

HORVÁTH DÁNIEL

KÜZDŐSPORTOK ÉS HARCMŰVÉSZETEK ISKOLAI KÖRNYEZETBEN: SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS

COMBAT SPORTS AND MARTIAL ARTS IN SCHOOL SETTINGS: A LITERATURE REVIEW

*Nemzeti Közszerződési Egyetem Rendészettudományi Kar, Testnevelési
és Küzdősportok Tanszék*

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola

Absztrakt

A hazai közoktatási viszonylatban kötelező tananyagként szerepelnek a különböző küzdősportok és harcművészetek 1995 óta, ennek ellenére elenyésző mennyiségű empirikus vagy elméleti tanulmány található a témával kapcsolatban. Jelen kutatás célja feltárni és összesíteni a küzdősportok és harcművészetek iskolai környezetben történt vizsgálatával szerzett hazai és nemzetközi tapasztalatokat. A szakirodalmi áttekintést a PRISMA-elvek alapján végeztük. Az adatgyűjtés a Scopus, Web of Science és a MATARKA adatbázisok átvizsgálásával történt. Az első szűrés 1186 cikket eredményezett, amelyeket előre meghatározott kritériumok alapján vizsgáltunk tovább. 231 tanulmány került végül kiválasztásra és elemzésre. A cím, az absztrakt és a teljes szöveg vizsgálatát követően 15 tanulmány mélységi elemzését valósítottuk meg. Az eredmények azt mutatják, hogy a küzdősportok sokrétű fejlesztő funkcióval bírnak a 7–18 éves korosztály számára. A testnevelő tanárok és sportszakemberek tisztában vannak a küzdősportok pozitív személyiségformáló hatásaival, viszont a testnevelő tanárok egy része nem vállalkozik küzdősportok tanítására különböző okok miatt (személyi, tárgyi, infrastrukturális feltételek hiánya, képzettség hiánya, kompetencia hiánya, lehetséges sérülésveszély).

A küzdősportokban rejlő lehetőségek jobb kihasználása érdekében indokolt tovább foglalkozni a leendő és gyakorló testnevelő tanárok hozzáállásával, nézeteivel a témával kapcsolatban, valamint a tanárok számára elérhető küzdősport-specifikus képzettségekkel, továbbképzésekkel.

Kulcsszavak: *küzdősportok, harcművészetek, iskolai tanterv, testnevelés, segítő és gátló tényezők*

Abstract

Although combat sports and martial arts are part of the national physical education curriculum since 1995, empirical or theoretical papers on the topic are scarce. The aim of the present study is to conduct a systematic literature review on the topic of combat sports and martial arts within school environment. The systematic Review was guided by PRISMA Protocol. The databases Scopus, Web of Science and MATARKA was searched. A total of 1186 articles were obtained and screened. After the initial screen, 231 articles remained for secondary screening for eligibility according to inclusion and exclusion criteria. 15 articles were included in the review. Results shows that combat sports and martial arts promote holistic development in children and adolescents (aged 7-18) in school setting. Physical education teachers and sports specialists are aware of the positive impact of character development of combat sports and martial arts, but some of them will not teach combat sport and martial arts due to various reasons (lack of equipment and infrastructure, lack of competence, lack of qualification, possible risks of injury). In order to better utilize the potential benefits of combat sports and martial arts, it is reasonable to further address the attitudes and views of prospective and practicing physical education teachers on the topic, as well as the combat sports and martial arts specific training and additional education available to teachers.

Key-words: *combat sports, martial arts, school curriculum, physical education, facilitating and limiting factors*

Bevezetés

A nemzetközi gyakorlatban is igényként merült fel az oktatáspolitikában, hogy a tanulók minél több mozgásmintával ismerkedjenek meg, s ennek a sokszínűségekre való törekvésnek köszönhetően hazai viszonylatban az 1995-ös Nemzeti alaptanterv (NAT) 1998-as bevezetését követően jelentek meg először küzdősportokhoz és harcművészetekhez köthető tartalmak a testnevelés tantárgy vonatkozásában. Theeboom és Knop (1999) munkájában több hasonló európai kezdeményezésről is beszámol: a European Physical Education Association (EUPEA) 13 tagországa közül 9 ország válaszolt a kiküldött kérdőívre, amelyben az iskolai küzdősport helyzetét vizsgálták. A válaszadók közül 7 ország (Belgium, Csehország, Anglia, Franciaország, Németország, Luxemburg és Hollandia) jelezte, hogy foglalkoznak valamilyen küzdősporttal (főleg dzsúdó és karate).

Magyarországon a legfrissebb NAT (NAT 2020) Testnevelés és egészségfejlesztés műveltségi területén belül külön témakörként jelennek meg általános iskolai szinten alsó tagozaton a „Küzdőfeladatok és -játékok”, valamint felső tagozaton és középiskolai szinten az „Önvédelmi és küzdősportok”. Külön megnevezésre kerülnek az alábbi sportágak: birkózás (grundbirkózás), dzsúdó, karate. A NAT-ot kiegészítő testnevelés kerettantervek (alsó tagozat, felső tagozat, középiskola) részletes cél- és feladatmeghatározása magába foglalja a fent megnevezett sportok elsajátítandó elemeit. A dzsúdó kiemelten megjelenik az 1–4. évfolyam számára készített alternatív kerettantervek között, nagy hangsúlyt fektetve a biztonságos eséstechnikák elsajátítására, míg a karate alternatív kerettanterv a 7–10. évfolyam számára kínál betekintést a távol-keleti küzdősportba. A küzdősportok részét képezik a műveltségterület érettségi vizsga elméleti követelményeinek mindkét szinten, gyakorlati követelmények tekintetében pedig emelt szinten kötelező elem a dzsúdó mozgásanyaga elemeinek és a karate vagy birkózás elemeinek a bemutatása, középszinten pedig választható vagy egy küzdősportos elem, vagy az úszás.

A küzdősportok 30 évvel ezelőtti közoktatásban való megjelenése annak a jele, hogy mind szélesebb társadalmi szinten, mind szűkebb szakmai körökben tisztában vannak az emberek a küzdősportok belső és kapcsolódó értékeivel: a 2020-as dzsúdó kerettantervben fejlesztési célként szerepel 1–4. évfolyamon a diákok komplex személyiségfejlesztése: alapvető mozgáskészségek, mozgásminták kialakítása mellett a küzdőjátékok és küzdőfeladatok által „... kiválóan fejleszthető az önkontroll és az önszabályozás. A játékos küzdelem során a tanuló megismeri saját határait, képessé válik az önmegfigyelésre, önértékelésre.” (Judo kerettanterv az általános iskola 1–4. évfolyama számára, 1. o.) A karate kerettanterv célmegfogalmazása is hasonló: cél a „...jellemfejlesztés, testnevelés, azaz kondicionális és koordinációs képességfejlesztés, mozgásműveltségfejlesztés, önvédelem...”, illetve „...célul tűzi ki egy olyan attitűd kialakítását, amely az élet és egészség maximális tisztelete mellett, lehetőséget ad a magabiztos viselkedés elsajátítására” (Karate kerettanterv a köznevelés 7–10. évfolyama számára, 1. o.).

A helyzetet némiképp árnyalja, hogy a küzdősportok közoktatásba integrálásával foglalkozó szakirodalom nem mutat egységes képet. Akadnak olyan oktatási, gyakorlati és szociális tényezők, amelyek megnehezítik a folyamatot (Robles Rodríguez, 2008; Winkle és Ozmun, 2003). A kevés vagy nem létező módszertan a tanárképzés alatt; a testnevelő tanárok nagyobb tapasztalata a csapatsportok terén; a nem megfelelő tárgyi és infrastrukturális feltételek; a diákok elvárásai és érdeklődései; a kevés gyakorlati javaslat a küzdősportok bevezetésére a testnevelésórára mind befolyásolják a küzdősporttartalmak oktatását (Robles Rodríguez, 2008). A testnevelő tanárok attól is tartanak, nehogy a küzdősportok hatására agresszívan kezdjenek viselkedni a diákok (Camerino és mtsai., 2011).

Ezzel szemben több olyan tanulmány is született, melyek a küzdősportok iskolai bevezetése mellett érveltek. Winkle és Ozmun (2003) munkájában kiemeli a küzdősportok egészségfejlesztő és fizikai teljesítményt fokozó szerepe mellett a kognitív képességekre és önbizalomra gyakorolt pozitív hatását. Lantz (2002) a küzdősportot űzők erkölcsi fejlődésével kapcsolatban az önkontrollról, a kölcsönös tiszteletadásról, egymás segítéséről és a kemény munka fontosságáról ír. A fent említett erkölcsi fejlesztő hatás miatt alkalmasak a küzdősportok az iskolai agresszió és erőszak elleni küzdelemre (Di Zio, 2010; Morvay-Sey, 2014; Twemlow és mtsai., 2008).

A küzdősportok iskolai bevezetésével kapcsolatban figyelembe kell venni a rendelkezésre álló idő limitáló voltát. Theeboom és Knop (1999) éppen ezért tartja fontosnak, hogy az iskolai küzdősportoktatás kedvcsinálóként működjön. Ismerjék meg és szeressék meg a diákok a küzdősportokat, lássák azt, hogy lényegében nem különböznek a többi sportágtól. Jól működni ez akkor fog, ha a diákok pozitív tanórai légkörben, élvezetes feladatokkal, motiváltan tudják elsajátítani a küzdősportos tananyagokat (Hortiguera és mtsai., 2017; Winkle és Ozmun, 2003) olyan testnevelő tanárok vezetésével, akik megfelelő oktatásmódszertani és szakmódszertani ismeretekkel rendelkeznek, így a testnevelő tanár felkészültsége kulcsfontosságú.

Jelen tanulmány célja a hazai és nemzetközi szakirodalomban fellelhető, iskolai testneveléssel kapcsolatos küzdősportos tanulmányok feltérképezésével megismerni a küzdősportok általános és középiskolai oktatásával kapcsolatos kutatási irányokat, módszereket. Célunk feltárni az iskolai küzdősportoktatást támogató és nehezítő tényezőket.

Módszerek

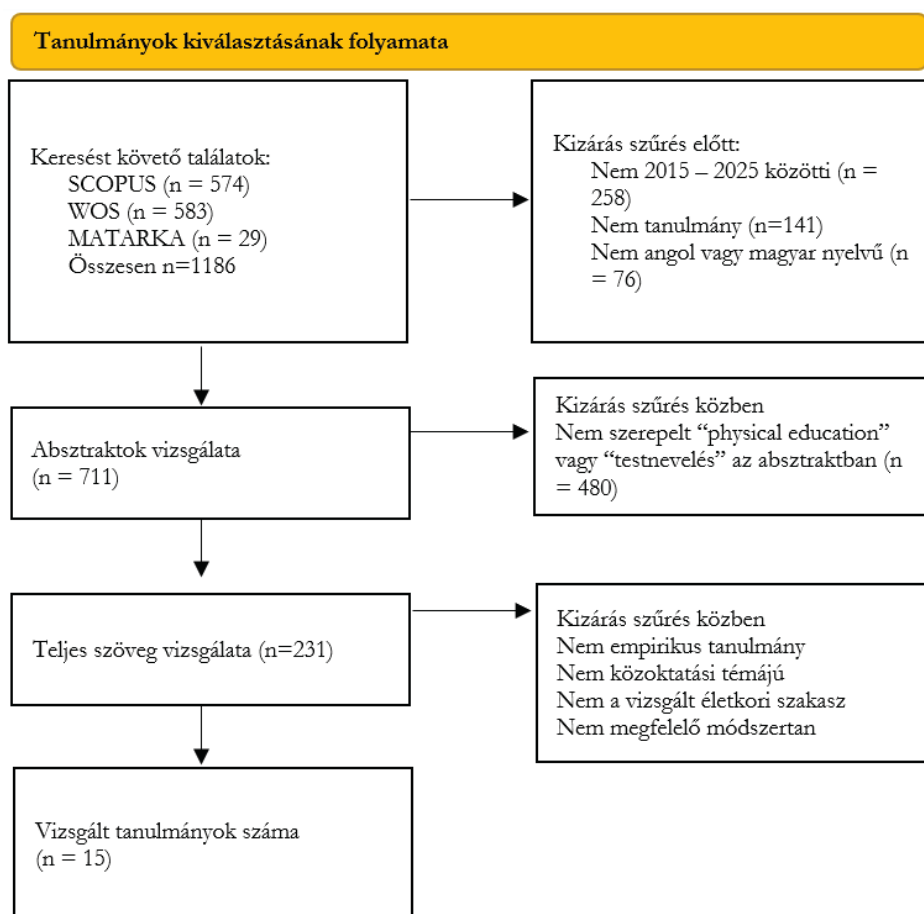
Jelen kutatás egy szisztematikus áttekintés, amely a Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses (PRISMA) Protokoll iránymutatása alapján készült (Page és mtsai., 2021). A protokoll tanulmányozása módszertani segítséget nyújtott az adatgyűjtési folyamatban, az adatbázisokban történő keresési folyamat elvégzésében, a beválogatási kritériumok meghatározásában, a cím, absztrakt és teljes szöveg vizsgálatában, illetve a nem témába vágó tanulmányok kizárásában.

Az adatgyűjtés a SCOPUS, Web of Science és MATARKA adatbázis felhasználásával készült. A keresés olyan tanulmányokra irányult, melyek az iskolai testnevelés tantárgy vonatkozásában vizsgálták a küzdősportokat és harcművészeteket 2015 és 2024 között. Az elsődleges keresés után a cím, absztrakt és teljes szöveg vizsgálatát követően bizonyult elemzésre alkalmasnak egy tanulmány.

A vizsgálatba bevonáshoz az alábbi kritériumoknak kellett megfelelniük a tanulmányoknak: olyan teljes terjedelmében elérhető, angol vagy magyar nyelven publikált, empirikus vizsgálatot bemutató tanulmány, amely az iskolai testnevelés vonatkozásában vizsgálja a küzdősportokat és harcművészeteket diákok és/vagy tanárok bevonásával. A szövegtörések, konferenciaanyagok és egyéb nyelven publikált tanulmányok kizárásra kerültek.

A keresés 2025 januárjában került végrehajtásra, a kiválasztott dokumentumok pedig háromlépcsős tartalomelemzésen estek át: elővizsgálat (szűrés cím, absztrakt és teljes szöveg alapján), kódolás és kategorizáció (tanulmányok rendszerezése célok, megjelenési év, adatgyűjtési mód és eredmények alapján).

Az adatbázisokban történt elsődleges keresést követően 1186 potenciális tanulmány került azonosításra, amiből 231 tanulmánynál végeztünk cím-, absztrakt- és teljesszöveg-vizsgálatot. Az előre meghatározott kritériumoknak végül 15 cikk felelt meg [1. ábra].



1. ábra: A tanulmányok kiválasztásának folyamata

Eredmények

Az összegyűjtött tanulmányok elemzését követően két nagyobb tematikus csoport rajzolódott ki az iskolai testnevelésen belüli küzdősportoktatásra vonatkozóan. Az első csoportba tartozó tanulmányok vizsgálati fókuszában a testnevelő tanárok és iskolai vezetők álltak, és az iskolai küzdősporttananyag oktatási kérdéseit vizsgálták különböző szempontok alapján (1. táblázat). A második csoportba tartozó tanulmányok a diákokat állítva fókuszba a küzdősportok specifikus hatásmechanizmusait vizsgálták különböző intervenciók segítségével (2. táblázat). A vizsgált tanulmányok céljait, módszereit és eredményeit a 3. táblázat összegzi időrendben.

A küzdősportok iskolai oktatásának kérdései

A kutatók egy része a testnevelő tanárok irányából közelítette meg a problémát: hat tanulmány foglalkozott a testnevelő tanárok véleményével és hozzáállásával a küzdősportokkal és harcművészetekkel kapcsolatos tantervi, illetve tantárgyi tartalmakat illetően (Burt és mtsai., 2023; Morvay-Sey és mtsai., 2017; Pereira és mtsai., 2021, 2022; Ujuagu és mtsai., 2020; Yogi és Kyan, 2021b), egy pedig az iskolai sportvezetők nézőpontjára volt kíváncsi (Nolte és Roux, 2023) (1. táblázat).

Szerzők	Téma	Módszer / résztvevők	Eredmény
Burt és mtsai., 2023	Nézetek, hitvallások a küzdősportok tanításával kapcsolatban	kérdőív n = 36 fő testnevelő tanár n = 61 fő testnevelő tanárjelölt	Kevés a küzdősportos továbbképzés, de érdeklődés van irántuk. A tanárok tartanak a küzdősportok kapcsán a megnövekedett sérülésveszélytől és az esetleges erőszakos viselkedésektől.
Morvay-Sey és mtsai., 2017	Küzdősportos tartalmak tanítása	követéses kérdőíves vizsgálat (6 éves) n = 83 fő testnevelő tanár (2002/2003.) n = 65 fő testnevelő tanár (2008/2009.) n = 115 fő testnevelő tanár (2014/2015.)	A küzdősportos tartalmak oktatását a tanárok végzettsége és a képzésben szereplő oktatásmódszertani kurzus határozza meg. Főként alacsony eszközigényű mozgásformákat tanítanak a tanárok: küzdőjátékok és -feladatok, grundbirkózás.

Nolte és Roux, 2023	Dzsúdó mint tananyag	interjú (n = 6 iskolai sportvezető, n = 7 iskolai dzsúdóedző) + fókusz csoport (N = 4 dzsúdóedző) n = 6 fő iskolai sportvezető n = 7 fő iskolai dzsúdóedző	Elismerik a dzsúdó potenciális és tényleges értékeit: erkölcsi értékek, a fizikai, kognitív és pszichomotoros készségek fejlődése, valamint a csapatmunka és az összetartozás érzése közösségi szinten.
Pereira és mtsai., 2021	Küzdősportos tartalmak tanítása	kérdőíves vizsgálat (fight and game teaching questionnaire) n = 77 fő testnevelő tanár	Küzdősportok mellőzésének okai: tapasztalat-, tudás- és eszközhiány. A küzdősportokban megjelenő erőszakról félnek. A tanítást részben befolyásoló tényezők a küzdősportos múlt és a módszertani kurzus.
Pereira és mtsai., 2022	Nézetek és ismeretek a küzdősportokkal kapcsolatban	kérdőív n = 77 fő tanár	A tanárok tudják, hogy a küzdősportok segítik a tanulókat speciális motoros készségek fejlesztésében (megfogás, gurulás, kitérés), a legtöbben mégsem tanítanak küzdősportokat.
Ujuagu és mtsai., 2020	A tantervi tananyag feldolgozási módjai	kérdőíves vizsgálat (Assessing physical education curriculum on martial arts) n = 100 fő testnevelő tanár	Nem megfelelő tárgyi és személyi feltételek nehezítik a tanítást-tanulást.
Yogi és Kyan, 2021b	Nézetek a küzdősportok tanításával kapcsolatban	kérdőíves vizsgálat n = 126 testnevelő tanár	A válaszadók többsége fél a potenciális veszélytől vagy a diákok sérülésétől. A legtöbb tanár szerint nehezebb dobást tanítani a támadónak, földharctechnikát (szabadulás) pedig a védőnek. Különösen a fiatalabb tanárok fogadták pozitívan a dzsúdó általános iskolákban való bevezetésének gondolatát.

1. táblázat: A küzdősportok oktatásának lehetőségeit vizsgáló tanulmányok

Burt és munkatársai (2023) vizsgálatának (19 témaspecifikus kérdés 5 pontos Likert-skálán + 2 nyitott kérdés) eredményei azt mutatják, hogy a megkérdezett ausztrál testnevelő tanárok (n = 97) nagy része támogatná a küzdősportok tantervbe kerülését (átlag = 4.26; N = 88; SD = 0.864), mert szerintük fejlesztőleg hat a vázizomzat fittségére (átlag = 4.34; N = 86; SD = 0.713), az aerob fittségére (átlag = 4.22; N = 86; SD = 0.773) és a mentális egészségre (átlag = 4.20; N = 86; SD = 0.733). Ugyan a megkérdezettek többsége (66%) nem foglalkozott még küzdősportokkal, de úgy gondolják, hogy hasznára válnának a

diákoknak, ezért szívesen részt vennének továbbképzéseken (átlag = 3.92; $N = 85$; $SD = 1.003$), hogy be tudják építeni a küzdősporttartalmakat az óráikba (átlag = 4.04; $N = 85$; $SD = 0.096$). Aggodalmukat fejezték viszont ki a megkérdezettek a sérülésveszéllyel, valamint a potenciálisan növekvő erőszakos cselekvésekkel kapcsolatban. Yogi és Kyan (2021b) vizsgálatának eredményei némiképpen igazolják a sérülésveszéllyel kapcsolatos megfigyeléseket. A megkérdezettek ($n = 126$ fő testnevelő tanár) nagy többsége (98,4%) egyetért azzal, hogy dzsúdótanítás közben jobban kell ügyelni a balesetvédelemre, mint más tananyagok esetében. A válaszadók 59,5%-a úgy gondolja, hogy ha általános iskolában is foglalkoznának a diákok dzsúddal, középiskolában könnyebb lenne tanítani, továbbá 68,3% szerint így csökkenne a sérülésveszély is.

Pereira és munkatársai (2022) vizsgálatának eredményei azt mutatják, hogy a megkérdezett ($n = 77$ fő) testnevelő tanárok 91%-a tisztában van a küzdősportok fejlesztő hatásaival (motoros képességek, egészség, diákok magatartása), ám csak 18 fő (23,38 %) tanít küzdősportokat. 7 fő úgy nyilatkozott, hogy a küzdősportok nem válnak a diákok hasznára.

Pereira és munkatársai (2021) másik tanulmánya ugyanazon brazil testnevelő tanári mintán azt mutatja, hogy ugyan a megkérdezettek 79%-a ($n = 61$) járt a felsőoktatásban küzdősportkurzusra, ettől függetlenül csak 23,4% ($n = 18$ fő) tanít küzdősportokat (tanult/tanít: 79%/23,4%). Magyar mintán Morvay-Sey és munkatársai (2017) arányai ennél kedvezőbb képet festenek: 6 évenként vizsgáltak testnevelő tanárokat, az arányok 2002/2003-ban 32,5%/37,3%, 2008/2009-ben 45,3%/63,1%, 2014/2015-ben pedig 66% 57%. Érdekes eredmény, hogy két esetben a válaszadók nagyobb számban tanítottak küzdősportos tartalmakat, mint ahogy ők tanulták volna a felsőoktatásban. A vizsgálatból kiderül az is, hogy mindhárom vizsgálati mintán a válaszadók kb. 30%-a azt nyilatkozta, hogy az iskolájában sem a személyi, sem a tárgyi feltételek nem adottak a küzdősportok oktatásához. Ujuagu és munkatársai (2020) hasonló eredményekről számoltak be nigériai mintán ($n = 100$ fő) végzett kutatásuk kapcsán. A kérdőíves vizsgálat kérdéseit 4 pontos skálán értékelték: nagyon egyetért (4 pont), egyetért (3 pont), nem ért egyet (2 pont), nagyon nem ért egyet (1 pont). Pozitív eredménynek a 2,50 pontos határ feletti értéket értelmezték. A megkérdezett testnevelő tanárok egyetértének abban, hogy nincs megfelelő tárgyi feltétel (osztályterem) (2,74), és nem értenek egyet abban, hogy lenne elegendő üres helyiség (1,09), illetve hozzá tartozó öltöző (1,91), ahol küzdősport-foglalkozásokat lehetne tartani.

Nolte és Roux (2023) dél-afrikai iskolai sportvezetők ($n = 6$ fő) és dzsúdótanárok ($n = 7$ fő) bevonásával készített vizsgálata alapján arra az eredményre jutott, hogy a dzsúdóban rejlő értékek (közösségteremtés, testi és szellemi fejlesztés, egyenlőségre törekvés,

felelősségvállalás stb.) alapján központi szerepe lehet a sportágnak a nemzeti oktatási stratégia reformjában.

A küzdősportok személyiségfejlesztő hatásai

Általános és középiskolás diákok motoros képességeit egy tanulmány vizsgálta küzdősportos intervenciók segítségével (Pinto-Escalona és mtsai., 2024), míg hét tanulmány a diákok mentális és érzelmi képességeinek változását vizsgálta küzdősportos és harcművészeti tananyagot tartalmazó intervenciók segítségével (Akehurst és mtsai., 2020; Bueno és mtsai., 2023; Hortiguera és mtsai., 2017; Moore és mtsai., 2021, 2023; Ortiz-Franco és mtsai., 2024; Yogi és Kyan, 2021a) (2. táblázat).

Szerzők	Téma	Módszer / résztvevők	Eredmények
Akehurst és mtsai., 2020	A taekwondo hatása az önszabályozó képességre	interjú, megfigyelés kérdőív, dokumentumelemzés n = 3 fő tanár/vezető n = 8 fő szülő/gondviselő n = 18 fő diák	Új jelenségeket ír le, mint a vezetési képesség (leadership) fejlődése életkortól függetlenül. A taekwondo elősegítheti az önszabályozást az oktatásban, emellett változatosabb tananyagot biztosít a testnevelés tantárgy számára.
Bueno és mtsai., 2023	A brazil Jiu Jitsu hatása a mentális egészségre és viselkedésre	12 hetes intervenció (24 alkalom) n = 80 fő diák (fiú)	Az intervenciót követően javulás következett be a diákok mentális egészségében és osztályteremben tanúsított viselkedésében.
Hortiguera és mtsai., 2017	A küzdősportok hatása a motivációra, agresszióra, élvezetre	intervenció (16 alkalom), longitudinális vizsgálat N = 221 fő diák	Az erőszakkal kapcsolatos attitűd pozitív irányba változott. A küzdősportos tanegység magasabb szintű motivációs légkört generált, mint a labdajátékos foglalkozások. Az élvezeti értéket tekintve nem volt különbség.
Moore és mtsai., 2021	A harcművészetek hatása a mentális egészségre és ellenálló képességre	10 alkalmas intervenció, 12 hetes követéses vizsgálat n = 283 fő diák	Pozitív eredményeket értek el a mentális egészség javításával kapcsolatban.

Moore és mtsai., 2023	A harcművészetek hatása az önhatékonyságra	10 alkalmas intervenció, 12 hetes követéses vizsgálat n = 283 fő diák	Az intervenció hatására fejlődött a diákok önhatékonysága, amit az utókövetéses vizsgálat is igazolt. Lehetőség az önhatékonyság fejlesztésében és a fizikai aktivitáson keresztül jóllét elősegítésében.
Ortiz- Franco és mtsai., 2024	A dzsúdó hatása az érzelmi intelligenciára és erőszakos viselkedésre	intervenció (24 alkalom, 2-szer egy héten.) n = 139 fő diák	Az intervenció hatására csökkent a korreláció a különböző erőszakos viselkedési jegyek között, továbbá megemelkedett érzelmiintelligencia-szintet mértek az agresszív attitűdök kezelése terén.
Pinto-Escalona és mtsai., 2024	A karate hatása a tanulmányi eredményre, fizikai erőnlétre és pszichoszociális fejlődésre	intervenció (1 tanév) n = 721 fő diák	Az egyéves intervenciót követően az alábbi faktorokban volt szignifikáns különbség a vizsgálati csoport javára: tanulmányi eredmény, viselkedési zavar, keringési rendszer fejlettsége, egyensúlyképesség, hajlékonyság.
Yogi és Kyan, 2021a	A dzsúdóval kapcsolatos élmények és érzelmi hatásai	kérdőíves vizsgálat n = 946 diák	Szorongás és fokozott élvezetérzés a dzsúdó tanulása előtt és után. A foglalkozásokat követően a szorongás csökkent, míg a mért élvezet nőtt. A dzsúdóval kapcsolatos pozitív nézetek javultak a vizsgálat után.

2. táblázat: Küzdősportok hatásait vizsgáló tanulmányok

Pinto-Escalona és munkatársai (2024) nemzetközi vizsgálatában öt európai ország összesen 721 fő általános iskolás diákja (7-8 év) vett részt egy évig tartó karateintervencióban. Az életkori sajátosságokat figyelembe véve a mozgásos anyag dominánsan karatespecifikus mozgásra való speciális előkészítő feladatokból állt, aminek a fő célja a koordinációfejlesztés, a testtudatfejlesztés, a keringési rendszer fejlesztése, az erőfejlesztés és a hajlékonyságfejlesztés. Az egyéves intervenciót követően a kontrollcsoporthoz képest a kísérleti csoport szignifikánsan jobb eredményt produkált tanulmányi eredmények, problémakezelés, keringésszisztéma-fitness és egyensúly tekintetében. Akehurst és munkatársai (2020) egy 16 hétig tartó (2x90 perc/hét) taekwondointervenció hatásait vizsgálták.

A program keretén belül 7–12. évfolyamos diákok ($n = 18$ fő) vettek részt tradicionális taekwondofoglalkozásokon (ütések, hárítások, rúgások, formagyakorlatok, kontakt nélküli küzdelmek, önvédelem, etikett, koreai történelem, koreai nevezéktan). Az adatgyűjtést megfigyeléssel, szülői interjúkkal és kérdőívekkel végezték. Az adatok elemzését követően az alábbi témák körvonalazódtak: önbizalom, fegyelem, tisztelet, nem tradicionális sport, fitness. Bueno és munkatársai (2023) 12 hétig (24 alkalom) tartó intervenciójában 10–13 éves fiúk ($n = 80$ fő) ismerkedtek a brazil jiu-jitsu alapjaival: fojtások, karfeszítések, földrevitelek, egyéb speciális sportági technikák és küzdelmi szituációk alkották a foglalkozások fő részét. Az adatgyűjtés kérdőíves módszerrel történt, Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) használatával, amelyet a kísérleti és kontrollcsoportra vonatkozólag két tanár töltött ki, intervenció előtt és után. A kérdőív által mért 5 alkategória közül (érzelmi problémák, kortárs problémák, viselkedési problémák, hiperaktivitás és proszociális viselkedés) a kísérleti csoport szignifikánsan jobb eredményeket ért el csökkenő emocionális problémák és hiperaktivitás tekintetében, emellett javult az általános mentális egészségük és osztálytermi viselkedésük.

Hortiguela és munkatársai (2017) intervenciójában 13–16 éves diákok ($n = 221$ fő) vettek részt dzsúdó és capoeira tananyagú órákon, majd három eszközzel végeztek méréseket. Az Attitudes toward violence scale (ATV) két faktor alapján méri az agresszióval kapcsolatos hozzáállást: indokolatlan agresszió és önvédelemhez kötött agresszió. A kísérleti csoport eredményei pozitívan változtak az indokolatlan agresszió vonatkozásában. Peers motivational climate questionnaire (PMC) segítségével az osztályteremben uralkodó légkört vizsgálták két faktor alapján, tanulás és teljesítmény szempontjából, ami pozitív irányba változott a kísérleti csoport tekintetében. Az Amusement/boredom in physical education (SSI-EF) skála nem mutatott szignifikáns eltérést a kísérleti és kontrollcsoport között, ugyanolyan élvezettel vettek részt a diákok a foglalkozásokon.

Ortiz-Franco és munkatársai (2024) hasonló eredményekről számolnak be 139 fős serdülői minta (átlagéletkor: 15.76; $SD = 1.066$) bevonásával lefolytatott 12 hetes (24 alkalom) dzsúdó témájú intervenciójuk hatására. A Schutte Self-Report Inventory (SSRI) és Violent Behaviour at School Scale eszközök segítségével történő adatgyűjtést követően kedvező eredményekről számolnak be az érzelmi intelligencia és agresszív viselkedés kapcsolatát illetően.

Moore és munkatársai (2021, 2023) 10 hetes intervenció segítségével vizsgáltak 12–14 éves diákokat ($n = 283$ fő). Az intervenció taekwondo tematikájú tananyagot és kiegészítő pszichoedukációs részt (bullying, bátorság, célok, tisztelet, értékek stb.) tartalmazott. A Child and Youth Resilience Measure (CYRM) vizsgálat segítségével a fiatalok ellenállóképességét mérték, ami az intervenciót követően magasabb értéket mutatott. A Self-Efficacy Questionnaire for Children (SEQC) kérdőív a serdülők énhatékonyságának különböző

elemeit méri: tanulmányi, szociális és emocionális éhatékonyság. Az intervenció hatására fejlődött a kísérleti csoport éhatékonysága.

Yogi és Kyan (2021a) japán első évfolyamos gimnazista mintán ($n = 946$ fő) végzett méréseket 8 alkalmas dzsúdóintervencióhoz kötöten. Az alkalmazott kérdőív a gyermekek dzsúdóval kapcsolatos érzelmeit vizsgálta (aggodalom, élvezet, dzsúdótanuláshoz köthető hasznosság). A kapott eredmények azt mutatják, hogy az intervenciót megelőzően a diákok 50%-a érzett aggodalmat, ez a 8 alkalom után 20%-ra csökkent. A foglalkozásokat megelőzően a fiúk 67,7% és a lányok 55,3%-a várta igazán az órákat, az intervenciót követően a fiúk 91,4%-a, a lányok 85,4%-a mondta azt, hogy élvezte a foglalkozásokat. A dzsúdó hasznosságával kapcsolatban két kérdésre érkezett szignifikánsan magasabb értékű válasz: mind a fiúk, mind a lányok azt mondták, hogy a „dzsúdó hasznos lesz a jövőben”, illetve „a dzsúdóetikett hasznos a mindennapi életben”.

Hangsúlyos elemek

A vizsgált tanulmányok eredményeinek tükrében kirajzolódnak bizonyos irányvonalak, amelyek mentén érdemes tovább foglalkozni az előforduló hasonlóságokkal és különbségekkel. Az egyik ilyen irányvonal a küzdősportokban rejlő pozitív személyiségformáló és képességfejlesztő lehetőségek. A küzdősportok és harcművészetek iskolai oktatása azért jelentős, mert olyan mozgásformákról beszélünk, melyek művelésével komplex személyiségformálást tudunk elérni. A szakirodalom elemzése megmutatta azt, hogy ezzel a komplex személyiségformáló képességgel a szakemberek nemcsak tisztában vannak, hanem iskolai intervenciókkal bizonyos képességek (motoros, pszichés, szociális) fejlődését ki is mutatják. A test-test elleni páros vagy csapat küzdelmi helyzetek olyan társas szituációkat eredményeznek, ahol egymásra figyelve, a fair play szellemét megtartva kell közösen, nem ritkán kooperálva problémát megoldani. Az ilyen feladatok új lehetőségeket biztosítanak, újdonságot hoznak a testnevelésórákba, amit a diákok döntő többsége élvez (Hortiguela és mtsai., 2017, Yogi és Kyan, 2021a).

Gyakori elemként bukkant fel a küzdősportok vizsgálatával kapcsolatban az agresszió kérdése. Több testnevelő tanár is tart attól, hogy az iskolai küzdősportoktatás agressziót szülne (Burt és mtsai., 2023). Ezzel szemben diákokkal végzett vizsgálatok számolnak be arról, hogy a dzsúdó (Hortiguela és mtsai., 2017; Ortiz-Franco és mtsai., 2024) és a capoeira (Hortiguela és mtsai., 2017) pozitívan hat a diákok agressziójára. Bueno és munkatársai (2023) pedig arról számolnak be, hogy a brazil jiu-jitsuintervenció hatására javult a diákok osztálytermi viselkedése. A vizsgált tanulmányok eredményei megerősítik a szakirodalom eddigi eredményeit a témával kapcsolatban (Morvay-Sey, 2014; Vit és Reguli, 2015; Winkle és Ozmun, 2003). Rendkívül sok múlik azon, hogy a tanár hogyan, milyen céllal tanít küzdősportokat: a diákoknak látniuk kell, hogy a küzdőpartner nem

egy legyőzésre váró ellenfél, hanem egy társ, aki segít tanulni és jobb emberré válni (Hortiguela és mtsai., 2017).

Az intervenciók folyamán bemutatott eredmények is azt igazolják, hogy szakmailag képzett, oktatásmódszertanilag felkészült pedagógusok képesek iskolai környezetben pozitív hatást elérni küzdősportos tananyag bevonásával. A szakemberek tudják (Burt és mtsai., 2023; Nolte és Roux, 2023), hogy milyen pozitív hozadéka van a küzdősportoknak, mégis sok tanár és tanárjelölt nem foglalkozik küzdősportos tartalmakkal az óráin (Morvay-Sey és mtsai., 2017; Pereira és mtsai., 2021, 2022; Ujuagu és mtsai., 2020). Ennek az oka – a tanárok szerint – az infrastrukturális és személyi feltételek hiánya, tehát nincs elég rendelkezésre álló eszköz vagy megfelelő tornaterem, illetve nem érzik magukat eléggé kompetensnek a tanárok. A személyes kompetencia hiánya azért is érdekes, mert olyan tanárok is így gondolják, akik részesültek a tanárképzésük alatt küzdősportmódszertani felkészítésben. Azok a tanárok, akik foglalkoznak küzdősportokkal, döntően megmaradnak a küzdőjátékok oktatásánál (Morvay-Sey és mtsai., 2017; Pereira és mtsai., 2023). Ennek az oka valószínűleg a küzdőjátékok minimális hely- és szerigényében, illetve a viszonylag egyszerű didaktikai megvalósításban keresendő.

Két tanulmány foglalkozott a sérülésveszély kérdésével, kicsit más megközelítésből: ausztrál testnevelő tanárok szerint jogi problémákat vetne fel az órai sérülés, illetve nem tudják, hogyan lennének képesek megelőzni a sérüléseket (Burt és mtsai., 2023). A megkérdezett japán testnevelő tanárok döntő többsége (70%) egyetért abban, hogy a középiskolai dzsúdófoglalkozások nagyobb sérülésveszéllyel járnak, mint a többi sportok. Ez részint a küzdelmi helyzet sajátos célrendszeréből fakad, részint pedig a diákok különböző fittégi paramétereiből. A páros gyakorlatokban az eltérő fizikai és fittségi paraméterek nagyban befolyásolják a megtanítható mozgásanyagot, ezért lenne fontos, hogy már az általános iskolában megismerkedjenek a tanulók a dzsúdó sporttal (Yogi és Kyan, 2021b).

Megbeszélés

Jelen tanulmány a küzdősportokkal és harcművészetekkel kapcsolatos empirikus kutatásokkal foglalkozott a közoktatás viszonyában. Az elmúlt 10 évből 15 tanulmányt sikerült beazonosítani és megvizsgálni, ami mutatja a témában rejlő további lehetőségeket.

Általánosságban a kutatók fő témái a testnevelő tanárok küzdősportokkal és harcművészetekkel kapcsolatos hozzáállását, tanmenetbe ágyazhatóságának kérdéseit, illetve a különböző küzdősportos és harcművészeti mozgásformák pozitív személyiségformáló hatását vizsgálták általános és középiskolás tanulóknál. A vizsgált tanulmányok alapján azt lehet mondani, hogy a küzdősportok alkalmasak a testnevelésórai integrációra, technikai

és taktikai repertoárjuk alkalmas a kondicionális képességek fejlesztésére. Emellett a küzdősportok – önnön sajátosságukból kifolyólag – alkalmasak az egyén mentális és szociális képességeinek fejlesztésére. A páros küzdelmi helyzetekben a diákok megismerik saját képességeiket, megtanulják uralni érzelmeiket. A társas tanulás következtében a küzdelmi szituációkban a társ nem legyőzésre váró ellenfél lesz, hanem önmagunk fejlődésében segítő partner. A küzdősportok oktatásához elengedhetetlen viszont a megfelelő tárgyi (tornaterem, speciális eszközök, esetleg speciális ruházat) és személyi feltételek (tanári kompetencia) megléte. A testnevelő tanárok szakmódszertani felkészítése a tanárképző intézményekben, illetve továbbképzéseken történik. A felsőoktatási kurzusok szerepe meghatározó abban, hogy a majd pályára lépő pedagógus milyen képességek és milyen nézetek birtokában fog küzdősportos tananyagot oktatni vagy nem oktatni. A közoktatást szabályozó tantervek és tanmenetek ugyancsak meghatározzák a küzdősporttananyag oktatását. Az egyértelmű és könnyen értelmezhető követelmények és oktatandó tananyagok megfogalmazása elősegíti a küzdősporttananyagok tanórai oktatását.

Gátak és nehezítő körülmények

A küzdősportok iskolai testnevelés keretei között történő szélesebb elterjedését több tényező is nehezíti. A különböző kutatók eredményei egybecsengenek a testnevelő tanár szerepét illetően. A tanárok előzetes tapasztalatai, nézetei, küzdősportos képzettsége és szakmódszertani ismeretei mind meghatározzák a tananyagválasztást és -feldolgozást (Burt és mtsai., 2023; Morvay-Sey és mtsai., 2017; Pereira és mtsai., 2021; Taşkin, 2022; Ujuagu és mtsai., 2020). A tanárképző intézmények módszertani felkészítésének szintje ugyancsak nem mutat egységes képet (Pereira és mtsai., 2021; Theeboom és Knop, 1999), ám Aljadeff-Abergel (2011) azzal érvel, hogy a megfelelő oktatási segédanyagok és tanmenetek remekül használhatók a küzdősportok alapvető technikai oktatásánál.

A szakirodalmi elemzés kapcsán visszatérő elem a küzdősportos tananyag balesetveszélyes mivolta (Theeboom és mtsai., 2009; UNESCO, 2019; Winkle és Ozmun, 2003; Yogi és Kyan, 2021b), ám a kutatók azt is kiemelik, hogy a küzdősportok és küzdőjátékok által elsajátított képességek (szabálykövetések, saját és partner épségének figyelemmel kísérése) segítik a sérülésveszély csökkentését más sportágakhoz képest (Győrik és Béki, 2024; Morvay-Sey, 2011).

Limitációk

A jelen vizsgálat eredményeinek értelmezésekor – a szisztematikus megközelítés ellenére – figyelembe kell vennünk néhány korlátozó tényezőt. A vizsgálat középpontjában csak az empirikus adatgyűjtéssel foglalkozó tanulmányok álltak, így az elméleti tanulmányok kívül estek a vizsgálat fókuszán. A tanulmány egyik ismert hiányossága annak nyelvi

megkötöttségében rejlik. Az adatgyűjtés alatt több nem angol nyelvű publikációt is ki kellett zárni, amely egyébként belül esett volna a tanulmány fókuszán. A fellebb említett publikációk feldolgozása árnyaltabb képet festene a vizsgált témáról.

Következtetések

A küzdősportok iskolai testnevelésbe történő integrációja hazai és nemzetközi szinten is megkezdődött, kutatók és testnevelő tanárok pedig azon dolgoznak, hogy minél szélesebb tanulói réteg jusson küzdősportos ismeretekhez. A küzdősportok gyakorlása által megszerezhető alapvető motoros képességek (egyensúly megtartása, helyváltoztatás, finommotoros képességek) (Pereira és mtsai., 2022) más sportágak űzésekor is nélkülözhetetlenek, tehát dominánsan nem különbözik a küzdősportok fizikai képzési célrendszere más sportágakétól.

A küzdősportok oktatása további lehetőséget jelent a testnevelésórák színesítésére (Akehurst és mtsai., 2020; Hortiguela és mtsai., 2017), illetve a küzdőjátékok, küzdelmi szituációk fizikai, mentális és kognitív fejlesztő hatásait több tanulmány igazolja (Jagiełło és mtsai., 2015; Morvay-Sey, 2011; Morvay-Sey és Rétsági, 2010; Stamenković és mtsai., 2022). Vertonghen és Theeboom (2010) átfogó vizsgálata azt mutatta, hogy diákok pszichoszociális fejlődését (önbecsülés, önbizalom, önkontroll területén növekedés, agresszió tekintetében csökkenés) döntően pozitív irányba befolyásolják a küzdősportok.

A hatásvizsgálatok döntően pozitív eredményekkel szolgáltak, tették ezt legtöbbször 10-12 hetes, 20-24 alkalmas intervenciót követően (kivételt képezett ezalól a 8 hetes, 16 hetes és egyéves intervenció). Magyar vonatkozásban ez azt jelenti, hogy a hazai szabályozás alapján (NAT 2020) az egyes évfolyamokban a küzdősporttananyagra fordítandó időkeret (30-40 óra) elegendő időt biztosít a pozitív változások realizálására.

A kutatási téma megvitatásában segítséget nyújtottak olyan további tanulmányok, könyvek és dokumentumok, amelyek a küzdősportok, harcművészetek és a testnevelés tantárgy tanításával kapcsolatos tudományterületek tudásanyagát erősítik. A közoktatásban végzett vizsgálatok alapján az eredmények a küzdősportok és harcművészetek pozitív hatásaira hívják fel a figyelmet, ám a kutatások főként a testnevelő tanárok szerepét emelik ki, akik hozzáállása és szaktudása alapjaiban határozza meg a küzdősporttal és harcművészetekkel kapcsolatos tananyag feldolgozásának kérdését. A testnevelő tanárok szak módszertani felkészültsége, tantárgyi tudása elengedhetetlen ahhoz, hogy megfelelően tudják az adott tananyagot tanítani, ebben pedig a képzőintézményeknek hatalmas szerepe van. Ha sikerülne megértenünk azt, hogy a küzdősport oktatásmódszertani kurzusok milyen szerepet játszanak a testnevelő tanár hallgatók küzdősporttal kapcsolatos nézeteinek, tudásának

és tapasztatainak változásában, talán közelebb kerülnének az iskolai küzdősportoktatás szélesebb körű megvalósulásához.

Felhasznált szakirodalom

- Akehurst, E., Southcott, J., és Lambert, K. (2020). Kick start-martial arts as a non-traditional school sport: an Australian case study of Taekwondo for Years 7-12 students. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*, 11(1), 83-98. <https://doi.org/10.1080/25742981.2019.1635507>
<https://doi.org/10.1080/25742981.2019.1635507>
- Aljadeff-Abergel, E. (2011). Karate Kid. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 82(4), 33-38. <https://doi.org/10.1080/07303084.2011.10598612>
<https://doi.org/10.1080/07303084.2011.10598612>
- Bueno, J. C. B., Andreato, L. V., Silva, R. B., és Andrade, A. (2023). Effects of a school-based Brazilian jiu-jitsu programme on mental health and classroom behaviour of children from Abu Dhabi: a randomised trial. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21(6), 1091-1106. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2022.2109184>
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2022.2109184>
- Burt, L., Riley, N., és Eather, N. (2023). Current and preservice teachers' views and beliefs regarding martial arts and the inclusion of martial arts in Australian school settings: A cross-sectional study. *Health Science Reports*, 6(6). <https://doi.org/10.1002/hsr2.1351>
<https://doi.org/10.1002/hsr2.1351>
- Camerino, O., Santiago, A., és Prieto Lage, I. (2011). La Inclusión de las actividades de lucha en la programación de la educación física formal. *Tándem, didáctica de la educación física*, 92-99.
- Di Zio, S. (2010). Future strategy for reducing violence against women: The Italian experience. *Foresight*, 12(5), 80-91. <https://doi.org/10.1108/14636681011075722>
<https://doi.org/10.1108/14636681011075722>
- Győrik, G., és Béki, P. (2024). The position and role of combat sports in teaching physical education in an international context. *Eruditio-Educatio*, 19(2), 042-052. <https://doi.org/10.36007/eruedu.2024.2.042-052>
<https://doi.org/10.36007/eruedu.2024.2.042-052>
- Hortiguela, D., Gutierrez-Garcia, C., és Hernando-Garijo, A. (2017). Combat versus team sports: The effects of gender in a climate of peer-motivation, and levels of fun and violence in physical education students. *Ido Movement for Culture*, 17(3), 11-20. <https://doi.org/10.14589/ido.17.3.2>

- Jagiello, W., Maciej Kalina, R., Klimczak, J., Ananczenko, K. V., Ashkinazi, S., és Kalina, A. (2015). *Fun forms of martial arts in positive enhancement of all dimensions of health and survival abilities*.
- Judo kerettanterv az általános iskola 1-4. évfolyama számára.* (2020.).
- Karate kerettanterv a köznevelés 7-10. évfolyama számára.* (2020).
- Lantz, J. (2002). Family Development and the Martial Arts: A Phenomenological Study. *Contemporary Family Therapy*, 24, 565-580. <https://doi.org/10.1023/A:1021221112826>
<https://doi.org/10.1023/A:1021221112826>
- Moore, B., Dudley, D., és Woodcock, S. (2023). The Effects of a Martial Arts-Based Intervention on Secondary School Students' Self-Efficacy: A Randomised Controlled Trial. *Philosophies*, 8(3). <https://doi.org/10.3390/philosophies8030043>
<https://doi.org/10.3390/philosophies8030043>
- Moore, B., Woodcock, S., és Dudley, D. (2021). Well-being warriors: A randomized controlled trial examining the effects of martial arts training on secondary students' resilience. *British Journal of Educational Psychology*, 91(4), 1369-1394. <https://doi.org/10.1111/bjep.12422>
<https://doi.org/10.1111/bjep.12422>
- Morvay-Sey, K. (2011). A küzdőjátékok elméleti háttere és alkalmazási lehetőségei. www.e-tudomany.hu
- Morvay-Sey, K. (2014). Budo harcművészetek alkalmazási lehetőségei az iskolai agresszió kezelésében.
- Morvay-Sey, K., Mitzinger, K., és Vass, L. (2017). A "Küzdősportok, önvédelem" tantervi témakör oktatásának kérdőíves, követéses vizsgálata pécsi testnevelő tanárok körében.
- Morvay-Sey, K., és Rétsági, E. (2010). A küzdősportok és az önvédelem iskolai oktatásáról.
- Nolte, P. L., és Roux, C. J. (2023). Judo as a tool to reinforce value-based education in the South African Primary Schools physical education and school sport programmes. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(1), 24-31. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.01003>
<https://doi.org/10.7752/jpes.2023.01003>
- Ortiz-Franco, M., Zurita-Ortega, F., Melguizo-Ibáñez, E., González-Valero, G., Lindell-Postigo, D., és Ubago-Jiménez, J. L. (2024). Violent Behaviour and Emotional Intelligence in Physical Education: The Effects of an Intervention Programme. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(7), 1881-1889. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14070124>
<https://doi.org/10.3390/ejihpe14070124>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-

- Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *Systematic Reviews*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/s13643-021-01626-4>
<https://doi.org/10.1186/s13643-021-01626-4>
- Pereira, M. P. V. C., Folle, A., Floriano, L. T., Souza, F. G., Wiggers, L. L. J., és Farias, G. O. (2022). Teaching Combat Sports in School Physical Education: Development of Specific Motor Skills. *Ido Movement for Culture*, 22(4), 58-63. <https://doi.org/10.14589/ido.22.4.7>
- Pereira, M. P. V. C., Folle, A., Pereira, N., Cirino, C., Mota, I. D., Scaglia, A. J., és Farias, G. O. (2023). Fight disciplines in physical education undergraduate courses: analysis in Brazilian higher education institutions. *Ido Movement for Culture*, 23(3), 34-41. <https://doi.org/10.14589/ido.23.3.4>
- Pereira, M. P. V. C., Marinho, A., Galatti, L. R., Scaglia, A. J., és Farias, G. O. (2021). Fights at school: Teaching strategies of physical education teachers. *Journal of Physical Education (Maringá)*, 32(1). <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v32i1.3226>
<https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v32i1.3226>
- Pinto-Escalona, T., Gobbi, E., Valenzuela, P. L., Bennett, S. J., Aschieri, P., Martin-Loeches, M., Paoli, A., és Martinez-de-Quel, O. (2024). Effects of a school-based karate intervention on academic achievement, psychosocial functioning, and physical fitness: A multi-country cluster randomized controlled trial. *Journal of Sport and Health Science*, 13(1), 90-98. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2021.10.006>
<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2021.10.006>
- Robles Rodríguez, J. (2008). *The causes of the scarce presence combat sport with grip in physical education classes in compulsory secondary education. Extension proposal* (Köt. 14). www.retos.org
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i14.35009>
- Stamenković, A., Manić, M., Roklicer, R., Trivić, T., Malović, P., és Drid, P. (2022). Effects of Participating in Martial Arts in Children: A Systematic Review. In *Children* (Köt. 9, Szám 8). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/children9081203>
<https://doi.org/10.3390/children9081203>
- Taşkın, C. (2022). Examination of physical education and sports teacher candidates' views on combat sports. *African Educational Research Journal*, 10(3), 335-341. <https://doi.org/10.30918/AERJ.103.22.053>
<https://doi.org/10.30918/AERJ.103.22.053>

- Theeboom, M., De Knop, P., és Vertonghen, J. (2009). Experiences of children in martial arts. *European Journal for Sport and Society*, 6(1), 19-35. <https://doi.org/10.1080/16138171.2009.11687825>
<https://doi.org/10.1080/16138171.2009.11687825>
- Theeboom, M., és Knop, P. De. (1999a). Asian Martial Arts and Approaches of Instruction in Physical Education. *European Journal of Physical Education*, 4(2), 146-161. <https://doi.org/10.1080/1740898990040204>
<https://doi.org/10.1080/1740898990040204>
- Theeboom, M., és Knop, P. De. (1999b). Asian Martial Arts and Approaches of Instruction in Physical Education. *European Journal of Physical Education*, 4(2), 146-161. <https://doi.org/10.1080/1740898990040204>
<https://doi.org/10.1080/1740898990040204>
- Twemlow, S. W., Biggs, B. K., Nelson, T. D., Vernberg, E. M., Fonagy, P., és Twemlow, S. W. (2008). Effects of participation in a martial arts-based antibullying program in elementary schools. *Psychology in the Schools*, 45(10), 947-959. <https://doi.org/10.1002/pits.20344>
<https://doi.org/10.1002/pits.20344>
- Ujuagu, N., Uzor, T. N., Igwilo, S. N., Emeka, A. E., Ujuagu, N. A., Uzor, T. N., Igwilo, S. N., és Akpu, E. E. (2020). *Assessing Physical Education Curriculum On Martial Arts For Junior Secondary School: Pedagogy For Effective Self Defense Program And Technique*. www.ijiras.com
- UNESCO. (2019). *YOUTH DEVELOPMENT THROUGH MARTIAL ARTS SELECTED GOOD PRACTICES*. <http://www.unesco.org/open-access/>
- Vertonghen, J., és Theeboom, M. (2010). *The Social-Psychological Outcomes of Martial Arts Practise Among Youth: A Review*. <http://www.jssm.org>
- Vit, M., és Reguli, Z. (2015). *The role of combatives teaching in physical education*. <https://www.researchgate.net/publication/303886563>
- Winkle, J. M., és Ozmun, J. C. (2003). *Martial Arts: An Exciting Addition to the Physical Education Curriculum*. www.sterlingpub.com
<https://doi.org/10.1080/07303084.2003.10609199>
- Yogi, Y., és Kyan, A. (2021a). Psychological changes in anxiety, enjoyment, and value of learning in junior high school students learning judo. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(4), 1676-1681. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.04212>
<https://doi.org/10.7752/jpes.2021.04212>

Yogi, Y., és Kyan, A. (2021b). Skill-building and safety-related considerations for junior high school students learning judo for the first time: A complete survey of physical education teachers in Kagoshima Prefecture, Japan. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(2), 843-851. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.02105>
<https://doi.org/10.7752/jpes.2021.02105>

Levelező szerző:

Horváth Dániel

E-mail: horvath.daniel@uni-nke.hu