



**NEMESKÜRTY ISTVÁN
TANÁRKÉPZŐ KAR**
OFFICIUM PRO PATRIA

**22. Nemzeti és Nemzetközi Lifelong Learning Konferencia
2026. június 5. Budapest**

Élethosszig tartó fizikai aktivitásra nevelés az MI korában

Hamar Pál^{1,2,3} és Soós István²

¹NKE NITK Tanári Felkészítés Tanszék

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem Pedagógia Tanszék

³Sapientia Erdélyi Magyar Tudományegyetem Sepsiszentgyörgyi Kar

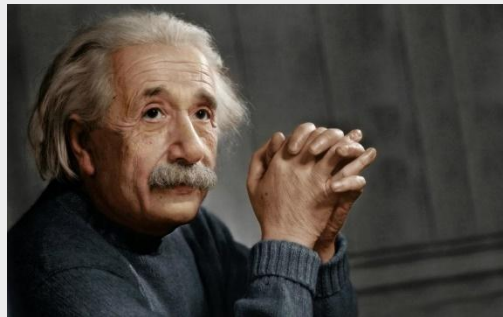
TARTALOM

- **Problémafelvetés**
- **Sport és fizikai aktivitás**
- **A Mesterséges Intelligencia két arca**
 - **Lehetséges vizsgálati irányok**
- **A Kontextusok Közötti Átmenet Modell továbbfejlesztett változata**
 - **Iskolai intervenciós lehetőségek**

Albert Einstein:

„Eljön az idő, amikor a technika áll az emberi kapcsolatok helyére. Az a generáció tele lesz idiótával.”

(Daily Mail online, 2015)



PROBLÉMAFELVETÉS

- A sportolás, a mozgás, a fizikai aktivitás pozitív biológiai, pszichés és szociális hatásai élethosszig tartóak.
- Az inaktivitás „járványszerű” elterjedésének megakadályozása primer, egyben globális feladat.
- A Mesterséges Intelligencia (MI) 21. századi térhódítása ma már nem kérdés, ugyanakkor egy újabb fizikai inaktivitást, ülő (sedens) életmódot generáló tényező.
- Mi lehet a felelőssége, a teendője a köznevelési intézményeknek és pedagógusoknak ezen a téren?



SPORT ÉS FIZIKAI AKTIVITÁS

- A *sport* összetett társadalmi jelenség, az ember társadalmi létének velejárója, sajátos emberi tevékenység, ami egyben kulturális kategória is. Alapvető fogalmi közé tartozik a *fizikai aktivitás*, célkategóriaként a cselekvőképesség és teljesítőképesség (*Biróné, 2004, idézi Hamar, 2025*).
- *Fizikai aktivitás*: bármilyen testi mozgás a vázizomzat igénybevételével, amely energiafelhasználással jár (*Soós, 2002*).
- Versenysport – Szabadidő sport – *Iskolai testnevelés*



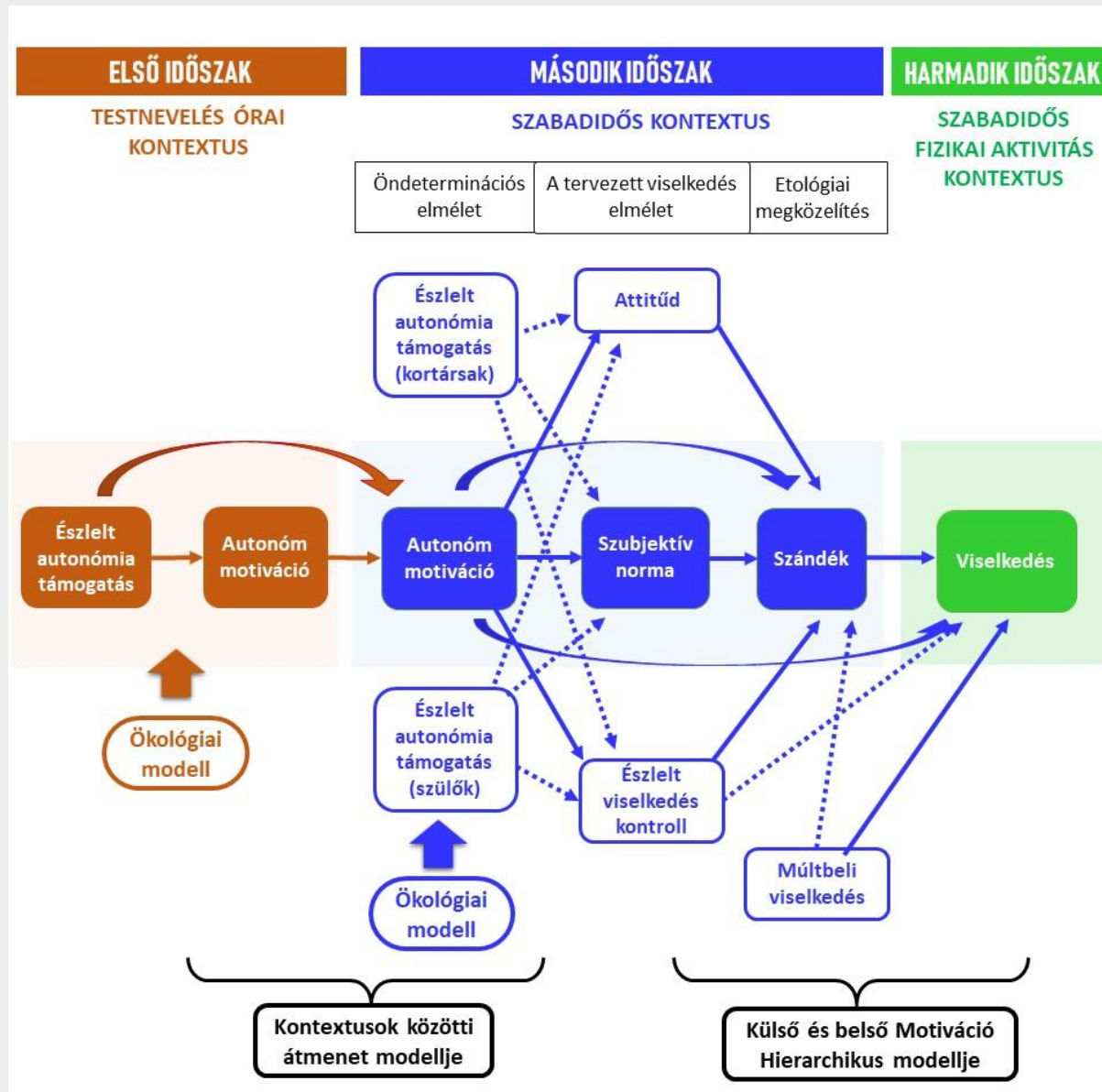
A MESTERSÉGES INTELLIGENCIA KÉT ARCA

- Az ülő életmód fokozódása (a képernyő előtt töltött idő növekedése)
- vs.
- A fizikai aktivitást segítő eszközök térnyerése (lásd applikációk)



LEHETSÉGES VIZSGÁLATI IRÁNYOK

- Az urbanizáció, a passzív szórakozás, az automatizált, számítógépek által vezérelt tanulási tevékenységek, valamint a motorizált közlekedés révén bekövetkező inaktivitás feltérképezése.
- A kontinuitás (folytonosság) kutatására alapozott elméletek és modellek, olyanok, mint az egészség és betegség, a fizikai aktivitás és az ülő életvitel, valamint a motiváció és motiválatlanság.
- A Kontextusok Közötti Átmenet Modell → (1) A tanulók testnevelésórai pozitív tapasztalatai alapján kialakulhat a saját elhatározásból végzett fizikai aktivitás autonóm motivációja. (2) Ez az attitűd beépülhet a szabadidős tevékenységekbe. (3) Az egészségközpontú fizikai aktivitás minden napszakban átjárja a tanulók viselkedését (lásd következő dia).



A Kontextusok Közötti Átmenet Modell továbbfejlesztett változata (Soós és mtsai, 2019)

ISKOLAI INTERVENCIÓS LEHETŐSÉGEK 1.

- „Ha többet és jobban nevelünk, akkor kevesebbet kell gyógyítanunk.”
- Megfelelő időtartamú nevelőtevékenység, adekvát pedagógiai-módszertani szakértelem → Hatékonyabb egészségmegőrző, egészségfejlesztő nevelő hatások.
- A fizikai aktivitás és az ülő életvitel területeinek, helyszíneinek (iskola, szabadidő, otthon, közlekedés) elemző vizsgálatát követő nevelési-oktatási intervenciók kidolgozása.
- A nevelési eljárasmódok életkorhoz igazítása – Generációs különbségek figyelembevétele.

ISKOLAI INTERVENCIÓS LEHETŐSÉGEK 2.

- **Lifelong Physical Activity** → Az egyének és a népesség mentális és fizikai egészségének javulása.
- **Tesztelt és validált mesterséges intelligencia-robotikai megoldások** a gyermekek, fiatalok fizikai aktivitásának előmozdítása érdekében.
- **Közös etikai-pedagógiai keretrendszer** a mesterséges intelligencia felelős iskolai használatához.
- **Jövőbeni virtuális megoldásként** a mesterséges intelligencia- és robotvezérelt oktatáshoz kapcsolódó, „avatár” és/vagy hologram típusú – humántanárok melletti – oktatórendszerek megjelenése.

IRODALOM

- **Soós István (2022): Az egészségközpontú fizikai aktivitás és az ülő „sedens” életvitel. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.**
- **Hamar Pál (2025): Testnevelés. Tudomány – Tervezés – Oktatás – Értékelés. Utánnnyomás. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.**



Köszönjük megtisztelő figyelmüket!

