

A testnevelés epizodikus formáinak szervezése az iskolában

A munka és egészség.

Korunkban az emberi szellem és akaratérő olyan csodálatos győzelmeinek és vívmányainak vagyunk szemtanúi, illetve részesei, amelyeket néhány évvel ezelőtt még fantasztikus ábrándnak tartottunk volna. Tagadhatatlan, hogy ezek a sikerek a kitartó munka; az újabb és újabb természeti törvények feltárása, valamint a természet erőinek társadalmi célok szolgálatába való állításának eredményei. A természet meghódításával és a társadalom átalakításával együttjáró *sikerérzés* azonban olyan *ösztönző erő*, amely további fejlődésre, még nagyobb erőfeszítésekre serkenti a megismerni és alkotni vágyó embert. Célba azonban csak akkor érhet, ha nem feledkezik meg a *szellemi és fizikai munka következtében felhalmozódott fáradtság ellensúlyozásáról, egészsége megszilárdításáról*.

Társadalmunkban ugyanis az emberek — legyenek azok iskolai tanulók vagy felnőtt személyiségek — *a végzett munka alapján részesülnek elismerésben és megfelelő ellenszolgáltatásban*, tehát a legjobb tudásuk szerint kell dolgozniok. A meg-növekedett *társadalmi igények*, a megvalósítandó feladatok tehát nem akármilyen, hanem lankadatlan pszichofizikai erő kifejtését követelik meg. Erre azonban csak *a sokoldalúan képzett, egészséges emberek képesek*. Ebből eredően a szocialista társadalomban az emberek egészségének megőrzése és megszilárdítása elsődrendű feladat. Mivel ennek biztosítása az eredményes munka feltétele, az egészség fenntartását hazánkban számos intézmény és rendelkezés szorgalmazza.

Munka és aktív pihenés.

Elismerten kiemelkedő tényező e vonatkozásban — úgyszólván, mint preventív eszköz — a legkülönbözőbb szervezeti formában jelentkező *testnevelés és sport*.

Ma már minden ifjú és felnőtt tudatában van annak, hogy *a testgyakorlás élet-szükséglet, a sport az aktív pihenés bevált eszköze, a szellemi és fizikai fáradtság hatékony ellenszere*. Következésképpen korra és nemre való tekintet nélkül, a mindinkább jelentőségre emelkedő *társadalmi jó szerepét tölti be életünkben*. Értékét fokozza az is, hogy a munkához szükséges képességek, készségek fejlesztésén túl a jó közérzet, a jókedv és a nemes érzések felkeltésére kiválóan alkalmas. Rendkívül változatosságánál fogva a legkülönbözőbb intézmények (iskola, üzem, egyesület stb.) speciális igényeinek kielégítésére is felhasználható. *Mellőzése vagy elhanyagolása az iskolás korban, a fejlődés idején, mikor a tanulók természetes mozgásigényét, ismert okok miatt egyébként sem lehet kielégíteni, helyrehozhatatlan károkat idézhet elő*. Tanár és szülő előtt ismeretes, hogy a tanórák foglalkozásai, valamint a délutáni másnapi előkészületek komoly szellemi megterhelést jelentenek az ifjúság számára. Idejüket is oly mértékben leköti, hogy ennek ellensúlyozására az iskolánként változó számú, 1–2 testnevelési óra, vagy alkalmi sportfoglalkozás nem elégséges, mivel nincs arányban a szellemi megterheléssel, a tanulók természetes mozgásigényével.

Addig is tehát, amíg a *mindennapos testnevelés*, vagy legalábbis a heti három testnevelési óra, az elméleti tárgyak sokasága és tartalmi bősége miatt meg nem valósítható, a tanulók egészségének megszilárdítása, fizikai és szellemi képességeiknek harmonikus fejlesztése érdekében, *kisegítő, áthidaló megoldásokat kell alkalmaznunk*.

A testnevelés epizodikus formái.

Az eddigi kísérletek eredményei azt bizonyítják, hogy erre legalkalmasabb a testnevelés különböző ún. *epizodikus* formáinak bevezetése.

Legegyszerűbb ezek közül, de igen eredményesen alkalmazható az óra közben végeztetett „*percnyi*” torna, és a valamivel alaposabb szervezést igénylő, az ún. *nagy tízpercben*, tehát a két óra közti szünetben alkalmazott, de kötetlen formában végzett versengések, sportjátékok, mérkőzések. A szerzett tapasztalatok szerint, az említett foglalkoztatási formák gyakorlati megvalósítása az iskolákban a *szellemi munka okozta fáradtság ellensúlyozásához és a természetes mozgásigény fokozottabb kielégítéséhez vezetett a tanulóknál.*

Az óráközi torna.

Kezdetnek a *percnyi* torna megszervezése és gyakorlati alkalmazása célszerű és ajánlatos. A tanulóknál történő megfelelő tudatosítás után és a tantestület támogatása esetén egyenlőre néhány, majd az iskola valamennyi osztályába való bevezetése a szakember számára nem jelenthet problémát.

A *torna elsődleges célja*; néhány vérkeringést serkentő, az egész szervezetre hatást kifejtő, de különösen a gerincoszlop felső szakaszát lazító, egyenesítő, valamint speciális légzési gyakorlat alkalmazásával a *szellemi fáradtság csökkentése, a figyelem intenzitásának visszaállítása* több elméleti óra után. A gyakorlásnak tehát az agy és izmok oxigén ellátását, így első sorban a szellemi felfrissülést, a figyelem tartósságát kell eredményeznie.

A gyakorlás óra közben, 2–3 percig, osztályban, nyitott ablak mellett történjék. Ajánlatos, hogy a testnevelő tanár a célnak megfelelő anyagot osztályonként, *egy-két tanulónak előre tanítsa be.* Ezek az ún. *előtornászok*, akik a kapott utasításnak megfelelően, a kijelölt órában (10-től 11-ig tartó óra alatt) az órát tartó tanár által engedélyezett időpontban vezetik majd a gyakorlatokat. Ilyen előkészítés esetén az órát tartó tanárra csak az engedélyezés és felügyelet, valamint a *lélektani hatás megfigyelése* hárul. Rendszeres és lelkiismeretes gyakorlás esetén a várt hatás nem marad el. Ennek bizonyítására szolgáljon, egyben ösztönzésül is a szegedi Tanárképző Főiskola gyakorló ált. iskolájában végzett kísérlet eredménye.

A *percnyi* tornát 1963. március 11-től, június 8-ig, egy-egy VI.-os fiú és leány osztály végezte, míg kontrol a vegyesosztály volt.

A vizsgálat két irányban folyt. A közreműködő tanárok a *szellemi hatást* figyelték meg. A speciális gyakorlatok *fizikai hatása* viszont a torna beindításakor és befejezésekor felvett mellkasi adatok összehasonlításából tűnt ki. A torna sajátos céljának elérését szolgáló speciális gyakorlatok a következők voltak.

I. gy. Kh. Alapállás, kar rézsutos magastartásban:

1. Guggolás a térd egyidejű átkarolásával, 4 ütemű *kilégzés a szájon át*;
2. Felállás, karemelés oldalt rézsutos magastartásba, 4 ütemű *belégzés orron át*;
3. 4 ütemen át a levegő visszatartása. (1–3-ig ism. hasi légzés.)

II. gy. Lazító futás helyben, néhány mp-ig. (Helyben futás sarokemeléssel, dzsoggolás.)

III. gy. Kh. Terpeszállás, kar oldalsó középtartásban, tenyér felfelé: karhuzogatás hátra, a mellkas kiemelésével, néhányszor.

IV. gy. Az első gyakorlat ismétlése.

Megjegyzés. A futást csak sarokemeléssel végeztessük, hogy a port fel ne verjék a tanulók. Az első héten csak kétszer-kétszer végezték a légzési gyakorlatokat, majd a következő hetekben 1-el emelkedett a két kiegészítő gyakorlat terhére. Ezzel a módszerrel elérhető, hogy a rendelkezésre álló 2–3 perc állandó marad. A vizsgálati időtartam felétől kezdve a légzési gyakorlat elemeit 8 ütemre végezték a tanulók, tehát háromszor 8 ütem. A megterhelés elkerülése érdekében az első alkalommal csak egy-

szer végezték a gyakorlatot, majd hetenként eggyel növeltük a kiegészítő gyakorlatok terhére.

Mint érzékelhető, sem a gyakorlatok vezetése, sem a gyakorlás nem jelent különösebb problémát, hiszen a speciális légzési gyakorlaton kívül csak két kiegészítő gyakorlat szerepel.

Bár a gyakorlás alig három hónapig tartott, a *mellkaskerületi* adatok összehasonlításakor a legszembetűnőbben kitűnt, hogy 29 rendszeresen tornászó lány közül 27-nek 0,2–5,5 cm-t nőtt a mellkaskerülete; míg a kontrol osztályban 13 tanuló közül csak 3-nak 0,2–2,4 cm-t. A 28 tornászó fiú közül 17-nek 0,2–4,7 cm-t, míg a nem tornászó 14 közül csak 3-nak, 0,4, 0,5, ill. 6,4 cm-t nőtt a mellkaskerülete. A kontrol – tehát nem tornászó – osztályban elért néhány kiemelkedő eredmény, minden esetben a rendszeres úszás gyakorlás következményeként jelentkezett.

A lányoknál tapasztalható feltűnően kedvező hatás a 12–13 éves lányok fejlettebb szellemi képességeivel, a feladathoz való komolyabb és lelkiismeretesebb hozzáállásával magyarázható; szemben a fiúkkal, akik e korban az őket jellemző szellemi és fizikai sajátosságaiknál fogva a fegyelmezett és rendszeres munka terén nem olyan állhatatosak. Adódhatott a különbség onnan is, hogy a tornát nem azonos időben végezték a fiúk és lányok. Lélektanilag a kritikus időpontok a figyelem hanyagulását tekintve a 10–11 óra és az utolsó, tehát 12–1-ig tartó óra. A nehezebben fegyelmehető fiúknál az utolsó óra alatt folyt a torna, éppen fejlődési sajátosságainak figyelembe vétele miatt.

Nevelő vélemények a torna hatását illetően.

A percnyi torna hatását megfigyelő egyhangú véleménye az, hogy „a tanulók szeretik és szívesen végzik a gyakorlatokat. Különösen borongós napokon, mozgást korlátozó rossz idő esetén volt érezhető a *kedvező lelki hatás*. A mozgékony gyermekek természetes mozgásigénye is némileg kielégült, ezért fegyelmezetlenségükkel nem zavarták az óra végéig a tanítást. *Mivel az agy vérrellátása is élénkült, kedvező hatással volt a figyelemre, a gondolkodásra és a tanuló aktivitására*. A következő évben is kívánatos folytatni a megkezdett vizsgálatot, és általánossá tenni a gyakorlatot.”

Hogy a tanulók valóban megszerették a frissítő tornát, az aktív pihenést, azt magatartásukkal is igazolták. Előfordult ugyanis, hogy figyelmeztették a tanárt, ha megfeledezett a gyakoroltatásról vagy elmaradás esetén jelentést tettek az osztályfőnöknek.

Összegezve az elért eredményt, megállapíthatjuk, hogy a rövid ideig tartó gyakorlás ellenére, a *kezdeményezés fizikai és szellemi vonatkozásban is pozitív*. Az órából elcsúszott néhány perc bebizonyíthatóan meghozta gyümölcsét. Hatása csak növekedhet, ha a percnyi tornát egész éven át, rendszeresen és lelkiismeretesen végzik a tanulók. Ezen feltételek vizsont a *megfelelő tudatosítás* esetén megteremthetők, vonatkozik ez mind a kartársakra, mind a tanulókra egyaránt. Jelentősége e gyakorlási formának azért is nagy, mert ez az első lépés a már említett igényesebb és kitűnő szervezést igénylő forma bevezetéséhez, az aktívabb testgyakorláshoz, mely az osztályok tanulóit hosszabb ideig foglalkoztatja, így a napi mozgásigény kielégítését hatékonyabban segíti.

A tízperces testnevelés.

A percnyi torna meghonosodása után fokozatosan, kezdetben néhány osztállyal csupán kívánatos bevezetni, ha nem is minden nap, de legalább a testnevelés óra nélküli napokon az ún. nagyszünetben (20 p), udvaron vagy játszótéren végeztetett, mérsékelt mozgást igénylő, 10–12 percig tartó testgyakorlást. Ez a foglalkoztatási forma ugyanis, már túlnő a percnyi torna hatásfokán, fokozottabban járul hozzá

a tanulók mozgásigényének, egészséges fejlődésüknek biztosításához, mivel együttes időtartama és hatása legalább egy harmadik testnevelési órával ér fel.

Megszervezése már lényegesen nagyobb feladatot jelent a testnevelő tanárnak. Mindenek előtt a megfelelő *hangulati előkészítés* igen fontos. Igazgatói és kartársi támogatás mellett a tanulók mozgósítása és megnyerése e rendszeres testgyakorláshoz a kisebb gond olyan iskolában, ahol *a testnevelés a neki kijáró megbecsülésben részesül*. Apos megfontolást igényel megvalósítás esetén a megfelelő *gyakorlókörhely kiválasztása* és annak *osztályonkénti elosztása*. Hivatását szerető tanár és sportért lelkesülő ifjúság előtt azonban ez nem lehet akadály. Ha a foglalkozások előkészítése megfelelő, a tanulók önállóan cselekszenek s így a tanárookra legfeljebb a felügyelet hárul. Erre a célra ajánlatos a kartársak segítségét kérni.

A kezdeti szervezési nehézségeket csak az osztályok fokozatos bevonásával hidalhatja át a testnevelő tanár. Ez azért is előnyös, mert a később bekapcsolandó osztályok tanulói, a nézők passzív szerepét megúnván, *hasonló igénnyel lépnek majd fel és önként kapcsolódnak be a hangulatos foglalkozásba*, ami biztosítéka a gyakorlás rendszerességének és tartósságának. Figyelembe kell ugyanis venni azt a lélektani tapasztalatot, hogy *a tanulók szívesebben végzik azt, amit önként vállalnak, mint a rájuk erőszakolt feladatokat*.

Vonzóvá továbbá még az teszi ezt az *aktív, szervezett pihenést*, hogy a tanulók olyan testgyakorlatot végezhetnek, *amelyet leginkább szeretnek, amelyet maguk választanak*. Egy-egy kedvelt játék, váltók, akadályversenyek, osztályok közötti mérkőzések, versengések szerepeljenek tehát az órák közti testnevelési foglalkozások programjában.

A rendezés és felügyelet munkájában, *az önállóságra nevelés érdekében*, az úttörőcsapat és a KISZ sportfelelőseit is kívánatos bekapcsolni. A tízperces testgyakorlás megvalósulása esetén, a legtöbb tanuló számára csupán passzív időtöltést jelentő óraközi szünet hasznos, fáradtságot elűző, az egészséget szolgáló foglalkozássá válik. A tapasztalat ugyanis azt igazolta, hogy *a tanulók*, e foglalkozási forma rendszerré válása esetén, a legnagyobb igyekezettel *törekcsenek a rendelkezésükre álló idő maximális és gazdaságos felhasználására anélkül, hogy az iskola rendjét megzavarnák vagy fegyelmét megsérténék*. Jó szervezés és vezetés esetén még részleges átöltözésre is jut idő, hiszen a hön óhajtott mozgás nyújtotta *élmény utáni vágy* a tanulókra szellemileg és fizikailag egyaránt *serkentően hat*. Az aránylag rövid idő viszont magában is megszabja *a mozgás intenzitásának mértékét*, kizárja a felhevülést, emóciók fellángolását, és az esetleges elfáradást. Mindezekre a következő órák zavartalanságának biztosítása érdekében ügyelni kell.

Az iskolai munkaközi testnevelés aktív pihenést nyújtó formáinak országos méretekben történő megvalósítása, az ismertetett célok elérésén túl, feltétlen elősegíti a testnevelés és sport egészségre kifejtett hatásának és színvonalának fokozását is. Ezért tehát *öntevékenyen*, minden rendelkezésre várás nélkül teremtsük meg az ifjúság mozgásigényének kielégítését szolgáló lehetőségeket, az életpörömet nyújtó testnevelés és sport megalapozását segítő percnyi és óraközi gyakorlatokat.

