

Módszertani Nap
2013. június 11.

TESTNEVELÉS ÉS SPORT AZ ASZÓDI JAVÍTÓINTÉZETBEN

A normál társadalmi környezetben élő gyerekek életkoruknak megfelelő fejlődéséhez – lelki, fizikai, biológiai, értelmi – a családi környezet, az oktatási -, egészségügyi-, és szociális rendszer kell, hogy biztosítsa az alapvető feltételeket.

Ha ezek jól működnek, akkor a felnőtté válás folyamata végén egy egészséges, teljesítményre, önmaga fejlesztésére alkalmas ember áll.

Ha egy gyerek ezekből az alapvető társadalmi rendszerekből kikerül, fejlődése lelassul, megreked, vagy torzul. Ennek következtében kortársaihoz képest hátrányos helyzetbe kerül, jelentős deficittel kezdve az életét.

Ennek egyik alapvető szegmense az egészségileg hátrányos helyzet, amely összetett problémaként jelentkezik.

Az intézetünkbe kerülő gyerekek körülményeik, életmódjuk és állapotuk alapján halmozottan hátrányos helyzetűek. Pszichés-, és mentális problémáik mellé rossz fizikai állapot társul, amely sérülékenyebbé teszi őket.

ÁLLAPOTUK JELLEMZŐI

(bekerüléskor)

- fizikai állóképesség alacsony szintje
- mozgáskoordináció fejletlensége, zavarai

Ezek a hiányosságok az intézet komplex fejlesztési rendszerében sok problémát jelentenek. Mind az oktatási, mind a munkafoglalkoztatási területen rontja a hatékonyságot az alacsony terhelhetőségük, koordinálatlanságuk és az ebből adódó személyiségükre jellemző akarati tényezők.

ELŐÉLETÜK FŐBB JELLEMZŐI

- mozgásszegénység
- káros szenvedélyek
- egyoldalú anaerob mozgások

A mozgásszegény életmód a legszembetűnőbb azoknál a gyerekeknél, akik kinti környezetből érkeznek, ők azok, akik kikerülnek az oktatási rendszerből, vagy csak névlegesen részei és nincs keretek közti késztetés és ráhatás. Ennél még rosszabb a helyzet azoknál, akik az előzetest valamelyik büntetés

MÓDSZERTANI DÉLELŐTT 2013.

végrehajtó. intézetben töltik. Jobb állapotúak azok, akik nevelőotthonból, vagy javítóintézeti előzetesből jönnek.

Súlyos probléma a korán kezdett és általános életmóddá vált dohányzás, alkohol-, és kábítószer fogyasztás. Ezek egészségromboló hatásai egyértelműen tapasztalhatók és kimutathatók.

Az úgynevezett gyúrás tartozik abba a kategóriába, amely nem párosul kiegészítő mozgásokkal, így az anaerob mozgás nem jár együtt a szervezet létfontosságú szervrendszereinek egészséges fejlődésével, sőt sok esetben károsító hatása van. Fokozottan igaz ez a kamaszkori átalakuló szervezetre.

LEGGYAKORIBB FIZIKÁLIS TÜNETEK

- légzési, keringési problémák
(oxigénhiányos állapot gyors kialakulása terhelésre)
- csontrendszer károsodása
(deformitások kialakulása, gerincproblémák)
- beszűkült ízületi mozgások
(gyakori erős fájdalom, ízületi kopások felgyorsulása, izomtömlő gyulladás krónikussá válása)
- kar, és vállizomzat aránytalan tömege, mely gyakran párosul elhízással
- az izomzat dinamikus, és funkcionális gyengesége
(gyors kifáradás, tartáshibák kialakulása)

PSZICHÉS TÜNETEK

- fizikai terheléssel szembeni erős ellenállás
(jelentős problémát okoz a munkafoglalkoztatásban)
- torzuló önértékelés, társas kapcsolatok
(főlérendeltségi, gyakori agresszióval-alárendeltségi, gyakori szégyenérzettel, félelemmel kialakuló viszonyok. Gyakori börtönpszichózis - menő, csicska, áldozat - alkati jellemzők alapján.)
- függőség kialakulása
(kutatások igazolták a látszólag ok nélkül elvonási tüneteket produkáló embereknél, hogy egyes tevékenységi formák is függőséget alakíthatnak ki. Növendékeinknél ez a gyúrás.)
- félelem a fogyástól
(Ennek következtében az egyoldalú gyúráson kívül más mozgásformákra nehezen ösztönözhető)

A tapasztalatok, megfigyelések és a felmérések alapján növendékeink motorikus képességeinek fejlettsége, általános fizikai teherbíró képessége, életkorukhoz és egyéni adottságaikhoz viszonyítva jelentősen elmarad az optimális szinttől.

FEJLESZTÉSSEL KAPCSOLATOS PROBLÉMÁK

A legfőbb probléma az intézetünkbe kerülő növendékek életkora, amely behatárolja egyes motorikus-, és koordinációs képességek fejleszthetőségének hatékonyságát.

Az alábbi felsorolásban az alapvető motorikus képességek találhatóak, zárójelben azok az életkori határok, amely időszakban az adott képesség a leoptimálisabban fejleszthető.

- mozgástanulási képesség (16-18)
- mozgásszabályozás (14-18)
- hallási és látási ingerekre reagálás (10)
- ritmusképesség (11-12)
- tájékozódási képesség (12-14)
- egyensúlyozási képesség (12-13)

A fentiekből jól látszik, hogy a gyerekek életkora túl van ezeken az optimális fejlesztési időszakokon.

A kondicionális képességek jól fejleszthetők, de ennek hatékonyságát, tartósságát jelentősen befolyásolja életmódjuk, életvitelük.

A jó fizikai állapot megszerzéséhez és megtartásához a kondicionális képességek közül a legfontosabbak:

- aerob teljesítőképesség
- általános testi izomerő
- erő állóképesség (tartóizmok)

A fentiek okán jogos elvárásként merült fel az intézeti testnevelés és sportfoglalkozások kereteinek és tartalmának átalakítása.

TESTNEVELÉS ÉS TÖMEGSPORT FOGLALKOZÁSOK, VERSENYEK

A VÁLTOZTATÁS FŐBB OKAI

- nevelői igény
- minden növendék számára elérhető legyen
- azonos esély a fejlődésre
- épüljön be a szabadidős foglalkozásokba, segítse azok aktív eltöltését

TEVÉKENYSÉGI SZINTEREK

1. Testnevelési foglalkozások

CÉLJA:

- általános mozgás, és állóképesség fejlesztés
- mozgásigény, mozgáskultúra kialakítása

A változatos, sok mozgásformát magában foglaló testnevelés elengedhetetlen feltétele a motorikus és a kondicionális fejlesztésnek és a megfelelő mozgáskultúra kialakításának.

A feladatokban mind az aerob mind az anaerob mozgásformák megfelelő arányú alkalmazása fontos. Meg kell tanulniuk, és el kell fogadniuk, hogy a kettő csak együtt vezet általános, egészséges fejlődésükhöz, csak a rendszeres mozgás lehet eredményes.

IDŐTARTAMA, FORMÁJA

- heti egy, illetve igény szerint két alkalom
- speciális csoportok önállóan
- nyíltszervezetű párosításban

TEMATIKÁJA

- természetes mozgások
- testnevelési játékok
(alapját a természetes mozgások képezik)
- sportjátékok
(labdajátékok, atlétikai mozgások)

Sok mozgásforma és játék megtanulása lehetőség arra, hogy a szervezett foglalkozásokon kívül is színesebbé tehető a mozgásigény kielégítése.

PROBLÉMÁK

Foglalkozás alóli felmentés:

➤ Egyéni

Indokolt:

- orvosi
- akut betegség
- pszichés állapot
- sérülés

Indokolatlan:

- izomláz
- asztma
- drog elvonási tünet
- nincs kedvem

➤ Csoportos

Indokolt:

- csoport aktuális állapota
- rendkívüli esemény
- nem ütemezhető program

Indokolatlan:

- elfelejtettem
- rászervezés
- nincs jelzés

Csoportok közötti konfliktusok:

- csoport összetétele
- eltérő hozzáállás
- együttműködés hiánya
- rivalizálás

Növendékek közötti konfliktusok:

- hierarchia
- fenyegetettség
- tolerancia hiánya
- rivalizálás
- intézeten kívüli előzmények

Lehetséges konfliktuskezelések:

Csoportnál

- minél több közös játék, amelyben nem érvényesül a vélt fölény
- a csoport teljesítményének képességek szerinti értékelése
- foglalkozás megszakítása az ok megjelölésével
- csoportok bontása
- nevelők közötti párbeszéd

MÓDSZERTANI DÉLELŐTT 2013.

Egyéni

- sorrendiség változtatása
- atrocitások (verbális, fizikai) megakadályozása
- egymásrautaltsági helyzetek kialakítása
- képességekhez mért értékelés
- növendék kiemelése (egyszeri, hosszabbtávú)

Van-e következménye a foglalkozáson történeteknek?!

A növendékek együttműködése, érdeklődésük fenntartása, akaraterejük megőrzése csak folyamatos pozitív megerősítéssel érhető el.

„*MINDENKI ÜGYES VALAMIBEN*” elv kell, hogy érvényesüljön.

2.Sportfoglalkozások

CÉLJA:

- szervezett mozgás lehetőségének bővítése
- tehetség fejlesztése
- válogatás, felkészülés a versenyekre

Naponta egy órában, választható jelleggel, ahol a növendékeknek lehetőségük nyílik arra, hogy érdeklődésüknek, tehetségüknek megfelelően mozoghassanak.

RÉSZVÉTEL FELTÉTELE

- nevelői javaslat, engedély
- együttműködés a társakkal

VÁLASZTHATÓ SPORTÁGAK

- labdarúgás
- röplabda
- asztalitenisz
- atlétika

3. Intézeti versenyek, bajnokságok

CÉLJA:

- JÁTSZANI
- csoport kohézió erősítése
- egyéni személyiségjegyek pozitív fejlesztése, megerősítése
- egészséges rivalizálás
- sportszerű viselkedés
- ellenfél és nem ellenség

BAJNOKSÁGOK SPORTÁGAI

Csapat:

- terem-, és kispályás labdarúgás
- röplabda
- floorball

Egyéni:

- atlétika
- asztalitenisz
- sakk
- tollaslabda

Minden teljesítményt és eredményt a helyén kell kezelnünk. Fontos, hogy a növendékek az elért eredményt ne kudarcként éljék meg, hanem önmagukhoz, képességeikhez mért sikerként.

Fontos, hogy minden csapatot és egyéni résztvevőt a jó teljesítményük kiemelése mellett jutalmazunk, hiszen a csoportok aktuális összetétele nagymértékben befolyásolja az elért eredményt.

Minden alkalommal FAIR PLAY DÍJ is kiosztásra kerül.

4. Intézetén kívüli versenyek

CÉLJA, FELADATA

- megmérettetési, bizonyítási lehetőség korosztályukban
- külső kapcsolatok kialakítása, ápolása
- az intézet képviselőjének felelőssége
- előítéletek megváltoztatása
- az intézet megítélésének pozitív befolyásolása

CSAPATBA KERÜLÉS FELTÉTELEI

Szükséges, de nem elég a meglévő tehetség.

- az intézet minden területén nyújtott jó teljesítmény és magatartás
- nevelő javaslata, engedélye
- edzések rendszeres látogatása
- társakkal való együttműködés képessége

A versenyek nem kirándulások, az elvárások magasak.

MÓDSZERTANI DÉLELŐTT 2013.

El kell fogadniuk, hogy itt teljesítményt és megfelelő magatartást várunk el tőlük. A képességeikhez mérten álljanak helyt, akarjanak győzni, de legyenek sportszerűek.

Fontos az eredmény, de annál is fontosabb, hogy azt milyen módon érik el.

A versenyeken való részvétel ugyanakkor jutalom is az intézeti életük pozitív folyamatáért.

A versenyekre 96 növendék jutott el, az elmúlt három és fél év alatt az alábbi csoportonkénti megosztásban:

2. csoport	13	10. csoport	11
3. csoport	13	11. csoport	8
4. csoport	15	Korrekciós csoport	14
7. csoport	8	Pszichopedagógiai csoport	6
9. csoport	6	Befogadó csoport	2

SPORTÁGAK EREDMÉNYEI

Labdarúgás:		Röplabda:		Asztalitenisz:	
I.	8	I.	3	I.	9
II.	5	II.	2	II.	7
III.	3	III.	1	III.	4
IV.	1	IV.	1	IV.	2
				V.	2

Sakk:				Atlétika:	
Csapat		Egyéni			
II.	1	II.	2	I.	16
III.	2	III.	1	II.	21
VI.	1	VI.	1	III.	14

2012-ban a legeredményesebb fiúcsapat címet is megnyertük atlétikából.

2011 és 2012-ben az országos sportversenyben I. helyezést ért el intézetünk.

Még a leggyengébb testi, biológiai-fiziológiai adottságú fiatal általános fizikai teherbíró képessége is fejleszthető arra a szintre, hogy „egészségtelen hátrányos” helyzetét megszüntetve azonos eséllyel induljon.

A WHO megfogalmazása szerint: Az egészség a jó testi, lelki és szociális közérzet állapota, amely nemcsak a betegség és más testi, lelki zavarok hiányát jelenti. Minden embernek joga van az egészséges létezéshez a legteljesebb jó közérzet megéléséhez.

Kocznár Gáborné