

LIGGAAMLKE WEERBAARHEID IN ONDERWYSPERSPEKTIEF

WILLEM JOHANNES STEFANUS JACOBS
(BA, BA HONS, MA, TOD)

Voorgelê ter vervulling van 'n deel van die vereistes
vir die graad

DOCTOR PHILOSOPHIAE
(LIGGAAMLKE OPVOEDKUNDE)

aan die

POTCHEFSTROOMSE UNIVERSITEIT VIR
CHRISTELIKE HOËR ONDERWYS

PROMOTOR: PROF DR T S P VAN DER WALT

POTCHEFSTROOM

JANUARIE 1985

DANKBETUIGING

Ek loof en dank my Skepper vir al die hulp en leiding uit Sy Vaderhand ontvang. Daarom ook die mening dat liggaamlike weerbaarheid binne die raamwerk van 'n Christelike Onderwys 'n bydrae kan lewer tot die vorming van die jeug tot voordeel van ons land.

My hoogste waardering aan my promotor, prof. T S P van der Walt, wat altyd beskikbaar was om inspirerende en bekwame leiding te verskaf. Sy persoonlike belangstelling het dit vir my aangenaam gemaak om die navorsing te doen.

Aan die Transvaalse Onderwysdepartement moet 'n woord van opregte dank oorgedra word vir die nege maande spesiale studieverlof wat aan my toegestaan is om hierdie studie te onderneem.

My waardering gaan uit na my vader, mnr. P J Jacobs, wat voor sy afsterwe op 1 Januarie 1984, twee van die voltooid hoofstukke taalkundig versorg het. Ook 'n woord van besondere dank aan my vrou, Luzette, wat met besondere ywer die taalversorging oorgeneem en afgehandel het.

My dank aan mev. Rona Schoeman vir die finale tikwerk van 'n baie hoë gehalte, sowel as mev. Klasme Jacobs wat die aanvanklike tikwerk behartig het.

Graag rig ek ook 'n woord van dank aan dr. L. Pasques (medepromotor), personeel van die Transvaalse Onderwysmediasentrum en alle ander persone wat op die een of ander wyse behulpsaam was met hierdie ondersoek vir hulle gewaardeerde bydrae.

PHYSICAL PREPAREDNESS IN EDUCATIONAL PERSPECTIVE

NAME OF CANDIDATE: W.J.S. JACOBS
PROMOTER : PROF. DR. T.S.P. VAN DER WALT
DEPARTMENT : PHYSICAL EDUCATION
DEGREE : DOCTOR PHILOSOPHIAE

SUMMARY

At the beginning of this thesis it was mentioned that God created man in a unique way, namely as an integrated body-soul-being, to His image with the instruction to rule the earth. According to this assignment man is therefore involved in his corporeality since he is also corpulently created to this image.

Although this study is concerned with physical preparedness, continuous consideration should be given to man as an integrated body-soul-being.

This point of view necessitates a *proper* definition of the concept "physical preparedness". Accordingly the concept "physical preparedness" is *elucidated* with the related concepts "preparedness", "physical preparedness", "mental preparedness" and "moral preparedness". "Physical preparedness" is seen as an *integral* component of man's total preparedness equipment. Furthermore it concerns man's physical welfare and involvement with all aspects of his *being*. The point of view that physical preparedness is an integral and indispensable part of the total preparedness equipment, is related to the first *problem* of this study, namely that when making the child physically prepared he is involved as a person in totality. In other words he is present as a physical-moral being.

The need for educational institutions to become involved in physical preparedness programmes arises from the fact that man is no longer physically fit because there are a number of factors within modern society which hamper the physique of man.

Education must also take into consideration that mismanagement of leisure time also threatens man's standard of physical preparedness.

Education furthermore has to find ways in which youth can become involved and will be made *prepared*.

The abovementioned problems lead to the objectives of this study, namely to point out that physical preparedness is an integral part of every person's preparedness equipment and as such will constitute part of the total preparedness program at educational institutions.

To achieve these objectives with this investigation and to place physical preparedness in an educational perspective it was firstly regarded necessary to provide, by way of a literature study, views of various commentators on the subject.

Secondly questionnaires were implemented and interviews were conducted to determine from the attitude of practising teaching personnel, whether a need for a physical preparedness program exists. Finally a functional physical preparedness program is introduced on an inductive basis.

Since the education system discussed in this thesis is Christian by nature, physical preparedness is also discussed from a Christian-Calvinistic point of view and founded on Biblical preparedness knowledge. Biblical views and revelations about the reality of man's physical existence are used as points of reference.

Man in totality was created to God's image - not man's soul, or his *spirit*, or his body, or any aspect of his being which

was created to God's image, but man himself. This means that man's body is a *likeness of God's body* and therefore must continually be related to God and His actions.

The fact that the Bible refers to man's body as the temple of the Holy Ghost, places a tremendous responsibility on the shoulders of every Christian educator. This view undoubtedly gives priority and status to physical education and physical preparedness in education. Everywhere in the Bible man is presented as a being in whom soul and body are inseparably joined to the innermost being. This points to the fact that man does not have a body (and a soul), but that he is his body (and soul). It is important for the educator to know that man, according to Biblical terms is also an integrated and complete unity that cannot be divided dualistically into material and spiritual functions.

It is essential for the physical preparedness educator to believe that the human body has a glorious eternal destination in the Kingdom of God. With the belief in the resurrection of the flesh education and training has a definite responsibility to bring home a positive religious physical consciousness to its pupils.

According to the Bible man is indebted to God for the rendering of physical service. The physical *preparedness educator* must also accept it as his task to educate the child in deep dependence on submission and responsibility to God for true rendering of service.

Faith is therefore a primary requirement for physical preparedness. It is seen as a *prerequisite* with respect to all the *essences* of physical preparedness. Various authors agree that physical fitness is the foundation of physical preparedness while emotional fitness, mental fitness, *spiritual* fitness and social fitness are also described as essential for effective physical *preparedness*.

Health relation to the physical, spiritual, mental and social abilities of man is regarded as an equally important *essence*

of physical preparedness. It is essential that every youth and adult should regard physical health as his/her personal responsibility. The school in conjunction with the parental home has an important role to play in the provision of health education to bring about a healthy and *prepared* nation.

Thorough knowledge of the structure and functioning of the body as well as a knowledge of all the basic essentials of physical preparedness are regarded as imperative for the actualisation of physical preparedness in the life of man.

A positive attitude, outlook on life and convictions with regard to physical preparedness are seen as additional requirements for the manifestation of physical preparedness. It is the responsibility of educators to literally lead the youth to obtain out of own desire, a physically prepared style of life.

The own acceptance of responsibility for the actualisation of physical preparedness of the *self* is also described as a fundamental feature.

Since learning activities and behaviour are influenced by motivation, it is seen as an indispensable prerequisite for physical preparedness. Motivation is an *internal* process that can serve to rouse physical preparedness. Optimal motivational possibilities must be built into the physical preparedness program in order to enrich the preparedness equipment of the child.

Physical preparedness is not automatically brought about - it is a dynamic event closely related to or influenced by the individual's personality and character. Personality development and character shaping are also described as primary requirements for physical preparedness.

Before an actual structure was introduced according to which these physical preparedness *essences* can be realised, it was considered necessary to review the historical course of physical preparedness after the implementation of the youth preparedness program and also to look at physical preparedness

in the current education system.

According to the findings of the historical investigation physical preparedness had already been viewed as an important component of youth preparedness even before the introduction of the youth preparedness program. In 1968 the Committee of Teaching Heads already accentuated the development of basic physical and moral preparedness as objectives of preparedness. This committee recommended that physical preparedness should form part of the physical education program.

It was, however, found that since the physical preparedness program was introduced in 1971 there has been no evidence of a physical preparedness program or of physical preparedness as a component of the youth preparedness program. Physical preparedness has, however, been continuously characterised as important. The establishment of the "Preparedness Year" and the "Health Year" in 1979 naturally also accentuated the importance of physical preparedness.

The investigation into physical preparedness does not imply that no physical preparing is done at schools; it has on the contrary been established by means of questionnaires that teachers are of the opinion that satisfactory physical preparing does occur.

It has been established that teachers who completed questionnaires are exceptionally positive about the introduction of a physical preparedness program. They also regard the actualisation of all aspects of physical preparedness as very important. It can be concluded that they regard physical preparedness as an integral part of man's preparedness equipment. They also regard it as essential that man has to be prepared against the negative results of the modern ease-loving way of living on his physique. Teachers attach much importance to the input of education authorities and of everyone else concerned with the education and involvement of all pupils in physical preparedness at school.

In the exposition of the task of the teacher in preparing the child physically, it is important to stress that it is a highly demanding task. To lead the toddler who is to a great extent physically unprepared to become a completely physically prepared school-leaver demands a lot of all concerned.

Specific aims of physical preparedness have to be achieved before the child is physically prepared. These aims are thoroughly formulated and cover a wide spectrum. In the first place it is pointed out that physical preparedness constitutes an integral part of the general aims of teaching, namely to reach adulthood and become a fully mature citizen.

Secondly the specific aims of physical preparedness are based on the following: physical considerations mainly comprising all man's physical abilities; health reasons that among others include the promoting of health and healthy ways of life; spiritual considerations comprising the strengthening of the belief in the Biblical preparedness knowledge with regard to the physique; psychological considerations comprising the raising of specific moral aspects that are related to physical preparedness; social considerations that among others include increasing social acceptance and promoting mass participation.

In order to propose a new structure through which these aims can be realised it is necessary to look critically at the present situation first. Then it can be determined, if this is the case, why physical preparedness does not come into its own.

According to the South African Defence Force, heads of departments at teachers' training colleges, the HSRC sport investigation and superintendents of education, the contribution to physical preparedness is at present inadequate and the "product" that leaves school does not comply with expectations. Many shortcomings exist in the presentation of physical preparedness, extramural sports and youth preparedness with regard to physical preparedness. There does, however, exist satisfactory opportunity within the present teaching situation

to fully equip the child as physically prepared. The foundation for physical preparedness must already be laid during the important first five years of the child's life. It is the responsibility of education, to provide guidance to parents, so that they, in co-operation with the nursery school can help the child to reach school readiness with regard to his physical maturity. This co-operation with the parents must be kept up continuously, it must also be extended to other sectors of society since the school cannot on its own be responsible for a physically prepared youth.

In educational context it is especially the teacher who is important, because he influences the child with his enthusiasm and example to physical preparedness. All teachers can contribute to physical preparedness, but some are in a more favourable position, because of the specific nature of the contents of certain subjects.

It is especially the physical training teacher who has unparalleled opportunities to influence and motivate the children for physical preparedness due to the unique contact he has with pupils. The physical training teacher can endeavour to realise all the aims of physical preparedness, and especially those that are formulated on physical grounds are to be pursued.

The subject "health education" offers the teacher the opportunity to lay health as foundation of physical preparedness. He can inspire the children to maintain a high standard of personal health.

The Christian religious instruction teacher's task is to convey the Christian outlook on life with regard to man's physical existence to the child by means of religious instruction. The teacher has to encourage the child to serve God gratefully with his body.

Through his subject the biology teacher can heighten the child's understanding, perception, respect and appreciation

of his body. In the history class the pupil's attention must be drawn to the important role that a healthy and strong body has played throughout the ages in the survival of his ancestors.

The language teacher has to compel the child to self-tuition with regard to certain aspects of physical education.

The extramural program is regarded as a very important area for physical preparedness. When extramural activities are handled systematically and correctly they can make a justifiable contribution to the physical preparedness of the child.

The sport program especially has educational possibilities for the physical preparedness teacher. Sport has a potential educational power which gives the teacher the opportunity in conjunction with the physical education teacher to pursue all the aims of physical preparedness. The major task of the teacher is to involve all the pupils and to direct their attitudes in such a way that participation in sport will form an integral part of a healthy Christian and physically prepared life style.

The cultural societies at school also aim to develop the child in totality. These societies must therefore also take the foundations for physical preparedness into consideration and make a contribution to the development of a healthy body and a healthy way of life.

Well planned recreational programs, in which especially the non-achiever in sport is involved has to be introduced at schools. It has to provide in the need for involvement and offer the opportunity for the development of the child's physical abilities.

The component "physical preparedness" must be added to the youth preparedness program in the same way as the "moral preparedness" component. This means that it will not be reduced to only physical activities, but that it will be

part of the total preparedness action in which every teacher and every educational act (where possible) will continuously be mindful of and directed at physical preparing. The head of department for educational guidance and the headmaster must take care that all the aspects of physical preparedness are co-ordinated and consolidated. Certain periods, as part of the component "physical and moral preparedness", must be incorporated in the section "physical preparedness" in order to impart the necessary theoretical knowledge to the child.

By confronting the child with challenges concerning his physique the veld-school can provide him with the opportunity to discover his physical abilities and to use these in the solution of problems with which he is confronted. He also discovers that others are dependent on his physical conduct and his attitude to venturing.

The importance of spending leisure time is also realised. The school must motivate, shape his attitude and supply the necessary help and knowledge with regard to useful spending of leisure time. By educating pupils to voluntarily partake in swimming, tennis, jogging, mountaineering, exercise, cycling and other recreational activities during their leisure hours during school term and also during holidays, the school can contribute to the establishment of lasting physical preparedness patterns.

In conjunction with the abovementioned physical preparedness actions taken by primary and secondary teaching institutions, the tertiary institutions must extend on what already has been done. It is the responsibility of the college and the university, acting in the interest of a country and its people, to see that every student who completes his studies will do so as a physically and morally prepared adult.

The tertiary institution has the special task to fully train the teaching student to efficiently and professionally prepare his pupils physically.

This investigation has accentuated the need for and the impor=

tance of physical preparedness as an integrated facet of man's preparedness equipment. Modern society with its ease-loving life style makes the implementation of a physical preparedness program by educational institutions imperatively necessary.

Through the input of educational authorities and the contributions of all those concerned with education and training as well as the involvement of all pupils, the youth of South Africa can be guided, formed and trained as totally rounded off, fully equipped, mature, physically and morally prepared adults and citizens.

INHOUDSOPGAWE

Bladsy

HOOFSTUK 1: PROBLEEM, DOEL EN METODE VAN DIE ONDERSOEK	1
1. INLEIDING	1
2. BEGRIPSOMSKRYWING	2
2.1 WEERBAARHEID	3
2.2 LIGGAAMLKE EN FISIEKE WEERBAARHEID	5
2.3 FISIESE WEERBAARHEID	12
2.4 GEESTESWEERBAARHEID	14
2.5 GEESTELIKE WEERBAARHEID	15
3. PROBLEEMFORMULERING	15
3.1 DIE MENS AS LIGGAAMLK-GEESTELIKE WESE	15
3.2 LIGGAAMLKE WEERBAARHEID AS KOMPONENT VAN TOTALE WEERBAARHEID	17
3.3 DIE INVLOED VAN DIE TEGNOKRATIESE MAATSKAPPY OP DIE LIGGAAMLKE WELSYN VAN DIE MENS	20
3.4 VRYE TYD	23
3.5 DIE MENS AS MASSAMENS	25
4. DOELSTELLINGS	28
5. HIPOTEESES	30
6. DIE METODE VAN DIE ONDERSOEK	31
HOOFSTUK 2: 'N CHRISTELIK-CALVINISTIESE ANTROPOLOGIE	33
1. TER INLEIDING	33
2. DIE MENS IS GESKAPE NA DIE BEELD VAN GOD	33
3. DIE LIGGAAM IS DIE TEMPEL VAN GOD	39

4. DIE MENS AS EENHEIDSWESE	42
5. DIE OPSTANDINGSLIGGAAM	48
6. GOD MOET DEUR MIDDEL VAN DIE LIGGAAM GEDIEN WORD	55
7. DIE LIGGAAM IS GOED GEMAAK	59
8. SAMEVATTING	60

HOOFSTUK 3: ESSENSIES VAN LIGGAAMLIKE WEER= BAARHEID

1. TER INLEIDING	62
2. GRONDSLAE (ESSENSIES) VAN LIGGAAMLIKE WEER= BAARHEID	63

2.1 FIKSHEID

2.1.1 Fisieke fiksheid	65
2.1.2 Emosionele fiksheid	69
2.1.3 Verstandelike fiksheid	72
2.1.4 Geestelike fiksheid	74
2.1.5 Sosiale fiksheid	77

2.2 GESONDHEID

2.3 KENNIS

2.4 INGESTELDHEID, HOUDING, GESINDHEID EN LEWENS= BESKOUING

2.5 VERANTWOORDELIKEHEID

2.6 GEMOTIVEERDHEID

2.7 PERSOONLIKHEID

2.8 GELOOF

3. SAMEVATTING

HOOFSTUK 4: OORSIG OOR DIE HISTORIESE VERLOOP VAN LIGGAAMLIKE WEERBAARHEID EN DIE HUI= DIGE PLEK WAT DIT IN DIE WEERBAAR= HEIDSPROGRAM INNEEM	104

1. TER INLEIDING	104
2. DIE TOTSTANDKOMING VAN DIE JEUGWEERBAARHEIDS=	
PROGRAM MET BESONDERE VERWYSING NA DIE PLEK	
VAN LIGGAAMLIKE WEERBAARHEID IN DIE PROGRAM	105
2.1 FAKTORE WAT AANLEIDING GEGEE HET TOT DIE	
IMPLEMENTERING VAN DIE PROGRAM	105
2.2 DIE BYDRAE VAN DIE KOMITEE VIR ONDERWYSHOOFDE	106
2.3 DIE INSTELLING VAN 'N JEUGWEERBAARHEIDSPROGRAM	
DEUR DIE TRANSVAALSE ONDERWYSDEPARTEMENT	111
2.4 HUIDIGE SITUASIE	132
2.4.1 Fisieke aktiwiteite vir dogters	134
2.4.2 Kadetprogram	135
2.4.3 Veldskole	136
2.5 KOMMENTAAR TEN OPSIGTE VAN DIE JEUGWEERBAAR=	
HEIDSPROGRAM	139
2.6 OPMERKINGS	154
HOOFSTUK 5: DIE MENING EN HOUDING VAN ONDERWYS=	
PERSONEEL TEENOR LIGGAAMLIKE WEER=	
BAARHEID	157
1. INLEIDENDE ORIËTERING	157
2. ONDERSOEKMETODE	158
3. DIE STATISTIESE VERWERKING VAN DIE GEGEWENS	158
4. ONTLEDING VAN VRAELYS A	159
5. ONTLEDING VAN VRAELYS B	169
6. OPMERKINGS	254

HOOFSTUK 6: DIE TAAK VAN DIE ONDERWYS IN DIE	
LIGGAAMLIKE WEERBAARMAKING VAN DIE	
KIND	257
1. INLEIDING	257

2. DIE EISE WAT LIGGAAMLKE WEERBAARHEID AAN DIE ONDERWYS STEL	258
3. DIE DOELSTELLINGS VAN LIGGAAMLKE WEERBAARHEID	260
3.1 DIE ALGEMENE DOELSTELLINGS	260
3.1.1 'n Integrale deel van die algemene opvoedings=doelstelling, naamlik die bereiking van volwasse wassenheid	260
3.1.2 Burgerskap	261
3.1.3 Die weerbaarmaking van die totale mens	261
3.1.4 Die betrokkenheid van alle opvoeders	261
3.1.5 Die betrokkenheid van alle leerlinge en studente	262
3.1.6 Die aanvulling tot die weerbaarheidsprogram	262
3.2 DIE BESONDERE DOELSTELLINGS	262
3.2.1 Fisieke oorwegings	262
3.2.1.1 Die uitskakeling van bewegingsarmoede en liggaamlike onaktiwiteit	262
3.2.1.2 Die ontwikkeling van liggaamlike vermoëns	263
3.2.1.3 Die behoud van waardevolle liggaamlike eienskappe	263
3.2.1.4 Fiksheid	263
3.2.1.5 Uithouvermoë	263
3.2.1.6 Krag	264
3.2.1.7 Soepelheid, lenigheid, balans, spoed, ratsheid, vaardigheid en behendigheid	264
3.2.1.8 Vitaliteit	264
3.2.1.9 Bewegingsvreugde	264
3.2.1.10 Liggaamshouding en selfbeeld	264
3.2.1.11 Liggaamsgesteldheid	265
3.2.1.12 Paraatheid en gereedheid	265
3.2.1.13 Selfverdediging	265
3.2.2 Gesondheidsredes	265
3.2.2.1 Gesondheid	265

3.2.2.2	Gesonde lewensgewoontes	265
3.2.2.3	Ontspanning	266
3.2.2.4	Die uitskakeling van oorgewig en vetsug	266
3.2.3	Godsdienstige oorwegings	266
3.2.3.1	Die liggaam as tempel van God	266
3.2.3.2	Die geloof in die opstandingsliggaam	267
3.2.3.3	Die volmaakte liggaamlikheid	267
3.2.3.4	Die verheerliking van God	267
3.2.3.5	Die beeld van God	267
3.2.3.6	Die welgeskopenheid van die liggaam	268
3.2.3.7	Christelikheid	268
3.2.4	Psigiese oorwegings	268
3.2.4.1	Geestesproduktiwiteit	268
3.2.4.2	Die bekamping van morele disintegrasie	268
3.2.4.3	Persoonlikheid	268
3.2.4.4	Respek vir die liggaam	269
3.2.4.5	Die ingesteldheid, houding, gesindheid en lewensbeskouing	269
3.2.4.6	Die dissipline van die liggaam	269
3.2.4.7	Verantwoordelikheid	270
3.2.4.8	Gemotiveerdheid	270
3.2.4.9	Kennis	270
3.2.4.10	Denkarbeid	271
3.2.5	Sosiale oorwegings	271
3.2.5.1	Die sosiale aanvaarbaarheid	271
3.2.5.2	Die teëwerking van nadelige invloede van die tegnokratiese maatskappy	271
3.2.5.3	Die nihilisering van gemaksugtigheid	271
3.2.5.4	Die produktiewe besteding van vrye tyd	272
3.2.5.5	Die bevordering van massadeelname	272

4. KRITIESE BESKOUIING VAN DIE HUIDIGE SITUA=	
SIE	272
4.1 TER INLEIDING	272
4.2 OPLEIDING	275
4.3 LIGGAAMLKE OPVOEDING	275
4.4 BUITEMUURSE AKTIWITEITE: SPORT	280
4.5 JEUGWEERBAARHEIDSPROGRAM	285
4.6 VRYETYDSBESTEDING	287
4.7 VELDSKOLE	288
4.8 REKREASIE	288 324/353
4.9 VAKONDERRIG	289
5. DIE KONKRETISERING VAN LIGGAAMLKE WEERBAAR=	
HEID IN ONDERWYSVERBAND	290
5.1 VOOR SKOOL	290
5.1.1 Die taak van die onderwys ten opsigte van	
die ouerhuis	290
5.1.2 Die taak van die kleuterskool	291
5.2 DIE SKOOL	295
5.2.1 Die rol van die skool ten opsigte van mede=	
verantwoordelikheid van die ouer en die	
georganiseerde samelewing	295
5.2.1.1 Die ouers	295
5.2.1.2 Georganiseerde samelewing	296
5.2.2 Die rol van die onderwyser	297
5.2.3 Die bydrae tot liggaamlike weerbaarheid	
deur middel van vakonderrig	299
5.2.3.1 Ter inleiding	299
5.2.3.2 Liggaamlike Opvoeding	300

5.2.3.2.1	Inleiding	300
5.2.3.2.2	Die liggaamlike opvoedingsonderwyser as liggaamlike weerbaarmaker	301
5.2.3.2.3	Die bydrae tot liggaamlike weerbaar= heid deur middel van die liggaamlike opvoedingsprogram	302
5.2.3.2.4	Opmerking	307
5.2.3.3	Gesondheidsopvoeding	307
5.2.3.3.1	Inleiding	307
5.2.3.3.2	Die gesondheidsopvoedingsonderwyser	308
5.2.3.3.3	Die bydrae van die vak Gesondheidsop= voeding tot liggaamlike weerbaarheid	309
5.2.3.4	Godsdiensonderrig	311
5.2.3.4.1	Inleiding	311
5.2.3.4.2	Die godsdiensonderwyser	311
5.2.3.4.3	Die bydrae deur godsdiensonderrig tot die liggaamlike weerbaarmaking van die kind	312
5.2.3.5	Biologie	316
5.2.3.6	Geskiedenis	317
5.2.3.7	Taalonderrig	318
5.2.4	Buitemuurse program	318
5.2.4.1	Sport	319
5.2.4.1.1	Inleiding	319
5.2.4.1.2	Die sportonderwyser	320
5.2.4.1.3	Die bydrae van sport tot die liggaam= like weerbaarmaking van die kind	321
5.2.4.2	Kulturele verenigings	323
5.2.4.3	Rekreasie	324

5.2.5	Jeugweerbaarheidsprogram	326
5.2.5.1	By die skool	326
5.2.5.2	Veldskole	331
5.2.6	Vryetydsbesteding	333
5.3	TERSIêre INRIGTINGS	334
5.3.1	Algemene taak	334
5.3.2	Besondere taak	335
6.	SAMEVATTING	336
HOOFSTUK 7: GEVOLGTREKKINGS, AANBEVELINGS EN SAMEVATTING		337
1.	GEVOLGTREKKINGS	337
1.1	DIE GEVOLGTREKKINGS OP GROND VAN DIE LITERA= TUURSTUDIE	337
1.1.1	Die gevolgtrekkings gebaseer op die probleem= formulerings	337
1.1.2	Die gevolgrekkings gebaseer op die ondersoek na 'n Christelik-Calvinistiese antropologie	339
1.1.3	Die gevolgtrekkings gebaseer op die essen= sies van liggaamlike weerbaarheid	341
1.2	DIE GEVOLGTREKKINGS OP GROND VAN DIE HISTORIESE VERLOOP	342
1.3	DIE GEVOLGTREKKINGS OP GROND VAN 'N ONTLEDING VAN DIE HUIDIGE SITUASIE TEN OPSIGTE VAN LIGGAAMLKE WEERBAARHEID	343
1.4	DIE GEVOLGTREKKINGS OP GROND VAN 'N ONDERSOEK NA DIE PLEK VAN LIGGAAMLKE WEERBAARHEID IN DIE VELDSKOOLOPPROGRAM	344
1.5	DIE GEVOLGTREKKINGS OP GROND VAN KOMMENTAAR WAT GELEWER IS TEN OPSIGTE VAN DIE JEUGWEER= BAARHEIDSPROGRAM	344

1.6	DIE GEVOLGTREKKINGS OP GROND VAN DIE EMPIRIESE VRAELYS A	344
1.6.1	Gevolgtrekkings gebaseer op gegewens verkry uit vraelys A	344
1.6.2	Gevolgtrekkings gebaseer op gegewens verkry uit vraelys B	345
1.7	DIE GEVOLGTREKKINGS OP GROND VAN 'N KRITIESE BESKOUING VAN DIE HUIDIGE SITUASIE	345
2.	AANBEVELINGS	347
2.1	LIGGAAMLKE WEERBAARHEID - 'N INTEGRALE ASPEK VAN DIE WEERBAARHEIDSTOERUSTING	348
2.2	LIGGAAMLKE WEERBAARHEID - 'N DEEL VAN DIE JEUGWEERBAARHEIDSPROGRAM	348
2.3	LIGGAAMLKE WEERBAARHEID - VOOR SKOOL	349
2.4	LIGGAAMLKE WEERBAARHEID OP SKOOL - OUER= BETROKKENHEID	349
2.5	LIGGAAMLKE WEERBAARHEID DEUR DIE GEORGANI= SEERDE SAMELEWING	349
2.6	LIGGAAMLKE WEERBAARHEID DEUR DIE ONDERWYSER (IN DIE ALGEMEEN)	350
2.7	LIGGAAMLKE WEERBAARHEID DEUR MIDDEL VAN VAKONDERRIG	350
2.7.1	Algemeen	350
2.7.2	Godsdiensonderrig	350
2.7.3	Liggaamlike opvoeding	351
2.7.4	Gesondheidsopvoeding	351
2.7.5	Biologie	351
2.7.6	Geskiedenis	352
2.7.7	Taalonderrig	352
2.8	BUITEMUURSE PROGRAM	352
2.8.1	Sport	352
2.8.2	Kulturele verenigings	352

2.8.3	Rekreasie	353
2.8.4	Veldskole	353
2.9	VRYETYDSBESTEDING	353
2.10	TERSIêre INRIGTINGS	353
3.	SAMEVATTING	354
	BIBLIOGRAFIE	365
	BYLAE	387

LYS VAN TABELLE

<u>TABELNOMMER</u>		<u>BLADSY</u>
I	DIE ONDERWYSERS SE SIENING OOR DIE WYSE WAAROP DIE JEUGWEERBAARHEIDS= PROGRAM EN ENKELE ONDERAFDELINGS BY HULLE SKOOL AANGEBIED WORD	160
II	DIE HOUDING VAN DIE ONDERWYSERS OOR DIE INGESTELDHEID VAN DIE ONDERWYS= PERSONEEL EN LEERLINGE TEENOR DIE FISIESE WEERBAARHEIDSPROGRAM	163
III	DIE ONDERWYSERS SE SIENING OOR HULLE GESONDHEIDSTOESTAND ASOOK OOR DIE UIT= LEWING VAN GESONDE LEWENSGEWOONTES DEUR HULSELF SOWEL AS DEUR DIE LEER= LINGE	165
IV	DIE ONDERWYSERS SE SIENING OOR HULLE BEWEEGLIKHEID, UITHOUVERMOË EN FIKS= HEID ASOOK HULLE MENING OOR DIE FIKS= HEID VAN DIE LEERLINGE	167
V	DIE ONDERWYSERS SE HOUDING TEENOR HULLE EIE LIGGAAMSBEELD SOWEL AS HULLE SIENING VAN DIE HOUDING VAN DIE LEERLINGE TEENOR HULLE LIGGAAMS= BEELD	169
VI	DIE UITEENSETTING VOLGENS GESLAG EN OUDERDOM VAN DIE RESPONDENTE WAT VRAELYSTE VOLTOOI HET	170
VII	DIE HOUDING VAN DIE ONDERWYSERS OOR DIE LIGGAAMLKE WEERBAARMAKING VAN KINDERS	171

TABELNOMMERBLADSY

VIII	DIE HOUDING VAN DIE ONDERWYSERS OOR DIE BELANGRIKHEID DAT ONDER= WYSERS SELF OOK LIGGAAMLIK WEER= BAAR MOET WEES	173
IX	DIE HOUDING VAN DIE ONDERWYSERS OOR DIE ROL WAT DIE SKOOL MOET SPEEL IN DIE LIGGAAMLIKE WEERBAAR= MAKING VAN DIE KIND	175
X	DIE HOUDING VAN DIE ONDERWYSERS OOR DIE GEDAGTE DAT LIGGAAMLIKE WEERBAAR= MAKING REEDS BY DIE KLEUTER MOET BE= GIN	177
XI	DIE ONDERWYSERS SE HOUDING OOR DIE GEDAGTE DAT DIE ONDERWYSOWERHEID 'N INSET TOT LIGGAAMLIKE WEERBAARHEID MOET LEWER	179
XII	DIE HOUDING VAN DIE ONDERWYSERS OOR DIE BYDRAE VAN DIE VERSKILLENDEN PER= SONE TOT LIGGAAMLIKE WEERBAARHEID	181
XIII	DIE ONDERWYSERS SE HOUDING TEENoor DIE VOORBEREIDING VAN SEUNS VIR DIENS= PLIG DEUR DIE SKOOL	183
XIV	DIE ONDERWYSERS SE HOUDING OOR DIE BEHOEFTE WAT KINDERS HET AAN DIE VOORBEELD VAN 'N LIGGAAMLIK-WEERBARE ONDERWYSER	185
XV	DIE ONDERWYSERS SE HOUDING OOR DIE VEREISTE DAT ONDERWYSERS WAT VERANT= WOORDELIK IS VIR LIGGAAMLIKE WEERBAAR= HEID KUNDIGES SAL WEES	187

TABELNOMMERBLADSY

XVI	DIE HOUDING VAN DIE ONDERWYSERS OOR DIE BYDRAE VAN LIGGAAMLIKE WEERBAAR= HEID TOT DIE ALGEMENE VORMING VAN KINDERS TOT VOLWASSENES	189
XVII	DIE ONDERWYSERS SE HOUDING OOR HOE BELANGRIK DIT IS DAT DIE MENS SY LIGGAAM MOET SIEN AS DIE TEMPEL VAN GOD	190
XVIII	DIE HOUDING VAN DIE ONDERWYSERS OOR DIE GELOOF VAN KINDERS IN "DIE OPSTAN= DING VAN DIE VLEES"	192
XIX	DIE HOUDING VAN DIE ONDERWYSERS OOR DIE BEWUSTHEID BY DIE LEERLINGE DAT HULLE LIGGAME AAN DIE HERE BEHOORT	194
XX	DIE ONDERWYSERS SE HOUDING OOR DIE BELANGRIKHEID DAARVAN DAT KINDERS 'N HEILIGE, REIN EN KUISE LEWE MOET LEI	196
XXI	DIE HOUDING VAN DIE ONDERWYSERS OOR DIE BELANGRIKHEID DAARVAN DAT KINDERS GOD LIGGAAMLIK MOET DIEN	197
XXII	DIE HOUDING VAN DIE ONDERWYSERS OOR DIE BELANGRIKHEID VAN LIGGAAMLIKE WEERBAARHEID IN DIE BEWERKSTELLING VAN GROTER GEESTESPRODUKTIWITEIT	199
XXIII	DIE HOUDING VAN DIE ONDERWYSERS OOR DIE BELANGRIKHEID VAN LIGGAAMLIKE WEERBAARHEID VIR DIE BEKAMPING VAN MORELE DISINTEGRASIE	201

TABELNOMMERBLADSY

XXIV	DIE ONDERWYSERS SE HOUDING OOR DIE BYDRAE WAT DEUR LIGGAAMLIKE WEERBAAR= HEID TOT PERSOONLIKHEIDSONTWIKKELING EN KARAKTERBOU GELEWER KAN WORD	202
XXV	DIE HOUDING VAN DIE ONDERWYSERS OOR DIE VERSKILLENDE ASPEKTE WAARVAN LIG= GAAMLIKE WEERBAARHEID DEEL UITMAAK	204
XXVI	DIE HOUDING VAN DIE ONDERWYSERS OOR DIE BETROKKENHEID VAN ALLE LEERLINGE BY LIGGAAMLIKE WEERBAARHEID	206
XXVII	DIE HOUDING VAN DIE ONDERWYSERS OOR DIE BELANGRIKHEID DAARVAN DAT INDI= VIDUELE VERSKILLE IN DIE FISIEKE STRUKTUUR VAN LEERLINGE IN AANMERKING GENEEM MOET WORD	208
XXVIII	DIE HOUDING VAN DIE ONDERWYSERS OOR DIE BELANGRIKHEID DAARVAN DAT MENSE 'N RESPEK VIR HULLE LIGGAME MOET HÊ	210
XXIX	DIE ONDERWYSERS SE HOUDING OOR DIE BELANGRIKHEID DAT KINDERS UIT EIE OORTUIGING BEGERIG MOET WEES OM 'N LIGGAAMLIK-WEERBARE LEWE TE LEI	211
XXX	DIE HOUDING VAN DIE ONDERWYSERS OOR LIGGAAMLIKE GEDISSIPLINEERDHEID BY KINDERS	213
XXXI	DIE ONDERWYSERS SE HOUDING DAAROOR DAT KINDERS SELF VERANTWOORDELIKHEID AANVAAR VIR HULLE LIGGAAMLIKE WEER= BAARHEID	215

TABELNOMMERBLADSY

XXXII	DIE ONDERWYSERS SE HOUDING OOR MOTIVERING BY DIE KIND OM DIE LIGGAAMLIKE WEERBAARHEIDSTOERUSTING TE VERWERF	217
XXXIII	DIE ONDERWYSERS SE HOUDING OOR DIE BELANGRIKHEID DAARVAN DAT LEERLINGE KENNIS OOR DIE BOU EN WERKING VAN HULLE LIGGAME MOET BESIT	218
XXXIV	DIE ONDERWYSERS SE HOUDING OOR LIGGAAMLIKE VOORKOMS EN LIGGAAMLIKE VERSORGDEHEID VIR SOSIALE AANVAARBAARHEID	220
XXXV	DIE HOUDING VAN DIE ONDERWYSERS OOR DIE BELANGRIKHEID DAARVAN DAT DIE NADELIGE INVLOEDE VAN DIE MODERNE TEGNOKRATIESE MAATSKAPPY OP DIE FISIEKE VAN DIE MENSE TEËGEWERK MOET WORD	222
XXXVI	DIE HOUDING VAN DIE ONDERWYSERS OOR DIE UITSKAKELING VAN 'N GEMAKSUGTIGE LEEFWYSE	224
XXXVII	DIE HOUDING VAN DIE ONDERWYSERS OOR LIGGAAMLIKE AKTIWITEITE AS GRONDSLAG VAN VRYETYDSBESTEDING	225
XXXVIII	DIE ONDERWYSERS SE HOUDING OOR DIE BEVORDERING VAN MASSADEELNAME	227
XXXIX	DIE ONDERWYSERS SE HOUDING OOR DIE UITSKAKELING VAN LIGGAAMLIKE ONAKTIWITEIT EN BEWEGINGSARMOEDE	229
XXXX	DIE HOUDING VAN DIE ONDERWYSERS OOR DIE ONTWIKKELING OF VERHOOGING VAN DIE BEPAALDE LIGGAAMLIKE VERMOËNS VAN DIE KIND	231

TABELNOMMERBLADSY

XXXXI	DIE ONDERWYSERS SE HOUDING OOR DIE ERVARING VAN BEWEGINGSVREUGDE BY KINDERS	233
XXXXII	DIE ONDERWYSERS SE HOUDING OOR 'N NETJIESE EN REGOP LIGGAAMSHOUDING BY KINDERS	235
XXXXIII	DIE HOUDING VAN DIE ONDERWYSERS OOR LIGGAAMLIKE GEHARDHEID BY KINDERS	236
XXXXIV	DIE ONDERWYSERS SE HOUDING OOR DIE BELANGRIKHEID DAARVAN DAT LEERLINGE DAARTOE IN STAAT MOET WEES OM HULLE LIGGAAMLIK TE KAN VERDEDIG	238
XXXXV	DIE ONDERWYSERS SE HOUDING OOR DIE LIGGAAMLIKE GESONDHEID VAN DIE LEER= LINGE	240
XXXXVI	DIE ONDERWYSERS SE HOUDING OOR DIE HANDHAWING VAN GESONDE LEWENSGEWOONTES DEUR DIE LEERLINGE	241
XXXXVII	DIE ONDERWYSERS SE HOUDING OOR KENNIS BY DIE LEERLINGE OOR DIE UITWERKING VAN DIE NADELIGE GEVOLGE VAN FOUTIEWE LEWENSGEWOONTES	243
XXXXVIII	DIE ONDERWYSERS SE HOUDING OOR DIE BELANGRIKHEID DAARVAN DAT KINDERS MOET LEER OM DAAGLIKS KORREK TE KAN ONTSPAN	245
XXXXIX	DIE ONDERWYSERS SE HOUDING OOR DIE VOORKOMING VAN VETSUG EN OORGEWIG BY KINDERS	246

TABELNOMMERBLADSY

L	DIE ONDERWYSERS SE HOUDING OOR DIE VERANTWOORDELIKHEID VAN OUERS OM HULLE KINDERS LIGGAAMLIK WEERBAAR TE MAAK	248
LI	DIE ONDERWYSERS SE HOUDING OOR DIE TAAK VAN DIE SKOOL OM LEIDING AAN OUERS TE VERSKAF TEN OPSIGTE VAN LIGGAAMLIKE WEERBAARHEID	250
LII	DIE ONDERWYSERS SE HOUDING OOR DIE BYDRAE VAN DIE GEORGANISEERDE SAMELEWING (VERAL DIE KERK) TOT LIG= GAAMLIKE WEERBAARHEID	251
LIII	DIE ONDERWYSERS SE HOUDING OOR DIE INSTELLING VAN REKREASIEPROGRAMME BY SKOLE	253
LIV	PERSENTASIE SPORTDEELNAME VAN BLANKE SKOLIERE IN DIE VIER PROVINSIES VAN DIE REPUBLIEK	282
LV	DEELNAMESYFERS VAN DIE TRANSVAALSE ONDERWYSKOLLEGESTUDENTE AAN DIE SES POPULÊRSTE SPORTSOORTE IN VERGELYKING MET DIE TOTALE BLANKE KOLLEGEBEVOLKING VAN SUID-AFRIKA	283

xxx

LYS VAN BYLAE

	<u>Bladsy</u>
BYLAE A LIGGAAMLKE WEERBAARHEID - VRAELYS A	387
BYLAE B VRAELYS B	391
BYLAE C FISIEKE FIKSHEID VAN SKOOLSEUNS WAT DIE SKOOL VERLAAT	396

INLEIDING

Hierdie ondersoek spruit voort uit die oortuiging dat jeug= weerbaarheid van die aktueelste programme in die skoolkur= rikulum is en dat dit nie aan die werklike behoeftes van die kontemporêre tydsgewrig kan voldoen nie, aangesien dit eensydig is en nie voldoende voorsiening maak vir liggaamlike weerbaarheid nie.

Daar bestaan binne die huidige onderwysopset voldoende ge= leentheid wat aangegryp kan word om die kind nie net geeste= lik nie, maar ook liggaamlik, met ander woorde, in sy tota= liteit weerbaar te maak.

Weinig navorsing is al oor liggaamlike weerbaarmaking ge= doen. Talle skrywers bestempel dit as noodsaaklik, maar waag hulle nie aan 'n behoorlike definiëring van die begrip of 'n uiteensetting van die volle omvang daarvan nie.

Aangesien liggaamlike weerbaarheid 'n integrale aspek van elke mens se weerbaarheidstoerusting behoort te wees, is liggaam= like weerbaarmaking die verantwoordelikheid van elkeen wat gemoeid is met onderwys en opvoeding. Dit beteken dat ouers, die georganiseerde samelewing, maar veral die skool, kollege en universiteit liggaamlike weerbaarheid as hulle taakopdrag moet aanvaar. Dit is dus nodig dat liggaamlike weerbaarheid in onderwysperspektief geplaas moet word.

In hierdie ondersoek word die betekenis en noodsaaklikheid van liggaamlike weerbaarheid aangedui deur die mening van kundiges na te gaan. Die tekortkominge word uitgewys deur die historiese verloop uiteen te sit en die huidige situasie krities te ontleed.

'n Oplossing word aangebied deur die terrein van liggaamlike weerbaarheid af te baken en 'n konkrete program voor te stel wat dit vir die onderwys moontlik kan maak om die jeug van Suid-Afrika voor te berei en in staat te stel om doeltref= fend weerstand te kan bied teen die eise wat deur die kon=

temporêre lewensomstandighede aan sy liggaam en gees gestel word.

Die studie word ingelei deur die opdrag wat God aan die mens (as liggaamlik-geestelike wese) gegee het om oor die aarde te heers, van nader te beskou. Liggaamlike weerbaarheid is vanuit 'n Calvinistiese antropologie begrond en binne die raamwerk van 'n Christelike onderwysstelsel geplaas. Mag hierdie navorsing dan ook strek tot Sy eer.

HOOFSTUK 1

PROBLEEM, DOEL EN METODE VAN DIE ONDERSOEK

1. INLEIDING

Die mens bewoon 'n wêreld wat deur God geskep is en as mens het hy die opdrag van sy Skepper ontvang om oor die aarde te heers (Genesis 1:26-31).

God het die mens as 'n besondere wese en wel as liggaamlik-geestelike wese, na sy beeld uit die stof van die aarde geskape.

Taljaard (1974:5) onderskei die mens as 'n besondere wese wat geplaas word onder God se soewereiniteit, onderworpe aan God se in-wet-gekonkretiseerde wil. Hy leef in samehang met ander mense en met die res van die aardse skepping. "Hier= die begunstigde skepsel, die mens, word deur God met heer=like gawes en talente toegerus sodat hy sy taak, sy roeping, op aarde kan vervul."

In die uitvoering van bogenoemde opdrag en in sy omgang met ander in die samelewing, het die mens 'n sosiale struktuur geskep wat besondere eise aan sowel sy geestelike as liggaamlike vermoëns stel. (Vergelyk Du Plessis, 1975:10; Botha, 1975:67; Roos, 1979:1.)

Tesame met die eise wat deur die hedendaagse sosiale struktuur aan die mens gestel word, is daar bepaalde probleem=velde, wat besliste liggaamlike implikasies inhou.

In hierdie hoofstuk word daar gekyk na enkele faktore in die moderne samelewingstruktuur wat veroorsaak dat die mens nie vanselfsprekend liggaamlik weerbaar sal wees nie. Daar moet veral aandag gegee word aan die verskynsels wat bewegingsarmoede en ongesonde lewensgewoontes tot gevolg het.

Hierdie studie moet ondersoek instel na die moontlikhede om iets aan die saak te doen. Dit kan geskied deur aan die hand van gestelde hipoteses en bevindinge doelstellings te formuleer en dan aan te dui wat die bydrae van die onderwys is om jeugdiges liggaamlik weerbaar te maak.

2. BEGRIPSOMSKRYWING

In hierdie ondersoek word sekere begrippe gebruik waarvoor eers duidelikheid verkry moet word. Aanverwante begrippe verdien ook toeligting. Dit is nodig om allereers onderskeid te tref tussen fisiese en fisieke weerbaarheid, asook tussen geestes- en geestelike weerbaarheid.

Dit is tans 'n algemene verskynsel dat sommige skrywers die term fisiese weerbaarheid en ander die term fisieke weerbaarheid sinoniem gebruik met liggaamlike weerbaarheid.

Coetzee (1980:3) sê byvoorbeeld: "'Fisieke weerbaarheid' en 'fisiese weerbaarheid' sal as identiese begrippe aanvaar word en daarby as dit wat met die liggaamlike te make het."

Die Afrikaanse verklarende woordeboeke onderskei ook nie duidelik tussen die betekenis van die woorde fisies en fisiek nie, maar dui tog aan dat die woord fisiek meestal verwys na die liggaam en die woord fisies na die natuur in sy geheel.

Vir die doeleindes van die hierdie studie word fisieke weerbaarheid as sinoniem van liggaamlike weerbaarheid gebruik en word die twee terme bloot as afwisseling aangewend.

Dit kom ook voor dat sommige skrywers vir dieselfde saak die term geestesweerbaarheid gebruik en ander weer die term geestelike weerbaarheid.

Coetzee ervaar dieselfde probleem in die hantering van die

begrippe en wys daarop dat die Kaapse Onderwysdepartement van geestelike weerbaarheid praat,¹⁾ terwyl daar vele opvoedkundiges is wat verkies om dit geestesweerbaarheid te noem. Daar is diesulkes wat geestelik in enger sin as godsdienstig sien en daarom is die woord vir hulle gevolglik minder aanneemlik. Coetzee stel dit dan ook dat hy "geestes-" sien as verbandhoudend met "psige" (Engels: "mind") en as sodanig oorkoeplend die begrip "geestelik" (godsdienstig) insluit (Coetzee, 1980:3).

Dit is interessant om op te merk dat Roos (1979:3) weer godsdienstige weerbaarheid as oorkoeplend ten opsigte van alle aspekte van geestelike²⁾ weerbaarheid sien.

Omdat die mens terselfdertyd sowel 'n liggaamlike as 'n geestelike wese is, sal daar ook kursories na dié twee terme gekyk moet word.

Al die bogenoemde terme wentel om die begrip weerbaarheid en alvorens die betekenis van "weerbaarheid" nie eers ter sprake gekom het nie, sal die begrippe nie in ooreenstemming gebring kan word met die tema van hierdie ondersoek nie.

2.1 WEERBAARHEID

Joubert (1975:2-3) sien weerbaarheid as die vermoë van elke persoon om sy eie gegewe weerbaarheidsmoontlikhede optimaal en sinvol te verwerklik. Vir hom is daar ook geen ander manier waarop die jeug weerbaar gemaak kan word as deur opvoeding en onderrig nie.

1) Die Transvaalse Onderwysdepartement praat van die geestesweerbaarheidsprogram.

2) Roos praat van geestelike weerbaarheid in dieselfde terme as byvoorbeeld die Kaapse Onderwysdepartement.

Nadat Roos (1975:30-33) 'n etimologiese ontleding van die begrip weerbaarheid gemaak het, kom hy tot die gevolgtrekking dat die begrip soos dit voorkom in jeugweerbaarheid op 'n positiewe aangeleentheid dui, waar die jeug gehelp kan word om die hoogs waardevolle hulle eie te maak en te behou. Benewens die oordrag en inskerping van absolute beginsels gaan dit ook in die opvoedingsituasies om die kind te help om sy kulturele eiendomlikhede na reg te waardeer en te stry vir sy identiteitsbehoud. Hy sê ook dat die weerbaarmaking van die jeug niks anders as 'n pedagogiese aangeleentheid kan wees nie.

Bernard (1976:8) sê dat die betekenis van jeugweerbaarheid daarin lê dat die jeug opmerkzaam sal moet waarneem dit wat hulle bedreig, hul omgord met die waarheid, strydbaar word, verdedig, selfs bereid wees om te veg vir die rig-snoer van die beskawing waarin hulle hulle bevind en wat eie aan hulle is en vastigheid en sekerheid gee.

Vir Coetzee (1980:2) impliseer weerbaarmaking "bewapening, versterking, gereedmaking, mobilisering, bekwaammaking. Op die onderwys toegepas, dui dit op die strydbaarheid, wil en gereedheid by die leerling om te veg en effektief weerstand te bied teen die weerloosmakende, aftakelende magte waarmee hy op sy lewensweg gekonfronteer mag word."

Vir die doel van hierdie begripsontleding kan daar volstaan word met die verduideliking wat die Kaapse Onderwysdepartement (1977:1) van die begrip "weerbaarheid" gee:

"Weerbaarheid ... beteken 'n positiewe bydrae tot die stelselmatige gereedmaking van ons kinders om aan die eise van die lewe te voldoen en ondermyning en aftakeling deur vreemde en skadelike ideologieë die hoof te bied en hulle voor te berei as nuttige, goedgebalanseerde volwasse lede van die samelewing. Weerbaarheid is dus sterk wees, geestelik gewapen wees, gereed wees, toegerus wees, bekwaam wees, paraat wees."

2.2 LIGGAAMLKE EN FISIEKE WEERBAARHEID

Skrywer sien die begrippe "liggaamlike weerbaarheid" en "fisieke weerbaarheid" as sinoniem. Derhalwe word die twee begrippe saam omskryf en word beide terme in hierdie proef=skrif bloot afwisselend gebruik.

Voor daar na die betekenis van liggaamlike (fisieke) weer=baarheid gekyk kan word, is dit nodig om daarop te wys dat die menslike liggaam as sodanig nie weerbaar gemaak kan word nie. Weerbaarmaking is in sy wese niks anders as op=voeding nie (Joubert, 1975:3). Die stellinginname dat die liggaam nie weerbaar gemaak kan word nie is in ooreenstem=ming met die siening van Van der Walt (1982:6) dat die lig=gaam nie opgevoed kan word nie.

Min navorsers waag hulle aan 'n definisie van liggaamlike weerbaarheid. Roos (1975:38) wys daarop dat liggaamlike weerbaarheid 'n baie wye veld dek wat met veel vrug nagevors kan word. Putter (1972:1) sien dit as 'n wye en bykans on=verklaarbare begrip.

Voor daar gepoog kan word om tot 'n definisie van liggaamlike weerbaarheid te kom, is dit nodig om toeligting te verskaf oor die siening van enkele navorsers oor die onderwerp:

ROOS (1981:314):

"Liggaamlike weerbaarheid is 'n integrale deel van 'n mens se totale weer=baarheid ... 'n Ongesonde liggaam veroorsaak swakker weerstand, 'n mens word neerslagtig en is dan ook vatbaarder vir werklikheidsontvluggende wangebruike soos bv. dwelmmiddels. Die weerbare mens leer om natuur=likerwys te ontspan en stel nie sy vertroue op onnatuurlike stimulant= nie."

ROOS (1975:38-40): Roos beklemtoon in die eerste plek die allernouste verband wat daar bestaan tussen liggaamlike en

geestelike weerbaarheid. Die psigologiese gesteldheid van 'n individu kan nooit heeltemal losgedink word van sy fisieke toestand nie, dit kan selfs in groot mate bepalend wees daarvoor en omgekeer. 'n Persoon se "organiese" toestand kan ook bepalend wees vir sy totale weerbaarheid. 'n Persoon wat geestelik weerbaar is, sal ook die nodige respek vir sy eie liggaam koester.

'n Persoon wat liggaamlik weerbaar is, sal beter daartoe in staat wees om sy beroepsbeoefening met ywer, nougesetheid en vreugde uit te voer. 'n Persoon wat liggaamlik gedegeneer het vanweë blote agtelosigheid of onkunde of vanweë minagting vir sy liggaam, sal weinig arbeidsvreugde kan ondervind en derhalwe maklik in neerslagtigheid verval.

Liggaamlike weerbaarheid het ook sosiale betekenis. Die jeugdige beleef sy liggaamlikheid intens en deur die agting en versorging van sy liggaam besit hy die nodige vertroue om dit te waag in sosiale situasies.

Die mens se liggaam hou ook verband met sy lewensopvatting.

Liggaamlike weerbaarheid dui op die doeltreffende funksionering van sekere organiese prosesse en dit hou 'n keusemoment in. Die weerbaarwordende persoon sal so geleidelik moet word dat hy die waarde van 'n gesonde liggaam sal insien en ook sal verkies om dié waarde na die beste van sy vermoë te verwesenlik.

BASSON (1979:50-51):

"Deur sy liggaamlikheid gee die mens gestalte aan daardie mens wat hy is en konstitueer hy sy daar-wees in die wêreld. Proklamering van die self en die reg om self te wees geskied deur die eie liggaamlikheid, selfstandigheid, selfhandhawing en die vermoë tot weerbaarheid geskied via die eie liggaam. Die eie liggaamlikheid as weerbaarheids-toerusting verg van die jeugdige 'n bepaald positiewe grondhouding teenoor die eie liggaam. Moontlikheidsvoorwaardes in dié verband is:

- * die beslissing van die jeugdige dat die eie liggaam as die tempel van God beskou word en daarom opgepas en veredel moet word;
- * die beslissing, ondersteun deur die vorige oortuiging, dat vrede gemaak is met die eie liggaamlike konstitusie, waardeur die self met vertroue onder die oë van andere kan verskyn ...;
- * die bereidwilligheid tot liggaamlike fiksheid en gesondheid deur die beoefening van liggaamlike aktiwiteite waardeur liggaamlike taaiheid tot stand kom. Sodoeende mag die ander in die oomblik van waarheid met waagmoed tegemoet getree word ten einde fisiese weerstand te bied teen die aanslag. Liggaamlike fiksheid, verhoog egter ook die lewenskragtigheid sodat 'n groter bron van lewenskrag en lewensenergie ter beskikking kom waardeur die algemene weerbaarheidspeil van 'n volk verhoog word.

"Liggaamlikheid en liggaamskrag is van die moontlikhede wat as weerbaarheidsstoerusting ter beskikking van die jeugdige is."

SMITH (1980:181-183): Die Christen bely dat sy kind gelei moet word om die eie liggaam as tempel van God te aanvaar en te ervaar en om hom dienoreenkomstig daarteenoor in te stel.

'n Weerbaarheidsprogram sal so aangebied moet word dat elke Christen-jeugdige optimaal fiks sal wees en diep onder die indruk sal kom dat sy liggaam as tempel van God versorg en opgepas moet word.

SNYMAN (1981:69-70):

"Die opvoeder en jeugleier het 'n besondere geleentheid om die kind tot die besef te bring dat hy na die beeld van God geskape is en dat sy liggaam die tempel van God is wat nie geskend mag word nie. Die kind se Christelike opvoeding sal grootliks sy gesindheid teenoor sy liggaam bepaal ... Die nodige trots op 'n mooi liggaam vervul die kind met 'n goeie selfkonsep."

ROSSOUW (1982:14):

"Ontwikkeling en versorging van die liggaam moet plaasvind sodat dit ten volle benut kan word. Die opvoeding is onder andere ook bioties on= volwasse en onryp en dit maak opvoeding as omhoogleiding noodsaaklik en moontlik. Die positiewe invloed van gebalanseerde fiksheid moet beklem= toon word. Die skadelike invloed van drank, dwelms en tabak moet uit= gewys word."

VAN TONDER (1980:15-17): Die liggaam van die kind neem 'n belangrike plek in sy lewe in - dit stel hom in staat om die wêreld tegemoet te gaan. Dit is belangrik dat die lig= gaam behoorlik moet funksioneer. Daar moet kennis opgedoen word aangaande die bou, struktuur en funksionering van die liggaam. Deur sorg te dra vir die doeltreffende funksione= ring van die liggaam kan die mens meer weerstand bied teen direkte invloede op die liggaam. Dit sal hom toenemend in staat stel om self verantwoordelikheid te neem vir sy fisieke fiksheid.

COETZEE (1980:169-171): Die menslike liggaam is net soos die menslike gees 'n gawe van God wat gesond gehou en tot sy diens en verheerliking gebruik moet word. Die noodsaak= likheid van 'n gesonde liggaam ter wille van groter geestes= produktiwiteit kan nie genoeg geaksentueer word nie.

Die fisies-chemiese liggaamstruktuur van die mens is van besondere belang in die onderwys. Die opwekking tot ener= gieke arbeid en die versterking van liggaamlike gesondheid is belangrike opvoedkundige implikasies. Die adel van harde arbeid moet in ere herstel word en die gesonde balans tussen arbeid en ontspanning moet bewaar word.

Gesonde mense is geneig om aktiewe mense te wees; derhalwe moet die opvoeding voorsiening maak vir genoegsame beweging. Soepelheid in beweging, ratsheid, vaardigheid in die hante= ring van voorwerpe, gimnastiese bewegings, ensovoorts moet alles as heilsaam vir die fisieke ontwikkeling van die kind

beskou word.

Opvoeding tot gesonde eetgewoontes is essensieel en ooreïsing van die liggaam moet as verkeerd voorgelou word.

KOEKEMOER (1973:72-73): Om die jeug weerbaar te maak teen negatiewe beïnvloeding sal hy geleer moet word om sy eie liggaam te respekteer en op te pas. Hy moet liggaamlik fiks wees, want 'n onfikse liggaam sal byvoorbeeld nie die liggaamlike of denkarbeid kan verrig wat dit behoort te doen nie. Hy moet leer om te leef in ooreenstemming met sy liggaam.

Wanneer die liggaam ongesond is, kan dit ook 'n besliste uitwerking op die hele persoon hê.

Organiese weerbaarheid is 'n aspek van liggaamlike weerbaarheid - dit beteken dat die hart en longe van die weerbare persoon moet funksioneer soos dit behoort te doen.

JACOBS (1979:18-20): Liggaamlike weerbaarheid word nie ooreïgerf of kom nie van buite na die mens toe nie: dit kan nie aan jong mense bemaak word nie. Elke kind en student moet dit opnuut verwerf deur toewyding en volharding.

Opleiding kan 'n belangrike funksie vervul om die jeug van Suid-Afrika liggaamlik (en geestelik) weerbaar te maak.

PUTTER (1972:1-8): Menswees is onlosmaaklik liggaamlikwees. Die mens besit nie 'n liggaam wat hy moet ooreïheers nie.

In sy hart is die gelowige mens aan God veranker, sodat God vir die Christen die krag in sy weerbaarheid sal wees.

Sou die geloof as primêre vereiste vir weerbaarheid gestel word, sal sekere faktore met die geloof meewerk om die weerbaarheid te verhoog of te verlaag. Die fisieke gesteldheid van die mens is van die belangrikste van hierdie faktore.

Die mens funksioneer as 'n eenheid, en fisieke moegheid of matheid beïnvloed die hele funksionele lewe van die mens.

Liggaamlike weerbaarheid hou verband met en is afhanklik van liggaamlike fiksheid. Die verwerwing daarvan is die plig van elke individu. Slegs daáárdeur kan hy aan die eise vir fisieke weerbaarheid voldoen.

Liggaamlike fiksheid vorm die basis vir liggaamlike weerbaarheid. Krag, snelheid, uithouvermoë en ratsheid is sowel die komponente en eise vir liggaamlike weerbaarheid as die basis vir fiksheid.

BOTHA (1975a:67-93): Fiksheid is 'n fondamentsteen vir liggaamlike weerbaarheid. Fiksheid is 'n omvattende menslike kwaliteit - dit is 'n totaliteitsbegrip wat verstandelike, emosionele, sosiale, geestelike en fisieke aspekte insluit.

Spoed, krag, uithouvermoë en behendigheid verteenwoordig die vier hoofkomponente van basiese fisieke fiksheid, terwyl lenigheid (soepelheid) en postuur as ondergeskikte faktore beskou word.

Liggaamlike weerbaarheid is belangrik vir die werkvermoë van die individu en vir die produktiwiteit en verdediging van die land. Liggaamlike weerbaarheid bied aan die moderne mens geleentheid tot liggaamlike vitaliteit.

"Die gesondheidswaarde van liggaamlike weerbaarheid kan bo alle twyfel aanvaar word. Dit is 'n teenwig vir fisieke verarming en senuwee-oorbelaasting ... Vir behoorlike ontwikkeling en doeltreffende funksionering is dinamiese, inspannende spieraktiwiteite 'n noodsaaklike voorvereiste" (p.82).

Liggaamlike weerbaarheid behels veel meer as die suiwer fisieke - dit hou ook geestelike implikasies in:

"Liggaamlike weerbaarheid vereis 'n hoë graad van gereedheid en dit veronderstel 'n kompromie met 'n gedissiplineerde, gesonde leefwyse" (p.82). Geestelike kwaliteite soos toewyding, selfdissipline, wedersydse respek, wilskrag, deursettingsvermoë en ander karaktervormende waardes is dimensies van liggaamlike weerbaarheid.

Liggaamlike weerbaarheid bied geleentheid tot die verheldering van die eie beeld.

Goeie geestelike gesondheid vereis fisieke aktiwiteit. Liggaamlike aktiwiteit het geestelik terapeutiese waarde, en afgematte geestelike kragte kan daardeur aangevul word.

Liggaamlike weerbaarmaking kan onder toesig van verantwoordelike leiers morele disintegrasie bekamp.

Liggaamlike weerbaarmaking vereis bereidheid tot inspanning. "Die liggaamlike weerbaarheid en welsyn oefen invloed uit op die individu se psigologiese toestand waarmee die vermoë saamhang om effektief van die intellektuele en waarnemingsvermoë gebruik te maak" (p.86).

As gevolg van die inherente behoefte van die mens aan lidmaatskap van die groep kan liggaamlike weerbaarmakende aktiwiteite deur sosialisering effektief tot uiting kom. Positiewe groeppvorming met die liggaamlike weerbaarmaking as sentrale tema moet bewerkstellig word.

"Liggaamlike weerbaarmaking is 'n pedagogiese aangeleentheid en daarom moet die praktyk van weerbaarmaking op pedagogies verantwoordbare wyse geskied" (p.90).

"Besielde liggaamlike weerbaarheid is 'n leefwyse, 'n geloofsaak wat alleenlik kan wortelskiet in 'n spontane vreugdebeleving van die liggaamsbeweging en 'n geïnspireerde toewyding aan die groeipenheid van ons jeug om die blanke se voortbestaan in die Republiek te bestendig en uit te bou" (p.93).

GRAVETT (1979:23-27): Gravett volstaan met die sienings van Botha, Roos en Putter en daar gaan dus nie hier daarna verwys word nie. Hy lig egter fiksheid uit as grondslag van fisieke weerbaarheid.

SAMEVATTING

Samevattend kan nou gekonstateer word dat die liggaamlike weerbaarheid 'n integrale komponent van die totale weerbaarheidstoerusting van die mens is. Dit is dié komponent wat betrekking het op die mens se liggaamlike welsyn en betrokkenheid by al die aspekte van sy menswees. Dit sluit in sy gesindheid, houding en lewensopvatting oor sy verantwoordelikheid, eerstens ten opsigte van die instandhouding van sy liggaam as tempel van God en tweedens ten opsigte van die verheffing van dié liggaamskwaliteite wat nodig is om doeltreffend weerstand te bied teen die aanslae wat teen die mens gerig word.

2.3 FISIESE WEERBAARHEID

Hoewel hierdie proefskrif nie handel oor fisiese weerbaarheid nie, is dit nodig om ter wille van die uitskakeling van verwarring kursories te kyk wat onder fisiese weerbaarheid verstaan word.

Fisiese weerbaarheid is in die eerste plek 'n komponent van die weerbaarheidstoerusting wat op die omgewing betrekking het. Dit impliseer hier die weerbaarheid van die mens in sy fisiese omgewing. Die omgewing is die ruimte waarin die mens hom bevind en is die som van alle lewende en nie-lewende dinge. Daar kan onderskei word tussen die natuurlike omgewing (byvoorbeeld riviere, mere, berge, vlaktes, woude en landskappe) en die omgewing wat die mens omskep het tot 'n kultuuromgewing (byvoorbeeld dorpe, stede, geboue en strukture).

Fisiese weerbaarheid behels die mens se ingesteldheid om sy omgewing in stand te hou, dit te bewaar en ook om dit uit te bou en te verbeter.

Die mens is 'n integrale deel van die omgewing en daar bestaan ook 'n voortdurende wisselwerking tussen hom en sy omgewing; daarom moet hy bewus wees van sy verantwoordelike posisie as lewende deel daarvan. Hy is in die verantwoordelike posisie om die delikaat gebalanseerde omgewing te beheer.

Trouens hierdie verantwoordelikheid is deur God in die skeppingsopdrag aan die mens gegee. God skep die mens as kroon van die skepping met die opdrag om oor die aarde te heers en dit te beheers. Taljaard (1974:4) sê: "Die mens se bestemming op aarde is gegee in sy 'beheers en heers', 'bewerk en bewaak'."

In die uitvoering van hierdie opdrag moet die mens sorg vir die stabiele voortbestaan van 'n geskikte omgewing waarvan ook sy eie voortbestaan afhanklik is.

'n Wetenskaplike houding oor die omgewing en veral oor die natuurlike hulpbronne is essensieel om die voortbestaan van alle lewende dinge te verseker.

Die betekenis van fisiese weerbaarheid kan verder duidelik word as daar gekyk word na die aspekte van sy studieterrein, te wete omgewingsbewaring, energiebewaring, geraasbekamping, kultuurhistoriese bewaring, afval en rommelstrooiing, natuurbewaring, lugbesoedeling, seebesoedeling, waterbesoedeling, oorlewing, buitelugopvoeding (Jacobs, 1983b:1-97).

In die tweede plek dui die betekenis van fisiese weerbaarheid op paraatheid.

Dit gaan oor die militêre slaankrag van 'n volk, maar ook oor die mate van gereedheid van elkeen van sy lede ten op=

sigte van aspekte soos noodoptrede, krisishantering, paniekantering en brandbestryding.

2.4 GEESTESWEERBAARHEID

Met die instelling van die jeugweerbaarheidsprogram in 1971 in die Transvaalse skole het die Direkteur van Onderwys (Kotzee, 1971:1) met sy openingswoorde 'n paar kernaspekte van geestesweerbaarheid uitgelig:

"... as sy jong mense nie mense met integriteit, geestelik gesond en toegewyd is nie - as hulle 'n geslag sonder ideale is, is so 'n land se toekoms onseker. As hulle slagoffers is van geestelike en sedelike ondermyning en van dwelmverslawing, is so 'n land se toekoms baie onseker."

Hierdie morele kwaliteite, naamlik integriteit, geestelike gesondheid, toegewydheid en idealisme, kan gesien word as die kern van geestesweerbaarheid. Dit is sedelike en geestelike kragte wat mense vol moed en vol geesdrif laat bly - 'n eienskap van 'n geestesweerbare mens.

Friis (1974:15) sien geestesweerbaarheid as

"...die vermoë, die wil en gesindheid van die jeug om hul Christelik te verantwoord ten opsigte van die eise wat aan hulle gestel word in hul maatskaplike, sedelike, godsdienstige, kulturele, opvoedkundige, ekonomiese, politieke, gesins- en volkslewe; die vermoë om op elk van hierdie en ander moontlike terreine volgens Christelike norme op te tree en die belange van hul gemeenskap in al sy vertakkinge te bevorder."

Dit kom daarop neer dat 'n geestesweerbare persoon in die totaliteit van sy menswees toegerus moet wees om op al die bogenoemde lewensterreine die aanslae van die moderne tyd te kan weerstaan. Dit beteken dat hy self in staat moet wees om volgens die norme en waardes van 'n Calvinisties-nasionale lewensbeskouing keuses te kan maak en verantwoor-

delikheid te kan aanvaar vir sy eie lewenskeuses. (Ver=lyk Marais, 1977:21,)

2.5 GEESTELIKE WEERBAARHEID

Geestelike weerbaarheid moet gesien word as godsdienstige weerbaarheid. Roos (1979:2) sê dat die essensie van gees=telike weerbaarheid gesoek moet word op die terrein van die godsdienstige.

Geestelike weerbaarheid gaan oor die behoud van die Christe=like geloof. Dit kom daarop neer dat die jeugdige self die waarde van die Christelike lewensopvatting sal insien en self sal kies vir die verwesenliking van die Christelike norme in sy lewe (Roos, 1979:3).

3. PROBLEEMFORMULERING

3.1 DIE MENS AS LIGGAAMLIK-GEESTELIKE WESE

Dit moet uit hierdie ondersoek baie duidelik blyk dat met liggaamlike weerbaarmaking dit kennelik gaan om die weer=baarmaking van die mens. Dit gaan hoofsaaklik oor die weerbaarmaking van 'n bepaalde aspek van sy menswees.

Die mens is totaliteit. Hy is tegelyk liggaam en gees en is wesenlik teenwoordig in elk van sy aspekte (Kraamwinkel, 1974:3). Die mens is terselfdertyd ook 'n religieuse wese in al sy doen en late "... die enigste wese wat 'n lewende siel is", soos Van der Walt (1982:2) dit stel.

Dat die mens 'n religieuse wese is, word deur Taljaard (1975: 3) soos volg duidelik beskryf:

"Die mens alleen van alle geskapenes, is kragtens sy geskapewees na die beeld en gelykenis van God 'n religieuse wese. Vandaar dan ook dat die religie deurwerk op al die doen en late van die mens, ook op die tyd en milieu waarbinne die mens lewe: letterlik alles

is religieus bepaald. Die mens word totalitêr bepaal deur die verhouding waarin hy tot God staan."

Fleischmann (1977:184) sê ook: "Omdat die mens na Gods beeld geskape is, is hy religieuse wese vanaf sy oorsprong."

Kruger en Whittle (1982:12) verduidelik hierdie probleem sorgvuldig. Hulle sê die mens is eenheid-in-totaliteit. Hy is nie iets met kenmerke en eienskappe nie. Hy is tota=
liteit-in-funksie. Die uitdrukking 'eenheid-in-totaliteit' word hier gebruik want dit gebeur nog so dikwels dat daar van die 'totale mens' of die 'totale kind' gepraat word en dan word sy sogenaamde totale mens-wees gesien as liggaam plus gees plus siel plus wil plus verstand, ensovoorts. Dit dien herhaal te word dat die mens nie die somtotaal van verskillende 'dele' is nie; hy is eenheid-in-totaliteit. Die begrip 'in-totaliteit' wys hier op die mens se ganse verweefdheid met geheel sy leefwêreld: sy in-die-wêreld-wees, en as sodanig sy verhouding tot die dinge in sy wêreld, sy gelyktydige verhouding tot sy medemense en sy gelyktydige verhouding tot God of 'n god. So is die religieuse (gods=dienstige) handeling wat ons by die mens opmerk byvoorbeeld nie 'n 'eienskap' van die mens wat ons kan lossny van sy menswees as eenheid-in-totaliteit nie.

"Die sielelewe kan nooit van die liggaamlike losgemaak word nie" (Botha, 1974a:21); daarom kan liggaamlike weerbaar=king nooit plaasvind sonder dat die mens (kind) in sy tota=liteit betrokke is nie.

Waar liggaamlike weerbaarheid dus in hierdie proefskrif ter sprake kom, impliseer dit steeds dat die mens sowel liggaam=lik as geestelik betrokke is. Botha (1975a:80) vat hierdie probleem saam as hy sê:

"Liggaamlike weerbaarheid is nie 'n fisiese aangeleentheid nie; dit is 'n menslike kwaliteit waarby die totale persoon as eksistensie=in-liggaamlikheid betrokke is. In die totale persoonwees is daar

natuurlik geestelike en fisiese momente te onderskei, maar dit kan nooit geskei word nie. Daarom is liggaamlike weerbaarmaking ook geestelike weerbaarmaking."

Van Loggerenberg (1979:18) sê ook dat dit bekend is dat die produktiwiteit van die gees in 'n groot mate verband hou met die gesondheid van die liggaam.

EERSTE PROBLEEMSTELLING

Die eerste probleem waarmee rekening gehou moet word kom daarop neer dat die mens se samestelling as 'n liggaamlik-geestelik-religieuse wese nie maklik begrypbaar en verstaanbaar vir die mens is nie en dat die opvoeder dit uit die aard van die saak nie maklik vind om te beseef dat wanneer hy besig is met liggaamlike weerbaarmaking hy voortdurend met die kind in totaliteit handel en dat die kind se liggaam as sodanig nie weerbaar gemaak kan word nie.

Die probleem impliseer dat liggaamlike weerbaarheid 'n onmisbare faset en integrale deel is van die weerbaarheids-toerusting van elke mens. Dit beteken dat die mens nie weerbaar kan wees as hy nie ook liggaamlik weerbaar is nie.

Hierdie probleem impliseer verder dat liggaamlike weerbaarheid nie los kan staan van geestelike weerbaarheid nie, aangesien die mens altyd liggaamlik en geestelik betrokke is.

Wetgewing in Suid-Afrika bepaal dat onderwys 'n Christelike karakter moet hê. Dit beteken dat liggaamlike weerbaarheid op Christelike beginsels gefundeer moet wees, om in te pas met die Christelike onderwys. Die liggaamsweerbarmaker moet hiermee rekening hou.

3.2 LIGGAAMLKE WEERBAARHEID AS KOMPONENT VAN TOTALE WEERBAARHEID

Heelwat navorsing word gedoen oor weerbaarheid. Dis veral

oor die aspek geestesweerbaarheid dat daar baie geskryf word. Liggaamlike weerbaarheid word selde genoem. Wanneer dit wel genoem word, word daar kortliks na verwys as nog 'n noodsaaklikheid.

Die weerbaarheidsprogram staan by baie skole bekend as "geestesweerbaarheid".

Hoewel die weerbaarheidsprogram van die Transvaalse Onderwysdepartement fisieke aktiwiteite soos kadette, brandbestryding, selfverdediging en noodhulp insluit, is liggaamlike weerbaarmaking nie 'n vooropgestelde doelstelling nie.

Selfs by die veldskoolprogramme vind liggaamlike weerbaarmaking heel toevallig plaas.

Dit is die oogmerk met hierdie ondersoek om hierdie probleem aan die lig te bring en om liggaamlike weerbaarmaking tot sy reg te laat kom as onontbeerlik in die totale weerbaarmakingsgebeure.

Dit is vandag 'n algemeen bekende standpuntinname dat die stryd wat teen Suid-Afrika gevoer word, bekend staan as 'n "totale aanslag". Carstens (1983:2) sien dit as 'n totale aanslag omdat, die land se vyande gebruik maak van enige metode en die aanslag op verskillende terreine te voer, naamlik fisies, ekonomies, polities en kultureel.

Die hoof van die Suid-Afrikaanse Weermag, generaal C.L. Viljoen (1981:50-51) sê:

"Die terroriste-aanslag teen die RSA, hoewel oënskynlik militêr van aard, is polities geïnspireer en gemotiveer en gerig teen al vier die magsbasisse van die staat, te wete die staatkundige, ekonomiese, veiligheids- en die maatskaplik/sielkundige. Dit is met ander woorde gerig op die vernietiging van die totale magsonderbou van die staat."

Hy gaan voort om daarop te wys dat die bekamping van die aanslag 'n uiters dringende aangeleentheid is en om sy eie woorde te gebruik: "n Verpligting wat hoë morele en fisieke uitdagings stel."

Pasques (1979a:6-9) verwys ook na hierdie totale aanslag teen die RSA, naamlik ekonomies, sosiaal, kultureel, politiek en militêr. Hy sê daar moet met 'n totale mobilisasie na vore getree word. Dit impliseer dan ook 'n totale mobilisasie van die onderwysstelsel. (Volgens skrywer behoort dit liggaamlike weerbaarmaking in te sluit.)

Jacobs (1983:1) stel dit meer spesifiek as hy sê: "Wanneer 'n totale aanslag teen ons gemaak word, moet dit in totaal weerstaan word ... Om weerstand te bied teen fisiese en fisieke aanslae moet 'n volk fisies en fisiek weerbaar wees."

Botha (1975a:93) sê in hierdie verband: "Die bedreiging in die Republiek van Suid-Afrika is nie slegs ideologies en moreel nie, maar die terrorisbedrywighede op ons landsgrense is 'n ernstige liggaamlike bedreiging. Om hierdie aanslae die hoof te bied moet ons jeug liggaamlik weerbaar wees."

Hier kan na die spreekwoordelike ketting verwys word wat so swak is soos sy swakste skakel. Geen volk, asook geen mens, kan werklik weerbaar wees as hy nie in totaliteit weerbaar is nie. Dit sal hom niks baat om geestelik, kultureel en militêr sterk te wees nie, maar liggaamlik weerloos te wees nie.

TWEDE PROBLEEMSTELLING

Hoewel liggaamlike weerbaarheid as 'n belangrike komponent van die totale weerbaarheidstoerusting van die individu beskou word, is liggaamlike weerbaarmaking in die huidige opset nie 'n vooropgestelde doelstelling van die jeugweerbearheidsprogram by skole nie. Die probleem is dat liggaam-

like weerbaarheid nie tot sy reg kan kom as daar nie 'n weldeurdragte en goedbeplande program bestaan nie.

Dit beteken dat voor liggaamlike weerbaarheid nie deel uitmaak van die jeugweerbaarheidsprogram nie, die kind nie totaal weerbaar gemaak kan word en dat daar dan nie verwag kan word dat hy in staat sal wees om weerstand te bied teen die aanslae wat op al die vlakke van sy menswees gemaak word nie.

3.3 DIE INVLOED VAN DIE TEGNOKRATIESE MAATSKAPPY OP DIE LIGGAAMLKE WELSYN VAN DIE MENS

Swart (1983:1) beweer dat die eietydse gebeure geweldige eise aan die menswaardigheid van die mens stel en dreig om hom te verwar en te ontspoor. Oberholzer (1977:141) dui aan dat hierdie veranderinge die individu nie ongedeed laat nie, maar hom met swaar en nuwe verantwoordelikhede belas.

Dit is teen hierdie agtergrond van ons kontemporêre leefwyse wat Botha (1975a:67) dit stel dat die tersaaklikheid van jeugweerbaarheid onbetwisbaar is.

Die maatskappy van ons tyd het onaktiwiteit by die mens meegebring wat hom slagoffer gemaak het van fisieke dekadensie en biologiese ontaarding (Botha, 1975a:67).

Botha (1975a:67) vat die probleem van die invloed van die tegnologiese maatskappy mooi saam as hy konstateer dat dit voor-die-hand-liggend is dat hierdie liggaamlike verweking ernstige implikasies inhou vir die produktiwiteit, gesondheid en weerbaarheid van 'n volk. Hy sê ook dat dit inderdaad as 'n beskawingsiekte bestempel kan word wat die lewenskragtigheid van 'n volk aftakel.

Hoek, Botha en Olivier (s.j.:10) wys daarop dat die mens hom slaafs onderwerp het aan 'n "bewegingsarmoedige" leef-

wyse danksy sy tegnologiese vernuf. Hulle skets die probleem deur te sê: "Die bewegingsarmoede van ons tyd bedreig die mens in die kern van sy bestaan, te wete die liggaamsvitaliteit. Die mens ervaar sy ganse bestaan altyd rondom die liggaamlikheid en as hierdie liggaamlike welsyn afgetakel word, volg dit vanself dat die geestesgesondheid daaronder sal ly."

Van Loggerenberg (1979:18) wys op die mens se verantwoordelikheid in dié verband as hy sê: "Die toenemende eise wat die samelewing aan die liggaam en aan die verstand van die mens stel, vereis dat die fisiese ontwikkeling van die mens sodanig moet wees dat hy liggaamlik in staat sal wees tot die verstands- en fisiese take wat hy moet verrig."

Dit is algemeen bekend dat die moderne leefwyse met sy groter industrialisasie en outomatisasie talle vorme van harde fisieke arbeid by daaglikse arbeidsverrigting uitskakel. Dit word ook algemeen aanvaar dat 'n baie groot persentasie van die bevolking 'n uiters gemaksgtige lewe voer. Hierdie gemaksgtigheid vloei voort uit die steeds toenemende welvaart wat tans ervaar word.

Hierdie welvarende en gemaksgtige leefwyse hou ernstige gevolge en implikasies in vir die fisieke van die mens. Navorsing het bewys dat die groter welstand van die bevolking en gerieflike leefwyse nadelige gevolge op die liggaamlike gesteldheid van die mens uitoefen (Scholtz, 1971: 11).

Pasques (1979a:6) sê ook: "Hierdie welvaart wat beleef is, het die mens gemaksgtig gemaak. Dit het die persoon ook van sy fisiese weerbaarheid beroof wat neig tot 'n sagte generasie."

Botha (1975a:68) sien die saak in 'n ernstige lig:

"Suid-Afrika, een van die modernste lande ter wêreld, het met hierdie probleem in sy volle omvang te make; trouens, ons land is 'n toonaan-

gewende verteenwoordiger van die gemaksugtige leefwyse wat kenmerkend van die hedendaagse maatskappy geword het. Hierdie gemaksug ondermyn blanke Suid-Afrikaners se lewenskragtigheid en produktiwiteit."

Avenant (1980:332) sê ook dat die gemaksugtige leefwyse aftakeling van liggaamlike fiksheid beteken. Hy meen:

"Die moderne tegnologie met sy ... luilekker ontspanningsaktiwiteite en vele ander bederwende aktiwiteite, het van die mens in meer as een opsig 'n lui wese gemaak ... Sodoende word liggaamlike fiksheid ingeboet, word ongesonde sit-, staan-, loop- en eetgewoontes aangekweek en word ons liggaamskragte op subtiele wyse ondermyn."

Traas (1974:36) meen: "De mens is een slaaf van zyn eigen welvaart geworden."

Kotzee (1971:14) stel dit onomwonde dat die jeug gewaarsku moet word dat hulle onder sal gaan as liefde vir 'n gemaksugtige lewe bo strewe en harde werk gestel word.

Scholtz (1970:11) beweer dat mense die betekenis en gevolge van hierdie gemaksugtige leefwyse nog nie grondig besef nie. Hulle neem daarvan kennis, maar is nie bereid om self iets aan die saak te doen nie. Hy laat hom hieroor soos volg uit: "Gereelde vorms van liggaamsoefeninge is 'n belangrike teenmiddel teen die nadelige inwerkinge van welstand en fisieke onaktiwiteit, 'n gevolg van ons hoë beskawing met sy leefwyse van gemak en onaktiwiteit." Hy verskaf ook 'n oplossing vir die probleem as hy sê: "Ons leefwyse vereis in toenemende mate die inwerking van sport en selfopgelegde vorms van fisieke arbeid om genesend in te werk op die beskawingsiektes van ons tyd." Oorgewig en vetsug kan as twee van die beskawingsiektes bestempel word.

Uit bostaande standpunte blyk dit dat die mens nie meer so liggaamlik aktief in sy normale lewensgang en in die uitvoer van sy dagtaak is nie. Om 'n hoë lewenskwaliteit te handhaaf sal die mens doelbewus en planmatig betrokke moet

wees by sinvolle aktiwiteite wat sy bewegingsbehoefte sal bevredig.

Hierdie betrokkenheid vind nie vanself plaas nie, maar is gesetel in die opvoeding tot beweging en in die vaslegging van bepaalde gesindhede tot deelname. Dit beteken dat elke mens uit eie innerlike oortuiging besiel moet wees met die wete dat liggaamlike aktiwiteit onontbeerlik is vir 'n gesonde en lewenskragtige leefwyse. Voorts impliseer dit dat almal die geleentheid moet kry tot deelname.

Elke skool, kollege of universiteit moet deur middel van 'n doeltreffende sport- en rekreasieprogram deelname aan al sy leerlinge of studente verseker.

DERDE PROBLEEMSTELLING

'n Derde probleem waarmee rekening gehou moet word, is dat die kind binne die raamwerk van die moderne samelewingsopset nie vanself liggaamlik weerbaar sal wees nie. Die probleem is juis dat die kontemporêre lewenswyse al meer en meer liggaamsonaktiwiteit en bewegingsarmoede in die hand werk en dat dit met gemaksugtigheid gepaard gaan wat weer 'n bedreiging vir die liggaamlike weerbaarheidspeil van 'n volk inhou.

Die onderwys word gekonfronteer met die probleem dat daar van hom verwag word om te midde van toenemende gemaksugtigheid 'n produk te lewer wat sal voldoen aan die eise en verwagtings van die samelewing (en veral van die Weermag) ten opsigte van 'n liggaamlik-weerbare jeug.

3.4 VRYE TYD

Die geïndustrialiseerde maatskappy dra nie slegs by tot liggaamsontaarding nie, maar dit bring ook steeds meer vrye tyd mee.

Pasques (1979a:5) sien hierdie probleem soos volg: "Vanweë tegnologiese ontwikkeling staan die mens vandag voor die probleem van toenemende vrye tyd. Gebrek of onvermoë om vrye tyd nuttig en kreatief te bestee gee aanleiding tot verveling, frustrasie en toekomsloosheid."

Du Plessis sien die probleem van vrye tyd in 'n ernstige lig as hy na Gabor verwys wat die grootste bedreiging vir die mensheid nie in die atoombom of wêreldhongersnood sien nie, maar wel in die vrye tyd wat al meer beskikbaar sal wees namate die masjien die mens se hand sal bevry van sy handarbeid. Hy sê: "Wanneer toenemende vrye tyd lei tot vervelingstyd, tot vervreemding, tot passiewe ontvanklikheid (spectatoritis = passiewe toeskouersiekteverskynsel), word die situasie ernstig" (Du Plessis, 1975:24).

Hoek, Botha en Olivier (s.j.:10) beskou 'n wanbesteding van vrye tyd as een van die ernstigste beskawingskrisisse van ons tyd en meld dat outomatisasie en afstomping in die beroepslewe die mens sy lewensvitaliteit ontnem.

Botha (1968:82) kyk ook na die sosiologiese implikasies van vrye tyd en sê: "Die besteding van vrye tyd is sonder twyfel een van die knellendste maatskaplike probleme van ons tyd. Die moderne gemeenskap het oorvloedige tyd tot sy beskikking en die gevaar bestaan dat hierdie vrye tyd op 'n onwaardige en nuttelose wyse bestee word".

Pistorius (1975:251) sê dat danksy die masjien die moderne mens dikwels oor meer vrye tyd beskik as waar hy raad voor het. Die opvoeding moet hom help om dit op 'n sinvolle wyse te gebruik.

Die toename in vrye tyd is volgens Botha (s.j.:1) 'n verskynsel wat ten nouste saamhang met sosiale misbruike wat simptome geword het van 'n maatskappy wat nie tot nuttige vryetydsbesteding opgevoed is nie. Botha (1968:84) stel dit ook as 'n feit dat die meerderheid mense nie so iets ken

as bewegingsvreugde nie, omdat hulle dit nooit geleer het nie.

Dit is dus duidelik dat die toename in vrye tyd wat deur die ingrypende tyd- en arbeidsbesparende tegnieke meegebring is op 'n waardige en nuttige wyse deur die mens bestee moet word.

Die volwassene moet as opvoeder sy vrye tyd vrugbaar aanwend en die besteding daarvan op 'n kwalitatiewe grondslag laat berus sodat hy as liggaamlik-weerbare mens eksemplaries deur konstruktiewe beplanning en doelgerigte optrede die jeug ook kan lei tot liggaamlike weerbaarheid.

VIERDE PROBLEEMSTELLING

'n Probleem waarmee die onderwys in die algemeen te kampe het, is die feit dat die vryetydsbesteding van die jeug nie deurentyd onder die beheer van die opvoedingsinrigting staan nie. Dit staan in verband met die verdere probleem dat die wanbesteding van vrye tyd 'n ernstige bedreiging inhou vir die liggaamlike weerbaarheidsspeil van 'n volk.

3.5 DIE MENS AS MASSAMENS

Die bevolkingsontploffing en die daarmee gepaardgaande verstedeliking is een van die opvallendste verskynsels van die twintigste eeu.

Hierdie steeds snel-veranderende sosiale struktuur stel sy eise en skep ook sy probleme. Die enkeling verloor maklik sy uniekheid en verdwyn eenvoudig ongemerk in die massa.

Swart (1983:16) sê dat die mens van vandag in die tyd van die massamens lewe. Hy sien die massamens as daardie mens wie se lewe geen diepgang meer ken nie.

Pistorius (1975:253) sien die ernstigste probleem van die

Westerse opvoeders as die een waarop die veruiterliking en vervlakking van die moderne mens gestuit moet word.

Vir Greyling (1976:51) word die moderne mens gereduseer tot die mens in die nie-besielende, nie-skeppende en nie-besluitnemende massa.

Pasques (1979a:6) verwys ook na die probleem van massafikasie: "Ook die mens word steeds meer en meer 'n nommer in 'n groot organisasie. Dit alles impliseer 'n proses van gelykmaking ... Ook verloor die mens sy menswaardigheid en word 'n oop skyf vir diegene wat hom verder doelbewus wil aftakel."

Oor die probleem dat die mens in 'n wêreld leef waarin massafikasie beklemtoon word, sê Marais (1977:52): "Massafisering lei tot die liggaamlike, geestelike en sedelike proletarisering van die mens, sodat hy uiteindelik ... aan die samelewing se eise konformeer."

Pauw (1973:460) vat hierdie probleem mooi saam en stel dit ook in perspektief as hy sê dat die kind nie van die massa afgesonder kan word nie. Die kind kan so ook nie van die aanslae van die massamiliu weggekeer word nie. Die jeug sal derhalwe opgevoed moet word om te midde van die massa balans te behou. Die kind moet bewus word van sy verantwoordelikheid as een van 'n groter geheel waarin hy hom moet uitleef.

Die probleem vir liggaamlike weerbaarmaking lê daarin dat die mens as massamens deel is van 'n gelykmakingsproses en saam met die massa onmiskenbaar die dilemma van liggaamlike onaktiwiteit beleef. Hy vorm deel van die toeskouerspubliek wat onkundig is oor eie deelname aan fisieke aktiwiteite wat aan hom gesondheid en genoegdoening kan verskaf. Hy maak deel uit van die duisende aanhangers van passiewe vorme van vermaak. Hy sien deelname as die prerogatief van 'n klein klompie uitgesoekte begaafdes wat deur hulle opwindende vertonings uiting kan gee aan die gevoel van die passiewe toeskouersmassa.

Om die massamens liggaamlik weerbaar te kry, vra in die eerste plek 'n opvoedingsbeweging van sowel die lands- as onderwysowerheid. Daar sal 'n ander ingesteldheid ten opsigte van massadeelname moet intree.

Om 'n lewenskragtige, fikse volk uit te bou, sal daar oorgegaan moet word tot breë massadeelname.

Positiewe, betekenisvolle massadeelname sal daardie eenskappe wat 'n hoër lewenskwaliteit vir die individu versaker, uitbou en die volk waarvan hy lid is, sal noodwendig voordeel daaruit kan put.

VYFDE PROBLEEMSTELLING

Die probleem bestaan dat die individu vandag maklik opgeneem en deel van die massa word. Die probleem vir die liggaamsweermaaker is dat die individu maklik verlore raak in die massa en hom identifiseer met die massamens wat beslis nie 'n toonbeeld van liggaamlike weerbaarheid is nie.

Die onderwys word gekonfronteer met die probleem dat die massa wat normaalweg nie gedwing word tot aktiewe deelname, wel bereik en liggaamlik weerbaar gemaak moet word deur middel van groepskonfrontering en massadeelname.

SAMEVATTING

Uit die formulering van bostaande probleme kan die logiese afleiding gemaak word dat daar in die Suid-Afrikaanse samelewingstruktuur verskeie redes bestaan waarom Suid-Afrikaners nie liggaamlik weerbaar is en ook nie oor die korrekte liggaamsbewustheid beskik nie.

Dit spreek ook duidelik dat dit noodsaaklik is dat alle Suid-Afrikaners liggaamlik weerbaar behoort te wees. Die behoefte bestaan dat daar iets aan die saak gedoen moet word.

Baie instansies kan 'n rol speel en die verantwoordelikheid aanvaar om 'n bydrae te lewer tot die regstelling van die saak, maar dit is veral die onderwys wat die belangrikste bydrae kan lewer en wêl deur goedbeplande en weldeurdagte liggaamlike weerbaarheidsprogramme by primêre, sekondêre en tersiêre inrigtings.

Bogenoemde probleemstellings kulmineer in die vind van wêl waarvolgens die gebrek aan liggaamlike weerbaarheid opgehef kan word. Hieruit vloei die formulering van bepaalde doelstellings van die ondersoek voort.

4. DOELSTELLINGS

- 4.1 Dit is in die eerste plek die doel met hierdie ondersoek om aan te toon dat liggaamlike weerbaarheid 'n integrale aspek is van die mens se weerbaarheidstoerusting. In aansluiting hierby kan die primêre doel van die onderhawige studie in ander woorde omskryf word as die soek na metodes om deur middel van onderwys en opvoeding die mens, meer in die besonder die kind, tot die besef te bring dat hy 'n liggaamlik-geestelik-religieuse wese is wat na die beeld van God geskape is en dat hy sy liggaam moet sien as die tempel van die Heilige Gees wat nie geskend durf word nie.

Aangesien die onderwys wat in hierdie proefskrif ter sprake is, 'n Christelike karakter het en ook gegrondves is in Christelike beginsels, word dit ten doel gestel om die beskouing van die menslike antropologie op Bybelse waarhede en 'n Christelik-Calvinistiese siening te funder.

- 4.2 Tweedens is dit die doel om aan te toon dat liggaamlike weerbaarmaking deel behoort te vorm van die totale weerbaarmakingsgebeure by primêre, sekondêre en tersiêre inrigtings. Met dié studie word beoog om die noodsaaklikheid van verskerpte liggaamlike weerbaarmaking te beklemtoon en om die plek wat liggaamlike weerbaarheid

in die jeugweerbaarheidsprogram behoort in te neem, aan te dui.

Dit beteken dat die liggaamlike weerbaarheidsinhoud ontsluit moet word deur die essensies aan die lig te bring.

Met hierdie ondersoek word beoog om die huidige situasie ten opsigte van liggaamlike weerbaarheid te ondersoek en ook om die houdings en gesindheid van onderwysers ten opsigte van liggaamlike weerbaarheid te bepaal.

Dit is dus die doel van hierdie ondersoek om 'n program daar te stel wat die onderwysinstansies in staat kan stel om al die doelstellings van liggaamlike weerbaarheid te kan bereik.

- 4.3 Derdens word dit ten doel gestel om aan te toon dat die onderwys 'n bydrae kan lewer tot besieling en motivering wat kan dien as teenvoeter vir die nadelige invloede wat die moderne samelewing op die fisieke van die mens het. Dit impliseer dat deur middel van 'n liggaamlike weerbaarheidsprogram 'n ingesteldheid by die jeugdiges gewek kan word wat sal verseker dat liggaamlike onaktiwiteit en bewegingsarmoede uitgeskakel sal word en dat hy die verantwoordelikheid sal aanvaar om afstand te doen van 'n gemaksgtige leefwyse.
- 4.4 Dit is ook die doel met hierdie studie om aan te toon dat die onderwys 'n begeleidende taak het tot opvoeding ten opsigte van nuttige en sinvolle vryetydsbesteding ter bereiking van liggaamlike weerbaarheid.
- 4.5 'n Verdere doelstelling van die ondersoek is om aan te dui dat almal wat gemoeid is met die onderwys 'n bydrae

kan lewer tot liggaamlike weerbaarheid en dat elke kind betrek moet word by liggaamlike weerbaarheids=aksies. Hierdie betrokkenheid moet berus op die beginsel van groepkonfrontering en massadeelname.

5. HIPOTEESES

In die ondersoek word daar uitgegaan van 'n aantal aannames of hipoteses wat dien om die ondersoek te operasionaliseer:

- 5.1 Liggaamlike weerbaarheid is 'n integrale aspek van die mens se weerbaarheidstoerusting.
- 5.2 Daar bestaan voldoende geleentheid om binne die huidige onderwysopset aan primêre, sekondêre en tersiêre inrigtings deur middel van 'n weldeurdragte program 'n groter bydrae tot liggaamlike weerbaarheid te maak.
- 5.3 Deur middel van onderwys en opvoeding (liggaamlike weerbaarmaking) kan leerlinge besiel en gemotiveer word tot selfverantwoordelikheid om nie die slagoffers te word van die moderne gemaksugtige lewenswyse (wat bewegingsarmoede en liggaamsonaktiwiteit tot gevolg het) nie.
- 5.4 Die skool, kollege en universiteit het 'n funksie om die jeugdige te beïnvloed tot sinvolle en nuttige vryetydsbesteding as uitbouing van 'n liggaamlik-weerbare lewenswyse.
- 5.5 Elkeen wat gemoeid is met die onderwys kan 'n bydrae lewer tot liggaamlike weerbaarheid en elke jeugdige kan betrek word by die liggaamlike weerbaarmakingsgebeure.

6. DIE METODE VAN DIE ONDERSOEK

Die studie word ingelei deur 'n bestudering (literatuur=studie) van toepaslike en aanverwante begrippe. Verál die betekenis van die begrip "liggaamlike weerbaarheid" word verklaar. Dit word gedoen deur die literatuur wat daarvoor verskyn het, te raadpleeg en sodoende die mening van ander navorsers te verskaf.

Deur middel van 'n literatuurstudie word die probleemvelde rondom liggaamlike weerbaarheid aan die orde gestel. Hier=uit vloei die doelstellings van die studie voort en word 'n aantal hipoteses gestel.

In die tweede hoofstuk word die siening van teoloë en ander wetenskaplikes nagevors en word 'n beskeie poging aangewend om 'n Christelik-Calvinistiese antropologie in perspektief te stel.

Daar word in hoofstuk 3 voortgegaan om deur middel van literatuurbestudering die essensies wat liggaamlike weerbaarheid ten grondslag lê, aan te dui en toe te lig.

Die historiese verloop van liggaamlike weerbaarheid as deel van die jeugweerbaarheidsprogram word in hoofstuk 4 geskets. Die inligting is hoofsaaklik verkry uit TOD-omsendbriewe en onderwysblaaie.

Die vraelysmetode word aangewend om op empiriese wyse die siening van onderwysers ten opsigte van die noodsaaklikheid van liggaamlike weerbaarmaking vas te stel asook om die houding en gesindheid van die onderwysers ten opsigte van liggaamlike weerbaarheid te bepaal. Hoofstuk 5 bevat die verwerking van hierdie gegewens.

In die sesde hoofstuk word op induktiewe grondslag die metode van die verwerkliking en die konkretisering van lig=

gaamlike weerbaarheid in die onderwysopset voorgestel. Dit word gebaseer op die bevindinge van die empiriese ondersoek, persoonlike onderhoude en dokumente asook op die tekortkominge soos dit te voorskyn tree wanneer die huidige situasie van liggaamlike weerbaarheid krities ontleed word.

HOOFSTUK 2

'N CHRISTELIK-CALVINISTIESE ANTROPOLOGIE

1. TER INLEIDING

In hierdie studie oor liggaamlike weerbaarheid in onderwys= perspektief word daar streng uitgegaan van 'n Christelike lewensbeskouing.

Vir die liggaamlike weerbaarmaker as Christenopvoeder is dit noodsaaklik om oor die nodige kennis en insig te beskik rakende die Skrifgegewens oor die openbaring van die werklik= heid van die mens se liggaamlike bestaan.

Liggaamlike weerbaarheid is 'n menslike aangeleentheid en daarom is 'n beskouing van die menslike liggaam as deel van die mens se bestaan as 'n religieuse wese noodwendig 'n uit= gangspunt.

Waar dit in hierdie studie gaan om liggaamlike weerbaarmaking binne 'n Christelike onderwysstelsel is dit van kardinale be= lang om die menslike liggaam as huisvesting van die Heilige Gees te beklemtoon (1 Kor. 6:19).

In hierdie hoofstuk sal daar gepoog word om liggaamlike weerbaarheid op die Bybelse weerbaarheidskennis, soos ge= sien vanuit 'n Calvinistiese lewensopvatting, te fundeer.

Daar moet 'n antwoord gesoek word op die vraag watter infor= masie die Skrif verskaf in verband met die houding ten op= sigte van en die verhouding tot liggaamlikheid. Daar word rekening daarmee gehou dat dit geopenbaarde waarheid is.

2. DIE MENS IS GESKAPE NA DIE BEELD VAN GOD

'n Belangrike feit om van kennis te neem, is dat die mens op die sesde dag na die beeld en gelykenis van God geskape is

(Gen. 1:26-27). Ook het God die mens geformeer uit die stof van die aarde en in sy neus die asem van die lewe geblaas, sodat die mens 'n lewende siel geword het (Gen. 2:7).

In die 1983-vertaling van die Bybel lui bogenoemde tekste soos volg:

Genesis 1:26: "Toe het God gesê: 'Kom Ons maak die mens as ons verteenwoordiger, ons beeld, sodat hy kan heers oor die vis in die see, die voëls in die lug, die mak diere, die wilde diere en al die diere wat op die aarde kruip'."

Genesis 1:27: "God het die mens geskep as sy verteenwoordiger, as beeld van God het Hy die mens geskep, man en vrou het Hy hulle geskep."

Genesis 2:7: Die Here God het toe die mens gevorm uit stof van die aarde en lewensasem in sy neus geblaas, sodat die mens 'n lewende wese geword het."

Oor die vraag wat die woorde "En God het die mens geskape na Sy beeld" beteken, is volgens Berkhof (s.j.:24) al biblioteke vol geskryf en hy sê die antwoord daarop is tot vandag toe nog uiteenlopend.

Van der Woude (1970:76) vat hierdie uiteenlopende antwoorde van teoloë soos volg saam:

"Zo heeft men het beeld Gods geïnterpreteerd als een geestelijk praerogatief van de mens, dat men b.v. meende te vinden in zijn begaafdheid voor het eeuwige, goede en ware; in zijn ik - bewustzijn; in zijn denkvermogen; in zijn onsterfelijkheid; in zijn rede; in zijn persoonlijkheid; in zijn geestelijke superioriteit; in zijn geestelijke vermogens en adel. Anderen zien het beeld Gods gelegen in de aan de mens toegekende machtspositie over zijn medescheepselen. Nog anderen in zijn fysieke, rechtopgaande gestalte; weer anderen in de relatie tot God of in een analogia relationis tussen de doggelijke Triniteit en man en vrouw. Al deze antwoorden weerspiegelen zichtbaar eigentijdse

filosofiese en teologiese konsepies, ontologiese en eksistensiële, idealistiese en realistiese visies op die mens. Het hoofbezwaaar teen alle verklarings is dat hulle nie zoëer uitleggen wat die beeld Gods inhoudt, maar in allerlei variasies die effekte of die gevolge van die beeld Gods-zijn onder woorde bring.

Hoewel die stelling dat die mens na die beeld van God geskape is 'n wesensuitspraak is, word die presiese betekenis daarvan nie in die Bybel openbaar nie. Dit word volgens Van der Woude (1970:76) "... nergens gekwalifiseer of gedefinieer. Soos die 'wezen' van God voor ons 'n misterie is, so is ook die 'wezen' van die beeld Gods, dat die mens is, voor ons 'n geheim."

Berkhof (s.j.:24) sê die mens wou te dikwels sy eie antropologiese idee daarin lees, sonder om hom af te vra wat in die hele verband in die skeppingsverhaal, volgens Genesis 1, daarmee bedoel kan wees. Hy sê God word in Genesis 1 aangeteken as die sprekende God wat deur Sy woord die wêreld in aansyn geroep het en ten slotte besluit het om 'n wese te skep na Sy beeld "... wat dus na Hom lyk. Dit lê voor die hand om te sê: 'n wese wat soos God kan spreek, 'n wese met wie God in gesprek kan tree, wat Hom kan antwoord gee, wat aan Hom beantwoord wat verantwoordelik is."

Wanneer Berkhof sê dat die mens na God lyk, gee hy nie daarmee te kenne dat die mens soos God lyk nie. Hy (Berkhof, s.j.:26) verduidelik dat met die tradisionele uitlegginge dat met die beeld van God bedoel sou wees die mens se verstand, of sy religie, of sy taalvermoë, of die feit dat hy regop loop geen steun gevind kan word in die teks en sy verband nie. Hy sê die wese van die mens lê nie in sy substansie nie, maar in sy verhoudinge.

Die vraag mag wel by sommige mense ontstaan en kan ook met reg gestel word of die mens ook liggaamlik na die beeld van God geskape is. Hierop kan skrywer 'n positiewe antwoord verskaf. Dit is nie die mens se siel, of sy gees, of sy

liggaam, òf enige aspek van sy menswees wat beelddraer van God is nie, maar die mens self - met ander woorde, die mens in sy totaliteit. God het dus die mens as lewende besielde liggaam geskape na Sy beeld.

Taljaard (1974:24) skryf:

"Die mens as hele mens is beeld van God - dit sluit sy liggaam in en hierdie beeldskap het omvattend en fundamenteel betrekking, nie net op sy vaste aard nie, maar juis ook op sy dinamiese handeling: die beeld van God is nie net 'staties' nie maar ontwikkel en ontplooi ook histories."

Heyns (1974:85) laat hom soos volg hieroor uit:

"Die ganse mens, liggaam en siel, word beeld van God genoem. Eeneens wil dit nie impliseer dat 'n soort liggaamlikheid aan God toegedig mag word nie. Die mens is siel en liggaam en God is Gees, en van hiërdie God word hiërdie mens 'n beeld genoem. Hier= die uitdrukking bedoel dus nie die Goddelikheid van die mens nie, maar ook nie die menslikheid van God nie."

Wetende dat die mens ook in sy liggaamlikheid beelddraer van God is, kry die liggaam vir die liggaamsweerbaarmaker ook nuwe betekenis.

God is die Skepper van liggaam en siel, en liggaam en siel word voortdurend met God en sy handeling in verband gebring. God het die menslike liggaam geformeer uit die stof van die aarde en daarom dui die liggaam - ook in die lig van sy fisies-chemiese samestelling - op die mens se verwantskap met die aarde. As gevolg van die lewensasem wat God in sy neus geblaas het, is die liggaam tog baie meer as net 'n stukkie aarde wat hy met hom saamdra of waarmee hy homself op 'n besondere wyse vereenselwig. Sy liggaam is ook méér as net 'n stukkie lewende aarde (Heyns, 1978:120).

Heyns (1978:120) wys daarop dat in Hebreeus nie minder nie as ses verskillende woorde gebruik word vir die woord

"liggaam", en dat die begrip "liggaam" nooit net 'n deel en allermens 'n minderwaardige deel van die mens aandui nie. Steeds word daarmee in Bybelse terme die ganse en totale mens bedoel, maar dan veral die mens na sy uiterlike verskyning.

Dit is belangrik om die menslike liggaam, wat geskape is na God se beeld, te sien as die waarneembare vorm waarin die mens die wêreld "bewoon en beheers".

Gerdes, soos aangehaal deur Botha (1975a:79), sien die liggaamlikheid van die mens as die fisieke en konkrete openbaring van in-die-wêreld-wees. Vir De Vries (1980:69) is 'n mens se in-die-wêreld-wees 'n daarwees deur sy liggaam. Hy sê die liggaam "vertegenwoordig dus 'n wesenlikheid van menslike bestaan".

Van Zyl (1981:224) reken dat die wyse waarop die mens in die wêreld is nie anders as in lyflikheid kan wees nie. Hy sê:

"Lyflikheid is 'n grondfeit van menswees. Daarmee word dan reeds te kenne gegee dat die menslike via liggaamlikheid tot uitdrukking kom en dat die mens wêreldbewoner kan wees omdat hy lyflikheid is. Dit gaan nie om 'n liggaam wat ek het en wat ek as middel gebruik om my te dien nie, maar om die liggaam wat ek is en waarsonder ek nie kan wees wat ek is nie. Die mens is lyflikheid. Hy is lyflik teenwoordig, gaan lyflik om met die dinge en verskyn lyflik voor die ander."

Vir die Christengelowe is dit belangrik om bewus te wees van die feit dat soos hy deur middel van sy liggaamlikheid sigbaar teenwoordig in die wêreld is, is God ook sigbaar teenwoordig in die mens.

Heyns (1974:86) verduidelik dit soos volg:

"Die Bybelse God is juis die alomteenwoordige en lewende God. Nog vóór die mens geskape was, was God skeppend besig met hierdie wêreld, en dus teenwoordig in die wêreld. God is gevolglik nie vir Sy teen-

woordigheid van die mens se verteenwoordiging afhanklik nie. God is teenwoordig op aarde, maar op 'n onsigbare wyse, aangesien Hy Gees is. Deur nou die mens na Sy beeld te skape, word God in die mens sigbaar teenwoordig. En daarin is juis die unieke status van die mens in die wêreld aangedui, en sy radikale verskil met die res van die kosmos. Wie na laasgenoemde kyk, sien niks meer as net kosmos nie. Die kosmos is nie deursigtig sodat iets verder, dieper, of hoër gesien kan word nie. Maar die mens - as beeld van God - is wél deursigtig. Wie na die mens kyk, kyk as't ware deur die mens, en kyk vas in en word herinner aan 'n ander werklikheid, naamlik God."

Vir Heyns (1976:126) is die hele mens, sowel in sy "... bestaanswyse as in sy handelswyse beeld van God. In wat hy is en in wat hy doen, bied hy 'n uitsig op God." Hy sê: "In die mens=like bestaanswyse word iets van die goddelike bestaanswyse weerspieël."

Taljaard (1975:13) soek ook na die betekenis van die mens wat uit die stof van die aarde geformeer is en na die beeld en gelykenis van God geskape is. Dit dui vir hom op die mens se evolering uit die alles-insluitende as die werk van God en dat die Gees hom ook lei op sy ontwikkelingsgang. Hy sê: "Die ewige krag en goddelikheid van God is ook in hom sigbaar van die skepping van die wêreld af." (Eie onderstreping).

Die mens is dus ook deur middel van sy liggaamlikheid God se verteenwoordiger op die aarde, want die liggaam is (Heyns, 1978:121) beslis die mens. Die liggaam dui egter as onlosmaaklike deel van die lewe self, waarin die lewe tot vorm of gestalte kom, veral op die mens na sy buite=kant. Hierin kom God self tot openbaring en getuig die menslike liggaam as beeld van God.

Hierin word God sigbaar in en deur die mens. Galasiërs 6:17 (1983-vertaling) lui: "... ek dra al klaar die lit=tekens van Jesus aan my liggaam."

Dit is baie belangrik om daarvan kennis te neem dat Jesus Christus in die Bybel ook beeld van God genoem word, soos blyk uit die volgende tekste uit die 1983-vertaling:

2 Kor. 4:46: "Dit is die evangelie van die heerlikheid van Christus, wat die beeld van God is."

Kol. 1:15: "Die Seun is die beeld van God, van God wat self nie gesien kan word nie. Die Seun is die Eerste, verhewe bo die hele skepping."

Oor wat die betekenis van Jesus Christus as beeld van God vir die mens inhou laat Heyns (1978:127) hom soos volg uit:

"Maar volledig mens na Gods bedoeling onmiskenbaar sy sigbare verteenwoordiging van God op aarde, kan hy nou alleen wees wanneer hy in die geloof deel gekry het aan die versoening in Jesus Christus. Hy immers is die nuwe Mens, die ware Beeld van God - die sigbare Verteenwoordiger van God op aarde. In Hom word God se oorspronklike bedoeling met die mens duidelik - en word dit weer 'n werklikheid. Wie in Hom is, is self 'n nuwe mens; is self 'n sigbare verteenwoordiger van God op aarde."

Dat die menslike liggaam as die uiterlike verskyning van menslike bestaan ook beelddraend van God is en dat God sigbaar vergestalt word deur die mens se liggaamlike buitekant verg 'n besondere begrip en benaderingswyse van die onderwyser in sy leiding aan die kind om volwassene te word.

3. DIE LIGGAAM IS DIE TEMPEL VAN GOD

Na aanleiding van die voorafgaande bespreking dat die mens liggaamlik en geestelik geskape is na die beeld van God en dat die mens se liggaam die konkrete openbaring is waardeur God in die mens sigbaar teenwoordig is, kan dit verstaan word dat Paulus in sy brief aan die Korintiërs vir hulle sê dat hulle hulle liggame as die tempel van God moet beskou.

1 Kor. 6:19 (1983-vertaling) lui: "Of besef julle nie dat julle liggaam 'n tempel van die Heilige Gees is nie? Julle het die Heilige Gees wat in julle woon van God ontvang, en julle behoort nie aan julleself nie."

Heyns (1978:121) skryf: "Menswees is lewendwees-in-liggaam=likheid. Dat die mens 'n liggaam het, en dat dit 'n lewende liggaam is, is 'n gawe uit Gods hand. Daarom behoort die liggaam aan die Here (1 Kor. 6:13 e.v.); daarin woon die Heilige Gees (1 Kor. 6:19)."

Die feit dat die Bybel die liggaam sien as die tempel van God plaas 'n besondere verantwoordelikheid, nie net op die skouers van die liggaamsopvoeder nie, maar ook op die skouers van elke Christenopvoeder wat met die jeug te doen het. Trouens dit word die verantwoordelikheid van elke individuen opsigte van sy eie liggaamlikheid - verál as 1 Kor. 3:16-17 (1983-vertaling) sê: "Weet julle nie dat julle die tempel van God is en dat die Gees van God in julle woon nie? As iemand die tempel van God beskadig, sal God hom straf, want die tempel van God is heilig, en die tempel is julle."

Die wete dat die liggaam die woning van die Heilige Gees is, gee bepaald prioriteit en status aan die plek wat liggaam=like opvoeding en liggaamlike weerbaarmaking in die onderwysopset inneem of behoort in te neem.

Die tuisbring van 'n bepaalde liggaamsbewustheid by die kind word die plig en verantwoordelikheid van die opvoeder.

Liggaamsversorging en liggaamshigiëne kry 'n nuwe betekenis. Dit geskied met 'n religieuse motief. Dit geskied tot verheerliking van God. Dit word die uitvoering van die Bybelse opdrag soos Paulus dit stel in 1 Kor. 6:20 (1983-vertaling): "Julle moet God dus in julle liggaam verheerlik."

Putter (1976:11) stel dit baie mooi met die woorde: "Die Christendom bely die liggaamlikheid en besing die liggaam=likheid as 'n geskenk uit die hande van die HERE GOD."

Brillenburger Wurth (1967:75) sê:

"Die Bybel leer ons om onself, ook ons liggaam in die regte gees te aanvaar ... Die liggaam en die liggaamlike, die natuurlike, liggaamlike drifte in ons mag nie heers nie, maar moet dien. Die liggaam moet 'n nuttige instrument, of liever: 'n paslike orgaan van ons mens-wees word. Daarom mag en moet ek oppassend op my liggaam wees en dit nie verwaarloos nie. Die lewe (ook die liggaamlike lewe) is 'n gawe van God. Die mens mag daarmee nie maak wat hy wil nie ... alle verontagsaming van my liggaam is verkeerd."

De Klerk, Duvenhage en Van Wyk (1972:297) kyk ook na die Bybelse beskouing van die liggaam en kom tot die volgende gevolgtrekking: "Daarom sal 'n Christen sy liggaam en die liggaamlike nooit verag nie. Hy sal sy liggaam nie verwaarloos, skend of ontsier nie. Dit is 'n gawe van God wat opgepas, rein (uiterlik en innerlik) en gesond gehou moet word deur voeding, oefening, ontspanning en kuisheid."

Jesus Christus wat waaragtig mens en ook waaragtig God op aarde was, praat ook van sy liggaam as 'n tempel in die volgende twee Skrifgedeeltes van die 1983-vertaling:

Joh. 2:19: "Jesus het hulle geantwoord: 'Breek hierdie tempel af en in drie dae sal Ek hom oprig'."

Joh. 2:21: "Met 'hierdie tempel' het Hy egter sy liggaam bedoel."

Schoeman (1975:93) plaas die verantwoordelikheid ten opsigte van die liggaamstempel van God mooi in opvoedingsperspektief as hy daarop wys dat die fisies-chemiese liggaamstruktuur van besondere belang vir die opvoedende onderwys en ook besondere betekenis vir die opvoeder het. Hy stel dit soos volg:

"Die ontwikkeling van 'n gesonde fisiek by die kind, die bestrewing van die ideaal van lewenskragtige, gesonde mense, moet in elke opvoedingsinrigting, en in die besonder in die Christelike huisgesin en Christelike skool, nougesette aandag en beklemtoning geniet, want geen ware opvoeding kan ooit plaasvind indien die fisiese opvoeding van die opvoedeling verwaarloos word nie. Dít beteken dat liggaamlike arbeid en opvoeding tuis sowel as op skool as van besondere betekenis beskou moet word en die volle aandag van ouer-opvoeder sowel as onderwyser-opvoeder moet ontvang. Die gesondheidsaspek is van soveel belang omdat swak gesondheid die hele persoonlikheidsstruktuur kan beïnvloed. ... Dit beteken geensins die oorbeklemtoning van liggaamlike oefeninge en veral sport op skool nie, maar beoog die vestiging van die ideaal by die opvoedeling om sy liggaam, die tempel waarin die Gees van God woon, gesond, sterk en vol lewenskrag te hou. Elke kind behoort op georganiseerde wyse aan (verpligte) liggaamlike oefeninge en sport (wat ontspanning in die visier het) deel te neem." (Eie onderstreping).

Spreuke 20:29 (1983-vertaling) sê: "Die trots van jong manne lê in hulle krag."

4. DIE MENS AS EENHEIDSEWESE

Vir die doeleindes van hierdie hoofstuk is dit noodsaaklik dat daar genoegsame rekening gehou moet word met die geheel van die Skrifgegewens ten opsigte van die mens as 'n eenheidsweese.

Du Toit (1978:93) stel dit baie duidelik dat die mens in die Bybel deurgaans voorgestel word as 'n eenheid waarby "... én siel én liggaam onlosmaaklik met die diepste wese van die mens verbind word. Die Skrif leer dat menssyn lewenssyn-in-liggaamlikheid is. Die mens het nie alleen 'n liggaam nie - hy is sy liggaam."

Vir Heyns (1978:120) is die mens nie 'n dier nie, maar ook nie 'n engel nie. Hy sê dat een van die basiese eienskappe wat die menswees van die mens bepaal, is die feit dat hy as

liggaam en siel bestaan. Hy maak 'n studie van die Bybelse beskouing oor die mens as 'n eenheidswese en kom onder andere tot die volgende gevolgtrekkings:

- * Die Skrif werp 'n totale blik op die mens.

"Wel hoor ons van die mens se siel en liggaam, van sy vlees en gees, van die ou mens en nuwe mens, van die inwendige en die uitwendige mens, en die indruk kan ontstaan dat ons hier alle onderskeidings met betrekking tot die mens het, wat hom in soveel 'dele' laat uiteenval. Maar intussen wil die Skrif niks meer doen nie, as om die aandag te vestig op 'n besondere aspek van of 'n perspektief op die mens waarin die eintlike en die wesentlike van die menswees op 'n bepaalde wyse tot uitdrukking kom of aangetoon kan word. Omdat dit gaan om die ganse mens in sy verhouding tot God, ontvang geen enkele 'deel' 'n selfstandige, en van die geheel geïsoleerde aksent nie."

- * Dit gaan in die Bybel om 'n tydbepaalde blik op die mens.

"Die Bybelskrywers het, onder leiding van die Heilige Gees, oor die mens geskrywe in die taal en idioom van hulle dag. So praat die Bybel dan oor die siel van die mens, oor sy gees en liggaam, oor sy niere en sy hart, met inhoude wat aan die toenmalige Joodse wêreld ontleen is - en moet ons dus voortdurend op ons hoede wees om nie in te lees wat daar nie staan nie, of uit ander bronne aan te vul wat nie pas by wat aan ons geopenbaar is nie.

- * "Die Skrif gee geen definisie van die liggaam en siel nie, met die gevolg dat hierdie begrippe nie skerp van mekaar afgegrens word nie en daarom dikwels in mekaar oorvloei. Voortdurend word liggaam en siel met God en Sy handelinge in verband gebring: van liggaam en siel is God die Skepper, en omdat die mens na liggaam en siel sondig, word liggaam en siel deur Jesus Christus verlos en eenmaal tot die nuwe opstandingslewe opgewek" (Heyns, 1978: 119-120).

Dit is opmerklik dat teenswoordige skrywers dit eens is dat die Bybelse openbaring van die mens 'n eenheid van siel en liggaam is. Putter (1976:7) stel dit dat navorsing bewys "... dat liggaam en siel so nou vervleg is dat ons moet aanneem dat eenheid van die twee meer waar is as die onderskeiding van die twee.

"Die wonder is dat God stof en gees in die mens tot 'n eenheid verbind het."

Die lig waarin die Bybel die verhouding "siel-liggaam" sien, word deur Brillenburg Wurth (1967:74) soos volg uiteengesit:

"God het nie net 'n siel geskep nie, maar Hy het ook uit die stof van die aarde 'n liggaam formeer en daarin die asem van die lewe geblaas sodat die mens 'n 'lewendende siel' geword het (Gen. 2:7) waartoe die liggaam behoort. Die mens het nie net 'n liggaam wat as iets ekstra daarby kom en desnoods ook ontbeer kan word nie. Hy is ook liggaam. Hy bestaan, hy eksisteer in sy liggaam."

Heyns (1974:82) sê: "... in die Bybel is die mens 'n besielde, of beter, 'n lewend gemaakte liggaam, met ander woorde 'n besielde liggaam."

Pistorius (1980:239) verskaf die volgende verklaring:

"God het die mens se liggaam geformuleer uit die stof van die aarde wat Hy tevore uit niks geskep en stap vir stap as tuiste vir die mens voorberei het. Daarna het Hy sy eie asem in hom geblaas, en daarmee is die mens 'n onafskeidelike tweeledige eenheid, 'n geanimeerde (besielde) liggaam, waarby die Siel die liggaam deurdring soos die bloed."

Hieroor laat Du Toit (1978:93) hom soos volg uit: Hy sê die mens word deurgaans in die Skrifgegewens "... as 'n eenheid voorgestel waarby siel en liggaam onlosmaaklik met die diepste wese van die mens verbind kan word. Die Skrif leer dat menssyn lewenssyn-in-liggaamlikheid is. Die mens het nie alleen 'n liggaam nie - hy is sy liggaam.

"Die liggaam is ... 'n onmisbare dimensie waarin die geheel van sy mens=wees weerspieël word. Die mens se liggaam deel soos sy gees in die sondeval en in die genade wat ons herstel. Daarom kan Paulus die liggaam van die gelowige noem die tempel van die Heilige Gees, 'n lewende en heilige offer aan God. Die 'vleeslike' mens is die mens wat beide na liggaam en siel nog in die sonde lewe; die 'geestelike' mens is die gelowige wat met liggaam en siel deel in die genade wat hy in Christus ontvang het."

Ook vir Landman, en andere (1975:29)

"... is dit duidelik dat die mens wat deur God as lewende wese geskape is, nie 'n kombinasie van twee elemente is nie, te wete 'n sterflike liggaam en 'n onsterflike siel, as 'n deur God geskape mens is hy 'n totaliteit - 'n persoon - 'n kompleete geheel en derhalwe ondeelbaar en kompleet. Dit is wel waar dat die Bybel sekere onderskeidings maak en onder andere praat van niere, hart, gees, siel, liggaam, bloed, asem, hand en oor van die mens. ... Die mens is hoegenaamd nie opdeelbaar in 'n tydelike liggaam en 'n boue-tydelike 'ek' of 'n liggaam, siel en gees (trichotomie) of 'n liggaam en siel (dichotomie) nie. ... Die mens is altyd totaliteit, geheel. ... Net so staan die liggaam van die mens altyd in organiese samehang met sy sielelewe."

Kruger en Whittle (1982:13) verwys na Genesis 2:7 van hoe God die mens geskape het en verklaar:

"Daar staan dat God die asem van die lewe in die mens geblaas het en so het hy 'n lewende siel geword. Daar staan nie dat hy 'n lewende siel as iets bykomstig gekry het nie. Die mens is liggaamlik (fisiek, werklik) in die wêreld en hy is 'n lewende siel (wese). Beide die begrippe dui die mens in sy totaliteit aan."

Landman, en andere (1975:31) verwys ook na Barth wat onomwonde hierdie eenheidsgedagte onderskryf en volgens die gebruik van die Skrif dit moontlik vind om nie net van liggaam en siel in hulle eenheid te praat nie, maar ook van liggaam en siel in hulle betrokkenheid en besonderheid - maar natuurlik altyd met inagneming van die feit dat die mens een onskeibare geheel is.

Schoeman (1975:79) laat hom baie duidelik hieroor uit as hy dit stel dat

"... in hierdie tydelike werklikheid is die mens nooit 'n dualisme van byvoorbeeld stof en gees, liggaam en siel, ensovoorts nie. Hy is altyd liggaamlike mens. Hy is liggaamlike mens wanneer hy in enigeen van die vyftien wetskringe optree; wanneer hy poog om die fenomenologiese epoché te 'voltrek'; wanneer hy dink, of skilder, of bid. Hy is ondeelbaar, onskeibaar en religieus onneutraal, al doen hy wát onder die son."

Van 'n selfstandige analise van die mens of 'n abstrakte belangstelling in die mens is in die Skrif, volgens Heyns (1974: 80) nie sprake nie. Hy sê dat "... die Bybelse mensbeeld is volledig religieus, dit wil sê die totale mens, liggaam en siel met ál sy vermoëns is op God betrokke."

Coetzee (1981:18) maak melding van die verklaring van Gordijn dat die Bybel nie 'n wetenskaplike verhandeling oor die mens en sy struktuur is nie, maar dat dit wél waarneembaar is dat die Bybel nêrens die werklike mens van "zijn lichaaamlikheid abstraheert" nie.

Vir Coetzee (1981:19) gaan dit in die Bybel steeds om die eenheid van die totale mens wat homself deur God laat rig en lei. Hy verskaf 'n aanhaling van Gordijn om te staaf dat die Bybel altyd verwys na die volle realiteit van die mens:

"Verheerlijkt dan God met uw lichaam. Al geeft de Schrift ons geen uiteenzetting over de aard van al de samenhangen in de ene mens, in het ganse Schriftgetuigenis kom het aan op de ganse mens in de werkelijkheid van zijn bestaan."

Vir Heyns (1978:123) bestaan daar geen twyfel oor die Bybel se siening van die mens as 'n eenheidswese nie. Hy sê:

"Die Bybel ken net één mens, en dit is die totale mens wat in sy totaliteit van God afhanklik is ... En die Bybel handel oor die menslike liggaam, siel en gees, om daarmee te sê dat hy 'n persoon is, 'n ek met wie God in 'n verhouding getree het en nog steeds wil tree."

Dit is duidelik dat die dualisme van siel en liggaam ook in die Heilige Skrif radikaal verwerp word (Coetzee, 1981:16). Spier (1972:113) sê die mens is nie "... die kombinasie van twee onvolledige substansies: liggaam en siel, wat te same die menslike eenheid sou uitmaak nie."

Putter (1976:6) sluit by Spier aan en sê dat die leer van die twee geskeie substansies - twee wesenlik verskillende bestanddele - dan ook nie Christelik is nie, maar heidens. Dit word volgens hom ook nie in die Skrif geleer nie.

Hy (Putter, 1976:6) skryf dat die dikwels voorkomende teëstelling tussen vlees en gees in die Bybel niks te maak het met liggaam en siel nie. Volgens hom dui die twee woorde twee bestaanswyse aan, naamlik:

- "1. Die gees as bestaanswyse van die nuwe mens in die Koninkryk van God.
2. Die vlees as bestaanswyse van die ou mens in die slawerny van die sonde."

Dooyeweerd, soos aangehaal deur Taljaard (1974:13), verskaf sy siening soos volg: "The human body is man himself in the structural whole of his temporal appearance. And the human soul, in its pregnant and religious sense, is man himself in the radical unity of his spiritual existence, which transcends all temporal structures."

Die liggaamsweerbaarmaker as Christenopvoeder gaan van die veronderstelling uit dat die lig wat Gods Woord op die bestaanswyse van die mens werp die enigste en ware leer is.

Uit die voorafgaande bespreking is dit duidelik dat die mens ook in Bybelse terme na sy aard 'n geïntegreerde en volledige eenheid is wat dan nie dualisties in stoflike funksies (wat liggaam genoem word) en geestelike funksies (naamlik die siel) geskei kan word nie.

5. DIE OPSTANDINGSLIGGAAM

In Daniël 12:2 (1983-vertaling) staan geskrywe "Baie van dié wat ontslaap het, sal uit die graf opstaan, party tot die ewige lewe en party tot ewige skande en veragting." En in Daniël 12:13 staan: "Jy sal te ruste gelê word maar weer opstaan en jou bestemde deel ontvang in die eindtyd."

In hierdie hoofstuk waar dit gaan om 'n Bybelse beskouing oor die menslike liggaam, kan dit nie anders as om Skrifgetuienis in te win ten opsigte van die menslike liggaam en die opstanding uit die dode soos vermeld in bostaande twee Bybeltekste nie. Die vraag wat na vore tree is dié soos gestel in 1 Korintiërs 15:35 (1983-vertaling): "Hoe word die dooies opgewek? Watter soort liggaam sal hulle hê?"

In 'n liggaamlik weerbaarheidskonteks is dit noodsaaklik om te weet of daar enige verband bestaan tussen die liggaam van die mens se aardse bestaan en die bestaanswyse van die mens in die ewige lewe.

As dit so is dat die menslike liggaam ewigheidsbetekenis het, dan is dit beslis so dat die onderwys en opvoeding 'n bepaalde verantwoordelikheid het om 'n positief-religieuse liggaamsbewustheid by sy leerlinge tuis te bring.

Vir die Christengelowige bestaan daar geen twyfel dat hy 'n toekomsweese is met 'n ewigheidsbestemming in heerlikheid in die Koninkryk van God nie. Hy glo volgens Johannes 11:25-26 (1983-vertaling): "Ek is die opstanding en die lewe. Wie in My glo, sal lewe, al sterwe hy ook; en elkeen wat lewe en in My glo, sal in alle ewigheid nooit sterwe nie."

Heyns (1978:122) stel dit uitdruklik dat daar nog niks finaal gebeur wanneer die menslike liggaam doodgaan nie (Matt. 10:28; Luk. 12:4-5) want die liggaam is as liggaam nie die hele mens nie. Hy sê: "Deur die liggaam te dood, word die siel, dit wil sê die ek, die persoon nog nie beëindig nie." Hy (Heyns, 1978:121) sê ook:

"Lewend in 'n liggaam, is die mens nie 'n swewende engel of swerwende gees, bo die aarde nie. Uit die aarde is hy geneem, aan die aarde is hy ge=bonde en vir die aarde is hy bestem. Dit impliseer egter nie dat sy sterflikheid met sy liggaamlikheid as sodanig gegee is nie. Die liggaam dra nie in homself die kiem van die dood nie. God roep die mens tot die lewe, en wanneer dit Hom behaag neem Hy die lewe, beter gesê, veran=der Hy die wyse van lewe."

Daar moet nou gekyk word watter implikasie of betekenis hou hierdie veranderde wyse van lewe vir die liggaamlikheid van die mens in.

Die belydenis volgens die elfde van die Twaalf Artikels lui: "Ek glo aan die wederopstanding van die vlees." Volgens Gaum (1978:154) word die feit dat die dodes weer sal opstaan in die elfde artikel op die allersterkste manier gestel deur te sê dat dit die vlees sal wees wat weer sal opstaan. Hy sê:

"Hierdeur word elke poging om die opstanding te vergeestelik of sim=bolies te verklaar in die kiem gesmoor. Soos al die artikels, is die elfde ook baie ter sake in wat hy sê en laat hy nie ruimte vir fi=losofiese bespiegeling nie. Dié artikel gee te kenne dat hierdie vlees wat in die graf weggelê is en stof geword het, of wat tot as verbrand is en in die wind weggewaai het - dat hierdie vlees deur 'n Godswonder weer uit die dood opgewek sal word. Ons sal die ryk van God nie net in 'n geestelike sin binnegaan nie, maar baie beslis ook liggaamlik, vleeslik." (Eie onderstreping).

Gaum (1978:154) stel dit duidelik dat die "... bedoeling van die Geloofsbelijdenis is egter net om die werklikheid van die komende wederopstanding te beklemtoon - en om nadruk daar=

op te lê dat ons die ewigheid ook liggaamlik sal beleef."

Volgens vraag 57 van die Heidelbergse Kategismus is die siening van Gaum in ooreenstemming met die antwoord wat verskaf word. Die vraag en antwoord is soos volg:

"Watter troos gee die opstanding van die vlees aan jou?

"Dit dat na hierdie lewe nie alleen my siel dadelik tot Christus, sy Hoof, opgeneem sal word nie, maar ook hierdie selfde vlees van my, deur die krag van Christus opgewek, weer met my siel verenig sal word en aan die heerlike liggaam van Christus gelykvormig sal word" (Pinksterkerklike Kommissie, s.j.:45).

Hieroor beweer Gaum (1978:154): "Die Kategismus wil keer dat die opstanding nie dalk deur sommige vereng word nie, maar dat een ding altyd onthou sal word: Christus het die hele mens verlos, liggaam en siel, en daarom sal die hele geredde mens die ewige lewe verkry."

Filippense 3:21 (1983-vertaling) lui: "Deur die krag waarmee Hy alles aan Homself onderwerp, sal Hy ons nederige liggame verander om soos sy verheerlikte liggaam te wees." En 1 Kor. 15:21-22 (1983-vertaling) lui: Aangesien die dood deur 'n mens gekom het, het die opstanding van die dooies ook deur 'n mens gekom. Net soos almal deur hulle verbondenheid met Adam sterf, so sal almal in Christus lewend gemaak word." Na aanleiding van hierdie liggaamlike opstaan uit die dode sê De Klerk, Duvenhage en Van Wyk (1972:297) dat die liggaam van die mens ewigheidsbetekenis het. Hulle sê: "Christus verlos mense, siel en liggaam, want dis juis die troos van die Christen, naamlik dat hy siel en liggaam, in lewe en in sterwe aan sy Saligmaker behoort."

Landman en andere (1975:28) verwys na die volgende Bybeltekste, naamlik Matt. 8:11; Luk. 16:19, 23, 42, 43; Joh. 14:2; 1 Kor. 15, 22, 45, 53, 54 en Dan. 12:2 en sê dan:

"Die mens wat vir ewig lewe, ontkom nie aan die dood omdat hy na sy wese onsterflik is nie, maar omdat God die lewe vir altyd aan hom gee. Wanneer die gelowige mens te sterwe kom, is hy nie dood nie. Selfs al rus sy liggaam in die graf lewe hy in ewige geluksaligheid by God. Die hele gelowige mens word in die opstanding in Jesus Christus lewend gemaak want Jesus Christus is die lewendmakende Gees. Vir die ewige lewe is die mens geheel en al op God aangewys en daarmee is sy ganse toekoms alleen by God want die gawe van die lewe kry hy eenmaal in die opstandingslewe van God alleen - en dit is 'n lewe wat ewig en altyd duur."

Na aanleiding van die opstanding van die liggaam heg Brillenburg Wurth (1967:74) nuwe betekenis aan die Christen se beskouing oor sy liggaamlike bestaan. Hy reken dat die Christen nie daarvoor dink om sy liggaam te verag nie en hy sê: "Sy liggaam het daarom ook 'n toekoms. Ons glo nie 'n 'onsterflike siel' nie, maar die 'wederopstanding van die vlees'. Ook ons stof sal eenmaal verrys."

Vir Putter (1976:8) is die opstanding van die liggaam die besondere van die Christendom. Hy voeg by: "Dit gaan nie om die redding van siele nie, maar om die redding van mense - en my volle menswees is essensieel ook my liggaamlikheid."

Kruger en Whittle (1982:13) is dieselfde mening toegedaan:

"Dit is daarom ook in Bybelse sin verkeerd om te sê dat die mens 'n onsterflike siel het. Slegs God is onsterflik. Die totale mens staan onder die vloek van die sonde en is daarom sterflik. Deur die soenverdienste van Jesus Christus word die totale mens bestem vir die ewigheid of hiernamaals. In die Christelike godsdiens gaan dit nie om die redding van siele nie, maar om die redding van mense tot die eer van God."

Heyns (1978:120) is ook duidelik hieroor: "Voortdurend word liggaam en siel met God en sy handelinge in verband gebring: van liggaam en siel is God die Skepper, en omdat die mens na liggaam en siel sondig, word liggaam en siel deur Jesus Christus verlos en eenmaal tot die nuwe opstandingslewe opgewek."

Strauss (1982:41) sien die mens as "... beelddraer van God - 'n onsterflike persoon met ewigheidsbestemming" en vir Putter (1976:8) het die liggaam besondere betekenis vir hierdie ewigheidsbestemming. Hy beweer dat hierdie opstanding van die liggaam nie net belowe is nie, maar reeds bewys is, want Christus het dooies opgewek. Hy skryf:

"In die lig van die liggaamlike opstanding waarin ons liggaamlikheid duidelik bestem is vir die ewige lewe. Waar ons liggaam duidelik aangewys word as die onskeibare eie deel van ons volle menswees - in die opstanding moet ons terug redeneer na ons liggaamlikheid hier en nou.

"Omdat die volledige mens in die liggaamlike opstanding gered word, moet ek ook nou my liggaam koester.

"Koester dit as onvernietigbaar - as bestem vir die ewigheid."

Dit is nodig om eers weer te kyk wat Paulus in 1 Kor. 15:44-53 (1983-vertaling) oor die opstandingsliggaam skryf:

"'n Natuurlike liggaam word gesaai, en 'n geestelike liggaam word opgewek. Aangesien daar 'n natuurlike liggaam is, is daar ook 'n geestelike liggaam. So staan daar ook geskrywe: 'Die eerste mens, Adam, het 'n lewende wese geword'. Die laaste Adam het die lewendmakende Gees geword. Die geestelike kom nie die eerste nie maar die natuurlike, en daarna die geestelike. Die eerste mens is uit die aarde en is stoflik; die tweede mens is uit die hemel. Soos die stoflike mens was, so is ook die stoflike mense; en soos die hemelse mens is, so is ook die hemelse mense. Soos ons die beeld van die stoflike mens was, sal ons ook die beeld van die hemelse wees.

"Wat ek bedoel, broers, is dit: vlees en bloed kan nie aan die koninkryk van God deel kry nie. Die verganklike kan nie aan die onverganklike deel kry nie. Kyk, ek maak 'n geheimenis aan julle bekend: Ons sal nie almal sterwe nie, maar ons sal almal verander word. By die laaste trompet sal dit in 'n oomblik, in 'n oogknip gebeur, want die trompet sal weerklink, en die dooies sal as onverganklikes opgewek word, en ons sal verander word. Hierdie verganklike liggaam moet met die onverganklike beklee word, en hierdie sterflike liggaam met die onsterflike."

Wanneer Paulus in bostaande Bybeltekste praat van 'n natuurlike liggaam en 'n geestelike liggaam en dat vlees en bloed nie deel kan kry aan die koninkryk van God nie, wil dit voorkom asof dit teenstrydig is met dit wat tot dusver in hierdie hoofstuk oor die opstanding van die liggaam gesê is.

Gaum (1978:155) meld uitdruklik:

"Van die opstandingsliggaam weet ons nie baie nie. Ons weet wel dat dié liggaam wat begrawe is, sal opstaan, maar die liggaam sal tog ook anders wees, soos die vrug anders is as die saad. Dit sal dié liggaam wees, maar sonder gebrek; dié liggaam, maar sonder die nodigheid om vir die basiese funksies wat aan die aardse liggaam eie was, voorsiening te maak. Die Skrif sê dat ons 'vernederende liggaam van gedaante sal verander, om gelykvormig te word aan Sy (Christus se) verheerlikte liggaam'."

Putter (1976:10) sê:

"As die apostel van 'n geestelike liggaam praat moet ons nie dink aan 'n onstoflike liggaam nie. Na Jesus se opstanding verklaar hy duidelik dat Hy nie gees is nie, maar vlees en bene.

"Die geestelike liggaam bedoel 'n liggaam ontdaan van sonde, om 'n volmaakte orgaan van die Gees te wees.

"Hierdie liggaam van my sal op die nuwe aarde in ruimte en tyd lewe."

Gaum (1978:155) stem saam met Putter en merk op dat Paulus nie met die

"... geestelike opstandingsliggaam te kenne gee dat dit 'n nie-stoflike liggaam sal wees nie. Dit dui net daarop dat die opstandingsliggaam wel sal verskil van die liggaam wat in die graf weggeleë is (dit is byvoorbeeld 'n onsterflike liggaam), maar dan tog die vervulling is van wat in die liggaam wat begrawe is, reeds as belofte aanwesig was."

Berkhof (s.j.:71) se siening stem met bogemelde ooreen:

"Die mens is bestem vir 'n hoër bestaan, vir die verheerliking. Dit is nie bereikbaar sonder 'n diep ingrypende transformasie (gedaanteverwyseling) van ons huidige bestaan nie, waarvan die animale dood die uiterlike teken kan wees van 'n losmaak van ons huidige liggaamlike instrumentarium en 'n 'beklee word' (Paulus) met 'n nuwe liggaamlikheid."

Heyns (1978:409) konstateer ook dat daar tussen die liggaam wat sterwe en die liggaam wat opstaan, volgens Paulus, kontinuïteit en diskontinuïteit is. Verder beweer Heyns dat waarin dit presies sal bestaan kan nie gesê word nie. Hy sê ook met die natuurlike liggaam wat sterwe en die geestelike liggaam wat opstaan, dui die apostel die oorgang van 'n sterflike na 'n onsterflike liggaam, van 'n liggaam binne 'n bepaalde dimensionele bestaanswyse na 'n liggaam binne 'n ander dimensionele bestaanswyse, aan.

Heyns (1978:409) skryf verder:

"Die geestelike liggaam dui nie op onliggaamlikheid of op verfynde liggaamlikheid nie, maar op 'n liggaamlike bestaan, volkome onder die beheer van en volledig bepaal deur die Heilige Gees - dit wil sê deur die Gees herskape om geskik te wees vir die verheerlikte bestaan wat op die mens aan die ander kant van die grens wag. As sodanig is die geestelike liggaam - anders as die natuurlike liggaam - dus nie meer onderworpe aan allerlei remminge van die sonde, soos die swakheid van die ouerderdom, aftakeling, pyn, dood, ensovoorts nie, maar ook nie aan allerlei beperkinge eie aan ons huidige tyd-ruimte-kosmiese bestaan nie. Die natuurlike liggaam lê sy swakheid en sy begrensing af, en word as geestelike liggaam verheerlik en toegerus vir die lewe op die nuwe aarde."

Vir die liggaamsweerbaarmaker is dit dus duidelik dat die mens se liggaamlikheid ook ewigheidsbetekenis het (De Klerk, Duvenhage en Van Wyk, 1972:297) en dat dieselfde liggaam (Putter, 1976:9) 'n toekoms het in die lewe hierna (Brillenburg Wurth, 1967:74).

Soos die mens na sy skeppingsaard 'n onvernietigbare wese is (Taljaard, 1974:8) so is ook die vleeslike liggaam bestem

vir die opstanding uit die dood en dus onsterflik, soos Taljaard (1974:18) dit stel: "... die liggaam is nie prooi van die dood nie, maar sal as liggaam wat deur die gees van Christus beheers is, opgewek word, waarna onsterflikheid verworf word deur hulle wat in genade aangeneem is."

Elke liggaamsopvoeder, trouens elke onderwyser, binne die raamwerk van 'n Protestants-Christelike onderwysmilieu, moet besef dat die kind, as volwassewordende, ook hierdie Bybelse geloofswaarhede as leerinhoud en as leefinhoud in sy persoonlike lewe moet verwerf.

6. GOD MOET DEUR MIDDEL VAN DIE LIGGAAM GEDIEN WORD

Nog voor die sondeval was die mens bestem om God te dien en liggaamlike arbeid vir Hom te verrig. Genesis 2:15 (1983-vertaling) lui: "Die Here God het die mens in die tuin laat woon om dit te bewerk en op te pas."

Landman, en andere (1975:71) sien dit as die taak van die ouer, onderwyser en kategeet dat die kind op so 'n wyse opgevoed moet word sodat hy kan kom tot ware diens aan God.

Die Bybelse prediking dat God die mens geskape het, plaas vir Landman, en andere (1975:26) die mens in 'n diepe afhanklikheid, onderdanigheid en verantwoordelikheid teenoor God.

"God roep die mens (ook die opvoedkundige en opvoeder) om as sý mede-arbeider in 'n bepaalde lewensakker, beheersende vormingsarbeid tot Gods eer te verrig" (Schoeman, 1975:42).

Hierdie hoofstuk kan nie volledig wees sonder om daarop te wys dat die mens, volgens die Bybel, liggaamlike dienslewering aan God verskuldig is nie en dat dit 'n toenemende verantwoordelikheid op die skouers van die liggaamsweerbaarmaker te plaas. 1 Kor. 6:13b (1983-vertaling) lui duidelik: "n Mens se liggaam ..., is daar vir die Here, wat ook oor ons liggaam Here is."

Hamilton (s.j.:55) beskou die menslike liggaam as deur God baie goed geskape en sê: "We want to see, in religious terms, what it means to serve God with our bodies." Hy sê die antwoord lê daarin dat

"... out of gratitude and obedience, we are to serve him in return. And part of us that must serve him is our bodies. To speak of limiting the use of the body, then, is both to deepen its significance as a good gift of God and to see it as a part of the Christian's religious life."

Die mens is deur God geskape en daarom behoort hy aan Hom. Heyns (1973:100) sê: "Die mens is soos die Skrif sê, mens van God. Deur God in aansyn geroep en deur Hom midde in die wêreld geplaas, word hy deur God in diens geneem en 'n plek in Sy konkinkryk gegee. Maar steeds bly dit die mens van God."

Op 'n ander plek laat Heyns (1974:90) hom soos volg uit:

"Die mens bly in diens van God en ingeskakel in die gang van die geskiedenis waarin God besig is met die verwerkliking van Sy plan op aarde. Die mens is Gods handlanger ... God het die mens geskape na Sy beeld en daarom kán God en wil God die mens gebruik - en die mens wat hom só laat gebruik vind daarin sy lewensruimte en sy vryheid."

Dit is duidelik dat God volgens Gen. 1:27 (1983-vertaling) die mens geskape het om as sy verteenwoordiger in Sy diens op die aarde te arbeid. Wanneer Schoeman (1975:74) sê "... die mens as beelddraer van God arbeid in sy ondeelbare aards-tydelike persoonlikheid in diens van sy Skepper" (eie onderstreping) dan gee hy juis daarmee te kenne dat die mens ook liggaamlik in diens van God staan en gevolglik sal ook sy liggaamlike arbeid verteenwoordigend van God se werk op aarde kan wees.

Die mens se verantwoordelikheid word groter by die bewustheid

dat hy as beelddraer van God in Sy plek op die aarde diens moet lewer. Scheffczyk (1966:47) skryf: "The author of the Genesis text clearly sees man as a king in the midst of all God's creatures, as a representative of God in die world, standing and acting in His place."

Paulus skryf in 1 Kor. 3:9 (1983-vertaling): "Ons is mede-werkers in diens van God ..." Landman, en andere (1975:32) kyk hierna en meld:

"Die verkondiging dat die mens in sy hoedanigheid as beeld van God, dus God se plaasvervanger en God se medewerker hier op aarde is wat onder andere in God se plek moet heers oor die diere en natuur (Gen. 1: 36b), aksentueer die waardigheid en verantwoordelikheid van die mens omdat dit hom juis daarom verhef tot medewerker van God."

Voeg hierby dat die hele kosmos in en deur die mens op God gerig en aan sy diens gewy is, (Schoeman, 1975:77) dan word die mens se verantwoordelikheid nog groter.

Die mens vind sy troos daarin dat hy deur God self toegerus word om hierdie verpligting na te kom, soos Paulus dit in 2 Timoteus 3:16-17 (1983-vertaling) stel: "Die hele Skrif is deur God geïnspireer, ... sodat die man wat in diens van God staan, volkome voorberei en toegerus sal wees vir elke goeie werk."

Strauss (1982:42) sê ook dat die mens, die beelddraer van God, deur Hom toegerus is vir aardse diens tot eer van sy Skepper. Hy voeg by: "Dit is trouens die mens op aarde wat beheersende vormingswerk moet doen, en dit is die mensekind op aarde wat opgevoed moet word tot die diens van God met sy hêle hart!"

Om in die diens van God te staan met sy hêle hart beteken om diensbaar aan God te wees met sy hele lewe. En die hele lewe sluit die volle liggaamlikheid van die mens in. Paulus skryf in 1 Kor. 9:27 dat hy sy liggaam diensbaar maak of soos die 1983-vertaling dit stel: "Maar ek oefen

my liggaam en bring dit onder beheer ..."

Brillenburger Wurth (1967:75) stel dit duidelik: "Die liggaam en die liggaamlike, die natuurlike, liggaamlike drifte in ons mag nie heers nie, maar moet dien. Die liggaam moet 'n nuttige instrument, of liever: 'n paslike orgaan van ons mens-wees word." (Kyk ook De Klerk, Duvenhage en Van Wyk 1972:297.)

Die opdrag, soos vervat in 1 Kor. 10:31b (1983-vertaling), "... wat julle ook al doen, doen alles tot eer van God" is hier van toepassing. Met ander woorde die mens moet in al sy liggaamlike handeling en optredes God verheerlik.

Dit is ook duidelik die opdrag van Rom. 6:13 (1983-vertaling):

"Julle moet geen deel van julle liggame in diens van die sonde stel as 'n werktuig om goddeloosheid te bedrywe nie. Nee, stel julle in diens van God as mense wat dood was maar lewend gemaak is, en stel elke deel van julle liggame in diens van God as werktuig om te doen wat God wil."

Hierdie opdrag word ook herhaal in die volgende twee tekste:

1 Kor. 6:20b (1983-vertaling): "Julle moet God dus in julle liggaam verheerlik."

Rom. 12:1: "Ek vermaan julle dan, broeders, by die ontferminge van God, dat julle jul liggame stel as 'n lewende, heilige en aan God welgevallige offer."

Hierdie insig beklemtoon die eiewaarde van die menslike liggaam, maar roep die opvoeder, en so ook elke mens, tot verantwoordelikheid teenoor sy liggaamlikheid en boweal tot afhanklikheid van God.

7. DIE LIGGAAM IS GOED GEMAAK

Vir die doeleindes van ligggaaamlike weerbaarmaking is dit nodig om kortliks daarop te let dat die menslike liggaam, soos die res van Gods skepping, goed gemaak is. Toe God aan die einde van die sesde dag, na Hy die mens geskape het, gekyk het na alles wat Hy gemaak het, het Hy gesien dat dit baie goed was (Gen. 1:31).

Dawid skryf in Psalm 8:6 (1983-vertaling): "U het hom net 'n bietjie minder as 'n hemelse wese gemaak en hom met aansien en eer gekroon ..."

Hamilton (s.j.:48, 49) verwys na die skeppingsverhaal en skryf: "For the Christian faith, the body is a good thing ... note the central role played by the body ... In Genesis the body is made by God, and it is very good."

Dawid besing in Psalm 139:13-15 (1983-vertaling) die wonder=like wyse waarop sy liggaam geskape is soos volg:

"U het my gevorm,
my aanmekeer geweef
in die skoot van my moeder.
Ek wil u loof,
want U het my
op 'n wonderbaarlike wyse geskep.
Wat U gedoen het,
vervul my met verwondering
Dit weet ek seker:
geen been van my was vir U verborge
toe ek gevorm is
waar niemand dit kon sien nie,
toe ek aanmekeer geweef is
diep in die moederskoot."

Dit is in ooreenstemming met Gesang 63 vers 2 (1978-beryming):

"Lofsing die Here wat kunstig u liggaam berei het,
Hy is die sterke wat altyd nog by u gebly het;
wat in gevaar, hoe groot, hoe dreigend, hoe swaar
oor u sy vleuels gesprei het."

God het die menslike liggaam so goed gemaak dat Paulus die
liggaam in 1 Kor. 6:15 sien as deel van Christus en in
1 Kor. 6:19 bestempel as die tempel van die Heilige Gees.

Brillenburg Wurth (1967:75) sien die liggaamlike lewe as 'n
gawe van God en sê: "Die Bybel leer ons om onself, ook
ons liggaam, in die regte gees te aanvaar."

De Klerk, Duvenhage en Van Wyk (1972:297) meen ook dat die
Christen sy liggaam sien as 'n gawe van God en daarom sy
liggaam en die liggaamlike nooit sal verag, verwaarloos,
skend, of ontsier nie, maar eerder sal oppas en dit rein en
gesond hou.

Die Christenonderwyser as liggaamsweerbaarmaker aanvaar met
dankbaarheid sy liggaamlikheid as gawe van God en weet dat
sy liggaam baie goed geskape is. Dit beteken dat dit vir
hom 'n verpligting is om op 'n verantwoordelike wyse soos 'n
Christelike mens te lewe. En dit beteken dat sy lewe, soos
Landman (1972:101) dit stel: "... blyke moet gee daarvan
dat hy met liggaam en siel nie aan homself nie, maar aan sy
Saligmaker, Jesus Christus behoort."

8. SAMEVATTING

Die geloofsoortuiging dat die mens as lewende besielde lig-
gaam na die beeld van God geskape is; dat sy liggaam as
tempel die woonplek van die Heilige Gees is; dat die mens
as liggaamlik-geestelike eenheidswese van God behoort en as
sodanig in Sy diens staan; dat sy liggaam ewigheidsbeteke-
nis het, omdat dit as onvernietigbaar bestem is vir die
ewige lewe en dat God die menslike liggaam "baie goed" uit

die stof van die aarde gemaak het, plaas 'n besondere verantwoordelikheid op die mens ten opsigte van sy liggaamlikheid en daarom kry liggaamlike weerbaarheid ook nuwe betekenis.

HOOFSTUK 3

ESSENSIES VAN LIGGAAMLIKE WEERBAARHEID

1. TER INLEIDING

In die eerste hoofstuk is daar gekyk na die betekenis van die begrip liggaamlike weerbaarheid en daarbenewens is bepaalde faktore van die kontemporêre leefwyse wat liggaamlike weerloosheid in die hand werk, aangedui. In die tweede hoofstuk is liggaamlike weerbaarheid gefundeer op die Christelike beginsels soos geopenbaar deur die Skrifgegewens. In hierdie hoofstuk word gesoek na die wesenskenmerke en beginsels wat liggaamlike weerbaarheid verder ten grondslag lê. Dit dui op 'n soeke na antwoorde op die volgende vrae:

"Wanneer is 'n mens liggaamlik weerbaar?"

"Hoe lyk 'n liggaamlik-weerbare mens."

Die antwoord op hierdie vrae impliseer 'n intensiewe ondersoek na die vereistes waaraan die jeugdige op sy weg na volwassenheid moet voldoen om 'n liggaamlik-weerbare mens te wees.

Daar word van die standpunt uitgegaan dat vanweë die mens se swakke natuur en sy geneigdheid tot die verkeerde, daar nie sprake kan wees van volmaakte liggaamlike weerbaarheid nie. Dit behoort egter die strewe van die onderwys te wees dat elke kind (en volwassene) in totaliteit weerbaar behoort te wees en dit impliseer ook volkome liggaamlike weerbaarheid.

Op 'n hipotetiese wyse kan 'n liggaamlik-weerbare mens voorgestel word as iemand wat:

- * totaal fiks is, dit wil sê, fiks na al die psigiese en fisiese aspekte van sy menswees,
- * globaal gesond is, dit wil sê, liggaamlik en geestelik gesond is,

- * oor die nodige en grondige kennis beskik ten opsigte van sy liggaam en die doeltreffende funksionering daarvan,
- * 'n positiewe ingesteldheid, houding en lewensbeskouing handhaaf en die nodige insig openbaar om 'n liggaamlik-weerbare leefwyse te voer,
- * self verantwoordelikheid aanvaar vir die voltrekking van die liggaamlike weerbaarheidssessies in sy lewe,
- * gemotiveerd is om voortdurend 'n hoë liggaamlike weerbaarheidspeil te handhaaf,
- * sy liggaam as tempel van God sien en dit as sodanig vanuit 'n Christelike lewensbeskouing in stand hou en
- * oor dié persoonlikheid en karaktereienskappe beskik wat kenmerkend is van 'n liggaamlik-weerbare mens.

2. GRONDSLAE (ESSENSIES) VAN LIGGAAMLIKE WEERBAARHEID

2.1 FIKSHEID

Botha (1975a:71) beskou liggaamlike fiksheid as dié grondslag (en fondamentsteen) vir liggaamlike weerbaarheid.

Dit is duidelik dat Putter (1972:3) ook fiksheid as 'n belangrike aspek van liggaamlike weerbaarheid beskou wanneer hy sê: "Fisiese weerbaarheid hou verband met en is afhanklik van fisiese fiksheid. Die verwerping hiervan is die plig van elke individu. Slegs daardeur kan hy aan die eise vir fisiese weerbaarheid voldoen."

Die bostaande uitgangspunt word ook deur Gravett (1979:176) gehuldig as hy beweer dat liggaamlike weerbaarheid op fisieke fiksheid berus.

Coetzee (1980:102-105) het met sy ondersoek in enkele oorsese lande vasgestel dat fiksheid ook as 'n belangrike komponent van liggaamlike weerbaarheid beskou word. Hy verwys na die werk van Allen en Seifman (1971:398-400) in die VSA wat sê dat die liggaam altyd fiks gehou moet word, sodat

die volk ook militêr weerbaar kan staan. In die VSA, Engeland en in Europa bestaan daar 'n menigte instansies wat gedurende naweke en vakansies leerlinge in buitelandse opvoedingskampe, benewens geestesopvoeding, ook liggaamlik fiks maak.

Die "Wingate Institute for Physical Education" (1971:15) stel fiksheid voorop in die uiteensetting van Israel se doelstelling met liggaamlike weerbaarmaking as hulle dit soos volg uiteensit:

"... to develop and to foster the physical fitness of the individual; to contribute to his health, to form a harmonious personality with proper social behaviour, and to prepare him to perform efficiently his roles in Israel society - in studies, work, defence and leisure time."

Uit die voorafgaande is dit duidelik dat fiksheid allerweë beskou word as 'n onontbeerlike grondslag vir liggaamlike weerbaarheid. Vervolgens kan daar gelet word op watter wyse fiksheid 'n grondslag van liggaamlike weerbaarheid is.

Fiksheid is in die eerste plek 'n totaliteitsbegrip. Totale fiksheid sluit verstandelike, emosionele, sosiale, geestelike en fisiese aspekte in (Botha, 1975a:71).

Uit die definisie wat verskaf word deur die "American Association for Health, Physical Education, Recreation and Dance" is dit duidelik dat fiksheid meer omvat as net die fisiese:

"Fitness is that state which characterizes the degree to which a person is able to function efficiently. Fitness is an individual matter. It implies the ability of each person to live most effectively within his potentialities. Ability to function depends upon the physical, mental, emotional, social, moral and spiritual components of fitness, all of which are related to each other and are mutually interdependent (Hockey, 1981:31).

Shephard (1977:3) stem grootliks met bostaande siening saam as hy sê:

"The purposes for which fitness is sought legitimately include the physical, social, and psychological well-being of the human organism - in fact, the broad field of human ecology. We are dealing with man's total adaptation to his environment."

Davis, en andere (1961:51) sê: "... total fitness is really a capacity for living."

"The purpose of total fitness may be to assure survival on the human plane; survival of the body, mind, finer motives and higher aspirations of man and spirit and a keen enjoyment of living. Included in total fitness are types of fitness. These types of fitness have been classified as physical, emotional, mental, and social (Bookwalter en Bookwalter, 1956:16).

Om liggaamlik weerbaar te wees moet 'n persoon dus totaal fiks wees. Hy moet, met ander woorde, nie net fiks wees ten opsigte van die fisieke aspekte van sy menswees nie. Botha (1975a:72) sê dat 'n mens maklik sou kon redeneer

"... dat bloot die fisieke aspek van totale fiksheid ter sprake is wanneer dit om liggaamlike weerbaarheid gaan, maar hy sê dat niks verder van die waarheid is as dit nie, want liggaamlike weerbaarheid vereis veel meer as blote fisieke fiksheid. Weliswaar vereis liggaamlike weerbaarheid vir eers 'n harde onderlaag van fisieke fiksheid en taatheid, maar daarop word geestelike taatheid gebou, wat die verskerping van wilskrag, deursettingsvermoë, volharding, veggees, ens. inhou."

Duidelikheidshalwe moet daar gevolglik gekyk word na bepaalde aspekte van fiksheid om fiksheid as grondslag van liggaamlike weerbaarheid te verstaan.

2.1.1 Fisieke fiksheid

Kennedy, voormalige president van die VSA, soos aangehaal deur Seaton, en andere (1974:36) stel fisieke fiksheid in

'n weerbaarheidsperspektief as hy sê:

"For Physical fitness is not only one of the most important keys to a healthy body, it is the basis of dynamic and creative intellectual activity. The relationship of the body and the activities of the mind is subtle and complex. Much is not yet understood, but we do know what the Greeks knew: that intelligence and skill can only function at the peak of their capacity when the body is healthy and strong; that hardy spirits and tough minds usually inhabit sound bodies.

"In this sense, physical fitness is the basis of all the activities of our society. And if the body grows soft and inactive, if we fail to encourage physical development and prowess, we will undermine our capacity for thought, for work, and for the use of those skills vital to an expanding and complex America. Thus, the physical fitness of our citizens is a vital prerequisite to America's realization of its full potential as a nation, and to the opportunity of each individual citizen to make full and fruitful use of his capabilities."

Om aan te toon dat die siening in die RSA met bostaande ooreenstem, druk Waring, as minister van Sport en Ontspanning, hom soos volg uit: "Die krag van 'n volk word in 'n groot mate deur die fisieke fiksheid van sy mense gemeet" (SAVLOR en die Departement van Sport en Ontspanning, s.j.:1).

Om 'n beter begrip te vorm van die wyse waarop fisieke fiksheid liggaamlike weerbaarheid ten grondslag lê, is dit nodig om na enkele definisies te kyk.

Astrand en Rodall (1970:75) skryf:

"... physical performance or fitness is determined by the individual's capacity for energy output (aerobic and anaerobic processes), neuro-muscular function (muscle strength and technique) and psychological factors (e.g. his motivation and tactics)."

Kaprovich en Sinning (1971:103) sê fisieke fiksheid is "... the degree of the ability to execute a specific physical task under specific ambient conditions."

Shephard (1977:16) praat van "endurance fitness" en verskaf die volgende definisie:

"... the ability of a man to maintain the various processes involved in metabolic exchange as close to the resting state as is mutually possible during performance of a strenuous and fully learned task for moderate time (1-60 minutes), with a capacity to reach a higher steady rate of working than the 'unfit' and to restore promptly after exercise all equilibria which are disturbed."

Botha en Potgieter (1973:3) verskaf 'n definisie om lig te werp op die probleem van fisieke fiksheid as grondslag vir liggaamlike weerbaarheid:

"Physical fitness is the development of the body to a state or condition which permits the performance of a given amount of physical effort. The efficiency of physical effort depends upon the mutual development of the muscular, respiratory and circulatory systems integrated and co-ordinated by the activity of the central nervous system." (Kyk ook Botha, 1975a:73).

Om fisieke fiksheid as essensie van liggaamlike weerbaarheid toe te lig, kan daar ten slotte volstaan word met die omvattender definisie van Bookwalter en Bookwalter (1956:16):

"Physical fitness means a well-nourished organism, free from sickness or disease; plus good teeth; good hearing; good eyesight; ability to handle one's body well; the capacity to work hard over a period of time without diminished efficiency: good muscular development and muscle tone: good posture; good proportions for age and sex (in accordance with one's heredity); normal bones and joints for growth level; fit heart and circulation system; fit digestive system; fit nervous system allowing an alteration excretory and evacuative systems; good

fundamental motor abilities (balance, flexibility, agility, speed, rhythm, motor explosiveness, and accuracy); sufficient swimming ability to save life; at least average basic skills (running, jumping, climbing, crawling and throwing); recreational skills (sports and creative arts; and safety skills."

Deur te let op die voorgaande standpunte is dit duidelik dat daar nie sprake kan wees van liggaamlike weerbaarheid as 'n persoon nie fisiek fiks is nie.

Dit is dus voor-die-hand-liggend dat fisieke fiksheid liggaamlike weerbaarheid ten grondslag lê, veral as daar verder daarop gelet word dat die Handwoordeboek van die Afrikaanse Taal (Schoonees en andere, 1979:166) die volgende verklaring van die woord 'fiks' gee: gesond; rats; liggaamlik geskik; gereed, afgerig.

Die hoofkomponente van fisieke fiksheid wat algemeen aanvaar word is krag, spoed, uithouvermoë, ratsheid, balans en behendigheid (Botha, 1975a:77; Putter, 1972:6; Hockey, 1981:33; Seaton, en andere, 1974:37-38).

Om liggaamlik weerbaar te wees, beteken om liggaamlik gereed te wees om doeltreffend weerstand te kan bied teen enige eis wat aan die mens as liggaamlike wese gestel word. Om doeltreffend weerstand te bied, beteken om alle opgelegde take optimaal te verrig sonder om doeltreffendheid in te boet. En dit beteken dat die mens oor die vermoë moet beskik om bewegings doeltreffend uit te voer - en om bewegings doeltreffend te kan uitvoer, moet hy fisiek fiks wees.

Putter (1964:2) voel ernstig hieroor as hy skryf:

"Dit is derhalwe noodsaaklik dat elke individu bewus gemaak moet word van die noodsaaklikheid van liggaamlike fiksheid veral onder die huidige lewensomstandighede met sy radikale veranderinge wat die liggaamlike aktiwiteit van die mens nadelig beïnvloed

"Die mens is tot aktiwiteit geskape: die drang na en noodsaaklikheid

tot aktiwiteit is 'n fisiologiese en psigologiese van sy bestaan."

Om fisieke fiksheid in onderwysperspektief te plaas wil skrywer dit stel dat as dit Suid-Afrika se erns is met die uitbouing van 'n weerbare volk, sal daar 'n positiewe gesindheid moet intree ten opsigte van liggaamlike weerbaarheid en sal die onderwys groter waarde moet heg aan daardie aktiwiteite wat fisieke fiksheid werklik bevorder. 'n Breë massadeelname moet die oogmerk van die liggaamlike weerbaarmakingsprogramme van primêre, sekondêre en tersiêre onderwysinrigtings wees.

2.1.2 Emosionele fiksheid

Die mens is verder 'n gevoelsmens wat al sy doen en late ook emosioneel ervaar. Vermeulen (1971:104) beskryf emosies as "... die menslike ervaring wat van alle ander aspekte onderskei word deur die onherleibare grensstellende sinkern van gevoel."

Strauss (1978:17) sê die sensitief-psigiese modaliteit, met ander woorde, die emosionele belewing, omspan die "... komplekse veelheid van verskynsels soos drifte, drange, begeertes, instinkte, asook die verskil tussen die bewuste en onbewuste lae van die menslike doen en late."

Jacobs (1979:58) sê die mens is totaal mens in sy handeling, dit wil sê, hy is ook emosioneel betrokke by alles wat hy ervaar. "Sy optrede en handeling is die draer van sy menslike gedrag en sy gedrag is die uitdrukking van sy betrokkeheid by die dinge wat hy doen."

Gerdes (1969:35) konstateer dat die mens in 'n wêreld van konflik, spanning en frustrasie behoefte het aan handeling. Die energie in die mens vra om aktiwiteit en soek na bevrediging. Frustrasie ontstaan as daar nie bevrediging is vir hierdie behoeftes, drange en opgegaarde energie nie. Dit veroorsaak spanning en spanning wurg die mens en maak hom geestelik siek, beangs en aggressief.

Emosies kan in 'n groot mate 'n mens se optredes bepaal en beïnvloed. Emosies soos angs, haat, liefde en woede kan 'n belangrike rol speel in die manier waarop 'n persoon reageer. Dit is dan ook alom bekend dat 'n mens dikwels as gevolg van sy emosionele toestand totaal anders reageer as wat die geval sou wees as hy nie deur sy emosies oorheers was nie.

Strasser, Aaron en Bohn (1981:96) plaas emosies in 'n weerbaarheidskonteks as hulle dit definieer as

"... a disturbed psychological condition, which can be described as a disintegrative activity As a result, an activity that is affected or controlled by emotions is the most disorganised form of behaviour. Because of this disorganised condition, behaviour may be illogical and unpredictable. This explains why under certain conditions, normally safe individuals act in a reckless manner."

Hulle sê verder dat 'n mens se emosionele gedrag bepaal word deur fisieke sowel as geestelike faktore.

Callwood (1964:20) beskou Karl Menninger as een van die VSA se beste psigoloë en hy sê laasgenoemde "... considers self-hatred so integral a part of everyone's character that in the end each man kills himself in his own selected way, fast or slow, soon or late!"

Strasser, Aaron en Bohn (1981:97) verwys ook na Menninger wat beklemtoon "... that we all have aggressive, destructive impulses that are released in part or wholly by means of irrational behaviour of frustration."

As bostaande uitsprake in aanmerking geneem word, is dit duidelik dat die mens in staat moet wees om emosionele beheer toe te pas. As daar verder gekonsidereer word dat emosies die liggaam, psige en gees van die mens as geheel betrek (Barnard, 1977:156), is dit noodsaaklik dat die mens ook oor die liggaamlike kwaliteite sal beskik om emosionele beleving fisiek en fisiologies te kontroleer.

Barnard (1977:156) sê dat 'n emosie sekere fisiese en fisiologiese prosesse behels. Dit is liggaamlike veranderinge wat in sommige gevalle vir die waarnemer merkbaar is, byvoorbeeld bewe, versnelling in asemhaling of polsslag, ensovoorts. Die belewing van 'n heftige emosie kan ook die hele liggaam aantas. Emosies kan logiese denke, redenering, oordeel, morele en sedelike norme verwar. Iemand kan dus onder dwang van die emosie op 'n bepaalde oomblik iets doen wat hy onder normale omstandighede nooit sal doen nie. In sy woede kan hy, byvoorbeeld iemand slaan.

Barnard (1977:158) sê dat dit in die moderne samelewing 'n vereiste is dat elke mens beheer sal uitoefen oor sy liggaamlike uiting of handeling aan die emosies verbonde.

Dit is dus duidelik dat om liggaamlik weerbaar te wees, 'n persoon in staat moet wees om sy emosies optimaal te beheer. Hy moet, met ander woorde, emosioneel fiks wees.

Bookwalter en Bookwalter (1956:16) sê die volgende oor 'n persoon wat emosioneel fiks is:

"An emotional healthy personality may include: feeling of social and economic security, self-sufficiency and adequate freedom from parental and group dominance, ability to make suitable decisions, ability to pursue a course of action which has been undertaken, ability to face reality, social-ability and adjustment to situations satisfactory to himself and to society.

"An emotional healthy personality is aided by physical fitness, while poor physical condition will contribute to susceptibility to forces making for an unhealthy personality. Emotional, mental and physical health go hand in hand."

Met hierdie uiteensetting bring Bookwalter en Bookwalter emosionele fiksheid as grondslag van liggaamlike fiksheid in konteks.

Barnard (1977:158) plaas emosionele fiksheid in onderwysperspektief wanneer hy daarop wys dat die kind van kleins af geleer word om slegs op 'n sosiaalaanvaarbare manier uiting aan sy emosies te gee. Daar moet in die klaskamer, asook tuis, voortdurend leiding, (deur middel van voorligting, opvoeding en voorbeeld) aan die kind ten opsigte van emosionele beheer verskaf word.

Die kind moet bewustelik en onbewustelik gelei word om sy emosies sinvol te beheer.

Die rol van die onderwyser en veral sy voorbeeld moet van so 'n aard wees dat die kind by die voltooiing van sy skoolloopbaan 'n emosioneel stabiele mens sal wees wat ten volle beheer sal hê oor sy emosionele handeling.

2.1.3 Verstandelike fiksheid

Die mens se verstandelike vermoëns is gesetel in sy brein. Om verstandelik gesond te wees is die mens eerstens afhanklik van die gesonde en normale funksionering van hierdie liggaamsorgaan, dit wil sê, 'n brein wat sonder enige letsel of siektetoestand is.

In die tweede plek moet die mens sy verstand ontwikkel en sy intelligensie ten volle benut, ten einde 'n waardevolle en gewaardeerde plek in die samelewing te kan volstaan.

Volgens Oberholzer (1954:137) en Van Zyl (1975:117) leef die mens inderdaad uit sy verstand.

Bookwalter en Bookwalter (1956:17) verstrek die volgende definisie:

"A mentally fit person is one who, within his capacity, habitually meets the problems of life in such a way as to satisfy his own needs and at the same time to contribute to the welfare of society. Mental fitness includes freedom from injury to or disease of the brain as well as the ability to think problems through to feasible solutions."

Coetzee (1980:55) beklemtoon die feit dat die verstandelike ontwikkeling van die kind hoë prioriteit moet verkry en dat die onderwyser moet beseef dat die mens se denkende en ken-nende aktiwiteit 'n essensiële deel van sy lewe vorm.

Smith (1966:15-16) wys daarop dat die geleidelike ontwikkeling van die verstandelike vermoë van die kind aanleiding gee tot logiese, heldere, kritiese en selfstandige denke.

Dit is juis die bemeestering van hierdie vermoëns wat essen-sieel is vir die individu om voortdurend weerbaarheidskeuses te kan maak.

"Knowledge, insights, understandings, and good judgement are part of mental fitness", volgens Bookwalter en Bookwalter (1956:17). Hulle sê verder dat verstandelike fiksheid op die terrein van gesondheid, liggaamlike opvoeding en re- kreasie wetenskaplike kennis insluit wat aanleiding gee tot

"... the formation of socially desirable actions, health, habits, atti- tudes and appreciations; knowledge of one's physical and neuromuscu- lar abilities and limitations and such knowledge as will aid one ap- propriately to select and apply the various learnings and skills."

Op ander terreine sluit verstandelike fiksheid daardie ba- siese kennis in om op bevredigende wyse te kan aanpas by 'n mens se roeping en morele, geestelike en sosiale probleme van die alledaagse lewe.

"It includes an inquiring type of mind, the ability to listen and ob- serve, and the ability to use one's mental capacity for the optimal contribution to the welfare of society. One needs knowledges and un- derstandings of social structures and social process and the knowledges of the civic duties of a citizen in a democratic society" (Bookwalter en Bookwalter, 1956:17).

Basson (1979:52) kom tot die konklusie dat deur die sinvolle ontsluiting van die vermoë tot kritiese denke, konsentrasie, inprenting, reproduksie, abstrahering en sistematiese besin-

ning staan doeltreffende breinkrag ter beskikking van die jeugdige as instrument van verantwoordelike werklikheidsbeskerming, en dus as element van 'n effektiewe weerbaarheidsuitrusting.

Dit kom dus daarop neer dat die mens se verstand en sy verstandelike vermoëns so ontwikkel en geoefend moet wees dat hy voortdurend op grond van 'n gesonde verstand in alle gevalle korrek kan besluit en weerbaar sal bly teen aftakelende lewensaanslae.

Botha (1975a:86) plaas dit in liggaamlike weerbaarheidskonteks as hy sê dat die liggaamlike weerbaarheid en welsyn invloed uitoefen op die individu se psigologiese toestand waarmee die vermoë saamhang om effektief van die intellektuele en waarnemingsvermoë gebruik te maak.

Botha (1975a:87-88) bring dit ook in onderwysperspektief as hy daarop wys dat daar 'n korrelasie tussen liggaamlike weerbaarheid en verstandelike prestasie bestaan. Hy pleit dat daar in onderwyskringe ernstig aandag gegee behoort te word aan die uitbreiding van die liggaamlike weerbaarheidsprogram.

Smith (1980:186) praat van intellektuele weerbaarheid en sê dat 'n omvattende weerbaarmakingsprogram ten opsigte van die intellektuele veral daarop toegespits sal wees om die jeugdige te leer dink en na te vors. Hy sê skole sal in hulle intellektuele weerbaarmaking al meer klem op die kind se kreatiwiteit moet plaas.

2.1.4 Geestelike fiksheid

Roos (1979:1) skets die noodsaaklikheid van gereedheid op die geestelike terrein as hy sê:

"Geestelike weerbaarheid was nog nooit so nodig as juis nou nie ...

Geestelike weerbaarheid moet as allereerste moontlikheidsvoorwaarde gesien word vir oorlewing teen die diaboliese aanval van ateïstiese magte. Sillabusse in noodbeplanning en beroepsleiding in ons skole sal weinig vrugte kan afwerp as die jeugdige nie geestelik sterk staan nie."

Om geestelik sterk te staan sal beteken om geestelik geoefend en voorbereid te wees teen die aanslae wat teen die mens se gees gemik word. Coetzee (1979:477) sê: "n Man moet geestelik fiks wees om in die arena van die geloof in te gaan."

Smith (1980:171) sien hierdie stryd wat gemik is teen die mens se gees as n felle stryd waar die jeugdige midde-in verkeer. Erasmus (1979:3) sien die stryd as tagtig persent van die totale aanslag wat sowel gaan om die aantasting van die hart van n volk deur geestelike en kulturele ondermyning as sedelike en fisiese aftakeling en dit is gerig teen die studerende jeug en hulle opvoeders.

Om hierdie aanslag te oorwin sal die jeugdige geestelik fiks moet wees om soos Smith (1980:171) dit stel tussen die gevaarlike na die waardevolle te beweeg - n moeisame dog uitdagende weg, n weg waarop hy voortdurend deur uiteenlopende waardes gekonfronteer sal word; n weg waarop hy voortdurend moet kies. Hoe hy sal kies, sal bepaal word deur die mate waarin hy geestelik weerbaar gemaak is.

Van der Walt (1977:43) dui daarop dat geestesweerbaarheid ingestel moet wees op die optimale benutting van al die psigiese vermoëns van die leerling: die kind se gemoed moet bereik word, sy gevoel moet betrek word in die onderrig, hy moet gemotiveer word om slegs die beste vir sy naaste, homself en sy God te wil doen en te bereik.

Wanneer Coetzee en Kapp (1979:83) oor die noodsaaklikheid van weerbaarmaking skryf, is dit duidelik dat n mens geestelik fiks moet wees en geestelik sterk moet staan om aan hulle verwagting te voldoen. Hulle sê weerbaarheid impliseer be-

wapening, versterking, gereedmaking, mobilisering en bekwaaamaking. Dit dui op die strydbaarheid van die wil en gereedheid om te veg en effektief weerstand te bied teen die weerloosmakende, aftakelende kragte waarmee hy op sy lewensweg gekonfronteer kan word.

Die mees voor-die-hand-liggende vereiste vir geestelike fiksheid moet gesoek word op die terrein van die godsdienstige. Die 1979-vertaling van 1 Timoteus 4:7 en 8 sê: "Oefen jou liever om godsdienstig te lewe. Liggaamlike oefening het wel 'n bietjie waarde, maar die godsdiens het in alle opsigte groot waarde, want dit hou belofte in vir die teenswoordige en die toekomstige lewe." Efesiërs 6:10-13 sê:

"Soek julle krag in die Here en in sy groot mag. Trek die wapenrusting aan wat God julle gee, sodat julle op julle pos kan bly ondanks die listige aanslae van die duiwel. Ons stryd is nie teen vlees en bloed nie maar teen die owerhede, teen die magte, teen die heersers van hier= die donker wêreld, teen die bose geeste in die lug. Trek daarom die wapenrusting aan wat God julle gee, sodat julle weerstand kan bied in die dag van onheil en nadat julle die stryd tot die einde toe gevoer het, nog op julle pos kan bly staan."

Aansluitend by bostaande kan nog verwys word na 1 Korintiërs 16:13: "Wees wakker, staan vas in die geloof, wees manmoedig, wees sterk!"

Kotzee (1971:15) het met die implementering van die jeugweerbearheidsprogram aan Transvaalse skole geestelike fiksheid in onderwysperspektief geplaas toe hy daarop gewys het dat die eise en toetse waaraan die jeug onderwerp word, besig is om al strawwer te word deur te sê: "As ons 'n jeug wil opvoed wat met verantwoordelikheid en met sterkte en innerlike krag daardie toets kan deurstaan, sal ons hulle moet help om mense te word wat geestelik sterk en weerbaar is. Want dit is daardie geestelike toerusting van die mens wat krag, wat gehalte, wat koers aan die lewe gee."

2.1.5 Sosiale fiksheid

Om in sy totale menswees weerbaar te wees moet 'n mens ook sosiaal weerbaar wees.

Die mens is 'n gemeenskapswese (Botha, 1968:81; Krohn, 1980:8) en is geskape om met ander mense saam te leef (Kruger, 1979: 114).

Geen mens kan volgens Roos (1975:40) los staan van die samelewing waarin hy woon of van die lewensopvattinge wat daarin gehuldig word, of van die gevare wat dit bedreig nie.

Een van die belangrikste wesenskenmerke van die mens is dat hy 'n groepsweese is (Kruger, 1979:79). Hy is volgens Fleischmann (1977:152 - 153) in 'n sekere mate afhanklik van sy gemeenskap en het behoefte aan 'n lewende gemeenskap.

Elke mens moet binne hierdie samelewing 'n volwaardige eie staanplek verower waar hy as sedelik-selfstandige en verantwoordelike individu 'n sinvolle bestaan kan voer (Roos, 1975: 41).

Binne die komplekse samehang van die eietydse samelewing, moet die jeugdige vir hom 'n lewensbeskouing en 'n leefstyl verwerf wat hom weerbaar sal maak teen ontwrigtende samelewingsomstandighede (Botha, 1975b:103).

In sy samelewingsverband staan die mens in relasie met sy medemens (Fleischmann, 1977:152) en is die verwerping en bevrediging van bepaalde weerbaarheidskenmerke en menslike behoeftes slegs via ander mense verwesenlikbaar. Freedman, Carlsmith en Sears (1974:4) sê, byvoorbeeld "... that man have needs other than those that are necessary for personal survival - needs that only other people can satisfy. For example ... the needs for achievement, love, appreciation, comfort, respect, and power."

Bucher (1975:327) laat hom oor hierdie sosiale behoeftes

soos volg uit:

"The sociological needs are those that pertain to the pattern of how a person fits into society. These needs include co-operation, sharing, gregariousness, and love. They take into account the opinions of others, the desire to influence others, and the security one has within the group. One's self-esteem is affected by one's relation with the group. Human needs can be realized through work, play and recreation. If not properly nurtured, they may result in an antisocial action and personal maladjustment. Therefore the professional educator should be cognizant of these human needs and plan definite means of meeting them."

Sosiale weerbaarheid vereis dus 'n doeltreffende wyse waarop 'n mens kan aanpas en inskakel by die eise en behoeftes wat deur die saamleef met ander aan hom gestel word. Botha (1970: 32) sê: "Sosiale aanpassing en doeltreffendheid impliseer doeltreffende funksionering in 'n sosiale situasie."

Vir sover dit sy weerbaarheid betref, is elke mens volgens Kruger (1979:114-115) in 'n hoë mate afhanklik van sy groeps-verbintenisse en is hy as sosiale wese op ander aangewese; hy is van hulle afhanklik en het hulle ondersteuning nodig. Kruger sê dat dit alleenlik in hierdie verhouding met ander is dat die mens tot volle ontplooiing kan kom want daarbinne word hy gevorm, ontwikkel hy en kry hy die geleentheid om hom ten volle uit te leef.

Sprenke 27:17 sê: "Yster slyp yster, so slyp die een mens die persoon van die ander." Avenant (1980:155) sê dit dui daarop dat die ontwikkeling van die een mens onder andere bepaal word deur die invloed van sy medemens.

Barnard (1977:204) sien hierdie sosiale ontwikkeling as 'n baie stadige proses tot die bereiking van rypheid in sosiale verhoudings. Hy sê 'n sosiale wese is iemand wat nie net in die groep wil wees nie, maar saam met die groep wil leef en handel. Sy behoeftes word bevredig in die teenwoordigheid van en deur die groep waarin hy hom bevind.

Smith (1980:183) stem met bostaande saam as hy sê dat sosiale wording veral plaasvind as daar tussen groeplede werklik aktiewe wisselwerking by wyse van kommunikasie, samewerking en wedywering plaasvind en dat daar by elke mens nood aan identifikasie met en lidmaatskap van die groep is.

Krohn (1980:8) sien die mens ook in so 'n mate betrokke by die belange van die groep dat die mens homself nooit in afsondering sal kan verwesenlik nie.

Om voortdurend en doeltreffend by al die sosiale aspekte van die sosiale lewe aan te pas moet 'n persoon sosiaal fiks wees, veral as daar gekyk word na die beskrywing van Bookwalter en Bookwalter (1956:18):

"... a socially fit person is one who is able to adjust to the various social situations in such ways as to be satisfying to himself and to society. To meet the demands of our democratic society, one must be aware of the amenities of social behaviour and be able to work and play with other people. One must have a proper sense of values and be able to adjust to social problems under democratic conditions of tolerance and fair play."

Om hierdie aspek in onderwysperspektief te plaas word daar eerstens verwys na Coetzee (1980:160-162) en Van Loggerenberg en Jooste (1973:57) wat aantoon dat daar op die sosiale terrein op die skool 'n groot weerbaarheidstaak ten opsigte van die kind wag en dat die sosiale vorming van die kind beoog om hom gelukkig en harmonieus in sy ouerhuis, dorp, provinsie, vaderland en die wêreld te laat lewe.

Tweedens sê Basson (1979:96) dat 'n omvattende jeugweerbaarheidsprogram ook aktiwiteite moet insluit wat direkte waarde het vir die sosiale wording van die kind ten einde die jeugdiges te steun in sy sosialisering, asook te steun tot goeie menseverhoudings.

In die derde plek stel Lewies (1981:19) dit duidelik dat die kind medemenslik (sosiaal) toegerus moet word, waardeur 'n

bereidheid tot dienslewering aan die medemens, maatskappy en staat gewek moet word. Hierdie dienslewering kan uit goeie gesindheid, respek- of eerbetoning, hulpverlening en arbeidsverrigting bestaan.

Keyter (1961:311) stem hiermee saam as hy sê: "Die jeug moet voorberei word vir plekinname as lede van die samelewing waar hulle as volwaardige lede aktief en sosiaal bruikbaar moet lewe."

Lewies (1981:19) sê ook dat die kind en jeugdige weerbaar moet wees teen ongewenste en aftakelende manipulasie en ander beïnvloeding vanuit die samelewing; dit is 'n weerbaarheid enersyds teen natuurlike erosie en andersyds teen die totale aanslag. Lewies (1981:24) sê dit sal geskied deur 'n sosiale weerbaarheidsprogram wat dit ten doel het om aan die samelewing 'n toereikend gesosialiseerde mens te lewer wat as volwassene die volgende eienskappe sal toon:

- * 'n sinvolle deelgenootskap aan die samelewing,
- * beweeglikheid in die samelewing,
- * die vermoë om veranderinge in die samelewing te kan verwerk - gereed, weerbaar en paraat wees daartoe,
- * weerbaarheid om die natuurlike erosie te weerstaan en laastens
- * weerbaarheid teen die totale aanslag wat op alle terreine teen die Westerse mens gerig word.

Die verband tussen liggaamlike weerbaarheid en die mens as sosiale wese word duidelik deur Pretorius (1980:119) aandui:

"Die mens is alles wat hy is op basis van sy liggaamlikheid, maar dit is belangrik om daarop te let dat liggaamlikheid slegs een aspek van menswees is. Liggaamlike aktiwiteite en prestasies kan vir die jeugdige die sosiale wêreld open en hydra tot die bepaling van sy sosiale posisie, want dit skep die geleentheid om die sosiale wêreld te verken en te verower, en dit is 'n middel om met die medemens in kommunikasie te tree -

dit is 'n geleentheid tot sosiale selfontdekking en sosiale selfverwerkliking. Ver al die sport- en liggaamlike opvoedingsonderwyser moet dit telkens in gedagte hou dat die goeie versorging van die liggaam (rus, oefening, voeding, kleding, mediese versorging) van belang is vir die mens as totaliteit, en dat dit gerig moet wees op die ontplooiing van die totale menslike persoon, en veral ook op die ontplooiing van die opvoeding as sosiale wese."

2.2 GESONDHEID

"Die gesondheid van 'n volk is sy grootste bate. Enige faktor wat 'n bydrae hiertoe kan maak, moet as belangrik beskou word." Dit is die woorde van die Minister van Gesondheid, dr. Schalk van der Merwe (Departement van Gesondheid, 1979:5).

Kennedy, voormalige President van die VSA, sien gesondheid as net so 'n belangrike vereiste vir 'n weerbare volk. Hy sê: "The health of our nation is a key to its future - to its economic vitality, to the morale and efficiency of its citizens, to our success in achieving our own goals and demonstrating to others the benefits of a free society" (Diehl, 1964:2).

Grout (1963:4) stem met bostaande saam as sy sê: "And no nation could long survive without a substantial proportion of physically healthy young people capable of sharing in the productive life of their communities and, if need be, coming to the defence of their country."

Diehl (1964:2) beskou gesondheid as 'n saak van nasionale belang en skryf dat die lewe in die nabye toekoms baie veranderinge, onrus, stryd, verwarring en uitdagings inhou. Hy is bekommerd oor die mense se gesondheidstoestand en stel die vraag: "Will we as individuals and as a nation have the physical, mental and moral stamina to measure up to its challenge?"

Met die RGN-sportondersoek word gesondheid as grondslag van liggaamlike weerbaarheid in breër verband baie prominent gestel:

"'Volksgesondheid' dui op die algemene fisieke beeld en weerbaarheid van 'n groep mense; op die verantwoordelikeheid wat hulle openbaar ten opsigte van gesondheidsvraagstukke; en die tipe lewenskwaliteit wat hulle nastrewe. As sodanig is die blote afwesigheid van siekte nog nie 'n aanduiding van goeie volksgesondheid nie. Afwesigheid van siekte impliseer immers nog nie dat mense wel 'n verantwoordelikeheid teenoor hulle fisieke bestaanswyse openbaar en gesteld is op 'n gesonde lewenskwaliteit nie.

"Die gemaksgtige leefwyse wat die moderne Westerse Kultuur kenmerk, die onoordeelkundige eet- en ander gewoontes wat daarmee saamhang en die afname in fisieke weerbaarheid, maak die kwessie van algemene volksgesondheid van dringende belang. Wat hiermee bedoel word, is dat 'n algemene lewenspatroon gevolg word wat gesondheid sal bevorder en waarin die liggaam nie verwaarloos word nie. Gesien die feit dat die voorkoms van hart-siektes onder Blanke mans in die RSA die hoogste ter wêreld is, hoef die prioriteit van 'n gesonde lewenspatroon nie verder beredeneer te word nie" (RGN, 1982b:17).

Die verslag van die hoofkomitee van die RGN-sportondersoek lui voorts:

"Die kwessie van 'n gesonde lewenspatroon word ook beklemtoon deur wat vandag as voorkomende geneeskunde bekend staan. Verskeie studies het uitgewys dat gereelde fisieke aktiwiteit dié enkele faktor is wat die sog. 'gesondheidsgebruik' van die mens positief beïnvloed. Dit maak mense meer gesondheidsbewus en moedig hulle aan om die gehalte van hulle lewensgewoontes te verbeter. Daar kan ook op gewys word dat die gehalte van 'n samelewing se 'volksgesondheid' medebepalend is vir die fisieke werkvermoë en produktiwiteit wat binne die betrokke samelewing aangetref word.

"Dit alles kom daarop neer dat 'n gesonde liggaamskultuur in die algemeen ... kwalitatief die lewensgehalte van 'n samelewing verhoog" (RGN, 1982b:17).

Die begrippe "lewe" en "gesondheid" is baie nou verwant aan mekaar, aldus Van Rensburg en Roux (1966:3). Om 'n volkome liggaamlik-weerbare lewe te voer beteken nie net om lewendig te wees nie, maar om in die volle sin van die woord te lewe -

en daarvoor is die kwaliteit van lewe belangrik.

Moss, Southworth en Reichert (1961:1) sê gesondheid is:

"... a condition in which the individual is able to mobilize all of his resources - intellectual, emotional and physical - for optimum living."

Corbin (1982:8) begryp ook die verband tussen gesondheid en lewe. Hulle sê: "Healthy people are full of vitality and have a zest for living."

Gesondheid is nie net 'n fisieke eienskap nie. Die "World Health Organization" verskaf die volgende definisie van gesondheid: "Health is a state of complete physical, mental, and social well-being and not merely absence of disease or infirmity" (Kilander, 1962:2; Grant, 1963:1).

Om liggaamlik weerbaar te wees moet 'n persoon in die totaliteit van sy menswees gesond wees. Hy moet dus geestelike, verstandelike, sosiale en liggaamlike gesondheid geniet.

Van Rensburg en Roux (1966:80) sê dat gesondheid beskou word as 'n middel tot die bereiking van die waardevolle doelstellings van die lewe en as 'n middel tot 'n vrugbaarder lewe. Dit impliseer dat 'n persoon 'n kwalitatiewe lewe moet voer ten opsigte van sy liggaamlike, geestelike, verstandelike en sosiale vermoëns.

Die "Department of Education", Wellington (1975:11), verlang dat alle mense volle en gesonde lewens moet lei en sê in hierdie verband: "Although people are different in body build, physical and mental capacities, behaviour, and interests, they may enjoy fitness of body, soundness of mind, and wholeness of their emotions within the limits imposed by their environment and their own potentialities."

Die bogenoemde onderwysdepartement sien gesondheid dan ook as: "... a pattern of everyday life which is sought for what it can help us to be and to do" (Department of Education, 1975:11).

Waring handhaaf ook hierdie globale (totaliteit) siening as hy die volgende opmerking maak:

"Basies is die grootste voordeel van 'n sterk, gesonde, lewenskragtige liggaam 'n sterk, gesonde lewenskragtige gees, omrede liggaam en gees on= skeibaar is. Die fisies-geskikte persoon het energie, dryfkrag, inisia= tief, vinnige reaksies op prikkels en 'n lewendige geaardheid, almal eien= skappe wat hom op professionele en sosiale gebied aanvaarbaar maak" (SAVLOR en die Departement van Sport en Ontspanning, s.j.:1).

Hierdie eienskappe is dan ook eienskappe wat direk gekoppel kan word aan 'n liggaamlik-weerbare mens.

Dit is duidelik dat gesondheid ook vir Rodenburg (1978:10) noodsaaklik is vir die sosiale lewe as hy dit soos volg om= skryf: "Gesondheid is de objektief waarneembare en/of sub= jektief gevoelde toestand van harmonie in lichamelijk opzicht, welk evenwicht mede is gebaseerd op een harmonieus functione= ren in de verschillende samelevingsverbanden."

Ook vir Baelz (1979:38) het die individu nie net verantwoorde= likheid vir sy eie gesondheid nie, maar ook vir dié van sy medemens. Hy sê: "Health care is an aspect of human caring, caring for oneself as a human being with a personal identity to discover and develop, caring for one another within a com= munity of responsible fellow beings."

Om 'n liggaamlik-weerbare mens te wees behoort elke jeugdige en elke volwassene, vrywilliglik liggaamlike gesondheid as sy persoonlike verantwoordelikheid te beskou. Dit is ook die siening van Lalonde, die Kanadese Minister van Welsyn en Gesondheid, met die openingseremonie van die een-en-twintigste Olimpiese Spele: "People have to learn to take more personal responsibility for their health. The individual must be made aware that health does not consist of careening along a path of self-destructive lifestyle and then being patched up by the doctor when something goes wrong."

"Rather, in most cases, a person is largely responsible for the state of his or her health whether it be good or bad. The individual is in essence the caretaker of his or her own body and as such can tend it well or let it go to pot" (Landry en Orban, 1978:XXXIX).

Thoreau, soos aangehaal deur Cantu (1980:17), stel dit mooi as hy sê: "Every man is the builder of a temple, called his body ... We are all sculptors and painters, and our material is our own flesh and blood and bones."

Cantu (1980:13) gaan so ver om persone wat nie verantwoordelikheid vir hulle liggame aanvaar nie en oor 'n lang tydperk hul liggame verwaarloos as liggaamlik ongeskik te verklaar. Hy sê jare se onaktiwiteit gee noodwendig aanleiding tot gesondheidsprobleme. Sulke persone verloor vertroue in hulle gesondheid en fiksheid. Hulle ontwikkel vrese vir gesondheidsprobleme en weerhou hulle van deelname aan nuwe aktiwiteite. Hulle is onseker van hulle liggame en is bang dat skielike inspanning hartversaking kan veroorsaak.

Anderson (1979:13) sluit by hom aan en sê dat baie siektetoestande, liggaamlike onvermoëns en lyding in die geïndustrialiseerde samelewing deur die mens self veroorsaak is. Hy noem praktiese voorbeelde deur daarop te wys dat mense vanselfsprekend hulle longe deur rook, hulle lewer deur alkoholgebruik, hulle hart deur ongebalanseerde eetgewoontes en hulle liggame deur 'n gebrek aan higiëne, oefening en versorging beskadig.

Van der Merwe, Minister van Gesondheid, beskou beweging (oefening) as belangrik. Hy sê: "Waar daar geen beweging is nie, word die vlugte van die gees gestrem en die liggaam verswak. Dit ly geen twyfel nie dat die liggaam met sinvolle beweging ... harder, sterker en weerbaarder sal word, en dat gees en liggaam die beste kans gebied word om in goeie gesondheid te verkeer. 'n Bewegende volk is 'n gesonde volk" (Departement van Gesondheid, 1979:5).

Om gesondheid as grondslag in onderwysperspektief te plaas is dit nodig om op die noodsaaklikheid van gesondheidsopvoeding te wys.

Die doelstellings en oogmerke van gesondheidsopvoeding soos uiteengesit deur die Transvaalse Onderwysdepartement kom onder andere neer op:

- * die aankweek van goeie gewoontes, gesindhede en ideale, ook ten opsigte van die wonder van die skepping van die mens,
- * die daadwerklike betrokkenheid van die leerlinge by die skepping van 'n gesonde omgewing,
- * die verskaffing van agtergrondskennis oor die funksionering van die liggaam,
- * die verbetering van gesondheid en geluk van die individu, as Christenmens, deur sy liggaam as skepping en tempel van God te sien, te ken, te onderhou en om sy persoonlike verantwoordelikheid in die lig daarvan te aanvaar en uit te leef,
- * die aanleer en handhawing van gesonde eet- en lewensgewoontes,
- * die handhawing van die welsyn van die medemens met gesonde intermenslike verhoudinge en
- * die skep van sodanige fisiese toestande wat die algemene gesondheid en veilige voortbestaan van die gemeenskap verseker (TOD, 1978:2-3).

Die "Department of Education", Wellington (1975:11), vat die algemene doelstellings van gesondheid soos volg saam: "To help children achieve optimum health by equipping them with the knowledge and skills that they can use to understand their own, their family and community health problems.

"To help them develop favourable attitudes towards healthy living and to value health as a community asset."

Die doelstellings van gesondheidsopvoeding is, volgens die

"World Health Organization" (Grout, 1963:2) om mense te help om goeie gesondheid te bereik deur hulle eie poging en optrede. Gesondheidsopvoeding begin dus by die wek van belangstelling van mense in die verbetering van hulle lewensomstandighede met die oog op die ontwikkeling van 'n verantwoordelikhedsin ten opsigte van die verhoging van die mens se gesondheid as individu, as lid van 'n gesin en van die gemeenskap.

Kilander (1962:V) beklemtoon die noodsaaklikheid van gesondheidsopvoeding op skool baie sterk en verwys na die standpunt van die gesamentlike komitee, "Health Problems in Education of the National Education Association and the American Medical Association" wat sê: "... health is a basic and major objective of education and is fundamental to the present and future of the nation and that nothing is more important and nothing should be allowed to interfere with the time the teacher should devote to health."

Vir Kilander (1962:6) lê die oplossing vir die verbetering van gesondheid vandag in opvoeding en is die wagwoord voorkoming; en vir voorkoming is die uitbreiding van die mens se kennis oor gesondheidsaspekte essensieel.

Vir Jourard (1974:134) lê die antwoord ook in opvoeding. "People who have been adequately educated in general hygiene will follow a diet that maintains health, energy, and weight; they will care for their teeth; they will sleep enough to restore their energy; and they will exercise enough to keep fit."

Bedworth en Bedworth (1982:134) sien ook die noodsaaklikheid van gesondheidsopvoeding in vir die verbetering van gesondheidsgewoontes. Hulle sê: "Through effective health education our life styles can be improved resulting in a decrease in the incidence of those health problems caused 'primarily by the way we live'."

Dit is dus baie duidelik dat gesondheidsopvoeding beslis 'n vereiste is vir die algemene opvoeding en derhalwe 'n regmatige plek in die skoolprogram moet beklee. Cornacchia en Staton (1979:V) laat hulle soos volg hieroor uit: "Since good health is more and more recognized as an essential thread in the fabric of quality living, it follows that teachers - especially at the elementary level - need an understanding and appreciation of the values inherent in sound, forward-looking school health programs."

Daar kan met hierdie bespreking volstaan word deur te let op hoe Baelz (1979:38) die waarde van gesondheidsopvoeding betrag: "Health education is an aspect of a human and humane education, the discovery of what we already are in the light of what nature, history and culture have made us, and the exploration of what we may become in the light of a vision of the true, the beautiful and the good."

Na aanleiding van bostaande bespreking is dit dus duidelik dat daar nie sprake kan wees van 'n volkome liggaamlik-weerbare mens as hy nie gesond is na die liggaamlike, geestelike en sosiale aspekte van sy menswees nie. Dit is ook duidelik dat die skool 'n belangrike rol te speel het deur middel van die verskaffing van gesondheidsopvoeding as deel van 'n liggaamlike weerbaarheidsprogram.

Hierdie standpuntinname dat die skool 'n bydrae te maak het, is in ooreenstemming met die RGN-sportondersoek se bevinding wat lui:

"Kinders behoort dus in die ontvanklike stadium van hulle lewe blootgestel te word aan die gesondheidsbevorderende aspekte van oefening en die negatiewe invloed wat verkeerde eet-, rook- en drinkgewoontes op gesondheid en fiksheid het, moet tydig en ontydig uitgewys word" (RGN, 1982b:64).

2.3 KENNIS

Waar dit in hierdie hoofstuk gaan oor die grondslae van liggaamlike weerbaarheid is die uitdrukking "kennis is mag" beslis van toepassing.

Roos (1975:27) sê weerbaarmaking verg kennis en hy sien dan ook grondige kennis as 'n voorvereiste vir weerbaarheid. Hy sê dat oppervlakkige kennis maklik kan lei tot 'n algemene gepatery, dubbelsinnigheid of selfs tot totale misverstand wat die onderwyser en kind verwar en wat in plaas van weerbaarheid juis weerloosheid in die hand werk.

Vir Coetzee (1980:58-59) is kennis ook essensieel vir weerbaarheid. Hy verwys na Gunter wat sê kennis is mag en dit bevorder insig en logiese denke. Hy sê die onkundige is nie weerbaar teen die aftakelende lewensaanslae nie. Hoe groter 'n mens se onkunde, hoe geringer is sy verantwoordelikheid.

Van Zyl (1973:183) deel hierdie siening as hy sê: "Wie nie weet waarmee hy besig is nie, kan nouliks verantwoordelik optree."

Vir Strassen, Aaron en Bohn (1981:334) is kennis 'n onmisbare vereiste vir enige sinvolle menslike handeling. Hulle sê: "A certain amount of knowledge is a prerequisite before any human activity can be intelligently pursued. If knowledge or information is lacking, there is a real possibility that the individual will perform haphazardly."

Kilander (1962:31) laat hom oor die nodigheid van kennis soos volg uit:

"Knowledge means those items of fact and procedure by which an individual learns what to do in a given situation and enough about why it is done to make the procedure meaningful in so far as he is able to understand it. It should be knowledge that can be understood and used by pupils and adults on their respective levels of experience and ability."

As bostaande standpunte waar is ten opsigte van weerbaarmaking in die algemeen is dit net so waar ten opsigte van liggaamlike weerbaarheid en kan daar saamgestem word met Friis (1976:322) wat dit uitdruklik stel dat jeugweerbaarmaking as 'n deskundige aangeleentheid beskou moet word. Die personeel wat jeugweerbaarheid hanteer, moet ook deskundiges wees ten opsigte van elke komponent van jeugweerbaarheid wat hulle hanteer.

Joubert (1975b:118) beskou jeugweerbaarheid ook as 'n deskundige aangeleentheid. Hy laat hom soos volg uit:

"Die hedendaagse wêreld stel die eis van deskundigheid aan enige persoon en volk wat wil voortbestaan. Dit is gevaarlik om in 'n deskundige wêreld met nie-deskundiges te werk. Jeugweerbaarmaking stel net soos enige ander terrein van die lewe, deskundigheid as eis ten aansien van onderrig, navorsing en die verbetering van afweertegniese. Met lekekennis is weerbaarheidswording onmoontlik en trouens ook onversoenbaar. Personeel wat op skool by jeugweerbaarheid betrek word, moet deskundiges wees op die onderskeie gebiede ten aansien waarvan hulle betrek word, dit wil sê hulle moet oor deeglike vakopleiding en pedagogiese opleiding beskik."

Eloff (1984:35) verwys na die ondersoek van Noakes wat kennis ook as 'n belangrike vereiste beskou. Hy skryf: "n Jong kind moet eers sy liggaam leer ken, leer hoe om fisiek fiks te wees en hoe om sy liggaam te behandel en te versorg. Hy moet in aanraking kom met verskillende soorte oefening sodat hy kan agterkom waarvan hy hou en waarmee hy vir die res van sy lewe sal kan volhou."

Om liggaamlik weerbaar te wees is dit dus nodig dat 'n persoon oor grondige kennis moet beskik oor wat met liggaamlike weerbaarheid bedoel word en waarom hy as sodanig liggaamlik weerbaar moet wees. Dit is nodig dat hy kennis van die grondslae van liggaamlike weerbaarheid moet dra en hoe hy dit in sy lewe moet verwesenlik.

Dit is ook nodig om te weet wat die gevolge is wanneer volle liggaamlike weerbaarheid nie bereik word nie. Die skool moet volle verantwoordelikheid aanvaar vir die oordraging van die

toepaslike kennis.

2.4 INGESTELDHEID, HOUDING, GESINDHEID EN LEWENSBEKOUING

Om waarlik 'n liggaamlik-weerbare mens te wees moet 'n persoon 'n liggaamlik-weerbare lewe lei. Liggaamlike weerbaarheid is 'n lewenstyl wat gefundeer is op die oortuigings en lewensbeskouing van die individu. Trouens dit ontwikkel vanuit die persoonlike oortuigings en lewensbeskouing van elke mens.

Liggaamlike weerbaarheid is 'n bepaalde lewenswyse volgens sekere beginsels (soos uiteengesit in hierdie hoofstuk). Om volledig toegerus te wees as liggaamlik-weerbare moet die mens 'n begeerte daartoe besit. Daarvoor is 'n bepaalde ingesteldheid nodig - 'n lewensingesteldheid, of 'n lewenshouding.

Volgens Duvenhage (1979:422) bring die instelling van die mens teenoor die lewe hom by die sentrum van sy menswees. Dit dui daarop dat die ingesteldheid bepalend sal wees vir die wyse waarop 'n persoon sy lewe sal voer. Duvenhage sê voorts dat die mens se lewensingesteldheid ook verband hou met sy lewensbeskouing.

Vir Fleischmann (1977:22) is die lewensbeskouing 'n beskouing oor die lewe vanuit 'n ingenome standpunt op grond van die denke, geloofsoortuiging en ervaring. Hy sê dit neem beslag oor die hele lewe en is dus nie beperk tot bepaalde geleenthede nie en dit rig die mens se optredes. Hiervan kan afgelei word dat in die liggaamlike weerbaarwording die mens se lewensbeskouing 'n belangrike rol sal speel.

Koekemoer (1978:76) sê dat geen wesenskenmerk van jeugweerebaarheid lewend gemaak kan word sonder lewensopvatlike inhoud nie. Hy sê weerbaarheid vind neerslag in die lewensopvatting van die weerbare persoon.

Bernard (1976:138) sien die krag van weerbaarheid opgesluit in die aktiverende krag van die lewensbeskouing. Hy haal Van Wyk aan wat meen dat die lewensbeskouing die mens voort=

dryf tot handeling en aktiwiteit.

Bernard (1976:138) sê verder in dié verband: "Sonder hierdie kragopwekker sal daar in die weerbaarheidsmondering geen dryfkrag wees nie. Die lewensbeskouing vorm die stuurapparaat van die lewe van die mens."

Wanneer Swart (1983:9) ook nog kom en die mens se lewensbeskouing sien as 'n saak van die mens se oortuiginge en sekerhede waarvolgens hy behoort te lewe, is dit duidelik dat geen liggaamlike weerbaarheidsmondering volledig kan wees sonder die regte lewensbeskouing nie.

Die korrekte lewensbeskouing moet in ooreenstemming wees met die oortuiging dat daar sin en betekenis in 'n liggaamlik-weerbare lewe is. Dit is in ooreenstemming met Smith (1980:172) wat sê: "Elke kind moet in sy diepte innerlik weerbaar gemaak word deur in hom 'n lewensbeskouing te kweek wat hom sin en skoonheid in die lewe sal laat sien."

Aan die hand van die voorafgaande bespreking is dit voor-die-hand-liggend dat 'n voorvereiste vir die manifestering van die liggaamlike weerbaarheidsessensies 'n positiewe gesindheid en korrekte houding teenoor die saak van liggaamlike weerbaarheid is. Basson (1979:53) laat hom soos volg uit: "Die eie gesindheid, as 'n positiewe gesindheid en gerigtheid, is 'n kragtige element in die weerbaarheidsuitrusting van die jeug-dige."

Dat 'n korrekte houding noodsaaklik is vir die verwerwing van liggaamlike weerbaarheidsessensies word duidelik as gekyk word hoe Cornacchia en Staton (1979:233) 'n houding sien. Hul le sê: "An attitude refers to a mind set to action; it is an internal readiness to perform or behave. Therefore, what pupils believe, feel, or value affects what they do."

Dit is die taak van die onderwys om toe te sien dat die jeug-dige letterlik daartoe gedring sal word om dié gesindheid,

ingesteldheid, houding en lewensopvatting te verwerf wat blywend van aard is en 'n liggaamlik-weerbare lewenswyse sal verseker.

2.5 VERANTWOORDELIKHEID

Daar is reeds telkens in hierdie eerste hoofstukke daarna verwys dat elke mens op sinvolle wyse optimale selfverantwoordelikheid moet aanvaar vir die verwerkliking van die liggaamlike weerbaarheidstoerusting in sy eie lewe.

Van Zyl (1975:101) wys daarop dat die kind 'n wese is wat toenemend 'n sin vir verantwoordelikheid ten opsigte van keuses en handeling openbaar. Dit is die taak van die opvoeder om hierdie verantwoordelikheid raak te sien en te ontwikkel. Roos (1975:33) sê die opvoeder moet die verantwoordelikheid op hom neem om hom met die kind te bemoei ten einde hom te help om self weerbaar te word deur die aanvaarding van verantwoordelikheid. Dieselfde skrywer (1975:34) stel dit verder so: "Hy sal die kind moet help sodat hy in 'n steeds toenemende mate deurdring tot die ware betekenis van weerbaarheid sodat hy ook in 'n toenemende mate verantwoordelikheid kan aanvaar vir die verwerkliking daarvan in sy lewe."

Koekemoer (1978:20-24) beklemtoon ook die belangrikheid van die opneem van verantwoordelikheid vir weerbaarheid. Hy sê die aanvaarding en die dra van verantwoordelikheid is om weerbaar te wees en hy sê dat die wêerbare sy verantwoordelikheid besef.

Koekemoer (1978:22) sluit by bostaande siening van Roos aan as hy sê:

"Die opvoeder aanvaar verantwoordelikheid vir geborgenheid van die nog weerbaar-wordende, in 'n wêreld waar hy, vanweë, sy hulpbehoewendheid, weerloos is. Indien enige opvoeder (ouer of onderwysers) hierdie verantwoordelikheid ontduik, of daar dalk 'n skynaanvaarding daarvan is, lei dit tot weerloosheid by die kind."

Vir Roos (1975:36) is dit ook baie belangrik dat die opvoeder die kind moet help om weerbaar te word deur tot 'n verantwoordelike selfbegrip te kom.

Die hoofkomitee van die RGN-sportondersoek stel ook 'n hoë premie op verantwoordelikheid vir weerbaarheid. Dit lui:

"'n Samelewing waar daar geen of min verantwoordelikeheidsin teenoor die liggaam bestaan en waarin 'n kritiese ingesteldheid teenoor afbrekende gewoontes ontbreek, se lewenskwaliteit sal van 'n lae standaard wees. Wat meer is, sy geestelike weerbaarheid sal ook nie op peil wees nie omdat die geestes- en sedelike vermoëns van die mens nie 'n algemeen gesonde liggaam kan ontbeer nie. Trouens 'n gebrek aan verantwoordelikeheidsin teenoor die menslike liggaam is reeds 'n openbaring van 'n lewenshouding en waardeoriëntasie wat nie op geestelike volwassenheid aanspraak kan maak nie" (RGN, 1982b:17).

Dit is dus duidelik die 'verantwoordelikheid' van die onderwysprofessie om so 'n begrip en verantwoordelikeheidsin by die kind te wek sodat hy daardeur sy liggaamlike weerbaarheidsmoontlikhede toenemend verwerklik om dit dan tot diens te stel vir homself, sy medemens en sy God. Sodoende kom hy ook tot die verpligtinge wat hy het as weerbare mens.

Koekemoer (1978:22) stel so 'n hoë premie op verantwoordelikheid dat hy sê deur die kind sō te bewaar en te behou, bly 'n volk behoue en bewaar en verseker dit ook sy ganse bestaan.

2.6 GEMOTIVEERDHEID

As daar een saak is waaroor daar eenstemmigheid onder wetenskaplikes (sielkundiges) bestaan, is dit die gedagte dat alle leerhandelinge en gedrag beïnvloed word deur motivering. Hierdie stelling word duidelik as daar onder andere gekyk word na die siening van sommige skrywers.

- * Haber en Fried (1975:161) sê: "Psychologists define motivation as the immediate forces that act to energize, direct, sustain, and stop a behaviour."

- * Strassen, Aaron en Bohn (1981:177) beweer as volg: "Motivation is one of the most important considerations within the learning process."
- * Grout (1963:94) sê in hierdie verband: "All learning is dependent upon motivation. Motivation may be that of that something in a person that spring to action which accompanies every learning situation."
- * Moss, Southworth en Reichert (1961:102) sien ook die noodsaaklikheid van gemotiveerdheid in: "Learning cannot take place economically unless the organism is motivated."
- * Ten slotte kan daar verwys word na die siening van Harlow, McGaugh en Thompson (1971:250). Hulle sê: "Motivation is the fundamental driving thrust that generates behaviour."

Uit bostaande aanhalings kan die afleiding gemaak word dat gemotiveerdheid tot liggaamlike weerbaarheid bepalend sal wees vir die voltrekking van die liggaamlike weerbaardheidsessensies in die lewe van elke mens.

Motivering is dus 'n onontbeerlike aspek by liggaamlike weerbaardheidswording. Dit is dus duidelik dat 'n persoon nie doeltreffend liggaamlik weerbaar sal word as hy nie daartoe gemotiveerd is nie.

Barnard (1977:55-56) beskou motivering as 'n innerlike proses wat as opwekking van gedrag dien. Hy meen ook dat alle gedrag gemotiveerd is en dat alle motivering daarop toegespits is om die fisieke welstand van die individu te verseker.

Doll (1970:52) sien motivering ook as 'n innerlike proses. Hy sê: "... motivation proceeds from within the learner. Thus, only he can motivate himself; others merely set the stage or provide suitable conditions for his motivation."

Dit kom daarop neer dat daar 'n voorvereiste is tot liggaamlike weerbaarheid, naamlik dat die individu self liggaamlik weerbaar moet wil wees.

Ellmer (1973:180) sê dat opvoeding moet 'wil opvoeding' of 'wil'-opgevoed-word wees. Sy sê elke handeling geskied as gevolg van die 'wil' en die kind moet gelei word om wil-handelinge uit te voer, want sodra hy 'wil' handel, is hy positief ingestel.

Sy (Ellmer, 1973:181) sê ook: "Die vermoë om te kan 'wil' is eie aan die mens en dra die stempel van verantwoordelike heidsaanvaarding. 'Wil' is sonder motivering ondenkbaar. Motivering verleen geldigheid en verantwoordelikheid aan die 'wil', gee rigting, doel en inhoud."

Strassen, Aaron en Bohn (1981:211) is dieselfde mening toegedaan. "Motivation is the basis of the learning process. Learning cannot be forced; it must be desired and sought."

Om die jeugdige te lei tot liggaamlike weerbaarheid beteken om hom te lei tot die aanpassing by 'n liggaamlik-weerbare lewenswyse en dit beteken bereidheid tot verandering. Dit beteken dat hy gemotiveerd en gewillig moet wees om die nodige veranderinge in sy lewe tot stand te laat kom.

Dichter (1971:10) skryf oor die motivering van menslike gedrag en sê: "All change of human nature, therefore, is change for growth, and without growth life is not worth living ... unless the willingness to change has been established and accepted, not because 'big, moral brother' says so, but because it provides a better life."

'n Persoon se gerigtheid tot liggaamlike weerbaarheid moet ook 'n doelgerigtheid wees. Dit moet by hom 'n vooropgestelde doelstelling wees om liggaamlik weerbaar te wees. Motivering speel 'n belangrike rol in die nastrewing van doelstellings soos McNeil (1974:191) dit stel: "... motivated behaviour is goal-directed behaviour." Handy (1968:76) stel dit ook in

perspektief as hy sê: "Finally motivation can be said to relate to the self-evaluation a person makes relative to success or failure in meeting some goal."

Jung (1978:5) stem met bostaande siening saam as hy die vraag oor die wesenskenmerke van gemotiveerde gedrag soos volg beantwoord: "First such activity is assumed to be intentional and voluntary behaviour that is purposive or goaldirected."

Dit is dus duidelik dat die opvoeder in onderwysverband kennis moet neem van motivering as 'n onontbeerlike faset van liggaamlike weerbaarheid, veral as daar gekyk word hoe Frost (1971: 60) motivering sien. Hy sê: "Motivation is the key to accomplishment ... motivation has to do with the various factors which incite and control behaviour. Motives arouse, sustain and direct the actions of individuals."

Die kwaliteit van 'n persoon se liggaamlike weerbaarheidstoerusting word onder andere bepaal deur sy bereidheid en sy gewilligheid (gemotiveerdheid) om hierdie toerusting self te verwerf ter wille ook van sy eie behoud en voortbestaan.

Doeltreffende (suksesvolle) liggaamlike weerbaarheid veronderstel inspanning en dit kan alleen geskied deur die wil en oorgawe aan gedissiplineerde lewenswyse. Dit is die taak van die onderwyser om die wil om liggaamlik weerbaar te wees aan te wakker. Daar moet liefde en belangstelling in 'n liggaamlik-weerbare lewe wees. Beseeling vorm 'n vrugbare teelaarde vir die doeltreffende voltrekking van die liggaamlike weerbaarheidssessies.

Pretorius (1982:95) sê: "Suksesgemotiveerde leerlinge is minder geneig om op toeval of kans te steun vir hul sukses."

Daar moet dus in liggaamlike weerbaarheidsprogramme optimale motiveringsgeleenthede ingebou word om 'n positiewer houding ten opsigte van liggaamlike weerbaarheid te bewerkstellig.

2.7 PERSOONLIKHEID

Elke mens is 'n persoon (Basson, 1979:78) en beskik oor 'n bepaalde persoonlikheid (Stander, 1971:26) wat bepalend is vir die wyse waarop hy sal reageer ten opsigte van lewenspatrone (Barnard, 1977:225).

Die definisie van Allport, soos verstrekk deur Barnard (1977:226), is seker die algemener definisie van persoonlikheid, naamlik: "Personality is the dynamic organization within the individual of those psycho-physical systems that determine his unique adjustments to his environment." (Vergelyk Draguns, 1975:1).

McNeil (1974:83) weer beskryf persoonlikheid as: "... the pattern of characteristic ways of behaving and thinking that make up the individual's style of adjusting to his environment." Kagan en Havemann (1980:442) sê weer dat persoonlikheid die beste gedefinieer kan word as: "... the total pattern of characteristic ways of thinking, feeling and behaving that constitute the individual's distinctive method of relating to the environment."

Die standpunt van Morris (1973:383) stem hiermee ooreen. Hy sê: "Thus personality involves the person's feelings and the way he expresses those feelings. It reflects the thoughts, motives and attitudes that shape his reactions to the world around him. It concerns his constant behaviour."

Jourard (1974:134) bring persoonlikheid ook in verband met liggaamlike gesondheid. Hy sê: "Personality refers to the characteristic ways in which an individual experiences and acts in life situations. Action affects not only the external environment, but also the health of the body."

Aangesien liggaamlike weerbaarheid in sy wese gaan om 'n aanpassing van die mens by die else wat deur die omgewingsfaktore aan sy liggaamlike vermoëns gestel word, is dit duidelik dat die persoonlikheid van die individu 'n rol sal speel

in sy liggaamlike weerbaarheidswording.

Botha (1975a:88) skryf onder die opskrif "Liggaamlike weerbaarheid en persoonlikheidsontplooiing" die volgende:

"Vir die mens as handelende wese is liggaamlike weerbaarheid 'n onweerlegbare dimensie van die synswaarheid."

Stander (1971:227) beskou persoonlikheid as die dinamiese besitting van elke mens, wat gesien kan word as 'n potensiële krag wat in elke gedragmanifestasie werksaam is en dus elke vorm en faset van menslike gedrag beïnvloed. Sy sê persoonlikheid is funksioneel en dit gee aanleiding tot gedrag wat noodsaaklik is vir die voortbestaan van die individu, hetsy fisies of sosiaal.

Vir Aeppli (s.j.:7) beteken persoonlikheid die volgende:

"... betrekkelike vervulling van die eise tot zelfverwerkelijking, die ten alle tye deur een innerlikke regter, wellicht handelend in hogere opdrag, is gestel."

"As persoonlikheid tracht een mens tot die hem toeganklike eie volledigheid te kom."

Bogenoemde beskouings van Stander en Aeppli dui op die nuwe verwantskap tussen liggaamlike weerbaarheid en persoonlikheid en kan saam met Handy (1968:15) se uitspraak verwerk word: "Personality denotes the total behavioral pattern of a person."

Dit is dan duidelik dat liggaamlike weerbaarheid nie vanself plaasvind nie; dit kom ook nie outomaties tot stand nie; dit is 'n dinamiese gebeurtenis wat gekoppel is aan 'n persoon se optredes en funksionele gedragspatrone. Barnard (1977:224) stel dit duidelik dat persoonlikheid 'n baie breë en alles insluitende begrip is wat die hele individu betrek. Dit betrek dus ook al daardie karaktereienskappe wat nodig is om 'n mens van 'n liggaamlik-weerloos tot 'n liggaamlik-weerbare te laat ontwikkel.

Vir liggaamlike weerbaarheid is die siening van Barnard (1977:224) van toepassing, naamlik dat persoonlikheid na die hele persoon verwys en dat persoonlikheidsontwikkeling 'n proses van gewoontevorming en van die algemene lewensaanpassing van die mens is.

Liggaamlike weerbaarheid moet deel van 'n mens se persoonlikheid en karaktereienskappe word. Dit sal beteken dat liggaamlike weerbaarheid nie net 'n periodieke verskynsel sal wees nie, maar deel van die totale lewenswyse. Dit stem ooreen met die kenmerk van persoonlikheid soos dit gesien word deur McMahon en McMahon (1982:423). Hulle sê: "Personality consists of relatively long-lasting behaviour patterns, that result in fairly consistent reactions to a number of different situations."

Vir die liggaamsweerbaarmaker is dit noodsaaklik om grondige kennis te dra van persoonlikheidsontwikkeling. "Die persoonlikheid van die leerling is nie staties nie. Dit is baie reaktief" (Barnard, 1977:224). Die onderwyser kan dus 'n belangrike funksie vervul in die ontwikkeling van dié persoonlikheidsienskappe wat gerig is op liggaamlike weerbaarheid.

Basson (1979:78) sê: "Persoonlikheidsvorming gaan om die opsetlike aktivering van die wesenlike van die mens."

Dit bly die taak van die opvoeder om die opvoedeling te laat insien dat daar in liggaamlike weerbaarheid gesonde of regte waardes is wat die moeite werd is om na te streef. Ellmer (1973:184) sê: "Om die gewenste persoonlikheid tot sy volste te kan ontplooi, moet die opvoeder situasies skep wat as aanmoediging en uitdaging dien."

Die opvoeder moet ook van die volgende bewus wees: "As die liggaamlikheid verwaarloos word, word die mens verwaarloos en karakter- en persoonlikheidsontvouting kan dienooreenkomstig ook nie plaasvind nie" (Ellmer, 1973:187).

Om liggaamlik-weerbaar te wees beteken om oor 'n gesonde persoonlikheid te beskik. Jourard (1974:28) gee sy siening van 'n gesonde persoonlikheid soos volg: "Healthy personality is a way for a reason to act, guided by intelligence and respect for life, so that his needs are satisfied and he will grow in awareness, competence, and the capacity for love."

Vir Jourard (1974:147) is kennis ook noodsaaklik: "Valid knowledge about the structure, functions and limits of one's body is essential for healthy personality."

Kotzee sien die verband tussen persoonlikheid en liggaamlikheid in en stel dit ook in onderwysperspektief as hy die woorde van Plato weergee, naamlik: "Die onderwys is die basis van die Staat - maar die uiteindelijke doel met en essensie van die onderwys is karakterbou wat bereik moet word deur die dissiplinering van die liggaam, die wil en die verstand" (Kotzee, 1967:8). (Eie onderstreping.)

2.8 GELOOF

"Die mens is liggaamlik-psigies-geestelike wese" (Basson, 1979:78). "Menswees is onlosmaaklik liggaamlik wees" (Putter, 1972:1). Die mens is verder ook: "Die enigste wese wat 'n lewende siel is" (Van der Walt, 1982:2), en die "... sielelewe kan nooit van die liggaamlike losgemaak word nie (Botha, 1974a:84).

Vir die Christengelowige word geloof as primêre vereiste vir weerbaarheid gestel (Putter, 1972:1-8) en is godsdienstige weerbaarheid oorkoepelend ten opsigte van alle aspekte van weerbaarheid (Roos, 1979:3). Daarom kan liggaamlike weerbaarheid nooit plaasvind sonder dat die mens "... die eie liggaam as tempel van God ... aanvaar en ... ervaar ..." nie (Smith, 1980:181) en dat hy besef "... dat hy na die beeld van God geskape is en dat sy liggaam die tempel van God is wat nie geskend mag word nie" (Snyman, 1981:69).

Van der Walt en Dekker (1983:253) dui die taak van die skool in die verband aan:

"Die mens se biologiese 'nie-volwassenheid' en 'onrypheid' maak die opvoeding noodsaaklik. Die ontwikkeling van 'n gesonde fisiek by die kind, die skepping van gesonde lewenskragtige mense, moet in die Christelike skool ook beklemtoning geniet. Hiermee word nie die oorbeklemtoning van liggaamlike oefening en van sport op skool bedoel nie, maar die noodsaaklikheid dat die kind die geleentheid sal benut om sy liggaam, die tempel waarin die Gees van God woon, gesond, sterk, gehard en lewenskragtig te hou."

Dat daar 'n taak op die skouers rus van die Christenopvoeder om die kind te lei op sy pad na die bereiking van volwassenheid ten opsigte van 'n ware Christelike beskouing van liggaamlik-weerbaar wees, is duidelik.

In hoofstuk twee is die Christelike lewensbeskouing, soos gesien deur die Calvinis en gefundeer op Bybelse grondslag bespreek.

3. SAMEVATTING

Uit die voorafgaande uiteensetting spreek dit duidelik dat liggaamlike weerbaarheid meer behels as om net liggaamlik fiks en gesond te wees. Fisieke fiksheid en gesondheid dien as geen waarborg dat 'n mens liggaamlik weerbaar sal wees nie - deur bloot liggaamlike fiksheid te verhoog beteken dit nog nie dat 'n mens oor die vermoë sal beskik om liggaamlik weerbaar te wees nie.

Liggaamlike weerbaarheid hou verband met die kompleksiteit van die mens se samestelling en hou rekening met die ingewikkeldheid van sy totale menswees. Dit beteken dat onstabieliteit en versteurings op emosionele, verstandelike, geestelike en sosiale terreine op die een of ander wyse 'n invloed op 'n mens se liggaamlike weerbaarheid sal hê.

HOOFSTUK 4

OORSIG OOR DIE HISTORIESE VERLOOP VAN LIGGAAMLIKE
WEERBAARHEID EN DIE HUIDIGE PLEK WAT DIT IN DIE
WEERBAARHEIDSPROGRAM INNEEM

1. TER INLEIDING

Deur ondersoek in te stel na liggaamlike weerbaarheid in onderwysperspektief word daar nie te kenne gegee dat daar tans of in die verlede niks gedoen is ten opsigte van liggaamlike weerbaarmaking nie. Trouens, daar is dwarsdeur die geskiedenis van die meeste volke waarde geheg aan bepaalde komponente van liggaamlike weerbaarheid.

Deur die eeue is die belangrikheid van fiksheid en gesondheid gesien in die lig van die waarde wat dit gehad het om die mens bestand te maak teen die bedreiginge wat hy moes trotseer. Vanaf die vroegste tye van die mens se bestaan was hy vir sy beskerming en voortbestaan aangewese op sy liggaamlike fiksheid en vaardigheid. Opleiding is van kleins af aan kinders verskaf om liggaamlike vaardighede te bemeester en hulle is ook aan fiksheidsprogramme onderwerp.

Jooste (1973:10) sê ook: "Die begrip jeugweerbaarheid is seker niks nuuts nie. Dit was waarskynlik 'n kontemporêre gedagte in elke tydsgewrig van ontwikkelende kulture. In primitiewe gemeenskappe was fisieke weerbaarheid deur liggaamlike fiksheid en die hanteer van wapens waarskynlik die belangrikste."

Só het die ou Griekse en Romeinse liggaamlike opvoedingsprogramme in 'n sekere sin geen ander doel voor oë gehad as om die jeug liggaamlik weerbaar te maak nie (Postma, 1972:6-9; Jooste, 1973:10-11).

In 'n baie groot mate is die geskiedenis van liggaamlike opvoeding ook die geskiedenis van liggaamlike weerbaarheid,

Die mens kan nooit net 'n liggaamlike wese wees nie, hy is altyd (in al sy handelinge) 'n liggaamlik-geestelike wese en dāārom speel geestelike faktore soos gesindheid, ingesteldheid, verantwoordelikheid, persoonlikheid en geloof 'n belangrike rol in sy liggaamlike weerbaarheidswording.

Die ideaal bly egter dat elke mens in die totaliteit van sy menswees weerbaar moet wees en dāārom moet die onderwys daarna streef om āl die essensies van liggaamlike weerbaarheid in die lewe van elke kind te verwerklik ten einde 'n liggaamlik-geestelike weerbare jeug te ontwikkel.

aangesien die doelstellings van Liggaamlike Opvoedkunde inderdaad liggaamlik weerbaarmakend is.

In hierdie hoofstuk word die historiese verloop van die jeugweerbaarheidsprogram, met besondere verwysing na die plek wat liggaamlike weerbaarheid daarin beklee, uiteengesit.

2. DIE TOTSTANDKOMING VAN DIE JEUGWEERBAARHEIDSPROGRAM MET BESONDERE VERWYSING NA DIE PLEK VAN LIGGAAMLIKE WEERBAARHEID IN DIE PROGRAM

2.1 FAKTORE WAT AANLEIDING GEGEE HET TOT DIE IMPLEMENTERING VAN DIE PROGRAM

Histories gesien, was daar baie goeie redes waarom die tyd ryp was vir die implementering van 'n weerbaarheidsprogram by skole. Dit het gemeenplaas geword om te sê dat die jeug in 'n ontwrigte wêreld lewe. Dit is ontwrig omdat dit oorheers word deur 'n vlaag van materialisme waardeur menslike waardes op die agtergrond geskuif word en omdat die ideologiese wêreldstryd twyfel, angs en onsekerheid saai.

Verder het die fenomenale industriële revolusie verandering op die karakterontwikkeling en lewens- en wêreldbeskouing van die jeug tot gevolg gehad.

Weerbaarmaking, maar veral jeugweerbaarheid, is gesien as 'n magtige middel om 'n revolusionêre verandering in die siening, in die ingesteldhede en daadkrag van 'n volk te weeg te bring.

Vir Van Loggerenberg (1974:1) is die instelling van jeugweerbaarheid op skool gebore uit 'n noodsituasie, omdat daar gevoel is dat as gevolg van die eise van die tyd daar aan die ouer tuis en die vakonderwyser in die klaskamer steun verleen moes word.

Rossouw (1982:11) reken dat dié instelling van die jeugweerbaarheidsprogram te danke is daaraan dat die skoolkurrikulum

tot 'n mate misluk het en dat dit die ideaal is om elke opvoeding in sy totaliteit op te voed.

Soos die Redakteur (Redaksioneel, 1972:362) van "Die Unie" tereg opmerk, is veel van die jeugweerbaarheidsprogram se inhoud tóg reeds in die gewone onderrig in die meeste skole inbegrepe of in die algemeen-vormende werk, of geïntegreer in die sillabusse van verskillende vakke.

So kan onder andere die kadette, skyfskiet en veral die implementering van 'n noodplan by die skool as voorlopers van die jeugweerbaarheidsprogram gesien word.

2.2 DIE BYDRAE VAN DIE KOMITEE VIR ONDERWYSHOOFDE

In 'n voorligtingstuk insake "n Noodplan vir Skole" het die Direkteur van Burgerlike Beskerming op 2 September 1966 die skool se taak met betrekking tot 'n noodplan duidelik uitgespel. Die formulering van 'n standaardplan is aan die Komitee vir Onderwys hoofde (KOH) opgedra en gedurende 1967 het die KOH in samewerking met die Direkteur van Burgerlike Beskerming onderhandelinge gevoer met die Minister van Onderwys, Kuns en Wetenskap oor noodbeplanning, brandbestryding en reddingswerk by skole (Coetzee, 1980:124).

'n Onderkomitee van die KOH is op 20 Mei 1968 benoem om ondersoek in te stel en aanbevelings te maak oor die weerbaarmaking van die jeug (Coetzee, 1980:125).

Hierdie Onderkomitee het dit as sy taak gesien om 'n basiese program ten opsigte van algemene jeugweerbaarheid vir skoolliere van standerds ses tot tien daar te stel; om die programme vir noodhulp, brandbestryding en reddingswerk te integreer, om die moontlike deelname en die plek van die dogter ten opsigte van kadette aan te dui; om die nodige koördinering met buiteskoolse oorlewingsorganisasies en militêre opleiding daar te stel en om die program met die totale skoolprogram te laat korreleer (Coetzee, 1980:125).

Op 15 Mei 1968 kondig die KOH aan dat besluit is dat die allesomvattende naam van die program JEUGWEERBAARHEID sal wees en dat die program uit die volgende fasette sal bestaan:

Kadetopleiding vir seuns;
 Beskermingskorps vir dogters;
 Noodhulp;
 Brandbestryding en reddingswerk;
 Voorligting;
 Opleiding van offisiere (Coetzee, 1980:126).

Hoewel (met die uitsondering van Voorligting) al bogenoemde komponente fisiese weerbaarheid is en liggaamlike weerbaarheid as sodanig nie genoem word nie, stel Coetzee (1980:126) die volgende onomwonde: "Elke faset sou opvoedkundige, geestes- en fisieke komponente bevat."

Dit dui daarop dat fisieke (of liggaamlike) weerbaarheid van die grondlegging van die jeugweerbaarheidsprogram as voorvereiste gestel is.

Coetzee (1980:126) noem die volgende doelstellings van die program wat volgens die KOH besondere klem moes dra:

Die aankweek van 'n persoonlike en gemeenskapsverantwoordelikheid;
 die bybring van kennis ten opsigte van veiligheidsbedreiging en landsbeskerming;
 die ontwikkeling van 'n basiese fisieke en geestesgereedheid;
 die aankweek van selfdissipline, ordelikheid en gehoorsaamheid;
 die ontwikkeling van inisiatief en leierskap deur groepaktiwiteite;
 die aankweek van die regte gesindheid teenoor die weermag.

Dit is vir die doeleindes van hierdie proefskrif belangrik om kennis te neem van die feit dat basiese fisieke gereedheid in 1968 deur die KOH as doelstelling van die jeugweerbearheidsprogram beklemtoon is.

'n Belangrike aanbeveling wat deur die Onderkomitee van die KOH gemaak is, is dat die program van jeugweerbearheid ook die dogters aktief moes betrek. Die dogter moes gesien word as gelykwaardig met en terselfdertyd andersoortig as die seun. Onder andere moet die program van drillwerk en liggaamlike opvoeding van die dogters anders wees as dié van die seuns (Coetzee, 1980:127).

Coetzee (1980:128) verwys na Stone om aan te dui dat die Onderkomitee van die KOH daarop wys dat mense wat oor 'n sterk en diep godsdienssin beskik, fisiek en geestelik weerbaarder is as diegene wat nie daarvoor beskik nie. Skrywer vind hierdie vergelyking van godsdiens en fisieke weerbaarheids baie interessant.

'n Interdepartementele Advieskomitee insake Jeugweerbearheid word in 1968 deur die KOH benoem en in 1970 lê hierdie komitee 'n konsepprogram vir jeugweerbearheid aan die KOH voor vir finale goedkeuring. Dié program moes volgens besluit nie later as 1 Januarie 1972 geïmplementeer word nie. Dit bestaan uit die volgende komponente:

Geestesweerbearheid,
Fisieke weerbaarheids,
Noodhulp,
Tuisverpleging,
Brandbestryding,
'n Noodplan vir skole,
Marsjeeroefeninge,
Prestigepelotons (Coetzee, 1980:130).

Weer eens word fisieke (liggaamlike) weerbaarheids as prioriteit in die program ingesluit.

Die Interdepartementele Advieskomitee het toe indringend aandag gegee aan die implementeerbaarheid van die voorgestelde sillabus van die jeugweerbaarheidsprogram en volledigheidshalwe word die implikasies wat uitgekristaliseer het, soos uiteengesit deur Coetzee, hier weergegee:

- "(a) Na aanleiding van die K.O.H. se besluit dat een uur per week aan Jeugweerbaarheid bestee moes word, wys die Advieskomitee daarop dat indien die bestaande program van kadetopleiding voortgesit word, dit sou meebring dat daar in alle skole met kadetafdelings addisionele tyd gevind sou moes word om aan die voorgestelde sillabus vir die seuns uitvoering te gee.
- "(b) Indien Jeugweerbaarheid as 'n afsonderlike vak aangebied word, sou dit in groot skole deur 'n groot aantal personeellede onderlig moes word. Dergelike leerkragte sou derhalwe kundige, ervare en besielde persone moes wees met 'n positiewe instelling teenoor die vak aangesien 'n negatiewe gesindheid ernstige skade kon meebring.
- "(c) Die kwessie van onnodige oorvleueling tussen sillabusinhoud van die weerbaarheidsprogram en ander skoolvakke moes terdees in aanmerking geneem word.
- "(d) Daar is aanbeveel dat die KOH opdrag gee aan die sillabuskomitees vir Liggaamlike Opvoeding vir seuns en dogters om voorsiening te maak vir liggaamlike fiksheid met groter klem op fisieke weerbaarmaking. Dit impliseer meer tyd vir die ontwikkeling van stamina, krag, volharding en spesifieke vaardighede.
- "(e) Aangaande die moontlike aanbieding van Geestesweerbaarheid as 'n afsonderlike vak, betoog die Advieskomitee:

'Is dit nie die taak van elke skool om deur die hele inhoud van die onderwys en in al sy aktiwiteite die leerlinge geestelik weerbaar te maak nie? Moet die geestelike weerbaarmaking van die leerlinge nie liewers aan die skoolhoof en die adjunk-/vise-hoof toevertrou word as aan leerkragte wat miskien nie die regte benadering het nie?'¹⁾

1) J.H.H. VISAGIE: Inligting verskaf uit Notule van Advieskomitee, 11 Mei 1970.

- "(f) Die Program moes implementeerbaar wees om afwatering te vermy en 'n ondraaglike addisionele las vir die skole te verhoed. Voorbe- reidingswerk moes tot 'n minimum beperk word.
- "(g) Die konsepprogram vir Jeugweerbaarheid, soos gewysig na aanlei- ding van die kommentaar wat die verskillende onderwysdepartemente gelewer het, moes niet 'n voorgeskrewe sillabus wees nie. Dit moes slegs as 'n handleiding dien, 'n leidraad waarvolgens elke onder- wysdepartement sy eie sillabus volgens sy eie behoeftes en omstan- dighede kon uitbou. 'n Beginsel van soepelheid is dus deur die Komitee ten opsigte van die inhoudelike van die komponente sowel as ten opsigte van die implementering van die Program gehandhaaf.
- "(h) 'n Voorligtingstuk met betrekking tot Noodhulp, Brandbestryding, Noodbeplanning, ens. is deur die Direkteur van Burgerlike Besker- ming vir goedkeuring voorgelê met 'n begeleidende uitnodiging aan skole om 'n kursus in hierdie verband by te woon. Noodhulp, Tuis- verpleging en Moederkunde mag op geïntegreerde basis in al die standers van ses tot tien vir dogters aangebied word, daarby - indien omstandighede dit vereis - tydens die seuns se kadetperiodes.
- "(i) Terwyl dogters amptelik niet as kadette beskou sou word nie, is daar vertrou dat kadetoffisiere met die marsjeer- en skietoefeninge van dogters behulpsaam sou wees. Anders as in die geval van die seuns, sou die marsjeer- en drilbewegings van die dogters niet streng volgens militêre patroon geskied niet. Dit is wenslik dat senior dogters na skoolure afgerig word om 'n pistool of rewolwer in selfverdediging te hanteer.

Die ou kadetprogram vir seuns is uitgebrei om heelwat meer as dril- bewegings en skietoefeninge in te sluit. Die insluiting van kaartlees en veldtaktiek sou aan die nuwe program 'n breër opvoed- kundige inslag gee.

- "(j) Daar is aanbeveel dat twee lesure van 'n halfuur elk per week vir die Jeugweerbaarheidsprogram beskikbaar gestel word: een lesuur vir Geestesweerbaarheid en een lesuur vir die aktiewe deel van die Program. Hierbenewens sou dit ook nodig wees om tyd na skool- ure vir sekere dele van die program te vind.

- "(k) Deeglike en besielende voorligting is 'n basiese noodsaaklikheid voordat die Program ingevoer word. Oriënteringskursusse sou ge-
reël word.
- "(l) Ten einde eenvormigheid te bevorder, is aan die hand gedoen dat inligtingstukke interdepartementeel uitgeruil word en dat kollegas van ander onderwysdepartemente na verskillende oriënteringskursusse uitgenooi word.
- "(m) Die Jeugweerbaarheidsprogram sou kurrikulêr en dus verplichtend vir alle skoliere wees.
- "(n) Die hele gees en atmosfeer van die skool moes op die algemene doel-
stellings van die nuwe program van Jeugweerbaarheid ingestel word"
(Coetzee, 1980:130-132).

Volgens bostaande implikasies soos in punt (d) uiteengesit, blyk dit dat die Interdepartementele Komitee van mening is dat liggaamlike weerbaarmaking by die liggaamlike opvoedings-
personeel tuishoort.

Coetzee (1980:133) wys daarop dat aan die begin van 1971 die werk van die Komitee van Onderwyshoofde so gevorderd was dat die verskillende provinsiale onderwysdepartemente die tyd ryp geag het om elk 'n omsendbrief oor die implementering van 'n jeugweerbaarheidsprogram uit te stuur.

2.3 DIE INSTELLING VAN 'N JEUGWEERBAARHEIDSPROGRAM DEUR DIE TRANSSVAALSE ONDERWYSDEPARTEMENT

Daar is intendeel op 19 November 1970 deur dr. A.L. Kotzee, Direkteur van Onderwys in Transvaal, in TOD-omsendbrief 109 van 1970 die volgende aankondiging gemaak:

"Daar is besluit om Jeugweerbaarheid as 'n nuwe verpligte program vanaf 1 Januarie 1971 in alle sekondêre skole, skole met sekondêre afdelings en in senior afdelings van spesiale skole in stadions in te voer" (TOD, 1970:1).

Die volgende aspekte uit hierdie omsendbrief is ook van belang:

- "2. Vanaf 1 Januarie 1971 sal alle bestaande kadetafdelings in hul huidige vorm opgehef en vervang word deur 'n erewag en beuelorkes wat voortaan as die komponent Prestige-Pelotons van die program Jeugweerberheid bekend sal staan.
- "7. Die res van die program Jeugweerberheid waaroor skole later volle besonderhede sal ontvang, sal in Januarie 1972 ingevoer word.
- "8. In 1971 sal dus slegs die seuns wat by die erewag en beuelorkes betrek word, aan die program kan deelneem en ook net aan die komponent Prestige-Pelotons.
- "9. Hoofde het dus vir 1971 die vryheid om self te besluit op welke wyse hul die res van die skool nuttig en opvoedkundig wil besig hou gedurende die periode waartydens die erewag en orkes afgerig word" (TOD, 1970:1).

Dit is dus duidelik dat daar in die jaar 1971 nog geen sprake was van enige liggaamlike weerbaarheid in 'n vooropgestelde jeugweerberheidsprogram nie.

Ook in TOD-omsendbrief 29 van 1971 wat op 10 Mei 1971 uitgevoer is, word geen melding gemaak van liggaamlike weerbaarheid nie. Dié omsendbrief wys daarop dat die program in sy geheel 'n kurrikulêre bedrywigheid is en derhalwe direk onder die Departement ressorteer.

Die omsendbrief meld wel dat die jeugweerberheidsprogram uit verskeie komponente bestaan, maar noem slegs die een komponent wat in 1971 ingevoer word, naamlik die erewag en beuelorkes (TOD, 1971:1).

Op 14 Januarie 1972 verskyn TOD-omsendbrief 1 van 1972 wat handel oor die implementering van jeugweerberheid. Dié omsendbrief bevestig dit dat die jeugweerberheidsprogram in Januarie 1972 in alle sekondêre skole en in die senior afdelings van spesiale skole as verpligte kurrikulêre program in-

gevoer word. Die omsendbrief lui voorts:

"Die program sal in 1972 soos uiteengesit in die stukke wat hoofde reeds ontvang het, uitgevoer word. Aan die einde van 1972 sal die hele program in die lig van die kommentaar ontvang en die ervaring opgedoen, gefinaliseer word. Die jaar 1972 moet dus as die verkenningjaar vir die program beskou word.

Die komponente van die program:

Die verpligte komponente van die program en die voorgestelde getal halfuurperiodes wat jaarliks in elke standaard ten opsigte van seuns en dogters daaraan bestee behoort te word, is soos volg:

(1) Sekondêre Skole

	St. 6		St. 7		St. 8		St. 9		St. 10	
	S	M	S	M	S	M	S	M	S	M
Noodplan	8	8	8	8	2	2				
Brandbestryding	6	6	6	6	6	6	2	2	2	2
Eerstehulp	4	10	4	10	4	10				
Dril oefening	10		10		16					
Marsjeeroefening		4		4		4		4		4
Padgebruik	2	2	2	2	2	2				
Dril, Skiet en Orkes							21		21	
Kaartlees en Veldtaktiek							7		7	
Skiet en Selfverdediging						6		8		8
Tuisverpleging								10		10
Padgebruik en Voertuigver=										
sorging								6		6
Beroepsleiding			8	8	8	8	4	4	8	8
Geestesweerbaarheid	30	30	22	22	22	22	26	26	22	22

(ii) Spesiale Skole

	Senior groep in voorfinale jare		Groepe in finale jaar	
	S	M	S	M
Noodplan	8	8	4	4
Brandbestryding	6	6	4	4
Eerstehulp	6	12		
Tuisverpleging				8
Marsjeeroefeninge		6		
Dril oefeninge	12			
Dril, Skiet en Orkes			18	
Padgebruik	4	4	4	4
Selfverdediging				6
Beroepsleiding			8	8
Geestesweerbaarheid	24	24	22	22"

(TOD, 1972b:1-2).

Met bostaande periode-indeling is dit duidelik dat daar geen direkte plek in die program afgestaan word vir liggaamlike weerbaarmaking nie. Die enigste komponente wat liggaamlike aktiwiteite impliseer, is die dril oefeninge, marsjeeroefeninge en die selfverdediging.

Daar word in die Omsendbrief verdere inligting verskaf onder die volgende opskrifte:

"Voorligting

Die Prestige-pelotons

Tyd op die rooster

Sillabusse of handleidings

Opleiding van offisiere

Die rooster vir al die komponente

Uitrusting

Benadering

Slot" (TOD, 1972b:3-6).

Vir die doeleindes van hierdie studie is dit van belang om daarop te let dat onder die opskrifte "Uitrusting" en "Slot" die volgende respektiewelik gesê word:

"Omdat die program ten opsigte van fisieke weerbaarheid ten doel het om die leerlinge voor te berei vir noodtoestande wat onder andere deur natuurrampe kan ontstaan, is die gedagte nie dat die Departement of die skool die leerlinge van alle moontlike uitrusting sal voorsien nie" (TOD, 1972b:5). Verder word daar gesê: "Indien die program met geesdrif, oorleg en wysheid beplan en aangebied word, kan dit 'n groot bydrae lewer tot die fisieke en geestelike verryking en versterking van die leerlinge (TOD, 1972b:6). (Eie onderstreping.)

Dit is vir skrywer duidelik dat die term fisieke weerbaarheid in 1971/'72 nie sinoniem gebruik is met liggaamlike weerbaarheid nie, maar dat dit eerder fisiese weerbaarheid impliseer soos wat die betekenis daarvan in hoofstuk een van hierdie proefskrif uiteengesit is.

Aan TOD-omsendminuut 6 van 1972 is die toespraak van dr. A.L. Kotzee, Direkteur van Onderwys in Transvaal, aangeheg. Dit is 'n toespraak wat gelewer is aan hoofde van sekondêre skole ter motivering vir die implementering van die jeugweerbareheidprogram.

Hierdie toespraak handel hoofsaaklik oor geestelike weerbaarmaking - soos die Direkteur dit onder andere self stel:

"En as ons ons jongmense wil sterk maak, geestelik sterk maak, dan moet ons hulle maak soos die muur met sy baie stene. Wat is dit wat die stene aanmekeer hou? Wat bind hulle? Daardie laag sement. U sal nie die stene met u hand omstoot nie en so sal elke individu opgevoed moet wees om geestelik sterk en weerbaar te wees. ... Die sement is geestelike weerbaarheid.

"So is dit geestelike weerbaarheid wat die leer sterk maak, wat die jeug sterk maak, wat die volk sterk maak" (Kotzee, 1971:10).

Hoewel dit in dié toespraak hoofsaaklik gaan om geestelike weerbaarheid sê die spreker tog: "Ons sal fisies en geestelike fiks en wakker moet wees om hierdie storm te deurstaan." (Eie onderstreping.) 'n Storm wat hy soos volg na verwys:

"Ons moet beseef dat ons midde-in een van die bes-beplande en mees gedugte oorloë van alle tye staan. Die koue oorlog is 'n werklike oorlog en dit het meer mense tot slawerny gebring as enige vorige oorlog. Dit word gevoer teen die gees van die mens deur vreesaanjaging" (Kotzee, 1971:8).

Die Direkteur sê verder: "Ons land vestig sy hoop in die verband op ons hoofde en onderwysers" (Kotzee, 1971:13) en in "... die naam van ons jeug vra ek u om die Jeugweerbaarheids=program met entoesiasme deur te voer" (Kotzee, 1971:16). Dan impliseer hy duidelik nie net geestelike weerbaarmaking nie, maar beslis ook liggaamlike weerbaarmaking.

Saam met die TOD-omsendminuut 157 van 1972 is die "Handleidings vir die implementering van Jeugweerbaarheid" aan skole gestuur. Behalwe vir die feit dat drill, marsjeer en selfverdediging op liggaamlike aktiwiteite dui, word daar in dié handleiding geen aanduiding daarvan gegee dat liggaamlike weerbaarheid ter sprake is in die program nie (TOD, 1972a: 1-95).

Daar word egter wel in Handleiding L: Geestesweerbaarheid vir sekondêre skole onder die opskrif "Menseverhoudings" in die junior sekondêre fase vir die onderwyser geleentheid gebied om oor die komponente van liggaamlike weerbaarheid te praat onder die volgende punte:

"Vryetydsbesteding

Noodsaaklikheid van ontspanning

Produktiewe ontspanning

Die waarde van gesinsaktiwiteite, groepprojekte, stokperdjies, beplanning

Besteding van vakansietyd

'n Gebalanseerde dagprogram" (TOD, 1972a:91).

Ook kan die onderwyser onder Geestesweerbaarheid vir die senior afdelings van spesiale skole in die eerste jaar onder die volgende punte liggaamlike weerbaarheid propageer:

"Vryetydsbesteding

Produktiewe ontspanning

Die waarde van gesins- en groepaktiwiteite en stokperdjies

Besteding van vakansies

"n Gebalanseerde dagprogram" (TOD, 1972a:94).

In die tweede jaar kan liggaamlike weerbaarheid weer onder die volgende punte propageer word:

"Die moderne jeug

Dinge wat hul gesond en staande kan hou" (TOD, 1972a:94).

In die TOD-omsendminuut 210 van 1973 wat op 31 Desember 1973 uitgestuur is en wat handel oor voorligting, jeugweerbaarheid en die voogstelsel, word die volgende oor die jeugweerbaarheidsprogram gesê:

"Die program sal in die sekondêre skool as 'n afsonderlike program behartig word en hoofde word versoek om hulle skoolroosters so te beplan dat een aaneenlopende periode van een uur per week aan die program afgestaan word en dat 'n geskikte groeipindelinge vir die doel toegepas word.

"Daar is besluit om die Jeugweerbaarheidsprogram voorlopig nie na die primêre skool uit te brei nie. Hoofde van primêre skole word egter dringend versoek om in oorleg met die inspekteur van onderwys (kring) en in samewerking met die sekondêre skool of skole wat hul voed, 'n doeltreffende noodplan op te stel en periodiek te oefen sodat ook hul leerlinge en personeel wanneer die skool deur 'n natuur- of ander rampe getref word, beveilig kan word" (TOD, 1973:8).

Van meer belang vir liggaamlike weerbaarheid is dat in dieselfde omsendminuut die funksies van die voog van buitemuurse bedrywighede (vise-hoof of senior assistent) vir die primêre en sekondêre skool soos volg uiteengesit word:

"4.6.1 (Hy) beywer hom om dit vir die maksimum getal leerlinge moontlik te maak om aan buitemuurse bedrywighede deel te neem deur onder andere 'n groot verskeidenheid buitemuurse bedrywighede aan te bied;

- 4.6.2 (hy) waak teen h oordrewe kompetisiegees ten koste van deelname vir ontspanning (TOD, 1973:4).

Dit is van ewe groot belang om te let hoe die funksies van die span-, groep- en kringvoog (afrigters, leiers en offisiere) in die omsendminuut uiteengesit word:

- 4.7.1 (Hy) beywer hom vir die goeie verhouding tussen hom en sy span en die lede van die span onderling;
- 4.7.2 (hy) beywer hom om sy sportbedrywighede as opvoedinginstrument te benut;
- 4.7.3 (hy) beywer hom om elke spanlid tot sy hoogste prestasie te lei;
- 4.7.4 (hy) bewaar h gesonde balans tussen kompetisie en ontspanning;
- 4.7.5 (hy) sorg dat elke lid volledig in die span as eenheid opgeneem word en tuis voel;
- 4.7.6 (hy) stel belang in elke lid as mens en veral ook in sy skoolprestasies; en
- 4.7.7 (hy) probeer nie-deelnemers betrek" (TOD, 1973:6).

Hoewel daar volgens hierdie omsendminuut besluit is om die voorligtings-, voog- en die opvoedkundige program in een geïntegreerde program onder die benaming die voorligtingsprogram saam te voeg, terwyl die jeugweerbaarheidsprogram as h afsonderlike program gehanteer word, en bogenoemde funksies onder die voorligtingsprogram sorteer, is skrywer van mening dat baanbrekerswerk gedoen is deur liggaamlike weerbaarheid op hierdie wyse by dié program te betrek.

Op 6 Februarie 1975 verskyn TOD-omsendminuut 18 van 1975 wat handel oor die "Uitbreiding van die Jeugweerbaarheidsprogram".

Die eerste twee punte van hierdie omsendminuut lui soos volg:

"1. Inleiding

Na 'n baie geslaagde proefprogram waaraan bykans 4 000 leerlinge gedurende 1974 deelgeneem het, het die Departement besluit om voort te gaan met die stigting van Jeugtuistes waar aanvullende Jeugweerbearheidsprogramme vir primêre- sowel as vir sekondêreskool-leerlinge aangebied kan word.

2. Algemene doelstelling met die program

- 2.1 Om die leerlinge in noue kontak met die natuur te bring sodat h suiwer kennis van en 'n groter liefde vir die eie bodem met sy plantegroei, berge en riviere verrykend op hulle kan inwerk.
- 2.2 Om 'n uitdaging aan die krag en energie van die jeug te bied om sodoende die verhoging van hulle fisiese weerbaarheid te verseker.
- 2.3 Om die jeug se nasietrots te verhoog en uit te brei."
(TOD, 1975a:1). (Eie onderstreping.)

Dié aankondiging wat in hierdie omsendminuut gemaak is, was die begin van die veldskole van die Transvaalse Onderwysdepartement. Dit is baie interessant om waar te neem dat een van die drie aanvanklike doelstellings van die Onderwysdepartement met veldskole liggaamlike weerbaarmaking behels. (Met die "verhoging van fisiese weerbaarheid" word hier die verbetering van liggaamlike (fisieke) weerbaarheid bedoel.)

Hierdie omsendminuut bevat ook inligting in verband met die jeugtuistes (veldskole), jeugkampe vir standerd vyf-leerlinge, proefkampe vir standerd agt- en nege-leerlinge, jeugleierskalkkursus vir standerd nege-leerlinge en 'n veldopleidingskursus vir onderwysers (TOD, 1975a:2-7).

Omsendminuut 20 van 1978 wat 'n voorgestelde program vir beroepsleiding in die sekondêre skool bevat, sluit bepaalde aspekte van belang vir liggaamlike weerbaarheid in.

So word daar, byvoorbeeld vir standerd ses-leerlinge ten doel gestel om 'n breë perspektief te verower oor die geleentheid wat die gesin en die sekondêre skool bied ten opsigte van sy toekomsverwerkliking en sy beroepskeuse. Dit gaan oor hoe die leerling binne die grense van sy vermoë hierdie geleenthede optimaal en sinvol kan verken en benut. Onder die temas wat verskaf word, is die volgende vir die liggaamsweerbaarmaker van toepassing.

"2.4 Selforiëntering ten aansien van die eie geskikthede en beperkinge.

Die beroepsvoorligtingsonderwyser moet die leerlinge begelei tot begryping van hulle eie geskikthede, soos onder meer:

2.4.2 Gesondheid en liggaamlike gesteldheid

- (a) Die liggaam as arbeidsmedium
- (b) Kennis ten opsigte van eie liggaamsvermoëns en/of begrensinge
- (c) Liggaamlike eise wat die verskillende beroepe stel
- (d) Aanvaarding van en oriëntering ten opsigte van vermoëns en/of begrensinge.

2.8 Sport- en ontspanningsgeleenthede

2.8.1 Die balans tussen sport, ontspanning en arbeid

2.8.2 Verkenning deur elke leerling van die onderskeie sport-geleenthede binne en buite skoolverband

2.8.3 Deelname aan die sportsoort of ontspanning wat binne die eie vermoë val

2.8.4 Goeie verhoudinge in sport as voorbereiding vir goeie menseverhoudinge in die algemeen en arbeidsverhoudinge in die besonder

2.8.5 Die nadele van die oordrywing van sport en ontspanning vir studie en skoolprestasie" (TOD, 1978b: 6-8).

Onder die temas wat vir standerd sewe-leerlinge voorgehou word kom "Gesondheid en liggaamlike geskiktheid" as onderafdeling van "Die verband tussen persoonsgeskikthede en beroepsvelde" voor.

Vir standerd agt kom die tema "Liggaamlike, sosiale en verstandelike geskiktheid, aanleg, belangstelling en vakprestasie" voor, terwyl in standerd nege "Liggaamlikheid" as aspek van "Selfbeeld" onder "Maak en afronding van finale beroepskeuse by wyse van integrering van die self- en beroepsbeeld" as tema voorkom.

Die temas wat in standerd tien vir liggaamlike weerbaarheid van toepassing kan wees, is die volgende:

"2.8 Welsyns- en mediese dienste

2.8.1 Die betekenis van gesondheid in die beroepslewe

2.8.2 Die voorsiening van mediese hulpskemas in sekere beroepe

2.9 Die verhouding ontspanning en beroepsoefening

2.9.1 Die handhawing van balans tussen arbeid en ontspanning

2.9.2 Die doel van verlof

2.9.3 Ontspanningsmisdrywe byvoorbeeld die misbruik van alkohol en ander verdowingsmiddels" (TOD, 1978b:21).

Op 3 Januarie 1979 verskyn TOD-omsendminuut 1 van 1979 wat bekend maak dat die jaar 1979 'n "Weerbaarheidsjaar" is.

Fisieke weerbaarheid vorm een van die vier fasette waarop daar besondere klem gelê is tydens die weerbaarheidsjaar.

Ook die aankondiging dat gelyktydig met die Weerbaarheidsjaar op nasionale grondslag 'n "Gesondheidsjaar" geloods gaan word en dat die Gesondheidsjaar hoofsaaklik 'n integrale deel sal vorm

van die faset "fisieke weerbaarheid" is van besondere betekenis.

Die inhoud van hierdie omsendminuut maak ruim voorsiening vir liggaamlike weerbaarmaking.

Skrywer het die gedeeltes wat volgens hom op liggaamlike weerbaarheid van toepassing is, onderstreep.

"WEERBAARHEIDSJAAR - 1979"

1. INLEIDING

In hierdie tye is weerbaarheid prioriteit nommer een. Die Transvaalse Onderwysdepartement het derhalwe besluit om in 1979 'n Weerbaarheidsjaar te loods waartydens daar besondere klem gelê sal word op vier fasette van weerbaarheid, naamlik

intellektuele
kulturele
geestelike en
fisieke weerbaarheid.

2. Die implementering van die weerbaarheidsgedagte word gelaat aan die inisiatief en vindingrykheid van alle betrokkenes en die inhoud van hierdie Omsendminuut is slegs bedoel om riglyne aan te dui.

3. Vir die sukses van hierdie onderneming is die samewerking nodig van

(i) die kind

bewusmaking van sy verantwoordelikheid en plig teenoor homself,
maar ook teenoor die gemeenskap, die land en sy mense

- * die opstel van 'n studieprogram
- * die aankweek van gesonde studiemetodes
- * 'n besef van die voordele van langer op skool bly

(ii) die ouer

- * bewusmaking van sy verantwoordelikheid teenoor die kind
- * 'n besef van die voordele van langer op skool hou van die kind
- * noodsaaklikheid van 'n studieprogram en gesonde studie=metodes vir die kind

(iii) die onderwyser

- * spesiale bewusmaking van sy taak om die leerling te motiveer tot hoër prestasies
- * gesonde studiemetodes by die leerlinge aan te kweek
- * spesiale aandag aan begaafde leerlinge
- * spesiale aandag aan sy eie beplanning, aanbieding en metodiek om akademiese standaarde te verhoog

(iv) die gemeenskap

- * die bewusmaking en waardering van die taak van die onderwyser
- * gesamentlike eredienste
- * saamtrekke van ouergemeenskap op die skoolterrein, met 'n dag- en aandprogram.

4. INTELLEKTUELE, KULTURELE EN GEESTELIKE WEERBAARHEID

(i) Sake wat hier aandag verdien is

- * godsdiens
- * vaderlandsliefde
- * natuurbelewing en -bewaring

- * kultuur
- * ontspanning

(ii) Voorgestelde riglyne

- * daguitstappies en naweekkampe, ook deur gesinne meegemaak.
Die klem val op natuurbewaring, besoedeling, waarneming
en ontspanning.
- * informele spel en kultuuraktiwiteite waarin ouers en leer-
linge betrek word
- * georganiseerde spel en sport
- * tablo's
- * samesang van gewyde liederes en volksliedjies.

5. FISIEKE WEERBAARHEID

Aspekte wat deur die jaar aandag kan geniet

- * aanpassing van die buitemuurse program om massadeelname
aan alle sportsoorte te bevorder
- * Liggaamlike Opvoedingprogram ingestel op algemene fiksheid
- * dril- en kadetorkesuitvoering
- * sportkompetisies
- * demonstrasie van aspekte van die kadetbeweging anders as
drilwerk
- * brandbestryding en reddingswerk
- * eerstehulp-demonstrasies.

6. WEERBAARHEIDSFUNKSIES (DAG- EN AANDPROGRAMME) kan gereël word

- 6.1 deur elke skool in sy eie gemeenskap
- 6.2 in elke inspeksiekring onder voorsitterskap van die kringinspek-
teur
- 6.3 in elke streek onder voorsitterskap van die streekhoof. Daar
word aanbeveel dat, indien moontlik, meer as een funksie in 'n
streek gereël word met die oog op afstand van die streekkantoor.

7. DATUMS

- 7.1 Skole reël hul eie datums gedurende die eerste twee termyne
- 7.2 Inspeksiekringe kan funksies reël in die laaste helfte van die tweede termyn
- 7.3 Streekfunksies word in die derde termyn tot die middel van September gehou
- 7.4 Sover moontlik moet weerbaarheidsfunksies op openbare feesdae gehou word. Programme kan by die aard van die feesdag aanpas.

8. Sentrale weerbaarheidsfunksies word in Pretoria en Johannesburg gereël wat onder andere sal bestaan uit

- 8.1 uitvoerings deur die jeugkore en -orkeste van Noord-Transvaal, Potchefstroom, Oos-Rand en Sentraal-Rand.
- 8.2 twee konserte deur die betrokke vier kore as een koor saam met die Nasionale Simfonie-orkeste van die S.A.U.K.
- 8.3 'n vertoning deur kadette en kadetorkeste by die Awie Muller-Stadion in Johannesburg
- 8.4 'n massavertoning op Loftus Versfeld in Pretoria wat onder andere 'n gimnastiekvertoning deur ongeveer 2 000 seuns en 2 000 dogters van Pretoria asook ongeveer 1 000 mans en 1 000 dames van die vier onderwyskolleges sal insluit
- 8.5 'n uitstalling in verband met weerbaarheid in die voorportaal van die Provinsiale Gebou.

L.W. Die sentrale funksies vind tot die middel van Oktober plaas.

9. LEUSE EN EMBLEEM

Die leuse vir die Weerbaarheidsjaar sal wees:

GEREED VIR DIE TOEKOMS

Besonderhede in verband met die weerbaarheidseembleem en -lied sal eersdaags bekendgemaak word.

10. GESONDHEIDSJAAR

Gelyktydig met die Weerbaarheidsjaar soos hierbo beoog, word daar op nasionale grondslag in 1979 'n Gesondheidsjaar geloods waarvan besonderhede in Omsendminuut 2 van 1979 bekendgemaak sal word. Daar moet op gelet word dat die voorgestelde program vir die Gesondheidsjaar hoofsaaklik 'n integrale deel sal vorm van die faset 'fisieke weerbaarheid'" (TOD, 1979a:1-4).

Die omsendminuut waarna verwys is, is nommer 2 van 1979 waar die voorgestelde program vir skole vir die Gesondheidsjaar uiteengesit word. Die volgende aspekte uit die omsendbrief is van belang vir liggaamlike weerbaarheid:

"1. OMVANG EN STREWE

- 1.1 Die Republiek van Suid-Afrika darf gedurende 1979 'n landswye onderneming aan wat as die 'Gesondheidsjaar' bekend sal staan.
- 1.2 Daar word nie 'n fees beoog nie, maar die primêre doelstelling is om groter betrokkenheid van alle rassegroepe te verkry sover dit gesondheid betref.
- 1.3 'n Klemverskuiwing van genesing na voorkoming word in die vooruitsig gestel.
- 1.4 Die oogmerk is om die hele bevolking ten opsigte van persoonlike gesondheid te motiveer.
- 1.5 Die ervaring het geleer dat wanneer die skole en die jeug meedoen, die hele gemeenskap aangevuur word en dan word positiewe resultate behaal.
- 1.6 Die bedoeling is om by die skoolgaande jeug belangstelling, kennis en waardering vir persoonlike gesondheid tuis te bring en deur hul eie voorbeeld en belangstelling hul huisgenote en vriende daarvan bewus te maak.

2. DEELNAME DEUR DIE SKOLE

- 2.1 Die Transvaalse Onderwysdepartement beskou die Gesondheidsjaar veral as 'n opvoedingsonderneming en doen daarom 'n vriendelike dog dringende beroep op die skole om met ywer aan hierdie saak van nasionale belang mee te werk.
- 2.2 Die Departement wil nie die aard van die program wat skole gaan aanpak voorskryf nie en daarom moet die gedagtes en voorstelle wat aan die hand gedoen word net as voorligting en breë riglyne beskou word. Met die voorstelle word net beoog om onderwysers en leerlinge aan te spoor om met vindingrykheid mee te doen aan die bedrywighede, wat in 1979 landswyd aan die gang sal wees.
- 2.3 Daar word aan die hand gedoen dat die beplanning van die werk=saamhede opgedra word aan 'n klein komitee met 'n departements=hoof as voorsitter.
- 2.4 Dit is moontlik om binne die raamwerk van die sillabusse sonder om aspekte daarvan te verwaarloos, besondere klem te laat val op die betekenis van gesondheid en die rol daarvan in 'n mens se lewe. In vakke soos Biologie, Huisvlyt, Liggaamlike Opvoeding, Jeugweerbaarheid, Beroepsvoorligting, Gesondheidsopvoeding, Algemene Wetenskap, Natuur- en Skeikunde, Tale (stelwerk en voordrag) is die moontlikhede voor-die-hand-liggend en uitdagend.

Daar moet egter in gedagte gehou word dat, hoe groter die leerling se direkte aandeel aan die studie en bedrywighede, hoe beter sal hulle hul vereenselwig met die ideale en strewe wat ook die gewenste gesindheid tot gevolg sal hê.

Die oogmerk is om die leerling te motiveer ten opsigte van sy persoonlike gesondheid.

Een van die kosbaarste gawes wat die mens kan besit is goeie gesondheid en die behoud daarvan is 'n lewenswyse wat ingeskerp en beoefen moet word.

3. MOONTLIKE TEMAS WAT BEHANDEL EN BEKLEMTTOON KAN WORD

3.1 Gesondheidskennis insake sport

3.1.1 Kontaktsportsoorte

Beklemtoon veral die vermyding van ruwe en ongeoorloofde spel.

Voorkomende maatreëls

3.1.2 Watersport byvoorbeeld swem, waterpolo, ski en hengel

- (a) Gevaar van bilharzia in binnelandse varswaterbronne
- (b) Gevare en voorsorgmaatreëls by byvoorbeeld bran=derplankry, ski, motorbote

3.1.3 Noodhulp by alle sportsoorte

Behandeling van:

- (a) Oop wonde
- (b) Kneusplekke
- (c) Beenbreuke: sleutelbeen, arm, been
- (d) Harsingskudding

3.2 Noodhulp vir elke skoolkind

3.2.1 Straatongelukke

3.2.2 Brandwonde

3.2.3 Verdrinking, versmoring, verstikking

3.2.4 Wonde en bloeding

3.2.5 Noodhulp by kampe en tydens toere; ook vermoeidheid, floutes, ongelukke in die berge

3.2.6 Massa-ongevalle byvoorbeeld by rugby- en sokkerwedstryde, tydens aardbewings, brande

3.2.7 Improvisasie in die skool en veld

3.2.8 Uitputting as gevolg van hitte- en waterverlies

3.3 Gesonde eetgewoontes

- 3.3.1 Wat is kilojoules? Hoeveel is nodig? Hoeveel kilojoules is daar in die verskillende voedselsoorte?
- 3.3.2 Koeldranke, lekkers en koek
- 3.3.3 Anorexia nervosa: gevare van te streng dieet
- 3.3.4 Energie vir dié wat baie aktief is
- 3.3.5 Is sekere voedsels onontbeerlik byvoorbeeld spinasie, kool, vleis?

3.4 Beroepskeuse rakende die gesondheidsberoep

- 3.4.1 Beroepe meer geskik vir seuns
- 3.4.2 Beroepe meer geskik vir meisies
- 3.4.3 Toelatingsvereistes
- 3.4.4 Interessante fasette van bepaalde beroepe
- 3.4.5 Keuse van vakke en vakversamelings ter voorbereiding vir bepaalde beroepe en loopbane

3.5 Prestasies op gesondheidsgebied die afgelope dekade

- 3.5.1 Verskillende oorplantings byvoorbeeld hart, niere, horingvlies van oog
- 3.5.2 Bio-ingenieurswese: sy opkoms
- 3.5.3 Nuwe soorte medisyne
- 3.5.4 Nuwe hulpmiddels om siektes te diagnoseer
- 3.5.5 Die suksesverhale van voorkoming deur immunisering: masels, hondsdoelheid, polio, ensovoorts.

3.6 Die skoolgaande kind met chroniese of selfs slepende siekte

- 3.6.1 Rumatiekkors
- 3.6.2 Suikersiekte
- 3.6.3 Asma
- 3.6.4 Ortopediese probleme
- 3.6.5 Leukemie
- 3.6.6 Ernstige velaandoenings
- 3.6.7 Emosionele steurnisse
- 3.6.8 Epilepsie

3.7 Verkeerde en ongewenste gewoontes

- 3.7.1 Rook
- 3.7.2 Drink
- 3.7.3 Dwelmiddels
- 3.7.4 Losbandigheid met gevolglike mediese komplikasies

3.8 Uitgesoekte mediese interessantheide

- 3.8.1 Mediese ondersoek vir vlieëniers en ruimtevanne
- 3.8.2 Skenkings van liggaamsdele aan mediese banke
- 3.8.3 Die rol van die mikroskoop in die diagnose van siektes
- 3.8.4 Die rol van die laboratorium in die stryd teen siekte

3.9 Treffende hydraes

- 3.9.1 Die geregtelike patoloog en misdaad
- 3.9.2 Die skeikunde in sekere moordondersoek
- 3.9.3 Rekenaar- en verwante deskundiges
- 3.9.4 Die fisikus en mediese vooruitgang

3.10 Persoonlike higiëne

- 3.10.1 Tand- en mondversorging
- 3.10.2 Die gebruik van seep en water
- 3.10.3 Kleding en skoene
- 3.10.4 Slaap en eet
- 3.10.5 n Gesonde gees
- 3.10.6 Gereelde oefening

3.11 Gesondheidsdienste

- 3.11.1 Watersuiwering
- 3.11.2 Melkhantering
- 3.11.3 Klinieke

3.12 Die opstel van 10 gesondheidsreëls vir daaglikse beoefening.

4. SKOOLBIBLIOTEEK

Integrasie met die skoolbiblioteek is vanselfsprekend. Boekelyste vir die beplande temas kan opgestel word. Omvangryke lektuur wat gedurende 1979 in tydskrifte, pamflette en nuusblaaie verskyn, kan versamel en tot die beskikking van onderwysers en leerlinge gestel word. Van hierdie materiaal kan 'n permanente uitstalling in die biblioteek aangebring word.

5. BUITEMUURSE BEDRYWIGHED

In baie buitemuurse bedrywighede van die skool kan die belangrikheid van gesondheid gedurende 1979 onderstreep word.

'n Paar wenke word hier gegee

- 5.1 Toepaslike vasvrawedstryde tussen klasse van 'n skool
- 5.2 Reëlins en bywoning van funksies en plegtighede met gesondheid as sentrale tema
- 5.3 Debat- en besprekingsaande waar gesondheid die tema is.
- 5.4 'n Kompetisie tussen leerlinge van die skool vir die ontwerp van plakkaate met gesondheid as motief
- 5.5 Die beklemtoning van gesondheid by sportbyeenkomste.

6. HULP AAN SKOLE

Die Departement van Gesondheid sal deur die Onderwysdepartement alle moontlike hulp verleen by wyse van skyfies, oudiovisuele materiaal, brosjures, publikasies, ensovoorts" (TOD, 1979b: 1-6).

Met die bostaande twee omsendminute het die belangrikheid van liggaamlike weerbaarheid in die weerbaarheidsprogram sy beslag gekry.

Baie is oorgelaat aan die inisiatief en ook persoonlike oordeel van die hoof van die skool. En dit het beteken dat die wyse waarop liggaamlike weerbaarheid tot sy reg gekom het in die jaar 1979 uitsluitlik van die hoof se entoesiasme en ywer afhanklik was.

2.4 HUIDIGE SITUASIE

Professor J.H. Jooste, Direkteur van Onderwys in Transvaal, het in 1976 'n ad hoc-komitee aangestel om ondersoek in te stel oor die jeugweerbaarheidsprogram by skole. In 'n verslag aan die Direkteur het dié komitee onder andere aanbeveel dat die jeugweerbaarheidsprogram en die voorligtingsprogram moet integreer tot 'n gefundeerde, georganiseerde, sinvolle opvoedkundige program aan die sekondêre skool, wat saam met die voogstelsel dieselfde oogmerk het vir elke individu, elke jeugdige, naamlik die behoorlike volwassewording tot sinvolle weerbaarheid.

Tweedens is daar aanbeveel dat hierdie program aan een verantwoordelike persoon opgedra word (TOD, 1976:36-37).

Volgens TOD-omsendminuut 136 van 1977 is die voogwerk, beroepsleiding en die jeugweerbaarheidsprogram geïntegreer onder die benaming Voorligtingsprogram (TOD, 1977b:1) en volgens TOD-omsendminuut 77 van 1977 is die pos van departementshoof: opvoedkundige leiding vanaf 1 Januarie 1978 by alle skole in Transvaal ingestel (TOD, 1977a:1).

Skematies kan die program soos volg voorgestel word:

VOORLICHTINGSPROGRAM
Departement: Opvoedkundige Leiding

Voorgewerk	Beroepsleiding	Jeugweerbaarheid			Jeugaangeleent= hede	Gespesialiseerde Voorligting
<u>Tydtoekenning</u> Dwarsdeur die jaar - gedure= de elke les en ook na skool by buitenuurse bedrywighede en in die koshuis	<u>Periodetoekenning:</u> 1 halfuurperiode per week	Geestes= weerbaar= heid	Fisieke ak= tiwiteite (Dogters)	Kadette (Seuns)	Skoolbeveiliging Veldskole Leieridentifika= sie Vlaghysing	Ortopedagogiek Ortodidaktiek Sosiopedagogiek Sprakterapeut Beroepsvoorligter
		<u>Periodetoe= kenning</u> 1 halfuurpe= riode per week	<u>Periodetoe= kenning</u> 2 halfuurpe= riodes per week	<u>Periodetoe= kenning</u> 2 halfuurpe= riodes per week		

Wat vir liggaamlike weerbaarheid in bostaande uiteensetting van belang is om van kennis te neem, is die fisieke aktiwiteite vir dogters, kadette vir seuns en veldskole.

2.4.1 Fisieke aktiwiteite vir dogters

"Die Handleiding vir Skoolorganisasie" verstrekk die doelstelling van fisieke aktiwiteite vir meisies soos volg:

"Om die leerlinge die basiese kennis en vaardighede ten opsigte van dié aktiwiteite by te bring en hul te lei om deur improvisasie gevalle wat in die praktiese lewe opduik die hoof te bied.

"Die benadering sal wees dat die leerlinge die nodige kennis en vaardighede opdoen deur praktiese en aktiewe deelname in problemsituasies waarmee hulle gekonfronteer word" (TOD, 1978a:223.5).

Met die eerste oogopslag wil dit voorkom asof bostaande doelstelling liggaamlike weerbaarmaking impliseer, maar wanneer na die onderstaande uiteensetting deur die TOD van die fisieke aktiwiteite gekyk word, dan tref dit dat slegs marsjeeroefeninge en selfverdediging liggaamlik weerbaarmakend van aard kan wees:

"3.4.5 Periodetoekenning

3.4.5.1 In gemengde skole sal die meisies die twee periodes wat seuns aan die kadetprogram bestee aan Fisieke Aktiwiteite wy. Sulke skole kan die program na goeë dunnke uitbrei om gesamentlike sang, groepspele, klubwerk, ensovoorts, in te sluit.

3.4.5.2 Onderstaande tabel gee die verpligte aktiwiteite en die voorgestelde minimum getal halfuurperiodes per jaar vir meisies aan.

MINIMUM GETAL HALFUURPERIODES PER JAAR

Aktiwiteite	St. 6	St. 7	St. 8	St. 9	St. 10
Brandbestryding	6	6	-	-	-
Eerstehulp	9	9	6	-	-
Padgebruik	6	3	-	-	-
Voertuigversorging	3	6	6	-	-
Tuisverpleging	-	-	-	12	12
Selfverdediging	-	-	12	12	12
Skiet	-	-	Volgens Omstandighede		
Marsjeeroefeninge	6	6	6	6	6
Totaal	30	30	30	30	30 "

(TOD, 1978a:223.6).

2.4.2 Kadetprogram

Om 'n doelgerigter en interessanter kadetopleidingsprogram vir al die sekondêre skole in die RSA tot stand te bring, het die Minister van Verdediging en van Nasionale Opvoeding in 1974 'n komitee laat saamstel deur die Komitee van Onderwys=hoofde wat die moontlikhede, sowel as die praktiese uitvoer=baarheid daarvan, moes ondersoek.

Na aanleiding van die verslag van hierdie genoemde komitee en die besluit van die Kabinet het die Transvaalse Onderwys=departement besluit om 'n kadetprogram vir alle sekondêre skole daar te stel. Die program sal verpligtend wees vir alle skole, maar vrywillig vir leerlinge (TOD, 1978a:456).

Soos in die volgende uittreksel uit die "Handleiding vir Skoolorganisasie" duidelik gesien kan word, onder die spesifieke doelstellings met die kadetprogram, is liggaamlike weerbaarheid 'n vooropgestelde doelstelling:

"37.2 ALGEMENE DOELSTELLINGS MET KADETOPLEIDING

- 37.2.1 Om deur kadetopleiding leerlinge voor te berei vir Nasionale Diensplig

- 37.2.2 Om deur die kadetprogram burgerlike beskerming te bevorder
- 37.2.3 Om deur kadetopleiding die leerling te lei tot 'n besef van sy verantwoordelikhede teenoor sy land
- 37.2.4 Om die kadet die geleentheid te bied om meer kennis ten opsigte van oorlewing, kaartlees en veldkuns te bekom
- 37.3.5 Om die kadet in die geleentheid te stel om interessante avontuurkampe by te woon
- 37.3.6 Om die kadet die geleentheid te gee om sy medeverantwoordelikheid te besef vir die veiligheid van sy eie gemeenskap
- 37.3.7 Om vir kadette die geleentheid te skep om op 'n gesonde basis met mekaar te kompeteer
- 37.3.8 Om deur middel van die kadetprogram 'n kadet se leiers-eienskappe te identifiseer en verder uit te bou.

"37.4 DIE PLEK VAN DIE KADETPROGRAM TEN OPSIGTE VAN DIE SKOOLROOSTER

- 37.4.1 Kadetopleiding en Jeugweerbaarheid moet mekaar aanvul - die een mag nie die ander verdring nie
- 37.4.2 Kadetopleiding word as 'n buite-kurrikulêre aktiwiteit, aaneenlopend met die skooldag, georganiseer
- 37.4.3 Die kadetopleiding sal aangevul word met verdere na-uurse kadetbedrywighede
- 37.4.4 Die skoolrooster

37.4.4.1 Aan die kadetprogram moet twee 30 minute-periodes per week per standerd op die skoolrooster toegeken word, sonder om die maksimum skooldag te verleng" (TOD, 1978a:456).

2.4.3 Veldskole

Soos reeds aangedui is in TOD-omsendminuut 18 van 1975 is daar met die stigting van jeugtuistes die veldskole in die lewe geroep. Fisieke weerbaarheid is een van die drie aanvanklike doelstellings met hierdie veldskoolprogram.

In die "Handleiding vir Skoolorganisasie" word die verstedeliking as een van die belangrikste revolusies van die teenwoordige tyd bestempel en hier vloei vele faktore voort wat 'n remmende invloed op die kind se weerbaarheidswording het. Die handleiding wys daarop dat etlike sosiale studies reeds bewys het dat hierdie remmende faktore in 'n groot mate geëlimineer kan word deur die kind in kontak met die natuur te bring. Dit is dus nodig dat voorsiening vir verblyf vir groepe jeugdiges op afgeleë plekke in die ongerepte natuur gemaak word. Die veldskole is 'n poging om in hierdie behoefte te voorsien (TOD, 1978a:79).

Onder die sewe doelstellings wat deur die TOD met die veldskole gestel word in die "Handleiding vir Skoolorganisasie" is liggaamlike weerbaarmaking ingesluit.

Die doel met die veldskole word soos volg uiteengesit:

- ** om die kind te lei tot selfkennis
- * om steun aan die kind te verleen sodat hy kan gedy tot aanvaarding van wat sy eie is
- * om aan die kind hulp te verleen tot 'n beter begrip van sy naaste, veral ten opsigte van die bevolkingsgroepe van Suid-Afrika
- * om die kind te lei tot 'n diepe liefde vir ons fauna en flora asook 'n verantwoordelikheid teenoor hierdie dinge sowel as teenoor die bodem wat alles dra en voortbring
- * om 'n uitdaging aan die fisiese kragte van die kind te bied wat 'n groter fisiese weerbaarheid by kinders sal verseker
- * om leierskappotensiaal by kinders te identifiseer en verder uit te bou
- * om steun en hulp aan die kind te verleen om 'n heldere begrip van die Skepping te verkry" (TOD, 1978a:79).

Die programme van die veldskole, soos deur die TOD voorgestel, maak ook ruim voorsiening vir die verhoging van liggaamlike weerbaarheid by kinders.

In die "Handleiding vir Skoolorganisasie" word die volgende uiteensetting gegee:

"7.1.3 Programme van Veldskole

7.1.3.1 Wissel van skool tot skool

7.1.3.2 Basiese daaglikse verloop:

- * Opstaan
- * Stiltetyd
- * Skoonmaak
- * Vlaghysing
- * Oggendgodsdienst
- * Ontbyt
- * Lesing
- * Veldwerk
- * Middagete
- * Lesing
- * Veldwerk
- * Vlagstryking
- * Aandete
- * Lesing
- * Besprekings
- * Groepsang
- * Aandgodsdienst
- * Slaap

7.1.3.3 Aspekte wat gedek word

- * Formele vlaghysing en -stryking
- * Gereelde Godsdienst
- * Die Skepping - hier word aangedui hoe moderne wetenskaplike feite met die Bybel versoenbaar is
- * Plante
- * Insekte
- * Voëls
- * Besoedeling
- * Bewaring
- * Selfwerksaamheid

- * Kaartwerk - slegs st. 8
- * Kompasmars
- * Oorlewing
- * Nagmars
- * Veldkuns" (TOD, 1978a:80).

2.5 KOMMENTAAR TEN OPSIGTE VAN DIE JEUGWEERBAARHEIDS=PROGRAM

Om die juiste plek aan te dui van liggaamlike weerbaarheid in die weerbaarheidsprogram is dit nodig om te kyk na kommentaar wat oor die program gelewer is. Hierdie kommentaar raak liggaamlike weerbaarheid direk of kan indirek op liggaamlike weerbaarheid van toepassing wees.

Dat die skool gesien is as 'n instelling wat 'n taak het tot die weerbaarmaking van die jeug is duidelik as ds. H.G. van der Westhuizen in 1965 sy referaat begin met die vraag: "Waarom weerbaarheid?" Hy sluit dit af deur te sê dat die twee bolwerke vir die behoud van ons volk nog altyd die kerk en die skool was en dat daar daarom aanslae in die verlede op hierdie twee gemaak is en daarom moet ons deur die kerk en die skool weerbaar gemaak word (Van der Westhuizen, 1965:27).

Johl (1967:11) sê: "Ons glo glad nie dat die seuns en dogters swakker is as dié van vroeër jare nie - die aanslae op hul gemoed is net meer intens en die verwarring van ons tyd hewiger." Hy sien dan ook die skool as die plek waar die kind liggaamlik, geestelik en kultureel bewapen moet word vir die lewe.

Dr. J.D. Kriel, hoof van 'n sekondêre skool, sê in die jaar 1971 dat die onderwerp "Die weerbaarmaking van die skoolgaande jeug" die aanvaarding dat die jeug op die een of ander wyse en uit die een of ander hoek bedreig word, impliseer. Hy sê voorts:

"Elke regdenkende persoon wat ons tydsomstandighede ken en wat die belange van die jeug op sy hart dra, sal in elk geval volmondig saam=

stem dat die jeug, in ons huidige tydsgewrig 'geestelik en fisies geroep is tot stryd en dat ons, die volwassenes, 'n taak het om hulle op daadwerklike wyse vir daardie stryd voor te berei" (Kriel, 1971: 11). (Eie onderstreping.)

Kriel sien die eerste bedreiging vir die skoolgaande jeug as 'n suiwer fisiese bedreiging deur fisiese terrorisme en aktiewe kommunisme wat volgens hom weliswaar fisies en militêr bekamp moet word. Hy sê die jeug moet geestelik reg ingestel wees ten einde die gevaar te kan trotseer. Hierdie voorbeelding van die jeug sien hy as die taak van die huis en kerk, maar ewe beslis as die taak van die skool (Kriel, 1971:13). Dit is nie duidelik in watter mate Kriel liggaamlike weerbaarmaking hier in gedagte het nie.

Die redakteur van "Woord en Daad" het in die uitgawe van Januarie 1972 waardering dat die vak "Jeugweerbaarheid" nie halsoorkop ingevoer is nie. Waardering word ook uitgespreek vir die beroep wat op hoofde gedoen is om slegs goedgesinde personeellede met oorleg te keur om verantwoordelik te wees vir bepaalde komponente van die program sodat deeglik geskoolde outoriteite dit sal hanteer. Hy skryf verder:

"n Mens hoef maar net deur die sillabus, werkskemas en uitgewerkte temas te blaai om te beseef dat die Transvaalse Onderwysdepartement hier met iets groots besig is, waarby ons gelukwensing en verdere voorbidding gepas is. By die intensiewe deurlees daarvan val die volgende op:

- * Die kursus is uiters aktueel, prakties en noodsaaklik.
- * Die opsteller(s) gee blyke van toegewyde erns, deeglike kennis en insig.
- * Dit is eenvoudig, eis dat, in 'n wêreldsituasie soos dié waarin ons tans verkeer, die inligting en vorming wat hierdie vak bied noodsaaklik is vir elke lid van ons volk" (Redakteur, 1972a:14).

Die redakteur van "Die Unie" meen in Maart 1972 dat die op= leidingsprogram vir jeugweerbaarheid deur die meeste ernstig= gesinde onderwysers met ongeduld afgewag is, aangesien hulle oortuig daarvan was dat met die doelbewuste, stelselmatige staling van die jeug van ons land nie gesloer mag word nie. Hy sê: "Vir diegene wat hierdie sienswyse toegedaan is, gaan dit nie om 'n gewaande inherente swakheid (of sê dan: sleg= tigheid) by ons jeugdiges nie, maar om 'n morele en fisieke bedreiging wat in die beskawingsklimaat van ons dag alleen die onverskillige kan koud laat" (Redakteur, 1972b: 362). (Eie onderstreping.)

Hy (redakteur) sê dat die skoolprogram vir jeugweerbaarheid vir die verantwoordelike onderwysowerhede 'n delikate en baie ingewikkelde aangeleentheid was, waarby ook ander instansies as net die onderwys self, onvermydelik betrokke moes wees. Hy reken dat dit duidelik is dat die Departement dit met om= sigtigheid en bedagsaamheid geloods het, sonder om deur enige druk hoegenaamd vir skole verleentheid te skep. Hy is ook oortuig dat geen werklik verantwoordelike skoolhoof die doel= treffende invoering van die hele plan lank sou wou vertraag nie (Redakteur, 1972b:362).

In die Maart 1972-uitgawe van "Onderwysnuusflitse" is uit= treksels van die Direkteur van Onderwys, dr. A.L. Kotzee, se toespraak by geleentheid van 'n kursus vir hoofde van se= kondêre skole ter motivering vir die implementering van die jeugweerbaarheidsprogram. Dié blad bevat ook besonderhede oor die implementering van die program en dan verskyn daar die baie insiggewende opmerking onder 'n opskrif "Jeugweer= baarheid": "Die weerbaarheidsprogram by hoërskole sal eers= daags in volle swang wees, liggaamlike weerbaarheid sal sterk op die voorgrond tree" (Redakteur, 1972c:19).

Dr. C.J.G. Kilian van UNISA is van mening dat die besluit van die Transvaalse Onderwysdepartement om 'n vak bekend as "Jeugweerbaarheid" in sy skoolleerplanne in te voer allerweë verwelkom word, aangesien opvoeders en opvoedkundiges in Suid-Afrika liggaamlik en geestelik weerbaar moet wees in die

huidige tydsgewrig waarin hulle lewe. Kilian beklemtoon die feit dat dit die verantwoordelikheid van die onderwyser is om in die besonder die taak van die weerbaarmaking van die jeug op hulle te neem en die program tot uitvoer te bring. Hy sien jeugweerbaarheid as 'n deurlopende gebeure in die kinders en jeugdiges se op-weg-wees na volwassenheid. Hy sê: "Toenemende wording tot volwassenheid beteken 'n toenemende wording in weerbaarheid as 'n liggaamlike en geestelike weerbaarheid" (Kilian, 1972:87-88).

Kilian (1972:88) laat hom sterk daaroor uit dat die weerbaarmaking van die skoolgaande jeug nie deur die onderwysers alleenlik verbind moet word aan die vak "Jeugweerbaarheid" nie. Hy sê:

"Dit is die taak van elke onderwyser/es om die kinders en die jeugdiges, wat aan hulle sorg toevertrou word, weerbaar te maak teen die fisiese en ideologiese aanslae wat daar op hulle lewensbestaan gemaak word. Aan gesien hierdie aanslae gerig is op die fisiese sowel as die verstandelike van die skoolgaande jeug moet die kind in sy totaliteit weerbaar gemaak word. As daar dan aandag geskenk word aan die liggaamlike en geestelike weerbaarmaking van die kinders en jeugdiges, moet liggaamlike en geestelike weerbaarmaking nie as twee verskillende sake gesien word nie. Dit is slegs twee aspekte van dieselfde saak ..." (Eie onderstreping.)

Kilian kyk voorts na die program en laat hom soos volg uit oor die aspek "Liggaamlike Weerbaarmaking":

"Daar is vandag seker niemand meer wat onder die waan verkeer dat die Republiek van Suid-Afrika nie fisies bedreig word nie. Die volgehoue stryd teen terrorisme op die landsgrense en ook binne die land self is baie duidelike aanduidinge van die wesenlike gevaar waarin elke Suid-Afrikaner verkeer. Daar sal dus in sonderheid besin moet word en voortdurend besin moet word oor die liggaamlike weerbaarmaking van die kinders en jeugdiges in die Republiek. Na die mening van die skrywer sal dit alleenlik gedoen kan word as die bestaande organisasies en liggame wat hulle besig hou met kinder- en jeugwerk, hulle pogings daadwerklik gaan verskerp. In hierdie verband word daar gedink aan onder andere

die Voortrekkers, Boy Scouts en Girl Guides en die Kadetorganisasie. Die pogings van hierdie en soortgelyke liggame sal daadwerklik aangevul moet word deur veral die liggaamlike opvoeding- en sportonderwysers (-esse) in die skole. Die verdere liggaamlike weerbaarmaking van die kinders en jeugdiges behoort dan te geskied deur middel van die vak 'Jeugweerbaarheid' (Kilian, 1972:89).

Mnr. W.J. Coetzee, Adjunk-direkteur van Onderwys van die Oranje-Vrystaat, het in 1972 in 'n lesing tydens saamtrekke van die Vrystaatse skoolhoofde dit duidelik gestel dat fisiese (liggaamlike) weerbaarheid deel word van die sillabus vir Liggaamlike Opvoeding en dus gedurende die periodes vir Liggaamlike Opvoeding beoefen sal word (Coetzee, 1972:9).

In Julie 1972 skryf mnr. H.B. Kruger, Assistent-direkteur van die Instituut vir Sielkundige en Opvoedkundige Dienste en Navorsing van die Potchefstroomse Universiteit vir Christelike Hoër Onderwys, dat die jeugweerbaarheidsprogram in Transvaal 'n aanvang geneem het in die jaar voor die nasionale stelsel van gedifferensieerde onderwys geïmplementeer is. Hy sê ook dat die koms van jeugweerbaarheid, wat die nihilering van voorligting in die skole beteken het, 'n fout is waarvan die gevolge nie te voorsien is nie. Hy sê egter dat die afleiding nie gemaak moet word dat daar geen noodsaaklikheid is vir wat in die jeugweerbaarheidsprogram voorgestel word nie (1972:23). Hy wys verder daarop dat die komponent "Fisiese Weerbaarheid" nuwe temas bevat en dat dit 'n eie program regverdig (Kruger, 1972:25).

Prof. B.C. Schutte, PU vir CHO, sê ook in hierdie implementeringsjaar van die jeugweerbaarheidsprogram (1972) dat dit nodig is om oor die grondslae en grondbeginsels van weerbaarheid te besin. Hy sê:

"Weerbaarheid moet dus as 'n taak beskou word, as 'n opdrag. Elke mens is tot weerbaarheid geroepe, ook die kind. Elke onderwyser is tot weerbaarheid en stryd in die koninkryk van Christus geroepe. Weens sy roeping as onderwyser is hy dus geroepe om die onfikse, onweerbare onvolwassene tot weerbaarheid te lei sodat hy sy vegters- en stryderstaak volkomelik

kan uitvoer. Wie nie religieus gefundeer is in die ewige Woord nie, wie nie die harnas van Christus dra nie, kan nooit waarlik weerbaar wees nie. ... Jeugweerbaarheid moet dus tuis begin, by die onderwyser begin, by die skool gelewe word en dan in 'n vak saamgevat word" (Schutte, 1972:13). (Eie onderstreping.)

By geleentheid van die jaarlikse kongres van die Natalse Onderwysersunie op 26 September 1972 het prof. J.H. Jooste, Adjunk-direkteur van Onderwys in Transvaal, die begrip "Jeugweerbaarheid" verklaar en ook verduidelik waarom daar behoefte aan so 'n program is. Hy het in sy toespraak onder andere die stelling "n gesonde liggaam en 'n gesonde gees is weerbaar", gemaak. Onder hierdie opskrif laat hy hom soos volg uit:

"Die begrip jeugweerbaarheid het ook ooreenkoms met 'n vesting, 'n bastion, wat aanslae kan weerstaan. Dit verwys na 'n bestendige mens met 'n standpunt en wat weet wat hy wil, kan kies en bestand is teen aanslae van sedelike ondermyning. Dis 'n weerbaarheid wat nie van buite aangeplak word nie. Dis 'n gerigtheid, 'n doelbewustheid, 'n koersvastheid wat padlans kan hou ten spyte van dwaalweë. ... Dit verwys ook na 'n gesonde liggaam wat deur 'n eenvoudige, gesonde leefwyse weerbaar gehou word teen siektes. Die beste medisyne teen siektes is om die liggaam gesond te hou" (Jooste, 1973:11).

In dieselfde toespraak laat Jooste (1973:12) hom oor die omvattendheid van die jeugweerbaarheidsprogram wat die fisieke en geestelike moet betrek soos volg uit:

"Siel en liggaam is twee momente van die menslike bestaan wat eender= syds nie identies is nie en wat gevolglik nie tot mekaar herlei kan word nie, maar andersyds kan hulle ewe min van mekaar geïsoleer word. Menslike bestaan beteken 'n liggaamlike in-die-wêreld wees as besielde liggaam. Eweso het ons altyd met die mens en ook die kind as 'n totaliteit te doen en daarom moet 'n jeugweerbaarheidsprogram ook die kind as eenheid van 'n liggaam en siel betrek. Fisiese en geestelike weerbaarheid is derhalwe ook slegs twee aspekte van dieselfde saak: 'n fisiese aspek waarby liggaamlike aktiwiteit betrokke is en 'n geestelike of verstandelik-gevoelsmatige aspek. Die program vir fisiese jeugweerbaarheid is aanvullend

tot sport en buite-aktiwiteite in 'n skool asook die werk van bestaande jeugverenigings."

Prof. H.B. Kruger van die PU vir CHO doen in 1973 'n kritiese evaluering van jeugweerbaarheid, nadat die program vir meer as 'n jaar lank amptelik aangebied is. Hy sê dat besondere aandag van owerheidsweë (en die pers!) aan hierdie nuwe opvoedkundige program gegee is. Hy sê sommige het op die heuning gekonsentreer en andere het net die gif deur hulle eie bril raakgesien (Kruger, 1973:60). Hy beskou die Jeugweerbaarheidsprogram as indrukwekkend en evalueer die "fisieke weerbaarheidsprogram" soos volg: "Die fisieke weerbaarheidsprogram is aktueel en vervul in 'n noodsaaklike behoefte. Die praktiese hantering van sommige temas lewer in die praktyk soms probleme, omdat besondere eise aan die onderwysers wat die program aanbied, gestel word" (Kruger, 1973:65).

Tydens 'n referaat wat gelewer is by die Vereniging vir Christelike Hoër Onderwys se kongres oor Jeugweerbaarheid het prof. N.T. van Loggerenberg daarop gewys dat die instelling van weerbaarheidsprogramme nie die opvoedingsprogram kan vervang nie, maar slegs aanvullend by die opvoedingsprogram is (Van Loggerenberg, 1973:19). Hy waarsku egter dat jeugweerbaarheid die opvoedingsproses skade kan berokken indien dit nie reg hanteer word nie. Sake kan verkeerd loop wanneer -

- * die periode(s) sommer "gevol" moet word om departementele opdrag uit te voer;
- * dit hanteer word as "maar net nog 'n nie-eksamenvak" met ewemin "status" as sommige ander nie-eksamenvakke by sekere sekondêre skole;
- * enige onderwyser geskik geag word om jeugweerbaarheid te hanteer en
- * jeugweerbaarheidsperiodes "vry" periodes of huiswerkperiodes word (Van Loggerenberg, 1973:20).

M. Hanekom van die Primêre Skool Jim Fouche sê in hierdie tyd (1973) dat in die bemoëienis met die jeug "... het ons tot die slotsom gekom dat dit baie tydlig en noodsaaklik is om 'n program in Jeugweerbaarheid op skool aan te bied ... en

met oortuiging is tot die slotsom geraak dat ons ons jeug weerbaar moet maak. Weerbaar teen die aanslae van die 'huidige tydsgwrig'" (Hanekom, 1973:13). Vir die suksesvolle aanbieding van die program stel Hanekom (1973:16) dit as volg duidelik: "Om dus ons Weerbaarheidsprogram te laat slaag, is die eerste vereiste dat ons onderwysers self weerbaar moet wees."

D.J. Coetzee praat by die Vereniging vir Christelike Hoër Onderwys se kongres oor Jeugweerbaarheid in 1973 oor die noodsaaklikheid van 'n jeugweerbaarheidsprogram en wys daarop dat die kritiek wat tot op daardie stadium deur sekere instansies teen die program uitgespreek is, nie soseer teen die fisieke komponente gerig is nie, maar teen die komponent "Geestelike Weerbaarheid" (Coetzee, 1973:5).

By dieselfde kongres besin H.O. Maree, Inspekteur vir Godsdiensonderwys, oor 'n weerbaarheidsprogram vir skole "... as antwoord op 'n duiwelse tydsges van afval, leuens en rewolusie" (Maree, 1973:27). Hy stel dit duidelik dat daar nooit sprake kan wees van "... 'n doeltreffende weerbaarheidsprogram in ons skole of blywende weerbaarmaking van ons kinders in dien Bybelonderrig letsels van onvolwaardigheid en diskriminasie vertoon nie" (Maree, 1973:34).

Prof. C.J. Joubert van die Universiteit van Pretoria skryf in 1973 oor die inhoud van 'n geestesweerbaarheidsprogram en noem dan die "eie liggaamlike moontlikhede" as eerste van sewe moontlike hooftemas. Hy lig die "liggaamlike moontlikhede" as tema van die geestesweerbaarheidsprogram kortliks toe soos volg:

"Die eie liggaamlike moontlikhede soos fiksheid, gesondheid, liggaamsbeweging, liggaamsgestalte, liggaamshouding, liggaamsversorging, ens. Geleenthede tot verwerking van die eie liggaamlike moontlikhede word gebied deur deelname aan 'n verskeidenheid van sportsoorte, atletiek, gimnastiek, liggaams oefening, drill, gesonde leef-, eet- en drinkgewoontes, ens." (Joubert, 1973:9).

Om volledige insae te verkry in die stand van die jeugweerbaarheidsprogram na sy eerste twee jaar van bestaan is dit nodig om te kyk na die volledige kommentaar van die redakteur van die "Onderwysblad" van Oktober 1973.

"Die Jeugweerbaarheidsprogram het, te oordeel aan wat daaroor geskryf is, beide deur opvoedkundiges en leke, die afgelope twee jaar heelwat publisiteit geniet in sowel opvoedkundige publikasies as in die algemene dagbladpers. Kommentaar oor hierdie saak was uiteenlopend van aard, afhangende van die aard of oorsprong daarvan en die publikasie waarin dit verskyn het. Omdat die breë doelstellings van hierdie program bo enige verdenking staan, was die negatiewe reaksie van veral 'n sekere deel van die dagbladpers onses insiens 'n bietjie misplaas, maar kon dit met 'n knippie sout, of vrugtesout, tog nog redelik goed afgaan (die bron in ag genome).

"Wat egter minder goed op die oor val is die kommentaar van sommige mense wat in die opvoedingspraktyk staan - hoofde van skole en onderwysers, wat vir bykans die afgelope twee jaar met die program in die skool en die klaskamer besig is. Benewens die baie positiewe uitsprake en kommentaar, is daar klaarblyklik ongelukkig 'n aantal van hierdie mense wat nie so gelukkig voel oor die hele aangeleentheid nie, sommige is selfs pessimisties, en enkeles gaan sover om die bestaansreg van die program te bevraagteken. Verskillende oorsake vir hierdie toedrag van sake word genoem.

"Sommige redeneer dat 'n oorhaastige en lukraak invoering van die program die oorsaak is. Ander meen dat die onderwysers nie vooraf behoorlik toegerus was om aan die eise wat deur die program gestel sou word, te voldoen nie, terwyl 'n verdere groep 'n gebrek aan die nodige hulpmiddels en fisiese geriewe as 'n oorsaak noem. Dit wil egter voorkom, wat ook al die redes is, dat daar by skole en onderwysers, veral met die aanvanklike implementering van die program, groot onduidelikheid ten opsigte van hulle opdrag in hierdie verband was. Onsekerheid ten opsigte van die presiese aard en omvang van 'n opdrag skep by enige mens onsekerheid. Wanneer so 'n opdrag nog boonop in teenwoordigheid van ander uitgevoer moet word, in hierdie geval andere wat in die tyd waarin ons leef deliklike, sterk en koersvaste leiding behoef, dan skep sulke onsekerheid selfs by die mees toegewyde onderwyser en veral by die toegewyde onder-

wyser wat met niks minder as die beste tevrede is nie, 'n mate van onvergenoegdheid en frustrasie. Hierdie onvergenoegdheid kan, en dit gebeur, ook onbewus op die leerlinge oorgedra word en sy neerslag so in alle skoolaktiwiteite openbaar.

"Hierdie tendens wêk kommer, veral omdat dit hier nie gaan om 'n nuwe vak nie. Dit gaan nie om 'n enkele onderwyser of onderwyseres en om hulle gesindhede en vermoëns nie. Dit gaan nie net om die weerbaarheid van ons jeug nie, maar dit gaan om weerbaarheid in die breedste sin van die woord. In hierdie verband is die Jeugweerbaarheidsprogram vir ons belangrik, en is dit belangrik dat probleme wat die sukses van die vak bedreig, as daar sulke probleme is, geïdentifiseer en uitgeskakel moet word. Meer nog, as dit sou blyk dat daar gefouteer is met die wyse van implementering van die vak, moet daar gewaak word dat dieselfde foute nie weer in die toekoms gemaak word nie.

"Andersyds moet aanvaar word dat enige nuwe onderneming sy groeipyne het en om uit foute te leer, is 'n bate vir almal wat daarby betrokke is. Allermens moet vrees vir foute of probleme ondernemingsgees demp. 'n Positiewe gesindheid en die bereidwilligheid om uitdagings te aanvaar, is deel van die toerusting van 'n weerbare onderwyser en in hierdie gees en gesindheid moet die Jeugweerbaarheidsprogram in die skole aangebied word. Mislukking van hierdie onderneming sal nie net alleen skadelike gevolge vir die jeug inhou nie, maar dit as 'n tragiese feit beklemtoon dat die onderwyser nie vir hierdie vak opgewasse was nie. Dit moet derhalwe beklemtoon word dat weerbaarheid in sy breedste sin, nie enkel en alleen sal afhang van die sukses van die vakonderwyser wat bepaalde komponente van die Jeugweerbaarheidsprogram in die klaskamer doseer nie. Hoewel hierdie 'n belangrike faktor kan wees, hang die weerbaarheid van 'n volgende geslag en die toekoms van ons volk, baie nou saam met ons hele opvoedingsprogram, en in besonder met die weerbaarheid van diegene wat as opvoeders daargestel is om hierdie opvoedingsprogram te hanteer en uitvoering daaraan te gee.

"Mag dit so wees dat ons geslag, en veral ook diegene wat in leiersposies staan en met die nodige gesag bekleed is, nooit daarvan beskuldig sal hoef te word dat ons deur dit wat ons gesê, gedoen en selfs nagelaat het, bewys gelewer het daarvan dat ons deur die belangrikheid van die op-

voeder in die opvoedingsprogram te onderskat, nie aan die basiese vereistes van weerbaarheid voldoen het nie" (Redakteur, 1973:1).

Die redakteur van "Loog" beweer dat 'n groot beswaar teen die weerbaarheidsprogram in 1974 in skole is dat daar "... te veel gepoog word om weerbaarheidsopvoeding as iets ekstra, naas die gewone onderwysprogram te doen, terwyl dit in en deur al le skoolonderwys (heen) verrig moet word". Hy sê ook dié program moet daarop ingestel wees "... om die hele mens te vorm, om iemand af te rond vir die lewe" (Redakteur, 1974:3).

R.A. Krüger stel dit in 1974 dat die mens by geboorte uitgelewer is aan sy omstandighede en geheel en al weerloos is en dat die kind aangewys is op 'n volwassene om hom te versorg, sodat hy na liggaam en gees sterk en weerbaar kan word. Hy sê dit is hierdie appèl wat van die kind uitgaan wat gelei het tot die instelling van die program van jeugweerbaarheid (Krüger, 1974:91).

Hy (Krüger, 1974:92) sien nie fisiese weerbaarheid as soseer ingestel op 'n fiksheidsprogram nie. Hy sê dit is beslis ook nie ingestel op fisiese gereedmaking van jongmense om aanvalle te loods nie - dit is eerder ingestel op die afweer en oorlewing van aanslae.

Krüger (1974:94) wys ook daarop dat daar stemme is

"... wat opgaan teen Jeugweerbaarheid as vak, soos wat daar stemme opgaan teen baie behoudende invloede in hierdie land en elders in die wêreld. Sommige kritici meen dat die inhoud wat in die Jeugweerbaarheidsprogram vervat word net sowel deur ander vakke gedek kan word. 'n Oorsig oor die verskillende komponente en afdelings van die Jeugweerbaarheidsprogram, bring aan die lig dat daar tog belangrike aspekte is wat nie maar net deur aanpassings van bestaande vakke gedek kan word nie."

Krüger (1974:94) skryf ook verder dat as 'n mens jeugweerbaarheid heeltemal moet afskaf, soos sommiges voor pleit, dan is dit net moontlik dat die keerkant van die saak kan waar word, naamlik dat die kinders en die jeug weerloos sal wees.

C.P. Cilliers kyk na die noodsaaklikheid van die program en wys daarop dat met die instelling van die program 'n mens eers tens gedink het aan 'n soort verdedigingsprogram wat aanleiding daartoe gegee het dat dit 'n negatiewe gevoelswaarde gekry het. Hy sê dat daar ook aanvanklike onsekerheid was oor die woorde "program" en "komponente". Hy sê: "Jeugweerbaarheid is geen skoolvak nie. Dit word 'n program genoem omdat dit opgebou word uit verskillende fasette of komponente. Dit is 'n ordelike geheel en dit is hierdie geheel of program wat tot die kind spreek en waarin hy aktief behoort te deel" (Cilliers, 1974:8).

Prof. J.L. Botha van die Universiteit van Pretoria het in Oktober 1973 by geleentheid van 'n oriënteringskursus in Liggaamlike Opvoeding van die Departement van Nasionale Opvoeding 'n referaat oor die rol van die liggaamlike opvoeding in die opvoedingsprogram gelewer. By hierdie geleentheid het hy gesê dat liggaamlike weerbaarheid as jeugweerbaarheid 'n eie tydse aspek van die Liggaamlike Opvoeding is. Hy sê ook:

"Liggaamlike weerbaarheid is nie 'n fisiese aangeleentheid nie; dit is 'n menslike kwaliteit waarby die totale persoon as eksistensie-in-liggaam=likheid betrokke is. In die totale persoonwees is daar natuurlik geestelike en fisiese momente te onderskei, maar dit kan nooit geskei word nie. Daarom is liggaamlike weerbaarmaking ook geestelike weerbaarmaking" (Botha, 1974b:8).

Prof. N.T. van Loggerenberg het in sy voorsittersrede by die Algemene Jaarvergadering van die Oranje-Vrystaat Onderwysersvereniging die onderwyser wat die jeugweerbaarheidsprogram moet hanteer, geskets as: "... die weerbare onderwysers is daardie man en vrou wat wyd en diep ken, wat vas glo en hoog wandel en wat veral in die hoof en die hart veel het om te gee en dit blymoedig gee" (Van Loggerenberg, 1974:4).

D.J. Viljoen, Direkteur van die Buro vir Ontwikkeling, UOVS, praat oor die taak van die opvoeding ten opsigte van die geestesweerbaarheidsprogram tydens die OVSOV-jaarvergadering en laat hom mooi uit oor liggaamlike weerbaarheid. Hy sê:

"Die roem van 'n jong man is sy krag; daarom is die fisiese doelstelling van die opvoeding ongetwyfeld die versorging en ontwikkeling van die liggaam. Fisiese fiksheid deur oefening, deelname aan sport, onthouding van oormatige rook en drank, verdowingsmiddels wat die menswaardigheid van die liggaam aantast, aftakel en vernietig; is 'n noodsaaklike deel van die opvoedingsproses. Vir die Christenopvoeder gaan dit egter om veel meer as bloot die liggaam. Vir hom is die mens 'n tweeenheid, 'n liggaam-siel wese. Hoe ondeurgrondelik hierdie misterie ook al mag voorkom, is die liggaam vir hom 'n tempel van God wat nie geskend durf word nie, die gesonde liggaam is die huis van die gesonde gees. Daarom is sy sport en gimnastiek vir hom baie meer as die uiterlike vertoon van spoed, spierkrag en spelvernuf - dis die trotse weerkaatsing van 'n dringende wilshouding om te oorwin; lojaliteit, stabiliteit, wilskrag, beslistheid, vasberadenheid, konsentrasie, selfvertroue, selfbeheer, beheerstheid, innerlike dissipline - lewensbelangrike elemente van geestelike weerbaarheid! Nou word hy in die gimnastiekklas voorberei vir die tuimelmat van die lewe, die ritme van die lewe, die pylvak van die lewe wat eindig in die hoogste toekenning: 'Hy het die wedloop voleindig, hy het die goeie stryd gestry.' Respek vir die liggaam is die uiterlike glans van 'n innerlike weerbaarheid en menswaardigheid, terwyl uiterlike slordigheid en slorsigheid 'n slodderige en morsige innerlike weerkaats" (Viljoen, 1975:18).

In sy referaat tydens die TO-kongres van 1976 oor "Die weerbaarheid van ons Jeug" sien luitenant-generaal C.R. Cockroft fisieke weerbaarheid nie as iets wat afsydig staan van die mens nie. Hy sê:

"Die mens is 'n geheelwese van liggaam, psige en siel en as ons hierdie drie nie saam ontwikkel nie, saam uitbou nie, dan het ons in ons roeping in die onderwys, in al ons roepings wat te doen het met die mens, lieederlik gefaal. Dan het ons ons Godgegewe roeping om goed te doen aan ons medemens, versuim. Dit is wat van ons verlang word. Daarom herhaal ek dat u in die onderwys van die belangrikste wagters op die mure van hierdie volk is" (Cockroft, 1976:21).

In 1976 is dr. B.J. van der Walt nie so positief oor die jeugweerbaarheidsprogram nie. Hy reken dat die mooi planne wat die skole gekoester het (uitsonderings daar gelaat) nie so

geslaagd was as wat dit in daardie stadium verwag was nie.
Hy meld dat:

- * die onderwysers heel dikwels nie weet wat om met die weerbaarheidsperiode te maak nie;
- * die meeste onderwysers nie die erns van die saak besef nie;
- * die meeste onderwysers nie bevoegd is om die nuwe "kursus" aan te bied nie;
- * die onderwysers nooit opleiding in die "vak" gehad het nie;
- * die onderwysers self nie weet wat jeugweerbaarheid is nie;
- * die onderwysers het die "verskoning" dat hulle nie geskik te materiaal het om die vak te kan aanbied nie (Van der Walt, 1976:4).

Die negatiewe siening van Van der Walt (1976:4) word ook geïllustreer deur die vrae wat hy stel, naamlik:

- * Is dit nie 'n beskaming vir die ouers dat so 'n vak in die skole ingevoer moes word nie?
- * Sou so 'n stap nodig gewees het as die onderwysers hul verantwoordelikheid geken het?
- * Is dit dan nie die daaglikse taak van die onderwyser om die jeug te vorm en te lei tot volwasse weerbare mense nie?
- * Gaan dit nie te veel om bloot verstandelike ontwikkeling in plaas van voorbereiding om eendag stewig in die volkslewe hul plek te kan volstaan nie?
- * Sal nog 'n ekstra vakkie enigiets aan die saak kan verander veral as dit nie baie geslaagd blyk te wees nie?
- * Is 'n volgehoue weerbaarheidsprogram nie noodsaaklik nie?

- * Moet so 'n program 'n aparte "vak" wees?
- * Moet elke vak op skool nie so aangebied word dat dit die jeug op 'n bepaalde gebied kan staal en geestelik bewapen nie?
- * Waarom word eers op die hoërskole met weerbaarheidsop-leiding begin?
- * Is dit nie noodsaaklik dat die hoërskole se weerbaarheids-program op universiteite en onderwyskolleges voortgesit moet word nie?

Van der Walt (1976:6) sê ook dat: "... weerbaarheid baie fa-sette het en net een faset daarvan mag dus nie, met veront-agtaming van die ander, as die essensie van weerbaarheid be-skou word nie. Die mens moet ook wat sy weerbaarheid betref, gebalanseerd en nie eensydig ontwikkel nie."

J.L. Marais, 'n skoolsielkundige, verwys in 1978 ook na die negatiewe kritiek (wat hy kan begryp) van 'n sekere deel van die pers en van die publiek. Die kommentaar egter van opvoed-kundiges, hoofde van skole, lektore en onderwysers wat vir etlike jare reeds met die program in die skool en in die klas=kamer besig is, asook die feit dat pessimiste en doemprofete sover gaan om die bestaansreg van die program te bevraagteken, is vir hom minder gerusstellend en bemoedigend. Hy sê dit blyk duidelik dat die Onderwysdepartement die jeugweerbaar=heidsprogram as 'n noodsaaklike en uiters belangrike program beskou en dat die suksesvolle implementering daarvan groten=deels sou afhang van die hoofde en hulle beste personeellede (Marais, 1978:685).

Die Transvaalse Onderwysdepartement en die ander Onderwysde=partemente in die Republiek van Suid-Afrika word die hoogste lof deur Marais (1978:697) toegeswaai vir die prysenswaardige taak wat hulle onderneem het om deur middel van die program die jeug te help om koersvaste en sedelike volwasse burgers en burgeresse van die gemeenskap en van Suid-Afrika te word.

Dr. P.R. Rossouw, UOVS, beskou in 1982 ook jeugweerbaarheid eerder as 'n program as 'n vak wat die klem op leerling-aktiwiteit plaas (Rossouw, 1982:9). Onder die "Doel van Jeugweerbaarheid" verwys hy na vyftien bestaanswyses van die opvoedeling en noem die biotiese bestaanswyse as een waaroor hy die volgende te sê het:

"Ontwikkeling en versorging van die liggaam moet plaasvind sodat dit ten volle benut kan word. Die opvoedeling is onder andere ook bioties onvolwasse en onryp en dit maak opvoeding as omhoogleiding noodsaaklik en moontlik. Die positiewe invloed van gebalanseerde fiksheid moet beklemtoon word. Die skadelike invloed van drank, dwelms en tabak moet uitgewys word" (Rossouw, 1982:14).

Rossouw (1982:16) meen dat die onderwyser weerbaarmaking as 'n geroepenheid van bo moet aanvoel en dan die geleenthede binne werkverband en op die buitemuurse vlak moet benut. Van die voorbeelde wat hy noem, is dat tydens die aanbieding van gesondheidsopvoeding die opvoedeling moet leer dat gesondheid 'n roeping is. Die opvoedeling kan in die liggaamlike opvoeding genoeg geleentheid kry om gesonde liggaamsaktiwiteite aan te leer en op die buitemuurse terrein moet elke onderwyser-opvoeder hom outomaties geroepe voel om elke opvoedeling op die pad van ontsluiting te begelei. Hy sê daar sal ernstig besin moet word oor die deelname van die gemiddelde massa en daar sal werklik vir hulle geleenthede geskep moet word om gesonde deelnemers te word en nie passiewe toeskouers nie.

2.6 OPMERKINGS

Dit is duidelik dat die onderwysowerhede in die jare wat die instelling van die jeugweerbaarheidsprogram voorafgegaan het ernstig besin en beraadslaag het oor die welsyn van die jeug ten opsigte van die problematiek van die tyd waarin hulle lewe.

Dit is ewe duidelik dat liggaamlike weerbaarmaking ingesluit was in die omvattende en intensiewe program wat in die vooruitsig gestel was, veral as die Direkteur van Onderwys op 2 Oktober 1969 met die afsluiting van die Volkskongres vir Opvoeding

en Onderwys in sy toespraak sê: "... as gevolg van die toenemende eise wat die samelewing op intellektuele en fisiese gebied aan die mens stel, sal die onderwys van die toekomst moet toesien dat elke mens liggaamlik goed en sterk ontwikkel en leer hoe om sy liggaam te voed en te versorg (Kotzee, 1969:177).

Liggaamlike weerbaarheid was ter sake in die hele beplanning van die program en is ook as belangrik beskou by die implementering daarvan, hoewel daar geen konstruktiewe program vir liggaamlike weerbaarmaking aangedui is nie. Baie is oorgelaat aan die inisiatief van die skoolhoof en sy personeel. Liggaamlike weerbaarheid het toevallig plaasgevind deur middel van die liggaamlike opvoeding, kadette, selfverdediging, veldskole en die buitemuurse programme en was tot nou toe nog nooit 'n vooropgestelde doelstelling van die jeugweerbaarheidsprogram nie. Geestelike weerbaarheid het die verbeelding aangegryp en by baie skole is die hele jeugweerbaarheidsprogram gelyk gestel met geestesweerbaarheid, asof weerbaarmaking net op die geestelike terrein lê.

Skrwyer wil dit baie sterk, sonder vrees vir teëspraak, stel dat 'n weerbaarheidsprogram nie doeltreffend kan wees en weerbaarmaking nie suksesvol kan verloop as dit nie op al (met klem op die al) die terreine van menswees geskied nie. 'n Mens is nie volkome weerbaar en kan ook nooit volkome weerbaar wees as hy dit nie is in die totaliteit van sy menswees nie.

In hoofstuk 5 word daar empiries vasgestel wat die onderwysers se siening in verband met die huidige stand van die jeugweerbaarheidsprogram en enkele aanverwante aspekte by hulle skole is. Hulle houding oor die belangrikheid van liggaamlike weerbaarheidssessies word ook getoets.

In hoofstuk 6 word die huidige situasie van liggaamlike weerbaarheid krities ontleed en gekyk hoe daar voldoen is aan die verwagtings wat met die implementering van dié program gestel is en of dit in ooreenstemming is met die essensies wat in hoofstukke 2 en 3 van hierdie proefskrif uitgewys is.

Verder word daar in hoofstuk 6 'n struktuur voorgestel om liggaamlike weerbaarheid in onderwysperspektief te plaas en sodoende die prentjie van weerbaarmaking te voltooi. Dit wil sê om 'n program daar te stel wat, aanvullend tot die huidige jeugweerbaarheidsprogram, kan verseker dat die jong seun en dogter by verlating van die skool weerbaar, in die volle betekenis van die woord, sal wees, met ander woorde, weerbaar na siel, gees en liggaam.

HOOFSTUK 5

DIE MENING EN HOUDING VAN ONDERWYSPERSONEEL TEENoor
LIGGAAMLIKE WEERBAARHEID

1. INLEIDENDE ORIËNTERING

In hierdie hoofstuk word die verwerking en interpretasie van die empiriese inligting wat deur middel van twee vraelyste versamel is, verskaf.

Die behoefte het ontstaan om vas te stel wat onderwyspersoneel se ingesteldheid is oor fisiese weerbaarheid en wat hulle siening is oor die huidige stand van sake ten opsigte van die jeugweerbaarheidsprogram.

Dit is nodig geag om die onderwysers te toets ten opsigte van die liggaamlike weerbaarheidssessies om te bepaal of hulle:

- * liggaamlike weerbaarheid as integrale deel van die mens se weerbaarheidstoerusting sien,
- * dink dat liggaamlike weerbaarheid deel moet uitmaak van die jeugweerbaarheidsprogram,
- * dink dat deur middel van liggaamlike weerbaarmaking die nadelige invloede van die moderne leefwyse geëlimineer kan word,
- * meen dat die skool 'n bydrae kan lewer tot nuttige vrye-tydse besteding wat liggaamlike weerbaarheid kan verhoog,
- * voorstanders is van massabetrokkenheid, deur sowel onderwysers as leerlinge, by liggaamlike weerbaarheidsaksies.

Dit was nodig om vas te stel hoe belangrik liggaamlike weerbaarheid vir die onderwysers is ten einde te bepaal of daar enige behoefte bestaan aan 'n konkrete liggaamlike weerbaarheidsprogram.

2. ONDERSOEKMETODE

Daar is uitgegaan van die standpunt dat onderwysers in die algemeen onkundig is oor liggaamlike weerbaarheid, aangesien aspirant-onderwysers geen onderrig in liggaamlike weerbaarheid ontvang het nie en daar ook geen sprake van 'n liggaamlike weerbaarheidsprogram by skole is nie.

Daar kan aanvaar word dat die onderwysers wat vir die Verdere Diploma in Onderwys: Jeugweerbaarheid aan die Onderwyskollege vir Verdere Opleiding inskryf onderwysers is wat 'n groter belangstelling in die saak van jeugweerbaarheid het. Daarom is hierdie onderwysers as teikengroep gekies.

Hierdie onderwysers neem as deel van die kursus in hulle tweede studiejaar die vak Fisiese en Geestesweerbaarheid wat die komponent Liggaamlike Weerbaarheid insluit. Hulle ontvang ook tydens 'n verpligte vakansiekursus 'n lesing oor liggaamlike weerbaarheid.

Vraelys A (bylae A) is gedurende Julie en November 1983 deur 306 onderwysers afkomstig van 145 verskillende primêre en 118 verskillende sekondêre skole van Transvaal voltooi.

Vraelys B (bylae B) is gedurende Julie 1984 deur 208 onderwysers afkomstig van ongeveer 160 verskillende skole in Transvaal voltooi.

3. DIE STATISTIESE VERWERKING VAN DIE GEGEWENS

Vraelys A is nie statisties ontleed om die verskille tussen groepe te probeer vasstel nie.

Vraelys B is statisties verwerk met behulp van 'n IBM-rekenaar van die Potchefstroomse Universiteit vir Christelike Hoër Onderwys. Verskille tussen die twee geslagte en die ouderdomsgroepe is met 'n BMDP7D-pakketprogram van die Universiteit van Kalifornië getoets. Verskille is as betekenisvol aanvaar

indien 'n peil van waarskynlikheid van nie meer as 5 % oorskry is nie. Die Student-Newman-keuls-toets is as ad hoc-toets gebruik in gevalle waar daar meer as twee groepe met mekaar vergelyk moes word.

4. ONTLEDING VAN VRAELYS A

Vir die invul van die vrae in vraelys A is die onderwysers versoek om vir die vrae, wat van toepassing op leerlinge is, 'n bepaalde klas leerling met wie hulle die vertroudeste is, te kies. Sodoende is die opinie van die onderwysers verkry oor meer as 6 000 primêre skoolleerlinge en 3 500 sekondêre skoolleerlinge.

Die onderwysers is versoek om met die voltooiing van vraelys A gebruik te maak van die volgende evalueringskaal en hulle siening (houding) daarvolgens te evalueer:

Uitstekend	Baie goed	Goed	Bevredigend	Onbevredigend	Swak
10,9	8	7	6,5	4	3,2,1

Wanneer tabel I bestudeer word, moet in aanmerking geneem word dat Fisiese Weerbaarheid een van die twee komponente van die jeugweerbaarheidsprogram op skool is en dat liggaamlike weerbaarheid en buitemurse aktiwiteite veronderstel is om deel van die fisiese weerbaarheidsprogram te wees. (Die ander komponent is Geestesweerbaarheid.)

Die afleidings wat uit tabel I gemaak kan word, is die volgende:

1. Met gemiddelde punte van 6,3; 6,5; 6,4 en 6,8 blyk dit dat dit die algemene siening van die onderwysers is dat die jeugweerbaarheidsprogram met die onderafdelings, fisiese weerbaarheid, liggaamlike weerbaarheid en buitemurse aktiwiteite, bevredigend by hulle skool aangebied word.

TABEL I: DIE ONDERWYSERS SE SIENING OOR DIE WYSE WAAROP DIE JEUGWEERBAARHEIDSPROGRAM EN ENKELE ONDER-
AFDELINGS DAARVAN BY HULLE SKOOL AANGEBIED WORD

	Jeugweerbaarheidsprogram				Fisiese Weerbaarheid				Liggaamlike Weerbaarheid				Buitemuurse Aktiwiteite			
	Aantal	Persentasie	Aantal	Persentasie	Aantal	Persentasie	Aantal	Persentasie	Aantal	Persentasie	Aantal	Persentasie	Aantal	Persentasie	Aantal	Persentasie
Uitstekend	21	6,7	70	22,9	12	3,9	82	26,8	18	5,6	87	28,4	22	7,1	110	35,6
Baie goed	49	16,0			70	22,9			69	22,6			88	28,8		
Goed	91	29,7	182	59,5	114	37,3	183	59,8	85	27,8	174	56,9	91	29,7	167	54,6
Bevredigend	91	29,7			69	22,6			89	29,1			76	24,8		
Onbevredigend	39	12,8	54	17,5	30	9,8	41	13,3	29	9,5	45	14,7	22	7,2	29	9,5
Swak	15	4,9			11	3,6			16	5,2			7	2,3		
TOTAAL	306	100	306	100	306	100	306	100	306	100	306	100	306	100	306	100
GEMIDDELDE PUNT	6,3				6,5				6,4				6,8			

2. Die meerderheid van die onderwysers is van mening dat die jeugweerbaarheidsprogram (59,5 %) sowel as die onderafdelings fisiese weerbaarheid (59,8 %), liggaamlike weerbaarheid (56,9 %) en buitemuurse aktiwiteite (54,6 %) bevredigend tot goed aangebied word.
3. Daar is selfs 'n verdere groot persentasie wat meen dat dit baie goed tot uitstekend aangebied word, naamlik die jeugweerbaarheidsprogram: 22,9 %, fisiese weerbaarheid: 26,8 %, liggaamlike weerbaarheid: 28,4 % en buitemuurse aktiwiteite: 36 %.
4. Die persentasie van 17,5 % wat meen dat die jeugweerbaarheidsprogram by hulle skool onbevredigend tot swak aangebied word, wil tog kommer en dui daarop dat daar ernstig weer na die saak gekyk moet word.
5. Dit is opmerklik dat die onderwysers van mening is dat weerbaarmaking beter plaasvind tydens die buitemuurse aktiwiteite as wat die geval is met die jeugweerbaarheidsprogram in sy geheel. Vergelyk die gemiddelde punt van 6,8 van buitemuurse aktiwiteite met die 6,3 van die jeugweerbaarheidsprogram. Daar is ook 'n veel groter getal, naamlik 110 (35,6 %) van die onderwysers, wat meen dat die buitemuurse program baie goed tot uitstekend aangebied word teenoor die 70 (22,9 %) wat dieselfde mening toegedaan is oor die jeugweerbaarheidsprogram. Ook die kleiner persentasie van 9,5 % teenoor 17,5 % wat dink dat dit onbevredigend tot swak is, is beduidend.
6. Hoewel liggaamlike weerbaarheid as program of selfs as deel van die fisiese weerbaarheidsprogram nie kurrikulêr op skool bepaal word nie, is dit verbasend om op te merk dat dit volgens die onderwysers in lyn met die ander weerbaarheidsgebeure plaasvind.

Met 'n gemiddelde punt van 6,4 meen die onderwysers dat dit

bevredigend geskied. Die oorgrote meerderheid 261 (84,5 %) meen dat dit bevredigend tot uitstekend plaasvind.

7. Die belangrikste afleiding wat uit tabel I gemaak kan word, is dat met gemiddelde punte van 6,3; 6,4; 6,5 en 6,8 daar ruim geleentheid vir verbetering is. Alhoewel die onderwysers grootliks hulle tevredenheid uitspreek en die genoemde programme as bevredigend beskou, meen skrywer dat die saak s6 belangrik is dat volkome tevredenheid nie verkry kan word voor die gemiddelde punt nie as uitstekend aangedui word nie.

Op die vroe wat die onderwysers se houding is oor hulle eie ingesteldheid asook die ingesteldheid van die skoolhoof, die ander personeel en die leerlinge oor die fisiese weerbaarsheidsprogram het die onderwysers gereageer soos in tabel II uiteengesit. Die volgende afleidings kan hieruit gemaak word:

1. Daar bestaan 'n redelike verskil tussen die verskillende groepe wat in tabel II ter sprake is oor die ingesteldheid teenoor die fisiese weerbaarsheidsprogram.

Die grootste verskil kom voor by die siening van die onderwysers oor hulle eie ingesteldheid teenoor dié van hulle medekollegas. Volgens die gemiddelde punte wat toegeken is volgens die evalueringskaal sien die onderwysers hulle eie ingesteldheid as goed (7,5) teenoor die redelik (5,6) van hulle kollegas. 'n Groot getal, naamlik 176 (57,2 %), van die respondente beskou hulle eie ingesteldheid as baie goed tot uitstekend, terwyl net 40 (13,1 %) die mening oor hul kollegas huldig. Aan die ander kant is daar 12 (3,9 %) wat erken dat hulle eie ingesteldheid onbevredigend tot swak is teenoor die 71 (23,2 %) wat meen dat die ingesteldheid van die ander personeel onbevredigend tot swak is.

2. Hoewel die onderwysers die skoolhoof se ingesteldheid teenoor die fisiese weerbaarsheidsprogram nie as heelte=

	Onderwysers wat vraelys= te voltooi het				Ander personeellede				Skoolhoof				Leerlinge			
	Aantal	Per sentasie	Aantal	Per sentasie	Aantal	Per sentasie	Aantal	Per sentasie	Aantal	Per sentasie	Aantal	Per sentasie	Aantal	Per sentasie	Aantal	Per sentasie
Uitstekend	61	19,9	176	57,2	5	1,6	40	13,1	51	16,7	137	44,8	19	6,2	87	28,4
Baie goed	115	37,6			35	11,4			86	28,1			68	22,2		
Goed	82	26,8	118	38,6	70	22,9	195	63,7	74	24,2	132	43,1	82	26,8	172	56,2
Bevredigend	36	11,8			125	40,9			58	19,0			90	29,4		
Onbevredigend	10	3,3	12	3,9	54	17,7	71	23,2	27	8,8	37	12,1	37	12,1	47	15,4
Swak	2	0,7			17	5,7			10	3,3			10	3,3		
TOTAAL	306	100	306	100	306	100	306	100	306	100	306	100	306	100	306	100
GEMIDDELDE PUNT	7,5				5,6				7,0				6,4			

mal so goed bestempel as hulle eie nie, is hulle daarmee tevrede dat dit goed is. (Die gemiddelde punt is 7,0.)

3. Met 'n gemiddelde puntetoekenning van 6,4 beskou hulle die leerlinge se ingesteldheid as redelik, maar nie so goed soos hulle eie en dié van die skoolhoof nie, maar tog beter as die ander personeel sh.
4. Die belangrikste afleiding wat uit die gegewens in tabel II uiteengesit is, gemaak kan word, is dat die oorgrote meerderheid onderwysers, skoolhoofde en leerlinge se ingesteldheid teenoor die fisiese weerbaarheidsprogram positief is. Die feit dat 294 (96 %) van die onderwysers hulle eie ingesteldheid as bevredigend en beter sien en 235 (76,8 %), 269 (87,9 %) en 259 (84,6 %) van hulle die ander personeel, skoolhoofde en leerlinge respektiewelik ook as bevredigend en beter beskou, beaam hierdie afleiding.
5. Die gemiddelde punte, van veral 5,6 van die ander personeel en 6,4 van die leerlinge, dui daarop dat daar baie geleentheid tot verbetering bestaan. Skrywer sou graag wou sien dat die ingesteldheid van alle betrokkenes by die fisiese weerbaarheidsprogram as baie goed en uitstekend bestempel kan word.

Die afleidings wat uit tabel III gemaak kan word, is die volgende:

1. Met slegs 5 (1,6 %) van die onderwysers wat hulle gesondheid as onbevredigend tot swak bestempel, is dit duidelik dat die onderwysers gelukkig is om goeie gesondheid te geniet. Die meerderheid, naamlik 174 (56,9 %) bestempel hulle gesondheidstoestand selfs as baie goed tot uitstekend.
2. Dit is opmerklik dat die gemiddelde puntetoekenning vir die gesondheidstoestand en die wyse waarop die

TABEL III: DIE ONDERWYSERS SE SIENING OOR HULLE EIE GESONDHEIDSTOESTAND ASOOK OOR DIE UIT-
LEWING VAN GESONDE LEWENSGEWOONTES DEUR HULSELF SOWEL AS DEUR DIE LEERLINGE

	Gesondheidstoestand van onderwysers				Handhawing van gesonde lewensgewoontes deur onderwysers				Handhawing van gesonde lewensgewoontes deur leerlinge			
	Aantal	Persentasie	Aantal	Persentasie	Aantal	Persentasie	Aantal	Persentasie	Aantal	Persentasie	Aantal	Persentasie
Uitstekend	69	22,6	174	56,9	26	8,5	141	46,1	4	1,3	42	13,7
Baie goed	105	34,3			115	37,6			38	12,4		
Goed	92	30,0	127	41,5	108	35,3	156	51,0	115	37,6	232	75,8
Bevredigend	35	11,4			48	15,7			117	38,2		
Onbevredigend	3	1,0	5	1,6	7	2,3	9	2,9	24	7,8	32	10,5
Swak	2	0,7			2	0,7			8	2,6		
TOTAAL	306	100	306	100	306	100	306	100	306	100	306	100
GEMIDDELDE PUNT	7,6				7,3				6,3			

onderwysers gesonde lewensgewoontes handhaaf slegs 0,3 verskil (7,6 - 7,3).

3. Oor die algemeen is die onderwysers tevrede dat hulle gesonde lewensgewoontes goed (7,3) handhaaf en dat die leerlinge dit bevredigend (6,2) doen.
4. Daar bestaan 'n groot verskil in die siening van die onderwysers oor hoe hulle gesonde lewensgewoontes handhaaf teenoor die wyse waarop die leerlinge dit doen. So is daar byvoorbeeld 26 (8,5 %) onderwysers wat meen dat hulle gesonde lewensgewoontes uitstekend handhaaf teenoor 4 (1,3 %) wat meen dat die leerlinge dit uitstekend handhaaf en daar is 9 (2,9 %) onderwysers wat meen dat hulle dit onbevredigend tot swak handhaaf teenoor die 32 (10,5 %) wat van mening is dat die leerlinge dit swak en onbevredigend handhaaf.
5. Met die houding van die onderwysers dat slegs 13,7 % van die leerlinge gesonde lewensgewoontes baie goed tot uitstekend handhaaf, is dit duidelik dat daar ruimte tot verbetering bestaan.

Die afleidings wat uit die gegewens wat in tabel IV uiteengesit is, gemaak kan word is die volgende:

1. Die onderwysers is oor die algemeen tevrede met die mate waarin hulle bewegings doeltreffend kan uitvoer, asook oor hulle uithouvermoë, met ander woorde, oor hoe hulle spanning as gevolg van volgehoue oefening kan verdur. Die gemiddelde punte van 7,2 en 7,1 dui aan dat hulle meen dat hulle beweeglikheid en uithouvermoë goed is.
2. Daar bestaan 'n groot korrelasie in die siening van die onderwysers oor hulle beweeglikheid en uithouvermoë.

MENING OOR DIE FIKSHEID VAN DIE LEERLINGE

	Beweeglikheid				Uithouvermoë				Fiksheidspeil van onderwysers				Fiksheidspeil van leerlinge			
	Aantal	Perzentasie	Aantal	Perzentasie	Aantal	Perzentasie	Aantal	Perzentasie	Aantal	Perzentasie	Aantal	Perzentasie	Aantal	Perzentasie	Aantal	Perzentasie
Uitstekend	39	12,7	139	45,4	39	12,8	142	46,4	20	6,5	96	28,1	5	1,6	58	19,0
Baie goed	100	32,7			103	33,7			66	21,6			53	17,3		
Goed	101	33,0	153	50,0	88	28,8	150	49,0	102	33,3	195	63,7	107	35,0	211	69,0
Bevredigend	52	17,0			62	20,5			93	30,4			104	34,0		
Onbevredigend	10	3,3	14	4,6	12	3,9	14	4,6	23	7,5	25	8,2	32	10,5	37	12,1
Swak	4	1,3			2	0,7			2	0,7			5	1,6		
TOTAAL	306	100	306	100	306	100	306	100	306	100	306	100	306	100	306	100
GEMIDDELDE PUNT	7,2				7,1				6,6				6,3			

3. Slegs 14 (4,6 %) van die onderwysers meen dat hulle beweeg-
likheid en uithouvermoë swak en onbevredigend is teenoor
292 (95,4 %) wat meen dat dit bevredigend en beter is.
4. Wanneer dit kom by die siening van die onderwysers oor
hulle fiksheidspeil is dit opmerklik dat hulle dit laer
gradeer as die vorige twee liggaamlike vermoëns, maar dit no-
as bevredigend (gemiddelde punt 6,6) sien.

Die grootste persentasie van die onderwysers, naamlik
63,7 % sien hulle fiksheidspeil as bevredigend tot goed,
terwyl 21,6 % dit as baie goed en 6,5 % dit as uitste-
kend bestempel. Daar is 7,5 % van die onderwysers wat
dit as onbevredigend en slegs 0,7 % (2) wat dit as swak
sien.

Let wel: Wanneer na die bostaande inligting gekyk word,
moet dit in aanmerking geneem word dat 262, met ander
woorde 85,6 % van die onderwysers jonger as 40 jaar is.

5. Dit is interessant dat die onderwysers die fiksheidspeil
van die leerlinge as laer bestempel as hulle eie. (Gemid-
delde punt van die onderwysers is 6,6 en van die leer-
linge 6,3.) Die meerderheid van die onderwysers (69 %)
sien die leerlinge se fiksheidspeil as bevredigend (34 %)
en as goed (35 %).

Die afleidings wat uit tabel V gemaak kan word, is die vol-
gende:

1. Die houding wat die onderwysers inneem ten opsigte van
hulle eie liggaamsbeeld is oor die algemeen goed - dit
volgens die gemiddelde punt van 7,3 - terwyl hulle meen
dat die liggaamsbeeld wat die leerlinge het, bevredigend
is - gemiddelde punt 6,7. Die oorgrote meerderheid van
die onderwysers, naamlik 296 of 96,7 %, sê dat hulle hou-
ding teenoor hulle eie liggaamsbeeld bevredigend en be-
ter is, terwyl 290 of 94,8 % van hulle dié mening toege-
daan is oor die houding wat die leerlinge oor hulle

TABEL V: DIE ONDERWYSERS SE HOUDING TEENoor HULLE EIE LIGGAAMSBEELD SOWEL AS HULLE SIENING VAN DIE HOUDING VAN DIE LEERLINGE TEENoor HULLE LIGGAAMSBEELD

	Liggaamsbeeld van onderwyser				Liggaamsbeeld van leerlinge			
	Aantal	Persentasie	Aantal	Persentasie	Aantal	Persentasie	Aantal	Persentasie
Uitstekend	52	17,0	151	49,4	8	2,6	78	25,5
Baie goed	99	32,4			70	22,9		
Goed	92	30,0	145	47,4	122	39,9	212	69,3
Bevredigend	53	17,3			90	29,4		
Onbevredigend	6	2,0	10	3,3	13	4,3	16	5,2
Swak	4	1,3			3	1,0		
TOTAAL	306	100	306	100	306	100	306	100
GEMIDDELDE PUNT	7,3				6,7			

liggaamsbeeld het.

2. Amper die helfte van die onderwysers (49,4 %) handhaaf 'n baie goeie (32,4 %) en 'n uitstekende (17 %) liggaamsbeeld, terwyl ongeveer 'n kwart van hulle (25,5 %) meen dat die leerlinge 'n baie goeie (22,9 %) en 'n uitstekende liggaamsbeeld (2,6 %) het.

5. ONTLEDING VAN VRAELYS B

Vir die invul van vraelys B is die onderwysers versoek om die belangrigheidsgraad van die verskillende aspekte wat gevra is op 'n vyfpuntskaal aan te dui, naamlik:

Uiters belangrik	Baie belangrik	Belangrik	Minder belangrik	Nie belang= rik nie
5	4	3	2	1

TABEL VI: DIE UITEENSETTING VOLGENS GESLAG EN OUDERDOM
VAN DIE RESPONDENTE WAT VRAELYSTE VOLTOOI
HET

	Geslag		Ouderdom			Totaal
	Manlik	Vroulik	20-29 jaar	30-39 jaar	40-45 jaar	
Getal	107	101	110	67	31	208
Persentasie	51,4 %	48,6 %	52,9 %	32,2 %	14,9 %	100

Let wel: Volgens die statistiese ontleding verskil die gemiddelde ouderdomme van die mans en dames nie betekenisvol nie. Indien ouderdom 'n faktor sou wees, kan dit nou geïgnoreer word. Die ouderdomsgroepe in die volgende tabelle word dus nie in manlik en vroulik ook aangedui nie. $P = 0,9139$.

Die reaksie van die onderwysers oor hoe belangrik hulle dit beskou dat kinders liggaamlik weerbaar gemaak moet word, word in tabel VII uiteengesit.

Die tabel bied die respons van die manlike en vroulike respondente gesamentlik en afsonderlik aan, terwyl dit ook aantoon hoe die onderwysers in hulle verskillende ouderdomsgroepe respondeer.

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel VII gemaak kan word, is die volgende:

TABEL VII: DIE HOUDING VAN DIE ONDERWYSERS OOR DIE LIGGAAMLIKE WEERBAARMAKING VAN KINDERS

			Nie belangrik nie 1	Minder belang- rik 2	Belangrik 3	Baie belangrik 4	Uiters be- langrik 5	TOTAAL	Gemiddelde punt
GESLAG	Manlik	GETAL	0	0	1	24	82	107	4,755
		Persentasie	0	0	0,9	22,4	76,6	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	0,5	11,5	39,4	51,4	
	Vroulik	GETAL	0	0	2	25	74	101	4,713
		Persentasie	0	0	2,0	24,8	73,3	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	1,0	12,0	35,6	48,6	
OUDERDOM	20-29 jr.	GETAL	0	0	1	22	87	110	4,782
		Persentasie	0	0	0,9	20,0	79,1	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	0,5	10,6	41,8	52,9	
	30-39 jr.	GETAL	0	0	0	17	50	67	4,746
		Persentasie	0	0	0	25,4	74,6	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	0	8,2	24,0	32,2	
	40-59 jr.	GETAL	0	0	2	10	19	31	4,548
		Persentasie	0	0	6,5	32,3	61,3	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	1,0	4,8	9,1	14,9	
MANS EN DAMES		GETAL	0	0	3	49	156	208	4,736
		Persentasie	0	0	1,4	23,6	75,0	100	

1. Dit is duidelik dat die onderwysers die noodsaaklikheid van liggaamlike weerbaarheid insien, aangesien 51 die onderwysers (100 %) dit as belangrik (1,4 %), baie belangrik (23,6 %) en uiters belangrik (75,0 %) bestempel.
2. Die gemiddelde punt van 4,736 (uit 'n maksimum van 5) bevestig die erns van die onderwysers met die saak van liggaamlike weerbaarheid.
3. Op die 5 %-peil van betekenis voel die jongste groep onderwysers (20-29 jaar) betekenisvol anders as die oudste groep (40-59 jaar). $P = 0,0495$.

Die gemiddelde punt van 4,782 van die jongste groep is beduidend hoër as dié van die oudste groep van 4,548 wat aantoon dat die jonger onderwysers ernstiger oor die saak van liggaamlike weerbaarheid voel as die oueres. Daar is die hoë persentasie van 79,1 % van die jonger onderwysers wat dit as uiters belangrik bestempel dat kinders liggaamlik weerbaar gemaak moet word.

4. Daar bestaan nie 'n beduidende verskil in die siening van mans en dames nie. $P = 0,5273$.

Die reaksie van die onderwysers oor hoe belangrik hulle dit beskou dat die onderwyser self ook liggaamlik weerbaar moet wees, word in tabel VIII uiteengesit.

Die tabel bied die respons van die manlike en vroulike respondente gesamentlik en afsonderlik aan, terwyl dit ook aantoon hoe die onderwysers in hulle verskillende ouderdomsgroepe respondeer.

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel VIII gemaak kan word, is die volgende:

			Nie belangrik nie 1	Minder belang= rik 2	Belangrik 3	Bele belang= rik 4	Uiters belang= rik 5	TOTAAL	Gemiddelde Punt
GESLAG	MANLIK	GETAL	0	1	11	30	65	107	4,481
		Persentasie	0	0,9	10,3	28,0	60,7	100	
		% t.o.v. totaal	0	0,5	5,3	14,4	31,3	51,4	
	VROULIK	GETAL	0	0	5	34	62	101	4,564
		Persentasie	0	0	5,0	33,7	61,4	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	2,4	16,3	29,8	48,6	
OUDERDOM	20-29 jr.	GETAL	0	0	2	32	76	110	4,673
		Persentasie	0	0	1,8	29,1	69,1	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	1,0	15,4	36,5	52,9	
	30-39 jr.	GETAL	0	1	8	20	38	67	4,418
		Persentasie	0	1,5	11,9	29,9	56,7	100	
		% t.o.v. totaal	0	0,5	3,8	9,6	18,3	32,2	
	40-59 jr.	GETAL	0	0	6	12	13	31	4,226
		Persentasie	0	0	19,4	38,7	41,9	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	2,9	5,8	6,3	14,9	
MANS EN DAMES		GETAL	0	1	16	64	127	208	4,524
		Persentasie	0	0,5	7,7	30,8	61,1	100	

1. Met die uitsondering van een van die onderwysers (0,5 %) beskou al die onderwysers (99,5 %) dit as belangrik (7,7 %), baie belangrik (30,8 %) en uiters belangrik (61,1 %) dat onderwysers self ook liggaamlik weerbaar moet wees.
2. Die gemiddelde punt van 4,524 bevestig dit dat die respondente dit as baie belangrik beskou dat onderwysers liggaamlik weerbaar moet wees.
3. Op die 1 %-peil van betekenis voel die jongste groep onderwysers anders as die oudste groep en op die 5 %-peil van betekenis voel die jongste groep betekenisvol anders as die twee ouer groepe. Die gemiddelde punt van 4,673 van die jongste groep teenoor die 4,418 van die middelste groep (30-39 jaar) en die 4,226 van die oudste groep dui aan dat hulle ernstiger daaroor voel dat onderwysers self ook liggaamlik weerbaar moet wees. $P = 0,0009$.
4. Daar bestaan geen beduidende verskil in die siening van die mans en die dames nie. $P = 0,3655$.

Die reaksie van die onderwysers oor die vraag hoe belangrik die onderwysers dit beskou dat die skool 'n rol moet speel in die liggaamlike weerbaarmaking van die kind word in tabel IX uiteengesit.

Die tabel bied die respons van die manlike en vroulike respondente gesamentlik en afsonderlik aan, terwyl dit ook aantoon hoe die onderwysers in hulle verskillende ouderdomsgroepe respondeer.

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel IX gemaak kan word, is die volgende:

1. Al die onderwysers (100 %) is van mening dat die skool 'n bydrae tot liggaamlike weerbaarheid moet lewer. Die

			Nie belangrik nie 1	Minder belang- rik 2	Belangrik 3	Bele belangrik 4	Uiters belang- rik 5	TOTAAL	Gemiddelde punt
GESLAG	MANLIK	GETAL	0	0	5	40	62	107	4,528
		Persentasie	0	0	4,7	37,4	57,9	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	2,4	19,2	29,8	51,4	
	VROULIK	GETAL	0	0	4	40	57	101	4,525
		Persentasie	0	0	4,0	39,6	56,4	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	1,9	19,2	27,4	48,6	
OUDERDOM	20-29 jr.	GETAL	0	0	3	43	64	110	4,555
		Persentasie	0	0	2,7	39,1	58,2	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	1,4	20,7	30,8	52,9	
	30-39 jr	GETAL	0	0	4	24	39	67	4,522
		Persentasie	0	0	6,0	35,8	58,2	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	1,9	11,5	18,8	32,2	
	40-59 jr.	GETAL	0	0	2	13	16	31	4,452
		Persentasie	0	0	6,5	41,9	51,6	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	1,0	6,3	7,7	14,9	
MANS EN DAMES		GETAL	0	0	9	80	119	208	4,529
		Persentasie	0	0	4,3	38,5	57,2	100	

meeste onderwysers (57,2 %) beskou dit as uiters belangrik, terwyl 4,3 % dit as belangrik en 38,5 % dit as baie belangrik beskou.

2. Die gemiddelde punt van 4,529 toon aan dat die onderwysers oor die algemeen dit as baie belangrik beskou dat die skool 'n rol moet speel in die liggaamlike weerbaarmaking van die kind.
3. Daar bestaan eenstemmigheid tussen die mans en dames sowel as tussen die verskillende ouderdomsgroepe, oor die saak. Geslag: $P = 0,9651$, ouderdom: $P = 0,681$.

Die reaksie van die onderwysers oor die vraag hoe belangrik die onderwysers dit beskou dat liggaamlike weerbaarmaking reeds by die kleuter moet begin, word in tabel X uiteengesit.

Die tabel bied die respons van die manlike en vroulike respondente gesamentlik en afsonderlik aan, terwyl dit ook aantoon hoe die onderwysers in hulle verskillende ouderdomsgroepe respondeer.

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel X gemaak kan word, is die volgende:

1. Die oorgrote meerderheid van die onderwysers (97,1 %) beskou dit as belangrik (10,1 %), baie belangrik (38,5 %) en uiters belangrik (48,6 %) dat kinders reeds van hulle kleuterjare af liggaamlik weerbaar gemaak moet word.
2. Die gemiddelde punt van 4,327 toon aan dat die onderwysers oor die algemeen dit as baie belangrik beskou dat kleuters liggaamlik weerbaar gemaak moet word.
3. Op sowel die 5 %- as die 1 %-peil van betekenis het die mans en dames betekenisvol verskil oor die liggaamlike weerbaarmaking van kinders. $P = 0,0017$.
gemiddelde punt van 4,495 is dit duidelik dat die dames

			Nie belangrik nie 1	Minder belang= rik 2	Belangrik 3	Baie belang= rik 4	Uiters belang= rik 5	TOTAAL	Gemiddelde punt
GESLAG	MANLIK	GETAL	0	6	15	41	45	107	4,160
		Persentasie	0	5,6	14,0	38,3	42,1	100	
		% t.o.v. totaal	0	2,9	7,2	19,7	21,6	51,4	
	VROULIK	GETAL	0	0	6	39	56	101	4,495
		Persentasie	0	0	5,9	38,6	55,4	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	2,9	18,8	26,9	48,6	
OUDERDOM	20-29 jr.	GETAL	0	5	11	42	52	110	4,282
		Persentasie	0	4,5	10,0	38,2	47,3	100	
		% t.o.v. totaal	0	2,4	5,3	20,2	25,0	52,9	
	30-29 jr.	GETAL	0	1	6	25	35	67	4,403
		Persentasie	0	1,5	9,0	37,3	52,2	100	
		% t.o.v. totaal	0	0,5	2,9	12,0	16,8	32,2	
	40-59 jr.	GETAL	0	0	4	13	14	31	4,323
		Persentasie	0	0	12,9	41,9	45,2	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	1,9	6,3	6,7	14,9	
MANS EN DAMES		GETAL	0	6	21	80	101	208	4,327
		Persentasie	0	2,9	10,1	38,5	48,6	100	

ernstiger daaroor voel as die mans (wie se gemiddelde punt 4,16 is) dat kleuters liggaamlik weerbaar gemaak word.

4. Daar is selfs ses van die mans (5,6 %) wat dit as minder belangrik bestempel dat kleuters liggaamlik weerbaar gemaak moet word, terwyl al die dames (100 %) dit as belangrik (5,9 %), baie belangrik (38,6 %) en uiters belangrik (55,4 %) bestempel.
5. Daar is nie 'n beduidende verskil in die verskillende ouderdomsgroepe hieroor nie. $P = 0,6016$.

Die reaksie van die onderwysers oor die vraag hoe belangrik hulle dit ag dat die onderwysowerhede 'n inset tot liggaamlike weerbaarheid moet lewer, word in tabel XI uiteengesit.

Die tabel bied die respons van die manlike en vroulike respondente gesamentlik en afsonderlik aan, terwyl dit ook aantoon hoe die onderwysers in hulle verskillende ouderdomsgroepe respondeer.

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel XI gemaak kan word, is die volgende:

1. Met die uitsondering van een man (wat 0,5 % ten opsigte van die totale getal respondente uitmaak) is al die onderwysers (99,5 %) ten gunste daarvan dat die onderwysowerhede 'n inset tot liggaamlike weerbaarheid moet lewer.
2. Met 'n gemiddelde punt van 4,351 is dit duidelik dat die onderwysers dit oor die algemeen as baie belangrik beskou dat die onderwysowerhede leiding ten opsigte van liggaamlike weerbaarheid moet verskaf. Die oorgrote meerderheid van die onderwysers (89,5 %) bestempel dit as baie (43,3 %) en uiters belangrik (46,2 %).
3. Daar bestaan eenstemmigheid hieroor tussen die mans en dames, sowel as tussen die verskillende ouderdomsgroepe. Geslag: $P = 0,3198$, ouderdom: $P = 0,5406$.

TABEL XI: DIE ONDERWYSERS SE HOUDING OOR DIE GEDAGTE DAT DIE ONDERWYSOWERHEDE 'N INSET TOT LIGGAAMLIKE WEERBAARHEID
MOET LEWER

			Nie belangrik nie 1	Minder belang= rik 2	Belangrik 3	Baie belangrik 4	Uiters belang= rik 5	TOTAAL	Gemiddelde punt
GESLAG	MANLIK	GETAL	0	1	14	43	49	107	4,302
		Persentasie	0	0,9	13,1	40,2	45,8	100	
		% t.o.v. totaal	0	0,5	6,7	20,7	23,6	51,4	
	VROULIK	GETAL	0	0	7	47	47	101	4,396
		Persentasie	0	0	6,9	46,5	46,5	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	3,4	22,6	22,6	48,6	
OUDERDOM	20-29 jr.	GETAL	0	0	9	51	50	110	4,373
		Persentasie	0	0	8,2	46,4	45,5	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	4,3	24,5	24	52,9	
	30-39 jr.	GETAL	0	1	6	27	33	67	4,373
		Persentasie	0	1,5	9,0	40,3	49,3	100	
		% t.o.v. totaal	0	0,5	2,9	13,0	15,9	32,2	
	40-59 jr.	GETAL	0	0	6	12	13	31	4,226
		Persentasie	0	0	19,4	38,7	41,9	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	2,9	5,8	6,3	14,9	
MANS EN DAMES		GETAL	0	1	21	90	96	208	4,351
		Persentasie	0	0,5	10,1	43,3	46,2	100	

Die reaksie van die onderwysers oor die vraag hoe belangrik hulle dit beskou dat verskillende persone in die onderwys 'n bydrae tot liggaamlike weerbaarheid moet lewer word in tabel XII uiteengesit.

Die tabel bied die respons van die onderwysers gesamentlik aan.

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel XII gemaak kan word, is die volgende:

1. Met gemiddelde punte wat wissel van 3,654 tot 4,668 is dit duidelik dat die onderwysers al die genoemde persone se bydraes tot liggaamlike weerbaarheid as essensieel beskou.
2. Die algemene siening van die onderwysers is dat die bydrae van die liggaamsopvoedingsonderwyser, die sportonderwyser, die gesondheidsopvoedingsonderwyser, die departementshoof: opvoedkundige leiding, die skoolhoof en die adjunk-hoof baie belangrik is, terwyl die voog-/klasonderwyser, die godsdiensonderwyser en die algemene vakonderwyser se bydrae as belangrik beskou word.
3. Die meerderheid (meer as 50 %) van die onderwysers beskou al die persone se bydraes tot liggaamlike weerbaarheid as baie en uiters belangrik en wel soos volg:

1. Liggaamsopvoedingsonderwyser	(4,668) - 96,2
2. Sportonderwyser	(4,596) - 97,1
3. Gesondheidsopvoedingsonderwyser	(4,437) - 88,4
4. Departementshoof: opvoedkundige leiding	(4,394) - 84,2
5. Skoolhoof	(4,159) - 74,5
6. Adjunk-hoof	(4,067) - 73,1
7. Voog-/klasonderwyser	(3,899) - 66,3
8. Godsdiensonderwyser	(3,894) - 64,4
9. Vakonderwyser	(3,654) - 57,7

(Gerangskik in volgorde van belangrikheid volgens die gemiddeld

		Nie belangrik nie 1	Minder belang- rik 2	Belangrik 3	Baie belangrik 4	Uiters belang- rik 5	TOTAAL	Gemiddelde punt
a. Liggaamsopvoedingsonderwyser	GETAL	0	0	8	53	147	208	4,668
	Persentasie	0	0	3,8	25,5	70,7	100	
b. Sportonderwyser	GETAL	0	0	6	72	130	208	4,596
	Persentasie	0	0	2,9	34,6	62,5	100	
c. Voog-/klasonderwyser	GETAL	0	11	59	78	60	208	3,899
	Persentasie	0	5,3	28,4	37,5	28,8	100	
d. Godsdiensonderwyser	GETAL	2	21	51	57	77	208	3,894
	Persentasie	1,0	10,1	24,5	27,4	37,0	100	
e. Vakonderwyser	GETAL	2	25	61	75	45	208	3,654
	Persentasie	1,0	12,0	29,3	36,1	21,6	100	
f. Skoolhoof	GETAL	1	10	42	57	98	208	4,159
	Persentasie	0,5	4,8	20,2	27,4	47,1	100	
g. Adjunk-hoof	GETAL	2	14	40	64	88	208	4,067
	Persentasie	1,0	6,7	19,2	30,8	42,3	100	
h. Departementshoof: opvoed= kundige leiding	GETAL	1	4	28	54	121	208	4,394
		0,5	1,9	13,5	26,0	58,2	100	
i. Gesondheidsopvoedings= onderwyser	GETAL	0	3	21	66	118	208	4,437
	Persentasie	0	1,4	10,1	31,7	56,7	100	

punte soos tussen hakies aangedui.)

4. Dit blyk dat die liggaamsopvoedings- en sportonderwyser se bydrae as die noodsaaklikste beskou word vir die bevordering van liggaamlike weerbaarheid.

Die reaksie van die onderwysers oor hoe belangrik hulle dit beskou dat die seun deur die skool voorberei moet word vir militêre diensplig, word in tabel XIII uiteengesit.

Die tabel bied die respons van die manlike en vroulike respondente gesamentlik en afsonderlik aan terwyl dit ook aantoon hoe die onderwysers in hulle verskillende ouderdomsgroepe reageer.

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel XIII gemaak kan word, is die volgende:

1. Die oorgrote meerderheid van die onderwysers (95,7 %) meen dat dit belangrik (13,0 %), baie belangrik (31,7 %) en uiters belangrik (51,0 %) is dat die skool 'n rol moet speel in die voorbereiding van die seun vir militêre diensplig.
2. Die gemiddelde punt van 4,284 dui ook aan dat die onderwysers oor die algemeen ten gunste daarvan is en dit ook as baie belangrik beskou dat die skool die seun moet voorberei vir militêre diensplig.
3. Op die 5 %-peil van betekenis voel die dames anders as die mans oor die saak, $P = 0,0207$. Met 'n gemiddelde punt van 4,426 (teenoor die 4,142 van die mans) is dit veral die dames wat meen dat die skool 'n belangrike bydrae te lewer het in dié verband. Daar is ook geen dame wat meen dat dit minder belangrik of glad nie belangrik is nie, terwyl nege van die mans (8,4 %) meen dat die skool nie 'n funksie het in die voorbereiding van die seun vir militêre diensplig nie.

			Nie belangrik nie 1	Minder belang= rik 2	Belangrik 3	Baie belangrik 4	Uiters belang= rik 5	TOTAAL	Gemiddelde punt
GESLAG	MANLIK	GETAL	2	7	16	30	52	107	4,142
		Persentasie	1,9	6,5	15,0	28,0	48,6	100	
		% t.o.v. totaal	1,0	3,4	7,7	14,4	25,0	51,4	
	VROULIK	GETAL	0	0	11	36	54	101	4,426
		Persentasie	0	0	10,9	35,6	53,5	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	5,3	17,3	26,0	48,6	
OUDERDOM	20-29 jr.	GETAL	0	5	13	35	57	110	4,309
		Persentasie	0	4,5	11,8	31,8	51,8	100	
		% t.o.v. totaal	0	2,4	6,3	16,8	27,5	52,9	
	30-39 jr.	GETAL	2	2	9	22	32	67	4,194
		Persentasie	3,0	3,0	13,4	32,8	47,8	100	
		% t.o.v. totaal	1,0	1,0	4,3	10,6	15,4	32,2	
	40-59 jr.	GETAL	0	0	5	9	17	31	4,387
		Persentasie	0	0	16,1	29,0	54,8	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	2,4	4,3	8,2	14,9	
MANS EN DAMES		GETAL	2	7	27	66	106	208	4,284
		Persentasie	1,0	3,4	13,0	31,7	51,0	100	

4. Daar bestaan nie 'n beduidende verskil tussen die verskillende ouderdomsgroepe oor die saak nie. $P = 0,5509$.

Die reaksie van die onderwysers oor die vraag hoe belangrik hulle dit beskou dat kinders 'n behoefte aan die voorbeeld van 'n liggaamlik-weerbare onderwyser het, word in tabel XIV weer-gegee.

Die tabel bied die respons van die manlike en vroulike respondente gesamentlik en afsonderlik aan, sowel as die respons van die onderwysers in hulle verskillende ouderdomsgroepe.

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel XIV gemaak kan word, is die volgende:

1. Al die onderwysers (100 %) meen dat die voorbeeld van 'n liggaamlik-weerbare onderwyser essensieel is. Die meerderheid (58,7 %) is van mening dat dit uiters belangrik is, terwyl 32,7 % van die onderwysers meen dit is baie belangrik en die orige 8,7 % dit nogtans as belangrik beskou.
2. Die gemiddelde punt van 4,5 bevestig bostaande standpunt en dui aan dat die onderwysers dit oor die algemeen as baie belangrik beskou dat die leerlinge behoefte aan 'n liggaamlik-weerbare onderwyser het.
3. Daar bestaan eenstemmigheid tussen die mans en die dames, en ook tussen die verskillende ouderdomsgroepe hieroor.
Geslag: $P = 0,0991$, ouderdom: $P = 0,4400$.

Die reaksie van die onderwysers oor hoe belangrik hulle dit beskou dat onderwysers wat vir liggaamlike weerbaarheid verantwoordelik is 'n kundige (spesialis, opgeleide) sal wees, word in tabel XV uiteengesit.

Die tabel bied die respons van die manlike en vroulike respondente gesamentlik en afsonderlik aan, terwyl dit ook aantoon hoe die onderwysers in hulle verskillende ouderdomsgroepe

TABEL XIV: DIE ONDERWYSERS SE HOUDING OOR DIE BEHOEFTE WAT KINDERS HET AAN DIE VOORBEELD VAN 'N LIGGAAMLIK-WEERBARE

ONDERWYSER

			Nie belangrik nie 1	Minder belang= rik 2	Belangrik 3	Baie belangrik 4	Uiters belang= rik 5	TOTAAL	Gemiddelde punt
GESLAG	MANLIK	GETAL	0	0	13	35	59	107	4,425
		Persentasie	0	0	12,1	32,7	55,1	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	6,3	16,8	28,4	51,4	
	VROULIK	GETAL	0	0	5	33	63	101	4,574
		Persentasie	0	0	5,0	32,7	62,4	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	2,4	15,9	30,3	48,6	
OUDERDOM	20-29 jr.	GETAL	0	0	8	33	69	110	4,55
		Persentasie	0	0	7,3	30,0	62,7	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	3,8	15,9	33,2	52,9	
	30-39 jr.	GETAL	0	0	8	22	37	67	4,433
		Persentasie	0	0	11,9	32,8	55,2	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	3,8	10,6	17,8	32,2	
	40-59 jr.	GETAL	0	0	2	13	16	31	4,452
		Persentasie	0	0	6,5	41,9	51,6	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	1,0	6,3	7,7	14,9	
MANS EN DAMES		GETAL	0	0	18	68	122	208	4,500
		Persentasie	0	0	8,7	32,7	58,7	100	

respondeer.

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel XV gemaak kan word, is die volgende:

1. Met die uitsondering van drie van die dames (wat 1,4 % van die totaal uitmaak) beskou al die onderwysers (98,6 %) dit as noodsaaklik dat die onderwysers wat liggaamlike weerbaarheid op skool hanteer kundiges of spesialiste moet wees.
2. Meer as die helfte van die onderwysers (54,5 %) beskou dit as uiters belangrik, terwyl 'n verdere 32,7 % dit as baie belangrik en 11,1 % dit as belangrik beskou dat liggaamlike weerbaarheidsonderwysers kundiges op dié terrein moet wees.
3. Die gemiddelde punt van 4,409 toon ook aan dat die onderwysers oor die algemeen dit as baie belangrik beskou.
4. Op die 5 %-peil van betekenis verskil die ouer groep onderwysers (40-59 jaar) beduidend van die ander twee groepe. $P = 0,0121$. Hoewel hulle gemiddelde punt van 4,056 tog aantoon dat hulle dit as baie belangrik beskou dat liggaamlike weerbaarheidsonderwysers spesialiste moet wees, is dit opmerklik laer as die gemiddelde punte van die jonger groepe (20-29 jaar = 4,427, 30-39 jaar = 4,537).
5. Daar bestaan nie 'n verskil in die siening van die mans en dames nie. $P = 0,3076$.

Die reaksie van die onderwysers oor die belangrikheid van liggaamlike weerbaarheid vir die algemene vorming van kinders tot volwassenheid word in tabel XVI uiteengesit.

Die tabel bied die respons van die manlike en vroulike respondente gesamentlik en afsonderlik aan, asook die reaksie van die onderwysers in hulle verskillende ouderdomsgroepe.

TABEL XV: DIE ONDERWYSERS SE HOUDING OOR DIE VEREISTE DAT ONDERWYSERS WAT VERANTWOORDELIK IS VIR LIGGAAMLIKE

WEERBAARHEID KUNDIGES SAL WEES

			Nie belangrik nie 1	Minder belang= rik 2	Belangrik 3	Baie belangrik 4	Uiters belang= rik 5	TOTAAL	Gemiddelde punt
GESLAG	MANLIK	GETAL	0	0	12	14	61	107	4,462
		Persentasie	0	0	11,2	31,8	57,0	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	5,8	16,3	29,3	51,4	
	VROULIK	GETAL	0	3	34	53	101	4,356	
		Persentasie	0	3,0	10,9	33,7	52,5		100
		% t.o.v. totaal	0	1,4	5,3	16,3	25,5		48,6
OUDERDOM	20-29 jr.	GETAL	0	2	9	39	60	110	4,427
		Persentasie	0	1,8	8,2	35,5	54,5	100	
		% t.o.v. totaal	0	1,0	4,3	18,8	28,8	52,9	
	30-39 jr.	GETAL	0	0	5	21	41	67	4,537
		Persentasie	0	0	7,5	31,3	61,2	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	2,4	10,1	19,7	32,2	
	40-59 jr.	GETAL	0	1	9	8	13	31	4,056
		Persentasie	0	3,2	29,0	25,8	41,9	100	
		% t.o.v. totaal	0	0,5	4,3	3,8	6,3	14,9	
MANS EN DAMES		GETAL	0	3	23	68	114	208	4,409
		Persentasie	0	1,4	11,1	32,7	54,8	100	

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel XVI gemaak kan word, is die volgende:

1. Al die onderwysers (100 %) is van mening dat liggaamlike weerbaarheid essensieel is vir die algemene vorming van kinders tot volwasseenes, aangesien 40,9 % van hulle dit as uiters belangrik, 51,9 % dit as baie belangrik en die orige 7,2 % dit as belangrik beskou.
2. Die gemiddelde punt van 4,336 toon ook aan dat die onderwysers die hydrae wat liggaamlike weerbaarheid tot die volwassegewording van kinders kan lewer oor die algemeen as baie belangrik beskou.
3. Daar kom geen beduidende verskil voor tussen die twee geslagte of tussen die verskillende ouderdomsgroepe se siening nie. Geslag: $P = 0,4467$, ouderdom: $P = 0,4719$.

Die reaksie van die onderwysers oor die vraag hoe belangrik hulle dit ag dat die mens sy liggaam moet sien as die tempel van God word in tabel XVII weergegee.

Die tabel bied die respons van die manlike en vroulike respondente gesamentlik en afsonderlik aan, terwyl dit ook aantoon hoe die onderwysers in hulle onderskeie ouderdomsgroepe respoondeer.

Die afleidings wat uit die gegewens van tabel XVII gemaak kan word, is die volgende:

1. Die onderwysers is besonder positief daaroor dat die mens sy liggaam as die tempel van God moet sien. Die hoë persentasie van 89,4 % van die onderwysers bestempel dit as uiters belangrik. Daar is 93,1 % van die dames, 91,8 % van die ouderdomsgroep 20-29 jaar en 91 % van die ouderdomsgroep 30-39 jaar wat dit ook as uiters belangrik bestempel, wat ook die besondere positiewe gesindheid van die onderwysers hieroor aantoon.

VAN KINDERS TOT VOLWASSENES

			Nie belangrik nie 1	Minder belang= rik 2	Belangrik 3	Baie belangrik 4	Uiters belang= rik 5	TOTAAL	Gemiddelde punt
GESLAG	MANLIK	GETAL	0	0	11	52	44	107	4,302
		Persentasie	0	0	10,3	48,6	41,1	100	
		% t.O.v. totaal	0	0	5,3	25,0	21,2	51,4	
	VROULIK	GETAL	0	0	4	56	41	101	4,366
		Persentasie	0	0	4,0	55,4	40,6	100	
		% t.O.v. totaal	0	0	1,9	26,9	19,7	48,6	
OUDERDOM	20-29 jr.	GETAL	0	0	8	57	45	110	4,336
		Persentasie	0	0	7,3	51,8	40,9	100	
		% t.O.v. totaal	0	0	3,8	27,4	21,6	52,9	
	30-39 jr.	GETAL	0	0	4	33	30	67	4,388
		Persentasie	0	0	6,0	49,3	44,8	100	
		% t.O.v. totaal	0	0	1,9	15,9	14,4	32,2	
	40-59 jr.	GETAL	0	0	3	18	10	31	4,226
		Persentasie	0	0	9,7	58,1	32,3	100	
		% t.O.v. totaal	0	0	1,4	8,7	4,8	14,9	
MANS EN DAMES		GETAL	0	0	15	108	85	208	4,336
		Persentasie	0	0	7,2	51,9	40,9	100	

TABEL XVII: DIE ONDERWYSERS SE HOUDING OOR HOE BELANGRIK DIT IS DAT DIE MENS SY LIGGAAM MOET SIEN AS DIE TEMPEL VAN GOD

			Nie belangrik nie 1	Minder belang= rik 2	Belangrik 3	Baie belangrik 4	Uiters belang= rik 5	TOTAAL	Gemiddelde punt
GESLAG	MANLIK	GETAL	0	2	1	12	92	107	4,821
		Persentasie	0	1,9	0,9	11,2	86,0	100	
		% t.o.v. totaal	0	1,0	0,5	5,8	44,2	51,4	
	VROULIK	GETAL	0	0	3	4	94	101	4,901
		Persentasie	0	0	3,0	4,0	93,1	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	1,4	1,9	45,2	48,6	
OUDERDOM	20-29 jr.	GETAL	0	0	3	6	101	110	4,891
		Persentasie	0	0	2,7	5,5	91,8	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	1,4	2,9	48,6	52,9	
	30-39 jr.	GETAL	0	2	0	4	61	67	4,851
		Persentasie	0	3,0	0	6,0	91,0	100	
		% t.o.v. totaal	0	1,0	0	1,9	29,3	32,2	
	40-59 jr.	GETAL	0	0	1	6	24	31	4,742
		Persentasie	0	0	3,2	19,4	77,4	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	0,5	2,9	11,5	14,9	
		GETAL	0	2	4	16	186	208	

2. Die hoë gemiddelde punt van 4,856 illustreer duidelik dat die onderwysers baie ernstig daaroor is dat die mens sy liggaam as die tempel van God moet aanvaar. Veral die dames se gemiddelde van 4,901 (uit 'n moont=like maksimum van vyf) beklemtoon dit duidelik.
3. Die twee mans in die ouderdomsgroep 30-39 jaar wat meen dat dit van minder belang is dat die mens sy liggaam as die tempel van God moet sien, is hier die uitsondering en maak maar 1,0 % van die totaal uit.
4. Daar heers eenstemmigheid tussen die mans en dames, sowel as tussen die verskillende ouderdomsgroepe oor die saak.
Geslag: $P = 0,2175$, ouderdom: $P = 0,2960$.

Die reaksie van die onderwysers oor die belangrikheid daarvan dat dit nodig is vir kinders om te glo in "die opstanding van die vlees", word in tabel XVIII aangedui.

Die tabel verskaf die respons van die manlike en vroulike respondentes afsonderlik en gesamentlik, asook die onderwysers se reaksie in hulle verskillende ouderdomsgroepe.

Die afleidings wat uit tabel XVIII se gegewens gemaak kan word, is die volgende:

1. Die oorgrote meerderheid van die onderwysers, naamlik 97,1 %, beskou dit as belangrik (7,2 %), baie belangrik (10,8 %) en uiters belangrik (71,2 %) dat kinders geloof moet hê in "die opstanding van die vlees".
2. Ook die gemiddelde punt van 4,582 toon duidelik aan dat die onderwysers oor die algemeen dit as baie belangrik beskou dat kinders in "die opstanding van die vlees" moet glo.
3. Daar bestaan nie 'n beduidende verskil hieroor tussen die mans en dames nie, asook nie tussen die verskillende ouderdomsgroepe nie. Geslag: $P = 0,7175$, ouderdom: $P = 0,1824$.

TABEL XVIII: DIE HOUDING VAN DIE ONDERWYSERS OOR DIE GELOOF VAN KINDERS IN "DIE OPSTANDING VAN DIE VLEES"

			Nie belangrik nie 1	Minder belang= rik 2	Belangrik 3	Baie belangrik 4	Uiters belang= rik 5	TOTAAL	Gemiddelde punt
GESLAG	MANLIK	GETAL	0	3	10	18	76	107	4,566
		Persentasie	0	2,8	9,3	16,8	71,0	100	
		% t.o.v. totaal	0	1,4	4,8	8,7	36,5	51,4	
	VROULIK	GETAL	0	3	5	21	72	101	4,604
		Persentasie	0	3,0	5,0	20,8	71,3	100	
		% t.o.v. totaal	0	1,4	2,4	10,1	34,6	48,6	
OUDERDOM	20-29 jr.	GETAL	0	2	7	23	78	110	4,609
		Persentasie	0	1,8	6,4	20,9	70,9	100	
		% t.o.v. totaal	0	1,0	3,4	11,1	37,5	52,9	
	30-39 jr.	GETAL	0	1	6	9	51	67	4,642
		Persentasie	0	1,5	9,0	13,4	76,1	100	
		% t.o.v. totaal	0	0,5	2,9	4,3	24,5	32,2	
	40-59 jr.	GETAL	0	3	2	7	19	31	4,355
		Persentasie	0	9,7	6,5	22,6	61,3	100	
		% t.o.v. totaal	0	1,4	1,0	3,4	9,1	14,9	
		GETAL	0	6	15	39	148	208	

Die reaksie van die onderwysers oor hoe belangrik hulle dit beskou dat die kind moet weet dat sy liggaam aan die Here behoort, word in tabel XIX weergegee.

Die tabel bied die respons van die manlike en vroulike respondente gesamentlik en afsonderlik aan, terwyl dit ook aantoon hoe die onderwysers in hulle verskillende ouderdoms-groepe respondeer.

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel XIX gemaak kan word, is die volgende:

1. Daar bestaan geen twyfel by die onderwysers dat dit absoluut noodsaaklik is dat die kind daarvan bewus moet wees dat sy liggaam aan die Here behoort. Meer as nege uit elke tien van die onderwysers (90,4 %) bestempel dit as uiters belangrik. Van die orige 9,6 % bestempel 7,7 % van die onderwysers dit nog as baie belangrik. Daar is wel twee mans in die ouderdomsgroep 30-39 jaar wat meen dat dit van minder belang is, dit is 1 % van die totaal.
2. Al die dames (100 %) beskou dit as baie belangrik (7,9 %) en as uiters belangrik (92,1 %) en ook al die onderwysers in die ouderdomsgroep 20-29 jaar (100 %) beskou dit as baie belangrik (8,2 %) en uiters belangrik (91,8 %) dat die kind sy liggaam moet sien asof dit aan die Here behoort.
3. Die erns van die onderwysers met dié saak word beklemtoon deur die hoë gemiddelde punt van 4,875, veral as daar gekyk word na die gemiddelde punte van 4,921 en 4,918 van die dames en die jonger groep onderwysers respektiewelik.
4. Daar bestaan eenstemmigheid tussen die twee geslagte en die verskillende ouderdomsgroepe oor die saak. Geslag: $P = 0,1333$, ouderdom: $P = 0,3085$.

TABEL XIX: DIE HOUDING VAN DIE ONDERWYSERS OOR DIE BEWUSTHEID BY DIE LEERLINGE DAT HULLE LIGGAME AAN DIE HERE BEHOORT

			Nie belangrik nie 1	Minder belang= rik 2	Belangrik 3	Baie belangrik 4	Uiters belang= rik 5	TOTAAL	Gemiddelde Punt
GESLAG	MANLIK	GETAL	0	2	2	8	95	107	4,830
		Persentasie	0	1,9	1,9	7,5	88,8	100	
		% t.o.v. totaal	0	1,0	1,0	3,8	45,7	51,4	
	VROULIK	GETAL	0	0	0	8	93	101	4,921
		Persentasie	0	0	0	7,9	92,1	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	0	3,8	44,7	48,6	
OUDERDOM	20-29 jr.	GETAL	0	0	0	9	101	110	4,918
		Persentasie	0	0	0	8,2	91,8	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	0	4,3	48,6	52,9	
	30-39 jr.	GETAL	0	2	1	4	60	67	4,821
		Persentasie	0	3,0	1,5	6,0	89,6	100	
		% t.o.v. totaal	0	1,0	0,5	1,9	28,8	32,2	
	40-59 jr.	GETAL	0	0	1	3	27	31	4,839
		Persentasie	0	0	3,2	9,7	87,1	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	0,5	1,4	13,0	14,9	
		GETAL	0	2	2	16	188	208	

Die reaksie van die onderwysers oor die vraag hoe belangrik hulle dit beskou dat dit vir kinders nodig is om 'n heilige, rein en kuise lewe te lei, word in tabel XX uiteengesit.

Die tabel bied die respons van die manlike en vroulike respondente gesamentlik en afsonderlik aan en toon ook aan hoe die onderwysers in hulle verskillende ouderdomsgroepe respondeer.

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel XX gemaak kan word, is die volgende:

1. Al die onderwysers (100 %) is dit eens dat dit nodig is dat kinders 'n heilige, rein en kuise lewe moet voer. Die grootste getal, naamlik 84,1 % meen dat dit uiters belangrik is, terwyl 13,0 % en 2,9 % dit as baie belangrik bestempel.
2. Die hoë gemiddelde punt van 4,812 beklemtoon die feit dat die onderwysers dit as baie belangrik beskou dat kinders 'n rein lewe moet lei.
3. Daar is geen verskil in die siening van die mans en dames in die onderwys hieroor nie, asook tussen die verskillende ouderdomsgroepe nie. Geslag: $P = 0,5412$, ouderdom: $P = 0,6854$.

Die reaksie van die onderwysers oor die vraag hoe belangrik hulle dit beskou dat kinders God ook liggaamlik moet dien, word in tabel XXI uiteengesit.

Die tabel bied die respons van die manlike en vroulike respondente afsonderlik en gesamentlik aan, terwyl dit ook aantoon hoe die onderwysers in hulle onderskeie ouderdomsgroepe respondeer.

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel XXI gemaak kan word, is die volgende:

TABEL XX: DIE ONDERWYSERS SE HOUDING OOR DIE BELANGRIKHEID DAARVAN DAT KINDERS 'N HEILIGE, REIN EN KUISE LEWE MOET
LEI

			Nie belangrik nie 1	Minder belang= rik 2	Belangrik 3	Baie belangrik 4	Uiters belang= rik 5	TOTAAL	Gemiddelde Punt
GESLAG	MANLIK	GETAL	0	0	5	12	90	107	4,792
		Persentasie	0	0	4,7	11,2	84,1	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	2,4	5,8	43,3	51,4	
	VROULIK	GETAL	0	0	1	15	85	101	4,832
		Persentasie	0	0	1,0	14,9	84,2	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	0,5	7,2	40,9	48,6	
OUDERDOM	20-29 jr.	GETAL	0	0	4	14	92	110	4,800
		Persentasie	0	0	3,6	12,7	83,6	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	1,9	6,7	44,2	52,9	
	30-39 jr.	GETAL	0	0	1	8	58	67	4,851
		Persentasie	0	0	1,5	11,9	86,6	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	0,5	3,8	27,9	32,2	
	40-59 jr.	GETAL	0	0	1	5	25	31	4,774
		Persentasie	0	0	3,2	16,1	80,6	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	0,5	2,4	12,0	14,9	
		GETAL	0	0	6	27	175	208	

			Nie belangrik nie 1	Minder belang= rik 2	Belangrik 3	Baie belangrik 4	Uiters belang= rik 5	TOTAAL	Gemiddelde Punt
GESLAG	MANLIK	GETAL	0	2	0	16	89	107	4,792
		Persentasie	0	1,9	0	15,0	83,2	100	
		% t.o.v. totaal	0	1,0	0	7,7	42,8	51,4	
	VROULIK	GETAL	1	0	1	16	83	101	4,782
		Persentasie	1,0	0	1,0	15,8	82,2	100	
		% t.o.v. totaal	0,5	0	0,5	7,7	39,9	48,6	
OUDERDOM	20-29 jr.	GETAL	1	0	0	17	92	110	4,809
		Persentasie	0,9	0	0	15,5	83,6	100	
		% t.o.v. totaal	0,5	0	0	8,2	44,2	52,9	
	30-39 jr.	GETAL	0	2	0	6	59	67	4,821
		Persentasie	0	3,0	0	9,0	88,1	100	
		% t.o.v. totaal	0	1,0	0	2,9	28,4	32,2	
	40-59 jr.	GETAL	0	0	1	9	21	31	4,645
		Persentasie	0	0	3,2	29,0	67,7	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	0,5	4,3	10,1	14,9	
MANS EN DAMES		GETAL	1	2	1	32	172	208	4,788
		Persentasie	0,5	1,0	0,5	15,4	82,7	100	

1. Feitlik al die onderwysers (98,1 %) beskou dit as baie belangrik (15,4 %) en uiters belangrik (82,7 %) dat kinders God liggaamlik moet dien.
2. Die hoë gemiddelde punt van 4,788 toon ook aan dat die onderwysers dit as baie belangrik beskou dat kinders ook liggaamlik in diens van God moet staan.
3. Daar kom geen beduidende verskil voor in die siening van die mans en dames of tussen die verskillende ouderdomsgroepe nie. Geslag: $P = 0,8921$, ouderdom: $P = 0,2777$.

Die reaksie van die onderwysers oor die belangrikheid van liggaamlike weerbaarheid in die bewerkstelling van groter geestesproduktiwiteit word in tabel XXII uiteengesit.

Die tabel bied die respons van die manlike en vroulike respondente afsonderlik en gesamentlik aan, terwyl dit ook aantoon hoe die onderwysers in hulle verskillende ouderdomsgroepe respondeer.

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel XXII gemaak kan word, is die volgende:

1. Die oorgrote meerderheid van die onderwysers (97,6 %) beskou liggaamlike weerbaarheid as van belang vir die bewerkstelling van groter geestesproduktiwiteit. Meer as die helfte van die onderwysers (57,2 %) beskou dit as uiters belangrik, terwyl 32,7 % en 7,7% dit as baie belangrik en belangrik beskou.
2. Die gemiddelde punt van 4,437 toon aan dat die onderwysers oor die algemeen liggaamlike weerbaarheid as baie belangrik vir verhoogde geestesproduktiwiteit sien.
3. Daar bestaan nie 'n beduidende verskil in die siening van die mans en dames of in die siening van die verskillende ouderdomsgroepe nie. Geslag: $P = 0,9431$, ouderdom: $P = 0,0888$.

			Nie belangrik nie 1	Minder belang- rik 2	Belangrik 3	Baie belangrik 4	Uiters belang- rik 5	TOTAAL	Gemiddelde punt
GESLAG	MANLIK	GETAL	1	1	9	35	61	107	4,443
		Persentasie	0,9	0,9	8,4	32,7	57,0	100	
		% t.o.v. totaal	0,5	0,5	4,3	16,8	29,3	51,4	
	VROULIK	GETAL	1	2	7	33	58	101	4,436
		Persentasie	1,0	2,0	6,9	32,7	57,4	100	
		% t.o.v. totaal	0,5	1,0	3,4	15,9	27,9	48,6	
OUDERDOM	20-29 jr.	GETAL	0	3	7	36	64	110	4,464
		Persentasie	0	2,7	6,4	32,7	58,2	100	
		% t.O.v. totaal	0	1,4	3,4	17,3	30,8	52,9	
	30-39 jr.	GETAL	1	0	5	18	43	67	4,522
		Persentasie	1,5	0	7,5	26,9	64,2	100	
		% t.o.v. totaal	0,5	0	2,4	8,7	20,7	32,2	
	40-59 jr.	GETAL	1	0	4	14	12	31	4,161
		Persentasie	3,2	0	12,9	45,2	38,7	100	
		% t.o.v. totaal	0,5	0	1,9	6,7	5,8	14,9	
MANS EN DAMES		GETAL	2	3	16	68	119	208	4,437
		Persentasie	1,0	1,4	7,7	32,7	57,2	100	

Die reaksie van die onderwysers oor hoe belangrik hulle liggaamlike weerbaarheid beskou vir die bekamping van morele disintegrasie word in tabel XXIII uiteengesit.

Die tabel bied die respons van die manlike en vroulike respondente afsonderlik en gesamentlik aan, terwyl dit ook aantoon hoe die onderwysers in hulle verskillende ouderdomsgroepe respondeer.

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel XXIII gemaak kan word, is die volgende.

1. Feitlik al die onderwysers (98,5 %) meen dat liggaamlike weerbaarheid wel belangrik (5,8 %), baie belangrik (48,1 %) en uiters belangrik (44,7 %) is vir die bekamping van morele disintegrasie.
2. Met 'n gemiddelde punt van 4,356 is dit ook duidelik dat die onderwysers oor die algemeen van mening is dat liggaamlike weerbaarheid 'n baie belangrike bydrae tot die bekamping van morele disintegrasie kan lewer.
3. Die mans en die dames handhaaf dieselfde siening hieroor, maar dit kom voor of die ouer groep onderwysers, hoewel hulle dit nog as baie belangrik beskou, verskil van die twee jonger groepe in die sin dat hulle gemiddelde punt van 4,097 laer is as die gemiddelde punte van 4,373 (20-29 jaar) en 4,448 (30-39 jaar) van die twee jonger groepe. Geslag: $P = 0,3715$, ouderdom: $P = 0,0545$.

Die reaksie van die onderwysers oor die vraag hoe belangrik hulle dit beskou dat liggaamlike weerbaarheid 'n bydrae kan maak tot karakterbou en persoonlikheidsontwikkeling word in tabel XXIV uiteengesit.

Die tabel bied die respons van die manlike en vroulike respondente afsonderlik en gesamentlik aan, terwyl dit ook aantoon hoe die onderwysers in hulle verskillende ouderdomsgroepe

			Nie belangrik nie 1	Minder belang= rik 2	Belangrik 3	Baie belangrik 4	Uiters belang= rik 5	TOTAAL	Gemiddelde punt
GESLAG	MANLIK	GETAL	0	1	10	50	46	107	4,311
		Persentasie	0	0,9	9,3	46,7	43,0	100	
		% t.o.v. totaal	0	0,5	4,8	24,0	22,1	51,4	
	VROULIK	GETAL	1	1	2	50	47	101	4,396
		Persentasie	1,0	1,0	2,0	49,5	46,5	100	
		% t.o.v. totaal	0,5	0,5	1,0	24,0	22,6	48,6	
OUDERDOM	20-29 jr.	GETAL	0	0	5	59	46	110	4,373
		Persentasie	0	0	4,5	53,6	41,8	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	2,4	28,4	22,1	52,9	
	30-39 jr.	GETAL	0	1	4	26	36	67	4,448
		Persentasie	0	1,5	6,0	38,8	53,7	100	
		% t.o.v. totaal	0	0,5	1,9	12,5	17,3	32,2	
	40-59 jr.	GETAL	1	1	3	15	11	31	4,097
		Persentasie	3,2	3,2	9,7	48,4	35,5	100	
		% t.o.v. totaal	0,5	0,5	1,4	7,2	5,3	14,9	
MANS EN DAMES		GETAL	1	2	12	100	93	208	4,356
		Persentasie	0,5	1,0	5,8	48,1	44,7	100	

TABEL XXIV: DIE ONDERWYSERS SE HOUDING OOR DIE BYDRAE WAT DEUR LIGGAAMLIKE WEERBAARHEID TOT PERSOONLIKHEIDSONTWIKKELING EN KARAKTERBOU GELEWER KAN WORD

			Nie belangrik nie 1	Minder belang- rik 2	Belangrik 3	Baie belangrik 4	Uiters belang- rik 5	TOTAAL	Gemiddelde punt
GESLAG	MANLIK	GETAL	0	0	11	46	50	107	4,358
		Persentasie	0	0	10,3	43,0	46,7	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	5,3	22,1	24,0	51,4	
	VROULIK	GETAL	0	0	7	50	44	101	4,366
		Persentasie	0	0	6,9	49,5	43,6	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	3,4	24,0	21,2	48,6	
OUDERDOM	20-29 jr.	GETAL	0	0	10	50	50	110	4,364
		Persentasie	0	0	9,1	45,5	45,5	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	4,8	24,0	24,0	52,9	
	30-39 jr.	GETAL	0	0	6	28	33	67	4,403
		Persentasie	0	0	9,0	41,8	49,3	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	2,9	13,5	15,9	32,2	
	40-59 jr.	GETAL	0	0	2	18	11	31	4,290
		Persentasie	0	0	6,5	58,1	35,5	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	1,0	8,7	5,3	14,9	
		GETAL	0	0	18	96	94	208	

respondeer.

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel XXIV gemaak kan word, is die volgende:

1. Al die onderwysers (100 %) is dit eens dat liggaamlike weerbaarheid belangrik (8,7 %), baie belangrik (46,2 %) en uiters belangrik (45,2 %) is vir persoonlikheidsontwikkeling en karakterbou van leerlinge.
2. Die gemiddelde punt van 4,365 toon ook aan dat onderwysers oor die algemeen van mening is dat liggaamlike weerbaarheid 'n baie belangrike rol kan speel in die persoonlikheidsontwikkeling en karakterbou van die leerlinge.
3. Die mans en die dames, sowel as die verskillende ouderdomsgroepe stem grootliks saam hieromtrent. Geslag: $P = 0,9298$, ouderdom: $P = 0,7198$.

Die reaksie van die onderwysers oor die belangrikheid van die verskillende aspekte in onderwysverband waarvan liggaamlike weerbaarheid deel van behoort te wees, word in tabel XXV uiteengesit.

Die tabel bied die respons van manlike en vroulike respondente gesamentlik aan.

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel XXV gemaak kan word, is die volgende:

1. Die oorgrote meerderheid van die onderwysers beskou dit as nodig dat liggaamlike weerbaarheid deel moet wees van al die aspekte wat in tabel XXV genoem word.
2. Volgens die gemiddelde punte wat deur die onderwysers toegeken is, is dit hulle algemene siening dat dit baie belangrik is dat liggaamlike weerbaarheid deel uitmaak van liggaamlike opvoeding, die sportprogram, die jeug-

TABEL XXV: DIE HOUDING VAN DIE ONDERWYSERS OOR DIE VERSKILLENDEN ASPEKTE WAARVAN LIGGAAMLIKE WEERBAARHEID DEEL UITMAAK

		Nie belangrik nie 1	Minder belang- rik 2	Belangrik 3	Baie belangrik 4	Uiters belang- rik 5	TOTAAL	Gemiddelde punt
a. Liggaamlike opvoeding	GETAL	0	0	7	68	133	208	4,606
	Persentasie	0	0	3,4	32,7	63,9	100	
b. Gesondheidsopvoeding	GETAL	0	2	20	92	102	206	4,379
	Persentasie	0	1,0	9,7	39,8	49,5	100	
c. Godsdiensoonderrig	GETAL	2	8	46	69	83	208	4,072
	Persentasie	1,0	3,8	22,1	33,2	39,9	100	
d. Sportprogram	GETAL	0	0	13	59	134	206	4,587
	Persentasie	0	0	6,3	28,6	65,0	100	
e. Kultuuraktiwiteite	GETAL	3	16	68	69	52	208	3,726
	Persentasie	1,4	7,7	32,7	33,2	28,0	100	
f. Veldskoolprogram	GETAL	0	1	23	66	118	208	4,447
	Persentasie	0	0,5	11,1	31,7	56,7	100	
g. Vryetydsbesteding	GETAL	0	5	51	74	78	208	4,082
	Persentasie	0	2,4	24,5	35,6	37,5	100	
h. Rekreasieprogram	GETAL	0	8	49	88	63	208	3,990
	Persentasie	0	3,8	23,6	42,3	30,3	100	

weerbaarheidsprogram, die veldskoolprogram, gesondheidsopvoeding, vryetydsbesteding en godsdiensonderrig en dat dit nogtans belangrik is dat dit deel uitmaak van die rekreasieprogram en die kultuuraktiwiteite by die skool.

3. Meer as die helfte van die onderwysers beskou dit as baie en uiters belangrik dat liggaamlike weerbaarheid deel moet wees van al die genoemde aspekte en wel soos volg:

1. Liggaamlike opvoeding	(4,606) - 96,6 %
2. Sportprogram	(4,587) - 93,6 %
3. Jeugweerbaarheidsprogram	(4,519) - 93,2 %
4. Veldskoolprogram	(4,447) - 88,4 %
5. Gesondheidsopvoeding	(4,379) - 89,3 %
6. Vryetydsbesteding	(4,082) - 73,1 %
7. Godsdiensonderrig	(4,072) - 73,1 %
8. Rekreasieprogram	(3,990) - 72,6 %
9. Kultuuraktiwiteite	(3,726) - 61,2 %

(Gerangskik in volgorde van belangrikheid volgens die gemiddelde punte soos tussen hakies aangedui.)

5. Dit blyk dat die liggaamlike opvoedingklas, die sportprogram en die jeugweerbaarheidsprogram die drie vernaamste terreine is waar liggaamlike weerbaarmaking volgens die onderwysers moet plaasvind.

Die reaksies van die onderwysers oor die belangrikheid daarvan dat alle leerlinge by liggaamlike weerbaarheid betrek moet word, word in tabel XXVI uiteengesit.

Die tabel bied die respons van die manlike en vroulike respondentes afsonderlik en gesamentlik aan, terwyl dit ook aan toon hoe die onderwysers in hulle verskillende ouderdomsgroepe respondeer.

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel XXVI gemaak kan word, is die volgende:

TABEL XXVI: DIE HOUDING VAN DIE ONDERWYSERS OOR DIE BETROKKENHEID VAN ALLE LEERLINGE BY LIGGAAMLIKE WEERBAARHEID

			Nie belangrik nie 1	Minder belangrik rik 2	Belangrik 3	Baie belangrik 4	Uiters belangrik rik 5	TOTAAL	Gemiddelde punt
GESLAG	MANLIK	GETAL	0	0	12	28	67	107	4,509
		Persentasie	0	0	11,2	26,2	62,6	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	5,8	13,5	32,2	51,4	
	VROULIK	GETAL	0	0	6	20	75	101	4,683
		Persentasie	0	0	5,9	19,8	74,3	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	2,9	9,6	36,1	48,6	
OUDERDOM	20-29 jr.	GETAL	0	0	8	27	75	110	4,609
		Persentasie	0	0	7,3	24,5	68,2	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	3,8	13,0	36,1	52,9	
	30-39 jr.	GETAL	0	0	6	16	45	67	4,582
		Persentasie	0	0	9,0	23,9	67,2	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	2,9	7,7	21,6	32,2	
	40-59 jr.	GETAL	0	0	4	5	22	31	4,581
		Persentasie	0	0	12,9	16,1	71,0	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	1,9	2,4	10,6	14,9	
		GETAL	0	0	18	48	142	- 208	

1. Al die onderwysers (100 %) beskou dit as belangrik (8,7 %), baie belangrik (23,1 %) en uiters belangrik (68,3 %) dat alle leerlinge liggaamlik weerbaar gemaak moet word.
2. Met 'n gemiddelde punt van 4,596 is dit ook duidelik dat dit die algemene gevoel van die onderwysers is dat alle leerlinge betrek moet word by liggaamlike weerbaarheid.
3. Daar bestaan geen beduidende verskil in die siening van die mans en die dames nie, hoewel die persentasie dames (74,3 %) wat dit as uiters belangrik bestempel aansienlik hoër is as die persentasie mans (62,6 %) wat dit as uiters belangrik beskou. $P = 0,0528$.
4. Daar kom ook geen beduidende verskil voor in die siening van die verskillende ouderdomsgroepe nie. $P = 0,9545$.

Die reaksie van die onderwysers oor hoe belangrik hulle dit beskou dat individuele verskille in die fisieke struktuur van leerlinge in aanmerking geneem moet word, word in tabel XXVII uiteengesit.

Die tabel bied die respons van die manlike en vroulike respondente afsonderlik en gesamentlik aan, terwyl dit ook aantoon hoe die onderwysers in hulle verskillende ouderdomsgroepe respondeer.

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel XXVII gemaak kan word, is die volgende:

1. Met die uitsondering van een van die jonger mans is die onderwysers dit almal (99,5 %) eens dat die fisieke struktuur van elke leerling in berekening gebring moet word vir liggaamlike weerbaarmaking; 10,1 % meen dis belangrik, 32,2 % meen dis baie belangrik en meer as die helfte, naamlik 57,2 % meen dit is uiters belangrik.
2. Met 'n gemiddelde punt van 4,461 is dit ook duidelik dat dit die algemene siening van die onderwysers is dat dit

TABEL XXVII: DIE HOUDING VAN DIE ONDERWYSERS OOR DIE BELANGRIKHEID DAARVAN DAT INDIVIDUELE VERSKILLE IN DIE FISIEKE STRUKTUUR VAN LEERLINGE IN AANMERKING GENEEM MOET WORD

			Nie belangrik nie	Minder belang- rik	Belangrik	Baie belangrik	Uiters belang- rik	TOTAAL	Gemiddelde punt
			1	2	3	4	5		
GESLAG	MANLIK	GETAL	0	1	9	28	69	107	4,547
		Persentasie	0	0,9	8,4	26,2	64,5	100	
		% t.o.v. totaal	0	0,5	4,3	13,5	33,2	51,4	
	VROULIK	GETAL	0	0	12	39	50	101	4,376
		Persentasie	0	0	11,9	38,6	49,5	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	5,8	18,8	24,0	48,6	
OUDERDOM	20-29 jr.	GETAL	0	1	13	36	60	110	4,409
		Persentasie	0	0,9	11,8	32,7	54,5	100	
		% t.o.v. totaal	0	0,5	6,3	17,3	28,8	52,2	
	30-39 jr.	GETAL	0	0	5	26	36	67	4,463
		Persentasie	0	0	7,5	38,9	53,7	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	2,4	12,5	17,3	32,2	
	40-59 jr.	GETAL	0	0	3	5	23	31	4,645
		Persentasie	0	0	9,7	16,1	74,2	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	1,4	2,4	11,1	14,9	

baie belangrik is dat individuele verskille in die fisieke struktuur van kinders in aanmerking geneem moet word.

3. Die mans en die dames, sowel as die verskillende ouderdomsgroepe verskil nie beduidend hieroor nie. Geslag: $P = 0,0768$, ouderdom: $P = 0,2478$.

Die reaksie van die onderwysers oor hoe belangrik hulle dit beskou dat mense 'n respek vir hulle liggame moet hê, word in tabel XXVIII uiteengesit.

Die tabel bied die respons van die manlike en vroulike respondente afsonderlik en gesamentlik aan, terwyl dit ook aantoon hoe die onderwysers in hulle verskillende ouderdomsgroepe respondeer.

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel XXVIII gemaak kan word, is die volgende:

1. Al die onderwysers (100 %) beskou dit as essensieel dat die mens respek vir sy liggaam moet hê, inteendeel met die uitsondering van een ouer dame beskou al die onderwysers (99,5 %) dit as baie belangrik (22,7 %) en uiters belangrik (76,8 %).
2. Die hoë gemiddelde punt van 4,763 toon ook aan dat die onderwysers oor die algemeen meen dat mense hulle liggame moet respekteer.
3. Daar bestaan nie 'n beduidende verskil in die siening van die mans en die dames of van die verskillende ouderdomsgroepe nie. Geslag: $P = 0,1281$, ouderdom: $P = 0,2771$.

Die reaksie van die onderwysers oor die vraag hoe belangrik hulle dit beskou dat kinders uit eie oortuiging begerig moet wees om 'n liggaamlik-weerbare lewe te lei, word in tabel XXIX uiteengesit.

TABEL XXVIII: DIE HOUDING VAN DIE ONDERWYSERS OOR DIE BELANGRIKHEID DAARVAN DAT MENSE 'N RESPEK VIR HULLE LIGGAME MOET HÊ

			Nie belangrik nie 1	Minder belangrik rik 2	Belangrik 3	Baie belangrik 4	Uiters belangrik rik 5	TOTAAL	Gemiddelde punt
GESLAG	MANLIK	GETAL	0	0	0	30	77	107	4,717
		Persentasie	0	0	0	28,0	72,0	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	0	14,5	37,2	51,7	
	VROULIK	GETAL	0	0	1	17	82	100	4,810
		Persentasie	0	0	1,0	17,0	82,0	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	0,5	8,2	39,6	48,3	
OUDERDOM	20-29 jr.	GETAL	0	0	0	21	89	110	4,809
		Persentasie	0	0	0	19,1	80,9	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	0	10,1	43,0	53,1	
	30-39 jr.	GETAL	0	0	0	19	47	66	4,712
		Persentasie	0	0	0	28,8	71,2	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	0	9,2	22,7	31,9	
	40-59 jr.	GETAL	0	0	1	7	23	31	4,710
		Persentasie	0	0	3,2	22,6	74,2	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	0,5	3,4	11,1	15,0	
		GETAL	0	0	1	47	159	207	

			Nie belangrik 1 nie	Minder belang= 2 rik	Belangrik 3	Baie belang= 4 rik	Uiters be= 5 langrik	TOTAAL	Gemiddelde punt
GESLAG	MANLIK	GETAL	1	1	6	42	57	107	4,425
		Persentasie	0,9	0,9	5,6	39,3	53,3	100	
		% t.o.v. totaal	0,5	0,5	2,9	20,2	27,4	51,4	
	VROULIK	GETAL	0	0	5	36	60	101	4,545
		Persentasie	0	0	5,0	35,6	59,4	100	
		% t.o.v.	0	0	2,4	17,3	28,8	48,6	
OUDERDOM	20-29 jr.	GETAL	1	1	7	43	58	110	4,418
		Persentasie	0,9	0,9	6,4	39,1	52,7	100	
		% t.o.v. totaal	0,5	0,5	3,4	20,7	27,9	52,9	
	30-39 jr.	GETAL	0	0	3	21	43	67	4,597
		Persentasie	0	0	4,5	31,3	64,2	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	1,4	10,1	20,7	32,2	
	40-59 jr.	GETAL	0	0	1	14	16	31	4,484
		Persentasie	0	0	3,2	45,2	51,6	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	0,5	6,7	7,7	14,9	
MANS EN DAMES		GETAL	1	1	11	78	117	208	4,486
		Persentasie	0,5	0,5	5,3	37,5	56,3	100	

Die tabel bied die respons van die manlike en vroulike respondentes afsonderlik en gesamentlik aan, terwyl dit ook aantoon hoe die onderwysers in hulle verskillende ouderdomsgroepe reëlsondeer.

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel XXIX gemaak kan word, is die volgende:

1. Behalwe vir twee van die jonger mans - een wat meen dat dit nie belangrik is nie en een wat meen dat dit van minder belang is - is al die ander onderwysers (99 %) van mening dat dit belangrik tot uiters belangrik is dat kinders uit eie oortuiging begeering moet wees om liggaamlik weerbaar te wees. Meer as die helfte (56,3 %) beskou dit as uiters belangrik.
2. Die gemiddelde punt van 4,486 toon ook aan dat dit die algemene siening van die onderwysers is dat dit baie belangrik is dat kinders self liggaamlik weerbaar wil wees.
3. Daar kom nie 'n beduidende verskil voor in die siening van die mans en die dames of die verskillende ouderdomsgroepe nie. Geslag: $P = 0,1964$, ouderdom: $P = 0,2242$.

Die reaksie van die onderwysers oor die belangrikheid van liggaamlike gedissiplineerdheid by kinders word in tabel XXX uiteengesit.

Die tabel bied die respons van die manlike en vroulike respondentes afsonderlik en gesamentlik aan, terwyl dit ook aantoon hoe die onderwysers in hulle verskillende ouderdomsgroepe reëlsondeer.

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel XXX gemaak kan word, is die volgende:

			Nie belangrik nie 1	Minder belang= rik 2	Belangrik 3	Bale belangrik 4	Uiters belang= rik 5	Totaal	Gemiddelde punt
GESLAG	MANLIK	GETAL	0	0	8	42	57	107	4,453
		Persentasie	0	0	7,5	39,3	53,3	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	3,8	20,2	27,4	51,4	
	VROULIK	GETAL	0	0	4	31	66	101	4,614
		Persentasie	0	0	4,0	30,7	65,3	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	1,9	14,9	31,7	48,6	
OUDERDOM	20-29 jr.	GETAL	0	0	7	41	62	110	4,500
		Persentasie	0	0	6,4	37,3	56,4	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	3,4	19,7	29,8	52,9	
	30-39 jr.	GETAL	0	0	3	20	44	67	4,612
		Persentasie	0	0	4,5	29,9	65,7	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	1,4	9,6	21,2	32,2	
	40-59 jr.	GETAL	0	0	2	12	17	31	4,484
		Persentasie	0	0	6,5	38,7	54,8	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	1,0	5,8	8,2	14,9	
MANS EN DAMES		GETAL	0	0	12	73	123	208	4,534
		Persentasie	0	0	5,8	35,1	59,1	100	

1. Daar is nie een onderwyser wat van mening is dat liggaamlike gedissiplineerdheid nie nodig is by kinders nie. Meer as die helfte van die onderwysers (59,1 %) beskou dit as uiters belangrik, 35,1 % van hulle beskou dit as baie belangrik en die orige 5,8 % beskou dit as belangrik.
2. Die gemiddelde punt van 4,534 toon ook aan dat dit die algemene siening van die onderwysers is dat liggaamlike gedissiplineerdheid baie belangrik vir kinders is.
3. Die mans en dames, sowel as die verskillende ouderdomsgroepe is eenstemmig hieroor. Geslag: $P = 0,0556$, ouderdom: $P = 0,4354$.

Die reaksie van die onderwysers oor hoe belangrik hulle dit beskou dat die kind self verantwoordelikheid moet aanvaar vir sy liggaamlike weerbaarheid word in tabel XXXI uiteengesit.

Die tabel bied die respons van die manlike en vroulike respondentes afsonderlik en gesamentlik aan, terwyl dit ook aantoon hoe die onderwysers in hulle verskillende ouderdomsgroepe repondeer.

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel XXXI gemaak kan word, is die volgende:

1. Die meerderheid van die onderwysers (94,7 %) beskou dit as belangrik (19,2 %), baie belangrik (35,1 %) en uiters belangrik (40,4 %) dat kinders self verantwoordelik moet wees vir hulle liggaamlike weerbaarheid.
2. Die gemiddelde punt van 4,101 toon ook aan dat die onderwysers oor die algemeen van mening is dat dit baie belangrik is dat kinders self verantwoordelikheid moet aanvaar vir hulle eie liggaamlike weerbaarheid.
3. Geen beduidende verskil kom voor in die siening van die

			Nie belangrik nie 1	Minder belang= rik 2	Belangrik 3	Bele belangrik 4	Uiters belang= rik 5	TOTAAL	Gemiddelde punt
GESLAG	MANLIK	GETAL	0	8	18	36	45	107	4,113
		Persentasie	0	7,5	16,8	33,6	42,1	100	
		% t.o.v. totaal	0	3,8	8,7	17,3	21,6	51,4	
	VROULIK	GETAL	1	2	22	37	39	101	4,099
		Persentasie	1,0	2,0	21,8	36,6	38,6	100	
		% t.o.v. totaal	0,5	1,0	10,6	17,8	18,8	48,6	
OUDERDOM	20-29 jr.	GETAL	1	6	22	41	40	110	4,027
		Persentasie	0,9	5,5	20,0	37,3	36,4	100	
		% t.o.v. totaal	0,5	2,9	10,6	19,7	19,2	52,9	
	30-39 jr.	GETAL	0	3	11	23	30	67	4,194
		Persentasie	0	4,5	16,4	34,3	44,8	100	
		% t.o.v. totaal	0	1,4	5,3	11,1	14,4	32,2	
	40-59 jr.	GETAL	0	1	7	9	14	31	4,161
		Persentasie	0	3,2	22,6	29,0	45,2	100	
		% t.o.v. totaal	0	0,5	3,4	4,3	6,7	14,9	
MANS EN DAMES		GETAL	1	10	40	73	84	208	4,101
		Persentasie	0,5	4,8	19,2	35,1	40,4	100	

twee geslagte of die verskillende ouderdomsgroepe hier= oor nie. Geslag: $P = 0,9107$, ouderdom: $P = 0,4598$.

Die reaksie van die onderwysers oor hoe belangrik hulle dit beskou dat 'n kind gemotiveerd moet wees om die liggaamlike weerbaarheidstoerusting te verwerf, word in tabel XXXII uiteengesit.

Die tabel bied die respons van die manlike en vroulike respondentes afsonderlik en gesamentlik aan, terwyl dit ook aantoon hoe die onderwysers in hulle verskillende ouderdomsgroepe repondeer.

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel XXXII gemaak kan word, is die volgende:

1. Al die onderwysers (100 %) is oortuig daarvan dat motivering van leerlinge belangrik (8,2 %), baie belangrik (49,5 %) en uiters belangrik is (42,3 %) vir die verwerwing van liggaamlike weerbaarheid.
2. Die gemiddelde punt van 4,341 bevestig dit ook dat die onderwysers oor die algemeen dit as baie belangrik sien dat leerlinge gemotiveerd moet wees om liggaamlik weerbaar te wees.
3. Geen beduidende verskil kom voor in die siening van die twee geslagte of die verskillende ouderdomsgroepe hier= oor nie. Geslag: $P = 0,0806$, ouderdom: $P = 0,2392$.

Die reaksie van die onderwysers oor hoe belangrik hulle dit beskou dat leerlinge kennis oor die bou en werking van hulle liggame moet besit, word in tabel XXXIII uiteengesit.

Die tabel bied die respons van die manlike en vroulike respondentes afsonderlik en gesamentlik aan, terwyl dit ook aantoon hoe die onderwysers in hulle verskillende ouderdomsgroepe repondeer.

			Nie belangrik nie 1	Minder belang= rik 2	Belangrik 3	Baie belangrik 4	Uiters belang= rik 5	TOTAAL	Gemiddelde punt
GESLAG	MANLIK	GETAL	0	0	9	60	38	107	4,264
		Persentasie	0	0	8,4	56,1	35,5	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	4,3	28,8	18,3	51,4	
	VROULIK	GETAL	0	0	8	43	50	101	4,416
		Persentasie	0	0	7,9	42,6	49,5	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	3,8	20,7	24,0	48,6	
OUDERDOM	20-29 jr.	GETAL	0	0	12	54	44	110	4,291
		Persentasie	0	0	10,9	49,1	40,0	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	5,8	26,0	21,2	52,9	
	30-39 jr.	GETAL	0	0	3	31	33	67	4,448
		Persentasie	0	0	4,5	46,3	49,3	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	1,4	14,9	15,9	32,2	
	40-59 jr.	GETAL	0	0	2	18	11	31	4,290
		Persentasie	0	0	6,5	58,1	35,5	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	1,0	8,7	5,3	14,9	
MANS EN DAMES		GETAL	0	0	17	103	88	208	4,341
		Persentasie	0	0	8,2	49,5	42,3	100	

TABEL XXXIII: DIE ONDERWYSERS SE HOUDING OOR DIE BELANGRIKHEID DAARVAN DAT LEERLINGE KENNIS OOR DIE BOU EN WERKING VAN HULLE LIGGAME MOET BESIT

			Nie belangrik nie 1	Minder belang= rik 2	Belangrik 3	Baie belangrik 4	Uiters belang= rik 5	TOTAAL	Gemiddelde punt
GESLAG	MANLIK	GETAL	0	1	20	50	36	107	4,123
		Persentasie	0	0,9	18,7	46,7	33,6	100	
		% t.o.v. totaal	0	0,5	9,6	24,0	17,3	51,4	
	VROULIK	GETAL	0	2	19	36	44	101	4,208
		Persentasie	0	2,0	18,8	35,6	43,6	100	
		% t.o.v. totaal	0	1,0	9,1	17,3	21,2	48,6	
OUDERDOM	20-29 jr.	GETAL	0	3	22	45	40	110	4,109
		Persentasie	0	2,7	20,0	40,9	36,4	100	
		% t.o.v. totaal	0	1,4	10,6	21,6	19,2	52,9	
	30-39 jr.	GETAL	0	0	10	29	28	67	4,269
		Persentasie	0	0	14,9	43,3	41,8	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	4,8	13,9	13,5	32,2	
	40-59 jr	GETAL	0	0	7	12	12	31	4,161
		Persentasie	0	0	22,6	38,7	38,7	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	3,4	5,8	5,8	14,9	
		GETAL	0	3	39	86	80	208	

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel XXXIII gemaak kan word, is die volgende:

1. Met die uitsondering van drie van die jonger onderwysers beskou al die onderwysers (98,6 %) dit as belangrik (18,8 %), baie belangrik (41,3 %) en uiters belangrik (38,5 %) dat leerlinge kennis moet dra van die bou en werking van hulle liggame.
2. Die gemiddelde punt van 4,168 toon ook aan dat die onderwysers oor die algemeen dit as baie belangrik beskou dat kinders oor die nodige kennis omtrent die bou en werking van hulle liggame moet beskik.
3. Geen beduidende verskil kom voor in die siening van die twee geslagte of die verskillende ouderdomsgroepe hieroor nie. Geslag: $P = 0,4313$, ouderdom: $P = 0,4174$.

Die reaksie van die onderwysers oor die belangrikheid van liggaamlike voorkoms en liggaamlike versorgdheid vir sosiale aanvaarbaarheid word in tabel XXXIV uiteengesit.

Die tabel bied die respons van die manlike en vroulike respondentes afsonderlik en gesamentlik aan, terwyl dit ook aantoon hoe die onderwysers in hulle verskillende ouderdomsgroepe repondeer.

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel XXXIV gemaak kan word, is die volgende:

1. Die oorgrote meerderheid van die onderwysers (96,4 %) is dit eens dat liggaamlike voorkoms en liggaamlike versorgdheid van belang is vir sosiale aanvaarbaarheid. Daar is 14,9 % van hulle wat sê dit is belangrik, 44,7 % sê dit baie belangrik en 37,0 % sê dit is uiters belangrik.
2. Met 'n gemiddelde punt van 4,154 is dit ook duidelik dat die onderwysers liggaamlike voorkoms en versorgdheid

TABEL XXXIV: DIE ONDERWYSERS SE HOUDING OOR LIGGAAMLIKE VOORKOMS EN LIGGAAMLIKE VERSORGEDHEID VIR SOSIALE AANVAAR-
BAARHEID

			Nie belangrik nie 1	Minder belang= rik 2	Belangrik 3	Baie belangrik 4	Uiters belang= rik 5	TOTAAL	Gemiddelde punt
GESLAG	MANLIK	GETAL	0	4	16	57	30	107	4,057
		Persentasie	0	3,7	15,0	53,3	28,0	100	
		% t.o.v. totaal	0	1,9	7,7	27,4	14,4	51,4	
	VROULIK	GETAL	0	3	15	36	47	101	4,257
		Persentasie	0	3,0	14,9	35,6	46,5	100	
		% t.o.v. totaal	0	1,4	7,2	17,3	22,6	48,6	
OUDERDOM	20-29 jr.	GETAL	0	6	17	47	40	110	4,100
		Persentasie	0	5,5	15,5	42,7	36,4	100	
		% t.o.v. totaal	0	2,9	9,2	22,6	19,2	52,9	
	30-39 jr.	GETAL	0	0	7	34	26	67	4,284
		Persentasie	0	0	10,4	50,7	38,8	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	3,4	16,3	12,5	32,2	
	40-59 jr.	GETAL	0	1	7	12	11	31	4,065
		Persentasie	0	3,2	22,6	38,7	35,5	100	
		% t.o.v. totaal	0	0,5	3,4	5,8	5,3	14,9	
		GETAL	0	7	31	93	77	208	

as baie belangrik vir sosiale aanvaarbaarheid sien.

3. Geen beduidende verskil bestaan in die siening van die twee geslagte of die verskillende ouderdomsgroepe nie. Geslag: $P = 0,0701$, ouderdom: $P = 0,2636$.

Hoewel, soos n mens dit kan ver wag, is die persentasie dames, naamlik 46,5 %, wat dit as uiters belangrik bestempel aansienlik hoër as die 28,0 % mans wat dit as uiters belangrik bestempel.

Die reaksie van die onderwysers oor die belangrikheid daarvan dat die nadelige invloede van die moderne tegnokratiese maatskappy op die fisieke van die mens teëgewerk moet word, word in tabel XXV uiteengesit.

Die tabel bied die respons van die manlike en vroulike respondente afsonderlik en gesamentlik aan, terwyl dit ook aantoon hoe die onderwysers in hulle verskillende ouderdomsgroepe repondeer.

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel XXXV gemaak kan word, is die volgende:

1. Behalwe vir twee mans en twee dames is al die onderwysers (98 %) van mening dat die nadelige invloede van die moderne tegnokratiese maatskappy op die fisieke van die mens teëgewerk moet word. Van die onderwysers (13,9 %) beskou dit as belangrik, 49,0 % beskou dit as baie belangrik en 35,1 % meen dat dit uiters belangrik is.
2. Ook die gemiddelde van 4,173 toon aan dat die onderwysers oor die algemeen meen dat dit baie belangrik is.
3. Geen beduidende verskil kom voor in die siening van die twee geslagte of van die verskillende ouderdomsgroepe nie. Geslag: $P = 0,9348$, ouderdom: $P = 0,3802$.

TABEL XXXV: DIE HOUDING VAN DIE ONDERWYSERS OOR DIE BELANGRIKHEID DAARVAN DAT DIE NADELIGE INVLOEDE VAN DIE MODERNE TEGNOKRATIESE MAATSKAPPY OP DIE FISIEKE VAN DIE MENS TEËGEWERK MOET WORD

			Nie belangrik nie 1	Minder belangrik rik 2	Belangrik 3	Baie belangrik 4	Uiters belangrik rik 5	TOTAAL	Gemiddelde punt
GESLAG	MANLIK	GETAL	0	2	14	55	36	107	
		Persentasie	0	1,9	13,1	51,4	33,6	100	4,170
		% t.o.v. totaal	0	1,0	6,7	26,4	17,3	51,4	
	VROULIK	GETAL	0	2	15	47	37	101	
		Persentasie	0	2,0	14,9	46,5	36,6	100	4,178
		% t.o.v. totaal	0	1,0	7,2	22,6	17,8	48,6	
OUDERDOM	20-29 jr.	GETAL	0	2	18	56	34	110	
		Persentasie	0	1,8	16,4	50,9	30,9	100	4,109
		% t.o.v. totaal	0	1,0	8,7	26,9	16,3	52,9	
	30-39 jr.	GETAL	0	2	6	34	25	67	
		Persentasie	0	3,0	9,0	50,7	37,3	100	4,224
		% t.o.v. totaal	0	1,0	2,9	16,3	12,0	32,2	
	40-59 jr.	GETAL	0	0	5	12	14	31	
		Persentasie	0	0	16,1	38,7	45,2	100	4,290
		% t.o.v. totaal	0	0	2,4	5,8	6,7	14,9	
		GETAL	0	4	29	102	73	208	4,172

Die reaksie van die onderwysers oor hoe belangrik hulle dit beskou dat 'n gemaksugtige leefwyse uitgeskakel moet word, word in tabel XXVI uiteengesit.

Die tabel bied die respons van die manlike en vroulike respondentes afsonderlik en gesamentlik aan, terwyl dit ook aantoon hoe die onderwysers in hulle verskillende ouderdomsgroepe reageer.

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel XXXVI gemaak kan word, is die volgende:

1. Die oorgrote meerderheid van die onderwysers (98,1 %) beskou dit as belangrik (23,1 %), baie belangrik (38,9 %) en uiters belangrik (36,1 %) dat 'n gemaksugtige leefwyse uitgeskakel moet word.
2. Die gemiddelde punt van 4,091 toon ook aan dat die onderwysers oor die algemeen voorstanders daarvan is en dit as baie belangrik beskou dat die mens nie 'n gemaksugtige lewe moet lei nie.
3. Geen beduidende verskil kom voor in die siening van die twee geslagte of die verskillende ouderdomsgroepe nie. Geslag: $P = 0,7691$, ouderdom: $P = 0,6878$.

Die reaksie van die onderwysers oor die vraag hoe belangrik hulle dit beskou dat vryetydsbesteding op die grondslag van liggaamlike aktiwiteite moet berus, word in tabel XXXVII uiteengesit.

Die tabel bied die respons van die manlike en vroulike respondentes afsonderlik en gesamentlik aan, terwyl dit ook aantoon hoe die onderwysers in hulle verskillende ouderdomsgroepe reageer.

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel XXXVII gemaak kan word, is die volgende:

TABEL XXXVI: DIE HOUDING VAN DIE ONDERWYSERS OOR DIE UITSKAKELING VAN 'N GEMAKSUGTIGE LEEFWYSE

			Nie belangrik nie 1	Minder belang= rik 2	Belangrik 3	Baie belangrik 4	Uiters belang= rik 5	TOTAAL	Gemiddelde punt
GESLAG	MANLIK	GETAL	0	3	23	44	37	107	4,075
		Persentasie	0	2,8	21,5	41,1	34,6	100	
		% t.o.v. totaal	0	1,4	11,1	21,2	17,8	51,4	
	VROULIK	GETAL	0	1	25	37	38	101	4,109
		Persentasie	0	1,0	24,8	36,6	37,6	100	
		% t.o.v. totaal	0	0,5	12,0	17,8	18,3	48,6	
OUDERDOM	20-29 jr.	GETAL	0	3	30	36	41	110	4,045
		Persentasie	0	2,7	27,3	42,7	37,3	100	
		% t.o.v. totaal	0	1,4	14,4	17,3	19,7	52,9	
	30-39 jr.	GETAL	0	1	11	32	23	67	4,149
		Persentasie	0	1,5	16,4	47,8	34,3	100	
		% t.o.v. totaal	0	0,5	5,3	15,4	11,1	32,2	
	40-59 jr.	GETAL	0	0	7	13	11	31	4,129
		Persentasie	0	0	22,6	41,9	35,5	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	3,4	6,3	5,3	14,9	
MANS EN DAMES		GETAL	0	4	48	81	75	208	4,091
		Persentasie	0	1,9	23,1	38,9	36,1	100	

			Nie belangrik nie 1	Minder belang= rik 2	Belangrik 3	Bele belangrik 4	Uiters belang= rik 5	TOTAAL	Gemiddelde punt
GESLAG	MANLIK	GETAL	1	10	36	39	21	107	3,642
		Persentasie	0,9	9,3	33,6	36,4	19,6	100	
		% t.o.v. totaal	0,5	4,8	17,3	18,8	10,1	51,4	
	VROULIK	GETAL	1	12	33	34	21	101	3,614
		Persentasie	1,0	11,9	32,7	33,7	20,8	100	
		% t.o.v. totaal	0,5	5,8	15,9	16,3	10,1	48,6	
OUDERDOM	20-29 jr.	GETAL	0	8	37	40	25	110	3,745
		Persentasie	0	7,3	33,6	36,4	22,7	100	
		% t.o.v. totaal	0	3,8	17,8	19,2	12,0	52,9	
	30-39 jr.	GETAL	1	8	20	25	13	67	3,612
		Persentasie	1,5	11,9	29,9	37,3	19,4	100	
		% t.o.v. totaal	0,5	2,9	5,8	3,8	1,9	32,2	
	40-59 jr.	GETAL	1	6	12	8	4	31	3,258
		Persentasie	3,2	19,4	38,7	25,8	12,9	100	
		% t.o.v. totaal	0,5	2,9	5,8	3,8	1,9	14,9	
MANS EN DAMES		GETAL	2	22	69	73	42	208	3,630
		Persentasie	1,0	10,6	33,2	35,1	20,2	100	

1. Die meerderheid onderwysers (88,5 %) is van mening dat liggaamlike aktiwiteite die grondslag moet vorm van vrye-tydsbesteding. Daar is 33,2 % wat sê dat dit belangrik is, 35,1 % wat sê dat dit baie belangrik en 20,2 % wat sê dat dit uiters belangrik is. Daar is tog 11,6 % van die onderwysers wat dit as van minder belang en onbelangrik sien.
2. Die gemiddelde punt van 3,630 toon aan dat die onderwysers dit oor die algemeen as belangrik beskou dat vrye-tydsbesteding uit liggaamlike aktiwiteite moet bestaan.
3. Op die 5 %-peil van betekenis verskil die jongste groep onderwysers beduidend van die oudste groep onderwysers. Die gemiddelde punt van 3,745 toon aan dat die jongste groep onderwysers liggaamlike aktiwiteite belangriker ag as die oudste groep onderwysers wat 'n gemiddelde punte=toekenning van 3,258 het. Daar is ook 22,7 % van die jongste onderwysers teenoor die 12,9 % van die oudste onderwysers wat dit as uiters belangrik bestempel.
 $P = 0,0412$.
4. Die manlike en vroulike onderwysers openbaar geen verskil in hulle siening oor die saak nie. $P = 0,8359$.

Die reaksie van die onderwysers oor die belangrikheid van die bevordering van massadeelname word in tabel XXXVIII uiteengesit.

Die tabel bied die respons van die manlike en vroulike respondentes afsonderlik en gesamentlik aan, terwyl dit ook aantoon hoe die onderwysers in hulle verskillende ouderdomsgroepe reëlspandeer.

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel XXXVIII gemaak kan word, is die volgende:

TABEL XXXVIII: DIE ONDERWYSERS SE HOUDING OOR DIE BEVORDERING VAN MASSADEELNAME

			Nie belangrik nie 1	Minder belang- rik 2	Belangrik 3	Bele belangrik 4	Uiters belang= rik 5	TOTAAL	Gemiddelde punt
GESLAG	MANLIK	GETAL	0	3	19	28	56	106	4,286
		Persentasie	0	2,8	17,9	26,4	52,8	100	
		% t.o.v. totaal	0	1,4	9,2	13,5	27,1	51,2	
	VROULIK	GETAL	1	14	17	35	34	101	3,861
		Persentasie	1,0	13,9	16,8	34,7	33,7	100	
		% t.o.v. totaal	0,5	6,8	8,2	16,9	16,4	48,8	
OUDERDOM	20-29 jr.	GETAL	1	14	18	30	46	109	3,972
		Persentasie	0,9	12,8	16,5	27,5	42,2	100	
		% t.o.v. totaal	0,5	6,8	8,7	14,5	22,2	52,7	
	30-39 jr.	GETAL	0	1	10	24	42	67	4,299
		Persentasie	0	1,5	14,9	35,8	47,8	100	
		% t.o.v. totaal	0	0,5	4,8	11,6	15,5	32,4	
	40-59 jr.	GETAL	0	2	8	9	12	31	4,000
		Persentasie	0	6,5	25,8	29,0	38,7	100	
		% t.o.v. totaal	0	1,0	3,9	4,3	5,8	15,0	
MANS EN DAMES		GETAL	1	17	36	63	90	207	4,082
		Persentasie	0,5	8,2	17,4	30,4	43,5	100	

1. Die meerderheid van die onderwysers (91,3 %) is ten guns=te van die bevordering van massadeelname. Daar is 43,5 % wat dit as uiters belangrik beskou, terwyl 30,4 % en 17,4 % dit as baie belangrik en belangrik bestempel. Daar is tog 8,7 % wat meen dat dit van minder belang en onbelangrik is.
2. Die gemiddelde punt van 4,082 toon aan dat die onderwysers oor die algemeen die bevordering van massadeelname as baie belangrik sien.
3. Op die 5 %-peil van betekenis verskil die mans en die dames beduidend van mekaar. Die mans se gemiddelde punt van 4,286 teenoor die dames se 3,861 toon aan dat die mans ernstiger voel oor die bevordering van massadeelname. 'n Aansienlike hoër persentasie mans (52,8 %) as dames (33,7 %) beskou dit ook as uiters belangrik dat massadeelname bevorder moet word. $P = 0,0019$.
4. Daar bestaan nie 'n beduidende verskil in die siening van die verskillende ouderdomsgroepe nie. $P = 0,0922$.

Die reaksie van die onderwysers oor hoe belangrik hulle dit beskou dat liggaamlike onaktiwiteit en bewegingsarmoede uit=geskakel moet word, word in tabel XXXIX uiteengesit.

Die tabel bied die respons van die manlike en vroulike res=pondente afsonderlik en gesamentlik aan, terwyl dit ook aan=toon hoe die onderwysers in hulle verskillende ouderdomsgroepe repondeer.

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel XXXIX gemaak kan word, is die volgende:

1. Met die uitsondering van een man en vyf dames is al die onderwysers (98,2 %) ten gunste van die uitskakeling van liggaamlike onaktiwiteit en bewegingsarmoede. Daar is 13,5 % wat meen dat dit belangrik is, 48,1 % wat meen dat dit baie belangrik is en 35,6 % wat meen dat dit uiters

TABEL XXXIX: DIE ONDERWYSERS SE HOUDING OOR DIE UITSKAKELING VAN LIGGAAMLIKE ONAKTIWITEIT EN BEWEGINGSARMOEDE

			Nie belangrik nie 1	Minder belang- rik 2	Belangrik 3	Baie belangrik 4	Uiters belang- rik 5	TOTAAL	Gemiddelde punt
GESLAG	MANLIK	GETAL	0	1	11	59	36	107	4,208
		Persentasie	0	0,9	10,3	55,1	33,6	100	
		% t.o.v. totaal	0	0,5	5,3	28,4	17,3	51,4	
	VROULIK	GETAL	2	3	17	41	38	101	4,089
		Persentasie	2,0	3,0	16,8	40,6	37,6	100	
		% t.o.v. totaal	1,0	1,4	8,2	19,7	18,3	48,6	
OUDERDOM	20-29 jr.	GETAL	2	3	19	44	42	110	4,100
		Persentasie	1,8	2,7	17,3	40,0	38,2	100	
		% t.o.v. totaal	1,0	1,4	9,1	21,2	20,2	52,9	
	30-39 jr.	GETAL	0	0	5	38	24	67	4,284
		Persentasie	0	0	7,5	56,7	35,8	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	2,4	18,3	11,5	32,2	
	40-59 jr.	GETAL	0	1	4	18	8	31	4,065
		Persentasie	0	3,2	12,9	58,1	25,8	100	
		% t.o.v. totaal	0	0,5	1,9	8,7	3,8	14,9	
MANS EN DAMES		GETAL	2	4	28	100	74	208	4,154
		Persentasie	1,0	1,9	13,5	48,1	35,6	100	

belangrik is.

2. Die gemiddelde punt van 4,154 toon ook aan dat die onderwysers oor die algemeen meen dat die uitskakeling van liggaamlike onaktiwiteit en bewegingsarmoede baie belangrik is.
3. Geen beduidende verskil kom voor in die siening van die twee geslagte of die verskillende ouderdomsgroepe nie.
Geslag: $P = 0,2854$, ouderdom: $P = 0,2636$.

Die reaksie van die onderwysers oor hoe belangrik hulle die ontwikkeling van bepaalde liggaamlike vermoëns van die kind sien, word in tabel XXXX uiteengesit.

Die tabel bied die respons van die manlike en vroulike respondentes gesamentlik aan.

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel XXXX gemaak kan word, is die volgende:

1. Volgens die gemiddelde punte wat deur die onderwysers toegeken is, blyk dit dat hulle die ontwikkeling van al die liggaamlike vermoëns wat in tabel XXXX genoem word as belangrik tot baie belangrik beskou.
2. Al die onderwysers (100 %) beskou die ontwikkeling van deursettingsvermoë, uithouvermoë, fiksheid en vitaliteit as essensieel.
3. Die volgorde van belangrikheid van ontwikkeling van die liggaamlike vermoëns volgens die gemiddelde punte is soos volg:

1. Deursettingsvermoë	- 4,702 (99,1 %)
2. Uithouvermoë	- 4,548 (95,2 %)
3. Fiksheid	- 4,438 (92,3 %)
4. Vitaliteit (lewenslustigheid)	- 4,418 (92,3 %)
5. Vaardigheid en behendigheid	- 4,111 (79,3 %)

		Nie belangrik nie 1	Minder belang- rik 2	Belangrik 3	Baie belangrik 4	Uiters belang- rik 5	TOTAAL	Gemiddelde punt
a. Fiksheid	GETAL Persentasie	0 0	0 0	16 7,7	85 40,9	107 51,4	208 100	4,438
b. Deursettingsvermoë	GETAL Persentasie	0 0	0 0	2 1,0	58 27,9	148 71,2	208 100	4,702
c. Uithouvermoë	GETAL Persentasie	0 0	0 0	10 4,8	74 35,6	124 59,6	208 100	4,548
d. Spierkrag	GETAL Persentasie	1 0,5	25 12,0	60 28,8	77 37,0	45 21,6	208 100	3,674
e. Soepelheid en lenigheid	GETAL Persentasie	0 0	11 5,3	54 26,0	94 45,2	49 23,6	208 100	3,870
f. Balans	GETAL Persentasie	0 0	6 2,9	51 24,5	88 42,3	63 30,3	208 100	4,000
g. Spoed en ratsheid	GETAL Persentasie	1 0,5	16 7,7	75 36,1	72 34,6	44 21,2	208 100	3,683
h. Vaardigheid en behedigheid	GETAL Persentasie	1 0,5	3 1,4	39 18,8	94 45,2	71 34,1	208 100	4,111
i. Vitaliteit	GETAL Persentasie	0 0	0 0	8 7,7	44 42,8	58 49,5	208 100	4,418

6. Balans	- 4,000 (72,6 %)
7. Soepelheid en lenigheid	- 3,870 (68,8 %)
8. Spoed en ratsheid	- 3,683 (55,8 %)
9. Spierkrag	- 3,674 (58,6 %)

Die syfers tussen hakies dui die persentasie onderwysers aan wat die ontwikkeling van die bepaalde liggaamsvermoë as baie en uiters belangrik beskou.

4. Dit is interessant om op te merk dat die onderwysers die ontwikkeling van deursettings- en uithouvermoë as die belangrikste (noodsaaklikste) klassifiseer.

Die reaksie van die onderwysers oor die belangrikheid daarvan dat kinders bewegingsvreugde moet ervaar, word in tabel XXXXI uiteengesit.

Die tabel bied die respons van die manlike en vroulike respondente afsonderlik en gesamentlik aan, terwyl dit ook aantoon hoe die onderwysers in hulle verskillende ouderdomsgroepe repondeer.

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel XXXXI gemaak kan word, is die volgende:

1. Met die uitsondering van een dame beskou al die onderwysers (99,5 %) dit as belangrik (19,2 %), baie belangrik (45,7 %) en uiters belangrik dat kinders bewegingsvreugde moet ervaar.
2. Die gemiddelde punt van 4,144 toon ook aan dat die onderwysers oor die algemeen dit as baie belangrik beskou dat kinders bewegingsvreugde sal ervaar.
3. Daar bestaan geen beduidende verskil in die siening van die twee geslagte of die verskillende ouderdomsgroepe nie. Geslag: $P = 0,9045$, ouderdom: $P = 0,3131$.

			Nie belangrik nie 1	Minder belang= rik 2	Belangrik 3	Bele belangrik 4	Uiters belang= rik 5	TOTAAL	Gemiddelde punt
GESLAG	MANLIK	GETAL	0	0	19	53	35	107	4,151
		Persentasie	0	0	17,8	49,5	32,7	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	9,1	25,5	16,8	51,4	
	VROULIK	GETAL	0	1	21	42	37	101	4,139
		Persentasie	0	1,0	20,8	41,6	36,6	100	
		% t.o.v. totaal	0	0,5	10,1	20,2	17,8	48,6	
OUDERDOM	20-29 jr.	GETAL	0	1	21	48	40	110	4,155
		Persentasie	0	0,9	19,1	43,6	36,4	100	
		% t.o.v. totaal	0	0,5	10,1	23,1	19,2	52,9	
	30-39 jr.	GETAL	0	0	9	35	23	67	4,209
		Persentasie	0	0	13,4	52,2	34,3	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	4,3	16,8	11,1	32,2	
	40-59 jr.	GETAL	0	0	10	12	9	31	3,968
		Persentasie	0	0	32,3	38,7	29,0	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	4,8	5,8	4,3	14,9	
MANS EN DAMES		GETAL	0	1	40	95	72	208	4,144
		Persentasie	0	0,5	19,2	45,7	34,6	100	

Die reaksie van die onderwysers oor die belangrikheid daarvan dat kinders 'n netjiese en regop liggaamshouding moet hê, word in tabel XXXXII uiteengesit.

Die tabel bied die respons van die manlike en vroulike respondentes afsonderlik en gesamentlik aan, terwyl dit ook aantoon hoe die onderwysers in hulle verskillende ouderdomsgroepe repondeer.

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel XXXXII gemaak kan word, is die volgende:

1. Behalwe vir een van die mans in die oudste ouderdomsgroep beskou al die onderwysers (99,5 %) dit as noodsaaklik dat kinders 'n netjiese en regop liggaamshouding moet hê. Daar is 13,1 %, 38,9 % en 47,1 % van die onderwysers wat dit respektiewelik as belangrik, baie belangrik en uiters belangrik bestempel.
2. Die gemiddelde punt van 4,327 bevestig die algemene siening van die onderwysers dat dit baie belangrik vir kinders is om 'n netjiese, regop liggaamshouding te hê.
3. Die mans en dames, sowel as die onderwysers van die verskillende ouderdomsgroepe handhaaf hoofsaaklik dieselfde siening hieroor. Geslag: $P = 0,9727$, ouderdom: $P = 0,4465$.

Die reaksie van die onderwysers oor die belangrikheid daarvan dat kinders liggaamlik gehard moet wees, word in tabel XXXXIII uiteengesit.

Die tabel bied die respons van die manlike en vroulike respondentes afsonderlik en gesamentlik aan, terwyl dit ook aantoon hoe die onderwysers in hulle verskillende ouderdomsgroepe repondeer.

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel XXXXIII gemaak kan word, is die volgende:

			Nie belangrik nie 1	Minder belang= rik 2	Belangrik 3	Baie belangrik 4	Uiters belang= rik 5	TOTAAL	Gemiddelde punt
GESLAG	MANLIK	GETAL	0	1	10	49	47	107	4,330
		Persentasie	0	0,9	9,3	45,8	43,9	100	
		% t.o.v. totaal	0	0,5	4,8	23,6	22,6	51,4	
	VROULIK	GETAL	0	0	18	32	51	101	4,327
		Persentasie	0	0	17,8	31,7	50,5	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	8,7	15,4	24,5	48,6	
OUDERDOM	20-29 jr.	GETAL	0	0	17	44	49	110	4,291
		Persentasie	0	0	15,5	40,0	44,5	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	8,2	21,2	23,6	52,9	
	30-39 jr.	GETAL	0	0	4	31	32	67	4,418
		Persentasie	0	0	6,0	46,3	47,8	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	1,9	14,9	15,4	32,2	
	40-59 jr.	GETAL	0	1	7	6	17	31	4,258
		Persentasie	0	3,2	22,6	19,4	54,8	100	
		% t.o.v. totaal	0	0,5	3,4	2,9	8,2	14,9	
MANS EN DAMES		GETAL	0	1	28	81	98	208	4,327
		Persentasie	0	0,5	13,5	38,9	47,1	100	

TABEL XXXXIII: DIE HOUDING VAN DIE ONDERWYSERS OOR LIGGAAMLIKE GEHARDHEID BY KINDERS

			Nie belangrik nie 1	Minder belang= rik 2	Belangrik 3	Baie belangrik 4	Uiters belang= rik 5	TOTAAL	Gemiddelde punt
GESLAG	MANLIK	GETAL	1	2	40	43	21	107	3,755
		Persentasie	0,9	1,9	37,4	40,2	19,6	100	
		% t.o.v. totaal	0,5	1,0	19,2	20,7	10,1	51,4	
	VROULIK	GETAL	0	6	37	37	21	101	3,723
		Persentasie	0	5,9	36,6	36,6	20,8	100	
		% t.o.v. totaal	0	2,9	17,8	17,8	10,1	48,6	
OUDERDOM	20-29 jr.	GETAL	0	3	38	45	24	110	3,818
		Persentasie	0	2,7	34,5	40,9	21,8	100	
		% t.o.v. totaal	0	1,4	18,3	21,6	11,5	52,9	
	30-39 jr.	GETAL	0	2	25	27	13	67	3,761
		Persentasie	0	3,0	37,3	40,3	19,4	100	
		% t.o.v. totaal	0	1,0	12,0	13,0	6,3	32,2	
	40-59 jr.	GETAL	1	3	14	8	5	31	3,419
		Persentasie	3,2	9,7	45,2	25,8	16,1	100	
		% t.o.v. totaal	0,5	1,4	6,7	3,8	2,4	14,9	
		GETAL	1	8	77	80	42	208	

1. Die meerderheid van die onderwysers (95,7 %) ag dit nodig dat kinders liggaamlik gehard moet wees. Daar is 37,0 % en 38,5 % wat meen dat dit belangrik en baie belangrik is, terwyl 20,2 % meen dat dit uiters belangrik is.
2. Die gemiddelde punt van 3,740 toon aan dat die onderwysers oor die algemeen dit as belangrik beskou.
3. Die mans en die dames stem ooreen in hulle siening hier= oor. $P = 0,7856$.
4. Volgens die gemiddelde punt van 3,419 beskou die oudste groep onderwysers dit ook belangrik dat leerlinge liggaamlik gehard moet wees, maar in 'n mindere mate as die twee jonger groepe wie se gemiddelde punte 3,818 en 3,761 is. $P = 0,0628$.

Die reaksie van die onderwysers oor hoe belangrik hulle dit beskou dat leerlinge in staat daartoe moet wees om hulle liggaamlik te verdedig, word in tabel XXXXIV uiteengesit.

Die tabel bied die respons van die manlike en vroulike respondente afsonderlik en gesamentlik aan, terwyl dit ook aantoon hoe die onderwysers in hulle verskillende ouderdomsgroepe repondeer.

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel XXXXIV gemaak kan word, is die volgende:

1. Die meerderheid van die onderwysers (95,2 %) meen dat dit nodig is dat leerlinge hulle liggaamlik moet kan verdedig, aangesien 25 % van hulle dit as belangrik, 42,3 % dit as baie belangrik en 28,8 % dit as uiters belangrik beskou.
2. Die gemiddelde punt van 3,971 toon aan dat die onderwysers oor die algemeen meen dat dit belangrik is vir leerlinge om in staat te wees om hulle self liggaamlik te kan verdedig.

TABEL XXXIV: DIE ONDERWYSERS SE HOUDING OOR DIE BELANGRIKHEID DAARVAN DAT LEERLINGE DAARTOE IN STAAT MOET WEES OM HULLE LIGGAAMLIK TE KAN VERDEDIG

			Nie belangrik nie 1	Minder belangrik rik 2	Belangrik 3	Baie belangrik 4	Uiters belangrik rik 5	TOTAAL	Gemiddelde punt
GESLAG	MANLIK	GETAL	0	5	30	42	30	107	3,925
		Persentasie	0	4,7	28,0	39,3	28,0	100	
		% t.o.v. totaal	0	2,4	14,4	20,2	14,4	51,4	
	VROULIK	GETAL	0	3	22	46	30	101	4,020
		Persentasie	0	3,0	21,8	45,5	29,7	100	
		% t.o.v. totaal	0	1,4	10,6	22,1	14,4	48,6	
OUDERDOM	20-29 jr.	GETAL	0	2	28	47	33	110	4,027
		Persentasie	0	1,8	25,5	42,7	30,0	100	
		% t.o.v. totaal	0	1,0	13,5	22,6	15,9	52,9	
	30-39 jr.	GETAL	0	3	12	33	19	67	4,015
		Persentasie	0	4,5	17,9	49,3	28,4	100	
		% t.o.v. totaal	0	1,4	5,8	15,9	9,1	32,2	
	40-59 jr.	GETAL	0	3	12	8	8	31	3,677
		Persentasie	0	9,7	38,7	25,8	25,8	100	
		% t.o.v. totaal	0	1,4	5,8	3,8	3,8	14,9	
		GETAL	0	8	52	88	60	208	

3. Daar bestaan geen beduidende verskil in die siening van die mans en die dames of van die verskillende ouderdomsgroepe nie, hoewel die gemiddelde punt, naamlik 3,677, van die oudste groep onderwysers aantoon dat hulle dit belangrik ag, maar nie heeltemal so belangrik nie as die twee jonger groepe wie se gemiddelde punte 4,027 en 4,015 is. Geslag: $P = 0,4261$, ouderdom: $P = 0,1166$.

Die reaksie van die onderwysers oor die vraag hoe belangrik hulle dit ag dat leerlinge liggaamlik gesond moet wees, word in tabel XXXXV uiteengesit.

Die tabel bied die respons van die manlike en vroulike respondentes afsonderlik en gesamentlik aan, terwyl dit ook aantoon hoe die onderwysers in hulle verskillende ouderdomsgroepe reageer.

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel XXXXV gemaak kan word, is die volgende:

1. Met die uitsondering van een van die ouer dames meen al die onderwysers (99,5 %) dat liggaamlike gesondheid belangrik (6,7 %), baie belangrik (42,3 %) en uiters belangrik (50,5 %) is.
2. Die gemiddelde punt van 4,442 toon ook aan dat dit die algemene siening van die onderwysers is dat liggaamlike gesondheid baie belangrik vir kinders is.
3. Daar heers ook eenstemmigheid tussen die mans en die dames asook tussen die verskillende ouderdomsgroepe hieroor. Geslag: $P = 0,9355$, ouderdom: $P = 0,3851$.

Die reaksie van die onderwysers oor hoe belangrik hulle dit beskou dat leerlinge gesonde lewensgewoontes moet handhaaf, word in tabel XXXXVI uiteengesit.

Die tabel bied die respons van die manlike en vroulike respondentes afsonderlik en gesamentlik aan, terwyl dit ook

TABEL XXXV: DIE ONDERWYSERS SE HOUDING OOR DIE LIGGAAMLIKE GESONDHEID VAN DIE LEERLINGE

			Nie belangrik nie 1	Minder belangrik rik 2	Belangrik 3	Baie belangrik 4	Uiters belangrik rik 5	TOTAAL	Gemiddelde punt
GESLAG	MANLIK	GETAL	0	0	8	46	53	107	4,443
		Persentasie	0	0	7,5	43,0	49,5	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	3,8	22,1	25,5	51,4	
	VROULIK	GETAL	0	1	6	42	52	101	4,436
		Persentasie	0	1,0	5,9	41,6	51,5	100	
		% t.o.v. totaal	0	0,5	2,9	20,2	25,0	48,6	
OUDERDOM	20-29 jr.	GETAL	0	0	8	47	55	110	4,455
		Persentasie	0	0	7,3	42,7	50,0	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	3,8	22,6	26,4	52,9	
	30-39 jr.	GETAL	0	0	3	28	36	67	4,493
		Persentasie	0	0	4,5	41,8	53,7	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	1,4	13,5	17,3	32,2	
	40-59 jr.	GETAL	0	1	3	13	14	31	4,290
		Persentasie	0	3,2	9,7	41,9	45,2	100	
		% t.o.v. totaal	0	0,5	1,4	6,3	6,7	14,9	
		GETAL	0	1	14	88	105	208	

			Nie belangrik nie 1	Minder belang= rik 2	Belangrik 3	Baie belangrik 4	Uiters belang= rik 5	TOTAAL	Gemiddelde punt
GESLAG	MANLIK	GETAL	0	0	2	44	61	107	4,585
		Persentasie	0	0	1,9	41,1	57,0	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	1,0	21,2	29,3	51,4	
	VROULIK	GETAL	0	0	6	32	63	101	4,564
		Persentasie	0	0	5,9	31,7	62,4	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	2,9	15,4	30,3	48,6	
OUDERDOM	20-29 jaar	GETAL	0	0	4	39	67	110	4,600
		Persentasie	0	0	3,6	35,5	60,9	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	1,9	18,8	32,2	52,9	
	30-39 jr.	GETAL	0	0	2	22	43	67	4,612
		Persentasie	0	0	3,0	32,8	64,2	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	1,0	10,6	20,7	32,2	
	40-59 jr.	GETAL	0	0	2	15	14	31	4,387
		Persentasie	0	0	6,5	48,4	45,2	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	1,0	7,2	6,7	14,9	
MANS EN DAMES		GETAL	0	0	8	76	124	208	4,572
		Persentasie	0	0	3,8	36,5	59,6	100	

aantoon hoe die onderwysers in hulle verskillende ouderdoms-groepe respondeer.

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel XXXXVI gemaak kan word, is die volgende:

1. Al die onderwysers (100 %) is dit eens dat dit belangrik (3,8 %), baie belangrik (36,5 %) en uiters belangrik (59,6 %) is dat leerlinge gesonde lewensgewoontes moet handhaaf.
2. Die gemiddelde punt van 4,572 staaf ook die siening van die onderwysers dat dit baie belangrik vir leerlinge is om gesonde lewensgewoontes aan te leer.
3. Geen beduidende verskil kom voor in die siening van die twee geslagte of die drie verskillende ouderdomsgroepe nie. Geslag: $P = 0,8116$, ouderdom: $P = 0,1939$.

Die reaksie van die onderwysers oor hoe belangrik hulle dit ag dat kinders kennis moet besit van die nadelige uitwerking van foutiewe lewensgewoontes word in tabel XXXXVII uiteengesit.

Die tabel bied die respons van die manlike en vroulike respondentes afsonderlik en gesamentlik aan, terwyl dit ook aantoon hoe die onderwysers in hulle verskillende ouderdoms-groepe respondeer.

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel XXXXVII gemaak kan word, is die volgende:

1. Al die onderwysers (100 %) beskou dit as belangrik (6,3 %), baie belangrik (37,5 %) en uiters belangrik (56,3 %) dat kinders kennis moet dra van wat die nadelige gevolge van foutiewe lewensgewoontes is.
2. Ook die gemiddelde punt van 4,514 bevestig die houding van die onderwysers dat dit baie belangrik is dat leerlinge kennis moet dra van die nadelig gevolge van verkeerde lewensgewoontes.

			Nie belangrik nie 1	Minder belang= rik 2	Belangrik 3	Baie belangrik 4	Uiters belang= rik 5	TOTAAL	Gemiddelde punt
GETAL	MANLIK	GETAL	0	0	7	39	61	107	4,538
		Persentasie	0	0	6,5	36,4	57,0	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	3,4	18,8	29,3	51,4	
	VROULIK	GETAL	0	0	6	39	56	101	4,495
		Persentasie	0	0	5,9	38,6	55,4	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	2,9	18,8	26,9	48,6	
OUDERDOM	20-29 jr.	GETAL	0	0	7	39	64	110	4,545
		Persentasie	0	0	6,4	35,5	58,2	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	3,4	18,8	30,8	52,9	
	30-39 jr.	GETAL	0	0	5	29	33	67	4,418
		Persentasie	0	0	7,5	43,3	49,3	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	2,4	13,9	15,9	32,2	
	40-59 jr.	GETAL	0	0	1	10	20	31	4,613
		Persentasie	0	0	3,2	32,3	64,5	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	0,5	4,8	9,6	14,9	
MANS EN DAMES		GETAL	0	0	13	78	117	208	4,514
		Persentasie	0	0	6,3	37,5	56,3	100	

3. Geen beduidende verskil bestaan in die siening van die mans en dames of die verskillende ouderdomsgroepe nie.
Geslag: $P = 0,6429$, ouderdom: $P = 0,3069$.

Die reaksie van die onderwysers oor die belangrikheid daarvan dat 'n kind geleer moet word om daaglik korrek te ontspan, word in tabel XXXXVIII uiteengesit.

Die tabel bied die respons van die manlike en vroulike respondentes afsonderlik en gesamentlik aan, terwyl dit ook aantoon hoe die onderwysers in hulle verskillende ouderdomsgroepe repondeer.

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel XXXXVIII gemaak kan word, is die volgende:

1. Behalwe vir een man en een dame beskou al die onderwysers (99,0 %) dit as belangrik (11,1 %), baie belangrik (47,6 %) en uiters belangrik (40,4 %) dat 'n kind moet leer hoe om daaglik korrek te ontspan.
2. Die gemiddelde punt van 4,274 toon ook aan dat die onderwysers dit as baie belangrik ag dat 'n kind moet weet hoe om daaglik korrek te ontspan.
3. Geen beduidende verskil bestaan in die siening van die verskillende ouderdomsgroepe nie. Geslag: $P = 0,8111$, ouderdom: $P = 0,7086$.

Die reaksie van die onderwysers oor die vraag hoe belangrik hulle dit beskou dat oorgewig en vetsug by kinders voorkom moet word, word in tabel XXXXIX uiteengesit.

Die tabel bied die respons van die manlike en vroulike respondentes afsonderlik en gesamentlik aan, terwyl dit ook aantoon hoe die onderwysers in hulle verskillende ouderdomsgroepe repondeer.

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel XXXXIX gemaak kan word, is die volgende:

			Nie belangrik nie 1	Minder belang= rik 2	Belangrik 3	Baie belangrik 4	Uiters belang= rik 5	TOTAAL	Gemiddelde punt
GESLAG	MANLIK	GETAL	0	1	14	47	45	107	4,302
		Persentasie	0	0,9	13,1	43,9	42,1	100	
		% t.o.v. totaal	0	0,5	6,7	22,6	21,6	51,4	
	VROULIK	GETAL	0	1	9	52	39	101	4,277
		Persentasie	0	1,0	8,9	51,5	38,6	100	
		% t.o.v. totaal	0	0,5	4,3	25,0	13,8	48,6	
OUDERDOM	20-29 jr.	GETAL	0	1	12	51	46	110	4,318
		Persentasie	0	0,9	10,9	46,4	41,8	100	
		% t.o.v. totaal	0	0,5	5,8	24,5	22,1	52,9	
	30-39 jr.	GETAL	0	0	7	34	26	67	4,284
		Persentasie	0	0	10,4	50,7	38,8	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	3,4	16,3	12,5	32,2	
	40-59 jr.	GETAL	0	1	4	14	12	31	4,194
		Persentasie	0	3,2	12,9	45,2	38,7	100	
		% t.o.v. totaal	0	0,5	1,9	6,7	5,8	14,9	
MANS EN DAMES		GETAL	0	2	23	99	84	208	4,274
		Persentasie	0	1,0	11,1	47,6	40,4	100	

TABEL XXXIX: DIE ONDERWYSERS SE HOUDING OOR DIE VOORKOMING VAN VETSUG EN OORGEWIG BY KINDERS

			Nie belangrik nie 1	Minder belang= rik 2	Belangrik 3	Baie belangrik 4	Uiters belang= rik 5	TOTAAL	Gemiddelde punt
GESLAG	MANLIK	GETAL	0	1	5	39	62	107	4,547
		Persentasie	0	0,9	4,7	36,4	57,9	100	
		% t.o.v. totaal	0	0,5	2,4	18,8	29,8	51,4	
	VROULIK	GETAL	0	0	8	27	66	101	4,574
		Persentasie	0	0	7,9	26,7	65,3	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	3,8	13,0	31,7	48,6	
OUDERDOM	20-29 jr.	GETAL	0	1	6	33	70	110	4,591
		Persentasie	0	0,9	5,5	30,0	63,6	100	
		% t.o.v. totaal	0	0,5	2,9	15,9	33,7	52,9	
	30-39 jr.	GETAL	0	0	3	25	39	67	4,537
		Persentasie	0	0	4,5	37,3	58,2	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	1,4	12,0	18,8	32,2	
	40-59 jr.	GETAL	0	0	4	8	19	31	4,484
		Persentasie	0	0	12,9	25,8	61,3	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	1,9	3,8	9,1	14,9	
		GETAL	0	1	13	66	128	208	

1. Met die uitsondering van die siening van een van die jonger mans is dit al die onderwysers (99,5 %) se houding dat vetsug en oorgewig by kinders voorkom moet word. Die meerderheid (61,5 %) beskou dit as uiters belangrik, terwyl 31,7 % dit as baie belangrik en 6,3 % dit as belangrik bestempel.
2. Die gemiddelde punt van 4,543 toon ook aan dat die onderwysers dit as baie belangrik bestempel dat daar voorkom moet word dat kinders oorgewig raak.
3. Daar bestaan geen beduidende verskil in die siening van die twee geslagte of die verskillende ouderdomsgroepe nie. Geslag: $P = 0,7750$, ouderdom: $P = 0,7098$.

Die reaksie van die onderwysers oor hoe belangrik dit is dat ouers dit ook as hulle verantwoordelikheid beskou om hulle kinders liggaamlik weerbaar te maak, word in tabel L uiteengesit.

Die tabel bied die respons van die manlike en vroulike respondentes afsonderlik en gesamentlik aan, terwyl dit ook aantoon hoe die onderwysers in hulle verskillende ouderdomsgroepe respondeer.

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel L gemaak kan word, is die volgende:

1. Al die onderwysers (100 %) stem saam dat ouers ook verantwoordelikheid moet aanvaar vir die liggaamlike weerbaarmaking van hulle kinders. Die meerderheid van die onderwysers, naamlik 61,1 % beskou dit as uiters belangrik, terwyl 32,7 % dit as baie belangrik en die orige 6,3 % dit as belangrik sien.
2. Ook die gemiddelde punt van 4,548 toon aan dat die onderwysers oor die algemeen dit as baie belangrik ag dat ouers verantwoordelikheid moet aanvaar vir die liggaamlike weerbaarmaking van hulle kinders.

TABEL L: DIE ONDERWYSERS SE HOUDING OOR DIE VERANTWOORDELIKHEID VAN OUIERS OM HULLE KINDERS LIGGAAMLIK WEERBAAR TE
 MAAK

			Nie belangrik nie 1	Minder belang= rik 2	Belangrik 3	Baie belangrik 4	Uiters belang= rik 5	TOTAAL	Gemiddelde punt
GESLAG	MANLIK	GETAL	0	0	9	34	64	107	4,538
		Persentasie	0	0	8,4	31,8	59,8	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	4,3	16,3	30,8	51,4	
	VROULIK	GETAL	0	0	4	34	63	101	4,584
		Persentasie	0	0	4,0	33,7	62,4	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	1,9	16,3	30,3	48,6	
OUDERDOM	20-29 jr.	GETAL	0	0	8	31	71	110	4,600
		Persentasie	0	0	7,3	2,8	64,5	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	3,8	14,9	34,1	52,9	
	30-39 jr.	GETAL	0	0	2	25	40	67	4,567
		Persentasie	0	0	3,0	37,3	59,7	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	1,0	12,0	19,2	32,2	
	40-59 jr.	GETAL	0	0	3	12	16	31	4,419
		Persentasie	0	0	9,7	38,7	51,6	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	1,4	5,8	7,7	14,9	
		GETAL	0	0	13	68	127	208	

3. Daar bestaan geen beduidende verskil in die siening van die mans en dames of in die siening van die verskillende ouderdomsgroepe hieroor nie. Geslag: $P = 0,6127$, ouderdom: $P = 0,4011$.

Die reaksie van die onderwysers oor die belangrikheid daarvan dat die skool leiding aan ouers moet verskaf ten opsigte van liggaamlike weerbaarheid word in tabel LI uiteengesit.

Die tabel bied die respons van die manlike en vroulike respondentes afsonderlik en gesamentlik aan, terwyl dit ook aantoon hoe die onderwysers in hulle verskillende ouderdomsgroepe repondeer.

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel LI gemaak kan word, is die volgende:

1. Die grootste meerderheid van die onderwysers, naamlik 97,1 %, meen dat die skool leiding aan ouers moet gee ten opsigte van liggaamlike weerbaarheid. Daar is 41,3 % van die onderwysers wat meen dit is uiters belangrik, 39,4 % wat meen dit is baie belangrik en 16,3 % wat meen dit is belangrik.
2. Die gemiddelde punt van 4,192 toon aan dat die onderwysers oor die algemeen van mening is dat dit baie belangrik is dat die skool leiding aan ouers moet verskaf ten opsigte van liggaamlike weerbaarheid.
3. Daar bestaan geen beduidende verskil in die siening van twee geslagte of die verskillende ouderdomsgroepe nie. Geslag: $P = 0,3699$, ouderdom: $P = 0,3039$.

Die reaksie van die onderwysers oor hoe belangrik hulle dit beskou dat die georganiseerde samelewing (en veral die Kerk) ook 'n bydrae moet lewer tot liggaamlike weerbaarheid word in tabel LII uiteengesit.

TABEL LI: DIE ONDERWYSERS SE HOUDING OOR DIE TAAK VAN DIE SKOOL OM LEIDING AAN OUIERS TE VERSKAF TEN OPSIGTE VAN
LIGGAAMLKE WEERBAARHEID

			Nie belangrik nie 1	Minder belang= rik 2	Belangrik 3	Baie belangrik 4	Uiters belang= rik 5	TOTAAL	Gemiddelde punt
GESLAG	MANLIK	GETAL	0	5	18	42	42	107	4,151
		Persentasie	0	4,7	16,8	39,3	39,3	100	
		% t.o.v. totaal	0	2,4	8,7	20,2	20,2	51,4	
	VROULIK	GETAL	0	1	16	40	44	101	4,257
		Persentasie	0	1,0	15,8	39,6	43,6	100	
		% t.o.v. totaal	0	0,5	7,7	19,2	21,2	48,6	
OUDERDOM	20-29 jr.	GETAL	0	5	18	41	46	110	4,191
		Persentasie	0	4,5	16,4	37,3	41,8	100	
		% t.o.v. totaal	0	2,4	8,7	19,7	22,1	52,9	
	30-39 jr.	GETAL	0	1	9	25	32	67	4,313
		Persentasie	0	1,5	13,4	37,3	47,8	100	
		% t.o.v. totaal	0	0,5	4,3	12,0	15,4	32,2	
	40-59 jr.	GETAL	0	0	7	16	8	31	4,032
		Persentasie	0	0	22,6	51,6	25,8	100	
		% t.o.v. totaal	0	0	2,9	16,3	39,4	14,9	
		GETAL	0	6	34	82	86	208	

			Nie belangrik nie 1	Minder belang= rik 2	Belangrik 3	Baie belangrik 4	uiters belang= rik 5	TOTAAL	Gemiddelde punt
GESLAG	MANLIK	GETAL	1	9	24	38	35	107	3,934
		Persentasie	0,9	8,4	22,4	35,5	32,7	100	
		% t.o.v. totaal	0,5	4,3	11,8	18,3	16,8	51,4	
	VROULIK	GETAL	0	3	23	40	35	101	4,059
		Persentasie	0	3,0	22,8	39,6	34,7	100	
		% t.o.v. totaal	0	1,4	11,1	19,2	16,8	48,6	
OUDERDOM	20-29 jr.	GETAL	0	5	24	41	40	110	4,082
		Persentasie	0	4,5	21,8	37,3	36,4	100	
		% t.o.v. totaal	0	2,4	11,5	19,7	19,2	52,9	
	30-39 jr.	GETAL	1	3	13	25	25	67	4,045
		Persentasie	1,5	4,5	19,4	37,3	37,3	100	
		% t.o.v. totaal	0,5	1,4	6,3	12,0	12,0	32,2	
	40-59 jr.	GETAL	0	4	10	12	5	31	3,581
		Persentasie	0	12,9	32,3	38,7	16,1	100	
		% t.o.v. totaal	0	1,9	4,8	5,8	2,4	14,9	
MANS EN DAMES		GETAL	1	12	47	78	70	208	3,980
		Persentasie	0,5	5,8	22,6	37,5	33,7	100	

Die tabel bied die respons van die manlike en vroulike respondentes afsonderlik en gesamentlik aan, terwyl dit ook aantoon hoe die onderwysers in hulle verskillende ouderdomsgroepe reageer.

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel LII gemaak kan word, is die volgende:

1. Die meerderheid van die onderwysers (93,8 %) se houding is dat dit uiters belangrik (33,7 %), baie belangrik (37,5 %) en belangrik (22,6 %) is dat die georganiseerde samelewing ook 'n inset tot die liggaamlike weerbaarstelling van die jeug moet lewer.
2. Die gemiddelde punt van 3,980 toon aan dat die onderwysers oor die algemeen meen dat dit belangrik is vir die georganiseerde samelewing om ook verantwoordelikheid te aanvaar vir liggaamlike weerbaarheid.
3. Geen beduidende verskil kom voor in die siening van die mans en dames nie. $P = 0,3475$.
4. Op die 5 %-peil van betekenis verskil die ouer onderwysers (40-59 jaar) beduidend van die twee jonger groepe hieroor. Die gemiddelde punt van die ouer onderwysers (3,581) toon aan dat hulle die bydrae van die georganiseerde samelewing as belangrik beskou, terwyl die jonger groepe se gemiddelde punte (4,082 en 4,045) hoër is en aantoon dat hulle dit as baie belangrik beskou. Daar is ook net 16,1 % van die ouer onderwysers wat dit as uiters belangrik bestempel teenoor die 36,4 % en 37,3 % van die jonger groepe.

Die reaksie van die onderwysers oor hoe belangrik hulle dit beskou dat rekreasieprogramme by skole ingestel word, word in tabel LIII uiteengesit.

Die tabel bied die respons van die manlike en vroulike respondentes afsonderlik en gesamentlik aan, terwyl dit ook aan-

			Nie belangrik nie 1	Minder belang= rik 2	Belangrik 3	Bele belangrik 4	Uiters belang= rik 5	TOTAAL	Gemiddelde punt	
GESLAG	MANLIK	GETAL	0	8	18	44	37	107	4,047	
		Persentasie	0	7,5	16,8	41,1	34,6	100		
		% t.o.v. totaal	0	3,8	8,7	21,2	17,8	51,4		
	VROULIK	GETAL	0	2	16	47	36	101		4,158
		Persentasie	0	2,0	15,8	46,5	35,6	100		
		% t.o.v. totaal	0	1,0	7,7	22,6	17,3	48,6		
OUDERDOM	20-29 jr.	GETAL	0	3	16	54	37	110	4,164	
		Persentasie	0	2,7	14,5	49,1	33,6	100		
		% t.o.v. totaal	0	1,4	7,7	26,0	17,8	52,9		
	30-39 jr.	GETAL	0	6	6	29	26	67		4,119
		Persentasie	0	9,0	9,0	43,3	38,8	100		
		% t.o.v. totaal	0	2,9	2,9	13,9	12,5	32,2		
	40-59 jr.	GETAL	0	1	12	8	10	31	3,871	
		Persentasie	0	3,2	38,7	25,8	32,3	100		
		% t.o.v. totaal	0	0,5	5,8	3,8	4,8	14,9		
MANS EN DAMES		GETAL	0	10	34	91	73	208		4,091
		Persentasie	0	4,8	16,3	43,8	35,1	100		

toon hoe die onderwysers in hulle verskillende ouderdoms= groepe respondeer.

Die afleidings wat uit die gegewens in tabel LIII gemaak kan word, is die volgende:

1. 'n Groot meerderheid van die onderwysers (95,2 %) is van mening dat rekreasieprogramme by skole ingestel moet word. Daar is 16,3 %, 43,8 % en 35,1 % van die onderwysers wat dit as belangrik, baie belangrik en uiters belangrik respektiewelik bestempel. Slegs 10 (4,8 %) onderwysers meen dat dit minder belangrik is.
2. Die gemiddelde punt van 4,091 toon ook aan dat die onderwysers dit oor die algemeen belangrik ag dat rekreasieprogramme by skole ingestel moet word.
3. Daar bestaan geen beduidende verskil in die siening van die twee geslagte of die drie ouderdomsgroepe nie.
Geslag: $P = 0,3636$, ouderdom: $P = 0,2591$.
6. OPMERKINGS

Dit is baie opvallend dat die onderwysers besonder positief ingestel is ten opsigte van die saak van weerbaarheid in die algemeen en van liggaamlike weerbaarheid in die besonder.

Wat die inligting soos verkry uit vraelys A betref, blyk dit dat daar 'n groot mate van tevredenheid en gerustheid by die onderwysers bestaan sover dit liggaamlike weerbaarheid aangaan.

Die gemiddelde punte wat deur die onderwysers op die 17 vrae verskaf is, wissel van 5,6 tot 7,6, wat beteken dat die onderwysers al die aspekte as, of bevredigend, of as goed bestempel. Die laagste punt (5,6) is toegeken vir die ingesteldheid van die ander personeellede teenoor die fisiese weerbaarheidsprogram (tabel II), terwyl die hoogste punt (7,6) toegeken is vir hoe hulle hul eie gesondheid sien

(tabel III), wat net 0,1 hoër is as die punt wat toegeken word vir hulle eie ingesteldheid (7,5) teenoor die fisiese weerbaarheidsprogram (tabel II).

Die feit dat die onderwysers die fiksheidspeil van die leerlinge as bevredigend (6,3) bestempel en dat die SAW en die departementshoofde van die onderwyskolleges (kyk hoofstuk 6) daarenteen beweer dat dit baie laag is en as die onderwysers verder meen dat hulle eie fiksheidspeil ook bevredigend (6,6) is, (en 0,3 hoër is as dié van die skoliere), laat die vraag ontstaan of daar nie 'n oorskatting en 'n oorgerustheid by die onderwysers bestaan nie.

Die vraag wat opduik is of die onderwysers (en die leerlinge) wanneer hulle aan werklike fiksheidstoetse onderwerp word so fiks bevind sal word as wat hulle meen dat hulle is?

Die vraag wat verder sterk na vore tree, is of daar nie dalk 'n valse gerustheid en tevredenheid by die onderwysers bestaan nie. Dit kan gegrond wees op onkunde, met ander woorde, dat die gewone onderwyser nie presies weet wat fiksheid, fisiese weerbaarheid en liggaamlike weerbaarheid behels nie.

Dit val ook op dat die onderwysers van mening is dat liggaamlike weerbaarmaking bevredigend (6,4) tot sy reg by skole kom, terwyl daar tog nie 'n liggaamlike weerbaarheidsprogram by die skool bestaan nie. Daar kan ook nie werklik verwag word dat die onderwysers ten volle bewus moet wees wat liggaamlike weerbaarheid alles behels nie.

Wat vraelys B betref, is dit verblydend om op te merk dat meer as 50 % van die onderwysers al die aspekte wat aan hulle gestel is as baie belangrik tot uiters belangrik bestempel. Die gemiddelde punte wat wissel tussen 3,630 en 4,875 beteken ook dat hulle al die essensies van liggaamlike weerbaarheid as noodsaaklik beskou.

Die twaalf aspekte wat deur die onderwysers as die belangrikste geag word, in volgorde van belangrikheid volgens die

gemiddelde punte, is die volgende:

1. Die bewustheid by leerlinge dat hulle liggame
aan die Here behoort - 4,875
2. Die beskouing van die liggaam as die tempel
van God - 4,856
3. Die voer van 'n rein, heilige en kuise lewe
deur kinders - 4,812
4. Die liggaamlike diens aan God - 4,788
5. Respek vir die liggaam - 4,763
6. Liggaamlike weerbaarmaking van kinders - 4,736
7. Die ontwikkeling van deursettingsvermoë - 4,702
8. Die bydrae van die liggaamlike opvoedings=
onderwyser tot liggaamlike weerbaarheid - 4,688
9. Liggaamlike weerbaarheid as deel van lig=
gaamlike opvoeding - 4,606
10. Die bydrae van die sportonderwyser tot lig=
gaamlike weerbaarheid - 4,596
11. Die betrokkenheid van alle leerlinge by lig=
gaamlike weerbaarheid - 4,596
12. Liggaamlike weerbaarheid as deel van die
sportprogram - 4,587.

HOOFSTUK 6

DIE TAAK VAN DIE ONDERWYS IN DIE LIGGAAMLKE WEER=
BAARMAKING VAN DIE KIND

1. INLEIDING

Met hierdie proefskrif, en meer in besonder, met hierdie hoofstuk word dit beoog om 'n konkrete struktuur daar te stel wat liggaamlike weerbaarheid in die onderwys implementeerbaar en prakties uitvoerbaar maak.

Dit sal geen doel dien om 'n organisasie- en opleidingsstruktuur daar te stel wat nie by skole en tersiêre inrigtings kan realiseer nie. Dit sal ook onrealisties wees om 'n liggaamlike weerbaarheidsprogram voor te stel, wat addisioneel as 'n aparte program tot die skoolkurrikulum gevoeg moet word. Dit kan algemeen aanvaar word dat daar nie ekstra tyd (twee tot drie periodes per week) aan 'n liggaamlike weerbaarheidsprogram afgestaan sal kan word nie. Dáárom word eerder aangetoon hóé liggaamlike weerbaarheid binne die bestaande onderwysopset tot sy reg kan en moet kom.

Dit spreek dus duidelik dat die huidige onderwys- en opvoedingsprogram by primêre, sekondêre en tersiêre inrigtings voldoende geleentheid bied om liggaamlike weerbaarheid doeltreffend aan te bied. Hierdie standpunt impliseer dat liggaamlike weerbaarheid in die huidige situasie nie ten volle tot sy reg kom nie. (Kyk hierdie hoofstuk punt 4.)

'n Liggaamlike weerbaarheidsprogram word dus voorgestel as 'n program binne die algemene onderwysprogram wat aanvullend tot die jeugweerbaarheidsprogram hanteer moet word. Dit kom daarop neer dat liggaamlike weerbaarmaking behoort plaas te vind binne die algemene onderwys- en opvoedingsgebeure en wel:

* deur middel van die algemene klaskamerpraktyk (kyk tabel XII),

- * tydens vakonderrig, byvoorbeeld: liggaamlike opvoeding, godsdiensonderrig en gesondheidsopvoeding (kyk tabel XXV - a, b en c),
- * as uitbouing van die bestaande jeugweerbaarheidsprogram (kyk tabel XXV - i),
- * tydens buitemuurse sport- en kulturele aktiwiteite (kyk tabel XXV - d en e),
- * as deel van verenigings en klublewe (kyk tabel XXV - e),
- * by veldskole (kyk tabel XXV - f),
- * deur middel van besteding van vrye tyd (kyk tabel XXV - g) en
- * deur rekreatiewe aktiwiteite (kyk tabel XXV - h).

In hierdie hoofstuk word die eise wat deur 'n program van liggaamlike weerbaarheid aan die onderwys gestel word, aangedui. 'n Poging word aangewend om die doelstellings met liggaamlike weerbaarmaking te formuleer. Die doelstellings is gebaseer op die grondslae van liggaamlike weerbaarheid (hoofstukke 2 en 3) en op die bevindings van die empiriese ondersoek (hoofstuk 5). Daar word stilgestaan by 'n kritiese beskouing van die huidige situasie by die skool. Laastens word die taak van die onderwys ten opsigte van liggaamlike weerbaarheid, binne die raamwerk van die huidige opset, aangedui en volledig uiteengesit.

2. DIE EISE WAT LIGGAAMLKE WEERBAARHEID AAN DIE ONDERWYS STEL

Die eise wat liggaamlike weerbaarheid aan die onderwys stel, kom daarop neer dat die kleuter wat as vyf/sesjarige tot die skool toetree en grootliks nog weerloos ten opsigte van sy liggaamlikheid is (Rossouw, 1982:14), geleidelik moet word tot 'n volkome liggaamlik-weerbare adolessent, wanneer hy as skoolverlater die wêreld van die volwassene betree. (Kyk Van der Walt en Dekker, 1983:253.)

Die bereiking van volkome liggaamlike weerbaarheid sal besonder hoë eise aan die onderwys en veral aan die persoon van die

onderwyser en opvoeder stel. Dit verg in die eerste plek dat die onderwysowerhede erns moet hê met die saak van weerbaarheid. Elke persoon wat gemoeid is met die onderwys behoort 'n onwrikbare geloof te hê in die saak waarvoor weerbaar gemaak word (Botha, 1975a:93).

Liggaamlike weerbaarheid verwag dat die onderwys dit as sy verantwoordelikheid, as sy taak en opdrag sal aanvaar om die kind vir die tydperk wat hy aan sy sorg toevertrou word behoorlik en volkome toe te rus vir die volwasse lewe wat op hom wag (Kilian, 1972:88). Dit beteken dat die kind ook liggaamlik voorbereid en geskool behoort te wees om as jong volwassene aan die fisieke eise wat aan hom gestel word deur die onderwyskollege, universiteit, Suid-Afrikaanse Weermag en/of beroeps-wêreld met gemak te voldoen. (Kyk tabel XIII.)

Liggaamlike weerbaarheid verwag dat die mense wat met die kinders werk self liggaamlik weerbaar sal wees. (Kyk tabel VIII.) Dit is noodsaaklik dat die onderwyser met woord en daad 'n toonbeeld van liggaamlike weerbaarheid sal wees. Kinders het behoefte aan 'n positiewe voorbeeld en sal hulle wil identifiseer met kragdadige voorlewing. (Kyk tabel XIV.)

Daar kan met reg aanspraak daarop gemaak word dat hy wat die kind wil lei tot liggaamlike weerbaarheid 'n kundige en 'n spesialis, wat oor die nodige agtergrond en opleiding op sy terrein beskik, sal wees. (Kyk tabel XV.)

Jeugweerbaarheid vereis dat daar in die huidige skool- en jeugweerbaarheidsprogram ruim en voldoende geleentheid gebied sal word om die kind suksesvol en doeltreffend toe te rus as liggaamlik weerbaar. (Kyk tabel VII.) Die skoolprogram moet die kind help om tydens sy skoolloopbaan al die fasette van liggaamlike weerbaarheid te belewe.

Liggaamlike weerbaarheid vereis dat al die leerlinge by die weerbaarheidsaksies betrek sal word. (Kyk tabel XXVI.)

Massabetrokkenheid by sport- en ander aktiwiteite waar liggaamlike weerbaarheid kan plaasvind, is 'n vereiste. (Kyk tabel XXXIX.)

3. DIE DOELSTELLINGS VAN LIGGAAMLIKE WEERBAARHEID

3.1 DIE ALGEMENE DOELSTELLINGS

3.1.1 'n Integrale deel van die algemene opvoedingsdoelstelling, naamlik die bereiking van volwassenheid

Wanneer daar na opvoeding gekyk word soos dit deur De Vries (1982:36) beskryf word as 'n universele en tipies-menslike verskynsel waar daar op 'n besondere wyse met 'n kind bemoeienis gemaak word om hom te help, te steun, te begelei en te onderrig, waar daar van kleins af op allerlei wyses en met groot opofferings die middele en geleenthede wat sy behoorlike grootwording nodig het in voorsien word, dan is dit duidelik dat liggaamlike weerbaarmaking niks anders as 'n integrale deel van onderwys en opvoeding is nie.

Volgens Kotzee is onderwys en opvoeding van die vernaamste prioriteite van 'n regering. Die onderwys is 'n diens waarby die hele volk gemoeid is. Hy sê die onderwys moet 'n bydrae tot die algemene vorming, afronding en voorbereiding van leerlinge om nuttige en volwaardige landsburgers te word, lewer (Kotzee, 1967:7-18).

Kruger en Whittle (1982:70) sê: "In die twintigste-eeuse denke oor opvoeding word volwassenheid bykans deurgaans as die doel van opvoeding beskou."

Roos (1979b:115) sê dat die doel van alle opvoedende bemoeienis behoort te wees om die nie-volwassene te begelei tot volwassenheid. Op grond hiervan kan dit nie anders as dat liggaamlike weerbaarheid gesien word as deel van die algemene opvoedingsdoelstellings nie.

Oor die algemeen gesproke is dit die doel met liggaamlike

weerbaarmaking om die kind, in aansluiting by alle ander on=derwys en opvoeding, te steun tot selfverwesenliking, met die oog op behoorlike volwassewording. (Kyk tabel XVI.)

Die bereiking van hiêrdie doel van volwassewording moet geskied in ooreenstemming met die kind se aangebore potensiaal, aangesien daar erkenning verleen moet word aan individuele verskille in die fisieke struktuur van die leerlinge. (Kyk tabel XXVII.) Daar moet ook tred gehou word met die eise van die moderne gemeenskap.

3.1.2 Burgerskap

Liggaamlike weerbaarheid het dit verder ten doel om 'n bydrae te lewer in die voorbereiding van die kind vir sy deelname aan die volle burgerlike lewe. (Kyk TOD, 1964:2.)

3.1.3 Die weerbaarmaking van die totale mens

Liggaamlike weerbaarheid is toegespits op die ontwikkeling van die totale individu (Roos, 1981:314). Die doel met liggaamlike weerbaarheid is om eensydige ontwikkeling, met ander woorde, die oorbeklemtoning van sekere fasette van menswees ten koste van ander uit te skakel.

Met liggaamlike weerbaarheid word die weerbaarmaking van die mens as 'n eenheidswese, met ander woorde, die onskeibare sub=stansies van liggaam, siel en gees, beoog (Roos, 1981:314).

Liggaamlike weerbaarheid het dus te doen met die mens as 'n geïntegreerde en volledige eenheid.

3.1.4 Die betrokkenheid van alle opvoeders

Dit is die doel met liggaamlike weerbaarmaking om elkeen wat gemoeid is met die onderwys en opvoeding te betrek om 'n bydrae te lewer tot die liggaamlike weerbaarheid van die jeug. (Kyk tabelle XI en XII.)

Dit is die ideaal dat elke onderwyser, hoof van 'n skool, inspekteur van onderwys, onderwysbeplanner, ensovoorts sy besondere verantwoordelikheid ten opsigte van liggaamlike weerbaarheid sal besef en nakom.

3.1.5 Die betrokkenheid van alle leerlinge en studente

Dit is die doel van liggaamlike weerbaarheid om alle leerlinge (en studente) liggaamlik toe te rus om op bekwame wyse liggaamlik produktief te kan lewe. (Kyk tabel XXVI.)

3.1.6 Die aanvulling tot die weerbaarheidsprogram

Dit is die strewe dat liggaamlike weerbaarheid as integrale deel van die algemene jeugweerbaarheidsprogram (kyk tabel XXV) daartoe sal lei dat die jeug van Suid-Afrika totaal weerbaar sal wees. As liggaamlik-geestelikweerbare burgers moet hulle weerstand kan bied teen die totale aanslag wat teen hulle geïnlods word.

3.2 DIE BESONDERE DOELSTELLINGS

3.2.1 Fisieke oorwegings

3.2.1.1 Die uitskakeling van bewegingsarmoede en liggaamlike onaktiwiteit

Met die betrokkenheid van alle opvoeders en alle leerlinge by liggaamlike weerbaarheid is dit die doel om bewegingsarmoe-dige bestaanswyses en leefwyses wat gekenmerk word deur liggaamlike onaktiwiteit te elimineer. (Kyk tabel XXXIX.)

Liggaamlike weerbaarmaking stel dit ten doel om die mens die noodsaaklikheid van liggaamsbeweging te laat insien en te verseker dat elke mens se lewenspatroon gekenmerk sal word deur voldoende liggaamsbeweging.

3.2.1.2 Die ontwikkeling van liggaamlike vermoëns

Met liggaamlike weerbaarheid word die ontwikkeling van al die liggaamlike vermoëns van die kind beoog, sodat al die weerbaarheidsmoontlikhede optimaal en sinvol in sy lewe kan verwirklik word.

Totale weerbaarheid kan slegs plaasvind wanneer al die vermoëns, waar die mens liggaamlik oor beskik, ten volle ontwikkel is. (Kyk tabel XXXX - a-1.)

3.2.1.3 Die behoud van waardevolle liggaamlike eienskappe

Met liggaamlike weerbaarmaking word dit nie net ten doel gestel om die hoogs waardevolle liggaamlike eienskappe te ontwikkel nie, maar om dit vas te lê sodat die mens nadat hy die skool verlaat het dit nog sy eie sal maak en dit vir die res van sy lewe sal behou.

3.2.1.4 Fiksheid

Dit is die doel van liggaamlike weerbaarheid om die mens se liggaamlike fiksheid te ontwikkel en in stand te hou. (Kyk tabel XXXX - a.) Deur middel van die liggaamlike weerbaarheidsprogram moet die kind gelei word tot totale fiksheid, dit wil sê, nie net ten opsigte van sy liggaamlike vermoëns nie, maar ook wat betref sy geestelike, verstandelike, emosionele en sosiale aspekte.

3.2.1.5 Uithouvermoë

Liggaamlike weerbaarheid stel dit ten doel om die mens se uithou- en deursettingsvermoë te verhoog sodat hoër prestasies in normale arbeidsverrigting bereik kan word. (Kyk tabel XXXX - c.)

Uithou- en deursettingsvermoë is ook voorvereistes in oorlewingsituasies waarin die mens moontlik mag beland.

3.2.1.6 Krag

Met liggaamlike weerbaarheid word beoog om voldoende spier=krag te ontwikkel, sodat die mens sterk genoeg sal wees om sy dagtaak doeltreffend uit te voer. (Kyk tabel XXXX - d.) Dit is essensieel dat die mens oor genoeg krag moet beskik om opgelede take met gemak uit te voer.

3.2.1.7 Soepelheid, lenigheid, balans, spoed, ratsheid, vaardigheid en behendigheid

Dit is ook die doel met 'n liggaamlike weerbaarheidsprogram om deur middel van bepaalde liggaamlike aktiwiteite liggaamsken=merke soos soepelheid, lenigheid, balans, spoed, ratsheid, vaardigheid en behendigheid te ontwikkel om sodoende optimale liggaamlike funksionering te verseker. (Kyk tabel XXXX - e, f, g, h.)

3.2.1.8 Vitaliteit

Met liggaamlike weerbaarheid word beoog om lewenskragtigheid en lewenslustigheid (vitaliteit) as deel van die kind se lewe te verhoog. (Kyk tabel XXXX - i.)

3.2.1.9 Bewegingsvreugde

Dit word deur liggaamlike weerbaarheid ten doel gestel om die kind die genot van liggaamsbeweging te leer en te laat ervaar. (Kyk tabel XXXXI.)

3.2.1.10 Liggaamshouding en selfbeeld

Dit is die doel van liggaamlike weerbaarheid om die kind bewus te maak van die belangrikheid van 'n korrekte, netjiese en reg=op liggaamshouding en dat sy liggaamlike voorkoms en versorgd=heid grootliks sy selfbeeld bepaal. (Kyk tabel XXXXII.)

3.2.1.11 Liggaamsgesteldheid

Met liggaamlike weerbaarheid word beoog om liggaamlike gehardheid by die kind te vestig sodat sy liggaamsgesteldheid van so 'n aard sal wees dat hy skielike, intensiewe eise (byvoorbeeld spanning, konflik en frustrasie) doeltreffend sal kan hanteer. (Kyk tabel XXXXIII.)

3.2.1.12 Paraatheid en gereedheid

Dit is die doel van liggaamlike weerbaarheid om te verseker dat die mens liggaamlik paraat en gereed sal wees om selfs te veg en sy land te verdedig wanneer dit van hom verlang word. (Kyk tabel XXXXIII.)

3.2.1.13 Selfverdediging

Dit is die doel van liggaamlike weerbaarheid dat die liggaamsvermoëns en liggaamskwaliteite so ontwikkel sal wees dat die mens homself liggaamlik sal kan verdedig en effektief liggaamlike weerstand sal kan bied wanneer dit nodig is. (Kyk tabel XXXXIV.)

3.2.2 Gesondheidsredes

3.2.2.1 Gesondheid

Dit is die doel van liggaamlike weerbaarheid dat die liggaamlike (en geestelike) gesondheid van die individu bevorder sal word. (Kyk tabel XXXXV.)

Deur die gesondheidstoestand (liggaamlik en geestelik) van die kind te verbeter beteken dit dat sy geluk wat hy in die lewe smaak en ervaar ook verhoog kan word.

3.2.2.2 Gesonde lewensgewoontes

Een van die mikpunte van liggaamlike weerbaarheid is om gesonde lewensgewoontes by die kind tuis te bring. (Kyk tabel XXXXVI.)

Dit sluit onder andere gesonde eet- en drinkgewoontes in.

Dit is 'n vooropgestelde doel van liggaamlike weerbaarheid dat die kind kennis moet dra van die nadelige uitwerking van swak en foutiewe lewensgewoontes. (Kyk tabel XXXVI.)

Die gevare wat rook, alkohol en ander gewoontevormende dwelm= middels vir die kind se liggaamlike en geestelike gesondheid inhou moet beklemtoon word.

3.2.2.3 Ontspanning

Dit is 'n oogmerk van liggaamlike weerbaarheid dat die kind moet leer hoe om ter wille van goeie gesondheid daaglik te ontspan. (Kyk tabel XXXXVIII.)

3.2.2.4 Die uitskakeling van oorgewig en vetsug

Saam met die doelstelling dat gemaksugtigheid uitgeskakel moet word, het liggaamlike weerbaarheid dit ten doel dat oorgewig en vetsug as beskawingssiektes van die moderne tyd voorkom moet word. (Kyk tabel XXXXIX.)

3.2.3 Godsdienstige oorwegings

3.2.3.1 Die liggaam as tempel van God

Liggaamlike weerbaarheid stel dit ten doel dat die mens as religieuse wese sy liggaam sal beskou as die tempel van God en dit dus sal aanvaar as die woonplek van die Heilige Gees wat nie geskend mag word nie (Smith, 1980:181). (Kyk tabel XVII.)

Hierdie doelstelling impliseer 'n besondere verantwoordelikheid van die mens teenoor sy liggaamlikheid (Brillenburg Wurth, 1967:75).

3.2.3.2 Die geloof in die opstandingsliggaam

h Belangrike doelstelling van liggaamlike weerbaarheid is om die geloof in die opstanding van die vlees te beklemtoon en daardeur die ewigheidsbetekenis wat die liggaam vir die mens het te benadruk. (Kyk tabel XVIII.)

3.2.3.3 Die volmaakte liggaamlikheid

Dit is die doel met liggaamlike weerbaarheid dat die mens bewus moet wees daarvan dat sy lewende liggaam h gawe uit Gods hand is en dat dit volgens 1 Korintiërs 3:17 as tempel van God heilig is.

Dit is die doel met liggaamlike weerbaarmaking dat h bepaalde liggaamsbewustheid by die kind tuisgebring moet word, naamlik om met die wete dat sy liggaam aan die Here behoort en hy daarom dit as gawe van God sal oppas (kyk tabel XIX) deur h heilige, rein en kuise lewe te lei. (Kyk tabel XX.)

3.2.3.4 Die verheerliking van God

Liggaamlike weerbaarheid beoog om die kind te motiveer om volgens 1 Korintiërs 6:20 God in sy liggaam te verheerlik, om volgens 1 Korintiërs 6:13b God deur middel van sy liggaam te dien en om volgens 1 Korintiërs 3:9 as medewerker van God in Sy diens te staan. (Kyk tabel XXI.)

3.2.3.5 Die beeld van God

Dit is die doel met liggaamlike weerbaarheid om die besondere verantwoordelikheid by elke mens tuis te bring dat die mens as lewende, besielde liggaam geskape is na Gods beeld en dat sy menslike liggaam as die uiterlike verskyningsvorm van sy menslike bestaan ook beelddraend van God is en dat God daardeur sigbaar vergestalt word (Van der Woude, 1970:76). (Kyk tabel XVII.)

3.2.3.6 Die welgeskopenheid van die liggaam

Liggaamlike weerbaarheid stel dit ten doel dat die mens sy liggaamlikheid met dankbaarheid as gawe van God sal aanvaar met die wete dat sy liggaam baie goed geskape is. Die mens was liggaamlik in die Paradys voor die sondeval teenwoordig en derhalwe is die menslike liggaam ook volmaak deur God uit die stof van die aarde na Sy beeld en gelykenis geskape. Dáárom is dit die doel van liggaamlike weerbaarheid om die volgende opdrag van Jesus Christus in Matteus 5:48 (1983-vertaling) oor te dra: "Wees julle dan volmaak soos julle hemelse Vader volmaak is."

3.2.3.7 Christelikheid

Dit is die doel van liggaamlike weerbaarheid om binne die bestel van Christelik-nasionale onderwys die kind te lei tot 'n ware Christengelowige wat geloof as primêre vereiste vir liggaamlike weerbaarheid stel (Putter, 1972:1-8).

3.2.4 Psigiese oorwegings

3.2.4.1 Geestesproduktiwiteit

Dit is die doel van liggaamlike weerbaarheid om deur middel van 'n gesonde liggaamlike leefwyse groter geestesproduktiwiteit by die mens te bewerkstellig (Van Loggerenberg, 1979:18). (Kyk tabel XXII.)

3.2.4.2 Die bekamping van morele disintegrasie

Dit word deur middel van liggaamlike weerbaarmaking beoog om morele disintegrasie te bekamp. (Kyk tabel XXIII.)

3.2.4.3 Persoonlikheid

Saam met die doelstelling van onderwys en opvoeding in die algemeen stel liggaamlike weerbaarheid dit ook ten doel om 'n bydrae te lewer tot die persoonlikheidsontwikkeling en karak=

terbou van die kind. (Kyk tabel XXIV.)

Om 'n liggaamlik-weerbare mens te word en te bly, verg 'n "sterk" persoonlikheid met positiewe karaktereienskappe. 'n Liggaamlike weerbaarheidsprogram beoog dus opsetlike persoonlikheidsvorming, sodat liggaamlike weerbaarheid nie net 'n periodieke verskynsel sal wees nie, maar deel van 'n totale lewenswyse.

3.2.4.4 Respek vir die liggaam

Liggaamlike weerbaarheid het dit ten doel dat elke kind en volwassene sy eie liggaam sal respekteer en al sy liggaamsfunksies met die nodige respek sal bejeën. (Kyk tabel XXVIII.) Dit is respek wat hy vir sy liggaam moet openbaar ter wille van homself, maar ook ter wille van die verhouding waarin hy teenoor ander mense staan.

3.2.4.5 Die ingesteldheid, houding, gesindheid en lewensbeskouing

Dit is die doel om met liggaamlike weerbaarmaking 'n bepaalde ingesteldheid, houding, gesindheid en lewensbeskouing by die kind tuis te bring. Dit is nodig dat die kind uit eie oortuiging begerig moet wees om 'n liggaamlik-weerbare lewe te lei. (Kyk tabel XXIX.)

Deur middel van liggaamlike weerbaarheid op skool moet hy die beginsels van liggaamlike weerbaarheid uitleef sodat dit 'n bepaalde lewenswyse by hom sal wees. Hy moet die sin en betekenis van 'n liggaamlik-weerbare lewe insien, sodat liggaamlike weerbaarheid ook in sy toekomstige lewe blywend van aard sal wees.

3.2.4.6 Die dissipline van die liggaam

Liggaamlike weerbaarheid stel dit ten doel dat die kind en volwassene dissipline (selfdissipline) sal aanleer ten opsigte van sy liggaamlikheid. (Kyk tabel XXX.)

Die verwagting is dat elke mens gedissiplineerd gesonde liggaamsgewoontes sal handhaaf.

3.2.4.7 Verantwoordelikheid

’n Mikpunt van liggaamlike weerbaarheid is om ’n verantwoordelikheid by die jeugdige en volwassene te wek ten opsigte van sy liggaamlikheid. Dit is die strewe dat elke onderwyser en elke kind self verantwoordelikheid sal aanvaar vir die werkliking van die liggaamlike weerbaarheidstoerusting in sy eie lewe. (Kyk tabel XXXI.)

Elke mens moet oor ’n verantwoordelike sin en begrip beskik waardeur hy sy liggaamlike weerbaarheidsmoontlikhede toeneemend in sy lewe sal verwerklik om dit in diens te stel van homself, sy medemens en sy God.

3.2.4.8 Gemotiveerdheid

Dit is die doel van liggaamlike weerbaarheid dat elke leerling gemotiveerd sal wees om die liggaamlike weerbaarheidstoerusting self te verwerf. (Kyk tabel XXXII.)

Die ideaal is dat elke onderwyser gemotiveerd sal wees om ’n liggaamlik-weerbare lewe te voer ter wille van sy eie behoud en voortbestaan, asook ter wille van dié van sy leerlinge.

3.2.4.9 Kennis

Die uitbreiding van kennis is ’n belangrike doelstelling van liggaamlike weerbaarheid. Dit is noodsaaklik dat leerlinge kennis moet dra van die bou en werking van hulle liggame sodat hulle die gesondheidsreëls sinvol kan uitleef. (Kyk tabel XXXIII.)

Die onderwysers wat op skool liggaamlike weerbaarheid hanteer, moet deskundiges wees en oor ’n grondige kennis beskik van die grondslae van liggaamlike weerbaarheid. (Kyk tabel XV.)

3.2.4.10 Denkarbeid

Dit is die oogmerk met liggaamlike weerbaarmaking om die verhoging van denkarbeid deur die mens te verhoog.

3.2.5 Sosiale oorwegings

3.2.5.1 Die sosiale aanvaarbaarheid

Die Doel van liggaamlike weerbaarheid is om by die kind, maar ook by die volwassene, die ingesteldheid tuis te bring dat sy liggaamlike voorkoms en sy liggaamlike versorgdheid ook belangrik is vir sy sosiale aanvaarbaarheid. (Kyk tabel XXXIV.)

Die mens staan in relasie tot sy medemens, hy leef in verhoudinge tot ander en vir die suksesvolle aanpassing by sy sosiale strukture moet hy as groepsweise ook liggaamlik aanpasbaar wees by die eise en norme van die samelewing.

3.2.5.2 Die teëwerking van nadelige invloede van die tegnokratiese maatskappy

Dit is die doel met die liggaamlike weerbaarheidsprogram dat die nadelige invloede van die moderne tegnokratiese maatskappy op die fisieke van die mens teëgewerk sal word. (Kyk tabel XXXV.)

3.2.5.3 Die nihilisering van gemaksugtigheid

Met liggaamlike weerbaarmaking word die uitkakeling van die gemaksugtige leefwyse te midde van welvarendheid beoog. Dit is die doel van liggaamlike weerbaarheid dat die mens die grondige besef sal hê van die betekenis en gevolge van die gemaksugtige leefwyse. (Kyk tabel XXXVI.)

3.2.5.4 Die produktiewe besteding van vrye tyd

Met liggaamlike weerbaarheid word die doel van nuttige vryetydsbesteding nagestreef. Dit is die doel om die kind op te voed tot kwalitatiewe en vrugbare vryetydsbesteding wat op die grondslag van gesonde en bevorderende liggaamlike aktiwiteit berus. (Kyk tabel XXXVII.)

3.2.5.5 Die bevordering van massadeelname

Dit is die oogmerk met 'n liggaamlike weerbaarheidsprogram om massadeelname te bevorder.

Massadeelnameprogramme is essensieel en onderliggend vir 'n doeltreffende liggaamlike weerbaarheidsprogram. (Kyk tabel XXXVIII.)

Die strewe dat die mens sy liggaamlike uniekheid en identiteit as individu te midde van massabetrokkenheid moet behou, moet eerbiedig word.

Dit bly steeds die doel met liggaamlike weerbaarheid dat die kind nie 'n massamens moet word nie.

4. KRITIESE BESKOUING VAN DIE HUIDIGE SITUASIE

4.1 TER INLEIDING

Deur 'n ondersoek in te stel na liggaamlike weerbaarheid word nie daarmee te kenne gegee dat daar geen liggaamlike weerbaarmaking by die skool en tersiêre inrigtings plaasvind nie. Trouens, baie onderwysers maak dit hulle erns om deur hulle persoonlike voorbeeld en bemoeienis met die kind die grondslae van liggaamlike weerbaarheid uit te leef en ook oor te dra.

Volgens die empiriese gegewens is dit ook duidelik dat die respondente van mening is dat liggaamlike weerbaarheid selfs bevredigend by hulle skool tot sy reg kom. 'n Klein persentasie (5,6 %) van hulle is van mening dat dit uitstekend plaas-

vind, terwyl 5,2 % reken dat dit swak met liggaamlike weerbaarheid by hulle skool daaraan toe gaan. (Kyk hoofstuk 5, tabel I.)

Roos (1981:317) wys op die tekortkoming dat daar ongelukkig nog nie voorsiening gemaak word vir formele onderwys in jeugweerbaarheid vir die jonger kind nie. Hy meen dat die onderwysers in die preprimêre en primêre skool nie maar moet stilsit in die verwagting dat die kinders wel later in weerbaarheid onderrig sal ontvang nie, aangesien hulle nie veel baat daarby sal vind nie, want dan sal hulle reeds te weerloos wees.

Die crux van die saak bly egter dat liggaamlike weerbaarheid toevallig plaasvind. Die huidige jeugweerbaarheidsprogram op skool sluit nie die komponent "liggaamlike weerbaarheid" in nie. (Kyk TOD-Handleiding, 1972.) Die afdeling "fisieke aktiwiteite" wat selfverdediging vir dogters en kadette vir seuns insluit, stel dit nie naastenby ten doel om die kind ten volle liggaamlik weerbaar te maak nie. Op kolleges en universiteite is "liggaamlike weerbaarheid", 'n totaal vreemde begrip binne die raamwerk van hulle formele opleiding.

Liggaamlike weerbaarmaking vind dus tans slegs plaas waar sommige van die doelstellings van vakke soos liggaamlike opvoeding, gesondheidsopvoeding en godsdiensonderrig toevallig ooreenstem met die doelstellings van liggaamlike weerbaarheid.

Waardevolle bydraes tot die liggaamlike weerbaarmaking vind plaas by die buitemuurse skoolprogram en veral by die sportprogram. Maar wanneer daar globaal na dié bogenoemde bydraes tot liggaamlike weerbaarmaking gekyk word, is die algemene bevinding dat dit ontoereikend is. Volkome liggaamlike weerbaarheid kan nooit bereik word deur die wyse waarop dit tans veronderstel word nie.

Die kind word vir 'n tydperk van twaalf jaar aan die onderwys toevertrou en dit is onteenseglik die taak van die onderwys om toe te sien dat die produk wat na die twaalf jaar gelewer word, sal voldoen aan die eise wat deur die maatskappy gestel

word.

Die Weermag het die reg om te verwag dat 'n weerbare jong man (en vrou), na liggaam en gees, sal aanmeld vir diensplig. Kosbare opleidingstyd behoort nie verspil te word om eers vormende werk te doen om die kind militêr gereed te kry nie. Dit behoort nie die taak van die Weermag te wees om dienspligtiges byvoorbeeld eers fiks en sterk te maak nie.

Dit behoort ook nie die taak van die Weermag te wees om by die lotelinge wat aanmeld vir diensplig 'n positiewe gesindheid en ingesteldheid te wek ten opsigte van die verdediging van sy land nie. Hierdie bereidwilligheid moes al deur die skool by hom tuisgebring gewees het. (Kyk tabel XIII.)

Die bevindinge van die Suid-Afrikaanse Weermag in 1983 oor die fisieke fiksheid van skoolseuns wat die skool verlaat en aanmeld vir nasionale diensplig spreek boekdele oor die huidige situasie. Die Leër, Vloot, Lugmag en Suid-Afrikaanse Geneeskundige Diens beskou die fisieke werkvermoë en fiksheid van die Nasionale Dienspligtiges by inname as ondergemiddeld en onvoldoende vir die vereistes wat deur die Suid-Afrikaanse Weermag gestel word. Selfs die standaard van lenigheid, spierkrag en kardiovaskulêre uithouvermoë word as baie laag bestempel. (Kyk bylae C vir volledige verslag.)

Dit is inderdaad ook nie die taak van die skool alleenlik nie. Die ouerhuis, die kerk, kulturele instellings soos die Voortrekkers en Boys Scouts, die radio en televisie en ander maatskaplike instellings is almal mede-verantwoordelik vir die vorming van die kind as 'n liggaamlik-weerbare landsburger. (Kyk tabel LII.)

Ook die universiteit, onderwyskollege en ander tersiêre instellings, sowel as die beroeps- en arbeidsmark het die reg om te verwag dat die produk wat die skool lewer, gereed sal wees vir verdere opleiding wat sal beantwoord aan die liggaamlike, geestelike en verstandelike eise wat aan hom gestel word as eerstejaar of toetreder tot die arbeidsmark.

Dit is nodig om krities te kyk na enkele aspekte by die skool, onderwyskolleges en universiteite.

4.2 OPLEIDING

Daar bestaan tans hoegenaamd geen opleiding aan onderwyskolleges en universiteite om aspirant-onderwysers spesifiek op te lei as liggaamlike weerbaarmakers nie.

Die enigste opleiding ten opsigte van liggaamlike weerbaarheid geskied aan die Onderwyskollege vir Verdere Opleiding aan dié onderwysers wat deur middel van korrespondensie die Verdere Diploma in Onderwys: Jeugweerbaarheid neem.

Liggaamlike weerbaarheid word baie oorsigtelik in die vak "Fisiese en Geestesweerbaarheid" van die Jeugweerbaarheidskursus behandel en kan nouliks as voldoende opleiding beskou word om die onderwysers ten volle op te lei om liggaamlike weerbaarheid met sukses aan te bied.

4.3 LIGGAAMLIGE OPVOEDING

In die sillabus vir Liggaamlike Opvoedkunde vir mans gee die Transvaalse Onderwysdepartement die volgende uiteensetting van die doel met onderwysersopleiding in liggaamlike opvoedkunde:

"Die doel met onderwysopleiding in Liggaamlike Opvoedkunde is die vorming van 'n ewewigtige en professioneel-buikbare onderwyser wat die strewe en doelstellings, soos uiteengesit in die sillabus vir die primêre skool, trag te verwesenlik.

"Om dit te bereik, word grondige vakkennis, metodologie, tegnieke en kinderstudie bygebring;

"die talente deur vreugdevolle deelname aan 'n doelgerigte en goed georganiseerde program van liggaamlike aktiwiteite uitgebou en

"die mens as 'n verstandelik-, geestelik-, liggaamlike eenheid betrek.

"Hierdie studente word onder die besef gebring dat die liggaam 'n middel word in die vorming van die hele mens om tot diens te wees vir die gemeenskap en vir sy Skepper" (TOD, 1975b:1).

Die strewe en doelstellings van Liggaamlike Opvoedkunde aan die Transvaalse skole word soos volg saamgevat:

"Strewe van Liggaamlike Opvoeding

Die strewe van Liggaamlike Opvoeding is om voorsiening te maak vir die nodige onderrig wat aan die individu of groep die geleentheid sal bied om deel te hê aan liggaamlike bedrywighede wat 'n bydrae lewer tot die vorming van die hele mens.

"Doelstellings van Liggaamlike Opvoeding

1. Die stimulering van liggaamlike groei en ontwikkeling.
2. Die verwerwing van basiese liggaamlike fiksheid.
3. Die bemeestering van liggaamlike kreatiewe bedrywighede.
4. Die aankweek van gesondheidsgewoontes.
5. Die ontwikkeling van 'n gebalanseerde persoonlikheid.
6. Die bevordering van geestesgesondheid" (TOD, 1974:1).

Bostaande doelstellings kom positief voor. Hoewel die bereiking daarvan waardevolle en gewaardeerde bydraes sal lewer tot liggaamlike weerbaarheidswording, skiet dit te kort en is dit nie allesomvattend genoeg om al die doelstellings van liggaamlike weerbaarheid te bereik nie.

Fleischmann (1977:365) is van mening dat die doel van liggaamlike opvoeding soos geformuleer in die vakbeleid en handboeke oorwegend antroposentries en daarom vir die gelowige as sodanig onaanvaarbaar is.

Wanneer dit by die praktyk kom, lyk die prentjie ten opsigte van liggaamlike opvoeding nie so rooskleurig nie. Die inspekteur vir liggaamlike Opvoeding, mnr. G. Coetzee, wys daarop dat daar aan die sekondêre skole 'n ernstige tekort aan gekwalifiseerde personeel is en hy sê by implikasie dat hoofde dié vak as minder belangrik beskou, aangesien die personeel nie roepingsbewus en besiel vir hulle taak is nie. Hy verwys na 'n memorandum wat deur die Transvaalse Onderwysersvereniging gedurende 1975 opgestel is wat aantoon dat 43,9 % van poste aan sekondêre skole vir liggaamlike opvoeding deur ongekwalifiseerde of halfgekwalifiseerde persone gevul word. Coetzee wys daarop dat die fasiliteite in sommige gevalle nie voldoende is vir die doeltreffende aanbieding van die vak nie. Hy meen ook dat die tydstoekenning van twee periodes van ±35 minute per week aan sekondêre skole nie voldoende is vir die behoorlike onderrig van die vak nie. Hy kom tot die slotsom deur die stelling te maak dat daar ernstig besin moet word of die vak soos tans aangebied die belangrike taak van die skool vervul, naamlik of die vak aan die leerlinge werklik iets bied wat van wesenlike waarde vir die latere lewe is (Coetzee, 1978:11-16).

Sedert 1978 is die sillabusse van liggaamlike opvoeding nie gewysig nie en daar is ook nie meer periodes toegeken daarvoor nie. Daar kan dus met redelike sekerheid aanvaar word dat die toestand die afgelope aantal jare dieselfde gebly het by die sekondêre skole.

By die primêre skole lyk die prentjie eerder swakker. Botha laat hom soos volg hieroor uit: "Terwyl daar nog op hoërskool darem 'n georganiseerde liggaamsopvoedingprogram aangebied word, is die toestand op laerskoolvlak sorgbarend. Die aanbieding daarvan word dikwels in die hande van 'n onopgeleide persoon geplaas wat tot ontaarding aanleiding gee" (Botha, 1975a:91).

Anders as by die skool is liggaamlike opvoeding nie verpligtend vir die student aan onderwyskolleges en universiteite nie. Dit is slegs dié studente wat die vak Liggaamlike Op=

voedkunde as deel van hul graad of/en diploma kies, (met ander woorde 'n klein persentasie aspirant-onderwysers) wat deur middel van liggaamlike opvoeding vir die saak van liggaamlike weerbaarheid bereik kan word.

Die RGN-sportondersoek identifiseer onder andere die volgende probleme ten opsigte van liggaamlike opvoeding in die skool-situasie:

- "(a) Die opleiding van die LO-onderwyser vir die primêre skool het 'n agteruitgang ondergaan. Die rede hiervoor is waarskynlik dat die meeste onderwysersopleidingskolleges se departemente van Liggaamlike Opvoedkunde nie genoeg tyd tot hulle beskikking het ... om Liggaamlike Opvoedkunde in diepte te bestudeer nie.
- (d) Die waarde van die vak Liggaamlike Opvoeding op skool word deur skoolhoofde, leerlinge en ouers ... gering geskat as gevolg van 'n gebrek aan kennis en insig in die opvoedingswaarde van die vak-gebied" (RGN, 1982b:80).

Tydens persoonlike onderhoude met die departementshoofde van Liggaamlike Opvoedkunde van die Onderwyskolleges Pretoria en Goudstad oor die produk ten opsigte van liggaamlike weerbaarheid wat deur die skool aan die onderwyskolleges vir die opleiding in Liggaamlike Opvoedkunde gelewer word, is die volgende inligting verkry:

Mnr. J.L. Cloete - Onderwyskollege Pretoria:

- * Eerstejaar Liggaamlike Opvoedkunde-studente vaar jaarliks in die keuringstoetse om toegelaat te word tot die kursus swakker. (Groter getalle word weggewys.)
- * Ongeveer die helfte (40-50 %) het geen gimnastiekvaardighede in die skool beoefen vanaf st. 8-10 nie. Die meeste ondervind probleme om die hurksteunsprong uit te voer.
- * Die algemene fiksheidsspeil is opmerklik laag.

- * Houdingsafwykings kom voor.
- * Die swemstandaard is uiters swak.
- * Ontoereikende krag en koördinasie van die skouergordel kom voor (Cloete, 1983).

Dr. J. Fleischmann - Onderwyskollege Goudstad:

- * Die mansstudente is oor die algemeen redelik fiks na aanleiding van hulle binne- en miskien (veral sommige) se buitekurrikulêre program by die skool.
- * Hulle gimnastiekvaardighede is egter baie laag.
- * Balvaardighede is beter ontwikkel.
- * Swem is swak ontwikkel.
- * Die dames se fiksheid en vaardigheid is aansienlik laer as die van die mans.
- * Hulle (die dames) is minder geneig om hulle fisies in te span of om aan sport deel te neem (Fleischmann, 1983).

Dit is duidelik dat met die huidige stand van liggaamlike opvoeding by primêre, sekondêre en tersiêre inrigtings liggaamlike weerbaarmaking nie alleenlik deur middel van liggaamlike opvoeding kan plaasvind nie. Die eise van liggaamlike weerbaarheid eis veel meer as wat deur liggaamlike opvoeding bereik kan word. Dit is ook duidelik dat deur die korrekte hantering en aanbieding die vak Liggaamlike Opvoeding 'n geweldige bydrae sal kan lewer tot die liggaamlike weerbaarmaking van die kind.

4.4 BUITEMUURSE AKTIWITEITE: SPORT

Die standpunt van die komitee van ondersoek na die stand van sport en fisieke rekreasie onder die bevolkingsgroepe in Suid-Afrika (Hoek, Botha en Olivier, s.j.:10) dui daarop dat sport 'n belangrike bydrae te maak het tot die bereiking van sommige van die doelstellings van liggaamlike weerbaarheid. Die komitee se standpunt lui soos volg:

"Indien die mens 'n hoër 'lewenskwaliteit' wil handhaaf, sal hy homself moet herskep aan die hand van sinvolle aktiwiteite wat die bewegingsbehoefte sal bevredig. Die opwindende belewing van die eie liggaam in goeie gesondheid, in fiksheid, lewenskragtigheid en in spelvaardigheid, is dié soort van rekreasie waarna die mens hunker. Bewegingsvreugde en liggaamsvermoë kan ontwikkel word in verskeie vorms van fisieke rekreasie soos veral beliggaam in sportaktiwiteite."

Dit is ook die siening met die RGN-sportondersoek wat verwys na Omsendminuut 115 van 1981 (p.358) van die Transvaalse Onderwysdepartement waarin verklaar word dat die beoefening van skolesport primêr 'n opvoedingsaangeleentheid is. Die verslag lui voorts: "Sportdeelname op skool word gevolglik gesien as 'n aanvullende opvoedingsgeleentheid wat tot die beskikking van die kind gestel word. Daar kan gevolglik geredeneer word dat 'n kind 'n opvoedingsgeleentheid ontnem word indien hy/sy as gevolg van gebrekkige geleenthede tot deelname nie aan sport kan deelneem nie" (RGN, 1982a:230).

In die lig van die noodsaak aan liggaamlike weerbaarmaking het die tyd aangebreek dat die onderwys positief moet reageer op die vraag soos gestel in die Hoek-verslag in die volgende aanhaling:

"Die opvoedkundige waarde van sport kan vandag as 'n vanselfsprekendheid aanvaar word Die vraag wat eerder op beantwoording wag, is waarom sport as (nie-) nuttigheidsaktiwiteit en as faktor in die ewewigtige ontwikkeling van die persoonlikheid nie deur opvoedkundige instansies

sistematies aangewend word om op meer sinvolle wyse juis 'n bydrae te kan lewer tot die allesomvattende opvoeding van die mens nie. Die indruk wat gelaat word, is steeds dat sport in Suid-Afrika in te veel kringe nog met huiwering aanvaar word as 'n integrale, invloedryke en effektiewe faktor in die opvoedkundige patroon" (Hoek, Botha en Olivier, s.j.: 151).

Wanneer daar na die werklike situasie van sportdeelname by die onderwysinrigtings beweeg word, blyk dit duidelik dat daar nie op die huidige stand van sportaanbieding staatgemaak kan word om al die leerlinge en studente liggaamlik weerbaar te maak nie.

Coetzee sien sport ook as aanvaarde praktyk by die opvoeding. Hy sê dat wanneer skolesport in sy huidige vorm krities onder die loep geneem word, beteken dit in baie gevalle die volgende:

- "* Slegs 'n klein persentasie van die skoolkinders word die geleentheid gebied vir aktiewe deelname.
- * Dit word slegs vir motories-begaafde kinders toeganklik gemaak.
- * Die wengedagte is oorheersend aanwesig (individuele en groepsport).
- * Afrigting neem die plek van opvoeding in.
- * Selfverheerliking en egoïsme word bevorder by die skoolkind en die afrigter.
- * 'n Skool se prestige en 'naam' word gekoppel aan die prestasies op die sportveld.

"Gesien in die lig van bogenoemde blyk dit dat skolesport kan ontwikkel in 'n 'afgod'. Sport word ter wille van persoonlike eer beoefen. Die werklike doel, naamlik die opvoeding van die kind, word al hoe meer 'n bysaak. So word skolesport onder verdenking geplaas.

Om dié belangrike aspek van opvoeding in die reïne te stel moet daar teruggekeer word na die wese van opvoeding. Skolesport moet 'n onderdeel wees van die opvoedingsopdrag van die Christen-onderwyser" (Coetzee, 1984: 34).

Die volgende tabel spreek vanself. (Dit verskaf die persentasie deelname aan een sportsoort.)

TABEL LIV: PERSENTASIE SPORTDEELNAME VAN BLANKE SKOLIERE IN DIE VIER PROVINSIES VAN DIE REPUBLIEK

	Laer	Hoër	Gemiddeld laer en hoër
Transvaal	62,4	33,0	47,7
Kaapprovinsie	55,4	42,1	48,8
OVS	67,9	30,3	49,1
Natal	68,8	49,4	59,1
SA Gemiddeld	63,6	38,7	51,2

(Hoek, Botha en Olivier, s.j.:63).

Hoek, Botha en Olivier (s.j.:65) beskou hulle bevinding dat meer as 48 % van die Blanke skoliere in die RSA glad nie aan sport deelneem nie as onrusbarend. Veral die feit dat meer as 61 % van die land se hoërskoolkinders tydens hulle ondersoek nie aan een of ander vorm van sport deelgeneem het nie, beskou hulle as 'n aspek wat die dringende aandag van die owerheid verg.

Met die RGN-sportondersoek in 1982 kom die werkkomitee basies tot dieselfde gevolgtrekking as bostaande:

"Soos blyk uit die inligting wat ingesamel is, neem meer as die helfte (57 %) van die leerlinge van die skole wat betrek is, aan sport deel. Hierdie persentasie is laag - veral gesien in die lig van die klem wat op sport as opvoedingsmeganisme geplaas word. Dit is van die grootste belang dat soveel as moontlik leerlinge in die vermoë gestel word om aan sport deel te neem" RGN, 1982a:231).

Wat die deelname aan sport by tersiêre inrigtings betref, lyk die prentjie nog minder belowend.

Volgens die Hoek-verslag neem slegs 28,83 % studente van die Universiteit van Pretoria aan sport deel en is die deelname

aan die agt populêrste sportsoorte onder die Blanke universiteitstudente van Suid-Afrika die volgende:

Muurbal	14,8 %
Tennis	5,0 %
Rugby	4,1 %
Voetbal	3,0 %
Hokkie	2,5 %
Atletiek	2,0 %
Bergklim	1,5 %
Swem en waterpolo	1,5 %

(Hoek, Botha en Olivier, s.j.:81).

Met die ondersoek na deelname aan sport van die onderwyskollegestudente in Transvaal het Jacobs (1979:135) bevind dat 53 % van die studente oorheersend in die sport van die kollege belangstel en 35 % oorheersend in die kulturele bedrywigheid belangstel teenoor 22 % wat te kenne gee dat hulle geen belangstelling toon in die buitemuurse aktiwiteite van die kollege nie. Die gegewens in die volgende tabel is ook betekenisvol.

TABEL LV: DIE DEELNAMESYFER VAN DIE TRANSVAALSE ONDERWYSKOLLEGESTUDENTE AAN DIE SES POPULÊRSTE SPORTSOORTE IN VERGELYKING MET DIE TOTALE BLANKE KOLLEGEBEVOLING VAN SUID-AFRIKA

	Transvaalse Onderwyskolleges	Suid-Afrikaanse Blanke Opleidingskolleges
Atletiek	14,4 %	7,4 %
Tennis	10,3 %	7,8 %
Hokkie	9,6 %	6,0 %
Swem	8,6 %	13,1 %
Netbal	8,2 %	6,6 %
Rugby	8,0 %	8,5 %

(Jacobs, 1979:148)

Opmerking: In die geval van rugby en netbal is die bostaan= de deelname uitgedruk ten opsigte van die totale getal studen= te, terwyl net mans rugby en net dames netbal beoefen. Jacobs (1979:142) het bevind dat 45,2 % van die Transvaalse Onder= wyskolleges se mans rugby speel en dat 10 % van die dames net= bal speel.

Met die eerste oogopslag na die RGN-sportonderzoek wil dit voor= kom asof daar 'n verbetering van sportdeelname by tersiêre in= rigtings ingetree het.

Die bevinding is dat die sportdeelname by Suid-Afrikaanse kolleges 877 uit elke duisend (87,7 %), by universiteite 510 uit elke duisend (51 %) en by teknikons 379 uit elke duisend (37,9 %) is (RGN, 1982a:237). Måar as dit in aanmerking geneem word dat 'n groot persentasie sport= manne en -vroue aan meer as een sportsoort deelneem en dat dit nie in berekening gebring is by die gegewens van die RGN-sport= onderzoek nie, dan is dit moeilik om te bepaal in watter mate daar werklik verbeterde deelname by die tersiêre inrigtings is, aangesien aanvaar word dat die syfers soos hierbo gegee oor= tellings is.

Wat die toerusting van onderwysers vir die hantering van sport betref, word 'n donker prentjie deur Hoek, Botha en Olivier (s.j.:225) in hulle verslag voorgehou:

"Die onderwysprofessie het 'n daadwerklike bydrae tot sportleiding te make. Ten spyte van hierdie vanselfsprekendheid toon die situasie in Suid-Afrika 'n eienaardige gebrek hieraan Voeg hierby die feit dat die toerusting van voornemende leerkragte aan opleidingsinrigtings ontvang nie aan die vereistes voldoen ten einde sportleiding op skoolvlak met sukses te kan deurvoer nie, dan kom 'n mens tot die besef dat waar die onderwyser in der waarheid 'n spesifieke bydrae tot die uitbouing van ons sportpres= tasies te lewer het dit ongelukkig nie die geval is nie."

Die hoofkomitee van die RGN-sportonderzoek bestempel die posi= sie met betrekking tot opgeleide sportafrigters as "redelik benard". Hulle bevind dat slegs 21,4 % van die onderwysers wat

sportafrigting behartig aan Blanke skole die een of ander kwalifikasie in sportafrigting behaal het. Slegs 22,1 % van die onderwysers aan Blanke skole beskik oor 'n erkende sportkwalifikasie as sportbeampte of skeidsregter. Die grootste behoefte bestaan aan opgeleide beamptes en skeidsregters in atletiek (16,5 %), netbal (16,3 %), rugby (11,4 %), tennis (11,0 %) en voetbal/sokker (10,8 %). Hulle bevind ook groot tekorte aan deeltydse en veral aan vrywillige afrigters, administrateurs, organiseerders, skeidsregters en beamptes by skole (RGN, 1982b:72).

Volgens bostaande gegewens is dit duidelik dat die persentasie studente wat glad nie aan sport deelneem nie onrusbarend hoog is. Dit beteken dat liggaamlike weerbaarheid nie tot sy reg kan kom deur middel van die sportprogramme soos dit tans aan die tersiêre inrigtings beoefen word nie.

4.5 JEUGWEERBAARHEIDSPROGRAM

Soos reeds in hoofstuk 4 aangedui, bestaan daar nie 'n liggaamlike weerbaarheidsprogram by die skool nie. Daar bestaan ook nie 'n komponent "Liggaamlike weerbaarheid", soos in die geval van "Geestesweerbaarheid" as deel van die huidige jeugweerbaarheidsprogram nie. (Kyk TOD-Handleiding vir die implementering van Jeugweerbaarheid, 1972.)

Die fisieke aktiwiteite in die program kan nie as die ekwivalent van liggaamlike weerbaarheid beskou word nie en bied hoegenaamd nie voldoende geleentheid vir totale liggaamlike weerbaarmaking nie, hoewel die doelstellings van die kadette en selfverdediging ooreenstem met enkele doelstellings van liggaamlike weerbaarheid.

Smith (1980:180) sien die saak so: "Die fisieke faset van jeugweerbaarheid op skool word veelal gereduseer tot deelname aan kadette en sport en word nie aangesien vir die veelgenuanseerde faset wat dit in werklikheid is nie."

Die mate waarin daar geslaag word met weerbaarmaking deur

middel van die fisieke aktiwiteite kan nie bepaal word nie, aangesien daar geen skriftelike verslae beskikbaar is nie. Mnr. G. du Toit, wat die inspekteur van Jeugweerbaarheid in Transvaal is, het na aanleiding van 'n persoonlike onderhoud die volgende skriftelike verklaring gemaak:

"Na my oorwoë mening realiseer die doelwitte wat met die Jeugweerbaarheidsprogram ten opsigte van Fisieke Weerbaarheid bedoel word nie na wense in die skole nie. Ten spyte van die Liggaamlike Opvoedingsperiodes (2 per week), die Fisieke Aktiwiteite as deel van die Jeugweerbaarheidsprogram, die Veldskole en die naskoolse sportprogramme word daar nie daarop in geslaag om 'n beduidende persentasie leerlinge se lewenswyse ten opsigte van Fisieke Weerbaarheid ten goede te verander nie.

Die feit dat 'n baie groot persentasie leerlinge op enige tydstip van hul le skoolloopbaan oorgewig is, wat tot passiwiteit en gesondheidsprobleme aanleiding gee, bevestig onder andere dat fisieke weerbaarheid nie die erns van baie leerlinge is nie. Verder is daar tekens dat gesondheidsaftakelende gewoontes besig is om onder skoolgaande jeugdiges toe te neem. Hier word verwys na die toename in drankmisbruik, dwelmiddels, onsedelike praktyke en die roekgewoonte (tabak en ander). Hierdie gewoontes dra by tot fisieke weerloosheid.

Waarom slaag die skool met sy programme nie daarin om 'n beduidende invloed op die fisieke weerbaarheid van die skooljeug uit te oefen nie? Moontlike redes:

1. Omdat die programme as vakke, dit wil sê dit word op spesifieke dae en spesifieke tye in die skool, aangebied word. Die leerlinge belewe die inhoud van die programme gekompartementeer en dit word nie 'n lewenswyse wat sinvol beleef word nie.
2. Die voorlewing van baie onderwysers en ouers dra nie by tot 'n lewenswyse wat 'n positiewe bydrae kan lewer tot fisieke weerbaarheid nie. (Daar word byvoorbeeld vir leerlinge gesê dat hulle nie mag rook nie, terwyl die teendeel gedemonstreer word.)
3. Daar word nog te min waarde aan die deelname aan fisieke aktiwiteite geheg vanweë die oorbeklemtoning van prestasie en die wenmotief.

4. 'n Gebrek aan opgeleide instruktors (afrikters) word ervaar, gevolg= lig word massadeelname ontmoedig.
5. Daar behoort in die rooster voorsiening vir 'n aktiwiteitsperiode per dag gemaak te word. Tydens hierdie periode behoort 'n groot verskeidenheid aktiwiteite aangebied te word om aan die besondere behoeftes en belangstellings van bykans al die leerlinge te kan voldoen.
6. Die huidige leerlinge is die produkte van 'n geslag ouers wat die waarde van fisieke weerbaarheid in sy ontwikkelingsjare en selfs daarna nie na waarde geskat het nie. Dit impliseer dat indien 'n beduidende verandering in die lewenswyse van die huidige jeug beoog word, daar uit elke perspektief van die opvoedingsbemoedienisse met die kind, klem op fisieke weerbaarheid gelê moet word" (Du Toit, 1984).

4.6 VRYETYDSBESTEDING

Die volgende aanhaling uit die bevindinge van die RGN-sportonderzoek (1982b:64) dui daarop dat die onderwys, soos tans toegepas, nie volkome daarin slaag om die beginsel van produktiewe en sinvolle vryetydsbesteding by die kind tuis te bring nie. Dit lui soos volg:

"Die basis van die lae fisieke fiksheidstandaard van 'n moderne Westerse geïndustrialiseerde samelewing soos in die RSA, word reeds gedurende die jeug- en puberteitsjare vasgelê. 'n Studie in die RSA toon dat Blanke plattelandse kinders in hul laat tiener- en vroeë twintigerjare 'n lewenspatroon volg waar slegs 20 % in voldoende mate die soort fisieke aktiwiteit wat gesondheid kan bevorder en sekere siektetoestande mag voorkom in hul vrye tyd beoefen."

Na aanleiding van bostaande bevinding spreek dit ook vanself dat die bydrae wat die besteding van vrye tyd soos dit tans realiseer, nie optimaal 'n bydrae tot liggaamlike weerbaarheid kan lewer nie.

4.7 VELDSKOLE

In hoofstuk 4 is daar aangetoon dat liggaamlike weerbaarheid een van die eerste doelwitte met veldskole was. Soos gesien kan word in die lesings van dr. L. Pasques (1979:1-12) en dr. W. Boshoff (1982:1-8) is die doelstellings van veldskole aansienlik uitgebrei.

In die praktyk maak veldskoolpersoneel baie gebruik van liggaamlike aktiwiteite, maar meestal met 'n ander doel voor oë; so byvoorbeeld word die letterlabaan gebruik vir leierskapidentifisering.

Veldskole het nie liggaamlike weerbaarmaking as doel voor oë nie, maar lê meer klem op geestesweerbaarheid.

Dit is ook voor-die-hand-liggend dat die veldskool nie die kind wat uiters twee keer in sy skoolloopbaan 'n veldskool besoek, liggaamlik weerbaar kan maak nie. Die veldskool kan uiters 'n bydrae lewer tot gesindheidsvorming by die kind ten opsigte van sy liggaamlike.

4.8 REKREASIE

Rekreasie is volgens Hoek, Botha en Olivier (s.j.:257) 'n leefwyse wat by die aanwending van vrye tyd figureer. Terwyl formele deelname aan georganiseerde wedstrydsport 'n baie klein persentasie van die bevolking betrek, is fisieke rekreasië of massasportdeelname toeganklik vir almal.

Baie min skole maak voorsiening vir deelname aan fisieke rekreatiewe aktiwiteite anders as kompetisie- en prestasiesport. Trouens die onderwyspersoneel kan vandag nie as toegerus beskou word om as rekreasieleiers op te tree nie.

Die Universiteit van die Oranje Vrystaat, die Potchefstroomse Universiteit vir CHO, die Universiteit van Pretoria en die Universiteit van Stellenbosch sluit die vakgebied van Rekreasie as deel van hulle leerganginhoud vir graadkursusse in Liggaam-

like Opvoedkunde in, terwyl die onderwyskolleges geensins in hulle leergange voorsiening maak vir die vakgebied van Rekreasie nie (Hoek, Botha en Olivier, s.j.:284-286).

Jacobs (1979:158) kom tot die volgende bevinding: "Die huidige stelsel van sportorganisasie aan die kolleges van Transvaal is suiwer toegespits op prestasiesport en maak hoegenaamd nie voorsiening vir rekreasiesport en bevordering van massadeelname nie." Daar is egter baanbrekerswerk deur die Onderwyskollege van Pretoria gemaak deur 'n departementshoofpos vir rekreasiesport en massadeelname met ingang 1 Januarie 1985 in te stel.

Die Hoek-verslag dui aan dat slegs 0,49 % (Transvaal: 0,46 %) Blanke onderwysers by primêre skole en 0,47 % by sekondêre skole toegerus is vir sport- en rekreasieleiding (Hoek, et al., s.j.:286).

As bostaande inligting in aanmerking geneem word, is dit duidelik dat die onderwys, volgens die huidige situasie, weinig bydrae tot liggaamlike weerbaarmaking kan lewer deur middel van rekreasieprogramme. Dit is 'n veld wat totaal onontgin is en wat die daadwerklike aandag van onderwysbeplanners verdien. (Kyk Tabel LIII.)

4.9 VAKONDERRIG

Daar kan met 'n redelike mate van sekerheid aanvaar word dat talle onderwysers (maar beslis nie almal nie) deur middel van voorlewing en deur die handhawing van hulle eie lewensbeginsels as 'n motiverende voorbeeld van liggaamlike weerbaarheid voor die leerlinge in die klaskamer staan.

Die doelstellings van sekere vakke soos Gesondheidsopvoeding, Biologie en Godsdiensoonderrig (kyk TOD-sillabusse) stem grootliks ooreen met bepaalde doelstellings van liggaamlike weerbaarheid soos dit vroeër in hierdie hoofstuk gepostuleer is. Dit beteken dat die vakinhoude van die genoemde vakke 'n bydrae tot liggaamlike weerbaarheid maak sonder dat die onderwyser doelbewus liggaamlike weerbaarmaking as vooropgestelde doel het.

5. DIE KONKRETISERING VAN LIGGAAMLIKE WEERBAARHEID IN ONDERWYSVERBAND

5.1 VOOR SKOOL

5.1.1 Die taak van die onderwys ten opsigte van die ouerhuis

Die eerste en ook baie belangrike vyf jaar van die kind se lewe is die ouerhuis hoofsaaklik verantwoordelik vir die versorging, opvoeding en ontwikkeling van die kind (Van Loggerenberg, 1979: 18).

Dit is hoofsaaklik die taak van die ouerhuis om die kind liggaamlik, geestelik, verstandelik, kortom in totaliteit skoolgereed te kry.

Skoolgereedheid stel bepaalde eise aan die ouer. Dit is eise wat nie net toegespits is op verstandelike rypheid nie, maar beslis ook liggaamlike en geestelike gereedheid (Van Elfen, 1970:267-288).

Baba- en kleutersorg is hoogsgespesialiseerde leiding wat nie net aan moederinstink oorgelaat kan word nie. Die korrekte liggaamlike versorging van die voorskoolse kind ten opsigte van sy groei en ontwikkeling en veral ten opsigte van gesonde lewensgewoontes verg die nodige kennis en insig van beide vader en moeder (Roos, 1981:317-326).

Dit is die taak van die onderwys om deur middel van die skool ouerbetrokkenheid in die gemeenskap te bewerkstellig en deur ouerverenigings ouerleiding te verskaf ten einde die nodige kennis aan ouers oor te dra. (Kyk tabel LI.). Van der Merwe (1979:5 en 77) wys op die noodsaaklikheid van ouerbetrokkenheid by die onderwystaak van die kleuterskool en sê dat daar 'n stewige brug tussen die huis en die skool moet bestaan.

Die ouer moet weet dat in hierdie voorskoolse stadium spel deel van die kind se opvoeding is. Die kind leer deur te

speel, daarom moet dit onder toesig geskied sodat hierdie liggaamlike aktiwiteit in die regte rigting gestuur kan word, sodat dit die kind kan help om goeie gewoontes aan te kweek, om sy konsentrasievermoë te verbeter en op die ou end om sy natuurlike vermoëns te verbeter. Deur te klim, te klouter en te swaai leer die kind byvoorbeeld om selfvertroue te kry en word ratsheid aangekweek. Voorsiening moet gemaak word dat die kind in die buitelug kan rondhardloop (Roos, 1981:317-326).

Die ouer moet veral bewus daarvan wees dat die kleuter nood het aan die liefdevolle versorging wat hy vind in lyflike kontak, vertroeteling en die liefde van veral die moeder.

Roos (1982:23) heg ook baie waarde aan hierdie liggaamlike kontak as hy sê: "Die kleuter wat veilig voel, sal dit gereedlik waag na nuwe en self uitdagende aktiwiteit. Voordat 'n kind sal waag, moet hy egter eers sekuriteit gebied word - hy moet eers vir etlike maande as suigeling styf vasgehou word."

5.1.2 Die taak van die kleuterskool

Die kleuterskool of pre-primêre skool is 'n opleidingsinrigting wat medeverantwoordelik is vir die totale wording van die kind tussen die ouderdom van twee jaar en die aanvang van die skoolpligouderdom. Hierdie algemene opvoedkundige vorming van die totale kleuter sluit ook sy liggaamlike versorgingsnood in (Botha, 1981:53).

Die verantwoordelikheid van die kleuterskool vervang nie die taak van die gesin nie, maar vul dit aan (Botha, 1981: 54).

Die kleuterskool moet daarmee rekening hou dat die kleuter ook wat sy liggaamsfunksies betref, nog baie hulpbehoewend en steunsoekend is (Van Loggerenberg, 1979:18). Vir liggaamlike weerbaarmaking moet dit as vertrekpunt geneem word.

Binne die alledaagse handeling van die kleuter by die kleuterskool is daar voldoende geleentheid vir liggaamlike versorging waarop die kleuteronderwyseres bedag moet wees.

Dit is noodsaaklik dat die kleuterskoolonderwyseres, wat verantwoordelik vir die liggaamlike opvoeding is, 'n grondige teoretiese en praktiese opleiding in ontwikkelingspele deurloop het. Sy moet kennis dra van nabootsoefeninge, storielesse, toneelspeletjies, aktiwiteitslesse, sang- en ritmiese spele. Sy moet ook kennis dra van korrektiewe gimnastiek, sodat alle liggaamlike gebreke in die beginstadium geïdentifiseer, voorkom of uitgeskakel kan word (Botha, 1981:69-80).

Die kleuterskool moet beseft dat spel vir die kleuter 'n ernstige aangeleentheid is.

"Spel is uiters waardevol in die affektiewe wording, want in spel kan sy gevoel van verdriet weggedreineer word, sy ongeordende woeligheid tot ruste kom, vele vaardighede verwerf word en die kreatiewe spel groot moontlikhede tot innerlike ordening bied. Die kleuter se omgang met die dinge in die wêreld geskied deur spel" (Botha, 1981:71).

Die grondslae van liggaamlike weerbaarheid word tydens hierdie lewensfase gelê. Die kleuter word begelei tot gewoontevorming en roetine ten opsigte van sekere liggaamlikheidseenskappe soos eet-, slaap- en sindelikhedsgewoontes. Hy leer om self verantwoordelikheid te aanvaar deur gehoorsaam te wees aan die norme waarvolgens hy moet kies.

Deur middel van gesagsgehoorsaamheid leer die kleuter in die kleuteropvoedingsituasie selfdisipline ten opsigte van sy liggaamsfunksies.

Vir die liggaamlike ontwikkeling van die kleuter is dit noodsaaklik dat die kleuterskool voorsiening maak vir bewegingsmoontlikhede ter bevordering van die makrospiere. Die sensoriese handeling wat onder meer die inskerping van perseptuele vermoëns, mikrospiervaardigheid, oog-handkoördinasie en tyd-ruimtelike oriëntering behels, moet ook in die kleuter-

skoolprogram ingesluit word. Vars lug, gebalanseerde voedsel, ontspanning en rus is onontbeerlik. Beweging en ritmiese spel, dans en speletjies, hardloop, klouter, klim, trek en stoot is nodig vir makrospiervorming (Botha, 1981:108).

Die waaghouding moet by die kleuter verhoog word. Deur middel van nabootsing waag hy spelend saam met die ander kleuters.

Van der Merwe (1979:118) sien die taak van die kleuterskool ten opsigte van sy liggaamlike soos volg:

"Die fisiese ontwikkeling van die jong kind sluit ook die versorgende aspek in: Onder andere deur middel van mediese toesig; 'n gebalanseerde dieet of ligte verversings; doeltreffende aktiwiteite vir die ontwikkeling en koördinasie van die spiere en geleenthede waar aktiwiteite deur 'n rusperiode afgewissel word. Deur die aanleer van higiëne en die daarstelling van 'n veilige leef- en leerruimte in die speelkamer of speelterrein, word aan die fisiese welsyn van die kleuter aandag gegee."

Roos (1981:317) beweer dat daar vroeg in die lewe van die kind begin moet word met weerbaarmaking deur totale opvoeding. Volgens hom is alle opvoeding gerig op sinvolle, dus weerbare volwassenheid en omdat alle opvoeding ook weerbaarmaking is moet die kleuter-opvoeder, in die besonder, doelbewus en dringend besin oor jeugweerbaarheid, aangesien die eerste ses jaar van die kind se lewe bepalend kan wees vir sy hele lewe.

Daar kan volstaan word met die siening van Roos oor die rol van die kleuterskool in die liggaamlike weerbaarmaking van die kleuter. Hy sê dat deur die aanleer van persoonlike higiëne soos byvoorbeeld hande was voor ete, die eet van gesonde kosse, ensovoorts kan die opvoeder die kleuter help om die jeugweerbaarheidssessie liggaamlike weerbaarheid te verwesenlik. As die kleuter reeds die regte eet- en ontspanningsgewoontes aanleer dan kan dit veel bydra tot sy liggaamlike gesondheid die res van sy lewe. Die kleuteropvoeder moet ook deur die beplanning van kleuterspeletjies en ander aktiwiteite, sorg dat die kleuter genoegsaam betrokke raak by liggaam-

like aktiwiteite wat sy liggaamlike groei en ontwikkeling gunstig kan beïnvloed. Dit is 'n antropologiese feit dat die mens en veral die jeugdige sy liggaamlikheid intens beleef. Word die kleuter nou in opvoedingsituasies geleer om te leef in ooreenstemming met sy liggaam en dit op te pas sodat dit so goed is en ook kan word soos dit behoort te wees, dan sal dit sy omgang met ander ook vergemaklik. Immers, iemand wat agting het vir sy liggaam sal ook die nodige vertroue besit om dit te waag in sosiale situasies. Liggaamlike weerbaarheid hou 'n keusemoment in. Die weerbaarwordende kleuter sal so gelei moet word dat hy self die waarde van 'n gesonde liggaam sal kan insien, sodat hy uit vrye wil daarna sal streef om die jeugweerbaarheidssessie liggaamlike weerbaarheid te verwerklik.

Verwerkliking van religiositeit, as essensie van jeugweerbaarheid, kan ook dien ter verbetering of versterking van liggaamlike weerbaarheid.

Dit is so dat daar vandag 'n geweldige aanslag plaasvind om die mens liggaamlik weerloos te maak. Dié aanval word ook gerig op die kleuter. Die links-radikale opvoedkundiges bepleit 'n "natuurlike" opvoeding vir die kleuters wat gebaseer is op die vrye uitlewing van die mens se drifte en drange. Die Christen-opvoeder weet egter dat so 'n opvoedkunde lynreg indruis teen sy lewensopvatting en dat hy dit daarom ook met alle mag moet beveg. Immers, die Woord van God spreek hom in dié opsig ondubbelsinnig aan:

"Julle moet niks met seksuele losbandigheid te doen hê nie. Elke ander sonde wat 'n mens doen vind buite sy liggaam plaas, maar iemand wat seksueel losbandig lewe, vergryp hom aan sy eie liggaam. Of beseef julle nie dat julle liggaam 'n tempel van die Heilige Gees is nie? Julle het die Heilige Gees wat in julle woon en julle behoort nie aan julle self nie; julle is gekoop, en die prys is betaal. Julle moet God dus in julle liggame verheerlik" (1 Kor. 6:18-20, 1979-vertaling), (tot sover Roos, 1981:324).

5.2 DIE SKOOL

5.2.1 Die rol van die skool ten opsigte van medeverantwoordelikheid van die ouer en die georganiseerde samelewing

5.2.1.1 Die ouers

Volgens Beginsel 6 van die "Beginsels vir Onderwysvoorsiening" soos voorgestel in paragraaf 2.3 van die RGN-verslag (RSA, 1983:3) is dit die taak van die skool om die ouer te betrek as medeverantwoordelike vennoot in die liggaamlike weerbaarmaking van die kind.

Dit sal niks baat as die goeie werk wat by die skool verrig word, nie by die huis in gesinsverband voortgesit en ondersteun word nie.

Dit sal byvoorbeeld geen sin hê om in die gesondheidsopvoedingsklas die kind te leer van gesonde en gebalanseerde eet-, rook- en drinkgewoontes nie en by die huis is die teendeel die praktyk.

Die samewerking van die ouers moet deur die skool bewerkstellig word ten opsigte van gesonde lewensgewoontes, ontspanning, besteding van vrye tyd, trouens die ouers moet saamwerk ten opsigte van die bereiking van al die doelstellings van liggaamlike weerbaarheid. (Kyk tabelle XXXX en XXXXI.)

Die hoof en/of departementshoof: opvoedkundige leiding moet toesien dat ouers ten volle ingelig is ten opsigte van die eise van liggaamlike weerbaarheid, sodat ouers medeverantwoordelikheid sal aanvaar en samewerking sal verleen ten einde al die doelwitte van liggaamlike weerbaarheid in die lewe van sy kind te verwesenlik.

Ouers moet so deur die skool gemotiveer word dat die grondslae van liggaamlike weerbaarheid in gesinsverband nagestreef sal word.

Ouerleiding ten opsigte van liggaamlike weerbaarheid behoort gereeld deur middel van inligtingstukke en/of inligtingsvergaderings deur die skool aan die ouergemeenskap verskaf word. (Kyk tabel LI.)

5.2.1.2 Georganiseerde samelewing

Soos ook op ander lewensterreinne is en kan die skool nie alleen verantwoordelik wees vir liggaamlike weerbaarheid nie.

Op een lyn met dieselfde beginsel vir onderwysvoorsiening soos genoem in punt 5.2.1.1 van hierdie hoofstuk is die georganiseerde samelewing ook medeverantwoordelik vir die opvoeding en onderwys van die kind. (Kyk ook tabel LII.)

Dit is die taak van die skool om ook ten opsigte van liggaamlike weerbaarheid hierdie betrokkenheid te soek en te bewerkstellig.

Wat liggaamlike weerbaarheid betref, het veral die Kerk 'n groot bydrae te lewer. Die fundering van liggaamlike weerbaarheid op die Bybelse weerbaarheidskennis soos gesien vanuit 'n Calvinistiese lewensopvatting en soos in hoofstuk 2 van hierdie proefskrif uiteengesit, lê ook op die terrein van die Kerk.

Die Voortrekkers, Boys Scouts, Landsdiensbeweging en talle ander maatskaplike diensorganisasies kan (en moet) geaktiveer word om medeverantwoordelikheid te aanvaar vir die voltrekking van die liggaamlike weerbaarheidstoerusting van die jeugdige.

Die skoolhoof en/of die departementshoof: opvoedkundige leiding moet gereelde skakeling bewerkstellig met predikante en ander gemeenskapsleiers.

Predikante moet versoek word om die boodskap dat Christenwees ook menswees in liggaamlikheid is en dat die mens ook liggaamlik in diens van sy Skepper staan, uit te dra. Hierdie boodskap moet suiwer en helder oorgedra word. Die Kerk moet die jeug bereik en kerkrade moet toesien dat kerkjeugaksies

voldoende geleentheid bied vir skeppende jeugaktiwiteite wat tred hou met die liggaamlike weerbaarheidswording van die jeug.

Die leiers van jeugverenigings moet ingelig word oor die behoeftes van die jeugdige ten opsigte van liggaamlike weerbaarheid. Aanpassings moet in hulle programme gemaak word om aanvullend tot die skoolprogram die kind te lei tot 'n liggaamlik-weerbare mens.

5.2.2 Die rol van die onderwyser

Soos reeds vermeld is liggaamlike weerbaarheid die verantwoordelikheid van elkeen wat gemoeid is met die onderwys (kyk tabelle XI en XII), maar dit is veral die onderwyser en onderwyseres wat elke dag in die klaskamer en andersins voor die kinders staan wat 'n besondere invloed op die leerlinge kan uitoefen.

Elke onderwyser moet bewus wees van sy hoë roeping om die toekomstige burgers van die land op te voed tot liggaamlik-geestelik weerbare volwassenes.

Die optrede, ideale en strewes van onderwysers bepaal grootliks die gehalte van die opvoeding en dus ook van liggaamlike weerbaarheid. Die stelling dat geen volk bo die kwaliteit van sy onderwys kan uitstyg nie (Van Loggerenberg, 1979: 3) kan net so op liggaamlike weerbaarheid van toepassing gemaak word.

Die onderwyser moet bewus wees daarvan dat liggaamlike weerbaarmaking geskied in die erkenning van die beginsel dat die opvoeding gegrondves is op die Bybel en wel volgens 2 Timoteus 3:16-17 (1983-vertaling): "Die hele Skrif is deur God geïnspireer en het groot waarde om in die waarheid te onderrig, dwaling te bestry, verkeerdhede reg te stel en 'n regte lewenswyse te kweek, sodat die man wat in diens van God staan, volkome voorberei en toegerus sal wees vir elke goeie werk."

Elke onderwyser behoort die verantwoordelikheid te aanvaar dat hy met woord en daad die voorbeeld moet stel vir die bevordering van liggaamlike weerbaarheid. Die onderwyser moet self liggaamlik weerbaar wees om ander te lei tot liggaamlike weerbaarheid. (Kyk tabel VIII). Elke onderwyser moet selfonderzoek instel of sy voorkoms en voorlewing 'n toonbeeld van al die grondslae van liggaamlike weerbaarheid is, ál dan nie. (Kyk tabel XIV).

Die onderwyser moet aanvaar dat karakteropvoeding deel is van sy taak om leerlinge liggaamlik weerbaar te maak. (Kyk tabel XXIV.)

Die onderwyser, as liggaamlike weerbaarmaker, moet onderneem om elke leerling onder sy sorg te lei tot bedrewenheid en die ontwikkeling van al sy liggaamlike vermoëns. (Kyk tabel XXXX.) Hy moet die leerling ook toerus met die nodige kennis oor sy liggaamlikheid (kyk tabel XXXIII) sodat dit 'n bydrae kan lewer tot sy vorming as 'n selfstandige en verantwoordelike burger van 'n demokratiese land. (Kyk tabel XVI.)

Die onderwyser moet met entoesiasme vervul wees vir die saak van liggaamlike weerbaarheid - dit sal die kind help om daarvoor kant te kies.

'n Liggaamlike weerbaarheidsleweniswyse van die onderwyser sal die leerlinge aanmoedig om sy eie wyse van lewe self krities te ondersoek. Die lofwaardige en waardevolle voorbeeld van die onderwyser sal nagevolg word. (Kyk tabel XIV.)

Die jeugdige moet weet dat in sy liggaamlike weerbaarheidswording hy nie alleen staan in die stryd teen die onbehoorlike nie, maar dat die onderwyser altyd beskikbaar is vir daadwerklike ondersteuning, veral deur sy voorbeeld (Landman, 1981:375).

Om daardie gehalte onderwyser te wees wat as nastrewenswaardige voorbeeld van 'n liggaamlik-weerbare onderwyser voor die jeug van Suid-Afrika kan staan, moet hy -

- * liggaamlik fiks en gesond wees,
- * emosioneel stabiel en verstandelik helder wees,
- * geestelik weerbaar wees,
- * sosiaal aanpasbaar wees,
- * oor die nodige kennis en opleiding om as raadgewer op te tree, beskik,
- * oor die korrekte lewensingesteldheid, -houding, -gesindheid en -beskouing beskik,
- * oor die selfverantwoordelikheid beskik om die weerbaar=heidstoerusting sinvol en optimaal in sy lewe te verwerklik,
- * gemotiveerd wees en die saak van liggaamlike weerbaarheid met entoesiasme uitleef,
- * oor daardie persoonlikheid en karaktereienskappe beskik wat aan die eise van liggaamlike weerbaarheid voldoen en
- * sy Christelikheid toereikend ken, verduidelik en voorlewe.

5.2.3 Die bydrae tot liggaamlike weerbaarheid deur middel van vakonderrig

5.2.3.1 Ter inleiding

In die breë gesien kom dit daarop neer dat liggaamlike weer=baarheid deel uitmaak van die totale opvoeding en dus ook in die algemene klaskamersituasie kan plaasvind.

Elke vakonderwyser kan 'n deel bydra tot liggaamlike weerbaar=making en moet geskool wees om elke moontlike geleentheid te identifiseer en te benut. So byvoorbeeld kan dié wiskunde=onderwyser, wat 'n toonbeeld van lewenslustigheid, fiksheid en gesondheid is, sy leerlinge met entoesiasme groet deur aan hulle te vertel dat hy die oggend as deel van 'n gesonde lewens=wyse sy tien lengtes gewem het en hulle dan uitnoodi om die=selfde te doen.

Elke vakonderwyser, as inisieerder in die klaskamer, het die taak om situasies saam met die leerlinge te skep waar die leerlinge gehelp word om sekere liggaamlike weerbaarheidssessies te verower.

Die kind is in die totaliteit van sy menswees by elke leerhandeling betrokke. Hy is ook lyflik teenwoordig in elke klaskamersituasie. Die wiskunde- of enige ander onderwyser kan nie net in die kind se verstand belangstel nie. Dit is nie 'n verstandswese wat voor hom sit nie, maar 'n aantal kinders in die totaliteit van hulle menswees. Die onderwyser moet weet dat die verstandelike nooit van die liggaamlike losgemaak kan word nie, daarom kan geen leerhandeling plaasvind sonder dat die kind (mens) in sy totaliteit betrokke is nie. (Vergelyk Van Zyl, 1981:29.)

Hierdie liggaamlike betrokkenheid van die kind is 'n aspek waarop die vakonderwyser voortdurend bedag moet wees, sodat die liggaamlike ontwikkeling van die kind kan geskied in verhouding tot die totale opvoedingsgebeure en sy liggaamlike eienskappe in korrekte perspektief geplaas word.

Sekere vakinhoude op skool leen hulle beter tot die uitlig van liggaamlike weerbaarheidssessies as ander. Vervolgens word daar kortliks aandag gewy aan die bydrae wat moontlik gelewer kan word tot liggaamlike weerbaarheid tydens die aanbieding van vakke soos Liggaamlike Opvoeding, Gesondheidsopvoeding, Godsdiensonderrig, Biologie, Geskiedenis en Tale.

5.2.3.2 Liggaamlike Opvoeding

5.2.3.2.1 Inleiding

Liggaamlike opvoeding kan beskou word as 'n wyse van opvoeding waar die liggaam as aanknopingspunt gebruik word (Botha, 1974a: 26). Liggaamlike opvoeding is 'n integrale deel van die algemene opvoeding. In die liggaamlike opvoedingsklas vind menslike vorming langs die weg van sinvolle liggaamsaktiwiteite plaas.

In liggaamlike opvoeding gaan dit om die totaalbeeld van mens=wees; dit is nie die mens se liggaam wat betrokke is nie, maar die mens as totaliteit (Botha, 1970:11).

Die liggaam as sodanig is nie opvoedbaar nie (Van der Walt, 1982:6) maar dit is die oogmerk van die liggaamsopvoeder om die doelstellings van die vak via liggaamsbeweging te bereik.

Die oorkoepelende doel van liggaamlike opvoeding dui op die optimale ontplooiing en vorming van die hele persoonlikheid van die jongmens (Botha, 1974a:30). Hierdie beskouing bepaal baie duidelik dat liggaamlike opvoeding 'n besondere belangrike rol te speel het in die liggaamlike weerbaarmaking van die kind op skool.

Die liggaamlike opvoedingsprogram bied 'n baie gunstige klimaat vir liggaamlike weerbaarheid. Dit bied onvergelykbare ontmoetingsmoontlikhede vir die onderwyser om die kind toe te rus as liggaamlik-weerbare mens.

5.2.3.2.2 Die liggaamlike opvoedingsonderwyser as liggaamlike weerbaarmaker

Die liggaamlike opvoedingsonderwyser is, vanweë die andersheid van die vak en as gevolg van sy noue kontak met die leerlinge, in die ideale posisie om die kind te bereik, te beïnvloed en te motiveer.

In die liggaamlike opvoedingsles gaan dit om die totale mens in sy volle beweeglikheid en dit impliseer noodwendig 'n besondere ontmoetingssituasie tussen die onderwyser en die kind.

Vir die volle verwerkliking van die grondslae van liggaamlike weerbaarheid is dit duidelik 'n voorwaarde dat die liggaamlike opvoedingonderwyser ook liggaamlike weerbaarmaker sal wees. Die volgende sake omtrent die liggaamlike opvoedingsonderwyser is van belang:

- * Dit is 'n vereiste dat die liggaamlike opvoedingsonderwyser 'n spesialis moet wees wat vanweë sy opleiding behoorlik toegerus sal wees om op 'n bekwame wyse die aspekte wat liggaamlike weerbaarheid ten grondslag lê, te hanteer.
- * Die liggaamsopvoeder moet liggaamlike weerbaarheid as opdrag aanvaar. Hy moet dit as sy besondere taak sien om die kind deur middel van die vak Liggaamlike Opvoeding te lei tot 'n volkome liggaamlik-weerbare landsburger.
- * Hy moet beseftig dat die kinders uitsluitlik aan hom toevertrou is vir hulle lewenshouding ten opsigte van hulle liggaamlikheid.
- * Die liggaamsopvoeder moet 'n baie hoë sin vir verantwoordelikheid hê - hy moet dit as sy verantwoordelikheid beskou om elke kind die geleentheid te bied om sy liggaamspotensiaal te ontwikkel tot hulle maksimum te laat ontwikkel.
- * Hy moet self voorbeeld wees - hy moet 'n toonbeeld van 'n liggaamlik-weerbare volwassene wees.
- * Die liggaamlike opvoedingsonderwyser moet dit as sy roeping beskou om die jeug liggaamlik te staal en volledig voor te berei vir 'n volle lewe van diens. Hy moet geroepe voel om die toekoms van sy volk te help vorm en bou.
- * Hy moet bewus wees van sy verantwoordelikheid om te help om die kind by skoolverlating dienspliggereed te hê. Dit beteken dat die liggaamlike opvoedingsonderwyser moet toesien dat veral die seun liggaamlik paraat moet wees en aan die eise en verwagtings van die Weermag kan voldoen.

5.2.3.2.3 Die bydrae tot liggaamlike weerbaarheid deur middel van die liggaamlike opvoedingsprogram

Die huidige liggaamlike opvoedingsprogram (behalwe vir die feit dat die tydtoekenning te min is) bied voldoende en ideale geleentheid aan die gekwalifiseerde liggaamlike opvoedingsonderwyser om 'n reuse bydrae te lewer tot die liggaamlike weer-

baarmaking van die jeug.

Dit is die taak van die liggaamlike opvoedingsonderwyser om op 'n kundige wyse 'n gebalanseerde liggaamlike opvoedingsprogram saam te stel wat voorsiening sal maak vir die verwesenliking van al die doelwitte van liggaamlike weerbaarheid.

Die onderwyser moet voortdurend sorg dra dat die leerlinge liggaamlik fiks is. Die kind se liggaam moet altyd fiks gehou word. Fiksmakende oefeninge moet deurgaans deel van die liggaamlike oefeningprogram uitmaak. Die onderwyser moet toesien dat hy daardie aktiwiteite wat werklik liggaamlike fiksheid bevorder, sal aanbied.

Dit is die taak van die liggaamlike opvoedingsonderwyser om die kind te motiveer en te oortuig dat 'n fikse liggaamstoestand deel van sy leefwyse moet wees en dat 'n mens nie net liggaamlik fiks moet wees vir die deelname aan bepaalde sportgeleenthede nie. Die kind moet self verantwoordelikheid aanvaar vir 'n liggaamlike fikse lewenswyse, sodat as hy die skool verlaat hy daarmee sal voortgaan as volwassene.

Tydens sport en spel in die liggaamlike opvoedingsles is daar talle geleenthede wat die onderwyser moet benut om die kind te lei tot emosionele fiksheid, of te wel emosionele stabiliteit. Hy moet die kind leer om emosionele beheer toe te pas; dat hy oor die nodige liggaamlike kwaliteite beskik om emosionele beleving liggaamlik en fisiologies te kan kontroleer. Die kind moet leer om beheer uit te oefen oor sy liggaamlike uiting of handeling wat aan sy emosies verbonde is.

Dit is die taak van die onderwyser om tydens die speleles die kind van kleins af daarop te wys dat hy slegs op 'n sosiale, aanvaarbare manier uiting mag gee aan sy emosionele gevoelens.

Die liggaamlike opvoedingsonderwyser moet daarop bedag wees om 'n bydrae te lewer tot die verstandelike fiksheid van sy leerlinge. Hy moet geleenthede skep tot verstandsontwikkeling en die volle benutting van intelligensie deur van die intellek=

tuele en waarnemingsvermoëns van die leerlinge gebruik te maak.

Die liggaamlike opvoedingsonderwyser moet op kundige wyse toesien dat hy die kinders ook geestelik fiks maak. Hy moet besef dat 'n mens nie liggaamlik weerbaar kan wees as hy nie ook geestelik weerbaar is nie, en andersom. Liggaamlike weerbaarheid en geestesweerbaarheid kan nie van mekaar geskei word nie en die liggaamsopvoeder is in 'n unieke posisie om die leerlinge ook geestelik sterk te maak, sodat hy liggaamlik en geestelik sterk, bewapen, gereed, gemobiliseer en bekwaam sal wees om effektief weerstand te bied teen die weerloosmakende, aftakelende kragte waarmee hy op sy lewensweg gekonfronteer kan word. (Kyk 1 Timoteus 4:7 en 8, Effesiërs 6: 10-13 en 1 Korintiërs 6:13.)

Die onderwyser wat die vak liggaamlike opvoeding aanbied, is meer as enige ander vakonderwyser daartoe in staat om die leerlinge sosiaal weerbaar te maak. Die liggaamlike opvoedingsonderwyser moet dit dus grootliks op sy skouers neem om die kinders sosiaal fiks te maak.

Die besondere groepsverband, soos dit deur die groepstelsel in die liggaamlike opvoeding voorkom, bied aan die onderwyser besondere geleentheid tot sosiale vorming van die kind.

Die onderwyser moet aktiwiteite insluit wat direkte waarde het vir die sosiale wording van die kind ten einde hom te steun in sy sosialisering en goeie menseverhoudings. Hy moet dit in gedagte hou dat liggaamlike aktiwiteite, liggaamlike prestasies en liggaamlike versorging die sosiale wêreld vir die jeugdige open, 'n bydrae lewer tot die bepaling van sy sosiale posisie en vir hom die geleentheid skep om die sosiale wêreld te verken en te verower - dit is 'n geleentheid tot sosiale selfontdekking en sosiale selfverwesenliking.

Die bevordering van liggaamlike, geestelike, sosiale en verstandelike gesondheid moet ook deur die liggaamlike opvoedingsonderwyser as sy taak aanvaar word. Hy moet sinvolle en gesondheidsbevorderende bewegings aan die leerlinge leer. Hy

moet dit by hulle inskerp dat waar daar geen beweging is nie, die liggaam sal verswak en die geestelike vermoëns gestrem sal word.

Dit is noodsaaklik dat die liggaamlike opvoedingsonderwyser die liggaamlike weerbaarheidskennis by die kinders sal tuisbring. Die leerlinge moet weet wat om te doen, hoe om dit te doen en hoekom hulle liggaamlik weerbaar moet wees en bly.

Van die belangrikste oogmerke wat die liggaamlike opvoedingsonderwyser moet nastreef, is om by die kind 'n positiewe lewens ingesteldheid, 'n lewenshouding en 'n korrekte gesindheid teenoor sy liggaamlikheid te wek. Dit moet deel van die kind se lewensbeskouing wees dat hy 'n liggaamlik-weerbare lewe moet lei. Die kind moet gebring word tot die persoonlike oortuiging dat om te lewe volgens die beginsels van liggaamlike weerbaarheid die korrekste wyse van lewe is.

Indien die kind letterlik daartoe gedwing word en as hy die begeerte besit om 'n liggaamlik-weerbare lewe te voer en as hy ook nog die oortuiging het dat daar sin en betekenis in liggaamlike weerbaarheid is, dan sal die liggaamlike weerbaarheidssessies blywend in sy lewe manifesteer.

Dit is, soos reeds genoem, die verantwoordelikheid van die liggaamlike opvoedingsonderwyser om die kind te lei tot die opneem van verantwoordelikheid vir liggaamlike weerbaarheid - die jeugdige moet gehelp word om tot 'n verantwoordelike selfbegrip te kom. 'n Verantwoordelike sin moet by die kind gewek word waardeur al die liggaamlike weerbaarheidsmoontlikhede toenemend in sy lewe verwerklik sal word.

Daar moet in die liggaamlike opvoedingsprogram optimale motiveringsgeleenthede ingebou word en deur die onderwyser benut word om die kind bereid en gewillig (gemotiveerd) te maak tot oorgawe aan 'n gedissiplineerde (liggaamlik-weerbare) lewenswyse.

Dit is van die allergrrootste belang dat die onderwyser in lig-

gaamlike opvoeding aansluiting by die godsdiensonderwyser sal vind. Die jeugdige moet dit kennelik ervaar dat die les in liggaamlike opvoeding in ooreenstemming is met die Christelike inhoude van die godsdiensonderrig en van die algemene opvoeding van die skool. Die jeugdige moet dit met vertroue beleef dat dit die liggaamlike opvoedingsonderwyser, as Christenopvoeder, se roeping is om hom op te voed om al sy liggaamlike gawes met dankbaarheid te aanvaar en ten volle te ontwikkel en reg te gebruik, nie net ter wille van homself en sy volk nie, maar veral in diens van sy Skepper.

Om werklike resultate te behaal moet die liggaamlike opvoedingsonderwyser die min tyd wat tot sy beskikking is maksimaal benut en toesien dat slegs kwaliteitsaktiwiteite in sy program ingesluit word. Hy moet toesien dat sy praktiese program verder voldoende geleentheid bied vir die ontwikkeling van vitaliteit, uithouvermoë, krag, soepelheid, lenigheid, balans, spoed, ratsheid, vaardigheid en behendigheid.

Al die aktiwiteite in die liggaamlike opvoedingsles moet so aangebied word dat die kind sal leer om die genot van liggaamsbeweging te ervaar. Hy moet vreugde vind in beweging. (Hier kan skrywer nie nalaat om 'n baie ernstige waarskuwing te rig tot 'n praktyk wat so dikwels voorkom, naamlik om leerlinge te straf met die een of ander vorm van oefening nie - byvoorbeeld dat wanneer 'n leerling se kleredrag nie korrek is nie, moet hy 'n aantal opstote doen of om die veld hardloop. Geen kind is lief vir die middel waarmee hy gestraf word nie - en dit moet die ideaal van die onderwyser wees om die kind lief te maak vir liggaamlike oefeninge!!!)

Die onderwyser moet ook voorsiening maak vir teoretiese gespreksgeleenthede waar hy onder andere die volgende sake onder die kinders se aandag bring en propageer:

- * Die nuttige besteding van vrye tyd
- * Die gevaar van gemaksgtigheid
- * Respek vir die eie liggaam

- * Volmaakte liggaamlikheid
- * Gesonde lewensgewoontes
- * Ontspanning.

5.2.3.2.4 Opmerking

Indien die huidige liggaamlike opvoeding op skool aangebied word soos dit die veronderstelling is, kon daar al ver op die pad van liggaamlike weerbaarheid gevorder gewees het.

Soos reeds aangedui skiet die aanbieding van liggaamlike opvoeding in die algemeen op skool ver te kort en sal daar deur die onderwysowerhede, ter wille van die weerbaarmaking van ons jeug, ernstig gekyk moet word na die plek van liggaamlike opvoeding op skool en veral na die opleiding van liggaamlike opvoedingsonderwysers - en dan veral na die opleiding aan die onderwyskolleges.

Daar bestaan ook geen twyfel dat die tydstoekenning van twee periodes per week vir liggaamlike opvoeding op skool nie voldoende geleentheid bied vir die optimale ontwikkeling van die kind nie.

5.2.3.3 Gesondheidsopvoeding

5.2.3.3.1 Inleiding

As daar gekyk word na die doelstellings van die vak Gesondheidsopvoeding soos gestel deur die Transvaalse Onderwysdepartement (kyk hoofstuk 3), dan is dit baie duidelik dat die gesondheidsopvoedingsonderwyser 'n belangrike bydrae te make het tot liggaamlike weerbaarheid.

Gesondheidsopvoeding is 'n saak waarby almal belang het. 'n Mens se gesondheid is seker sy grootste besitting wat hy van God ontvang het en hy moet dit dienoooreenkomstig vertroetel. Dit is die taak van die gesondheidsopvoedingsonderwyser om toe te sien dat die gesondheidskennis ook aan die ander personeel

oorgedra word, sodat dit behoorlik tot die leerlinge kan deur=dring.

Gesondheid vorm 'n belangrike basis van 'n weerbare volk (Departement van Gesondheid, 1979:5) en op die skouers van die gesondheidsopvoedingsonderwyser rus die taak om gesondheid as grondslag vir die toekoms te lê.

5.2.3.3.2 Die gesondheidsopvoedingsonderwyser

Die gesondheidsopvoedingsonderwyser moet waarlik besiel wees met sy taak, omdat hy nie net die kennis en leerinhoude van die vak aan die leerlinge moet oordra nie, maar hulle moet besiel tot 'n gesonde lewenswyse na liggaam en gees.

Die onderwyser wat die vak gesondheidsopvoeding aanbied moet 'n ware voorbeeld wees van iemand wat self gehoorsaam is aan al die reëls van 'n gesonde lewe. Hy moet 'n volwaardige voorbeeld wees van die higiëniese leefwyse wat hy voorstaan - hy moet dus 'n hoë peil van persoonlike gesondheid handhaaf.

Die gesondheidsopvoedingsonderwyser moet in staat wees om die gesondheidspeil van die leerlinge na waarde te kan skat en om die gesondheidsmateriaal by die ontwikkelingspeil van die kind te kan aanpas.

Hy moet in staat wees om 'n heilsame atmosfeer in die klaskamer te kan skep. Hy moet sorg vir 'n aangename atmosfeer van welwillendheid tussen die leerlinge en homself.

Vir die sukses op die gebied van gesondheidsopvoeding is die bepaalde persoonlikheid van die onderwyser baie belangrik. Van ewe groot belang is die deeglike opleiding van die onderwyser en die deeglike wyse waarop hy sy voorbereiding vir elke les sal doen.

5.2.3.3.3 Die bydrae van die vak gesondheidsopvoeding tot liggaamlike weerbaarheid

In die eerste plek is dit die taak van die gesondheidsopvoedingsonderwyser om die leerling, met opregte dankbaarheid teenoor die Skepper, onder die ware besef te bring van wat sy gesondheid vir hom werd is. Hy (die kind) moet 'n waardebe-paling kan maak van die gesonde funksionering van al sy sin-tuie, organe en ander liggaamsfunksies. Hy moet weet wat dit vir hom beteken en bewus wees van hoe dit sal wees as hy daar-van moet ontbeer.

Dit beteken dat die onderwyser die kind onder die indruk moet bring dat hy self verantwoordelikheid vir sy eie gesondheids-toestand moet aanvaar; nie net ter wille van 'n liggaamlik-weerbare lewenswyse nie, maar ook ter wille van sy eie geluk en ter wille van die produktiewe dienslewering aan sy medemens (volk) en aan God.

Die onderwyser moet toesien dat dit wat hy teoreties in die klas aan die leerlinge voorhou in die praktyk sal realiseer. Dit moet die oogmerk van die onderwyser bly dat goeie gesonde lewensgewoontes by die kind aangekweek sal word. Dit is ab-soluut noodsaaklik dat hierdie gesonde lewensgewoontes sō vasgelê word by die kind dat hy as volwassene ook nie daarvan sal afwyk nie. (Te veel mense het vandag, wat hulle lewens-gewoontes betref, goed groot geword, maar groot sleg geraak.)

Gesonde lewensgewoontes is 'n omvattende begrip wat vele aspekte van menswees insluit, maar vir sover as wat dit die gesondheidsopvoeding betref, sluit dit hoofsaaklik gesonde eet-, drink- en ontspanningsgewoontes in, asook die uitsluiting van die gebruik van dwelmmiddels en van rook (TOD, 1978:2-3). Dit is noodsaaklik dat die gesondheidsopvoedingsonderwyser hierdie gesondheidskennis, of self, of deur middel van die Departement van Gesondheid, of andersins aan die ouerhuis moet deurgee.

Deur middel van gesondheidsopvoeding moet (met die oog op die verhoging van gesondheid) die belangstelling gewek word dat mense (waar dit nodig is) deur hulle eie pogings en optrede hulle eie lewensomstandighede verbeter.

Die onderwyser moet dit baie duidelik by die kind tuisbring dat, vir sover dit sy gesondheidstoestand aangaan, voorkoming beter as genesing is. Die uitbreiding van die kind se kennis oor die gesondheidsaspekte is essensieel vir voorkoming.

Dit is dus noodsaaklik dat die kind oor die nodige kennis en vaardighede (wat by sy verstandsouderdom pas) sal beskik. Hy moet kennis dra van die bou en werking van die liggaam sodat hy op 'n sinvolle wyse gehoorsaam sal wees aan die gesondheidsreëls.

Dit is essensieel dat die gesondheidsopvoedingsonderwyser, ter wille van liggaamlike weerbaarheid, op die gevare en nadelige gevolge attent gemaak sal word indien hy nie gehoorzaam is aan die gesondheidsreëls en nie goeie, gesonde lewensgewoontes handhaaf nie. Onder andere moet die gevare van 'n gemaksugtige lewenswyse en die nadele van beskawingsiektes soos oorgewig en vetsug aan hom voorgehou word.

Die gesondheidsopvoedingsonderwyser moet met die wete dat die mens liggaamlik en geestelik nie skeibaar is nie, dit ook as sy opdrag aanvaar om 'n bydrae te lewer tot die sosiale en geestesgesondheid van die kind.

Die gesondheidsopvoedingsonderwyser moet in aansluiting by die godsdiens- en liggaamlike opvoedingsonderwyser en ook as mede-Christenopvoeder die kind lei om uit dankbaarheid vir 'n volmaakgeskape en gesonde liggaam sy liggaam as skeping en tempel van God te sien, te ken en te onderhou. Hy moet in die lig van hierdie siening sy liggaamlikheid as sy persoonlike verantwoordelikheid aanvaar en uitleef.

5.2.3.4 Godsdiensoonderrig

5.2.3.4.1 Inleiding

Al die terreine van die mens se bestaan word deur sy godsdiens- en godsdienstige beskouing beheers. Die wyse waarop die mens sy beroep, sy ontspanning, sy sportaktiwiteite, ensovoorts benader word bepaal deur sy godsdiens- en godsdienstige lewens- en wêreldbeskouing. Die godsdiens omspan die hele lewe van die mens (Landman, 1975:14).

Die mens se godsdiens- en godsdienstige beskouing sal ook bepaal hoe hy ingestel sal wees teenoor sy liggaamlikheid.

Dit beteken dat in die Christelike skool liggaamlike opvoeding, gesondheidsopvoeding, die tale en elke ander vak in die lig van die Woord van God onderrig moet word. Ook die buitemuurse aktiwiteite en die jeugweerbaarheidsprogram moet totaal deur die godsdiens beheers word. Dit beteken dat dit die taak van die godsdiensonderwyser en van elke Christenopvoeder is om toe te sien dat die Bybel die riglyne neerlê vir die totale gebeure by die skool. Dit beteken dat die sport- en alle ander aktiwiteite by die skool hulle grondslag moet vind in die Woord van God.

Die hedendaagse komplekse leefwêreld met sy skouspelagtige vordering op tegniese gebied, die verstedeliking met sy koerslose massamens, die materialisme met sy stoflike welvaart, die negatiewe beïnvloeding van die media, die permissiwiteit en talle ander gemeenskapgevaartekens stel besondere eise aan die godsdiensverdieping en die liggaamlike weerbaarmaking van die jeug.

5.2.3.4.2 Die godsdiensonderwyser

Liggaamlike weerbaarheid stel hoë eise aan die persoon van die godsdiensonderwyser. Hy moet 'n Christengelovige wees wie se woord en lewensvoorbeeld die grondslae van Christelikheid, so-

wel as dié van liggaamlike weerbaarheid (wat hy by die jeug wil wek) weerspieël. Hy moet toegerus wees om die kind te begryp en op unieke wyse die Christelike lewensopvatting ten opsigte van die mens se liggaamlike bestaanswyse tuis te bring.

Hy moet 'n gebalanseerde persoon wees wie se Christelike oortuiging daarvan spreek dat hy liggaamlik en geestelik in diens van God staan.

Die godsdiensonderwyser moet hom self sien as die medewerker van God in diens van God (1 Korintiërs 3:9). Hy moet weet dat hy vir sy taak "volkome voorberei en toegerus sal wees" (2 Timoteus 3:17). Hy moet daarvan bewus wees dat God hom as opvoeder die geleentheid bied om deur sy persoonlike voorbeeld toewyding en onderrig die kind te lei tot 'n liggaamsbeskouing as synde die tempel van die Heilige Gees.

5.2.3.4.3 Die bydrae deur godsdiensonderrig tot die liggaamlike weerbaarmaking van die kind

Dit is die taak van die onderwyser om deur middel van godsdiensonderrig 'n Christelike lewens- en wêreldbeskouing by die leerlinge tuis te bring - daarom het godsdiensonderrig 'n sentrale plek in die skole van 'n Christelike volk.

Die Christelike lewens- en wêreldbeskouing van die kind moet 'n beskouing oor sy liggaamlikheid insluit.

Die godsdiensonderwyser moet toesien dat daar 'n lewende kontak bestaan tussen die godsdiensonderrig en die ander vakke en aktiwiteite van die skool ter vestiging van 'n bepaalde lewens- en wêreldbeskouing.

Dit is die taak van die godsdiensonderwyser om die lig van die Woord van God ook te laat val op die terrein van die liggaamlike van die mens.

Dat die liggaam 'n belangrike plek in die hele wording van die kind inneem, moet deur die godsdiensonderwyser mee rekening gehou word.

Dit is die taak van die godsdiensonderwyser om die Skrifbeginsels ten opsigte van die mens se liggaam te ontdek, aan te dui en die toepassing daarvan in die praktyk van die kind se lewe aan te toon.

In die godsdiensonderrigklas moet die regstreekse verband tussen liggaamlikheid en godsdiens na vore tree. Die kind moet onder die indruk gebring word dat sy sportaktiwiteite, liggaamlike opvoeding en ander liggaamlike weerbaarheidsaktiwiteite nie op ander terreine beweeg as die skool se godsdiensonderrig nie. Hy moet bewus wees daarvan dat sy hele lewe in regstreekse verband staan met dit wat hy in die godsdiensonderrig op skool leer.

Die godsdiensonderwyser is daarvoor verantwoordelik dat die kind die Bybelse geloofskennis ontvang wat hom tot ganse ont-plooiing lei. Godsdiensonderrig is noodsaaklik vir die ontsluiting van die hele kind en vir die opvoeding van al sy lewensfunksies - ook sy liggaamsfunksies. Die kind moet deur die Woord van God in sy hart gegryp word, want vanuit sy hart is sy uitgang tot die lewe.

Die kind wat in sy hart gegryp is, sal in geloofsoortuiging sy liggaam sien as "daar vir die Here" volgens 1 Korintiërs 6:13b (1983-vertaling).

Daar kan nooit sprake wees van doeltreffende liggaamlike weerbaarheid, indien die kind nie met volle geloofsoortuiging sy liggaam aanvaar as ook geskape na die beeld van God en as 'n gawe uit Gods hand nie.

Dit is die taak van die godsdiensonderwyser om deur middel van godsdiensonderrig op skool die kind te lei tot die aanvaarding van daardie besondere verantwoordelikheid teenoor sy liggaam as eiendom van God - soos gestel in 1 Korintiërs 6:13b (1983-vertaling): "n Mens se liggaam is ... daar vir die Here, wat ook oor ons liggaam Here is." In vers 15 staan daar verder: "Weet julle nie dat julle liggaam deel is van Christus nie?"

Deur middel van godsdiensonderrig moet die kind dus gebring word tot 'n bepaalde lewensingesteldheid. Hy moet oor die nodige kennis en insig beskik, rakende die Skrifgegewens oor die openbaring van die werklikheid van die mens se liggaamlike bestaan. Die volgende Bybelse weerbaarheidskennis moet onder andere aan hom voorgehou word:

- * Die mens as hele mens is geskape na die beeld van God.
- * Die mens is, met ander woorde, as lewende besielde liggaam geskape na Sy beeld. Dit beteken dat die mens in sy liggaamlikheid ook beelddraer van God is.
- * Die menslike liggaam is die waarneembare vorm van Gods beeld waarvolgens die mens uit die stof van die aarde deur God geformeer is. Die liggaam is die fisieke en konkrete openbaring van die wyse waarop die mens op die aarde teenwoordig is.
- * God is sigbaar teenwoordig in die mens soos die mens deur middel van sy liggaamlikheid sigbaar in die wêreld teenwoordig is. Omdat die mens na die beeld van God geskape is, word deur sy liggaamlike bestaanswyse iets van die goddelike bestaanswyse weerspieël.
- * Die liggaam van die mens is die tempel van God, dit is die woning van die Heilige Gees wat nie beskadig en verwaarloos mag word nie, want die tempel van God is heilig (1 Korintiërs 6:19; 1 Korintiërs 3:16-17).
- * Die liggaam behoort aan die Here (1 Korintiërs 6:13) en is 'n geskenk uit die hand van die Here. Dit is 'n gawe van God wat opgepas moet word - dit moet innerlik en uiterlik rein en gesond gehou word.
- * In die lig van Gods Woord is die mens 'n eenheidswese waar liggaam en siel tot 'n eenheid deur God verbind is. Die bestaanswyse van die mens is dus 'n geïntegreerde en volledige eenheid wat nie in stoflike funksies (siel) geskei kan word nie.

- * Die mens se liggaam het ewigheidsbetekenis, aangesien die hele mens, liggaam en siel, deur Christus verlos word en die hele mens die ewige lewe verkry. Dit is dieselfde vleeslike liggaam wat deur 'n Gods wonder weer uit die dood opgewek en deur God tot 'n verheerlikte liggaam verander word, gelykvormig aan die verheerlikte liggaam van Christus. Dit is dus liggaam en siel wat tot die nuwe opstandings=lewe opgewek word en vir ewig en altyd lewe.
- * Die mens moet God in sy liggaam verheerlik (1 Korintiërs 6:20b). Hy moet sy liggaam stel as 'n lewende, heilige en aan God welgevallige offer (Romeine 12:1).
- * Die mens moet God met sy liggaam dien. Sy liggaam is toegerus vir aardse diens tot eer van sy Skepper. Die liggaam moet as nuttige instrument en werktuig gestel word om te doen wat God wil.
- * Die mens se liggaam is baie goed deur God geskape wat 'n verpligting op die mens plaas om op 'n verantwoordelike wyse dit op te pas asof dit nie aan homself nie, maar aan die Here behoort.

Om bostaande waarhede by die kind in te skerp en blywend tuis te bring as deel van sy Christelike leefwyse is dit nodig dat die onderwyser dit aan die kind met kragtige en volwaardige hantering in die klaskamer sal bewys. Sy voorbeeld moet dit ook met doelgerigte dade bewys. Hy moet die volgende in gedagte hou:

- * Die inhoud moet gebaseer wees op die Bybel as geïnspireerde Woord van God in ooreenstemming met 2 Petrus 1:20-21 (1983-vertaling): "Dit veral moet julle weet: geen profesie in die Skrif kan op grond van eie insig reg uitgelê word nie, want geen profesie is ooit deur die wil van 'n mens voortgebring nie. Nee, deur die Heilige Gees meegevoer, het mense die woord wat van God kom, verkondig."

- * Die kind moet gelei word tot die besef van selfverantwoordelikheid.
- * Bybelonderrig het vormende waarde op al die lewensterreine van die mens en het ook besondere betekenis vir die liggaamlike ontwikkeling van die mens tot eer van God.
- * Kennis van die groeiende en ontwikkelende kind is noodsaaklik. Rekening moet gehou word met die kenmerke van die verskillende ontwikkelingsfases. By elke fase van ontwikkeling tree sekere kenmerke na vore en is die godsdienstige ontwikkeling van die kleuter anders as dié van die junior-primêre skoolkind, wat weer anders is as die van die senior-primêre, junior-sekondêre en senior-sekondêre skoolkind.
- * Skakeling moet deurgaans gesoek en bewerkstellig word met al die ander vakonderwysers, maar veral met dié personeel wat meer betrokke is by die liggaamlike weerbaarmaking van die kinders soos die liggaamlike opvoedingsonderwyser, gesondheidsopvoedingsonderwyser en dié onderwysers wat by die buitemurse aktiwiteite betrokke is. Die grondslag wat in die Bybelles gelê word, moet as die ewige beginsels van die Woord van God ook op al die ander terreine van toepassing gemaak word.

Dit is dan die taak van die sillabuskomitee om toe te sien dat die toepaslike inhoude wat betrekking het op die Christelik-Calvinistiese beskouing van die menslike liggaam soos gefundeer op die Skrifgegewens vir die verskillende standerds voorgeskryf word.

5.2.3.5 Biologie

Die biologieonderwyser kan h bydrae tot die liggaamlike weerbaarmaking van die leerling lewer deur voort te bou op dit wat deur die gesondheidsopvoedingonderwyser gedoen is.

Deur die onderrig van biologie kan die kind se kennis en begrip van die struktuur en funksies, genetiese kontinuïteit en

behoud van lewe, die onderlinge afhanklikheid en die groot verskeidenheid, sowel as eenvormigheid van lewende organismes, uitgebrei word ten einde sy gewaarwording, eerbied en waardering vir sy liggaam as skepping van God verskerp word. (Kyk TOD-sillabusse.)

5.2.3.6 Geskiedenis

In die geskiedenisklas vergroot die kind se vaderlandsliefde en verhoog sy trots op sy voorgeslagte. Hy kyk terug na sy voorsate as volkshelde. Die geskiedenis gee aan die leerling insig in hedendaagse vraagstukke soos hulle uit die verlede ontstaan het; dit maak hom bewus van sy voorregte en pligte en wek by hom 'n waardering vir sekere fundamentele lewenswaardes en ideale.

Om 'n bydrae tot liggaamlike weerbaarheid te lewer moet die geskiedenisonderwyser die kind attent maak op die eise wat aan sy voorouers se liggaamlikheid gestel was.

Hy kan byvoorbeeld met die behandeling van die Tweede Vryheidsoorlog die liggaamlike ontberinge wat die mense moes ondergaan, beklemtoon en daarop wys hoe liggaamlike gehardheid en paraatheid noodsaaklik vir oorlewing was.

Die bereidheid en ingesteldheid teenoor hulle liggaamlike vermoëns kan aan die leerling verduidelik word deur aan te toon wat dit van die vrouens geverg het om oor die Drakensberge kaalvoet te wil terugtrek.

Hierdeur kan die kind onder die besef gebring word dat hy 'n plig teenoor die toekoms het en dat hy self ook in staat is om 'n bydrae te lewer as hy 'n liggaamlik-weerbare lewe voer.

5.2.3.7 Taalonderrig

Die onderwyser in Afrikaans, Engels en ander tale kan ook 'n bydrae lewer deur erkenning te verleen aan toepaslike werpe waar dit kom by mondelinge en skriftelike stelwerk.

Die volgende onderwerpe vir opstelle, paragrawe of debatvoering kan die leerling dwing tot selfstudie en ook onder die besef bring dat liggaamlike weerbaarheid nie net tot die liggaamlike opvoeding- of jeugweerbaarheidsprogram behoort nie, maar soos talle ander fasette deel van die mens se normale lewe is:

- * Liggaamlike weerbaarheid as integrale deel van 'n mens se totale weerbaarheid.
- * Ek en my lewensstyl.
- * Die verband tussen die mens se liggaam en sy lewensopvatting.
- * Die skadelike invloed van dwelms, drank en tabak.
- * Die doeltreffende funksionering van die liggaam en beroepsbeoefening.
- * Gebalanseerde fiksheid.
- * Die menslike liggaam as gawe van God.
- * Menswees is onlosmaaklik liggaamlikwees.
- * Massadeelname aan prestasie- en rekreasiesport.

5.2.4 Buitemuurse program

Die buitemuurse bedrywighede of "daardie aktiwiteite van die kind wat buite die bestek van die skoolkurrikulum val en waaraan die kind vrywilliglik, met of sonder aanmoediging, deelneem onder toesig of daarsonder" (Roos, 1972:4) word deur die Transvaalse Onderwysdepartement (Janson, 1978:2) beskou as 'n noodsaaklike en essensiële afdeling van die skoolwerk-saamhede.

Die buitemuurse program word nie as 'n afsonderlike aanhangsel

van die skoolprogram gesien nie, maar is 'n voortsetting en integrale deel van die breë opvoedkundige beginsel van die on=derwys. Die hoofdoel van buitemuurse aktiwiteite is om in die wordingsgang van die kind 'n verantwoordbare bydrae te lewer tot mens- en volwassewording. (Kyk Roos, 1972:3.)

Dit is voor-die-hand-liggend dat waar buitemuurse aktiwiteite reg hanteer word dit 'n reuse bydrae tot die liggaamlike weer=baarwording van die kind kan lewer.

Die aard van buitemuurse bedrywighede, wat groepering op grond van spontane belangstelling behels, bied besondere geleentheid vir die noue kontak tussen leerlinge en onderwysers. Hierdie andersoortige kontak en verhouding met die kind bied aan die onderwyser ideale geleenthede om die liggaamlike weerbaarheids=essensies aan die kind oor te dra.

5.2.4.1 Sport

5.2.4.1.1 Inleiding

Oliver (1974:3) sê dat die waarde van sport in alle beskaaf=de lande van die wêreld erken word en dat sportopvoeding on=getwyfeld groot dienste kan bewys aan die vernuwing van 'n land se volkslewe en in 'n besondere mate aandadig kan wees aan die vorming van 'n nuwe tipe jong vaderlander.

Botha (1970:42-43) sien die vormende waarde van sport as sosiaal-pedagogiese verskynsel as aktueel en meen dat sport 'n wesentlike bydrae tot die opvoeding van die mens lewer. Hy erken dat liggaamlikheid inderdaad 'n onmisbare voorwaarde in die opvoedingsproses vorm. Hy sê sport is 'n potensiële op=voedingskrag waarvan die betekenis nie onderskat moet word nie en dit staan op sy (sport) beste in diens van positiewe karak=ter- en persoonlikheidsvorming.

Bostaande sienings is in ooreenstemming met die opinie van die hoofkomitee van die RGN-sportondersoek wat sê:

"Die feit dat sport 'n geïnstitusionaliseerde spelvorm van die mens is, impliseer noodwendig dat dit kultureel opvoedkundige vormingswaarde besit Dit hou ook verband met waardes en ander geesteskwaliteite. Wat meer is, sport is een van die belangrike instrumente waardeur waar=des, norme en ander geesteskwaliteite by die individu geïnternaliseer en verder verfyn kan word" (RGN, 1982b:14).

As bostaande beskouinge in aanmerking geneem word, tesame met die voor-die-hand-liggende feit dat sport 'n bydrae lewer tot die ontginning van die fisieke vermoëns en vaardighede van die deelnemer, dan is dit duidelik dat sport 'n reuse bydrae kan lewer tot die liggaamlike weerbaarmaking van die jongmens.

5.2.4.1.2 Die sportonderwyser

Net soos die liggaamlike opvoedingsonderwyser is die sporton=derwyser vanweë sy noue kontak met die leerling in die ideale posisie om die kind te help tot 'n liggaamlik-weerbare mens.

Dit bly egter voorwaarde dat die onderwyser eerstens opvoeder (Christen-opvoeder) en weerbaarmaker (liggaamlike weerbaarma=ker) moet bly en tweedens afrigter sal wees. Dit beteken dat die sportonderwyser bo alles in die kind as persoon sal belangstel om hom deur middel van sport te lei tot liggaamlik-weerbare volwassene en ondergeskik daaraan behep sal wees met sy sportprestasie. Die sentrale doelstelling met prestasie en kompetisie moet vir die onderwyser gaan om die welsyn van die kind - die kind mag vir die onderwyser nooit 'n middel tot 'n doel wees nie.

Dit is 'n vereiste dat die onderwyser wat sport hanteer 'n gespesialiseerde sportkenner sal wees. Die onderwyser moet in staat wees om die sportleiding wat hy gedurende hierdie deli=kate vormingsjare aan die kind gee, te baseer op korrekte op=voedkundige en didaktiese kennis.

Wat die persoon van die sportonderwyser betref, is die kwali=teite wat van toepassing is op die liggaamlike opvoedings=onderwyser ook hier ter sprake.

5.2.4.1.3 Die bydrae van sport tot die liggaamlike weerbaar= making van die kind

Die sportprogram moet grootliks aansluiting vind by die liggaamlike opvoeding en moet 'n voortsetting wees van die liggaamlike weerbaarheidsaspekte wat in die liggaamlike opvoedingsklas as fondament gelê is.

As dit waar is dat sport vormingswaarde vir opvoedkundige, sosiale, emosionele, verstandelike, liggaamlike en talle ander terreine van die deelnemer inhou, dan is dit ook waar dat dit nie net die presteerder en liggaamlik-begaafde is wat daarby kan baat nie, maar ook die nie-presteerder en nie-deelnemer. Die tyd is verby dat daar net oor massadeelname gepraat word. Ter wille van 'n parate en weerbare volk moet elke hoof toesien dat met die hulp van die departementshoof opvoedkundige leiding massadeelname by die skool geïmplementeer word.

Sport kan nie alleenbesit wees van 'n uitgesoekte aantal begaafde leerlinge wat goed genoeg is om in spanverband of individueel hulle skool in kompetisies te verteenwoordig nie. Sport is vanweë die eie aard daarvan geskik om deur alle leerlinge beoefen te word. (Kyk Jacobs, 1979:17.)

Omdat sport 'n spelvorm is wat met fisieke inspanning gepaard gaan, moet die onderwyser dit aanwend om bepaalde liggaamlike vaardighede, waarvan liggaamlike deursettingsvermoë, uithoudvermoë en fiksheid seker van die belangrikste is, by die kind te verhoog.

Die onderwyser moet die waarde van 'n fisiek aktiewe leefwyse by die kind laat posvat. Die bydrae van sport tot liggaamlike fiksheid kom neer op

"... die stimulering van die groeiproses, die bevordering van bloedsirkulasie, 'n toename in respiratoriese aktiwiteit, 'n stimulering van die uitskeidingstelsels, versterking van die hart, beter spysvertering, algemene strukturele versterking en doeltreffender spiersenuweebeheer" (Botha, 1970:31).

Die onderwyser moet tydens die sportoefensessie en die kompetisieprogram sorg vir 'n gebalanseerde ontwikkeling van die leerlinge se liggaamstruktuur. Krag, soepelheid, lenigheid, balans, spoed, ratsheid, vaardigheid en behendigheid moet in verhouding met mekaar ontwikkel word - met logiese spesialisering volgens die intensiteit en vereistes van die afsonderlike sportsoort wat beoefen word.

Dit is algemeen bekend en ook wetenskaplik bewys dat oefening die organe versterk en die prestasievermoë van die liggaam verbeter (SAVLOR en Departement van Sport en Ontspanning, s.j.:6).

Die onderwyser moet die kind se deursettingsvermoë en uithouvermoë deur middel van sy deelname aan sport verhoog. Die onderwyser moet ook die regte klimaat skep om hierdie en ander kwaliteite van die leerling ook oor te dra na sy alledaagse lewe.

Dit bly 'n vereiste dat die leerling ongedwonge moet voel om aan sport deel te neem. Hy moet dit geniet om deel te neem en hy moet bewegingsvreugde ervaar. Daar moet voorsiening gemaak word vir die kind se begeerte om te presteer. Die kind moet die sin van sy deelname kan insien en dit in verband kan bring met sy wil om 'n liggaamlik-weerbare mens te wees.

Die groot taak van die sportonderwyser is dus om die kind se ingesteldheid en houding teenoor sportdeelname so te lei dat dit vir hom 'n integrale deel sal vorm van 'n gesonde, Christelike en liggaamlike weerbare lewenswyse.

Om 'n bydrae tot liggaamlike weerbaarheid te lewer, moet die sportonderwyser die kind lei tot die volle ontsluiting van sy liggaamlike potensiaal. Die doel van sy sportopvoeding moet wees om

"... die hele persoonlikheid van die kind onder leiding van geloofsnorme, soos bepaal deur Christelike-religieuse grondmotiewe, te ontsluit.

"Skolesport moet deel van die begeleiding van die kind wees om sy tipies menslike bestaanswyse te ontplooi. So gesien is skolesport 'n diens wat moet meehelp aan die ontsluiting van die kind tot 'n selfstandige persoon wat God op al die terreine van die lewe dien en verheerlik" (Coetzee, 1984:35).

5.2.4.2 Kulturele verenigings

Die Voortrekkers, Boys Scouts, Girl Guides en alle ander kulturele verenigings het 'n belangrike bydrae te maak tot liggaamlike weerbaarheid.

Baie van die verenigings se aktiwiteite berus op liggaamlike aktiwiteite. Waar dit moontlik en van toepassing kan wees, moet die onderwysers wat betrokke is en leiding by die kultuurverenigings gee daarop bedag wees dat pragtige geleenthede geskep kan word tot liggaamlike weerbaarheid.

Net soos die sport staan die kultuurverenigings tot diens van die ontwikkeling van die kind in sy totaliteit. Die opbou van 'n gesonde liggaam as deel van die kind se lewenswyse en die toepassing van die grondslae van liggaamlike weerbaarheid in die kind se alledaagse lewe is aspekte waarmee in hierdie verenigings rekening gehou moet word.

Die Voortrekkerbeweging het byvoorbeeld 'n onderskeidingskenmerk wat hulle toeken vir liggaamlike fiksheid (Die Voortrekkers, 1977:123).

Aangesien die kind ook liggaamlik by die kulturele verenigings betrokke is en daar ook swaar op sy liggaamlike geleun word (so byvoorbeeld sluit die Voortrekkers se program die volgende in: paradewerk, groepspele, Boeresport, lewensreding, noodhulp, landsdiens, kampeerkuns, spoorsny, fietskunde en ruiterskuns) is dit 'n vereiste dat die kultuurverenigingsleiers die kind se ingesteldheid ten opsigte van sy liggaam positief en sinvol sal beïnvloed (Die Voortrekkers, 1977:1-136).

5.2.4.3 Rekreasie

Hoewel die veld van rekreasiesport by skole (veral Afrikaanse skole) nog braak lê, bied die huidige skoolopset voldoende geleentheid vir die implementering van 'n sinvolle rekreasieprogram wat ook 'n geweldige bydrae tot liggaamlike weerbaarheid kan lewer.

Rekreasie maak deel uit van die basiese behoefte van elke mens se lewe en die skool het 'n taak om die kind deur middel van rekreasie te leer om sinvoller te lewe. Dit is die skool se verantwoordelikheid om in die basiese rekreasiebehoeftes van die kind te voorsien. (Kyk tabel LIII.)

'n Goedbeplande rekreasieprogram by die skool kan voorsien in die behoeftes van betrokkenheid van daardie leerlinge wat vir die een of ander rede nie aan kompetisiesport kan deelneem nie. Die minder talentvolle leerling kan hom makliker uitleef in rekreasieaktiwiteite.

Die rekreasieprogram moet as uitbouing van die sportprogram aangebied word, terwyl dit vir sommige leerlinge in die plek van die sportprogram aangebied moet word.

Die doel van die rekreasieprogram moet wees om in aansluiting by die liggaamsweerbaarheidsaksies van die sport en ander fasette van die skool die kinders liggaamlik weerbaar te maak en om veral die leerlinge wat nie deur die sportprogram betrek word nie, toe te rus as liggaamlik-weerbare jongmense.

Die onderwyser moet dit as sy taak aanvaar om die leerlinge liggaamlik en geestelik te verryk deur die leerlinge die geleentheid te bied om hulle persoonlikheid uit te leef en te ontwikkel, om kennis op te doen, bevrediging te put en genot te ervaar en op dié wyse die sin van 'n liggaamlike weerbare lewenswyse te ervaar.

'n Rekreasieprogram wat direk 'n bydrae tot die liggaamlike weerbaarheid van die kind kan lewer, kan uit die volgende aktiwiteite saamgestel word:

A. Binnenshuise en buitelugaktiwiteite wat deur die jaar aangebied word:-

I. Aktiwiteite op grond van die funksionele fiksheids= waarde wat dit inhou:

Hardloop,
fietsry,
muurbal,
swem (somer).

II. Aktiwiteite wat 'n aangename en sosiale atmosfeer skep en in 'n mindere of meerdere mate fiksheid bevorder:

Tennis,
tafeltennis,
pluimbal.

III. Aktiwiteite wat 'n etiese waarde inhou en ritme ontwikkel:

Rolskaats,
moderne gimnastiek.

IV. Aktiwiteite wat strukturele versterking en opknapping van liggaamsvoorkoms bevorder:

Gewigoptel,
gimnasiumwerk.

V. Aktiwiteite in terme van die weerbaarheidssituasie:

Pistoolskiet,
skerm,
selfverdediging.

B. Aktiwiteite wat as naweek- en vakansieprojekte aangebied kan word:-

Kampering,
 oorlewing,
 voetslaantoere,
 opgrawings,
 bergklim,
 perdry,
 waterski,
 natuurverkenning - plante, voëls, diere,
 natuurbewaring.

(Kyk Jacobs, 1979:199.)

5.2.5 Jeugweerbaarheidsprogram

5.2.5.1 By die skool

Soos dit duidelik blyk uit die historiese verloop (hoofstuk 4) en die empiriese gegewens (hoofstuk 5) is dit van die aller= grootste belang dat die komponent "Liggaamlike Weerbaarheid" tot die jeugweerbaarheidsprogram gevoeg moet word. Ten einde 'n gebalanseerde weerbaarheidsprogram daar te stel moet die nodige prioriteit en erkenning aan liggaamlike weerbaarheid ver= leen word.

Net so min as wat geestesweerbaarmaking op skool beskou kan word asof dit slegs geskied in die weerbaarheidsperiodes, net so min kan liggaamlike weerbaarmaking gereduseer word tot die fisieke aktiwiteite wat as deel van die jeugweerbaarheidspro= gram aangebied word.

Net soos geestesweerbaarmaking deel is van die "verborge kur= rikulum" en elke onderwyser en elke onderwyshandeling op weer= baarmaking gerig is, net so behoort liggaamlike weerbaarheid deel te wees van die totale jeugweerbaarheidsprogram. (Kyk tabel XXV-i.)

Ampshalwe is dit die taak van die skoolhoof (en adjunk-hoof) en van die departementshoof: opvoedkundige leiding om te poog om elke onderwyser betrokke te kry by die weerbaarmaking van die kinders en dus ook verantwoordelikheid te aanvaar vir lig=

gaamlike weerbaarheid as integrale deel van die totale jeug=
weerbaarheidsprogram.

Dit kom dus daarop neer dat veral die werk wat in die godsdienst=
onderrig-, liggaamlike opvoedings-, gesondheidsopvoedingsklas,
asook by die buitemuurse aktiwiteite (soos dit in hierdie hoof=
stuk beskryf is) deel uitmaak van die jeugweerbaarheidsprogram.

Dit is die taak van die departementshoof: opvoedkundige leiding
om dit te koördineer en te konsolideer as deel van die jeug=
weerbaarheidsprogram. Hy moet dit ook as sy taak aanvaar om
te sorg vir verfyning en verdieping.

Verder kan liggaamlike weerbaarheid in sekondêre skole by die
komponent "Geestesweerbaarheid" gevoeg word, sodat die kompo=
nent as "Liggaamlike en Geestesweerbaarheid" bekend sal staan.
Die onderwerpe wat oor liggaamlike weerbaarheid handel, moet
uitgebrei word.

h Aantal periodes per jaar per klas moet aan die afdeling
"liggaamlike weerbaarheid" bestee word. (Daar word tans een
periode per week per klas aan geestesweerbaarheid afgestaan.)

Die volgende onderwerpe word voorgestel as moontlikhede wat
oorweeg kan word vir bespreking:

Junior-sekondêre fase:

Gesonde lewensgewoontes:

- * Gebalanseerde eet- en drinkgewoontes
- * Rus
- * Ontspanning
- * Gereelde oefeninge.

Verantwoordelikheid teenoor die liggaam:

- * Respek vir die eie liggaam asook dié van ander

- * Die aanvaarding van die liggaamlike vermoëns en tekortkominge.

Gevare van:

- * Rook
- * Dwelmiddels, alkohol
- * Oorgewig en vetsug.

Vryetydsbesteding:

- * Gesinsaktiwiteite
- * Stokperdjies
- * Gebalanseerde dagprogram
- * Besteding van vakansietyd.

Sportdeelname:

- * Gereelde deelname
- * Prestasie
- * Sportmanskap
- * Spangees
- * Sportetiket
- * Sporthigiëne.

Rekreasie:

- * Begripsverklaring
- * Deelname.

Fiksheid en gesondheid.

Senior-sekondêre fase:

- * Die liggaam as tempel van God
- * Die liggaam as opstandingsliggaam
- * Die beeld van God
- * Die liggaam tot verheerliking en in diens van God
- * Die liggaam as volmaakgeskape, wonderlike skepping van God.

Die mens as liggaamlik-geestelike wese:

- * Eenheidsbeskouing.

Liggaamlike bedreiginge:

- * Onaktiwiteit en bewegingsarmoede
- * Gemaksugtigheid
- * Massafiksasie
- * Tegnokratiese maatskappy.

Lewens- en wêreldbeskouing:

- * Gesindheid
- * Ingesteldheid
- * Houding.

Totale fiksheid:

- * Emosionele fiksheid
- * Verstandelike fiksheid
- * Liggaamlike fiksheid
- * Sosiale fiksheid.

Die teoretiese aanbieding van bostaande onderwerpe binne die raamwerk van die jeugweerbaarheidsprogram se oorkoepelende grondmotief moet wees om met die res van die weerbaarmakings- en opvoedingsgebeure mee te werk om elke kind te lei, te vorm en toe te rus as 'n totaal-afgeronde, -voorbereide, -volwaar= dige, -weerbare volwassene en landsburger.

Hierdie aanbieding moet aanvullend en konsoliderend wees tot die liggaamlike weerbaarmaking wat op die sportveld, in die liggaamlike opvoedingsklas en elders tot die kind spreek.

Die jeugweerbaarheidsprogram moet sorg vir die nodige kennis= oordraging. Grondige kennis is 'n voorvereiste vir liggaamlike weerbaarheid. Die liggaamlike weerbaarheidskennis moet op 'n deskundige wyse deur deskundiges (onderwysers) aan die leerlinge

oorgedra word. (Kyk tabel XV.)

"Met lekekennis is weerbaarheidswording onmoontlik en trouens ook onversoenbaar" (Joubert, 1975b:118).

Kennis bring verantwoordelikheid mee. As die kind oor die grondige kennis beskik oor wat met liggaamlike weerbaarheid bedoel word en waarom hy as sodanig liggaamlik weerbaar moet wees, sal hy met groter verantwoordelikhedsin en entoesiasme betrokke wees by die liggaamlike weerbaarheidsaksies van die skool en ook meer ontvanklik wees vir die verwerwing van die liggaamlike weerbaarheidsessensies.

Die kind se gesindheid, houding, ingesteldheid en lewensbeskouing moet beïnvloed word. Hy moet in hierdie liggaamlike weerbaarheidsperiode gemotiveer word om uit eie, vrye wil 'n liggaamlik-weerbare lewe te lei. Hy moet oortuig word dat liggaamlike weerbaarheid 'n lewensingesteldheid by hom moet wees ter wille van sy eie welsyn, van sy skool en skoolmaats, sy samelewing en bo alles van God.

Die kind moet leer dat die godsdienstige oorwegings van liggaamlike weerbaarheid volgens sy geloofsoortuiging die enigste en ware wyse van sy liggaamlike bestaan as deel van sy menswees is.

Die onderwerp wat in die liggaamlike weerbaarheidsperiode behandel word, moet so aangepas word dat dit 'n bydrae lewer tot die persoonlikheidsontwikkeling en karakterbou van die kind.

Hy moet leer om sy liggaam te respekteer en die betekenis van 'n liggaamlik-gedissiplineerde lewenswyse insien.

Die kind moet attent gemaak word op die korrelasie tussen liggaamlike gesondheid en verhoogde geestesproduktiwiteit en verbeterde denkarbeid.

Hy moet die waarde van sy liggaam vir sosiale aanvaarbaarheid leer. Hy moet deeglik bewus wees van die gevare van gemaksgtigheid, onaktiwiteit, bewegingsarmoede, vetsug en oorgewig.

Die waarde van gesonde eet-, drink- en oefengewoontes moet by hom ingeskerp word.

Hy moet absoluut op hoogte wees van die nadelige invloed van die gebruik van tabak, alkohol en ander verdowingsmiddels.

Besondere aandag moet gegee word aan die besteding van vrye tyd. Die voordele van produktiewe vryetydsbesteding moet beklemtoon word en die kind moet gemotiveer word tot die praktiese uitvoering daarvan.

5.2.5.2 Veldskole

Aangesien die leerlinge van die Transvaalse Onderwysdepartement slegs twee keer (in standerd 5 en standerd 8 - dit wil sê, as hy gelukkig is dat sy skool in die betrokke jaar gekies is om 'n veldskool te besoek) in sy skoolloopbaan die geleentheid kry om vir 'n week 'n veldskool te besoek, is dit voor-die-hand-liggend dat die veldskool nie voortdurend 'n bydrae tot liggaamlike weerbaarmaking kan lewer nie.

Dit is dus duidelik dat dit nie die bedoeling kan wees om die leerlinge aan 'n liggaamlike fiksheidsprogram te onderwerp, wat hulle binne die bestek van een week superfiks sal maak nie. (Kyk Pretorius, 1981:18.)

Wat liggaamlike weerbaarheid betref sal dit eerder die doel van die veldskool wees om aan die kind die uitdagings en die geleenthede te bied om sy liggaamlike vermoëns en sy afhanklikheid daarvan te laat ontdek. Sodoende kan dit dien as aansporing om wanneer hy terug by die skool is 'n liggaamlike, weerbare lewe te lei en alles in sy vermoë te doen om die liggaamlike weerbaarheidstoerusting te bekom en dit sy eie te maak.

Amper nêrens in die kind se skoolloopbaan raak hy so intens bewus van sy liggaamlikheid as tydens die veldskoolprogram nie (Pretorius, 1981:18). 'n Baie groot gedeelte van die veldskoolprogram berus op aktiwiteite waarby die kind liggaamlik aktief betrokke is.

Verskeie aktiwiteite wat besondere eise aan die kind se liggaamlike vermoëns stel, kom in die program voor. Items soos avontuuropleiding, oorlewing, nagmars, lanternbekruip, hindernisbaan, selfontdekkingsbaan, voetslaan, bergklim, swem, primitiewe kampering, wagstaan en die bou van skuilings bied voldoende geleentheid aan die veldskoolonderwyser om die kind bewus te maak van die noodsaaklikheid van liggaamlike weerbaarheid (Pasques, 1979b:39; TOD, 1979:5-70).

Aan die hand van die uitdagings wat by die avontuurbaan, hindernisbaan en ander aktiwiteite aan die leerlinge se krag, uithouvermoë en ander liggaamlike vaardighede gestel word, kom die kind tot selfontdekking ten opsigte van sy liggaamlike prestasievermoëns. Hierdie selfontdekking van die kind, veral waar dit gepaard gaan met 'n besef van afhanklikheid van sy verantwoordelikheid teenoor sy liggaamsfunksies vir die veiligheid van sy maats (soos byvoorbeeld by wagstaan en bergklim) is baie belangrik vir sy verwerwing van liggaamlike weerbaarheidssessies (Pasques, 1979b:30).

Die besef van die kind dat hy met die avontuurbaan, selfontdekkingsbaan en groepaktiwiteite afhanklik is van ander se liggaamlike vermoëns en hulle ook afhanklik is van sy vermoëns help die kind om 'n eie persoonlike, asook 'n groepidentiteit te verwerf, wat weer betekenis inhou vir sy liggaamlike weerbaarheidswording (Pretorius, 1982:125).

Die veldskoolpersoneel is in 'n besondere gunstige posisie om deur middel van die veldskoolprogram 'n verantwoordelike insien ten opsigte van liggaamlikheid by die kinders te laat posvat, nie net ter wille van hulle self nie, maar ook ter wille van hulle medemens.

Pretorius (1982:126) merk op dat daar dikwels deur die deelname aan die veldskoolprogram 'n deurbraak by leerlinge op die fisieke vlak plaasvind ten opsigte van die wen van selfvertroue en dat dit dan ook oordraagbaar is na ander terreine.

Die veldskoolonderwyser moet daarop bedag wees dat die leer-

linge - verál die wat nie normaalweg aan sport deelneem nie - by die veldskool die tekortkominge van sy liggaamlike vermoëns ontdek. Hy moet die geleentheid benut om die kind te lei tot selfaanvaarding, maar hom ook motiveer en aanspoor om vir redes waarvan hy nou bewus raak liggaamlik meer weerbaar te wil word.

Soos reeds genoem, is dit die doel van die veldskoolprogram om die kind voor uitdagings te stel wat sy liggaamlike (ook geestelike en intellektuele) krag toets en is dit die doel om aan hom die geleentheid te bied om hierdie vermoëns te gebruik en om sukses te smaak by die oplossing van probleme waarmee hy gekonfronteer word. Dit is die taak van die veldskoolonderwyser om hiervan gebruik te maak om dan 'n sterker verantwoordelike waaghouding by die kind te bevorder. (Kyk Boshoff, 1982:10.)

Suksesvolle waagpogings verskaf groter selfvertroue en lei tot groter selfstandigheid (Pretorius, 1982:144).

Een van die vooropgestelde doelstellings van die veldskool wat 'n langtermyn belegging vir liggaamlike weerbaarheid is, is om die kind lief te maak vir die natuur en by hom 'n drang te skep om aktiwiteite in die natuurskoon, wildernisgebiede, veld, ensovoorts te beoefen (Boshoff, 1982:9). Aktiwiteite soos voetslaan, bergklim, draf, swem en roei hou voordele in vir 'n volgehoue liggaamlike lewenswyse in die latere lewe van die mens.

5.2.6 Vryetydsbesteding

Hoewel die spandering van die jongmens se vrye tyd nie direk onder die beheer en kontrole van die skool staan nie, is dit nodig om kortliks die bydrae van vryetydsbesteding tot liggaamlike weerbaarheid toe te lig.

Soos reeds aangedui, is dit die taak en verantwoordelikheid van die onderwys om die kind op te voed tot nuttige en sinvolle spandering van sy vrye tyd.

(Skrywer gee nie te kenne dat die enigste sinvolle en nuttige spandering van vrye tyd geskied wanneer daar aan liggaamlik-rekreatiewe aktiwiteite deelgeneem word nie. Hy bepleit in-teendeel juis 'n gebalanseerde lewenswyse wat gebaseer is op voldoende liggaamlike en geestelike inspanning en ontspanning.)

Die rol van die skool in die opvoeding tot nuttige vryetyds-besteding is gereduseer tot motivering, gesindheidsvorming, kennisoordraging en hulpverskaffing in die beplanning van die jongmens se vryetydsbesteding.

'n Belangrike bydrae tot die toerusting van liggaamlike weerbaardheid in die lewe van die jongmens kan gemaak word deur die deelname aan planmatige en gebalanseerde rekreatiewe aktiwiteite gedurende die vrye ure in die skooltermyn, maar veral ook tydens vakansies.

Die feit dat die kind uit eie, vrye wil en volgens eie oordeel aan minder of meer inspannende, uitdagende, avontuurlike, opwindende en skeppende aktiwiteite, wat ook aan hom plesier verskaf, deelneem, is 'n faktor wat vir die liggaamlike weerbaarheidswording en -vestiging besondere voordele inhou.

Wanneer die leerling vrywilliglik aan aktiwiteite soos swem, tennis, stap, bergklim, draf, oefen en fietsry (ter wille van vreugdebeleving en nie ter wille van mededinging of wen nie) deelneem, hou dit ander waardes vir liggaamlike weerbaardheid in as gedwonge deelname.

Hierdie vrywillige deelname is gebaseer op differensiële deelname wat op unieke wyse voldoen aan 'n verskeidenheid behoeftes van elke individu en sodoende aanvullende waarde het vir sy persoonlike liggaamlikheidsweerbaarwording.

5.3 TERSTREKE INRICHTINGS

5.3.1 Algemene taak

Dit is die taak van die onderwyskollege en universiteit om

met onderwysersopleiding die student vanaf sy eerste jaar tot en met die voltooiing van sy kursus te vorm tot 'n volwaardige en volledig, toegeruste onderwyser - dus 'n persoon wat bekwaam en gereed sal wees om op verantwoordbare wyse al die eise van die onderwys en opvoeding die hoof te kan bied.

Hierdie vorming van die aspirant-onderwyser moet in die totaliteit van sy menswees geskied wat dus voortgesette liggaamlike weerbaarmaking impliseer.

Dit is die taak van die tersiêre inrigting om voort te bou op die grondslag wat op skool gelê is. Elke dosent moet in die praktyk liggaamlike weerbaarmaker wees. Net soos die onderwyser moet die dosent elke geleentheid aangryp om die student verder toe te rus as liggaamlik-weerbare mens.

Liggaamlike weerbaarheid moet 'n vooropgestelde doel van studenteopleiding by elke tersiêre inrigting wees. Net soos by die skoolsituasie leen die verskillende terreine (klaskamer, sportveld, vryetydsbesteding, ensovoorts) van studenteopleiding en studentelewe hulle tot liggaamlike weerbaarmaking.

Dit is in lands- en volksbelang dat elke student wat die kollege of universiteit verlaat en as jong volwassene die beroepslewe betree, dit sal doen as 'n totaal weerbare mens.

5.3.2 Besondere taak

Die onderwyskollege en universiteit het die besondere taak om elke onderwysstudent op te lei en toe te rus met die nodige kennis van liggaamlike weerbaarheid, sodat hy as weerbaarmaker sal weet hoe om op sy gespesialiseerde terrein die kind te lei tot 'n liggaamlik-weerbare mens.

Dosente in Opvoedkunde, Liggaamlike Opvoedkunde, Gesondheidsopvoeding, Bybelkunde, Biologie, ensovoorts, asook dié dosente wat die sport-, rekreasie- en ander buitemurse programme hanteer, moet die toepaslike weerbaarheidskennis by die studente tuisbring en die metodiek verskaf van hoe om dit tuis te bring

by die leerlinge.

Die taak van opleiding in liggaamlike weerbaarheid word bemoeilik deur die feit dat nie alle studente byvoorbeeld Liggaamlike Opvoedkunde, Bybelkunde, ensovoorts neem nie.

Dit word dus die taak van die kollege- en universiteitsowerheid om toe te sien dat liggaamlike weerbaarheid tot sy reg sal kom met die implementering van 'n weerbaarheidsprogram by die inrigting.

6. SAMEVATTING

In die ontwerp van 'n liggaamlike weerbaarheidsprogram kan daar seker nie aanspraak op volledigheid gemaak word nie. Die voorgestelde program moet eerder gesien word as die verskaffing van riglyne wat binne die raamwerk van die huidige onderwysopset voldoende geleentheid aan die opvoeder bied om die jeugde ook liggaamlik weerbaar te maak.

In die lig van die aard en omvang van die voorgestelde liggaamlike weerbaarheidsprogram is dit hopelik duidelik dat daar 'n antwoord verskaf word aan die appél tot totale weerbaarmaking deur die onderwys.

Dié program is bedoel om die leemte ten opsigte van liggaamlike weerbaarheid in die huidige onderwyssituasie te vul en om deur middel van onderwys en opvoeding die jeug te steun tot sinvolle verwerwing van al die essensies van liggaamlike weerbaarheid. Dit beteken dat daar gepoog is om aan te toon hoe die doelstellings van liggaamlike weerbaarheid verwerklik kan word by onderwysinrigtings om sodoende aan die eise van liggaamlike weerbaarheid te voldoen.

HOOFSTUK 7

GEVOLGTREKKINGS, AANBEVELINGS EN SAMEVATTING

1. GEVOLGTREKKINGS

1.1 DIE GEVOLGTREKKINGS OP GROND VAN DIE LITERATUURSTUDIE

Die literatuurstudie kulmineer in enkele belangrike beskouinge in verband met liggaamlike weerbaarheid waaruit die volgende gevolgtrekkings voortvloei:

1.1.1 Die gevolgtrekkings gebaseer op die probleemformulerings

1.1.1.1 Die eerste en baie belangrike gevolgtrekking waar toe gekom kan word, is dat liggaamlike weerbaarheid 'n integrale aspek is van die mens se weerbaarheidstoerusting en dat hy nie volkome weerbaar kan wees as hy nie ook weerbaar is ten opsigte van die liggaamlike fasette van sy menswees nie. Liggaamlike weerbaarheid is dus deel van die mens se totale weerbaarheid (Roos, 1981:314). Dit beteken dat liggaamlike weerbaarheid en geestelike weerbaarheid nie los van mekaar gedink kan word nie (Roos, 1975: 39; Botha, 1975a:80).

1.1.1.2 Tweedens moet liggaamlike weerbaarheid 'n regmatige plek in die jeugweerbaarheidsprogram op skool, kollege, universiteit en trouens in die hele onderwysopset beklee. Dit beteken dat liggaamlike weerbaarheid 'n komponent van die totale weerbaarheidsaksie moet wees om te verseker dat die mens daar toe in staat sal wees om die totale aanslag wat teen hom geloods word doeltreffend te kan weerstaan (Jacobs, 1983:1; Botha, 1975a:93; Viljoen, 1981: 51).

- 1.1.1.3 Deur middel van liggaamlike weerbaarmaking kan 'n belangrike bydrae gemaak word om die kind (en volwassene) te motiveer en te besiel om deur aktiewe deelname aan liggaamsbevorderende aktiwiteite nie slagoffers te word van die besondere eise wat deur die leefwyse van die moderne tegnokrasi aan die mens gestel word nie (Botha, 1975a:67; Hoek, Botha en Olivier, s.j.:10).

'n Welvarende en gemaksugtige leefwyse is 'n bedreiging vir die liggaamlike weerbaarheidspeil van die mens (Avenant, 1980:332; Pasques, 1979a:6; Scholtz, 1970:11; Traas, 1974:36). Deur middel van onderwys en opvoeding moet elke kind bewus gemaak word van die gevare verbonde aan 'n gemaksugtige leefwyse. 'n Gemaksugtige leefwyse word gekenmerk deur liggaamlike onaktiwiteit en bewegingsarmoede wat die kind rig op die beskawingsiektes soos oorwig en vetsug (Scholtz, 1970:1).

- 1.1.1.4 Die wanbesteding van vrye tyd hou 'n ernstige bedreiging in vir die liggaamlike weerbaarheidspeil van 'n volk (Botha, s.j.:1; Du Plessis, 1975:24; Hoek, Botha en Olivier, s.j.:10). Die skool het 'n beslis te begeleidende taak in die verband.
- 1.1.1.5 Die mens verloor maklik sy uniekheid en raak ongemerk 'n massamens wat gekenmerk word deur 'n mens wat deel is van 'n gelykmakingsproses (Pauw, 1973:460; Pasques, 1979:6), 'n mens wie se lewe geen diepgang meer ken nie (Swart, 1983:16) en 'n mens wat aan die samelewing se eise konformeer (Marais, 1977:52). Die skool het dus 'n taak om deur middel van groepskonfrontering en massadeelname die kind as individu liggaamlik weerbaar te maak.

1.1.2 Die gevolgtrekkings gebaseer op die ondersoek na 'n Christelik-Calvinistiese antropologie

- 1.1.2.1 Die mens is ook liggaamlik na die beeld van God geskape, aangesien hy as hele mens die beeldskap van God besit (Heyns, 1974:85; Taljaard, 1974:24). Waar die menslike liggaam sy fisieke en konkrete openbaring van die manier van sy bestaan is (Botha, 1975a:79; De Vries, 1980:69) word God nou in die mens sigbaar teenwoordig deurdat die mens na Sy beeld geskape is (Heyns, 1974:86).

Dit verg dus 'n besondere begrip en benaderingswyse van die onderwyser in sy leiding aan die kind om beelddraend van God op verantwoordelike wyse volwassene te word.

- 1.1.2.2 Die menslike liggaam is die tempel van die Heilige Gees en die Heilige Gees wat in die mens woon is van God ontvang (1 Korintiërs 6:19). Die lewende liggaam is 'n gawe uit God se hand en daarom behoort die liggaam aan die Here (1 Korintiërs 6:13; Heyns, 1978:121). Hierdie wete gee bepaald prioriteit en status aan die plek van liggaamlike weerbaarheid in die onderwysopset en noodsaak die terugbring van 'n bepaalde dienoreenkomstige liggaamsbewustheid by die kind.

- 1.1.2.3 Die mens is volgens die Bybel 'n eenheidswese waarin liggaam en siel nie van mekaar geskei kan word nie (Du Toit, 1978:93), aangesien God op 'n wonderbaarlike wyse stof en gees in die mens tot 'n eenheid verbind het (Putter, 1976:7; Landman en andere, 1975:31). Dit is dus duidelik dat die onderwys 'n taak het om in Bybelse terme vir die leerling lig te werp op die volledige eenheid van sy geïntegreerde bestaanswyse.

- 1.1.2.4 Met die geloof in die wederopstanding van die vlees

kry die menslike liggaam ewigheidsbetekenis. Met die wete dat deur 'n Gods wonder die vlees weer uit die dood opgewek sal word en dat die koninkryk van God nie net in 'n geestelike sin binnegegaan sal word nie, maar ook liggaamlik (vleeslik) (Gaum, 1978:154; Landman en andere, 1975:28; Putter, 1976:8; Heyns, 1978:120) is dit nodig dat binne waarbaarheidskonteks 'n positiesief-religieuse liggaamsbewustheid by die kind tuisgebring word. Dit is die taak van elke onderwyser om die leerlinge te oortuig dat hy sy liggaam moet koester as onvernietigbaar - as bestem vir die ewigheid (Putter, 1976:8).

- 1.1.2.5 Omdat die mens ook liggaamlik deur God geskape is en aan Hom behoort is hy ook liggaamlike dienslewering aan God verskuldig (1 Korintiërs 6:20b; Romeine 6:13; Hamilton, s.j.:55). Dit is dan ook 'n belangrike verantwoordelikheid van die liggaamsweerbarmaker om die kind te inspireer om as medewerker van God en as Sy verteenwoordiger (1 Korintiërs 3:9; Scheffczyk, 1966:47; Schoeman, 1975:74; Landman en andere, 1975:32) sy liggaam as nuttige instrument of liever as 'n paslike orgaan van sy menswees (Brillenburger Wurth, 1967:75) in diens van God te stel tot eer van God. Dit beteken dat die kind geleer moet word om ook in al sy liggaamlike handeling en optredes God te verheerlik.

- 1.1.2.6 Die menslike liggaam is deur God goed en volmaak geskape (Genesis 1:31; Hamilton, s.j.:48) en daarom moet die kind onderrig word om sy liggaamlike nooit te verag, te verwaarloos, te skend of te ontsier nie, maar eerder op te pas en dit rein en gesond te hou (De Klerk, Duvenhage en Van Wyk, 1972:297).

1.1.3 Die gevolgtrekkings gebaseer op die essensies van liggaamlike weerbaarheid

- 1.1.3.1 Liggaamlike fiksheid word oor die algemeen as die grondslag en fondament van liggaamlike weerbaarheid beskou (Botha, 1975a:71; Putter, s.j.:3; Gravett, 1979:176; Coetzee, 1980:102; Allen en Seifman, 1971:398), maar fiksheid is 'n totaliteitsbegrip en daarom moet 'n mens ook fiks wees ten opsigte van sy verstandelike, emosionele, sosiale en geestelike aspekte (Botha, 1975a:71; Hockey, 1981:31; Shephard, 1977:3; Davis, 1977:3). Daar moet dus binne die raamwerk van die onderwys voorsiening gemaak word vir die totale fikswording van die jeugdige.
- 1.1.3.2 Gesondheid is 'n belangrike vereiste vir 'n weerbare volk (Departement van Gesondheid, 1979:5; Diehl, 1964:2; Grant, 1963:4) en daarom is dit noodsaaklik dat 'n mens na sy liggaamlike, geestelike en sosiale aspekte optimale gesondheid moet geniet (Moss, Southworth en Reichert, 1961:1; Kilander, 1962:2; Grant, 1963:1; Cantu, 1980:13) en het die skool 'n baie groot verantwoordelikheid in die verband. Veral in die vestiging van gesonde lewensgewoontes by die kind.
- 1.1.3.3 Kennis is essensieel vir weerbaarheid (Coetzee, 1980:58; Roos, 1975:27; Joubert, 1975b:118) en daarom is dit ook nodig dat die onderwyser oor grondige kennis van liggaamlike weerbaarheid moet beskik en dat hy daartoe in staat moet wees om dit doeltreffend aan die leerlinge oor te dra.
- 1.1.3.4 Liggaamlike weerbaarheid is 'n lewenstyl wat afhanklik is van 'n korrekte ingesteldheid, houding, gesindheid en lewensbeskouing (Duvenhage, 1979:422; Fleischmann, 1977:22; Koekemoer, 1978:76; Bernard, 1976:138; Smith, 1980:172). Dit is die taak van die onderwys om die jeugdige letterlik

daartoe te dwing om dié gesindheid, ingesteldheid, houding en lewensopvatting te verwerf wat blywend van aard is en 'n liggaamlik-weerbare lewenswyse sal verseker.

1.1.3.5 'n Hoë premie word geplaas op 'n verantwoordelikheid= sin vir die verwerkliking van die weerbaarheids= toerusting by die kind (Van Zyl, 1975:101; Roos, 1975:33; Koekemoer, 1978:22). Daarom is dit belangrik dat die opvoeder die kind moet help om op 'n sinvolle wyse optimale selfverantwoordelikheid te aanvaar vir 'n liggaamlik-weerbare lewe.

1.1.3.6 Motivering beïnvloed alle leerhandelinge en gedrag van die mens (Haber en Fried, 1975:161; Strassen, Aaron en Bohn, 1981:177; Grout, 1963:94; Harlow, McGaugh en Thompson, 1971:250). Motivering is dus ook 'n onontbeerlike aspek by liggaamlike weerbaarheidswording en daarom is dit 'n noodsaaklikheid dat voldoende motiveringsgeleenthede in die skool= program ingebou word om 'n positiewer houding ten opsigte van liggaamlike weerbaarheid te bewerkstellig.

1.2 DIE GEVOLGTREKKINGS OP GROND VAN DIE HISTORIESE VERLOOP

1.2.1 Die ontwikkeling van basiese fisieke (liggaamlike) gereedheid, saam met geestesgereedheid is as doel= stelling deur die KOH in 1968 beklemtoon met die grondlegging van die jeugweerbaarheidsprogram (Coetzee, 1980:127). Die program wat nie later as 1 Januarie 1972 geïmplementeer moes word nie, sluit fisieke weerbaarheid as komponent in (Coetzee, 1980: 130). Die gedagte was dat die sillabuskomitees vir liggaamlike opvoeding vir seuns en dogters voorsiening moes maak vir liggaamlike fiksheid met groter klem op fisieke weerbaarmaking (Coetzee, 1980:130).

- 1.2.2 Daar is met die implementering van die jeugweerbaarheidsprogram in Transvaal geen voorsiening gemaak vir die komponent liggaamlike weerbaarheid nie (TOD-omsendbrief 1 van 1972).
- 1.2.3 Hoewel enkele aspekte wat van belang vir liggaamlike weerbaarheid is, van tyd tot tyd (soos in hoofstuk 4 uiteengesit) beklemtoon is en as taak aan die een of ander funksionaris soos die liggaamlike opvoedingsonderwyser, sportonderwyser, voorligtingonderwyser, veldskoolpersoneel en voog van buitemuurse bedrywig hede opgedra is, bevredig dit nie, en het liggaamlike weerbaarheid nooit werklik deel van die jeugweerbaarheidsprogram geword nie.
- 1.2.4 Dit is ook duidelik dat die onderwysowerhede die saak van liggaamlike weerbaarheid belangrik ag as daar gekyk word na die insluiting van bepaalde komponente in die programme vir beroepsleiding (TOD-omsendminuut 20 van 1978), die Weerbaarheidsjaar (TOD-omsendminuut 1 van 1979) asook die Gesondheidsjaar (TOD-omsendminuut 2 van 1979).
- 1.3 DIE GEVOLGTREKKINGS OP GROND VAN 'N ONTLEDING VAN DIE HUIDIGE SITUASIE TEN OPSIGTE VAN LIGGAAMLIKE WEERBAARHEID
- 1.3.1 Die fisieke aktiwiteite vir dogters en die kadette vir seuns is die enigste plek waar daar enigsins van liggaamlike weerbaarheid sprake kan wees as deel van die jeugweerbaarheidsprogram. Dit skiet ver te kort om liggaamlike weerbaarheid (soos in hierdie proefskrif uiteengesit) tot sy reg te kan laat kom.
- 1.3.2 Binne die raamwerk van die huidige situasie bestaan daar voldoende geleentheid om 'n liggaamlike weerbaarheidsprogram in te bou en doeltreffend uit te voer.

1.4 DIE GEVOLGTREKKINGS OP GROND VAN 'N ONDERSOEK NA DIE PLEK VAN LIGGAAMLIKE WEERBAARHEID IN DIE VELDSKOOLOPPROGRAM

Ofskoon fisieke weerbaarheid een van die aanvanklike doelsettings van veldskole was, (TOD-omsendminuut 18 van 1975) kom daar weinig daarvan tereg in die praktyk; bowendien besoek 'n kind 'n veldskool uiters twee maal in sy skoolloopbaan wat die werklike bydrae wat die veldskool kan lewer slegs tot gesindhedsvorming reduseer.

1.5 DIE GEVOLGTREKKINGS OP GROND VAN KOMMENTAAR WAT GELEWER IS TEN OPSIGTE VAN DIE JEUGWEERBAARHEIDSPROGRAM

Wanneer daar na die kommentaar (soos uiteengesit in hoofstuk 4, punt 2.5) wat gelewer is oor die jeugweerbaarheidsprogram gekyk word dan is dit opvallend, dat ten spyte van enkele negatiewe kritiek, kommentators oor die algemeen meen dat die program aktueel is en dat liggaamlike weerbaarheid wel ter sake is.

1.6 DIE GEVOLGTREKKINGS OP GROND VAN DIE EMPIRIESE NAVORSING

1.6.1 Gevolgtrekkings gebaseer op gegewens verkry uit vraelys A

Die onderwyspersoneel is tot 'n mate tevrede met die wyse waarop jeugweerbaarheid (insluitend fisiese en fisieke weerbaarheid) by hulle skole plaasvind. Hulle ingesteldheid teenoor die fisiese weerbaarheidsprogram is positief en hulle openbaar 'n gerustheid ten opsigte van aspekte van liggaamlike weerbaarheid by hulleself sowel as by die leerlinge. (Kyk opmerkings aan die einde van hoofstuk 5.)

1.6.2 Gevolgtrekkings gebaseer op die gegewens verkry uit vraelys B

- 1.6.2.1 Die onderwysers beskou liggaamlike weerbaarheid as 'n noodsaaklike (integrale) komponent van die weerbaarheidstoerusting van elke mens.
- 1.6.2.2 Hulle ag dit uiters noodsaaklik dat liggaamlike weerbaarheid 'n regmatige plek in die onderwysgebeure moet inneem en dat die skool, kollege en universiteit 'n baie belangrike bydrae te make het.
- 1.6.2.3 Die onderwysers heg groot waarde aan die bydrae van die skool om deur middel van liggaamlike weerbaarmaking die nadelige invloede op die fisieke van die mens deur die moderne samelewingsopset uit te skakel.
- 1.6.2.4 Die onderwysers plaas 'n hoë prioriteit op faktore wat 'n bydrae kan lewer tot liggaamlike weerbaarheid tydens sinvolle vryetydsbesteding.
- 1.6.2.5 Die onderwysers beskou die betrokkenheid van almal wat gemoeid is met die onderwys as essensieel vir liggaamlike weerbaarheid en hulle ag dit noodsaaklik dat alle jeugdiges liggaamlik weerbaar gemaak moet word.

1.7 DIE GEVOLGTREKKINGS OP GROND VAN 'N KRITIESE BESKOUING VAN DIE HUIDIGE SITUASIE

- 1.7.1 Dit is waar dat daar 'n mate van liggaamlike weerbaarmaking by die skool plaasvind en dat sommige van die doelstellings van liggaamlike weerbaarheid ooreenstem met die doelstellings wat deur vakke soos Liggaamlike Opvoeding, Gesondheidsopvoeding en Godsdiensonderrig nagestreef word. Dit is ook waar dat daar tans waardevolle bydraes deur middel van die buitemuurse program, veral sport, tot liggaamlike weerbaarmaking gelewer word.

- 1.7.2 Wanneer die huidige situasie krities ontleed word, is dit voor-die-hand-liggend om tot die gevolgtrekking te kom dat liggaamlike weerbaarmaking by primêre, sekondêre en tersiêre inrigtings onvoldoende en on=toereikend plaasvind.

Om dit te demonstreer, moet daar na die volgende ter=reine in die huidige opset gekyk word:

* Liggaamlike opvoeding

Daar word basies geen opleiding aan aspirant-onderwysers verskaf om liggaamlike weerbaarheid doeltreffend as deel van die weerbaarheidstoerus=ting by leerlinge tuis te bring nie.

Liggaamlike Opvoeding, as vak, kan nie aan al die eise wat liggaamlike weerbaarheid aan die onder=wys stel, beantwoord nie, maar dit kan 'n geweldige groot bydrae lewer.

* Sportprogram

Liggaamlike weerbaarheid kan nie tot sy reg kom deur middel van die sportprogramme soos dit tans op skool, kollege en universiteit aangebied word nie.

* Jeugweerbaarheidsprogram

Die huidige jeugweerbaarheidsprogram op skool maak hoegenaamd nie voorsiening vir liggaamlike weer=baarheid nie. Die fisieke aktiwiteite wat in die program voorkom, is eerder op fisiese weerbaarma=king gerig en nie op fisieke weerbaarheid nie.

* Vryetydsbesteding

Die betrokkenheid van die onderwys by die vryetyds=

besteding van kinders is minimaal. Die wyse waar=
op die besteding van die kind tans realiseer,
dui daarop dat dit nie 'n groot bydrae tot liggaam=
like weerbaarheid lewer nie.

* Veldskole

Aangesien die kind uiters twee keer in sy skool=
loopbaan 'n veldskool kan besoek, is dit voor-die-
hand-iggend dat veldskole nie 'n blywende bydrae
tot liggaamlike weerbaarmaking kan lewer nie,
verfál as dit nog in aanmerking geneem word dat
veldskoolpersoneel nie liggaamlike weerbaarheid
as oogmerk met hulle programme nastreef nie.

* Rekreasie

Die onderwys lewer haas geen bydrae tot liggaam=
like weerbaarmaking deur middel van rekreasie
nie, aangesien baie min skole vandag voorsiening
maak vir rekreasieprogramme.

* Vakonderrig

Hoewel onderwysers in vakke soos Liggaamlike Op=
voeding, Gesondheidsopvoeding, Biologie en Gods=
diensonderrig sommige van die doelstellings van
liggaamlike weerbaarheid propageer, is dit nie
vir hulle 'n vooropgestelde doelstelling en streef
hulle nie liggaamlike weerbaarheid as sodanig in
hulle aanbieding van die vakke na nie.

2. AANBEVELINGS

In die lig van hierdie ondersoek wat gedoen is en na aan=
leiding van die gevolgtrekkings waartoe gekom is, word die
volgende aanbevelings gemaak:

2.1 LIGGAAMLKE WEERBAARHEID - 'N INTEGRALE ASPEK VAN DIE WEERBAARHEIDSTOERUSTING

Die eerste aanbeveling is dat diegene wat gemoeid is met die onderwys en betrokke by weerbaarmaking is, liggaamlike weerbaarheid moet aanvaar as 'n integrale deel van die totale weerbaarheidstoerusting van elke individu. Waar daar binne onderwysverband weerbaarmakend beplan en gehandel word, moet die wete dat geen mens volkome weerbaar kan wees as hy nie in die totaliteit van sy menswees, met ander woorde, na siel, gees en liggaam, weerbaar is nie, as uitgangspunt aanvaar nie.

Dit beteken dat liggaamlike weerbaarheid net soos geestesweerb=baarheid deel moet wees van die verborge kurrikulum en soos elke onderwyser en elke onderwyshandeling op weerbaarmaking gerig is, net so moet liggaamlike weerbaarmaking deel wees van die totale weerbaarheidsgebeure.

2.2 LIGGAAMLKE WEERBAARHEID - 'N DEEL VAN DIE JEUG=WEERBAARHEIDSPROGRAM

Dit word baie sterk aanbeveel dat liggaamlike weerbaarheid nie net as deel van weerbaarmaking op skool gesien moet word nie, maar dat dit as 'n baie belangrike komponent van die jeugweerbaarheidsprogram geïmplementeer moet word.

Dit beteken dat die huidige komponent geestesweerbaarheid uitgebrei moet word na liggaamlike en geestesweerbaarheid en dat 'n aantal periodes per jaar per klas aan onderwerpe soos dié wat in hoofstuk 6, punt 5.2.5.1 uiteengesit is, behandel sal word.

Dit word ook aanbeveel dat alle ander liggaamlike weerbaar=heidsaksies (soos in die verdere aanbevelings vervat sal word) as deel van die jeugweerbaarheidsprogram beskou moet word.

Hierdie aanbeveling impliseer dat die riglyne soos vervat in hoofstuk 6 as basis waarop liggaamlike weerbaarheid op

skool en by naskoolse inrigtings sal plaasvind, aanvaar sal word deur die onderwys.

2.3 LIGGAAMLIKE WEERBAARHEID - VOOR SKOOL

2.3.1 Dit word aanbeveel dat die skool geleenthede skep om deur middel van ouerleiding die nodige kennis ten opsigte van liggaamsversorging en liggaamlike gereedheid aan ouers te verskaf.

2.3.2 Dit word aanbeveel dat die kleuterskool deeglik kennis daarvan moet neem dat hy 'n belangrike bydrae te lewer het tot kleuterweerbaarheid en dat kleuterweerbaarheid liggaamlike weerbaarheid insluit. Die kleuterskool moet onder andere deur die aanleer van persoonlike higiëne die grondslag van liggaamlike weerbaarheid as jeugweerbaarheidssessie lê.

2.4 LIGGAAMLIKE WEERBAARHEID OP SKOOL - OUERBETROKKE=HEID

Dit word aanbeveel dat die skool die ouer sal betrek as medeverantwoordelike vennoot in die liggaamlike weerbaarmakingsgebeure van die kind. Die skool kan deur middel van byvoorbeeld ouerverenigings, omsendskrywes en lesingaande ouers op hoogte bring van hulle verantwoordelikheid om die kind te help om aan die eise van liggaamlike weerbaarheid te voldoen.

2.5 LIGGAAMLIKE WEERBAARHEID DEUR DIE GEORGANISEERDE SAMELEWING

Dit word aanbeveel dat die skool wêreld sal soek om die georganiseerde samelewing te aktiveer om medeverantwoordelikheid te aanvaar vir die voltrekking van die liggaamlike weerbaarheidstoerusting van die jeugdige. Skakeling kan bewerkstellig word met maatskaplike diensorganisasies soos byvoorbeeld die Kerk, die Voortrekkers en die Landsdiensbeweging.

2.6 LIGGAAMLIKE WEERBAARHEID DEUR DIE ONDERWYSER (IN DIE ALGEMEEN)

Dit word aanbeveel dat elke onderwyser bewus gemaak moet word van sy hoë roeping om die toekomstige burgers van die land op te voed tot liggaamlik-geestelik weerbare volwassenes. Hy moet daarna strewe om self 'n waardige voorbeeld te wees van 'n liggaamlik-weerbare mens.

2.7 LIGGAAMLIKE WEERBAARHEID DEUR MIDDEL VAN VAKONDERWYSING

2.7.1 Algemeen

Dit word aanbeveel dat elke vakonderwyser (ongeach die vak wat hy aanbied) bewus gemaak moet word van die feit dat leerlinge ook lyflik teenwoordig is in elke klaskamersituasie. Hy moet voortdurend daarvan bewus wees dat die verstandelike nooit van die liggaamlike losgemaak kan word nie en dat liggaamlike ontwikkeling geskied in verhouding tot die totale opvoedingsgebeure.

Daarom moet elke vakonderwyser as inisieerder in sy klaskamer situasies skep waar die kind gehelp kan word om sekere liggaamlike weerbaarheidssessies te verower.

2.7.2 Godsdiensonderrig

Dit word aanbeveel dat die sillabuskomitee vir godsdiensonderrig sal toesien dat die toepaslike inhoude wat betrekking het op die Christelik-Calvinistiese antropologie soos gefundeer op die Skrifgegewens vir die verskillende standers voorgeskryf word, sodat die kind deur die godsdiensonderwyser op skool gelei kan word tot volle geloofsoortuiging om sy liggaam te aanvaar as geskape na die beeld van God en as gawe uit Gods hand.

Dit word aanbeveel dat die kind deur middel van godsdiensonderrig 'n bepaalde lewensingesteldheid en verantwoordelikheid

ten opsigte van sy liggaamlike bestaan sal bekom. Dit kan geskied deur onder andere die Bybelse weerbaarheidskennis soos in hoofstuk 6, punt 5.2.3.2.3 uiteengesit aan hom voor te hou.

2.7.3 Liggaamlike opvoeding

Dat die liggaamlike opvoedingsonderwyser verantwoordelikheid behoort te aanvaar vir liggaamlike weerbaarheid is voor-die-hand-liggend. Dit word aanbeveel dat die liggaamlike opvoedingsonderwyser vanweë sy besondere gunstige noue kontak wat hy met die leerling het liggaamlike weerbaarheid grootliks as sy verantwoordelikheid sal aanvaar.

Aangesien die liggaamlike opvoedingsprogram 'n baie gunstige klimaat vir liggaamlike weerbaarmaking, met onvergelykbare ontmoetingsgeleenthede vir die onderwyser om die kind toe te rus as liggaamlik-weerbare mens bied, word aanbeveel dat die liggaamlike opvoedingsonderwyser die liggaamlike weerbaarheidssessies op die wyse soos uiteengesit in hoofstuk 6, punt 5.2.3.3.3 by die kind sal tuisbring.

2.7.4 Gesondheidsopvoeding

Soos dit die geval is met liggaamlike opvoeding bied die leerinhoud van die vak, Gesondheidsopvoeding, die onderwyser ideale geleenthede om bepaalde liggaamlike weerbaarheidssessies oor te dra. Dit word aanbeveel dat die gesondheidsopvoedingsonderwyser bewus gemaak moet word van sy besondere verantwoordelikheid om 'n bydrae tot die liggaamlike weerbaarheid van die leerlinge te lewer deur 'n gesonde lewenswyse na liggaam en gees as grondslag te lê.

Dit word aanbeveel dat hy rekening moet hou met die gegewens soos uiteengesit in hoofstuk 6, punt 5.2.3.4.3.

2.7.5 Biologie

Dit word aanbeveel dat die biologieonderwyser die gedeeltes

van sy leerinhoud wat betrekking het op liggaamlike weerbaarheid in dié verband sal beklemtoon en toelig.

2.7.6 Geskiedenis

Dit word aanbeveel dat die geskiedenisonderwyser ook daarop ingestel sal wees om waar dit van toepassing is voorbeelde uit die verlede te gebruik om die noodsaaklikheid van liggaamlike weerbaarheid te beklemtoon.

2.7.7 Taalonderrig

Dit word aanbeveel dat die onderwyser in taalonderrig die leerlinge van tyd tot tyd sal dwing tot selfstudie oor liggaamlike weerbaarheid deur relevante onderwerpe vir opstelle, paragrawe of debatvoering voor te skryf.

2.8 BUITEMUURSE PROGRAM

2.8.1 Sport

Dit word baie sterk aanbeveel dat die sportonderwyser ook gesien sal word as liggaamlike weerbaarmaker en dat hy die besondere geleentheid vir noue kontak met die kind ten volle sal benut vir liggaamlike weerbaarmaking soos dit in hoofstuk 6, punt 5.2.4.1.3 ter sprake is.

Dit word ook aanbeveel dat liggaamlike weerbaarmaking op die sportveld nie beperk sal wees tot die presteerder en liggaamlik-begaafde nie, maar dat deur middel van die implementering van massadeelnameprogramme by elke skool die nie-presteerder en nie-deelnemer ook geleentheid kry tot die volle ontsluiting van sy liggaamlike potensiaal.

2.8.2 Kulturele verenigings

Dit word aanbeveel dat die skool deur eie betrokkenheid en/of deur leiding aan die kulturele verenigings geleenthede tot liggaamlike weerbaarmaking moet skep. Baie van die kulturele

verenigings se aktiwiteite berus op liggaamlike aktiwiteite en volwassenes moet daarop bedag wees om dié geleenthede aan te gryp vir liggaamlike weerbaarmaking.

2.8.3 Rekreasie

Dit word aanbeveel dat by elke skool 'n sinvolle rekreasieprogram geïmplementeer word wat voorsiening sal maak vir deelname deur veral die leerlinge wat nie aan kompetisiesport (kan?) deelneem nie. Dit word aanbeveel dat die rekreasieprogram so hanteer sal word dat dit direk 'n bydrae tot liggaamlike weerbaarheid sal lewer. Dit kan uit aktiwiteite bestaan soos uiteengesit in hoofstuk 6, punt 5.2.4.3.

2.8.4 Veldskole

Dit word aanbeveel dat veldskole liggaamlike weerbaarmaking as een van hulle primêre doelstellings sal sien en nastreef. Dit is belangrik dat die veldskoolpersoneel ingestel sal wees daarop dat die aktiwiteite van die veldskoolprogram die kind ook voor liggaamlike uitdagings stel en dit hom die geleentheid bied om homself ook liggaamlik beter te leer ken en te ontdek.

2.9 VRYETYDSBESTEDING

Dit word aanbeveel dat die skool die rol van motivering, gesindheidsvorming, kennisoordraging en hulpverskaffing in die beplanning van die jongmens se vryetydsbesteding sal speel sodat 'n bydrae tot liggaamlike weerbaarheid by die jongmens deur die deelname aan planmatige en gebalanseerde rekreatiewe aktiwiteite gedurende die vry ure in die skooltermyn en vakansies gemaak kan word.

2.10 TERSIÊRE INRIGTINGS

Dit word sterk aanbeveel dat die onderwyskollege en die universiteit sal voortbou op die grondslag wat deur die skool ten opsigte van liggaamlike weerbaarheid gelê is en dat elke

geleentheid aangegryp sal word om die student verder toe te rus as liggaamlik-weerbare mens.

Dit word ewe sterk aanbeveel dat die tersiêre inrigtings elke aspirant-onderwyser sal oplei en sal toerus met die nodige kennis van liggaamlike weerbaarheid, sodat hy as weerbaarmaker sal weet hoe hy op sy gespesialiseerde terrein die kind sal lei tot 'n liggaamlik-weerbare mens. Hierdie aanbeveling impliseer dat die kollege- en universiteitsowerhede ernstig daaroor moet besin om 'n weerbaarheidsprogram in te stel waarbinne liggaamlike weerbaarheid gedoseer kan word.

3. SAMEVATTING

In die begin van hierdie proefskrif is daarna verwys dat God aan die mens wat Hy op 'n besondere wyse as 'n liggaam-siel-eenheid na Sy beeld geskape het, die opdrag gegee het om oor die aarde te heers - dit beteken dat die mens ook in sy liggaamlikheid betrokke is by hierdie opdrag en dat hy ook liggaamlik na die beeld van God geskape is.

Waar dit in hierdie studie gaan om liggaamlike weerbaarheid moet daar deurgaans rekening gehou word met hierdie liggaam-siel-eenheid. Die mens kan nie nêr na die liggaamlike (of nêr na die geestelike) aspekte van sy menswees weerbaar gemaak word nie. Hy is altyd in totaliteit betrokke. Die mens se liggaam as sodanig kan nie weerbaar gemaak word nie, maar wel die mens ten opsigte van sy liggaamlike vermoëns.

Bostaande beskouing noodsaak 'n behoorlike verklaring van die begrip "liggaamlike weerbaarheid". Daarom is die begrip "liggaamlike weerbaarheid" saam met die aanverwante begrippe "weerbaarheid", "fisiese weerbaarheid", "geestesweerbaarheid" en "geestelike weerbaarheid" verklaar - liggaamlike weerbaarheid is gesien as 'n integrale komponent van die totale weerbaarheidstoerusting van die mens. Dit het verder betrekking op die mens se liggaamlike welsyn en betrokkenheid by al die aspekte van sy menswees.

Hierdie beskouing dat liggaamlike weerbaarheid 'n integrale

en onmisbare deel van die totale weerbaarheidstoerusting is, bring die eerste probleemveld van die onderhawige studie na vore, naamlik dat met liggaamlike weerbaarmaking die kind altyd as volledig mens, met ander woorde, as liggaamlik-gees=telike wese aanwesig is.

Die probleem wat hieruit voortvloei is dat liggaamlike weer=baarheid dus deel moet uitmaak van die bestaande jeugweer=baarheidsprogramme by onderwysinrigtings.

Die behoefte aan liggaamlike weerbaarmaking deur onderwys=inrigtings ontstaan na aanleiding van bepaalde faktore binne die moderne samelewingstruktuur wat belemmerend inwerk op die fisieke van die mens wat meebring dat hy nie vanself liggaam=lik weerbaar is nie.

Die onderwys moet ook rekening hou met die bedreiging wat die wanbesteding van toenemende vrye tyd vir die liggaamlike weerbaarheidspeil van die mens inhou.

Die onderwys word daarmee gekonfronteer om weë te vind hoe om alle jeugdiges betrokke te kry en liggaamlik weerbaar te maak.

Bostaande probleemstellings gee aanleiding tot die doel van hierdie studie naamlik om liggaamlike weerbaarheid daar te stel as 'n integrale deel van elke mens se weerbaarheidstoe=rusting en dat dit sodanig deel uitmaak van die totale weer=baarmakingsgebeure by onderwysinrigtings. By onderwysinrig=tings moet toegesien word dat alle leerlinge betrek word.

Om bostaande doelstellings met hierdie ondersoek te bereik en om liggaamlike weerbaarheid in onderwysperspektief te plaas is dit nodig geag om in die eerste plek deur middel van 'n literatuurstudie die mening van skrywers, navorsers, teo=loë en kommentators te verskaf.

In die tweede plek is die vraelysmetode aangewend en enkele onderhoude gevoer om die houding van onderwyspersoneel wat

in die praktyk staan, te toets en vas te stel of daar 'n behoefte aan 'n liggaamlike weerbaarheidsprogram bestaan. Laastens word daar op 'n induktiewe grondslag 'n funksionele liggaamlike weerbaarheidsprogram aan die onderwys voorgestel.

Aangesien die onderwys wat in hierdie proefskrif ter sprake is 'n Christelike karakter het, is daar uitgegaan van die standpunt dat liggaamlike weerbaarheid ook gesien moet word vanuit 'n Christelik-Calvinistiese lewensopvatting en gefundeer moet word op Bybelse weerbaarheidskennis. Die Skrifgegewens oor die openbaring van die werklikheid van die mens se liggaamlike bestaan is as uitgangspunt aanvaar.

Die mens is in sy totaliteit na die beeld van God geskape - dit is nie mens se siel, of sy gees, of sy liggaam, of enige aspek van sy menswees wat beelddraend van God is nie, maar die mens self. Dit beteken dat die mens se liggaam ook beelddraend van God is en daarom ook voortdurend met God en Sy handeling in verband gebring word.

'n Besondere verantwoordelikheid word op die skouers van elke Christenopvoeder geplaas as gevolg van die feit dat die Bybel die liggaam sien as die tempel van die Heilige Gees. Hierdie beskouing gee bepaald prioriteit en status aan die plek van liggaamlike opvoeding en liggaamlike weerbaarmaking in die onderwysopset.

Die mens word deurgaans in die Bybel voorgestel as 'n eenheid waarby siel en liggaam onlosmaaklik met die diepste wese van die mens verbind word. Dit dui daarop dat die mens nie 'n liggaam (en 'n siel) het nie, maar sy liggaam (en siel) is. Vir die opvoeder is dit belangrik om te weet dat die mens ook in Bybelse terme na sy aard 'n geïntegreerde en volledige eenheid is wat nie dualisties in stoflike en geestelike funksies geskei kan word nie.

Vir die liggaamsweerbaarmaker is dit noodsaaklik om te glo dat die menslike liggaam 'n ewigheidsbestemming in heerlijkheid in die Koninkryk van God het. Met die geloof in die wederop-

standing van die vlees het die onderwys en opvoeding 'n bepaalde verantwoordelikheid om 'n positief-religieuse liggaamsbewustheid by sy leerlinge tuis te bring.

Die mens is volgens die Bybel liggaamlike dienslewering aan God verskuldig. Die liggaamsweerbaarmaker moet dit ook as sy taak aanvaar om die kind uit diepe afhanklikheid, onderdanigheid en verantwoordelikheid teenoor God op te voed tot ware diens aan God.

Geloof is dus as primêre vereiste vir liggaamlike weerbaarheid gestel. Dit word gesien as oorkoepelend ten opsigte van al die ander essensies van liggaamlike weerbaarheid.

Totale fiksheid is verder voorgehou as 'n belangrike essensie van liggaamlike weerbaarheid. Liggaamlike (fisieke) fiksheid word allerweë deur verskillende outeurs gesien as die fondamentsteen van liggaamlike weerbaarheid, terwyl emosionele fiksheid, verstandelike fiksheid, geestelike fiksheid en sosiale fiksheid ook as essensieel vir doeltreffende liggaamlike weerbaarwording beskryf word.

Gesondheid ten opsigte van die mens se liggaamlike, geestelike, verstandelike en sosiale vermoëns is as ewe belangrike essensie van liggaamlike weerbaarheid beskou. Dit is noodsaaklik dat liggaamlike gesondheid deur elke jeugdige en elke volwassene as sy persoonlike verantwoordelikheid beskou word. Die skool het saam met die ouerhuis 'n belangrike rol te speel om deur middel van die verskaffing van gesondheidsopvoeding 'n gesonde en weerbare volk tot stand te bring.

'n Grondige kennis van die bou en funksionering van die liggaam, sowel as kennis van al die grondslae van liggaamlike weerbaarheid word ook as essensieel vir die verwesenliking van liggaamlike weerbaarheid in die lewe van die mens beskou.

Vir die manifestering van liggaamlike weerbaarheid is 'n positiewe houding, ingesteldheid, gesindheid en lewensbeskouing jeens die bereiking van liggaamlike weerbaarheid as 'n verdere

vereiste gesien. Dit is die taak van die onderwys om die jeugdige letterlik te dwing om uit eie begerigheid te kom tot 'n liggaamlik-weerbare lewenswyse.

Die aanvaarding van selfverantwoordelikheid ten opsigte van die verwerkliking van die weerbaarheidstoerusting in die eie lewe is ook as 'n wesenskenmerk bestempel.

Aangesien alle leerhandelinge en gedrag beïnvloed word deur motivering is gemotiveerdheid ook gesien as 'n onontbeerlike voorvereiste vir liggaamlike weerbaarheid. Motivering is 'n innerlike proses wat as opwekking van liggaamlike weerbaarheid kan dien. Optimale motiveringsmoontlikhede moet in die liggaamlike weerbaarheidsprogram ingebou word om die kwaliteit van die kind se weerbaarheidstoerusting te verhoog.

Liggaamlike weerbaarheid kom nie outomaties tot stand nie - dit is dinamiese gebeure wat gekoppel is aan 'n individu se persoonlikheid en karakter. Persoonlikheidsontwikkeling en karakterbou is ook as primêre vereistes van liggaamlike weerbaarheid beskryf.

Voor daar 'n konkrete struktuur voorgestel kan word, waarvolgens hierdie liggaamlike weerbaarheidssessies kan realiseer, is dit nodig geag om eers die historiese verloop van liggaamlike weerbaarheid met die implementering van die jeugweerbaarheidsprogram asook die stand van liggaamlike weerbaarheid in die huidige onderwysopset in oënskou te neem.

Met die historiese ondersoek is daar bevind dat liggaamlike weerbaarheid reeds ter sake was en as 'n belangrike komponent van jeugweerbaarheid beskou is nog voor die totstandkoming van die jeugweerbaarheidsprogram. Die Komitee van Onderwyshoofde het reeds in 1968 die ontwikkeling van basiese liggaamlike en geestesgereedheid as een van die doelstellings van weerbaarheid beklemtoon. 'n Aanbeveling is deur hierdie Komitee gemaak dat liggaamlike weerbaarheid aan die liggaamlike opvoedingsprogram toegesê moes word.

Daar is egter bevind dat vanaf die instelling van die jeugweerbaarheidsprogram in 1971 daar nie sprake van 'n liggaamlike

weerbaarheidsprogram, of van 'n komponent vir liggaamlike weerbaardheid as deel van die jeugweerbaarheidsprogram was nie. Liggaamlike weerbaardheid is nogtans deurentyd as belangrik bestempel. Die instelling van die "Weerbaarheidsjaar" en "Gesondheidsjaar" in 1979 het uiteraard ook die belangrikheid van liggaamlike weerbaardheid beklemtoon.

Met die ondersoek na liggaamlike weerbaardheid word daar nie gesuggereer dat daar geen liggaamlike weerbaarmaking by skole plaasvind nie; daar is intendeel deur middel van vraelyste vasgestel dat die onderwysers van mening is dat liggaamlike weerbaarmaking selfs bevredigend plaasvind.

Daar is vasgestel dat die onderwysers wat vraelyste voltooi het besonder positief is ten opsigte van die instelling van 'n liggaamlike weerbaarheidsprogram. Hulle beskou ook die verwerkliking van al die aspekte van liggaamlike weerbaardheid as baie belangrik. Die afleiding wat hieruit gemaak kan word, is dat hulle liggaamlike weerbaardheid as 'n integrale deel van die mens se weerbaardheidstoerusting beskou. Hulle beskou dit ook as baie noodsaaklik dat die mens weerbaar gemaak moet word teen die aanslae wat deur 'n moderne gemaksugtige leefwyse teen sy liggaamlikheid gemaak word. Die onderwysers heg hoë waarde aan die inset van die onderwysowerhede en van almal wat gemoeid is met die onderwys om alle leerlinge te betrek by die liggaamlike weerbaarmakingshandelinge by die skool.

Wanneer die taak van die onderwys in die liggaamlike weerbaarmaking van die kind uiteengesit word, is dit nodig om kennis te neem daarvan dat liggaamlike weerbaardheid hoë eise aan die onderwys stel. Om die kleuter wat grootliks nog weerloos is ten opsigte van sy liggaamlikheid te lei tot 'n volkome liggaamlik-weerbare skoolverlater vra baie van almal wat gemoeid is met dié taak.

Bepaalde doelstellings van liggaamlike weerbaardheid moet bereik word alvorens die kind liggaamlik weerbaar kan wees. Hierdie doelstellings is behoorlik geformuleer en oor 'n wye

spektrum gestel. In die eerste plek word aangetoon dat liggaamlike weerbaarheid 'n integrale deel uitmaak van die algemene onderwysdoelstelling, naamlik die bereiking van volwassenheid en volwaardige burgerskap.

Tweedens word die besondere doelstellings van liggaamlike weerbaarheid gestel op grond van: fisieke oorwegings wat hoofsaaklik die ontwikkeling van al die mens se liggaamlike vermoëns behels; gesondheidsredes wat onder andere die bevordering van gesondheid en gesonde lewensgewoontes insluit; godsdienstige oorwegings wat die versterking van geloof in die Bybelse weerbaarheidskennis ten opsigte van die liggaamlikheid behels; psigiese oorwegings wat die verhoging van bepaalde geesteseienskappe wat in verband met liggaamlike weerbaarheid staan, behels; sosiale oorwegings wat onder andere die verhoging van sosiale aanvaarbaarheid en die bevordering van massadeelname behels.

Om 'n nuwe struktuur voor te stel deur middel waarvan hierdie doelstellings bereik kan word, is dit noodsaaklik dat daar eers krities gekyk word na die huidige omstandighede om vas te stel, indien dit die geval is, waarom liggaamlike weerbaarheid nie tot sy reg kom nie.

Daar is volgens die bydraes van die Suid-Afrikaanse Weermag, departementshoofde van onderwyskolleges, die RGN-sportondersoek en superintendente van onderwys bevind dat die bydrae tot liggaamlike weerbaarheid tans ontoereikend is en dat die "produk" wat die skool verlaat nie voldoen aan die verwagtings wat aan hom gestel word nie. Baie tekortkominge bestaan in die aanbieding van liggaamlike opvoeding, buitemurse sport en jeugweerbaarheid ten opsigte van liggaamlike weerbaarmaking. Daar bestaan wel voldoende geleentheid binne die huidige onderwyssituasie om die kind ten volle toe te rus as liggaamlik-weerbaar.

Die grondslag van liggaamlike weerbaarheid moet reeds tydens die eerste en belangrike vyf jaar van die kind se lewe gelê word. Dit is die taak van die onderwys om deur

middel van die verskaffing van leiding die ouers behulpsaam te wees om saam met die kleuterskool die kind skoolgereed te kry vir sover as wat dit sy liggaamlike rypheid aangaan.

Hierdie samewerking met die ouers moet deurgaans behou word; dit moet ook uitgebrei word na ander sektore van die samelewing, aangesien die skool nie alleen die verantwoordelikeheid van 'n liggaamlik-weerbare jeug kan dra nie.

Binne onderwysverband is dit veral die persoon van die onderwyser wat belangrik is om deur sy entoesiasme en voorlewing die kind te beïnvloed tot 'n liggaamlik-weerbare lewenswyse. Alle onderwysers kan 'n bydrae tot liggaamlike weerbaarheid lewer, maar uit die aard van die leerinhoud van bepaalde vakke is sekere onderwysers in 'n gunstiger posisie.

Dit is veral die liggaamlike opvoedingsonderwyser wat vanweë die andersheid van kontak met die leerlinge 'n onvergelykbare ontmoetingsgeleentheid het om die leerlinge te beïnvloed en te motiveer tot liggaamlike weerbaarheid. Die liggaamlike opvoedingsonderwyser kan daarna streef om ál die doelstellings van liggaamlike weerbaarheid te verwesentlik, maar dit is veral dié doelstellings wat op grond van fisieke oorgewings geformuleer is wat nagestreef moet word.

Gesondheidsopvoeding, as vak, bied aan die onderwyser die geleentheid om gesondheid as grondslag van liggaamlike weerbaarheid te lê. Hy kan die leerlinge besiel om 'n hoë peil van persoonlike gesondheid te handhaaf.

Die Christengelowige godsdiensonderwyser moet deur middel van godsdiensonderrig die Christelike lewensopvatting ten opsigte van die mens se liggaamlike bestaanswyse by die kind tuisbring en hom aanspoor om uit dankbaarheid ook liggaamlik in die diens van God te staan.

Die biologieonderwyser moet, deur sy vak die kind se begrip, gewaarwording, eerbied en waardering vir sy liggaam verskerp.

In die geskiedenisklas moet die leerlinge se aandag gevestig word op die belangrike rol wat 'n gesonde en sterk liggaam deur die eeue heen ingehou het vir die oorlewing van hulle voorouers.

Die taalonderwyser moet die kind dwing tot selfstudie oor bepaalde onderwerpe rakende die liggaamlike weerbaarheid.

Die buitemuurse program is as 'n baie belangrike terrein beskous vir liggaamlike weerbaarheid. Wanneer die buitemuurse aktiwiteite planmatig en reg hanteer word, kan dit 'n verantwoordbare bydrae lewer tot die liggaamlike weerbaarheidswording van die kind.

Dit is veral die sportprogram wat vormende momente inhou vir die liggaamsweerbaarmaker. Sport is 'n potensiële opvoedingskrag wat die sportonderwyser die geleentheid bied om in aansluiting by die liggaamlike opvoedingsonderwyser al die doelstellings van liggaamlike weerbaarheid na te streef. Die groot taak van die sportonderwyser is om al die leerlinge betrokke te kry en hulle ingesteldheid en houding so te lei dat sportdeelname vir hulle 'n integrale deel sal vorm van 'n gesonde Christelike en liggaamlik-weerbare lewenswyse.

Die kultuurverenigings by die skool staan ook in diens van die ontwikkeling van die kind in sy totaliteit. Hierdie verenigings moet dus ook rekening hou met die grondslae van liggaamlike weerbaarheid en 'n bydrae lewer tot die opbou van 'n gesonde liggaam en gesonde lewensgewoontes by die kind.

Goedbeplande rekreasieprogramme, waarin veral die nie-presteerders in kompetisiesport opgeneem word, moet by skole ingestel word. Dit moet voorsien in die behoefte van betrokkenheid en die geleentheid bied tot uitlewing en die ontwikkeling van die kind se liggaamlike vermoëns.

Die komponent "liggaamlike weerbaarheid" moet by die jeugweerbaarheidsprogram gevoeg word en wel op dieselfde wyse

as die komponent "geestesweerbaarheid". Dit beteken dat dit nie net tot die fisieke aktiwiteite gereduseer word nie, maar dat dit deel sal uitmaak van die totale weerbaarmakingsaksie waar elke onderwyser en elke onderwyshandeling (waar moontlik) voortdurend bedag en gerig sal wees op liggaamlike weerbaarmaking. Die departementshoof: opvoedkundige leiding en skoolhoof moet toesien dat al die liggaamlike weerbaardheidsaspekte gekoördineer en gekonsolideer sal word. Bepaalde periodes moet as deel van die komponent "Liggaamlike en Geestesweerbaarheid" aan die afdeling "liggaamlike weerbaarheid" afgestaan word ten einde die nodige teoretiese kennis aan die kind oor te dra.

Deur die kind voor uitdagings te stel wat sy liggaamlikheid betref, kan veldskole die kind die geleentheid bied om sy liggaamlike vermoëns te ontdek en te gebruik vir die oplossing van probleme waarmee hy gekonfronteer word. Hy ontdek ook dat ander afhanklik is van sy liggaamlike optredes en sy waaghouding.

Die besteding van vrye tyd is ook as 'n belangrike terrein uitgesonder. Die skool moet die kind motiveer, sy gesindheid vorm en hom die nodige hulp en kennis verskaf ten opsigte van nuttige vryetydsbesteding. Deur leerlinge op te voed tot vrywillige deelname aan swem, tennis, draf, bergklim, oefen, fietsry en ander rekreatiewe aktiwiteite gedurende die hulle vrye ure in die skooltermyn en ook vakansies kan die skool 'n bydrae lewer tot die vestiging van blywende liggaamlike weerbaardheidslewenspatrone.

In aansluiting by bostaande liggaamlike weerbaarmakingsaksies van primêre en sekondêre onderwysinrigtings moet die tersiêre inrigting voortbou op dit wat reeds gedoen is. Dit is die taak van die kollege en universiteit om in lands- en volksbelang toe te sien dat elke student wat afstudeer dit sal doen as 'n liggaamlik-geestelik-weerbare volwassene.

Die tersiêre inrigting het die besondere taak om die onderwysstudent ten volle op te lei om op 'n bekwame en professionele

nele wyse die kinders wat aan hulle sorg toevertrou gaan word liggaamlik weerbaar te maak.

Hierdie ondersoek het die behoefte aan en belangrikheid van liggaamlike weerbaarheid as integrale faset van die mens se weerbaarheidstoerusting beklemtoon. Die moderne samelewing met sy gemaksugtige leefwyse maak die implementering van 'n liggaamlike weerbaarheidsprogram by onderwysinrigtings gebiedend noodsaaklik.

Deur die inset van die onderwysowerhede en die bydrae van almal wat gemoeid is met onderwys en opvoeding tesame met die betrokkenheid van alle leerlinge kan die jeug van Suid-Afrika gelei, gevorm en toegerus word as totaal-afgeronde, -voorbereide, -volwaardige, liggaamlik en geestelike weerbare volwassenes en landsburgers.

BIBLIOGRAFIE

- AEPPLI, E. s.j. Persoonlijkheid - De Groei tot gerijpt mens. Utrecht: Erven J. Bijleveld.
- ALLEN, D. & SEIFMAN, E. 1971. The teachers handbook. Illinois: Scott, Foresman and Co.
- ANDERSON, D.C. 1979. Health education in practice. London: Croom Helm.
- ÅSTRAND, P.O. & RODAHL, K. 1970. A textbook of work physiology. New York: McGraw-Hill.
- AVENANT, P.J. 1980. Riglyne vir suksesvolle onderwys. Pretoria: Butterworths.
- BAELZ, P.R. 1979. Philosophy of health education. (In Sutherland, I. red. Health education. London: George Allen & Unwin.)
- BARNARD, J.S. red. 1977. Sielkunde vir onderwysstudente. Vierde druk. Pretoria: Holandsch Afrikaansche Uitgewers Maatschappij.
- BASSON, C.J.J. 1979. Die ontwerp en evaluering van 'n Jeugweerbaarheidsprogram vir die sekondêre skool. Johannesburg. (Proefskrif (D.Ed.) - RAU).
- BEDWORTH, A.E. & BEDWORTH, D.A. 1982. Health for human effectiveness. New Jersey: Prentice-Hall Inc. Englewood Cliffs.
- BERKHOF, H. s.j. Wat is die mens? SWA: Verenigde Lutherse Teologiese Seminarie, Paulinum, Otjimbingwe.

- BERNARD, P.B. 1976. Die taak van die skool en die huis in die opvoeding van die Afrikanerjeug tot geestelike weerbaarheid. Bloemfontein. (Proefskrif (D.Ed.) - UOVS).
- BOOKWALTER, K.W. & BOOKWALTER, C.W. 1956. Fitness for secondary school youth. Washington 6 D.C.: American association for health, physical education and recreation.
- BOSHOFF, W.J. 1982. Die veldskool in opvoedkundige perspektief. (Referaat gelewer as deel van TOD-oriënteringskursusse vir departementshoofde: opvoedkundige leiding. Ongepubliseer.)
- BOTHA, H. & POTGIETER, G. 1973. Fiksheid vir prestasiesport. Kaapstad: Tafelberg.
- BOTHA, J. 1981. Die verwerking van fundamenteel-pedagogiese strukture en essensies by die kleuter-in-opvoeding. (In Landman, W.A. red. Kind en skool. Pretoria: N.G. Kerkboekhandel.)
- BOTHA, J.L. 1974a. Die liggaamlike opvoedkunde: Geesteswetenskap? (Profesorele intreerede by die Universiteit Pretoria op 20 Junie 1974. Ongepubliseer.)
- BOTHA, J.L. 1974b. Jeugweerbaarheid as doelstelling van die liggaamlike opvoeding. (In Onderwysblad Julie 1974: referaat gelewer tydens oriënteringskursus in liggaamlike opvoedkunde van die Departement van Nasionale Opvoeding in Oktober 1973.)
- BOTHA, J.L. 1975a. Liggaamlike weerbaarheid as jeugweerbaarheid. (In Botha, J.L. red. Jeugweerbaarheid. Durban: Butterworths.)
- BOTHA, J.L. 1968. 'n Onderzoek na die funksie van 'n Staatsdepartement van Sport en Rekreasie in Suid-Afrika. Pretoria. (Proefskrif (D.Phil.) - UP.)

- BOTHA, J.L. s.j. Sport en vryetydsbesteding. (Brosjure van Sportstigting van Suid-Afrika.)
- BOTHA, J.L. 1970. Sport in perspektief. Publikasie van die Universiteit van Pretoria Nr. 56. Pretoria: Van Schaikboekhandel (Edms) Bpk.
- BOTHA, T.R. 1975b. Jeugweerbaarwording as identiteitsverwerping teen die agtergrond van die eietydse samelewing. (In Botha, J.L. red. Jeugweerbaarheid. Durban: Butterworths.)
- BRILLENBURG WURTH, G. 1967. Christelike sedeleer. (In Afrikaans vertaal deur Engelbrecht, B.J.) Pretoria: J.L. Van Schaik (Edms) Bpk.
- BUCHER, C.A. 1975. Foundations of Physical Education. 7th edition. Saint Louis: C.V. Mosby Co.
- CALLWOOD, J. 1964. Love, hate, fear, anger and the other lively emotions. New York: Doubleday & Co.
- CANTU, R.C. 1980. Toward fitness - guided exercise for those with health problems. London: Human Sciences Press.
- CARSTENS, J.H. 1982. Jeugweerbaarheid in perspektief. (Referaat gelewer tydens vakansiekursus van die departement Jeugweerbaarheid van OKVO in Julie 1982 te Schoemansdal. Ongepubliseer.)
- CILLIERS, C.P. 1974. Die jeugweerbaarheidsprogram - 'n noodsaak. *Roeping en Riglyne*, Vol. 22, Nr. 2, Junie.
- CLOETE, J.L. 1984. Mondelinge mededeling aan outeur op 4 April 1984. Pretoria.

- COCKCROFT, C.R. 1976. Kongresreferaat oor die weerbaarheid van ons jeug. *Onderwysblad*, Deel 84, Nr. 857, Oktober.
- COETZEE, D.J. 1973. Die noodsaaklikheid van 'n jeugweerbearheidsprogram. *Riglyne*, Vol. 4, Nr. 2, Junie.
- COETZEE, J.C. 1980. Die opvoedkundige moontlikhede van die skool se jeugweerbearheidsprogram met besondere verwysing na kurrikulumbeplanning en onderwyseropleiding. Stellenbosch. (Proefskrif (D.Ed.) - Universiteit van Stellenbosch.)
- COETZEE, J.C. 1979. Fikse geestelike sportlui (*In Harman, F.J.N. red. Ons vir jou Suid-Afrika. Pretoria: HAUM.*)
- COETZEE, J.C. & KAPP, C.A. 1979. Jeugweerbearheid - 'n praktiese handleiding vir skole. Goodwood: Nasou Beperk.
- COETZEE, N.A.J. 1981. 'n Antropologies-opvoedkundige studie oor menslike beweging. Pietersburg. (Proefskrif (D.Ed.) - Universiteit van die Noorde.)
- COETZEE, N.A.J. 1984. Skolesport in Christelike perspektief. *Die Voorligter*, Deel 47, Nr. 4, Maart.
- COETZEE, W.J. 1972. Geestelike weerbaarheid. *Die Skoolblad*, Deel 60, Nr. 6, Junie.
- CORBIN, C.B. 1982. Concepts in physical education. Vierde druk. Iowa: Wm. C. Brown Co.
- CORNACCHIA, H.J. & STATON, W.M. 1979. Health in elementary schools. 5th edition. London: The C.V. Mosby Co.
- DAVIS, E.C., LOGAN, G.A. & MCKINNEY, W.C. 1961. Biophysical values of muscular activity. Dubuque, Iowa: W.C. Brown.

DE KLERK, W.J., DUVENHAGE, B & VAN WYK, J.H. 1972. Roeping en werklikheid. Potchefstroom: Potchefstroom Herald (Edms) Bpk.

DEPARTEMENT VAN GESONDHEID.

kyk

SUID-AFRIKA (Republiek). Departement van Gesondheid.

DEPARTMENT OF EDUCATION

kyk

WELLINGTON. Department of Education.

DE VRIES, C. 1980. Oriëntering in die fundamentele opvoedkunde. Eerste druk. Stellenbosch: Universiteituitgewers en -boekhandelaars (Edms) Bpk.

DE VRIES, C. 1982. Oriëntering in die fundamentele opvoedkunde. Tweede druk. Stellenbosch: Universiteituitgewers en -boekhandelaars (Edms) Bpk.

DICHTER, E. 1971. Motivating human behavior. New York: McGraw-Hill Book Co.

DIEHL, H.S. 1964. Healthfull living - a textbook of personal and community health. New York: McGraw-Hill Book Co.

DIE VOORTREKKERS. 1977. Spesiale onderskeidingstekens vir penkoppe en drawwertjies. Kaapstad: Creda Pers.

DOLL, R.C. 1970. Curriculum improvement: Decision making and process. Boston: Allyn Bacon, Inc.

DOOYEWEERD, H. 1969. Wat is die mens? (*In Afrikaans vertaal deur Strauss, H.J.*) Tweede druk. Bloemfontein: Sacum Beperk.

DRAGUNS, J.G. 1975. Assesment of personality. Illinois: Richard D. Irwin, Inc.

- DU PLESSIS, P.J.J. 1975. Jeugweerbaarheid in 'n tegnologiese maatskappy. (In Botha, J.L. red. Jeugweerbaarheid. Durban: Butterworths.)
- DU PLOOY, J.L. & KILIAN, C.J.G. 1982. Fundamentele pedagogiek: 'n Inleiding. Pretoria: HAUM.
- DU TOIT, D.A. 1978. Die Christen en aborsie. Pretoria: N.G. Kerkboekhandel.
- DU TOIT, G. 1984. Mondelinge mededeling aan outeur op 1 Mei 1984. Pretoria.
- DUVENHAGE, B. 1979. Lewensbeskouing in perspektief. (In Harman, F.J.N. red. Ons vir jou Suid-Afrika.) Pretoria: HAUM.
- ELLMER, H. 1973. 'n Fundamentele-pedagogiese besinning oor liggaamlike opvoeding as skoolvak. Pretoria. (Proef=skrif (D.Ed.) - UNISA.)
- ELOFF, S.J. red. 1984. Opvoeding en onderwys: Fiskheid vir 'n leeftyd. *Die Voorligter*, Deel 48, Nr. 1, Desember.
- ERASMUS, P.J. 1979. Waarom geestesweerbaarheid? (In Harman, F.J.N. red. Ons vir jou Suid-Afrika.) Pretoria: HAUM.
- FLEISCHMANN, J. 1977. Die lewens- en wêreldbeskouing van die Afrikaanssprekende onderwysstudent in die liggaamlike opvoeding. Bloemfontein. (Proefskrif (D.Ed.) - UOVS.)
- FLEISCHMANN, J. 1984. Mondelinge mededeling aan outeur op 20 April 1984. Johannesburg.
- FREEDMAN, J.L., CARLSMITH, J.M. & SEARS, D.O. 1974. Social psychology. 2nd Edition. New Jersey: Prentice-Hall Englewood Cliffs.

- FRIIS, S.H. 1976. Die funksie van verskillende lewens= verbande ten opsigte van die geestelike weerbaarmaking van die Afrikanerjeug met spesiale verwysing na inrigtings vir onderwysersopleiding en die sekondêre skool. Potchefstroom. (Proefskrif (D.Ed.) - PU vir CHO.).
- FRIIS, S.H. 1974. Die taak van die sekondêre skool met betrekking tot die geestesweerbaarheid van die Afrikaner= jeug. Pretoria. (Verhandeling (M.Ed.) - UNISA.)
- FROST, R.B. 1971. Psychological concepts applied to physical education and coaching. London: Addison-Wesley Publishing Co.
- GAUM, F. 1978. S6 glo ek - 'n Bybelkorrespondensiekursus oor die twaalf artikels. Bybelkor van die Hugenotekollege.
- GERDES, O. 1969. Het Recreative en Sport-educative aspecten van de Lichamelijke Opvoeding. (Lesing gelewer tydens die 13de Kongres van SAVLOR te Pretoria op 29 September - 2 Oktober. Verslag.)
- GRAVETT, W.H. 1979. Liggaamlike Opvoeding en fisiese weerbaarheid by die implementering van 'n opvoedkundige leidingsprogram in sekondêre skole. Johannesburg. (Verhandeling (M.Ed.) - RAU.)
- GREYLING, D.J. 1976. Voor- en vroegvolwassenheid in pedagogies-androgogiese perspektief met besondere verwysing na geskonde ouerskap in 'n tegnokratiese bestel. Pretoria. (Verhandeling (M.Ed.) - UNISA.)
- GROUT, R.E. 1963. Health teaching in schools. London: W.B. Saunders Co.
- HABER, R.N. & FRIED, A.H. 1975. An introduction to psychology. New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc.

- JACOBS, W.J.S. *samest.* 1983b. Fisiese en geestesweerbaarheid. Afdeling: Fisiese weerbaarheid. OKVO. Departement Jeugweerbaarheid. Studiegids 2.
- JACOBS, W.J.S. 1979. 'n Onderzoek na die organisasie en administrasie van sport aan die onderwyskolleges van Transvaal met die oog op die instelling van sportdepartemente. Pretoria. (Verhandeling (MA) - UP.)
- JANSON, J.A. *sameroeper.* 1978. Verslag van die Komitee van Onderzoek na die oordrywing van sport in primêre en sekondêre skole TOA 13-13, Augustus.
- JOHL, P.H. 1967. Die stryd van ons jeug in 'n veranderende wêreld. *Die Skoolblad*, Vol. 55, Nr. 4, April.
- JOOSTE, J.H. 1973. Die begrip jeugweerbaarheid en die behoefte daaraan. Toespraak tydens die Jaarlikse Kongres van die Natalse Onderwysersunie op 26 September 1972. (*In Nou-Blad*, Jaargang 4, No. 1, Maart.)
- JOUBERT, C.J. 1975a. Die aard en omvang van jeugweerbaarheid. (*In Botha, J.L. red. Jeugweerbaarheid. Durban: Butterworths.*)
- JOUBERT, C.J. 1973. Die oorweging van 'n Geestesweerbaarheidsprogram op skool met spesiale verwysing na die inhoud daarvan. *Onderwysblad* No. 845, Oktober.
- JOUBERT, C.J. 1975b. Jeugweerbaarheidspraktyk. (*In Botha, J.L. red. Jeugweerbaarheid. Durban: Butterworths.*)
- JOURARD, S.M. 1974. Healthy personality. London: Collier Macmillan Publishers.
- JUNG, J. 1978. Understanding human motivation - A cognitive approach. New York: MacMillan Publishing Co., Inc.

HAMILTON, W. s.j. The Christian man. Philadelphia: The Westminster Press.

HANDY, D.T. 1968. Psychology and physical activity. New Jersey: Prentice-Hall Inc. Englewood Cliffs.

HANEKOM, M. 1973. Weerbaarheid in die toekoms. *Skoolblad*, Deel 61, Nr. 6, Junie.

HARLOW, H.F., MCGAUGH, J.L. & THOMPSON, R.F. 1971. Psychology. San Francisco: Albion Publishing Co.

HEYNS, J.A. 1974. Die Mens-Bybelse en Buite-Bybelse Mens=beskouinge. Bloemfontein: Sacum.

HEYNS, J.A. 1973. Die nuwe mens onderweg. Tweede druk. Johannesburg: Tafelberg-Uitgewers Beperk.

HEYNS, J.A. 1978. Dogmatiek. Pretoria: N.G. Kerkboek=handel.

HOCKEY, R.V. 1981. Physical fitness - the pathway to healthfull living. 4th Edition. London: C.V. Mosby.

HOEK, B.K. de W., BOTHA, J.L. & OLIVIER, J.H. s.j.
Verslag: Komitee van Onderzoek na die stand van sport en fisieke rekreasie onder die bevolkingsgroepe in Suid-Afrika. Departement van Sport en Ontspanning.

INTERKERKLIKE KOMMISSIE. s.j. Die Drie formuliere van Eenheid. Die Ekumeniese Belydenisskrifte. Voorlopige proefvertaling van die Interkerklike Kommissie. N.G. Kerk uitgewers. HAUM.

JACOBS, W.J.S. 1983a. Fisiese en fisieke weerbaarheid. (Referaat gelewer tydens vakansiekursus van die departement Jeugweerbaarheid van OKVO in Julie 1983 te Schoemansdal. Ongepubliseer.)

- KAAPSE ONDERWYSDEPARTEMENT. 1977. Omsendbrief Nr. 120 van November 1977.
- KAGAN, J. & HAVEMANN, E. 1980. Psychology. 4th Edition. New York: Harcourt Brace Jovanovich, Inc.
- KARPOVICH, P.V. & SINNING, W.E. 1971. Physiology of Muscular activity. 7th Edition. Philadelphia: Saunders.
- KEYTER, J. de W. 1961. Opvoeding en Onderwys. Johannesburg: Nasionale Boekhandel Bpk.
- KILANDER, H.F. 1962. School Health Education. New York: MacMillan Co.
- KILIAN, C.J.G. 1972. Weerbaarheid en sedelike selfbepaling. *Onderwysblad* Nr. 839. April.
- KOEKEMOER, D.J.P. 1978. 'n Onderzoek na die praktykwording van Jeugweerbaarheidssessies aan die hand van besondere pedagogiese bedrywighede in die primêre skool. Pretoria. (Proefskrif (D.Ed.) - UP.)
- KOEKEMOER, D.J.P. 1973. 'n Wesensanalise van jeugweerbaarheid en die verwerkliking daarvan in opvoedingsituasies - 'n studie in die fundamentele pedagogiek. Pretoria. (Verhandeling (M.Ed) - UP.)
- KOTZEE, A.L. 1967. Die ideaal in ons onderwys. Pretoria: Voortrekkerpers.
- KOTZEE, A.L. 1969. 'n Toekomsblik. Toespraak tydens Volkskongres vir Opvoeding en Onderwys op 2 Oktober 1969 te Pretoria. (In *Onderwysbulletin*, Jaargang XIV, Nr. 4, Desember.)
- KOTZEE, A.L. 1971. Waarom 'n program van jeugweerbaarheid in ons skole. Referaat tydens kursus vir Hoërskoolhoofde. Pretoria.

- KRAAMWINKEL, A. 1974. Mens en wêreld. Pretoria. (Diktaat - UP.)
- KRIEL, J.D. 1971. Die skool se funksie in die geestelike weerbaarmaking van die skoolgaande jeug. *Die Skoolblad*, Deel 59, Nr. 10, Oktober.
- KROHN, V.J. 1975. Die Landsdiensbeweging: 'n Psigopedagogiese perspektief. Pretoria. (Verhandeling (M.Ed.) - UP.)
- KRUGER, H.B. 1973. Jeugweerbaarheid. *Fokus*. 1 Mei.
- KRUGER, H.B. 1972. Jeugweerbaarheid - differensiasie en Voorligting: Waarheen? *Onderwysblad*, Nr. 840, Julie.
- KRUGER, J.E. 1979. Die groep as verskynsel. (In Harman, F.J.N. Ons vir jou Suid-Afrika. Pretoria: HAUM.)
- KRUGER, M.M. & WHITTLE, E.P. 1982. Fundamentele perspektiewe in die opvoedkunde. Johannesburg: Juta & Kie, Bpk.
- KRÜGER, R.A. 1974. Waarom jeugweerbaarheid? *Onderwysbulletin*, Vol. 18, Nr. 2, Junie.
- LANDMAN, W.A., VAN ZYL, M.E.J., SWART, A. & VAN ZYL, A.H. 1975. Kind en Godsdiens. Pretoria: N.G. Kerkboekhandel.
- LANDMAN, W.A. 1972. Leesboek vir die Christen-opvoeder. Pretoria: N.G. Kerkboekhandel.
- LANDMAN, W.A. 1981. Die professionele gedragskode vir onderwysers, fundamenteel-pedagogies gesien. (In Landman, W.A. red. Kind en skool. Pretoria: N.G. Kerkboekhandel.)
- LANDRY, F. & ORBAN, W.A.R. 1978. Physical activity and human well-being. Miami, Florida: Symposia Specialists Inc.

- LEWIES, J.W.A. 1981. Sosiale weerbaarmaking in die primêre skool. Pretoria. (Verhandeling (M.Ed.) - UP.)
- MARAIS, J.L. 1978. Die Geestesweerbaarheidsprogram in Transvaalse sekondêre skole. *Fokus*, Jaargang 6, No. 1, Maart.
- MARAIS, J.L. 1977. Die Geestesweerbaarheidsprogram in Transvaalse sekondêre skole - 'n teoreties-empiriese ondersoek. Potchefstroom. (Verhandeling (M.Ed.) - PU vir CHO.)
- MAREE, H.O. 1973. Weerbaarheid en Bybelonderrig. *Riglyne*, Vol. 4, Nr. 2, Junie.
- McMAHON, F.B. & McMAHON, J.W. 1982. Psychology - the Hybrid Science. 4th Edition. Illinois: The Dorsey Press Homewood.
- McNEIL, E.B. 1974. The Psychology of being human. San Francisco: Canfield Press.
- MORRIS, C.G. 1973. Psychology - an introduction. New Jersey: Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs.
- MOSS, B.R., SOUTHWORTH, W.H. & REICHERT, J.L. 1961. Health education. Washington: National Education Association of the United States.
- OBERHOLZER, C.K. 1977. Grondbeginsels van die onderrig op tersiêre vlak, Pretoria: UNISA Gids 1.
- OBERHOLZER, C.K. 1954. Inleiding in die prinsipiële opvoedkunde. Pretoria: Moreau.
- OLIVIER, J.H. 1974. Die organisasie en administrasie van sport aan die Universiteit van Pretoria. Memorandum oor sekere aspekte van reorganisasie soos voorgelê aan die Universiteit van Pretoria Sportkomitee deur die direkteur van studentesport UPS 57/74 in Oktober 1974.

- PASQUES, L.J. 1982. Die filosofie van avontuuropleiding. (Referaat gelewer tydens oriënteringskursusse van die TOD aan departementshoofde: opvoedkundige leiding gedurende 1982. Ongepubliseer.)
- PASQUES, L.J. 1979a. Die filosofie van veldskole. (Referaat gelewer tydens TOD-oriënteringskursus vir hoofde van veldskole op 3-7 Desember te Pretoria. Ongepubliseer.)
- PASQUES, L.J. 1979b. Die taak van die veldskool ten opsigte van die weerbaarmaking van ons kinders. (Referaat gelewer tydens TOD-oriënteringskursus vir hoofde van veldskole op 3-7 Desember te Pretoria. Ongepubliseer.)
- PAUW, J.B. 1973. Die gesin: Restourasie dringend nodig. *Die Unie*, Mei.
- Pistorius, P. 1975. Gister en vandag in die opvoeding. Potchefstroom: Pro Rege-pers Beperk.
- PISTORIUS, P. 1980. Kind in ons midde. Eerste druk, derde uitgawe. Kaapstad: Tafelberg-uitgewers.
- POSTHMA, J.W. 1972. Inleiding tot die liggaamlike opvoedkunde. Tweede druk. Kaapstad: A.A. Balkema.
- PRETORIUS, J.J. 1982. Prestasie- en leermotiveringsgeleenthede in 'n veldskoolprogram. Johannesburg. (Verhandeling (M.Ed.) - RAU.)
- PRETORIUS, J.W.M. 1980. Die bydrae van liggaamlike aktiwiteite tot die sosiale ontplooiing van die kind en die jeugdige. (Referaat gelewer tydens Nasionale LO-Simposium oor "Liggaamsbeweging en die mens in wordings" aangebied deur Departement van Liggaamlike Opvoeding, Universiteit van Pretoria in samewerking met die SA Vereniging vir Liggaamlike Opvoeding en Rekreasie op 10/11 April 1980 te Pretoria.)

- PUTTER, W.J. 1976. Die filosofiese grondslag van liggaam=
like opvoedkunde. Potchefstroom. (Diktaat 55/76. PU vir
CHO.)
- PUTTER, W.J. 1964. Die liggaamlike geskiktheid van Blanke
en Nie-Blanke mans. Potchefstroom. (Proefskrif (D.P.Ed.) -
PU vir CHO.)
- PUTTER, W.J. 1972. Fisiese weerbaarheid. Potchefstroom:
Instituut vir bevordering van Calvinisme. PU vir CHO,
Studiestuk nr. 19.
- RAAD VIR GEESTESWETENSKAPLIKE NAVORSING - Sportondersoek.
1982a. Demografiese en sportdeelnamepatrone. (Verslag
van die Werkkomitee: Sportdemografie. RGN-verslag Nr. 17,
Pretoria.)
- RAAD VIR GEESTESWETENSKAPLIKE NAVORSING - Sportondersoek.
1982b. Sport in die RSA. (Verslag van die hoofkomitee.
RGN-verslag, Nr. 1. Pretoria.)
- REDAKSIONEEL. 1972. Jeugweerbaarheid. *Die Unie*, Jaargang
68, Maart.
- REDAKSIONEEL. 1973. Weerbaarheid. *Onderwysblad*, Deel 81,
Nr. 845, Oktober.
- REDAKTEUR. 1974. Hoe word ons 'n weerbare volk. *Loog*, Vol.
3, Nr. 8, April.
- REDAKTEUR. 1972a. Jeugweerbaarheid op skool. *Woord en
Daad*, Vol. 14, Nr. 112, Januarie.
- REDAKTEUR. 1972b. Jeugweerbaarheid. *Die Unie*, Jaargang
68, Maart.
- REDAKTEUR. 1972c. Jeugweerbaarheid. *Onderwysnuusflitse*,
Nr. 30, Maart.
- RSA
kyk
SUID-AFRIKA (Republiek).

RGN

kyk

RAAD VIR GEESTESWETENSKAPLIKE NAVORSING - Sportonderzoek.

RODENBURG, C. 1978. Sporthygiëne. Tweede druk. 'sGravenhage: Uitgeverij Nijgh & Van Ditmar.

ROOS, D. 1982. Kleuterweerbaarheid. *Ouerleidingsaksie*, Jaargang 5, Nr. 2, Junie.

ROOS, M.J. 1972. 'n Onderzoek na die buitemuurse bedrywighede van standaard-nege-leerlinge in Potchefstroom se skole vir Blankes. Potchefstroom. (Verhandeling (M.Ed.) - PU vir CHO.)

ROOS, S.G. 1981. Fundamenteel-pedagogiese verwerkliking van jeugweerbaarheidssessies vanaf die preprimêre skool tot die senior sekondêre tydperk. (In Landman, W.A. red. Kind en Skool, Pretoria: N.G. Kerkboekhandel.)

ROOS, S.G. 1979a. Geestelike weerbaarheid teen ideologiese terrorisme. Pretoria: N.G. Kerkboekhandel.

ROOS, S.G. 1979b. Opvoeding as lewensopvattingverwerkliking. (In Landman, W.A., Roos, S.G. & Mentz, N.J. Fundamentele pedagogiek, leerwyses en vakonderrig. Durban: Butterworths.)

ROOS, S.G. 1975. Riglyne vir 'n wetenskaplike fundering van jeugweerbaarheid. (In Botha, J.L. red. Jeugweerbaarheid. Durban: Butterworths.)

ROSSOUW, P.R. 1982. Jeugweerbaarheid in die primêre skool. *Die Vrystaatse Onderwyser*, Deel 72, Nr. 4, April.

SAVLOR & DIE DEPARTEMENT VAN SPORT EN ONTSPANNING. s.j. Liggaamlike fiksheid vir volwassenes. Pretoria: Middleton & Joubert.

- SCHEFFCZYK, L. 1966. Man's search for himself - modern and Biblical images. New York: Sheed and Ward.
- SCHOEMAN, P.G. 1975. Grondslae en implikasies van 'n Christelike opvoedingsfilosofie. Bloemfontein: Sacum Beperk.
- SCHOLTZ, G.J.L. 1971. Topsport. Potchefstroom: Potchefstroom Herald (Edms) Bpk.
- SCHOONEES, P.C., SWANEPOEL, C.J., DU TOIT, S.J. & BOOYSEN, C.M. 1979. HAT-Verklarende handwoordeboek van die Afrikaanse Taal. Negende druk. Johannesburg: Perskor Uitgewery.
- SCHUTTE, B.C. 1972. Weerbaarheid. *Onderwysblad*, Nr. 841, Oktober.
- SEATON, D.C., CLAYTON, J.A., LEIBEE, H.C. & Messersmith, L.L. 1974. Physical education handbook. 6th Edition. New Jersey: Prentice Hall Inc., Englewood Cliffs.
- SHEPHARD, R.J. 1977. Endurance fitness. 2nd Edition. Toronto: University of Toronto.
- SMITH, T.C. 1966. Die aandeel van die skool in die begeleiding van die kind op weg na sedelike volwassenheid. Stellenbosch. (Proefskrif (D.Ed.) - Universiteit van Stellenbosch.)
- SMITH, J.A.J. 1980. Besinning oor enkele faktore wat 'n pedagogies-verantwoordbare jeugweerbaarheidsprogram noodsaak. Pretoria. (Verhandeling (M.Ed.) - UNISA.)
- SNYMAN, P.J. 1981. Weerbaarmakingsmoontlikhede in landsdiens met spesiale verwysing na kurrikulumbepanning vir 'n naweekkamp. Stellenbosch. (Verhandeling (M.Ed.) - Universiteit van Stellenbosch.)

- SPIER, J.M. 1972. Oriëntering in die Christelike Wysbegeerte.
(In Afrikaans vertaal deur Strauss, H.J. & Strauss, D.F.M.
Bloemfontein: Sacum Beperk.)
- STANDER, C. 1971. 'n Onderzoek na die verband tussen
enkele persoonlikheidseienskappe en akademiese prestasie
by laerskoolkinders. Pretoria. (Verhandeling (MA) -
UNISA.)
- STRASSER, M.K., AARON, J.E. & BOHN, R.C. 1981. Fundamentals
of safety education. 3rd Edition. New York: MacMillan
Publishing Co.
- STRAUSS, D.F.M. 1978. Inleiding tot die Kosmologie.
Bloemfontein: Sacum Beperk.
- STRAUSS, H.J. 1982. Christelike wetenskap en Christelike
onderwys. Pretoria: Sacum Bok.
- SUID-AFRIKA (Republiek) Departement van Gesondheid. 1979.
Gesondheidsbevorderende beweging. Brosjyre van die
Departement van Gesondheid se Nasionale Gesondheidsvoor=
ligtingsprogram.)
- SUID-AFRIKA (Republiek). 1983. Witskrif oor onderwysvoor=
siening in die Republiek van Suid-Afrika. Pretoria:
Staatsdrukker.
- SWART, C.A. 1983. Jeugweerbaarmaking deur partikuliere
inhoudgewing met spesiale verwysing na die woning en vrye=
tydsbesteding as modi van die agogiese in 'n tegnokratiese
maatskappy. Pretoria. (Proefskrif (D.Ed.) - UNISA.)
- TALJAARD, J.A.L. 1975a. Christelik-Calvinistiese weten=
skapbeoefening: wat dit nie is nie en wat dit wel wil
wees. Potchefstroom. (Studiestuk Nr. 93 - PU vir CHO.)
- TALJAARD, J.A.L. 1974. 'n Skrifmatige antropologie en -same=
lewingsleer. Potchefstroom. (Diktaat Nr. 47/74 - PU vir
CHO.)

TALJAARD, J.A.L. 1975b. 'n Skrifmatige Synsleer. Potchefstroom.
(Diktaat Nr. 21/75 - PU vir CHO.)

TOD

kyk

TRANSVAAL. Onderwysdepartement.

TRAAS, M. 1974. Opvoeder tot saamen leven. G.F. Callenbach.

TRANSVAAL. Onderwysdepartement. 1983. Bylae tot Notule van Staande Komitee vir Jeugaangeleenthede. 15 Maart 1983. Pretoria.

TRANSVAAL. Onderwysdepartement. 1964. Handleiding vir die opstel van sillabusse. Pretoria.

TRANSVAAL. Onderwysdepartement. 1978a. Handleiding vir Skoolorganisasie. Pretoria.

TRANSVAAL. Onderwysdepartement. 1972a. Handleidings vir die implementering van jeugweerbaarheid. Desember. Pretoria.

TRANSVAAL. Onderwysdepartement. 1970. Omsendbrief 109 van 1970. Pretoria.

TRANSVAAL. Onderwysdepartement. 1971. Omsendbrief 29 van 1971. Pretoria.

TRANSVAAL. Onderwysdepartement. 1972b. Omsendbrief 1 van 1972. Pretoria.

TRANSVAAL. Onderwysdepartement. 1972c. Omsendminuut 6 van 1972. Pretoria.

TRANSVAAL. Onderwysdepartement. 1972d. Omsendminuut 157 van 1972. Pretoria.

- TRANSVAAL. Onderwysdepartement. 1973. Omsendminuut 210 van 1973. Pretoria.
- TRANSVAAL. Onderwysdepartement. 1975a. Omsendminuut 18 van 1975. Pretoria.
- TRANSVAAL. Onderwysdepartement. 1977a. Omsendminuut 77 van 1977. Pretoria.
- TRANSVAAL. Onderwysdepartement. 1977b. Omsendminuut 136 van 1977. Pretoria.
- TRANSVAAL. Onderwysdepartement. 1978b. Omsendminuut 20 van 1978. Pretoria.
- TRANSVAAL. Onderwysdepartement. 1979a. Omsendminuut 1 van 1979. Pretoria.
- TRANSVAAL. Onderwysdepartement. 1979b. Omsendminuut 2 van 1979. Pretoria.
- TRANSVAAL. Onderwysdepartement. 1979c. Onderwysnuus= flitse. Desember. Pretoria.
- TRANSVAAL. Onderwysdepartement. 1978c. Sillabus vir gesondheidsopvoeding. Primêre skool. St. 2, 3 en 4. 2005. Pretoria.
- TRANSVAAL. Onderwysdepartement. 1975b. Sillabus vir liggaamlike opvoeding vir mans vir die senior primêre spesialiseringkursus en die vaardigheidskursus aan onderwyskolleges. Pretoria.
- TRANSVAAL. Onderwysdepartement. 1974. Sillabus vir liggaamlike opvoeding vir seuns. St. 1 - V. Pretoria.
- TRANSVAAL. Onderwysdepartement. 1976. Verslag aan Direkteur van Ad-Hoc Komitee in sake jeugweerbaarheid, voorligting en kadette. Pretoria.

- VAN DER MERWE, J. 1979. Die dagprogram in die preprimêre skool. Pretoria. (Verhandeling (M.Ed.) - UNISA.)
- VAN DER TAS, C. 1968. 'n Onderzoek na beweging as verskynsel, met opvoedkundige gevolgtrekkings daarvan. Pretoria: (Nasionale Raad vir Sosiale Navorsing. Departement van Hoër Onderwys Publikasiereeks nr. 32.)
- VAN DER WALT, B.J. 1976. Vrae rondom geestesweerbaarheid. *Die Kerkblad*, Vol. 80, Nr. 2377. 1 Desember.
- VAN DER WALT, J.L. 1977. Geestelike weerbaarheid op die skole. Tweede druk. (In Van der Walt, red. Geestelik weerbaar of weerloos. Potchefstroom: Publikasie-Reeks F - PU vir CHO.)
- VAN DER WALT, J.L. & DEKKER, E.I. 1983. Fundamentele opvoedkunde vir onderwysstudente. Silverton: Promedia-Publikasies.
- VAN DER WALT, T.S.P. 1982. Liggaamlike opvoedkunde - 'n vreemde termkombinasie en dualisties by implikasie. Potchefstroom. (Diktaat - PU vir CHO.)
- VAN DER WESTHUIZEN, H.G. 1965. Geestelike weerbaarheid. (In Referaat gelewer voor die Rapportryerskorps van Hartswater.) In *Handhaaf*, Vol. 2, Nr. 8, April.
- VAN DER WOUDE, A.S. 1970. Antropologiese noties in het Oude Testament. In Berkhof, H en Van der Woude, A.S. reds. Wat dunkt u van de mens? Kampen: J.H. Kok.
- VAN ELFEN, J. 1970. Kleutersorg. Johannesburg: Tafelberg-Uitgewers.
- VAN LOGGERENBERG, N.T. 1974. Die weerbare onderwyser. (Voorsittersrede tydens die Algemene Jaarvergadering OVSOV. 1974.) In *Die Skoolblad*, Deel 62, Nr. 9. September.

- VAN LOGGERENBERG, N.T. 1973. Jeugweerbaarheid en opvoeding.
(Referaat gelewer tydens VCHO Kongres oor jeugweerbaarheid.)
In Die Skoolblad, Deel 61, Nr. 6, Junie.
- VAN LOGGERENBERG, N.T. 1979. Weerbaarheid - Riglyne vir
ouers en onderwysers. Johannesburg: Perskor Uitgewery.
- VAN LOGGERENBERG, N.T. & JOOSTE, A.J.C. 1973. Verantwoor=
delike opvoeding. Bloemfontein: Nasionale Boekhandel.
- VAN RENSBURG, W.J.J. & ROUX, C.J. 1966. Gesondheidsop=
voeding vir die opleiding van onderwysers. Johannesburg:
Afrikaanse Pers-Boekhandel.
- VAN ZYL, P. 1973. Opvoedkunde - Deel 1. Eerste druk.
Johannesburg: De Jong Boekhandel.
- VAN ZYL, P. 1975. Opvoedkunde - Deel 2. Eerste druk.
Johannesburg: De Jong Boekhandel.
- VAN ZYL, P. 1980. Opvoedkunde - Deel 1. Derde druk.
Johannesburg: De Jong Boekhandel.
- VAN ZYL, P. 1980. Opvoedkunde - Deel 2. Tweede druk.
Johannesburg: De Jong Boekhandel.
- VAN ZYL, P. 1981. Opvoedkunde - Deel 3. Tweede druk.
Johannesburg: De Jong Boekhandel.
- VERMEULEN, A. 1971. Die eenheid van die menslike eksis=
tensie as transendentale grondprobleem van die pedagogiek.
Bloemfontein. (Proefskrif (D.Ed.) - UOVS.)
- VILJOEN, C.L. 1981. Suid-Afrika se antwoord en optrede.
(Referaat gelewer tydens die simposium van die Sentrum vir
Internasionale Politiek oor die tema "Terrorisme, die
strydmetode van ons tyd" op 21 Augustus te Potchefstroom:
PU vir CHO.)

- VILJOEN, D.J. 1975. Geestelike weerbaarheid. (Referaat gelewer tydens die OVSOV-Jaarvergadering.) *In Die Skoolblad*, Deel 63, No. 9, September.
- WELLINGTON. Department of Education. 1975. Health suggestions for health education in primary schools. Wellington: A.R. Shearar Government Printer.
- WINGATE INSTITUTE FOR PHYSICAL EDUCATION. 1971. Sport and physical education in Israel.

BYLAE A

LIGGAAMLIXE WERKBAARHEID

VRAELYS A

Met die oog op betroubaarheid word u versoek om die vrae noukeurig en volledig te beantwoord. Alle inligting sal as streng vertroulik beskou word.

Trek 'n kruisie in die toepaslike blokkie.

Geslag: Manlik ☐ Vroulik ☐

Ouderdom: 20 - 29 jaar ☐
 30 - 39 jaar ☐
 40 - 49 jaar ☐
 50 - 59 jaar ☐

Inrigting: Primêre skool ☐
 Sekondêre skool ☐
 Tersiêre inrigting ☐
 Ander (noem) _____ ☐

Werkzaam: Stad ☐
 Platteland ☐

Is u betrokke by die afrigting van leerlinge? Ja ☐ Nee ☐

Maak gebruik van die volgende evalueringskaal en evalueer daarvolgens.

Uitstekend	Baie goed	Goed	Bevredigend	Onbevredigend	Swak
10, 9	8	7	6, 5	4	3, 2, 1

Kies ook 'n bepaalde klas se leerlinge met wie u die meeste vertrouwd is en maak die vrae wat oor leerlinge handel op hulle van toepassing.

VIR
KANTOOR-
GEBRUIK

1

2

3

4

5

Dui u keuse aan:

Gr. I	☐	St. 5	☐
Gr. II	☐	St. 6	☐
St. 1	☐	St. 7	☐
St. 2	☐	St. 8	☐
St. 3	☐	St. 9	☐
St. 4	☐	St. 10	☐

Studente:

1 ste jaars

2 de jaars

3 de jaars

4 de jaars

☐
☐
☐
☐

Aantal leerlinge in die betrokke klas:

0 - 9	☐
10 - 19	☐
20 - 29	☐
30 - 39	☐
40 - 49	☐
meer as 49	☐

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Vraag 1: Hoe word die fisiese weerbaarheidsprogram by u skool aangebied?

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Vraag 2: Hoe kom liggaamlike weerbaarmaking tot sy reg by u skool?

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Vraag 3: Hoe is u eie ingesteldheid teenoor die fisiese weerbaarheidsprogram by u skool?

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Vraag 4: Wat is die ingesteldheid van u skoolhoof teenoor die fisiese weerbaarheidsprogram?

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

VIR
KANTOOR
GEBRUIK

6 - 7

8 - 9

10 - 1

12 - 1

14 - 1

16 - 1

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Vraag 5: Wat is die ingesteldheid van die ander personeellede teenoor dié program?

Vraag 6: Wat is die leerlinge se ingesteldheid teenoor dié program?

Vraag 7: Hoe kom u skool se Jeugweerbaarheidsprogram tot sy reg?

Vraag 8: Hoe sien u u eie gesondheidstoestand?

Vraag 9: Wat is die fiksheidspeil van die leerlinge?

Vraag 10: Hoe sien u u eie fiksheidspeil?

Vraag 11: Wat is u houding teenoor u eie liggaamsbeeld?

Vraag 12: Wat is die houding van die leerlinge teenoor hulle liggaamsbeeld?

Vraag 13: Hoe kom weerbaarmaking tot sy reg in u buitemuurse program?

VIR
KANTOOR
GEBRUIK

18 - 1

20 - 2

22 - 2

24 - 2

26 - 2

28 - 2

30 - 3

32 - 3

34 - 3

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Vraag 14: In watter mate is u daartoe in staat om bewegings doeltreffend uit te voer?

Vraag 15: Hoe is u uithouvermoë? M.a.w. Hoe kan u spanning as gevolg van volgehoue oefening verduur?

Vraag 16: Hoe handhaaf u gesonde lewensgewoontes?

Vraag 17: Hoe leef die leerlinge gesonde lewensgewoontes uit?

VIR
KANTOOR
GEBRUIK

36 - 37

38 - 39

40 - 41

42 - 43

BYLAE B
VRAELYS B

Met die oog op betroubaarheid word u versoek om die vrae noukeurig en volledig te beantwoord.

Trek 'n kruisie in die toepaslike blokkie.

1. Geslag: Manlik

☐

Vroulik

☐

2. Ouderdom - 20 - 29 jaar

☐

30 - 39 jaar

☐

40 - 49 jaar

☐

50 - 59 jaar

☐

UITERS BELANGRIK	BAIE BELANGRIK	BELANGRIK	MINDER BELANGRIK	NIE BELANGRIK NIE

HOE BELANGRIK BESKOU U DIT DAT:

3. kinders liggaamlik weerbaar gemaak moet word?

5	4	3	2	1

4. die onderwyser self ook liggaamlik weerbaar moet wees?

5	4	3	2	1

5. die skool 'n rol moet speel in die liggaamlike weerbaarmaking van die kind?

5	4	3	2	1

6. liggaamlike weerbaarheid by die kleuter begin?

5	4	3	2	1

7. die onderwyserowerhede 'n inset tot liggaamlike weerbaarheid moet lewer?

5	4	3	2	1

8. die volgende persone 'n bydrae moet lewer tot die liggaamlike weerbaarmaking van kinders?

5	4	3	2	1

Liggaamsopvoedingonderwyser

Vir
kantoor-
gebruik

1

2

3

4

5

6

7

8

	UITERS BELANGRIK	BAIE BELANGRIK	BELANGRIK	MINDER BELANGRIK	NIE BELANGRIK	NIE	
Sportonderwyser	5	4	3	2	1		9
Voog-/Klasonderwyser	5	4	3	2	1		10
Godsdiensonderwyser	5	4	3	2	1		11
Vakonderwyser	5	4	3	2	1		12
Skoolhoof	5	4	3	2	1		13
Adjunk-hoof	5	4	3	2	1		14
Departementshoof Opvoedkundige Leiding	5	4	3	2	1		15
Gesondheidsopvoedingonderwyser	5	4	3	2	1		16
9. die skool die seun moet voorberei vir militêre diensplig?	5	4	3	2	1		17
10. kinders 'n behoefte het aan die voorbeeld van 'n liggaamlik-weerbare onderwyser?	5	4	3	2	1		18
11. die onderwyser wat verantwoordelik is vir liggaamlike weerbaarmaking 'n kundige (spesialis, opgeleide) sal wees?	5	4	3	2	1		19
12. deur middel van liggaamlike weerbaarheid 'n bydrae gelewer moet word tot die algemene vorming van kinders tot volwassenes?	5	4	3	2	1		20
13. die mens sy liggaam sien as die tempel van God?	5	4	3	2	1		21
14. kinders moet glo in "die opstanding van die vlees"?	5	4	3	2	1		22
15. kinders moet weet dat sy liggaam aan die Here behoort?	5	4	3	2	1		23
16. kinders 'n heilige, rein en kuise lewe moet lei?	5	4	3	2	1		24
17. kinders God ook liggaamlik moet dien?	5	4	3	2	1		25
18. liggaamlike weerbaarheid groter geestes=produktiwiteit kan bewerkstellig?	5	4	3	2	1		26

19. liggaamlike weerbaarheid nodig is vir die bekamping van morele disintegrasie?
20. liggaamlike weerbaarheid 'n bydrae kan maak tot persoonlikheidsontwikkeling en karakterbou?
21. liggaamlike weerbaarheid deel uitmaak van:
- Liggaamlike Opvoeding
- Gesondheidsopvoeding
- Godsdiensoonderrig
- Sportprogram
- Kultuuraktiwiteite
- Veldskoolprogram
- Vryetydsbesteding
- Rekreasieprogram
- Jeugweerbaarheidsprogram?
22. alle leerlinge betrek word by liggaamlike weerbaarheid?
23. individuele verskille in die fisieke struktuur van leerlinge in aanmerking geneem word?
24. mense 'n respek vir hulle liggame moet hê?
25. kinders uit eie oortuiging begerig moet wees om 'n liggaamlik-weerbare lewe te lei?
26. kinders liggaamlik gedissiplineerd moet wees?
27. kinders self verantwoordelikheid moet aanvaar vir sy liggaamlike weerbaarheid?

UITERS BELANGRIK	BAIE BELANGRIK	BELANGRIK	MINDER BELANGRIK	NIE BELANGRIK NIE	
5	4	3	2	1	27
5	4	3	2	1	28
5	4	3	2	1	29
5	4	3	2	1	30
5	4	3	2	1	31
5	4	3	2	1	32
5	4	3	2	1	33
5	4	3	2	1	34
5	4	3	2	1	35
5	4	3	2	1	36
5	4	3	2	1	37
5	4	3	2	1	38
5	4	3	2	1	39
5	4	3	2	1	40
5	4	3	2	1	41
5	4	3	2	1	42
5	4	3	2	1	43

	UITERS BELANGRIK	BAIE BELANGRIK	BELANGRIK	MINDER BELANGRIK	NIE BELANGRIK	NIE	
28. 'n kind gemotiveerd moet wees om die liggaamlike weerbaarheidstoerusting te verwerf?	5	4	3	2	1		44
29. leerlinge kennis van die bou en werking van hulle liggame moet besit?	5	4	3	2	1		45
30. liggaamlike voorkoms en liggaamlike versorgdheid vir sosiale aanvaarbaarheid nodig is?	5	4	3	2	1		46
31. die nadelige invloede van die moderne tegnokratiese maatskappy op die fisieke van die mens teegewerk moet word?	5	4	3	2	1		47
32. 'n gemaksgtige leefwyse uitgeskakel moet word?	5	4	3	2	1		48
33. vryetydsbesteding op die grondslag van liggaamlike aktiwiteite moet berus?	5	4	3	2	1		49
34. massadeelname bevorder moet word?	5	4	3	2	1		50
35. liggaamlike onaktiwiteit en bewegingsarmoede uitgeskakel moet word?	5	4	3	2	1		51
36. die volgende liggaamlike vermoëns van die kind ontwikkel of verhoog moet word:							
fiksheid	5	4	3	2	1		52
deursettingsvermoë	5	4	3	2	1		53
uithouvermoë	5	4	3	2	1		54
spierkrag	5	4	3	2	1		55
soepelheid en lenigheid	5	4	3	2	1		56
balans	5	4	3	2	1		57
spoed en ratsheid	5	4	3	2	1		58
vaardigheid en behendigheid	5	4	3	2	1		59
vitaliteit (lewenslustigheid)	5	4	3	2	1		60

	UITERS BELANGRIK	BAIE BELANGRIK	BELANGRIK	MINDER BELANGRIK	NIE BELANGRIK	NIE
37. kinders bewegingsvreugde moet ervaar?	5	4	3	2	1	61
38. kinders 'n netjiese en regop liggaams= houding moet hê?	5	4	3	2	1	62
39. leerlinge liggaamlik gehard moet wees?	5	4	3	2	1	63
40. leerlinge in staat moet wees om hulle self liggaamlik te verdedig?	5	4	3	2	1	64
41. leerlinge liggaamlik gesond moet wees?	5	4	3	2	1	65
42. leerlinge gesonde lewensgewoontes moet handhaaf?	5	4	3	2	1	66
43. die kind kennis moet dra van die nadelige uitwerking van foutiewe lewensgewoontes?	5	4	3	2	1	67
44. 'n kind moet leer om daaglik korrek te ontspan?	5	4	3	2	1	68
45. vetsug en oorgewig by kinders voorkom moet word?	5	4	3	2	1	69
46. ouers dit ook as hulle verantwoordelik= heid beskou om hulle kinders liggaamlik weerbaar te maak?	5	4	3	2	1	70
47. die skool leiding aan ouers moet verskaf ten opsigte van liggaamlike weerbaarheid?	5	4	3	2	1	71
48. die georganiseerde samelewing (en veral die Kerk) ook 'n bydrae moet lewer tot liggaamlike weerbaarheid?	5	4	3	2	1	72
49. rekreasieprogramme by skole ingestel word?	5	4	3	2	1	73

Reeks nommer	Leër	Lugmag	Vloot	SAGD
	a	b	c	d
1	Fiksheid: Standaard van lompheid, spierkrag en kardiovaskulêre uithouermoe is baie laag. Dit kan toegeskryf word aan die lae peil van fisieke aktiwiteite in die laaste kwartaal, die eksamens en die lang skoolvakansie. Talke skoolseuns is oorgewig, vanweë onaktiwiteit en ongesonde dieet. Skoolverlaters besef ook nie waarom hulle vir die SA Weermag fiks moet wees nie en ook nie die hoe standdaard van fiksheid wat aan hulle gestel sal word nie. Dit wil ook voorkom dat NDB's 'n gebrek aan armkrag het by aanmelding en dat daar oor die algemeen probleme ondervind word om fisiek by paradedgrondopleiding aan te pas. Blase aan voete, spierprobleme en hitte-uitputting word gewoonlik met paradedgrondopleiding geldentifiseer.	Fiksheid: Die fisieke fiksheidstandaard van skoolseuns wat vir hul aanvanklike tydperk van Nasionale Diensplig aangemeld, voldoen nie aan die vereistes van die SAW nie. Hul fiksheidstandaard wat volgens SAW fiksheidstandaarde ge-evalueer word, word so laag as 30 % vasgestel.	Fiksheid: Baie min van die nuwe innames Nasionale Dienspligtiges is fisiek voorbereid vir hul dienspligtydperk. Dit is gewoonlik die seuns wat gemaak aan een of ander sportsoort tydens hul laaste skooljaar deelgeneem het wat oor 'n mate van fisieke fiksheid beskik. Toetse wat op nuwe innames gedoen is, het 'n gebrek aan krag in die rug- en beenspierre aan die lig gebring. Krag in die arms en skouers is gemiddeld, maar nie voldoende nie. Onvoldoende hart-lompfiksheid word ook aangedui.	Fiksheid: i. Die algemene fisieke werkwermoe (fiksheid) wissel beduidend, maar bykans 75 % van die rekrute wat tot dusver ge-evalueer is, beskik oor ondergemiddelde algemene fisieke werkwermoe. ii. Die erobiese fiksheid (uithouermoe) is deurgaans swak alhoewel daar niks met hul gemiddelde potensiaal (Volmaks) skort nie. Die gemiddelde Vo_2 maks is plus minus 2 ml/kg/min, wat eintlik ietwat bo normaal is (normale waarde is 45-48 ml/kg/min) maar die rekrute se uithouermoe is swak weens die feit dat hulle eenvoudig onfiks aangemeld het. iii. Lokale spieruithouermoe is swak en die deursnee rekrut beskik oor 'n baie swak melksuurverdragsvlak. iv. Saam met lg is die Quadricepspierre van die bo-bene baie swak. v. Na aanleiding van die goniometrieë evaluasie het dit geblyk dat 81 % van die lede aan kroniese spierstijfheid van die hampe, gastrocnemius en die lae rug ly. Veral die hampe is by die meeste lede uiters styf.
2	Sport: Dit blyk dat daar 'n gebrek aan sekere sportvaardighede soos swem en balspele is. Die belangstelling in sportsoorte is baie laag in vergelyking met dit wat die SA Weermag aan die jong NDB's bied. Dit wil voorkom asof slegs die gemiddelde en uitstaande sportman geleenthede tot prestasie gebied word. NDB's is normaal-	Groespring: i. Diegene wat tot en met skoolverlating aan een of ander vorm van fisieke sport deelgeneem het. Die gemiddelde fiksheid in hierdie gevalle word op 60 % bereken. ii. Diegene wat nie aan enige vorm van fisieke sport deelgeneem het nie. In hierdie gevalle is die gemiddelde fiksheidstandaard		Postuur: i. 'n Skokkende waarneming is die algemene swak postuur en spierswakheid van die lae rug en veral die skouer-gordel. Hierdie tendens het nie net na vore gekom vanuit hierdie projek nie maar is 'n toenemende kenmerk van die rekrut wat sedert 1979 na hierdie afdeling verwys word. Daar is veral 'n toename van onges-

Reeks nommer	Leer	Lugmag	Vloot	SAGD
a	b	c	d	
	weg fiks in terme van die betrokke sport waarvan hulle deelneem maar baie manure moet bestee word om n rekrut tot op die vereiste standaard van militêre fiksheid te kry.	daard op tussen 10 % en 20 % vasgegestel. Hierdie toestand het n nadelige uitwerking op die aanpassing en ontwikkeling van die rekrut, aangesien slegs omtrent 3 % die neergelegde fiksheidstandaard aan die einde van hul basiese regimentsopleidingsfase bereik.		identifiseerde lumbale rugpyn wat grotendeels deur algemene spierswakheid van die lumbale rug, buik en rompspiere veroorsaak word. Namate die rekrut vir n tydperk aan gekontroleerde remedieë aktiwiteite onderwerp word, verdwyn die lae rug pyn. Lg is n bewys van algemene spierswakheid.
3.	<u>Mediese Klassifikasie</u> Die G3-klassifikasie neem buitensporig toe agv epileptiese aanvalle, beserings agv motorfietsongelukke, rugprobleme en dies meer.			ii. Dit wil voorkom asof die skoolseun nie meer aan voldoende formele strukturele oefeninge op skool onderwerp word nie. Dit is net die top skoolspesialisier wat sterk en groefend daar uitsien.
4.	<u>Aanbevelings:</u> i. <u>LO Onderwyser.</u> Die LO program van St 6 tot 10 kan uiters interessant en leerzaam aangebied word mits die onderwyser bereid is om sy leerplan doeltreffend uit te voer en sy beplanning deeglik te doen. ii. <u>Fisieke ontwikkeling.</u> Die program behoort van so n aard te wees dat die seun beseft waarom dit noodsaaklik is om fiks te wees vir homself en vir die SA Weermag. Al die komponente van fiksheid, lengte, krag, spier- en kardiovaskulêre uithouvermoe moet beoefen en beklemtoon word. Die seun behoort dan geëvalueer te word in die vorm van deelname aan n batterytoets. Hierdie evaluering moet periodiek geskied sodat die leerlinge kan sien of hy verbeter. Terugvoering dien as motivering. Liggaams	<u>Aanbevelings:</u> i. Die onderwysowerhede behoort die SAW se leerplan vir basiese regimentsopleiding as basis te gebruik om hul leerplanne by aan te pas sodat n realistiese vlak van fisieke gereedheid deur skoolseuns bereik kan word. ii. Nie-deelnemers aan sport behoort as n tussentydse maatregel, aangemoedig te word om aan een of ander vorm van sport deel te neem ten einde minder probleme te wyte aan onfiksheid gedurende die aanvanklike fase van hul Nasionale Diensplig, te ervaar. Geleidelike toename na meer inspannende oefening soos landloop minstens twee keer per week, moet ook toegepas word.	<u>Aanbevelings:</u> Geen.	<u>Aanbevelings:</u> i. Gevolglik word aanbeveel dat die hoerskoolseun van St 6 af aan meer strukturele en formele oefening onderwerp moet word. Die bewegingsbevoegdheid en armoeë wat by sommige rekrute bestaan kan waarskynlik teruggevoer word na swak of geen liggaamlike opvoeding op laerskoolvlak. (Bv. beserings wat opgedoen word in springaktiwiteite waar die rekrut met geslote (reguit) bene van n vragmotor moet spring en sodanig de sy rug en knieë beseer.)

Reeks nommer	Leër	Lugmag	Vloot	SAGO
	a	b	c	d
	oefeningprogramme by skole behoort op ten doel te hê om skooliere so arms sterker te maak. Kadetopleiding by skole moet tydens die finale jaar van so n aard wees dat skooliere fisiek harder gemaak word vir parade-grondwerk. Baie probleme sal opgelos word indien skooliere daadwerklike voorbereiding ondergaan vir militêre opleiding. Verdere aanbevelings sluit op aspekte soos hardloop met stewels en oefeninge met bakstene as voorloper vir geweer-oefeninge in.			ii. Daar moet ook gepeins word om die seun bewus te maak van sy liggaam en sodoende n liggaamstrots by hom te kweek om hom sodoende fisies fiks, gesond en gemotiveerd te hou. Daar bestaan tans n gevoel by n groot gedeelte van die rekrute dat - "die Weermag sal my in elk geval fiks maak, waarom moet ek dan fiks wees."
	iii. <u>Houding.</u> Korrekte liggaamshouding kan aangeleer word deur spierversterkings-oefeninge. Die korrekte uitvoering van opsitte kan ruggyne verlig, dws die abdominale spiere word versterk en spanning op die lendewervels word verlig.			iii. Die seuns behoort van vroeg af reeds aan "avontuur" - LO n hindernis-oefeninge touklim, mureklim, toubrûe, kruipak-tiwiteite en oor slote spring) en staptoere onderwerp te word.
	iv. <u>Sport.</u> Die LO-onderwyser en skoolseuns behoort ingelig te word oor die Sport en LO beleid in die SA Weermag. Diegene wat nie aktief aan sport deelneem nie kan verplig word om aan bondelsport deel te neem. Dit behoort die geleentheid te wees vir massadeelname op n kompetisiebasis.			iv. Die klem moet op die massa val en nie net op die top sportman nie.
	v. <u>Motivering.</u> Lig die individu in. Verskaf deurgaans terugvoering. Skep geleenthede om deel te neem, te presteer, hoe gering ook al. Laat elkeen voel hy is belangrik. n Positiewe benadering tot die kind en LO behoort te dien as motivering vir aktiewe deelname in liggaamlike opvoedingsaktiwiteite.			