

A mozgás szerepe az élethosszig tartó személyiségfejlesztésben

Kulcsszavak: hatékonyabb tanulás, közösségi élmény, kompetenciafejlesztés, kreativitás, egészségmegőrzés, versenyképesség, non-verbális kommunikáció

A mozgás szerepe az élethosszig tartó személyiségfejlesztésben számos területen fejti ki jótékony hatását. Ezek a területek egymással összefüggve, egymást kiegészítve jelennek meg az ember személyiségében és tudásában, vagyis kompetenciájában. A kulcskompetenciák közül a fizikai tevékenység hatására javul a kommunikáció, a csoportmunka, a tanulás és teljesítmény mértéke egyaránt, míg a munkakompetenciák keretén belül nő a kreativitás, magabiztosság, cselekvőképesség. A kompetenciák jéghegy modelljében jól elválík egymástól a könnyen és nehezen fejleszhető terület. A jéghegy csúcsán elhelyezkedő könnyen fejleszhető kompetenciák, mint a készség és ismeret jól láthatóak és mérhetőek, ellentétben a jéghegy alapjait képező nehezen fejleszhető láthatatlan énképpel, adottsággal és motivációs kompetenciákkal. Ezekre a láthatatlan kompetenciák fejlesztésére nyújt megoldást a felnőttek képzésében, illetve munkaerőpiaci versenyképességének megőrzésében a mozgás.

A rendszeres testmozgás egyszerre javítja az énképét, a testi és szellemi egészséget, a teherbírást mely képes elősegíteni a motiváció kialakulását. A fizikai terhelés minden formája, minden életkorban pozitívan befolyásolja a tanulást. A testmozgás hatására megélnék az agy vérkeringése, új idegsejtek képződnek, melyek hatására fokozódik a vérátáramlás az agyon, melynek előnyös hatásait a memóriával összefüggő agyterületen fejti ki. Gondolkodásunkban akkor vagyunk a csúcson, amikor az agyműködésünket a testmozgás eredményeként sok oxigén segíti, így az egészséges ember munkabírása, terhelhetősége megnő, ami által tovább javul munkaerőpiaci versenyképesség is. De nemcsak a belső fizikális adottságok változnak meg, hanem előnyös irányba változik meg a testkép is. A fizikai tevékenység során kialakul a rugalmas szép tónusú izomzat, a helyes testtartás és testtudat. A külső pozitív változása visszahat az ember belső személyiségjegyeire, miközben a környezetből is előnyös reakciókat vált ki. A helyes testtartás és a testtudat kialakítása nagyban befolyásolja az ember non-verbális kommunikációját is, mely a teljes közlésrendszer nem csekély 55%-át teszi ki.

Az animátor segítségével testfejlesztésbe bevont egyének illetve csoportok képesek elsajátítani egy aktívabb és kreatívabb életmódot, melyet a kommunikáció és az alkalmazkodóképesség javulása mellett a részvétel fontosságának kialakulása is jellemez. A mozgás képes az alkotókészség serkentésére, mely társadalmi síkon a kezdeményezésekben és a felelősségérzetben nyilvánul meg, ami egyben létrehozza a tanulást és megújulást. A magas kvalifikációt igénylő, kreatív szellemi foglalkozásúak szabadidejének felhasználása összetételében gazdag, melyben mind a fizikai aktivitást illetve a szellemi kulturálódást elősegítő programok egyaránt megtalálhatók. A kvalifikálatlan szolgáltatási és ipari munkát végzők, a munkapiac peremén mozgók szabadidős tevékenysége ezzel ellentétben egysíkúan televízió orientált. Míg az értelmiségiek körében növekedett a kirándulás, sportolás súlya a szabadidő-szerkezetben, felismerve a jó fizikai kondíció előnyös tulajdonságát, addig a társadalom más területein a mozgásos tevékenységben résztvevők száma csökkent. Fontos hogy a csökkenést, a növekedés váltsa fel, mert az életminőség jelentős mértékben függ, a fizikai aktivitástól melynek pozitív hatásai egy életen keresztül elkísérik az embert, az egészség, a munkavállalás és személyiség fejlődésének területén egyaránt.

The role of exercise in improving personality through lifetime

Keywords: more effective learning, public experience, improving competency, creativity, health preserving, competitiveness, non-verbal communication

The role of exercise in improving personality through lifetime is beneficial in numerous fields. These fields appear in our personality and knowledge, in the so called competency, and are related to and completing each other. Through the influence of physical activity among the keycompetencies communication, teamwork, measure of learning and efficiency are equally upgrading, while among the workcompetencies creativity, self-confidence and capacity are improving. In the iceberg model the easily and with difficulty improvable fields are good separable. At the top of the iceberg are easily improvable competencies, like skills and knowledge are to be seen and measureable, in contrast to the bottom of the iceberg, with difficulties improvable invisible competencies, like interpersonal skills, self-image, capability and motivation. To the improving of these invisible competencies at the training of grown-ups or rather in the field of preservation of competitiveness in labour market the exercise offers a solution.

The regular exercise improves self-image, physical and mental health, strength as well, which is able to help evolve motivation. Every form of physical load, in every age influences the learning in a positive way. Through the effect of exercise the bloodcirculation in the brain quickens, new nerve-cells are arising, thanks to their influence the flow of blood through the brain intensifies, it develops its positive influence at the memory-related area of the brain. At our thinking we are at the top when our brainactivity is assisted with the exercise by the helps of much oxygen which arises during exercise, so the capacity, loadability of healthy man arises, so improves the competitiveness in labour market as well. Not only the inside physical capabilities are changing, but the body-image is improving in a positive way too. With the physical activity flexible nice tone of muscles, right posture and body-consciousness are developing. The positive changing of outer look reacts to the inner personal parameters, in developing positive reactions in the environment. Developing the right posture and body-consciousness has influence to the non-verbal communication as well, which takes notable 55% of our whole communication system.

With the help of an animator the individuals or rather groups which are involved into the body-improving are able to learn a more active and creative lifestyle, which can be characterized by the improving of communication and adaptability, just as improving the importance of participation. Exercise is able to stimulate creativity, which is demonstrated in the society with proposals and responsibility. They develops learning and renewing. Spending the free-time among the higher qualified, creative intellectual professions in its consistency is rich, there are physical activities and intellectual culture programs in it as well. Unqualified workers in the field of services and industry, and workers on the margin of labour market spend their free-time on a simple television-oriented way. As long as among the intellectuals making excursion, sporting is carrying more weight in the free-time structure, realizing the positive attribute of good physical condition, in the other field of the society decreased the number of the participants in physical activities. It is important, that the decreasing should be followed by increasing, because the life-quality depends in a remarkable measure from physical activity, its positive influences follow us through the whole life, equally in health, on the labour market and the improvement of personality.