

A mindennapos tanórai testnevelésben érintett orvosi szakterületek képviselőinek nyilatkozata az oktatási miniszter és államtitkár részére:

**Orvosi, pedagógiai-pszichológiai elvárások
a mindennapos tanórai testnevelés
eredményes megvalósítása érdekében**

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény a tanulók egészségi állapotának javítása, egészségfejlesztése céljából előírja a mindennapos tanórai testnevelést. Ahhoz, hogy a mindennapos tanórai testnevelés ezt a célt eredményesen szolgálja, a testnevelés órák anyagának és módszereinek több egészségfejlesztési szakmai elvárásnak meg kell felelnie. Ezek az alábbiak:

1. A mindennapos tanórai testnevelésben minden tanulónak részt is kell vennie, vagyis az indokolatlan mulasztásokat, felmentéseket vissza kell szorítani. Ez egyrészt a szülők feladata, másrészt azon orvosoké, akik segítő szándékkal, de kellő sportorvosi tapasztalat hiányában, a tanuló ill. szülője kívánságára felmentést írnak. Fontos, hogy orvos kollegáink vegyék figyelembe a mai mozgásszegény életmód miatt szükségessé vált felfogásbeli változást: pl. még a mozgásszervi beteg tanulóknak is minél több mozgásra van szükségük, tehát általánosságban az ő felmentésük sem szükséges (természetesen egyedi esetekben a szakorvos felelőssége és joga erről más döntést hozni).
2. Minden testnevelési órán meg kell történnie a kellő szív- és érrendszeri, valamint légzőszervi terhelésnek (kipirulás, izzadás, lihegés a jele). Ezért a testnevelési órán olyan módon kell a tanulók mozgását szervezni, hogy az egymásra várakozással, vagyis mozgás nélkül eltöltött idő a lehető legkevesebbre csökkenjen.
3. Minden testnevelési órán minden tanulóval gimnasztikát is végezni kell, melynek része a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló speciális tartásjavító mozgásanyag, valamint a láb izmainak erősítése és a helyes légzéstechnika kialakítása is. (A speciális tartásjavító mozgásanyag nem változik az életkorral és egyik életkorban sem pótolható mással, legfeljebb kiegészíthető egyéb játékos vagy változatos gyakorlatokkal.) A testnevelés egészében figyelembe kell venni a gerinc- és ízületvédelem szabályait.
4. Minden mozgás során kiemelten kell figyelni a gerinc és az ízületek életkori terhelhetőségére is.
5. A testnevelési órákon relaxációt is végezni kell minden tanulóval (ennek módszere az 1-4 évfolyamon különbözik a többi évfolyamon alkalmazandótól).
6. Mind a speciális tartásjavítás, mind a relaxáció az izomtudat, testtudat kialakítását igényli, ami egyúttal a testnevelés általános testi-lelki egészséghatásait is felerősíti. Ezért a testnevelőknek az izomérzések tudatosítására, s ezeknek szóbeli kifejeztetésére is nagy hangsúlyt kell helyezniük.
7. A testnevelőknek át kell adniuk azt a tudást is, hogy a mozgás miként áll folyamatos kapcsolatban az egészséges lelki működéssel és a tanulási képességek fejlődésével.
8. A mindennapos tanórai testnevelés részét képezheti a táncitanítás is, amennyiben ehhez a szükséges személyi feltételek megteremthetők. Számos, lelki egészséget elősegítő és kapcsolati mintát nyújtó kitűnő hatása miatt az 1-4. osztályban a néptánc, 5-12. évfolyamon a nép- ill. társastánc részesítendő előnyben az egyéb táncfajtákkal szemben.
9. A mindennapos tanórai testnevelés részeként, az élményszerzés központba helyezésével, a mozgás megszerettetésével olyan sportok tanítása is szükséges, melyeket a tanulók akár egész életükben is könnyen folytathatnak (ún. életmód-sportok). Az iskolák a helyi adottságok és lehetőségek figyelembe vételével választhatják ki ezen sport-fajtákat.

10. Minden testnevelési órának a fegyelmezett munka, valamint a játék öröme és sikerélményét kell nyújtania minden, még az átlagostól eltérő testi adottságú tanulónak is. Ehhez olyan pedagógiai-pszichológiai módszereket kell alkalmazni, melyek az osztály minden tanulója számára a neki megfelelő mozgás-feladatokat adják; valamint olyan munka- és játékhelyzeteket kell teremteni, melyek minden tanuló részére az elvégzett munka ill. játék sikerélményét és örömeit nyújtják.

11. A testnevelés órán a testnevelőnek egyedülálló lehetősége van arra, hogy a tanulókkal saját élményeik útján megérttesse a testnevelés órán történetek hatását a szervezetükre, testük és lelkük egészséges fejlődésére, ezért a testnevelés órának az egészségtan (egészségfejlesztési ismeretek) hatékony, azaz bensővé válást eredményező oktatását is elő kell segítenie. Ennek részeként kiemelten fontos a személyi higiéné, a testmozgás utáni zuhanyozás vagy egyéb tisztálkodás és a folyadékpótlás gyakorlati alkalmazása.

12. A testnevelés értékelésének olyan módon kell történnie, hogy az a tanulókat a részvételre serkentse, vagyis minden tanulót elsősorban a saját adottságai és eddig elért saját eredményei alapján kell értékelni.

13. A mindennapos tanórai testnevelés szakmai minőségének biztosítását legjobban az segíti elő, ha a testnevelés órát testnevelő szaktanár vagy erre kiképzett tanító tartja.

14. Fontos, hogy a tanulók megismerjék a magyar sport történetét, a kiváló sportemberek életútja motiválhatja a tanulókat az iskolán kívüli sportág választásában.

15. A köznevelést fenntartó állam feladatai közé tartozik a mindennapos tanórai testnevelés esetlegesen hiányzó tárgyi feltételeinek biztosítása. A kormányzat ezirányú törekvéseivel egyetértünk. Mivel a tárgyi feltételek javítása csak fokozatosan tud megtörténni, így előfordulhat, hogy az iskola tornaterem-ellátottsága jelenleg esetleg nem elegendő. Ilyen esetekben az iskola tantestülete és testnevelő pedagógusai saját kreativitásukat segítségül hívva közösen alakítsák ki az iskola helyzetében elfogadható megoldásokat a mindennapi tanórai testnevelés kivitelezésére. A tökéletes helyszín hiányánál nagyobb baj a mindennapos testnevelési óra hiánya.

Kérjük Balog Zoltán miniszter urat és Hoffmann Rózsa államtitkár asszonyt, hogy a mindennapos tanórai testnevelés eredményes szakmai minőségének kialakításakor a fenti egészségfejlesztési szakmai szempontokat vegyék figyelembe és érvényesítsék. Amennyiben a mindennapos tanórai testnevelés megvalósításának segítésére az orvosi szakmai szervezetek további szakmai munkáját igénylik, szívesen állunk rendelkezésükre.

Budapest, 2012. július 19.

Dr. Somhegyi Annamária Ph.D.
Országos Gerincgyógyászati Központ
prevenciós igazgató
Országos Gyermekegészségügyi Intézet
szakértő

Melléklet: 16 db

Támogató orvosi szakterületek és vezetőik (támogató leveleik képezik a nyilatkozat mellékletét):

Fodor József Iskolaegészségügyi Társaság, elnöke: Dr. Brunner Péter,
főtitkár: Dr. Kaposvári Júlia

Magyar Gyermekorvosok Társasága, elnöke: Prof. Dr. Molnár Dénes

Magyar Arteriosclerosis Társaság, elnöke: Prof. Dr. Szollár Lajos

Magyar Kardiovaszkularis Rehabilitációs Társaság, elnöke: Prof. Dr. Veress Gábor,
főtitkár: Dr. Simon Attila

Magyar Reumatológusok Egyesülete, elnöke: Prof. Dr. Poór Gyula

Magyar Ortopéd Társaság, elnöke: Dr. Kiss Jenő PhD. Csc

Magyar Gerincgyógyászati Társaság, elnöke: Dr. Skaliczky Zoltán

Országos Alapellátási Intézet, főigazgató: Dr. Balogh Sándor

Csont és Ízület Évtizede, hazai koordinátora: Dr. Bálint Géza

Magyar Egészségügyi Társaság, elnöke: Prof. Dr. Kellermayer Miklós

Eduvital Nonprofit Egészségnevelési Társaság, elnöke: Prof. Dr. Falus András

Magatartástudományi Intézetek a 4 orvosi egyetemen, vezetőik: Prof. Dr. Túry Ferenc
(Budapest), Prof. Dr. Kállai János (Pécs), Dr. habil. Barabás Katalin (Szeged), Dr. Bugán
Antal (Debrecen)

Testnevelési és Sporttudományi Szakmai Kollégium, elnöke: Dr. Tóth Miklós,
titkár: Dr. Gál László