

ISKOLAI SPORT – KIHÍVÁSOK ÉS ESÉLYEK

Lepes Josip

Gál Ferenc Egyetem, Kutatóintézet, Sporttudományi Csoport

Absztrakt

Az iskolai sport fontossága és szerepe a gyermekek és fiatalok harmonikus fejlődésében, egészségében, tanulásában különösen aktuális kérdés a mai, modern társadalomban. A testneveléshez, testmozgáshoz és sporthoz való jog az UNESCO Charta szerint egyetemes emberi jog. A testmozgás, a sportolás a mindennapi élet szerves részét kell, hogy képezze, aminek ösztönző és biztonságos környezetben kell megvalósulnia. A tanulók számára az iskolai sport ebben az értelemben az egyik legjobb megoldás.

A szervezett keretek között történő fizikai aktivitás nagyban hozzájárul az egyre inkább elterjedő mozgásszegény életmód káros következményeinek leküzdéséhez. A fiatalok számára pozitív környezetben, a sporttevékenységen keresztül nyílik esély arra, hogy megerősítsék önbizalmukat, fejlesszék szociális készségeiket, valamint hogy megfelelő ösztönzést kapjanak az egész életre szóló fizikai aktivitásra.

A gyermekeket már kisiskolás korban célszerű bevonni az iskolai sportba, hiszen a testmozgás iránti elköteleződés korai kialakítása mellett ez az időszak a legfontosabb különféle mozgáskészségek elsajátítása szempontjából. A tanulók elsősorban a szórakozás, a kihívás, a társaság, új sportkészségek elsajátítása miatt döntenek az iskolai sport mellett, ami többnyire pozitív érzelmi, kognitív és viselkedési következményekkel is együtt jár. Ezért is fontos, hogy abban a részvétel öröme, a fejlődés lehetősége, a sokszínűség, a szórakozás és a csapatszellem kerüljön előtérbe, az élsport negatívumai (pl. a győzelem kényszere, a túlzott terhelés, erőszak) pedig az iskolai sportpályákon kívül maradjanak. Az egyén számára nyújtott előnyök mellett az iskolai sport hozzájárulhat az iskola szellemiségéhez, imázzához, közegészségügy hatékonyságához és az oktatás minőségének növeléséhez.

Kulcsszavak: iskolai sport, testnevelés, sport, esély, sportmotiváció

SPORT AT SCHOOL: CHALLENGES AND OPPORTUNITIES

Josip Lepes

Sports Science Group, Research Institute, Gál Ferenc University

Abstract

The contemporary context of growing up again raises the question of the role and importance of sport in harmonious development, health and learning of children and adolescents. The right to physical education, physical activity, and sports, according to the UNESCO's Charter of Physical Education, represents a universal human right; practicing sports should be an integral part of everyday lives of children and adolescents and should occur in an encouraging and safe environment.

In that sense, sport at school can be a part of the solution for overcoming harmful effects of increasingly sedentary lifestyle, a chance for young people to gain self-confidence, social skills and incentive for engaging in physical activity throughout their lives in a positive environment. Younger school children should also be included in school sports, because contemporary models of long-term athletic development state that this stage is extremely important for acquiring various sport skills.

The main reasons why school children decide to engage in sports at school include – entertainment, challenge, socializing, learning sport skills, belong to intrinsic motivation and are related to positive emotional, cognitive and behavioral consequences. This is why school sports should emphasize participation, advancement, fun, diversity and team spirit, whereas negative sides of professional sport, such as the imperative of victory, excessive pressure and violence remain outside school sports grounds. In addition to important benefits for the individual, school sport can also improve the effectiveness and ethos of school, public health and improved quality of education.

Keywords: sport at school, physical education, sport, chance, sports motivation

BEVEZETÉS

A gyermek- és ifjúsági sportprogramok száma szerte a világon napról napra bővülést mutat. Közülük sokak már úgy kerülnek kialakításra, hogy a gyermekek számára valamivel többet nyújtsanak, mint egyszerű kikapcsolódás, ugyanakkor a versengés során a győzelem elérése érdekében óhatatlanul létrejövő nyomás szinte ne is legyen észrevehető. Ugyanakkor továbbra is elterjedtek azok a „klasszikus” sportági foglalkozások, rendezvények, amelyek a jövő élsportolóinak felkutatására, felkészítésére, azaz a versenysportra összpontosítanak, melyre hosszú, pontosan programozott és specializált edzésekkel nagyon korán kezdődik a kiválasztottak felkészítése. A versenyek pedig leginkább csak a győzelemről szólnak, ami miatt a fiatal versenyzőkön óriási a teher. Az ilyesfajta utánpótlásnevelő programok végső célja, hogy olyan spor-

tolókat neveljenek, akik megfelelnek majd a felnőtt, hivatásos sport követelményeinek és akik a nemzetközi versenyszínteken is sikerrel szerepelnek majd. Mindez ma már sok-sok fiatal és sok-sok szülő számára egyáltalán nem vonzó, így kissé tanácstalanul állak a helyzet előtt: sportoljon-e, s ha igen hol és milyen formában a gyermek.

Az is kétségtelen, hogy a testmozgás fontossága a gyermekek és a fiatalok számára nagyjából addigra tudatosult a felelősen gondolkodó szülőkben, nevelőkben, szakemberekben, mire azt a mai, kényelemközpontú életmód már szinte teljesen elvette tőlük. Pedig az alapvető motoros készségek alapjait igen korán, még a serdülőkori gyors növekedési szakasz kezdetét megelőzően ki kellene alakítani, mivel az alapvető mozgáskészségek (FMS=Fundamental Movement Skills) fejlődésének ez a legérzékenyebb időszaka (Nagy et al., 2023). A mozgásügyesség kialakulásának elmaradása, a mozgásműveltség hiánya sajnos egyenes úton vezethet a későbbi, mozgásszegény életmód kialakulásához. Ha a felnövekvő gyermek mozgása összerendezett, teljesítménye pedig nem marad el a társakétól, akkor a többiek szívesen elfogadják és végeznek vele közösen valamilyen mozgásos tevékenységet, ami által szociális készségei fejlődnek (Halasi & Lepes, 2022a).

Mindamellet a gyermekkori túlsúly és elhízás arányainak drámai növekedése, a helytelen testtartás, a fizikai képességek hanyatlása csak néhány az inaktív életmód következményei közül a gyermekek és fiatalok körében. Általános iskolai tanulók vizsgálata szerint a testtömegindex negatív kapcsolatban áll az egészséggel kapcsolatos életminőség észlelésével is (Halaši et. al., 2017), azaz a súlyfelesleg hátulütőit maguk a gyermekek is érzik.

Európában a fiúk mindössze 25%-a, a lányok 15%-a éri el az ajánlott fizikai aktivitási szintet (Inchley et al., 2017). Martens (1988) különböző adatforrások alapján úgy becsülte, hogy körülbelül 42,5 millió 6 és 16 év közötti amerikai gyermek közül 17 millióan vesznek részt a számukra a felnőttek által szervezett sportprogramokon. Ha ehhez a számhoz hozzáadjuk a különböző iskolai sportfoglalkozások keretében mozgó további 6 millió gyermeket, akkor arra a következtetésre jutunk, hogy több mint 20 millióan, azaz a 6-16 éves gyerekek mintegy 44%-a vesz részt a szervezett sportban.

Magyarországon a rendszeres testmozgást végzők aránya az életkor előrehaladtával általában csökken (Bauer et al.; 2017, Győri et al., 2021a; Berki et al., 2022). A rendszerváltást követő hazai kutatások eredményei szerint a sportolás még kiemelt jelentőséggel bírt a fiatalok mindennapi tevékenységei között (Fábri, 2002). A 15-29 éves fiatalok 33%-a nyilatkozott úgy az ezredfordulón, hogy az iskolai testnevelés mellett rendszeresen vesz részt szervezett sporttevékenységekben. A későbbi, 2004-ben végzett vizsgálatok növekvő tendenciát mutattak a sportolásban való részvétellel kapcsolatban: az adatok szerint a fiatalok négytizede volt aktív szabadidejében. Sajnos a későbbi kutatások alapján megállapítható, hogy újra csökken azon fiatalok száma, akik szabadidejüket aktívan töltik. 2020-as eredmények szerint újra csak egyharmad részük sportol rendszeresen szabadidejében (Fekete, 2022).

A nemek tekintetében a fiatal férfiak nagyobb arányú jelenléte jól érzékelhető a sportban, ugyanakkor a lányok korábban vonulnak ki a sporttevékenységekből (Gábor, 2003). A férfiak és a nők közötti aránytalanságra utalnak az Eurobarometer 2018-ban kapott adatai is. Ezek szerint a 15-24 éves korosztály esetében a nők 36%-a, míg a férfiak 44%-a sportol szabadidejében legalább hetente egyszer. Ugyanakkor – szegedi vizsgálatok szerint – az értelmiségivé váló, egyetemista fiatalok körében már megfigyelhető a nők férfiakét felülmúló részesedése a heti legalább 2 alkalommal végzett szabadidősportban (Győri et al., 2021b, 2023).

A sportolás egyre fiatalabb életkorban történő elhagyása nagyon sok kérdést vet fel, és a kutatási eredmények a lemorzsolódás okait, sok más tényező mellett, a mind gazdagabb szabadidő-eltöltési kínálatban, a kommunikációs technológia nagy léptékű fejlődésében, a közösségi média térhódításában vélük felfedezni (Fekete, 2022).

A számos új kihívással szembesülve az iskolának újra át kell gondolnia tehát szerepét és a rendelkezésére álló mechanizmusokat annak érdekében, hogy a diákokat egyúttal tanulásra, fejlődésre és egészséges életmódra ösztönözze. Az iskolai testmozgás újragondolása, népszerűsítése olyan stratégia lehet, amely javíthatja az iskola oktatási hatékonyságát, az iskolai szellemiséget, a tanulók egészségét és jóllétét is (Trost, 2009; WHO, 2007). Sajnos tömeges jelenség, hogy a középiskolai tanulmányok folyamán, de még inkább azok elvégzése után, a sikeres főiskolai, egyetemi továbbtanulás érdekében a fiatal sportolók kivonulnak a versenysportból. Ennek következményeként, a motoros képességeik vonatkozásában 33,4 százalékban hanyatlás, 36,1 százalékban stagnálás figyelhető meg és csak 30,5 százalékban tapasztalható fejlődés. A sportból kivonulók 69,5 százaléka többnyire csak alacsonyabb szintű sporttevékenységet hajlandó vállalni, amely kevesebb időt vesz igénybe, vagy egyszerűen csak a szabadidős sportolásba kapcsolódik be (Lepes, 2004).

Mi ebben az összefüggésben az iskolai sport szerepe? Mit várnak el a gyerekek, a szülők és az oktatási intézmények az iskolai sporttól? A tehetséggondozás színtere legyen, vagy bárki számára nyitottnak kell lennie? Mennyire élvezzen prioritást az iskolai sportban a versenyen elért győzelem? Csak hagyományos sportágak kapjanak helyet abban (pl. labdajátékok, atlétika, szertorna), vagy minél színesebb legyen a paletta? A következőkben ezekre és más, az iskolai sport modern szerepével kapcsolatos kérdésekre keresem a választ.

A GYERMEKEK ÉS A FIATALOK JOGA A TESTNEVELÉSHEZ ÉS A SPORTHOZ

Az UNESCO Nemzetközi Chartája a testneveléshez, a testmozgáshoz és a sporthoz való jogot minden ember alapvető emberi jogaként deklarálja (Revised international charter on physical education, physical activity and sport, 2015). Az okirat majdnem negyven évvel első megjelenése után, hangsúlyozza a testmozgás egészségre gyakorolt előnyeit, a fogyatékossággal élők befogadását, a gyermekek védelmét, a sport szerepét a fejlődés és a béke érdekében, valamint a sport integritása megvédésének szük-

ségességét. Kétségtelen, hogy ezeket az értékeket figyelembe véve kell iránymutatást keresni az iskolai sport feladatainak kialakításához is. Így, a Charta szellemében az iskolai sportnak a tanulók mindennapi életének szerves részét kell képeznie, egyszerűsmind útmutatót kínálni az egész életen át tartó fizikai aktivitáshoz. Az iskolai sporttal kapcsolatos minden irányelvnek szilárd alapokon kell állnia, hiteles forrásokból gyűjtött bizonyítékok alapján. A testnevelés, a testmozgás és a sport kulcsfontosságú jellemzője a Charta szerint a biztonságos környezet, amely oltalmazza minden résztvevő méltóságát, jogait és egészségét. Ebben az értelemben az iskolai sportnak olyan közeget kell biztosítania, ahol nincs megkülönböztetés, rasszizmus, zaklatás, dopping, szabályok megsértése, erőszak, de nincs túlzott mennyiségű és intenzitású, egészségkárosító edzés sem. Minden résztvevőnek, különösen az iskolai sportprogramok vezetőinek (testnevelőknek, edzőknek), de a szülőknek is tisztában kell lenniük ugyanis a sportolás lehetséges kockázataival, és minden szükséges intézkedést meg kell tenniük azok csökkentése érdekében.

Az iskolai sport mai küldetése, hogy kortól, nemtől, képességektől és egyéb különbségektől függetlenül minden tanuló számára lehetővé tegye a kellemes hangulatú és a pszichoszomatikus fejlődést elősegítő sporttevékenységekben való részvételt egy olyan biztonságos környezetben, ami hozzájárul az egészséges testi és lelki gyarapodáshoz, a jó tanulói teljesítmény eléréséhez, valamint az aktív életmód kialakításához (Tepić et al., 2013). Az iskolai sport jól strukturált tanórán kívüli tevékenység, melynek célja a kötelező testnevelés keretében megvalósuló tevékenységek bővítése és/vagy kiegészítése. A testnevelés minden tanuló számára kötelező tantárgy, míg az iskolai sportban való részvétel a tanulók választása és a tanórán kívüli idő kérdése. Elmondható, hogy a testnevelés képezi az iskolai sport alapját (Andrews, 1998). Minden szülő vagy gondviselő, az iskola és mindazok kötelessége, akik a tanulókkal foglalkoznak, hogy kedvező feltételeket teremtsenek annak érdekében, hogy a tanulók szabadidejének egy részét valamilyen testmozgással töltsék ki, és minden bizonnyal a testmozgás szervezett formája lenne a legjobb (Halasi et al., 2015).

AZ ISKOLAI SPORT SZEREPE A TANULÓK ÉLETÉBEN, A SPORTTEHETSÉGEK AZONOSÍTÁSÁBAN, FEJLESZTÉSÉBEN

A versenysport szabályok alapján rendszeresen végzett sporttevékenység (edzés és versenyzés), amelynek célja a saját, ezen keresztül mások eredményeinek túlszárnyalása (Balogh et al., 2015a). Az iskolai sport jelentősége a versenysportra való felkészítés piramismodelljében (Stafford, 2011) és a hosszú távú sportolói fejlődés LTAD modelljében (Balyi és mtsai., 2013) is kidomborodik. A piramismodell azt sugallja, hogy az élsport csak széles alapokon képes fejlődni (tömegsport), és a magasabb szintű sportolás (nagyobb elköteleződés, nagyobb terjedelmű és intenzitású edzések, hangsúlyosabb sportszakosodás) a résztvevők számának csökkenését vonja maga után, azaz a legtetején csak a legjobbak szűk körének jut hely. A piramis alapjának

alkotója az iskolai sport, ami nagyszámú fiatal bevonását feltételezi. A fiatalok közül végül csak néhányan jutnak el a versenysport magasabb szintjeire. Az iskolai sport fontosságát a modellnek az az alapvető logikája magyarázza, hogy a résztvevők sokasága, a szélesebb bázis nagyobb esélyt ad a jövő élsportolóinak, bajnokainak kikerülésére. A sport hagyományos piramismodelljében a központi helyet a progresszív kiesés és a sportkiválóság elérése foglalja el. A sport valójában különböző forgatókönyveket kínál azok számára, akik úgy döntenek, hogy sportolni kezdenek, onnantól kezdve, hogy melyik életkorban kezdenek el sportolni, milyen sportágat választanak, és milyen szinten szeretnének versenyezni (Bottenburg, 2002). Ebben az értelemben számos gyermek és fiatal számára az iskolai sportok jelenthetik a szervezett sportolás kezdő- és végpontját is.

Egyéni szinten a sportolás számos pszichológiai, szociális és kulturális előnnyel járhat a tanulók számára, egyúttal kedvező hatást fejt ki a testi egészségre is. Tekintettel arra, hogy a gyermekeknek, illetve fiataloknak naponta legalább 60 perc közepes vagy erőteljes fizikai aktivitásra van szükségük, leginkább a jól szervezett iskolai sportolás az, ami mindazt biztosíthatja (Patte et al., 1996).

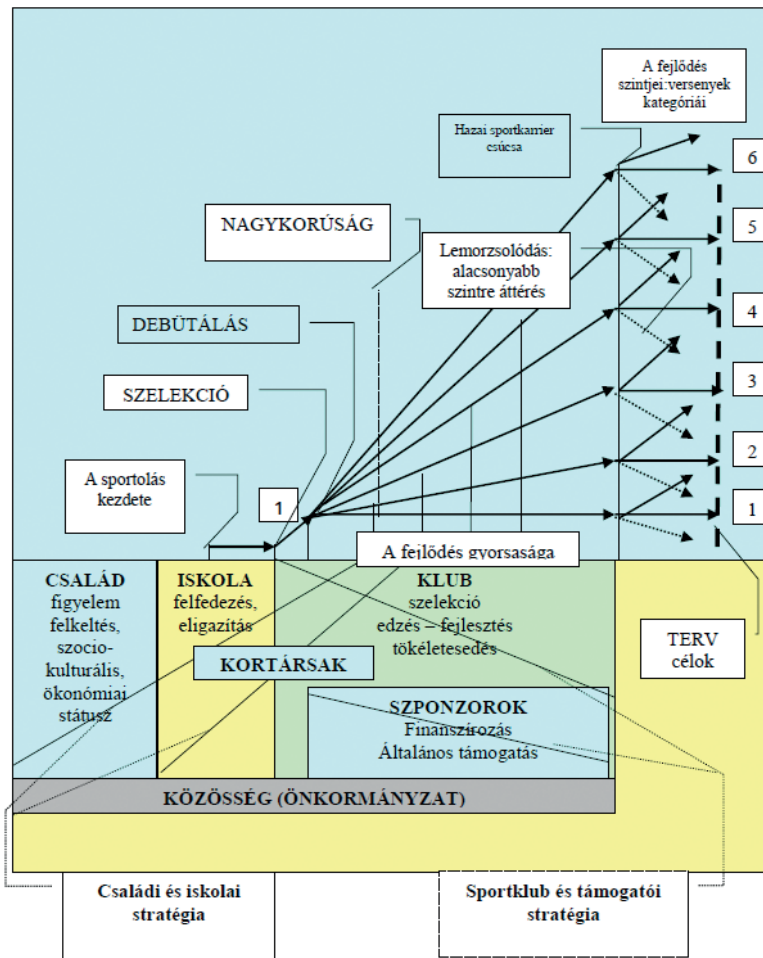
Az iskolai sportolás fontos társadalmi-kulturális előnyökkel járhat a későbbi életkori szakaszokban is, hiszen fejleszti a szociális készségeket, attitűdöket is (csapatmunka, munkamorál, vezetési biztonság, döntéshozatal, fair play), csökkenti az anti-szociális viselkedést, a társadalmi kirekesztést és a magányt. Az iskolai sportolás így kihat a pozitív kapcsolatok kialakítására, az ismeretségi hálózatok létrehozásával a társadalmi tőke gazdagítására, a munkamorál erősödésére, különböző célok kitűzésére és a kitartás erősítésére (Marsh & Kleitman, 2003).

A Balyi István és munkatársai (2001) által kialakított Hosszútávú Sportoló Fejlesztési Program (LTAD=Long Term Athlete Development) a sportolók személyiség-fejlesztésének folyamatában hozott észlelhető változást. Az LTAD modell létrejötté segítséget nyújtott a sportolók belső potenciáljának kihasználásához, függetlenül annak nagyságától (Géczi & Baji, 2016). Az LTAD modellt – bár eredetileg a sportolás kezdetétől a sportolói karrier kifejlődésére összpontosított – idővel kiterjesztették az élethosszig tartó sportra is. A sportolói fejlődés alapvető szakaszait Balyi és munkatársai (2013) különítették el az alábbiak szerint:

- Aktív kezdet – Active start (6 éves korig),
- Örömteli alapozás – FUNDamentals (lányok 6-8 év, fiúk 6-9 év),
- Megtanulni edzeni – Learn to train (lányok 8-11, fiúk 9-12 év),
- Edzésre edzeni – Train to train (lányok 11-15, fiúk 12-16 év),
- Versenyre edzeni – Train to compete (lányok 15-21, fiúk 16-23 év),
- Győzelemre edzeni – Train to win (lányok 18 év felett, fiúk 19 év felett),
- Aktivitás az életért – Active for life (bármely életkortól).

Az iskolai sport a „megtanulni edzeni” és az „edzésre edzeni” szakaszoknak felel-ne meg, mind az életkor, mind a foglalkozási tartalmak tekintetében is. A mellékelt modell szerint az iskolai sportba már az általános iskola fiatalabb évfolyamaiból be kell vonni a tanulókat, a felsőbb évfolyamokon mindez csak logikus folytatása lenne az előző időszak sporttevékenységének (1. ábra).

1. ábra A sportolók fejlődésének intézményes tényezői



Forrás: Lapes, 2004

Amikor az iskolai sport céljaira és perspektíváira gondolunk, érdemes volna visszatérni az alapkérdéshez: miért kezdenek el a gyermekek/fiatalok sportolni? Mit

akarnak, mit várnak a sporttól? Korábbi kutatások egyértelműen azt mutatják, hogy az okok, amelyek miatt a gyermekek a sportolást választják, belső motivációból erednek: szórakozás, szabadidőeltöltés, kihívások, társasági élet, elköteleződés valamihez, amiben jónak érzik magukat, új készségek elsajátítása, az összetartozás érzése (Gould et al., 1985; Sirard et al., 2006; Whitehead & Biddle, 2008). Amikor a sportolás már elveszíti szórakoztató hangulatát, ha a gyerekek/fiatalok nem érzik magukat abban sikeresnek és elfogadottnak, sajnálatos módon akkor realizálódnak a sporttól való eltávolodás feltételei.

Az önmeghatározás elmélete szerint azok az alapvető pszichológiai szükségletek, mint a kompetencia, az autonómia és a másokkal való kapcsolatok jelentik a motivációt befolyásoló társadalmi és intraperszonális tényezők közvetítőit (Deci & Ryan, 1985). Az iskolai sport minden résztvevőjének szüksége van arra, hogy sikeres legyen abban amit tesz, választása legyen szabad és érezze magát elfogadottnak. Ha ezeket az igényeket az iskolai testnevelés és a sport kielégítik, akkor nagyobb az élvezet, a szórakozás, a kitartás a munkában és jó hangulat, ami leginkább a belső motivált viselkedésre jellemző. A fizikai aktivitás élvezete egyenes arányban áll pozitív énkép kialakulásával serdülők körében (Berki, 2023).

A sportoló gyermekek viszont sokszor sikertelennek és alkalmatlannak érezhetik magukat, ha mindig a versenyre kerül a hangsúly és a győzelem az elvárás. A nem megfelelő pedagógiai és módszertani eljárások, valamint a hiányos individualizáció is hozzájárulhat a sportoló gyermekek, fiatalok alacsony önhatékonyságához, akik számára valójában legfontosabb a részvétel volna. Nem célravezető például, ha a testnevelő tanár, vagy az edző csak a legjobboknak ad játéklehetőséget a csapattaktika megvalósítása, a jobb eredmény, vagy a győzelem elérése céljából. Hiába nyer a csapat, a cserejátékosok nem akarnak végig a padon ülni.

További problémát jelenthet, ha a tanár/edző túlságosan mértékadó, iránymutató, mindenre rákérdez és mindent meghatároz a sportolók bevonása nélkül. Mindez nincs összhangban ugyanis azzal az elemi pszichológiai szükséglettel, hogy magunk döntünk és válasszuk meg tevékenységeinket. Végül, ha a tanár/edző túlságosan távolságtartó, elhanyagolja, megbántja, vagy szidalmazza a tanulókat, illetve megengedi, hogy a tanulók kritizálják, sérttegensék, ne pedig támogassák egymást, a csoport tisztelete és a csoporthoz tartozás igénye szenved csorbát. Mindez a sportolás abbahagyásának szintén oka lehet.

Mit akarnak a szülők? A legtöbb szülő – amennyiben ismeri, vagy felismeri a sportolás pozitív hatásait – ösztönzi gyermekét a sportolásra. Ennek okai változatosak: a sport lehetővé teszi a számukra, hogy aktívak legyenek, jótekonny hatással van az egészségükre, kitartásra nevel, valódi értékekre tanít, biztonságos és pozitív környezetet teremti. A szülők többféleképpen is bekapcsolódhatnak gyermekük sporttevékenységébe. Léteznek szülők, akik optimális viszonyulást tanúsítanak az iránt, vannak, akik negatív hozzáállást, vagy közömbösséget mutatnak, és léteznek a túlságosan

ambiciózusok, akik hajlamosak beavatkozni és különböző módon nyomást gyakorolni az abban résztvevőkre (Brackenridge, 2006).

A közoktatás a diáksport támogatásával újabb lehetőséget kínálhat a tanulók számára a szabadidő kreatív/aktív eltöltésére. Ily módon, pozitív légkört teremtve, közvetve a tanulást is támogatja, javítva az iskola általános eredményességét. A kiemelkedő sporteredmények sok esetben hozzájárulnak az iskola presztízsének növeléséhez, fenntartásához is, ám ennek vannak árnyoldalai is. A kiváló sportolók pozitív megkülönböztetése a győzelem kényszerét erősítheti, ami nem tesz jót feltétlenül az iskolai sportnak. Az iskolai sport jelentőségének a versenysport szempontjából valójában inkább abban kellene állnia, hogy lehetővé teszi a sokoldalú sportolószemélyiség kialakulását, és széles bázist biztosít, sokszor még a sportági specializáció megkezdése előtt. Ezért is volna fontos feladat az iskolai sportok különböző képességű és affinitású gyermekek igényeihez történő adaptálása. Számos megoldás kínálkozik erre: pl. módosíthatók a verseny, vagy játékszabályok, a felszerelés, a sporteszközök.

Az iskolai sport modern felfogásának megfelelően érdemesnek tűnik a hagyományos sportágak mellett, vagy helyett különféle aktív szabadidős tevékenységeket kínálni fel a tanulók számára. Mert valójában maga a sportolási folyamat (mozgás-élmény megszerzése, befektetett erőfeszítés, valami tanult dolog öröme) a fontos, nem csak a termék (eredmények, helyezések, érmek). Amikor tehát iskolai sportról beszélünk, mindig a gyermeket/fiatalt és az ő igényeit, érdeklődési körét, tanulását, előrehaladását, jóllétét kellene szem előtt tartani, s nem az számít, mit is szeretnének a felnőttek.

KINEK VAN HASZNA AZ ISKOLAI SPORTBÓL?

Az iskolai sport előnyei a közösség egészében, de az egyén szintjén is megmutatkoznak. Az iskolai sportba való befektetés egyaránt hozzájárul a közegészség-ügyhöz, az oktatás minőségéhez, a gazdaság hatékonyságához és az élsport fejlődéséhez (Taliaferro, 2010; Economic value of sport in England, 2010; Youth Sport Trust national PE, school sport and physical activity survey, 2014). A fizikailag aktív gyermekek és fiatalok nagyobb eséllyel válnak aktív felnőtté, hosszabb ideig és jobb minőségben élnek, kevésbé szenvednek krónikus, nem fertőző betegségekből, kevesebbet hiányoznak a munkából és termelékenyebben dolgoznak (WHO, 2004). A sport az iskolai élet szerves részeként, hozzájárul a tanulók jobb tanulási teljesítményéhez, pszichés állapotához és szocializációjához is. Végül, az iskolai sport a tömegsport egy fajtájaként is felfogható, ami egyúttal a sporttehetségek toborzásához is tömegbázisként működhet.

Az iskola és a közösség szintjén az iskolai sport várható előnyei továbbá a következők: szorosabb kapcsolatok kialakítása az iskola, a szülők és a tanulói közösségek között; hozzájárulás az iskola oktatási eredményeinek javításához, az iskola szellemiségéhez, valamint minden tanuló biztonságához és jóllétéhez. A fizikailag aktív

tanulók ugyanis jobban tanulnak, kevesebbet hiányoznak az iskolából, a testmozgás népszerűsége pedig javíthatja az iskolai légkört, elősegítheti a befogadást és az együttműködést, valamint hozzájárulhat az iskolai erőszak visszaszorításához (Promoting physical activity in schools, 2007).

A tanulók tanórán kívüli tevékenységekben való részvétele, beleértve a sporttevékenységeket is, előmozdítja az iskolához/közösséghez tartozás érzésének kialakulását (Brown & Evans, 2002). Azok a tanulók, akik úgy érzik, hogy részei az iskolai közösségnek és részt vesznek az ottani események formálásában, jobb tanulmányi teljesítményt érnek el és kevésbé hajlanak bizonyos magas kockázatú magatartásformákra, például alkohol- és drogfogyasztásra.

A sportoló gyermekek egészséggel kapcsolatos életminőség-mutatói (HRQOL=Health-related quality of life) minden dimenzióban magasabbak a nem sportoló társaikénál (Halasi & Lepes, 2022b; Ardelean et al., 2022). A tanulók jelentős részének az iskolai testnevelés és sport fontos önvédelmi erőforrás lehet, javulhat iskolai teljesítményük, s emellett a tanórán kívüli sporttevékenységek hozzájárulnak olyan készségek elsajátításához, mint a céltudatosság, a helyes időgazdálkodás és az érzelmi kontroll (Dworkin et al., 2003).

Egyéni szinten a sportolás számos pszichológiai, szociális és kulturális előnnyel járhat a tanulók számára, valamint jó hatást fejt ki a testi egészségre is. A fizikai aktivitás a legjobb egészségbefektetés (Lepes, 2020). Támogatja a csontok, az izmok és az ízületek egészséges fejlődését, segíti a testsúlykontrollt; hatással van a szív és a tüdő egészségére; kiemelt szerepet tölt be a nem fertőző betegségek, például a magas vérnyomás és a cukorbetegség megelőzésében, ahogyan a jó testtartás és az optimális fizikai állapot és a lelki egészség megőrzésében is (Janssen & Leblanc, 2010; WHO, 2004; Radák Zs., 2016; Vári et al., 2023).

A szervezett sportolás (beleértve az iskolai sportot is) hozzájárul az inaktivitás és az egészségtelen életmód ördögi körének megtöréséhez, amelyben a legtöbb fiatal magát találja. A fizikai aktivitás a szervezet energiafelhasználásának növekedéséhez vezet, csökkentve a túlsúly és az elhízás kialakulásának kockázatát, mérsékli a fiatalok digitális eszközök használatára fordított idejét (ami elsősorban üledő) és egészségesebb táplálkozást feltételez (Merkel, 2013). A gyermek- és serdülőkorban kialakuló magatartásformák – különösen a táplálkozással, a káros szenvedélyekkel és a fizikai aktivitással kapcsolatosak – a felnőttkori egészségmagatartás alapját képezik (Balogh et al., 2015b).

ÖSSZEGRÉS

A mai modern korban, amelyet gyors technológiai, politikai és gazdasági változások jellemeznek, a felnövekvő nemzedékek élhető jövője és egészsége érdekében meg kell fogalmaznunk elvárásainkat a társadalom és az oktató-nevelő funkciót ellátó intézmények irányában. E vonatkozásban a legfontosabb intézmény az iskola és abban

a szomatikus nevelés intézményesített színtere a testnevelés. Az iskolai testnevelést és sportot szoros kötelékek fűzik össze, kiegészítik egymást a közös célok elérésének érdekében (Dordić et al., 2020).

A hazai testkultúra különleges helyzetben van abban a tekintetben, hogy 2012 óta – új korszakot nyitva a magyar testnevelés történetében – fokozatosan megvalósult a mindennapos testnevelés gyakorlata (2012. évi CXXIV. törvény). A testnevelésórák heti 5-re emelése kiváló lehetőséget kínált arra, hogy 3+2-es modellt alkalmazva, a délelőtti három „hagyományos” testnevelésóra mellett a délutáni időszámban változatos, élményt kínáló programokat nyújtsanak az iskolák a különféle sportok megszerettetése érdekében. Mindez egyedülálló lehetőséget teremtett a gyermekek mozgáskészségeinek fejlesztéséhez (Vári et al., 2016; Molnár et al., 2020; Láng, 2021). Tudvalevő, hogy a mozgás fejlődése nem csak belső, örökletes tényezők hatására megy végbe, abban a gyermekeknek segítségre, útmutatásra is szükségük van, egy tanulásra ösztönző légkörben (Nagy et al., 2023). Ez a folyamat magában foglalja a lehető legtöbb alkalommal, a sokrétű képesség- és készségfejlesztő tevékenység megszervezését és lebonyolítását, egyúttal módszeres oktatást és visszajelzést a pedagógusoktól, edzőktől, bátorítást és támogatást, biztonságos és megfelelő tanulási környezet biztosítását, valamint a szabadidő ésszerű felhasználását. A gyermekek alapvető képességeinek fejlesztésében ez a fajta orientáció jelenti a diverzifikációt, a sokféle tapasztalat megszerzését a mozgások különböző szféráiban, szemben a korai specializációval.

Az iskolában kell megtalálni a megbízható, racionális és sikeres eljárásokat a gyermekek pszichomotoros tehetségének azonosítására, gondozására is. Nem szabad figyelmen kívül hagynunk, hogy a testnevelés egyaránt az alapját jelenti az általános sportműveltség megszerzésének és a majdani sportági specializációnak is. A legtöbb tehetséges sportoló a sportolási kiválósághoz vezető útra az iskolában, a testnevelés folyamatában talált rá.

A szervezett iskolai testmozgásnak kiemelt szerepe van abban is, hogy a tanulók megismerjék, megtapasztalják a sport közösségépítő oldalát. Mivel a gyermekek a nap nagy részét az iskolában, ottani barátaikkal töltik, óriási lehetőség kínálkozik az iskolai sportba való együttes bekapcsolódásra. Ezáltal növekedhet az egymást ösztönző tanulók száma, akik személyes és közösségi élményeik révén a mozgással, vagy akár egy-egy sportággal kapcsolatban elégedettséget közvetítenek környezetük felé. Nem feledhetjük el, hogy a gyermekek a társadalom legfontosabb tagjai közé tartoznak, akik életük eme, legérzékenyebb szakaszában tartózkodnak az iskolában.

Végezetül – úgy gondolom – meg kell fogalmaznunk, hogy valójában milyen sportot szeretnénk felkínálni gyermekeinknek a jövőben: a „felnőttsport” legyen az uralkodó didaktikai modell, vagy induljunk inkább a sokszínű pedagógiai-módszertani megközelítések, lehetőségek irányába? De tekintetbe kell vennünk azt is, hogy a sport a mai formájában is olyan fizikai tevékenységek felfedezésének eszközeként manifesztálódik, amelyekkel sok gyermek (még a tehetségesek sem) szociális okokból talán sohasem találkozhatnak. Így a szervezett iskolai sportolás különös jelentőségre tesz szert

a kedvezőtlen életkörülmények között, hátrányos társadalmi-gazdasági helyzetbe élő tanulók számára (Lepes, 2018).

Nem maradhat figyelmen kívül az iskolai környezet (elsősorban a testnevelő tanár) meghatározó befolyása sem a sporttehetségek képességeinek feltárásában, fejlesztésében, valamint az adott sporttehetségek megfelelő sportág felé való orientációjában. Az iskolai testnevelés jelentőségét felismerve és kiemelve, állíthatjuk, hogy a testnevelés jelenti a sport, kiemelten az élsport humán bázisát is, ami miatt a kettőnek szorosan és szervezeten kötődnie kell egymáshoz.

Kapcsolattartó szerző:

Lepes Josip

Gál Ferenc Egyetem Kutatóintézet

Sporttudományi Kutatócsoport

6720 Szeged

Dóm tér 6.

lepes.josip@gfe.hu

Corresponding author:

Josip Lepes

Sports Science Group, Research Institute

Gál Ferenc University

Dóm square 6.

6720 Szeged, Hungary

lepes.josip@gfe.hu

Hivatkozás: Lepes, J. (2023). Iskolai sport - Kihívások és esélyek, *Deliberationes*, 16(2), 101–116.

IRODALOMJEGYZÉK

- Andrews, J. C. (1998). From school sport to sporting excellence: respecting the rights of minors. *Facta Universitatis: Series: Physical Education*, 1(6), 59–69.
- Ardelean, V. P., Andrei, V. L., Miuța, C. C., Boros-Balint, I., Deak, G., Molnár, A., Berki, T., Győri, F., Geantă, V. A., Dehelean, C. A., & Borcan, F. (2022). The KIDSCREEN-27 Quality of Life Measure for Romanian Children Aged 6: Reliability and Validity of the Romanian Version. *Healthcare*, 10, 1198. <https://doi.org/10.3390/healthcare10071198>
- Balogh, L., Meszlényi-Lenhart, E., Kecskeméti Petri, A., Dorka, P., Kiss, G., & Győri, F. (2015a). *Sporttudományi fogalomtár*. Szegedi Tudományegyetem.
- Balogh, L., Győri, F., Hajduné Petrovski, Z., Mikulán, R., Szablics P., Szász, A., Vári, B., & Molnár, A. (2015b). *Sporttudomány a mindennapos testnevelés szolgálatában*. Szegedi Tudományegyetem.
- Balyi, I. (2001). *Sport System Building and Long-Term Athlete Development in British Columbia*. Coaches Report. The Official Publication of the Canadian Professional Coaches Association.
- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). *Long-Term Athlete Development*. Human Kinetics.

- Bauer, B., Pillók, P., Ruff, T., Szabó, A., Szanyi, F. E., & Székely, L. (2017). *A Magyar Ifjúság Kutatás 2016 első eredményei*. Új Nemzedék Központ.
- Berki, T. (2023). A fizikai aktivitás és a testnevelés élvezetének szerepe az énképre serdülő fiatalok körében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 24(5), 15.
- Berki, T., Katona, Z., Petrovszki, Z., Vári, B., Domokos, M., Katona, Zs., Hézsóné Böröcz, A., Csetreki, R., Alattyányi, I., & Győri, F. (2022). A felnőtt lakosság fizikai aktivitásának és szociodemográfiai mutatóinak összefüggései a Dél-Alföldön. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 23(97), 3–12.
- Bottenburg, M. (2002). *Sport for all and elite sport: do they benefit one another?* Paper for the IX World Sport for All Congress.
- Brackenridge, C. (2006). *The Parents' Optimum Zone: Measuring and optimising parental engagement in youth sport*. Commonwealth International Sports Conference.
- Brown, R. & Evans, W. P. (2002). Extracurricular activity and ethnicity: Creating greater school connection among diverse student populations. *Urban Education*, 37(1), 41–58. <https://doi.org/10.1177/0042085902371004>
- Deci, E. L. & Ryan, M. R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Planum.
- Đorđić, V., Obradović, J., Milovanović, I., Poček, S., Matić, R., Vuković, J., Marković, L., Grubor, A., Andrašić, S., Miličević, N., Đokić, I., Lepeš, J., Halaši, S., Buišić, S., Cvejić, D., Vuković, A., & Sturza Milić, N. (2020). Eurobarometer – physical activities of the inhabitants of Vojvodina. Autonomous Province of Vojvodina Provincial Secretariat for Higher Education and Scientific Research.
- Dworkin, J. B., Larson, R., & Hansen, D. (2003). Adolescents' accounts of growth experiences in youth activities. *Journal of Youth and Adolescence*, 32, 17–26.
- Economic value of sport in England*, (2010). Sport England, Sport Industry Research Centre, Sheffield Hallam University.
- Eurobarometer* (2018). *Sport and physical activity*. <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2164>
- Fábri, I. (2002). A sport, mint a fiatal korosztályok életmódjának meghatározó eleme. In B. Bauer, L. Laki, & A. Szabó (Eds.), *Ifjúság. Tanulmányok I.* (pp. 159–173). Nemzeti Ifjúságkutató Intézet.
- Fekete, M. (2022). Ifjúsági szabadidőfelhasználás – az utolsó 20 év. In Á. Nagy (Ed.), *A lábjegyzeten is túl – magyar ifjúságkutatás 2020* (pp. 259–290). Excenter Kutatóközpont.
- Gábor, K. (Ed.) (2003). *Sebezhető ifjúság. Sebezhetőség az oktatásban, a munkavállalásban és a szabadidőben Európában – perspektívák*. Belvedere Meridionale.
- Géczi, G. & Baji, I. (2016). A Hosszú-távú Sportolófejlesztési Program szükségszerűsége a magyar sportban. *Testnevelés Sport Tudomány*, 1(1), 27–37.
- Gould, D., Feltz, D. & Weiss, M. (1985). Motives for participating in competitive youth swimming. *International Journal of Sport Psychology*, 16, 126–140.

- Győri, F., Berki, T., Katona, Z., Vári, B., Katona, Zs., & Petrovszki, Z. (2021a). Physical activity in the Southern Great Plain Region of Hungary: The Role of Sociodemographics and Body Mass Index. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23) 12414. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312414>
- Győri, F., Szabó, E., Fekete, G., Kocsis-Nagy, Z., Vári, B., Petrovszki, Z., Ferentzi-Almási, D., Ocskó, T., Szász, R., & Berki, T. (2021b). University Sports in the Service of Health Education: Sports Habits and Motivations of Students at the University of Szeged. *Sport- és Egészségtudományi Füzetek*, 5(4) 22–45.
- Győri, F., Kocsis-Nagy, Zs., Fekete, Gy., R., & Berki, T. (2023). A hallgatói sport néhány fő jellegzetessége a Szegedi Tudományegyetemen. *Belvedere Meridionale*, 35(3), 128–153. <https://doi.org/10.14232/belv.2023.3.9>
- Halasi, Sz., Lepeš, J., Stajer, A., & Radanović, D. (2015). Analysis of Motor Abilities in Terms of Engagement in Extracurricular Sports Activities of Younger School-age Children. *Évkönyv. Újvidéki Egyetem Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar*, 10(1) 164–173.
- Halaši, S., Lepeš, J., Štajer, A., & Cvetković, M. (2017). Relationship between Body Composition and HRQOL in Primary School Children. *Croatian journal of education-hrvatski casopis za odgoj i obrazovanje*, 19(S2) 125–133. <http://dx.doi.org/10.15516/cje.v19i0.2699>
- Halasi, Sz. & Lepes, J. (2022a). A testnevelés és sport speciális pedagógiai eszközei a szociális tanulási készség fejlesztésében. *Deliberationes* 15(1), 44–50.
- Halasi, S. & Lepes, J. (2022b). A sport hatása az általános iskolás gyermekek egészséggel kapcsolatos életminőségére. *Central European Journal of Educational Research*, 4(1), 80–85. <https://doi.org/10.37441/cej/2022/4/1/10743>
- Inchley, J., Currie, D., Jewell, J., Breda, J., & Barnekow, V. (2017). *Adolescent obesity and related behaviours: trends and inequalities in the WHO European Region, 2002–2014*. WHO Regional Office for Europe.
- Janssen, I. & Leblanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 40. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
- Láng, É. (2021). A mindennapos testnevelés 3+2-es modell által nyújtott lehetőségeinek megvalósulása az „új” típusú mozgásformák alkalmazásával az iskolákban. *ACTA Universitatis, Sectio Sport, Tom.*(47), 25–43.
- Lepes, J. (2004). *Vajdaság Autonóm Tartomány sportfejlesztésének intézményi tényezői*. Doktori értekezés. Újvidéki Egyetem Testnevelési Kar.
- Lepeš, J. M., Halaši, S. Č., & Pap, R. L. (2018). Značaj razvoja motoričkih sposobnosti kod učenika koji žive u nepovoljnim životnim uslovima. *Inovacije u nastavi*, 31(2) 68–83.
- Lepes, J. (2020). A fizikai aktivitás mint egészségbefektetés. In: Sz. Halasi & G. Kozma, (Eds.), *Sport és egészség* (pp. 104–130). Gerhardus Kiadó.

- Marsh, H. W. & Kleitman, S. (2003). School athletic participation: Mostly gain with little pain. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25(2), 205–228. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.2.205>
- Martens, R. (1988). Youth Sport in the USA. In F. L., Smoll, R. A. Magill, & M. J. Ash (Eds.), *Children in sport* (pp. 17-23). Human Kinetics.
- Merkel, D. L. (2013). Youth sport: Positive and negative impact on young athletes. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 4, 151.10.2147/OAJSM.S33556
- Molnár, H. A., Boros-Balint, I., Deak, G. F., Andrei, V. L., Ardelean, V. P., Simonek, J., Halmová, N., Dobay, B., Nagy, Á. V., Vári, B., Orbán, K., Fintor, Cs., Ocskó, T., Szász, R., Györi, F., Alattyányi, I., & Csetreki, R. (2020). Does the gross motor development of Romanian and Hungarian 6–7-year-old children depend on the degree of obesity? In I. Boros-Balint, D.R. Ciocoi-Pop, N. H. Pop & G. F. Deak (Eds.), *Proceedings of ICU 2019: The 5th International Conference of the Universitaria Consortium. Education for Health and Performance* (pp. 211–216). Editografica.
- Nagy, Á. V., Wilhelm, M., Domokos, M., Györi, F., & Berki, T. (2023). Assessment Tools Measuring Fundamental Movement Skills of Primary School Children: A Narrative Review in Methodological Perspective. *Sports*, 11, 178. <https://doi.org/10.3390/sports11090178>
- Patte, R. R., Heath, G. W., Dowda, M. & Trost, S. G. (1996). Associations between physical activity and other health behaviors in a representative sample of US adolescents. *American Journal of Public Health*, 86(11), 1577–1581.10.2105/AJPH.86.11.1577
- Radák, Zs. (2016). *Edzésélettan*. Magánkiadás.
- Revised International charter on physical education, physical activity and sport (2015). UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000233885>
- Sirard, J. R., Pfeiffer, K. A., & Pate, R. (2006). Motivational factors associated with sports programme participation in middle school students. *Journal of Adolescent Health*, 38, 696–703.
- Stafford, I. (2011). *Coaching children in sport*. Routledge, Taylor and Francis Group.
- Taliaferro, L. A. (2010). Relationships between youth sport participation and selected health risk behaviors from 1999 to 2007. *Journal of School Health*, 80(8), 399–410.10.1111/j.1746-1561.2010.00520.x
- Tepić, M., Ristić, A., Vujović, B., Đorđić, V., Lepes, J., Dudaš, M., Đukić, J., Kolarov, N., Rošu, M., Vukčević, J., Ugren, S., Bartolić, T., Burmudžija, G., Đorđić, N., Dragojlović, M., Vujanović, S., & Stajić, M. (2013). *Strategija razvoja školskog sporta u AP Vojvodini, 2013-2017*. Pokrajinski sekretarijat za sport i omladinu, Autonomne pokrajine Vojvodina, Službeni material pokrajinske vlade.
- Trost, S. (2009). Active education: Physical education, physical activity and academic performance. *Research Brief*, Summer, 1–4.
- Vári, B., Balázs, K., & Györi, F. (2016). Mindennapos testnevelésben résztvevő és nem résztvevő általános iskolások koordinációs képességeinek összehasonlító vizsgálata

- ta. In A. Molnár, L. Balogh, V. P. Ardelean, I. Alattyányi, & F. Győri (Eds.), *Sporttudományi kaleidoszkóp* (pp. 110–125). Szegedi Tudományegyetem.
- Vári, B., Győri, F., Katona, Z., & Berki, T. (2023). The Impact of Age and Body Composition on Bone Density among Office Worker Women in Hungary. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 20(11), 5976. <https://doi.org/10.3390/ijerph20115976>
- Whitehead, S. & Biddle, S. (2008). Adolescent girls' perceptions of physical activity: A focus group study. *European Physical Education Review*, 14, 243–262.
- WHO, 2004. *Global strategy on diet, physical activity and health*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9241592222>
- WHO, 2007. *Promoting physical activity in schools: an important element of a health-promoting school*. World Health Organization. https://archive.org/details/FINALFinal_201304
- Youth Sport Trust national PE, school sport and physical activity survey (2014). Youth Sport Trust. <https://www.sportsthinktank.com/research,117920.html>