz.
IV.	13.	Szabadidőben végezhető mozgásos játékok megismerése.	Versengések a vízen. Labdás ügyességfejlesztés, egyéni és csapatfogyasztók különböző variációkkal	Összjátékra törekvés és vállalkozó kedv a labda elkapására.	
	14.	Koordinációs képesség és aerob állóképesség fejlesztése.	Hajóban egyensúly gyakorlatok. Streching gyakorlatok.	Feladatok pontos végrehajtása.	
	15.	Újszerű bemelegítő gyakorlatok megismerése.	Váltóversenyek labda felhasználásával.	Biztonságos technikai végrehajtásra törekvés.	
	16.	Mások teljesítményé-nek elismerése.	Ügyességfejlesztés kajakban szivacslabdával, kézilabdával. Célba és távolba dobó versenyek.	Pontosságra törekvés a célba dobásoknál.	
V.	17.	Cselekvés-biztonság fejlesztése a technikai elemek végrehajtásában.	Ügyesség-fejlesztés kajakban, pl. labdák, kislabdák stb. használatával.	A tanórákon tanult technikai elemek célszerű alkalmazása játékokban.	
	18.	Cselekvés-biztonság fejlesztése, egyéni feladat-megoldások elősegítése.	Csapatokban játék. Pl. adaptált kajakpóló, vagy váltóversenyek.	A tanult technikai elemek célszerű alkalmazása.	
	19.	Csapattal való együttműködés kialakítása. A sport-eseményekhez kapcsolódó agresszió és sportszerűtlen viselkedéssel kapcsolatos kívánatos magatartás tudatosítása.	Játékok, pl. tutajok a határon (lásd szabályok alább).	Labdás technikai elemek célszerű alkalmazása.	

Őszi szabadtéri foglalkozások					
Hó/nap foglalkozás száma		*Fejlesztési cél/célok*	*Tartalom*	*A fejlesztés elvárt eredményei*	*Felmérés*
	20.	Családi délután. A család bevonása a mozgásos aktivitással történő egészség-fejlesztés folyamatába.	Vízitúra a családdal. Közös ételkészítés.	Az egészséges táplálkozás alapismeretei. Tanulói részvétel az ételkészítésben.	
VI.	21.	Családi délután. Ismeretátadás az egészséges életvitel kialakításához.	Játékdélután. Váltó és sorversenyek.	Együtt sportol és táncol a család.	
	22.	Megmozdul a település. A tágabb környezet bevonása a mozgásos aktivitással történő egészség-fejlesztés folyamatába.	Kajak–kenu-, sárkányhajó-bajnokság! Testzsír-mérés és étkezési tanácsadás.	Együtt sportol a család és a település.	

Az órán a tanár tanulóit kísérőmotorosból felügyeli és oktatja.
Az órán a meglévő képességekre építünk. Az a cél, hogy a tanulók elérjék a sportági technikáról alkotott ideális képet. A tudatos gyakorlatvégzés által felgyorsul a sportági technika tanulása. A kiegészítő program célja, hogy a tanuló az órán megélje az áramlat érzését. Ennek elősegítéséhez a tanár feladatai az órán az alábbiak:

- Relaxációs technikák alkalmazása (relaxáció, jóga, streching stb.).
- A berögzült, rossz automatizmusok megszüntetése.
- Mozgásos kompetencia fejlesztése a kézügyesség (a kajakban található eszközök beállítása és gyártása), finommotorika, mozgáskoordinációs képesség, egyensúlyozó képesség, reakciósebesség vonatkozásában.
- Gyorsabb, aktívabb tanulási folyamat elősegítése.
- Kitűzött cél elérése az órán.
- Cél eléréséhez edzésterv elkészítése.
- Célok megvalósításához gyakorlatok, feladatok.
- Szervezeti rend felépítése.
- Szótár kialakítása (kifejezések, megfogalmazások).
- Egyénileg és csoportban való foglalkozás szervezése.
- Felmerülő kérdésekre válasz.
- Állandó visszajelzés.
- Gátlások oldása (félelem a víztől, széltől stb.).
- Egyéni feladatok kijelölése, ellenőrzése, számonkérése (*Borkovits*, 2014).

Vízi edzések alkalmával a szervezet külső hatásoknak van kitéve. Az evezéshez erő, állóképesség és gyorsaság szükséges – magas szinten. Fontos még a jó ritmusérzék, gazdaságos izomműködés és ügyesség is. A labilis hajók egyensúlyban tartása jó egyensúlyozó működést igényel. A mozgáskoordináció magas szintjét igényli a kajak-technika, és mindezt maximális erőkifejtés mellett. A vízen történő edzéseket a versengés, környezetváltozás, nyugalom jellemzi. Kiváló kiegészítője az iskolában folyó nevelőmunkának, és a 21. századi kihívásoknak megfelelő „keményen helytálló személyiség” nevelésének egyik eszköze lehet (*Kobasa*, 1982, 707–717. o.).

Irodalomjegyzék

Barabás Katalin. (2010): *Előadás.* SZTE Neveléstudományi doktori iskola.

Bíróné Nagy Edit (1977): *Sportpedagógia.* Sport Kiadó, Budapest. 38.

Borkovits Margit (2014): *Szociálisan hátrányos helyzetű tanulók mozgásprogramja táplálkozási szokásuk és a testnevelésben mutatott teljesítményük alapján*. Doktori értekezés, Kézirat. Szegedi Tudományegyetem, Bölcsészettudományi Kar, Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged.

Borkovits Margit (2015): *E-learning tananyag.* SZTE-JGYPK TSTI, Szeged.

Boronyai Zoltán, Vass Zoltán, Rétsági Erzsébet, Csányi Tamás, Révész László (2014): 14-18 éves tanulók attitûdje a testnevelés órával és a testnevelővel kapcsolatban. 2014. június 5 – 7. XI. Magyar Sporttudományi Kongresszus, Debrecen.

Csikszentmihályi Mihály (2001): *„Flow" – Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája.* Akadémiai Kiadó, Budapest.

Csendes Éva (1998): *Életvezetési ismeretek és készségek.* Calibra Kiadó, Budapest.

Fritz Péter, Schaub Gáborné, Hegedűs Ibolya (2007): Kapcsolat az életmód, szabadidő és rekreáció között. *Magyar Sporttudományi Szemle,* **8.** 30. sz. 52–56.

Keresztes Noémi, Makó Marianna, Klembucz Erzsébet, Hanusz Klára és Pikó Bettina (2005): Magatartási kockázati tényezők összehasonlító epidemiológiai vizsgálata a Dél-alföldi ifjúság körében. *Magyar Epidemiológia,* 3. sz. 195–208.

Gabnai Katalin (1993): *Drámajátékok.* Marcibányi Téri MK., Budapest.

Gombócz János (1999): Az iskolai testnevelés problémái az ezredfordulón. *Kalokagathia*, 1–2. sz. 14–16.

Kaplan, D W. és Mammel, K. A. (1993): Adolescence. In: Hathaway, W. E., Hay, Jr., W. W., Groothuis, Jr. és Paislei, J .W.: (szerk.): *Current pediatric Diagnosis Treatment*. Lange Medicinal Book.

Kobasa, S. C. (1982): Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology,* **42.** 4. sz. 707–717.

Kovács Tamás Attila (2003): *A rekreáció elmélete és módszertana.* Oktatási segédanyag, Fitness Akadémia, Budapest.

Meleg Csilla (2002): Iskolai egészségnevelés: A feladat újrafogalmazása. *Magyar Pedagógia*, **102**. 1. sz. 11–29.

Neulinger Ágnes (2009): A szabadidősport iránti érdeklődés Magyarországon – motivációk. *Magyar Sporttudományi Szemle,* **10.** 37. sz. 25–28.

Paksi Borbála és Demetrovics Zsolt (2005): Országos drog prevenciós adattár, Nemzeti Kutatás Fejlesztési Program.

Rétsági Erzsébet és Ács Zsuzsanna (2010): Serdülők életmódja és testneveléssel kapcsolatos véleményük. *Magyar Sporttudományi Szemle,* **2**. 44. sz. 13–20.

Schaub Gáborné (2012): Testnevelési teljesítmény felmérése a szociális háttér és a táplálkozás vonatkozásában. 2014. 02. 23.–i megtekintés. Magyar Pedagógiai Társaság, Budapest. http://www.pedagogiai-tarsasag.hu

Tari–Keresztes Noémi (2009): *Fiatalok szabadidős fizikai aktivitásának magatartástudományi vizsgálata.* Doktori értekezés. Kézirat. Semmelweis Egyetem, Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola, Magatartástudományi Program, Budapest.

Vass Zoltán és Kun István (2010): Jövőorientált testnevelés az általános iskola bevezető és kezdő szakaszában. *Új Pedagógiai Szemle,* **60.** 3–4. sz. 140–150.

Szabó Attila

testnevelő tanár, mesteredző
Szegedi Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola

Borkovits Margit

adjunktus
Szegedi Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola