

fogásgyakorlatokban. Mi azonban mégis továbbhaladunk és egy újabb mozdulattal bővíjük a tanulók ismeretkörét. Nézzük meg, mi az és miből származik? Ennek a megtaníttatása szorosan hozzátartozik a tantervi követelmények pontos teljesítéséhez.

Betartva a folytonosságot, következik a 7. fokozat.

7/a. A közepesnél nagyobb harántterpeszállás, de egy nyolcadfordulattal a dobókar felé, amely a kissé hátrahajlított és elfordított törzsből nyúlik vízszintesen hátrafelé. Testsúly a hátul levő dobólábon, a támasztó láb csak a biztos egyensúlyi helyzetet segíti elő a talajra való támaszkodásával. A bal kar a testtől elállóan szintén a statikus egyensúlyi helyzetet biztosítja. Tekintet a dobás irányába. *Ez az új kiindulási helyzet!*

1. ütem: a dobóláb sarkának kifelé fordításával a törzs dobóirányba való gyors fordítása, tehát jobbkézes dobónál balra. Mindkét láb nyújtott marad. A kislabdát tartó kar a fordítás következtében fölfelé emelkedve a fej vonalába kerül lazán nyújtott könyökkel a még mindig kissé hátrahajló törzs meghosszabbításaként: 5/a 1. üteme.

2. ütem: gyors törzslendítés előre kidozással. A karmozgást szándékosan késleltetni kell a végső felgyorsítás érdekében: 5/a 2. ü.

7/b. Az 1. és 2. ütem folyamatos végrehajtása derékből való törzslendítéssel előre.

8/a. Kh. a 6/a pont szerint, de szintén

nyolcadfordulattal jobbra a dobósíktól. Dobókar mellső középtartásban.

„Dobás 1!”-re: a 6/a fokozat ütemtartásra végzett mozgása.

2-re: a dobás irányába történő egyidejű gyors befordulással kidobás.

Ez az ütem tehát tulajdonképpen három mozzanatból tevődik össze, amelyek közül a második és harmadik a 7/b-vel teljesen megegyező.

8/b. Az előbb említett három mozdulat folyamatos kivitelezése megállás nélkül.

A IV. osztály oktatási anyagában tehát a pluszt az előzőkhöz viszonyítva a nyolcados elfordulás jelenti. Az ebből való visszatérés nagyon fontos az összes dobásformánál. Helyes megvalósítása azonban egyáltalán nem könnyű feladat. Eppen ezért beépítése az előkészítő részbe nem maradhat el! Először a test fordítása, majd folyamatos forgatása kövessék egymást. Az elfordulás okozta úthosszabbítás az erőközlés jobb felvételét hivatott biztosítani. Minél jobban eltérünk azonban a dobás síkjától, annál nehezebb oda visszatérni. Mégis meg kell tennünk, mert a felsorolt fokozatok folyamatos oktatása és gyakoroltatása által a kislabdahajítás technikája, ha lassan is, de jól elsajátítható. Ezzel egyidejűleg azokat a feltételeket is biztosítjuk, amelyek a gerelyhajítás távlati oktatásának mindenben megfelelnek, kiegészítve a mostaniakat a felső tagozat ezután ismertett fokozataival.

Glózik Pál



A TANULÓK ÖNÁLLÓ MUNKÁJA A TESTNEVELÉSI ÓRÁN

Amikor a tanulók önálló munkájáról beszélünk az *oktatási folyamatból* kell kiindulnunk. Eppen ezért meghatározva az oktatási folyamatot, ezen tanár és tanuló olyan együttes tevékenységét értjük, amely több egymással összefüggő tanítási órára kiterjedő szakaszt jelent, melyben az ismereteknek egy viszonylagos körülhatárolt, egységes körét feldolgozzák, s az ezzel kapcsolatos jártasságot és készséget kialakítják.

A szó tágabb értelmében, valamely iskolai tantárgy, így a testnevelés is, egész évi, vagy több évi anyagának feldolgozását is oktatási folyamatnak mondjuk. Kétségtelen azonban, hogy a tanítási-tanulási tevékenységnek egy évi, félévi, negyedévi, egy időegységen belüli szakaszai, melyeket a bennük feldolgozott ismeretek, kialakított jártasságok és készségek homogén jellege, tematikus egységes viszonylag *önálló* szakaszokká. Ezek a

szakaszok pedagógiailag logikus sorrendben követik egymást, egymáshoz kapcsolódnak, s összességükben a szó tágabb értelmében vett *oktatási folyamatot adják*. E folyamatban mégis a szűkebb értelemben vett oktatási folyamatról van itt szó. Ezért bátorkodom megállapítani, ami talán sok vitára adhat alkalmat, hogy az oktatási folyamatban a testnevelési órán nagyobb szükség van a tanulók önálló munkájára, annak logikus, tervszerű megtervezésére, mint bármelyik tárgynál.

Ennek okát abban lehetne keresni, hogy a tanulói *aktivitás*, ami tartalmi jegyeit tekintve nagyon sokban sűrölja az önálló munka tartalmát, sőt a testnevelési órák tartalmát tekintve, az aktivitás fokozásával el sem képzelhető. Bármilyen típusú testnevelési óráról van szó, a tanulói aktivitás, minden esetben függvénye az *önálló munkának*.

Ez természetesen a nevelő egyéniségétől, óravezető készségétől és nem utolsósorban a tanulók aktív bekapcsolódásának hogyanjától függ.

Tehát a tanulói aktivitás elsősorban, *elsődleges* nevelési feladatként, nevelési problémaként vetődik fel. Ebből következik, hogy tanulóink valóban aktívak legyenek a testnevelési órán, ami az önálló munkájuknak egyik függvénye. Szükséges az is, hogy a testnevelés területén olyan *ismeretek és készségek* birtokában legyenek, amit fel tudunk használni, *önállóan* tudnak alkalmazni tevékenységükben, vagyis a testnevelési órán, az új anyag feldolgozásában egy-egy csapatfoglalkozás keretében. A nevelő vezető szerepét sem szabad figyelmen kívül hagyni. Ezt nagyon fontosnak tartom, de ez a vezető szerep csak akkor helyes, ha nem gátolja a tanulók *igazi aktivitását*, annak kibontakozását, nem fogja azt vissza. A helyes értelmezésben vett aktivitás viszont feltételezi, hogy a tanuló ne csak szolgál végrehajtója legyen a kapott utasításoknak, pl. a csapatvezetésben, hanem lehetősége nyíljék *önálló* gondolkodásra, kezdeményezésre, egyéni megoldási módok alkalmazására. Ebből következik, hogy a tanári segítségnek és irányításnak sohasem szabad átlépni azt a mértéket, amelyen túl a tanuló lényegileg passzív szerepet visz még akkor is, ha dolgozik, ha látszólag aktív. Ennek szoros velejárója a *gondolkodásra nevelés* ténye is.

Csak egy pár gondolatot erről, hogy a tanulók önálló munkájának mértékét, hogyanját még jobban megközelíthessem, annak szükségzerűségét még indokoltabbá, még szükségzerűbbé tegyem a testnevelési órán.

Nem képernyőre ugyanis önálló feladat megoldására az a tanuló, aki nem tud *önállóan gondolkodni*, tervezni, végrehajtani vagy végrehajtatni. Ez a tény, különösen vonatkozik a végrehajtatás folyamatára a testnevelési órán. Ismét csak a csapatvezető munkáját hozom fel példának. A csapatvezető csak akkor tudja megoldani a reá bízott feladatokat, a feladatok jó megoldását, ha értelmével fel is tudja azt fogni. Az értelmi felfogáson kívül természetesen a testi ügyesség is hozzájárul ehhez, de ez véleményem szerint, nem az elsődleges. Ezzel azt a tényt is cáfolni kívánom, hogy a rossz tanulók általában jó sportolók is. Hiszen legtöbbször a csapatvezetők ügyesek, minden tekintetben sport szempontjából a legrátermettebb tanulók, amiből következik, hogy értelmi képességük révén is kerültek ebbe az igen megterhelő feladatkör ellátására.

Mivel a tanulók önálló tevékenysége a tanulói aktivitással szoros összefüggésben van, mégis végső fokon az aktivitásnak a *tanulók tevékenységében*, később önálló munkájuk

mértékében kell érvényesülnie. A testnevelés oktató-nevelő munkájában mindent el kell követnünk, hogy maximálisan biztosítsuk a tanulók motorikus tevékenységében megnyilvánuló aktivitást, de ez semmiképpen nem jelenti azt, hogy az *intellektuális* aktivitást elhanyagoljuk, azaz pl. a tanulókat gondolkodtató feladatok elé ne állítsuk. Továbbmenően törekedni kell arra a tanítási órán, hogy az aktivitás a nevelés egészét hassa át, serkentsen a tanulókat *öntevékenységre* órán, órán kívül is.

Sajnos megállapítható, hogy speciálisan a testnevelés szempontjából a tanulók önálló munkájára épülő módszertani munkák, hiányoznak. Pedig ez a pedagógiai terület van olyan fontos, mint az értékelés, vagy osztályozás problémája, melyről mind a Köznevelés, mind a Sport és Tudomány Hosszú Hónapokon át vita folyt, alakult ki. Sőt nevelési értekezlet is foglalkozott ezzel.

A készségek kialakítása szoros összefüggésben van a tanulók önálló munkájával. Ezért fontos pedagógiai sajátosság, hogy biztosítsuk az átmenetet a tanulók kevésbé önálló munkájától a tanuló önálló munkájáig. Ez a testnevelés tanításában azt jelenti, hogy a nevelő az önálló munkára nevelés területén ne alkalmazzon egy ugyanazon eljárásokat az V. és a VIII. o.-ban. Az átmenet széles skálát mutat. Pl. osztályfoglalkoztatás során a nevelő kollektív munkát végeztet, kevésbé érvényesül, vagy egyáltalán nem a tanulói önállóság. Mind több és több önálló feladatokat kell adni a tanulóknak, melyben életkoruk döntően közbejárt. Itt, ez esetben a feladatot először analizálni, bemutatni, magyarázni kell. A végrehajtásban önálló feladatot kapnak, ami ebben az esetben kevésbé mondható önálló munkának. De akkor, amikor csapatfoglalkozáskor, a szükséges pedagógiai folyamatok megelőzésével *konkrét* feladatot kapnak a tanulók, önállóan kell megoldaniuk azokat, ez már önálló munkának mondható. Ebben a feladatmegoldásban való jártasságot, vagy készséget csak abban az esetben mondhatjuk kialakultnak, ha a készség és jártasság a *tanuló önálló munkájában* is könnyedén vagy kisebb segítséggel, ez esetben nevelői segítségre gondolok, biztonságosan funkcionál. Természetesen nemcsak a készség, hanem a jártasság esetében is az alkalmazások, a gyakorlások szisztematikus alkalmazására van szükség az oktatási folyamatban. Hiszen ezért mondható a csapatfoglalkoztatás formájában alkalmazott tanítási óra korszerűnek, a mai követelmények megvalósítása szempontjából a leghaladottabbnak. Hogy a folyamat egy adott pontján valamely készség vagy jártasság továbbfejlesztésével kapcsolatban mi a teendő, az teljesen attól függ, hogy milyen szinten áll az osz-

tály, egy-egy csapat az adott jártasság és készség elsajátításában.

Sokszor az a vád éri a testnevelőt, hogy a tanulók csupán csak befogadják a tanítási anyagot, ismeretszerzésük nem támaszkodik saját tevékenységükre. Ennek következtében nem is tudják alkalmazni azokat. Következik ebből, hogy a tanulók a testnevelési órán, órákon, ismeretszerző és készségfejlesztő munkájában hiányzik a tevékenység, sőt nagy mértékben hiányzik a megfelelő tudatosság. A tudatosság általában leszűkül a testnevelés jelentőségének tudatosítására, a tanítási anyag feldolgozásában viszont nem lépte túl a testgyakorlatok végrehajtási módjára vonatkozó ismeretek szintjét.

Miért van ez így, s egy kissé ennek a kritikanak igazat is kell adnunk.

1. A testnevelési órán gyakran hiányoznak a pozitív emóciók, melyek öntevékenységre serkentik a tanulót.

2. A versenyekre való túlzott felkészülés, melynek következtében a szükséges technikai elemek súlykoltatása lesz a fő cél, és az órák csak ennek gyakoroltatásával telnek el.

3. Az óra, mondhatni egyik legfontosabb része a játék, háttérbe szorul. Pedig az óra ezen része ad legtöbb alkalmat az önálló feladatok megoldására.

4. A hibátlan mozgás elsajátíttatása érdekében, testnevelőink szeretik alkalmazni az egyenkénti osztályfoglalkoztatást. Ez sok ácsorgást eredményez, így megterhelés sem lesz elegendő, nem utolsó sorban itt szó sem lehet tanulói önállóságról.

Ez a szemlélet leginkább Szegeden az alsótagozati nevelők körében alkalmazott. Azonban nem általánosítható Szeged összes alsótagozatos nevelőire. Az is tény, hogy az alsótagozatos nevelők a fegyelem megtartása érdekében, nemigen alkalmazzák osztályukban a csapatfoglalkoztatási formát. Önálló munkáról nem sokat beszélhetünk. Több évek kellett eltelni felügyelői munkámban, míg ebben az évben célul tűztem ki azt, hogy látogatásaim arccal az alsótagozat felé irányulnak. Ennek eredményeként minden meglátogatott iskolában, minden alsótagozatos nevelőt is meglátogatók, s a látogatásom végzetével, minden alsótagozatos nevelő jelenlétében értékelem az osztályokban folyó oktató-nevelő munkát, különös tekintettel a korszerű oktatási-nevelési módszerek alkalmazására.

Természetesen nem jelenti ez azt, hogy a szakos nevelőt, vagy nevelőket az adott iskolában nem felügyelem megfelelő óraszám-ban. Ez igaz, több munkát igényel, de megéri, mert csak így tudok hű képet kapni az adott iskola oktató-nevelő munkájáról testnevelés vonatkozásában.

Felvetődik a kérdés ezek után, hogy milyen

irányt mutat a tanulók önálló munkája a testnevelési órán.

Eddigi óralátogatásaim arról győztek meg, hogy testnevelőink kevés kivétellel, igyekeznek felhasználni óráikon a tanulói öntevékenység, a tanulói önállóság adta gazdag lehetőségeket, de ez talán most kezd csak a nevelők részéről is tudatosná válni. Hiszen ez is a nevelés egyik igen fontos tényezője, s most, amikor már a „Nevelési terv” második évről beszélünk, egyre tudatosabb a nevelési tényezők alkalmazása tanítási óráikon. Ehhez nagyban hozzájárult az új testnevelési tanterv is, amely szinte magával hozta a pedagógiai elvek, pedagógiai fogások tudatosítását az oktatás folyamatában.

Itt kell említést tenni az ún. kísérleti osztályokról, ahol 4 órás testnevelés oktatása folyik. Legutóbb egy ilyen kézilabda jellegű kísérleti osztály testnevelési óráját látogattam meg.

Az óra anyaga a védekezési formák oktatása volt. A tanítási órát csapatfoglalkozás keretében dolgozta fel a nevelő. Az óra fő részénél átismételték a zónavédekezésről tanultakat. Egy kapura játszottak a tornacsarnokban. A nevelő később felhívta a figyelmet a tanulók által alkalmazott helytelen zónázásra. Megállapította a játékot s értelmükre hatva megmagyarázta a helyes zónavédekezést. A tanulók önállóan, kezdetben dögöve, de szemmel láthatóan önállóan oldották meg feladatukat. Az egyik gyakorló iskola VIII. osztályában a múlt tanév látogatásakor az előkészítő részben kaptak a tanulók önálló feladatmegoldást. A nevelő játékos előkészítés után a következő feladatot adta tanulóinak: 5 perc áll rendelkezésedre, végezd el magad a bemelegítést, de csak annyit, amennyit saját magad elégségesnek tartasz.

Megfigyelésem szerint minden tanuló végzett gyakorlatokat. Igaz, olyan gyakorlatokat végzett, amit a nevelő az órákon végeztetett velük, de mégis önállóan oldották meg a tanár által megadott feladatot. Az már más kérdés, hogy egyenként elégséges volt-e az előkészítés, de megállapítottam a nevelővel együtt az óra értékelésénél, hogy a tanulók igyekeztek megvalósítani a kitűzött feladatot, sőt volt olyan tanuló is, aki ezen felül olyan gyakorlatelemeket is gyakorolt, amiben nem érezte magát teljesen otthon. Pl.: kézállást gyakorolt a bordásfal mellett, kötelel mászott, talajon gyakorolta a tanult elemeket.

Az osztály a külső szemléllő előtt igen tetszős képet mutatott, ami mögött volt tanulói önállóság.

Vizsgálódást folytattam óralátogatásaim során az egy tanulóra eső gyakorlási idő, valamint az időkihhasználás megvalósítására.

Három iskolánál folytatott vizsgálódásom eredményét a következőkben rögzítem:

Az egy főre eső gyakorlati idő-átlag, természetesen a főrészben, csapatfoglalkoztatásnál 10 perc volt.

Az órák időkihasználása a következő képet nyújt:

Bevezetés	3 perc.
Előkészítés	10 perc.
Főrész	15 perc.
játék	8 perc.
Befejezés	3 perc.

Az óra többi része öltözés-vetkőzéssel, magyarázattal, bemutatással telt el.

Ezen az órákon a tanulói öntevékenység, a tanulók önálló munkája magasszintű volt.

Általánosan tapasztaltam, hogy a tanulók önállósága, önálló munkája, a csapatvezetői megbízatásban csúcsosodik ki. A meglátogatott három iskola közül a Juhász Gy. ált. iskolában az önállóságra nevelés ezen a ténnyel egész magas szintet mutat.

A tanulók 10 perces szünetben vetkőznek le önállóan az osztályban. Becsengetéskor vigyázzban állva várják a nevelőt, akinek bejövetele után a hetes jelenti az osztálylétszámot és a szükséges jelenlétjelzőket, felmentettek számát, hiányos felszereléseket stb.

Közben a nevelő beírja az osztálykönyvet, majd a tornaterembe vonulnak, ahol sorakozó után kezdődik el az óra.

Csapatvezető önálló munkája:

Megjegyezni kívánom, hogy minden órán más és más a csapatok vezetője. Ezt a sorrendiség határozza meg.

Feladata:

1. sorakoztatja a kijelölt helyre csapatát,
2. a szerek elhozatalát, visszavitelét csapatából kijelöli, és ügyel a pontos végrehajtásra,
3. gyakorlatokat bemutatja,
4. szakmai irányítást ad társainak,
5. segítséget nyújt társainak,
6. a csapat magatartásáért, munkavégzéséért felelős,
7. az óra befejeztével értékeli a magatartást és a szakmai munkát a nevelőnek.

Az óra végén az osztályba történő bevonulás után, öltözés közben, a soros csapatvezetők a nevelőnek jelentik csapatának végzett munkáját, magatartását. A nevelő a felmentettek bevonásával, az erre a célra készített névsorba szükség szerint rossz és jó pontos bejegyzést ad, a nevelő által megjelölteknek. A nevelő három jó, vagy három rossz pont után elégtelen, vagy ötös jeggyel értékeli.

A nevelővel történt beszélgetésben elmondtuk mindketten ennek hasznos és ke-

vésbé hasznos voltát. Abban megegyezhetünk itt is, hogy a tanulói önállóság nemcsak az órán, hanem az órán kívül is érvényesül, és abban, hogy ezzel egyúttal a tanulói aktivitás magasfokú és sok oldalú megvalósításával állunk itt szemben. Természetesen ez, hogy eddig eljutott, a nevelő céltudatos, komoly pedagógiai felkészültségére vall. Meg kell jegyezni, hogy ezt az osztályt a nevelő III. osztályos koruk óta tanítja. Természetesen a tény semmit sem von le a nevelő eddigi elért komoly pedagógiai eredményéből.

Ebből a tényből megállapítható, hogy a tanulók önálló munkája, öntevékenysége nagyon sok apró, de igen fontos munkán keresztül érhető el, elősegíthető.

Ebbe a kategóriába tartozik, amikor a tanuló a homokgödört elkészíti, vállalja a sportpálya ápolását, felmentettek előkészítik az órához szükséges segédvonalak elkészítését, segítenek a nevelőnek a sor és egyéb versenyek alkalmával bíraskodni. Ezek mind olyan apró, de a tanítás szempontjából igen jelentős tényezők, amelyek egyben az óra sikerét, és éppen a tanulói öntevékenységet az órán nagyban elősegíthetik. Az egyúttal aktivitásra készítés is, ami tulajdonképpen a tanuló személyiség vonása, éppen ezért nevelésére, fejlesztésére a testnevelésben is fel kell használnunk minden lehetőséget, függetlenül attól, hogy központban áll, vagy apró részletmunkáról van-e szó. Az öntevékenységre nevelés számos területét lehetne érinteni még, amely végül is az önálló munka területébe torkollik. De ezek már nagyrészt iskolán kívüli tevékenységek, mint pl. a sportfoglalkozás területére, szakkörök területére esik.

Értekezésemben csupán a tanítási órával kapcsolatos öntevékenységre szorítkoztam.

Befejezésül még csak annyit, hogy az önállóságra, öntevékenységre nevelés nem könnyíti meg a nevelő munkáját, főleg eleinte nagyon sok munkát is ad, de minden esetben lebegjen minden testnevelő előtt az, amit el akar érni, mert mind ez később hozza meg gyömölcset.

Az út még nagyon hosszú, még nagyon járhatatlan, még sok nehézséget fok okozni és bár erről a pedagógiai témáról is annyit vitatkoznának pedagógiai szaklapokban, mint azt más pedagógiai kérdésben tették.

Irodalom:

Nagy S.: Pedagógia III. 43—75 o.
Köznevelés 1963 10—11. sz.

Rakonczay László
ált. isk. testnev. szakf.

