

Országos Gerincgyógyászati Központ – 1126 Budapest, Királyhágó u. 1-3. – Tel.: (30) 202 5317 – E-mail: annamaria.somhegyi@bhc.hu

A mindennapos testnevelés 2011-ben történt törvényi előírása az egyik fontos népegészségügyi beavatkozás rendszerszintű megvalósulását jelenti: ismert, amíg ez nem volt kötelező előírás minden tanuló részére, addig az iskolák cél-ellentétes megoldásokkal igyekeztek saját munkájukat egyszerűsíteni [1]. 2002–2010 közt az szerepelt a közoktatási törvényben, hogy minden iskolában kötelező megszervezni a mindennapos testmozgást, ezért az iskolák meg is jelölték, hogy ez mikor és hol történik – azonban a tanulók ezen nem vettek részt, mivel a törvény azt már nem írta elő.

A megfelelő törvényi előíráshoz sok év kitaró népegészségügyi küzdelme volt szükséges, melyben jelen sorok szerzője részben mint civil harcos orvos, részben mint az Egészséges Nemzetért Népegészségügyi Program (2001) és az Egészség Évtizede Nemzeti Népegészségügyi Program (2003) írásában is résztvevő egészségügyi minisztériumi munkatárs vett részt. A fő akadályt 2001-ben az akkori oktatási minisztériumi vezetők véleménye jelentette: szerintük az iskolák nem voltak képesek a mindennapos testnevelés megszervezésére. E véleményük megváltozását jelen sorok szerzője egy többtárcás pályázat kiírásának és megvalósításának elérésével tudta elősegíteni (ún. KOMA pályázat, 2001): a pályázó 710 iskola ténye meggyőzte a vezetőket arról, hogy ez nem szervezési, hanem finanszírozási probléma (akkor még tanulónkénti normatíva alapján finanszírozták a közoktatást, ezért a több testnevelési óra több pénzt igényelt).

Mind a laikus, mind a szakmai közvéleményben sokáig tartotta magát az a nézet, hogy hiba volt előírni a kötelező mindennapos testnevelést, mivel hiányoznak hozzá az infrastrukturális feltételek, magyarul: nincs hozzá elég tornaterem. Ezzel szemben áll, hogy a gyerekeknek valójában nem tornateremre, hanem mozgásra van szükségük minden nap. A testnevelők módszertani fejlődését segítő nagy TÁMOP projekt részeként a Magyar Diáksport Szövetség (MDSZ) elkészített egy olyan játék-gyűjteményt („Alternatív játékok”), melyben 87 érdekes, a testnevelés céljait szolgáló, tornatermen kívül alkalmazható játékot mutatnak be [1]. Ha egy testnevelő minden héten egyet játszik a gyerekekkel ezek közül, akkor két és fél tanéven át van minden

hétre újabb játéka készen: a könyvet és a hozzá tartozó DVD-t minden iskola, sőt azok minden feladatellátó helye megkapta 2014 során, de megtalálhatók a MDSZ honlapján is [2].

Ezekon a játékokon kívül is van minden iskolában ötlet és lehetőség arra, hogy a tornatermen kívüli testnevelés órákat megoldják. Abban, hogy a választott megoldások minél jobban szolgálják a mindennapos testnevelés népegészségügyi céljait, a népegészségügy szereplőinek segíteniük kell az iskolákat: pedagógusokat, gyerekeket, szülőket. Sok szempontból kiváló, ha az iskola ezen három szereplőjének közös gondolkodását tudjuk elérni: pl. a gyerekek bevonása fontos eszköze annak is, hogy őket érdekeltté tegyük a testnevelésben történő lelkes részvételben; vagy a szülők bevonása azt eredményezheti, hogy már nem külső kritikusként tekintenek a mindennapos testnevelésre, hanem saját „művüknek”, ügyüknek is érzik.

2014 során még másik 6 módszertani kiadványt és hozzá tartozó DVD-t kaptak meg az iskolák ill. összes feladatellátó helyük, s országszerte 8000 testnevelő vett részt módszertani megújulást segítő továbbképzésben – mindezt a fenti projekt keretében ingyenesen.

Másik jelentős kormányzati támogatású továbbképzés volt a 2012-ben elindult Kölyökatlétika Program (KAP), melyben tanítókat képeztek ki az alsó tagozatos tanulók számára élvezetes fejlesztő mozgásformák alkalmazására, s ehhez minden résztvevő iskola többszázezer forint értékű komplett, szép színes és változatosan használható eszköz-készletet is kapott. 2015-ben már 3000 tanítót képeztek ki, később ez a szám megduplázódott. A kölyök-atlétikai eszközök a tornatermen kívüli testnevelés órákon is jól használhatók [3].

A mindennapos testnevelés infrastrukturális feltételeinek folyamatos javítása a fenti gondolatok és fejlesztések mellett is szükséges természetesen, s ezt 2014 óta több kormányhatározat alapján valósítják meg: eddig 46 tornaterem és 55 tanuszoda építése kezdődött meg, ill. fejeződött be.

A MDSZ projektjében elkészítették a tudományos alapokon álló, korszerű fitnessmérés módszert, a NETFIT-et (Nemzeti Egységes Fitneszmérés), melyet a köznevelési törvény 2015 óta előír: a testnevelőknek évente

egyszer, tavasszal kell mérniük minden 5–12. évfolyamos tanulót, s ehhez minden iskola megkapta a módszertani felkészítésen kívül az eszközöket is (többek közt digitális mérleget és OMRON BF511 bioimpedancia mérő eszközt). A testnevelők a mért értékeket online rögzítik, s az eredményeket 2015 óta a MDSZ honlapján különböző bontásokban lehet megtekinteni (a tanulói egyéni eredményt azonban csak a saját tanár ill. a tanuló és szülője láthatja). A honlapon 2016 óta közlik a korábbi eredményekkel történő összevetést is [4].

Részletek a NETFIT 2019. évi mérési eredményeiből a javítani-valókra összpontosítva:

1. Ingafutás teszt

A NETFIT mérés legkritikusabbnak ítélt tesztje az ingafutás teszt, mivel ez a keringési és légzőszervek teljesítményét méri. Ebben a tanulók 57,6%-a teljesített az egészség-zónában a 2015. évi méréskor, míg 2019-ben 61,5%-uk (a lányok 7%-kal, a fiúk közel 2%-kal javultak). A javulást már a 2016. évi mérés is mutatta, ekkor kiemelkedő volt a javulás azon lányok esetében, akik a fokozatos bevezetés során már részt vehettek a mindennapos testnevelésben. A javulás minden évben látható volt, bár a javulás mértéke a 2016. évi méréskor volt a legnagyobb. Azzal együtt, hogy az ingafutás tesztben javulás mérhető, a talált értékek nem megnyugtatóak, hiszen a kutatási jelentés bemutatja, hogy minden évben jellemző: a tanulók teljesítménye az ingafutásban az életkor előrehaladtával egyre rosszabb, s ez a lányokra fokozottan igaz. Ezért a testnevelőknek tovább kell törekedniük arra, hogy a tanulókat, köztük különösen is a közismerten „ellustuló” lányokat olyan feladatokkal vonják be a mindennapos testnevelésbe, melyeket kedvvel, odaadással végeznek.

2. Hátizmok ereje

A NETFIT mérés legrosszabb eredményt adó tesztje a hátizmok erejét mérő törzsemelés teszt: 2019-ben a tanulók 53,4%-a teljesített az egészség-zónában, 2015-ben ez az érték 46,6% volt. Látható, hogy kevés javulás van ebben a tesztben, de ez még így is riasztóan gyenge eredmény. Ez a teszt önmagában csak egy fénynyaláb a gerinc egészségét szolgáló izmok vizsgálatához, hiszen ahhoz a testtartásért felelős összes izom egyensúlyi működésének vizsgálata lenne szükséges. Ez azonban a testnevelőkre túl nagy terhet róna, helyettük ezt a vizsgálatot majdan az iskolai munkát segítő gyógy-

tornászoknak (ld. háziorvosi praxisközösség résztvevői: gyógytornász, dietetikus, pszichológus) kell végezniük, ahogyan azt a 1722/2018. /XII.18./ Kormányhatározattal elfogadott Nemzeti Mozgásszervi Program is tartalmazza. Mindenesetre a NETFIT kutatási jelentés készítői is megállapítják, hogy a gerinc és törzs izmainak fejlesztése továbbra is kiemelt feladata a testnevelésnek. Nem mindegy azonban, hogy az eddigieknél hatékonyabb szakmai segítséget sikerül-e végre megadnunk a testnevelők részére.

3. Kézi szorítóerő

A kézi szorítóerő vizsgálatának módszerét a nemzetközi szakirodalomban közölt új eredményeknek megfelelően most megújították: az új módon végzett mérés eredménye következtetni enged a csontsűrűsége és az általános izomerőre. Ezért a kézi szorítóerő eredménye szintén jelentőséget nyert az egészségi állapot leírásában: aki ebben gyengén teljesít, annak nagyobb esélye van a csontsűrűség elégtelenségére. Ennek a tudományos fejleménynek a tükrében riasztó, hogy a tanulóknak csak 60,9%-a teljesített az egészség-zónában. A felnőttkori csontsűrűség a gyermek- és fiatalkorban alakul ki, mégpedig éppen a gravitáció ellenében naponta végzett mozgás hatására. Vagyis a testnevelésnek e téren is jobban kell teljesítenie a jövőben.

4. Testösszetétel és tápláltság

A túlsúlyos és elhízott tanulók aránya a NETFIT mérései szerint 2019-ben 27,7% volt, ami a korábbi évekhez képest némi romlást jelent (2015:25,0%; 2016: 25,8% 2017:25,2%). Ez az ingafutás gyenge eredményeivel együtt a keringési és anyagcsere betegségek rizikótényezője, ezért a testnevelőknek fokozottan kell ügyelniük arra, hogy olyan módszerekkel dolgozzanak és olyan feladatokat adjanak a tanulóknak, amikkel az eddigieknél jobban tudják serkenteni őket a részvételre (különös figyelemmel az „ellustuló” lányokra).

A NETFIT felmérések eredményeiből levonható fő tanulságok a mindennapos testnevelés egészségfejlesztési kritériumoknak egyre jobban megfelelő működésére vonatkozóan

1. A keringési, az anyagcserebetegségek, és a csontok mérszhiányának megelőzésére a tanulók által

szívesen, örömmel végzett testnevelési feladatok, valamint módszerek alkalmazására van szükség, e téren a testnevelőknek sokat kell még fejlődniük, de ebben segíthetik őket a népegészségügy szereplői is a gyerekek és szülők megfelelő bevonásának közös elérésével.

2. A felnőttkori porckopásos gerincbetegségek megelőzésére speciális gyakorlatanyagok rendszeres és hatékony alkalmazására van szükség a mindennapos testnevelésben, ebben a testnevelőket az alapellátásban dolgozó gyógytornászoknak kell segíteniük.

A gyerekek és szülők bevonását segítheti egy online kérdőív, melynek kérdései éppen a mindennapi testnevelés egészségfejlesztési kritériumairól szólnak – azaz a céllal, hogy elgondolkodtassák a válaszolót [5, 6].

2020. februárjában a köznevelési és egészségügyi államtitkár közös levelével együtt minden iskolaigazgató megkapta a teljeskörű iskolai egészségfejlesztés (TIE) nyomonkövetésére szolgáló online kérdőívet, melyben a mindennapos testnevelés egészségfejlesztési kritériumai is szerepeltek (a kérdőív eredményeinek elemzése még folyamatban van) [7].

2. Csányi, T., Kovács, K., Boronyai, Z.: *Alternatívjátékok a mindennapos testneveléshez, testmozgáshoz*. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest, 2014
<https://shop.mdsz.hu/shop/kiadvanyok/tesim/alternativ-jatekok-a-mindennapos-testneveleshez-testmozgashoz-2/> (elérve: 2021.02.20)
3. *Atlétika - 3 éves a Kölyök Atlétikai Program*. Edzésonline, 2015
http://edzesonline.hu/hir/8217/atletika_3_eves_kolyok_atletikai_program (elérve: 2021.02.20)
4. NETFIT. Magyar Diáksport Szövetség. <https://www.mdsz.hu/netfit/> (elérve: 2021.02.20)
5. "Tesi óra" - Most elmondhatod a véleményed!
https://docs.google.com/forms/d/1jsziwbrT7AkVOmGlwY_7_T1MbyCcEHVs5sBcqunwPc/viewform?edit_requested=true (elérve: 2021.02.20)
6. *Mindennapos testnevelés - kérdőív a szülőknek*.
https://docs.google.com/forms/d/1iHir0agGWFx-3W5VHvhgb6Te6Z78c53dLKWceZr7ik/viewform?edit_requested=true (elérve: 2021.02.20)
7. Nemzeti Népegészségügyi Központ. *Teljeskörű iskolai egészségfejlesztés (TIE) a mindennapokban*
<http://egeszseg.hu/teljeskoru-iskolai-egeszsegfejlesztes-a-mindennapokban.html> (elérve: 2021.02.20)

IRODALOM

1. Somhegyi, A.: *A mindennapi testnevelés egészségfejlesztési kritériumai: megvalósításuk jelen helyzete*. Népegészségügy, 92:4-10, 2014

SOMHEGYI ANNAMÁRIA

A mindennapi testnevelés egészségfejlesztési kritériumai: megvalósításuk jelen helyzete

Health promoting criteria of daily physical education: present state of implementation

Országos Gerincgyógyászati Központ – 1126 Budapest, Királyhágó u. 1-3. – Tel.: (30) 202 5317 – Fax: (1) 887 7940
 Email: annamaria.somhegyi@bhc.hu

Összefoglalás: A mozgásszegény életmód okozta nem-fertőző krónikus betegségek jelentős, és növekvő egészség-veszteséget és korai halálozást eredményeznek, emiatt egyre sürgetőbb különösen a gyermekek és fiatalok körében az egészségfejlesztő testmozgás fokozása. Ennek leghatékonyabb módja a mindennapi iskolai testnevelés és sport, melyet az idevágó WHO ajánlások és EU dokumentumok is szorgalmazznak. A WHO „A táplálkozás, testmozgás és az egészség globális stratégiája” című dokumentumban a 49. § így fogalmaz: „Az iskolákat arra ösztönzik, hogy naponta legyen testnevelés”. A magyar köznevelési törvény a mindennapi testnevelést kötelezővé tette hazánkban, s fokozatos bevezetése megkezdődött a 2012/13-as tanévben. A várt egészséghatások érdekében a mindennapi testnevelésnek számos egészségfejlesztési kritériumnak kell megfelelnie. Ezek megvalósításának jelen helyzetét mutatja be a szerző, s a tapasztalható akadályokra, azok leküzdésére hívja fel a figyelmet.

Kulcsszavak: mindennapi testnevelés, köznevelési törvény, egészségfejlesztési kritériumok, tornatermen kívüli hatékony testnevelés

Summary: Physical inactivity has been identified as one of the leading risk factors for noncommunicable diseases, which are by far the leading cause of death in the world and their impact is steadily growing. Children are not immune to this burden, and effective interventions are urgently required. As DPAS 49. § states: „Schools are encouraged to provide students with daily physical education.” In Hungary the new Act Nr. 190 of year 2011 on National Education prescribes daily physical education for all schools, and it’s gradual implementation has started in the school-year 2012/13. To achieve expected health-gains, daily physical education has to fulfill several special health-promoting criteria. The state of implementation of these criteria is characterized in this paper with focus on difficulties to overcome.

Keywords: daily physical education, Act on National Education in Hungary, health promoting criteria, effective physical education outside the gymnasium

A MINDENNAPI TESTNEVELÉS NÉPEGÉSZSÉGÜGYI JELENTŐSÉGE

A fizikai inaktivitás korunk civilizált életmódját jellemző egészségkockázati tényező, mely a nem fertőző krónikus betegségek és a korai halálozás egyik vezető rizikófaktora. Ezért a WHO évek óta számos dokumentumban hívja fel az országok és a szakemberek figyelmét a fizikai inaktivitás csökkentésének szükségességére, és az Európai Bizottság is számos kiadványt készített a témában [1–10]. A Center for Disease Control and Prevention (CDC, USA) is hangsúlyosan foglal-

kozik a fizikai aktivitás növelésének kérdésével, azon belül külön az iskolai testnevelés óraszámainak vizsgálatával [11].

A különböző szintű hazai népegészségügyi programok, illetve a nem fertőző krónikus betegségek szakmai programjai is mind tartalmazzák és hangsúlyozzák a fizikai inaktivitás csökkentésének szükségességét [12–16]. A gyermekkorban elkezdett napi fizikai aktivitás szükségessége tehát axiómának tekinthető. Ennek a WHO által javasolt időtartama napi 60 perc, vagyis a 45 perces mindennapi testnevelési óra mellett egyéb aktivitás is szükséges.

A mindennapi testnevelést a zseniális Nobel-díjas tudósunk, Szent-Györgyi Albert már 1930-ban szorgalmazta [17]: „Úgy értesültem, hogy még mindig vannak iskolák, ahol napi öt órai tanítás folyik, ahol hetenként két tornaóra van, ahol tehát három naponta előre kell a gyermekeknek magukat kimozogniok. Hát tudnak az urak három napra előre enni vagy aludni? Ez ami itt folyik, az ellenkezik nemcsak a fiziológia és orvostudomány, de ellenkezik az emberi józan ész legelemibb követelményeivel.”

A mai gyermekek és fiatalok mozgásszegény, ülő életmódjának a modern infokommunikációs technikai eszközök kiterjedt használata miatti fokozódása egyre sürgetőbbé teszi, hogy az egészségfejlesztés egyik legalkalmasabb helyszínén, az iskolában megadjuk gyermekeinknek a mindennapi egészségfejlesztő testmozgást. Ezért jelent a hazai orvosok, népegészségügyi szakemberek számára nagy örömet, hogy a nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény [18] végére kötelezően előírta a mindennapi testnevelést, s annak 4 év alatt végbemenő fokozatos bevezetését [27.§.(11) és 97.§.(6)]. A törvény szerint a testnevelést végre testnevelő és testnevelés műveltségterületi képzésben részesült tanító tarthatja (ld. a törvény 3. melléklete). Nagy horderejű a köznevelési törvény 87. §-a, mely a közoktatásban 1985-ben megszűnt szakmai ellenőrzés újraépítését és működtetését tartalmazza.

A MINDENNAPI TESTNEVELÉS EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI KRITÉRIUMAI

Ahhoz, hogy a hazánkban törvény által előírt mindennapi testnevelés elérhesse célját, a gyermekek jobb egészségét, arra is szükség van, hogy a testnevelők eddig „szokásos” szemlélete megváltozzon és módszereik az egészségfejlesztési szempontoknak egyre jobban megfeleljenek. Ezért jelen sorok szerzője számos olyan orvosi szakmai társasággal, mely a mindennapi testnevelés preventív hatásaiban érintett, közösen megfogalmazta a mindennapi testnevelés egészségfejlesztési kritériumait azzal a céllal, hogy a köznevelés irányítói érvényesítsék a tantárgygondozás (=szakmai segítség) és a tanfelügyelet (=szakmai ellenőrzés) mostani kialakításakor.

E kritériumok az alábbiak:

1. A mindennapos tanórai testnevelésben minden tanulónak részt kell vennie, vagyis az indokolatlan mulasztásokat, felmentéseket vissza kell szorítani. Ez egyrészt a szülők feladata, másrészt azon orvosoké, akik segítő szándékkal, de kellő sportorvosi tapasztalat hiányában, a tanuló ill.

szülője kívánságára felmentést írnak. Fontos, hogy orvos kollegáink vegyék figyelembe a mai mozgásszegény életmód miatt szükségessé vált felfogásbeli változást: pl. még a mozgásszervi beteg tanulóknak is minél több mozgásra van szükségük, tehát általánosságban az ő felmentésük sem szükséges (természetesen egyedi esetekben a szakorvos felelőssége és joga erről más döntést hozni).

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 (tornát) is végezni kell, melynek része a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló speciális tartásjavító mozgásanyag, valamint a láb izmainak erősítése és a helyes légzéstechnika 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 során figyelembe kell venni a gerinc- és ízületvédelem szabályait.
4. Minden mozgás során kiemelten kell figyelni a gerinc és az ízületek életkori terhelhetőségére.
5. A testnevelési órákon relaxációt is végeztetni kell minden tanulóval (ennek módszere az 1–4 évfolyamon különbözik a többi évfolyamon alkalmazandótól).
6. Mind a speciális tartásjavítás, mind a relaxáció az izomtudat, a testtudat kialakítását igényli, ami egyúttal a testnevelés általános testi-lelki egészség hatásait 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 tánctanítás is, amennyiben ehhez a szükséges személyi feltételek megteremthetők. Számos, lelki egészséget elősegítő és kapcsolati min-

- tát nyújtó kitűnő hatása miatt az 1–4. osztályban a néptánc, 5–12. évfolyamon a nép- ill. 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 (ún. életmódsportok). Az iskolák a helyi adottságok és lehetőségek figyelembe vételével választhatják ki ezen sportfajtaikat.
 10. Minden testnevelési órának a fegyelmezett munka, valamint a játék öröme és sikerélményét kell nyújtania minden, még az átlagostól eltérő testi adottságú tanulónak is. Ehhez olyan pedagógiai-pszichológiai módszereket kell alkalmazni, melyek az osztály minden tanulója számára a neki megfelelő mozgás-feladatokat adják; valamint olyan munka- és játékhelyzeteket kell teremteni, melyek minden tanuló részére az elévzett munka illetve játék sikerélményét és örömeit nyújtják.
 11. A testnevelés órán a testnevelőnek 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 értékelnie.
 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 esetle-

gesen hiányzó tárgyi feltételeinek biztosítása. A kormányzat ezirányú törekvéseivel egyetértünk. Mivel a tárgyi feltételek javítása csak fokozatosan tud megtörténni, így előfordulhat, hogy az iskola tornaterem-ellátottsága jelenleg esetleg nem elegendő. Ilyen esetekben az iskola tantestülete 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 baj a mindennapos testnevelési óra hiánya.

A mindennapi testnevelés egészségfejlesztési kritériumait 2012-ben közösen megfogalmazó orvosi társaságok és a munkában résztvevő vezetőik a következők voltak:

Fodor József Iskolaegészségügyi Társaság

elnöke: Dr. Brunner Péter

főtitkár: Dr. Kaposvári Júlia

Magyar Gyermekorvosok Társasága

elnöke: Prof. Dr. Molnár Dénes

Magyar Arteriosclerosis Társaság

elnöke: Prof. Dr. Szollár Lajos

Magyar Kardiovaszkularis Rehabilitációs Társaság

elnöke: Prof. Dr. Veress Gábor,

főtitkár: Dr. Simon Attila

Magyar Reumatológusok Egyesülete

elnöke: Prof. Dr. Poór Gyula

Magyar Ortopéd Társaság

elnöke: Dr. Kiss Jenő

Magyar Gerincgyógyászati Társaság

elnöke: Dr. Skaliczky Zoltán

Országos Alapellátási Intézet

főigazgató: Dr. Balogh Sándor

Csont és Ízület Évtizede

hazai koordinátora: Dr. Bálint Géza

Magyar Egészségügyi Társaság

elnöke: Prof. Dr. Kellermayer Miklós

Eduvital Nonprofit Egészségnevelési Társaság

elnöke: Prof. Dr. Falus András

Orvostudományi egyetemünk

Magatartástudományi Intézetei, vezetőik:

Dr. Barabás Katalin (Szeged)

Dr. Bugán Antal (Debrecen)

Prof. Dr. Kállai János (Pécs)

Prof. Dr. Túry Ferenc (Budapest)

Testnevelési és Sporttudományi Szakmai Kollégium

elnöke: Dr. Tóth Miklós

titkár: Dr. Gál László.

A MINDENNAPI TESTNEVELÉS MŰKÖDÉSÉRE VONATKOZÓ JOGSZABÁLYOK, DOKUMENTUMOK RÖVID ÉRTÉKELÉSE

A Nemzeti alaptanterv (NAT) és a testnevelési kerettanterv 2012. évi megújításakor a testnevelés egészségfejlesztési szempontjai hangsúlyosan jelentek meg. A NAT és a kerettanterv részletes bemutatása meghaladja e közlemény kereteit, az érdeklődők azonban megtalálják a dokumentumokat az Oktatásfejlesztő és Kutató Intézet (OFI) honlapján [19, 20]. Jelen sorok szerzője a NAT-ban megjelölte a testnevelés egészségfejlesztési kritériumainak megfelelő szövegrészeket, e munka megtekinthető a www.gerinces.hu honlapon [21]. A testnevelés módszertani megújulását a Magyar Diáksport Szövetség (MDSZ) a TÁMOP-3.1.13.-12-2013-0001 kódjelű, „A testnevelés új stratégiájának és fizikai állapot mérési rendszerének kialakítása és az önkéntes részvétel ösztönzése a komplex iskolai testmozgásprogramok szervezésében” című kiemelt projekt keretén belül segíti [22]. A projekt közérthető, mozaikszóvá sűrítendő elnevezése: Testnevelés az Egészségfejlesztésben Stratégiai Intézkedések, azaz „T.E.S.I”. E munka során a testnevelés egészségfejlesztési kritériumai igen jelentős központi szerepet töltenek be, amit az is fémjel, hogy az abban dolgozó testnevelők szerzővel együtt munkatársak voltak a NAT megújításakor. Fentiek alapján kijelenthető, hogy a mindennapi testnevelés működését előíró jogszabályok és dokumentumok elősegítik, jól körülbástyázzák az egészségfejlesztési kritériumok teljesítését, a testnevelők kellő szemléletváltozását, módszereik fejlődését.

A MINDENNAPI TESTNEVELÉS MEGFELELŐ MŰKÖDÉSÉT NEHEZÍTŐ TÉNYEZŐK

A fent leírt folyamatok megnyugtató alakulása és az eddig nyilvánosságra került szabályozók megfelelősége mellett azonban érzékelhetők olyan nehezítő tényezők, melyek elhárítása mindenképpen szükséges lenne a mindennapi testneveléstől várt egészséghatások bekövetkezése érdekében. A nehezítő körülmények három csoportba sorolhatók:

A) Szabályozási tényezők:

- A testnevelők állam által fizetett továbbképzései közül egyelőre hiányoznak azok a szakmai elemek, melyek még mindig újdonságnak számítanak (speciális tartásjavítás, relaxáció, néptánc-oktatás).

- A testnevelő-képzést meghatározó képzési kimeneti követelmények közt egyelőre nem szerepelnek kötelező érvényt biztosító módon a fenti szakmai újdonságok, így nem biztosított, hogy minden leendő testnevelő ill. testnevelést tanító pedagógus megtanulja ezeket [23].

B) Tárgyi körülmények:

A mindennapi testnevelés megvalósulásának elmúlt egy évében kiderült, hogy a felmenő rendszerű bevezetés mellett is egyre jobban előtérbe kerül a tornaterem-ellátottság hiányossága: azokban az iskolákban, ahol korábban elegendő volt a meglévő tornaterem, most kevésnek bizonyulhat. Ez szükségessé teszi újabb tornatermek építését, ami szerepel is a kormányzati tervekben – főleg a 2014–2020-as tervezési időszak európai uniós forrásaira alapozva. Ezen túl a kormányzat uszodák építésével is segíteni kívánja a mindennapi testnevelés helyszín-gondjait. Mindez jó és szükséges, azonban azt is látni kell: nem várható, hogy a közeljövőben minden tanuló (osztály) minden nap tornateremben tarthassa testnevelési óráját.

A mindennapi testnevelés iránti orvosi elvárásokat, egészségfejlesztési kritériumokat tekintve ez nem is baj, mivel több olyan eleme van a hatékony testnevelésnek, melyhez nincs szükség tornateremre. Néhány javasolható megoldás a tornatermen kívüli hatékony testnevelésre:

- A mindennapi testnevelés iránti orvosi elvárások közt 3 olyan fontos szakmai-módszertani „újdonság” szerepel, melyre az eddigieknél nagyobb hangsúlynak kellene kerülnie, és melyek tornaterem hiányában is végezhetőek: a speciális tartásjavítás és a stresszoldás végzéséhez egy tisztán tartott padozatú terem elegendő, melyre polifóm matracot tesznek minden tanuló részére. A néptáncot pedig heti 1 testnevelés óra keretében végezhetik a tanulók, s ehhez az iskola bármelyik tere alkalmas lehet (erre a célra üresen tartott osztályterem, más osztálytermektől távolabb eső folyosó-rész, aula, ebédlő).
- A szabadban játszható népi sportjátékokhoz az iskola környezetében levő szabad, lehetőleg füves tér a legjobb. Így a tanulók nemcsak örömteli és keringést jól megdolgoztató, érdekes mozgást végeznek, de még szabad levegőn is vannak, sőt a különleges játékszabályok hatására még a másokkal törődést is megélik. Ha a jellemzően egyszerű fa-eszközöket maguk vagy szüleik készítik el, akkor a közösségi élmény még fokozódik.

- Az iskola környezetében levő szabadterei, lehetőleg nem aszfaltozott-betonozott terepen nemcsak futni lehet, hanem viszonylag gyors ütemben gyalogolni is, ami közben a gyerekek beszélgethetnek is – ennek még közösségteremtő hatása is van. (A „nordic walking” is egy divatos gyaloglási forma.)
- Az iskola folyosóin, aulájában el lehet helyezni pl. pingpong-asztalt, evezőpadot, a falnál tornakorlátot, stb. Így a gyerekek különböző adottságai miatt amúgy is szükséges különböző feladat-kijelölések is megoldhatóvá válnak.
- A lépcsőt kihasználva is lehet torna-feladatokat adni: nemcsak lépcsőzni lehet (ez az ízületeknek kevésbé előnyös főleg túlsúlyos gyermekek esetén), hanem a lépcső melletti korlátot is lehet használni tornaeszközként.
- Az erre alkalmas iskolákban iskola-kertet lehet művelni: ez azokban az időszakokban, amikor a kertben éppen tennivaló van, megfelelő testmozgást jelent úgy, hogy közben számos más, igen fontos nevelési célt is elér: az egészséges táplálkozáshoz szükséges helyi termelésre hívja fel a tanulók figyelmét (ezzel a szülőknek is példát adva), a munka becsületére nevel, a vidéki életforma és a természet megszerettetését segíti, de még biológiai ismeretek gyakorlati megszerzését is lehetővé teszi.
- Nagyvárosi nagy iskolákban kényszerűségből az osztályteremben is lehet testnevelést tartani (természetesen a kellő szellőztetésről gondoskodva): relaxálni a padra borulva is lehet, a padok közt felállva lehet átmozgató-lazító, tartást is javító és agyi vérkeringést is frissítő gyakorlatokat végezni, a padok körül lehet gyors-gyaloglást csinálni, a padokat-asztalokat összetolva lehet körben járva néptáncot tartani.
- Bármilyen jó vagy kevésbé jó helyszínen is lehet eredményes, hatékony testnevelés órát tartani, ha a testnevelő a lehetőségek szerinti módszerekre a tanulókat kíváncsivá teszi, motiválja őket. A heti 5 óra mindenképpen nagyobb szerepet és hangsúlyt ad a tanulók motiválásának. Talán éppen a serdülő korosztályokban a tanulók saját ötleteinek is nagyobb teret lehetne engedni – ha a testnevelő kellően tudja irányítani az ötletek megszületését.

Mindenképpen szükséges lenne azonban, hogy az iskolák segítséget kapjanak a tornatermen kívüli lehetőségeik kiaknázásában – amellet természetesen, hogy

a kormányzat a tornatermek, sportpályák és uszodák építését szorgalmazza, támogatja.

C) Akadályok az iskolákban:

- Újabban vált ismertté az iskolaegészségügy berkeiben, hogy tornaterem-hiányra hivatkozva egyes iskolákban még csak be sem teszik az órarendbe a heti 5 testnevelési órát. Ez a törvénnyel ellentétes, s ezt rendszeres ellenőrzéssel meg kellene előzni.
- Az is ismert, hogy egyes iskolákban erőltetett módon szerzik be a sportigazolásokat (a köznevelési törvény 27.§ 11. bekezdése szerint heti 2 testnevelési óra kiváltható, ha a tanuló igazoltan sportol vagy néptáncol). Ezért szükséges lenne ellenőrizni, nyomon követni, hogy az iskolák hogyan alkalmazzák a sportigazolásokat.
- Az iskolaegészségügy feladatai közül egyelőre hiányzik az alkalmi testnevelési felmentések követése (jelenleg az éves felmentéseket regisztrálják), pedig erre az adatra mint indikátorra lenne szükség: ez a testnevelés tanulók általi elfogadottságának, kedveltségének mutatója, vagyis a testnevelés megújulásának is fokmérője lehetne.

Az órarendi szerepeltetés és az erőltetett sportigazolás rendezetlenül hagyása a mindennapi testnevelés megvalósításának hatékonyságát veszélyezteti, az alkalmi hiányzások nyomonkövetésének elmulasztása pedig egy hasznos mutató mellőzését jelenti.

MEGBESZÉLÉS

A fizikai aktivitás növelését hangsúlyozó WHO és EU dokumentumok a gyermekek és fiatalok vonatkozásában az iskolai testnevelés és sport által nyújtott mozgásprogram idejének és minőségének növelésében a legdirektebb, leghatékonyabb beavatkozási módszert látják. Ezért a szakpolitikusoknak és kormányoknak a mindennapi testnevelés és sport iskolai alkalmazását javasolják és kifejtik azt is, hogy mit tartanak fontosnak a megfelelő minőségű testnevelés keretében [3,5,9]. Ezek az elvárások lényegében egyeznek a hazai egészségfejlesztési elvárásokkal, azzal a különbséggel, hogy mi jobban kibontottuk a részleteket. Kiemelendő, hogy a nemzetközi dokumentumokban is hangsúlyozzák, hogy az iskolai testnevelésnek, sportnak minden tanuló szükségleteit figyelembe kell vennie és a tanulók részére örömet kell nyújtania. E két elvárás nálunk is igen alapvető, hiszen éppen ezen a téren kell a testnevelőknek a legnagyobb szemlélet változáson

átmenniük: ezentúl az ügyetlen, duci, gyenge gyerekekkel is törődniük kell, nem csak a tehetséges, ügyes tanulókkal, és a testnevelési órán alkalmazott módszerek megfelelő differenciálása mellett még arra is képesnek kell lenniük, hogy minden gyermeknek siker és örömmélny jelentsen a testnevelés. A nemzetközi dokumentumok azt is tartalmazzák, hogy a fittségmérés nem szolgálhat osztályozás alapjául – ezzel a szemlélettel mi is egyetértünk és az MDSZ-ben most zajló fittségmérési megújulás is erre az alapelvre épül. Vagyis a tanuló fittségmérési eredménye a saját korábbi eredményéhez viszonyítva érdekes, így motivációt jelent és nem osztályozást. A szülők és az iskola környezetében működő civilek bevonását a mindennapi testnevelés hatékony működésének javításába szintén tartalmazzák a nemzetközi ajánlások, és ezt szorgalmazzuk és szorgalmazzuk mi is. A 2012/13-as tanévben szülői fórumokat tartottunk az országban több helyen, ahol az epigenetika és a helyes táplálkozás mellett a mindennapi testnevelésben végzendő új, a gyerekek egészségét jól szolgáló módszerekre hívtuk fel a szülők figyelmét. A tanév során 8 fórumra került sor, ezeket Mezei István, a cigány fociálgatott edzője szervezte cigányok-lakta településeken, s a megvalósításban a szerző mellett még az Eduvital és a Csont és Ízület Évtizede vett részt. A hatékonysághoz megfelelő média-megjelenés lett volna szükséges. A jövőben az Országos Tisztiorvosi Hivatal egészségfejlesztő munkatársaival, valamint az OEFI munkatársaival és az EFI-hálózattal tervezünk együttműködést, hogy a szülők bevonását, tájékoztatását hatékonyabbá tegyük.

A European Physical Education Association (EUPEA) 2011-ben közzétett, az európai országok testneveléséről szóló elemzése bemutatja az országokban létező illetve a kívánatosnak tartott testnevelési óraszámokat. Ebből jól látszik, hogy 2011-ben még sehol nem volt Európában mindennapi testnevelés, de számos országban kívánatosnak tartották [24]. A testnevelési órákról hiányzással külön foglalkozik az Eurydice Report 2013-ban [10]. A riport az európai országokat hasonlítja össze az iskolai testnevelés működését illetően: többek között az óraszámokat, a testnevelési tananyagokat, a hiányzásokat mutatja be. A hiányzással kapcsolatban érdekes, hogy van olyan ország, ahol az aktuálisan felmentett tanulónak is részt kell vennie a testnevelési órán, és ott írásbeli vagy más alternatív feladatot adnak neki. E megoldás előnye, hogy csökkenti a tanulók érdekltségét az indokolatlan felmentések iránt. A riport a testnevelési tananyaggal foglalkozó

részben kiemeli, hogy két országban, Magyarországon és Litvániában új elemeket is tartalmaz a testnevelés: a tartásjavítást és a helyes légzést. (A mondat nem fogalmaz elég pontosan, így nem derül ki belőle, hogy Litvániában is alkalmaznak-e tartásjavítást, vagy rájuk csak a helyes légzés tanítása vonatkozik.)

KÖVETKEZTETÉSEK:

A mindennapi testnevelést akadályozó szabályozási, tárgyi és iskolai hozzáállás-beli problémák rendszerszerű kezelése szükséges, mely a területet felügyelő EMMI feladata. Ezért az oktatásért is felelős miniszter figyelmének felhívása szükséges. Az iskolák fokozott támogatása szükséges a mindennapi testnevelés kreatív, hatékony megoldására, és ehhez a szülők, a tanulók és az iskolákat körülvevő civil társadalom bevonását is elő kell segíteni. Mindebben tág tere nyílik a népegészségügyi szereplőknek a segítő közreműködésre.

IRODALOM

1. WHO: *A Guide for population-based approaches to increasing levels of physical activity. Implementation of the Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health.* WHO, 2007. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/PA-promotionguide-2007.pdf>
2. WHO 2004: *Global strategy on diet, physical activity and health* <http://www.who.int/dietphysicalactivity/goals/en/index.html>
3. WHO 2008: *School policy framework. Implementation of the WHO Global strategy on diet, physical activity and health.* <http://www.who.int/dietphysicalactivity/schools/en/index.html>
4. WHO 2008: *2008-2013 Action plan for The Global Strategy for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases* <http://www.who.int/nmh/publications/9789241597418/en/>
5. WHO 2010: *Global recommendations on physical activity for health* http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/index.html
6. *European Heart Network 2001: Children and young people – the importance of physical activity* www.ehnheart.org/publications
7. *Európai Bizottság 2007: Fehér könyv a sportról* <http://bookshop.europa.eu/hu/feh-r-koenyv-a-sportr-l-pb-NC7807315/>
8. *Európai Parlament 2007: Jelentés a sport szerepéről az oktatásban* <http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?type=REPORT&reference=A6-2007-0415&format=XML&language=HU>

9. European Commission 2008: *EU Physical Activity Guidelines. Recommended policy actions in support of health-enhancing physical activity*
<http://www.eupea.com/nl/x/289/eu-physical-activity-guidelines>
10. European Commission 2013: *Physical education and sport at school in Europe. Eurydice report*
http://eacea.ec.europa.eu/education/eurydice/documents/thematic_reports/150EN.pdf
11. Lee, S. M., Burgeson, C. R., Fulton, J. E. et al: *Physical education and physical activity: results from the School Health Policies and Programs Study 2006. Journal of School Health, 77:435-63, 2007*
12. *Egészséges Nemzetért Népegészségügyi Program 2001-2010. Egészségügyi Minisztérium, Budapest, 2001*
13. 46/2003. (IV. 16.) OGY határozat az Egészség Évtizedének Johan Béla Nemzeti Programjáról
www.kozlonyok.hu
14. „Közös kincsünk a gyermek” Nemzeti Csecsemő- és Gyermek-egészségügyi Program. Egészségügyi Minisztérium, Budapest, 2005
15. *A szív- és érrendszeri betegségek megelőzésének és gyógyításának nemzeti programja. Egészségügyi Minisztérium, Budapest, 2006*
16. *Nemzeti Rákellenes Program. Egészségügyi Minisztérium, Budapest, 2006*
17. Szent-Györgyi Albert: *Az iskolai ifjúság testnevelése. (az előadás elhangzott 1930. november 22-én Szegeden, az Országos Testnevelési Kongresszuson), Testnevelés, (3):928-933. 1930, Testnevelés, (10):783-789, 1937*
18. *A nemzeti köznevelésről szóló, 2011. évi CXC törvény*
www.kozlonyok.hu, www.net.jogtar.hu
19. 110/2012. (VI.4.) Kormányrendelet a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról
www.kozlonyok.hu, www.ofi.hu
20. 51/2012. (XII.21.) EMMI rendelet a kerettantervek kiadásának és jogállásának rendjéről
www.kozlonyok.hu, www.ofi.hu
21. *A testnevelés egészségfejlesztési kritériumainak megjelölése a Nemzeti Alaptantervben*
<https://ogk.hu/tevekenység/prevenzio/mindennapi-testnevelés/egészségfejlesztési-kritériumok/>
22. *Magyar Diáksport Szövetség: T.E.S.I.*
www.diaksport.eu/mindenki-testnevelese
23. 8/1013. (I.30.) EMMI rendelet a tanári felkészítés közös követelményeiről és az egyes tanszakok képzési és kimeneti követelményeiről
www.kozlonyok.hu
24. *European Physical Education Association: Physical education and sport in Europe: from the individual reality to the collective desirability. 2011 (közlés előtt álló európai kutatás, Farkas, J. személyes írásbeli közléséből)*