

Igy válnak segítségemre a felmérés adatai tanulóink fogalmazási készségének tudatos fejlesztésében. S a felmérő munka az alapja annak a ténynek is, hogy fogalmazási óráim is segítenek növendékeimben egy-egy értékes, a közösségi emberre jellemző tulajdonság alapjait lerakni. S az értékelések birtokában — őszintén szólva — nem kell órákig törni a fejemet azon, hogy milyen nevelési célt valósítsak meg egy-egy órán, amikor történetesen a fogalmazás témája nem ad erre lehetőséget.

GYAPAY JÓZSEF
intézeti tanár, Baja

A mozgástanulás feltételei és lehetőségei az általános iskola alsó tagozatában

A testnevelés tanításának céljai és feladatai szocialista társadalmunk célkitűzéseit szolgálják. Minden pedagógus arra törekszik, hogy a különböző tantárgyak tartalmában rejlő nevelési lehetőségeket a legjobban felhasználja.

A testnevelés tanításának módszerében, az anyag — elmélet és mozgásismeret — feldolgozásában olyan sajátosságokat találunk, amelyek más tantárgyak ugyanilyen folyamatában nem találhatók meg. A testnevelés, a benne rejlő nevelési lehetőségek kiaknázása révén, főleg két irányban tud kibontakozni igen eredményesen.

Egyrészt olyan speciális tanítási és nevelési feladatokat tud megoldani, amelyek más tantárgyak módszerében nem találhatók meg,

másrészt az érzelmi, akarati és erkölcsi tulajdonságok kifejlesztésében jelentősen meggyorsítja az előrehaladás folyamatát. E kérdés pontosabb ismeretéhez hozzátartozik a testnevelés feladatainak áttekintése.

A szocialista társadalomban a nevelés különböző területeinek végső célja a szocializmus felépítésére kész, sokoldalúan fejlett emberek kialakítása. Ez az eszmei célkitűzés egyben meghatározza a nevelő munka tartalmát és módszereit, valamint azokat a részletmunkákat — feladatokat —, amelyeknek megvalósításával a különböző nevelési területek hozzájárulhatnak a feladatok teljesítéséhez.

A nevelést tehát mint egységes egészet kell felfognunk akkor is, ha annak egyik területét vizsgáljuk csupán.

Milyen sajátosságos nevelési feladatai vannak a testnevelésnek?

Ennek a kérdésnek a tisztázása azért is fontos, mert elejét vehetjük azoknak a bosszantó leegyszerűsítéseknek, amelyek e tantárgyat — annak tartalmát — kizárólag a testi fejlettség egy bizonyos fokának elérésére tartják szükségesnek; de ugyanakkor azoknak a túlzásoknak is, amelyek az előzőekkel ellentétben olyan tulajdonságokat ruháznak rá, amelyek idegenek tőle.

Mindkét nézet a maga túlzásaival helytelen, de mindkettőben találunk némi igazságot is. A testneveléssel elsősorban azok a feladatok oldhatók meg, amelyek a testi nevelés problémájához tartoznak. Ide tartozik azonban az értelmi, erkölcsi, esztétikai, polittechnikai és munkára nevelés is.

A sajátosságos nevelési feladatokat egyben *alapvető feladatoknak* is felfoghatjuk, mivel ezeket csak a testnevelés eszközeivel és módszereivel oldhatjuk meg. Itt elsősorban az egészség megvédésére és megszilárdítására, a testi képességek és a mozgás-műveltség fejlesztésére, valamint a sportolási igény felkeltésére és kielégítésére kell gondolnunk.

Az egészség megőrzése, tartósságának állandósítása elsősorban ismereteken, belátáson, meggyőzésen, az egészséges életmódhoz való tudatos viszonyuláson alapszik. Az egészséges életmód kialakításának egyenes következménye a tanulók egészség-szintjének emelkedése, az egyes szervek és szervrendszerek helyes anatómiai fejlődése és teljesítőképességük növekedése, a szervezet alkalmazkodó képességének növekedése, egyszerűen a szervezet általános és sokoldalú fejlődése.

Helytelenül járunk el akkor, ha ezt a munkát kizárólag a testnevelőre, az igazgatóra, vagy az iskolaorvosra testáljuk. Ebben a munkában minden nevelőnek részt kell vennie, tantárgya sajátos nevelési eszközeivel és lehetőségeivel.

Az alapvető feladatok mellett *részfeladatokat* is megkülönböztetünk. Ezeket iskolatípusonként és osztályonként a testnevelési tantervek tartalmazzák. A nevelésnek, valamint a testnevelésben jelentkező alapvető és részfeladatoknak célszerű és eredményes összekapcsolása azonban elsősorban a testnevelő feladata.

A testnevelés általános nevelési feladataival kapcsolatban abból az elképzelésből kell kiindulnunk, miszerint akkor végzünk értékes és jó munkát, ha növendékeink a megtanult ismereteket célszerűen alkalmazni és hasznosítani tudják. Szemben állnak ezzel az ún. „technikai irányzat” képviselői.

E felfogás képviselői túlzott jelentőséget tulajdonítanak a mozgások technikai elsajátításának, mivel — véleményük szerint — az élet különböző cselekvései a testgyakorlatokban leegyszerűsített, tipizált formában jelentkeznek. Ez a felfogás természetesen módszertani hibákat eredményez. A tanulók nem kapják meg azokat az ismereteket, amelyek egészséges fejlődésük szempontjából szükségesek. A mozgások aprólékos csiszolása, sokszor indokolatlan szétbontása akadályozza az optimális fiziológiai megterhelés biztosítását, és a tanulók természetes mozgásvágyának kielégítését. Azonban nemcsak a technikai irányzat képviselői jelentenek veszélyt ilyen vonatkozásban.

Itt van például az egyik legnépszerűbb, a „formális” irányzat. E szemlélet képviselői a testnevelés legfontosabb feladatát az izomrendszer arányos és sokoldalú fejlesztésében, a különböző testi képességek kimunkálásában látják. Véleményük szerint minden más hatás és ismeret elhanyagolható a testnevelésen belül, s csupán annyiban van rá szükség, amennyiben a testi képességek fejlesztését elősegíti.

Szemléletmódban azonos, csak feladat megfogalmazásban különböző az ún. „sport”, „játék”, „esztétikai” és „egészségügyi” irányzat is.

Van ezeknek az elképzeléseknek egy közös, és nagyon lényeges hibája, nevezetesen az, hogy a testnevelés feladatai közül egyet kiemelnek, és az összes többit alá rendelik.

Akkor végzünk értékes munkát, ha tanítványainkat képessé tesszük a mindennapi életben legáltalánosabban használt mozgások célszerű, gazdaságos és esztétikai szempontból is kielégítő végrehajtására és alkalmazására; ha elősegítjük a megismerő erőknél, a gondolkodás gyorsaságának, a leleményességnek, a figyelem pontosságának és terjedelmének fejlesztését.

A testnevelés feladatainak, s az ezzel kapcsolatos téves nézeteknek vázlatos áttekintése után, vizsgáljuk meg azokat a fontosabb problémákat, amelyek e feladatok megvalósítása folyamán felmerülnek az összevont osztályú általános iskolákban.

A testnevelés ilyen vonatkozásban is különbözik a többi tantárgytól.

Miben nyilvánul meg ez a különbség?

A testnevelés a szervezet fejlődésére, gyarapodására nagy hatással van. Az ember fejlődésére — sok más tényező mellett — azok a viszonyok hatnak döntően, amelyekben él, valamint az a nevelés, amiben részesül. Mint látjuk tehát, a nevelés és fejlődés egy szorosan kapcsolódó folyamat két tényezője, s ebben a kapcsolatban a nevelésnek jut nagyobb szerep. A nevelés lehetőségei alkalmazkodnak az egyes életkorok fejlődési sajátosságaihoz.

Az emberi szervezet csak akkor képes fejlődni, ha e folyamatban különböző akadályokat, nehézségeket kell leküzdenie. Ezek a tevékenységek akkor segítik határozatosan a fejlődést, ha szervi és lelki vonatkozásban olyan ingert, pontosabban fejlődési ingert jelentenek a tanulók számára, amit még a kívánt hatások megjelenésével, pozitív módon tudnak követni.

A testnevelésben ennek a szabályozható ingerkomplexumnak megvannak a feltételei. A testnevelés eszközeivel, a testgyakorlatokkal, az oktatás anyagával, a módszeres eljárásokkal olyan tevékenységekre kényszeríthetjük a szervezetet, amelyek meghatározott cél irányában előre viszik annak fejlődését.

A pozitív hatású ingereket — megterhelést — még ilyen kedvező eszközök mellett is igen nehéz biztosítani. Ez abból adódik, hogy a testnevelési órákon a rendelkezésre álló időnek csak igen kis százalékát, alapos és körültekintő szervezés és jó óravezetés mellett kb. 25—30%-át lehet mozgással eltölteni. A foglalkozásokra szánt időnek ilyen arányú tagozódása veszélyezteti a kellő mértékű megterhelést.

A terhelés problémájához tartozik a túlterhelés kérdése is.

A testnevelés eszközeinek és módszereinek megválasztásánál gondolnunk kell arra, hogy ezek a tényezők mindenkor megfelelő összhangban legyenek a tanulók fejlettségi fokával.

Ismeretesek azok a változások, amiket a rendszeres és tudatos mozgástevékenységek kiváltanak a tanulóknál. Ezek közül egyetlen területet ragadunk ki, a vérkeringést s annak központját, a szívet.

A szív fejlődése szoros kapcsolatban van az idegrendszer fejlődésével. 7—8 éves korban a szív működését szabályozó idegrendszer kialakul. Ennek eredménye az, hogy ebben a korban a gyermek szíve mintegy „megnyugszik”, tehát működésének ritmusa szabályossá lesz. A szívműködés erőteljesen működnek, mozgékonyak és igen nagy regenerálódó képességgel rendelkeznek. Azonban a szív állóképessége és ellenálló ereje kicsi! Gondolni kell arra, hogy a foglalkozások anyagába ne állítsunk be hosszú ideig tartó, erőfeszítést kívánó mozdulatokat, és hogy az egyes feladatok között megfelelő pihenők álljanak a tanulók rendelkezésére.

A tanulók korához és fejlettségi fokához alkalmazkodó gyakorlatok végzetésével igen kedvező hatást tudunk biztosítani a vérkeringés szervei számára.

A tanulók túlterhelésének veszélye, tehát fennáll az összevont osztályok heti 1/2 órás (I—IV. o.) foglalkozásai esetén is. Sőt! Az összevont osztályokban a tanulók fejlettségi színvonala különböző, életkoruk más és más. Ilyen esetekben főleg a legfiatalabbakat és a legfejletlenebbeket fenyegeti veszély. A megterhelések adagolásában megtalálni azt a mértéket — ugyanazon foglalkozáson belül —, ami a legfiatalabbaknak és a legidősebbeknek, legfejletlenebbeknek is megfelel, nagyon nehéz. A probléma mindig e két területen jelentkezik egyidőben: *biztosítani a kellő megterhelést, és mindenáron elkerülni a túlterhelést.*

Az említett körülmények — 1/2 órás foglalkozási idő, különböző fejlettségű tanulók, a kellő mértékű megterhelés biztosítása, a túlterhelés elkerülése — nyilvánvalóvá teszik, hogy a tantervnek az anyagát és követelményeit jelentős mértékben csökkenteni kell, annál is inkább, mert a mozgástanulás folyamatával kapcsolatos törvényszerűségek lehetetlenné teszik a teljes tantervi anyag feldolgozására irányuló törekvéseket.

Milyen feltételei vannak a mozgástanulásnak?

A mozgások megtanulása nem azonosítható a természetes mozgásigény kielégítésére irányuló törekvésekkel. A gyerekek, főleg a kisebb gyerekek nagy kedvvel és szívesen mozognak, de nem mondhatjuk el ugyanezt a tanulásukra is. A testnevelés céljainak eléréséhez nem elegendő a gyermekek nagy örömmel végzett, termé-

szetes mozgástevékenysége. Az a sok-sok ismeret, amit a tanulók a mozgástanulás-során elsajátítanak, éppen az ismeretek szándékos bevésése miatt, sokszor fáradtságos-munka eredménye. A kisgyermek nem képes arra, hogy hosszabb időn keresztül ugyanarra a tárgyra, jelenségre, törtézésre összpontosítsa figyelmét. Bontakozó értelmi-képességei alapján azonban már olyan cselekvések elvégzésére is képes, amelyek ugyan számára nem érdekesek, de szükségesek. Ez akarati tulajdonságainak fejlődését bizo-nyítja.

A mozgástanulás egyik igen fontos feltétele, hogy a gyermekek tudatosan viszo-nyuljanak e folyamathoz. Amennyiben ezt sikerült elérnünk, biztosítani kell a ta-nulók akaratát és figyelmét a mozgástanulás időtartamára. Ennek a feladatnak az elvégzéséhez ismernünk kell a gyermekek érdeklődésével kapcsolatos sajátosságokat.

A testgyakorlatok iránti általános érdeklődésnek szinte természetes biztosítéka a minden egészséges emberben meglevő mozgásigény. A mozgástanulás szempontjai azonban a testnevelés célkitűzéseinek megvalósítását szolgálják, s így nem mindig találkoznak a tanulók érdeklődésével. A természetes mozgásigény kielégítésére a tanulók ösztönösen, vagy tudatosan mozgásokat végeznek, pillanatnyi érdeklődé-süknek, vágyaiknak, érzelmeiknek megfelelően. A mozgástanulás tárgya, és a gye-rekek ilyen jellegű tevékenysége között azonban sokszor nincs semmi összefüggés.

A tanulók érdeklődése bizonyos külső jelekben kifejezésre jut. Ezek a meg-jelenési formák sokszor megteveszthetik a nevelőt, s azt a látszatot kelthetik, hogy minden készen áll a tanulóknak az új ismeretek befogadására. Megtevesztő lehet pél-dául a tanulók vidámsága. A mozgástanulás ugyanolyan komoly és elmélyült értelmi munkát jelent, mint bármely más tantárgy ismereteinek elsajátítása. Ismerni kell a tevékenység célját, a mozgás, illetve feladat összetevőit, ezeknek szerkezeti és rit-mikai rendszerét. A mozgások végrehajtását különböző lelki folyamatok kísérik (érzékelések, észlelések). Ezek a folyamatok lehetnek aktív jellegű, a tanulás folya-matát segítő, és passzív jellegű, a tanulás folyamatát lassító érzelmek. A mozgások végrehajtása közben tehát kellemes és kellemetlen érzés jelentkezhet. Ezek az érzések nem a mozgástanulás törvényszerűen jelentkező kísérői, hanem onnan adódnak, hogy az érzékelések és észlelések bizonyos esetekben érzelmi színezetet kapnak, s ennek megnyilvánulási formája az előbb említett érzések valamelyike. Nagy Sándor „Didak-tika” c. könyvében kifejti, hogy „... a gyermekek jelentős részénél az alsó tago-zatban már megvannak a fogalomalkotás feltételei. A kialakuló fogalmak természet-esen még kezdetlegeseek, elemi jellegűek. A tanult fogalmak közül azokat ismerik jobban, amelyek a logika szerint ún. konkrét fogalmak, vagyis olyan dolgok fogal-mai, amelyeket érzékileg el lehet képzelni. Az absztrakt fogalmak az alsó tagozat-ban még nehezen megkülönböztethetők a gyerekek számára. A gyermekek fogalmai ezekben az években még közel vannak az általános képzetéhez és általában a szem-lélethez, az észleléshez.”

Az a tény, hogy tanítványaink jókedvűek, vidámak, önmagában nem elítélendő-állapot, sőt bizonyos mértékig kedvezően hat a munkahangulat megteremtésére. De ha ugyanez a mozgástanulás folyamata alatt jelentkezik, akkor meg kell keresni kiváltó-okát. Bármilyen legyen is ez az ok, a testnevelő magatartása, vagy éppen a tanuló-társak magatartása, azt meg kell szüntetni, mert az érdeklődés elterelésével gátló tényező-ként jelentkezik. Ez még az egyik legkövetlenebb, legfelszabadítóbb mozgástevé-kenységre, a játékra is vonatkozik.

Általános tapasztalat, hogy a testgyakorlatok végzése után a szervi folyamatok fokozatos helyreállítódása mellett, illetve azzal egyidőben a lelki folyamatok kerülnek előtérbe. Ennek az értelmi tevékenységnek a tartalma híven tükrözi a mozgás-

tanulás hatását az érzelmekre. E hatások kiválthatnak kedvező érzelmeket, — megelégedettség, jókedv, vidámság, öröm —, vagy kedvezőtleneket, — bosszúság, elégedetlenség, lehangoltság stb. A jókedv tehát mint a mozgástanulást követő, ennek tartalmából fakadó lelki folyamat jelentkezik, s belőle nem vonhatunk le következtetéseket a tanulók érdeklődésére vonatkozóan.

A kellemes érzés már szorosabb kapcsolatban van a mozgástanulással és annak kísérő jelensége lehet. Az ún. szténiás érzelmek serkentőleg hatnak a tanulókra, fokozzák elhatározottságukat, ösztönzik őket a cselekvések határozott végrehajtására. Ezzel szemben a kellemetlen érzelmek határozatlanságot, erélytelenséget és nyomott hangulatot teremtenek. Ilyen kellemetlen érzelmek például a félelem, az ijedtség, a rémület stb.

A kellemes érzések — kedveltség — azonban nem téveszthetők össze az érdeklődéssel, bár köztük a hasonlóság oly nagyfokú, hogy külső megjelenési formáikban is majdnem azonosak. Különbség köztük az, hogy a kedveltség indítékai alacsonyabbrendűek az érdeklődés indítékainál. Mivel a későbbiek folyamán a foglalkozások formáival részletesen foglalkozunk, itt csak olyan minőségben beszélünk róluk, mint amik leggyakrabban kiválthatják a mozgástanulás kedveltségét.

A szorgalmas, lelkes, törekvő és a közösségbe jól beilleszkedő tanítványok az együttes osztályfoglalkozást kedvelik, mert ez nem ad módot az önkényeskedésre, az önmutogatásra. Vannak, akik a csapatfoglalkozást kedvelik, mert egyéni számításukat itt találják meg a legjobban.

Az egyenkénti osztályfoglalkozás általában a nem kedvelt formák közé tartozik, bár itt is megoszlanak a vélemények. Minden foglalkozási formának van előnye és hátránya. A tanulók egy csoportja hajlandó arra, hogy a számára legkényelmesebb megoldást válassza, s amennyiben erre lehetősége van, ez örömmérsébe, kedveltségben jut náluk kifejezésre. A kedveltség helyett a tartós és mély érdeklődést kell biztosítanunk, ha kedvező körülményeket akarunk teremteni a mozgástanulás számára.

A tanulók érdeklődését irányítani kell. Ehhez ismernünk kell érdeklődésük tárgyát és irányát. Az érdeklődésnek két formáját ismerjük, az igenlő (pozitív) és a tagadó (negatív) érdeklődést. Beszélünk még a gyakorlatban közvetlen (direkt) és közvetett (indirekt) érdeklődésről.

Kedvezőnek mondjuk azt az állapotot, amikor a foglalkozás tárgya és célja a tanulók igenlő, közvetlen érdeklődésével találkozódik. Ha a célkitűzésünk, — a foglalkozás tárgyának és céljának ismertetése — tagadó érdeklődést vált ki, ilyen esetben feladatunk a közvetett érdeklődés felkeltése. Közvetett érdeklődésről beszélünk akkor, ha a közvetlen érdeklődés tárgyát kapcsolatba hozzuk valami más dologgal, például a mozgásokkal, és ezen keresztül az óra anyagával. A kedveltnek a látszólag unalmassal való összekötése nem könnyű feladat. A tanulók megfigyelése, de különösen a mozgástanulás utáni viselkedésük, megjegyzéseik elemzése, az érdeklődés irányításában sok segítséget nyújthat.

A mozgástanulás tehát — mint az az előzőekben elmondottakból kitűnik — nem játék, nem szórakozás, hanem felelősségteljes kötelesség. Nyilvánvaló tehát, hogy az a személy, aki az ismereteket átadja, teljesen tisztában kell legyen a probléma minden vonatkozásával, minden részletkérdésével. Egyetlen ponton sem lehet tájékozatlan, mert ez a tanítványokba átültetődően hatványozott mértékben jelentkezik majd.

Részletesen kell foglalkoznunk a mozgástanulás feltételeinek tárgyalásánál a tanulók tudatos, aktív viszonyulásával, mint a tanulási folyamat igen fontos tényezőjével.

A tudatosság a célok és feladatok megértésében, az aktivitás pedig a megvalósításra való törekvésben nyilvánul meg. E két tényező szorosan kapcsolódik egymáshoz, s döntő mértékben ettől függ az oktatás sikere. A tudatosság és aktivitás elve a testnevelés vonatkozásában azt jelenti, hogy nem elegendő a testgyakorlatokat megtanítani, a mozgásokat elsajátítani. Eredményes munkát csak akkor végezhetünk, ha tudatosítjuk a növendékekkel: mit, miért csinálunk? Mi annak közelebbi és távolabbi jelentősége, mi az értelme az illető egyén és a közösség szempontjából?

A testnevelő tevékenysége és magatartása, valamint a tanulók mindennapi környezetete, illetve a környezetben a tanulót ért hatások határozzák meg a tudatos és aktív viszonyulás kialakításának feltételeit.

Abban, hogy egy iskolában milyen szinten áll a testnevelés tanítása, szeretik-e a tanulók a tárgyat, törekednek-e jó eredmények elérésére vagy sem, az igen nagymértékben a testnevelő személyiségétől és munkájától függ. A testnevelés tanításához, végezze azt szakos, vagy nem szakos nevelő, lelkesedés, hivatásszeretet, szakmai és pedagógiai tudás szükséges. Az ilyen adottságokkal dolgozó nevelő munkája a legmeggyőzőbb bizonyíték a tanulók számára, s ez teszi lehetővé a széleskörű tudatosító munkát. Ahol viszont mindezek a tulajdonságok és képességek hiányoznak a nevelőből, ott ne is reméljünk és ne is várjunk a tanulóktól öntudatos munkát, mert nincs meg ennek a feltétele.

A tanulók mindennapi környezetete is hatással van a szemléletmód kialakítására. A testneveléssel és sporttal foglalkozó könyvek, újságok, képeslapok, filmek, riportok, előadások stb. kedvező irányú hatást tudnak kiváltani. A felnőttek, szülők, tanárok, igazgató állásfoglalása és megnyilvánulásai ezekben a kérdésekben szinte rendkívüli jelentőségű. Nagyon hátráltatja a nevelőmunkát, ha a tanuló társadalmi környezetete és a testnevelési órán tapasztaltak között ellentmondás van. Ilyenkor tudatosító, meggyőző munkánkat a tanulók környezetére is ki kell terjesztenünk, hogy a további bajoknak elejét vehessük.

A nevelő magatartása és a tanulók mindennapi környezetete csak a feltételeit teremttették meg a tanulás tárgyához való tudatos, aktív viszonyulásnak. Ennek az állapotnak az elérése csak az oktató-nevelő munka eredményein keresztül lehetséges. Rá kell tehát mutatnunk a tanulók előtt a foglalkozások közötti összefüggésekre, meg kell értetnünk azt, hogy minden egyes tevékenységnek célja és feladata van. Igen sok miért kérdésre kell határozott választ adnunk. Csakis ezek után remélhetjük azt, hogy a tanulók értelmesen viszonyulnak majd az egyes foglalkozásokhoz.

Kisebber gyermekeknél a tudatosítás formája másként jelentkezik, mint a felső osztályosoknál. Ezek a gyermekek nem tudnak elmélyülni a távolabb eső, vagy eszmei célok jelentőségében. Ők magát a játékot akarják megtanulni, szórakozni akarnak. A nevelőnek ilyenkor az a feladata, hogy a növendékeknek ezt a természetes vágyát úgy irányítsa, hogy ezek kielégítésével együtt elősegítse a növendékek fejlődését, hogy az oktatás további folyamán megértsék és felfogják a testgyakorlatok távolabbi jelentőségét is.

„Ha a tanulóban nincs meg az a képesség, hogy ismereteit a gyakorlati életben alkalmazza, akkor ez azt is elárulja, hogy a tanuló az ismereteket nem sajátította el elég tudatosan. A tanítás és a gyakorlati élet között szakadék van.” (Kairov)

A tanultak tudatos alkalmazására a tanulókat nevelnünk kell.

Eddigi fejtegetéseink célja az volt, hogy tisztázzuk azokat a feltételeket, amelyek között a mozgástanulás zavartalan és eredményes lehet. A következőkben magát a mozgástanulást tanulmányozzuk.

A testnevelés egyik feladata: *sokféle mozgáskészség kialakítása*. Ez a mozgástanulás célja is. Ebben a folyamatban az idegrendszer irányításával valamennyi szerv és szervrendszer részt vesz.

Pavlov kutatásai óta tudjuk, hogy az ún. dinamikus sztereotípiák kialakulása az alapja a mozgástechnika automatizálódásának.

A dinamikus sztereotípiák a feltételes reflexeknek meghatározott sorrendi összefüzdése, rendszere. Jellegzetessége ennek a rendszernek, hogy láncreakció formájában működik, tehát az egyik reflex kiváltódása oka a másik reflex kiváltódásának. A mozgásokat alkotó mozdulatok valójában ilyen feltételes reflexek, amelyek külső vagy belső ingerek hatására jönnek létre. Ez tehát a mozgástanulás fiziológiai alapja. A pedagógiai, módszertani alapot azok a rendszeresen ismétlődő végrehajtási kísérletek adják, amelyeket mi összefoglaló néven gyakorlásnak nevezünk.

A fiziológia mechanizmusának kialakításában három szakaszt különböztetünk meg:

1. *generalizációs* (felismerés),
2. *koncentrációs* (értékelés),
3. *stabilizációs* (beidegzés) szakaszt.

Közlő tevékenységünk hatására az első szakaszban minden tanulóban kialakul egy kép a mozgásról. Ez legtöbbször pontatlan, hiányos. A végrehajtás első kísérletei ennek megfelelően merevek, görcsösek, sok felesleges mozdulatot tartalmaznak. A pontos, szakszerű, érthető és a tanulók fejlettségi fokához, valamint a közölt ismeret természetéhez igazodó közlés segít a helyes kép megalkotásában.

A második szakasz szinte összeolvad az elsővel. Jellemző erre a szakaszra, hogy megindul a feltételes reflexrendszer kialakulása, de ezt a folyamatot még bármilyen váratlan inger is könnyen megbonthatja. A tanulók már részleteiben ismerik a mozgást, a végrehajtás minősége javul, de még közel sem pontos. Különös jelentősége van itt az állandó hibajavításnak, melynek alapján a tanulóban tudatosul a helyes, (célszerű) és helytelen végrehajtás. Ez a célszerű technika beidegzésének feltétele.

Tyeplov szerint a mozgás helyes technikájának szilárd elsajátítása ugyanis „differenciációs folyamat, amely egyrészt a meg nem erősített mozgások gátlásán, másrészt a mozgási analízátor megerősített feltételes kapcsolatainak a megszilárdításán alapszik”. Ebben a folyamatban „a hibáknak, vagy a helyes mozzanatoknak szavakban történő megjelölése gátló vagy megerősítő ingerként hat, amely a közvetlen (feltétlen) ingert helyettesíti”.

Ebben a szakaszban a nevelő által javított és a tanulók ellenőrzése által is korigált végrehajtási kísérletek alapján, a mozgások végrehajtási módja pontosabbá és tartóssá válik. Kialakul a mozgástanulás harmadik szakasza.

A harmadik szakaszban folytatódik az automatizálódás folyamata, és egészen a készség fokának eléréséig tart.

E szakasz jellemzői:

1. a tudat és a figyelem felszabadul, a rész-cselekvések egyetlen teljes cselekvéssé állnak össze,
2. a végrehajtás beidegződik, tehát a feltételes reflexkapcsolatok rendszerét a váratlan ingerek nem tudják megbontani. Természetesen az emberi tudat segítségével a legmélyebben beidegződött cselekvések is megváltoztathatók, tehát a technika átforgalmazható, különböző viszonyokra alkalmazható,
3. eltűnnek a felesleges erőfeszítések, létrejön a mozgásszervek összhangja. Célszerűsödik e szervek munkája, kitolódik a fáradságérzet jelentkezése,
4. csökken a cselekvések végrehajtása közötti idő.

Látjuk tehát, hogy a testnevelő, vagy a testnevelést tanító nevelő munkájának egyik legjellemzőbb vonása a mozgások, testgyakorlatok oktatása. Nem lehet különbséget tenni az ismeretek elsajátítása és a testgyakorlatok, mozgások elsajátítása között. A mozgások megtanulása, de ezt megelőzően a gondolatbeli cselekvés, amely az első végrehajtási kísérlet előtt játszódik le, az ismereteken, azoknak felfogásán, megértésén alapul. Ilyen értelemben a mozgás azonos az ismerettel. Az ismeret, vagyis a mozgás birtokolását, beidegződését, a tudatos tapasztalatszerzés, a gyakorlás teszi lehetővé.

Az általános didaktika tanítással és tanulással foglalkozó megállapításai a mozgástanításra és tanulásra is érvényesek.

A mozgástanulás feltételeinek és folyamatának vizsgálatával rámutattunk azokra a különbségekre, amelyek a testnevelés tanításának módszerét meghatározzák és elkülönítik a többi tantárgy feldolgozási lehetőségeitől. A mozgástanulás törvényszerűségeinek ismerete nélkülözhetetlenül szükséges a mindennapi tanító-nevelő munkában. Vizsgáljuk meg azt, hogy ezen ismeretek birtokában milyen megoldásokat használunk fel gyakorlati munkánk tervezése és szervezésekor az összevont osztályú általános iskolák alsó tagozatában?

A tantervi anyag indokolt csökkentéséről és átcsoportosításáról nem beszélünk, mert ezt minden nevelő megtalálhatja az 1958-ban kiadott testnevelési kézikönyvben. Fontosnak tartjuk azonban azt, hogy a tanmenettel kapcsolatban néhány tanácsot adjunk, ami a nevelők tervező munkáját megkönnyítheti.

- a) Gondos és körültekintő tervezés alapján állapítsuk meg a haladást szolgáló testnevelési órák számát. Legcélzerűbb a negyedévenkénti óraszám megállapításából kiindulni, majd azokat összegezve, az évi óraszámot megállapítani. Az így kapott számból levonjuk a szünnapokat, a különböző várható óraelmaradásokat és az előképzettség megállapítására tervezett órák számát. A megmaradó órásszámmal kell gazdálkodnunk.
- b) Hazánk időjárási viszonyai olyan természetűek, hogy a tantervi anyagát két nagy csoportra oszthatjuk. Az egyik csoportba tartozó mozgásokat fedett gyakorlólhelyen, a másik csoportot szabadterén tudjuk feldolgozni. Ezt a két csoportot azonban ne válasszuk el mereven egymástól, mert ez csak fokozná a szabadterén elvégezhető csoport zsúfoltságát. Legyünk tekintettel a kisgyermek egészséges fejlődésének biztosítására, s az őszi és kora tavaszi foglalkozások tervezésénél vegyük figyelembe a várható időjárást és a levegő hőfokát. Nyilvánvaló tehát, hogy a téli időszak ezáltal megnyúlik. Mivel tornaterem nincs, a foglalkozások anyagának kiválasztásánál a tanteremben végezhető munka sajátosságait ne tévesszük szem elől.
- c) Az összetett tanítási egységek kialakítása rendkívül fontos feladat. Az összetett tanítási egységek bizonyítják, pontosabban biztosítják az előrehaladás folyamatosságát és tartalmi egymásraépülését. Az összetett tanítási egységeket úgy állítsuk össze, hogy azokban legfeljebb két almozgás, s az ezeknek megfelelő játék szerepeljen. Ezt egészítsük ki az ún. kiegészítő mozgásokkal, valamint a testi képességek folyamatos és rendszeres fejlődését biztosító állandó jellegű mozgásanyaggal. E gyakorlatok alkalmazására azért is van szükség, mert a testi képességek fejlődésére gyakorolt hatással különlegesen alkalmasak az almozgások sikeres kiváltásához, technikái végrehajtásuk tökéletesítéséhez szükséges feltételek megteremtésére. Célszerű tehát a tervezésnél kiválogatni az egyes időszakoknak megfelelő almozgásokat, valamint azokat a játékokat, amelyek biztosítják az almozgások változatos körülmények között való alkalmazását. Ezek után jelöljük ki a kiegészítő mozgásanyagot, majd állapítsuk meg az egy-egy tanítási egység feldolgozására szánt óraszámot (időegységet). A tanítási egységek megalkotásánál gondoljunk arra, hogy bár a téli időszak időben a leghosszabb, de tartalmilag a legkevésbéterleli fel. Ezért kevesebb tanítási egységet tervezünk erre az időszakra, mint például a tavaszira vagy az őszi. Ez az elgondolás akkor válik világossá, ha megismerjük a foglalkoztatási formák felhasználásának lehetőségeit.

Az elméleti oktatáshoz tartozó tárgyak tanításánál az egyik csoport önálló foglalkoztatása a másik előrehaladását nem zavarja. A testnevelés tanításában nem

-számolhatunk az önálló foglalkozás olyan általános lehetőségével, mint a többi tárgynál. A testnevelés tantárgy természete miatt a tanulócsoporthoz egésszéval való közvetlen foglalkozás a kívánatos. Közvetlen foglalkozás fogalma alatt az osztályfoglalkozás három formáját értjük: az együttes, a csoportos és egyéni osztályfoglalkozást. A testnevelés anyagának bizonyos részei nem teszik lehetővé a közvetlen foglalkozást. Ilyen esetekben a csapatfoglalkozás (önálló foglalkozás) alkalmazása az ajánlatos.

Együttes, közvetlen foglalkozás formájában minden nehézség nélkül feldolgozhatók az atlétika körébe tartozó mozgások, továbbá a tornához tartozó függés és támaszgyakorlatok és a támaszugrások.

Az atlétikai mozgásokat körben bővülő oktatási menet formájában tanítjuk. A tantervi előírásokhoz és a körben bővülő tanítási menet elveihez alkalmazkodva először a legalacsonyabb osztály tanulóival kell ismertetnünk a végrehajtás vezető mozzanatait, majd a magasabb osztályok tanulóival a technikai végrehajtás egyre inkább részletekbe menő mozzanatait.

A torna körébe tartozó támaszgyakorlatok és támaszugrások, valamint a játékok esetében nehézséget jelent, hogy e mozgások tanításánál a lineáris tanítási menet szerint kell eljárunk. Ez elvileg kizárja az együttes, közvetlen foglalkoztatás lehetőségét. Azonban az alsó tagozati tantervben előfordul ilyen gyakorlatok legtöbbször osztályról osztályra előfordul, természetesen magasabb követelményekkel. Ebből a körülményből kiindulva tanításunk folyamán az együttes közvetlen foglalkozás feltételeinek is eleget tudunk tenni, anélkül, hogy a követelményeket túlságosan leegyszerűsítsük.

A játékokkal kapcsolatban már tanmenetkészítésünk folyamán gondoljunk mindig arra, hogy azok minden osztály tanulóinak számára játszhatók legyenek. A megfelelő hatások kiváltása érdekében azonos játékot játszunk ugyan a különböző osztályú tanulókkal, de külön csoportokban.

Ezek azok a leglényegesebb alapelvek, amelyeket gyakorlati munkánk folyamán jól felhasználhatunk. Korántsem lehet azonban azt gondolni, hogy az összevont osztályokban folyó testnevelés tanítása csupán ennyi problémát okoz. Számtalan más olyan körülmény adódhat, amivel ez a tanulmány nem foglalkozik.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- Agoston György: Pedagógia I. 1959.
- Kairov—Goncsarov—Jeszipov—Zankov: Pedagógia. 1960.
- Nagy Sándor: Didaktika. 1958. Pedagógia III. 1960.
- Cseke Dénes: Testneveléstudomány. 1955.
- Czirják József: Testneveléstudomány. 1962.
- Dr. Kereszty Alfonz: Sport és iskolaegészségügy. 1953.
- Testnevelés kézikönyv az általános iskolák összevont osztályai számára. 1958.