

HORVÁTH ANDRÁS

A Sport Általi Nevelés multifunkcionális szerepe

„Istenek ajándéka, szépség, igazságosság, bátorság, tisztesség, öröm, termékenység, haladás, béke.” (Pierre de Coubertin idézete a sportról - 1912)

„Készítsünk jól megalapítva, minden 4-ik, szökő esztendőben Nemzeti Magyar Olimpiai Játékokat, úgy mint volt a régi görögöknél. Szerezzünk meg minden oda való készületeket, tégyünk meg lelkes erővel minden igyekezeteket, mert nemzetünk javára ennél felségesebb áldozatot nem tehetünk.” (Nemes Kerekes Mihály, Széchenyinek írt levélrészlete 1836-ban)

Az Európai Információs Pont megfogalmazásával élve a „sport ma már jóval többet jelent, mint szabadidős tevékenység: a gazdaság és a társadalom egészét átszövi... tökéletes eszköze a nevelésnek: megtanít a társadalmi együttélésre és arra, hogy az egyén beilleszkedjék valamely csoportba, annak hasznos tagjává válva. Általa az ember elsajátítja mind a társak, mind az ellenfelek és a szabályok tiszteletét, a szolidaritást, a vállalkozó szellemet, a kollektív fegyelmet.” A „Sport Általi Nevelés Európai Éve” céljai között pedig szerepelt (többek között):

- a sport által átadható értékek felhasználásának az átgondolása, amely értékek segítségével a fiatalok nem csupán fizikai állapotukban, de szociális készségeiket illetően is fejlődnek (fair play, csapatmunka, szolidaritás, tolerancia),
- a társadalmilag hátrányos helyzetű csoportok a sport általi szociális integrációjának az elősegítéséről folytatandó eszmecsere támogatása,

Az Európai Bizottság arra kérdésre kereste a választ, hogy az Európai Unió milyen további lépéseket tesz a Sport Általi Nevelés Évének (EYES 2004) eredményei nyomán. Egy globálisabb célként fogalmazódik meg az a bizottsági támogatás, melyben a sport általi nevelés (továbbiakban SPÁN), – a sport társadalmi integrációban betöltött szerepénél fogva – nagyobb szerepet kap a formális és a nemformális oktatásban.

A sport pedagógiai értékeit az Európai Tanács¹, is elismerte. Külön kiemelte, hogy tevékenységeik keretében fordítsanak kellő figyelmet a sport pedagógiai értékeire, mivel a sport elősegíti az önazonosság kialakulását. Nem feledkezhetünk meg a sport jellegű tevékenység során, a sportban rejlő szociális, pedagógi-

¹Az elnökségi következtetésekhez csatolt IV. nyilatkozat. Európai Tanács, 2000. december 7–9.

ai és kulturális funkcióról sem, hiszen az EU polgárainak egyre felkészültebbnek kell lennie a társadalomban fellépő új kihívásokra.

Az Európai Bizottság, az EYES 2004 alapján igazolta, hogy növekszik az érdeklődés a sport azon szerepe iránt, amelyet a nem-formális tanulás eszközeként betölt. Nem véletlenül, hiszen a sport a társadalom minden tagját eléri nemre, fajra, korra és társadalmi-gazdasági háttérre való tekintet nélkül.

Eredményként többek között a következő ötletek fogalmazódtak meg:

- nemzeti szakértők bevonása annak érdekében, hogy jobban megértsük és kihasználjuk a sportban rejlő lehetőségeket a nem-formális tanulás terén;
- a sport pedagógiai értékének hatékonyabb hasznosítása azáltal, hogy segítségével elősegítjük a csereprogramokat, valamint azáltal, hogy a nem – formális tanulással és az aktív polgári részvétellel kapcsolatos EU-programokon belüli sportkezdeményezések összjátékát jobban kihasználjuk.

A civil társadalomban megfogalmazódott, hogy nagyon nagy igény van arra, hogy az EU fellépjen a SPÁN területén. A Bizottság elismerte az EYES 2004 eredményeit és annak szükségességét is, hogy hasznosítsák a tapasztalatokat.

Miért a sport?

„A sport, az nemcsak testnevelés, hanem a léleknek is a legerőteljesebb és legnemesebb nevelőeszköze. A sport elsősorban szellemi fogalom. Egy sportcsapat a társadalomnak kicsinyített képe, a mérkőzés az életért való küzdelem nemes szimbóluma. Itt a játék alatt tanítja meg a sport az embert rövid idő alatt a legfontosabb polgári erényekre: az összetartásra, az önfeláldozásra, az egyéni érdekek teljes alárendelésére, a kitartásra, a tettekézségre, a gyors elhatározásra, az önálló megítélésre, az abszolút tisztességre, és mindenek előtt a fair play, a nemes küzdelem szabályaira.”²

A mozgásszegény életmód miatt minden ötödik ember túlsúlyos, állóképességük, kondíciójuk évről-évre rosszabb. Az emberek nagy része időhiánnyal magyarázza a sport hanyagolását. Legtöbbjük túlterhelt, több időt töltenek a munkahelyen, kevés szabadidejükben pedig nincs kedvük olyan tevékenységet végezni, ami túlzott energiát igényel. Pedig sportolni kell. Erősíti a csontozatot, az immunrendszert, előnyös hatással van a légzésre, az érrendszerre, az anyagcserére, az állóképességre, csökkenti a stresszre és a depresszióra való hajlamot, ami a két leggyakoribb „menedzser-betegség” –, röviden: jobb életminőséget ad. A fizikai előnyökön túlmenően a sport a személyiségfejlődést is helyes irányba befolyásolja. Bátran mondhatjuk, hogy a sportnak komplex fejlesztő hatása van. Segít, hogy felmérjük képességeinket és korlátainkat. Siker- és eredményorientálttá tesz, játékos formában modellezi a ránk váró feladatokat az életben. Önbizalmat ad, erősíti a jellemet és szinte észrevétlenül szabályokhoz szoktat. A csapatsportok az alkalmazkodóképességet és az együttműködési készséget is fejlesztik. Márpedig ezek mind olyan tulajdonságok, amelyek nélkül egy sikeres

² Szent-Györgyi Albert.

felnőtt aligha boldogulhat. A közös cselekvés napjainkban szinte valamennyi emberi tevékenységet áthatja, közösségi embert pedig csak közösségben lehet nevelni, erre pedig kiválóan alkalmas a sportolás közbeni csoportszituáció, legyen szó egyéni vagy csapatjátékról. Egy-egy csoport sokféle érdeklődési területet képviselő tagokból áll, akik más-más közegben élnek, tevékenykednek. A sport egy olyan speciális közeget (is) nyújt az egyén számára, amelyben megtanulják a gyengébbek segítségét, tolerálását, a közösség iránti felelősséget, önművelést és fegyelmet. Kézzel foghatóvá válnak olyan „sablon” fogalmak, mint a tisztelet, áldozatkészség és becsület. *„A közösséghez való alkalmazkodás, a másik ember szándékainak észrevétele, egymással való egyeztetett akció kivitelezése olyan képességeket feltételez, amit az önző, egyéni érvényesülést hajtó ember képtelen jól megoldani. A másik játékost kiszolgálni, ha az jobb helyzetben van, már intellektuális feladat.”*³ Hosszútávú, rendszeres sporttevékenység folytatása ezen erények tartós elsajátítását feltételezi, melyeket adaptálnak a mindennapi társas kapcsolataikba.

A sport szorosan kapcsolódik a személyiségfejlesztéshez, az egészség és a munkabíró képesség minél hosszabb időn át való megtartásához. Szerves része kell hogy legyen a személyiségfejlesztési folyamatnak, mindvégig az emberi élet során. A sport szociálpszichológiai hatásai révén segítheti a nevelés hatékonyságának növelését multikulturális környezetben, jó eszköze a szociális kirekesztettség csökkentésének, a hátrányos helyzetűek integrációjának segítésében, az iskolai, munkahelyi kudarcok ellensúlyozásának. Mindezt erősíti a Szerződés 13. cikkelye, amely szerint a sport a szociális demokrácia elsajátításának, erősítésének eszköze.

A sport pszichés követelményei

A tévhit ellenében sportoláshoz nem csak fizikai erőnlét és aktivitás szükséges, domináns még a helyzet-felismerési és megoldási képesség is. A nyílt jellegű mozgáskészségek improvizációt igényelnek, az ellenféllel szemben és a térben való célszerű helyezkedés mozgáskoordinációt fejlesztő értékű, ráadásul a gyors döntéshozatal képességét, jó helyzetfelismerés tulajdonságát is fejleszti, melynek a hétköznapi életben is hasznát láthatjuk. A sportágak többsége szellemi sportnak is felfogható, hiszen rendkívüli koncentrációt, figyelmet, helyzetfelismerési képességet és kombinációs/variációs munkát igényel. A sporthoz kötött gondolkodás lényegileg tér el a szellemi munka gondolkodási folyamataitól, így rekreációs hatása az értelmiségi munkakörökben dolgozóakra is komplexen hat.

A taktikus gondolkodást, helyzetelemzést, problémamegoldást igénylő sportágak művelőinek nyilvánvalóan magasabb intellektuális képességekkel kell rendelkezniük. A dinamikusan változó, soktényezős játék helyzet elemzéséhez, majd a megfelelő megoldás kidolgozásához gyors intellektuális feladatmegoldás-

³ Budavári, 53. oldal

ra van szükség, ahhoz hogy eredményesek legyenek. A versenyzőnek hol magára, saját akciójára kell figyelnie, hol meg az ellenfele válaszlépésére, ami folyamatosan változó figyelmi fókusszal érhető csak el. Tehát stratégiáját egyrészt saját maga tudására, másrészt ellenfelének tudására kell építenie. A versenyzőnek a válaszlépését úgy kell megterveznie, hogy az ellenfél aktuális lépésére adott lehető legjobb választ találja meg. Tehát bonyolult, soklépcsős problémamegoldó gondolkodást igényel a versenyzőtől, döntései a múltbéli tapasztalataira, aktuális észrevételeire épülnek. Az egyre gyorsabb játékhoz egyre gyorsabb észjárás, egyre jobb kombinációs készség, gyors döntési képesség, stb. szükséges, aminek csak a legjobb intellektusú emberek felelnek meg. A csapatjátékokban a magasabb aktivitású, izgulós versenyzők általában eredményesebbek, mint egyénileg, hiszen egyéni exponáltságuk, felelősségérzetük kisebb azáltal, hogy megoszlik a játékosok között a felelősség. Az intellektuális követelmények mellett a küzdőképesség, a kitartás, az önérvényesítés, a fegyelmezettség, a dominanciára törekvés mind egyformán fontos tényező. Nyugalomra, higgadt fejre van szükség, a játékos hűvös fejjel tudatosan kidolgozott akciót pontosan kivitelezve képes végrehajtani a felfokozott feszültségű helyzetben.⁴

Személyiségfejlődés a sportolás nyomán – elméletek

A sporttevékenységet nem lehet csupán egy tudomány szempontjából értelmezni, annál sokkal összetettebb tevékenység. Magában foglal szociológiai, pszichológiai, pedagógia nézőpontokat is. Minden sportpszichológiai probléma egyben szociológiai is és minden szociológiai probléma pedagógiai is.

Személyiségnek a tevékenységhez való viszonya alapján csoportosíthatjuk a tevékenységeket az alábbiak szerint.⁵

- ember biológiai létét megőrző, fenntartó,
- társadalmi-gazdasági kényszer szülte tevékenységek,
- egyéni vágyak, óhajok, önkéntesség alapján működők.

Utóbbi csoportba tartozik a sport is, többnyire önkéntesen és tudatosan vállalt cselekvés. „Ugyanakkor az emberi tevékenységek közül nem egyértelműen szabadidős tevékenység, hanem legalább annyira tanulás, munka, játék. Van benne önmegvalósítás, önkéntesség, önállóság, alkotói jelleg is.”⁶

A sportolás a személyiség egészének részvételével történik, nemcsak a fizikai potenciálok részvételéről van szó, hanem valamennyi személyiségjegy megjelenik. Bár ahogy azt Volkamer, az ismert sporttudós állítja, a sportolás ténye még senkit nem tett jobb vagy rosszabb emberré, legalábbis erkölcsi értelemben. Ugyanakkor mégis különbséget lehet tenni sportoló és nem sportoló ember között. (Neumann, 1985). A sportolónak nagyobb vitalitása van: tevékenységvágy, gyakorlati ügyesség, és nagy erőfeszítésre irányuló készség jellemzi. Továbbá

⁴ Budavári, 500.o.

⁵ Sportpedagógia, 112. oldal

⁶ U.o. 114. oldal

gyorsabb döntésképeséssel, magasabb agresszivitással, valamint nagyobb akaraterevel is rendelkezik. Érzelmileg jobban alkalmazkodó, fejlettebb önértékérzéssel és én-erővel, nagyobb társulási törekvéssel és segítőkészséggel bír. Magasabb szintű önszabályozásra képes: tolerancia, becsületesség, önfegyelem, állhatatosság és lelkiismeretesség jellemzi.⁷

Az edzés illetve a sporttevékenység során az elsődleges cél a személyiség egészének fejlesztése. Tehát nemcsak a szűken értelmezett pszichomotoros szférához kapcsolódó tevékenységek fejlesztését jelenti. Ez alatt azt értjük, hogy a mozgásos tevékenységek tanulása nemcsak a cselekvések motoros végrehajtását jelenti, hanem sokkal többet. Az értelmi, érzelmi, szociális és kinezetikus tanulás eredményeképpen fejlődhet csak a mozgásos cselekvés és ezek együttes jelenléte vezethet a mozgás tökéletes végrehajtásához.

Ezt bizonyítja Metzler által készített lista, a sporttevékenység során számításba jövő tanulási formákról:

- Olyan tanulási fajták, amikor a pszichomotoros szféra van középpontban (motoros gyakorlatok, játékok, felmérések, motoros tesztek stb.).
- Olyan tanulási fajták, amikor az affektív szféra van középpontban (elmélkedő/gondolkodó, visszatükröző, megtörtént események és értékek megjelenése, hozzáállás, motiváció stb.)
- Olyan tanulási fajták, amikor a kognitív szféra van középpontban (kritikus gondolkodás, megértés-ellenőrzés, házi feladat, videóelemzés, társak megfigyelése, egyéni és társas projektek, diákok által tervezett játékok, tanmenet-integráció stb.)
- Olyan tanulási fajták, amikor a szociális tanulás van középpontban (együttműködés, kooperáció, kommunikáció, csapatmunka, stratégiák közös felállítása stb.)

Ákoshegyi szerint a testnevelés és a sport kiemelt céljainak egyike az egyének, sportolók kognitív értelemben való foglalkoztatása.

Rendszeres testedzés hatásai a személyiségre (Bognár és társai nyomán):

A testnevelés és a sport hozzájárul:

- A különféle mozgásos cselekvések készségszintű elsajátításához.
- Különféle technikák és taktikák megtanításával a szabadidő hasznos eltöltéséhez.
- A szervek és szervrendszerek fejlesztésén keresztül az egészség megtartásához.
- Etikai karakter felépítéséhez, a fair play, a döntéshozatalban való részvétel, a vereség valamint a győzelem elfogadása révén.
- Mások tiszteletének megtanulásához, és ennek következtében azok eredményeinek és sikereinek elfogadásához.
- Az esztétikum és a művészetek elfogadásának értékeléséhez (pl. tánc).

⁷ Sportpedagógia, 112. oldal

- Az emberi test működésének megértése által a tudományok megismeréséhez és megértéséhez.
- Szabadtéri tevékenységek által a környezet és a természet tiszteléséhez.

A sport erkölcsi meggyőződések kialakításának eszköze

Ennek a gondolatmenetnek jó kiindulópontja lehet az a személyiség-felfogás, amely szerint a személyiség tevékenységekben, öntevékenységekben fejlődik ki.

Az iskolai nevelés megoldatlannak tűnő gondjairól nap mint nap értesülhetünk a sajtóból, közvetlen környezetünkben. Közismert tény, hogy a család sem tud tőle elvárható szinten beleavatkozni a nevelésbe. Azt hiszem, állíthatjuk, hogy nevelési válság jellemzi a mai magyar társadalmat. Ebben a helyzetben, ha a nevelés két legfontosabb színtere (az iskola és a család) nem tud tartós eredményt elérni, felértékelődnek a személyiség fejlesztésének egyéb színterei. A sportolás, a SPÁN láthatóan jó lehetőségeket biztosít ezen hiányosságok pótlására, hiszen önként vállalt kötelezettséggel járó tevékenységről van szó.

Az erkölcsi nevelő hatás miatt a gyermekek nevelésében már egészen korán szerepet kell, hogy kapjon a sportoktatás. A felnövekvő ember így tanulja meg, hogyan mérje magát másokhoz, hogyan kezelje barátsággal és segítőkészséggel a nála gyöngébbet, és hogyan küzdje le magában az irigységet és féltékenységet a nála erősebbel szemben. A csapatjáték során ráérez az összetartás, a közös cselekvés jelentőségére, fogadja a csapattagok elismerését a kedvező, szemrehányását a hibás együttműködés során. A játékszabályok megismertetik és elfogadtatják vele a külső korlátokat, a bírák döntései pedig az objektív szemléletet erősítik benne. A sport tehát magát az életet modellezi, ezért az életre készít fel. Elsjátíttatja az alapvető erkölcsi törvényeket, a mindennapi szabályszerűségeket.

Tartósan jó sporteredményt elérni, egy csapat része lenni csak akkor lehetséges, ha az egyén összeszedett, koncentrált, aki sporttársaihoz és más emberi környezetéhez való viszonyában is igaz emberként tartható számon – úgy is fogalmazhatunk, hogy erkölcsös ember.

Az edzések, versenyek bőséges lehetőséget nyújtanak arra, hogy a sportoló egyéni magatartása erkölcsileg pozitív irányba fejlődjön. Munkára, állhatatosságra, önfegyelemre, kitartásra, a másik ember teljesítményének elismerésére nevelik sportolás közben, ezek pedig az erkölcsformálás, alakítás nélkülözhetetlen összetevői. A jó eredmény elérése érdekében koncentrált figyelemre, rendezett gondolatokra van szükség. A legkisebb részeredmény, bajnokságban való meccs, egy edzésen elért időeredmény is azonnali visszajelzést ad a sportolónak a magatartása eredményességéről vagy épp eredménytelenségéről. „A sportoló tevékenységének hatásait közvetlen meggyőző erővel átéli”.⁸

A sport erkölcsi szerepét mutatja, hogy 2004-ben II. János Pál pápa a Világiak Pápai Tanácsán belül Egyház és Sport névvel új tagozatot hozott létre, amely

⁸ Bíróné Nagy Edit: Sportpedagógia – Kézikönyv a testnevelés és sport pedagógia kérdéseinek tanulmányozásához, Dialóg Campus Kiadó, Pécs – Budapest, 2004, 70. oldal

elismeri egyfelől ennek a különleges emberi tevékenységnek a jelentőségét, másrészt a sport szellemétől idegen jelenségek ellen hivatott felemelni a szavát.

Ahogy már fent említettem, a sporttevékenységet összetettsége miatt nem lehet csupán egy tudomány szempontjából értelmezni. Magában foglal szociológiai, pszichológiai, pedagógia nézőpontokat is. Mint ahogy pl. az élménypedagógia is. Ez a hazánkban kb. 6-7 éve létező fogalom szoros összefüggésben van a sport meghatározásának előbb említett aspektusaival.

(Erről bővebben a Tudásmenedzsment 2009. október, X. évf. 2. számban, Horváth András, Alternatív élménypedagógia címmel megjelent tanulmányában)

Irodalom

- Az elnökségi következtetésekhez csatolt IV. nyilatkozat. Európai Tanács, 2000. december 7–9.
Bíróné Nagy Edit: Sportpedagógia – Kézikönyv a testnevelés és sport pedagógia kérdéseinek tanulmányozásához, Dialóg Campus Kiadó, Pécs – Budapest, 2004, 70. oldal
Budavári Ágota: Sportpszichológia, Medicina Könyvkiadó Zrt. Budapest, 2007, 53. oldal
Dr. Budavári Ágota: Sportpszichológia, Medicina Könyvkiadó Zrt. Budapest, 2007, 800. oldal
Sportpedagógia – Kézikönyv a testnevelés és sport pedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához (Szerk.: Bíróné Nagy Edit), Dialóg Campus Kiadó, Budapest – Pécs, 2004, 112. oldal
Sportpedagógia – Kézikönyv a testnevelés és sport pedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához (Szerk.: Bíróné Nagy Edit), Dialóg Campus Kiadó, Budapest – Pécs, 2004, 114. oldal
Sportpedagógia – Kézikönyv a testnevelés és sport pedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához (Szerk.: Bíróné Nagy Edit), Dialóg Campus Kiadó, Budapest – Pécs, 2004, 112. oldal
Szent-Györgyi Albert: Az iskolai ifjúság testnevelése c. felszólalása az Országos Testnevelési Tanács kongresszusán. 1930 november.

