A TESTNEVELÉS SZEREPE AZ AKKLIMATIZÁCIÓBAN ÉS A SZEMÉLYISÉG FEJLŐDÉSÉBEN

SZÁMELY ZOLTÁN, testnevelő tanár

Különböző földrészek, tájak, nemzetek küldik hozzánk egyetemi tanulmányok elvégzésére fiaikat és lányaikat. Jönnek hozzánk a környező országok tanulói, de jönnek több ezer kilométer távolságból, teljesen más éghajlatú és szokásaikban eltérő környezetből is.

Hallgatóink szellemi és fizikai nevelésénél, oktatásánál feltétlenül figyelembe kell venni az otthoni-környezetet, éghajlati viszonyokat, szokásokat, a testkultúra fokát, az ottani emberi ideált, táplálkozást stb. Figyelembe kell venni azokat a biológiai, meterológiai és társadalmi tényezőket, melyek közül hozzánk kerülnek.

A sportorvosi kutatások eredményeinek alapján ismert, hogy ezen tényezők bármelyikének megváltozása a szervezet biológiai egyensúlyának megbomlásához, ezen keresztül a szellemi és fizikai teljesítő képesség csökkentéséhez vezet.

A sportolók akklimatizálódását, a megváltozott környezethez való alkalmazkodás fokát a versenyzőknél a sportegészségtan vizsgálja. Megállapították, hogy a megváltozott környezetben a versenyzők kivétel nélkül a letörés állapotába kerültek, vagyis teljesítményük csökkent /pl. a magyar sportolók Dél-Amerikában, vagy magaslati helyeken/. Az erőnlét visszaszerzésének ideje az egyén edzettségi fokától, idegrendszeri érzékenységétől, alkalmazkodó képességétől, a versenyző akaratától függött. Volt versenyző, aki hamarabb és teljesen alkalmazkodott, volt, aki nem tudta elérni az itthoni teljesítményét, attól messze lemaradt. A versenyzők közül senki sem tudott az itthoninál jobb, kiválóbb eredményt nyújtani. Más nemzetek versenyzői, akiknél az akklimatizálódás jobban sikerült, mert korábban érkeztek, vagy jobb pszichológiai felkészítést kaptak, kiváló eredményeket értek el, elsősorban sprint- és ugrószámokban.

A sportolókéhoz hasonlóan a hozzánk került hallgatóknak is csökken a teljesítő képességük a kezdeti időszakban. Ez fáradékonyságban, a mozgásvágy, illetve a fizikai megterhelés igényének csökkenésében mutatkozik meg. Természetesen ezek a tényezők negatív irányban befolyásolják a szellemi teljesítő képességet is. A letörés állapota függ a biológiai ritmus megváltozásának mértékétől.

Az intézetünkben folyó sportfoglalkozások fő célja a testi nevelésen túl az akklimatizáció megkönnyítése is. Éppen ezért a testnevelési anyag megválasztásánál arra kell törekedni, hogy az egyébként is csökkent szel-

lemi teljesítő képességet ne csökkentse /pl. ne okozzon túlfáradást/, hanem mint aktív pihenés, azt serkentse.

A mozgásanyag összeállításánál, illetőleg a testnevelési foglalkozások levezetésénél a kezdeti időszakban nem szabad magasabb fizikai teljesítmény elérésére törekedni, technikailag bonyolult mozgás-sorozatok megtanulását erőltetni.

Hét éves intézeti működésem alatt megfigyeléseket végeztem a Testnevelési Főiskolára készülő hallgatókon.

A megfigyeléseim során a hallgatók egyik csoportját a megérkezés pillanatától – a Testnevelési Főiskola felvételi anyagának követelményei alapján – rendszeres edzésterv szerint új mozgásanyag megtanításával terheltem. A másik csoportnál a megérkezéstől számított egy hónapig – többnyire sok mozgással járó ismert játékokból – mindig az adott foglalkozás időpontjában jelentkezett igény szerint állítottam össze a megterhelést.

Egy évig figyelemmel kísérve mindkét csoport fejlődését azt láttam, hogy az első csoport hallgatói az új mozgásanyagot nehezebben tanulták meg, náluk erősebben mutatkoztak meg a letörés jelei, és a periódusa tovább is tartott. Ezzel szemben a második csoport hallgatói teljesítményének a fejlődése folyamatos volt, és a letörés állapota alig, illetve egyáltalán nem jelentkezett.

A nem Testnevelési Főiskolára készülő hallgatóknak heti egy óra kötelező testnevelésük van. A heti egy óra nem elegendő egy 18–30 év körüli fiatal mozgásigényének kielégítésére. A testnevelési órák nem tudják biztosítani a hallgatók fizikumának növelését, edzettségét. Az erőnlét fokozására, az egészség megtartására, a szellemi és testi kondíció egyensúlyban tartására csak a rendszeres, mindennapos testmozgás, testedzés teszi őket képessé. A testnevelési órákon kell a hallgatókkal megszerettetni és megértetni a testi nevelés szükségességét, hogy a mindennapi mozgás napirendjükben szerepeljen. Keressék a hallgatók a módját mozgásvágyuk kielégítésének, vegyenek részt az uszodalátogatásokon, a különböző kirándulásokon, az Intézetben szervezett versenyeken, illetve maguk is szervezzenek barátságos mérkőzéseket egymás között.

A különböző versenyek, mérkőzések, csapatfoglalkozások kihatnak az egyén fizikai és szellemi kondícióban tartásán kívül az akaraterő fejlesztésére, a közösségi szellem és a jó kollektíva kialakulására is. Intézetünkben a sport kollektívát formáló erejét maximálisan ki kell használni ahhoz, hogy a különböző nemzetiségű és felfogású hallgatókból egy jó kollégiumi együttest alakítsunk ki. Azok a hallgatók, akik nem hagyják el magukat, és tudatosan alkalmazkodnak a megváltozott környezethez, sportolnak, jól táplálkoznak, hamarabb visszanyerik jó kedélyállapotukat, szellemi és fizikai frisseségüket. Az ilyen hallgatók nyugodtak, kiegyensúlyozott idegállapotban vannak, nem ingerlékenyek, a problémás helyzetekben nyugodtan tudnak dönteni.

Az intézeti nevelő- és oktató munka csak a sportfoglalkozások sokoldalú hatásai segítségével együtt tudja betölteni maradéktalanul hivatását.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В АКЛИМАТИЗАЦИИ И РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

Золтан Самей, преподаватель института

(резюме)

В выступлении освещаются проблемы и условии аклиматизации на основе исследований по спортивной гигиене.

Цель спортивных занятий помимо развития личности способствует преодолеванию трудностей аклиматизации. Степень физической нагрузки определяется индивидуально. Это способствует тому, чтобы с помощью активного отдыха могла повыситься умственная работоспособность. Любовь к спорту приводит студентов к регулярному занятию спортом. А спорт в свою очередь является важным средством сознательного приспособления к новой среде, а также образования хорошего коллектива.

DIE BEDEUTUNG DER SPORTERZIEHUNG INNERHALB DES INSTITUTS IN BEZUG AUF DIE ENTWICKLUNG DER PERSÖNLICHKEIT UNSERER AUSLÄNDISCHEN STUDENTEN

Zoltán Számely, Oberassistent am
Internationalen Vorbereitungsinstitut, Budapest

Resümee

Das Korreferat beschäftigt sich mit den Fragen und Bedingungen des Sicheinlebens der Studenten auf grund der neuesten Forschungsergebnissen der Sportwissenschaft. Die Zielstellungen der Sportbeschäftigungen im Institut sind neben der Formung der Persönlichkeit unserer Studenten auch Beiträge dazu, die Anpassungsschwierigkeiten zu überwinden.

Der Grad der körperlichen Belastung wird auf grund der Beurteilung der individuellen Leistungsfähigkeiten der einzelnen Studenten festgestellt. Dadurch können wir auch durch aktive Erholung die geistige Leistungsfähigkeit der Studenten steigern.

Das führt oft zur regelmäßigen Sporttätigkeit.

Die Sporterziehung ist ein wichtiges Mittel zur Herausbildung guter Kollektiven und zur Beschleunigung des Anpassungsprozesses in einer neuen gesellschaftlichen Umwelt.