

MIKLOVITZ LÁSZLÓNÉ

(Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet)

## TESTTARTÁSI ELVÁLTOZÁSOK OKAI KISISKOLÁSKORBAN

### REASONS OF CARRIAGE DEFORMATIONS IN SCHOOLING AGES

#### Összefoglaló

Az iskolások napi tevékenysége és a tanulás körülményei mennyiben és hogyan hatnak a testtartásra? A vizsgálat kiterjed:

- az írás és a helyes ülés módra;
- az írólap és szék kínálta ülés módra;
- az iskolatáska viselési módjára;
- az iskolatáska súlyára;
- a táska súlya a tanulók testsúlyához viszonyítva;
- a világításra;
- a testnevelés órák és egyéb mozgásos foglalkozásokra.

Kulcsszavak: preventív torna, alapfunkciók, helyes ülés, testtartás, korrekció.

#### Abstract

In what respect and how does the regular/daily activity influence the carriage of pupils? Extensions of the examination:

- writing and correct sitting;
- desk and the chairs influence of sitting;
- carrying of schoolbag;
- weight of schoolbag;
- comparing the weight of schoolbag to the weight of pupils;
- lightening;
- P. E. lessons and other movements.

Keywords: preventive gymnastic, base functions, correct sitting, carriage, correction.

Gyakran elhangzik sporttudományos konferenciákon, hogy a magyar ifjúság mozgásszegény életmódot folytat, magas a mozgásszervi elváltozásban szenvedők aránya. Az okokat keresve leggyakrabban az urbanizációt, a TV-s és komputeres játékok térhódítását jelölik meg a kutatók. Van egy terület, amit kevésbé vizsgálnak ilyen összefüggések kapcsán, ez az iskola. Pontosabban az, hogy az iskolások napi tevékenysége és a tanulás körülményei mennyiben és hogyan hatnak a testtartásra.

### **A probléma megközelítése**

*Az írás, mint finommotoros tevékenység és a helyes ülés mód közötti összefüggés:*

Az ülés aktív izomműködést követel meg, a kondicionális képességek közül kellő erőt és statikus állóképességet feltételez a törzsizomzattól. Óvodáskor után az iskolai időbeosztás, a sok ülés radikális változást von maga után, amit az iskolások izomzata nehezen tud követni.

A vizsgálatok azt mutatják, hogy az 1-2.osztályos gyerekek 25-35%-a olyan iskolabútorzatban tanul, melyek nem felelnek meg a tanulók testméretének.

Alapprobléma:

- a tanulók lába nem éri el a talajt;
- az írólap széle és az ülőhely háttámlája távol van egymástól;
- magas asztal alacsony székekkel párosítva, vagy fordítva.

A helytelen méretű iskolabútorban végzett napi munka során így szokássá válik a rossz testtartás, ami végigkíséri a gyereket egész életén.

*Mi történik, ha a fenti problémák fennállnak?*

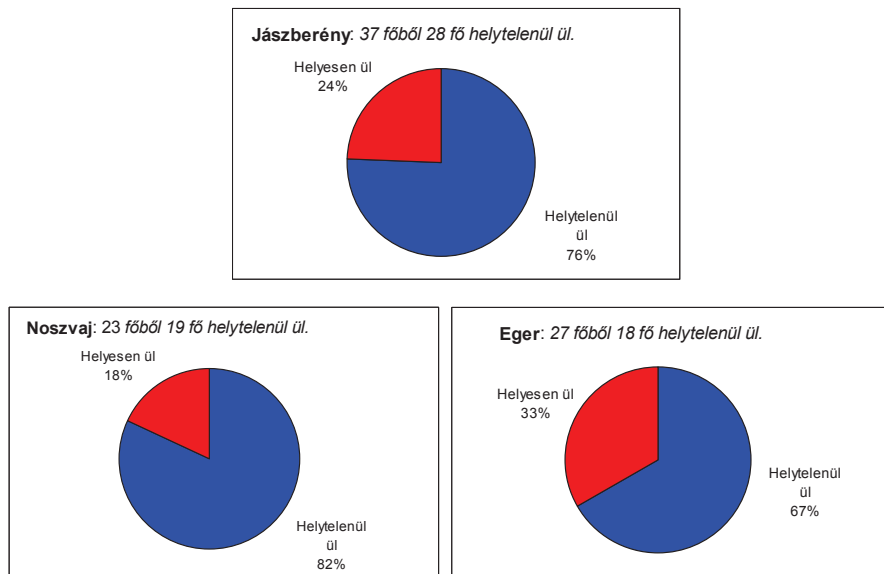
1. A füzetet elforgatják, mellkassal az írólaphoz támaszkodnak, hogy biztosítsák a munkájukra a megfelelő rálátást.
2. A szemkontroll biztosítása érdekében a támaszkodó kéz oldalára fordítják fejüket, ekkor a törzs az ellenkező oldalra hajlik az egyensúly érdekében, ennek következtében a gerincoszlopban skoliotikus görbület jön létre.
3. Ha ráhajol az írólapra az gyengíti a tartásért felelős izmok működését, összenyomódik a hasüreg és ez gátolja a rekeszizom működését a légzésben.
4. A tanuló lóbálja a lábát, vagy beakasztva a szék lábába stb. mindkét karral támaszkodik, nyomja a comb háti oldalát, a vérkeringés lelassul.

sul, zsibbad a láb, nyugtalan, izgó-mozgó lesz a gyerek. Ezáltal fe-  
gyelmezetlen, figyelmetlen benyomást kelt, romlik az élettani funk-  
ciója. Az írás technikája nehezített, az ujjak görcsösek, az ízületek  
merevek, a betűk „szálkásak” lesznek (vállakat felhúzza, görcsös a  
test).

### Vizsgálat

A felmérésben 2002-ben N37 jászberényi, 2003-ban N23 noszvaji, 2004-  
ben N27 egeri 1.osztályos tanuló vett részt. Összesen N87 tanulónál végez-  
tünk méréseket, a tanítási nap kiválasztása véletlenszerű volt.

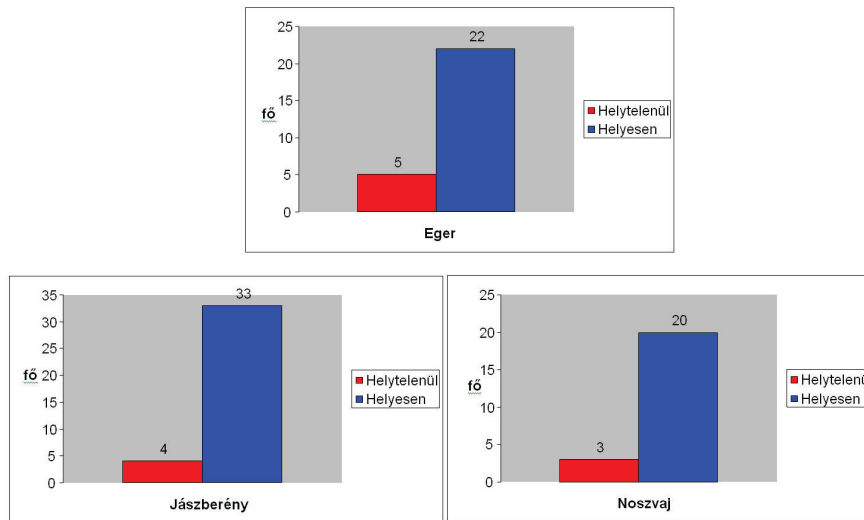
#### 1. A tanulóasztal és a szék „kínálta” ülés mód (1. ábra):



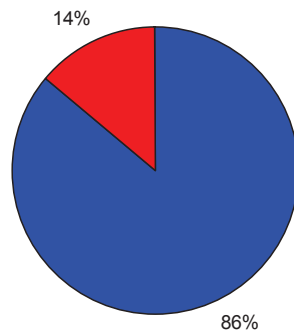
A vizsgálat megfigyelésen alapult. Jászberényben és Noszvajon az isko-  
lapad asztal- és ülőrésze szilárd összeköttetésű. Mindhárom iskolában az  
alacsony és magas gyerek ugyanolyan méretű padban ül egész nap.

## 2. Az iskolatáska és „kapcsolódási” pontok

### 2.1. Az iskolatáska „hord” módja (2. ábra):



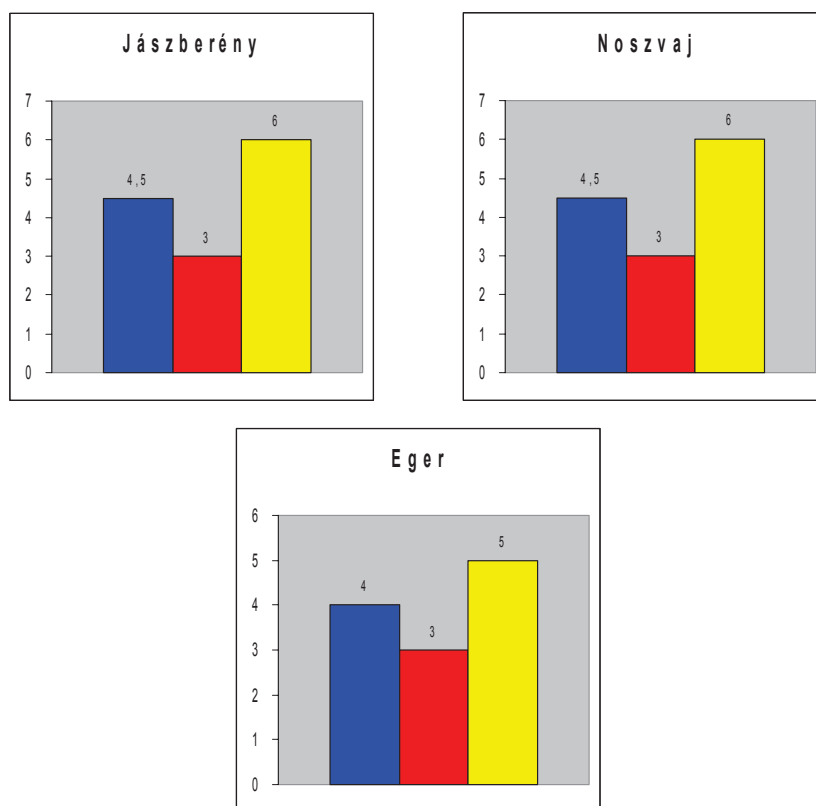
Összesítve: N87 → 86% helyesen, 14% pedig helytelenül hordja a táskát.



Valamennyien hátitáskát hordanak. A szülők gyakran rossz méretű táskát vásároltak. A hosszúkás, nagyméretű táska megváltoztatja a helyes tartást, megbomlik az izomerőegyensúly, amit később már nem tud korrigálni a gyerek, és a tartórendszer kóros elváltozása is bekövetkezhet. A „vidéki” gyerekek főleg gyalog közlekednek, 8–10 főt kerékpáron a szülők visznek

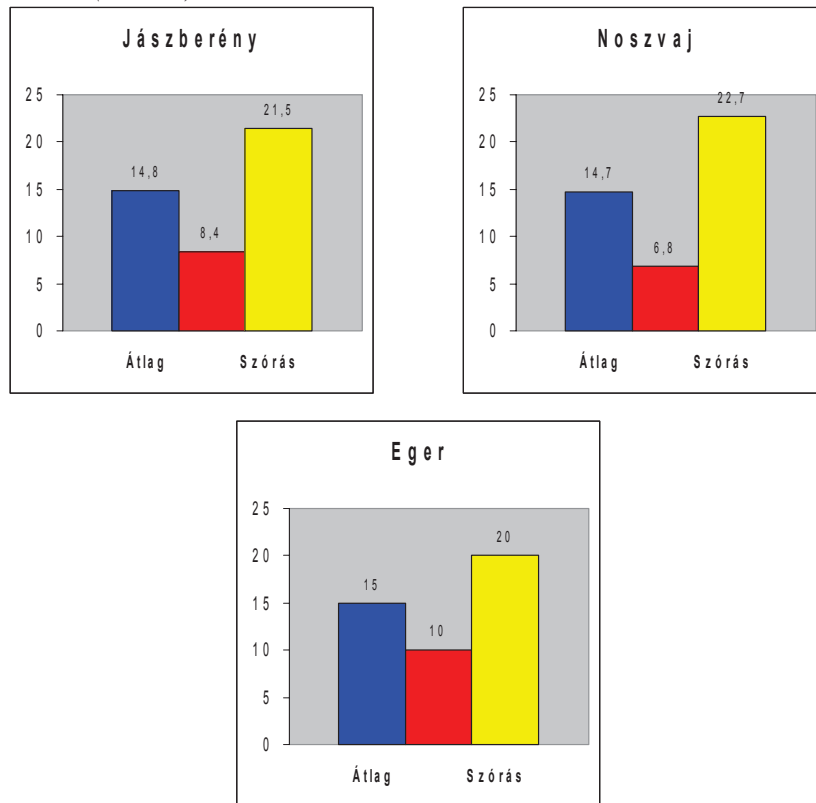
iskolába. Az egri tanulók 80%-a autóval jár az iskolába, 10% gyalog, 10 % pedig busszal.

### 2.2. A táska súlya (3. ábra)



Látható, hogy az átlag és szélsőértékek kb. egyformák. Az egri iskolásoknál kedvezőbb a helyzet, ők a testnevelési felszerelést bent tartják az iskolában. Az elfogadható táskasúly 3-3,5 kg, ehhez képest sok gyerek akár kétszer nehezebb súlyú táskát „cipel”.

2.3. A táskasúlya a tanulók testsúlyához viszonyítva, százalékban kifejezve (4. ábra)



Hazai norma nincs arra vonatkozóan, hogy a gyermek testsúlyához viszonyítva mennyi terhet vihet károsodás veszélye nélkül, így a németek által javasolt arányt figyelembe véve, az optimális terhelés a testsúly 10%-a. A vizsgált iskolákban ez az érték átlagban 15%-ot megközelíti. Figyelemfelkel-tők az igen magas felső értékek: 20-22,7%! (Pl. 60 kg-os személy 15% esetén 9 kg-t, 20% esetén 12 kg-ot hordana naponta reggel és délután.)

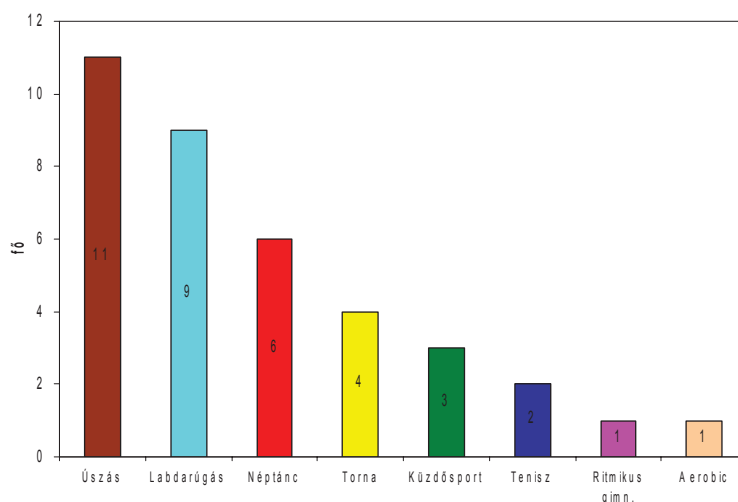
### Világítás

A vizsgált osztályokban az ablakok nagyok és szélesek, a tanulóktól balra helyezkednek el. Oktatáskor mindenütt szükségből égnek a neonlámpák. A három iskolában hét balkezes tanuló van, akik nagymértékben árnyékolnak maguknak és távol is ülnek az ablaktól. Ez az elhelyezkedés rontja a látást, a testtartást, a légzést. Mindez fokozza az elfáradást, rontja a figyelmet, ezáltal a tanulás minőségét.

### Testnevelés órák és egyéb mozgásos foglalkozás (5. ábra)

Jászberényben és Noszvajon 3+1 a heti testnevelés órák száma. A „+1” tömegsport, ami nem kötelező. Egerben heti 5 óra van, ebből 2 óra úszás. A testnevelés órákat az osztályt tanító nénik tartják. Ha az elméleti oktatásban elmaradás van, a testnevelési órát áldozzák fel annak pótlására. Egerben ez nem jellemző, ahol az úszást szaktanárok tartják. Az órákat tornaszobában vagy tornateremben tartják minden iskolában.

A „vidéki” tanulóknak lakóhelyükön kevés lehetőség adódik tanórán kívüli mozgásos foglalkozásra. Mindössze 5-6 fő, akik ezt teszik. Az egri gyerekek 85%-a különböző délutáni mozgásos órán vesz részt rendszeresen. Összesen 8-féle sportágra járnak, 5 tanuló hármon, 10 tanuló pedig kettőn is részt vesz heti 1-2 alkalmi rendszerességgel.



### Javaslat a problémák megoldására

1. Az ún. PREVENTÍV torna szolgál a hibás működések megelőzésére, illetve ellensúlyozására.

Az alapfunkciók begyakorlása, amikor is a sorrend igen fontos:

- izomérzés,
- lazítás,
- az ízületek és a gerinc mozgatása,
- egyensúly és koordináció fejlesztése,
- izomerő fejlesztése.

2. A tanulók testméreteihez igazodó iskolabútorzat.
3. A tanítóképzésben jobban érvényesüljön az ismeretátadás, mint:
  - megismerni a helyes ülést,
  - írástanulás közbeni testtartást,
  - tudni kellene a hibák felismerését és azok korrigáló képességét.
4. Balkezes tanulók ültetésére nagyobb figyelmet fordítani.
5. Óraközi frissítő lazító- és légzőgyakorlatok beiktatása nyitott ablaknál.
6. A taneszközök egy részét bent kellene tartani az iskolában.
7. Naponta mozgásos foglalkozást beiktatni a délutáni napközis időszakban is.

Előadásommal az iskolavezetők, tanítók, szülők figyelmét szeretném felhívni arra, hogy a tanulók mozgásszervi megbetegedéseinek megelőzése érdekében mit tehetnek.

### **Irodalom**

- GÁRDOS–MÓNUS: Gyógytestnevelés (TF, Bp. 1991.)  
SOMHEGYI–FESZTHAMMERNÉ–TÓTHNÉ: Tartáskorrekció (Magyar Gerincgyógyászati Társaság, Bp. 1996.)  
TÓTH: Gerinciskola (Biogal Gyógyszergyár Rt., 1995.)  
ÉRDI–KRAUSZ: Mindenki gyógytestnevelése (Fővárosi Pedagógiai Intézet, Bp. 1995.)  
MIKLOVITZNÉ: Új lehetőségek a testtartás javítására (EKF, Eger, 1991.)  
MIKLOVITZNÉ: Izolációs- és kombinációs gyakorlatok (EKF, Eger, 1995.)  
GERGI B.: Az iskolatáska hatása a testtartásra (szakdolgozat, EKF, Eger, 1998.)  
BATA B.: A helyes testtartás nevelési kérdései (szakdolgozat, EKF, Eger, 2004.)