

Deliberationes tudományos folyóirat

15. évfolyam 1. szám 2022/1, 44-50. oldal

Kézirat beérkezése: 2022.11.02.

Kézirat befogadása: 2022.11.17.

[10.54230/Delib.2022.1.44](https://doi.org/10.54230/Delib.2022.1.44)

Deliberationes Scientific Journal

VVol.15; Ed.No. 1/2022, pages: 44–50

Paper submitted: 2nd November 2022

Paper accepted: 17th November 2022

[10.54230/Delib.2022.1.44](https://doi.org/10.54230/Delib.2022.1.44)

**A TESTNEVELÉS ÉS SPORT SPECIÁLIS PEDAGÓGIAI
ESZKÖZEI A SZOCIÁLIS ÉS TANULÁSI
KÉSZSÉG FEJLESZTÉSÉBEN**

Halasi Szabolcs¹, Lepas Josip²

1 Gál Ferenc Egyetem, Pedagógiai Kar

2 Gál Ferenc Egyetem, Marczell Mihály Speciális Pedagógiai Kutatócsoport

Absztrakt

A fizikai aktivitás a gyerekek személyiségének teljes fiziológiai és pszichológiai rendszerére hatással van. Fontos szerepet tölt be nemcsak a gyermekek, de felnőttek közötti kapcsolatok kialakításában is, emiatt kommunikatív hatású, közösségteremtő erő.

Ha az adott gyermek a mozgástevékenységben ügyesen megoldja a feladatokat, akkor kompetensnek érzi magát, élvezheti a közössége támogatását, magabiztosabb lesz, nem zárkózik el az újabb és újabb kihívásoktól, ez pedig ösztönzőleg hat a környezetére is.

A fizikai aktivitás hat az értelmi fejlődésre, hiszen a mozgásokban a gyermek teljes személyiségével, így értelmi képességeivel együtt vesz részt. A rendszeres testmozgás hatására az idegsejtek szerteágazóbbakká válnak, több kapcsolatot építenek ki, ez hosszú távon is pozitívan befolyásolja a tanulási képességeket és készségeket, valamint javítja a memóriát.

Kulcsszavak: gyerekek, fizikai aktivitás, szociális kapcsolatok, tanulási készségek

**SPECIAL PEDAGOGICAL TOOLS OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORTS IN THE DEVELOPMENT OF
SOCIAL AND LEARNING SKILLS**

Szabolcs Halasi¹, Josip Lepas²

1 Faculty of Pedagogy, Gál Ferenc University

2 Gál Ferenc University

Abstract

Physical activity affects the entire physiological and psychological system of children's personality. It plays an important role in establishing relationships not only between

children but also between adults, which is why it is a communicative and community-creating force.

If the given child solves the tasks in physical activity skillfully, he feels competent, can enjoy the support of his community, becomes more confident, does not shy away from new and new challenges, and this has an encouraging effect on his environment as well.

Physical activity has an impact on intellectual development, since the child participates in the movements with his entire personality, including his intellectual abilities. As a result of regular physical exercise, nerve cells become more diverse, more connections are built, and this has a positive effect on learning abilities and skills in the long term, as well as improves memory.

Keywords: children, physical activity, social connections, learning skills

BEVEZETÉS

A modern társadalomban, az egyre magasabb fokú automatizáció és gépesítés következtében a kor emberének nincs szüksége különösebb mozgásra mindennapi élete és munkája során. A mozgáshiány tükrözi a mai ember életét és munkáját, miközben köztudott, hogy a mozgás az egészség egyik legfontosabb tényezője (Nićin, 2000).

Sajnos manapság a gyerekek egyre kevesebbet mozognak, játszanak mozgásos játékokat, míg az ülő életmódban töltött idő egyre csak növekszik. A gyerekek már a napi ajánlott 60 perc intenzív testmozgást sem teljesítik (Mackintosh et al., 2011). A gyerekek-nél a kulcsszó a megelőzés kell, hogy legyen, hogy a testgyakorlás alapjait, a testmozgás iránti szeretetet már gyermekkorban elsajátítsák. Így kiegyensúlyozottabb lehet a gyermek pszichofizikai fejlődése, valamint a társadalmi alkalmazkodása is (Đorđić & Bala, 2006).

A mozgás fontossága a gyermekek fejlődése szempontjából vitathatatlan. Kialakulnak a kölcsönhatások a mozgás és sok más terület között pl. teljesítmény, érzések és szociális viselkedés stb. Másrészt a mozgás a gyerekek egészségének hosszú távú megőrzésében alapvető jelentőségű. A természetes, alapvető mozgásformák hatékony, célszerű erősítést eredményeznek mind az izomrendszer, mind pedig a csont- és ízületi rendszer területén. A nyílt jellegű mozgáskészségek improvizációt igényelnek, az ellenféllel szembeni térben való helyezkedés mozgáskoordinációt fejlesztő értékű, ráadásul a gyors döntéshozási képességet, a jó helyzetfelismerés tulajdonságát is fejleszti, melynek a hétköznapi életben is megvannak előnyei. Ezen feladatok hátterében jól fejlett neuro-muszkuláris kapcsolatrendszer és magasrendű idegi funkciók állnak (pl. memória, asszociáció).

A testgyakorlás során, testnevelés órákon vagy sportedzéseken, több képesség és készség összehangolt működésére van szükség, annak érdekében, hogy az adott gyermek abban az adott tevékenységben sikeres legyen és a társai is elismeréssel fogadják el őt. Ehhez folyamatos gyakorlásra van szükség, annak érdekében, hogy minél többször helyesen elvégezhesse az adott mozgásformát azzal is megismerve testét, annak korlátait és lehetőségeit, valamint megismerje környezetét is, így is új tapasztalatokra szert téve.

A fejlődési modell elmélete szerint a sportolás fejleszti a személyiséget azáltal, hogy megtanít a kemény munka tiszteletére, a kitartásra, számos képességet fejleszt (például nyerni egy versenyen), növeli az önbizalmat, az érettséget, fejleszti a szociális kompetenciákat, szokásokat, értékeket, normákat, növeli az iskolai részvételt, és segíti a tanulók jobb teljesítményét az élet más területén is, ezzel hozzájárulva a tanulmányi eredményességhez is (Miller et al. 2004, Homoki& Rácz, 2021). Ha a sportoló gyermek érzi, közössége támogatását, magabiztosabb lesz, nem zárkózik el az újabb és újabb kihívásoktól, ez pedig ösztönzőleg hat a csapattársakra is, az adott sportközösségre, a csapaton belüli kapcsolatokra. Mivel a sportolás fontos szerepet tölt be a gyermekek közötti kapcsolatok kialakításában, közösségteremtő hatással is bír. A sporttevékenység bio-pszicho-szociális cselekvések együttes rendszere, mely koronként változva, de végig kísérte az emberiség történetét (Takács, 2009).

SPORT ÉS TESTNEVELÉS

A sport a XX. században az életmódból fakadó egészségmegőrzés egyik legkiválóbb eszköze, segítve a ma emberének megküzdeni a civilizáció egyre sötétebb árnyaival, és élvezni a sport gyakorlásával együtt járó pótolhatatlan előnyöket (Smith, 1999). Ez a XXI. századra még hangsúlyosabban vonatkozik. Kevés olyan fogalom létezik, amelyet mind az öt földrészen értenek és megközelítőleg ugyanazzal a tartalommal használnak. A sport ilyen. Ehhez az egész emberiséget átfogó kifejezéshez egy szinte mindenütt elfogadott szabályrendszer tartozik, amely példa nélkül a világban (Takács, 2009). A sporttevékenység bio-pszicho-szociális cselekvések együttes rendszere, mely koronként változva, de végigkísérte az emberiség történetét (Takács, 2009). Kezdetben a szülők vannak legnagyobb hatással a sportolással való foglalkozás megkezdésében, akik gyakran gyermekeik példaképei, akár a sportban is. Nagyon fontos a szűkebb társadalmi környezet is, amelyben a gyermek szocializálódik, a sportágak elérhetősége, a sportklubok közelsége és a sportág jellege. Mindezek mellett azonban nagyon fontos az edzők szakmaisága és a szülők anyagi helyzete is. A sportolás során a gyermek megtanulja a tevékenység elemeit, a végrehajtás körülményeit, a másokkal való együttműködés alapjait, a szociális közegbe való beilleszkedés feltételeit, mindezt önkéntes alapon választott, belső indítatásból származó célok miatt (Balogh, 2015).

A sporttevékenység két szintéren valósul meg. Az egyik az iskolai rendszer, ahol szakképzett testnevelő irányításával valósul meg a pedagógia értékátadó szerepe, a másik a sportszervezet, ahol edzők vezetésével történik meg a sporttevékenység személyiségfejlesztő folyamata. Fontos, hogy ezek a vezetők megfelelő pedagógiai, sportpedagógiai ismeretek birtokában legyenek, és azokat kiválóan alkalmazzák a tanítás, az oktatás-nevelés folyamatában. A gyermekek számos értéket sajátíthatnak el a sportolási tevékenységük során, megtanulják a sikerek és a kudarcok megfelelő kezelését, megfelelő küzdeni tudás, türelem és kitartás alakul ki bennük, önbizalmuk fejlődni fog, valamint elsajátítják az egymásra való odafigyelés, a közösségben való működés értékeit is. A pedagógiai

tevékenység egy társadalmi rendszerben valósul meg, ahol a folyamat sikeres lezajlása érdekében a gyermekeket érintő közvetlen környezetet is figyelembe kell venni, így a szülőkkel való kapcsolattartás is a kiemelt feladatok közé tartozik. A szülők háttértámogatása, erőfeszítésének mértéke a gyermekek sportolási tevékenységében kulcstényezőként jelenik meg, amely folyamatban a pedagógusnak konzultációs, kapcsolattartó funkciója is van (Balogh, 2015).

A testmozgásnak, mint cselekvésnek a szabályozása a legegyszerűbb testgyakorlatok végrehajtása során is a tanuló személyiségének teljes fiziológiai, pszichológiai funkciórendszerét, teljes szabályozó apparátusát veszi igénybe. Különösen igaz ez a játék esetében, ahol a magas motiváció miatt a személyiségfejlesztő hatások is nagyobbak lehetnek. A kialakuló játékműveltség tartalmazza a mozgásműveltség elemeit általában és az olyan kulturált, szocializált viselkedésmódot is, amelynek elemei például az önbizalom, az önállóság, az érzelmek (pozitív és negatív) kulturált kifejezése, a hatékony, sokcsatornás kommunikáció, az együttműködési és döntési képesség, a problémakezelés, a kreativitás. A fizikailag is aktív közös tevékenység kialakítja a közösség tagjaiban az elfogadottság, a baráti közösségbe tartozás érzését, fejleszti a kapcsolatteremtő és konfliktusmegoldó képességet, a szolidaritást, a toleranciát (Rétsági et al., 2011). A közös gyakorlás, az együttes munka, a közös célok eléréséért való tevékenység kollektív magatartást igényel, kommunikatív hatású, közösségteremtő erő. A helyes önértékelés nem csak egyéni fejlődésünk fontos eleme, hanem hozzásegít a közösségbe való beilleszkedéshez is. Egy sikeresen megoldott sportbeli feladat változást hozhat közösségi kapcsolatrendszerükben is. Közösségen belüli helyzetét megerősítheti, sőt útja lehet az érvényesülésnek is. Egy jól összehangolt, pszichikailag jól kapcsolódó, együtt sportoló csoportban (az iskolában ez általában egy osztályközösség) a közös sikerek, élmények motiváló és élményszerző hatása nagyobb, míg a kudarcok értékelése és feldolgozása könnyebb (Kovács, 2015).

A FIZIKAI AKTIVITÁS ÉS SZOCIÁLIS KAPCSOLATOK

A sport nemcsak az egyes emberekre kifejtett hatása miatt jelentős a társadalom számára. A sportolás az emberi együttműködés különböző formáit, módjait, s az ezeket biztosító kereteket szükségessé teszi. Különösen a csapatsportok esetében kollektívokban, illetve kollektívák közötti versengésben játszódik, lehetővé téve az egyén alkalmazkodását a sokszorosán összetett, bonyolult alá-, fölérendeltségi viszonyokhoz. Az ember szocializálódásának (a társadalomban való élésre alkalmassá válásának) egyik nagyon jelentős területe. Az ember minden állapotát, tevékenységeit érzelmek formájában is átéli. Az erős érzelmi színezetű élmény a testnevelés, a sport természetes és személyiségformáló velejárója. Ennek hatásai pszichés szempontból gyakran fontosabbak, mint fizikai vonatkozásai. Az sportos életet élőkre jellemző vidámság és életkedv olyan alapállás, amelyben az aktivitásra, kezdeményezésre való hajlam növekszik. Felmérésekkel is igazolták, hogy a sportoló iskolások sokkal fontosabbnak tartják, mint inaktívabb társaik a belső értéket, pl. a családot, a barátságot, a lelki békét, a becsületességet és az egészséget. (Keresztes

et al., 2006). A fiatal sportoló életének társadalmi dimenzióját valószínűleg nagyrészt a kapcsolatok és a családi légkör, az iskolai környezetben fennálló kapcsolatok, a barátokkal való szocializáció, valamint a szabadidő megtervezése és eltöltése határozza meg. A sport és a testmozgás elősegítése hozzájárulhat a közösség (társadalom) minőségibb életének ösztönzéséhez, amely elősegíti a gazdasági erőforrások fejlődését, ösztönözheti a társadalmi közösség fejlődését (Mišigoj-Duraković, 2008). Noha a család vitathatatlanul a fiatal sportoló szocializációjának legfontosabb tényezője, a fiatal sportoló számára rendkívül fontos a társakkal való kapcsolat, azaz a társak közösségében történő egyenlő elfogadásának kérdése. A fizikailag is aktív közös tevékenység kialakítja a közösség tagjaiban az elfogadottság, a baráti közösségbe tartozás érzését, fejleszti a kapcsolatteremtő képességet, a szolidaritást, a toleranciát, és így aktívan elősegítheti az iskolai közösség megerősödését (Rétsági et al., 2011). Ha a sportoló gyermek érzi, hogy közössége támogatja, magabiztosabb lesz és nem zárkózik el az újabb és újabb kihívásoktól, ez pedig ösztönzőleg hat a csapattársakra is, az adott sportközösségre, a csapaton belüli kapcsolatokra.

A barátok hozzájárulnak a fizikai aktivitás élvezetéhez a teljesítmény, a társaság elismerése és az önbecsülés támogatása által. A sportolás környezetében létrejövő és a már meglévő barátságok percepciója pozitív hatást fejt ki a különböző fizikai mozgásformák (sport, játék) iránti vonzódására (Smith 1999). A fiatal sportolók számára a barátok támogatása, a barátok lojalitása, valamint a közös érdekek, fontosak a kapcsolatok kialakításában (Weiss & Smith, 2002). A sportos életmód azt eredményezi, hogy a fiatal sportolók nem sportoló társaikhoz képest társadalmilag kompetensebbek, kevésbé félénkek, kevésbé zárkóztak és magabiztosabbak (Mc Kenzie et al., 2002).

A FIZIKAI AKTIVITÁS ÉS A TANULÁSI KÉSZSÉGEK KAPCSOLATA

A rendszeres testmozgás hatására az idegsejtek szerteágazóbbakká válnak, több kapcsolatot építenek ki. Ez hosszú távon is pozitívan befolyásolja a tanulási képességeket, javítja a memóriát, ami természetesen bármilyen tárgyú tanulási/gondolkodási folyamatban kamatoztatható. (Rétsági és mtsai., 2011).

A sportolásnak, a sportmozgásbeli fejlődésnek kiemelkedően jelentős tulajdonsága, hogy – elsősorban kisgyermekkorban – közvetlen hatást gyakorol az értelmi fejlődésre. Ennek idegrendszeri alapja az, hogy a kisgyermek mozgásfejlődésével egybeesik az agyi szerkezet fejlődésének talán az egyik legfontosabb momentuma: az idegsejtek közötti kapcsolatok, a szinapszisok stabilizációja. Nagyon fontos, hogy ez a stabilizációs folyamat befolyásolható a környezeti ingerekkel. Megfelelő ingerek nélkül a funkcionális stabilizáció nem, vagy csak részben történik meg, azaz az érés (beleértve az egyes agyi tulajdonságok kialakulását is) nem lesz optimális. Egyszerűbben megfogalmazva ez azt jelenti, hogy a gondolkodás fejlettségének alapja a sokoldalú mozgásfejlesztés (Rétsági és mtsai, 2011). A kognitív tulajdonságok fejlesztése egyrészt a testnevelés és sport ismeretanyagán keresztül, másrészt magában az ismeretelsajátítás folyamatában jön létre. A leg-

nagyobb nyereség ebben az, hogy az így kialakuló vagy fejlődő értelmi képességek más élethelyzetekben is eredményesen használhatók (Raine et al., 2013). A gyermekek gyorsabban és pontosabban reagálnak különböző kognitív feladatokra, miután részt vettek egy fizikai tevékenységben (Hillman et al., 2009). Amikor pedig a 30 perces aerob fizikai aktivitásban részt vevő gyermekeket összehasonlították azokkal a gyermekekkel, akik ugyanennyi ideig tévét néztek, az előbbi gyermekek kognitív szempontból felülmúlták az utóbbiakat (Biddle et al., 2011). A fizikai aktivitás hat az értelmi fejlődésre, hiszen a mozgásokban résztvevő teljes személyiségével, így értelmi képességeivel együtt vesz részt.

ÖSSZEFOGLALÁS

A testmozgás kihatással van az egészségre és az életminőségre, ezért a fizikai aktivitás mindenki számára a napi rutin részét kell, hogy képezze.

A fizikai aktivitásnak napjainkban minden eddiginél fontosabb szerepe van, mert az elhízás, a testdeformitások és az ezekkel járó betegségek előfordulása növekedőben van.

Ismeretes, hogy a gyermek által végzett fizikai tevékenység fontos szerepet játszik:

a motoros képességek fejlődésében (pl. erő, gyorsaság, állóképesség, egyensúly, koordináció...), a motoros készségek fejlődésében (pl. futás, ugrás, dobás/lökés), a kognitív képességek fejlődésében (pl. megfigyelés, gondolkodás, emlékezés), a társas kapcsolatok és érzelmi kötődések kialakulásában (pl. csoporton belüli helyzet, önállóság, ego).

Ha a motoros képességeket és készségeket a gyermekkorban nem a megfelelő módon befolyásoljuk, később nehéz kompenzálni. Abban az esetben, ha a gyermek mozgása összerendezett, teljesítménye pedig nem marad el a társakétól, akkor őt elfogadják és szívesen végeznek vele közösen valamilyen mozgásos tevékenységet. Ezáltal a gyermek szociális készségei fejlődnek. Viszont ellenkező esetben, a gyermek, akit a fogójátékban mindig elsőnek kapnak el, vagy a kidobó játékban először ütnek ki, kevés önbizalommal, minimális önértékeléssel vesz részt a testnevelés órákon vagy foglalkozásokon. Ebből pedig egyértelműen következik, hogy saját magát zárja ki abból, hogy a többi gyermekkel élje meg a játék örömeit és építse szociális kapcsolatait. A fizikai aktivitás pozitívan befolyásolja az tanulási készségek fejlődését is. Kilencévesek egy csoportjának egyszeri húszperces mozgás után is lényegesen jobb lett a szövegértése (Chadock et al. 2010). A rendszeresen mozgó gyerekek nem csak jobb koncentrációs képességgel rendelkeznek, de sokkal jobb a memóriájuk is. Mindez az iskolai teljesítményükben úgy jelenik meg, hogy kevésbé esik nehezükre a matematikatanulás, jobb a szövegértésük és könnyebben oldják meg a felmerülő problémákat (Raine et al., 2013). Ahogyan a felnőttek agyában azonnali változást idéz elő a fizikai aktivitás, úgy a mozgó gyerekeknél is rögtön tapasztalható a pozitív hatása.

IRODALOMJEGYZÉK

- Balogh, L. (2015). *Bevezetés a sportdiagnosztikába*. Campus Kiadó.
- Biddle, J., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895.
- Chadocck, C, et al. (2010). A neuroimaging investigation of the association between aerobic fitness, hippocampal volume, and memory performance in preadolescent children. *Brain Res*, 1358:172-183.
- Dordić, V. i Bala, G. (2006a). Fizička aktivnost dece predškolskog uzrasta. U G. Bala (Ur.), *Fizička aktivnost devojčica i dečaka predškolskog uzrasta* (str. 57-74). Novi Sad: Fakultet fizičke kulture.
- Hillman, C., Motl, R., & Pontifex, M. (2006). Physical activity and cognitive function in a cross-section of younger and older community-dwelling individuals. *Health Psychology*, 25(6), 678.
- Homoki, A. & Rácz, A. (2021). Gyermekireziliencia- és szülőikompetencia-mérések a magyar gyermekvédelemben, *Social Review*, 14(1), 19-24. doi.org/10.15170/SocRev.2021.14.01.03
- Keresztes, N., Pluhár, Zs., & Pikó, B. (2006). Fialok életmódja és egészsége a lakóhely tükrében. *Új Pedagógiai Szemle*, 6, 36-47
- Kovács, K. (2015). *A sportolás mint támogató faktor a felsőoktatásban*. Debrecen: Cherd.
- Mackintosh A. K., Knowles, R. Z., Ridgers, D. N., & Fairclough T. S. (2011). Using formative research to develop CHANGE: a curriculum-based physical activity promoting intervention. *BMC Public Health*, 11(831). doi:10.1186/1471-2458-11-831
- McKenzie, T. L., Sallis, J. F., Broyles, S. L., Zive, M. M., Nader, P. R., Berry, C. C., & Brennan J. J. (2002). Childhood movement skills: Predictors of physical activity in Anglo American and Mexican American adolescents? *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(3), 238-244.
- Miller, J., Rosenbloom, A., & Silverstein, J. (2004). Childhood obesity. *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 89(9), 4211-4218.
- Mišigoj-Duraković, M. (2008). *Kinantropologija - biološki aspekti tjelesnog vježbanja*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
- Nićin, Đ. (2000). *Antropomotorika-teorija*. Novi Sad: Fakultet fizičke kulture.
- Raine, L. et al. (2013). The influence of childhood aerobic fitness on learning and memory. *Plosone*, 8 (9), e72666.
- Rétság, E., H. Ekler, J., Nádori, L., Woth, P., Gáspár, M., Gáldi, G., & Szegerné Dancs, H. (2011). *Sportelméleti ismeretek*. Budapest-Pécs: Dialóg Campus Kiadó.
- Smith, L. (1999). Perceptions of Peer Relationships and Physical Activity Participation in Early Adolescence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21(4), 329—350.
- Takács, F. (2009). A sport története, az olimpizmus. In: Szatmári Z. (Eds.), *Sport, életmód, egészség*. Akadémiai Kiadó.
- Weis, M., R., & Smith, L. (2002). Friendship Quality in Youth Sport: Relationship to Age, Gender, and Motivation Variables. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 420-437.