

A testmozgás és a sportolás
lehetőségei megváltozott
teljesítőképeséggel élő
emberek számára

Sáringerné Dr. Szilárd Zsuzsanna



TESTNEVELÉSI EGYETEM

Budapest
2017

A testmozgás és a sportolás
lehetőségei megváltozott
teljesítőképeséggel élő
emberek számára

Sáringerné Dr. Szilárd Zsuzsanna



TESTNEVELÉSI EGYETEM

Budapest
2017

A Habilitációs Bizottság elnöke:
Prof. Dr. Koller Ákos
egyetemi tanár

A Sporttal Kapcsolatos Társadalomtudományi Munkabizottság
vezetője:
Földesiné Dr. Szabó Gyöngyi
egyetemi tanár, professor emerita

Szakmai bírálók:
Dr. habil. Müller Anetta
egyetemi docens (Debreceni Egyetem)
Dr. habil. Géczi Gábor
egyetemi docens (Testnevelési Egyetem)

TARTALOMJEGYZÉK

Bevezető	7
Célok	8
A fogyatékoság	9
Fogalom meghatározás	10
Infokommunikációs akadálymentesítés.....	12
A fogyatékosággal élő emberek sportja.....	15
Integráció.....	18
A fizikai aktivitás	20
Adaptált testnevelés.....	22
Összegzés	23
Felhasznált irodalom.....	25

Bevezető

Ha valakinek valamilyen testi, érzékszervi-, vagy értelmi hiányossága van, annak különböző módon és mértékben változnak meg a képességei. A megváltozott teljesítőképesség nem minden esetben fogyatékoság, hanem lehet hosszabb-rövidebb ideig tartó sérülés következménye is. Ugyanakkor minden esetben célként kell kitűzni, hogy az egyén megváltozott teljesítőképessége mellett is aktív tagja lehessen a társadalomnak. A *fogyatékoság* sokak számára nehezen értelmezhető, a fogalom tartalma, a kifejezés gyakran nem egyértelmű. Próbáljuk egysége elnevezéssel illetni az érintetteket, de a magyar nyelvben a mai napig nem találunk megfelelő szót, ami nem bántó, sértő és megkülönböztető a fogyatékosok számára. Maguk az érintettek nem szeretik, ha róluk úgy beszélnek, hogy a fogyatékoságukat, mint résztulajdonságot helyezik előtérbe, ezzel azt sugallva, hogy az egész személyiségük sérült. Számos oka lehet annak, hogy nem alakult ki egységesen elfogadott megnevezés. Az egyik, hogy sokáig ez a társadalmi csoport tabu téma volt, hiányosak voltak az információk róluk, nem láttunk és hallottunk róluk csak elvétve. A történelem során is számos negatív jelzőt, tulajdonságot tulajdonítottak nekik. Korunk társadalma felismerte, hogy szemléltváltásra van szükség: a fogyatékoság nem az alkalmatlanságot, a képességek hiányát jelenti, hanem egy olyan helyzetet, amelyben a környezet alakításával az emberek életminősége javulhat, és ezzel egyre nagyobb a lehetőség a társadalmi beilleszkedésre is. Európában az előző évszázad utolsó évtizedében elindult az a folyamat, amely lehetővé teszi a fogyatékosággal élő emberek számára az aktív életet, azt, hogy a csökkent teljesítőképesség ne jelenthessen semmiféle hátrányt. Mindez a környezeti akadályok csökkentésével, vagy megszüntetésével, illetve a társadalom érzékenyítésével érhető el. Mind a két terület a társadalom formálását jelenti, és időérzékeny folyamat.

A sport kiemelt területe lehet az integrációnak. Egyrészt a lehetőségek biztosítása a részvételhez, másrészt a sport általi társadalmi kohézió, mely az egészségbeli, társadalmi, nevelési értékekre is utal.¹ Viszont az infokommunikációs akadályok miatt többféle formában megjelenhet társadalmi kirekesztődés, mert a fizikai környezet nem teszi lehetővé sem az odajutást, sem az ottlétet. Gyakran találkozom azzal a jelenséggel, hogy a többségi társadalom elzárkózik, ha programokat szerveznek a családnak, a szülők lehetőség szerint a „homogén” környezetet választják. De a sérült családtaggal élő családok sem szívesen mennek közös rendezvényekre, mert bennük is félelmek, negatív érzések vannak².

A korábbi évtizedekben a fogyatékos ember nyilvános megjelenése elképzelhetetlen volt. A parasportok közvetítései, a sportolókkal készített interjúk és egyéb média megjelenések mérhető módon hozzájárulnak a fogyatékoság jelenségének tudatosításához, a látható testkép és állapot látványának megszokásához, a fogyatékos sportolók teljesítményének elismeréséhez, a kirekesztettség enyhüléséhez, az integráció lehetőségének bemutatásához.

2003 óta dolgozom a Pető Andás Főiskolán, ahol arra törekszem, hogy a Pető András által megalkotott pedagógiai rehabilitációnak részévé váljon a sport. Pető András saját korát fél évszázaddal

¹ Coalter, F. (2007) *A Wider Social Role for Sport: Who's Keeping Score?* London: Routledge.

² Collins, M. (2004) *Sport, physical activity and social exclusion.* *Journal of Sports Sciences* 22(8), 727-740.

megelőzve olyan zseniális fejlesztést talált ki, amit akkor még orvosi műszerek, képalkotó módszerek hiányában nem tudott bizonyítani. Ennek ellenére az alanyoknál funkcionális javulást tudott elérni. 50 évvel ezelőtt kezdődött a főiskolai képzés, amelynek keretében 1987-től 2007-ig konduktor - tanító, 2004-től konduktor - óvodapedagógus diplomát is szereztek a végzős hallgatók. Azóta a főiskolán végzők konduktor-tanító specializáció, konduktor-óvodapedagógus specializáció diplomát vehetnek át. Ez azt jelenti, hogy végzettségüknek megfelelően a konduktori munkánk kívül integrált nevelésben részesülő cerebrál paretikus (CP) óvodás, vagy kisiskolás gyermekeket/tanulókat nevelhetnek. A Főiskolán is felismertük, hogy a parasport erősödése, társadalmi szerepe a 2000-es évektől egyre jelentősebb. Több éves előkészület után 2009-től közreműködéssel megteremtettük az adaptált testnevelés és sportok oktatásának feltételeit, így ennek oktatásához a Főiskolánkon az általam kidolgozott tematika került bevezetésre. A hallgatók két féléves tantárgyként adaptált testnevelés elméleti és gyakorlati ismereteket kapnak és a tanítási gyakorlatuk során integrált testnevelés foglalkozást/órát kell megtartaniuk. Ehhez a 2012/2013-as tanévtől a Pető András Főiskola Óvodájának integrált csoportjaiban olyan gyakorlólétre hoztuk létre, ahol tanítási gyakorlat során adaptált testnevelést taníthatnak. A képzés szempontjából minimális óraszámban ismerkednek a hallgatók a parasporttal, de a hazánkban működő felsőoktatási képzésekkel összehasonlítva egyedülálló ismereteket szerezhetnek.

Célok

Már a bevezetőből is látszik, milyen összetett, multidiszciplináris fogalom a fogyatékoság. Az értekezésemben szociális és pedagógiai vonatkozásait, kutatási tapasztalataimat mutatom be. Azért választottam tudományágként a társadalomtudományt, mert ebbe mind a két előbb említett terület beletartozik. Tudományos tevékenységem azt mutatja, hogy a mai magyar társadalomban a fogyatékoság területen előbb szociológiai vonatkozásban kellene rendet tenni ahhoz, hogy a pedagógiai kérdések is előtérbe kerüljenek. Hasonló megfontolás alapján a rehabilitációs értekezésben a szokásosnál részletesebben foglalkozom a témakör elméleti kérdéseivel, mert ebben nincs konszenzus a szakemberek között sem. Szükségesnek tartom bemutatni a témakör nehézségét kutatói szempontból és tudományos tevékenységgel hozzájárulni a téma szélesebb körű megismeréséhez.

A fogyatékosággal élők aktív szerepet játszanak a társadalomban és nem jótékonykodás alanyai, hanem egyenlő jogokkal bíró állampolgárok. A fogyatékosok az EU aktív korú népességének körülbelül 14,5%-át teszik ki, mintegy 80 millió ember él enyhébb vagy súlyosabb fokú fogyatékosággal. Magyarországon a 2001. évi népszámlálás alapján a népesség 5,7%-a fogyatékosággal élő ember. A 2011. évi népszámláláskor a fogyatékoság kérdésre a lakosság 89%-a válaszolt (a kérdésre a népszámlálási törvény értelmében a válaszadás önkéntes volt). Ennek alapján a lakosság 4,6%-a él valamilyen fogyatékosággal, a fogyatékkal élők 53 százaléka nő és kétharmada idős.³

Ezekből az adatokból is látszik, hogy bár a társadalom hozzáállása a fogyatékoság témához

³ http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/nepsz.2011/nepsz_orosz_2011.pdf

változik, a kutatások száma még mindig kevesebb, mint a többi területen. A kutatók számára a kis létszámú populáció, mérési lehetőségek, körülmények, az adatgyűjtés sokszor hasonló nehézségekkel jár, mint maga a téma. Sok esetben az alanyok annyira eltérő képességekkel rendelkeznek, hogy azokat nem másokhoz, hanem csak önmagukhoz képest lehet értékelni. Emiatt nehéz az összehasonlítás. A szakirodalom korai fázisában van, a maroknyi magyar kutató „név szerint” ismeri egymást, sok esetben kollégák, egy helyen ugyanabból a mintából dolgoznak. Az én munkám is csak egy építőköv az építményben, amelynek tudományos alapjait most tesszük le.

A tanulmány célja a fogyatékosági ismeretek bővítése, a többségi társadalom érzékenyítése a fogyatékosági témához, integrációs folyamatok bemutatása az oktatásban, különös tekintettel a testnevelésre, sportra. Saját kutatások eredményeivel alátámasztva, tapasztalataim segítségével mutatom be a téma fontosságát. A téma összetett, ebből emeltem ki területeket, melyeket külön-külön tárgyalok. A mozgáskultúra fejlesztése az alapoknál, azaz az óvodás és kisiskolás korban kezdődik, és szerencsés esetben a mozgásszeretet életünk végéig kitart. A más, vagy hiányzó képességekkel született társak elfogadása is könnyebb, ha már ebben az életkorban elkezdődik az érzékenyítés. A mozgás, sport, játék, a szabadidő aktív eltöltése jó példája az összetartozásnak.

A fogyatékoság

Minden társadalomban szükség volt és mai napig szükség van a munkaképes életerős fiatalokra, így az adott kor határozta meg hogyan bánik a fogyatékosággal élő emberekkel. A fogyatékoság az emberiséggel egyidős jelenség, a témakörrel kapcsolatban több értelmezés létezik. A ránk maradt feljegyzésekből minden korban megtaláljuk a fogyatékoság létezését. A fogyatékos emberrel kapcsolatos előítéletek nem a nagy kultúrákból erednek, hanem az előítéletesség a hiedelmekből, babonákból, ősi ösztönökből, vallásból eredeztethető. A Taigetos jó példája annak, hogy a csecsemő első pillanatában mutatott testi hibái miatt nem kapott esélyt az életre, de a később megjelenő rejtett (értelmi, hallás, látás, idegrendszeri) hibákat már nem tudták szűrni ezzel a módszerrel. Így valószínűleg ebben a korban a tökéletes testi adottságokkal rendelkezők mellett foglalkozni kellett a fogyatékosággal élő emberekkel is. Sok esetben látjuk, hogy a fogyatékosággal élő emberek védeltséget élveztek a társadalomban, de a mesék tanulsága szerint a gnóm, a róna, a törpe mind félelmetes, de egyben különleges tulajdonságokkal van felvértezve. Mind a fogyatékos emberek, mind a velük kapcsolatos információk hosszú időn keresztül ismeretlenek voltak szélesebb körben, így a társadalom láthatatlan polgáraiként éltek jellemzően szegregált intézményekben. Hiányos ismeretekkel rendelkeztek az emberek, így nem csoda, hogy hibásan gondolkoztak róluk, ami a mai napig sokszor megmutatkozik a megítélésükben, az emberek e témához való viszonyulásában.

A fogyatékoság nem betegség – sokan mégis így gondolnak rá – hanem különleges élethelyzet, ahol az embernek más szükségletei vannak. A fogyatékos ember a normális, szociális emberi lény egyik változata, mégis a többséghez képest, a megszokotthoz való „formai” viszonyában pozitív, vagy negatív értelemben megkülönböztetjük őket. Mindez a társadalom értékeléséből ered, amely gyakran egy embercsoport sajátosságainak általánosítása mentén megszületett vélemény, figyelmen kívül hagyva az egyéni tulajdonságokat. Jellemzően rossz beidegződések eredményezik,

hogy első benyomás alapján ítéltetnek meg, ami nem a teljes embert nézi, hanem csak a külső megjelenést. Így gyakori jelenség, hogy az emberek az ő valódi képességeiket nem veszik észre, áldozatoknak tekintik őket, (tudásuk alulbecsült és a szükségleteik kevésszer élveznek prioritást), nem tekintenek rájuk úgy, mint akik aktív állampolgárok lehetnek. Különbég van a született és a szerzett fogyatékosok megítélésében, és jellemző az előbbiek még hátrányosabb megkülönböztetése. A különböző típusú fogyatékosokkal szemben különböző a társadalom reakciója. Minél észrevehetőbb, annál elutasítóbbak vagyunk. A fogyatékoság is a megjelölés egy formája: a fogyatékos ember hátrányára megkülönböztetett ember az épek társadalmában.

A 2011–2021 közötti időszakra vonatkozó Európai Fogyatékosügyi Paktum elsődleges célja, hogy illeszkedve a többségi keretekhez hosszútávú és következetes irányt mutasson a tagállamoknak a fogyatékosügy minden területén. A Paktum tervezett prioritásai között szerepel az egyenlő esélyű hozzáférés biztosítása mindenki számára az oktatás területén, különös tekintettel a hozzáférhető környezet megteremtésére figyelembe véve a speciális nevelési szükségletből adódó igényeket. Kiemelt terület a korai életszakaszban megvalósuló oktatáshoz való jog biztosítása. Ezen kívül a fogyatékos emberek önálló életvitelének az elősegítése olyan szociális szolgáltatási megoldások bevezetésével, amelyeket a fogyatékos emberek és családjaik lakóhelyükön vehetnek igénybe. Ilyen például a személyi segítséssel való hozzáférés biztosítása.⁴

Fogalom meghatározás

Az Európai Unióban nem létezik a fogyatékosagra általánosan elfogadott definíció. A fogyatékoság összetett jelenség. A szocializációjában, életvitelében, tanulásában, munkavállalásában, munkavégzésében korlátozott emberek megnevezése minden korban változik. A magyar nyelvben számtalan megnevezése van ennek a témának. A fogyatékoság megítélése nem egységes, ennek megfelelően eltérőek a fogalmak mentén megfogalmazott érdekek is, mert mást ért a fogyatékoság, a rokkantság alatt a közvélemény, a politikusok, a közigazgatás, a média vagy az orvosi társadalom.

A fogyatékoság az ember testi, idegrendszeri, lelki, cselekvésszerű, vagy szociális tulajdonságai területén megjelenő „átlagostól” való eltérést jelenti. A fogyatékoság meghatározásakor a fizikai, értelmi vagy érzékszervi károsodást vesszük alapul, olykor ezek együttes halmozódásával. Jellemzően a biológiai állapotot jelzi, amelynek velejárója a testi, idegrendszeri tulajdonságterületeken megmutatkozó visszafordíthatatlan tünetegyüttes.

Az FTV 4. § a) pontja szerint: „fogyatékos személy az, aki érzékszervi – így különösen látás-, hallásszervi, mozgásszervi, értelmi képességeit jelentős mértékben vagy egyáltalán nem birtokolja, illetőleg a kommunikációjában számottevően korlátozott, és ez számára tartós hátrányt jelent a társadalmi életben.”⁵

⁴ <http://eur-lex.europa.eu/%20LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2010:0636:FIN:HU:PDF>

⁵ http://www.vgykeme.hu/fogszabalyok/eselyegyenlosegi_torveny.html

A fogyatékos emberek csoportja nem homogén csoport, eltérő fogyatékosági típussal, eltérő súlyossággal, eltérő társadalmi háttérrel, státusszal rendelkeznek. A fogyatékoság tovább súlyosbítja az esetlegesen meglévő hátrányos helyzetet, miközben a hátrányos helyzet akár lehetetlenné is teheti a fogyatékos emberek esélyegyenlőségi törekvéseit.⁶



1. ábra: A fogyatékoság értelmezése

Napjainkban többféle társadalmi modell és megközelítés létezik a fogyatékos emberekkel kapcsolatban. Az egészségkárosodás korlátozza az egyén aktivitását, de sok esetben nem az állapot, hanem a környezet teszi fogyatékosá az embert. Az életviteli akadályozottságnak, korlátozottságnak két eredője van: az egyik *maga az akadály, a korlát*; a másik elem *az a reakció, amellyel a társadalom fogadja ezen akadály, korlát létét*. „Szociológiai értelemben a fogyatékoság olyan társadalmilag létrejött és értelmezett testi és értelmi állapot, amely biológiai terminusokban leírható tényekben gyökerezik. A szociológia azokat a személyeket tekinti fogyatékosnak, akik valamilyen biológiai károsodás következtében a társadalom többségének képességeihez igazodó, szokásszerű társadalmi elvárásokat nem képesek teljesíteni. A gyógypedagógián pedig a fogyatékos személyekkel kapcsolatos sokoldalú segítő tevékenységeket értjük.”⁷

A fogyatékoság megközelítésének szempontjai: *Egészségügyi hátrányok*: az egészség helyreállítása. A fogyatékos személy egészségügyi ellátása során figyelemmel kell lenni a fogyatékoságából adódó szükségleteire. A fogyatékos személy számára biztosítani kell – a fogyatékoságával összefüggésben

⁶ Bass László (2004, szerk.) *Jelentés a súlyosan-halmozott fogyatékos embereket nevelő családok életkörülményeiről*. Budapest, Kézenfogva Alapítvány http://www.vgykeme.hu/jogszabalyok/eselyegyenlosegi_torveny.html

⁷ Bánfalvy Csaba: *Gyógypedagógiai szociológia 2. kiad.* Budapest, ELTE GYFK 2002.

– az állapota javításához, az állapotromlása megelőzéséhez szükséges rendszeres és hatékony egészségügyi ellátást. *Társadalmi hátrányok*: a meglévő társadalmi akadályok megszüntetése. A társadalmi gondolkodásmód megváltoztatása. *Jogi megközelítés*: egyenlő és szabad emberi jogok érvényesülésének lehetősége minden ember számára. A fogyatékoság miatt megélni kényszerült társadalmi hátrányt diszkriminációnak kell tekinteni, ami sérti az alapvető emberi jogokat. A fogyatékosággal élő emberek személyeket megillető jogok: a kommunikáció, a közlekedés, a támogató környezet, segédeszközök (egészségügy, oktatás, képzés, foglalkoztatás, lakóhely, kultúra, sport). Fizikai és kommunikációs akadályok: közlekedésfejlesztés, telekommunikáció, foglalkoztatás ezekre vonatkozó általános szabályozásokkal biztosítja a speciális igényeket, mely az egyenlő részvétel lehetőségét biztosítja.⁸

Infokommunikációs akadálymentesítés

Mára már felismertük a fogyatékos emberek előtti akadályok nem a fogyatékoságuk következményei, tehát nem az egyénben lakoznak, hanem a környezetük fogyatékoságában. Az épített környezetet hiányosságából adódnak a fizikai jellegű akadályok, a magatartásbeli hiányosságok miatt az alulbecsülés, tudásbeli leértékelés jellemző és a szegénység is a fogyatékoság velejárója a közvélemény által kialakult vélemények alapján. Az utóbbi két évtizedben elindult egy kedvező folyamat, miszerint ezek az akadályok, a hátrányos megkülönböztetés megszüntethetők vagy legalább csökkenthetők. Jó lenne elérni azt, hogy a fogyatékoság ne akadályozza az embereket abban, hogy mindennapjaikban „egészséges” embertársaikhoz hasonlóan egyéni döntéseket hozhassanak, és maguk irányítsák életüket.

Az életminőség javításának gondolata már az 1950-es években megjelenik a skandináv országokban. Ekkor születik meg az egyetemes tervezés fogalma, ami az épített környezetet úgy alakítja, hogy az egyén életminőségét javítsa. Mindezt az épített környezet tudatos alakításával, minimumkövetelmények meghatározásával, illetve a szabványosított háztartási berendezések tervezésével éri el. Lényege az egyetemes tervezésnek, hogy a tervezésnél ne legyen szükség semmilyen értelemben akadálymentesítésére, azaz mindenki számára elérhető, hozzáférhető és használható legyen egyedi adaptációs szükségletek, vagy speciális megoldások szükségessége nélkül. (Európa Tanács ResAP (2007) Achieving full participation through universal design).⁹

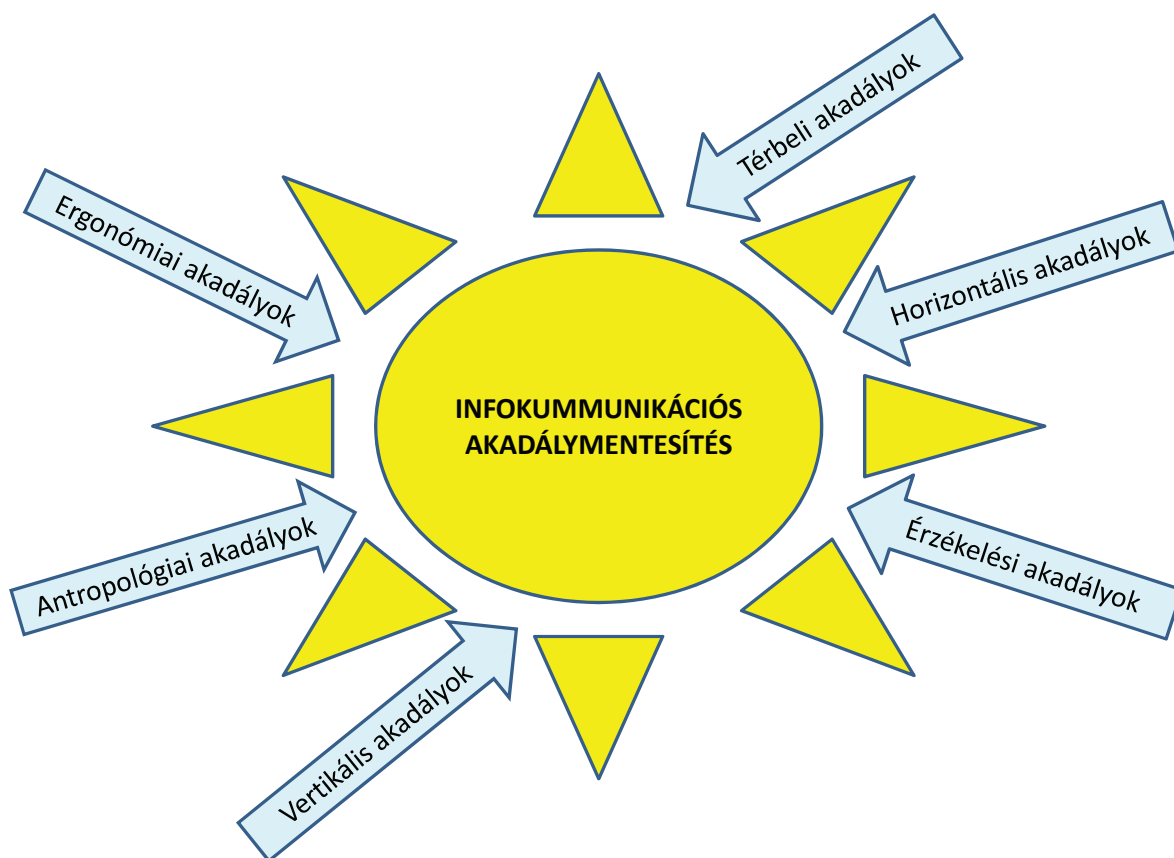
A törvényi szabályozások rendelkeznek arról, hogy valamennyi fogyatékosági csoporthoz tartozó fogyatékosággal élő ember speciális szükségleteinek figyelembevételével az egyenlő esélyű hozzáférés biztosítva legyen. Ez azt jelenti, hogy az adott személy az állapotának megfelelően a legnagyobb önállósággal tudja az adott szolgáltatást igénybe venni, tehát a biztonságos megközelítés, az érzékelhető és értelmezhető, valamint kényelmes információk segítségével történő biztonságos tájékozódás.

⁸ A fogyatékoság definíciója Európában – összehasonlító elemzés. Kiadva: ELTE, Bárczy Gusztáv Gyógypedagógiai Főiskolai Kar, Budapest, 2006.

⁹ Pandula András, P. Farkas Zsuzsa és Zsilinszky Gyula Tervezési Segédlet az akadálymentes épített környezet megvalósításához ÖTM Területfejlesztési és Építészeti Szakállamtitkárság, 2007.

A mai társadalom felismerte, hogy a fogyatékoság nem betegség, hanem különleges élethelyzetként kell kezelni, ahol az embernek más, különleges szükségletei vannak, amelyek a személy élethelyzetéből adódnak. Az EU-ban a fogyatékosággal – legyen az mozgás, látás, hallás, beszéd, felfogó képesség, testműködési funkciók zavara – kapcsolatosan született szabályozás támogatja azt az elképzelést, hogy mindenki számára lehetővé kell tenni a teljes körű társadalmi részvételt és az aktív befogadást. Senki ne szenvedjen semmiféle hátrányt a csökkent teljesítőképessége miatt, azaz mert értelmi, testi, kommunikációs fogyatékoságban szenved. Ezek megvalósításához európai akadálymentesítési intézkedéscsomagot dolgoztak ki (társadalmi, fizikai környezeti és jogi), így uniós szintű szabványok szabályozzák a termékek, a szolgáltatások és a középületek akadálymentesítésének lehetőségét.¹⁰

A fogyatékosággal élő emberek alkalmazkodva fogyatékoságukhoz, környezetüket átalakítva tudnak aktív tagjai lenni a társadalomnak. Ebben tud segíteni a technika rohamos fejlődése, és nagy szerepet játszhat abban, hogy integrálja a csökkent teljesítőképességű embereket (a gyermekek, időskorúak, beteg, sérült emberek, nagy méretű tárgyat toló (babakocsi, bőrönd) személyek a mindennapokban), így a fogyatékosággal élő személyek aktív tagjai lehessenek a társadalomnak és ne kelljen elzárva élniük.¹¹



2. ábra: Az akadálymentesítésnél megjelenő akadályok típusai

¹⁰ <http://eur-lex.europa.eu/homepage.html?locale=hu>

¹¹ <http://www.medibog.hu/akmenkorny.pdf>

Kutatási tapasztalataim¹² alapján végzett reprezentatív kutatásunk megerősítette azt a feltevést, hogy az akadálymentesítés hiánya befolyásolja a sportolási szokásokat. A 48 kérdésből álló kérdőíves kikérdés 500 fogyatékossgal élő személy válaszait tükrözi. A „miért nem sportol” kérdésben a „túl drága” választ csak néhányan jelölték, kivételt képez a Dél-Alföld régió, ahol ez a tényező szignifikánsan (33,3%) befolyásolja a sportolást. Majdnem 70% elfoglaltnak érzik magát, ezért nem sportol. 11% azt gondolja, hogy a sport a versengésről szól és ezt ők nem szeretik. Több mint egyharmada a válaszadóknak nem talál lehetőséget a környéken, a 18 – 29 éves korosztály (81,8%) zöme jelölte ezt indoknak az inaktivitásáért. A megyeszékhelyen nem ez az ok, mert szignifikánsan magas értékek lettek. Ugyanennyi válasz érkezett arra, hogy a társak hiánya a legfőbb akadály, társak nélkül nem tudja elkezdni a sportot. A Dél-Dunántúlon 37% ezt tartja oknak. Kétharmada a megkérdezetteknek az egészségi állapotára hivatkozik, a 18 – 39 éves korosztály szignifikánsan alacsonyabb értéket mutat, de szignifikánsan magasabb az érték a 60 éves korosztályban (93%), Észak-Magyarországon. Majdnem egyötöd a válaszadóknak nem talál motivációt, nincs kedve sportolni. 25% szerint a szakemberhiány az ok, 10% nem tud róla, nincs megfelelő tájékoztatás hol, mit és milyen feltételekkel lehetne sportolni? 10 % valószínűleg elkezdené sportolni, ha kapna segítséget az odajutásban; 10 % nem hiszi el magáról, hogy képes lenne.

A lakosság számára rendelkezésre álló sportlétesítmények mennyiségével az általunk megkérdezett csoport nem elégedett. A létesítmények elérhetősége szempontjából az „inkább nem” válasz szignifikanciát mutat különösen az Észak-Alföldön és Észak-Magyarországon. A fogyatékossgal élők számára a sportolási lehetőségek, illetve az akadálymentesítettség tekintetében meglévő esélyegyenlőségről 2,53 értékben elégedettek és hasonlóan elégedettek a sportolási lehetőségekkel. A Dél-Dunántúlon és a községekben jellemzően nem elégedettek a lehetőségekkel (szignifikánsan magasabb az érték).

A fogyatékossgal élő emberek a sportolásuk megkönnyítésére különböző segítségeket tudnak igénybe venni. A megjelölt válaszok magas értéke arra enged következtetni, hogy a fogyatékossgal élő emberek életében, különösen a sportolásban mindegyik elem nagyon fontos lenne.

A mozgásirányítós konzoljáték – amely mindenki számára könnyen elérhető – olyan mozgásos lehetőséget kínál sérültek számára is, amely fejlesztő hatással van testi, fizikai és pszichés állapotukra. A mozgásirányítós konzoljátékkal végzett általam kitalált sportmozgás áthidaló megoldás az infokommunikációs akadályokra. Pilot kutatásom tapasztalata, hogy a virtuális sport fejlesztő hatású lehet fogyatékossgal élőknek.¹³ Közelebb kerülhettek a sport világához, a játékkal sportmozgásokat végeztek. Ebben a játékban a sérülés és annak foka másodlagos, mert a konzoljáték nem tesz különbséget a játékosok között, olyan mozgásélményt kínál, mely lehetővé teszi mindenki számára az egyforma megmérettetést, és eltünteti azokat a különbségeket, melyek az élet más területén hátrányt jelentenek (szociális, kognitív, pszichés, motoros). A sportmozgás játékos formája még a virtuális világon keresztül is visszaadja azt az élményt, örömet, amit a valós sport is

¹² Gál A, Dóczy T, Sáringerné Szilárd Zs. 2014: *A fizikai aktivitás és a sport magyarországi dimenzióinak feltárása. Társadalmi befogadás a sportban és a sport által (szociális inklúzió). Összegző tanulmány a TÁMOP 6.1.2/11 sz. c. projekt keretében végzett kutatás eredményeiről.* 93-103 o.

¹³ Sáringerné Szilárd Zs., 2010. *A mozgássérült gyermekek és a virtuális sport. A média hatása a gyermekekre és fiatalokra. V.KOBÁK könyvsorozat. Gyermekmentő Szolgálat Magyar Egyesület 2010 7. Kötet 342-345.o.*

ad. Egy helyen több olyan sportág is elérhető, amihez a valóságban nem jutnak hozzá az akadálymentesítés hiánya miatt.

Hogyan lehetne könnyebbé tenni a sportolást a fogyatékossgal élőknek?	
Sporteszközökkel	91%
Kísérő szolgálattal	84 %
Segítő szolgálat	88%
Több sportolási lehetőség megteremtésével	87%
Akadálymentesítéssel	77%
Információk biztosításával	87%
Szakképzett edzőkkel	89%
Közlekedés támogatásával	88%

1. táblázat: A fogyatékossgal élők sportolását megkönnyítő eszközök

A fogyatékossgal élő emberek sportja

A súlyos fogyatékos emberek sportja az egyenlő esélyű versengés érdekében minden elemében szegregáltan valósul meg, a feltételrendszereket minden területen ki kellett alakítani, és azokat rendszerbe kellett szervezni. Míg az enyhe sérültek képesek lehetnek beilleszkedni a többségi rendszerben, a fogyatékossgal nem akadályozza a sporttevékenységben. Arra is látunk példát, hogy a parasportoló (Pistorius, Halassy Olivér) fogyatékossgának súlyossága lehetővé teszi a szabályok módosítása nélküli épek közötti versenyzést. A sport egységes és azonos értékrendet képvisel, társadalmi, vallási vagy bármilyen adottságoktól függetlenül, ezért bármely fogyatékossgal élő emberek sporttevékenységet végezhet, ha cselekvése megfelel a sportértékeknek. A fogyatékossgal élő személy is lehet sportoló, versenysportoló, élsportoló, de szabadidős sportoló is. A sport területén a fogyatékos emberek számára biztosíthatunk valamennyi emberi jog és alapvető szabadság teljes és egyenlő mértékű gyakorlásának a lehetőséget, miközben tiszteletben tartjuk a fogyatékos emberek velük született méltóságát.

Az Európai Unió tagállamai 2000- márciusában Lisszabonban azt a célt tűzték ki maguk elé, hogy a Közösségek 2010-re a világ egyik legversenyképesebb és legdinamikusabban fejlődő tudásalapú gazdasági térségévé válnak, ahol nagyobb számú és jobb minőségű munkahelyeket teremtenek, valamint ahol erős a társadalmi kohézió és a hátrányos helyzetű csoportok számára esélyegyenlőséget biztosítanak. Ennek a célnak az eléréséhez természetesen nemcsak a gazdasági élet és a foglalkoztatáspolitikai területén szükséges intézkedéseket és változást hozni, hanem alapvetően át

kell alakítani az oktatás, a képzés és a szociális szolgáltatások teljes rendszerét. A szabályozás módosításával hozzájárulnánk ennek megvalósításához, hiszen a közoktatásban, sportegyesületekben és sportszervezetekben dolgozó adaptált testneveléssel és sporttal foglalkozó szakemberek számának növelésével elérhető a fokozott életminőség javulás és ezáltal a versenyképesség növelése.¹⁴

A fogyatékosok sportjának hazai és nemzetközi versenyrendszere fogyatékosági áganként eltérő képet mutat. E területen is kialakultak a sport klasszikus színterei, azaz a verseny-, szabadidő- és diáksport. A fogyatékosok sportjában a nemzetközi és hazai szervezetek fejlődése nem sportági, hanem sérülés-specifikus alapon alakult. Minden sérülésspecifikum saját szabályokkal rendelkezik, a versenyzőket sérülésük súlyossága szerint kategóriákban sorolja, ezzel az egyenlő esélyeket biztosítja. A versenyrendszer az épekhez hasonlóan felépített, a különbség az eszközrendszerben, a lebonyolításban van. Világversenyek: **Paralimpia**: az Olimpiához igazodva, azzal párhuzamosan szerveződő a látás-, mozgássérültek és értelmi akadályozottak „olimpiája”, eszmeisége, a részvételi jogosultság és a helyszínek azonosak az Olimpiáéval. Ma már a Paralimpia az Olimpia után a résztvevő országok és sportágak, valamint sportolók számát tekintve a világ második legnagyobb sportrendezvénye; **Világjátékok**: A fogyatékosággal élők részére is létezik az AGFIS vagy az UNIVERSIADE rendszerű, szpartakiád jellegű sportesemény, ezt *Speciális Világjátékoknak* nevezzük. Ezen kívül: **Siketlimpia** (4 évenként). Szabadidő jellegű világjátékok: **Speciális Olimpia** (súlyosan értelmi akadályozottak világjátéka) (4 évenként), **Szervátültetettek Világjátéka** (2 évenként).

Kutatómunkánk során hatástanulmányt készítettünk az adaptált aktivitás, sport, testnevelés hazai bevezetésének lehetőségeiről.¹⁵ Áttekintettük a jogi hátterét, integrációval kapcsolatos fogalmakat, a szakemberképzés feltételeit. Eredménye a tanulmánynak, hogy az integráció minden társadalmi területen, így a sportban is csak az adaptációs folyamat részeként, eredményeként tud kiteljesedni. Ehhez szükség van magára a fogyatékosággal élő emberre, fogyatékosági ismeretekre, minden olyan szakterület szakembereire, akik tevőlegesen és folyamatosan vesznek részt fogyatékos személyek testnevelésében, valamint sportfoglalkozásaik vezetésében, továbbá olyan képző-intézményekre, amelyek a szakemberképzésben (sport, rehabilitáció, gyógypedagógia) részt vesznek. Jelenleg a képzésekre jellemző, hogy azok saját erőforrásból dolgoznak, nem egymásra épülők, hosszabb-rövidebb képzéseik vannak csak, specializációk- vagy ráképzések a jellemzőek. Hiányzik az egész képzés tekintetében a fejlesztés, nincs szó egységes szerkezet kidolgozásáról egy széles szakmai, társadalmi együttműködés keretében. Hazánkban a sport nem szabályozott szakma, így a fogyatékosággal élőkkel, parasportolókkal történő foglalkozás nem képesítéshez kötött. Így jelenleg a képzőintézmények a sportszövetségekkel, ernyőszervezetekkel együttműködve, de állami forrásra támaszkodva fejlesztettek.

Az iskolai testnevelés kérdését tekintve az európai szakmai szervezet (EUFAPA – European Federation of Adapted Physical Education) honlapján közzétett nemzeti riportok szerint egyes országokban a fogyatékos tanulók 90%-a szeretne részt venni a testnevelés órákon, de csak közel fele

¹⁴ Farkas J, Nagy D, Nagy J, Rostáné Kiss A, Sáringerné Szilárd Zs, Wisinger J 2013. Hatástanulmány az adaptált testnevelés és adaptált fizikai aktivitás magyarországi bevezetéséhez Sportért és Ifjúságért Felelős Államtitkárság, 2013. július. ÁROP-1.1.19/2012-0005 kódjelű projekt 35 o.

¹⁵ Farkas J, Nagy D, Nagy J, Rostáné Kiss A, Sáringerné Szilárd Zs, Wisinger J 2013. Hatástanulmány az adaptált testnevelés és adaptált fizikai aktivitás magyarországi bevezetéséhez Sportért és Ifjúságért Felelős Államtitkárság, 2013. július. ÁROP-1.1.19/2012-0005 kódjelű projekt 35 o.

szokott. A tanárok sokáig egyedül maradtak a módszertani, szakmai kihívások leküzdésével. A bizonyított fizikai akadály mellett valószínűleg „emberi akadályok” is vannak, néha jóindulattal övezett távoltartás/távolmaradás történik. Európa itt kettévál: a hagyományosan nagy fizikai leterheléssel, sok-mozgással járó, technikailag magas színvonalú testnevelés órákon értelemszerűen nehezebb bevonni a fogyatékos tanulót, mint ott, ahol heti 1 vagy 2 testnevelés órán majdnem kötetlen mozgás/sportolás/játék folyik, klasszikus tananyag-feldolgozás, követelmények nélküli órák keretében.

A testnevelési játékok társadalmi beilleszkedésre gyakorolt hatását vizsgáltuk egy kutatásban.¹⁶ A testnevelő tanároknak ebben a testnevelési órákon rendkívül nagy szerepük lehet. A testnevelési játékok általában jó légkörben zajlanak és fejlesztik nemcsak a testi képességeket, hanem az erkölcsi, pszichés, kognitív, szociális tulajdonságokat is. A szabályok a tanulást gátló akadályok legyőzésének megvalósítása érdekében könnyen alakíthatóak, adaptálhatóak a nevelési célokhoz és a körülményekhez egyaránt. Ezzel minden tanuló aktívan vehet részt együtt a játékban, melynek társadalmi értéke vitathatatlan. Oktatási módszertani javaslatainkkal a befogadó pedagógiai ismeretekhez kívántunk hozzájárulni. Integrációban részt vevő csoportoknak kínáltunk ötleteket testnevelési játékokra és azok levezetésére, amelyek a testnevelőtől nem kívánnak meg speciális ismereteket, csak adaptációs elvek alkalmazását. Nagyon fontos eleme a játékoknak például a csapatalakítás, állandó, vagy változó csapattagokkal, spontán (magában rejthet hátrányokat az amúgy is háttérben szoruló tanulókra), vagy irányított csapatalakítással.

A fizikai aktivitásban való részvétel biztosítása több szempontból is óriási jelentőségű. Az inaktív élet kialakulásának megelőzése érdekében elengedhetetlen az érintettek speciális szükségleteinek figyelembevétele, az egyénhez illeszkedő legideálisabb sportforma megtalálása, oktatásmódszertan és egyéni szükségletekhez való illeszkedése. Kutatási tapasztalat, hogy az érintett populáció azonos mértékben fejleszhető, mint ép társaik. Sok esetben a környezetnek kell alkalmazkodni. A fogyatékos személyek egészséges életmódra nevelése évek óta egyre nagyobb hangsúlyt kap. Ehhez járult hozzá pilot kutatásunk¹⁷, mely a mozgásirányítós konzoljáték segítségével végzett sportmozgások hatását vizsgálta mozgássérült és középsúlyos értelmi fogyatékosok kis csoportján. 2008-ban először a Nintendo (Wii), majd a Microsoft (Xbox) a mozgásérzékelő hozzáadásával bővítette a számítógépes játékokat. A technika fejlődése lehetővé tette, hogy ne csak egy irányú, készen áramló, passzív befogadást igénylő információk érkezzenek a számítógéppel játszani vágyókhoz, hanem a befogadói aktivitást növelő, akár saját testtel is irányítható, és aktív reakciókat kiváltó interaktív játékok is elérhetőek. A sport és fitness alapú konzoljátékok különböznek a hagyományos számítógépes játékoktól és olyan újszerű lehetőséget kínálnak az aktív mozgás és a játék összekapcsolására, ami hozzásegítheti az embereket az aktív ülő életmód következményeként kialakult testi elváltozások (pl. elhízás) enyhítéséhez, vagy megelőzéséhez. Az eddigiekhez képest a számítógépes konzoljátékok használata során nagyobb testmozgás (felugrás, guggolás, futás, lendítések, hajlások) jön létre, az ennek hatására létrejövő fizikai aktivitás hozzásegítheti a játékost az aktívabb életmód kialakításához. A játék során egyértelműen fejleszhető a motoros

¹⁶ Kovács K. – Sáringerné Szilárd Zs., 2010. *A társadalmi beilleszkedés lehetőségei testnevelési játékokkal. VIII. Nemzetközi Tudományos Tantárgy-pedagógiai Konferencia, Baja, 2009. november 19-20. Eötvös József Főiskola, Baja. 573-576. o.*

¹⁷ Sáringerné Szilárd Zs. – Nádaszi Zs., 2010. *Sportjátékok személyiségfejlesztő hatása mozgássérült gyermekekre. Iskolakultúra 2010/9. 34-42.o.*

képességeken belül nemcsak a koordinációs képességek (pl. reakció–gyorsaság, térérzékelés), hanem a kondicionális képességek (erő, állóképesség, gyorsaság) is. A fizikai aktivitás megjelenésével, kellő intenzitásával és időtartamával akár az edzettség növelésére is alkalmasak lehetnek a mozgásérzékelős konzoljátékok. A kutatómunkát olyan csoporttal végeztük, akik képességeik, vagy azok hiánya miatt kevesebb sportolási lehetőséghez jutnak.¹⁸ 10-14 éves korosztályú csoportot vizsgáltunk meg egy-egy tanéven keresztül, hogy milyen szociális, pszichés, motoros hatásai vannak a heti rendszerességgel történő mozgásérzékelős konzoljátéknak. A csoportot (N=68) testi, értelmi deficittel élők alkották. A vizsgált célcsoportra jellemző, hogy az izomzatuk gyakran tónusos, rossz testtartásuk van, koordinációs, egyensúly észlelési problémájuk van. A ritmus érzékelése nehezített, lassított, gyakran fejletlen a térbeli tájékozódásuk. A vékony testalkat vagy éppen a túlsúly miatt fizikálisan gyengébb teherbírásúak lehetnek. Ép érzékszervi funkciók mellett is észlelési zavar állhat fenn. Az érzékszervek károsodásakor a mozgásos tapasztalatszerzés is akadályozott. A mozgás sikertelen kivitelezése miatt frusztráció jelenhet meg, csökkenhet az érdeklődés. A tapasztalatszerzés akadályozottsága miatt a figyelem koncentrációja nehezen indul meg. Figyelmük kevésbé koncentrált, letapadhat, esetleg csapongó. A kutatásunk eredménye szerint a motoros képességek hiánya (koordináció, célzómozgás, finommotorika, kondíció) a játék eredményessége szempontjából nem jelentett hátrányt. Több esetben az idegrendszeri sérülés miatti túlmozgások a játék idejére csökkentek, a feladatra való koncentrálás közben rövid időre megszűntek és a játékos az ütővel a megfelelő helyre ütötte a labdát, golyót. Az egy tanéves, rendszeres mozgásirányítós konzoljátékkal folytatott sporttevékenység pozitív hatásai érvényesültek a mindennapi életvitelben, önellátásban is.

A fogyatékos emberek általános integrációjának törekvései megjelentek a sport területén is, és egyre több alkalom, lehetőség és tudatos törekvés mutatkozik arra, hogy a fogyatékos emberek – sajátosságaik figyelembe-vételével – együtt sportoljanak a többségi társadalom tagjaival. A különböző sportágak követelményei és adottságai sok esetben minden különösebb intézkedés nélkül alkalmasak erre (futás, úszás stb.), míg más sportágakban egyedi eszköz-, vagy szabály-, vagy szervezési, illetve egyéb feltételrendszereket kell beiktatni, és a szabadidősport így válik a sérült emberek számára adaptált sporttá, illetve megteremtődnek az adaptációs lehetőségek. Egy 2013-ban végzett hatástanulmány¹⁹ tárgyalja a téma fontosságát. Évek óta felismerhető az a növekvő igény a fogyatékos emberekkel foglalkozó intézmények és civil szervezetek részéről is, hogy az épekkel közös, azonos feltételek melletti sportolás számukra is lehetővé, elérhetővé váljon. A sportmozgások fontossága vitathatatlan a fogyatékosokkal élő emberek körében. Egyre elterjedtebb, orvosok körében is javallott a rendszeres testmozgás, mert javítja a fogyatékos ember közérzetét, életminőségét. A szabadidősport megvalósulásához a rendelkezésre álló színterek függvénye, különböző eszközökkel vagy anélkül tud megvalósulni. Egyre több példát látunk a közösségi tömegsport rendezvényeken való részvételre, versenyszerű, de nem bajnoki rendszerű, tömegeket megmozgató eseményekre. De az infokommunikációs akadálymentesítés hiánya sokakat kizár ezen eseményeken való részvételből.

¹⁸ Sáringerné Szilárd Zs. 2012. *A Wii játék fejlesztő hatása az értelmi sérültek körében Gyógypedagógiai Szemle 2012/2. szám*

¹⁹ Farkas J, Nagy D, Nagy J, Rostáné Kiss A, Sáringerné Szilárd Zs, Wisinger J 2013. *Hatástanulmány az adaptált testnevelés és adaptált fizikai aktivitás magyarországi bevezetéséhez Sportért és Ifjúságért Felelős Államtitkárság. 2013. július. AROP-1.1.19/2012-0005 kódjelű projekt 35 o.*

Integráció

Az oktatásban, nevelésben nem kaptak helyet a fogyatékossgal élő emberek egészen a reneszánszig. A megváltozott szemléletnek köszönhetően az első gyógyító-nevelő módszerek kialakulása megkezdődhetett. A legnagyobb változás abban mutatkozik, hogy megjelent a segítő szándék feléjük. Felismerték, hogy nem orvosi módszerekkel kell rajtuk segíteni, hanem a nevelés eszközt választották. Nagy úttörőnek számít ebben a témában is Comenius, aki bevonta őket is az oktatásba, empirikus eszközökkel fejleszhetőnek tartotta őket. Európában számos követője volt Comeniusnak, a kezdeményezések leginkább hallás és beszéd fogyatékosok fejlesztésére irányultak.²⁰

Magyarországon 2000 óta beszélhetünk integrációs modellekről. 2003-ban jelent meg először a törvényben hazánkban a sajátos nevelési igény kifejezés. Az inkluzív nevelés azt foglalja magában, hogy ez egy mindenkit magába fogadó nevelési mód, ami a társadalmi sokszínűség eredményes kezelése (a kirekesztés ellentétes irányú folyamata). Kanadában Marsha Forest (1942 – 2000) és barátai elkezdtek használni az *inklúzió* kifejezést az integrált nevelés egy továbbfejlesztett változatára. Európában az Egyesült Királyságból indult és terjedt el az inklúzió fogalma. Az 1998. évi XXVI. törvény 13. § (1) szerint: „A fogyatékos személynek joga, hogy állapotának megfelelően és életkorától függően korai fejlesztésben és gondozásban, óvodai nevelésben, iskolai nevelésben és oktatásban, fejlesztő felkészítésben, szakképzésben, felnőttképzésben, továbbá felsőoktatásban vegyen részt a vonatkozó jogszabályokban meghatározottak szerint. A törvény összhangot kíván teremteni a szakképzésről szóló 1993. évi LXXVI. törvénnyel, a felnőttképzésről szóló 2001. évi CI. törvénnyel, továbbá a felsőoktatásról szóló 2005. évi CXXXIX. törvénnyel. Az említett törvények ugyanis meghatározzák a fogyatékos személyek adott képzési formában történő részvételének szabályait. Mindezzel összhangban fontos a Fot.-ban is deklarálni, hogy a fogyatékos személyeknek joguk van szakképzésben, felnőttképzésben, illetve felsőoktatásban részt venni, az adott ágazati jogszabályok nyújtotta kereteken belül. (2) Abban az esetben, ha az - az e célra létrehozott szakértői és rehabilitációs bizottság szakértői véleményében foglaltak szerint - a fogyatékos személy képességeinek kibontakoztatása céljából előnyös, a fogyatékos személy az óvodai nevelésben és oktatásban a többi gyermekkel, tanulóval együtt - azonos óvodai csoportban, illetve iskolai osztályban - vesz részt.”²¹

A társadalmi integráció első láncszeme az együttnevelés, amely alapja az egyéni szociális, kognitív és emocionális hátrányok ellensúlyozása. A pedagógiai értelemben vett integráció nem más, mint a kölcsönös alkalmazkodásra építő együttnevelés, együttoktatás, amely a szociális, kognitív, emocionális és motoros képességbeli hátrányokat csökkentve segíti a társadalmi beilleszkedést, az esélyegyenlőséget. Általában az integráció a többségi oktatási intézménybe történik oly módon, hogy a fogyatékossgal élő embereket fogadja be az intézmény. Az integráció célként tűzi ki, hogy az egyéni differenciálás alapján az egyéni kibontakoztatás és fejlesztés szemléletét képviseli, ezzel a sajátos nevelési igényű gyermekeket, fiatalokat segíti a társadalmi beilleszkedésben. Magyarországon kevés példa van a fordított integrációra (Pető Intézet), ahol a fogyatékossgal élő gyermekek

²⁰ A fogyatékossgal bélyegének pszichodinamikája. (A gyógypedagógiai pszichológia elméleti problémái Szerk. Pálhegyi Ferenc NTK BP 1996 79-86.

²¹ 1998. évi XXVI. törvény III. Fejezet, az esélyegyenlősítés célterületei. Oktatás, képzés. oft_26_1998_tv_100426

közé fogadnak be ép mozgású, ép értelmű gyermekeket. Ennek jelentése nem más, mint hogy speciális vagy szegregált intézményen belül valósul meg az inkluzív nevelés, mivel az integrált óvodai csoportokban az épek és az enyhén sérültek együtt vesznek részt a napi tevékenységeken. A program alapja, hogy a mozgássérült gyermekek mintaként tekintenek az ép mozgású kortársaikra, és érzelmileg kötődnek hozzájuk. A hangsúly a napi rendszerességgel történő együttes tevékenykedésen van, ami magába foglalja a tanulás és az azon kívüli időt is a kölcsönös kommunikációban. A spontán létrejövő húzóerő hatására pozitív irányba fejlődik énképük és önértékelésük, csökken a függőségi és sérültségi beállítódásuk, valamint az ép gyermeket érzékenyítjük az együtt neveléssel (Helyi Óvodai Nevelési Program, 2010. 43.o.). Az ép mozgású gyermekeknek a fogyatékoság elfogadására kiváló eszköz az integráció. Az intézménynek rendelkezni kell a megfelelő tárgyi és személyi feltételekkel, pedagógiai eszközökkel, szakképzett oktatóval, pedagógiai programmal.

Azoknál a gyermekeknél, akiknek nevelhetősége eltér a többi gyermek nevelhetőségétől, sajátos nevelési igényről beszélünk. Az ebbe a csoportba tartozó gyermekek nevelése-oktatása eredményességének érdekében az óvodai, iskolai követelmények módosítását és a szokásostól eltérő, nagyobb mértékű pedagógiai segítségnyújtást kell biztosítanunk. A 2011. évi CXCV. törvény a nemzeti köznevelésről (módosítva 2014. évi CV. tv.) 4.§ 25. bekezdése alapján: „sajátos nevelési igényű gyermek, tanuló: az a különleges bánásmódot igénylő gyermek, tanuló, aki a szakértői bizottság szakértői véleménye alapján mozgásszervi, érzékszervi (látási, hallási), értelmi vagy beszéd fogyatékos, több fogyatékoság együttes előfordulása esetén halmozottan fogyatékos, autizmus spektrum zavarral vagy egyéb pszichés fejlődési zavarral (súlyos tanulási, figyelem- vagy magatartásszabályozási zavarral) küzd”²². Az Oktatási Hivatal 2016-os adatai alapján hazánkban a felső tagozatos és középiskolás, nappali képzésben tanuló SNI gyermekek száma 52 552 fő.

Az általam kezdeményezett Virtuális Sport Program a mozgásirányítós konzoljáték segítségével olyan mozgásos lehetőséget kínál sérültek és épek számára, mely fejlesztő hatással van testi, fizikai és pszichés állapotukra, szobában, egyszerre akár több téli és nyári sportágban ad sportélményt azoknak is, akik az adott sportágat a nem elégséges körülmények miatt nem tudnák űzni. Integrált közösségi programokat szerveztünk fogyatékosággal élő és tipikusan fejlődő tanulóknak, ahol bajnokság keretében versenyezhetek egymással. Legnagyobb sikerünk az volt, hogy a Brit Nagykövetség felkérésére a 2012. évi Nyári Olimpia és Paralímia évében megrendeztük a „100 nappal az Olimpia előtt” virtuális Olimpiát, melyen száz fogyatékosággal élő és többségi iskolás tanuló, élsportoló, parasportoló vett részt.²³

A fizikai aktivitás

A rendszeres fizikai aktivitás szerepe egyre nagyobb hangsúlyt kap a mai ember életében. Amíg ősünk napi mozgásmennyisége az életfenntartáshoz szükséges mozgásokból tevődött össze, addig

²² https://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=A1100190.TV

²³ www.virtualsport.hu

a ma embere az egyre komfortosabb élethez van szokva. Az életmódbeli változás legjelentősebb előidézői az ipari forradalom; a tudományos - technika robbanásszerű fejlődése a 19-20. század fordulóján (röntgen, elektromosság, távközlés, motorizáció); az 1940 - es évektől az informatika fejlődése (1940, Neumann János-PC, 1970 tranzistor, 1980 chipek és Internet). Ennek köszönhetően az emberek életkörülményei alapvetően megváltoztak (zsúfoltság, mozgásszegény életmód, negatív stressz, káros szenvedélyek, környezetszennyezés, egészségtelen táplálkozás, túlfogyasztás-, stb.). és a fizikai munkát egyre inkább passzív, elkényelmesedett élet váltotta fel.

A kutatók különböző aspektusból vizsgálják a mozgás preventív, rehabilitációs, habilitációs, szinten tartó, helyreállító hatását, és a hiánya esetén bekövetkező egészségre gyakorolt negatív hatását. Szomorú statisztikai adatokat olvashatunk a felnőtt korosztály egészségi állapotáról, de sajnos egyre több betegség megjelenésére kell számítanunk már gyermekkorban is.



3. ábra: A megváltozott teljesítőképességgel élő emberek sportkötődése

A rehabilitáció eredménye lehet a legmagasabb szintű fizikai tevékenység, az önállóság, és a társadalmi beilleszkedés. Az adaptált fizikai aktivitás a rehabilitáció komplex folyamatának egy fontos része, mert javulhatnak a fizikai adottságok, jobb funkciókhoz vezet. Minél tapasztaltabb az egyén, annál magasabb szintű a gyakorlati megvalósítás. Ezen kívül lehetővé teszi a függetlenség elérését (testtudat javul, önbecsülés nő), ezzel a társadalomban való aktív részvétel lehetőségeit.

A pszichomotoros viselkedés a környezet és az egyén tevékenységének befolyásolásával megváltoztatható. Ha az egyén hisz abban, hogy képes speciális tevékenységek elvégzésére, a feladatok elvégzése sokkal hatékonyabb lehet. A motoros képességek, vagy más néven testi képességek ép idegrendszer esetén velünk született, fejleszthető egyéni sajátosságok, amelyek fizikai jellegű tevékenységek sikeres végrehajtását biztosítják. A rendszeres és megfelelően irányított mozgásfejlesztés elősegíti a motoros képességek harmonikus fejlődését. Az egészséges életmódra nevelés, az egészséges életvitel igényének alakítása fiatal életkorban kiemelt jelentőségű. Az óvodai és iskolai nevelés feladata a gyermek testi fejlődésének elősegítése.

A fogyatékossgal élő tanulók testkultúrára nevelése alapozza meg a tanulók motoros képzettségét, mozgáskultúráját, és a felnőttkori aktivitását, sport iránti motiváltságát. Ezért különösen fontos a fiatal életkorban megszerettetett mozgás. A fogyatékossgal élők szomatikus és a motoros képességekben való eltéréseket mutatnak az ép kortársaikhoz képest, ezek következményeit általánosságban és egyediségében is tekintetbe kell venni, differenciált bánásmódot igényelnek.²⁴ A Pető Intézet Gyakorló Általános Iskolájában közel tíz éve kezdődtek meg a rendszeres sportfoglalkozások két paralimpiai (evezés, boccia) és több szabadidős sportágban. Ez a rendszeres sporttevékenység is a sport integratív hatására épít, és továbbá arra, hogy ezen fiatalok később is megmaradnak a sportnak, aktív és elismert tagjai lesznek a társadalomnak.

Adaptált testnevelés

Az adaptált testnevelés fogalma 1975 óta ismert fogalom, Amerikában ekkor jelent meg először a közoktatási törvényben a fogyatékossgal élő gyermekek együtt nevelése, az egyéni fejlesztés fontossága, ami az integrációs törvény modelljeként szolgál a későbbiekben.

Az adaptált testnevelés hazánkban elsősorban a a gyógypedagógiai nevelés folyamatába illesztetten jelent meg szegregált intézményben. Ezen téma legfontosabb elméleti és gyakorlati ismereteit Benczúr Miklósné és munkatársai alapozták meg és nyújtanak mai napig szakmai felkészítést a szakemberek számára. Az adaptált testnevelés célja az egészséges életmódra nevelés, a testi nevelés, a sportoktatás, az aktív felnőttkori életének megalapozása.

Az adaptált testnevelés vonatkozik az integrációba bekerülő gyermekekre, tanulókra is, akik a képességeik, mozgásállapotuk alapján végzik a feladatokat, szükség esetén módosítva, de a szegregált intézményekben neveltekre is, akik a képességeikhez képest adaptált mozgásnevelés órán vesznek részt. Törvény szabályozza az integrált nevelésben résztvevők jogait és kötelezettségeit, integrált nevelésben minden tanuló részt vehet, aki a törvényi feltételeknek megfelel. Az intézményeknek fel kell vállalni az integrációval járó feladatokat, tárgyi és személyi feltételeket. Ide tartozik a testnevelés adaptációja is.

A tapasztalatok azt mutatják, hogy a fogyatékos tanuló az integrációban sokszor a fizikai és az

²⁴ Sáringerné Szilárd Zs (2015): *Mozgásos tevékenységek összetett képességfejlesztő hatása inkluzív óvodáskorú közösségben*. Kiadó: Dr. Molnár Andrea, Ovi-Foci Közhasznú Alapítvány 2015. 50 o.

emberi akadályok miatt nem tudnak részt venni a testnevelés órán/foglalkozáson, pedig szívesen tennék. A kötetlen mozgás/sportolás/játék órákon könnyebben alkalmazkodnak a pedagógusok is a kihívásokhoz, könnyített, adaptált mozgásfeladatokat adnak nekik. Míg a hagyományosan nagy fizikai leterheléssel, sok-mozgással járó, technikailag magas színvonalú testnevelés órán/foglalkozáson a távoltartás, vagy távolmaradás a jellemző. A segítő környezet, a jól megválasztott módszerek, a speciális szükségletek figyelembe vételével (a sérülés mértéke más-más segítséget igényel) a hatékonyság növelhető. Az egészségmegőrzés szempontjából a rendszeres testmozgás jelentősége felbecsülhetetlen.²⁵

Az integrált, inkluzív foglalkozásokon fontos, hogy lehetőleg mindenkinek a képességei szerint történjen a foglalkozás és fejlesztő legyen. A testnevelés tartalmában megjelennek a sajátos nevelési, oktatási, és képzési szükségletek. A testnevelés céljában a fogyatékossgal járó testi, mozgásbéli hiányosságok, rendellenességek csökkentése, speciális mozgáskorrekción szükségességének felismerése, kezelése, a megváltozott motoros képességek javítása. A testnevelés feladatában a megváltozott és sérült személyiségfejlődés tükrében a fogyatékossgal típusától és az egyéni állapottól függő formában integrálódnak. A testnevelési mozgásanyagot a fogyatékos tanulóknak nevelésében egyéni megítélés alapján, **célorientáltan és szükség szerint kell alkalmazni**. A testnevelés szerepet játszik a saját test megismerésében és elfogadásában. Speciális feladata a testnevelésnek az életkor és fogyatékossgal figyelembe vétele. Fontos a fogyatékossgal ismeretekre épülő pedagógiai eszközök alkalmazása. Hangsúlyos a szükség szerinti differenciálás. Figyelembe kell venni a pillanatnyi testi, lelki állapotot, a gyakorlatok nehézségi fokát, a nevelő, a társak magatartását, a terhelhetőség mértékének megválasztását, a fokozatosságot, a hangulatingadozást (alulmotiváltság). Az oktató szempontjából fontosak az alapvető egészségügyi ismeretek és egyéb sérülés-, és fogyatékossgal-specifikus ismeretek, a fizikai aktivitás adott személyre szóló módosulásai, a mozgásgyakorlatok alkalmazásának sajátosságai az adott fogyatékossgal/kórforma és klinikai tünet szempontjából, az egyéni állapot (pszichés, testi és egészség) felismerése, a sporttevékenység oktatásának elméleti és gyakorlati ismerete, a testgyakorlás fogyatékossgal-specifikus szervezése. A követelményeket fontos szempont a fejlesztési követelmények egyéni eldöntése, a minimális követelményszint elérésének fogyatékossgal- és egyéni állapottól függő megvalósítása.

Az egész életen át tartó rendszeres testedzés az egészséges életmód egyik kulcs szereplője, egyaránt fontos az egészségmegőrzés, az egészség- megtartás, a prevención és a rehabilitáción területén. Ahhoz, hogy a lakosság minél szélesebb körben megismerje a sportmozgás értékeit, jótékony hatását, szükséges a megfelelő kommunikáción, a sportágak népszerűsítése, a lehetőségek széles körben történő megismertetése, a hiteles tájékoztatás. Evidenciának tűnhet az a kijelentés, hogy a szabadidősportban, a sportban, a fizikai aktivitásban való részvétel jelentősen hozzájárul az egészségmegőrzéshez, illetve annak javításához. Nem csak az aktív részvétel fontos, hanem a passzív sportfogyasztásban, vagy a sportvezetésben és döntéshozatalban való részvétel, az edzői szakma elsajátításának lehetősége is hangsúlyos kell hogy legyen a célcsoportnál.

²⁵ Van Cappenolle – Jean-Claude De Potter – Annelies Van Peterghem – Stefka Djjobova – Karen Wijns (Eds.): *Educational and Social Integration of Persons with a Disability through Adapted Physical Activity*. Erasmus. 2003. 148. o.

Összegzés

A fogyatékoság összetett jelenség, ezért szükséges a fogyatékosággal kapcsolatos fogalmak bevezetése és tisztázása. A fogyatékoság az ember testi, idegrendszeri, lelki, cselekvésbeli, vagy szociális tulajdonságai területén megjelenő, „átlagostól” való eltérést jelenti. Az egészségkárosodás korlátozza az egyén aktivitását, de sok esetben nem az állapot, hanem a környezet teszi fogyatékosá az embert. Társadalmi befogadásuk a 18. századtól kezdve kap egyre nagyobb szerepet. A 20. század közepétől megszületett az egyetemes tervezés fogalma, ami a teljes körű társadalmi részvételt és az aktív befogadást teszi lehetővé. Mindez a teljes körű akadálymentesítéssel, az egyenlő hozzáférés lehetőségének biztosításával, az épített környezet alakításával érhető el. A '80-as évektől kezdtek el a fogyatékosággal élő emberek jogainak törvényekbe foglalását. A sérült személy sikeres társadalmi beilleszkedésének két nagyon fontos feltétele van: egyrészt az egyén felkészültsége a felkínált társadalmi szerep betöltésére, másrészt a társadalom felkészültsége a sérült ember befogadására. Az elfogadás mércéje az, hogy valaki mennyire hajlandó a saját értékén emberszámba venni egy fogyatékosággal élő.

Kutatásainkban megállapítható, hogy a játékos tevékenységek minden esetben társadalmi integrációt eredményezhetnek. Eredményeinkkel felhívjuk a figyelmet az érintett csoport igényeire, az infokommunikációs akadályok hiányára, a játék társadalmi szerepére. A fogyatékosággal élő embereknek is lehet és kell lehetőségeket teremteni a játékos formában történő mozgásos aktivitásra. Az általunk szervezett érzékenyítési programok (Virtuális Olimpia, Elfogadás – Sport – Aktivitás) is azt bizonyították, hogy a társadalomnak igénye van a közös programokra.

A fogyatékos személy életvitelének részévé lehet és kell tenni a sportmozgást, ami szabadidejének egyik fontos összetevője lesz, hozzájárulhat az egészségének megőrzéséhez és életminőségének javulásához. Ennek társadalmi hasznossága a munkaképesség megőrzésén, pozitív élettani mutatóin mérhető le. Amennyiben a fogyatékosággal élő személy a szabadidő eltöltéséhez sportmozgást választ, az hat egyénre, a társadalomra és a gazdaságra egyaránt. Az **egyénnre**, annak egészségére, jóllétére, szocializációjára, társadalmi kapcsolataira, képességeire. A sportmozgás egészségi állapotot javít, ezáltal egyéni egészségügyi kiadásokat csökkent; testsúlykontrollra alkalmas; segíti a saját egészséghez való proaktív hozzáállást; csökkenti a stresszt, kevésbé érzi stresszesnek az életét az, aki sportol; hozzájárul a lelki egészséghez; csökkenti a mortalitási rátát, hosszabb életet biztosít; az egészségesebbek nagyobb teljesítményre képesek; fizikai állapotot és mentális állapotot javít; szórakozást, kikapcsolódást jelent; sikerélményt nyújt; olyan képességeket, készségeket fejleszt, amelyek transferálható képességek mind a munka, mind az élet egyéb területein; segít új barátok, ismerősök szerzésében; segíti a versenyhelyzetekhez való hozzászokást, helytállást; levezeti a fölös energiákat, agressziót. A **társadalomra**: szociális kohéziót jelent; közösségformáló erőt ad; közösségi szellemet növel; társadalmi tőkeként jelenik meg; nemzeti és kulturális identitásformáló erő; könnyebben leküzdhetők általa a társadalmi egyenlőtlenségek, a fogyatékoságból eredő esetleges diszkriminációk. A **gazdaságra**: munkahelyeket teremt; hozzájárul a gazdasági növekedéshez; költséget generál; kapcsolódó iparágak fejlődéséhez járul hozzá.

Az egészséges életmód fontos tényező lehetne a fogyatékos személyek életében, mégis kevesebb figyelmet kap. Az integráció az adaptációval lehetővé teszi, hogy a beilleszkedés megvalósulhasson. Ennek ellenére vannak olyan esetek, amikor a fogyatékoság súlyossága, eltérősége csak szegregáltan biztosítható. Ilyen a fogyatékosággal élő emberek sportja is, mert a speciális igények, az eltérő sérüléstípus miatt és az egyenlő versenyhelyzetek megteremtéséhez az épekkel történő együtt versenyzés nem lehetséges, viszont a közösen megrendezett versenyek, azonos helyszínek az integrációt erősítik. Kutatásaink is bizonyították, hogy nem a fogyatékoság miatt gyengébb a fizikai állapota a fogyatékosággal élőknek, a gyengébb fizikum nem az élettani limitáció következménye. A mozgásos lehetőségek száma elenyésző, aminek eredménye a gyengébb fittség. Adekvát mozgásprogramokkal, az azonos időtartamú és intenzitású terheléssel fejlődés érhető el a látássérültek, értelmi sérültek, hallássérültek és a mozgáskorlátozottak körében. A nem, életkor, a sérülés, a károsodás mértéke befolyásolják az eredményt. Ezen kívül a fitességi állapotot egyéb tényezők is befolyásolják. A szegregált intézményekben jobb fizikai eredményeket tapasztalhatunk, mint akár otthon, akár integrációban. Ez valószínűleg annak is köszönhető, hogy az integrációban jellemző a „túlfeltés” a szakember és a szakszerű irányítás hiánya miatt, illetve a társak nagymértékben segítik az eredményes mozgásvégrehajtást. Sokkal inkább a kevesebb lehetőség, kevesebb mozgásinger, aktivitás, inaktív, általában ülő életmód, a környezet (szülői) túlfeltése, ami miatt lemaradás látszik.

A sportolás mint eszköz elősegíti a mozgásbeli képességek javulását, az elfogadás és a változó körülményekhez való fogyatékoság-specifikus alkalmazkodást is. A fogyatékos tanulók sporttevékenységének hatása integrálódik a szocializáció folyamatába. A sport hatással van az alapvető tartási és mozgási formákra, cselekvésformákra, a mozgáskreativitás fejlődésére, a motoros képességekre (erő, gyorsaság, állóképesség, mozgáskoordináció és mozgáskészség javulása), az egészségmagatartás alakulására, a szocializációra, az emberi kapcsolatokra, a magatartás alakulására, a küzdőképességre, és befolyással van a személyiségfejlődésre.

Olykor a csökkent teljesítőképesség miatt speciálisabb és differenciáltabb mozgásformákra van szükség, mint az ép embertársaknak. Speciális ismeretekre, szakemberekkel konzultációkra van szükség, ha a fogyatékosággal élő ember szabadidős tevékenységét szervezzük. A közös munkával megismerhetjük a lehetőségeket, a korlátozó tényezőket és azokat a módszereket, megoldásmódokat, melyekkel ezek a tényezők áthidalhatók. A meglévő képességeket kell alapul venni, ehhez adaptálni a feladatokat, olykor kompenzációs mechanizmusokat kidolgozni. A mai társadalom felismerte, hogy a fogyatékoság nem betegség, hanem különleges élethelyzetként kell kezelni, ahol az embernek más, különleges szükségletei vannak, amelyek a személy élethelyzetéből adódnak.

Felhasznált irodalom

Az értekezésben felhasznált szakirodalom, könyvek, folyóiratok

1. 1998. évi XXVI. törvény *III. Fejezet, az esélyegyenlősítés célterületei*. Oktatás, képzés. oft_26_1998_tv_100426
2. A fogyatékoság bélyegének pszichodinamikája. (A gyógypedagógiai pszichológia elméleti problémái Szerk. Pálhegyi Ferenc NTK BP 1996. 79-86.
3. A fogyatékoság definíciója Európában – összehasonlító elemzés. Kiadva: ELTE, Bárczy Gusztáv Gyógypedagógiai Főiskolai Kar, Budapest, 2006.
4. A közoktatásról szóló 1993. LXXIX. tv.
5. A szervátültetett emberek és a sport. Tanulmánykötet. Szerk: Székely György.1-105. o.
6. Adaptált testnevelés és sport I. Szerk: Benczúr Miklósné: FONESZ 2003. 53-116. o.
7. Adaptált testnevelés és sport II. Szerk: Benczúr Miklósné: FONESZ 2003. 186.o.
8. Ajánlások mozgáskorlátozott gyermekek kompetencia alapú fejlesztéséhez. Óvodai nevelés Írta és szerkesztette Dr. Bernolák Béláné sulíNova Közoktatás-fejlesztési és Pedagógus-továbbképzési Kht. Budapest, 2006.
9. Bánfalvy Csaba: Gyógypedagógiai szociológia 2. kiad. Budapest, ELTE GYFK 2002.
10. Bass László (2004, szerk.) Jelentés a súlyosan-halmozott fogyatékos embereket nevelő családok életkörülményeiről. Budapest, Kézenfogva Alapítvány
11. Coalter, F.: A Wider Social Role for Sport: Who's Keeping Score? London: Routledge. 2007.
12. Collins, M.: Sport, physical activity and social exclusion. *Journal of Sports Sciences* 22(8), 2004.727-740.o.
13. da Cunha Furtado, O. L., Allums-Featherston, K., Lieberman, L. J., & Gutierrez, G. L.
14. Inclusion and Integration through Adapted Physical Activity. Thematic Network Herman Van Cappenolle – Jean-Claude De Potter – Annelies Van Peterghem – Stefka Djjobova – Karen Wijns (Eds.): Educational and Social Integration of Persons with a Disability through Adapted Physical Activity. Erasmus. 2003. 148. o.
15. Mozgásra fel! Adaptált fizikai aktivitás sportszemléletű rehabilitáció a fizioterápiában. EU Fogyatékkal élők sport általi esélyegyenlősége PHADRE Twinning Light Program 2004, október. Nyitott Könyvműhely Kiadó. 2005. 100.o.
16. Physical activity interventions for children and youth with visual impairments. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 32(2). 2015. 156-173.
17. Hatos Gyula: Definícióik és változásaik In Dr.Radányi Katalin : Máské(p)p? szerk., Budapest, ELTE 2010.17-26.o.
18. http://www.vgykeme.hu/jogszabalyok/eselyegyenlosegi_torveny.html
19. Pandula András, P. Farkas Zsuzsa és Zsilinszky Gyula Tervezési Segédlet az akadálymentes épített környezet megvalósításához ÖTM Területfejlesztési és Építésügyi Szakállamtitkárság, 2007.
20. Sáringerné Szilárd Zs: *Mozgásos tevékenységek összetett képességfejlesztő hatása inkluzív óvodáskorú közösségben*. Kiadó: Dr. Molnár Andrea, Ovi-Foci Közhasznú Alapítvány 2015. 50 o.
21. Transplantees and Sport. Monography. Compiled by Székely György. Hungarian Transplant Federatiom. 150. p.
22. Vasák Iván - Dénes József - Nádás Pál - Wisinger János-Székely György - Gruit Katalin: Fogyatékosok sportjának története. Gyermek- Ifjúsági és Sportminisztérium szakmai kiadványsorozata. 2003. 152.o.

23. Volt egyszer egy MÉS. Egy sportszövetség története. Szerkesztette: Gruitz Katalin. A Down Alapítvány és a MÉFS kiadásában. Budapest. 2005. 13-48.o.

Internetes források

1. <http://www.obh.hu/allam/2009/pdf/fogyatekosugyi.pdf> (letöltve: 2016. 04.26.)
2. http://fogyat77.socio.mta.hu/dynamic/Fogyatek_eloitelet (letöltve: 2015. 01.26.)
3. http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/nepsz2011/nepsz_orosz_2011.pdf (letöltve: 2016. 11.21.)
4. http://www.vgykeme.hu/jogszabalyok/eselyegyenlosegi_torveny.html (letöltve: 2016. 04.26.)
5. http://ktk.pte.hu/sites/default/files/hir_mellekletek/2014/10/cseh_judit_-_disszertacio.pdf (letöltve: 2016. 04.26.)
6. http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/A_tarsadalmi_erzekenyites_modszertana_kisgyermekkorban/62_rtelmezsi_keretek.html (letöltve: 2016. 04.26.)
7. <http://mek.oszk.hu/09800/09833/09833.pdf> (letöltve: 2016. 04.26.)
8. <http://eur-lex.europa.eu/homepage.html?locale=hu> (letöltve: 2016. 04.26.)
9. <http://www.medibog.hu/akmentkorny.pdf> (letöltve: 2016. 04.26.)
10. <https://www.paralympic.org/> (letöltve: 2016. 04.26.)
11. <http://www.montagh-egom.sulinet.hu/wp-content/uploads/2014/08/SNIpedagogiajaespszichologiaja.pdf> (letöltve: 2016. 04.26.)
12. https://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=A1100190.TV (letöltve: 2016. 09.26.)
13. <http://www.osztalyfonok.hu/cikk.php?id=85> (letöltve: 2016. 09.26.)
14. <http://jegyzet-tetel-puska.hu/tetel-tetelek/az-integracio> (letöltve: 2016. 09.27.)
15. <http://www.kormany.hu/download/7/d9/90000/A%20korm%C3%A1ny%20elfogadta%20a%20mindennapos%20testnevel%C3%A9s%20bevezet%C3%A9s%C3%A-9vel%20kapcsolatban%20k%C3%A9sz%C3%BClt%20jelent%C3%A9st.pdf> (letöltve: 2016. 11.21.)
16. http://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=99600137.KOR (letöltve: 2016. 11.21.)
17. <http://www.osztalyfonok.hu/cikk.php?id=914> (letöltve: 2016. 11.21.)
18. <https://mkogy.jogtar.hu/?page=show&docid=99300079.TV> (letöltve: 2016. 09.26.)
19. <https://www.paralympic.org/> (letöltve: 2017. 01.20.)
20. www.virtualsport.hu (letöltve: 2017. 02.26.)

Hivatkozott saját kutatásokkal kapcsolatos publikációk

1. Gál A, Dóczy T, Sáringerné Szilárd Zs. 2014: *A fizikai aktivitás és a sport magyarországi dimenzióinak feltárása. Társadalmi befogadás a sportban és a sport által (szociális inklúzió)*. Összegző tanulmány a TÁMOP 6.1.2/11 sz. c. projekt keretében végzett kutatás eredményeiről. 156 o.
2. Farkas J, Nagy D, Nagy J, Rostáné Kiss A, Sáringerné Szilárd Zs, Wisinger J 2013. *Hatástanulmány az adaptált testnevelés és adaptált fizikai aktivitás magyarországi Bevezetéséhez*. Sportért és Ifjúságért Felelős Államtitkárság. 2013. július. ÁROP-1.1.19/2012-0005 kódjelű projekt. 35 o.
3. Sáringerné Szilárd Zs. 2012. *A Wii játék fejlesztő hatása az értelmi sérültek körében*. Gyógypedagógiai Szemle 2012/2. Szám

4. Sáringerné Szilárd Zs. – Nádasi Zs., 2010. *Sportjátékok személyiségfejlesztő hatása mozgássérült gyermekekre*. Iskolakultúra 2010/9. 34-42.o.
5. Sáringerné Szilárd Zs., 2010. *A mozgássérült gyermekek és a virtuális sport. A média hatása a gyermekekre és fiatalokra*. KOBÁK könyvsorozat. Gyermekmentő Szolgálat Magyar Egyesület 2010 7. Kötet 342-345.o.

A témával kapcsolatos saját kutatásaim

1. Sáringerné Szilárd Zs. 2007. *A diploma ára-avagy a leendő konduktorok fizikális állapota*. Sporttudományi Szemle 8. évf. 31. sz.2007/3. VI. Országos Sporttudományi Kongresszus program és előadás kivonat. 42. o. 134-139.o.
2. Zs. Saringer Szilard, 2009. *Wi(i)nnig is easy! Would you have thought that a person with Cerebral Palsy could play tennis, golf, or box? Research in sport science*. Data2win Ltd. UK ISBN number 271-275 p.
3. Kovács K. – Sáringerné Szilárd Zs., 2010. *A társadalmi beilleszkedés lehetőségei testnevelési játékokkal*. VIII. Nemzetközi Tudományos Tantárgy-pedagógiai Konferencia, Baja. 2009. november 19-20. Eötvös József Főiskola, Baja. 573-576. o.
4. K. Kovács – Zs. Sáringerné Szilárd, 2009. *Student Teachers' Opinions of Educational Games*. Practice and Theory in Systems of Education 2009/3-4. szám. 71-76 p.
5. Sáringerné Szilárd Zs. – Nádasi Zs, 2010. *Wii, a virtuális sportjáték fejlesztő hatása mozgássérültek esetében*. Oktatás-informatika 2010.1-2.sz. 57-61.o.
6. Zs. Saringer Szilard – Zs. Nadasi – E. Bacsikai, 2011. *The effect of physicalactivity on the psychological development of childrenwith CP*. Kalokagathia 48.évf. 2/3.sz., p. 130-139.
7. Sáringerné Szilárd Zs. – Jeager P. – Pólya T, 2011. *Még több mozgással a számítógép előtt – a Wii konzoljáték hatása a túlsúlyos gyermekekre* Előtanulmány – Eger 2010. Sporttudományi Szemle .49.sz.2012/1. 36-40.o.
8. Sáringerné Dr. Szilárd Zs., 2011. *Konzoljátékkal a túlsúly ellen* Új Diéta 2011/3-4. 38-39.o.
9. K. Kovács – Zs. Sáringerné Szilárd. 2010. *Social Integration Through School game sin P.E. class*. Practice and Theory in Systems of Education, Volume 5 Number 4 2010 p. 353-358.
10. Pólya T. – Sáringerné Szilárd Zs.. 2012. *A videojátékok értékrendszer- és életmód-befolyásoló hatása. Túlsúlyos gyermek játéka Nintendo Wii-vel – egy előtanulmány tapasztalatai. A média hatása a gyermekekre és fiatalokra*. VI. KOBÁK könyvsorozat. Gyermekmentő Szolgálat Magyar Egyesület
11. Zs. Saringer Szilard – Zs. Nadasi – Jeffrey J. Martin, 2009. *Conductive Education using Wii Sport for Individuals with Disabilities* Palaestra Forum of Sport, Physical Education & Recreation For Those With Disabilities vol.26. No2 2012. p.33-35. www.palaestra.com
12. Sáringerné Szilárd Zs. 2013. *A konzoljáték tanulást segítő hatása alsó tagozatban - egy tanulmány eredményei*. Fejlesztő Pedagógia. 24. évf. 2013/1.41-46-o.
13. Pólya T. Sáringerné Szilárd Zs (2014): *A mozgásirányítós sportjátékok rendszeres használatának hatásai a pszichikus, antropometriai és szemléletbeli sajátosságokra, vizsgálat a tanulók körében*. Összegző tanulmány a TÁMOP-4.2.2.C-11/1/KONV-2012-0008 pályázat, 4. modul 4.1.2. modulelem projekt keretében végzett kutatás eredményeiről. 44 oldal.

