

## BESZÁMOLÓ

### Önvédelmi foglalkozás a Bükkösdi iskolában

Alapadatok felsorolása:

Helyszín: Szentlőrinci Általános Iskola Bükkösdi Általános Iskola Tagintézménye 7682 Bükkösd, Vadasvölgy 2.

Időpont: 2022. május 06. 08-15 óra

Résztevők, meghívottak: az iskola tanulói

Látogatók száma:

1. csoport 15 fő ebből a konzorcium területén él 9 fő (Bükkösd 9 fő), ebből 3 fő nő
2. csoport 10 fő ebből a konzorcium területén él 4 fő (Bükkösd 4 fő), ebből 2 fő nő
3. csoport 10 fő ebből a konzorcium területén él 6 fő (Bükkösd 6 fő), ebből 2 fő nő
4. csoport 8 fő ebből a konzorcium területén él 6 fő (Bükkösd 6 fő), ebből 2 fő nő
5. csoport 11 fő ebből a konzorcium területén él 7 fő (Bükkösd 6 fő, Okorvölgy 1 fő), ebből 4 fő nő
6. csoport 6 fő ebből a konzorcium területén él 1 fő (Bükkösd 1 fő), ebből 1 fő nő

Kontakt személy: Bali Boglárka Telefonszám: 30-697-3964

A Nemzeti Bűnmegelőzési Stratégiában (1744/2013. (X.17.) Kormány határozat) meghatározott kiemelten kezelendő beavatkozási területek kaptak a családoknak szóló előadások tematikájában prioritást. Az elsődleges célok (rangsorolás nélkül) ebben a programban az áldozattá válás megakadályozása és a bűnalkalmak prevenciója, csökkentése volt. A projektben elkészített Helyi bűnmegelőzési stratégia megalapozza a bűnmegelőzési programsorozat elemeinek, köztük a bűnmegelőzési előadásoknak a TOP-5.3.1-16 Felhívás előírásainak való megfelelését.

Program ismertetése:

A helyszín kiválasztásának a legfőbb indoka az volt, hogy helyi iskola vezetőjének külön kérése volt, hogy az általános iskolás gyerekek testnevelés órák keretén belül részesülhessenek ebben a programban. Ismerhessék meg a birkózást, és önvédelem alapvető fogásait. Ráadásul az önvédelmi képzéssel foglalkozó szakembert nagyon jól ismerik a környéken, hiszen Szigetváron olyan országosan ismert és elismert birkózó klubot vezet, amelyben olimpiai érmet nyert sportolót is kinevelt már.

Hatalmas érdeklődés előzte meg a programot.

A program célja: Tudatosságnövelés, az önvédelmi képességek fokozása.

Program: Vészhelyzet felismerés, konfliktuskezelés, technikai és taktikai megoldások oktatása.

A program időpontjai:

2022. május 06.

I. csoport: 8:00 – 9:00 óra

II. csoport: 9:10 – 10:10 óra

III. csoport: 10:20 – 11:20 óra

IV. csoport: 11:30 – 12:30 óra

V. csoport: 12:40 – 13:40 óra

VI. csoport: 13:50 – 14:50 óra

Nemzeti Bűnmegelőzési Stratégia alapján készült Helyi cselekvési program tartalmazza ezt a bűnmegelőzési projektet, amelyben kapott helyet az önvédelmi képzés is. Ez alkalommal, ahogy fentebb említésre került már az általános iskolás korosztály körében volt megszervezve. A gyerekek teherbírása nagyban meghatározza a foglalkozások időtartalmát.

Több szempontból is szerencsés volt az, hogy számukra lett megszervezve:

1. Fontos, hogy megtanulják felismerni a rájuk leselkedő vészhelyzeteket. Fontos, hogy tudják, minek mi lehet a következménye.
2. Ismerjenek meg olyan technikai és taktikai megoldásokat, amelyekkel el tudják kerülni a konfliktushelyzeteket.
3. Ha már elkerülhetetlen a konfliktushelyzet, akkor tudjanak mindenki számára kedvező technikai és taktikai megoldásokat.
4. Érvényesüljön a sport egyik legfontosabb feladata: az ifjúság erkölcsi nevelése, fejlesztése
5. Ami még nagyon fontos, hogy mintát szerettünk volna mutatni, hogy lehet nagyon hasznosan eltölteni a szabad idejüket.
6. És nem utolsó sorban példaképet is mutattunk azzal, hogy olyanok tartották a foglalkozásokat, akiknek a családjában generációkra visszamenőleg több olimpikon is volt.

A bűnmegelőzésnek nagyon fontos eszköze a szabadidő helyes eltöltése, amelyhez kiváló lehetőséget ad a sport. A NBS is kiemelt feladatának tekinti, hogy erősíteni kell a bűnmegelőzés és a sport kapcsolatát. Éppen ezért nem titkolt célunk volt az, hogy utat mutassunk a sportág irányába is és a továbbiakban lehetőségük lehetne a tanulóknak a helyi sportkörökben megismerkedni komolyabban is a sportággal.

Sajnálatos módon egyre többször kerülnek gyerekek, fiatalok olyan helyzetekben, ahol a fizikai bántalmazás is jelen van, hiszen az egymás közötti agresszió egyre gyakoribb.

Kortársaik hatására hajlamosabbak belekeveredni a bűncselekményekbe, és akár fizikai erőszakot alkalmazni, vagy elszenvedni. Ezért tartottuk fontosnak, hogy a sport az önvédelmi képzések alkalmával is érvényesítse, segítse többek között:

- a csoportba való beilleszkedést,
- egymás támogatását,
- a kölcsönös és egymás iránti bizalom építését,
- a szabályok betartását,
- az önuralom kialakítását,
- a közös célok elérését,
- a hagyományok ápolását,
- a közösség hírnevének növelését.

Az egész programunkban nagyon fontos a **nemzettudatunk alakítása**, és most láthatták az összes olyan büszkeségünket, akik ebben a sportágban olimpiai érmet nyertek. Fontosnak tartottuk, hogy ismerjék mega tréner családját is, amelyben több generáció óta többen állhattak már az olimpiai dobogóra, szűkebb lakóhelyünk és az egész hazánk nem kis büszkeségére. A Módos név az egész ország előtt ismert és külön büszkeségünk, hogy a megyénkben születtek, és élnek.

Minden foglalkozáson a bemutatkozás után a rövid elméleti ráhangolódást követően a gyakorlati ismereteket elsajátítására került sor. A foglalkozásokon részt vevő gyermekek játékos mozgásfejlesztés közben sajátíthatták el az önvédelem egy-két fontosabb alapelemét. Ilyen volt például: a biztonságos, sérülésmentes eséstechnika, a veszélyhelyzet felismerése. Aktív sportolók segítették a tréner munkáját ők mutatták be először azokat a feladatokat, amelyekről szó volt, illetve amelyeket meg fognak tanulni a gyerekek.

Az emberi fejlődéstörténet folyamán az aktív testmozgás és a hozzá kapcsolódó fizikai kondíció alapvető jelentőséggel bír, amely a létfenntartásban és a kommunikációban egyaránt megnyilvánult. A jó fizikai kondíció olyan értéket képvisel, amelynek birtokában javul az életminőség és növekszik a várható élettartam.

#### **A foglalkozások céljai:**

- Az önvédelmi és küzdő feladatok során az önvédelem szerepének tudatosítása a mindennapokban.
- Az önfegyelem és önszabályozás továbbfejlesztése.
- A sportszerű küzdés iránti igény erősítése.
- A sportszerű küzdések, együttműködő feladatok végrehajtása során a társak tiszteletének erősítése.
- A taktikai gondolkodás egyre gyakoribb összekapcsolása a mozgásvégrehajtással.

- Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban
- Néhány önvédelmi fogás bemutatása párban.
- Előre, oldalra és hátra esés, tompítással.
- A tolások, húzások, emelések és hordások erő kifejtésének optimalizálódása.
- A sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartására törekvés.
- Az saját agresszió kezelése. Törekvés az önfegyelemre és az önszabályozásra.
- Az önvédelmi feladatok céljának megértése. Annak belátása, hogy a küzdősportokat csakis önvédelemre használhatják.
- A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása.
- Az alapvető önvédelmi szabályok, a leggyakoribb vészhelyzetek elkerülésének, a menekülés, a segítségkérés módjainak és lehetőségeinek ismeretei.
- Veszélyes helyzetekre, fenyegetettségre, a fenyegetettség elkerülésére vonatkozó, valamint a segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek.

#### **A foglalkozások felépítése:**

- A megfelelő bemelegítések elengedhetetlenek a sérülések elkerülése érdekében. Különböző feladatokkal hangolódta rá a foglalkozásokra.
- Napjainkban sajnos egyre inaktívabbak a gyerekek, hiszen az idejük nagyobbik részében semmilyen mozgást nem végeznek. Így a megfelelő erőnlétük kialakításához saját súlyú vagy társal végzett gyakorlatokkal igyekeztek hozzájárulni.

*Társtolások és húzások:* Különböző kiinduló helyzetből, a test különböző részeivel, változó, váltakozó erő kifejtéssel.

*Esések és tompításaik:* Előre, hátra, oldalra, le és át.

*Tolások és húzások* a testi erő kihasználásával. Társas egyensúly-kibillentő gyakorlatok. Szabadulás a fogásokból, birkózó jellegű küzdelmek (grundbirkózás), esések és tompításaik előre, hátra, oldalra, le, át, gurulás tompítása.

*Küzdőjátékok:* Szabály- és feladatjátékok önvédelmi, illetve küzdőelemekkel, küzdőjátékok, játékok kooperatív erőfejlesztő tartalommal, páros küzdelmek.

*Önvédelmi fogások:* Szabadulás egykezes, kétkezes lefogásból, mellő, hátsó egykezes és kétkezes átkarolásból. Alapállások, alaphelyzetek gyakorlása.

*Játékos feladatmegoldások szerepe az önvédelmi és küzdőjellegű sportok elsajátításban.*

*Ellenfél képességeinek elismerése, együttműködés a gyakorló párral.*

- A foglalkozások mindig valamilyen játékkal vagy versennyel zárultak.

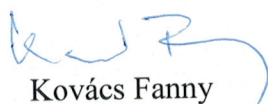
A foglalkozásokon hangsúlyt kapott a technikai gyakorlati képzés mellett még minden alkalommal egy kis lelki és elméleti ismeretszerzés is. Megtudhatták többek között:

- Az egészséges életmód elvei, a rendszeres testedzés emberi szervezetre gyakorolt hatásai, valamint a rendszeres és egészséges táplálkozás szerepe a fizikai teljesítőképesség fokozásához.
- Mivel minden ember más, így meg kell ismernünk saját szervezetünket, meg kell találnunk a számunkra legmegfelelőbb étrendet, testmozgást.
- Az egészséges életmód meghatározó része a helyes táplálkozás, hogy mit, mikor és hogyan eszünk. Fontos a megfelelő mennyiségben elfogyasztott folyadék, a különböző ásványi anyagok és nyomelemek, melyek döntő szerepet játszanak a tápanyagokban rejlő energia felszabadításában és hasznosításában.
- A rendszeres mozgás az egészséges életmód egyik meghatározója. Ezáltal kondicionáljuk testünket, karbantartjuk, erősítjük izmainkat és lazítjuk izületeinket.

**Össességében** elmondható, hogy a programsorozat teljesítette a kitűzött célt, a résztvevők tudatossága nőtt, önvédelmi, vészhelyzet felismerési képessége fokozódott, megértették a konfliktuskerülés fontosságát. Megtanultak néhány alapvető technikát arra az esetre, ha a konfliktus elkerülése lehetetlenné válik. A sok játékkal, barátságos trénerekkel megtartott foglalkozásokon szívesen és lelkesen vettek részt a gyermekek. Hatalmas élményt jelentett az is a gyerekeknek, hogy versenysportolók is velük együtt edzettek. Ők mutatták be a gyakorlatokat, futottak velük ..stb. Nagyon nagy motiváló erő volt, hogy láthatták azt, hogy a rendszeres sportolással hova is lehet fejlődni, mennyire lehet ügyesedni.

Mind a gyerekek, mind a tréner csak pozitívan nyilatkoztak az együtt eltöltött időről. Több gyereknek megjött a kedve a rendszeres sportoláshoz, és nagyon szívesen folytatná már egyesületi színekben is a továbbiakban, s erre az edzők fel is ajánlották számukra a lehetőséget.

2022.05.08.



Kovács Fanny

szakmai vezető