

MEGÚJUL A TESTNEVELÉSI EGYETEM

“SZELLEMET, ERKÖLCSÖT, ERŐT EGYESÍT!”



MAGYARORSZÁG KORMÁNYA TÁMOGATÁSÁVAL

MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA



Az oktatás feladata az egészséges életmód kialakításában

Prof. Dr. h. c. Mocsai Lajos

Testnevelési Egyetem, rektor

Az oktatás átalakulása a tudástársadalom és
mesterséges intelligencia korában
Hajdúszoboszló, 2019. november 6. 9.45 – 10.10

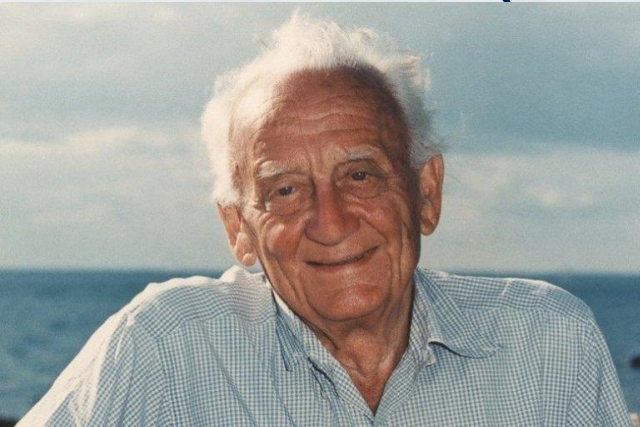
Magyarország Alaptörvénye XIX. cikk

„(1) Mindenkinek joga van testi és lelki egészségének megőrzéséhez.

(2) Az (1) bekezdés szerinti jog érvényesülését Magyarország
munkavédelemmel, egészségügyi intézményekkel, orvosi ellátással, a sportolás
és a rendszeres testedzés támogatásával, valamint az épített és természeti
környezet védelmének biztosításával segíti elő.”



*„a lélek nevelésének is leghatásosabb eszköze”
(Szent-Györgyi Albert, 1930)*



- *„...a sport nemcsak a testnevelésnek, de a lélek nevelésének is leghatásosabb eszköze, és minden iskolának, a legalacsonyabbtól a legmagasabbig első és szent hivatása és kötelessége a lélek nevelése”*





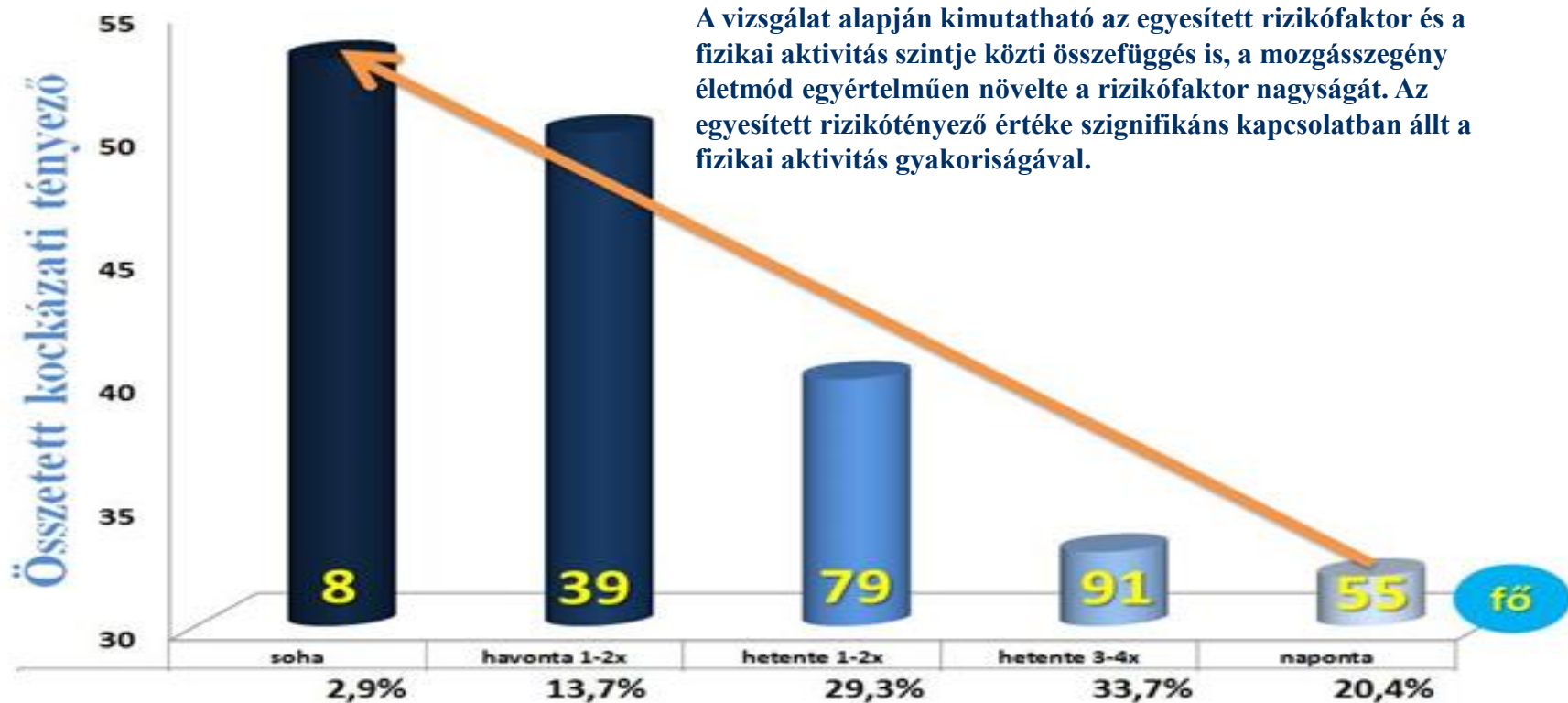
EGÉSZ – SÉG meghatározása...

- „nincs egy egyetlen, teljes, egy egyetlen helyes definíció...” (Meleg, 2002, 12)
- „Egészség: az ember egész-sége, az emberség teljessége, szüntelen fejlődési folyamat, azaz teljes értékű testi és lelki (ebben foglaltan erkölcsi) működőképesség, edzettség, ellenálló képesség, fejlődőképes életvezetés, maga a kiteljesedő élet” (Rókusfalvy, 2001, 64).





Az összetett kockázati tényező és a fizikai aktivitás gyakoriságának kapcsolata a teljes mintán



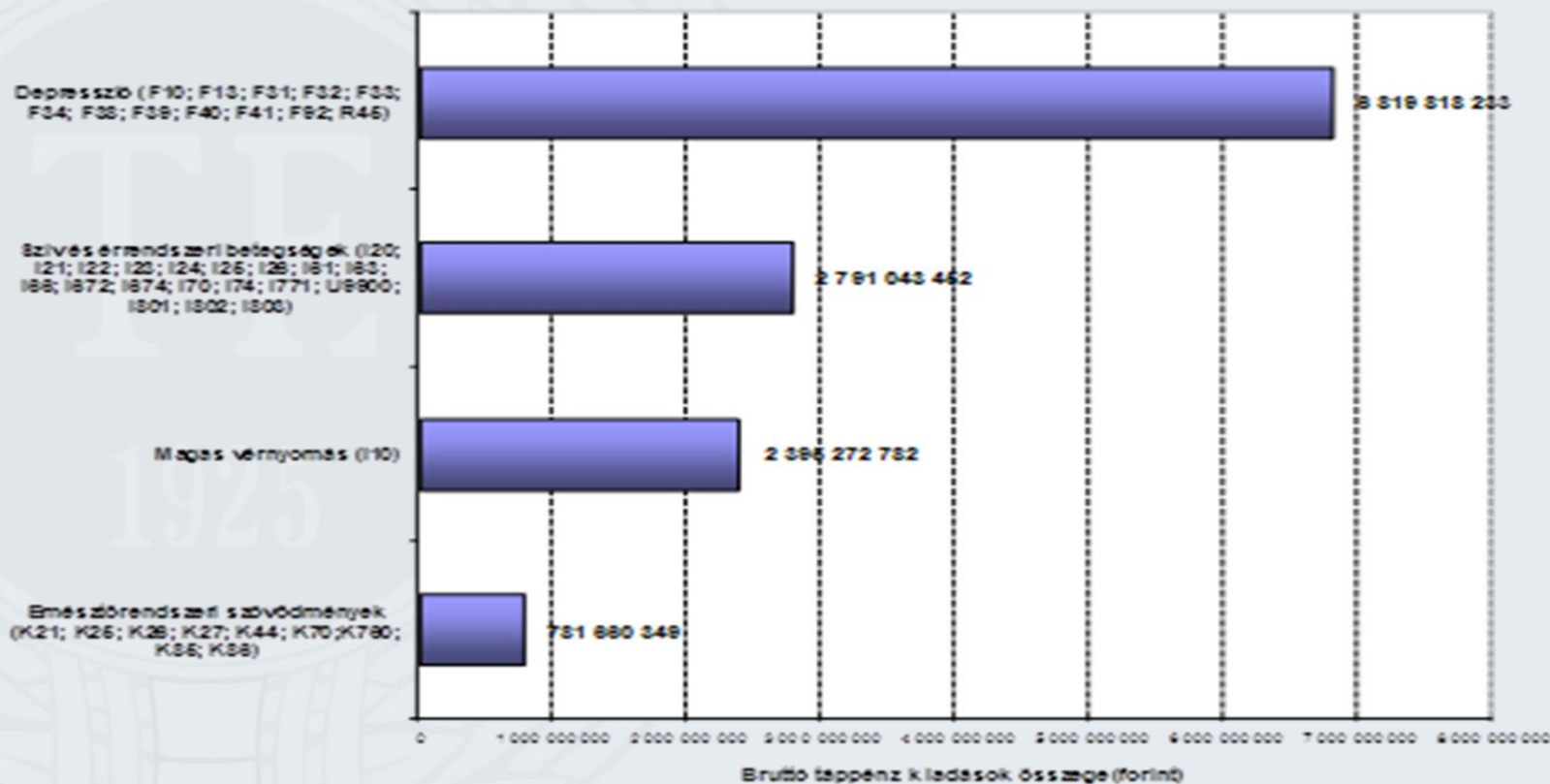
Mi mindent takaríthatnánk meg?

- A mozgásszegény életmód rizikófaktoraként jelentkezik több krónikus betegségnél, úgymint a **szív- és érrendszeri megbetegedéseknél**, a **rákos megbetegedések csoportjánál**, a **diabétesz** egyes típusainál, és a **csontritkulásnál**, mivel ezek nagyobb gyakorisággal alakulnak ki az inaktív életmód következtében. (Kruk 2007; Colditz et.al, 1995; Yu et al., 2003)



Bruttó táppénz kiadások összege (Ft)

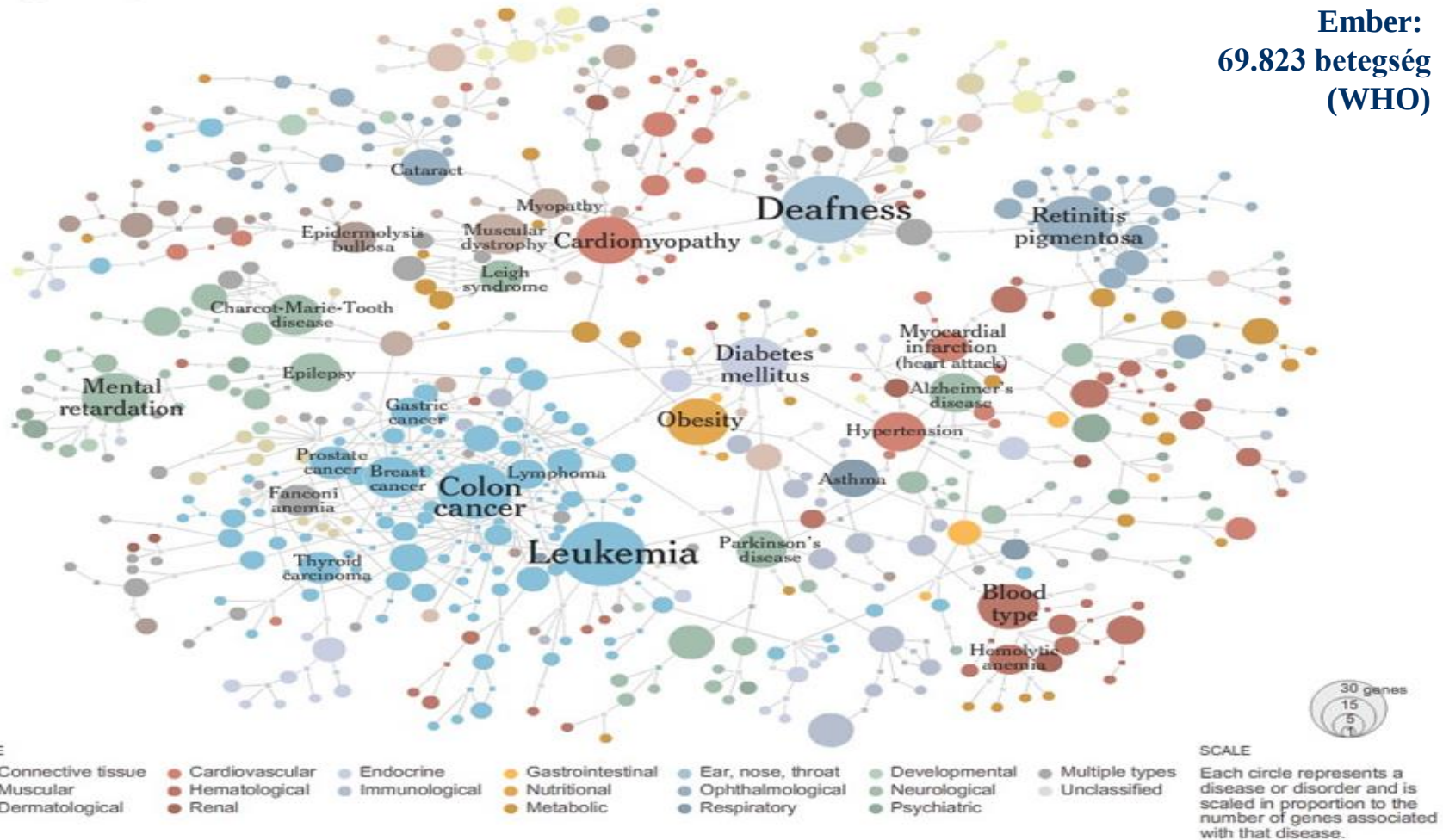
(Ács és mtsi, 2011)



Emberi betegségek térképe

http://www.nytimes.com/interactive/2008/05/05/science/20080506_DISEASE.html

Ember:
69.823 betegség
(WHO)



Már itt is van egy más alternatíva...

Testi nevelés v. egészségre nevelés helyett: „e – sport”

20 | Az e-sport nem játék – Ünnepi kiadvány Magyarországon az e-sport-piacáról

A hagyományos sportok és az e-sport kapcsolata

A hagyományos sport és az e-sport hasonlóságai

Ha definíció szerint, tudományosan vizsgáljuk, akkor az elektronikus sportokban az állóképesség, a stratégiai megértés vagy a reakcióidő ugyanolyan fontosak, mint a hagyományos sportágakban. Így tehát, ahogyan a sakk, a darts és a póker is sport, úgy az e-sport is szellemi sportnak tekinthető.

Az e-sport átvesz a hagyományos sportból számos olyan tényezőt, ami a sportként való számontartását erősíti.

- **Fiziológia (testi teljesítőképesség):** Az átfogó edzés szinte ugyanannyira fontos, mint a klasszikus sportok esetében, ezért a profi csapatok fizikai edzéstervet is beépítenek a programjukba. Egy e-sportoló akár 400 leütést vagy egérrel való manőverezést is végezhet percenként, ami négyszerese egy átlagos számítógép-felhasználó akciószámának.

- **Pszichológia (mentális teljesítőképesség):** A motorikus képességek mellett magas szintű stratégiai gondolkodásmódra, helyzetfelismerésre és villámgyors döntéshozatali képességre van szükség, mindezt általában csapatmunka keretei között.

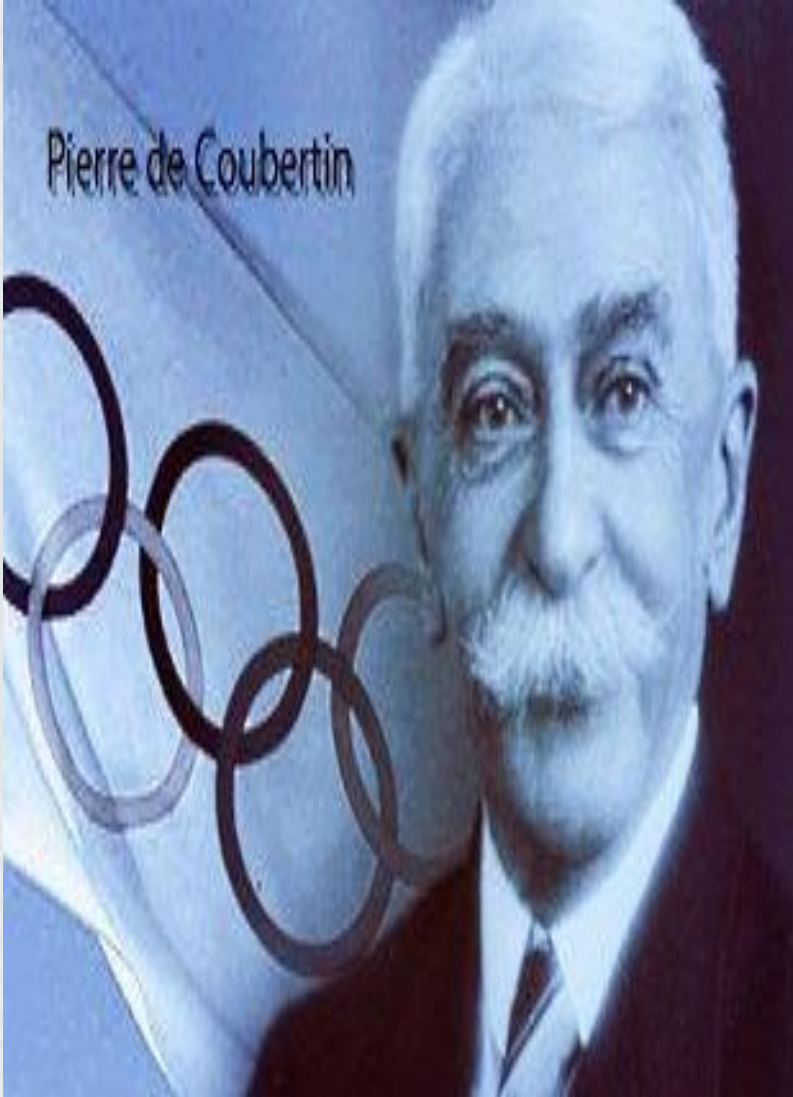
- **Sztruktúra és versenyrendszer (szervezeti felépítés):** Különböző csapatok ligákban játszanak egymás ellen, ahol szintén vannak régós és világsszintű bajnokságok is. A mérkőzéseket több tízezer, esetenként több millió néző követi, azok tisztaságát bíró felügyeli.

- **Közösség (intézményi hovatartozás):** A többi sporthoz hasonlóan az e-sport esetében is minden csapatnak megvan a maga szurkolói bázisa, valamint ugyanúgy vannak bárók, ahol kifejezetten e-sport-mérkőzéseket közvetítenek.

- **Média (sport megjelenése a médiában):** A bajnokságok vagy játékosok ugyanúgy generálnak megjelenéseket a médiában, jellemzően persze más platformokon keresztül, mint a hagyományos sportok.

- **Technológia (felszerelések és ruházat továbbfejlesztése):** A játékosok eszközeinek minősége nagyon fontos, olyan ez mint a Forma-1: nemcsak pilóta, hanem autó is kell. A megfelelő szék például ugyanúgy fontos az Overwatch vagy Dota 2 sztárjátékosoknak, mint Roger Federernek a tenisztűje vagy Lionel Messinek a cipője.





Értelem, jellem, lelkiismeret

„Miután a sport megköveteli a sportolótól az önfegyelmet, higgadtságot, megfigyelést... hatással van az értelem, jellem és lelkiismeret kialakulására. Ilyenformán az erkölcsi és társadalmi tökéletesbülés egy tényezője”

(Coubertin, 1931, 4).

"a sporteredményt, ...melyet akaratának és izmainak együttműködése döntenek el, csak úgy éri el, ha munkás szívóssággal fáradozik rajta. A sikerhez nemcsak energia és kitartás kell, hanem éppúgy hidegvér, gyors, biztos látás, megfigyelés, meggondolás, ... és mindezekre szükség van az eredmény megtartása végett is! Mert a sportban, amit elértünk, gyorsan elvész, ha nem öröködünk felette. Ilyenformán **a sport az emberi lélekbe az intellektus és erkölcs számos csíráját plántálja...**"

(Coubertin, 1931, 68–69).



GOMBOCZ JÁNOS - HAMAR PÁL:

Test és nevelés – egészségnevelés? Gondolatok egy pedagógiai terminológia-változásról
Forrás Új Pedagógiai Szemle 2014. 11 – 12.

Forrás: <https://folyoiratok.ofi.hu/uj-pedagogiai-szemle/test-es-neveles-egeszsegneveles>



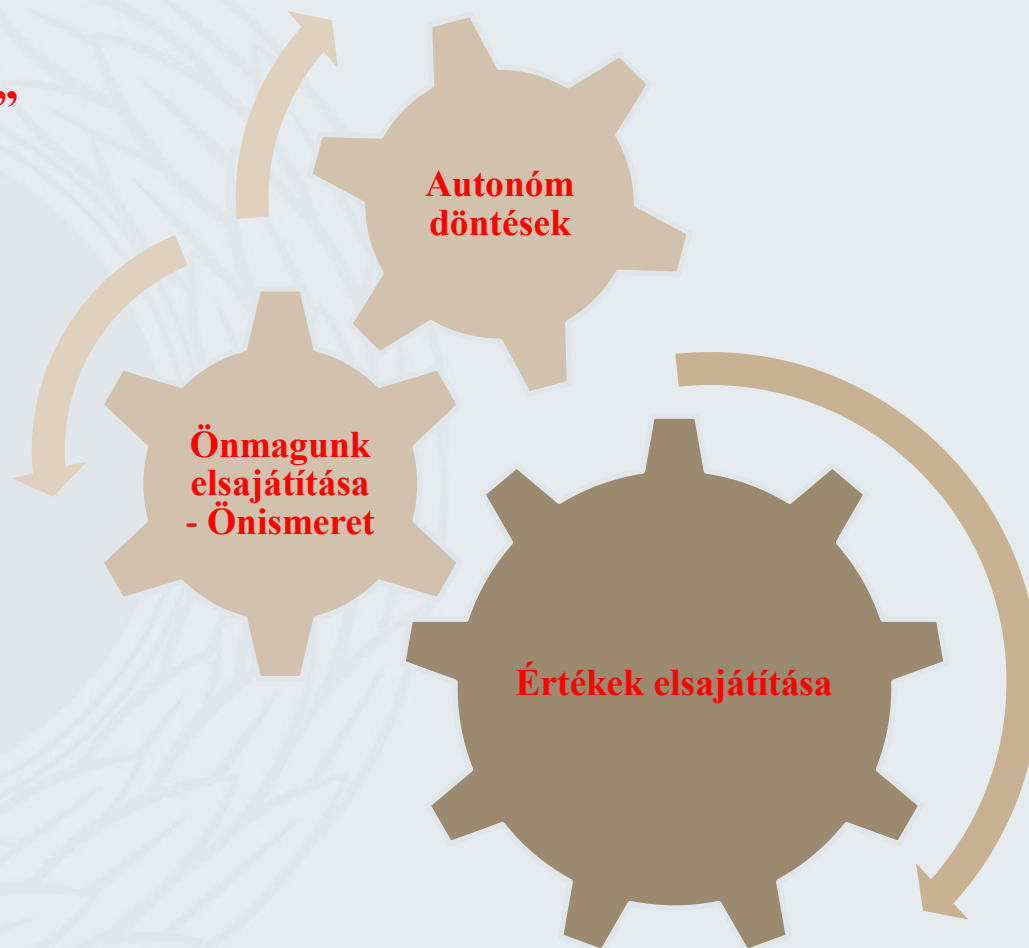
„A testnevelés- és sportkultúra iskolai képviselői mindig is **a jövőben gondolkodtak, mindig is a tanulók jövőendő életminősége volt a célszempont.** Szakmai gondolkodásuk egyik kiindulópontja, hogy nem tudja mesterséges feladathelyzetekben jóllakatni a motóriumot felnőtt korában az, **aki nem szerezte meg a mozgástanulás szenzitív korában a szükséges kompetenciákat.** ... S mivel ez **a felkészülés nagyon hatékonyan szolgálja a lelki egészséget,** ezért érdemes vele (is) foglalkozni.”

„**leglényegesebb kritérium a pedagógus személye**”...

„A testnevelés a mozgásműveltség és a motoros képességek fejlesztése mellett többek között szerepet vállal **a testi és lelki egészség egyensúlyának megteremtésében,** az egészséges életmódra nevelésben, a káros szenvedélyek elleni harcban, a helyes higiénés és szexuális szokások kialakításában, valamint a rekreáció és a rehabilitáció területén is.
(Hamar, 1998)



Működő „fogaskerekek”





Tudásra van szükség...

- „A felnőtt korokban a sportolási lehetőséggel nem élők időhiányra szoktak panaszkodni, de távolmaradásuk valódi oka sokszor az, hogy nem szeretnének megszegyenülni, s nem akarnak játékrombolókká válni.
- **A sport gyakorlásához sporttudásra van szükség.**
- **Ezt a sporttudást a szenzitív időszakban – iskolás korban – gyorsan és jól el lehet sajátítani.”**

• GOMBOCZ JÁNOS: A testnevelés, az iskolai sport

Új Pedagógiai Szemle, 2019/3-4



A sport a nevelés hatékony eszköze:

- mert világos, jól körülhatárolható értékeket jelenít meg;
- mert konfliktusokkal kiélezett helyzetekben nagy erővel jeleníti meg az értékeket;
- mert egyértelműek a jutalmazás és büntetés eszközei és működésmechanizmusai;
- mert a hovatartozás szimbólumai és határai egyértelműek;
- mert a sport keresztirányú szerveződés, a hagyományos társadalmi törésvonalakat, strukturálódást fölülírja;
- mert korábbi, más tapasztalatból nem ismerhető oldalunkról mutat be önmagunknak, azaz jól szolgálja az önismeretet;
- mert könnyű benne azonosulni a hasonló szerepben lévőekkel;
- mert könnyű benne azonosulni az edzővel;
- mert könnyű azonosulni a sportbeli célokkal;
- mert az iskolai sportban az is sikeres lehet, aki más tantárgyakban, az iskola más tevékenységeiben nem bizonyul annak;



Csapatban sportoló tulajdonságai

Sportoló típusokhoz kapcsolt tulajdonságok (n=2000)

„Melyik sportoló típushoz illenek az alábbi tulajdonságok?”

Tulajdonság	hobbi, laikus sportoló	egyéni sportoló	csapatban profi sportoló	szellemi sportoló	e-sportoló	egyikhez sem
kreativitás	33,29%	40,14%	37,21%	39,43%	20,80%	8,57%
gazdagság, pénz	9,24%	74,07%	56,99%	17,07%	12,27%	6,61%
férfi	41,74%	70,68%	61,28%	39,05%	32,31%	10,72%
nagyra becsülés	16,10%	71,32%	52,86%	25,39%	10,12%	8,00%
nő	50,23%	62,32%	55,17%	38,92%	25,64%	11,13%
új dolgok kipróbálás	42,60%	37,36%	28,18%	26,57%	30,69%	8,35%
fiatal	44,83%	60,73%	51,80%	33,56%	34,30%	9,51%
odafigyel másokra	26,49%	27,12%	67,90%	16,50%	9,99%	8,03%
alázatos, szerény, visszafogott	34,31%	26,09%	29,16%	22,03%	6,65%	24,14%
tradicionális/hagyománykövető	31,22%	29,63%	34,72%	19,55%	4,92%	22,38%
szabad	56,49%	35,56%	24,29%	25,98%	19,78%	11,75%
lassú	19,61%	6,68%	4,35%	21,14%	7,63%	52,20%
sikerese, elismert	10,97%	81,15%	62,58%	24,06%	10,87%	5,86%
gyors	18,88%	69,23%	56,58%	18,64%	15,39%	10,04%
kalandok, érdekes élet	27,18%	59,07%	50,99%	15,37%	10,92%	10,74%
tisztelet	28,22%	64,76%	54,60%	30,10%	13,49%	9,13%
becsületese	48,36%	50,17%	46,37%	35,74%	21,03%	12,05%
modern	25,78%	33,41%	27,57%	28,53%	45,97%	9,84%
jól érzi magát	61,94%	56,16%	49,45%	35,15%	29,19%	5,87%
öröm	61,79%	61,47%	54,95%	38,47%	30,19%	6,26%

„Életgyakorlás”



„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.”

GOMBOCZ JÁNOS: A testnevelés, az iskolai sport

Új Pedagógiai Szemle, 2019/3-4



Az egészségre nevelés – komplex testnevelői tanári szerep

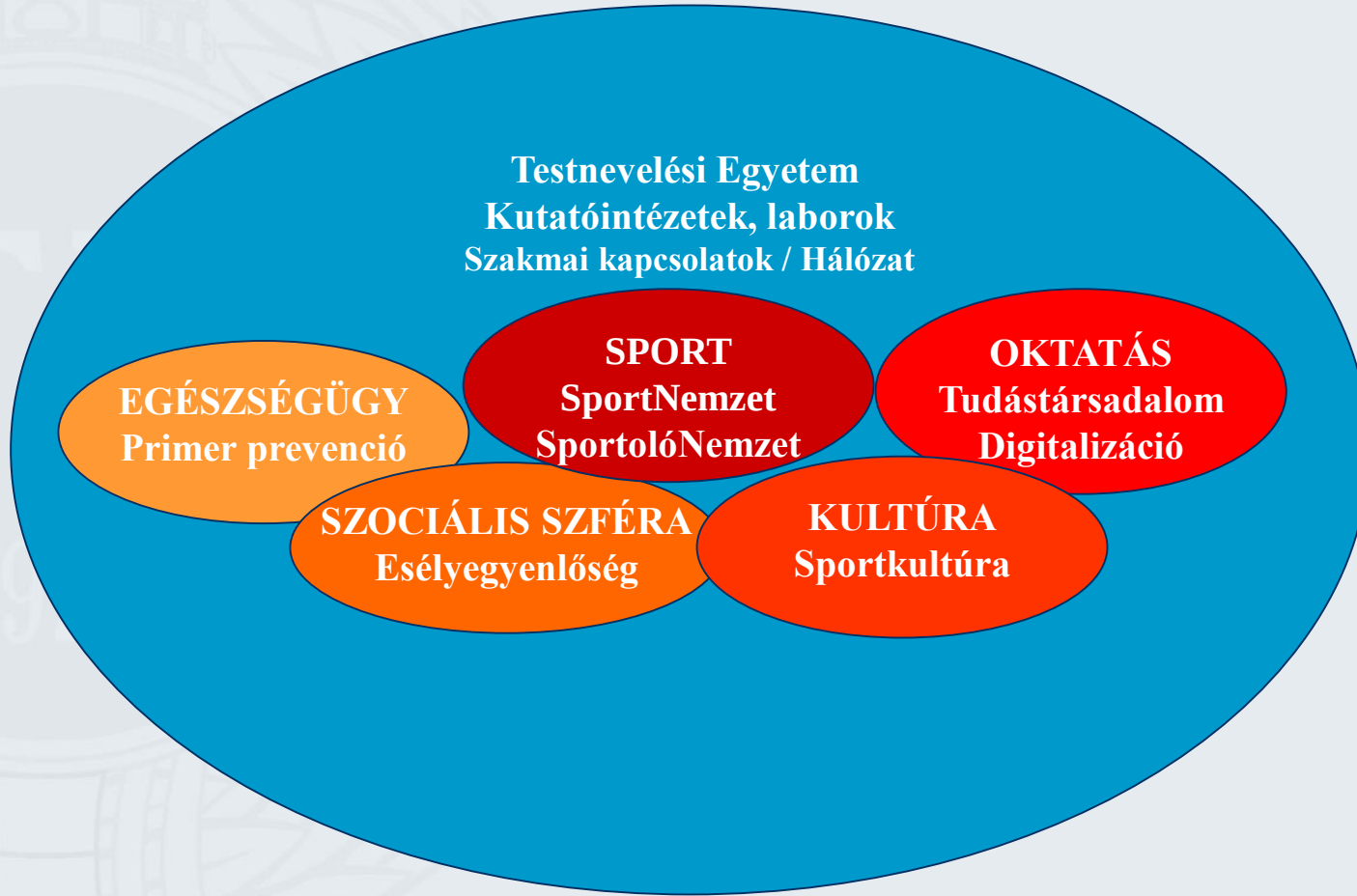


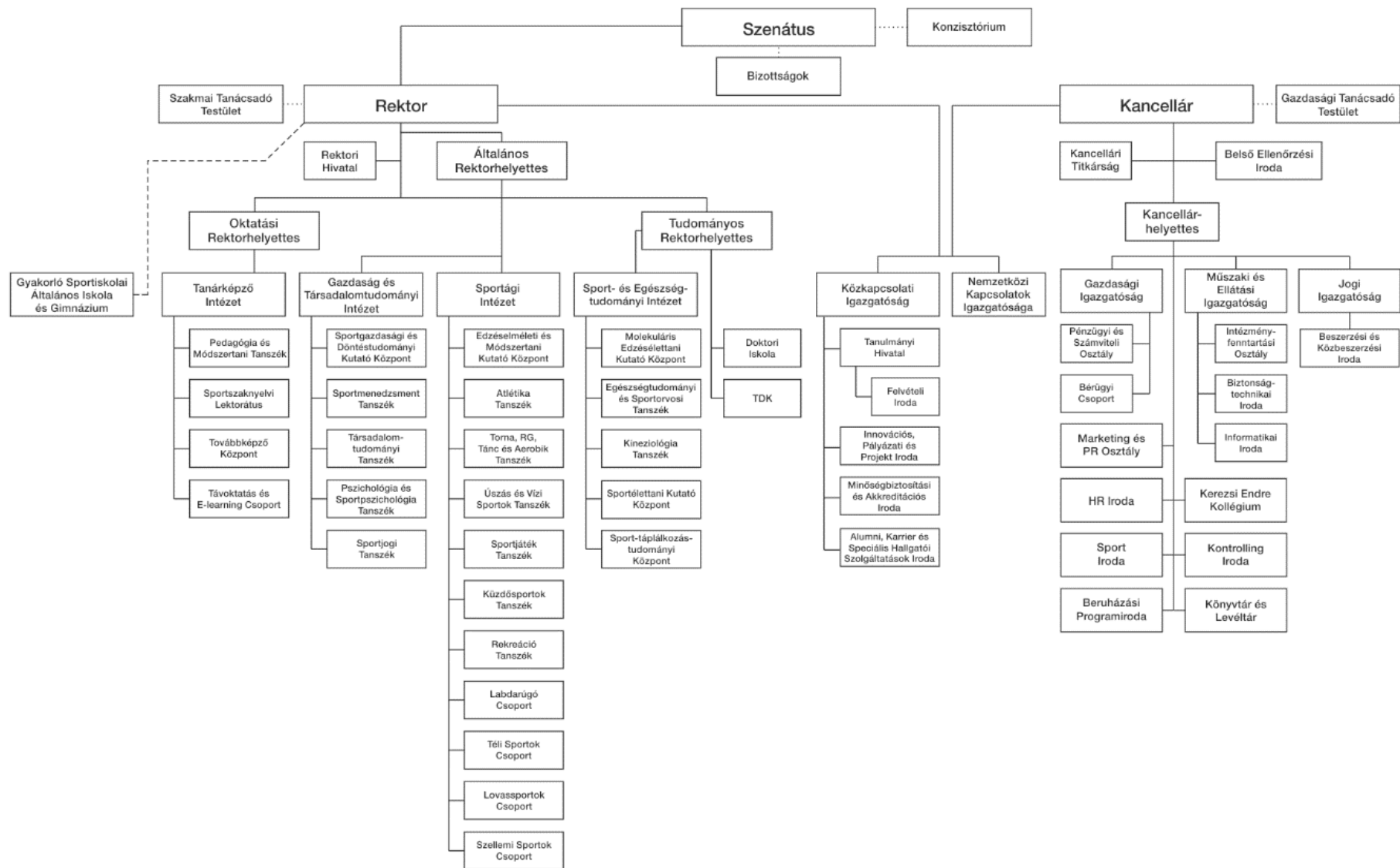
- **Testi – Szellemi – Lelki**
 - komplex hatás
- **a mai kornak jobban megfelelő, „könnyedebb” személyiségkép, tanári stílus és szereplehetőség**
- **indirekt hatásokkal is élő, kevésbé domináns szerepre aspiráló pedagógiai magatartás**
- **mentálhigiénésen képzett, a nondirektív eszközökkel is élni tudó, a nem sportolói személyiségekre is fogékony testnevelő**
- **Megértő, Támogató szerep**
 - **SIKER!!!**



SPORT ÉS ÉLETMINŐSÉG SZERVES KAPCSOLATA – TE kooperatív, szinergikus szerepe

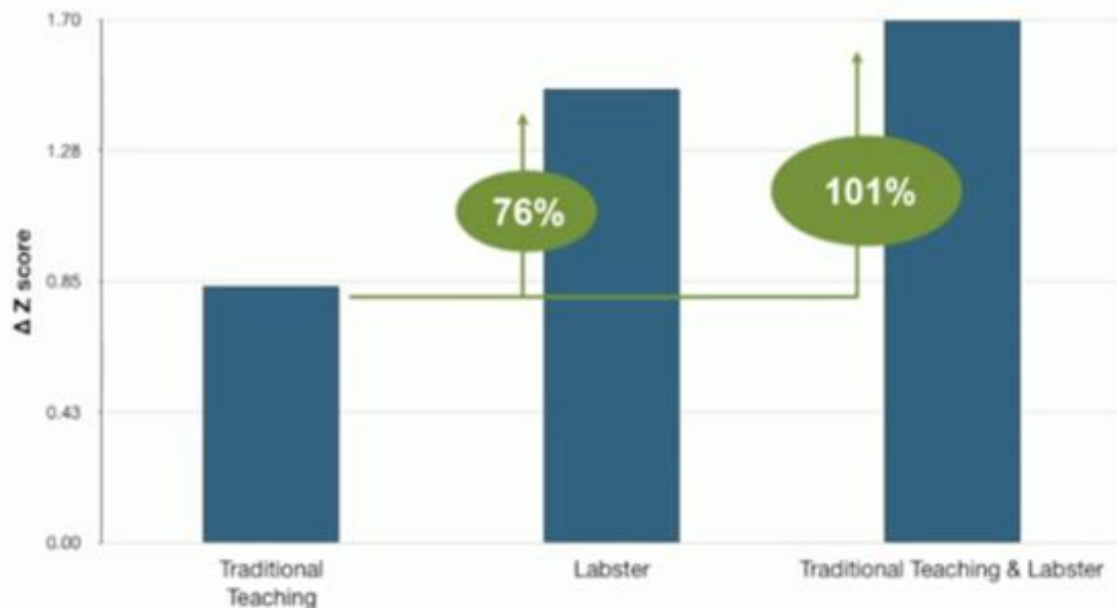
Együttműködési lehetőségek





Scientific study of learning impact when using laboratory simulations

https://www.ted.com/talks/michael_bodekaer_this_virtual_lab_will_revolutionize_science_class?language=hu



Statistically significant ($p < 0.001$)

Source: Nature Biotechnology 2014





[Elméleti alapok](#)[Koordinációs képességek](#)**[Technikai elemek](#)**[Taktikai elemek](#)[Testnevelési játékok](#)[Labdavarázs](#)[Gyógytestnevelés - Prevenció](#)[Sportpszichológia](#)[Elektronikus tanítási-tanulási környezet](#)[Mellékletek](#)

Technikai elemek

A kézilabda játék technikai elemei és oktatásának gyakorlatai.



Indulás -
megállás



Labdafogás



Labdaátvétel



Átadások



Labdavezetés



Cselezés



Beugrásos
lövés



Védő
alaphelyzet

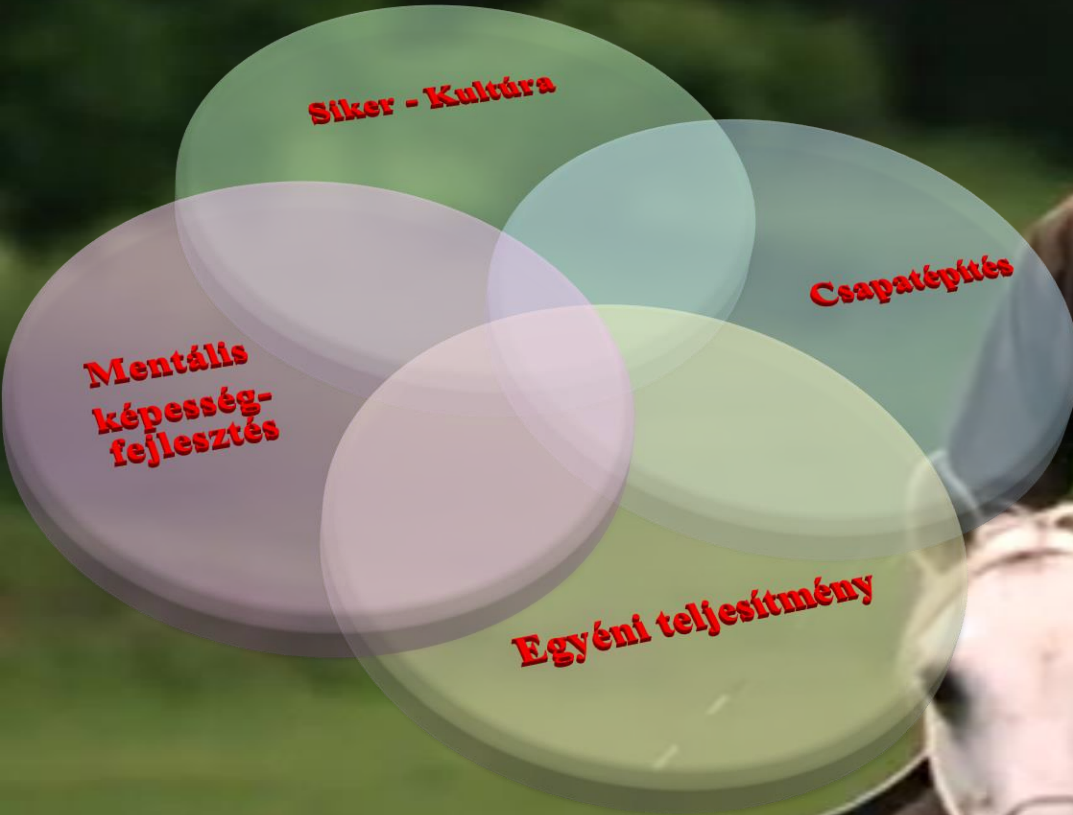


Ütközés



Labdaszerzési
módok

Mentális komplex fejlesztés - minden szinten!



Csíkszentmihályi Mihály

<http://inforadio.hu/hir/tudomany/csikszentmihalyi-mihaly-utja-a-jo-eletbe-772038>

„**kulturális evolúcióról**, ami szerintem talán most már fontosabb, mint a biológiai evolúció. Ez arra kell, hogy **minden generáció átadja az alapszabályokat, főleg az értékeket a gyerekeknek.** Azt nem lehet csak úgy leírni és átadni leírásra, hanem **cselekedettel kell a gyerekeknek tapasztalnia**”

Csíkszentmihályi Mihály, az Egyesült Államokbeli Claremont Graduate University professzora, a flow-elmélet megalkotója, Budapesti Demográfiai Fórum



Edzők Etikai Kódexe – tanítás testnevelőknek is...

Készítette: Dr. Cserhádi László, 2007

- 1. Az edzőnek kötelezettsége harmonikus testi és lelki egészsége fenntartása mellett önmagát, tudását és képességeit fejleszteni – mindenekelőtt saját szakterületén és a kapcsolódó sporttudományi területeken.
- 3. Az edző magatartásával az együttműködésben is példát mutat sportolóinak.
- 5. Az edző a sportoló életének részese, veszteségeiben, sikereiben társa. Megértően és támogatóan foglalkozik a sportoló sporton túli gondjaival (tanulás, pályaválasztás, munka, családi környezet, stb.)
- 7. Az edző önkritikus magatartása példamutatás, esetleges tévedései megelőzésére, illetve azok beismerésére törekedni erkölcsi kötelessége.
- 9. Az edző munkáját nem csak a sportolói fejlődése és eredményei, továbbá a folyamatos önképzés és kötelezettségeinek teljesítése minősítik, hanem az erkölcsi normák következetes betartatása is.



Magyar kézilabda válogatott és immár a TFSE ETIKAI KÓDEXE

1. A kialakuló konfliktusokat rögtön az elején szemtől szembe, méltósággal zárd le és tisztázd megnyugtatóan!
2. A személyes győzni akarás és siker mellett a társaid sikere, eredményessége örömmel töltsön el!
3. A munkád és az élet más területén is légy fegyelmezett és pontos!
4. Mások háta mögött ne intrikálj, szemtől szembe vállald véleményedet és döntéseidet!
5. Tudj örülni a sikereknek, és mértékkel megünnepelni azokat!
6. Sem a mérkőzésen, sem az edzésen, valamint azon kívül egyetlen csapattársadat se hagyd magára nehézségei és problémái közepette!
7. Minden olyan egyezséget, megállapodást teljesíts, amelyek kiállják a tisztesség, az erkölcs és a morál próbáját!
8. Kötelezd el magad a folyamatos fejlődés, tanulás, képzés mellett, törekedj a kiválóságra!
9. Légy felelősségteljes önmagaddal szemben, ne másokban keresd a hibát, ne próbáld magad kifogásokkal és magyarázkodással felmenteni!
10. Légy megértő és lojális csapattársaddal és vezetőiddel!
11. A tiszta beszéd és pozitív gondolkodás kedvezően befolyásolja a teljesítőképes tudáshoz nélkülözhetetlen állapotot!
12. Ne feledd, hogy a csapat tagjaként, minden pillanatban a Testnevelési Egyetem Sportegyesületét így közvetve a Testnevelési Egyetemet képviseled!



„A sport elsősorban szellemi fogalom.”

Szent – Györgyi Albert (Szeged 1930)



- *„A sport elsősorban szellemi fogalom. Egy sportcsapat a társadalomnak kicsinyített képe, a mérkőzés az életért való nemes küzdelem szimbóluma. Itt a játék alatt tanítja meg a sport az embert rövid idő alatt a legfontosabb polgári erényekre:*
- *az összetartásra,*
- *az önfeláldozásra,*
- *az önálló megítélésre,*
- *az abszolút tisztességre és*
- *mindenekelőtt a "fair play", a nemes küzdelem szabályaira.”*



„Köszönöm megtisztelő figyelmüket!”

„nyomot hagyunk a világon”

*Csikszentmihályi Mihály: Az öröm művészete
Flow a mindennapokban
Nyitott Könyvműhely, Budapest, 2009*

