

Jaksa Tibor százados

AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDRA NEVELES AKTUÁLIS  
PEDAGÓGIAI FELADATAI

Az egészségnevelés fogalmával, majd ezen belül az egészséges életmóddal többen foglalkoztak. Van aki szociológiai, van aki biológiai és pszichológiai oldalról közelíti meg a témát. Dr. Kormos Sándor szerint például olyan szükséges higiénés ismeretek és jártasságok, amelyek célja a külső környezet egészségi feltételeinek megjavítása, és az egyes emberek, valamint a közösség egészségének védelme.

Az egészséges életmód olyan szoktatási módszerrel kialakított életforma, amelynek mozgatórugója az egyén belső indítatásából fakad. Az indítérendszer lehet külső és belső kényszer alapján kialakult motívumok összessége. Ezek a motívumok adnak az egyénben indítatást arra, hogy saját életmódját tudatosan alakítsa, vezesse.

A címben megjelölt témát két oldalról kívánom megközeleltíteni:

- a stressz-elmélet oldaláról, majd ezekhez kapcsolódóan;
- az egyensúly-elv szerint, vagyis a homeosztázis szerepét vizsgálva.

Az utóbbi időben rendkívüli módon felgyorsult az élet, aki nem tud lépést tartani az lemarad, aki lépést tart az állandó negatív stresszhatás alatt áll, aminek egyik legismertebb egészségügyi következménye a szívinfarktus.

## Mi is a stressz?

Selye János megfogalmazása szerint a szervezet nem specifikus válasza mindenfajta igénybevételre, nem más mint mindenfajta inger közös következménye.

A stresszt a stresszorok váltják ki, amelyek alatt a stresszt előidéző tényezőket értjük. Legfőbb szerepük a kellemetlen vagy fenyegető élethelyzetekben fellépő érzelmi, vagy riasztó reakciókkal kapcsolatos élettani rendszerek mozgósítása.

A stressz nem olyan jelenség, amit el kell (lehet) kerülni. Szerencsére azonban megfelelő módszerekkel hatékonyan kompenzálható.

Selye, mint betegséget fogalmazta meg az alkalmazkodó képesség hiányát és GAS-nak (Generális Adaptációs Szindróma) nevezte el. Ez annyit jelent, hogy az emberi szervezet a Szindróma szakaszaiban élettani szinten reagál. Ezek az:

- alarm (riasztó) reakció;
- ellenállási;
- kimerülési

szakaszok.

A stressz kialakulásának élettani útja: stresszor → hypothalamus → agyalapi mirigy → mellékvese ACTH → autonóm idegrendszer. A szervezet rendellenes működése esetén ez pl. gyomorfekély, szívinfarktus kialakulásához vezethet.

Az emberi szervezet saját védekező mechanizmusa belső egyensúlyt tart fenn. Ezt homeosztázisnak nevezzük. A megbomlott egyensúly külső beavatkozással (pl. sportmozgások

kompenzáló mechanizmusaival) is visszaállítható. Ez utóbbi a heterosztaízis.

A mindennapi életben a stresszorok kialakulása elkerülhetetlen, ezért olyan lényeges a kompenzálás. Ennek lehetséges módzatai közül számomra legelfogadhatóbbnak az önzetlen önzés tűnik, mivel ez megnyugtató együttműködést eredményez a versengő emberek között.

A legkedvezőbb stressz-szint kialakításánál figyelembe vehető, hogy a jóakarát nem okoz distresszt! Ezek a pszichés hatások, vagy viselkedési formák mindenkor meghatározott feltételes reflexekkel társulnak és hatással vannak a pozitív viselkedési formára.

A legkárosabb stressz a gyűlölet és a bosszúvágy, de gyötrő hatású lehet a csalódás és a kudarc is. Valamennyi ellentétes vektorú stresszel közömbösíthető.

Végsősoron elmondható, hogy a stressz az élet sava-borsá. Ez annyit jelent, hogy mindenfajta tevékenység - még az alvás is - stresszel jár, hiszen stresszmentes állapot csak a halál. Ezért mondja Selye:

"Harcoldj mindig, ha a cél nemes, de ne állj ellen ha nem érdemes. Ha kudarc ér, mindig egy korábbi sikerre gondold, ez segíteni fog a kudarc leküzdésén. Ha olyan akadály kerül eléd, ami célod eléréséhez kikerülhetetlen, a lehető leghamarabb küzd le".

A SCIENTIFIC AMERICAN 86/6-os számban "A születés stressze" címmel jelent meg egy cikk, amely arról ír, hogy az újszülött szervezete nagymennyiségű stressz-hormonokat termel, amíg kijut a szülőcsatornán. Ezáltal azonnali

készenléti állapotba helyezi önmagát a külvilág hatásainak kompenzálására.

Nardzimov a "Stressz és immunitás sportolóknál" c. cikkében arról ír, hogy a sportnak is lehet negatív stresszhatása. (pl.: krónikus stresszhatás körülményei között az immunitás változásai az általános adaptációs stressz szindrómát a kimerülési szakaszba juttatják. Ez az adaptáció megszűnését tanúsítja és fokozza a sportoló megbetegedésének kockázatát.) Ebből adódóan a sportolást mint regeneráló hatású stresszt jól kell tervezni és optimális terhelési szintet kell elérni.

A másik oldal, amelyet már érintettem az az ún. "egyensúlyi elv", amelyet Kenneth H. Cooper fogalmazott meg. Szerinte az emberi test olyan része a világegyetemnek, amelynek elvileg tökéletes egyensúlyban kell lenni (Astrológiai tanulmányok). Ezért szervezetünknek éppen adott mennyiségű testgyakorlásra van szüksége, sem többre sem kevesebbre. Ha valaki bármelyik irányba túlzottan elmozdul (túl keveset vagy túl sokat sportol, eszik, alszik), akkor fizikai és pszichikai egyensúlya kibillen.

Amennyiben az egyensúly tökéletes, úgy kialakul az, amit Cooper tökéletes közérzetnek nevezett el.

Cooper létrehozott egy Aerobik Centert, amely nem hasonlít a mi aerobik klubjainkhoz. Ő részletes orvosi vizsgálatokkal pontosan meghatározta, hogy a nála jelentkező mennyit sportoljon, mennyit egyen, aludjon, illetve egyáltalán hogyan éljen.

Nagyszámú kísérleteket végzett, ahol standardként közölte pl. a 12 perces futóteljesítmény edzettségi faktorait, nagyon gyenge, gyenge, elfogadható, jó, kitűnő és extra szinteket meghatározva.

A rendszeres edzés hatására kialakult tökéletes közérzet fő jellemzőit Ő így értékeli:

- nagyobb egyéni energia;
- több élvezhető és aktív szabadidő;
- az otthon előforduló és a munkával kapcsolatos stressz-helyzetek kezelésének fokozottabb képessége;
- kevesebb depresszió, hipocondria és konkrét ok nélküli aggodalmaskodás;
- csökkenő testi panaszok;
- jobb emésztés és ritkább székrekedés;
- nagyobb önbecsülés és önbizalom;
- vonzóbb, karcsúbb alak, beleértve a testsúly hatékonyabb szabályozhatóságát;
- erősebb csontrendszer;
- az öregedési folyamat lassítása;
- könnyebb terhesség és szülés;
- nyugodtabb, mélyebb alvás;
- fokozottabb koncentrációképesség munkavégzés közben, valamint nagyobb kitartás a napi feladatok megoldásában;
- ritkább fájások, fájdalmak, beleértve a fej- és hátfájdalmakat is.

Es hogy mindez hogyan érhető el, erre ad programot Kenneth H. Cooper.

Nálunk, Magyarországon is egyre többet foglalkozunk (és foglalkoznunk is kell!) az egészséges életmóddal. Ennek fő területei: a szabadidő, a testi és pszichikai regenerálódás és a rekreáció. Fontosságát az is hangsúlyozza, hogy művelésére önálló tanszék alakult a Testnevelési Egyetemen, illetve a megalakult OTHS vezető helyettese is (Jakabházi dr.) az iskolai testnevelés és rekreáció kutatását, fejlesztését kapta fő feladatként.

## Mi is a rekreáció?

A szabad időben pihenési céllal kezdeményezett kulturális, menthalyis, sport-camping jellegű mozgalom, amely nem mindenekelőtt kimerítő maximum eredmények elérésére van beállítva, hanem feloldást, örömet, élvezetet okoz.

Ezen belül a fizikai-rekreáción a szabadidős sporttal történő eltöltését értjük, az előbbi elvek alapján. E fogalomnak egyéb szinonimáival is találkozhatunk, így: "fizikai kultúra", "tevékeny pihenés", "sportolás", "tömegsport", "fizikai aktivitás", "rekreációs sportok", "nem kvalifikált sport", "testnevelés".

A reakció hatását tekintve a cooper-i tökéletes környezetet hivatott biztosítani.

A rekreációra nevelés legfőbb nehézségei nálunk is az oktatás-centrikus iskolában keresendők. Ennek hátrányait nemzedékek hordozzák, növelve ezzel az egész társadalom gondjait a termelés, beilleszkedés és a továbbtanulás területén. A fizikai rekreáció tartósságára, az egészség és a kondíció gondozására is felkészítő nevelő - iskola még csak kísérleti stádiumban létezik.

A tanulók szubjektív helyzetét a sporttevékenységhez nem egyes intézkedések, hanem a nevelés, mint egész befolyásolja. Csak az eszközök és a módszerek célszerű pedagógiai felhasználású befolyásolhatja, egy öröm-teljesítmény hangsúlyos tanításban a gondolkodást és a cselekvést.

A cél a tanulók, illetve a hallgatók pozitív beállítódása. Ez azonban úgy gondolom nemcsak a testnevelőtanár, hanem minden a nevelésben résztvevő pedagógus feladata is.

A tanulókra egyrészt mindig a feltételek rendszere hat, másrésztől azonban szükséges, hogy az egységes folyamatban ismételtlen olyan kiemelt hatótényezőket derítsünk fel, amelyek az oktatásra, mint egészre különösen meghatározó jelentőségűek. Állandóan azt kell keresni, hol vannak igazi tartalékok az oktatás javítására. Kétségtelenül ehhez tartozik az eszközök és módszerek jobb pedagógiai felhasználása, a tematika minden anyagrészével való tudatos foglalkozás.

A testnevelés tudatos és útmutató jellege a sporttevékenységnek a testkultúra és sport hasznára vonatkozó társadalmi értéképpzeten alapul, ismeretekeken és belátásokon keresztül kell a hallgatók tudatában visszatUkrözödni.

Csak az emocionális és racionális tényezőknek a tevékenységben való együttmőködése vezet pedagógiai hatáshoz. Ennek során figyelembe kell venni, hogy:

- ifjúságunk a sportban nem hosszúlélegzetű kioktatást kíván, hanem sokrétű mozgástevékenység élvezetéhez akar jutni;

- az önálló sporttevékenységre való képessé tétel a modern kommunikációs eszközöket alkalmazó indirekt pedagógiai vezetés (Euro sport) élmény-hatás, valamint a fiatalok sport-érdeklődésének fejlődését követeli meg;

- az önálló sporttevékenységet célzó pedagógiai vezetésnek a fiatalság magasabb tudását számításba kell venni.

A felsorolt szempontoknak megfelelően a testnevelő számára a legfontosabb feladatok:

- fokozni a hatást minden hallgatói sporttevékenységre való pozitív alapbeállítottság érdekében. Ez nemcsak testnevelőtanári feladat, hanem összpédagógiai érdek is;

- a gyakorlás, játék- és versenytévékenység tartalmát erősebben, didaktikai szempontok szerint kell alakítani a fiatalság szabadidő-sportja népszerű formáinak alkalmazásával;

- a modern kommunikációs eszközök révén (indirekt pedagógiai vezetéssel) a fiatalokat inspirálni kell szabad időben végzett sporttévékenységre.

A másik lényeges nevelési terület a káros szenvedélyek elleni együttes fellépés.

Megfelelő propaganda-munkával a hallgatók körében visszaszorítható a dohányzás, túlzott alkohol-fogyasztás, helytelen étkezési szokások, rossz alvási és tanulási szokások. Jól megválasztott pedagógiai ráhatással ezek a rossz szokások orvosolhatók (Hozzájárulhatnak ehhez olyan látszólag jelentéktelen elemek is, mint pl. szünetben ablaknyitás, óráközi testmozgás stb.).

A rekreáció másik területe a menthálvs tréning, olyan autogén tréning, amely során a különböző hypnotikus önszuggesztiós gyakorlatok gyors regenerálódásra adnak lehetőséget. Ezek a mai ember számára még többnyire idegenek. (pl.: José Silva: Agykontroll című könyvében egy ilyen céllal is felhasználható tréninget javasol). E tévékenység is a sport-rekreációval együtt lehet igazán hasznos, hiszen az egyik nem zárja ki a másikat.

Úgy gondolom, hogy továbbra is a tanár személyisége lesz a döntő abban, hogy mind több hallgató átrendezze életét és gondot fordítson saját fittségére, egészségére és jó közérzete kialakítására.