

**ESZTERHÁZY KÁROLY EGYETEM
NEVELÉSTUDOMÁNYI DOKTORI ISKOLA**

HABILITÁCIÓS MUNKA

Az iskolai sporttanfolyamok motivációs hatása a felnőttkori egészséges
életmódra Szlovákiában

PaedDr. Dobay Beáta, PhD.

Eger, 2021

Dobay Beáta

Az iskolai sporttanfolyamok motivációs hatása a felnőttkori egészséges
életmódra Szlovákiában

PaedDr. Dobay Beáta, PhD.

Az iskolai sporttanfolyamok motivációs hatása a felnőttkori egészséges életmódra Szlovákiában

Tartalomjegyzék

Bevezetés	6
1 Témaválasztás indoklása	6
1.1 Téma aktualitása.....	8
1.2 Célmeghatározás	10
1.4 A tanulók értékelése a szlovák iskolai testnevelésben	12
1.4.1 A testnevelés tantárgyon belüli fogalmak meghatározása és jellemzése (ellenőrzési tevékenység, mérés, értékelés, adatgyűjtés, érdemjegy, alapkövetelmények)	14
1.4.2 A testnevelés tantárgy értékelés fajtái	15
1.4.3 A testnevelés tantárgy értékelése, tárgya, módszere, eszköze	17
1.4.4 A testnevelés tantárgyon belül az adatok kiértékelésének módszerei.....	18
1.4.6 A tanulók kondicionális mérései.....	20
1.4.7 A tanulók mozgáskészségének és ismereteinek értékelése.....	22
1.4.8 A tanulók viszonya a mozgástevékenységhez és a szociális megnyilvánulásaik értékelése	23
1.4.9 A testnevelés tantárgyon belül az értékelés alapelvei	24
1.4.10 A testnevelés tantárgyon belül az osztályzás és szöveges értékelés.....	25
1.5 A természetben végezhető sporttevékenységek a Szlovák Állami Oktatási Programban	26
1.6 Az erdei iskola jelenléte a magyarországi oktatásban.....	34
1.6.1 Állami erdészeti erdei iskolák Magyarországon.....	36
2 A sporttevékenység előzményei	39
2.1 Sporttörténeti vonatkozások	39
2.2 A Tátra régió síturizmusának története 1865-től	41
2.3 Szlovákia természeti környezeti adottságai a sporttevékenység szolgálatában.....	50
2.4 Szlovákia domborzatának bemutatása a természetjárás és sízés szempontjából	51
2.5 Az iskolai szünetek adta lehetőségek	54
2.6 Az iskolai sporttanfolyamok jogi hátterének ismeretei.....	57
2.7 A természetiskola oktatáson belüli jogi és szervezési háttere.....	58
2.7.1 A tanulók kiküldése a természetiskolába.....	61
2.7.2 Az iskola igazgatójának kötelességei	62

2.8	<i>Szlovákia természeti desztinációi a sporttanfolyamok számára</i>	65
2.9	<i>A téli sport lehetőségei Szlovákiában</i>	66
2.10	<i>Természetjárás, túrázás</i>	71
3	Sportolási tevékenység hatása a felnőttkori egészséges életmód szokásaira.....	81
3.1	<i>Egészséges életmód jelentősége a fizikai aktivitás tükrében</i>	89
3.2	<i>Sporttevékenységek a szlovák felnőtt lakosság körében</i>	90
	Összegzés	95
	Szakirodalmi jegyzék.....	96
	Webliografia	107

Bevezetés

„A természet velünk szemben előnyben van, mert létezhet mi nélkülünk,
de mi nem létezhetünk nélküle.”

(Jaromíra Kolářová, 2015, 66 o.)

1 Témaválasztás indoklása

Gyermekként szüleim jóvoltából számos családi üdülésen vehettem részt, hegyekben, folyóknál, tavaknál, tengereknél, belföldön és külföldön egyaránt, melynek során mindig fontosnak tartottuk a szabadidő aktív eltöltését. Mindig is feltétel volt az úticélunk kiválasztásnál a sportolási lehetőség. Csupán felnőttként tudatosult bennem, hogy a kirándulásaink során már gyermekkoromban is az egészséges életmódra való nevelés is jelen volt. Az egyetem elvégzése után Szlovákiában testnevelő tanárként dolgoztam különböző iskolafokokon, ahol már 1984 óta szervezek sportcélú tanfolyamokat. Ezeken keresztül ismerkedhettem meg Szlovákia gazdag természeti adottságaival, az itt létesített turisztikai infrastruktúra előnyeivel és hátrányaival. A munkámból kifolyólag az iskolai tantervek előírásainak teljesítéséhez feladatomban volt a természetben végezhető sporttevékenységek megszervezése, egy- vagy többnapos sporttábor, vagy iskolai kirándulások formájában. Ide tartoztak a természetjárással egybekötött tanfolyamok, a természetiskolai- (erdei iskola) és turisztikai (természetjárás) táborok, úszótanfolyamok, téli sportok (sítanfolyam), az „ember- és természetvédelmi” (branné cvičenie) tanfolyamok (korábban honvédelmi tábor).

Saját tapasztalataim alapján rájöttem arra, hogy ezek a sporttanfolyamok nemcsak a gyermekkori élmények szintjén maradnak meg, hanem a későbbiekben a felnőttkori üdülésekre és az egészséges életmódra vezetésben is hatással vannak. Ezek mind befolyásoló tényezőkként jelenhetnek meg a felnőttkori egészség megalapozására.

Felsőoktatási szakemberként, fejlesztő pedagógusként fontos kérdésként jelent meg munkámban, hogy az iskolai képzések során átélt pozitív érzelmi hatások miként jelentkeznek a felnőttek életvitelében, a gyermekkori táborok pozitívan befolyásolják-e későbbi utazási szokásaikat, melyek kihatással vannak az egészséges életmód megalapozására a családon belül is. Kutatóként kíváncsivá tett, hogy a gyermekkorban sporttevékenységet végző fiatalok a későbbiekben az üdüléseik során keresik-e azokat a helyszíneket, ahol sporttevékenységeket űzhetnek.

Amennyiben eme hatások bizonyíthatók, akkor az iskolai tantervekben, az egészség fejlesztési koncepciókban is nagyobb figyelmet kell fordítani a gyermekkori utaztatások milyenségére.

Gyakorlati tapasztalataim során jól érezhettem, hogy mennyit fejlődött a turizmus országunkban (Szlovákiában), milyen jellegű fejlesztések történtek, amelyek hatással lehetnek az egészségre is. Az iskolai programokban amúgy is jelenlevő sporttanfolyamok mennyire változtak meg az után, hogy megvalósításukhoz az állam (Szlovákia) hathatós támogatással járul hozzá 2015-ben elfogadott jogszabály hatására. Ugyanakkor változtak a turisták igényei is, amelyek az életmódváltozásokkal hozhatók párhuzamba. A helyi turizmusfejlesztések országos szintén gazdaságfejlesztési törekvések mentén indultak meg, amelyek részben a kereslet kiszolgálását célozzák, elsősorban a hazai, és a külföldi vendégek megnyerése érdekében. A fejlesztések során azonban kevés figyelmet fordítanak mind a mai napig az egészséges emberi életvitel feltételeinek biztosítására, így többek között sok helyen hiányoznak (ill. fejletlenek) az aktív üdülési formák, a sportturisztikai kínálat.

A munkám során a Szlovákia természetrajzi adottságok által nyújtott lehetőségeket s annak az emberre irányuló fejlődését, mozgásfejlesztését és tantervi kapcsolatát mutatom be. Szlovákia földrajzi adottságai és hagyományai, nagyban hozzájárulnak az egyének különböző korosztályának mozgásfejlettségéhez. Az ország turizmus szempontjából mindennel rendelkezik egy kivétellel, ez pedig a tenger. Bemutatom az egészséges, természetes fejlődés útvonalát gyermekkortól a felnőttkorig. Az egyes korosztályok iskolai tantervi mozgásfejlesztési kapcsolatrendszerét, s annak hatását a felnőtt korosztályra is. Különböző csoportoknál az iskolai testi nevelésben kifejtett tevékenység rendkívül nagy jelentőségű, ugyanakkor e hatások befolyásolják az egészséges fejlődés, pozitív viszony kialakulását. Fontos lenne, hogy a testnevelés, a sport, a friss levegőn való mozgás lételeme lenne nem csak az iskolai testnevelésben résztvevőknek, hanem a felnőtt és a szenior korosztálynak is. Az egyes iskolai és szabadidős programokban kulcsfontosságú helyet kapjon a mozgástanulás és gyakorlás szempontjából, valamint, hogy a lehető legkorábban találkozzanak az emberek a rendszeres, szakszerűen oktató mozgással, mely pozitívan befolyásolja a pszichomotorikus fejlődésüket és a motorikus képességeiket. Tudományos vélemények azt támasztják alá, hogy az értelmi és a mozgásfejlődés közvetlenül kiegészítik egymást. Például mozgásterápiával és mozgáskoordináció fejlesztésével, erre példa, hogy sportjátékokkal javulás érhető el a tanulási nehézségekkel küzdő gyermekeknél az idősebb korosztálynál pedig a teljesebb, egészségesebb

életet biztosítja. Feltárom az egyes korosztályok mozgásfejlődési szakaszait, a gyermekek mozgásfejlődését, s annak kapcsolatait a tanterv adta lehetőségekkel, fókuszálva a természetes környezetben végezhető sporttevékenységekre. A felnőtt korosztálynál üdülési szokásvizsgálatot végeztem kérdőíves módszerrel, melyben megpróbálok választ kapni arra, milyen hatással vannak az iskolák által szervezett sporttáborozások a későbbi, családok által szervezett kirándulásokra. Kíváncsi voltam mennyire válik létszükségletté a mozgástevékenység.

„A mozgás sok mindenre gyógyszer. De nincs olyan orvosság, amely a mozgást helyettesítené.“
(görög mondás).

A tanterv által biztosított sporttevékenységek a testi nevelésben egyik legfontosabb feladata az egészséges életmódra való nevelés, a testi képességek kibontakoztatása és a zökkenőmentes mozgásfejlődés folyamata. Minél több természetben üzhető sporttevékenységgel, mozgásfajtaival, sportággal, testnevelési játékkal ismertetjük meg az embereket, annál inkább fejlesztjük a motoros, kognitív és az effektív tanulási képességüket.

1.1 Téma aktualitása

A mai fiatalok egészségének megőrzése szempontjából nagyon fontos az oktatáson belül, hogy a testnevelés a megfelelő helyére kerüljön. Az egészséges életmód egyik alapvető eleme a mozgás. Mondhatnánk azt is, hogy a mozgás kulcs az egészséghez. Az iskolák számos feladatai közül, az egészséges életmódra való nevelés az egyik fontos feladatai közé tartozik. Ide tartozik a mozgás biztosítása és megszerettetése. Az oktatási intézmények számos módját alkalmazzák e célok elérésére. Ide tartoznak többek között az iskolák által megszervezésre kerülő a Szlovák testnevelés tantervben megtalálható és a hagyományokra épülő sporttanfolyamok. Ennek tükrében mutatjuk be a következő fejezetekben, hogy a diákok alatt megtapasztalt, átélt sporttevékenységek és azon belül is a sporttanfolyamok, milyen hatással lehetnek a későbbi felnőttkori rekreációs és üdülési szokásaikra. Ezen sporttanfolyamok közé tartoznak a természetiskola, sítanfolyam, úszótanfolyam. A testnevelés tanterv tartalmazza a természetben végezhető sporttevékenységek elsajátításának lehetőségét is. Ehhez tartoznak a tanfolyamokon elsajátítható sportokon kívül még a görkorcsolyázás, gördeszkázás, kerékpározás, túrázás, sífutás, snowboardozás, szánkózás, korcsolyázás, evezés stb.. Ezek a sporttevékenységek

válhatnak későbbiekben, felnőttkorban rekreációs sporttevékenységekké. Feltettük a kérdést, hogy eme sporttevékenységek, hogyan jelennek meg felnőttkorban. Milyen módon és mennyire hatja át a mozgástevékenység a felnőttkori életük egyes szakaszait. Az üdülések során mennyire keresik a rekreációs aktív sporttevékenységet és mennyi időt szánnak rá. Milyen hatással lehetnek szokásaikra a későbbi életük során, mennyire hatja át a sporttevékenységeit a gyermekkori hatások, mennyire befolyásolja az egészséges életmódjukat. A munka bemutatja Szlovákia állami oktatási program jelenlegi helyzetét. Ezt követően a sport és testnevelés tantárgy értékelésének módját és lehetőségeit a Szlovák szakirodalmak alapján. Ezek után a sporttanfolyamokra vonatkozó előírásokat és jogszabályokat. Egyben rámutatva a hagyományokra, mely egyedi értékeket képviselnek a környező országok között. A sporttanfolyamok testnevelés tantárgyon belüli helyét, melyek alapot képeznek a fizikai aktivitás végzésének a természetben. Az iskolai évek alatt a tanulóknak, milyen lehetőséget nyújt Szlovákiában a Szlovák Köztársaság Oktatási, Tudományos, Kutatási és Sportminisztériuma által kidolgozott állami oktatási programon belül a sport és testnevelés tantárgy tanterve. Az egyes oktatási intézményeken belül milyen módon jelennek meg a sporttanfolyamok. A felmérést Dél - Szlovákia területén élő lakosság körében végeztük. Rámutatva arra, hogy a motiváció, mely ebben az esetben a gyermekkorban átélt pozitív hatások, mennyire lehetnek hatással a későbbi felnőttkori rekreációs aktív sporttevékenységekre, egészséges életmódra. Az üdüléseiket nyáron és télen hová szervezik leginkább, ott választják-e a rekreációs fizikai aktivitást, azok közül, melyeket részesítik előnybe és azokra, mennyi időt szánnak? Ehhez milyen infrastruktúrája van az országnak, azt mennyire használják ki üdüléseik során a felnőttek? A munka végén összesítjük a kapott eredményeinket és ajánlásokat teszünk az iskoláknak, hogy mennyire fontos a sporttanfolyamok magas szintű megszervezése. Kiemelve a természetben végezhető rekreációs fizikai aktivitások elsajátítását az iskolai évek alatt. Vizsgálatainkban elsődleges célnak tartottuk Szlovákia sport jellegű turizmusának bemutatását. Ehhez elengedhetetlennek tartottuk az ország földrajzi környezeti adottságai, erre telepített sportszféra bemutatását. Főbb céljaink voltak továbbá, hogy megismerjük a szlovákiai fiatalok és felnőttek sporttevékenységeinek hátterét, a rájuk ható főbb motivációs hatásokat. A témakörökhöz kapcsolódóan kutatásainkban arra kerestük a választ, hogy Szlovákia földrajzi adottságai mennyiben vannak hatással az oktatás által előírányozott sporttanfolyamokra. Megismerjük az ország földrajzi környezeti adottságait (természeti, társadalmi, gazdasági, infrastrukturális) a

sportolási lehetőségek függvényében. Milyen sportturisztikai motivációk, üdülési szokások tapasztalhatók a szlovákiai fiataloknál és felnőtteknél. Melyek azok a kedvenc helyszíneik, ahol sporttevékenységeket végeznek? Milyen a megkérdezettek sporteszköz-ellátottsága és milyen összefüggésben van az aktív sporttevékenységükkel? Kielezve arra a tényre, hogy van-e összefüggés a gyermekkori sporttanfolyamokon való részvétel és az üdülési szokásaiknál szempont-e az, hogy gyermekeik aktív sporttevékenységeket végezzenek? Melyek azok a sporttanfolyamok, amelyek befolyásolják a megkérdezettek egészséges életmódjukat, esetleges későbbi üdüléseiket?

1.2 Célmeghatározás

Dolgozatom célja, hogy a Szlovákia sport és testnevelés tantervében megfogalmazott sporttanfolyamok realizálásának és hatásvizsgálatának eredményeivel rámutassak az egészséges életmód nevelésének attitűdjére, mely kihatással van a felnőttkori egészséges életmódra. Hozzájáruljak a neveléstudomány rendszeréhez, mely integrálja az egészséges életmódra nevelést. Egyben egy lehetséges interdiszciplináris modell kialakítása a sporttanfolyamok eredményeinek tükrében.

1.3 Szlovák Állami Oktatási Program

Szlovákia közoktatási intézményei a 245. számú közoktatási törvény szerint működnek, melyet 2008-ban fogadtak el (Zákon 245/2008). Az iskolareformnak köszönhetően Szlovákiában változásokat eszközöltek, melyek lehetőséget teremtettek számos oktatási cél és irányzat kivitelezésére. Az iskolai oktatási programot az iskolák vezetői és pedagógusai dolgozták ki. A megújult iskolai rendszerben megfelelő iskolai oktatási program kialakításával hangsúlyt helyezhetnek például a természetvédelem, környezetvédelem, vagy az egészségfejlesztés témakörökre, melyek megjelenhetnek a természetiskola és a sporttanfolyamokon való oktatás keretén belül. Az oktatási programok kialakításánál az Állami Oktatási programból és az iskolai programokból indulnak ki. A Szlovák Köztársaság Oktatási, Tudományos, Kutatási és

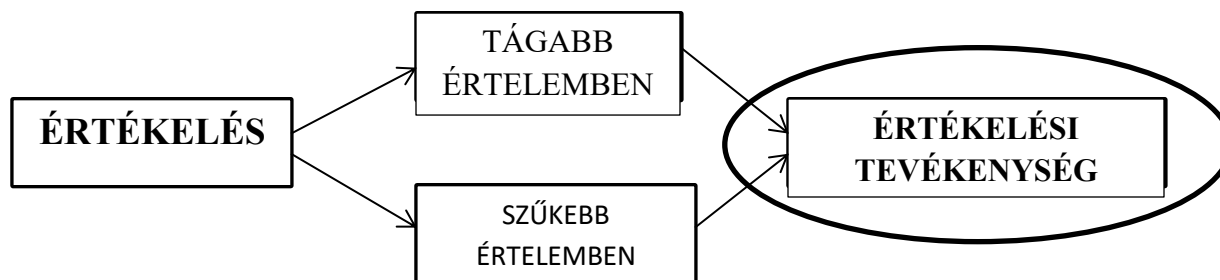
Sportminisztérium egyik szaktestülete dolgozta ki az első verziót, melyet 2008.június 19-én fogadtak el (Štátny vzdélavací program 2008). Később 2011-ben átdolgozásra került, mivel megváltozott a közoktatási törvény. Ennek egy újabb változtatása 2015. szeptemberére datálódik, melynek fokozatos beiktatására került sor. Első évben az alapiskola első és ötödik évfolyamában, majd a gimnáziumok és középiskolák első éveseinél került bevezetésre. Az állami oktatási program előírja az oktatási szakterületeket, és a műveltségi (oktatási) területeket. Az alapiskolák részére 2015-től nyolc, a gimnáziumok számára hét műveltségi területet jelöl meg. A következőben ismertetem az egyes műveltségi területeket: Nyelv és kommunikáció, Matematika és információkezelés, Ember és természet, Ember és társadalom, Ember és értékek, Az ember és a munka világa (e műveltségi terület csak az általános iskolákban van jelen), a Művészet és kultúra és az Egészség és mozgás (Nagy 2018). Számomra első sorban az egészség és mozgás műveltségi területen belül, a testnevelés és a sporttanfolyamok ismertetése a cél.

Szlovákiában a magyar tanítási nyelvű általános iskolákban hetente kétszer tartanak sport és testnevelés órát. Ez a megnevezése a testnevelés tantárgynak Szlovákiában 2015 szeptemberétől érvényes, először a felső tagozaton az általános iskolákban és a középiskolákban alkalmazták, majd később bevezették az alsó tagozaton is. Amennyiben az iskola sport profilt választ magának, lehetőség van heti három sport és testnevelés óra biztosítására. Ez a lehetőség iskolánként változó, minden iskola választhat magának saját profilt, amely biztosítja számára a különböző tantárgyak számának bővítését. Magyarországon 2012-től bevezették a mindennapos testnevelést (Szakály – Bognár et al. 2019), mely úgy oszlik el, hogy heti 3 testnevelés órát az iskolában tartanak, a maradék két órát kiválthatják a gyermekek sportegyesületben történő sportolással, vagy havi egy sportrendezvényen való részvétellel, amennyiben erre nincs lehetőségük, az iskolában biztosítják a maradék 2 órát sportkör keretén belül. A megemelt testnevelés óraszám hozadéka, hogy a tanulók képességeinek fejlődésére megfelelő hatást gyakorolt (Bognár 2019). Szlovákiában a testnevelés megjelenési formái Adamčák – Nemeč (2010) szerint: iskolai testnevelés (kötelező, nem kötelező), iskolán kívüli testnevelés (szervezett, szervezetlen), sportedzés, rekreáció. A testnevelésben megjelenő szervezési formák Szlovákiában Baráth László (2015) szerint a következőképpen alakulnak: reggeli torna, mely az első tanóra kezdetén vagy előtte kerül lebonyolításra. Testnevelési percek, melyek bármikor megvalósíthatók, tanóra alatt is akár, amikor a tanár érzi, hogy a gyermekek figyelme csökken. A tanórák közti szünetek rekreációs jellegű kihasználását leginkább a

nagyszünetben alkalmazzák, ami történhet a folyosón vagy az udvaron. Ezekon felül még a következő megjelenési formák jelennek meg az iskolákban: sport és testnevelés tantárgy, mozgás és rekreációs tevékenység az iskolai klubban belül (napköziben), és itt végzett mozgásos tevékenységek, szakkörök, iskolai sportversenyek, úszótanfolyamok, természetiskolák, természetben való gyakorlatozások (Baráth, 2015). A nevelési – oktatási folyamat legfontosabb eleme a tanóra. A kitűzött célok a tanórán valósulnak meg. A legfontosabb szervezési forma a testnevelésben is a tanóra. A tanórán kívüli nevelési – oktatási hatások megalapozása, irányítása, értelmezése is legtöbbször a tanórán történik. A nem kötelező testnevelésben kétórás foglalkozásokat tanegységeknek neveznek. A kötelező szervezési formákhoz tartoznak a tanfolyamok és kurzusok – télen a sítanfolyam, természetiskola, iskolaév keretében az úszótanfolyam. A keresztmetszetes tantárgy „élet és egészség védelme” befejező tanfolyama a középiskolai kurzusként jelenik meg. Az általános iskola alsó tagozatán az alapképzésben a mozgásos játékokat alkalmazzuk a mozgás fejlesztésére, felső tagozaton az általános iskolában és a közép fokú iskolák képzésében célirányú gyakorlatok alkalmazzuk, melyek különböző sportágban nyilvánulnak meg. A modern testnevelés oktatás része az újszerű modern testmozgás megszerettetését előirányozó sportlehetőségek beiktatása. A testnevelésben előírt szervezési formák közé tartoznak a természetben végezhető mozgások - gyakorlatok. A nem kötelező formák közé soroljuk a testnevelés szakköreit és a sportversenyeket. Érdeklődésorientált testnevelés formájához tartoznak a sportosztályok, iskolai sportklubok és testnevelési ünnepélyek. Általános szervezési formákból a testnevelésben is használjuk a kirándulásokat, előadásokat egyaránt.

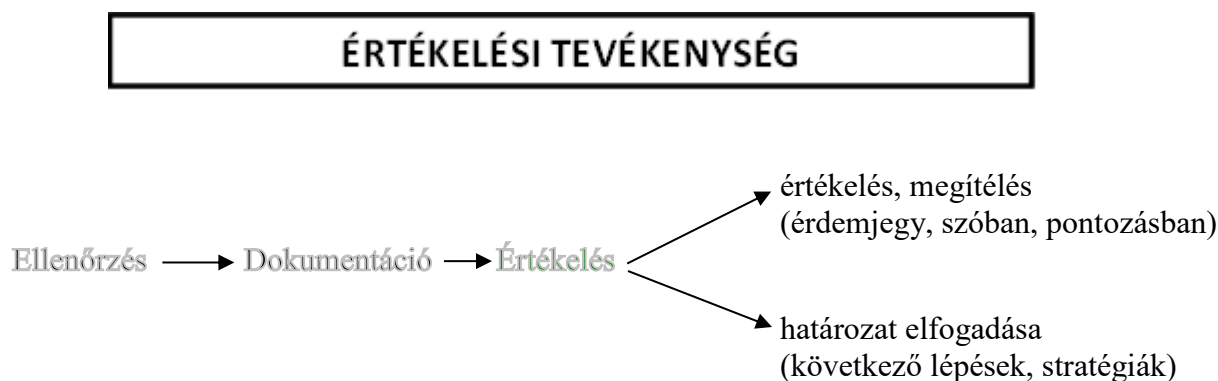
1.4 A tanulók értékelése a szlovák iskolai testnevelésben

Az elmúlt időben az értékelést két értelemben véve használták. Egy szélesebb értelemben véve a tanuló teljes körű tevékenységét vették figyelembe, amelybe beletartozott a tanuló megismerése, értékelése és aktivitása a testnevelés és a sporttevékenység területén. Szűkebb értelemben pedig az előbbi tevékenységből kiemelt egy –egy résznek az értékelését jelenti.



1. ábra: Értékelési tevékenység összetevői Antala alapján
(saját szerkesztés, Melicher et al. 2010)

Mint a fenti ábra is jól mutatja az értékelés tágabb és szűkebb értelmezését a mai értékelésnél jobban tükrözi a testnevelés oktatáson belül az értékelési tevékenység meghatározása (1.ábra). Jobban, átfogóbban mutatja a tanuló sokrétű tevékenységének értékelési módjainak komplexitását.



2. ábra: Értékelési tevékenység Antala alapján (saját szerkesztés, Melicher et al. 2010)

Az értékelési tevékenység értelmezése alatt a testnevelés és sportoktatásban, az iskolákban a következőket értjük: a tanulók állandó jellegű megfigyelése és értékelése. Mely épül az ismeretek megszerzésére (ellenőrzésére), sportteljesítmények - eredményeinek rögzítésére (dokumentáció), megítélésre, a személyiség fejlődésének értékelése, a tantervi anyag elsajátítása a sport és testnevelés anyagában, de beletartozik az iskolán kívüli (értékelés) sporttevékenység

is, mely elősegíti az értékelés és határozatok elfogadását, amely hozzájárul a tanulók besorolásához a mozgástevékenységük, intellektuális, pszichikai és szociális fejlődésük alapján (2.ábra) (Antala, 2010). Az ellenőrzés és az értékelés a testnevelés oktatás tanítás-tanulás folyamatában három témakör összegzésével tudjuk kivitelezni. Ide tartozik az adatgyűjtés, tesztek és az értékelés-osztályzás (Rétsági, Hamar 2004). A testnevelés oktatás tanulás –tanítás folyamata az egyén személyiségfejlesztésének célját kell, hogy biztosítsa (Bíróné et al. 2011).

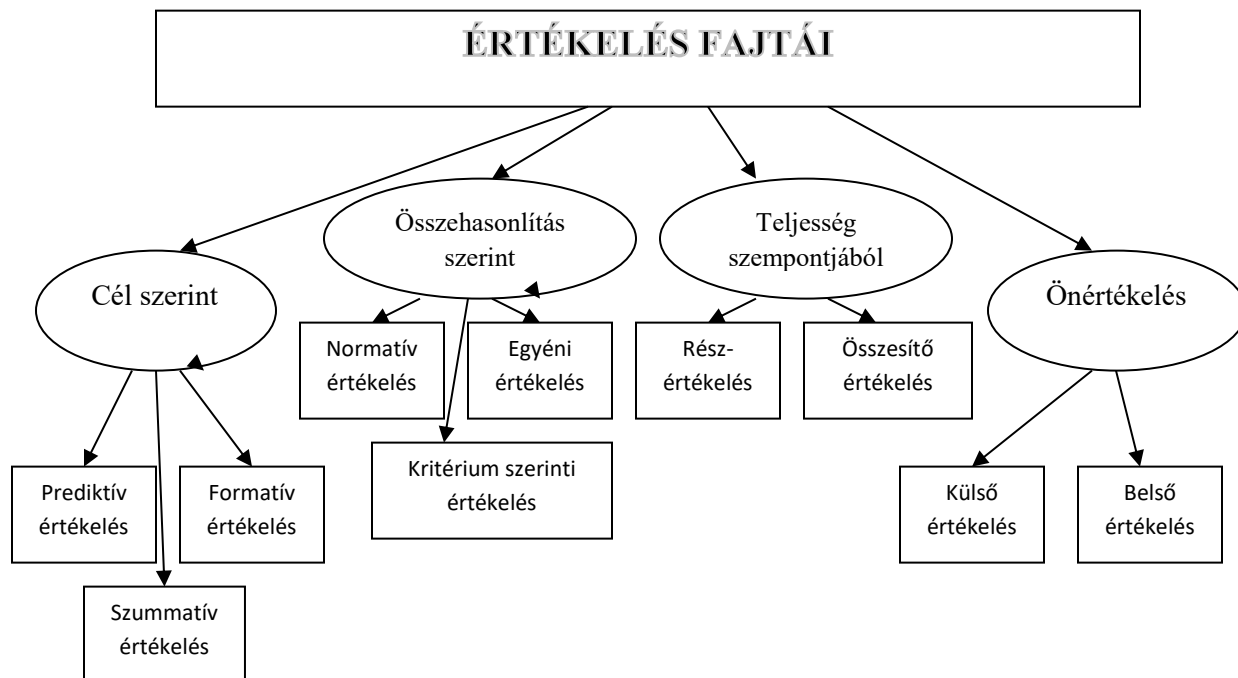
1.4.1 A testnevelés tantárgyon belüli fogalmak meghatározása és jellemzése (ellenőrzési tevékenység, mérés, értékelés, adatgyűjtés, érdemjegy, alapkövetelmények)

A tanulók értékelését, mindig megelőzik az ellenőrzési folyamatok a testnevelésen belül, melyek különböző módon kivitelezhetőek. A testnevelés oktatásán belül a többi tantárgyaktól eltérően az értékelésnek az osztályzáson keresztül tükröznie kell a testnevelés tantárgy sajátos funkcióját. A testnevelésben a testi tulajdonság fejlesztése és a tanterv által előírt készségek kialakítása az elsődleges cél, mégis figyelembe kell venni a testnevelés oktatásfolyamatában a személyiség fejlesztését, formálását. A követelmények közé tartozik az erkölcsi-akarati tulajdonságok fejlesztése, a közösségi magatartási képességek kibontakoztatása (Bély, Kálmánchey, 1981). Az értékelési folyamatnál alkalmazott egyes fogalmak: ellenőrzési tevékenység, mérés, értékelés, dokumentáció- adatgyűjtés, érdemjegy, alapkövetelmények. *Ellenőrzési tevékenység*: alatt értjük a pedagógus tevékenységét a testnevelés és sportoktatáson belül a tanuló időközi és teljes körű értékelésénél a nevelő-oktatói tevékenység során. A tanulók megismerése és megítélésének folyamatában ez az első egyik legfontosabb értékelő tevékenység, melyre épül a többi. *Mérés*: az ellenőrzés folyamán számos módszert alkalmazunk a testnevelés oktatáson belül, melyek közé tartozik a mérés. A testnevelés oktatáson belül az egyik leggyakrabban alkalmazott módszerek közé tartozik. A leggyakrabban alkalmazott mérési eszköz az iskolai testnevelésben a felmérés, ezek közül is leginkább a motoros képességek. A mérés alatt a teljesítmény eredményeit értjük, melyet mérhetünk méterben, másodpercekben stb.. *Értékelés*: szűkebb értelemben a mérési eredmények alapján való értékelés bizonyos kritériumok alapján. *Dokumentáció - adatgyűjtés*: a testnevelés oktatás folyamata alatt, az egyes eredmények, lejegyzésének ellenőrzésére és a megtett tevékenység értékelésének a lejegyzését értjük. *Érdemjegy*: egy olyan formája az értékelésnek, amely magába foglalja a tanuló testnevelés és sporttevékenységében elért eredményeket és aktivitásokat (részvétel), mely alapján a tanulót besoroljuk az elért eredményei

és aktivitásai szerint, különböző kvalitatív kategóriákba, érdemjegyi értékekbe. Melyeket az egyes értékjegy rendszer által meghatározott besorolás szerint értékelünk, ezt egyszerűen érdemjegyeknek nevezzük. *Alapkövetelmények*: az utóbbi időben egyre gyakrabban találkozunk az alapkövetelmény kifejezéssel. Az alapkövetelmény alatt értjük az testnevelés tanterv által előírt alaptananyag elsajátításának mértékét, azaz mit kell tudniuk, vagy mit kell tudniuk kivitelezni (tartalmi alapkövetelmény), és milyen teljesítmény szintet kell ebben elérniük (teljesítményi alapkövetelmény). Az alapkövetelmények alatt jelenleg, azt értjük, hogy az egyes iskola típus (Általános iskola befejezésével, Középiskola befejezésével) befejeztével a tanulóknak, milyen minimális követelményeknek kell megfelelniük. Ez arra szolgál, hogy összehasonlíthassuk az iskolatípusoknál az egyes iskolákat (Antala, 2001, 2010).

1.4.2 A testnevelés tantárgy értékelés fajtái

A szlovák testnevelés oktatáson belül az iskolákban különböző értékelési módokkal találkozhatunk. Minden oktató a számára legfontosabbnak tartott értékelési fajtákat alkalmazza a testnevelés oktatás során. Mivel nevelési tantárgyról beszélünk, ezért a testnevelésnek célja az élethosszig tartó mozgástevékenységek megszerettetése, ezért összetettebbé válik az értékelések módjai is a tantárgyon belül (3. ábra). A cél szerint három részre oszthatjuk az értékelést: predikatív értékelés: alatt a belépő értékeléseket értjük, az oktatás és egyes új tananyagok kezdetén. Erre azért van, szükség mivel ez támpontot adhat az oktató számára, hogy milyen követelményt állíthat fel a tanulókkal szemben. Ezek az információk segíthetik az oktató tervezési munkáját. A formatív értékelés: időszakos értékelés az oktatási tananyag egyes részeinél. Segítséget nyújt a részleges ellenőrzésben a tananyag egyes részeinél. Visszajelzés az oktató számára, hogy az egyes részfeladatokat, milyen mértékben sajátították el a diákok. Segít rávilágítani, hogy az egyes mozgásfeladatok mely szakaszaiban, milyen problémával küszködik a tanuló, ez egy visszajelzés a tanuló és az oktató számára, mely segítséget nyújt az esetleges hibák kiküszöbölésére, elhárítására. A szummatív értékelés: záró - végső értékelés, mely tartalmazza a feladatok elvégzésének értékelését, az oktatás hatékonyságának ellenőrzése. Bizonyítvány, tanúsítvány kiállítása szöveges vagy érdemjeggyel való értékeléssel történik.



3. ábra: Az értékelés fajtáit különböző szempontok szerint osztjuk fel. Antala alapján (saját szerkesztés, Melicher et al. 2010)

A szülők (törvényes képviselők) ismertetése mellett a következő képzésekre való feljogosítás is a cél (Antala, 2010). Az összehasonlítás szerinti értékelést szintén három részre osztjuk fel: normatív értékelés: értékelés, melynél figyelembe vesszük az adott iskola, iskolás csoport, osztály, populáció eredményeit és ehhez viszonyítva alakítjuk ki az értékelési normákat. A kritérium szerinti értékelés: értékelés, melynél a tanulót aszerint értékeljük, hogy a kitűzött célt milyen mértékben teljesítette, nem a többi diákhhoz viszonyítjuk teljesítményét, hanem önmagához képest elért eredményét értékeljük. Ezeket a célokat mindig az egyes tananyag elején kell meghatározni. Az individuális értékelés: ebben az esetben a tanuló önmagát értékeli, összehasonlítja a saját egyéni eredményeit. A teljesség szempontjából két értékelési oldalt alkalmazhatunk: - részértékelés: ez az értékelési forma arra szolgál, hogy összegyűjtsük az értékeléshez szükséges összesíthető részfeladatok adatait és - összesítő értékelés: az összesítő értékelés alatt az egyes iskolalátogatás főbb szakaszainál alkalmazzuk, (mint a félév, évvége), kifejezése érdemjeggyel történik, esetleg szöveges értékeléssel a bizonyítványban. Az önértékelés szempontjából két értékelési módot alkalmazhatunk: - külső értékelés: intézményes értékelés, olyan külső tényezők általi értékelés, amelyek nem vesznek részt közvetlenül a pedagógiai folyamatban, de azt befolyásolják. Ilyen külső tényezők az iskola vezetősége,

iskolaügyi szervek képviselői, szülők vagy más oktatók. A másik szempont a belső értékelés: olyan személyek értékelése, akik közvetlenül is részt vesznek a nevelésben, tehát a tanár, aki tisztában van a tanulók teljesítményével, a tanuló maga, aki saját magát is értékelheti. A tanulók egymást is értékelhetik, s ezáltal átérzik az értékelés felelősségét (Antala, 2001).

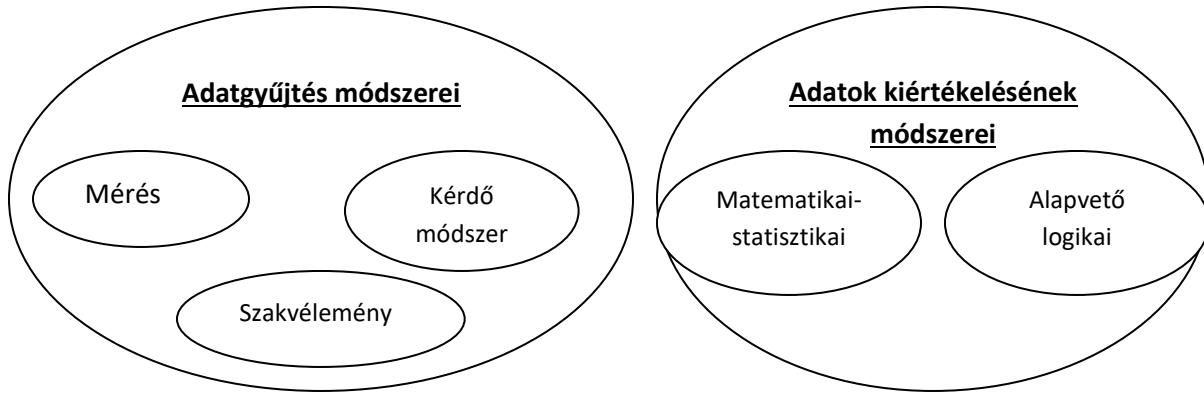
1.4.3 A testnevelés tantárgy értékelése, tárgya, módszere, eszköze

Az értékelés tárgya az, hogy a tanuló értékelése magában foglalja a testnevelés órán tanúsított hozzá állást, mely a kötelező tanóra keretén kívüli tevékenységre is kihat, mely hatással lehet az egészséges életmód fonatosságának kialakulására. A szlovákiai oktatási program alapján a testnevelés órán a következő szempontok alapján értékeljük a tanulókat: testi adottságokat, mozgásteljesítményt, a tanuló egyéni adottságait, sajátosságait figyelembe véve, az alap- és kiegészítő tanterv elemeinek, feladatainak elsajátítását az egyes iskolák tantervei alapján, melyen belül testnevelés és sportoktatás ismereteinek elsajátítása a cél, a tanulók mozgástevékenységét, a testneveléshez való hozzáállását, igyekezetét és szociális viselkedését (Melicher et al. 2010).

Fontosnak tartjuk, hogy az értékelésnél a tanuló megtanulja önmagát és saját tanuló társait is reálisan értékelni. A gyakorlat azt mutatja saját tapasztalatom szerint, hogy egymással szemben sokkal kritikusabban vélekednek, mint azt az oktató teszi. Ilyen esetekben érdemes előre lefektetni a szabályokat, melyek segítenek az értékelésbeli eligazodásban a tanulóknak. Számomra mindig is nagy kihívás volt az ilyen jellegű tanórák levezetése és tapasztalatszerzése. Pozitívan hatott a tanulókra is, hisz az önkritikán felül a mások munkájának az értékelését is megtapasztalhatták. Az adatgyűjtés módszerei az alábbiak lehetnek: *Mérés*: A tanuló képességeinek és e képességek fejlődésének megállapítása év elején, év közben és végén. Ezek a képességek fizikális egységek segítségével történnek, mint pl. időrendi, tér- és súlymértékegységek. Ebben az esetben különféle motorikus, funkciós és tudásalapú tesztek használunk. *Szakkvélemény*: ott érvényesül, ahol nem alkalmazható mérés. Ilyen esetekben minőségi értékelést alkalmazunk a mennyiségi mérésekkel szemben. Ilyen kiindulási pont a mozgások, feladatok megvalósításának esztétikai, tartalmi oldala. Hogy minél objektívabb legyen az ilyen értékelés, erre különféle normatív skálákat használunk. *Kérdő módszer*: beszélgetések, kérdőívek, anketók alapján realizálódik és összefüggések, állapotok és érdekek megállapításában realizálódik a tanítási folyamat során (4. ábra) (Melicher et al. 2010). Minden testnevelő tanár kialakít saját magának egy adott rendszert.

Az adatgyűjtés

Módszerek és eszközök melyeket az értékelésnél alkalmazhatunk.



4. ábra: Az értékelésnél alkalmazott módszerek és eszközök, Melicher et al. alapján.

(saját szerkesztés, Melicher et al. 2010)

Leginkább bevált módszer, amikor a tanuló fejlődését éveken keresztül tudjuk kísérni. Ez egyben visszajelzés nem csak a pedagógusnak, hanem a tanuló és szülei számára is.

1.4.4 A testnevelés tantárgyon belül az adatok kiértékelésének módszerei

Matematikai - statisztikai módszerek: segítségével megállapíthatóak az általános nyilvántartási jellemzők: aritmetikai átlag, meghatározó értékek, normák, skála. Többnyire statisztikai összefüggések magállapítására szolgálnak pl. korrelációs koeficient, t-teszt, Wilcox-teszt (Szököl, 2015). Alapvető logikai értelmezések: segítenek a megszerzett adatokból következtetéseket levonni. Ide tartozik az analízis, szintézis, indukció, dedukció, összehasonlítás, általánosítás. A tanulók testi fejlődésének, általános mozgási teljesítményének és funkcionális képességeinek értékelése (Antala, 2001).

1.4.5 A tanulók általános testi fejlődésének értékelése

Az iskolai tanulók mozgásteljesítményét és testi fejlődését különböző módszerek alkalmazásával tudjuk felmérni. Fontos része a testnevelés oktatásának, mely megjelenik a testnevelés órák

keretén belül az év elején és az év végén is. Szlovákiában a testnevelés oktatáson belül a sztenderd méréseket az év elején és az év végén is el kell végezni. Ezen eredmények megmutatják és egyben visszaigazolást adnak a tanulók fejlődéséről.

Alapadatok - BMI mérés:

- Testsúly: megmérjük minden tanuló súlyát.
- Testmagasság: antropométer, vagyis mérőrúd segítségével.

A BMI-index (Body Mass Index) a tanuló súlyának és testmagasságának hányadosa, s ez az érték könnyen összehasonlítható az adott ország, esetünkben Szlovákia populációs értékével (Poráčová et al.2016). A testmagasság és a testsúly mérésének, az adataiból kiszámolhatjuk a Body Mass Indexet (BMI). A nemzetközileg elfogadott BMI érték kiszámolására alkalmazható képlet alkalmazásával megkaphatjuk az adott értékeket, de a mai technikai vívmányok alkalmazásával az internet használatával is kiszámolhatjuk. Használhatunk OMRON BF 511 készüléket, amely ezt az értéket mindjárt ki is számítja. Figyelembe kell vennünk a számításoknál, hogy tanulókról van szó, ezért percentilis értékeket számolunk és nemekre is le kell bontanunk, mivel ezeknél a korosztályoknál a különbségek nagymértékűek. A tápláltság – akár a súlytöbblet, akár a súlyhiány – megítélésére a testmagasság és a testtömeg ismeretére épülő testtömeg index meghatározását ajánlja a WHO. (BMI = testtömeg osztva a testmagasság méterben kifejezett négyzetével) Mivel a gyermekek testfelépítése a felnőttkor eléréséig folyamatosan változik, ezért a felnőttkori határértékek nem használhatók a BMI gyermekkori alkalmazásához, ezért a kapott BMI eredményt egy az internetről (www.vital.hu) lehúzható táblázatba kell helyezni, ahol a gyermek életkorának és nemének megfelelő táblázati sorban megkapjuk a percentilis értéket. Ezt az értéket pedig a következőkben leírt felosztás szerint tudjuk értelmezni. A 3 percentiliséknél kisebb értékek *súlyhiányra* utalnak, ebben az esetben a pedagógusra egyben egy ellenőrzés is tartozik. Ezekben az esetekben itt vizsgálni kell a gyermekek egészségi állapotát, figyelembe kell venni a szociális és a táplálkozási körülményeit. Ellenőrizni kell, hogy otthonában biztosított-e számára a megfelelő, rendszeres mennyiségű és minőségű táplálék felvétele. A 3 és 10 percentilis közötti értékek *sovány* gyermekre utalnak, akiknél a tápláltságban bekövetkező változásokat időről-időre ellenőrizni kell. Alkati adottság is befolyásolhatja. A 10 és 75 percentilis közé eső értékek *megfelelő* tápláltságot mutatnak. A 75 és 90 percentilis közé eső értékek már *túltápláltságra, súlyfeleslegre* utalnak. Minél közelebb van a gyermek BMI értéke a 90. percentiliséhez, annál nagyobb esély

van az elhízásra. A rendszeres testmozgásra és a táplálkozásra oda kell figyelni. A 90 és 97 percentilis közötti gyermekek *túlsúlyosak*. Akkor kell főleg odafigyelni a gyermekre, ha a súlytöbbletet szemmel láthatóan nem a túlfejlesztett izom adja. Javasolni kell mind a szülőknek, mind a gyerekeknek a rendszeres testmozgást és a táplálék helyes mennyiségi és minőségi arányára való odafigyelést. Ajánlatos a gyermekek BMI értékének ellenőrzése. A 97 percentilisnél nagyobb BMI értékek esetén *kóros elhízásról* beszélünk. Az elhízás okainak tisztázására a gyermekeket a megfelelő szakorvosi ellátásra kell javasolni, ezzel megelőzhetünk különböző betegségeket (pl.: magas vérnyomás, cukorbetegség, mozgásszervi elváltozások stb.) rendelésre ajánlatos utalni (www.vital.hu). Ezen eredmények értelmezése visszajelzést ad az oktatóknak, hogy a szülőket is figyelmeztetve az egészségre káros hatással levő információkat megoszthatják. Közösen a tanulókkal is lehet elemezni az eredményeket a megfelelő korosztálynál. Kialakíthatjuk bennük az igényt arra, hogy oda figyeljenek a saját egészségükre. A következő mérési érték a *WHR index* számítása, mely a derékbőség (cm) - mérés mérőszalag segítségével (a levegő kifújása végén) és a csípőbőség (cm) - mérése mérőszalag segítségével (pihenj állásban a csípő legszélesebb részénél mérünk). A WHR-index (Waist to Hip Ratio) kiszámítható ha a derékbőség értékét elosztjuk a csípőbőség értékével. Ha az érték lányoknál meghaladja a 0,85-öt, fiúknál pedig az 1-et, az már jelzi a törzs belső zsírosodásának a jelenlétét. A kisebb mért értékek azt jelzik, hogy a törzs belső részében található zsír eloszlása megfelelő mértékű (Antala, 2001). Az utóbbi években ezen mérés eredményeit előrébb helyezik, mint a BMI értékeket. A legtöbb tanuló, ha megfelelő információt kap az értékek helyes értelmezéséről, maguk is inspirálódnak, hogy jobban oda figyeljenek testi épségükre egészségükre (Melicher et al. 2010).

1.4.6 A tanulók kondicionális mérései

Az általános mozgási teljesítmény mérése az általános iskola felsőbb évfolyamaiban kap jelentőséget, mivel míg az alsóbb évfolyamokban a helyes testmozgás és testtartás elsajátítása a legfőbb cél, a felsőbb évfolyamokban fokozatosan rátérünk a kondicionális képességek fejlesztésére is.

Az általános iskola felsőbb évfolyamaiban a legelterjedtebb teszt a következő mérésekből áll:

☺ Helyből távolugrás ☺ Felülés 60 másodperc alatt

☺ Csónakfutás, 4 x 10 méter, csónakfutás 10 x 5m (alapiskolákban) ☺ 12 perces futás

A középiskolákban alkalmazott teszt-csomag a következő elemekből áll:

☺ Helyből távolugrás ☺ Felülés 60 másodperc alatt

☺ Csónakfutás, 4 x 10 méter ☺ 12 perces futás

A kapott eredményekből számítógépes program segítségével diagramot is készíthetünk, ezeken jól megállapítható és összehasonlítható az egyéni és csoportos teljesítmény a normával szemben. Az utóbbi években a gyakorlat azt mutatja, hogy a norma által előírányozott értékeket, ritkán tudják figyelembe venni, mivel az eredmények nem felelnek meg a normának. Ezért számos oktató az osztály vagy évfolyamhoz viszonyítja az eredményeket. A 12 perces Cooper teszt esetében az alsó tagozatos tanulóknál nem igazán alkalmazható, mivel a kutatások azt mutatják (Oláh 2009), hogy az alsó tagozatos tanulók esetében, akik nem sportolnak rendszeresen az erő beosztás még nem igazán fejlett. Ebben az esetben inkább a 20 m ingafutást alkalmazása ajánlott az aerob állóképesség vizsgálatára (Oláh, 2009). Természetesen az oktatóknak figyelembe kell venniük a tanulók egyéni teljesítő képességeit is. Nem lehet mindenkire egységesen rá kényszeríteni az egyes eredmények besorolását. Az egyéni differenciált értékelések módszerét is kell alkalmazni. A mozgás teljesítmény normáit, alapkövetelményeit – sztemnderdek - kimeneti teljesítmény értékeit Sivák dolgozta ki. Az általános iskola elhagyásakor a diákok 75% kellene, hogy teljesítsék az alapkövetelményeket (sztenderdek). A mozgásos teljesítmény normái az általános iskola felső tagozat befejezése idejére a következők (Sivák et al. 2001) (5. ábra). Természetesen nem elfelejtve, hogy a szlovák oktatásban az általános iskola 9 évfolyammal rendelkezik, és átlagosan heti két sport és testnevelés órával. Újkeletű felmérést is beiktattak a 2018/2019-es tanévtől kezdve, az általános iskolák első évfolyamai számára, ahol felméri a tanulók körében október vagy november hónapban a következő tesztek: hajlékonyság mérés- ülésben előre nyúlás (Moravec et al., 2002), botgyakorlat (Šimonek, 2015), függés hajlított karral (Ronai, 2014), helyből távolugrás (Moravec et al., 2002), felülés (Whiting et al., 1999), labdagurítás – három labdával (Šimonek, 2015), ingafutás (Moravec et al., 2002), zászlós fogó (Šimonek, 2015). Ezeket az eredményeket a testnevelő tanárok elküldik a minisztériumba és ott az eredményeket feldolgozzák és az adott tanév júniusára elkészítik az elemzést. E felmérés célja, hogy júniusra az adatok elemzése alapján megfogalmazzák egyénre szabva, hogy az adott tanulónak milyen jellegű sporttevékenységeket ajánlanak, melyet egy tanusítvánnyal igazolnak.

Tesztek	Fiúk	Lányok
Helyből távolugrás Felülés 60 mp alatt 4x10 m-es csónakfutás	180 cm 40 drb. 12,5 sec alatt	160 cm 35 drb. 13,5 sec. alatt
10x 5 m-es csónakfutás 12 perces futás Ingafutás	23 sec 2 200m 45 szakasz	25 sec. 1 750 m 32 szakasz

5. ábra: A sport és testnevelés tantárgy teljesítmény alapkövetelményei az általános iskolások számára-Szlovákiában (saját szerkesztés, www.minedu.sk)

A sport és testnevelés tantárgy teljesítmény normái középiskolások számára, melyet a középiskolát befejező diákoknak 60%-nak kellene teljesítenie (Melicher – Slezák et al., 2004) a következő 6. ábra mutatja.

Tesztek	Fiúk	Lányok
Helyből távolugrás Felülés 60 mp alatt 4x10 m-es oda -vissza futás 12 perces futás	220 cm 43 drb. 11,3 sec alatt 2 475 m	164 cm 35 drb. 12,8 sec. alatt 1 862 m

**Mozgásos teljesítmény alapkövetelményei
középiskolások számára**

6. ábra: A sport és testnevelés tantárgy teljesítmény alapkövetelményei középiskolások számára Szlovákiában (saját szerkesztés, www.minedu.sk)

1.4.7 A tanulók mozgáskészségének és ismereteinek értékelése

Az előírt testnevelési tananyag elsajátításának értékelése különböző feltételekhez köthetők. Az oktatás különböző szintjein különböző előírások vannak érvényben. Az előbb felsorolt teljesítményi elvárások mellett meg van szabva, hogy a tanuló a tananyag hány százalékát

köteles elsajátítani. Ez az általános iskolában 75 százalék körül mozog, középiskolában 60 százalék körüli ez az érték. Ennek megállapítására teljesítménytáblázatok, tesztek nyújtanak támpontot. A szakvélemény által kidolgozott különféle mozgásos- és tudásszint felmérő tesztek segítségével, ezek megállapíthatók. Léteznek skálák, amelyek összehasonlíthatóak a nemzetközi normákkal és az országos standarddal is. Ezen kívül alkalmazhatóak ellenőrző gyakorlatok is, hogy a tanuló mennyire sajátította el az adott tananyagot. Az ismeretek helyes alkalmazása, megjelenése a testnevelés és a sport alkalmával, ebben az esetben beszélhetünk, hogy a tanuló a képesség szintjén elsajátította az adott anyagot. Az egyes tematikus egységek befejezésével az oktató, beszélgetés módszerét (kérdésfeltevések, szituációk megoldásának lehetőségeinek feltárása, probléma megoldás) alkalmazva meggyőződhet, hogy a tanuló mennyire sajátította el a tananyag elméleti és ennek gyakorlati alkalmazásának szintjét. Az értékelés megnyilvánulhat a gyakorlatok végzése közben, vagy annak befejeztével szóban, dicséretben, buzdításként, melyek a nevelés pozitív érzelmeket keltő módszerek közé tartoznak (Dobay, 2005). Az ismeretek közé soroljuk, hogy a tanuló az adott időszak világvversenyeivel kapcsolatban legyen tájékozott a sport területén, az olimpiai játékokkal és annak küldetésével legyen tisztában. Ezeket az információkat beszélgetés formájában, vagy egy-egy híres sportoló meghívásával és a vele folytatott beszélgetéssel is érdekesebbé tudjuk tenni. Érdemes a szlovákiai olimpiai klubokkal felvenni a kapcsolatot, akik rendszeresen szerveznek ilyen jellegű foglalkozásokat, kiállításokat (működik Dunaszerdahelyen a Csallóközi Olimpiai Klub: vezetője Ing. Németh Jolán, Ipolyságon a Szokoly Alajos Olimpiai Klub: vezetője Mgr. Révész Ferenc, természetesen még sok más helyen az országban aktívan működnek ezek a klubok). Természetes, hogy a szlovákiai magyar lakta vidékeken a Magyarországi élsportolók meghívása is létjogosultságot nyernek, mivel figyelemmel kísérik a nemzet sportolójának eredményeit.

1.4.8 A tanulók viszonya a mozgástevékenységhez és a szociális megnyilvánulásaik értékelése

Értékeljük még a tanulónak a testnevelés-tantárgyhoz való hozzáállását, szociális viselkedését, ami főként a fegyelemben nyilvánul meg. A tanuló értékelésénél figyelembe vesszük a következő tulajdonságokat: az egyes órákon való tevékenységét, megnyilvánulását, mely tartalmazza az önállóságot, igyekezetet, alkotó képességét - kreativitását, együttműködést. Természetesen figyelembe vesszük a testnevelés órán való megjelenést, melybe bele tartozik a

tornafelszerelés és átöltözködés a testnevelés órára. Az értékelésnél segítségünkre lehetnek a különböző táblázatok, vagy füzetek, melyekbe jegyezhetjük a tanulók tevékenységét, különböző szempontok alapján. A teljesítmények mellett helyet kapnak itt az aktivitás, önállóság, akadály leküzdéssel kapcsolatos feljegyzések. Számos szempontot alakíthatnak maguk az oktatók is, de ezeket mindig kell ismertetni a tanév elején a tanulókkal, hogy tudják milyenek az elvárások irányukban.

1.4.9 A testnevelés tantárgyon belül az értékelés alapelvei

A folyamatos ellenőrzés és értékelés nagyban motiválja a tanulókat az egyenletes munkavégzéshez. Fontos, hogy a tanulók számára a testnevelő tanár ellenőrző és értékelő tevékenysége kiszámítható előre közölt tevékenység legyen. Ez a folyamat még fokozottabb nevelői hatást ér el, ha a tanuló által vezetett és a tanár által hitelesített teljesítményfüzetben ez vezetve van (Szatmári, 2009). A modern értékelés alapelvei a testnevelés oktatáson belül Mikuš (1995) szerint: *Komplex értékelés alapelve:* figyelembe vesszük a testnevelés egész évi folyamatát, s ezen belül az érintett tanuló aktivitását, testi adottságait, fejlődését, teljesítményét, igyekezetét s ezek viszonyát a normával összehasonlítva. *Relatív értékelés alapelve:* a fő hangsúlyt a tanuló individuális értékelésére helyezi. Figyelembe veszi az objektív tényezőket is, mint pl. a tanuló szociális háttere, egészségi állapota és lehetőségei. *Az értékelés optimális pedagógiai klímájának a bebiztosításának az alapelve:* nagy hangsúlyt fejez a gyermek motivációjára. Nagy toleranciát fektet a tanuló adottságaiba, figyelembe veszi, milyen gyakorlatokat szeret a tanuló, igyekszik őt motiválni az érdemjeggyel, dicsérettel. Ez a fajta módszer igyekszik megfelelő atmoszférát teremteni a testnevelési órákon, az egyes gyakorlatokat igyekszik gondtalan játékká fejleszteni. Lényege, hogy megszerettesse a tanulóval a testnevelést és az óra felesleges stressz és gátlások nélkül történjen. *A tanulóknak az értékelésbe való aktív bevonásának az alapelve:* lényege, hogy az értékelés nem csupán a tanár kompetenciája. A tanuló így meg tanul figyelni magára, önkritikát, önfegyelmet tanulhat, tudatosítja, hogy saját érdeke az egészsége, meg tanulja használni a különféle táblázatokat és meg tanulja értelmezni is az adatokat (Mikuš, 1995).

1.4.10 A testnevelés tantárgyon belül az osztályzás és szöveges értékelés

Az ismeretek elsajátításának mértékéről az ellenőrzés útján győződhet meg az oktató, melynek eredményeként a testnevelés érdemjegyében nyilvánul meg. Az érdemjegyeknél a következő szempontokat kell figyelembe venni: - személyiség vonások alakulása, - teljesítményben való fejlődés, - egyenletes teljesítmény nyújtása, - a sport és a testedzés igénnyé válása (Bély, Kalmánchey, 1981). Már a múltban is vita tárgya volt itthon és nemzetközi szinten is a tanulók jegyek általi értékelése. Egyre többen vitatják a jegy általi értékelést, megszüntetésük azonban mindig akadályba ütközik. Előreláthatólag azonban valószínűsíthető a jegy általi értékelés megszüntetése az általános iskola alsó tagozatán. Sokan leginkább a testneveléstől vonnák meg a jegy általi értékelést, mivel a gyerekek nem rendelkeznek egyforma testi adottságokkal. Ugyanakkor ez azt is jelenthetné, hogy a többi tantárgy jegy általi értékelését is meg lehetne szüntetni, hiszen más tantárgyból sem rendelkeznek egyforma előfeltételekkel és adottságokkal a tanulók. Ez a vita sokkal inkább az osztályzás megkérdőjelezhetőségére mutat rá, hiszen az érdemjegy a legtöbbször nincs összhangban a tanulók tudásszintjével, képességeivel, de még a jövőbeli esélyeikkel sem. Valószínűleg az osztályzatnak inkább motiváló szerepének kéne lennie. A szlovákiai általános iskolák 55 százaléka nem is használ osztályzást a testnevelési órán, értékelésére mindössze az „teljesített - nem teljesített” értékelést használják, ami viszont európai viszonylatban meglehetősen szegényes értékelésnek számít. Arról, hogy a tanulók szöveges értékelésben vagy osztályzásban részesülnek-e az Iskolatanács dönt. A legtöbb alsó tagozaton, lassan újból visszatérnek az osztályzásra, ahol a differenciált értékelést veszik leginkább figyelembe az oktatók. A tanterv által előírt tananyag elsajátításában az alsó tagozaton, első sorban a játékos módszer alkalmazása a legfontosabb. Hisz itt a képességek elsajátítása tovább fejlesztése a cél, amire később a sportági mozgásokat lehet ráépíteni. A játék a gyermekkorban és az ifjúkornak alapvető tevékenységi formái közé tartozik, a felnőttkorban inkább kiegészítő tevékenységnek számít (Istvánfi, 2006).

„.....a mérés és értékelés korántsem egy leegyszerűsített iskolai követelményekhez igazodó szelekció velejárója, ahogy régebben látták. A tényleges iskolai tanításon belül is a szabályozás nélkülözhetetlen eszköze, minthogy rendszeresen tájékoztat a megtett útról.”(Kiss, 1978).

1.5 A természetben végezhető sporttevékenységek a Szlovák Állami Oktatási Programban

A hazai sportturizmus tömegbázisát véleményem szerint mind a mai napig az iskolás korosztály alkotja. Ez onnan adódik, hogy az iskolai tantervek kötelezően választhatóan írják elő a sporttáborok szervezését, ezért fontosnak tartottam, hogy részletesen elemezzem (dokumentumelemzés) az állami oktatási programot, dokumentumokat (tanterveket, ISCED), az iskolai korcsoportonkénti eltéréseket. A természetes környezetben végezhető sporttevékenységek fejlődésének szlovákiai gyökereit Comeniushoz vezetik vissza, aki felismerte, hogy a tanulókkal meg kell ismertetni a természetet. A földrajzi adottságok adta lehetőségeket az ország nagymértékben beleépíti az iskolai testnevelés tanterveibe. Az iskolai testnevelés tantervei lehetőségeket nyújtanak a pedagógusok és a tanulók számára, hogy az iskolai oktatáson belül részt vehessenek különböző sporttanfolyamokon, melyek alkalmával kialakulhat az egészséges életmódhoz való pozitív viszonyuk. A Szlovák Köztársaság Oktatási, Tudományos, Kutatási és Sportminisztériuma által előírt tantervekben a turisztika-természetjárás, sízés, úszás található meg, ezen felül még a kerékpározás, sífutás és a snowboardozás. Régmúlt hagyományokra tekint vissza az ország az egyes sportok terén, és ezt kihasználták a tantervek kialakításánál is. A sportok közül legfőképpen a túrázás-természetjárás, sízés és az úszás élvez prioritást (Melicher - Slezák 2000). Nádori (1986) szerint „a természetjárás a természet szeretetén alapuló testedzés, kikapcsolódás és szórakozás céljából a természetben, erdőben, mezőn végzett mozgás. Hozzásegít az egészség, a munkaképesség és az erőnlét megőrzéséhez. A szabadidő hasznos eltöltésének, a testi és lelki felüdülésnek egyik legfontosabb módja, amellyel együtt jár a természettudományos és kulturális ismeretek elsajátítása is. Természetjárás közben a közösség érdekei sokszor az egyéni érdekek fölé emelkednek, és így rendszeresen nyílik alkalom egymás segítésére és a bajtársiasság, a közösségért végzett munka gyakorlására.” (Nádori 1986, 969.p.). Az iskolákban a táborok megszervezése és az azokon való részvétel jelentős szerepet tölt be a tanár-tanuló interakciós kapcsolatában, amely kellő motiváltságot jelent a gyermekek számára a mozgással való kapcsolat kialakításában (Pukánszky 2017). A motiváció a tanulók számára igen fontos tényező, hogy a későbbiekben, a szabadidejükben ezeket a mozgástapasztalatokat aktívan használják (Müller et al. 2007). A gondolatok további folytatása arra utal, hogy a gyermekkorban átélt pozitív hatások a felnőttkori üdülésekre, az egészséges életmódra bizonyos fokú hatást gyakorolnak. Fontos szempont, hogy a fiatalok megszeressék a sporttevékenységeket és az

életük fontos részeivé váljanak, hisz így később, felnőttkorban nagyon sok betegség megelőzésében segítheti őket. A „turisztika” (magyar szaknyelvben természetjárás) egy fontos eleme a szlovákiai testnevelésnek, egy komplex tevékenység, melynek fő célja az aktív mozgás megszerettetése, az új természeti szépségek, kulturális emlékek megismerése (Ludvík 1986). Hasonló definíciót használnak Junger et al. (2002), Bendíková (2008), Žiškay et al. (1999), Kostencka (2007), Napierala és mtsai. (2009), miszerint a turisztikát egy speciális utazásnak nevezik, melynek része az aktív mozgás, és az ismeretszerzés. A természetben való sportolás a rekreáció területén belül az egyik leggyakrabban végzett mozgásos aktivitások közé tartozik kortól, nemtől és szociális helyzettől függetlenül (Pach 2009). Ezeket a gondolatokat figyelembe véve alakították ki a sport és testnevelés tantervét a különböző oktatási intézmények számára. Az egyes oktatási intézményekben a korosztályoknak megfelelő tanterv által előírt teljesítményi elvárások találhatók. Az óvodások számára a természetjáráson (turisztikán) belül a hosszabb séták megtétele és a természet megismerése a cél. Az óvodások esetében a monotonitás tűrése igen alacsony, ezért a séták során érdekes tevékenységekkel kell színesíteni a gyaloglást. Az alsó tagozatos kisdíjakok számára ez a táv már hosszabbodik (10 km), amelyet kitölthetünk különböző természetvédelmi és környezetvédelmi feladattal. A felső tagozatosok számára már a természetjárás (turisztika) része a térképészeti alapismeretek elsajátítása. A középiskolások az eddigi ismeretek mellett elsősegély nyújtási feladatokkal is megismerkednek. A sízés területén is minden iskolatípus számára megvannak a pontos feladatok, a legkisebbek elkezdik a síléc használatát, és fokozatosan a sízés technikáját sajátítják el az egyes iskolatípusoknál. Az alpesi sízésen kívül a felső tagozatosok és a középiskolások elsajátítják a sífutást is. Megtanulnak felvonózni, különböző akadályokat kikerülni, biztonságosan sízni. Az úszás területén a vízhez szoktatástól a legalább két úszásnem elsajátításáig kell eljutniuk a tanulóknak. A vízbiztonság kialakításán kívül a középiskolások már a vízből mentés ismereteivel is megismerkednek. Kerékpározás során a kezdeti ciklikus mozgás elsajátításától kezdve a szervezett kerékpártúrákon való részvételig kell eljutnia a tanulóknak. Elsajátítják közben a közlekedési szabályokat, ügyességi feladatokat végeznek, miközben megismerik a környezetükben levő kulturális helyszíneket. Ezek a tantervi előírások 2008-ig voltak érvényben (Melicher- Slezák 2000) (1. táblázat). Szlovákiában 2008 szeptembere óta az iskolai Oktatási és Nevelési Törvény biztosította az iskolák nagyobb szabadságát és autonómiáját. Nagyobb aktivitást, felelősséget hárítva ezzel a pedagógusokra az oktatási- és tanulói kompetencia fejlesztésében, folyamatában.

1. táblázat: A minisztérium által előírt tantervi dokumentumok javaslatai az egyes oktatási intézmények számára – Szlovákiában (Dobay 2007)

Iskola-típusok	Óvoda	Alsó tagozat	Felső tagozat	Középiskola	Egyetem (ped. szakosok)
Turisztika	3km-t teljesíteni kisebb pihenőkkel	10 km-t teljesíteni kisebb pihenőkkel	10 km-t teljesíteni térképészet, alapismeret	10-20 km-t teljesíteni Elsősegélynyújtás	10 –20-30 km-es túrák teljesítése
Sízés	járás, csúszás egyenes terepen, siklás mérsékelt lejtőn	siklás mérsékelt lejtőn, sebesség uralása ívek használatával	Egyenes siklás ívek használata, felvonók használata,	Rézsútsiklás, lendület a hegy felé, alaplendület, párhuzamos lendületek	sízés, Páros léccel való forgatás, meredek terep teljesítése
Úszás	vízhez szoktatás, vízben való játék, merülés,	50 m leúszása, startfejes tech. kivitelezése	100 m úszás F-gyorsúszás, L-mellúszás, forduló, Startfejes	az úszás technikák elsajátítása, vízből mentés ismerete	100 m két-három úszásnem teljesítése, vízből mentés ismerete
Kerékpározás	ciklikus mozgás kialakítása	ügyességi feladatok elsajátítása	20-30 km teljesítése egy nap,	50-60 km teljesítése naponta	80 – 100 km teljesítése egy nap

Az Állami Oktatási Program ISCED (The International Standard Classification of Education) szintén támogatja a természetben végezhető sporttevékenységeket és a nem hagyományos, újszerű sportlehetőségeket. Az ISCED-en belül műveltségi területeket különítenek el, mint például a „Mozgás és egészség” („Zdravie a pohyb”). Az ISCED 1, ISCED 2 és az ISCED 3-on belül „testnevelés” megnevezés a tantárgy megnevezése megváltozott „sport és testnevelés”-re (telesná a športová výchova) (Antala - Labudová - Górný 2010). Az új oktatási program testnevelés részében, melyet egy testnevelőkből álló csoport alkotott (Antala-Labudová 2008, Kršjaková 2008, Mikuš-Bebčáková-Modrák 2008, Šimonek 2008) egy teljes tematikus részben jelenítik meg a „Természetben végezhető és idényjellegű sporttevékenységek”-et, melyekbe a következő sportok tartoznak: úszás, turisztika-természetjárás, korcsolyázás, sízés, kerékpározás, snowboardozás, görkorcsolyázás, rollerezés stb.(Macejková et al. 2005). A természetben való sportolás a rekreáció területén belül az egyik leggyakrabban végzett mozgásos aktivitások közé

tartozik, kortól, nemtől és szociális helyzettől függetlenül (Pach 2009, Bendíková 2008). Az Állami Oktatási Programon belül megjelenő kulcskompetenciák közül a gyermek sokoldalú fejlődésével leginkább a természetben végezhető sporttanfolyamok keretein belül az óvodai tantervben (ISCED 0) a pszichomotoros kompetenciák (a test minden részének tudatos használata, a mozgásigény kielégítése, lokomóció, a természetes akadályok leküzdése) foglalkoznak. A tanterv a kompetenciákon kívül tartalmaz három műveltségi területet, melyekből a perceptuális-motoros területen belül található meg a sporttevékenységekre irányuló feladatokat, amelyeket a tartalmi és a teljesítményi sztemderdek alapján tudunk végigkísérni (www.minedu.sk). Az alsó tagozaton (ISCED1) a testnevelés dominánsan a mozgás tökéletesedésére irányul. A tematikus egységek közül megemlíjtük a számunkra jelentőséggel bíró „tevékenységek a természetben és idényjellegű mozgástevékenységek“-et, amely minden évfolyam számára az összóraszám 10%-át teszik ki. A tanterv előírja, hogy az életkorukhoz mérten sajátítsák el az alapkészségeket úszásból, turisztikából, korcsolyázásból, síelésből, kerékpározásból stb. hogy ezeket az életben és a sportban megfelelően tudják alkalmazni.

A következő ismeretek kell elsajátítani:

- úszás - alapismeretek az úszás jelentőségéről, az alapvető úszókészségről, és a szabadidőben történő úszás alkalmazásának lehetőségeiről,
- turisztika és mozgás a nyári természetben - alapismeretek a turisztika jelentőségéről, fajtáiról és módjairól, túrázás és a természetben való tartózkodás - alapvető készségek, kerékpártúra, információk a turisztika alkalmazásának lehetőségeiről a szabadidőben,
- síelés és mozgás a téli természetben - tevékenységek és játékok szánkókkal, játék a hóval és a hóban, alapismeretek a síelés jelentőségéről, alapvető síelő mozgáskészségek, információk a síelés alkalmazásának lehetőségeiről a szabadidőben,
- korcsolyázás és jégen való mozgás - csúszkálás és játék a jégen, elemi ismeretek a korcsolyázás jelentőségéről, alapvető korcsolyázó mozgáskészségek, információk a korcsolyázás alkalmazásának lehetőségeiről a szabadidőben,
- kerékpározás - elemi ismeretek a kerékpározás jelentőségéről, alapvető kerékpározó mozgáskészségek, információk a kerékpározás alkalmazásának lehetőségeiről a szabadidőben (www.minedu.sk).

Idényjellegű tevékenységek megvalósítása különféle környezetben, különféle változatokban. A szervezési formák között megtaláljuk a természetiskola (az idényjellegű sporttevékenységek aktív kihasználása a természetben különböző évszakokban), gyakorlatok a természetben (minden évfolyamban évente kétszer 4 óra terjedelemben). A korcsolyázás, szánkózás, sielés, kerékpározás olyan tevékenységek, amelyeket azokban az iskolákban lehet megvalósítani, ahol adottak erre a feltételek. További lehetőség ezeket a feltételeket kialakítani természetiskola megvalósításával például téli időszakban a téli sportokra helyezve a hangsúlyt. Az úszás kapcsán az alapfokú úszótanfolyam megvalósítása is nélkülözhetetlennek számít az alsó tagozaton (Kalinková, Kršiaková, Novotná, 2009). Az Állami Oktatási Program tartalmazza a felső tagozatosok számára a természetben végezhető különböző sporttevékenységeket. Az alapkötelező tematikus egységbe beletartozik az úszás. A választható tematikus egységek tartalmazzák a következő sporttevékenységeket: nem hagyományos sportok, korcsolyázás, görkorcsolya, snowboard, fitness, aqua-aerobik, hoki, táncok stb.. Az úszáson belül a tanulóknak 200 m kell tudnia úszni, startfejes indításával egy vagy több úszásnem alkalmazásával. A szezonális sporttevékenységek közül a sízésnél átlagos szintet kell elérnie a különböző sízési technikákban, mint a lesiklásban és a sífutásban. A természetben végezhető tevékenységek esetében a tanulóknak el kell sajátítaniuk a biztonságos mozgást a természetben, a táborozás alapvető ismereteit, hogy később ezek az ismeretek alapot nyújthassanak számukra az életben. A szervezési formák között megtaláljuk a síképzés megszervezését (5-7 nap), vagy az úszóképzés megszervezését napi bejárással, vagy egyhetes képzésként (5-7 nap). Az 5.-6. évfolyam részére 4 óra terjedelemben évente kétszer szerveznek testmozgást a természetben, a 7.-9. évfolyam számára mindezt 5 óra terjedelemben (Bebčáková, Mikuš, Šimonek, 2009). Az Állami Oktatási Program középiskolások számára tartalmazza a természetben végezhető sporttevékenységeket. A természetben való tartózkodást és a környezeti változásokra való alkalmazkodást. A következő sportokból választhatnak: sízés, sífutás, snowboard, nordic walking, kenuzás, evezés, úszás, turisztika-természetjárás, görkorcsolya, biatlon, tájfutás, kempingezés, kerékpározás, falmászás, abseiling stb.. A feladat az, hogy a tanulók felkészültek legyenek a környezeti változásokra, természeti környezetben tudjanak különböző sporttevékenységeket végezni. Sajátítsanak el legalább egy nyári, egy téli és egy vízi sporttevékenységet készség szinten. Képesek legyenek az egészségük megőrzése érdekében különböző természetben végezhető sporttevékenységekre. A természetben a tanulóknak négy év

alatt két sporttanfolyamon kellene részt venniük: úszótanfolyamon és sí- vagy snowboard kurzuson. A szervezési formák közül a tanfolyamforma alkalmazása jelenik meg a középiskolában. Az 1. évfolyam számára a sí- vagy snowboard tanfolyam, a 2. évfolyamban a nyári sporttevékenységek a természetben, mint a tökéletesítő úszótanfolyam, természetjáró tanfolyam. A 3. évfolyam részére pedig az „egészséges életmód védelme” című tanfolyamot szerveznek az iskolák (Šimonek, 2009) (2. táblázat). A természetben végezhető sporttevékenységek közül a tájékozódási futásnak az alapjait is elsajátíthatják. Kezdve a kijelölt útvonaltól, a térkép alapú tájékozódáson keresztül a mátrixos és a GPS alapú tájékozódást a természeti környezetben.

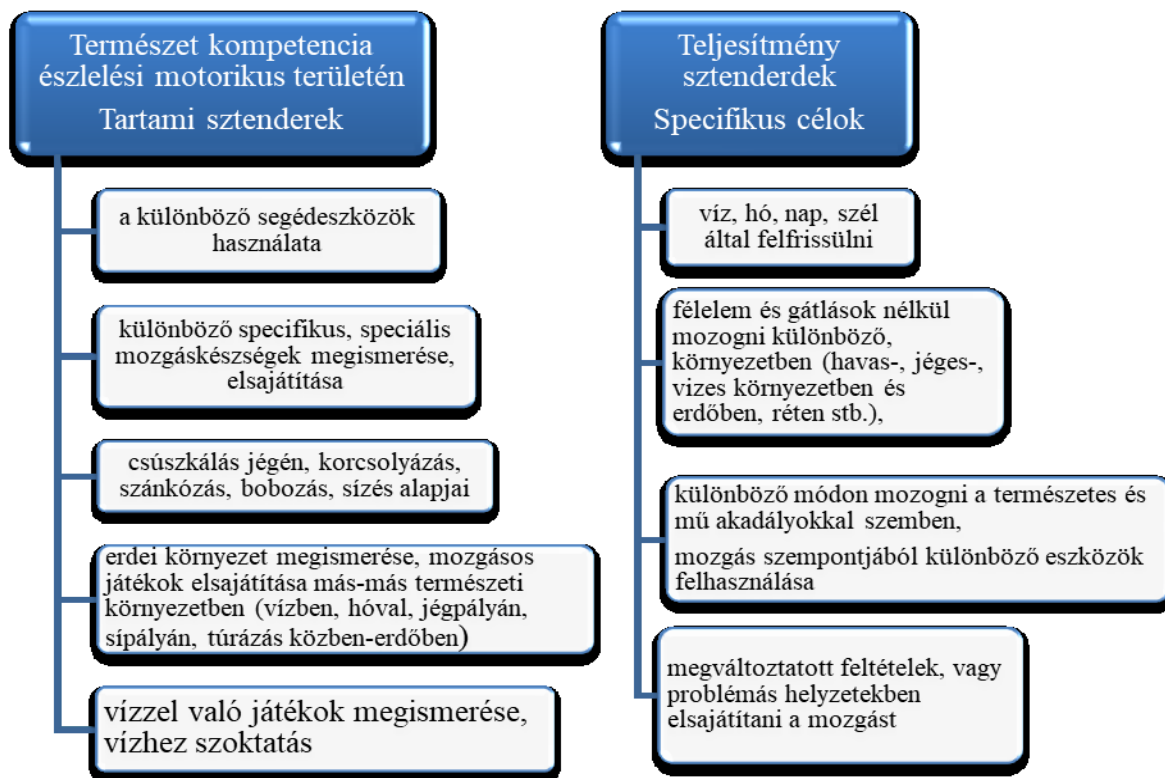
2. táblázat: A sporttanfolyamok megoszlása az egyes oktatási intézményekben
(Dobay,2015) (www.minedu.sk, statpedu.skalapján) (saját szerkesztés)

Oktatási intézmény	Természetjárás	Sízés	Úszás	Kerékpározás
Óvoda	✓	✓	✓	✓
Alsótagozat	3 v. 4. évfolyam	-	3. évfolyam	✓
Felsőtagozat	-	7. évfolyam	5. évfolyam	✓
Középiskola	3. évfolyam	2. évfolyam	1. évfolyam	✓
Egyetem	✓	✓	✓	✓

A kerékpározást az oktatási intézményeknél különböző, leginkább az év végi kirándulásoknál alkalmazzák az oktatók. Az óvodában csak szülői felügyelettel ajánlott szervezni kerékpártúrát és ajánlott a kerékpárút használata. Természetesen kötelező betartani a közlekedési szabályokat (bukósisak, láthatósági mellény stb.). Számos óvodában egyre gyakrabban szerveznek

kerékpáros egynapos kirándulásokat. A középiskolások körében a többnapos kerékpártúrák a jellemzők.

Az Állami Oktatási Programon belül megjelenő kulcskompetenciák biztosítani hivatottak a tanuló sokoldalú fejlődését, leginkább a természetben végezhető sporttanfolyamok keretein belül. Az óvodai tantervben a pszichomotoros kompetenciák (a test minden részének tudatos használata, a mozgásigény kielégítése, lokomóció - természetes mozgások, a természetes akadályok leküzdése) foglalkoznak az ilyen jellegű fejlesztéssel (7. ábra).



7. ábra: Természetben végezhető sporttevékenységek kompetenciái és teljesítményi sztenderdjei (saját szerkesztés) (www.minedu.sk).

A természet kompetencia észlelési-motorikus területén belül található tartalmi sztenderdek között a természetben való különböző mozgáskészségek megismerését, gyakorlását:

- a különböző segédeszközök használata,
- speciális és különböző specifikus mozgáskészségek megismerése, elsajátítása,

- mint a csúszkálás jégén, korcsolyázás, szánkózás, bobozás, sízés alapjai,
- vízzel való játékok megismerése- vízhez szoktatás,
- erdei környezet megismerése, mozgásos játékok elsajátítása más-más természeti környezetben (vízben, hóval, jégpályán, sípályán, túrázás közben-erdőben).

A teljesítmény sztenderdek között megtalálhatjuk a specifikus célokat, mint:

- félelem és gátlások nélkül mozogni különböző környezetben (havas-, jeges-, vizes környezetben és erdőben, réten stb.),
- víz, hó, nap, szél által felfrissülni,
- megváltoztatott feltételek, vagy problémás helyzetekben elsajátítani a mozgást,
- különböző módon mozogni a természetes és mű akadályokkal szemben,
- mozgás szempontjából különböző eszközök felhasználása,
- alapvető szinten elsajátítani a speciális mozgásképességet, ügyességet,
- a közeli természetben turisztikai sétát véghezvinni.

A tanterv a kompetenciákon kívül tartalmaz három műveltségi területet, melyből a perceptuális-motoros területen belül található meg a sporttevékenységekre irányuló feladatokat, melyeket a tartalmi és a teljesítményi sztenderdek alapján tudjuk végigkísérni (www.minedu.sk, www.statpedu.sk). Ezen követelmények elsajátítása hozzá segíti a gyermekeket a természetben való mozgástevékenységek élményszerű kivitelezéséhez.

Mindegyik programban, a tematikus egységekben megjelenik a természetben végezhető szezonális sporttevékenység (Bendíková, 2008; Bendíková, Jančoková, 2008; Bendíková, 2012). Ez az időrendi beosztásban az óraszámok 10%-át teszik ki (Melicher, Stefán, Dobay, 2010). Ez azt jelenti, hogy ha az adott iskolában heti két alkalommal tartanak testnevelés órát, akkor 7 órát szánnak ilyen tevékenységre, ahol az óraszám heti három, ott ez a szám 10 órát jelent az adott iskolai tanévben (3. táblázat).

3. táblázat: A természetben végezhető sporttevékenységekre szánt óramennyiség egy iskolai évben (www.minedu.sk, statpedu.sk)

ISCED tematikus egység	Heti / 2óra Testnevelés esetén	Heti / 3óra Testnevelés esetén
Természetben végezhető szezonális sporttevékenység	7 óra / iskolai év	10 óra / iskolai év

1.6 Az erdei iskola jelenléte a magyarországi oktatásban

Az Európai kontinensen, először az 1800-as évek második felében alakult ki a gyermekek nyári időszakban való nyaraltatása. Az erdei iskola elődjének tekinthetjük az egészségügyi-gyógyító intézményeket, melyek a természetben eltöltött időt is alkalmazták gyógyítás céljából. A XX. század reformpedagógia mozgalom időszakában keletkeztek a bentlakásos elitképzők, melyek hatására alakultak ki az erdei iskolák. 1904-ben Charlottenburgban létesítették az ilyen jellegű első intézményt. Az intézményről a „A Gyermekek” című folyóiratban 1911-ben e kép írta: „...az iskola növendékei....gyenge vérszegény, városi gyerekek, kiknek sok mozgásra, szabad levegőre van szükségük. Az erdei iskolában a tanítás anyaga ugyanaz, mint a városi iskolában, csak a beosztás más..... A gyermekeket a lehetőség szerint a szabadban tanítják, mégpedig a tiszta erdei levegőben. A tanítás utáni időt is a szabadban töltik a gyerekek, kirándulásokkal, társas játékkal, kerti munkával, tornával, olvasással.” (Elekházy 2009). Az erdei iskola kifejezés a tanulásszervezésre vonatkozik, célja szerint ismeretbővítő és képességfejlesztő, egyben izgalmas játékszintér (Bilku 2009, Lehoczky 2003). Boldizsárné Kovács Gizella és Kosztolányiné, (2002) az erdei iskola a környezeti nevelés szolgálatában, című munkájukban a következő meghatározást fogalmazták meg: „az erdei iskola sajátos, a környezet adottságaira építő nevelés- és tanulásszervezési egység. A szorgalmi időben megvalósuló, egybefüggően többnapos, a szervező oktatási intézmény székhelyétől különböző helyszínű tanulásszervezési mód, amely során a tanulás a tanulók aktív, cselekvő, kölcsönösségen alapuló együttműködésére épít. A tanítás tartalmilag és tantervileg egyaránt szorosan és szervesen kapcsolódik a választott helyszín természeti, ember által létesített szociokulturális környezetéhez. Kiemelkedő nevelési feladata a környezettel harmonikus, egészséges életvezetési képességek fejlesztése és a közösségi tevékenységekhez kötődő szocializáció.” (Boldizsárné - Kosztolányiné, 2002, 15. o.). Lehoczky János szerint „Az erdei iskola az anyaiskola székhelyétől különböző helyszínű, a környezet adottságaira építő többnapos tanulásszervezési forma. A terepi ismeretszerzést közös cselekvéshez köti. A tanítás helyszínével szorosan és szervesen összefügg a tananyag, a képességfejlesztés és a közösségi tevékenységekhez kötődő szocializáció.” Az erdei iskola megnevezést Magyarországon a magyar pedagógiatörténetben először meghonosodott elnevezést alkalmazzák mind a mai napig. A megnevezés a tanulásszervezésre vonatkozik, melynek célja lehet ismeretszerzés és képességfejlesztés. Jellemzi az interdiszciplinaritás, számos

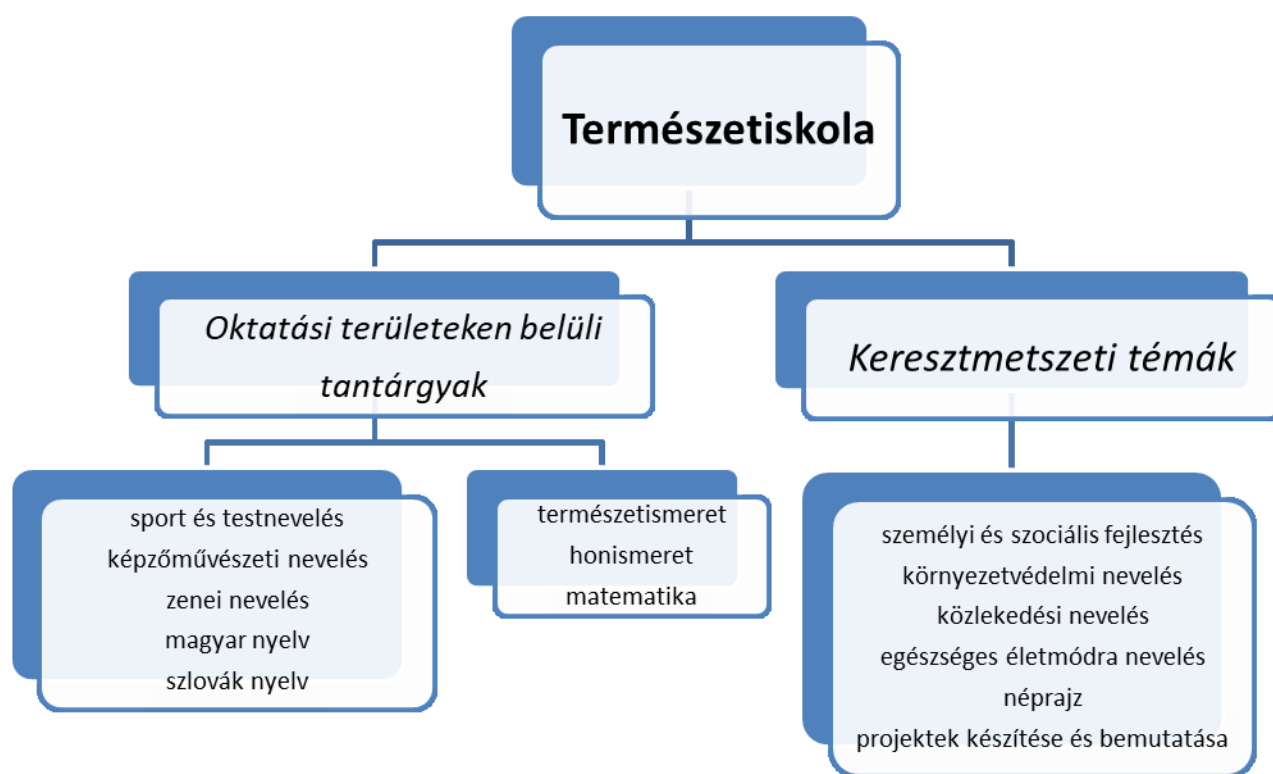
tudományterületről kaphatnak és tapasztalhatnak a tanulók ismereteket. Sajátos tanulásszervezési formára jellemző:

- az iskolai tanterv részét képezi,
- az adott helyszín természeti, épített és szociokulturális környezet megismerése épít,
- a program alatt a tanulók aktív cselekvő ténykedésére épít,
- az ismeretszerzésen belül a kooperatív tanulási technika és a projekt módszer alkalmazását használja fel,
- az együttes tevékenységek szocializációs lehetőségei is jelen vannak (Elekházy, 2009).

A program során alkalmazhatók a megelőző tapasztalatok-ismeretek, melyeket a tanulók az iskolában és a tágabb környezetben szereztek. Az információkat, tapasztalatokat, ismereteket, a saját és egyéni tapasztalataikat is alkalmazni tudják az oktatás során. A program közvetlen célja: a tanórákon szerzett ismeretek alkalmazása egyben új ismeretek nyújtása az adott területen. Az erdei iskola során fejlődik a tanulók kapcsolatteremtő készsége, képességeiket fejlesztik úgy a viselkedéskultúra területén, mint az új kapcsolatok létesítésében. Egyben fejleszhető az alkotóképességük, kreativitásuk az itt eltöltött időben. A térbeli tájékozódás fejlesztése, nem csak lakott, de a természeti környezetben is fejlődik. Megtanulják a természetben való viselkedés alapvető formáit. Tantárgyi kapcsolódási pontokat fedezhetnek fel a biológia, földrajz, testnevelés, egészségügy, technika és életvitel, rajz és vizuális kultúra, matematika, magyar nyelv és irodalom és a történelem tantárgyakon belül. A kompetenciafejlesztés fókuszpontjai közé tartoznak az információgyűjtés, információkezelés, rendszerezés, feldolgozás, feladatvállalás, problémamegoldó képesség, szabálykövetés, segítségnyújtás, belső kontroll, önállóság, tolerancia, együttműködés, felelősségvállalás, kommunikációs készségek, kitartás, önbizalom, pozitív önértékelés, közösségi munka, részvétel közösségi feladatokban (Varga 2009).

A természetiskola Szlovákiában és az erdei iskola Magyarországon, két hasonló töltetű oktatói tevékenység, mely számos pontban eltérő. Míg Magyarországon az oktatást inkább specifikus képesítéssel rendelkező oktatók végzik, addig Szlovákiában az alsó tagozatos pedagógusok végzik az oktatást. Természetesen módjukban áll meghívni egy – egy előadásra speciális képességgel rendelkező előadókat. Magyarországon az oktatást végezhetik környezetvédők, erdészeti szakemberek, ornitológusok, barlangászok (stb.) a témához illő szaktekintélyek. Szlovákiában általában természetvédelmi-, erdészeti szakembereket, hegyi mentőszolgálat szakembereit hívják meg vendégelőadóknak.

Tehát az alábbiakból következtethetjük, hogy a természetiskola Szlovákiában az Szlovák Állami Oktatási programból, megvalósítja a különböző oktatási területek jelenlétét. Az oktatási területek közül elsősorban a sport és testnevelés, képzőművészeti nevelés, zenei nevelés, magyar nyelv, szlováknyelv, természetismeret, honismeret, matematika, a keresztmetszeti témák közül a következők jelennek meg egy természetiskolában. Ide tartozik a személyi és szociális fejlesztés, környezetvédelem, közlekedési nevelés, egészséges életmódra nevelés, néprajz, projektek készítése és bemutatása (8. ábra). Mind ezek a területek megtalálhatók egy jól megszervezett és átgondolt természetiskola kivitelezésekor.



8. ábra: a Szlovák Állami Oktatási Programon belül az oktatási és keresztmetszeti területek jelenléte a természetiskolában. (www.statpedu.sk-alapján) (saját szerkesztés)

1.6.1 Állami erdészeti erdei iskolák Magyarországon

Magyarországon az erdei iskola számos csoportra osztható, az egyik ilyen az erdészeti erdei iskola, mely abban különbözik, hogy az erdő legjobb ismerői szakembereinek tudásának átadása teszi magas szintűvé. Az erdei iskolákban a „felfedező tanulás”, a „megélhető természet”, és az

élménypedagógia oktatási módszereket alkalmazhatnak. Az érzékszervi tapasztalatok bekapcsolását használva juttatják el az iskolásokat a környezettudatos cselekvésig. Az erdei iskola többnapos ott léte alatt a szakemberek, számos lehetőséget biztosítanak a tanulók számára, mint: vadmegfigyelés, pásztoréttel való megismerkedés a pusztán, Tisza élővilágának fürkészése, csónaktúra, hajnali vadles, kincskeresés, távcsövezés, vadvízi evezés. Ezeken az alkalmakon való részvételeknél, a megszokott viselkedési formákat a tanulók elhagyva egy új lehetőséget kapnak egy új magatartásminták alkalmazására, mint az összetartozás, bátorság, önuralom, melyet megtanulhatnak a természettől. Ezzel is hozzá járulva, hogy igény alakuljon ki bennük a környezet harmóniájának keresésére és megismerésére. A mai felnövekvő nemzedék számára a virtuális tér és a digitális közeg, egyre inkább elviszi a gyermekek életterét a természettől, ezt hivatott az erdei iskola közelebb hozni számukra. Hisz a virtuális térben már otthonosan mozognak, de a valós természeti közegben, számos új ismeretre tehetnek szert, ahol átélhetik közvetlenül a természet életterét. A tapasztalataik után, nyitottabbakká válnak a természet irányába, ezt a célt hivatott elérni az erdei természet iskola. Tapasztalatok mutatják, hogy igény van a fák, vizek, madarak, növények megismerésére a tanulók részéről a megfelelő oktatási módszerek alkalmazásával (www.erdesztierdeiiskolak.hu). Következőekben felsoroljuk az állami erdei természeti iskolákat:

Nyugat-Dunántúli Turisztikai Régió Erdészeti Erdei Iskolái: Stájer-házi Erdészeti Erdei Iskola, Göbös-major Ökoturisztikai Központ és Erdészeti Erdei Iskola, Diósi Erdei Iskola, Ravazdi Erdei Iskola Oktatóközpont.

Közép- Dunántúli Turisztikai Régió Erdészeti Erdei Iskolái: Eszterházy Erdészeti Erdei Iskola Oktatási Központ, Hubertus Erdészeti Erdei Iskola, Pákozdi-Sukorói Erdészeti Erdei Iskola.

Balaton Turisztikai Régió Erdészeti Erdei Iskolái: Balaton-felvidéki Erdészeti Erdei Iskola.

Dél-Dunántúli Turisztikai Régió Erdészeti Erdei Iskolái: Szilágyi Erdészeti Erdei Iskola, Mókus Suli Erdészeti Erdei Iskola, Kikerics Erdészeti Erdei Iskola, Turisztikai és Természetismereti Központ Lengyel-Annafürdő, Gemenc Erdészeti Erdei Iskola.

Budapest és Környéke Turisztikai Régió Erdészeti Erdei Iskolái: Budakeszi Vadaspark Nonprofit Kft., Madas László Erdészeti Erdei Iskola, Domszky Pál Erdészeti Erdei Iskola – Kemence, Gördülő Tanösvény – Királyrét, Katalinpusztai Kiránduló-központ és Erdei Iskola.

Észak-Magyarország Turisztikai Régió Erdészeti Erdei Iskolái: Fenyvespusztai Erdészeti Erdei Iskola, Mátrafüredi Erdészeti Erdei Iskola, Szilvásváradai Erdészeti Erdei Iskola, Csanyiki

Erdészeti Erdei Iskola, Bagoly-vár Erdészeti Erdei Iskola, Bikk-Makk Erdészeti Erdei Iskola, Borz-alom Erdészeti Erdei Iskola.

Észak-Alföld Turisztikai Régió Erdészeti Erdei Iskolái: Erdei Művelődési Ház és Erdei Iskola, Nagyerdei Erdészeti Erdei Iskola Debrecen, Pál Miklós Erdészeti Erdei Iskola Nyíregyháza.

Dél-Alföld Turisztikai Régió Erdészeti Erdei Iskolái: Vackor Vár Erdei Iskola, Erdészeti Tájékoztatói Központ. A 30 állami tulajdonú erdei természet iskolát ajánlani tudom a szervezők számára. Ezen intézmények várják szeretettel a természet iránt érdeklődő csoportokat (www.erdeszeterdeiiskolak.hu).

Az Erdészeti Erdei Iskolák filozófiáját tükröző szabályok a következők:

„Én felelős ökoturista vagyok!” A természetjárás során ezeket a szabályokat betartom:

- ✓ megfontolva használom a közlekedési eszközeimet a természetjárásra készülve, (a természeti területet gyalog járom be, csak az engedélyezett közlekedési eszközt alkalmazok),
- ✓ megfontolva választom ki az öltözékemet és szükséges eszközöket, (váltó ruhát viszek magammal, számolok az időjárás változására, használok túrabotot, van nálam elsősegély kiscsomag,...),
- ✓ figyelem a természet hangjait, feleslegesen nem keltek zajt, nem zavarom az állatokat és a többi turistát (kivételt képez, ha Pl.: Szlovákiában járunk a magas hegyekben, ahol a medve figyelmeztetésére, használnak a hátizsákra felerősített kiscsengőt a medvék figyelmeztetésére, hogy a turista ösvényen vagyok),
- ✓ a természetjárás alatt termelt szemetemet, nem dobom el, hanem haza viszem magammal (visszateszem a hátizsákomba),
- ✓ nem hagyok nyomot magam után, nem szakítok le virágokat, nem térek le a kijelölt útvonalról, nem viszek haza állatokat és csak a kijelölt helyen gyújtok tüzet,
- ✓ a látogatásra kijelölt természeti területeken található kilátók, padok, tűzrakóhelyek, a kényelmünkre vannak kialakítva, ahonnét tudjuk nyugodtabban megfigyelni a természetet,
- ✓ a kutyát a magasan védett területekre vinni tilos, de a további természetvédelmi területekre, csak póráz használatával lehet.

Ezen szabályok betartásával tudjuk biztosítani, hogy mindenki gyönyörködni tudjon a természetben. Egyben felhívja a figyelmet arra, hogy az erdő látogatásával a helyszín minden

egyes esetben tanít minket és egyben példát mutat a jövő nemzedéknek egy jól irányított foglalkozással, mellyel megismerhetik a természet szépségeit.

2 A sporttevékenység előzményei

2.1 Sporttörténeti vonatkozások

A mai Szlovákia területén a modern sport története több mint százötven éves múltra tekint vissza. Ennek a dokumentálása csupán az utóbbi évtizedekben kezdődött meg. Kutatásunk során szakirodalmi utalásokra támaszkodhattunk. A tematikus múzeumok és a bennük fellelhető történelmi emlékek segítették a mai szlovákiai sport fejlődésének jobb megértését. Elsősorban a természetben végezhető sporttevékenységekre vonatkozó történelmi eseményeket próbáltuk felkutatni. A XIV-XV. századból maradtak fenn írásos feljegyzések az egyes híresebb gyógyfürdők akkori létezéséről, mint pl.: Nagyszombat (Trnava), Késmárk (Kežmarok), Lőcse (Levoča), Körmöcbánya (Kremnica). A mai Szlovákia területén már a XVI. században megjelentek természetjárók a hegyekben. A turizmus kialakulása Szlovákiában a Magas-Tátra látogatásával kezdődött. Az 1615-ben megtett magas-tátrai útvjáról latin nyelvű útikönyvet írt Frölich Dávid, a késmárki rektor (Takács 2009). Ez is bizonyítja, hogy az emberek már ebben az időszakban is túráztak a hegyekben. A XVI. század elejétől már Lőcsén (Levoča), Késmárkon (Kežmarok), Szepesváralján (Spišské Podhradie), Iglón (Spišská Nová Ves), megalakultak az első lövészegyletek. A XVI. század vége felé a franciák a labdajátékokat tették divatossá, aminek hatására Miksa császár Pozsonyban (Bratislava) labdaházat építtetett, itt a tenisz elődjét úzték (Takács 2009, Perútka et al. 1988). A 17. század végén már több hegyi vezetőről és kísérőről is olvashatunk feljegyzéseket az útikönyvekben. Ekkor már rendszeresen szerveztek kirándulásokat, hegymászásokat, amelyek élén tapasztalt túravezetők álltak. A déli Tátra tájképét Buchholtz György festette meg 1717-ben, melyen 19 csúcs látható, amiket meg is nevezett. A Tátra az 1700-as években egyre több külföldi figyelmét is felkeltette. A fellendült idegenforgalom szinte maga után vonta egy szervezeti egység felállítását, mely összefogja, koordinálja az azonos, egymástól függetlenül létező kis csapatokat. A mai Szlovákia területén 1862. február 5-én alapították meg elsőként a Pozsonyi Evezős Egyletet (Bratislavský veslársky klub) (www.sportslovakia.sk). A Szlovákia területén született sportolók többnyire magyar klubokban versenyeztek, és az Osztrák-Magyar Monarchiát képviselték. Ilyen sportoló volt

például Szokoly Alojz olimpikon, aki a MAC-ban (Magyar Atlétikai Club, 1875) fejlesztette sporttehetségét, amely az első Európában alapított atlétikai klubok közé tartozott. A Csehszlovák állam megalakulása után a 1919. március 29-én megalakult az I. Csehszlovák Sportklub (Československý športový klub), amelynek 1919. május 3-án tartották a hivatalos megalakuló gyűlését, melyen konstatálták, hogy már 80 tagot számlál a klub (Semán 2009). Első számú sportnak a labdarúgás tartozott az újonnan alakult sportklubban. 1920-ban megalakult Rehák Géza jóvoltából az atlétikai szakosztály, ennek a nevéhez fűződik a Dévény-Pozsony (Devín-Bratislava) utcai futóverseny, melyet 1921-ben rendeztek meg először, és mind a mai napig megszervezik. A jégkorong szakosztály 1922-ben alakult meg, amikor még a banda hokit játszották, majd az 1924-es év után áttértek a kanadai jégkorongozásra. A szakosztály már 1940-ben rendelkezett műjégpályával, ahová már a szurkolók is ellátogathattak. A tenisz szakosztály 1927-ben alakult, az első 4 tenispályát 1941-ben Pozsonyban (Bratislava) adták át egy nemzetközi torna alkalmával. 1944-ben már 11 pályával rendelkezett a szakosztály (4. táblázat). A nehézatlétkai szakosztály 1922-ben alakult meg, majd a megszűnése után 1943-ban újraindult. A röplabda szakosztály 1939-ben alakult, a vívó szakosztály 1942-ben, az úszó szakosztály 1942-ben, az asztalitenisz szakosztály hosszabb szünet után 1941-ben újra indult, 1941-ben megalakult a kosárlabda és a műkorcsolya szakosztály (Semán 2009) (4. táblázat). Az alábbi táblázat jól mutatja, hogy egy igen fejlődő történelmi időszakon ment keresztül a térség a sport területén. Ezzel elindítva egy olyan tudatos sportéletfejlesztést, amely mind a mai napig hatással van az emberi életre. Míg ebben az időszakban nem mindenki számára volt elérhető a sport, a mai világban már mindenki számára elérhető, mivel vannak olyan sporttevékenységek, amik nem igényelnek számos beruházást. A mai embernek inkább a lustasága (kifogásai) állítanak akadályt a sporttevékenységek üzésében, holott nagymértékben tisztában vannak annak jelentőségével.

4. táblázat: A sportszakosztályok kialakulásának kronológiai sorrendje (Dobay 2010)

<i>Évszám</i>	<i>Szervezetek megnevezése</i>	<i>Szakirodalom</i>
1862/02/5	Pozsonyi Evezős Egylet	Semán 2009
1862	Selmecbányai Szitnyai Turisztikai Klub –első írásos emlék	Židek 2004
1873/08/10	Magyar Kárpát Egyesülete	Junger et al. 2002

1880	Pozsonyi Torna Egyesület	Perútka et al.1988
1892	Modrai Turisztikai Egyesület	Židek 2004
1893	Önálló Sportklubok alakultak: Besztercebányán, Lőcsén	Perútka et al.1988
1896	Eperjesen	Perútka et al.1988
1903	Kassán	Perútka et al.1988
1905	Trencsénben	Perútka et al.1988
1919/03/29	I. Csehszlovák Sportklub	Seman, 2009
1919	Tátrai Turisztikai Szövetség	Junger et al. 2002
1920	Atlétika szakosztály	Seman 2009
1922	Jégkorong szakosztály, Nehézatléтика	Seman 2009
1923	Szlovák Úszók Egyesülete	Macejková et al. 2005
1927	Tenisz szakosztály	Seman 2009
1939	Röplabda szakosztály	Seman 2009
1939	Szlovák Túrászók Sízók Klubja	Junger et al. 2002
1941	Kosárlabda-, műkoresolya szakosztály, újból indul az asztalitenisz szakosztály	Seman 2009
1942	Vívó szakosztály, Úszó szakosztály	Seman 2009

A fentiek arra utalnak, hogy a folyamatosan megalakuló sportszakosztályok és általuk szervezett sportesemények szintén hozzájárultak ahhoz, hogy az országban lassan az újkornak megfelelő sporttevékenységek kialakulhassanak. Jelentős tradícióval rendelkezik az országban a túrázás, a téli sportok, amelyhez a kiváló természeti adottságok nagyban hozzájárulnak. A földrajzi adottságok mellett számos kultúr-történeti emlék is rendelkezésre áll (Dobay 2010).

2.2 A Tátra régió síturizmusának története 1865-től

Szlovákiában a sporttevékenység egyik kiemelt helyszínévé vált a Nyugati-Kárpátokban elhelyezkedő Magas-Tátra. Eme földrajzi környezet sokszínűségével biztosította a 19. század vége felé a téli sportok gyors elterjedését. A sízés mellett a sífutás, szánkózás, síugrás, korcsolyázás, téli túrázás is helyet kapott a festői szépségű Magas-Tátrában. A gyógyszanatóriumok kialakulása, a közlekedési infrastruktúra fejlesztése, a téli sportok segítségét

szolgáló technikai vívmányok kialakulása és fejlődése mind hozzájárultak a téli sporttevékenységek fejlődéséhez. Visszatekintve a Magas-Tátrában már akkoriban gazdag élet folyt, melyet kulturális- és sporttevékenységek is színesítettek (Lauko – Tolmáči –Dubcová 2006). Természetesen ehhez kellett azok a külföldről hazaérkező emberek is, akik mindent elkövettek annak érdekében, hogy fellendítsék a sportéletet ebben a régióban. Szlovákiában a téli sportágak az aktív sportturizmus meghatározó elemei közé tartoznak. Az ország nagy hagyományokkal rendelkezik, mind az alpesi sízés és az északi sífutás területén is. Itt található a világ legkisebb területű magashegysége: a Magas-Tátra, (341km²) amely az ország jelképévé vált erdős völgyeivel, hegyoldalaival, magas bérceivel, tengersizemeivel. A 18. században a Krivány (Kriváň) és a Bélai-Tátra (Belianske Tatry) csúcsai váltak népszerűvé, ekkor inkább még csak a nyári időszakban. A turizmus beindulását elsősorban a vadászházak és turistaszállók megépítése generálta. 1863-ban készült el az első kőből épült menedékház, a Rainer-kunyhó (Rainerova chata), mely a mai napig megtalálható a Rainer-réten (Starolesnianska poľana). A Tátra legmagasabb hegycsúcsa a Gerlachfalvi-csúcs (2654 m), mely körül további 25, 2500 m feletti hegycsúcs található (Tolmáči et al. 1995, Schreiber 2012). A téli sportolás kialakulása az első sízők megjelenéséhez köthető. Az ország mai területére az első síléceket egy gyógyszerész, Cornidesz Károly hozta, aki 1865-ben kényszeremigrációból tért haza. Angliából indulva Norvégián keresztül érkezett a Tátrába, ahová elsőként hozta magával ezeket a sporteszközöket (Csatády Artúr feljegyzései alapján). Az első sízőnek és a sportág alapítójának Dr. Szontágh Miklós újtátrafüredi (Nový Smokovec) orvost tartják, aki 1876-ban kísérletezett a sílécen történő lesiklással, egy bot segítségével. Ebben az évben alapította az újszerűnek számító szanatóriumát Újtátrafüreden (Nový Smokovec). Hittek abban, hogy a téli környezetben végzett aktív mozgásos tevékenységekkel, ún. „klímaterápiával” is segíthetnek betegeiken. Dr. Szontágh és munkatársa, Dr. Guhr Mihály betegeiknél a sízést gyógyászati - rehabilitációs célokra is használták, és egyben a betegek síoktatói is voltak. Ezzel nemcsak gyógyítottak, hanem népszerűsítették is a téli sportolást (Terezčák 1997, Židek - Petrovič 2001, Junger - Husovská - Paučír - Zusková 2002). Szontágh elsőként 1870-ben írta le tátrai élményeit, melyet Budapesten „Kárpáti képek” címmel jelentetett meg. Nem sokkal később túravezetői kiadványt is megjelentetett képillusztrációkkal, tematikus térképekkel. A turistaforgalom téli időszakra való kiterjedésének idejét 1882/1883-ra teszik, ekkorra vált a Tátra egész évben keresett turista helyszínévé (Terezčák 1997). Egy másik fontos szakpublikáció Chernel Istvántól származik,

akinek „A lábszánkázás kézikönyve” című kiadványát 1896-ban adták ki, amely a sízés tanulásával kapcsolatos útmutatásokat tartalmazza (Katona - Szatmári 2009, Starhon 2010). A sízés ebben az időszakban a gyógyítás és a szórakozás mellett az erdészek munkájának is részévé vált. Hohenlohe megbízott utasításba adta Kummer Károly körzetvezetőnek, hogy az erdészek számára biztosítson síléceket mindennapi munkájuk megkönnyítésére, a Javorina (Javorina) és Felsőhági (Vyšné Hágy) térségek könnyebb elérhetősége érdekében (Židek - Petrovič 2001, www.tatralom.sk). Ugyancsak e területek egyik fő tulajdonosa, Gróf Almássy Aladár a saját birtokán előszeretettel használta a síléceket, különösen a Vihorlátra történő látogatásai során (Terezčák 1997). Az első női sízőnek Egenhoffer Teréziát tartják, aki 1901 téli időszakában érkezett Tátraszéplakra (Tatranská Polianka). A sízés kialakulása mellett a sporteszköz gyártása is beindult a térségben. A helyi sportszerfejlesztés érdekességei közé tartozik, hogy Liptószentmiklóson (Liptovský Mikuláš) Stodola Kornél bőrdíszműves ötlete alapján a helyi Stižka János bognár hajtókaros felvonót fejlesztett ki, amely egy kötélbe való kapaszkodással segítette a dombra való feljutást. A bognármester 1887-től norvég minta alapján síléceket is gyártott (Terezčák 1997). Havas Péter erdész a Csorba-tón és Tátralomnicon (Štrbské pleso-Tatranská Lomnica) alapította meg a sialpinizmus mozgalmat (skialpinizmus). Ő aktív sízőként síléceket és kötéseket is készített. A sportág fejlődésében nagy előrelépést jelentett, hogy 1891-ben a lőcsei Matúrka testvérek elsőként tértek át a kétbotos sízésre. Annak érdekében, hogy más vidékekről is eljussanak az emberek a síterepekre, a 19. század végére a közlekedési infrastruktúra fejlesztése is elkerülhetetlenné vált. 1870-1871-ben építették ki a Kassa-Bohumín vasútvonalat, amely összekötötte a Tátrát a gazdaságilag fejlettebb régiókkal (www.zones.sk, Argalács 2008, Potanková 2012). Ezt követte az 1882-ben átadott vasútvonal, amely közvetlen forgalmat biztosított Pozsony (Bratislava), Bécs (Wien) és a Tátra között. A tátrai falvakat összekötő első kiépített túraútvonalat 1896. szeptember 4-én adták át. Még ebben az évben átadásra került a fogaskerekű, amely szintén hozzájárult a turisták szállításához Tátracsorba és Csorba-tó között. Az autós forgalom beindulásának hatására a tátrai falvakat összekötő túraútvonalat a 20. század elejére 6 m-esre szélesítették ki. 1900-ban haladt át rajta az első gépjármű (www.privat-tatry.com). A tömegközlekedés beindulását a Poprád és Tátralomnic közötti omnibuszok segítették. 1889 júniusától ezt kiterjesztették Poprád - Ótátrafüred, Poprád - Késmárk - Szepesség – Tátrai-medence útvonalakra is. 1900-ban megalakult az „Idegenforgalmi

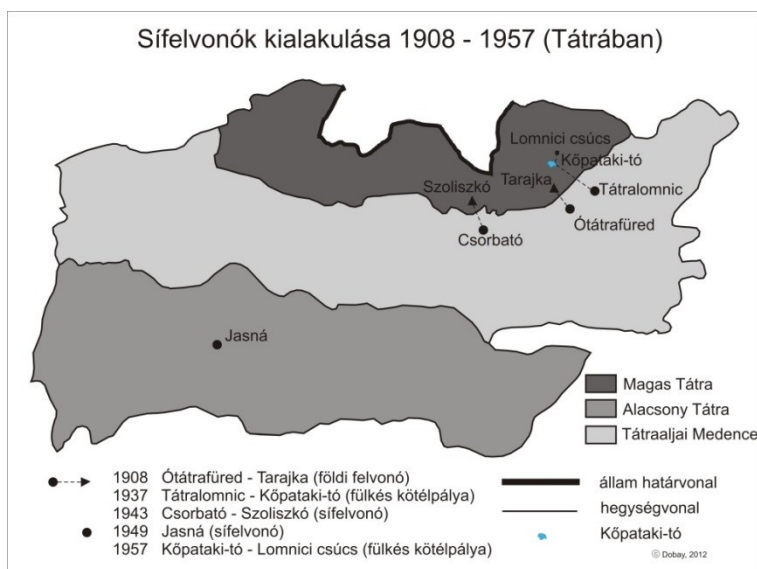
és utazási vállalat r.t.“ Budapest székhellyel, mely tovább bővítette az útvonalakat, és ez által jelentősen megnövekedett a turisták száma a térségben (Potanková 2012).



9. ábra: A „Huszonnyolcas“ utasokkal együtt
(Forrás: Repko Michal - Mysxo_SN) (Dobay, Bánhidi 2013)

1904-ben kísérletet tettek egy trolibusz hálózat kialakítására, azonban a téli körülmények miatt ez nem vált be, így azt két év múlva megszüntették. Leghatékonyabbnak az 1908 decemberében Poprád-Tátra-Ótátrafüred (Poprad-Vysoké Tatry- Starý Smokovec) között beindított vasúti közlekedés bizonyult. Ettől az évtől kezdve a Tátrában a budapesti GANZ gyárban gyártott villamosok (9. ábra) működtek, melyeken 21 ülőhely és 14 állóhely volt (Sabaka 2007-www.railpage.net). 1908. december 17-én a turizmus élénkítéséhez egy földi felvonót (siklót) adtak át, amely 45 turistát szállított, 2,5 m/s sebességgel Ótátrafüredtől (Starý Smokovec) Tarajkáig (Hrebienok) (Argalács 2008). Ezek az adatok is bizonyítják, hogy a régióban épített közlekedési infrastruktúra mennyire intenzíven befolyásolta a sportturizmus fejlődését, mely az aktív természetben végezhető sportolást segítette. A vasútfejlesztés lehetővé tette, hogy minél több turista eljuthasson a Tátrába akár távolabbi városokból is. 1937-ben állították forgalomba az első libegőt Táralomnic (Tatranská Lomnica) és a Kőpataki-tó (Skalnaté pleso) között, ebben az időben itt adták át az első kijelölt sípályát is, mely a sízést, mint a téli sport térnyerését segítette. A közlekedésben fontos szerepet játszott az 1938-ban megalapított poprádi repülőtér, mely eleinte csak füves leszállópályával rendelkezett. 1943-tól már személyszállításra is alkalmazták. Ez Közép-Európa legmagasabban fekvő (718 t. sz. f. m) repülőtere is egyben. 1943-ra készült el

a Csorba-tót Szoliszkóval összekötő első, 3 km hosszú elektromos felvonó a maga korában ez haladásnak számított, mivel elősegítette a gyorsabb felhúzását a sízőknek a pályához. 1949-ben más síközpontok is fejlődésnek indultak, mint például az alacsony-tátrai Jasná. 1957-ben adták át az első kísérletek után biztonsági szempontból felújított felvonót, mely a Kőpataki-tótól a Lomnici-csúcsra szállította utasait (<http://jalabert.blog.cz>, Haberlandová 2008) (10. ábra). A síturizmus kialakulása és a körülötte levő gazdasági és infrastrukturális fejlesztések mind a mai napig megtartották jelentőségüket (Dobay, Bánhidi 2013).



10. ábra térkép: Az első sífelvonók létrehozásának helyszínei és időpontjai
(Dobay, Bánhidi 2013)

A sísport fejlődése magával hozta a sport kedvelőinek egyesületbe való tömörülését. Az első budapesti síturisták a Magyar Kárpát Egyesület – MKE tagjaiként érkeztek a Tátrába. Ez az egyesület volt az első turisztikai egyesület a Monarchia területén, melyet 1873-ban a késmárki líceum tagjai alapítottak. Nekik köszönhető, hogy a Magas-Tátrában (Vysoké Tatry) szervezetté vált a síturizmus. 1892-ben megalakult a Magyar Turista Egyesület-MTE (Takács 2009), aminek tagjai Csehországban (Krkonosé-Óriás Hegység) készített síléceket használtak egészen 1924-ig. 1926-ban a Csorba-tón (Štrbské pleso) megalakult a Magas-Tátra-i Sportklub (Športový klub Vysoké Tatry), mely nyolc évvel később, 1934-ben kibővült a tátralomnici részleggel. A téli sporttevékenységek újabb élénkülését eredményezte, hogy 1904-1905 téli időszakában Reichard Dezső szorgalmazta a turisták téli igényeit is kielégítő létesítmények kialakítását Ótátrafüreden (Starý Smokovec). Ennek köszönhetően átadták a Grand Hotelt, ahová bobszánkókat, szánkókat

és síléceket (8 pár) hozattak. Tarajkán (Hrebienok) ekkor újabb szánkó- és bobszánkópályát is kialakítottak. Az aktív sporttevékenységet végzők számára különböző szintű sportversenyeket szerveztek. 1911-ben szervezték az első sífutó-versenyt, melyet 1913-tól minden évben megtartottak 6-12 km-es távon. Az 1910-es évek táján már nemcsak a Magas-Tátrába (Vysoké Tatry) érkeztek sízők, hanem Liptószentmiklós (Liptovský Mikuláš), Besztercebánya (Banská Bystrica) és Körmöcbánya (Kremnica) környékére is. A síugrás elődjeként először 1913-ban állítottak fel ugrósáncot ládákból, melyről akár 8 m-re is elugorhattak. Ebben az évben kialakítottak még egy 4 km hosszú bobszánkó pályát is. Dr. Guhr egy évvel később felállított egy fából készült ugrósáncot, melyről már 24 m-es ugrásokat is kiviteleztek (Židek - Petrovič 2001). 1913-ban Iglón (Spišská Nová Ves) Bruckner Viktor és Marček Aladár alapították meg sígyesületet. Az I. világháború utáni időszakban egy újonnan alakult ország keretén belül a Csorba-tón (Štrbské pleso) rendezték meg az I. Csehszlovák Köztársaság országos síbajnokságát (<http://jalabert.blog.cz>). 1924-ben rendezték az első nagy nemzetközi sífutó versenyt Tátralomnic (Tatranská Lomnica) környékén (<http://tatralom.sk>), melyet az 1922-ben megalakult Tátrai Síklub tagjai szorgalmaztak. 1935-ben klasszikus sí-világbajnokság is megrendezésre került a Csorba-tón (Štrbské pleso) (<http://jalabert.blog.cz>). Idővel a sportoktatás is megjelent ebben a térségben, mely alapjául szolgált annak, hogy mind a mai napig a testnevelés tantárgy keretén belül megtalálhatjuk a sí- tanfolyamokat és síkurzusokat. Az első sítanfolyamot Kummer Károly tartotta sorkatonák és tisztek számára 1899 februárjában. A síiskolák megjelenése változást hozott a különböző sízési technikák fejlődésében. Először a Zdársky síiskola, később a Bilgeri síiskola oktatása indult meg, amely egyre több vendéget vonzott a régióba. 1914-ben a síiskolák szorgalmazására különült el a versenysízés a turistasízéstől. A gyermek korosztály megnyerése érdekében a tanárok részére 1912-ben tartották az első sítanfolyamot Körmöcbányán (Kremnica). Az I. világháború idején, 1916-ban 4000 katona vett részt síkiképzésen. A kiképzés érdekessége, hogy a képzés után a sífelszereléseket különböző oktatási intézményeknek ajándékozták, amely lehetővé tette az iskolákban a szervezett síoktatás beindítását (Terezčák 1997). A hegyi sportolók biztonsága érdekében és a hegyi körülményekhez kapcsolódó biztonsági szabályok elterjesztéséhez 1923-ban alakult meg a Hegyi Mentők Szolgálata (Slovenská horská služba), mely tagja lett a nemzetközi IKAR szervezetnek (Junger et al. 2002). Csorba tón (Štrbské pleso) a hivatásos síoktatás mellett, különböző klub- és nemzetközi versenyeket szerveztek: Tátrafüreden (Smokovec), Tarajkán (Hrebienok), Tátralomnicon

(Tatranská Lomnica) (<http://tatalom.sk>). A régió gazdag sporttörténeti hagyományai indokolták, hogy múzeumokat alapítsanak a téli sportágak fejlődésének bemutatására. 1980 júliusában a körmöcbányai (Kremnica) városvezetés, az Érem- és Pénzverde Múzeuma közösen tárgyalt a helyi Csehszlovák Testnevelési Egyesület vezetésével egy Sízés Múzeumának létrehozásáról. Ennek megvalósítására 1988. január 29-én került sor sok sírajongó közreműködésével. A múzeumban megtalálhatóak a sísport fejlődésének tárgyi és írásos emlékei, a sízők által adományozott relikviák, a különböző síversenyek és azok sikeres képviselőinek emléktárgyai (www.muzeum.sk). Az intézményt a téli sportokat kedvelők felkeresik, amely évente 2000 látogatót vonz (az intézményi elmondása alapján). A második símúzeum átadására 2007. szeptember 1-jén került sor a Besztercebánya (Banská Bystrica) mellett lévő Padkócon (Podkonice), Igor Bobák síoktató és túravezető közreműködésével. A szülei által megörökölt családi házban rendezett be egy sí múzeumot a téli sportok történelmének utóbbi 130 évének bemutatására, valamint mintegy 85 különböző időből származó síléc és egyéb téli sport felszerelés látható a kiállításon. A símúzeum tulajdonosa 1200 régi sílécet rendelkezik. A múzeumban számos érdekesség látható. Megtalálhatjuk Budapesti Weszely síléc gyártótól származó sílécet is, amit a kiállításon található magyar nyelvű szakkönyvben (A modern sísport – Az ugrás és futás technikájá és tréningje, írta Déván István, 1923, Budapest), mint reklám megtaláltuk az egyik látogatásunk során. Ezen kívül a múzeumban megtalálhatóak a fa szállítására használatos szánkók, a Monarchia idejéből származó sízést kedvelő hírességek jelvényei. Itt található az egyedülálló szabadtéri sífelvonók skanzenje (www.lyziarskemuzeum.szm.com). Érdekessége, hogy felsorakoztatja azokat a tárgyakat, amelyek nem is olyan régen még szállították a síelőket és túrázókat a Magas-Tátrában (Vysoké Tatry), Alacsony-Tátrában (Nízke Tatry), Kis- és Nagy-Fátrában (Malá a Veľká Fatra) és a Szlovák Érchegységben (Slovenské rudohorie) (Bobák 2012, www.lyziarskemuzeum.szm.com). A legutóbbi kiállítást 2011-ben adták át a Magas-Tátrában (Vysoké Tatry) Vladimír Hubáč magánvállalkozó, és egyben a sísport tisztelőjének kezdeményezésére. Ez a símúzeum abban különbözik a többtől, hogy a hazai sí történelem mellett a világ sí történelmét is bemutatja. A 20. század eleji építészeti stílusban épült épületben berendezett múzeumban az 1889-től 1945-ig terjedő időszak sísport fejlődését mutatja be. A símúzeumok megnyitásának évét és tematikáját összefoglalva a 5. táblázatban láthatjuk.

5. táblázat Símúzeumok Szlovákiában (Dobay, Bánhidi 2013)

Múzeum	Megnyitás éve	Tematika
<i>Körmöcbánya-Kremnica</i>	1988	sízés
<i>Padkóc - Podkonice</i>	2007	sí, sízés, félvonó skanzen
<i>Tátralomnic-Tatranská Lomnica</i>	2011	sízés



11. ábra Szlovákia sí múzeumai és szimbolikus temetői (Dobay, Bánhidi 2013)

A sí múzeumokon kívül az országban megtalálhatók az egyedülálló szimbolikus temetők is, melyek egyszerre állítanak emléket a hegyekben meghalt sportolóknak és túrázóknak, és figyelmeztetik az élőket a veszély mivoltára (11. ábra). Immár több mint 80 éve fogalmazódott meg a Magas-Tátrában (Vysoké Tatry) először, hogy szimbolikus temetőt alakítsanak ki azok emlékére, akik a hegyekben veszítették életüket (Esti Hírlap 1930). Az ötlet Alojz Lutonszkytól származott, akinek gondolatait Otokár Štáfl akadémiai festő valósította meg, miszerint a Csorbató (Štrbské pleso) és a Poprádi-tó (Popradské pleso) között félúton egy szimbolikus temetőt alakítottak ki. A tervek alapján egy gyetvai (Detva) típusú keresztet helyeztek el, mellette kisebb, névtáblákkal ellátott kereszttekkel, melyek a hegyekben életüket veszített embereket jelképezik. A ötlet eleinte különböző problémákba ütközött az erdészeti hatóságoknál, de adományok segítségével megépítették a menguszfalvi-völgyi (Mengusovská dolina) kápolnát, amely mellett

57 fából készült gyetvai kereszt is helyet kapott Fekiač Jozef kézműves műhelyéből. 1940. augusztus 11-én hangzott fel először a harang hangja a kápolnából. Az alapítók az összes emléktáblát összeszedték a Tátrában, és ide helyezték el. A legidősebb emléktábla 1907-ből Wachter Jenőé. A legrégebb időpontot tartalmazó emléktábla Mohler János névvel található, aki 1888. július 18-án hunyt el (Sedlák 2006). Az áldozatok krónikáját Ótátrafüreden (Starý Smokovec) találhatjuk meg a Tátrai Hegyi Mentő Szolgálatnál (Tatranská horská záchranná služba). Mára már három nagyméretű bőrkötésű krónika tartalmazza a hegyekben életüket vesztett emberek nevét. Az első áldozat a 17. századból Kalstein Ádám várnagy, az első női áldozat a krónika szerint Berger Zsuzsanna 1902-ből, aki havasi gyopár szedése közben megcsúszott és halálát lelte a hegyekben. A legtöbb beavatkozást a Hegyi Mentő Szolgálat 1973-ban tette, mikor 2008 alkalommal mentek a hegyekbe menteni. A fekete napot mégsem ebben az évben írták a krónika lapjaira, hanem 1974. január 12-én, amikor 14 ember lelte halálát a lavinának köszönhetően. Szomorú, hogy ebből 12-en egy iskolai sítanfolyamon vettek részt. A 27 éves hegyi serpa - Petranský Juraj volt az ezredik áldozata a hegyeknek 2000-ben. A szimbolikus temetőben, 2006-ban már 271 tábla volt elhelyezve, melyeken 403 név található (Sedlák 2006). A Nyugat-Tátra (Západné Tatry), Közép-Európa leginkább lavinaveszélyes területe. A Zsiári-völgy (Žiarska dolina) amilyen csodálatos, olyan kegyetlen is tud lenni. Ennek emlékére 1998-ban itt is állítottak egy szimbolikus temetőt, egy nagy fakeresztet és haranggal. Érdekessége, hogy a szimbolikus temető helyszínét a lavinák elkerülik, és a viharos szelek sem kondítják meg a harangot. Az itt felállított emléktábla az 1911-1998 közötti időszakban elhunyt 100 személynek állít emléket. A szimbolikus temető megálmodója Dzuroška Ján az akkori Hegyi Mentő Szolgálat vezetője és Marenčák mérnök volt (Sedlák 2006). A Kis-Fátrában (Malá Fatra) a Vrátná-völgy (Vrátna dolina) adott méltó helyet a szimbolikus temetőnek, melyet 1998. július 25-én szenteltek meg. A tyerchovai (Terchova) Mičo Jozef tette a legtöbbet azért, hogy itt is legyen egy olyan helyszín, ahol méltón megemlékezhetnek a hegyekben életüket vesztettekről. Azóta is minden évben rendszeresen itt is áhítatot és megemlékezést tartanak (Sedlák 2006). A szimbolikus temetők legújabb emlékhelye a szépséges Szlovák Paradicsomban (Slovenský Raj) található, Menedékkőn (Kláštorskó). Mucha Vladimír a Szlovák Paradicsom Nemzeti Park alkalmazottja (Národný park Slovenského raja), Knuteľa Marek a Szlovák Paradicsom Hegyi Mentő Szolgálatától és Tomka Gabriel a Szlovák Paradicsom Hegyi Szolgálatától indítványozták a szimbolikus temető kialakítását. 2010. november 20-án tartották meg az első áhítatos találkozót

Menedékkőn, amikor felavatták a szimbolikus temetőt a hegységben elhunyt hetven áldozat emlékére (Petrik 2012).

2.3 Szlovákia természeti környezeti adottságai a sporttevékenység szolgálatában

A Szlovák Köztársaság, mint önálló állam, a Csehszlovák Szövetségi Köztársaság szétválása után keletkezett, 1993. január 1-jén, területe 49 036 km². Szlovákia lakosságának száma a 2011 májusában végzett népszámlálás során 5 397 036 főre tehető (<http://portal.statistics.sk>). Szlovákia Közép-Európában helyezkedik el, a legészakibb pontja a 49°37' szélességi tengelyen, a legdélebb pontja pedig 47°44' szélességi tengelyen helyezkedik el. A legnyugatabbra eső pontja Szlovákiának 16°50'-en, míg a legkeletibb pont 22°34'-en található. Az ország egész területén a közép-európai zónaidő érvényes (Lauko 2003). Szlovákia a Kárpát-medence északi részén helyezkedik el. Délen sík, északon hegyvidék övezi. Az éghajlata: átmeneti mérsékelt égövi, óceáni és kontinentális közötti. Átlaghőmérséklete: síkvidéken +10 °C, hegyekben -4 - +4 °C. Az uralkodó széljárások: az év nagyobb részében az Erdőháti-alföldön délkeleti, a Dunamenti-alföldön északnyugati szél uralkodik. Éves tekintetben a legszelebb hónapok a február és a március, míg az év legkevésbé szeles hónapja a szeptember (Lauko 2003). Az óceánokhoz és a tengerekhez viszonyított fekvés tekintetében Szlovákia belföldi ország. Ezt a hátrányt enyhíti a Dunán (Dunaj), valamint a Majna-Rajna-csatornán történő nemzetközi vízi közlekedés. Szlovákia határaihoz viszonyított legrövidebb távolsága a tengerekhez: Északi-tenger 775 km, Adriai-tenger 365 km, Balti-tenger 560 km és a Fekete-tenger 660 km (Lauko 2003). Folyói többnyire az ország területén erednek, rövidek és nem biztosítanak elég vizet az ipar és más ágazatok számára. Az egyetlen nagy folyó a Duna (Dunaj), amely Szlovákián keresztül folyik. Legalacsonyabban fekvő területe a Bodrog folyása a magyar határon (94 m), legmagasabb pontja pedig a Gerlachfalvi-csúcs (Gerlachovský štít) (2 655 m). Az átlagos tengerszint feletti magasság 392 m. Geopolitikai szempontból Szlovákia Európa közepén található. Európában a kisebb országok közé tartozik. Szlovákia határainak hosszúsága 1 720 km (Lauko - Tolmáči 1995). Szlovákia a leghosszabb szakaszon Magyarországgal határos (6. táblázat).

6. táblázat: Szlovákia országhatárainak hossza (Lauko 2003, alapján)
(saját szerkesztés)

Szomszédos országok	Határhossz (km)	Hosszúság (%)
Magyarország –HU	669	34%
Lengyelország – PL	547	33%
Csehország – CZ	252	15%
Ausztria – A	106	6,3%
Ukrajna – UA	98	6%

Az ország határai természetesen behatárolják az ide látogató sporttevékenységeket is kifejtő turisták számát. Magyarországról már egyre kevesebben keresik fel a sízésre az országot, de ellenben a természetjárásnál azt tapasztaljuk, hogy számos Magyarország-i turista látogatja meg a Szlovák hegyeket. Elmondhatjuk, hogy az utóbbi időben a túrázás nagyon fellendült, sok esetben a túra útvonalakon, annyi túrázót láthatunk, mintha nem is a természetben, hanem a város forgalmas sétányain lennének.

2.4 Szlovákia domborzatának bemutatása a természetjárás és sízés szempontjából

A 2009-es adatok szerint az ország területének 59 %-át hegység, 41%-át erdő borítja (Capuliak 2011). Turizmus szempontjából az ország tenger kivételével sokféle természeti adottsággal rendelkezik. Szlovákia területén, a jégkorszak idején az 1400 m t.sz.f.m.-on a hó egész évben megmaradt, és a hó felgyülemelésével hegységi gleccserek alakultak ki. A gleccserek mozgásával, folyásával U keresztmetszetű gleccservölgyek alakultak ki, majd a völgyek fenekén a jégár medencét vájt ki, melyekben tavak jöttek létre. A legismertebb gleccsertavak a Poprádi-, a Zöld-, és a Nagy Hincó-tó (Popradské pleso, Zelené pleso, Veľké Hincovo pleso). A gleccserdomborzat a legjobban a Magas-Tátrában (Vysoké Tatry) figyelhető meg, de megtalálható az Alacsony-Tátrában (Nízke Tatry) és a Kis-Fátra (Malá Fatra) legmagasabb részein is. Ezen tavak turisztikai vonzerőnek számítanak, melyek többnyire csak gyalogtúrákkal érhetőek el (Burdová 2010). Az ország domborzatának jellemzéséhez öt típust különíthetünk el: a síkság, a dombság, az alacsony hegység, a középhegység és a magas hegység. Szlovákiában változatos domborzatot alakítottak ki egyes folyók. Szlovákiában a síkságok (11%) a folyók mentén terülnek el. Az alacsony hegységeket (26%) a Kárpátok alacsonyabb részein találjuk. A középhegységek az ország területének 22%-át és a magashegységek 2%-át teszik ki. A Szlovákia területén található valamennyi hegység és katlan a Kárpátok részét képezik. Földrajzi tekintetben az ország

domborzata délen sík, északon hegyvidék: Alpeshimalájai rendszerhez tartozik. Szlovákia területén elterülő Kárpátokat Nyugati- és Keleti-Kárpátokra osztjuk. Gyakori látvány, hogy egyes folyók szűk szorosokat és kanyonokat vájtak ki a kőzetekben:

- a Vág a Kis-Fátrában (Váh-Malá Fatra)
- a Garam a Selmeci-hegységben (Hron-Štiavnické vrchy)
- a Hernád a Káposztafalvi -karsztban (Hornád-Slovenský Raj)(sok esetben a Slovenský Rajt - Szlovák paradicsomnak nevezik)
- a Dunajec a Pieninekben (Dunajec-Pieniny).

A mészkövek sajátossága a karsztosodás. Az átszivárgó víz felszíni és földalatti formákat alakított ki bennük. A legjobban kifejlődött karsztos domborzatok:

- Szlovák-karszt (Slovenský kras)
- Káposztafalvi Karszt (Slovenský raj)
- Murányi-fennsík (Muránska planina) (Lauko - Tolmáči 1995).

A legismertebb karsztos képződmények a barlangok: Domicai cseppkőbarlang, Ochtináiaragonitbarlang, Deménvölgyi-cseppkőbarlang, Dobsinai-jégbarlang (www.ssj.sk). A szurdokok közül az Ördöglyuk (Čertová diera), a Barazdalás (Brázda), a Szádellői-völgy (Zádiel) és a Maníni-szurdok (Manínska tiesňava) említésre méltó.

A sporttevékenységek számára jelentős helyszín a Nyugati-Kárpátok (Západné Karpaty-vonkajšie) külső vonulata, ahol népszerű a természetjárás, a túrázás, a sízés. A Nyugati Kárpátok belső vonulatánál ez még kibővül a víziturizmus lehetőségeivel. Ide tartozik a Magas-Tátra (Vysoké Tatry), Alacsony-Tátra (Nízke Tatry), Kis-Fátra (Malá Fatra), Nagy-Fátra (Veľká Fatra), Hernád-medence (Hornadská kotlina), Garammenti-Inóc (Pohronský Inovec) (7. táblázat).

7. táblázat: A Kárpátok felosztása Szlovákiában és az ott található hegységek száma (Lauko - Tolmáči 1995, alapján) (saját szerkesztés)

KÁRPÁTOK			
Keleti-Kárpátok		Nyugati- Kárpátok	
Keleti-Kárpátok külső vonulata	Keleti-Kárpátok belső vonulata	Nyugati- Kárpátok Külső vonulata	Nyugati- Kárpátok belső vonulata
3 hegység	1 hegység	39 hegység	18 hegység

Szlovákia legmagasabb hegycsúcsai a Magas-Tátrában (Vysoké Tatry) és az Alacsony-Tátrában (Nízke Tatry) találhatóak. Az ország területén található 2000-2500 m t.sz.f. magasságú csúcsok száma eléri a 12-öt, ezt követik a 2500-2600 m t.sz.f. magasságú hegyek, melyeket leginkább a hegymászó turisták célozzák meg. A 2601-2700 m t.sz.f. magasságú hegyek száma is egy híján eléri a tízet, ezek a hegyek már nagy kihívást jelentenek a tapasztalt hegymászók számára is (8. táblázat).

8. táblázat Legmagasabb hegycsúcsok Szlovákiában (saját szerkesztés)

Tengerszint feletti magasság	Hegycsúcsok száma
2000 - 2500 m	12
2500 - 2600 m	16
2601 - 2700 m	9

A különböző tengerszint feletti magasságokban lehulló első hó várható időpontja változó, ennek ellenére előreláthatóak azok a hónapok, amelyekben már megjelenik a hó a bizonyos magasságú hegyekben. Legkorábban a 2500 m t.sz.f.m.-ú hegyeknél fordul elő, itt már októberben is lehet hóra számítani. Az 1500 és a 2000 m t.sz.f.m.-ú hegyek esetében a novemberi hónapban jelenik meg a hó. Ezeknél a helyszíneknél már korábban beindulhat a síszezon. Az alacsonyabb vidékeken a hó jelenléte későbbre datálódik, ami a december és a januári hónapokat jelenti (9. táblázat). Szlovákia földrajzi adottságai nagymértékben kiszolgálják a sportturizmus ágazat aktív sporttevékenység szolgáltatásainak igényeit.

9. táblázat: Szlovákia hegységeinek tengerszint feletti magasságánál várható hóviszonyok előrejelzése. (saját szerkesztés)

Tengerszint feletti magasság		Hó
500 - 1000 m	dombvidék	január
1000 - 1500 m		december
1500 - 2000 m	magashegység	December
2000 - 2500 m		November
2500 m feletti		Október

A víz, a levegő, a hegyek, a barlangok a sziklák, mind olyan helyszínek, melyek maximálisan megfelelnek az ide utazók sportolni vágyók igényeit.

2.5 Az iskolai szünetek adta lehetőségek

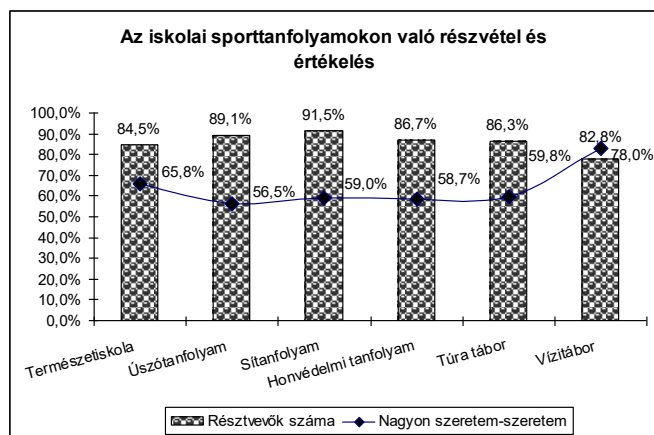
Az országban az iskolai szünetek esetében olyan szempontokat is figyelembe vettek, hogy tisztelve a hagyományokat és az országra jellemző sporttevékenységek elterjedését úgy alakítják a szünidő napjait, hogy lehetőséget hagynak a családok számára az együtt eltölthető sporttevékenységek különböző módjainak alkalmazását. A tanulóknál a szünidei napok száma elég magas, melyhez még hozzá adódnak a különböző állami ünnepek szabadnapjai. Az ország egyedülálló nem mindennapi módon alakította ki a tavaszi szünetet a gyermekek számára. Érdekesség számba megy, hogy Szlovákiában az egy hétig tartó tavaszi szünetet, február közepétől március végéig kerületenként évről évre más időpontban tartják meg. Ennek oka abban rejlik, hogy a hagyományokat követve eleget tegyenek a sízési lehetőségeknek. Számos család jár sízni, és hódol a különböző téli sporttevékenységeknek így elkerülhető, hogy nagy tömegek árasszák el egyszerre a sípályákat. Az iskolai szünetek és az állami ünnepek együtt a diákoknak évi 95-100 nap pihenést biztosítanak. Ez azt jelenti, hogy az év 27%-ban üzhetnek különböző sporttevékenységeket. Ezen kívül a tanulóknak a tanítás ideje alatt a hétvégék is rendelkezésre állnak a természetben végezhető sporttevékenységek üzésére (10. táblázat). Számos szülő tartja fontosnak gyermekeire való odafigyelést, ezért olyan programokat szerveznek számukra, melyek a szabadban végezhetőek. Ezek nagyon jó alkalmak, hogy a család együtt legyen, és olyan élményeket nyújtsanak gyermekeiknek, melyek egy életre szólóak. Számos család kihasználja a lakóhelyéhez közeli természetben végezhető sporttevékenységekre ezt az időt. A rekreációs sportoláshoz nagyban segítenek az újonnan elterjedt és egyre jobban kialakított kerékpárutak, melyeken a gyermekek nem csak kerékpároznak, hanem görkorcsolyázhatnak is.

10. táblázat Az iskolaköteles gyermekek szünetének számszerű táblázata

(Dobay 2015) (saját szerkesztés)

Szünidő	Nap
Őszi szünet	5
Téli szünet	10-15
Tavaszi szünet	7
Húsvéti szünet	5
Nyári szünet	63
Állami ünnepek	5
Összesen	95-100

A szülők számára fontos tény, hogy ezek a helyszínek egyre biztonságosabbak. Sokan a szüneteket kihasználják családi utazásra, melyben fontos szerepet kap a mozgás-sportolás is. Télen a sízni a közeli hegyekbe. A lakóhelyükön pedig a korcsolyázást, túrázást is előszeretettel alkalmazzák. A Magyar Sporttudományi Társaság Sportturisztikai Szakosztálya által kidolgozott és validált „Üdülési szokás kérdőív”-et alkalmaztuk a kérdéseinkre. Az „Üdülési szokás kérdőív” alkalmazásánál rákérdeztünk, hogy az iskolai évek alatt átélt sporttanfolyamok milyen érzelmeket, emlékeket váltanak ki a válaszadókból. A kérdés válaszait jellegük szerint kvantifikáltuk, és likért skálát alkalmaztunk. A válaszadók 1-től 5-ig értékelték az érzéseiket az egyes táborokkal kapcsolatban. Az iskolai oktatáson belül legelőször a tanulók a természetiskolával találkoznak (alsó tagozaton), ahol akár több napra is elutaznak otthonról. Sokak számára ez az első turisztikai utazás, mondhatnánk természetjárásal egybekötött iskolai sportturisztikai üdülés. Ennek jelentősége országos szinten is fontos, hisz a válaszadók (n=2965, 2012-2014 közötti időszak) 84,5 % -a vett részt természetiskolában, 86,7 %-uk pedig különböző túrákon. A természetiskola esetében a „nagyon szeretem” és „szeretem” választ 65,8 % jelölte meg. A későbbiek során a középiskolai tanulmányaik alatt is találkoznak túrázással a diákok. A túrázással kapcsolatban a válaszadók 28,9%-a jelölte meg a „nagyon szeretem” ill. 22,7%-a a „szeretem” kategóriát. Legkevesebben a vízi táborokban vettek részt, akik ellenben részt vettek ilyen táborozáson azok 82,8 %-a jelölte a legkedveltebb tábornak. A vizsgált személyek közül legtöbben (91,5 %) az általános (alapiskola) iskola „síképzésén”, ill. a középiskolai „sítanfolyamon” vett részt (12. ábra). Ezért érthető, hogy a szlovák lakosok jelentős százaléka rendelkezik sí alaptudással.



12. ábra: Az iskolai sporttanfolyamokon résztvevők száma és elégedettsége

Érdekességnek számít, hogy közülük csak 59%-uk szerette nagyon, ill. általában szerette ezeket a táborokat. Azok közül, akik részt vettek valamilyen táborban, csak kis arányban jelölték meg a „nem szeretem” választ. A vizsgáltak közül legkevesebben, 3%-uk a vízitábort és a legtöbben a túratábort, 6,4%-uk jelölték meg, mint nem szerettem. Ez a százalék elenyészőnek tartható, mivel sokszor a gyermekek a családtól való elmaradást viselik nehezebben. A megkérdezettek több tanfolyamon is részt vehettek, összesen a válaszadók 12 770 tanfolyamon vettek részt, így az 1 főre eső tanfolyamok száma átlagban meghaladja a 4,3-at. Ez köszönhető annak is, hogy az iskolai tantervek nagyban támogatják, és kötelezően választhatóként írják elő a tanfolyamokat. Az 1990-es évek előtt az ország jelentősen támogatta e kezdeményezéseket, a privatizációs folyamatok után ez már államilag nem volt lehetséges. Nemcsak erkölcsileg, hanem a munkahelyi szakszervezeteken keresztül anyagilag is támogatták, hogy minél több iskolás gyermek eljuthasson ezekbe a táborokba. A megkérdezettek többsége, még az előző politikai rendszer iskolai oktatásában vett részt, így elmondhatjuk, hogy az iskola szerepe jelentős volt a sportüdülési szokások kialakulásánál. A privatizációs folyamatok hatásait nem vizsgáltuk, de feltételezzük, hogy az azóta történt fejlesztések ugyan jobb lehetőségeket biztosítanak, azonban ez az állami támogatások elmaradása miatt az iskolai tanulóknál már nehezebben érvényesíthető, ez érvényes a kutatásban résztvevőkre. Azóta változott a helyzet, mivel az állam 2015 óta támogatja a táborozást, de ezekkel a gyermekekkel még nem végeztünk kutatást ilyen kérdésekben. A múltban különböző pályázatok nyújtottak lehetőségeket az egyes sporttanfolyamok megszervezéséhez, azok anyagi háttérének biztosításával. Ilyen volt pl. a Pázmány Péter Alapítvány támogatása, amely a magyarlakta területek iskoláinak táboraihoz nyújtott nagy segítséget. Jelenleg egy más rendszerre tértünk át, amely tevékenységét a jelenlegi Bethlen Gábor Alapítvány végzi, de most már a szülők kapják kézbe a támogatást, amit nem minden esetben a gyermekek javára fordítanak. A sporttanfolyamok támogatását, most már a Szlovák Köztársaság Oktatási, Tudományos, Kutatási és Sportminisztérium vett át, a természetiskolát 100.- Euróval, míg a sítanfolyamot 150.- Euróval támogat felső tagozatosok és középiskolások számára. Így elmondható, hogy a Szlovák Állam háromszor is biztosít a tanulók számára természetben való sporttevékenységet az iskolai oktatáson belül. Ezzel is támogatva az egészséges életmódra való neveléshez vezető utat. Természetesen sajnálatos módon ennek ellenére, nem mindeki tudja kiaknázni ezt a támogatási lehetőséget. Vannak iskola típusok, ahol

a szülők a tradícióikra hivatkozva nem engedik gyermekeiknek az ilyen jellegű sporttanfolyamokon való részvételt. Igaz ez átlagban nem tesz ki nagy százalékot.

2.6 Az iskolai sporttanfolyamok jogi hátterének ismeretei

Az iskolai törvény pontos jogszabályokkal szabályozza a tanulók és a pedagógusok számára az egyes sporttanfolyamok megszervezését. A természetiskola (Magyarországon = erdei iskola, Szlovákiában a szlovák megnevezés szó szerinti lefordítása hozta magával a természetiskola megnevezést, škola v prírode = természetiskola) megszervezését a 2008. május 22-én elfogadott 138 §, 245. számú/2008 (www.minedu.sk; www.statpedu.sk) negyedik bekezdése írja elő, mellyel biztosítja a gyermekek és tanulók számára az oktatás folyamatában az egészség megerősítését és a fizikai képességek, készségek fejlesztését az egészségre pozitívan ható környezetben. A természetiskolát a középiskolások számára a Szlovák Köztársaság Oktatási, Tudományos, Kutatási és Sportminisztérium rendelete alapján 2009. június 24-én elfogadásra került 2009/282§ paragrafusa szabályozza, mely tartalmazza a 245/2008 jogszabályt a kirándulások, az egészséges életmód, természetvédelmi tanfolyam és a természetben végezhető sporttevékenységekre vonatkozóan. Meghatározza, hogy a tanfolyamokon legalább 15 aktív órát kell biztosítani, ami történhet naponkénti bejárással vagy tanfolyam formájában, mely maximum öt munkanapot vehet igénybe. Nagyon sok oktatási intézmény él ezzel a lehetőséggel, hisz ma már nem ritka, hogy az óvodák is szerveznek természetben végezhető tanfolyamokat, melyeknek fő feladata a természetben való sporttevékenységek elsajátítása és a természettel kapcsolatos ismeretek megszerzése a gyakorlatban. Az óvodák 5 éves kortól szervezhetnek a kisgyermekek számára természetiskolát (- óvodát) és téli természetben végezhető sporttanfolyamokat. A törvény különbséget tesz az általános iskolai síképzés (lyžiarský výcvik) (melyet általában 7. évfolyamban szerveznek) és a középiskolai sítanfolyam között (lyžiarský kurz) (melyet általában 1 vagy a 2. évfolyamban szerveznek) (Modrák, Lajčák, Povrazník, 2010). Ez leginkább az oktatás tananyagában nyilvánul meg. Felvetődhet a kérdés, hogy ha rendszeresen szerveznek évente sítanfolyamokat, kik oktatnak ezeken? A testnevelés szakos pedagógusokon kívül, a többi oktató számára egy jól kidolgozott rendszer működése biztosítja a továbbképzés lehetőségét, hosszú évtizedek óta. A legtöbb oktató az iskolai tanulmányai megszerzése során három alkalommal is eljut szervezett sí képzésre. Azon oktatók számára, akik megtanulták magasabb szinten üzni ezt a téli sportágat, a Szlovák Köztársaság Oktatási, Tudományos, Kutatási és

Sportminisztérium alatt működő Módszertani Központok szerveznek akkreditált síoktatói képzéseket, melyeken elméleti és gyakorlati oktatásban vesznek részt a résztvevő pedagógusok. Erre a képzésre, csak a magas szintű sítudással rendelkező oktatók jelentkezhetnek, mely 2015-ig az Európai Unió pályázati lehetőségeinek köszönve térítésmentesen öt napig tartott. A képzés gyakorlati- és elméleti vizsgával zárul, melynek eredményeként, hét évre kaptak a pedagógusok síoktatói igazolványt, mellyel oktathatnak az iskolájuk által szervezett sítanfolyamokon. A Módszertani Központ, oktatást biztosít az óvopedagógusok számára: játékos sítalapismeretek az óvodások részére. Az oktatás még folyik: alap sítudás ismeretekre irányuló képzéssel és ezt követi a carving sítechnika, mint új módszer elsajátításának lehetősége. A mai diákok körében egyre nagyobb igény mutatkozik a snowboard oktatására, ezért ilyen jellegű képzést is biztosítanak a pedagógusok számára. Az 1980-as években háromévente kellett újra frissíteni a megszerzett tudást, majd a 2000-tól ezt módosították öt évre, 2012-től már hét évig érvényesek a síoktatói igazolványok. A 2012 évben, első ízben tartottak magyar nyelvű síoktatói képzést a Nemzetiségi Módszertani Központ jóvoltából, melynek székhelye Révkomáromban van, ezzel is biztosítva az anyanyelvű oktatást az oktatók, majd ezt követően a tanulók számára. Ennek a képzésnek az oktatója voltam több éven keresztül. 2017-től egy új jogszabály ezt a lehetőséget áthelyezte a Testnevelés szakos képzést biztosító egyetemekre. Jelenleg négy egyetemen végeznek ilyen képzést (Pozsony-i, Beszterce Bánya-i, Eperjes-i, Nyitra-i), az itt megszerzett síoktatói igazolvány örökös érvényű. Természetesen megmaradt a képzés az egyes Módszertani Központokban is, de itt csak meghatározott időszakokra szólnak a sikeres képzést elvégzők tanúsítványa. A képzés önköltséges, de számos iskola felmérte, hogy nem tudják felhasználni az iskolákban az állami támogatásokat a sítanfolyamokra, hogy ha nem biztosítják a lehetőséget az oktatóik számára a tanúsítvány megszerzését.

2.7 A természetiskola oktatáson belüli jogi és szervezési háttere

„Minden könyv megsárgul, de a természet könyve minden évben új és gyönyörű kiadásban pompázik.” (H.Ch. Andersen)

Természetismeret jelentősége és annak hatása az oktatásban kiemelkedő szerepet kap. A tanulók személyiségének fejlesztése az oktatáson belül nem csak erkölcsi, hanem érzelmi téren is kiemelkedő. Az óvodai oktatás keretén belül leginkább a szokásformálásról van szó, melyen

belül a gyermekek ismerkednek környezetükkel, a természettel, azon jelenségeivel és fontos elem a mozgásfejlesztés a mozgás megszerettetése. Az általános iskola feladatai már szélesebb körűek a környezet és a természettel kapcsolatos ismereteket elsajátításában. Számos gyakorlati jellegű tevékenységet ismernek és sajátítanak el, melyeket a mindennapi életben is tudnak alkalmazni. Az egyén személyiségének formálása a neveléssel kezdődik. Kováts-Németh Mária a következőképpen vélekedik a nevelésről: *„A nevelőmunka alapja, hogy a pedagógus feladatát felismerve, átélve törekszik a „teljes ember“ mint eszménykép megvalósításának elősegítésére. (...) – kellő ismeretének birtokában tudja, hogy a nemzeti nyelv fontossága elsődleges az egészséges személyiség kialakulásához. A teljesség feltételezi a képességet az „örömré“, a természet, a testkultúra, a játék felfedezésére, képességet a vágyakozásra: a jóra, szépre, igazra való törekvésben.“* (Kováts-Németh 2014, 55-56.o.). Az ember a természet megismerését már gyermekkorától végzi, megfigyeléssel és megtapasztalással. Ennek bizonyítéka, hogy az egyén a természethez való közelségét és annak kedvező hatásait már számos neves pedagógust foglalkoztatott a XVII. században. Ide tartozik Comenius, Rousseau, Tessedik és Pestalozzi, akik felfedezték és megfigyelték, hogy a természet egyik legjobb nevelési helyszín, mely egyben forrása is az ismeretszerzésnek. A XX. század végére az iskolák programjaiban megjelenik, és fontos szerepet tölt be a harmóniának, mely tartalmazza a tanuló önmagához, társaihoz és a természethez való viszonyának harmonikus egyensúlyának fejlesztése és egyben a testi –lelki egyensúly kialakítása. Az egyén környezetbarát magatartását a testi-lelki egészsége a természet megismerése az ember és a környezet közötti egyensúly kialakítása képezi (Kovátsné Németh 1998). A XX. és a XXI. század fordulójára az oktatásra jellemző a demokratikus társadalomban az iskola veszi át a szerepet a személyiségek fejlesztésében, ami az önállóságra - döntés képességre neveli a tanulókat. Azonos mértékű humán és természettudományi alapokkal rendelkező emberek képzését célozza meg. Megindul a természet védelemre és a környezet védelemre irányuló magas szintű ismeretek átadása. A pedagógusoknak tisztában kell lenniük a természet ismereteivel. Képzettség nélkül nehéz a tudást és a természet védelme iránti szeretetet és tiszteletet átadni (Kováts Németh 2010). A természet és környezeti nevelés egy összetett holisztikus szemléletmódot igényel, mely egyben erkölcsi nevelés is. A személyiség fejlesztésben fontos a harmonikus kapcsolat a természet és a környezet között. Meg kell tanítani, felismerni a természet szépségeit, a mozgás örömét és a természetben végezhető sportaktivitások szerepét. A természetben végezhető aktív sporttevékenységek és érzelmi élmények hatása

közösen fejlesztő hatású lehet a gyermekek egészségére. Az oktatási és nevelés folyamat fontos részét alkotja az iskola által szervezett iskolai és iskolán kívüli tevékenységek. Az iskola igazgatójának a módszertani csoportok ajánlására ezeket a tevékenységeket, be kell dolgoznia az iskola éves tervébe. A nevelés és oktatás 245/2008-as iskolai törvénye tartalmazza a törvényi változásokat és kiegészítéseket. Az Szlovák Köztársaság Oktatási, Tudományos, Kutatási és Sportminisztériuma a 305/2008 szabályzata a természet iskola előírásait és a 204/2015 szabályzatát tartalmazza. A Szlovákia-i Egészségügyi Minisztérium, 526/2007 szabályzatában, részletesen előírja a feltételeket az iskolai tanfolyamok és táboroztatások részére. Szlovákiában a sporttanfolyamok anyagi támogatása más kontextust kapott 2015.szeptember 1-től a már érvényben levő 597/2003 számú törvény esetében, mely lehetőséget biztosít állami anyagi támogatásáról az alap iskolák, középiskolák számára, a természetiskola szervezést alapiskola, és sporttanfolyamok szervezésére a természetben – általános iskola, középiskola, speciális iskola részére. Az anyagi támogatás értéke függ a Szlovák Köztársaság Oktatási, Tudományos, Kutatási és Sportminisztérium és a Szlovák Belügybelügyminisztérium által erre a kiadásra tervezett pénzüsszegétől, melyet csak célirányosan lehet felhasználni. Minden iskola a támogatást az adott célra csak egyszer használhatja fel, tanulmányai során egy tanulóra. A természetiskola dokumentációját legalább 6 hónapig kell tárolni, ajánlott az iskola archívumába ezt megtenni. A természetiskola szervezését kivitelezhetjük, olyan helyszínen, ami az adott előírásoknak Szlovákia területén megfelel, vagy mint egészségfejlesztő célzatú időtöltés tanulók számára Szlovákia területén kívül is. Az iskolai rendtartás a természetiskolában az adott helyszínek megfelelően alakítanak ki. Az iskola munkatervéből és annak rendtartásából kiindulva alakítja ki a természetiskola rendtartását a természetiskola vezetője. A természet iskola pedagógiai vezetője egyeztet a rendtartásról a helyszín vezetőjével is. Ezt követően jóváhagyatja az iskola igazgatójával (Kizivatová, 2015). Az iskola igazgatója megpályázza az adott évben a Szlovák Köztársaság Oktatási, Tudományos, Kutatási és Sportminisztérium és a Szlovák Belügybelügyminisztériuma által biztosított támogatást, mely a természetiskola esetében ez 100.- €, az alábbi 11. táblázat bemutatja, hogy ez az utóbbi években milyen nagyságrendű volt a hozzájárulás.

11. táblázat: A természetiskola támogatása az utóbbi öt évben-Szlovákiában
(www.minedu.sk) (saját szerkesztés)

Természetiskola támogatása		
Év	Természetiskola támogatásának összege Szlovákiában	Tanulók száma
2016	5 068 627.-€	50686
2017	4 470 189.-€	44 702
2018	4 406 253.-€	44 063
2019	4 422 188.-€	44 222
2020	6 288 300.-€	62 883
Összesen	24 655 557.-€	246 556

A 2015-ös jóváhagyás után az országban az öt év alatt 246 556 tanulónak tette lehetővé anyagilag a természetiskolában való részvételt a szlovák állam. Ezzel is biztosítva, hogy megismerjék a természet kincseit Szlovákiában, és számos élménnyel gazdagodhassanak, amelyek kihatással lesznek a későbbi felnőttkori tudatos és egészség megőrző tevékenységeihez.

2.7.1 A tanulók kiküldése a természetiskolába

A tanulók kiküldése az Állami Oktatási Program keretén belül az § 5 szabályzat 305/2008 törvény alapján történik. A természetiskolában, első sorban azok a tanulók vehetnek részt akik, olyan területeken élnek, ahol a gyermeki szervezetét egészségtelen hatások érik. A tanulókat az iskola fenntartója küldi ki, évente egyszer. Ellenben, ha az iskola önálló jogi szubjektum, akkor az iskola igazgatója. A tanulókat maximum 14 kalendáriumi napra lehet kiküldeni, ebből 10 nap lehet munkanap. Az 526/2007 számú törvény §4 2bekezdésében, a tanuló törvényes képviselői számára maximum egy hónappal előtte a körzeti orvos (gyermekorvos) kiállít igazolást a tanuló egészségi állapotáról, hogy részt vehet az iskola által megszervezésre kerülő természetiskolában. Az orvos feltünteti az esetleges gyógyszerek alkalmazását, melyet a tanuló használ és feltünteti, ha a gyermek korlátozott valamilyen terhelésnél. Ezt az egészség állapotról szóló igazolást a törvényes képviselő leadja a szervezőknek a táboroztatás előtt.

2.7.2 Az iskola igazgatójának kötelességei

Az iskola igazgatójának kötelességét a 305/2008 törvény § 5 szabályzata 8 bekezdése elő írja, hogy az iskola a fenntartója, vagy ha az iskola önálló jogi személy, akkor írásos beleegyezést biztosít a természet iskola megszervezésére. Nagy felelősség hárul az iskola vezetőjére, hisz a biztosítania kell az adott régió a regionális egészségügyi hivatalának a beleegyezését a természetiskola megszervezéséhez. A regionális egészségügyi hivatal ellenőrzi a helyszínt, hogy megfelel-e tanuló csoport fogadására és minden egészségügyi előírásnak. Az iskola vezetője kidolgozza a természetiskolában résztvevő pedagógusok munkatervét, és a túlóráinak számát. Azon tanulók számára, akik itthon maradnak, és nem vesznek részt a természet iskolában, számukra biztosít elhelyezést az iskolában. Ilyen esetekben más osztályokban helyezik el azokat a tanulókat, akik otthon maradtak, míg a többi tanuló távol van. Az oktatók által kidolgozott munkatervet az iskola igazgatója hagyja jóvá (Kizivatová, 2015) (13. ábra).



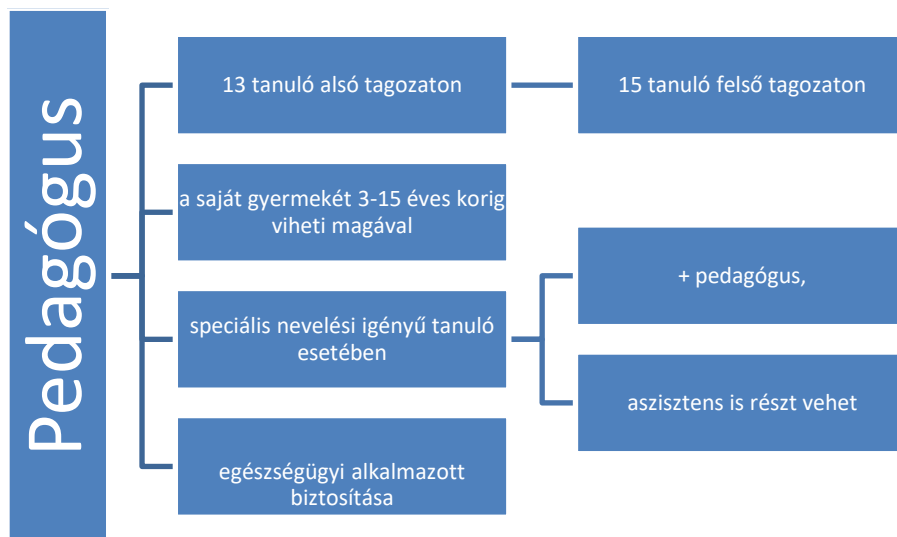
13. ábra: Az iskola igazgatójának kötelességei (saját szerkesztés)

A természet iskola szervezési tervének tartalmaznia kell az Állami Oktatási Program szerint 305/2008 törvény § 5 szabályzata 10 bekezdése alapján a következő elemeket, melyeket minden alkalommal be kell tartaniuk a szervezőknek. A kiküldő iskola megnevezését és pontos címét, a helyszín megnevezését, pontos címét és a természetiskola időpontját. A pedagógusok és egészségügyi alkalmazottak névsorát, akik részt vesznek a természet iskolában. A pontos

munkabeosztást, megjelölve a belső és külső munkaviszonyt. A személyzet munkatervét, a személyzet szolgálati beosztást, a személyzet éjszakai szolgálati beosztását. Az osztály létszámát és a tanulók létszámát, akik részt vesznek az adott sporttáborban osztályonként. A névsornak tartalmaznia kell, alap információkat (pontos postai lakcím, telefonszám a törvényes képviselőre, egyéni fontos információk a tanulókról, az egészségi állapotukról). Biztosítani kell biztonságos közlekedési eszközt, melynek az adatait tartalmaznia kell a munkatervnek. A tervezett sporttanfolyamnak tartalmaznia kell pontos indulás helyszínét, időpontját, majd az érkezés időpontját is hozzá vetőlegesen. A gazdasági terhét ki kell dolgozni az adott sporttanfolyamoknak, ami tartalmazza a kiadások jegyzékét és annak kifizetésének módját. Az oktatók kidolgozzák az aktuális Állami Oktatási Program alapján a nevelési és oktatási programot, amely tartalmazza az órarendet, mely figyelembe veszi a speciális helyzetét a természet iskolának. A törvényes képviselőknek a bejegyzési nyilatkozatot kell adniuk a gyermekük részvételéről a természetiskolában. Az indulás előtt három napra visszamenőleg egy a Szlovák Egészségügyi Minisztérium által kidolgozott formanyomtatványt kell kitölteniük a törvényes képviselőknek, hogy nincs a környezetükben semmilyen fertőző betegség. Számos kis iskola is kihasználja a lehetőséget a sporttanfolyamok szervezésére. Ebben az esetben, amikor több iskola együtt megy sporttanfolyamra, abból az iskolából nevezik ki a tábor vezetőjét, ahonnan a legtöbb tanuló vesz részt a táborban (14. ábra). A pedagógiai felügyeletet a természet iskolában a 305/2008 törvény § 5 szabályzata 5 bekezdése alapján számos előírásnak kell megfelelnie. Egy pedagógusra legtöbb 13 tanuló juthat alsó tagozaton, a felső tagozaton ez 15 tanuló lehet maximum. A speciális iskolák és speciális osztály esetében az alapiskolában egy osztálynál 2 pedagógus felügyelete szükséges. Ebben az esetben a pedagógiai felügyelet száma megnő. A természetiskolába kiküldhetők az asszisztens pedagógusok is (kisegítő), abban az esetben, ha a tanulók között van speciális nevelési igényű tanuló is. A természet iskolába az iskolának biztosítani kell egy egészségügyi alkalmazottat, akire speciális előírásokat kell betartania. Velük külön munkaszerződést kell kötni az iskolának, majd az előírásoknak megfelelően a táborozás alatt számos egészségügyi jegyzőkönyvet, naplót kell vezetnie.



14. ábra: A természetiskola szervezési tervének elemei (saját szerkesztés)



15. ábra: A pedagógus számára a 305/2008 szabályzat alapján a felsorolt előírások érvényesek (saját szerkesztés)

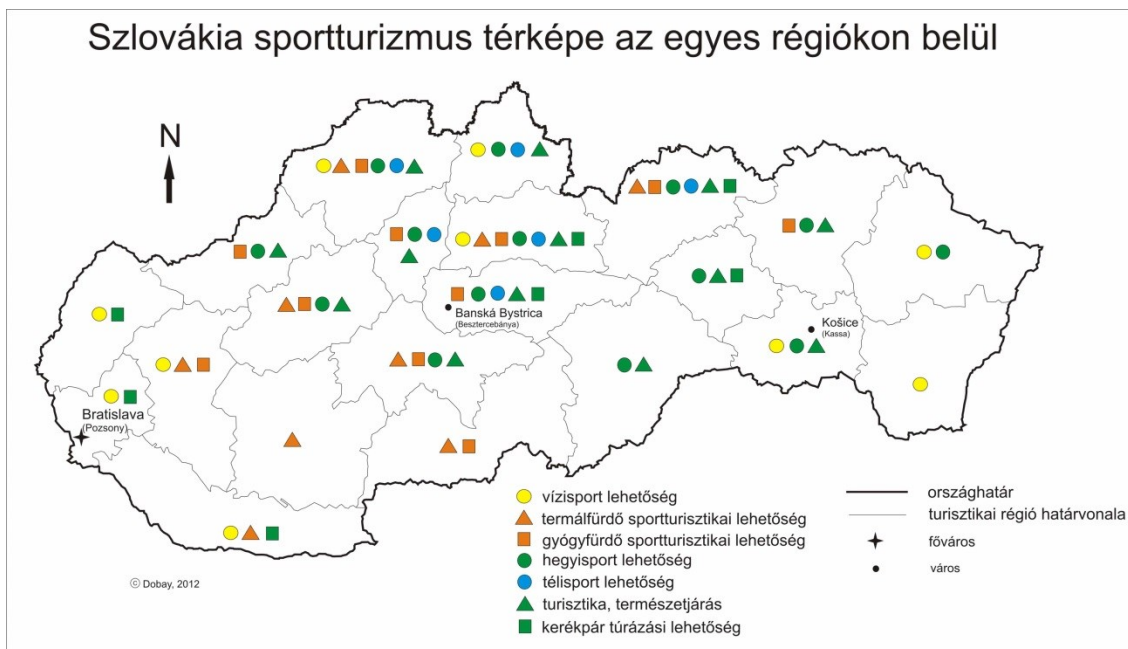
A pedagógus a 305/2008 törvény § 5 szabályzata 7 bekezdése alapján, a saját gyermekét 3-15 éves korig viheti magával, természetesen ugyanazok a jogszabályok vonatkoznak rájuk, mint a többi tanulóra. Természetes, hogy a pedagógusnak ki kell kérnie a bejegyzését az iskola igazgatójától (15. ábra) (Kizivatová 2015).

2.8 Szlovákia természeti desztinációi a sporttanfolyamok számára

A térkép bemutatja azokat a lehetőségeket, amelyeket a természeti adottságok nyújtanak a sportolás terén. A 2010-ben kidolgozott Szlovákia idegenforgalmi térképe alapján készült a teljesség igénye nélkül, és a leginkább jellemző turisztikai sporttevékenység lehetőségeit jelzi. A térképen feltüntettük a régiókra legjellemzőbb sportturisztikai helyszíneket, mint a hegyi, a vízi, vízparti helyszíneket és gyógyfürdőket, ahol a legnépszerűbb tevékenységek közé tartoznak a természetjárás, a kerékpározás, a sízés, sífutás, sítúrázás, snowboardozás stb. (16. ábra). Ezen idegenforgalmi régiókat az itt leggyakrabban előforduló lehetőségek értékelésével három fő csoportba sorolták, majd ezeket újabb négyfokozatú minősítéssel látták el. Mindegyikben csoportban megtalálhatjuk a sporttanfolyamok számára a lehetőségek táráát.

A három fő csoport:

- ❖ a természeti adottságokra épülő tevékenységek: vízparti üdülés, termálvízi turizmus, falusi turizmus, hegyekben és erdőkben végezhető turizmus, vízi sportok, víziturizmus, természetjárás, kerékpárturizmus, hegymászás, barlangászat, sárkányrepülés, vadászat, horgászat, különböző sporttevékenységek, sízés, sífutás, síturisztika,
- ❖ antropogén adottságokra épülő tevékenységek: gyógyfürdőben való tartózkodás, történelmi helyek látogatása, múzeumlátogatás, hagyományok megismerése, kulturális-, vallási- vagy sporteseményeken való részvétel, kiállítások-, vásárok látogatása, üzleti turizmus,
- ❖ kiválasztott szolgáltatások: átmeneti lakhatási létesítmények, idegenforgalmi információs központok) (Gúčík et al. 2007).

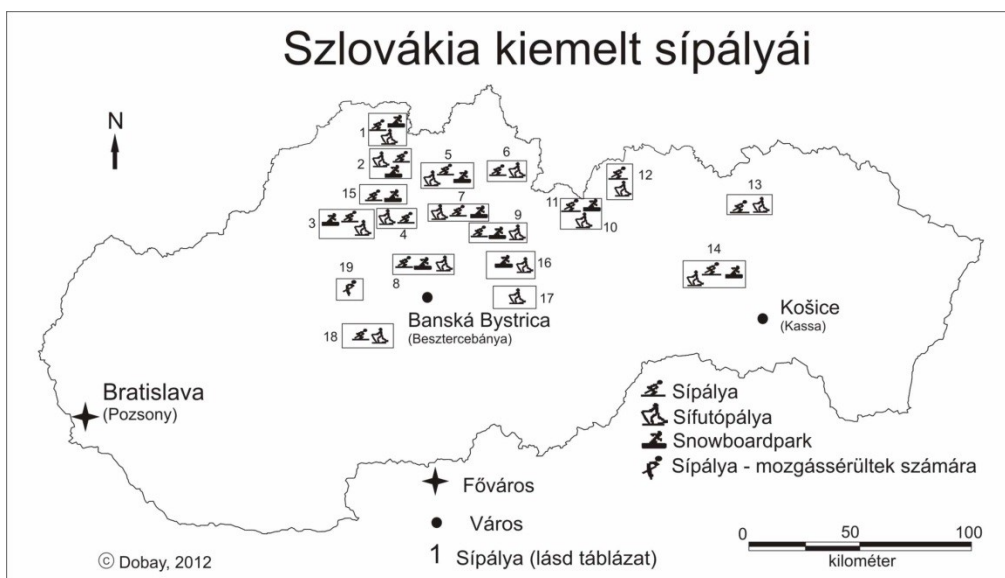


16. ábra: Szlovákia sportturizmus térképe az idegenforgalmi régiók feltüntetésével
(www.economy.gov.sk alapján)

2.9 A téli sport lehetőségei Szlovákiában

Az utóbbi években, Szlovákiában mintegy 320 sípályán lehet sportolni. A téli sportok kedvelői számára csaknem 100 sípálya, 100 felvonó és 36 drótkötélpálya több mint 150 kilométer hosszúságban áll rendelkezésre. A pályák nagy része hóágyúval karbantartottak. A nagyobb síközpontok folyamatos felújításon mennek keresztül, magas- és biztonságos színvonalú újszerű megoldásokat alkalmaznak, kabinos felvonókat használnak, mellyel a sportolók kényelmét komfort érzését biztosítják. A hegyi központok teljes körű szolgáltatást nyújtanak a téli sport turistáinak. Szlovákiában évente 13 síközpontban átlagosan 125 napon keresztül, 20 üdülőközpontban 110 napon és 36 síközpontban több mint 100 napon keresztül lehet téli sportokat űzni (17. ábra, 12. táblázat). A turisták biztosítására hegyi mentőszolgálatokat hoztak létre a nap 24 órájára (Schreiber 2010). A síközpontok közül említésre méltó a Szlovákiában egyedülálló Ski TMG Remata, amelyet mozgássérültek számára építettek, a Sztrázsovó-hegységben (Strážovské vrchy) a Nyugati-Kárpátok belső vonulatában. A 2010-es évhez viszonyítva 2011-ben a libegők száma 65%-kal növekedett a legjobb 13 sípályán. A sífutópályák

hossza is 60%-kal növekedett. Ezek az adatok is mutatják, hogy az aktív sportturizmust kedvelők számára nagy hangsúlyt fektetnek a kínálat bővítésére. Ezekben a kiemelt sípályákon egy óra leforgása alatt közel 130 000 látogatót tudnak szállítani. Télen a sízés tartozik a leginkább közkedvelt sporttevékenységhez, melyet minden korosztály szívesen űz (Židek-Orviský-Ramacsay, 1999).



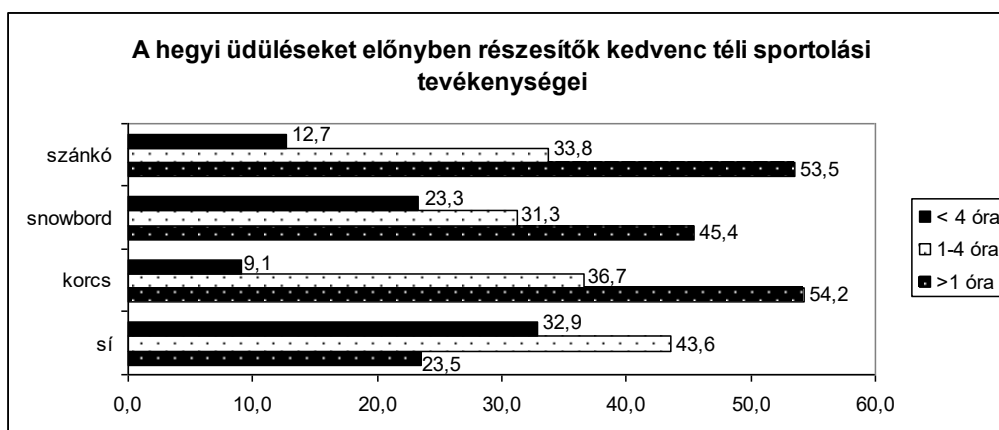
17. ábra: Szlovákia kiemelt sípályái a 2012-es évben

12. táblázat: A szlovákiai kiemelt sípályák jegyzéke (saját szerkesztés)

Sípálya megnevezése	
1	Park Snow Veľká Rača
2	Vrátna-Vrátna Free Time Zone
3	Snowland Valčianska dolina
4	Jasenská dolina
5	Ski Park Kubínska hoľa
6	Roháče-Spálená
7	Ski Park Ružomberok-Rózsahegy
8	Park Snow Donovaly -Dóval
9	Jasná Nízke Tatry-Jaszná Alacsony-Tátra
10	Štrbské Pleso-Csorba-tó
11	Tatranská Lomnica-Tátralomnic
12	Ski Bachledova
13	Ski Drienica
14	Relax Center Plejsy
15	Winterpark Martinky
16	Tále Ski Golf & Hotel Resort
17	Osrblie-Cserpatak
18	Skalka Arena-Szkalka
19	Ski TMG Remata

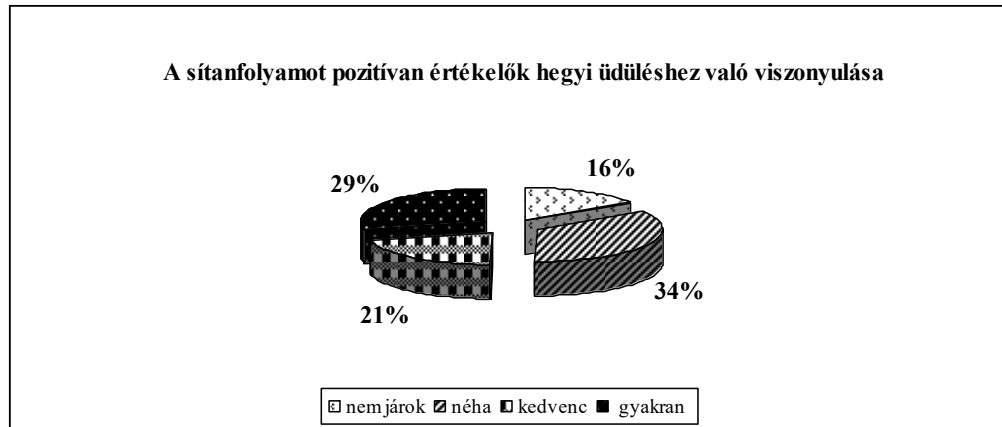
Jelentős turisztikai vonzerőnek számítanak a síközpontok által szervezett rendezvények. Az érdekességek közé tartozik a Magas-Tátrában, hogy minden év február első hétvégéjén találkoznak azok, akik „nosztalgiából” beöltöznek régi síruhákba, és régi sífelszerelésben síznek. Így emlékeznek a régi időkre és Guhr Mihályra, aki 1911-ben Tátraszéplakon (Tatranská Polianka) szervezett első ízben síversenyt. Különböző kisebb-nagyobb távokat tesznek meg a Magas-Tátra hegygerincein (magsztrála) (Váradyová 2008). A résztvevők régi faléceken versenyeznek, melyeket igyekeznek maguknak beszerezni. Ezt a mozgalmat 2001-ben Vlado Hubáč és Miloš Várady volt sízők indították el (Hoholíková 2012). Ma már attrakciónak számít, mivel nemcsak Szlovákiában ismertek, hanem hívják őket Lengyelországba is, ahol szintén csatlakoznak hozzájuk az ottani hagyományőrzők. A Káposztafalvi-karsztban (Szlovák Paradicsomban) 2012 telén gyönyörű volt a természeti környezet. Több tíz évre visszamenőleg nem volt példa arra, hogy a Hernád folyó befagyott, és 12 km túrautat lehetett a folyón gyalog megtenni, korcsolyával vagy sífutóléccel (Nowak 2012). A téli sporteseményekről a legtöbb tájékoztatást a „Krásy Slovenska” (Szlovákia szépségei) folyóiratban és az interneten adnak. 2012-ben január és március között a 13 legnagyobb síközpont 24 érdekes sportprogramot szervezett. Ilyenek voltak többek között: a „Biela stopa EUROLOPPET” (Skalka)-sífutóverseny, az „AUTOslide Žarnovica” (Zsarnóca) - autóverseny havas pályán, európai szintű kutyaszánverseny – Dóvalon (Donovaly), a szlovák szög nélkül készült „szarvszánkók” versenye (Majstrovstvá Slovenska v krňáčkových pretekoch), stb. (Kollár - Šurányi 2011). Az itt felsorolt téli lehetőségek csak egy kis részét képezik a kínálatnak, így az aktív- és passzív sportturisták is megtalálják a számukra megfelelő programokat. A hegyi turisták aktivitását vizsgálva a válaszadók (n=2965) 12,5%-a négy óránál többet, 17,9%-a pedig 1-4 óra között sízik naponta üdüléseik során, annak ellenére, hogy az adataink főleg Szlovákia déli területeiről származnak. A téli sportok közül a válaszadók egy óránál többet leginkább síelnek, ezt követi 24,4%-kal a szánkózás, majd a korcsolyázás 17,1%-kal. A téli sportot befolyásolja az is, hogy az iskolai testnevelési tanterveknek eleme az alpesi sízés mellett a sífutás és a korcsolyázás is. A korcsolyázás esetében a hagyományok is befolyásolhatják a megkérdezetteket, mivel a jégkorong sportág igen elterjedt Szlovákiában. Beszterce Bányán a város támogatja már az óvodáskorú gyermekeket is, mellyel biztosítják számukra egy héten keresztül, ingyenesen a jégpálya használatát, ahol szakavatott oktatók tanítják a gyermekeket korcsolyázni. Ezt követve kiterjesztették ezt a tevékenységüket az általános iskolákra is. Ezzel megismertetik a tanulókat a

korcsolyázással, mint sportággal és egyben a későbbi szabadidős sporttevékenységek tárának bővítése is a cél. A snowboardozás egyre népszerűbbé válik a síterepeken, mégis csekély volt az e sportágot kedvelők száma vizsgálatunkban. Inkább a fiatalabb nemzedéket fogja meg ez a sporttevékenység a maga lendületes laza formájával. Ezért egyre gyakrabban a sítanfolyamokon megjelenik a snowboardoktatás is, amihez szintén szükséges az oktatói engedély.



18. ábra: A hegyi üdülést előnyben részesítők kedvenc téli sportolási tevékenységei (n=2965)

Az üdülést hegyekben töltő válaszadók közül a 32,9%-a négy óránál tovább, míg 43,6%-a 1-4 óra közötti időtartamban síel (18. ábra). Általában azok, akik jól síznek azok egésznapos bérlettel rendelkeznek és ez is alátámasztja a több órás sízést. A tél folyamán népszerű testmozgás a szánkózás, mely főleg a családok számára nyújt szórakozást. A szánkózásnál és a korcsolyázásnál a legtöbben az egy óra alatti időtartamot jelölték meg, ami logikusan következik a két sporttevékenység jellegéből kifolyólag. Arra következtettünk, hogy leginkább a családok választották az 1 óra terjedelmet, ahol a gyermekek elfáradása miatt az aktív sporttevékenység során, leginkább az 1 óra idő kiterjedése a megfelelő.



19. ábra: A sítanfolyamot pozitívan értékelők hegyi üdüléshez való viszonyulása (n=2965)

A gyermekkori sítanfolyamokat kedvelők közül (55%) a hegyeket 84%-uk választja üdülési célpontként (19. ábra). Ez is rávilágít arra a tényre, hogy a gyermekkorban pozitívként átélt és teljesített sporttanfolyam befolyásolhatja a felnőttkori üdülési helyszín és sporttevékenység választását.



20. ábra: A sítanfolyamot pozitívan értékelő és a hegyekbe üdülni járók sízésének időtartama (n=2965)

Ez hatással lehet a felnőtt egészséges életmódjára is, hisz akkor keresi azon lehetőségeket, amelyek mozgást tartalmaznak és ez jó hatással lehet az egyén egészségi állapotára. Nem csak az egészségi állapotra való hatásnak van jelentősége, hanem az életfilozófiára is, hisz akkor az

ember életének részévé válik az aktív sporttevékenység. Ezen csoport tagjainak közel fele (42,4%) egy óránál többet sízik, 18%-uk négy óránál többet (20. ábra). Ezt az eredményt jónak tartjuk, hisz ebben a válaszadók lakhelye közelében nem található nagy hegyek, síközpontok. Nekik ezért biztos, hogy el kell utazniuk ahhoz, hogy sízhessenek. A szlovákiai sportturizmus szempontjából, tehát nagy jelentőséggel bír, hogy minél több dél-szlovákiai gyermekkel ismertessék és szerettessék meg a téli sportokat, azon belül is a sízést.

Fontosnak tartjuk, azt a lehetőséget, amely biztosítja az állami támogatást a tanulóknak a sítanfolyamokon való részvétel esetében. A hozzájárulás nagysága eléri a 150.- € egy tanulóra, szintén úgy mind a természetiskola esetében a szlovák állam itt is 2016-tól támogatja a tanulókat.

13. táblázat: A tanulók támogatásának nagysága 2016-tól a sítanfolyamok esetében Szlovákiában (www.minedu.sk, alapján) (saját szerkesztés)

Sítanfolyam támogatása		
Év	Sítanfolyam támogatásának összege Szlovákiában	Tanulók száma
2016	10 700 975.-€	71 339
2017	9 831 350.-€	65 542
2018	9 456 348.-€	63 042
2019	9 647 492.-€	64 316
2020	13 359 600.-€	89 064
Összesen	52 995 765.-€	281 964

A 13. táblázat mutatja, hogy öt év alatt 281 964 tanuló vehetett részt hozzájárulással a sítanfolyamokon. Így megismertette a téli sportok nyújtotta lehetőségeket a tanulók számára.

2.10 Természetjárás, túrázás

A természetjárás szlovák értelmezésben az utazás aktív formáját jelenti, mely a fizikai és lelki erők regenerálódást szolgálja (Krátky Slovník 2003, Saling et al. 2002). A Szlovák iskolai értelmező szótár a következő képpen fogalmaz: a turisztika egy olyan tevékenység, amelyet kint a természetben végeznek; utazás rekreációs vagy megismerés célzattal; sporttevékenység - járás

(Školský slovník 2009). Magyarországon a természetjárást gyakran azonosítják a turisztika elnevezéssel, amely olyan szabadidős tevékenység, melynek lényege a tervszerű mozgás a természetben, ill. a természetközi tájakon (Magyar Nagylexikon 2003). A turisztika lehet egyszerű kirándulás, könnyű, közepes vagy nehéz túra, időtartamát tekintve egy- vagy többnapos túra, az utóbbi állandó vagy változó szálláshellyel (vándortúra), esetleg sátorozással járó táborozás. Sajátos formája a munkatúra (pl. útjelzés, turistaház-építés stb.). Magyarországon üzött főbb szakágai: barlangi- és gyalogostúrázás, hegymászás (alpinizmus), sítúrázás, túrakerékpározás, vízi-vadvízi túrázás. A turizmus többféle értelmezésével találkozhatunk: jelenthet természetjárást, idegenforgalmat, utazgatást, de jelölheti az előbbieket magába foglaló iparágat is (Földesiné Szabó 2005). A csehországi sportkutatók a természetben történő aktív tevékenységeket számos csoportra osztják fel. Fontos szerepet szánnak a sporttevékenységen kívül a környezetvédelemnek és a természetben kivitelezhető nevelési formáknak. A természetben végezhető sporttevékenységeket kiegészítették nevelési célzatú feladatokkal (14. táblázat).

14. táblázat: A természetben történő aktív tevékenységek felosztása

(Kirchner, Louka, Hnízdil 2007)

Természetben történő Sportolás	Ide tartoznak olyan sporttevékenységek, amelyekben különböző szintű versenyeket szerveznek, lehetnek technikai sportok is, búvárkodás, biatlon, tájékozódó futás, sárkányrepülés, siklóernyőzés stb..
Természetben történő Mozgástevékenység	Az egyes személyek egyéni mozgásfejlesztésére épül.
Környezetvédelmi probléma	A környezetvédelem problémája. Gyakorlati tanítás a környezetvédelemről fizikai és földrajzi ismeretek ismertetése a természetben.
Természetben való nyári és téli kinttartózkodás	pl.: téli vándorlás, gombázás, horgászat, táborozás, sétálás, nyári-téli expedíciók stb.
Nevelés a természetben	Nevelési tantárgyak közül: zenei nevelés, képzőművészeti nevelés, drámapedagógia.

A természetjárás történelméről már a 16. századból léteznek feljegyzések a mai Szlovákia területén. A késmárki nemesek 1567-ben kirándulásokat szerveztek a Zöld tengerszemhez (Zelené pleso), míg az eperjesi diákok a Magas-Tátrába (Vysoké Tatry) kirándultak 1598-ban. Nemzeti zarándok túraútvonalak alakultak ki a J. Kollár által meghonosított Znióhegy (Znievsky

vrch) és Visegrád (Vyšehrad) közötti útvonalból, majd a Štúrek (1841) vezette Dévény (Devín) és Krivány (Kriváň) közti útvonalból (Porov et al. 1982, Junger et al. 2002). A XVII. és XVIII. században az Alpokban egyre gyakrabban említik az „Ember vissza a természetbe“ hangzatos mondatot. Az első írásos emlék az első turisztikai egyesületről a Szitnyai Turisztikai Klubról (Sitniansky turistický klub) 1862-ből származik (Žídek et al. 2004). A fent említett egyesületben, mint a tátraiban is, aktívan tevékenykedett Téry Ödön (Edmund Téry), aki Selmecebánya (Banská Štiavnica) környékén a túrázás népszerűsítésében és a túraútvonalak kijelölésében is sokat fáradozott. 1873. augusztus 10-én megalakult Ótátrafüreden (Starý Smokovec) a Magyarországi Kárpát Egyesület (MKE), mely összefogta a természetjárókat, és a hetvenes évek végén már tagjainak száma meghaladta a 3000-et (Balatka 1986). Az egyesület túrákat szervezett főleg a mai Szlovákia területén a Magas-Tátrában. Tevékenységével összefüggésbe hozható a természet védelmének kezdete, a túravezetés és a hegyi mentés. Az egyesület tagja volt Téry Ödön, akiről egy turistaház is elneveztek a Tátrában (Téry menedékház-Téryho chata), mely a Kárpátok legmagasabban fekvő menedékháza. Téry Ödön nagymértékben hozzájárult itt is a túraútvonalak és a túrajelzésének kijelöléséhez (Guldan 2013). A turisztika (természetjárás) egy fontos eleme a szlovákiai testnevelésnek, egy komplex tevékenység, melynek fő célja az aktív mozgás megszerettetése, az új természeti szépségek, kulturális emlékek megismerése (Ludvík 1986). Hasonló definíciót használnak Junger et al. (2002) miszerint a turisztikát egy speciális utazásnak nevezik, melynek része az aktív mozgás és az ismeretszerzés. A Felvidék magyarlakta vidékein a köznyelvben a „turisztika” kifejezés terjedt el, mely a Magyarországon használatos természetjárás kifejezésnek felel meg. A természetben való sportolást jelentősen támogatta az 1920-ban alakult KČST (Csehszlovák Turisztikai Klub), a Cserkészlet, a Sokol és az Orol mozgalom. 1921-ben Jánoška M. megalapította a mai napig is megjelenő Krásy Slovenska (Szlovákia Szépségei) című folyóiratot. A XX. században a világháborúk idején megtorpant a turisztikai egyesületek fejlődése, azonban a szocialista társadalom állami sportfejlesztései ezeket ismét támogatták. A kötelező iskolai táboroztatások, munkahelyi üdültetések nyomán a turizmusban is fejlődött a sport szerepe. Az 1950-1960-as években különböző turisztikai találkozók szerveztek (Žídek 2004).

Ezek közül a következőket érdemes megemlíteni:

- Szlovák Nemzeti Felkelés emléktúra (Turistické zrazy-Slovenské národné povstanie),
- A tavaszi 100 km-es túra (100 jarných kilometrov),

- Nemzetközi Ifjúsági Tengerszem-csúcs Túra (Medzinárodný výstup mládeže na Rysy),
- Nemzetközi Barátság Vízitúra a Dunán (Medzinárodná plavba družby po Dunaji-TID-1956),
- Téli Túrák a Kápostafalvi-karsztban (Szlovák Paradicsomban) és a Nagy-Fátrában (Zimné prechody Slovenského raja a Veľkej Fatry).

A sportturizmus számára népszerű helyszínnek számít a 9 nemzeti park és 14 védett tájegység. Szlovákiában a nemzeti parkok összesen 3194,4 km² területen terülnek el. Ezek az adatok is alátámasztják, hogy a természetjárás földrajzi környezeti lehetőségei adottak. A legidősebb nemzeti park a Tátrai Nemzeti Park, melyet 1948-ban alapítottak, 54 évvel később alapították meg az utolsó, Nagy-Fátrai Nemzeti Parkot (15. táblázat). Ezekben a parkokban számos kijelölt turistaútvonal található a természetjárók és kerékpárosok számára. Az országban a természetjárásra több mint 14 000 km kijelölt túraútvonal áll rendelkezésre, melyeket 4 féle minősítéssel, nehézségi fokkal jellemeznek. A színek a túraútvonal nehézségi fokát jelzik mi szerint: sárga és a zöld – a könnyebb, kék - egy adott célhoz vezet -pl.: várrom, múzeum, kilátó stb., a piros – jelzés esetében nagyobbak a szintkülönbségek a túra alatt és vezethetnek a magisztrálán - hegygerincen is. Az európai különlegességnek számító túraútvonal jelölés, immár 133 éves hagyományokkal rendelkezik. A turizmussal foglalkozó szakemberek és a túrázók ma már természetes dolognak tartják az erdőkben elhelyezett túrajelzéseket (Görner - Kompán 2008).

15. táblázat Szlovákia Nemzeti Parkjai (www.turistikaonline.sk adatai alapján)

Nemzeti Park	Terület km ²	Alapítása
Magas-Tátra (TANAP) (Vysoké Tatry)	738, 0	1948
Alacsony-Tátra (NAPANT)(Nízke Tatry)	728, 4	1978
Káposztafalvi-karszt (Slovenský raj)	197, 6	1988
Nagy-Fátra (Veľká Fatra)	403, 7	2002
Kis-Fátra (Malá Fatra)	226, 3	1988
Murányi-fennsík (Muráňska planina)	203, 2	1997
Szlovák-karszt (Slovenský kras)	361, 6	1973
Nemzeti Park Poloniny (Národný park Poloniny)	298, 1	1997
Pienini (PIENAP)	37, 5	1967

A Szlovák Túrászók Klubja túraszervezőket és önkénteseket képez ki a túraszervezésekhez, a jelölések karbantartásához. A jelzések felújítása a közelmúltban még rendszeresen háromévente történt, jelenleg ez anyagi okok miatt sajnos néha elmarad. Ma a Szlovák Köztársaság Oktatási, Tudományos, Kutatási és Sportminisztérium szabályozza azon feltételeket, hogy kik kaphatnak tanúsítványt az útvonal jelölésre (Görner - Mandzák 2011). 2011-ben, a Nemzetközi Erdők Évében kezdett tárgyalások következményeképp erdészek és túraútvonal-jelölők közösen szervezték meg a túraútvonalak jelölését (Capuliak 2011). A gyakorlat azt igazolja, hogy az erdőben való tájékozódás, a természetjárás sikere nagyban függ a megfelelően jelzett túraútvonalaktól, hisz ezekből mind a természetjárók, mind a túrázók profitálhatnak. Az európai országok között Csehországnak és Szlovákiának is egységes túraútvonaljelölése van, hisz annak idején együtt dolgozták ki ezt a módszert (Guldan 2007, Sokol 2011). A rendszerváltás után jelentős fejlődésnek indultak a turisztikai egyesületek: Cserkészlet, Sokol, Orol, DÚHA, Tramping (Židek, 2004). A legjelentősebbek közé tartoznak a Szlovák Turisztikai Klub (Klub Slovenských turistov) és a Fiatalok Turisztikai Szakosztálya (Odbor turistickej mládeže), amelyek a természetben való túrázás mellett nevelő és oktató munkát is végeznek. Ugyanakkor számos olyan szervezet is tevékenykedik, melyek tevékenységében fontos szerepet tölt be a természetben való sporttevékenység. Szlovák Köztársaság Oktatási, Tudományos, Kutatási és Sportminisztériuma megalkotta az Iuventa szervezetet, melynek fő feladata a turisztikai továbbképzések megszervezése lett. (Görner - Kompán 2008). 2006-ban a következő klubok kapták meg az akkreditált továbbképzési lehetőségeket: Szlovák Turisztikai Klub (Klub slovenských turistov), Szlovák Kerékpározók Klubja (Slovenský cykloklub), Szlovák Hegymászók Egylete (Slovenský vysokohorský turistický spolok). Ezekben a klubokban nem csak oktatókat, bírókat képeznek ki, hanem az útvonalak helyes kijelölésének technikáját is oktatják (Görner - Kompán 2008). A Szlovák Turisztikai Klub (Klub Slovenských Turistov - KST, www.kst.sk) jelenleg 2020 –as adatok alapján 385 szövetségből áll, tagjainak száma meghaladja a 20 841-et (www.hikemates.com). A hegymászókat a JAMES – Szlovák Hegymászók Egylete (Slovenský horolezecký spolok) tömöríti, mely jelenleg (2020) 3000 taggal működik (www.james.sk).

Véleményem szerint, a természetben végezhető sportokat Szlovákiában sokszor nem értékelik eléggé, amellett, hogy egyénileg is többen mehetnének ki a szabadba sportolni. Nagy szükség volna még több szervezett túrára, iskolai szervezésekre, hisz ezek alkalmával sok mindent lehet

tanulni, képességeket fejleszteni. Újszerű lehetőségek is érdekessé tehetik a túrázást, mely során alkalmazhatóak a technika új vívmányai, mint a GPS, amely megkönnyíti a tájékozódást. Nálunk is egyre népszerűbb a geocaching tájékozódási kincskereső játék (Adamčák - Luby 2007).

A célcsoportok bővítése érdekében, a mozgássérültek számára 2007 júliusában a Magas-Tátrában és a Pieninekben 4 akadálymentes túrautat (17 km) adtak át. 2008-ban a Hartmann Rico, az Állami Erdészet és a TANAP (Tátrai Nemzeti Park) közösen tovább bővítették ezt az útvonalat 30,8 km hosszúságúra (Kollár 2007, Derma 2008) (16. táblázat). Ezzel is segítve azon iskolai intézmények lehetőségeit, ahol mozgássérült, vagy sérült tanulók vesznek részt az oktatásban. Biztosítva ezzel azt a lehetőséget, amit a többi tanuló számára is nyújtanak.

16. táblázat: A mozgássérültek számára kialakított túraútvonalak (Derma, 2008)

Év	Útvonal Trasa	Nemzeti Park	Km	Nehézségi fokozat Náročnosť
2007	Ótátrafüred-Tarajka-Rainer ház (Starý Smokovec-Hrebienok- Rainerová chata)	TANAP	4,2	kísérő szükséges, (nevyhnutný je doprovod)
2007	Javorina-Murányalja (Tatranská Javorina-Podmuráň)	TANAP	1,9	kísérő ajánlott, (odporúčame so sprievodom)
2007	Dunajec áttörése Vörös Kolostor-Erdős (Prielom Dunajca-Červený kláštor-Lesnica)	PIENAP	8	kísérő ajánlott, (odporúčame so sprievodom)
2007	Lysza Polána Tarpataky-völgyig (Lysa Poľana-Bielovodská dolina)	TANAP	2,5	kísérő ajánlott, (odporúčame so sprievodom)
2008	Villamosmegálló-Poprádi-tó (Zastávka TEŽ-Popradské pleso)	TANAP	4,5	csak kísérővel ajánlott, (nevyhnutný sprievod)
2008	Erdei út Bobrovei-völgy (Lesná cesta Bobrovecká dolina)	TANAP	3,4	kísérő ajánlott, (odporúčame so sprievodom)
2008	Erdei út Rohácsi-völgy (Lesná cesta Roháčska dolina)	TANAP	3,1	csak kísérővel ajánlott, (nevyhnutný sprievod)

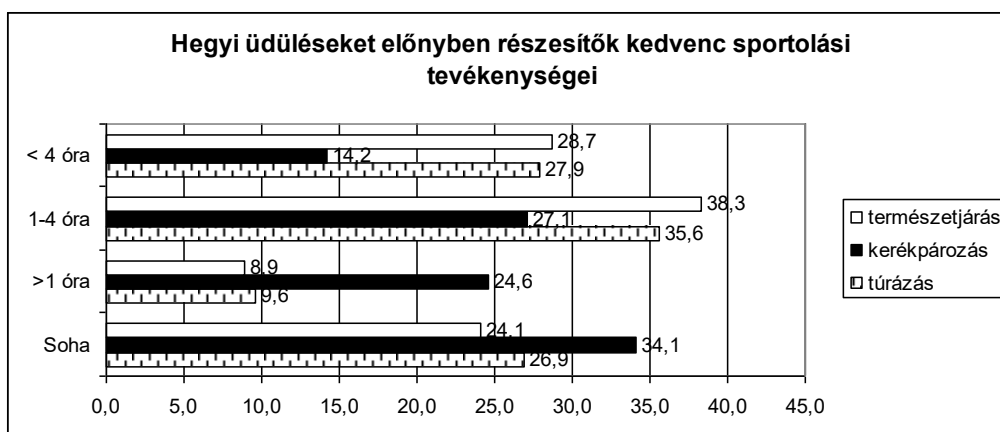
A Magas-Tátrában (Vysoké Tatry) a Csorba-tónál (Štrbské pleso) 2011 augusztusában további újdonságként jelent meg egy 2,2 km hosszú kültéri erőnléti pálya, ahol hat állomáson, különböző fából készült, erősítésre alkalmas eszközöket találhatnak az idelátogatók. Pontos útmutatással próbálhatják ki az eszközöket, melyeket nemcsak sportolók, de turisták is bátran használhatnak. A Nyugat-Tátra (Západné Tatry) Zsiári-völgyében (Žiarska dolina) Holúbek Peter és barlangász

társai közösen 2012. április 1-jén a nyilvánosság számára is látogathatóvá tették a 19. század eleji bányajáratként üzemelt „Medve-barlangot“. A 400 m hosszú kiállításon autentikus eszközök láthatók (Laučík 2012). Szlovákiában népszerű túrahelyszínnek számítanak a nemzeti parkok. A Tátrai Nemzeti Park (TANAP) területén a látogatókról végeztek felmérést. Az elsőre 2004 augusztusában a lengyel TPN munkatársaival együtt kérdeztek meg 1017 látogatót, akik számára 20 kérdést tettek fel (a schengeni határ bevezetése után, ill. a nagyméretű, novemberben pusztító szélvihar előtt). Ezt követően 5 év múlva, 2009 augusztusában is megismételték a mérést (703 főt helyszínen, 455 főt internetes megkérdezéssel). A válaszok alapján a 2009-ben a megkérdezettek 83%-a már volt korábban a TANAP-ban, 2004-ben ez az arány 78, 6% volt. A megkérdezettek 10%-a 2009-ben először járt a TANAP-ban, míg 2004-ben számuk elérte a 18,3%-ot (Šturcel, 2010). Azóta is minden év augusztusának első hetében a TANAP munkatársai önkéntesek segítségével vizsgálják a Magas-Tátra (Vysoké Tatry) főbb túraútvonalainak látogatottságát. A legtöbb túrázót 21 271 főt 2009-ben regisztráltak, 2011-ben ez a szám 21%-kal kevesebb volt (16 939 fő), amely feltehetően az akkori időjárásnak is betudható (Mrázik 2012, www.spravatanap.sk). A 2017-es évhez képest a 2018-ban turisták látogatottsága a Magas-Tátrában 1%-al növekedett. Ellenben a 2018-as évhez viszonyítva 2019 nyarán kimagaslóan nagyobb látogatottságról számolnak be a Tátra-i régióban (26 000 túrázót számoltak). Augusztus végére már 8%-al több elszállásolást jegyeztek és az 1 napos látogatók számát 700 000-re becsülték, természetesen ehhez hozzá járult a jó nyári időjárás is. A belföldi turisták száma is 9,24%-al megnőtt ebben az időszakban (www.severovychod.sk). A 2020 nyári felmérés során ez a szám 32 232 turistára bővült, ennek az oka a 2020-as évre jellemző epidemiológiai COVID19 fertőzés általi bevezetett számos megszorítás. Mint azt az előző kutatások is mutatják a természetjárás a legtöbb ember számára vonzó tevékenység az üdülésük során. Saját vizsgálataink alapján a szlovák felnőttek 21,3%-a az üdüléseik során a hegyvidéket, mint „kedvenc” üdülési helyszínt választja (17. táblázat). 47,2 %-uk kiemelte a természetiskolai képzés fontosságát, 33,5%-uk pedig nagyon kedvelte a túra tanfolyamokat. A hegyvidék, mint „kedvenc” és a „gyakran” választott úticél összesítve meghaladja a 44%-ot. A válaszadók többsége, akik gyermekkorukban is részt vettek valamilyen sporttanfolyamon a hegyvidéki környezetben, több mint valószínű, hogy később is felkeresik a hegyvidéket, mint üdülési helyszínt. Főleg ez jellemző a déli tájak tanulói esetében ahol még az 1950-es évek derekán a tanulókat, 21 napra vitték természetiskolába a tisztább levegő hatása miatt. Ez az időtartam, mára

már lecsökkent 7-10 napra. Az anyagi költségek is befolyásolják, de az utóbbi évek folyamán a központi támogatás, nagyban segíti a tanulók ilyen jellegű élményekben való részesülését, ami távlatban az egészséges életmódra nevelés egyik eleme.

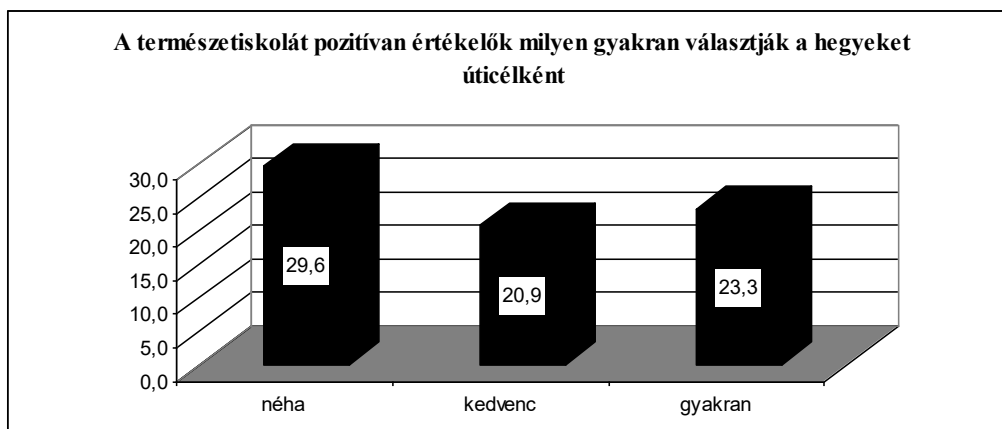
17. táblázat: A kedvenc úticél üdülés során

		hegy			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nem járok	535	18,0	21,0	21,0
	Néha	885	29,8	34,7	55,7
	Gyakran	497	16,8	19,5	75,2
	Kedvenc	633	21,3	24,8	100,0
	Total	2550	86,0	100,0	
Missing	0	415	14,0		
Total		2965	100,0		



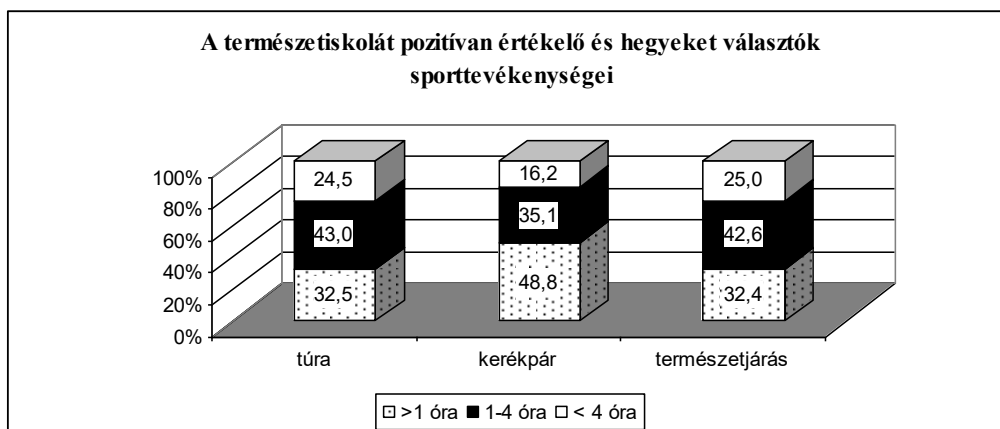
21. ábra: Az üdülésük alatt a hegyvidéket előnybe részesítők kedvenc sporttevékenységeinek időtartami alakulása (n=2965)

Fontosnak tartottuk megismerni azt, hogy akik a hegyeket választják üdülési célul, azok ott mennyi és milyen testmozgást végeznek. A kérdésre a válaszadók 10% és 30% között jelölték meg a több mint négy órás időtartamot (21. ábra). Akik a hegyeket választják üdülési célul, azok természetesen a legtöbben a természetjárást jelölték meg. A mai ember a munka és a hétköznapi élet után az üdülése során szívesen kapcsolódik ki a természetben végezhető sporttevékenységekkel.



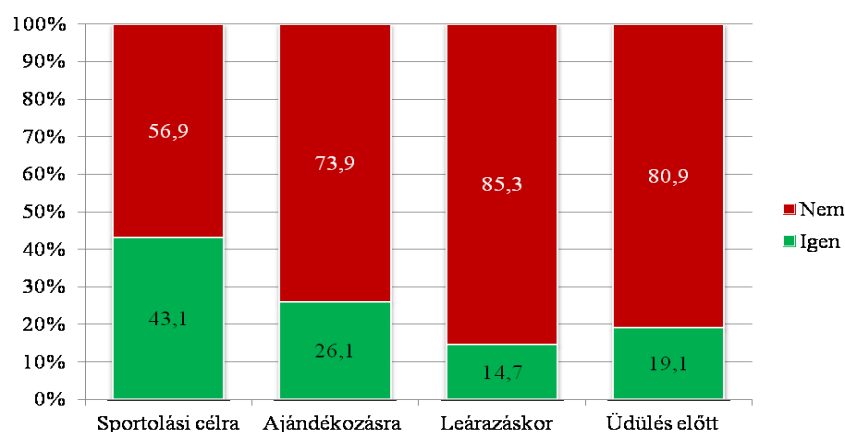
22.ábra: A természetiskolát pozitívan értékelők milyen gyakran választják a hegyeket úti célként (n=2965)

A továbbiakban megvizsgáltuk azokat a válaszadókat, akik pozitívan értékelték a természetiskolát, mint iskolai tábor. Vizsgálatunk arra irányult, hogy későbbi üdüléseik során választják-e a hegyeket úti célként, és ott milyen jellegű testmozgást végeznek. A válaszadók 35%-a jelölte pozitívnak (néha, kedvenc, gyakran) a természetiskolát, akiknek 74%-a választja ma is úti célként a hegyeket (22. ábra). Ez is alátámasztja azon feltételezéseinket, hogy a gyermekkorban pozitív élményként megélt iskolai sporttáborok hatással vannak a későbbi üdülési célválasztásban.



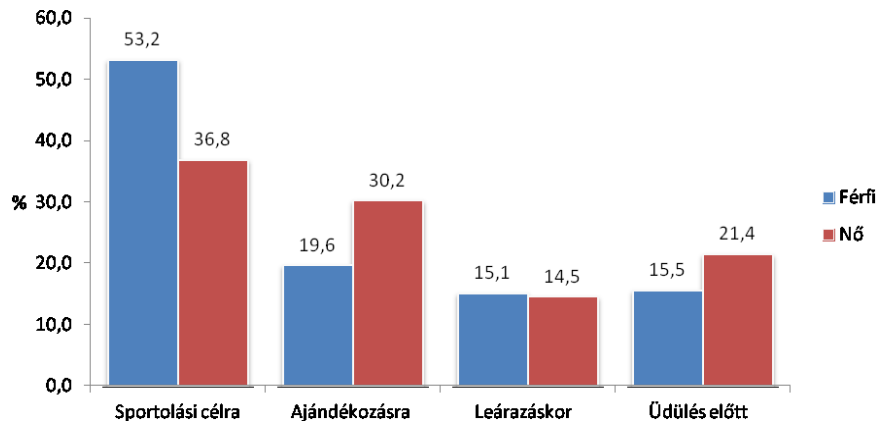
23.ábra: A természetiskolát pozitívan értékelő és a hegyeket választók sporttevékenységei (n=2965)

Azok, akik a természetiskolát pozitívan értékelték és a hegyeket választják üdülési célnak, kedvenc időtöltésnek a túrázást és a természetjárást választják. Közülük 24,5%-uk ill. 25%-uk több mint 4 órát tölt az említett testmozgás-formákkal (23. ábra). A hegyet kedvelők 48,8%-a a kerékpározást kevesebb, mint 1 órában választja, annak ellenére, hogy a hegyi kerékpározás az országban egyre nagyobb teret hódít. Figyelembe véve az ország gazdag hegyi túrázási hagyományait a válaszok hízelgőek. Ennek eredményeihez meggyőződésünk, hogy hozzájárultak a jól kijelölt túraútvonalak és az emberek természet szeretete. A sporttevékenység üdüléseken való szerepének tisztázására vizsgáltuk, hogy a megkérdezettek áldoznak-e és ha igen, akkor mikor sporteszközök beszerzésére.



24. ábra: Milyen célból vásárolnak sporteszközt?

A válaszlehetőségek között szerepelt: a sportolási célra, ajándékozásra, leárazáskor, vagy üdülés előtt. A megkérdezettek nagy többsége (43,1%) sportolási céllal vásárol sporteszközt, míg 26,1%-uk ajándékozás célból. A felmérésből érdekes eredménynek tartjuk azt, hogy a vizsgáltak 19,1%-a az üdüléseik előtt vásárol sportszert (24. ábra). Ez azt jelenti, hogy üdüléseik előtt minden ötödik turista tudatosan készül az üdülése során sporttevékenységre.



25. ábra: A sporteszköz - vásárlás motivációinak nemek közti eloszlása

Megvizsgáltuk, hogy a sporteszközök vásárlásának motivációja hogyan változik nemenként (25. ábra). A férfiak 53,2%-a sportolási céllal vásárol sporteszközt, ami jóval meghaladja a nőknél megfigyelt arányt. A leárazásokat a férfiak és a nők hasonló mértékben preferálják, a különbség közöttük elenyésző (0,6%). A nők gyakrabban vásárolnak ajándékozási célból sporteszközt, mint a férfiak, feltehetően ezt párjaik és gyermekeik megajándékozása érdekében teszik. A sportolás céljából (a statisztikai próba eredménye: χ^2 értéke = 76,489, $p < 0,01$), az ajándékozásra (a statisztikai próba eredménye: χ^2 értéke = 40,554, $p < 0,01$) és az üdülés előtt (a statisztikai próba eredménye: χ^2 értéke = 15,772, $p < 0,01$) történő sportszervásárlásnál szignifikáns különbséget találtunk a nemek közt.

3 Sportolási tevékenység hatása a felnőttkori egészséges életmód szokásaira

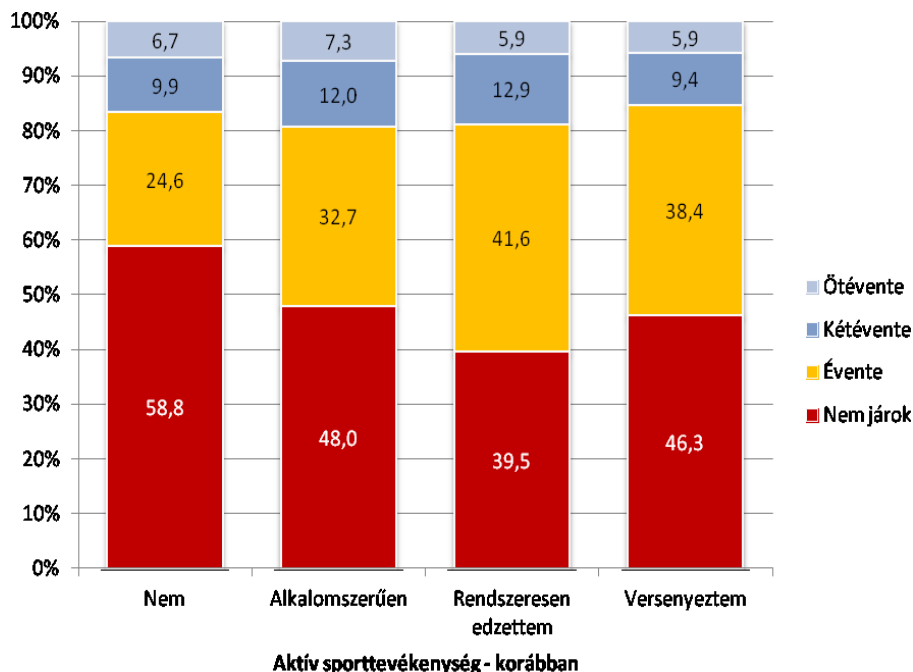
Felmérésünkben rámutattunk, hogy a sporttevékenység, mennyire befolyásolja a megkérdezettek üdülési szokásait. Az üdüléssel kapcsolatosan, szignifikáns eredményeket kaptunk azok körében, akik korábban vagy jelenleg végeztek valamilyen szintű sporttevékenységet. A válaszadók 49,3%-a nem jár télen üdülni, ellenben azoknak, akik valamilyen szinten végeznek alkalmoszerűtől a versenyszerűig valamilyen sporttevékenységet 50,7%-a jár télen belföldön üdülni. Akik rendszeresen edzettek korábban, azoknak 41,6%-a évente jár télen üdülni. A versenyszerűen sportolók körében ez 38,4%-ot tett ki, és ezt követte az alkalmoszerűen sportolók köre. Beigazolódott a feltevésünk, hogy azon válaszadók, akik rendszeresen végeztek

sporttevékenységet, azok gyakrabban utaznak évente télen belföldre üdülni, ezt szignifikánsan is ki tudtuk mutatni (a statisztikai próba eredménye a következő: χ^2 értéke=45,826, $p<0,01$)(17. táblázat) (18.táblázat).

18. táblázat: a téli belföldi üdülést korábban végzett sporttevékenységek tükrében
(n=2965)

			Téli, belföldi üdülés					χ^2	p
			Nem járok	Évente	Kétévente	Ötévente	Össz.		
Végzett-e korábban sporttevékenységet?	Nem	N	333	139	56	38	566	45.826	p<0.01
		%	58,8	24,6	9,9	6,7	100,0		
	Alkalomszerűen	N	295	201	74	45	615		
		%	48,0	32,7	12,0	7,3	100,0		
	Rendszeresen edztem	N	153	161	50	23	387		
		%	39,5	41,6	12,9	5,9	100,0		
	Versenyeztem	N	118	98	24	15	255		
		%	46,3	38,4	9,4	5,9	100,0		
	Össz.	N	899	599	204	121	1823		
		%	49,3	32,9	11,2	6,6	100,0		

Azon válaszadók, akik, valamilyen szinten kapcsolatba kerültek a sporttevékenységgel, azok közül több mint 50%-uk jár üdülni. Ezért tartjuk fontosnak az iskolai oktatáson belül az aktív sporttanfolyamokon való részvételt a tanulók esetében, hogy a későbbi életük során ez a tevékenység megjelenjen, ne csak személyüknél, hanem a családjukra is rávetítve.



26. ábra: A téli belföldi üdülések változása a korábban aktív sporttevékenységet végzők körében (n=2965)

Egyedül a nem sportoló válaszadók körében emelkedett 50% fölé, egészen 58,8%-ra a téli belföldi üdülésre nem járok aránya (26. ábra).

A nyári külföldi üdülések és a megkérdezettek sporttevékenysége közötti összefüggés esetében a kapott adatokból jól látható, hogy a nem sportolók kisebb arányban járnak nyáron külföldre üdülni, mint a sporttevékenységet végzők (19. táblázat). A nem sportoló válaszadók körében ennek ellenére a nyári külföldi üdülés évente 46,8%-ot tesz ki. Ez tudható annak is, hogy a felnőtt lakosság körében népszerűek a lakhelyen kívüli nyári üdülések. Mindkét fent említett kérdésnél szignifikáns eredményt kaptunk. A rendszeresen sporttevékenységet végző válaszadók 62,1%-a megy évente nyaralni külföldre. Az eredmények alapján szignifikáns összefüggést találtunk a rendszeres sportolás és a nyári külföldi üdülések között (a statisztikai próba eredménye: χ^2 érték = 56,813, $p < 0,01$).

19. táblázat: A korábban sportolók nyári külföldi üdülési szokásai (n=2965)

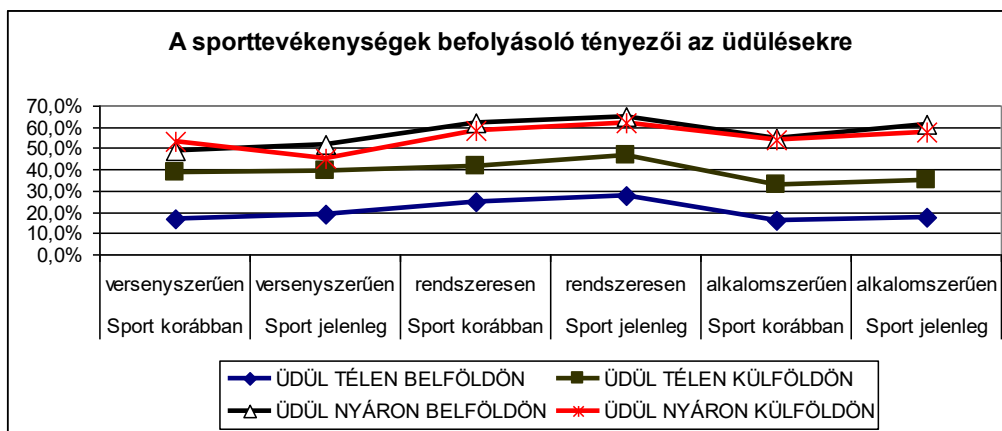
		Nyári, külföldi üdülés					χ^2	p	
		Nem járok	Évente	Kétévente	Ötévente	Össz.			
Végzett-e korábban sporttevékenységet?	Nem	N	178	297	95	65	635	56.813	P<0.01
		%	28,0	46,8	15,0	10,2	100,0		
	Alkalomszerűen	N	119	375	104	90	688		
		%	17,3	54,5	15,1	13,1	100,0		
	Rendszeresen edzek	N	60	266	75	27	428		
		%	14,0	62,1	17,5	6,3	100,0		
	Versenyzek	N	57	127	49	28	261		
		%	21,8	48,7	18,8	10,7	100,0		
	Össz.	N	414	1065	323	210	2012		
		%	20,6	52,9	16,1	10,4	100,0		

Megvizsgáltuk a válaszadók korábbi és jelenlegi sportolási szokásai közti különbségeket. Az adatok alapján elmondhatjuk, hogy a sportolók száma 7,9%-kal csökkent, az alkalomszerűen sportolók száma 2%-os emelkedést mutatott, azonban a rendszeresen és a versenyszerűen testmozgást végzők száma 9,9%-os visszaesést mutatott (20. táblázat). Az alkalomszerű mozgásos tevékenységek emelkedése azt is mutatja, hogy az aktív sporttevékenységet abba hagyó felnőttek, megmaradnak valamilyen szinten a mozgástevékenységnél, de már nem olyan rendszeresen végzik, mint fiatalabb korukban. Ezt számos tényező befolyásolhatja, mint az egészség romlása, esetleges sérülések, családalapításon belül a gyermekek érkezése. A kisgyermek jelenléte a családban, több esetben a rendszeres testmozgást egy ideig befolyásolhatja, ami a későbbiekben azonban megváltozhat.

20. táblázat A téli és a nyári üdülés összefüggése a korábban és a jelenleg sporttevékenységet végző személyek között (n=2965)

	Sport korábban	<i>Sport jelenleg</i>	Sport korábban	<i>Sport jelenleg</i>	Sport korábban	<i>Sport jelenleg</i>
	Versenyszerűen	Versenyszerűen	Rendszeresen	Rendszeresen	Alkalomszerűen	Alkalomszerűen
Üdül télen belföldön	16,5%	18,8%	25,0%	27,4%	16,1%	17,6%
<i>Üdül télen külföldön</i>	38,4%	39,5%	41,6%	47,0%	32,7%	35,1%
Üdül nyáron belföldön	48,7%	51,7%	62,1%	65,2%	54,5%	61,0%
<i>Üdül nyáron külföldön</i>	53,4%	45,3%	58,4%	62,1%	53,6%	57,8%

A sporttevékenységet rendszeresen jelenleg végző megkérdezettek körében jól látható, hogy minden esetben a téli és nyári hazai és külföldi utazások terén magasabb értékeket kaptunk. Azaz eljárnak kirándulni, üdülni és feltételezhetjük, hogy ott valamilyen jellegű aktív mozgást végeznek. Az üdüléseik során rekreációs tevékenységeket végeznek, melyek közé az aktív sporttevékenység is bele tartozik (Fritz 2011).



27. ábra: A sporttevékenységek befolyásoló tényezői az üdülésekre (n=2965)

A jelenleg versenyszerűen sportoló válaszadók 8,1%-kal kevesebben járnak nyáron külföldre üdülni, mint a korábban versenyszerűen sportolók (27. ábra). Megkérdeztük „Milyen tényezők befolyásolják az üdülésének időtartamát és helyszínét?“. Több válaszlehetőség közül választhattak a megkérdezettek: szabadság, családon belüli eltérés (véleménykülönbség), pénz, utazási nehézségek, egyéb. A válaszadóknál leggyakrabban a szabadság okoz gondot, 65,1%-uk jelölte ezt a befolyásoló tényezőt a „gyakran“ és „mindig“ válasszal. Másodikként a pénzt jelölték meg (59,6%) (21. táblázat).

21.táblázat: A pénz, mint üdülést befolyásoló tényező

		pénz			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kevésbé	428	14,4	15,1	15,1
	Néha	714	24,1	25,3	40,4
	Gyakran	926	31,2	32,8	73,2
	Mindig	759	25,6	26,8	100,0
	Total	2827	95,3	100,0	
Missing	0	138	4,7		
Total		2965	100,0		

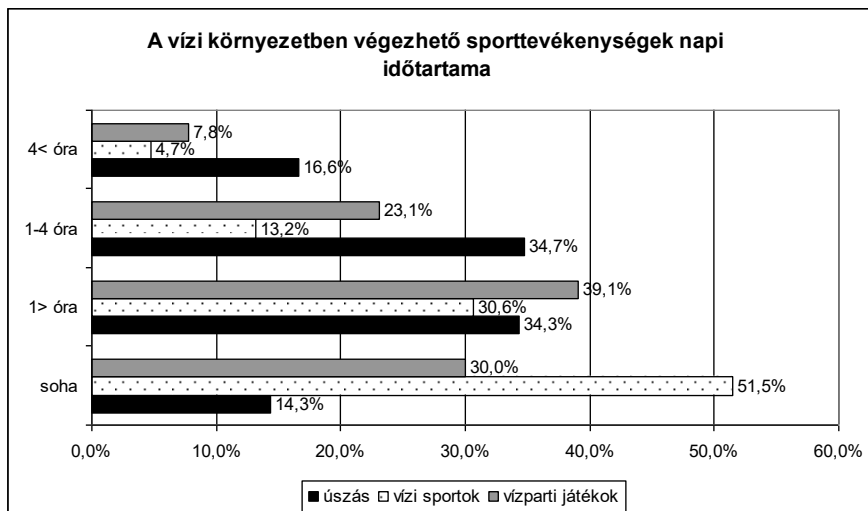
A kérdőívből kapott válaszok alapján megállapíthatjuk, hogy a megkérdezettek üdüléseit 36,2%-ban „mindig” a szabadság, 26,8%-ban pedig a pénz befolyásolja. A megkérdezettek leginkább külföldre mennek nyáron üdülni (54,8%), míg télen inkább a belföldi utazást választják (33,8%). Ez tudható a hagyományoknak, hisz a tavaszi szünet februárban van Szlovákiában vetésforgó formájában az egyes kerületekre lebontva, azért hogy tudjanak téli aktív sporttevékenységeket végezni a családok kirándulásaik során. Ezzel megelőzve a túlsúlyos problémákat a sípályákon.

Mivel a sport és testnevelés tantárgy keretén belül kötelezően az úszással a gyermekek az óvodában – vízhezszoktatás, majd később az iskolában a tanulók úszásoktatáson vesznek részt 3. – 5. osztályban. A középiskolában szintén kötelező egy évfolyamban úszásoktatást teljesíteniük a tanulóknak. Ez lehet bejárásos, vagy féléves oktatás az órák keretén belül, vagy tábor jelleggel. Ennek tükrében voltunk kíváncsiak az eredményekre a felmérésünk során. Az „Üdülési szokásvizsgálat” kérdőívvel végzett felmérés keretein belül a víztestekhez kötődő üdülési és sportolási szokásokat is megvizsgáltuk. Az általunk megkérdezettek körében az üdülések kiválasztásánál a tenger a kedvenc uticél (39,8%), a gyakran és a kedvenc uticél megjelölésnél a tenger után a tó, mint vízparti helyszín csak 9,6%-kal kapott kevesebbet. Az úszást, mit aktív sporttevékenységet feltételezve, hogy tudnak úszni több mint 85,7%-uk válaszolta.

22.táblázat: Üdülés alatt naponta mennyit úszik?

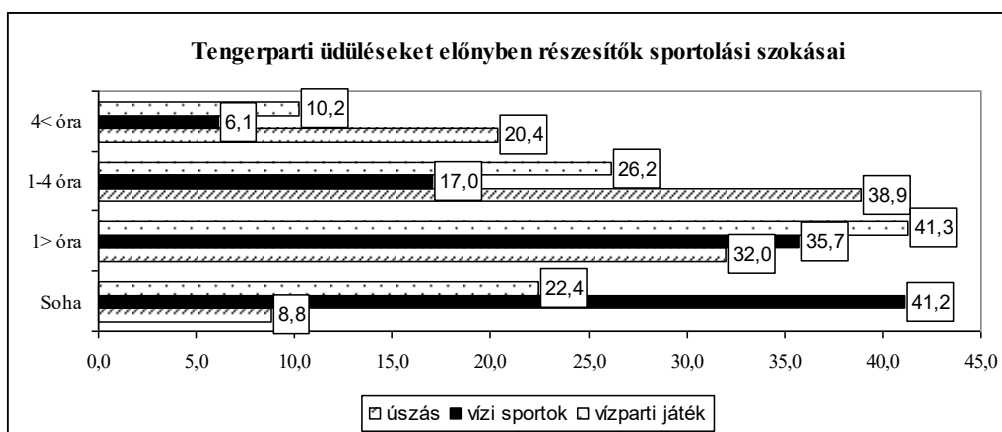
úszás

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Soha	391	13,2	14,3	14,3
	< 1 óra	938	31,6	34,3	48,7
	1-4 óra	948	32,0	34,7	83,4
	4 < óra	454	15,3	16,6	100,0
	Total	2731	92,1	100,0	
Missing	0	234	7,9		
Total		2965	100,0		



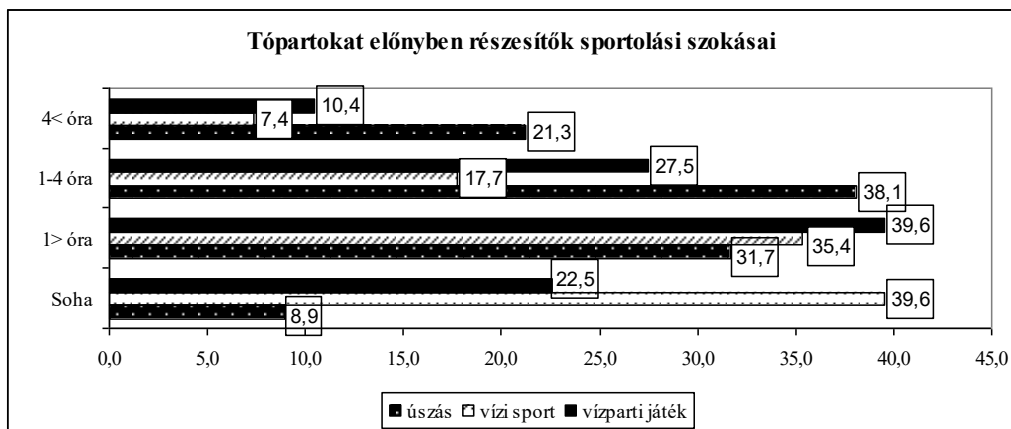
28. ábra: A vízben és víz mellett végezhető sporttevékenységek időtartamának eloszlása üdülés során

A következő kérdésnél, hogy mit és mennyit sportolnak a vízi környezetnél üdülők, a következő eredményt kaptuk: az úszás, teszi ki a válaszok többségét, hisz 1 óránál többet 51,3 % úszik (28. ábra, 22. táblázat). Ez is mutatja, hogy mennyire fontos az, hogy az iskolai testnevelés tantervekbe beépítik az úszást, mint kötelező sporttevékenységet a harmadik, ötödik és a középiskolások második évfolyama számára. Ezzel is megalapozva, hogy a tanulók többsége meg tanul úszni, és biztonságban érzik magukat a vízi környezetben. A nyár folyamán a tengerben úsznak és számos tengerparti játékot játszanak.



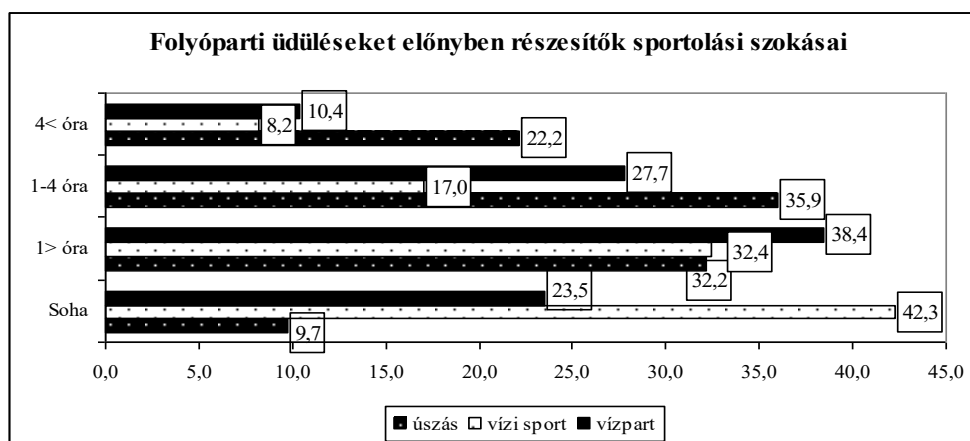
29. ábra: A tengerparti üdüléseket előnybe részesítők sportolási szokásai

Az üdülésük során a tengerpartot előnybe részesítők közül a válaszadók 20,4 %-a több mint 4 órát úszással tölt. A tengerparton aktív játékkal csak 1 óránál kevesebbet játszik a válaszadók 41,3 %-a. A tengert választók közül 38,9 %-uk 1-4 órát tölt úszással (29. ábra).



30. ábra: A tópartokat előnybe részesítők sportolási szokásai

Magyarországgal szemben Szlovákiának nincs akkora tava, mint a Balaton, azonban vannak nagyobb víztestek (54 nagyobb, 284 kisebb - Gúčík 2000), ahol a turisták vízhez kötődő rekreációs tevékenységeket folytathatnak. Azok, akik a vízparton 1 óránál kevesebb időt töltenek mozgással 39,6 % -ban a vízparti játékokat jelölték be aktivitásnak (30. ábra). Szlovákiában a folyók hossza összesen 49 774,8 km (Gúčík 2000), ezért nem meglepő, hogy sokan választják üdülési célként ezeket a helyszíneket. Itt a vízisportok aránya magasabb az előzőekhez viszonyítva, de ebben az esetben is az úszást jelölték meg a legtöbbször 4 órán túli mozgástevékenységnek (31. ábra).



31. ábra: A folyóparti üdüléseket előnyben részesítők sportolási szokásai

Összesítve az úszást minden helyszínnél 90-91,3 % között választották, a vízijátékokat 76-77,7 % között választották és a vízi sportokat 57,6 és 60,5 % között jelölték a válaszadók. A vízi sportokat inkább a tavaknál úszik a megkérdezettek (60,5 %). A válaszadók aktív sportturizmusba való bekapcsolódását alátámasztja, hogy üdüléseik során nagy százalékban végeznek valamilyen jellegű sporttevékenységet, úszást, vízparti játékokat vagy vízisportokat.

3.1 Egészséges életmód jelentősége a fizikai aktivitás tükrében

A rendszeres mozgásos tevékenységek hasznossága tekintetében a rendszeres fizikai aktivitás legnagyobb erénye a különböző betegségek megelőzése. A megfelelő mennyiségű rendszeres mozgásos tevékenységet már gyermekkorban el kell kezdeni. Ezen szokás kialakulása végig kell, hogy kísérje az ember életét. Sajnos a jelenlegi helyzetben azt látjuk, hogy a civilizáció és urbanizáció vívmányai nagymértékben kiszolgáltatják az emberiséget, és ez által háttérbe szorul az aktív fizikai tevékenység. Rohamosan nő azok száma, akik az inaktivitás áldozatává válnak és számos civilizációs betegséggel rendelkeznek. Ez bizonyítja az a feltételezés, hogy évente körülbelül az EU-ban 600 000 halálesetet előidéz az fizikai inaktivitás (Edwards, Tsouros 2006). Ez a világ viszonylatában sokkal elképesztőbb adatot ad ki, mivel közelít az 5 millió ember halálához (I-Min Lee et al. 2012). Az általános halálozás a fizikai aktivitással ellenkező arányban áll az epidemiológiai tanulmányok szerint (Blair et al.1989). A 2009-es EU felmérés adatai alapján Szlovákiában a megkérdezettek 45%-a a természetben végezhető sporttevékenységeket helyezik előtérbe (Dobay 2016). A 2010-es felmérés alapján Magyarországon 53%-a a lakosságnak soha egyáltalán nem végzett semmilyen sporttevékenységet, csak 5%-uk vallotta , hogy heti 5-ször sportolnak minimum rendszeresen (Ács et al. 2011). A passzív életmód a kevés mozgás különböző betegségek táptalaját idézheti elő, mint a szív – vérkeringési rendszer betegségei (Magyarországon a halálozási statisztikának az 50% teszi ki ez a betegség (Balogh et al.2010), a diabetes és sok más szervünkre lehet negatív hatása (Pavlik 2015). Már az 1930-as években is fontosnak tartották a rendszeres mozgás jelentőségét, hisz Szegeden 1930-ban az Országos Testnevelési Kongresszuson Szent-Györgyi Albert már heti 4-5 testnevelési órát ajánlott (Pavlik,2015). Az oktatási intézményeknél ez már elkezdődik az óvodában és az iskolában folytatódik. Ehhez kapcsolódik a témánk, mely kihangsúlyozza a természetben végezhető különböző fizikai tevékenységek ezen belül is a természetjárást, a téli sporttevékenységeket, kerékpározást, melyek aktív részei a Szlovák Állami Oktatási Programnak

az oktatási intézményekben. Az óvodában a kisgyermekeknek biztosítanunk kell az önálló mozgási lehetőséget, természetesen felügyelve az óvatlan veszélyes mozgásoktól, melyek kárt tehetnek az egészségükben. Az utánzás lehet az egyik oktatási eszköz, amivel a megfelelő példamutatással rávezethetjük az aktív mozgás örömére. Nem megelégedkezve a gyermek legnagyobb örömszerzési formájáról, a játékosságról. Az iskolai oktatásban már egyre előtérbe kerülhet a rendszeres edzés, tanfolyamok és sportkörök formájában. A természetben végezhető sporttevékenységek számos lehetősége található meg a Szlovák Állami Oktatási Programban, de természetesen a család szerepe is nagyon befolyásolja a szabadidős tevékenységet. Kiemelkedő szerepet tulajdonítunk úgy az oktatási intézményekben, mind a családi együttlétekben, hogy a gyermekek a játékossági igényeiket használjuk ki a fejlesztésükre. A játékosságon belül a kreativitásuk is fejlődik, mely a felnőttkori életük során számos helyzetben segíti őket.

3.2 Sporttevékenységek a szlovák felnőtt lakosság körében

A sport jelentősége az ember számára egyre jobban beépül a köztudatba, melyet számos kutatási eredmény is alátámaszt. A sporttevékenység az egészség egyik alappillére (Ihász & Rikk 2010; Fügedi, 2009; Borbély & Müller, 2008, Bendíková, 2014). Szlovákiában epidemiológiai felmérést végeztek „IDEA Slovensko” (Dukát et al., 2007) megnevezéssel. A kutatás eredményei szerint a lakosság 46,3%-a volt tekinthető elhízottnak a nőknél ez az érték magasabb volt, 56,1%-ot tett ki. A körzeti orvosnál megjelenő nők közül minden harmadik túlsúllyal rendelkezett (34,7%). Az egészségi állapot romlása kihat a munkaképességre is. Az országban 2011-ben több mint 700 000 felnőtt volt munkaképtelen, ebből 361 276 férfi és 366 034 nő, ami 1,2 %-os különbséget mutat a két nem között (Cvopová, 2012). A munkaképtelenség megelőzésénél egyik alapvető tényező lehet a megfelelően felhasznált szabadidőben végezhető rekreációs jellegű sporttevékenység. A felnőtt korosztály rekreációs sporttevékenységeinek jelenlétét mutatom be Szlovákiában. A felnőttkor az életünk egyik leghosszabb időszakának mondható. Končeková (2010) szerint ezt a kort három szakaszra oszthatjuk fel: a fiatal felnőttkor, mely a 18/20 – 30 éves korig tart majd a középkorosztály 30-tól 45-éves korig, majd az idősebb felnőttkor, mely a 45-től a 65-éves korig tart. Ebben az időszakban a felnőtt korosztálynál a fizikai teljesítőképesség a csúcspontját éri el. A felnőttkor középkorosztályánál végeztem kutatást. Ennél a korosztálynál fontos tényező lenne a megfelelő egyensúly megtalálása a munka és az egészség között. Ebben az időszakban történik a családalapítás (szociális tényező), mely magával

hozza az anyagi háttér biztosítását (gazdasági tényező) a család számára. Nem szabad megfeledkezni a fizikai teljesítőképesség fenntartásáról, melyet a különböző testmozgások megfelelő alkalmazásával érhetünk el. A felnőtt korosztály rekreációs szokásairól Bánhidi (2016) Rekreológia könyvében így ír: „a felnőtté válás és a családalapítás a rekreáció tekintetében jelentős változásokat eredményez” (Bánhidi, 2016: 98.o.). A felnőttek a rekreációjuk során önállóan saját érdekeiket képviselve választanak a rekreációs programokból. Egyben megkívánják a sokrétű széles választékú rekreációs programok kínálatát. A családos felnőtt korosztály számára a közös élmény és együttműködés, összetartozás, egymás iránti felelősség vállalás kerül az előtérbe (Bánhidi, 2016). Ezen felül nem szabad megfeledkeznünk az aktív fizikai sporttevékenységről sem, mely az egészségük megtartásához szükséges. Számos kutató ajánlását mutatom be a felnőttek számára. Az amerikai kutatók fizikai aktivitásra való ajánlása a felnőttek számára: aerob tevékenység 300 perc közepes intenzitással, vagy 150 perc intenzív sporttevékenység hetente. Ezen felül még ajánlják az erősítő jellegű gyakorlatokat és 2x hetente legalább átmozgatni minden főbb izomcsoportot. Az Európai Unió fizikai aktivitás ajánlása pedig a következő: legalább 30 perc / 5 nap/ 1 hét- közepes intenzitású testmozgás, vagy 20 perc / 3 nap/ 1 hét intenzív testmozgás. A főbb izomcsoportok erősítése legalább 2-3 nap/ 1 hét (WHO, 2002). A felnőtt korosztály számára a testmozgás a következő főbb célokat biztosítja: az egészség megőrzése, az öregedés megelőzése, a mozgásképesség szinten tartása (Šimonek, 2007). Šimonek (2007) a 19-30 évesek számára 3-4 alkalmat, 4-6 órát hetente, a 31-40 éveseknek 4-5 alkalmat, 5-7 órát hetente míg a 41-55 évesek számára 4-6 alkalmat, összesen 6-8 órát hetente kínál. A felnőttek számára Szlovákiában egy kutatás az edzettség növelésére, az egészség megtartására és a testtömeg csökkentésére irányuló motivációkat tárta fel (Labudová, 2008). Egy másik kutatás eredményeként Szlovákia minden kerületében (nyolc kerület) a nők esetében az első helyen az aerobik, a második helyen leggyakrabban a gyógytorna és a harmadik helyen a pilates helyezkedett el (Labudová, 2008). A Nemzetközi Egészségügyi Világszervezet (WHO 2004) ajánlása alapján a hosszú élet fenntartásához elengedhetetlen az aktív – megfelelő intenzitású – rendszeres fizikai tevékenység. A mozgás kedvező hatást fejt ki a lelki és a testi jóllétre, befolyásolja az életminőséget (Fox, 1999; Prichard & Tiggermann, 2008), melyhez hozzá tartozik a stressz, a szorongás és a depresszió csökkentése (Scully et al., 1998; Bălătescu, Kovács 2012; Bălătescu, Kovács 2013; Kovács 2014; Kovács 2015).

Közös kutatást végeztünk Dél-Szlovákia három járásában (Komárom, Érsekújvár és Dunaszerdahely), középkorú felnőttek rekreációs sporttevékenységeivel kapcsolatban (Dobay, Bendíková 2014). A felmérés során, módszereként kérdőívet alkalmaztunk, mely a Granadai Egyetem szakemberei által összeállított és validált „Mozgás és egészség” kérdőív. A kérdőívet 742 fő töltötte ki, közülük 339 férfi és 403 nő volt. Az adatok felvételét 2014-ben végeztük, majd az eredményeket 2015-2016-ban folyamatosan dolgoztuk fel. Az eredmények feldolgozásánál a chi négyzet megállapításánál a GEOGEBRA programot, a Pearson korreláció esetében az Excel és az SPSS program kalkulátorait alkalmaztuk. Kutatásunk eredményei: a kutatásban részt vevők átlag életkora a férfiaknál $36,5 \pm 4,54$, a nők esetében $37,2 \pm 3,04$ év. A férfiak esetében testsúly $89 \pm 7,9\text{kg}$, a nőknél $65,3 \pm 6,8\text{kg}$. A férfiak testmagassága $179,6 \pm 6,3\text{cm}$ a nők testmagassága $167,9 \pm 3,2$ cm. A kutatásban részt vevők egyetemi, főiskolai és középiskolai végzettséggel rendelkeztek. Mindenki családi kötelékben élt (a családban minimum egy és maximum három gyerekkel). A kutatásban részt vevők testtömeg indexe (BMI- Body Mass Index) a következőképpen alakult: a férfiak esetében $24,9 \pm 3,1$ a nők esetében $24,6 \pm 3,9$ a WHR-index (Waist to Hip Ratio) a férfiak esetében 98-as, míg a nőknél 86-os értéket kaptunk, ami a férfiak esetében megfelelő, a nőknél egy kissé, egy értékkel túllépi a megfelelő mértéket. A mi esetünkben több férfi (45,7%, n=155), mint nő (12,2 %; n=49) értékeli jelenleg az egészségét kitűnőnek ez ($\chi^2=177,8421$; df=4) ami szignifikáns különbséget ($p<0,01$) mutat a két nem között ebben a kérdésben. A European Health Interview Survey (EHIS) által végzett magyarországi kutatásban a középkorú felnőttek 80%-a volt elégedett az egészségével és egészségi állapotával. A férfiak (65,2%) itt is jobbnak értékelték az egészségüket és egészségi állapotukat, mint a nők (58%) (KSH, 2015). A fizikai állapotukat kitűnőnek vallotta a férfiak 31,5%-a (n=107), és a nők csak 9,6%-a (n=39) válaszolta ugyan ezt. Szignifikáns korrelációs kapcsolatot találtunk a férfiaknál ($r=0,8300$) és a nőknél ($r=0,7193$) is az egészségi állapot és a fizikai állapot között. Az egészségi és fizikai állapot kérdések után felmértük azokat a sporttevékenységeket, melyeket leginkább végeznek szabadidejükben a megkérdezettek. A nők esetében leginkább a táncos aerobikos tevékenységek dominálnak: a megkérdezetteknek 30,16%-a (n=122) az ilyen jellegű mozgástevékenységet végzi. Legtöbben az aerobikot választották (16,45%, n=66), majd ezt követte a kerékpározás 13,85%-kal (n=56), a zumba (13,71%; n=55), úszás (12,12%; n=49). A nőknél jellemző az olyan sporttevékenységek választása, amely a mozgás esztétikai élményét biztosítja számukra. Többen, 21,35%-uk (n=86) az egészségük megőrzésére irányuló aktivitást

választottak, mint a jóga (8,8%; n=35), gyógytorna (8,08%; n=3), pilátes (4,47%; n=18). A férfiak estében 33,49% (n=114) választotta a labdajátékokat. A legnépszerűbb a labdarúgás (16,75%; n=57), majd ezt követi a most igen divatos erősítés a fitnesztermekben (15,49%; n=53). A nőknél 2. helyen és a férfiaknál is 3. helyen a kerékpározás (15,34%; n=52) helyezkedik el (4. táblázat). Míg a futást a férfiak a negyedik (13,93%; n=47), addig a nők az ötödik helyen említették. Az úszás pedig a nőknél a negyedik helyen (12,12%; n=49), a férfiaknál az ötödik helyen (12,05%; n=41) helyezkedik el. Ez azzal is magyarázható, hogy a testnevelés oktatáson belül az óvodától kezdve a középiskola, és egyetemi képzésen belül is találkoznak a tanulók rendszeres úszásoktatással. Az egyetemeken választható tantárgyként szerepel az úszásoktatás. Vannak szakok, mint a testnevelés- és pedagógusképzés, ahol ez kötelező. Ezek a tényezők mind hozzájárulnak ahhoz, hogy sokan tudnak úszni. Az eredmények ebben az esetben is azt mutatják, hogy nem csak a fiatal és az idősebb korosztálynál, de felnőtt középkorosztálynál is a nők inkább az egyéni sportokat kedvelik, esztétikai irányzattal ($\chi^2=33,2323$; $p < 0,01$), míg a férfiak a dinamikus és kondicionális jellegű mozgástevékenységeket keresik ($\chi^2=36,3239$; $p < 0,01$). A rekreációs mozgástevékenységek végzésének egyik fontos tényezője az anyagi háttér. A következő kutatásban arra kerestük a választ, hogy milyen a gazdasági helyzete, milyen anyagi ráfordítást tudnak áldozni a sporttevékenységekre a felnőttek. Dobay és Bendíková (2014) kutatási eredményeink azt mutatták, hogy az egyetemi végzettségű (managerek, vállalkozók, jogászok és orvosok) férfiak és nők is egyaránt tudnak nagyobb pénzösszeget fizetni a rekreációs sporttevékenységekre. Az anyagi ráfordítást két idődimenzió mentén is megvizsgáltuk, megkérdeztük a kutatásban résztvevőket, hogy mennyi pénzt hajlandók havonta és évente rekreációs sporttevékenységre fordítani. A férfiak többet hajlandók anyagilag rekreációs sportra költeni. Legtöbben 10 euróig hajlandók költeni, a férfiak közül 41,9% (n=142), míg a nők 36,2%-a (n=146). A férfiak közül 40 euro feletti összeget a megkérdezettek 13,9%-a (n=47) választott, a nők esetében ez 9,7%-ot (n=39) tett ki. Itt is szignifikáns különbség volt a két nem között ($p < 0,01$, $\chi^2=17,0274$; $df=4$). Az éves rekreációs sporttevékenységekre való anyagi finanszírozásnál nagy különbség volt a válaszadók között a 200€ feletti költség esetében: a férfiak 45,1%-a (n=153), míg a nők közül 25,5%-kal kevesebben, 19,6% (n=79) hajlandó ennyi pénzt ráfordítani. A nők esetében 100€-t hajlandók a legtöbben költeni, ami 49,9%-ot (n=201) tett ki, a két nem válaszai közötti különbség szignifikáns eredményt adott ($\chi^2=165,5231$; $p < 0,01$; $df=3$). Az ország gazdasági válságának helyzete ebben a kérdésben is megmutatkozott, a munkahelyek

bizonytalansága (5,64%), a munkanélküliség (5,13%), a létfenntartáshoz szükséges magasabb kiadások (12,05%) a szocio-gazdasági helyzet viszonylatában, melyet a Szlovák Köztársaság lakosságának szociális helyzetképének 2010-es jelentése tartalmaz (Správa www.employment.gov.sk 2011). Az adott kutatásunk során feltételeztük, hogy a férfiak legalább 20%-kal jobb egészségi- és fizikai állapotot fognak feltüntetni, mint a nők. Az eredményeink azt mutatták, hogy a kutatásunk során a nők közül 33,5%-kal kevesebben jelölték meg a kiváló egészségi állapotot, mint a férfiak. A fizikai állapot terén pedig a nők körében 21,9%-kal kevesebben mondták, hogy kiváló a fizikai állapotuk, mint azt a férfiak tették. Korrelációs kapcsolatot találtunk a férfiaknál ($r=0,8300$) és a nőknél ($r=0,7193$) is az egészségi állapot és a fizikai állapot között. A második feltételezésünk is beigazolódott, hogy a férfiak más sporttevékenységeket választanak inkább mint a nők. Hisz a férfiak leginkább a labdajátékokat választják sporttevékenységül, számukra fontos a csapatban való együttlét, a dinamikus és a kondicionális mozgástevékenységeket részesítik előnyben. A nők inkább az egyéni, táncos, egészséget megőrző, preventív mozgástevékenységeket végeznek. Számukra fontos a mozgás kivitelezésének esztétikai öröme. Az anyagi ráfordítás esetében, a feltételezésünk szintén beigazolódott, hisz mind a két esetben, a havonta és az évente ráfordított összeg esetében, a férfiak hajlandók többet költeni a rekreációs sporttevékenységekre. Míg a havi költségnél 50€ felett a két nem között csak 4,2% különbség volt a férfiak javára, ellenben az évente 200€ feletti kiadásnál már a két nem között 25,5% különbség volt szintén a férfiak javára.

A kutatásunk eredményei alapján elmondhatjuk, hogy a Dél-Szlovákia három járásában végzett felmérés alapján a válaszadó felnőtt középkorú férfiak egészségesebbnek és fizikailag edzettebbnek érzik magukat. A férfiak leginkább a labdajátékokat űzik, többet hajlandók költeni rekreációs sporttevékenységre és leginkább autóval közelítik meg a sportolásra alkalmas helyszínt. A nők leginkább egyéni, egészségmegőrző, rekreációs sporttevékenységeket választanak. Javaslataink közé tartozik, hogy felnőtt középkorosztálynál fontos a felvilágosítás az egészség megőrzéséről az újszerű rekreációs sporttevékenységek alkalmazásával. Fontos felhívni a figyelmet a természetben végezhető fizikai aktivitások alkalmazhatóságára a rekreációs tevékenységek során. A felnőttek számára mindig biztosítsunk újszerű, számukra kihívást jelentő mozgástevékenységeket.

Összegzés

A munkánkban bemutatjuk a szlovák Állami Oktatási Programot, azon belül a testnevelés oktatás oldaláról. Ismertetjük a szlovák szakirodalom alapján a sport és testnevelés tantárgy értékelésének módjait. Kiemelten foglalkoztunk a természetben végezhető sporttevékenységek jelenlétére az Állami Oktatási Programon belül, annak jogi és oktatási szempontjait mutattuk be. Bemutattuk Szlovákia földrajzi lehetőségeit a természetben végezhető sporttevékenységek tükrében, kiemelve a természetiskola és a sízés szempontjából. Kitekintettünk a történelmi háttér előzményekre is.

A XXI. század felgyorsult életvitele, és a technikai vívmányok rohamos fejlődése, arra irányítja figyelmünket, hogy az egyén egészsége annak megőrzése egy fontos feladat az oktatói intézmények számára. Amennyire tudnak segíteni a technikai vívmányok az ember életében, ha nem jól alkalmazzuk, akkor fordított helyzetet eredményezhetnek. A WHO egészség meghatározása is felhívja figyelmünket az egészséges életmódra, mely nem csak fizikai, hanem testi és szociális jólétre is irányul. A fizikai aktivitás fontossága mutatja az oktatáson belül a testnevelés tantárgy jelentőségét. A hagyományokra épülve a szlovák testnevelés és sport tantárgy keretén belül, számos olyan lehetőséget és tevékenységet biztosít a tanulók számára, amelyek rávezetik a tanulókat az élethosszig tartó egészséges életmód egyik elemére, az aktív sporttevékenységre. A tanulók tanulmányaik során háromszor vehetnek részt államilag támogatott sporttanfolyamokon. A pedagógusok kimagasló szerepe abban rejlik, hogy segítségük által a tanulóknál kialakuljon az igény, az aktív mozgás irányában, hisz ez hozzá segít ahhoz, hogy egészségesebbek legyenek, így aktív munkájukkal a társadalom hasznos polgáraivá válhassanak. A táborok során nem csak a mozgás szeretetével találkozhatnak, hanem egy sokkal összetettebb gondolkodásra készítető és kreatív embereké válhatnak. Megtanulnak csapatban gondolkodni, egymásnak segíteni, mely a későbbi felnőttkori életminőségük szintjére van hatással. Az egészségnevelés egyik fő célja a megelőzés, melyre legfogékonyabbak a gyermekek, a mi esetünkben a tanulók. Belőlük lesznek a társadalom alapkövei, ezért fontos számunkra, hogy az iskolán keresztül hassunk a tanulók egészséges életmódjának kialakulására. Fügedi (2018) egészségnevelés hatásmechanizmus ábrájában jól vázolja fel a jelentőségét az egészségnevelésnek a direkt és indirekt módszerek alkalmazásával. Fontos elemnek tartja a környezeti hatásokat, s ezért tartjuk fontosnak a sporttáborok, majd a felnőttkori üdülések hatásvizsgálatait az aktív sportmozgások oldaláról.

Szakirodalmi jegyzék

ADAMČÁK, Š. – LUBY, I. (2007): Geocaching alebo turistika trochu inak, *Telesná výchova & šport*, Ročník XVII, N°2/2007, ISSN 1335-2245, 30-32.p.

ADAMČÁK, Š. – NEMEC, M. (2010): *Pohybové hry a školská telesná a športová výchova*. Banská Bystrica, ISBN 978-80-557-0099-1. 72.

ANTALA, B. (2001): Vývoj, súčasný stav a nové trendy vo vyučovaní telesnej výchovy v školách, In.: Kolektív: *Didaktika školskej telesnej výchovy*. Bratislava:FTVŠ UK,SVS TVŠ, 17.25.p.

ANTALA, B. – LABUDOVÁ, J. (2008): Kurikulum telesnej a športovej výchovy pre vyšší sekundárny stupeň vzdelávania, *Telesná výchova a šport*, 2008, č.2, ISSN 1335-2245, 4-7.p.

ANTALA, B. (2010): Hodnotiaca činnosť v telesnej a športovej výchove, Bratislava, END spol.s.r.o, Topoľčianky. ISBN 978-80-89324-02-6.

ANTALA, B. – LABUDOVÁ, J. – GÓRNY, M. (2010): Hodnotiaca činnosť v telesnej a športovej výchove, Bratislava, 2010, END spol, s.r.o, Topoľčianky, ISBN 978-80-89324-02-6, 21-39.p.

ARGALÁCS, M. (2008): Storočnica tatranskej električky a pozemnej lanovky, *Krásy Slovenska*, Ročník LXXXV, 2008/ 11-12, 66-68. p.

ÁCS, P. – HÉCZ, R. – PAÁR, D. – STOCKER, M. (2011): A fittség (m)értéke. A fizikai inaktivitás nemzetgazdasági terhei Magyarországon, *Közgazdasági Szemle*, LVIII. évf., 2011. Július-augusztus 58. 689-708. p.

BALATKA, B. (1986): *Malá encyklopédia turistiky*, Praha: Olympia 77-012-86, 272-280.p.

BALOGH, S. – PAPP, R. – KATONA, L. – CSÁSZÁR, A. (2010): Csökkenő kardiovaszkuláris mortalitás Magyarországon – a kardiometabolikus gyógyszeres terápia hatásainak vizsgálata. *Orvostovábbképző Szemle* 2010. 17. 13–21.

BĂLȚĂTESCU, S. - KOVÁCS, K. (2012): Sport Participation and Subjective Well-being among University Students in the Hungarian-Romanian-Ukrainian Cross-border area. In Pusztai Gabriella, Hatos, Adrian, Ceglédi Tímea (eds.): *Third Mission of Higher Education in a Cross-Border Region. Educational Research in Central and Eastern Europe I*. CHERD-H, University of Debrecen. 134—148.

BĂLȚĂTESCU, S. - KOVÁCS, K. (2013): Sport and subjective well-being among Romanian and Hungarian students. The mediation of resilience and perceived health. In Zamfir, Elena, Maggino, Filomena (eds.): *The European Culture for Human Rights: The Right to Happiness*. Newcastle, Cambridge Scholars Publishing. 174—191.

BARÁTH, L. (2015): *Óvodás- és kisiskoláskorúak testnevelése*. Nyitra. ISBN 978-80-558-0768-3 12, 25-27, 49-55.

BÁNHIDI, M. (2016). *Rekreológia.-* Budapest: Magyar Sporttudományi Társaság (ISBN 978-615-5187-08-7, 97-100).

BEBČÁKOVÁ, V. - MIKUŠ, M. - ŠIMONEK, J. (2009): Telesná a športová výchova (vzdelávacia oblasť: Zdravie a pohyb), Príloha ISCED 2, Štátny vzdelávací program, Bratislava, 15-18.p.

BENDÍKOVÁ, E. (2008): Nový trend učenia v školskej telesnej výchove = The new learning in school physical training / In Hry 2008: výzkum a aplikace / Editor Luboš Charvát - Plzeň : Západočeská univerzita v Plzni, 2008, ISBN 978-80-7043-671-4, 40-44. p.

BENDÍKOVÁ, E. (2012): Overovanie vedomostí z učiva "Ochrana človeka a prírody" v ZŠ na Slovensku. In *Šport a rekreácia 2012* : zborník vedeckých prác. Nitra : Univerzita Konštantína Filozofa, Pedagogická fakulta, 2012. - ISBN 978-80-558-0148-3. s. 3-11.

BENDÍKOVÁ, E (2014). Lifestyle, physical and sports education and health benefits of physical activity. *European researcher: international multidisciplinary journal*, 69 (2-2), 343-348.

BENDÍKOVÁ, E. - JANČOKOVÁ, E. (2008): Inovácia školskej telesnej výchovy, In. *Studia Kinantropologica*, JU: České Budejovice, 2008, vol.9, 83-88.p.

BÉLY, M. – KALMÁNCHEY, Z. (1981): Testnevelés – elmélet. Budapest, Tankönyvkiadó, 333 – 334.p.

BILKU, R. (2009): Erdei iskola. <http://www.oki.hu/oldal.php?tipus=cikk&kod=Lepesek-09-Bilku>, [online][letöltés dátuma 2020.01.16., 17:05]

BÍRÓNÉ, N.E. – BOGNÁR, J. – FARKAS, J. – GOMBOCZ, J. – HAMAR, P. - KOVÁCS, A.T. – MÉSZÁROS, J.- OZSVÁTH, K.- RÉTSÁGI, E. – RIGLER, E. – SALVARA, I. M. – SZABÓ, B.- TIHANYINÉ, H.Á., VINÁNÉ K. Á. (2011): Sportpedagógia – kézikönyv a testnevelés és sport pedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához, Dialog Campus Kiadó –

Nordex Kft., https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0025_Birone_Nagy_Edit-Sportpedagogia/ch05s05.html.

BLAIR, S.N. – KOHL, H.W. – PAFFENBARGER, R.S. – CLARK, D.G. - COOPER K.H. – GIBBONS, L.W. (1989): Physical Fitness and All-Cause Mortality: A Prospective Study of Healthy Men and Women. JAMA - Journal of the American Medical Association 1989. 262. p. 2395-2401.

BOGNÁR, J. (2019): A testnevelés értékorientációja, *Új Pedagógiai Szemle* 2019, 3-4sz., 100-108.p.

BOLDIZSÁRNÉ KOVÁCS G.– KOSZTOLÁNYI I. (2002): Az erdei iskola hasznos könyve. Nemzeti tankönyvkiadó, Budapest. ISBN 963 19 3459 4, 224.p., 15p.

BORBÉLY, A - MÜLLER A. (2008). *A testi-lelki harmónia összefüggései és módszertana*. Budapest: Professzorok az Európai Magyarországiért Egyesület.

BURDOVÁ, L.(2010): Jej ráz modeloval ľadovec, *TATRY*, 2010/5, štátne lesy TANAPu v sporlupráci s Vydavateľstvom SLZA v Poprade, ISSN 1335 6828, 8-9.p.

CAPULIAK, J. (2011): Medzinárodný rok lesov, *Krásy Slovenska*, 5-6/2011, Ročník LXXXVIII, Vydavateľ: Klub slovenských turistov Bratislava, EV 115/08, 20-21. p.

CVOPOVÁ, A. (2012). Správa o zdravotnom stave obyvateľstva SR za roky 2009-2011. *Vydané, 16, (24)*. Forrás:: http://www.nczisk.sk/Documents/aktuality/sprava_zdravotnom_stave.pdf. Utolsó látogatás: 2016. 08. 10.

DERMA REVUE (2008): Taty bez bariér, 3. ročník 2008, časopis, 7. p.

DOBAY, B. (2005): Az óvodai testnevelés alapjai, Liliium Aurum Dunaszerdahely, ISBN 80-8062-284-1, 110-125.p.

DOBAY, B. (2007): Szlovákia sportturisztikai adottságai s annak hatása az iskolai tanterv által szervezett táborozásokra, *Magyar Sporttudományi Szemle*, 8. évf.31. sz. 2007/ 3, VI. Országos Sporttudományi Kongresszus, Program és előadás kivonatok, Kiadó: Magyar Sporttudományi Társaság, Published by the Hungarian Society of Sport Science, ISSN – 1586-5428, 18. p.

DOBAY, B.(2010): The antecedents of sport tourism established in Slovakia, Bratislava, 2010, Pohyb a zdravie, Movement & Health, ISBN 978 80 8113 034 2, 43-50. p.

DOBAY, B. (2015): Az iskolai sporttanfolyamok motivációs hatása a felnőttkori rekreációs sporttevékenységekre Dél-Szlovákiában, Kiadó: Kompress Nyomdaipari Kft., ISBN978-963-12-1663-9.

DOBAY, B. (2016) : Pohybová aktivita v životnom štýle dospelých, Dizertačná práca, 2016, Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica.

DOBAY, B. – BÁNHIDI, M. (2013): A Magas - Tatra síturizmusának kialakulását és fejlődését meghatározó történeti adalékok vizsgálata, Magyar Sporttudományi Szemle, 14 évf. 55sz. 2013/3,17-22. p.

DOBAY, B. - BENDÍKOVÁ, E. (2014). Športové a rekreačné aktivity v životnom štýle dospelých, *Exercitatio Corporis–Motus–Salus*, 6(2), 19-31.

DUKÁT, A. - LIETAVA, J. - KRAHULEC, B. (2007). Epidemiológia nadváhy a obezity na Slovensku. *Via practica*, 5 (3): 1-4.

EDWARDS, P. – TSOUROS, A.(2006): The solid facts: promoting physical activity and active living in urban environments. The role of local governments. WHO European Office, Geneva 2006.

ELEKHÁZY, N. (2009): Erdei iskolák Magyarországon elemzés, Országgyűlési Könyvtár – Képviselői Kutatószolgálat, https://www.parlament.hu/biz38/korb/dok/erdei_iskola.pdf, [online letöltés dátuma 2019.12.27. időpont 20:25]

FÖLDESINÉ, SZ. GY. (2005): Sportturizmus: Új kihívások és stratégiák, KALOKAGATHIA, XLIII. évf. 2005. 1-2sz. 2005, 92-113. p.

FOX, K. R. (1999). The Influence of physical activity on mental wellbeing. *Public Health Nutrition*, 2 (3): 411-418.

FRITZ, P. (2011): Rekreáció mindenkinek I. - Mozgásos rekreáció, Bába és Társa Kft. ISBN 978 963 971 70 39, 368.p.

FÜGEDI B. (2009). A sport, mint az egészségfejlesztés, életminőség-javítás eszköze. In Szatmári Z. (szerk.): *Sport, életmód, egészség* (pp. 919-926). Budapest: Akadémiai Kiadó. ISBN979-963-05-8653-5.

FÜGEDI, B. (2018): Az egészségnevelés tudományterületi szintézise, *Habilitációs dolgozat*, Eger – Eszterházy Károly Egyetem Neveléstudományi Doktori Iskola.

GÖRNER, K. – KOMPÁN, J. (2008): Miesto turistiky a pobytových aktivít v prírode v spôsobe života mladej populácie veku 12-15 rokov na začiatku nového storočia, Fakulta Humanitných vied - Katedra telesnej výchovy a športu, ISBN 978-80-8083-558-3, 27-96.p.

GÖRNER, K. – MANDZÁK, P. (2011): Miesto turistiky a športovopohybových aktivít v prírode v spôsobe života 16-18 ročnej populácie v stredoslovenskom regióne, Banská Bystrica, 2011, ISBN 978-80-557-0189-9, 15-52, 60-87. p.

GULDAN, A. (2007): Nejasná budúcnosť - Nad značkovanými turistickými chodníkmi na Slovensku sa zmráka!, Krásy Slovenska, Vydavateľ: Klub slovenských turistov Bratislava, 2007/9-10, Ročník LXXXIV, ISSN 0323-0643, 60-61. p.

GULDAN, A. (2013): Pohľad do dejín značenia turistických chodníkov na území Slovenska, Klub Slovenských Turistov, VKÚ Harmanec, ISBN 978-80-969498-8-5.

GÚČIK, M. (200): Základy cestovného ruchu, ŠVK Banská Bystrica, 2000, ISBN 80-8055-355-6, 19-22, 66-68. p.

GÚČIK, M. – HANESOVÁ, L. – CHLUMECKÁ, V. – HRČKOVÁ, M. – KMECO, Ľ. – PATÚŠ, P. – PETRÍK, I. – ŠÍPKOVÁ, I. – TVRDOŇOVÁ, K. – VETRÁKOVÁ, M. (2007): Manažment regionálneho cestovného ruchu, Banská Bystrica, Slovak-Swiss-Tourism, 2007, ISBN 978-80-89090-34-1, 5-13, 37-43. p.

HABERLANDOVÁ, K. (2008): Pamiatky dopravy na Slovensku, Krásy Slovenska, Vydavateľ: Klub slovenských turistov Bratislava, 2008/11-12, Ročník LXXXV, ISSN 0323-0643, 28-43.p.

HOHOLÍKOVÁ, T. (2012): „Nostalgickí“ lyžiari na taranských svahoch, TATRY, 2012/3, Štátne Lesy TANAPu v spolupráci s Vydavateľstvom SLZA v Poprade, ISSN 1335 6828, 18-19.p.

I-MIN, LEE - ERIC, J. SHIROMA - FELIPE, LOBELO - PEKKA PUSKA -STEVEN N. BLAIR - PETER T. KATZMARZYK (2012): Impact of Physical Inactivity on the World Major Non-Communicable Diseases. doi: 10.1016/S0140-6736(12)61031-9, Lancet 2012. 380. 219-229.

IHÁSZ F. - RIKK J. (2010). *Egészségfejlesztés*. Győr: szerzői kiadás. ISBN978-963-08-0254-3.

ISTVÁNFI, CS. (2006): *Mozgástanulás, mozgáskészség, mozgásügyesség*. Budapest. 90-91.

JUNGER, J. – HUSOVSKÁ, L. – PAUČÍR, Ľ. – ZUSKOVÁ, K. (2002): Turistika a športy v prírode, Prešov: FHAPV PU, 2002 ISBN 80-8068-097-3, 14-222.p.

KALINKOVÁ, M., KRŠIAKOVÁ, S., NOVOTNÁ, N.(2009): ŠVP, telesná výchova – príloha ISCED 1. Bratislava : Štátny pedagogický ústav, 2009. 17 p.

KATONA, ZS. – SZATMÁRI, Z. (2009): Sí – Magyar vonatkozások, In: Sport, életmód, egészség, szerkesztette: Szatmári Z., Akadémiai Kiadó. Budapest, ISBN 978 963 05 8653 5, 270-273. p.

KISS, Á. (1978): Mérés, értékelés, osztályzás, Tankönyvkiadó Budapest, ISBN 963-17-3583-4, 122. p.

KIRCHNER, J. – LOUKA, O. – HNÍZDIL, J. (2007): Základní členění aktivit v přírodě, Telesná výchova & šport, XVII. roč. 2007/1, 31-32. p.

KIZIVATOVÁ, T. (2015): *Škola v prírode*, Vydavateľstvo: RAABE, ISBN 978-80-8140-198-5.

KOLLÁR, D. (2007): Tatry bez bariér, Krásy Slovenska, Vydavateľ: Klub slovenských turistov, 2007/9-10, Ročník LXXXIV, ISSN 0323-0643, 5.p.

KOLLÁR, D. – ŠURÁNYI, L. (2011): TOP lyžiarske strediska, Krásy Slovenska- Zimná príloha, ročník LXXXVIII, 2011/11-12, Vydavateľ: Klub slovenských turistov, EV 115/08, 1-42. p.

KOLÁŘOVÁ, J.(2015) Citácia In *Škola v prírode*, Kizivatová Tatiana, Vydavateľstvo: RAABE, ISBN 978-80-8140-198-5, 66. p.

KONČEKOVÁ, E. (2010). *Vývinová psychológia*. Prešov: Prešovská Univerzita ISBN 9788071658115.

KOSTENCKA, A. (2007): Wpływ aktywności fizycznej i innych zachowań zdrowotnych na masę ciała studentów. Studia o wychowaniu fizycznym i sporcie. Rocznik Naukowy AWFis Gdańsk. Tom XVII., 107-122. p.

KOVÁCS, K. (2014): Boldogító mozgás. A sportolás hatása a partiumi hallgatók szubjektív jóllétére, lelki edzettségére és egészségének önértékelésére *Kapocs* 2. 2-13.

KOVÁCS, K. 2015): *A sportolás, mint támogató faktor a felsőoktatásban*. Oktatókutatók könyvtára 2. Debrecen, CHERD. 267 o., ISBN: 978-963-473-810-7.

KOVÁTSNÉ - NÉMETH, M. (1998): *Erdőpedagógia*. Győr: Apáczai Csere János Főiskola, 1998., 249.o. ISBN 963 7287 06.

KOVÁTSNÉ - NÉMETH, M. (2010): Az erdőpedagógiától a környezetpedagógiáig, Comenius Kft. –Pécs, ISBN 978 963 9687 18 9.

- KOVÁTS-NÉMETH, M. (2014) *Nevelésemélet – Kultúráközvetítés*. Komárno: Felnőttképzési Intézet Kht., 2014. 128.o. ISBN 978-80-971750-2-3.
- KRŠJAKOVÁ, S. (2008): Nové kurikulum telesnej výchovy v peimárnom stupni vzdelávania, *Telesná výchoa a šport*, 2008, č. 2, ISSN 1335-2245. 2-4.p.
- LABUDOVÁ, J. (2008). Preferenciatelovýchovných a športovýchčinností v športe pre všetkých v SR. *Telesná výchova & šport, physical education and sport*, 18 (2): 7-11.
- LAUČÍK, P. (2012): Tajuplné podzemie Západných Tatier, *TATRY*, 4/2012, Štátne lesy TANAPu spolupráci s Vydavateľstvom SLZA v Poprade, ISSN 1335-6828, 14-15.p.
- LAUKO, V. – TOLMÁČI, L. (1995): *Geografia – A gimnáziumok 2. osztálya számára 2. rész Szlovákia*, Orbis Pictus Istropolitana Bratislava,
- LAUKO, V. (2003): *Fyzická geografia Slovenskej Republiky*, MAPA Slovakia, Škola, s.r.o., Bratislava, ISBN 80-89080-07-3, 5. p., 42-48. p., 49-58. p.
- LAUKO, V. – TOLMÁČI, L. – DUBCOVÁ, A. (2006): *Humánna geografia Slovenskej republiky*, Vydavateľstvo - KARTPRINT, Bratislava, ISBN 80-88870-56-9, 165-171. p.
- LEHOCZKY J. (2003): 1959-2003 In memoriam. In: *Új pedagógiai Szemle*. 2003/10. <http://www.oki.hu/oldal.php?tipus=cikk&kod=2003-10-im-Schuttler-Lehoczky>, [online letöltés dátuma 2019.12.27. időpont 20:25]
- LUDVÍK, M. et al.(1986): *Malá encyklopédia turistiky*, 1. vyd. Praha: Olympia, Šport-Bratislava 77-012-86, 345.p.
- MACEJKOVÁ, Y. – BENČURIKOVÁ, L. – ČECHOVSKÁ, Y. – KALEŽÍK, L. – LABUDOVÁ, J. – ONAČILOVÁ, D., (2005): *Didaktika plávania*, Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra plávania a plaveckých športov, 2005, Bratislava, ISBN 80 – 969268 -3 – 7, 68. 116-119p.
- MAGYAR NAGYLEXIKON, (2003): *Turisztika – természetjárás*, 17. Kötet, Magyar Nagylexikon Kiadó, Budapest, ISBN 963 9257-17-6, 363-364.p.,798. p.
- MELICHER, A. – SLEZÁK, J.(2000): *Učebné osnovy pre 1. stupeň základných škôl*, Ministerstvo školstva Slovenskej republiky, 2000, Bratislava.
- MELICHER A. - SLEZÁK J. (2000): *Učebné osnovy pre Gymnázia a Stredné odborné školy*, Ministerstvo školstva Slovenskej republiky, 2000, Bratislava.
- MELICHER, A. – SLEZÁK, J. et al. (2004): *Pokyny na hodnotenie vzdelávacích štandardov z telesnej výchovy žiakov stredných škôl*, Ministerstvo školstva Slovenskej

Republiky, http://www.dok.rwan.sk/zz_dokumenty/Pokyny%20na%20hodnotenie%20vzdelavacich%20standardov%20ziakov%20strednych%20skol.pdf.

MELICHER, A. - STEFÁN, I. - DOBAY, B. (2010). *Teória a metodika školskej telesnej výchovy - A iskolai testnevelés elmélete és módszertana*, Kiadó: Univerzita J. Selyeho–Selye János Egyetem, Komárno, ISBN 978-80-8122-009-8, o.169-233.

MIKUŠ, M. (1995): Zásady kontrolnej činnosti. In: Metodická príručka k inovovaným učebným osnovám telesnej výchovy pre 5 -8 roč., Prešov, PTV, 11-12.p.

MIKUŠ, M.- BEBČÁKOVÁ, V.- MODRÁK, M. (2008): Aktuálne problémy realizácie nových učebných osnov v praxi. In: Telesná výchova a šport, zdravie a pohyb, zborník, Prešov, 2008, 41 – 46.p.

MODRÁK, M. – LAJČÁK, V.- POVRAZNÍK, K. (2010): Metodika organizovania, lyžiarskych výcvikov (ZŠ), lyžiarskych kurzov (SŠ), Metodicko – Pedagogické Centrum Bratislava, Regionálne Stredisko Prešov.

MORAVEC, R. et al. (2002) *EUROFIT: Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku*. Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2002. 180 s. ISBN 80-89075-11-8.

MÜLLER, A. - SZÉLES-KOVÁCS, GY. – SERES, J. – BOCZ, Á. – HAJDÚ, P. – SÜTŐ, L. – SZALAY, G. – SZABÓ, B. – JUHÁSZ, I. (2007): A sporttáborok szerepe az Eszterházy Károly Főiskolán, *Acta Academiare Pedagogicae Agriensis*, Section Sport, XXXIV. Kötet, Vizsgálatok a sporttudomány és az egészségturizmus területén, Eger, 2007, ISSN 1788-1579, 105-117.p.

NÁDORI, L. ED. (1986): Sport-Lexikon, Sport Kiadó, Budapest, ISBN 9632534417 (II. kötet), 969.p.

NAGY, M. (2018): Biológiai ismeretek oktatása Szlovákiában különös tekintettel a magyar tannyelvű iskolákra, *Habilitációs dolgozat*, Eger – Eszterházy Károly Egyetem Neveléstudományi Doktori Iskola.

NAPIERAŁA, M. – MUSZKIETA, R. – ŻUKOW, W. – SIKORSKA, A. (2009): Wstęp do rekreacji i turystyki. Wybrane zagadnienia z podstaw rekreacji i turystyki, WSG, Bydgoszcz 2009, 104.p.

NOWAK, K. (2012): Zmraznutý Prielom Hernádu, *TATRY*, 2012/3, Vydavateľ: Štátne lesy TANAPu v spolupráci v Vydavateľstvom SLZA v Poprade, ISSN 1335-6828, 18. p.

OLÁH, Zs. (2009): Sport, életmód, egészség, In: Szatmári Z., Budapest, Akadémiai Kiadó, ISBN 978 963 05 8653 5, 543 – 572.p.

PACH, M. (2009): Športy v prírode ako nástroj výchovy a vzdelávania, *Telesná výchova & šport*, Ročník XIX, N°2/2009, ISSN 1335-2245, 40. p.

PAVLIK, G. (2015): A rendszeres fizikai aktivitás szerepe betegségek megelőzésében, az egészség megőrzésében, *Egészségtudomány, LIX. Évfolyam, 2015., 2. szám*

PETRIK, J. (2012): Symbolický cintorín na Kláštorisku, *Krásy Slovenska*, ročník LXXXIX, 2012/1-2, Vydavateľstvo: DAJAMA, EV 115/08, 34-35. p.

PERÚTKA, J. – MAREK, J. – GREXA, J. – KÖSSEL, J. – REITMAYER, L. (1988): Dejiný telesnej kultúry, Slovenské pedagogické nakladateľstvo, Bratislava, 57 – 116.p.

POTÁNKOVÁ, K. (2012): Jazda dejinami Tatranských elektrických železníc, *TATRY*, 2012/4, Štátne Lesy TANAPu v spolupráci s Vydavateľstvom SLZA v Poprade, ISSN 1335 6828, 22-23.p.

PORÁČOVÁ, J. – MYDLÁROVÁ BLAŠČÁKOVÁ, M. – ZAHATŇANSKÁ, M.- NAGY, M. – SEDLÁK, V. – GOGALOVÁ, Z.- KONEČNÁ, M. – SZÓKÖL, I. (2016): Aplikácia technológie Vernier vo fyziológii človeka. 2016. In: *Eruditio - Educatio : vedecký časopis Pedagogickej fakulty Univerzity J. Selyeho v Komárne.* - ISSN 1336-8893, Roč. 11, č. 2 (2016), s. 5-15.

POROV, et al. (1982): Encyklopédia Slovenska, VI. zväzok (T-Ž), Bratislava: VEDA v SAV, 71-058-82, 146. p.

PUKÁNSZKY, B. (2017): A testi-fizikai nevelésre, illetve az egés-zségnevelésre vonatkozó ismeretek megjelenése és kanonizálódása a 19. század első évtizedeinek Magyar neveléstani kézikönyveiben. In NÉMETH, A., PUKÁNSZKY, B. (2017): *Gyermekek, tanárok, iskolák – egykoron és ma. Tanulmányok a 90 éves Mészáros István tiszteletére.* ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 2017, BN 978-963-284-855-6, p. 126-137.

PRICHARD, I. - TIGGERMANN, M. (2008). Relations among exercise type, self-objectification, and body-image in the fitness centre environment: The role of reasons for exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, (9): 855-866.

RÉTSÁGI, E. – HAMAR, P. (2004): Sportpedagógia – Kézikönyv a testnevelés és sportpedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához, In.: Bíróné Nagy Edit, Dialóg Campus – Budapest – Pécs, 208.p.

RONAI, P. (2014) „The Pull up.” In *The Strength and Conditioning Journal*, 88-90, accessed August 26, 2014 doi: 10.1519/SSC.0000000000000052.

ŠIMONEK, J. (2007). Celoživotná pohybová aktivita prezdravie. In Labudová, J.(ed.): *Obsahová báza v programe šport a zdravie* (pp. 30-31). Bratislava: UK FTVŠ.

ŠIMONEK, J. (2008): Konceptia nových učebných osnov telesnej výchovy jako súčasť kurikulárnej transformácie slovenského školství. In: *Telesná výchova a šport, zdravie a pohyb* zborník, Prešov, 2008, 26 – 36.p.

ŠIMONEK, J. (2009): *Metodika telesnej výchovy (učebnica pre stredné odborné školy)*. 2. vyd. Bratislava: SPN, ISBN 80-10-00380-8, 285. p.

ŠIMONEK, J. (2015) *Testy pohybových schopností*. Nitra : Dominant. 194 s. 2015. ISBN 978-80-972003-0- 5.

ŠKOLSKÝ SLOVNÍK, SPISOVNEJ SLOVENČINY – MIKULÁŠ, R. (2009): Školský slovník spisovnej slovenčiny 50 000 hesiel, Vydavateľstvo Príroda, s.r.o. Bratislava, ISBN 978-80-07-01565-4, 518.p.

ŠTURCEL, M. (2010): Anketa priniesla zaujímavé poznatky, *Tatry*, 2010/3, Štátne lesy TANAPu v spolupráci s Vydavateľstvom SLZA v Poprade, 2010, ISSN 1335 6828, 2-3. p.

SALING,P. – KICHERER, A. – DITTRICH –KRÄMER, B. – SCHMIDT, S. –et al. (2002): Wco – efficiency analysis by BASF : The method, *The International Journal of Life Cycle Assessment* 7(4):203-218p., DOI: 10.1007/BF02978875.

SCULLY, D. - KREMER, J. - MEADE, M. M.- GRAHAM, R. - DUDGEON, K. (1998). Physical exercise and psychological wellbeing. Artical Review. *British Journal of Sport Medicine*, (32): 111-120.

SEMAN, F. (2009): 90. výročie založenia prvého slovenského športového klubu a 70. výročie vzniku Telovýchovného ústavu, *Telesná výchova & šport*, RočníkXIX, N° 2009/3-4, ISSN 1335-2245, 2-3.p.

SIVÁK, J. - KRŠJAKOVÁ, S. - SOKOL, P. (2001): *Metodická príručka k vzdelávaciemu štandardu z TV pre 1. stupeň ZŠ*. Bratislava: Perfekt, 2001. 37.p. ISBN 80-8046-123-6.

SCHREIBER, B.(2010): Síkőzpontok, SACR (Szlovák Idegenforgalmi Hivatal) 2010, Bratislava – propaganda kiadvány, 2-15.p.

SCHREIBER, B.(2012): A Magas-Tátra – hely ahol kikapcsolódhat, Grafikai dizajn es realizacio, REMARK/CMA s.r.o. Rozmarinova 31, Bratislava, www.remark.sk, 2012. Április.

SOKOL Ľ. (2011): Jesenné značkovanie v náručí Veľkej Fatry, Krásy Slovenska, Ročník LXXXVIII, 2011/5-6, Vydavateľstvo: Klub slovenských turistov, EV 115/08, 74-76. p.

STARHON, K. (2010): A sízés kialakulása és fejlődése, *Rekreológia - leisure tudomány*, szakmai füzet az egyetemi képzés számára, I/1 sz., Győr 2010, 39 - 42. p.

SZAKÁLY, ZS. – BOGNÁR, J. – LENGVÁRI, B. – KOLLER, Á. (2019): A mindennapos testnevelés fittségi hatásai alsó és felső tagozatos fiúknál: homok a gépezetben, *Új Pedagógiai Szemele* 2019, 3-4sz., 56-69.p.

SZATMARI, Z. (2009): Sport, életmód, egészség, Budapest Akadémiai Kiadó, ISBN 978-963-05-8653-5, 687.p.

SZŐKÖL, I. (2015): Key Competences in Educating Teachers. *Edukacija - Technika - Informatyka*. = Education - Technology - Computer Science Vol. 11, no. 1 (2015), p. 249-253. ISSN 2080-9069.

TAKÁCS, F. (2009): A monarchia testkultúrájának rövid foglalata (1867-1917), In: Szatmári Zoltán - Sport, életmód, egészség, Akadémiai kiadó, Budapest, 2009, ISBN- 978 963 05 8653 5, 53-66.p.

TEREZČÁK, J. (1997): Dejiny lyžovania na Slovensku 1860-1944, Slovenský lyžiarsky zväz, Poprad ISBN 80-88680-15-8, 36-37. p., 78-85. p., 122-133. p.

TOLMÁČI, L. – LAUKO, V. – NOGOVÁ, M. – TOLMÁČIOVÁ, T. (1995): Földrajz 8 Szlovákia, IMPRO, spol. s. r. o., Vydavateľstvo, Litera, Bratislava 1995, 16 – 56. p.

VÁRADYOVÁ, A. (2008): Nostalgickí lyžiari na tatranských svahoch, Krásy Slovenska ročník LXXXV, 2008/3-4, Vydavateľ: Klub slovenských turistov, ISSN0323-0643, 76-77. p.

VARGA P. (2009): Kulcskompetenciák fejlesztése erdei iskolai programmal egy nyolcosztályos gimnáziumi képzés keretén belül, http://acta.bibl.u-szeged.hu/46342/1/modszertani_056_002_052-061.pdf

WHITING, W. C. et al. (1999): Muscle activity during sit-ups using abdominal exercise devices. In *The Journal of Strength and Conditioning Research*, ISSN: 1064-8011, 13: 4. 339-345.

ŽIŠKAY, J. – ŠIMONEK, J. – ŠVAJDA, Š. – ZÁHOREC, J. (1999): Orientačný energetický výdaj pri formách pešej turistiky, Miesto a význam turistiky a športov v prírode pri rozvoji

telesnej zdatnosti a psychickej odolnosti mládeže a dospelých, Fakulta telesnej výchovy a športu UK, Bratislava 1999, ISBN 80-88901-32-4, 137. p.

ŽÍDEK, J. – ORVISKÝ, B. – RAMACSAY, L. (1999): Zaťaženie pri jazdovom lyžovaní. Miesto a význam turistiky a športov v prírode pri rozvoji telesnej zdatnosti a psychickej odolnosti mládeže a dospelých, Fakulta telesnej výchovy a športu UK, Bratislava 1999, ISBN 80-88901-32-4, 53-54.p.

ŽÍDEK, J. – PETROVIČ, P. (2001): Lyžovanie - Metodická príručka pre školy a verejné lyžiarske školy, Bratislava 2001, ISBN 80-88901-48-0, 16 - 28. p.

ŽÍDEK, J. – KOVÁČOVÁ, S. – KUTLÍK, D. – PETROVIČ, P. – ŠVAJDA, Š. – ZAŤKO, J. – ŽIŠKAY, J. (2004): Turistika - história turistiky, obsah, druhy a formy turistiky ochrana prírody, FTVŠUK Bratislava, ISBN 80-88901-89-8, 4 -25. p.

ŽÍDEK, J. (2004): Turistika, FTVŠ UK, Bratislava.

Webliografia

BOBÁK IGOR (2012): <http://www.lyziarskemuzeum.szm.com/download.html>, [online], [letöltés dátuma 2012.04.10., leltöltés időpontja 10:30]

CESTOVNÝ RUCH, <http://www.zones.sk/studentske-prace/geografia/922-cestovny-ruch-dovolenka-s-cestovnou-kancelariou/>, [online], [letöltés dátuma, 2012.05.18., leltöltés időpontja 11: 00]

CUKORBETEGSÉG NAPJAINKBAN, és számos betegségek tanácsai, <http://www.vital.hu/themes/sick/cukorb2.htm>, [online], [letöltés dátuma 2019. 11. 09, leltöltés időpontja 19:08]

ERDÉSZETI ERDEI ISKOLÁK RÉGIÓK SZERINT <http://www.erdeszetierdeiiskolak.hu/> [online], [letöltés dátuma 2020. 11. 09, leltöltés időpontja 19:08]

GÖRÖG MONDÁS, <http://maganovodagod.hu/kucko-maganovoda/nevelési-elveink/> [online], [letöltés dátuma 2019. 12. 19, leltöltés időpontja 19:08]

HISTÓRIA LYŽOVANIA V TATRÁCH, <http://tatalom.sk/historia-lyzovania-v-tatrach.html>,

http://www.tatralom.sk/index.php?option=com_content&task=view&id=5&Itemid=26, [online], [letöltés dátuma 2012. 01. 09, leltöltés időpontja 19:08]

HISTORIÍ LYŽOVANIA A LYŽIARSKÉ STREDISKÁ NA SLOVENSKU

<http://jalabert.blog.cz/0806/historii-lyzovania-a-lyziarskych-stredik-na-slovensku>, [online], [letöltés dátuma 2012. 03. 05, 11:00, leltöltés időpontja 28. června 2008 v 0:23]

CHCEME PRILÁKAŤ AJ MLADÝCH, HOVORÍ O 1. DIGITÁLNO M KLUBE HIKEMATES, PREDSEDA KLUBU SLOVENSKÝCH TURISTOV, 2020. április 6. <https://www.hikemates.com/blog/chceme-prilakat-aj-mladych-hovori-o-1-digitalnom-klube-hikemates-predseda-klubu-slovenskych-turistov/> [letöltés dátuma 2019. 11. 05, 11:00, leltöltés időpontja 10:23]

INOVOVANÝ ŠTÁTNY VZDELÁVACÍ PROGRAM

<http://www.statpedu.sk/sk/svp/inovovany-statny-vzdelavaci-program/>

KRÁTKY SLOVNÍK SLOVENSKÉHO JAZYKA (2003): internet, <https://slovník.aktuality.sk/pravopis/kratky-slovník/?q=turistika> [letöltés dátuma 2019. 11. 05, 11:00, leltöltés időpontja 10:23]

KREMNICA, <http://www.muzeum.sk/default.php?obj=muzeum&ix=elkr>, <http://www.muzeum.sk/default.php?obj=mesto&ix=kr> [online], [letöltés dátuma 2012. 03. 10., leltöltés időpontja 20:46]

KSH (2015). Európai lakossági egészségfelmérés 2014. Statisztikai Tükör, (29): 1-9. Správa o Sociálnej Situácii Obyvateľstva Slovenskej Republiky Za Rok 2010; 2011 (2011). Bratislava: Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny Slovenskej Republiky.. Forrás: <https://www.employment.gov.sk/sk/ministerstvo/vyskum-oblasti-prace-socialnych-veci-analyticke-centrum/spravy-socialnej-situacii-obyvatelstva-slovenskej-republiky.html>. [online], [letöltés dátuma 2016. 08. 10. leltöltés időpontja 15:12],

LETNÁ SEZÓNA VO VYSOKÝCH TATRÁCH PREKONELE NÁVŠTEVNOSŤ Z ROKU 2018, [online], [letöltés dátuma 2019. 12. 19. leltöltés időpontja 15:12], <https://www.severovychod.sk/clanok/letna-sezona-vo-vysokych-tatrach-prekonala-navstevnost-z-roku-2018>

MRÁZIK, F.(2012): Vysoké Tatry v roku 2011 s 10-percetným nárastom návštevnosti [online], [letöltés dátuma, 2019. 12. 27., leltöltés időpontja 12: 22]

<https://www.tatryportal.sk/vysoke-tatry-v-roku-2011-s-10-percetnym-narastom-navstevnosti/>

NÁRODNÉ PARKY SLOVENSKA, [online], [letöltés dátuma, 2011. 07. 30., leltöltés időpontja 12:31], <http://www.turistikaonline.sk/index.php?m=np>

NÁVŠTEVNOSŤ JEDNOTLIVÝCH KRAJOCH NA SLOVENSKU, <http://portal.statistics.sk/showdoc.do?docid=28572>, [online], [letöltés dátuma, 2012.05.18., leltöltés időpontja 11: 00]

ODBORY A KLUBY KST, [online], [letöltés dátuma 2012. 03. 06., leltöltés időpontja 11:10], <http://www.kst.sk/index.php/peia-turistika-cinnosti-65>,

POČET OBYVATEĽOV, <http://portal.statistics.sk/showdoc.do?docid=44044> [online],[letöltés dátuma, 2012. 02. 04., leltöltés időpontja 17:28]

PRÍSPEVKY NA LYŽIARSKÉ KURZY, <https://www.minedu.sk/prispevok-na-lyziarsky-kurz-lk/>, [online],[letöltés dátuma, 2021. 01. 14., leltöltés időpontja 17:28]

PRÍSPEVKY NA ŠKOLZ V PRÍRODE ŠvP, <https://www.minedu.sk/prispevok-na-skolu-v-prirode-svp/>, [online],[letöltés dátuma, 2021. 01. 14., leltöltés időpontja 19:28]

SABAKA JÁN (2007): Osud tatranskej električky EMU 28.00, KOMETAK <http://www.railpage.net/modules/news/article.php?storyid=1438> [online], [letöltés dátuma, 2012. 04.17., leltöltés időpontja 21:19]

SEDLÁK JÁN (2006): Obetiam hôr, Symbolické cintoríny vo Vrátnej, Vysokých a Západných Tatrách zostávajú naďalej ojedinelou raritou široko-d'aleko, [http://www.duck.topsi.sk/_subdomeny/duck/zaujimavosti/zaujimavosti_sedlak_060519.html](http://www.duck.topsi.sk/_subdomeny/duck/zaujímavosti/zaujimavosti_sedlak_060519.html), [online], [letöltés dátuma, 2012. 03.12., leltöltés időpontja 11:20]

ŠTÁTNA OCHRANA PRÍRODY SLOVENSKEJ REPUBLIKY - Správa slovenských jaskýň,www.ssj.sk- <http://www.ssj.sk/jaskyne/pristupnene/cennik/>,[online], [letöltés dátuma 2010. 12. 21., leltöltés időpontja 14:10]

ŠTÁTNY VZDELÁVACÍ PROGRAM: Telesná a športová výchová, Príloha ISCED 1. 1. upravená verzia,. Apríl 2009. Schválila ÚPK pre telesnú a športovú výchovu pri ŠPÚ, www.minedu.sk[online], [letöltés dátuma, 16. 04. 2012, leltöltés időpontja 16: 29],

ŠTÁTNY VZDELÁVACÍ PROGRAM: Telesná a športová výchová, Príloha ISCED 2. 1. upravená verzia, Apríl 2009. Schválila ÚPK pre telesnú a športovú výchovu pri ŠPÚ, www.minedu.sk[online], [letöltés dátuma, 16. 04. 2012, leltöltés időpontja 16: 39],

ŠTÁTNY VZDELÁVACÍ PROGRAM: Telesná a športová výchova, Príloha ISCED 3. 1. upravená verzia, Apríl 2009. Schválila ÚPK pre telesnú a športovú výchovu pri ŠPÚ., www.minedu.sk[online], [letöltés dátuma, 16. 04. 2012, leltöltés időpontja 16: 32],

SLOVENSKÝ HOROLEZECKÝ SPOLOK JAMES,
http://www.james.sk/articles.asp?pageid=1&portal_id=1&id_dependency=3305, [online], [letöltés dátuma 2010. 03. 04., leltöltés időpontja 14:00]

SLOVENSKÉ LYŽIARSKÉ MÚZEUM – PODKONICE (BB járás)
[online], [letöltés dátuma 2011.07.30., leltöltés időpontja 13:00]
<http://www.lyziarskemuzeum.szm.com/muzeum.html>,

SPORTSLOVAKIA - Z HISTÓRIE ŠPORTU NA SLOVENSKU -
http://www.sportslovakia.sk/sk/index.php?option=com_content&view=article&id=47&Itemid [online], [letöltés dátuma 2019.12.28., leltöltés időpontja 17: 00]

TURISTOV NEPRIŠLO DO TATIER ANI SPOLOVICE TOLKO AKO VLANI, INFORMÁCIA Z TS SL TANAP,
<http://www.spravatanap.sk/#Turistov%20nepri%20ako%20do%20Tatier%20ani%20spolovic%20to%20ako%20vlni>[online], [letöltés dátuma, 2012.08.25., leltöltés időpontja 14:25]

WHO (2002). Hýbte sa pre zdravie. Forrás: <http://www.who.int/moveforhealth/en> Utolsó letöltés: 2015. 02. 12

WHO (2004). Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. 57th World Health Assembly. Forrás: [cit.].
http://www.who.int/diet-physicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf Utolsó letöltés: 2015. 02. 12.

VÝSKUM EU 21, [online], [letöltés dátuma, 2012.04.12., leltöltés időpontja 12: 28]
<http://www.economy.gov.sk/vyhľadavanie/17s?exp=1&stext=v%C3%BDskumEU+21>

Z HISTÓRIE ŠPORTU NA SLOVENSKU [online], [letöltés dátuma 2010. 12. 19., leltöltés időpontja 13:56]
http://www.sportslovakia.sk/web/index.php?option=com_content&view=article&id=110&Itemid=58&lang=sk,

ŽELEZNIČNÁ DOPRAVA, <http://www.privat-tatry.com/sk/doprava-tatry> [online], [letöltés dátuma, 2012. 04. 04., leltöltés időpontja 12: 22]

ŽELEZNIČNÁ DOPRAVA, CESTNÁ DOPRAVA, <http://www.privat-tary.com/sk/doprava-tary>, [online], [letöltés dátuma 2012. 04. 19., letöltés időpontja 15:12]