



LŐKÖS DÁNIEL

Minőség, közösség

– lépések egy sportos, egészségtudatos társadalomért a Károlin

Bevezetés

A testnevelés kiemelt jelentőséggel bír az egészségmegőrzés, a személyiségfejlődés és a felnövekvő generáció munkavállalói kompetenciáinak megalapozásában egyaránt. Jelen cikkben röviden ismertetjük a testnevelés és egyetemi sport jelenlegi helyzetét, kiemelten foglalkozunk a Károli Gáspár Református Egyetemen történt változásokkal, a sport egyetemen betöltött szerepével; vizsgáljuk, hogy a felsőoktatás milyen módon járulhat hozzá a kialakított egészségmagatartás megtartásához, az egészségtudatos szemlélet és életmód további megerősítéséhez. Korábbi felmérések igazolják a mindennapos testnevelés pozitív hatásait a gyermekek és fiatalok fizikai aktivitására vonatkozóan. Elengedhetetlen, hogy a jövő értelmisége a felsőoktatási tanulmányai alatt megfelelő értéként megismerje és feltárja a tudatos egészségmegőrző, élethosszig tartó testmozgás fontosságának további tényezőit, aspektusait (Lőkös, 2018).

A Pedagógiai Lexikonban Kotschy Beáta egyértelműen, lényegretörően foglalja össze a testnevelés oktatás célját, melyek azok a személyiségfejlődésben tervezett változások, amelyek a motoros oktatási folyamat

eredményeként valósulnak meg a korszerű testkulturális művelődési anyag feldolgozása során (Kotschy, 1997). A köznevelési intézménytípusok és felsőoktatás testnevelésének is az a célja, hogy elérje az adott célcsoport személyiségfejlődésében tervezett változásokat. Az általános cél: a testnevelés a testkultúra műveltségtartalmának közvetítésével járuljon hozzá a művelt ember formálásához. A testnevelés a köznevelési intézményekben a sok tantárgy közül csak az egyik. Jelentősége azonban az egészségmegőrzés, a személyiségfejlődés, a testben és lélekben harmonikus, munkabíró generáció fejlődése szempontjából kiemelkedő (Varga, 2009).

A felsőfokú intézmény hozzájárulhat a művelt ember fejlődéséhez azzal, hogy biztosítja a testhezálló testedzési formák, sportágak gyakorlásának lehetőségét, feladata az oktatás, illetve a kínálatbővítés (Nádori et al., 2011).

Testnevelés tantárgy a felsőoktatásban

Magyarországon a kormány a mindennapos testnevelés bevezetésével konkrét intézkedéseket tett a fizikai aktivitás romló

tendenciájának megállítására, egy egészségesebb társadalom megteremtésének céljából. A bevezetésről szóló jogszabály a Nemzeti Köznevelésről szóló CXC. törvényben került előírásra (2011. évi CXC. törvény).

A 2016/2017-es tanévben kezdték meg felsőoktatási tanulmányaikat azok a diákok, akik középiskolai tanulmányaik során mindennapos testnevelésben részesültek. Több felsőoktatási intézmény is kezdeményezte a kötelező testnevelés bevezetését a tanmenetbe. Sajnálatos módon az infrastrukturális helyzet az egyetemeken és főiskolákon is fejlesztésre szorul. Az infrastrukturális hiányokat a testkulturális műveltségterület iránt mélyen elkötelezett pedagógusok, az elhivatott oktatók személye, attitűdje jó szervezéssel és áldozatos munkával pótolhatja (Lőkös, 2018).

Hazánkban a nemzeti felsőoktatásról szóló 2011. évi CCIV. törvény kötelező jelleggel kritériumkövetelményként írja elő alapképzésben a két, mesterképzésben az egy, osztatlan képzésben pedig három félév időtartamban a testnevelés teljesítését, heti két órában (2011. évi CCIV. törvény).

A felsőoktatási testnevelés és az egyetemi sport

A Magyar Egyetemi – Főiskolai Sportszövetség a Hajós Alfréd Tervben jelölte ki a felsőoktatási sport fejlesztési stratégiai céljait. A tervben kiemelt feladatként fogalmazták meg az inaktív hallgatók elérését és átvezetésüket az élethosszig tartó önkéntes sportolásba.

A felsőoktatási intézmények testnevelése és sportja nem központilag kiadott tantervek alapján szerveződik, annak kialakítá-

sa intézményi szinten differenciálódik. Az egyetemekre, főiskolákra érkező hallgatók már végeztek a köznevelésben. Ha minden intézményben és életkorban megfelelő határfokú testnevelés oktatást kaptak, már rendelkeznek általános testkulturális műveltséggel, így a felsőoktatási intézmények feladata a testnevelés oktatásban, hogy biztosítsa az eddig megalapozott képességek egészségtudatos szemléletű további fejlődését, valamint az ehhez szükséges megfelelő körülményeket. Az infrastrukturális ellátási nehézségek ellenére több felsőoktatási intézmény bevezette kötelező tantárgyként a testnevelést (Lőkös, 2018).

A Magyar Egyetemi – Főiskolai Sportszövetség először a 17. Educatio kiállításon 2016-ban vizsgálta leendő egyetemisták sportolási szokásait kérdőíves felméréssel, mely szerint a versenysport területén a köznevelésből kikerülő élsportolók választási kényszerként tekintenek arra, hogy sportoljanak vagy tanuljanak: a felsőoktatás első éveiben a legnagyobb az élsportolók lemorzsolódása (Magyar Egyetemi – Főiskolai Sportszövetség, 2012). Az egyetemeken nagymértékben visszaesik a rendszeres sportolás aránya a középiskolához képest. Ennek okaként legtöbbször az időhiányt és az egyetemi oktatási rendszer rugalmatlanságát, magas követelményeit jelölik meg a válaszadók, de a folyamat nehezen kutatható, mert az életkori változásokkal is kapcsolatba hozható a csökkenő tendencia. Meghatározott töréspontokat figyelhetünk meg 17, 19, 25 és 27 éves kornál (Varga & Horváth, 2019), melyekhez társíthatók bizonyos „életciklusok” is (Perényi, 2013).

A Magyar Egyetemi – Főiskolai Sportszövetség (MEFS) által koordinált, katalizált

versenyrendszerrel kibővül az adott intézmény nyújtotta sportolási lehetőség. Cél, hogy az egyetemek és főiskolák ne csak a saját tudományterületeiken meglévő speciális szaktudással rendelkező szakembereket neveljenek, hanem mozgásban gazdagabb életet élő, egészségtudatos fiatalokat, akik munkavállaló korukban a fitt életszemlélet és az egészségtudatos magatartás elkötelezettjeiként a társadalom hasznosabb tagjai, a gazdaság hatékonyabb szereplői lehetnek (Lőkös & Fenyvesi, 2018).

Kettőskarrier program

Magyarország kormánya 2010 óta a sportot stratégiai ágazatnak tekinti, ennek köszönhetően a sportszektor fejlesztése iránti folyamatos elköteleződés, tenni akarás eredményei egyre látványosabbak.

A Magyar Olimpiai Bizottság (MOB), alkalmazkodva a Nemzetközi Olimpiai Bizottság „Athlete’s first” szemléletéhez, és azon küldetéséhez, hogy képviseli és támogatja a sportolókat, a hazai és nemzetközi környezethez alkalmazkodó, sporttudományos ismereteken alapuló, komplex támogató programot indított: 2023-ban meghirdette a kettőskarrier programot, amely célja az aktív sportolók támogatása a felsőoktatási tanulmányaik során, felkészítésük a civil életre. Speciális programokkal, egyénre szabottan segítik a sportolókat. A programhoz 23 felsőoktatási intézmény csatlakozott, többek között a Károli Gáspár Református Egyetem (KRE) is. A program sikerességét bizonyítja, hogy 2025-re már 30 különböző sportágból 163 sportoló résztvevője van a programnak, amelyet a MOB saját szponzori forrásaiból finanszíroz és amelyben több, mint 100

szakember dolgozik. Az ingyenes mentális, tudományos és pályaaorientációs szolgáltatások célja, hogy a sportban szerzett tudás a munkaerőpiacon is értéké váljon (Magyar Olimpiai Bizottság, n. d.).

Sportos egyetem / Minőségi diploma, minőségi sportolás

A Károli Gáspár Református Egyetemen a 2022/2023-as tanévben született döntés arról, hogy a következő évtől felmenő rendszerben bevezetésre kerül a kötelező testnevelés tantárgy, melyet a hallgatóknak tanulmányaik során két félévben kell teljesíteniük.

A pedagógusképzési területhez tartozó óvodapedagógus alapképzési szak és a tanító alapképzési szak hallgatói sajátos helyzetben vannak, mivel ezen képzések esetén a képzési és kimeneti követelmények szakterületi ismeretként írják elő a kötelező testnevelés teljesítését. A többi nappali munkarendű alapképzési szak, osztatlan képzés, felsőoktatási szakképzés mintatantervében a Testnevelés 0 kreditértékű, aláírással záruló kötelező kritériumtantárgyként szerepel (Károli Gáspár Református Egyetem, n. d.).

A 2025/2026-os tanévben a testnevelés tantárgy keretein belül a lehetőségek tovább bővültek: aerobik, funkcionális kör edzés, röplabda, stretching, zumba mellett core edzés, crossfit, funkcionális mélyizom torna, judo, karate, tabata, tollaslabda is felvehető. Az egyetem minden karán van egy-egy edzőterem, illetve bérleményekkel is rendelkezik az egyetem, az infrastrukturális hátteret folyamatosan fejlesztik. Az egyetemi sportélet területén a jövőben, például az

új campus megépülésével a sportolási lehetőségek is növekedni fognak (Károli Gáspár Református Egyetem, n. d.).

Intézményi sportolói ösztöndíj

A tudatos támogatás elengedhetetlen annak érdekében, hogy az aktív sportolók a sportolói pályán maradjanak, de közben civil karrierjüket is építhessék.

A KRE-n az aktív sportolók egyéni tan- és vizsgarend kialakításával, kiemelt sportolói ösztöndíjjal, oktatói és hallgatói mentorok bevonásával részesülnek támogatásban szoros együttműködésben az érintett hallgató sportegyesületével. Az ösztöndíjra pályázhatnak, akik nappali vagy levelező tagozaton a tantervi követelményeken túlmutató, aktív versenyszerű sporttevékenységet végző egyetemisták, és ezzel a többletteljesítménnyel nagymértékben hozzájárultak a sportélet sikereihez és fejlődéséhez. Az ösztöndíj egy tanulmányi félévre, azaz 5 hónapra folyósított pénzbeli juttatás (Károli Gáspár Református Egyetem, n. d.).

Közösségépítés a sporton, testmozgáson keresztül

A versenysport felé is nyitott a KRE, amikor 2022 októberében megalapították a Károli Gáspár Református Egyetem Sport Clubot (KRE SC), amely az egyetemi aktív sportéletet támogatja, elkötelezett abban, hogy minden hallgató számára biztosítsa a sportolás örömeit és lehetőségét versenysportként és szabadidős tevékenységként egyaránt. Jelenleg kézilabda, röplabda, futsal és szabadidős szakosztályok működnek. A Sport Club szervezi az egyetemi bajnokságokon való részvételt is: az egyetemisták számára

rendezik meg a Magyar Egyetemi – Főiskolai Országos Bajnokságokat (MEFOB) számos sportágban. A győztesek kijuthatnak az Egyetemi Világiátékokra vagy az Egyetemi Európa-bajnokságokra is (Károli Gáspár Református Egyetem, n. d.).

Az egyetem hangsúlyozza, hogy ehhez a közösséghez nemcsak a hallgatók, hanem az oktatók és minden Károlin dolgozó munkatárs hozzátartozik. Folyamatos sportolási, testmozgási lehetőséget biztosítanak az egyetemen, a kötelező testnevelés mellett számos fizikai aktivitásra nyílik lehetőség (Pap, 2023).

Sportnap – a „sportos dzsembori”

Az egyetemi sportnapon bemutatkoznak a sportegyesület szakosztályai, és számos, eddig még nem ismert mozgásformával is találkozhatnak a résztvevők. Különböző kihívásokat is teljesíthetnek az érdeklődők, amelyek nem feltétlenül a sportról szólnak. Minden egyetemi polgárt várnak a mozgás világába. Emellett fontos, hogy a rendezvény a különböző karok diákjai és oktatói számára is találkozási alkalmat jelent. A közösségteremtés a fő cél, illetve az, hogy minél több károlis sportoljon, mozogjon – nem csupán az adott esemény alkalmával – és kedvet kapjon a számára testhezálló fizikai aktivitással járó rekreatív szabadidő eltöltéséhez. Nem utolsósorban pedig a református gimnáziumok tizenegyedik-es-tizenkettedikes diákjait is szívesen látják a sportnapon. A gimnazisták betekintést nyerhetnek az egyetemi életbe, megismerhetik a karokat. A sporton keresztül népszerűsítik az egyetemet, illetve kapcsolatot teremtenek a református oktatás különböző szintjei között (Pap, 2023).

Rekreáció és életmód szak megjelenése a Károlin

A Károli Gáspár Református Egyetem Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Karán működő Életmód és Testkultúra Intézet olyan szakmai műhely, amely a keresztyén értékrenddel összhangban törekszik az egészséges életmód, a testkultúra és a rekreáció nevelési jelentőségének erősítésére. Az intézet gondozásában létrejött *Rekreáció és életmód* alapképzési szak célja, hogy a hallgatók a rekreáció, a szabadidősport és az egészségfejlesztés területén korszerű, tudományosan megalapozott és értékalapú szemléletet sajátítsanak el (Fritz & Patakiné Bősze, 2019). A képzés feladata nem pusztán szakemberek képzése a munkaerőpiac számára, hanem olyan személyiségek formálása, akik képesek hitelesen közvetíteni az egészségtudatos és felelős életvitel üzenetét saját közösségeikben is.

A Rekreáció és életmód szak képzése a testi egészség, a lelki jóllét és a közösségi kapcsolatok kialakítására, fejlesztésére fókuszál: hangsúlyos a mozgásos rekreáció, a szabadidő hasznos eltöltése, a pihenés és a regeneráció testi-lelki-szellemi egészségben betöltött szerepe, mindezen ismeretek rendszerben ható értékteremtő nevelő hatása. A hallgatók a tanulmányaik során nemcsak mozgásprogramok, táborok, túrák és sportesemények résztvevői, hanem megismerik az egészségmagatartás, az életmódváltoztatás és a prevenció pedagógiai, pszichológiai és társadalmi összefüggéseit is. Ez a komplex megközelítés lehetővé teszi, hogy a végzetek kezdeményező szerepet vállaljanak a fiatalok és felnőttek fizikai aktivitásának és egészség-tudatosságának erősítésében.

Az intézet tevékenységéhez szorosan kapcsolódnak az Életviteli Klub rendezvényei, amelyek nyitott előadások és beszélgetések formájában dolgozzák fel az aktív és egészséges életmód, életvezetés és a modern technológiai eszközök – például mesterséges intelligencia az egészségmegőrzésben – kérdéseit. Ezek az alkalmak egyszerre szolgálnak a hallgatók szemléletformálására, szakmai inspirációjára és a tágabb egyetemi közösség megszólítására, így a nevelés formális és informális tereit is összekapcsolják. A rekreációtudományi gondolkodás fóruma a KRE és egy civil szervezet közös szervezésében 2023 óta évente rendezésre kerülő Leisure Tudományos Konferencia, amely tematikája a legújabb tudományos kutatások eredményeit, innovációkat bemutató különösen jól rávilágít a felelős teljesítmény és a hosszútávú egészségmegőrzés interdiszciplináris vonatkozásaira. A konferencián bemutatott kutatások és jógyakorlatok visszacsatolási felületet jelentenek az intézet oktatási-kutatási, pozitív társadalmi hatásokat erősítő munkájához, és segítik annak továbbfejlesztését a református értékek szellemiségében.

Összegzés, ajánlás

„A sport nemcsak testnevelés, hanem a léleknek is az egyik legerőteljesebb nevelőeszköze.” (Szent-Györgyi Albert)

Az értelmiség mintaadó szerepet játszik a társadalom életében, ezért kiemelten fontos, hogy a hallgatók, a jövő értelmisége felsőoktatási tanulmányai alatt megfelelő értékűként ismerje meg a tudatos egészségmegőrző testmozgást, melynek a testnevelés tantárgy elméleti ismereteinek oktatása kivá-

ló eszköze lehet. Mindezt ki kell egészíteni a legmagasabb szinten képzett lelkiismeretes szakemberek által tartott, a hallgatók számára testi-lelki örömszerzést is biztosító, hatékony egészségmegőrző gyakorlati órákkal. Emellett fontos egy közösségépítő, az adott felsőoktatási intézmény identitását erősítő, megfelelő egészségmagatartást és fittséget megalapozó szabadidő- és versenysport szervezeti formájának kialakítása. A testnevelés oktatást kiegészítve létesített egyetemi sportegyesület megalakulása, amelylyel nemcsak az egyetemi kereteken belüli versenyztetést lehet kiemelten támogatni, hanem egyéb szabadidős sportszolgáltatásokat is lehet nyújtani katalizátor lehet az egészségtudatos társadalom kialakításában. A sportegyesület színesíti az egyetemi életet, nemcsak sportolási lehetőséget biztosít, hanem ezzel együtt kulturált szórakozást és közösségépítő hatásokat is közvetít mind magyarországi, mind nemzetközi szinten. A megalakult egyetemi sportegyesület a jelképes tagsági díjakon felül az egyetem jelentős támogatásával, szponzorokkal és a MEFS pályázatokon való sikeres részvétellel tud működni. Fontos, hogy a működéshez szükséges feltételek – a hatékony szakmai munka várható eredményeként prognosztizálható kedvező ösztársadalmi hatások miatt – a jövőben is biztosítottak legyenek.

A jövő generációjának felelősségteljes, egészségtudatos életre nevelése alapvető

társadalmi feladat (Ádány, 2008). A Károli Gáspár Református Egyetemen a testnevelés bevezetésével és a kurzuskínálat folyamatos fejlesztésével, az egyetemi polgárok igényeihez igazodó sportszolgáltatások biztosításával, motiváló ösztöndíjrendszer kialakításával és működtetésével, valamint a Rekreáció és életmód alapszak indításával egy olyan rendszerszintű koncepció megvalósítását kezdték meg, ami elvezethet egy egészségesebb társadalom kialakulásához.

A felsőoktatásban kiemelt fontosságú a testmozgással kapcsolatban mind a sokszínű kurzuskínálat, mellyel a hallgatók sportolásra, testmozgásra irányuló belső motivációját lehet erősíteni, mind a rekreációs és sporttevékenyének közösségi élményé emelése (Kovács et al., 2019).

Két terület folyamatos ápolást, felmérést, aktív újratervezést igényel a felsőoktatási testnevelés és sporttevékenységben: a hallgatók motivációjának fenntartása a fizikai aktivitásra, illetve az infrastrukturális feltételrendszer fejlesztése. Emellett egyre nagyobb szerepe van az interdiszciplináris szemléletet erősítő sporttudománynak, mely megalapozza a – tudatos egészségközpontú értékrendet a hallgatókban erősíteni képes – elméleti oktatást, illetve hangsúlyos figyelmet kell fordítani a köznevelésből sajátos igényekkel érkező hallgatók fizikai aktivitásának segítésére, támogatására is.

Irodalom

- Ádány, R. (2008). A magyar lakosság egészségi állapota, különös tekintettel az ezredforduló utáni időszakra. *Nép-egészségügy*, 86(2), 5–20.
- Bollók, S. & Takács, J. (2015). Testnevelés – „a vezető tárgy”. In XII. Országos Sporttudományi Kongresszus. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 16(62), 24.
- Fritz, P. & Patakiné Bószé, J. (2019). Az egészség és egészségfejlesztés értelmezése, fogalma. In P. Fritz (Ed.), *Alapfogalmak és jelentései a rekreáció területén: Rekreáció mindenkinek III* (pp. 47–60). Miskolci Egyetemi Kiadó.
- Károli Gáspár Református Egyetem. (2026. január 20.). <https://portal.kre.hu>.
- Kotschy, B. (1997). Kooperatív tanulás. In Z. Báthory & I. Falus (Eds.), *Pedagógiai lexikon* (Vol. 2, pp. 582–583). Keraban.
- Kovács, K., Moravec, M. & Nagy, Á. (2019). Vélemények a mindennapos testnevelésről a felsőoktatásban részt vevő hallgatók és oktatók szemszögéből. *Új Pedagógiai Szemle*, 69(3–4), 87–99.
- Lőkös, D. (2018). A testnevelés helyzete, céljai a köznevelésben és a felsőoktatásban. *Egészségfejlesztés*, 59(3), 17–23. <https://doi.org/10.24365/ef.v59i3.264>
- Lőkös, D. & Fenyvesi, É. (2018). A jövő munkaerőforrásának egészségi állapota hogyan függ össze a BGE-s hallgatók fizikai fittségével. In A. Reisinger, É. Happ, Zs. Ivancsóné Horváth & L. Buics (Eds.), *Sport – Gazdaság – Turizmus: Kautz Gyula Emlékkonferencia, 2017. június 8.* (pp. 1–12). Széchenyi István Egyetem.
- Magyar Egyetemi–Főiskolai Sportszövetség. (2012). *Hajós Alfréd Terv*. https://mefs.hu/wp-content/uploads/2021/05/1_MEFS_elnoksegi_beszamolo_2012-2015.pdf
- Magyar Olimpiai Bizottság. (n. d.). *Kettőskarrier program*. Magyar Olimpiai Bizottság. <https://olimpia.hu/kettoskarrier>
- Rétsági, E., H. Ekler, J., Nádori, L., Woth, P., Gáspár, M., Gáldi, G. & Szegerné Dancs, H. (2011). *Sportelméleti ismeretek*. Dialóg Campus. https://dtk.tankonyvtar.hu/bitstream/handle/123456789/7893/0025_Nadori-Dancs-Retsagi-Ekler-Gaspar-Sportelméleti_ismeretek.pdf (2026.03.29.)
- Nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény. (2011). *Magyar Közlöny*.
- Nemzeti felsőoktatásról szóló 2011. évi CCIV. törvény. (2011). *Magyar Közlöny*.
- Pap, L. (2023). *A sport mint közösségteremtő erő*. Magyarországi Református Egyház. <https://reformatus.hu/oktatas/hirek/a-sport-mint-kozossegteremto-ero/> (2026.03.29.)
- Perényi, Sz. (2011). Sportolási szokások: Sportolási esélyek és változástrendek. In B. Bauer & A. Szabó (Eds.), *Arctalan(?) nemzedék* (pp. 159–184). Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet.
- Varga, A. & Horváth, C. (2019). A fizikai aktivitás globális cselekvési terve 2018–2030: Aktív emberek egy egészségesebb világért. [Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More active people for a healthier world.] *Új Pedagógiai Szemle*, 69(3–4), 140–146.
- Varga, Z. (2009). Az iskolai testnevelés helyzete és az ifjúság egészségügyi állapota [Kézirat]. Vas Megyei Közgyűlés belső kiadványa.

