



PROF. DR. GOMBOCZ JÁNOS

## A testnevelés, az iskolai sport

LÁTÓSZÖG

Aki volt már tanári fogadóórán, tapasztalhatta, hogy a matematika, fizika vagy a magyar szakos tanár előtt hosszú sorok várnak, a testnevelő tanárt szinte senki sem keresi. A szülők döntő többsége ugyanis az elméleti tantárgyakban való fejlődést-fejlesztést várja el, a továbbtanulás esélyeit latolgatja, s ebben a matematikának, az idegen nyelvnek, a történelemnek van látható szerepe – és nem a testnevelésnek.

A szülők testi neveléssel és testneveléssel kapcsolatos közömbösségére könnyen találunk mentséget: nem szakemberek. Kevésbé érthető, hogy az iskolában dolgozó professzionális nevelők is igen kevés érdeklődést mutatnak e pedagógiai feladatkör iránt.

Sokakat váratlanul ért a szakmai körökben oly régen vágyott törvény megszületése, amely révén a mindennapos testnevelés gyakorlata – felmenő rendszerben – általánossá válhatott a teljes magyar iskolarendszerben.

Ez a kedvező fordulat – mint ahogy az megjósolható volt – nem váltott ki osztatlan örömet az iskolaügy szereplőinek körében. Sokan voltak, akik az iskola sok évszázados hagyományának, az értelmi fejlesztés domináns feladatának érdeksérülé-

sét látták e döntésben. Mások a művészeti nevelésre szánt – valóban szerény – időkerettel hasonlították össze a testnevelés megnövekedett lehetőségeit. Megint mások a létesítményhiány okozta – néhol valóban nehezen elviselhető – kaotikus állapotokra és az ebből következő funkciózavarra hivatkozva protestáltak a testnevelés új óraszámja ellen.

Holott a testnevelés tantárgy kiemelkedően fontos szerepet játszik a tanulók mindennapi motoros tevékenységének biztosításában, a megfelelő terhelés arányos adago-

lásában, a sokoldalúan fejlesztő mozgásos tevékenységek megszervezésében, az egészségtudatos életvezetés szokásainak és érényeinek kialakításában. Mindezek mellett óriási szerepe van az önismeret, az önfegyelem fejlesztésében, a szabálykövető magatartás megerősítésében, az akarat, kitartás fejlesztésében, a csapathoz való tartozás szükségletének és technikáinak elsajátításában, az alárendelődés és fölrendelődés elfogadásának, vállalásának alakulásában, a célokért való tudatos erőfeszítés igénylésében, a saját és a mások teljesítményének helyes értékelésében, általában a jellemesebb emberré válásban, az alapvető sporttudás

a szülők döntő többsége  
ugyanis az elméleti  
tantárgyakban való  
fejlődést-fejlesztést várja el

(szabályismeret, taktika, jártasságok, készségek) elsajátításában.

Testünk a tízezer évvel ezelőtti életre szerveződött, olyan körülményekre, amelyben az élelem megszerzése és az élet pusztá védelme is folyamatos testi erőfeszítésre készítette az embert. Az elmúlt évszázadokban is az emberek döntő többségének, földművesnek, munkásnak, katonának, háziasszonynak a kemény testi munka jelentette az életben való megkapaszkodás lehetőségét. Mai szemmel nézve nem kellemes körülmények, de testünk erre a küzdelmes, valódi fizikai erőfeszítéseket igénylő életre teremtődött. S várja ma is, hogy futással, dobással, úszással s más mozgással terheljük.

Azaz nem elég gyomron keresztül – élelmiszerral – jóllakatni a testünket, támasztó- és mozgatórendszerünk elvárja a rendszeres mozgással történő jóllakatást is. A modern világ azonban a mindennapi élettevékenységekkel nem kínál, s nem kényszerít ki mozgással járó erőfeszítéseket. Kényelmes, ülő életmód jellemzi a mai életet, a gépesített, automatizált világ hőse a homo sedens. A biológia törvényei azonban nem engedik, hogy ne vegyünk róluk tudomást. Betegséggel, idő előtti halállal büntetik az elkényelmesedett társadalom mindig jóllakott, mozogni lusta emberét. Így minden lehetőség, mely a test szolgálatával kapcsolatos, a felnövekvő generáció nevelésében döntő jelentőségű lehet. Az iskolai testnevelésnek ilyen értelemben nincs alternatívája.

A testtel kapcsolatos értékek egy részét mozgásos cselekvések nélkül is el lehet sajátítani, a konkrét mozgásos cselekvéseket azonban csak tényleges gyakorlásukkal.

Ma már nem a munkatevékenységekre való transzferálhatóság az ebbéli szocializáció sikerének egyetlen mércéje. Ez nem is lehet, a termelés mai gyakorlatában is egyre kevesebb szükség van testi erőre és ügyességre. Másról, a biológikum jóllakatásáról van szó, s azokról az ismeretekről és készségekről, amelyekkel ez megtehető.

A testnevelésórán tevékenykedő gyerekek, ifjú erőfeszítésével ráadásul nem pusztán a test alkalmankénti jóllakatását szolgálja, hanem ügyesedik, mozgáskészségeit sajátít el, megtanul

élethosszig jól gazdálkodhat saját testével

olyan technikákat, amelyek segítségével élethosszig jól gazdálkodhat saját testével, s eközben a testre vonatkozó kognitív és affektív tudása is gyarapszik. A természetes mozgások és a stilizált feladathelyzeteket és konfliktusokat produkáló sportmozgások éltetik, működtetik az amúgy tétlenségre ítélt testet (és vele az egész személyiséget).

Az iskolai sportnak a külvilág sportjához képest *pedagógiai többletpotenciálja* is van.

Első helyen említendő, hogy benne az is sikeres lehet, aki más tantárgyakban, az iskola más tevékenységeiben nem bizonyul annak. Márpedig a sikerélmény a lélek fejlődésének és egészségének nélkülözhetetlen tápláléka! A testi ügyességek és képességek kevés iskolai tevékenységben játszanak szerepet, a testnevelésórán és az iskolai sportban viszont döntő szerepük van. Az sem közömbös, hogy a sport nem taszít (buktat) el olyan könnyen, mint az

az is sikeres lehet, aki más tantárgyakban, az iskola más tevékenységeiben nem bizonyul annak

iskola más területei. A teljesítményt, bármilyen forrásból táplálkozik is: szorgalom eredménye, vagy testi adottságoké, díjazza. S benne valóban pedagógiai céloknak rendelődik alá minden fontos mozzanat. Az

utánpótlás-nevelés – akár magánkézből, akár állami finanszírozásban működik –, a csúcsra tekint, teljesítményt vár el. Akitől valamilyen ok miatt nem remél jó eredményt, azt kiteszítja. Ezért – kényszerűségből – nagyon sok fiatal korán felhagy a sportolással. A tanár-edzőt az iskolai sportban nem terrorizálhatja a magánbefektető nyereség utáni hajszája, de az állami megrendelés teljesítménykényszere sem. Az iskolai sportban a fel-növekvő ember testi-lelki fejlődésének rendelődik alá minden más érdek és szempont, pedagógiai célok vezérlik a tevékenységeket.

Sajnos a mai iskolai sport igen szerény kínálatot nyújt mind a választható sportágak, mind a befogadható létszám tekintetében.

Ilyen körülmények között különösen fontossá válik a testnevelési óraszám ügye. A testnevelésóra naponta szükséges voltának hangoztatása az utóbbi években rendre a nagy tekintélyű tudós, *Szentgyörgyi Albert* a harmincas években elmondott, elhíresült beszédének felidézésével történt:

„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 kimozogniuk. Hát tudnak az urak három napra előre enni vagy aludni? Ez, ami itt folyik, az ellenkezik nemcsak a fiziológia és az orvostudomány, de ellenkezik az emberi józan ész legelemibb követelményeivel.” Következtetése logikus: „... a testnevelés mint a lélek- és főleg a jellemnevelés leg-hatásosabb eszköze, foglalja el helyét a szükségnek megfelelő teljes mértékben az iskolai nevelés egész vonalán ...”

A fentiek alapján azt hihetnénk, hogy a közoktatás minden felelős szereplőjének fontos ügyévé vált a testnevelés óraszámának jelentős növelése, de ez nincs így. Ráadásul a testi nevelés sikere szempontjából más is aggodalomra ad okot. Több kutatási

beszámoló is hírt adott arról a sajnálatos fejleményről, melyet a hétköznapi tapasztalat is megerősített, hogy a testnevelés veszített korábbi népszerűségéből a diákok körében. Régebben minden felmérés azt mutatta, hogy a

gyerekek véleménye szerint az első számú kedvenc a tantárgyak között a testnevelés. Így véli ezt a testnevelői közgondolkodás még ma is. A legtöbb felnőtt ember emlékezetében úgy él a „tornaóra”, hogy ott megszűnik az iskola összes kellemetlen kényszere, nincs idegfeszítő feleltetés, unalmas magolás, időrabló lecke, de van a siker reményével kecsegtető versengés, játék, virtusra alkalmat adó torna és atlétika, s mindenekelőtt jó hangulat. S ráadásul ott a testnevelő, aki stramm, példaképnek való ember, aki ért az ifjúság nyelvén, tud szervezni, határozott, s ráadásul a sport, a

legvarázslatosabb dolog beavatottja. Sokunknak – döntően a férfiaknak – volt, s van ilyen élménye.

Több vizsgálati eredmény utal arra, hogy egyes iskolákban ma is

kedvelt a testnevelés és a testnevelő, de egyúttal arra is, hogy a korábbi, majdnem feltétel nélküli népszerűségnek az ideje lejárt: csökkent a tantárgy, sőt, az iskolai sport iránti lelkesedés. Azt is tudjuk, hogy a mai fiatal nem az apák és a nagyapák nemzedékének életmódját éli, nem azokért a hajdani értékekért lelkesedik. Rövidre szabott gondolatmenetünkben nincs mód

igen szerény kínálatot nyújt mind a választható sportágak, mind a befogadható létszám tekintetében

a testnevelés veszített korábbi népszerűségéből a diákok körében

részletesen elemezni az okokat. Tény azonban, hogy a testnevelési órán gyakori autoriter tanári stílus, a merevség, a helyenként kicsit avított formák, a katonás rend esetenkénti túlzásai nem kedveztek a tantárgy népszerűségének. Fő oknak természetesen nem ezeket a közismert tényeket tekintjük. Elég megbízható adataink vannak a mai iskolás fiatalok jelentős részének hihetetlen passzivitásáról, testi lustaságáról, közömbösségéről (legalábbis tanulmányi-iskolai vonatkozásban). A passzivitásnak ebből a kollektív kábulatából sok helyen még játékkal, sporttal sem lehet kimozdítani őket – legalábbis a korábban használt pedagógiai eszközrendszerrel.

A magyar pedagógiai örökség egyik büszkesége a testnevelési rendszer. Eredetiségben, hatékonyságban, nevelő értékét tekintve talán csak a Kodály-módszerhez hasonlítható. Létrehozói koruk nemzetközi tekintélyű szakemberei voltak, akik igen jó érzékkel (és tudományos szempontokat követve) állították össze e tantárgy műveltséganyagát, dolgozták ki módszertanát, s teremtették meg elvi-elméleti hátterét, és gondoskodtak a beteg gyerekek speciális foglalkoztatását lehetővé tevő gyógytestnevelés megszervezéséről. E sokáig működőképesnek bizonyuló modell mára némileg elfáradt, nehezebben alkalmazkodik a megváltozott feltételekhez. Korrekciója szükségesnek látszik. A megújítás csakis minden lényeges pedagógiai elem szisztematikus újragondolásával lehetséges. Az a véleményünk, hogy a mindennapos testnevelés bevezetése különös nyomatékkal kényszeríti ki e

különös nyomatékkal  
kényszeríti ki e  
kultúrterület és a tantárgy  
teljes és együttes pedagógiai  
átgondolását

helytelenítik az edzői  
szemléletű testnevelő tanári  
pedagógiai gyakorlatot

kultúrterület és a tantárgy teljes és együttes pedagógiai átgondolását.

A testnevelés tantárgy és az iskolai testi nevelés további alapos revíziójához ma igen kedvezőek a feltételek. A szükséges kutatásokhoz még soha nem állt rendelkezésre annyi pénz, mint ma. A testnevelő tanárokat és más sportszakembereket képző egyetemek (már tíznél több van belőlük – vajon kell-e ennyi?) tanszéki, intézeti műhelyekben és másutt is lelkes kutatómunka folyik, a testnevelési és sporttudományi tematikájú doktori iskolákban folyamatosan érik a kutatók új nemzedéke. Bizonyosan tévuta-

kat is bejár, de előbb-utóbb a testnevelés fejlődésében mérhető eredményt hoz a tudomány erőfeszítése is.

Úgy látjuk, a testnevelés gyakorlatát meghatározó dokumentumokban az érintett szakemberek nehezen létrejött, de mégiscsak kialakult közmegegyezésre fejeződik ki a fentieket illetően. Mindezek üdvözlendő tények.

A ma még érvényben lévő Nemzeti Alaptanterv (Nat 2012.) testnevelési fejezetének kidolgozói jól érzékelték az átfogó reformok szükségességét. Számtalan dicsérhető újítást vezettek be, jól érzékelve az új igényeket, érvényesítve az idő szavát. A szerzők a hagyományos testnevelés koncepciójából

nem, de tényleges gyakorlatából következő bizonyos anomáliák megszüntetése érdekében igencsak távolságtartó szemlélettel kezelték a testnevelési órán hagyományos katonás tanári stílust, az alakosság nehézségét, az értékelés gyakorlatát, a testnevelés és az egyes sportágak kapcsolatát. Fontosnak tartották hangsúlyozni, hogy helytele-

nítik az edzői szemléletű testnevelő tanári pedagógiai gyakorlatot, s hogy hátrébb kell rangsorolni a tehetséggondozást stb. Az e döntések mögött húzódó pedagógiai gondolatokkal egyet lehet érteni. Ígéretes kezdeti lépések voltak ezek a reform útján.

A színvonalas testneveléshez létesítményekre is szükség van. Ezen a téren is láthatunk fejlődést, komoly tornaterem- és uszodaépítési programok próbálják enyhíteni az épület- és pályahiányból adódó gondokat. Mindemellett azonban számtalan kérdést kell még átgondolni. Az alábbiakban megoldatlan problémákra, bizonytalanságokra szeretnénk rámutatni, a tantárgyra és oktatójára, a testnevelőre vonatkozó kritikákat szemügyre venni.

Korábban említettük már a tornatermek világában „öshonos” *katonás stílust és pedagógiai hangnemet*. A testnevelés előtörténete nem az iskolában íródott, hanem barátságtalan kaszárnyák gyakorlóterein, udvarain. Az egykori kiképző tisztek és altisztek hadra fogható, fegyelmezett, erős és ügyes katonákat próbáltak faragni a kezük alá került paraszti- és iparoslegényekből. A gyakran kegyetlen test- és lélekfejlesztő gyakorlatok, az alárendeltség állapotának sulykolásának célzó fegyelmező formák a mozgásban és az emberek közötti érintkezésben, a „fórsriftosság” megannyi kelléke és követelménye „stramm” katonát produkált a kiképzés végére. A különböző tornarendszerek nem csupán a katonás formát vették át a 19. században az appelpplatz-ok gyakorlatából, hanem a katonás, férfias embereszményt is. Aligha lehet csodálni, hogy a sport és

a katonai kiképzés az iskolába kerülve – kezdetben nem vált el egymástól e két dolog – mintegy természetes kellékként hozta magával a strammság céleszményét is. (Jól tudjuk, az első tornaoktatók obszitos katonák voltak, s maguk, személyükben is

hordozói a stramm ember képének.) S tekintve, hogy az iskolai testnevelés igazi támogatottságot éppen a hadi megfontolások révén élvezett hazánkban (s a világon mindenütt) s nem

csupán a 19. században, de a két világháborút produkáló 20. században is, a stramm ember eszménye – mint a nevelés céljának orientációs pontja, s mint a nevelést végzők személyiségében megmutatható példa – továbbra is érvényben maradt. Az államszocializmus „munkára, harcra kész” iskolai céleszménye is erről a töről metsződött! A strammság követelménye azóta is jelen van a testnevelési órán. Baj-e ez? Miért tartjuk problematikusnak a dolgot? Mi tagadás, magunk is vonzódnak a fegyelmezettségek, tettekrekszségnek ebben az eszményben átélhetően kifejeződő szépségéhez, erejéhez. *János vitézeket* és *Toldi Miklósokat* lehet és kell is szeretni! De valljuk be, nem

egészen a ma emberei ők.

Az úgynevezett fekete pedagógia jelenségvilágát bemutató munkák szerzői találtak elég példát a durva, megszegyenítő, „homlokzatromboló” testnevelői módszerekről.

A máshonnan is hallható sok rossz hírre reagálva hajlamosak vagyunk a stramm ember képét megjelenítő tanárban a parancsuralmi viszonyok embertelen formáit megteremtő pedagógiai antihőst látni, az autoriter nevelő idejétmúlt figuráját. Az önfegyelmet láttató rendezettség (arcon, mozgásban, testtartásban) azonban nem

az alárendeltség állapotának sulykolásának célzó fegyelmező formák

a parancsuralmi viszonyok embertelen formáit megteremtő pedagógiai antihőst

jelent kötelező durvaságot a lélekben, a pedagógiai gondolkodásban, az emberi viszonyokban, nagyon is jól megférhet az önmagától és másoktól is sokat követelő tanár személyiségében a keménység és a gyerekszeretet, az elfogadás, a megértés. Németh László, akinek az édesapja kiváló testnevelő volt (s az író *A jó tanár* című pedagógiai írásának tanári mintáját szolgáltatta) hitelen és meggyőzően ír a nagy önfegyelmű, önmagát legyőző tanári személyiségről, mely a diákokban tiszteletet ébreszt, és kedvet az utánzásra.

Ennek az írásnak a szerzője igen szerencsés volt gimnáziumi testnevelőjével. A Mester – ahogy diákjai a háta mögött nevezték – szigorában és szeretetében nevelkedni több mint öt évtized távolából szemlélve is a sors nagy kegyének tekinthető. Melocco Miklós így emlékszik a piaristáknál szolgált – hasonló szabású – testnevelőjére: (az államosítás napjaiban, amikor a szerzeteseket már elvitték) „Szilágyi tanár úr délelőttönként fel-alá ballagott az óriási épületben és – mert bármikor, bárhol megjelenhetett – tökéletes rend volt. Ahol a zajongás elhalkult, lehetett tudni, Ő épp arra jár. Vele közeledett csendben a Rend. A jelenlétén kívül semmit sem tett. Nem kellett. Ott volt, tehát rend volt. Ő és a rend egytermészetű volt.” Egykori középiskolai testnevelők között a visszaemlékezések szerint sok ilyen tanár volt, s bizonyára a maiak között is akad még. Az azonban tudható, hogy a késői utódok már más közegben élnek és dolgoznak, mint sikeres elődeik, az alapvetően tekintélyelvű szerepekre ma kicsi a fogékonyság.

Gyakran hallani testnevelőktől és edzőktől, hogy ők volnának a profi nevelők közül a leghatékonyabbak. Ennek a téves állításnak van reális magva: a játék- és sporttevékenység sokaknak vonzóbb, mint az elméleti óra, s a sportszakember merőben más helyzetben látja a gyereket, mint a többi nevelő. S nem csupán azért, mert előtte sportruházatban jelenik meg

a nevelt, s ezért többet lát a testéből (előbb észreveheti a testi bajt, vagy akár a drogozás nyomait), hanem azért is, mert tényleges feladathelyzetben látja. Végigkísérheti a feladathelyzetre adott teljes

– motoros cselekvésekben megnyilvánuló – választát. Az önfeledten játszó, a sportszituációba magát teljesen beleélő gyerek ténylegesen magát mutatja. Nagy pedagógiai előny ez, a neveléstudomány már régóta számon tartja. A tornateremben, sportpályán kialakítható emberi viszonyok is eltérnek az osztálytermi helyzettől, s ez szintén előny. A nevelői hatékonyság azonban nem automatikusan következik ebből a helyzetből, azt meg kell szolgálni.

A testnevelésóra *balesetveszélyes*. Ezért érthető, hogy különös jelentőséget tulajdo-

nítanak a testnevelők ma is a fegyelmezettségnek, rendnek. A rendezettség azonban nem csupán balesetvédelmi célokat szolgál: remélni lehet, hogy a testnevelési órán rendez szokó diák mássutt is igényli majd a

szabályozottságot, fegyelmet. Kérdés azonban, hogy azok a katonás formák, amelyek a magyar testnevelésórán keretet adnak a tevékenységnek, szükségessé-e, fontosak-e. Árnyaltabban is kérdezhethetnénk: indoklóják-e pedagógiai szempontok ennek a kö-

a sportszakember merőben más helyzetben látja a gyereket, mint a többi nevelő

azok a katonás formák, amelyek a magyar testnevelésórán keretet adnak a tevékenységnek, szükségessé-e, fontosak-e

vetelménynek a minden iskolafokon való végigvonulását? Bizonytalanok vagyunk a válaszban, mint ahogy bizonytalan körvonalú a megidézett céleszmény, a strammság is.

Tapasztalatunk szerint sok kiváló testnevelő nem érzékeli, hogy ezt az embereszményt és a vele kapcsolatos követelményrendszert, továbbá tanári stílust kikezdte az idő. Gyávaságnak, megtorpanásnak tartanak, ha a tornateremben és a sportpályán stílusváltás történne. Gyakran szóba hozzák, hogy a testnevelők ahhoz a szűk tanári csoporthoz tartoznak, akik még mernek pedagógusok lenni – azaz kemények, követelők. Mégis, azokkal értünk egyet, akik megkísérlik egy, a mai kornak jobban megfelelő, könnyedebb személyiségképet mutató tornatermi céleszmény kimunkálását, s akik keresik az ehhez illő tanári stílust és szereplehetőségeket. A mai iskolások nagy része valószínűleg kedvezőbben reagálna az indirekt hatásokkal is élő, kevésbé domináns szerepre aspiráló pedagógiai magatartásra. A mentálhigiénésen képzett, a nondirektív eszközökkel is élni tudó, a nem sportolói személyiségekre is fogékony testnevelő sikerre vihetné a Megértő, a Támogató szerepeket. Jó esélye lehetne az Egészség öre tanárnak is. Azt szeretnénk láttatni, hogy a hagyományos monolitikus szerepértelmezés mellett és helyett megjelenhetnek a kor pedagógiai követelményéhez jobban alkalmazkodó testnevelői szerepek, és az azokhoz illő magatartásmódok és stílusok.

Egy Weöres Sándor-vers jól kifejezi véleményünket: *Minden elpattan / a fegy-*

*lemben. / Minden kétség / a kegyelemben. / Minden megéri / a figyelemben.*

Kedvező szerepet játszik a testnevelői gondolkodás és érzelmek fejlesztésében s a tanári stílus megválasztásában a testnevelés mellé szakpárnak fölvehető gyógytestnevelés szak képzési programja.

A betegséggel, a bajjal való találkozás valószínűleg humanizáló hatású. (A gyógypedagógia megjelenése is minden

bizonytalán humanizálta, érzékenyítette az általános pedagógiát, s a személyre szabottság módszertani követelményét is előtérbe állította.)

A különféle hátránnyal, korlással küszködő gyerekeket nem lehet vezényszavakkal egy kaptafára mozgatni. Mindenre külön-külön kell figyelni, a neki használó fejlesztési tervet követni, érzelmileg erősebben támogatni. A gyógytestnevelés szakos hallgatók fogékonyabbak a mentálhigiénés szemlélet elfogadására, tapasztalatunk szerint mélyebb, alaposabb az önreflexiójuk. Ilyen értelemben tehát a gyógytestnevelés megtermékenyíti, gazdagítja a testnevelői szakmát. Azt nem hisszük azonban (amit egyesektől hallani lehet), hogy az ép, egészséges gyerekek

rossz fizikai állapotának javítására a mindennapos testnevelés keretében a gyógytestnevelésben alkalmazott mozgásformákat vagy eszközöket lehetne és kellene alkalmazni.

A divatos, többek által emlegetett kívánságot, hogy a testnevelői hagyományokat és a gyerekek élvezetalapú szabad mozgását kölcsönhatásba kellene hozni, elhibázott, rossz ötletnek tarjuk. (Egy minisztériumi rendezvényen láttunk ilyen bemutatót egy óvodai egészségügyi

bizonytalan körvonalú  
a megidézett céleszmény,  
a strammság is

mentálhigiénésen képzett,  
a nondirektív eszközökkel  
is élni tudó, a nem sportolói  
személyiségekre is fogékony  
testnevelő

program keretében. A fejten összevissza rohangálásban több sérülés is történt). A testnevelési órán megtanulható mozgások önjutalmazó természetűek (például tempódobás kosárlabdában), a szükséges gyakorlási fázis után, amikor a gyerek rájön a mozgás „forszára”, boldogan – a legváratlanabb helyzetekben is, otthon a kertben, a lakásban – ismételteti, mert élvezetet nyújt számára az, hogy uralja a testét, az izmai összehangolt működését. S ezzel a sok örömet ígérő tudással az egészségét is jól tudja szolgálni, mert a siker reményével tud beállni a csodálatos játékbá.

A felnőtt korokban a sportolási lehetőséggel nem élők időhiányra szoktak panaszkodni, de távolmaradásuk valódi oka sokszor az, hogy nem szeretnének megszégyenülni, s nem akarnak játékrömbölké válni. A sport gyakorlásához sporttudásra van szükség. Ezt a sporttudást a szénitív időszakban – iskolás korban – gyorsan és jól el lehet sajátítani. Készségintű sportmozgást – amivel baj nélkül be lehet állni a játékbá –, később, a mozgásfejlesztés felnőtt korra beszűkülő lehetőségei miatt nehéz, majdnem lehetetlen megszerezni.

Az oktatás *tartalmi* kérdéseit illetően a testnevelés szakemberei között sem nagyobbak, élesebbek a viták, mint más tantárgyak esetében. A sportkultúra gazdag kínálatából sok tételt kiválaszthatunk, melyek alkalmasak a megfelelő terhelés biztosítására, a test fejlesztésére és más céljaink megvalósítására. Nyilvánvaló azonban, hogy az európai és a hazai sporthagyományok sportágai előnyt élveznek a válogatásban. De például az ázsiai budó sportágak megtalálták a helyüket a tantervben az európai klasszikus hagyományú birkózás mellett. A távolról jött fitnesskultúra hó-

dító mozgásformái is utat találtak már az iskolai tornatermek falai közé. Különösen a lányok fogadták, fogadják előszeretettel (még azok is, akik más testgyakorlatokra, sporttevékenységekre nem fogékonyak). Bemelegítő gimnasztika helyett fiúk óráin is megjelenik. Nem igaz tehát az a vád, hogy a magyar iskolai testnevelés mereven elutasítja a más kultúra talaján született játékokat, sportágakat, mozgásformákat.

nem szeretnének  
megszégyenülni, s nem  
akarnak játékrömbölké  
válni

A kívülről érkező bíráló szó leggyakrabban a testnevelés gyakorlatától elválaszthatatlan *versenyzést* veszi célba. Néhány

pszichológus véleménye szerint a verseny tönkreteszi a gyengébbet, a vesztest. A versenyspirálban kirekesztődő, véglegesen, egy életre vesztes helyzetben maradó áldozatokról beszéltek. Bizonyára nem vették észre, hogy a játékok nagyobb része verseny. A fogócskától az ipi-apacsig és tovább. Valóban, a verseny súlyos kárt is okozhat az emberben. S nem csupán a vesztesben. A győztes is lehet áldozat. Illyés Gyula írja: „Mert gyönyörű a győzelem, de szörny lesz / Rögtön a győztes.”

A versennyel kapcsolatos negatív fejlemények veszélyeit jól ismerték a testnevelés hazai koncepciójának megalkotói. Így a versenyek pedagógiai filterezését írják elő. (Arányos erőt képviselő, kiegyenlített csapatok, az ügyesebbek nehezített részvétele és a hendiikes küzdelem más formái, a dicséretet, jutalmazásokat sajátos használata stb.)

A testnevelésórán folyó verseny az életnek jó modellje, ugyanis a sportjáték és a sport maga is valódi vereséget és győzelmet tesz átélhetővé. Megtanítja a vesztesnek – és a győztesnek is – azokat a megküzdési stratégiákat, amelyeket az iskolán és sporton túli életben is alkalmazni lehet.

A versenyben való szereplés halmozott konfliktusélménye az önismeret fejlődésének kitüntetett terepe. Az életben is folyamatos verseny részesei vagyunk, s az élet nagy veszteségeire és győzelmeire fel kell készülnünk. (Érdeemes megemlíteni, hogy más tantárgyakban is verseny folyik az órákon, talán nem olyan izgalmas, mint a tornateremben. A mindig győztes jó tanulók általában nem találkoznak az osztályteremben a vereség keserű ízeivel...)

Korábban azt állította a nemzetközi sportpedagógiai szakirodalom, hogy a nevelés három fontos dimenziójából a sport csak kettőben lendíti előre a személyiséget; segít az értékek elsajátításában és „önmagunk elsajátításában”, azaz az önismeret fejlesztésében – de nem segít az autonóm döntésekre való képesség tekintetében, tehát a harmadik dimenzióban. Véleményünk szerint ebben a kérdésben is optimisták lehetünk a sport hatékonyságát illetően. Alaposabb vizsgálat után ugyanis kiderül, hogy a túlzottan szabálykövető magatartás csak azokban a sportágakban alakulhat ki, ahol a szabály a sporttevékenység végzése közben lehetetlenné teszi az önálló döntéseket (sprintfutás, úszás, stb.). Ott azonban, ahol

a sportoló állandó döntési helyzetben van (labdajátékok stb.), az *alárendelődő szabálykövetés* veszélye nem fenyeget.

Belátható, hogy a sporttal való azonosulás könnyű (mindenki lelkesedhet érte), a sportban való tartós erőfeszítés nemcsak a muszklit, a testet fejleszti, erősíti a lelket is, és érleli az egész személyiséget. Ráadásul sportolni egyszerűen jó. Erről a szempontból gyakran megfe-

ledkezünk a sport szerepének pedagógiai méltatásában. Szerencsére sporttevékenység közben nem instrumentáljuk a sportot, nem gondolunk arra, hogy általa egészségesebb és jobb emberek lehetünk. Egyszerűen belemerülünk, megszűnik a világ gondja-baja számunkra, gyakran átélhető a flow-élmény, a Csíkszentmihályi Mihály által is leírt lelkiállapot, amelyben pozitív módon, élményszerűen átélhetjük testünk

hatékony, tökéletes működését, ahogy – a költő szavaival – „árad bennünk a lét”. Az étellel való azonosulás, elégedettség forrása ez az élmény.

Elemi érdekünk, hogy az iskolai sport fölvirágzását minden lehetséges eszközzel támogassuk. Ez a személyiség fejlesztésének fontos eszköze, a testi-lelki nevelésnek kitüntetett, semmi mással nem helyettesíthető lehetőség.

---

az önismeret fejlődésének  
kitüntetett terepe

---



---

az alárendelődő  
szabálykövetés veszélye nem  
fenyeget

---

