

A LABDAGYAKORLATOK KÜLÖNLEGES SZEREPE AZ ALSÓ TAGOZAT TESTNEVELÉSÉBEN

A tantervi anyag tanmenetben és óratervezetben való feldolgozása nagymértékben függ — a szaktanár képzettségén, tapasztalatán kívül — a rendelkezésre álló testnevelési létesítményektől, felszerelési és sporteszközöktől. Főleg az utóbbiak beszerezhetősége és ennek megfelelően száma befolyásolhatja döntően a testnevelési órák milyenségét, megváltoztatva azok tervezését, szervezését és bizonyos fokig oktatási menetét. Gondolok itt elsősorban a különféle labdákra — műanyagból és gumiból készütekre —, amelyek felhasználása az eddigi játékos órákat még játékosabbá; mozgalmasabbá és élményszerűbbé teheti, és ezzel valóban hozzájárulhat már az első pillanattól kezdve a testnevelés megszerettetéséhez.

Ha elhaladunk gyermek-játszóterek mellett, meglepetéssel láthatjuk, hogy az azokon szórakozó apróságok milyen ügyesen bánnak a rendelkezésükre álló különféle labdákkal, tegyék azt akár a kezükkel, akár pedig a lábukkal. Az itt látható mozgáskészség tehát sokszor független az irányítástól, és főleg tapasztalati úton szerzett. Utánzása mindazoknak a mozgásoknak, amelyeket a felnőttektől a sportpályákon és esetleg a televízióon keresztül láthattak.

A testnevelés tanításának feladata, hogy ezek a gyerekek az iskolába kerülve már fejlettségükhöz igazodó és a tantervnek is megfelelő egyszerű, de konkrét mozgásos gyakorlatokat végezzenek a közös játékok alkalmával, a testnevelési órák keretén belül.

Az eddigi gyakorlati módszerekhez viszonyítva az új az lehet, hogy a különféle játékos gyakorlatokat labdákkal oldatjuk meg, amelyek, mint kedvelt kéziszer, állandó kísérői lehetnek az oktató mozgásoknak. Az esetleges új legfontosabb feltétele: jusson mindegyik tanulónak egy-egy labda, amely szinte az óra első pillanatától kezdve az övé marad egészen az óra végéig. Az eddig szerzett tapasztalatok szerint a testnevelés vonzó hatása ezáltal nagymértékben megnő. Csak a nevelőn múlik majd ennek a fontos ténynek a nevelés érdekében történő kihasználása; megfelelő óratervezés, szervezés és levezetés által. Egy feltétlenül figyelembe veendő változásra azonban számítanunk kell: a kicsik felszabadultsága következtében a velük való bánásmód — még az állandó együttlét és szoktatás ellenére is — lényegesen több figyelmet, mindenre kiterjedő szervezést és sokszor egészen különleges módszereket igényel.

Az „új”, amely egyúttal plusz is lesz a gyerekek sokoldalú fejlődése szempontjából, a nevelő részéről is sokkal többet kíván meg minden tekintetben. Erre tehát neki is fel kell készülnie, hogy a szerzett tapasztalatokat óráról órára hasznosíthassa a minél jobb eredmény elérése érdekében. Azért, hogy a testnevelési órák labdagyakorlatokkal történő megoldása az eddigieknél még gyakoribb jelenség lehessen, használjuk fel erre az órák felépítési részeit szinte kivétel nélkül. A későbbiekben felhozott példák a felhasználás hogyanját kívánják bemutatni. Kicsikről lévén szó, a tornatermi foglalkozások előnyösebbek ilyen szempontból, mert a zárt tér, annak tisztasága és felszerelési tárgyai számtalan megoldási formát ajánlanak a nevelők részére, és sokszor csak rajtuk múlik a szükséges labdamennyiség biztosítása által az „új” bevezetése, és ezzel az órák tartalmasabbá és változatosabbá tétele.

I. osztály

Az előkészítő gyakorlatok között szerepelnek az utánzó és játékos kéziszer-gyakorlatok. A babzsák és kislabdával történő ismerkedés után térjünk át a kézilabdára.

vagy röplabda nagyságú gumi-, műanyaglabdákra, amelyeket már az óra elején, a bevezető részben is a gyermekek kezébe adhatunk, hogy a megkívánt mozgásokat azokkal hajtassák végre. A legegyszerűbbekkel kell kezdenünk, függetlenül attól, hogy ki mennyire ismeri vagy nem ismeri azokat. Vegyük pl. a *labdahordozást* egy kézzel a hónalj alatt. A labdahordozásnak ez már egy fejlettebb formája a kétkezeshöz viszonyítva. Gyakoroltatását az teszi szükségessé, hogy a játékos labdagyakorlatok között a *labdahordozó váltóversenyek* tantervi anyagként szerepelnek. Ezeknél a váltás a labda átadásával történik. A gyorsabb mozgás érdekében az egyik kezet szabaddá kell tenni, és ennek előkészítése már az óra elején megkezdődhet úgy, hogy mindkét kézzel külön-külön gyakoroltatjuk a labda különböző helyzetekben való tartását. Először járás, majd futás közben próbálgatják a feladat megoldását. Kétféle mód kínálkozik a végrehajtásra. Az egyik a szabadabb, a csoportos forma, a terem vagy az udvar egyik végétől a másik végéig, miközben mind a kezeket, mind a mozgási módot: járás vagy futás — váltogatjuk. A másik egy bizonyos rendgyakorlati forma beiktatásával történhet meg, amelyet arra az esetre ajánlok, ha a gyerekeket még nem ismerjük eléggé, és így ők sem minket. A felvett kettős oszlop pl. már egy határozott megkötést jelent mozgásuk számára, és ez az óra fegyelmének biztosítása szempontjából egyáltalán nem közömbös. Figyelmeztető tapasztalatok bizonyítják a labda jelenlétének pozitív és negatív hatását, ha új a nevelő vagy nevelőjelölt. Egyébként feltétlenül a szabadabb formát tartom jobbnak és a cél elérése szempontjából alkalmasabbnak.

A következő fokozat a *labdagurítás* lehet: kétkezes, majd egykezes. Az előző gyakorlatokhoz viszonyítva itt már mozgó labdát kell egy meghatározott cél felé irányítani és a megszokottól eltérő testhelyzetben: guggolásban, amely mind a lábak, mind a törzs foglalkoztatása révén nagyobb terhelést jelent a tanulók részére, és ugyanakkor nagyobb ügyességet is kíván. Az egykezes gurítás esetében mindkét kézre fordítsunk gondot. Bár a kétkezesség közel sem olyan gyakori jelenség a sportjátékokban, mint pl. a kétlábasság, a test arányos fejlesztése és a testrészek kölcsönös hatásának biztosítására mindent mindig mindkét kézzel gyakoroltassunk!

Egy következő fokozat lehet a: *labdagurítás akadályok kikerülésével*. Míg az eddigi gyakorlatoknál a szabadabban végrehajtott volt az ajánlatos, itt már a nyitott kettős oszlop a célszerűbb a feladatok pontos megoldásának ellenőrzésére. Ugyanez kivitelezhető *versenyszerűen* is *sorverseny* formájában.

A I. osztály tanítási anyaga — a fogáskészség fejlesztésére — tartalmazza még a kétkezes gurítást kézilabda nagyságú, felfújt labdával, 4–5 méterig fokozatosan növekvő távolságra, szemben álló társnak, és a guruló labda megfogását ölelő- (fészek-) fogással. A több labda több gyakorlási lehetőség — elvének érvényesítésével a kettő összeköthető úgy is, hogy a gyerekek a falak előtt elhelyezett svédpadok szélesebb lapjának gurítják labdáikat, és az onnan visszapattanókat ölelik magukhoz. Ez ismét nehezebb, mint a társak által gurítottak megfogása. Az előírt tantervi játékok közül pl. a *labdacica gurítással* is — lényegesen több ügyességet igényel, mint az egyszerű átgurítás, mivel a „cicák” már közbeiktatott akadályként szerepelnek, és a fogadó által egy bizonyos mozgást igényelnek, amely rossz gurítás esetén a svédpadoknál is előfordulhat. Tehát éppen ez fojja jelenteni az átmenetet az egyikről a másikra. Ebben az esetben a könnyebbről a nehezebbre.

Összefoglalva az I. osztályra vonatkozókat: a labdákkal való teljes ellátottság több rávezető gyakorlat beiktatását és szinte a maximális gyakorlási lehetőséget biztosítja a gyerekek részére.

Itt is a játékos labdagyakorlatokból kell kiindulnunk. Tulajdonképpen akkor járunk el helyesen, ha a továbbhaladás előtt a tanultakat átisméltetjük a gyerekekkel úgy, hogy azokhoz közvetlenül csatlakozik mindjárt az új is. Ezzel nemcsak az ismeretek táráat bővítjük, hanem a fizikai terhelést is növeljük egyúttal. A tantervi cél ebben az osztályban a labdadobó és fogásbiztonság növelése különböző labdás feladatok elvégzése által. Amikor ezt a célkitűzést a nevelő el akarja érni, nem támaszkodhat pusztán csak a tanterv által megadott gyakorlatokra, hanem azokhoz feltétlenül valamit hozzá is kell tennie. Ennek a „plusznak” a milyensége és mennyisége a rendelkezésre álló felszerelés, ebben az esetben a labdák számától függ. Tétélezzük fel, hogy minden gyerekre jut egy-egy labda. Kezdődjék tehát az óra!

A létszámjelentés és annak ellenőrzése után „Jobbra át!” ugrással, majd járás közben mindegyik tanuló kézbe vesz egy labdát, és mozgását már azzal folytatja tovább. A megfelelő vezényszóra átmenet a futásba, futásból járásba. Egy-két ismétlés után tesszük le a labdákat a talajra, és kezdődjék a *gurítás* együttes osztályfoglalkoztatás formájában. Az egy- vagy kétsoros oszlop maradjon meg, mert az óra további felépítése is ebben a formációban valósítható meg a legjobban. A tanultak ismétlésének időtartama feleljen meg a gyerekek teherbíróképességének, és azt kövesse minden esetben rövid séta — közbe felvett labdával —, miközben a következő gyakorlatot közöljük a tanulókkal. Az órának tehát ez a része sem lesz „üresjárat”, mert közben a legszükségesebb útmutatásokat is megadhatjuk a következő gyakorlat sikeresebb végrehajtása érdekében. Ezalatt a felmentettek elhelyezik a szükséges akadályokat, hogy következhesék a *labdagurítás akadályok kerülésével*. (Az akadályokat a nevelő már az óra megkezdése előtt előkészítette, és a lehelyezés helyét kijelölte.) Miután ezt is sikeresen teljesítették tanítványaink, jöhet az új tanítási anyag, amely legtöbbször csak egyeseknek új. Az egyöntetűség kedvéért azonban mindenkinek el kell azt végeznie a legnagyobb igyekezettel. Ez pedig a *labda leejtése és a felpattanó labda elkapása*. Célunk: a fogáskészség fejlesztése. Gyakorlása először járással, majd futással történjék. A fogás módja nem meghatározott. A lényeg az, hogy a labda ismét kerüljön a tanuló birtokába. Ez után következhet a labda „ütögetése” a talajhoz: meghatározott számban. Amikor már ez is eléggé begyakorolt, csinálják ezt lassú előrehaladással is. Rendezzünk mindkettőből versenyt. Lehet úgy, hogy ki tudja többször a talajhoz „ütögetni” a labdáját, és lehet úgy is, ki tudja messzebbre vezetni azt anélkül, hogy közben a labda elgurulna tőle. Beállíthatunk gyorsasági versenyt is labdavezetéssel összekötve. Az egyes fokozatok alkalmazása mindig a tanulók fejlődésétől függ. Legyen elvünk: keveset, de jól begyakoroltan.

A labdadobás és fogáskészség fejlesztésére alkalmas gyakorlat: kétkezes alsó dobás felfújt labdával társnak — járás közben. Ha ez már eléggé jól megy, fokozzuk a feladatot lassú futással. A tanultak alkalmazására feltétlenül be kell iktatnunk olyan játékokat, amelyek lehetőséget nyújtanak az új elsajátításának ellenőrzésére, de megváltoztatott körülmények között. Ilyenek lehetnek: szabadulás a labdától gurítással, kétkezes alsó dobással, ahol azt is pontozhatjuk, melyik csapat tagjai tudták többször elkapni, megfogni az ellenfél által eldobott labdát, labdákat. A célbadobás kipróbálására rendezhetünk egyéni és sorversenyeket, amelyeknél a cél lehet felfordított számoly vagy szekrény-felső rész. A végrehajtás módja változatlanul csak a kétkezes alsó dobás legyen. A csapatok összeállítására (ügyesebbek és kevésbé gyakorlottak) biztosítsa a versenyzés reális voltát, a nyeresi lehetőséget mindenki részére. A lebonyolítás és ellenőrzés a felmentettek bevonásával fokozható.

A II. osztály labdagyakorlatainak *jellemzői* tehát: többet és gyorsabban mozoghatnak a gyerekek azokkal a labdákkal, amelyek egyre többször és egyre hosszabb időre hagyják el a kezüket. A hibalehetőség egyre nagyobb, és ennek megakadályozása csak az ügyesség további fejlesztése által, a lehető legtöbb gyakorlás révén lehetséges.

III. osztály

A magasabb osztály voltaképpen megszabja a további tennivalókat is. Fokozzuk a követelményeket, de az eddigi lépések átismétlése által. Egyre nő az egy órára eső mozgási anyag, amelyet úgy korlátozhatunk a szükséges mennyiségre, ha kevesebbszer végeztetjük az egyszerűbb gyakorlatokat, de ismételtetnünk feltétlenül kell azokat is. Folytassuk most labdagyakorlatainkat az „újabbakkal”!

Labdavezetés folyamatosan — váltott kezekkel — egysoros vonalban körülvonulással. Váltás egy megadott jelre. Ugyanez lassú futással is. A következő gyakorlat lehet: *labda-leütés háromszor, megfogás csak két kézzel, és kétkezes alsó dobással átadás a mellette futó társnak.* Ez a másik kézzel is többszöri ismétléssel.

A labdadobás és fogás gyakorlására: 1. Járás, kétkezes labdafeldobás és kétkezes labdaelkapás feulgrás nélkül. Lehetőleg az ölelő-fogást ne vegyék igénybe! 2. Ugyanez lassú futással. 3. Járás, feldobás, felugrás, elkapás. 4. Az előbbi futással is. A végrehajtás módja: egysoros oszlopban annyira nyitott formában, amennyire ezt a gyakorlólé hely nagysága és az osztály létszáma megengedi.

Beidegzésükre rendezzünk váltóversenyeket tárgy megkerülésével és a futás közbeni, előzőleg felsorolt gyakorlatok beiktatásával. A célszerű ellenőrzés és hibajavítás csak a felmentett tanulók bevonásával lehetséges a feladatok összetettsége miatt. Az összeállított csapatok létszáma — az összlétszámtól függően — legalább 3–4 legyen. Vigyázzunk a megadott szabályok végrehajtására. A tulajdonképpeni cél: a gyerekek becsületességre való nevelése a feladatok helyes megvalósíttatása által. Ez azonban feltétlenül a fokozottabb ellenőrzést igényli. Hiánya növeli a hibaszázalékot, és esetleg ugyanilyen mértékben csökkenti a nevelési hatást.

Fejlődés az előzőkhöz viszonyítva a folyamatosság, a biztonságos talaj elhagyása által és a repülő labda elkapásával, amelyet a megkezdett mozgás megállás nélkül követ. (Terhelés és technikai plusz ugyanazon időben.)

IV. osztály

Ott kell folytatnunk, ahol a tantervi előírás a dobás- és fogásgyakorlatokat kezdi: *egykezes felsődobás társnak felfúj labdával és annak elkapása.*

A kétkezes alsó dobásig jutottunk el felfúj labdával. A kislabdahajtás már tanult fokozatai megfelelő előiskolát jelenthetnek az új feladat sikeres megvalósítására is, amelynél a nehézség a *kis kéz és nagyobb labda összeegyeztetése.* Ez ténylegesen célbadobás, amelynél az a jó, hogy a „cél” kijavíthatja a rosszabbul sikerült kivitelezést az értenyúlás segítségével. Mielőtt azonban rátérnénk erre a gyakorlatra, ismételjük el még egyszer a kétkezes célbadobást is, de — mondjuk — egy magasabban fekvő cél „eltalálásával”. Legyen ez ebben az esetben a kosárlabda-gyűrű, amely újabb többletet kíván a vízszintes célbadobáshoz viszonyítva (zsámoly, felfordított szekrényrész). A rádobás távolságát igazítsuk a gyerekek teljesítő képességéhez. Megoldási forma: egyéni és csapatverseny meghatározott dobásszámokkal.

A tanultak alkalmazásának gyakorlására egyik legjobb játékos megoldás: *a labdadogató-váltó guggolással.* Rendkívül szórakoztató játék, és a távolság növelésével

a megkövetelt teljesítmény is fokozatosan emelhető. A dobás vagy a fogás hibás végrehajtása közvetlenül érezteti hatását, és — ami szintén jelentős előrelépés — a gyerekek értelmileg is kénytelenek a játékot végigkísérni, mert egyébként a legjobb dobás és fogás is hiábavalónak bizonyul. Játszatásával a kislabdahajításnál már foglalkoztam.

Elegendő labda esetén az egykezes felsődobást úgy is megoldhatjuk, hogy valaminek nekidobva, ugyanaz kapja el a labdát. A rádobás helyessége magával hozza az elkapás biztonságát is. A hibajavítás itt már az átadóra vár, aki egyúttal a fogadó is, tehát a követelmény ismét fokozódik az előző gyakorlatokhoz viszonyítva. Ha ugyanezt megoldatjuk lassú futással is, akkor az alapfokú labdagyakorlatoknak azokat a változatait tanítottuk meg, amelyek a tantervi iskolai játékok megjátszásának legegyszerűbb technikai feltételeit alkotják.

Összefoglalva: az alsó tagozat labdagyakorlatainak jelentőségét, különleges szerepét abban látom, hogy a nagyobb lehetőségek — a labdák beszerzésével — lényegesen kiszélesíthetik az eddigi gyakorlati eljárás területét. A testnevelés egyik legfontosabb elve: minimális idővesztéssel a maximális gyakorlási lehetőségek biztosítása — ténylegesen megvalósulhat. Hatásukat szinte össze sem lehet hasonlítani a régebbi, mondhatni gépies eljárással, amelynél az előírt egyszerűbb testnevelési játékok megjátszásával lezárult az oktatási kör. Nem kétséges, hogy a kisgyermek részére a labda (nem a kislabda, hanem a kb. kézi- vagy röplabda nagyságú) csodálatos „varázsszer”, amelynek jelenlétekor mindent elfelejt, mindenre képes, csak labdával kelljen neki a kívánt feladatot végrehajtania. De éppen ez a tény egyúttal figyelmeztet is: biztosítsunk elegendő pihenőt a spontán, rendkívüli heveséssel megoldott gyakorlatok után. A gyerek hamar fárad, de ugyanilyen gyorsan ki is pihen magát.

Ami az óra felépítési részeit, illetve azok tartalommal való kitöltését illeti, még a „legszárazabbnak” tűnő bevezető rész is új színezetet kaphat. Csak a nevelőn múlik, mennyire veszi igénybe mindazt, ami rendelkezésére áll: az iskolai testnevelés dologi feltételeit, és ezen belül a különféle testnevelési és sporteszközöket, amelyeknek elkészítése még házilag is megoldható.

Nincs külön jó nevelő és jó tanítvány! A kettő mindig csak együtt képzelhető el az iskolai testnevelés kapcsán. E kapcsolat hatásfokának növelésére használjuk fel „új” formájukban a labdagyakorlatokat is.

Glózik Pál



AZ ÉLŐVILÁG MUNKAFÜZETEK FELHASZNÁLÁSA

Az 1966/67. tanévtől kezdve az Élővilág tantárgy tanítása során új segédeszköz általános bevezetésére kerül sor az Élővilág munkafüzet alkalmazásával.

Az Élővilág munkafüzet bevezetése új pedagógiai szituációt teremt a tantárgy tanításában. Módosító hatása lesz a tanítási óra szerkezeti felépítésére, az alkalmazandó módszerekre és ezek hatásaként az oktatás eredményességére. Felszabadítja a tanulókat a képességeiket meghaladó rajzok készítésétől, és lehetőséget teremt ezzel olyan didaktikai feladatok megoldására, amelyekre eddig időhiány miatt nem jutott idő.

A Biológia Tanítása 1966. évi 2. számában Forgács Ferencné: „Munkafüzetek az Élővilág tanításához” című tájékoztatójában áttekintést nyújtott arról, hogy a munkafüzetek felhasználása, a feladatok megoldása sokrétű tevékenység kifejtésére nyújt lehetőséget a tanulók számára.