

**VTT Velencei-tavi Terület- és
Településfejlesztési Nonprofit Kft.**

2475 Kápolnásnyék, Fő utca 28.

EFOP-1.5.2-16-2017-00017

Sport általi nevelés

Sporttal nemcsak a fizikumot fejlesztjük. Nevelési jelentősége is óriási, nem is szoktunk belegondolni. Alább mindehhez néhány figyelmet fókuszáló gondolat.

Elsőként természetesen mindenkinek az egészségmegőrzés jut eszébe, ez a napjainkban felkapott kifejezés korántsem elcsépelet fogalom. Az egészség ugyanis az emberi életminőséget javítani szándékozó érték kategória, célérték, a testnevelés és a sportban folyó nevelés legfontosabb céljainak egyike. Az egészség egyensúlyi állapot, melynek fenntartása folyamatos karbantartást, aktivitást és öntevékenységet igényel. Éppen ezért az egészség az ember életében egy instabil tényező. A WHO 1946-os definiálása szerint „az egészség nem csupán a betegség és a fogyatékoság hiánya, hanem a teljes testi, mentális és szociális jólét állapota”. Az egészség megtartása tudatos, következetesen végrehajtott testgyakorlással történhet. Erre szolgál a testnevelés, amely pedagógiailag átgondolt, tantervileg megformált, didaktikailag felépített, módszertanilag kimunkált iskolai tantárgy, melynek egyik fő jellemzője, hogy az általános kondicionális és koordinációs képességeket átlagos szintig fejleszti.

A sport azonban az egészségmegőrzés kiemelt szerepe mellett erkölcsi, nevelő hatással is bír. A sport, mint társadalmi jelenség beletartozik az egyetemes kultúrába, annak szerves része, a társadalomban értékteremtő funkcióval rendelkezik. Fejlesztőleg hat a társadalom anyagi és szellemi kulturális tevékenységeire. A társadalmi jelenség mellett sajátos emberi tevékenységforma is. Az edzések, versenyek bőséges lehetőséget nyújtanak arra, hogy a sportoló egyén magatartása erkölcsileg pozitív irányba mozduljon. A sportolót sportolás során kemény munkára, önfegyelmre, kitartásra, akarati erőfeszítésre neveljük. A sportban az egyén nemcsak fogalmakat alkot az erkölcsi normákról, hanem ezeket aktív tevékenység közben éli át, így személyiségét öntudatlanul is erősebben formálja. A sportban sok alkalom nyílik a kockázatot, bátorságot igénylő tevékenységekre, határozottságra.

Mindezek a tulajdonságok a modern életben, a vállalkozások mai világában a munkavégzés előjátékaként is felfogható. Az önállóságot, a felelősségérzetet, a döntési helyzeteket adó sport az egyént alkalmassá teszi a későbbi munkavégzés során hasonló helyzetekben előforduló feladatok megoldására az önálló gondolkodás, a határozott, kockázatot vállaló döntés sport által berögzült mechanizmusok által. A sport tudatos fegyelmre nevel, mely az önuralom, a helyes önértékelés, a szabályos és követelmények elfogadása, illetve a közösséghez való alkalmazkodás képességével alakul ki. A sport közösségfejlesztő hatása különösen a csapatsportoknál jellemző, ahol az eredmény több sportoló együttes tevékenysége következtében jön létre. Itt a játékosokat a csapat fogja össze, a közös érdek semmibe vétele, az egyénieskedés, önzősködés a saját csapatot hozza hátrányos helyzetbe.

**VTT Velencei-tavi Terület- és
Településfejlesztési Nonprofit Kft.**

2475 Kápolnásnyék, Fő utca 28.

EFOP-1.5.2-16-2017-00017

Erősíti a jellemet

A sport pszichés hatásai között említhető, hogy csökkenti a belső feszültséget, oldja a szorongást, javítja az énképet. Segíthet az evés- és alvászavarok leküzdésében, elősegíti a beilleszkedés készségét. Mindezek mellett a sport alkalmas a hagyományok kiépítésére és ápolására, a nemzeti színeket képviselve a hazafiasságra nevelésre is. A sporthoz kötött, de edzésen túli közös élmények, mint a közös utazások, ünneplések, szórakozások, vereségek feldolgozása, eredmények közösség előtti dicsérete mind-mind erősítik a jellemet.

A sport azonban önmagában nem elegendő a teljes emberré válás formálásához. A személyiség fejlődése egy soktényezős, komplex folyamat, melyhez nélkülözhetetlen a családi és az iskolai nevelő hatás, de kétségtelenül a sportnak is megvan a maga sajátos szerepe. Mindezek mellett sportolás közben egy olyan dolog történik, ami a mai túlhajszolt, rohanó, aggódással teli informatikai világban igencsak megbecsülendő.

A gyerekek játszanak.