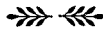


a gyermekek nézőpontjából érdekes munkadarab fog valóban jó eredményt hozni a tanítás vonalán! Ezért ne túlozzuk el a válogatást a tanuló-kísérleti eszközök és egyéb szertárfejlesztési tárgyak irányában, mert az ilyen tévedés szürkévé, unalmassá fogja változtatni a gyakorlati foglalkozások általában érdekes, kedvelt óráit! Tegyük a tanulóit is néha-néha „érdekelte” a termelésben és lendületes, jókedvű munkájával fogja meghálálni gondoskodásunkat!

Annak tudatában, hogy a gyakorlati tanítás folyamán a művelet az elsődleges, a munkadarab csak eszköz, — *igyekezzünk mindig olyan tárgyakat készíttetni, amelyeket gyermekeink szívesen munkálnak!*

A munkadarabok kiválasztásának szempontjai közül, amelyeket az előbbieken felsoroltam, — talán ez a *legfontosabb!*

DR. VÁRKONYI NÁNDOR
főiskolai adjunktus



SZABADGYAKORLATOK A REÁLISABB OSZTÁLYOZÁS ÉS A TANÍTÁSI IDŐ JOBB KIHASZNÁLÁSA ÉRDEKÉBEN

I.

A szabadgyakorlatok nem tartoznak a testnevelési óra kedvelt „számai” közé, mégis foglalkoznunk kell velük, mert az óra egyik legfontosabb részét képezhetik. Gyakran talán túl könnyűeknek látszanak, ezért a gyerekek sokszor elsiklanak felettük, de néha maguk a nevelők sem értékelik különösképpen az úgynevezett „gimnasztikát”. Valljuk be őszintén, hogy annak idején mi sem szeretjük a testnevelési órának ezt a részét, és örültünk, ha túljutottunk rajta. Bár azóta nagyon sokat változott a helyzet, a szabadgyakorlatokat még ma sem értékeljük helyesen.

Hogyan fokozhatnánk a szabadgyakorlatok szerepét és miként aknázhathatnánk ki a bennük rejlő lehetőségeket? Ilyen eszköz lehet a testnevelés osztályozásának az a formája, amely a folyamatos ellenőrzést a szabadgyakorlatokra is kiterjeszti. Ezzel egy új lehetőséget kapnak azok a tanulók, akik testi adottságaik és előképzettségük fogyatékosága miatt lényeges hátrányban vannak az úgynevezett „született tehetségekkel” szemben. Tudjuk, hogy a testnevelési érdemjegy végleges megállapításánál a gyakorlati tudást, a szorgalmat, a közösségi munkát és a sportorvosi csoportbeosztást veszük figyelembe. Az osztályozást sokszor megnehezíti például egy korához képest gyenge fizikumú, vagy éppen elhízott tanuló, aki a többi tantárgyból jeles eredményt mutat fel. Nagyon helytelen, ha ilyen esetben a testnevelési osztályzatot a többi érdemjegy függvényeként kezelik, és azokhoz szabják anélkül, hogy ennek érdekében a tanuló bármit tehetett volna.

Szándékosan használtam feltételes módot: *tehetett volna!* Vagy azért nem tett semmit, mert hiányzott a szorgalma, vagy mert nem adtak számára erre lehetőséget. Az első esetben nyugodt lehet minden testnevelést tanító nevelő még akkor is, ha a testnevelés osztályzata ront a rendűsége. Jogos vád nem érheti ezzel kapcsolatban. Egészen más a helyzet, ha a tanulók nem kaptak megfelelő alkalmat, hogy a más órákon tapasztalható szorgalmukat a testnevelés területén is bebizonyítsák. Szorgalmuk alapján a lényeges tudáskülönbség ellenére is aránylag jó érdemjegyet kaphatnak, ha például a szabadgyakorlati követelményeknek ugyanúgy megfelelnek, mint többi társaik.

Amikor a szabadgyakorlatokat oktatjuk, feltétlenül hangsúlyoznunk kell, hogy a szabadgyakorlatok megtanulása, mivel különleges erőt vagy ügyességet nem igényel, lehetővé teszi, mindenki részére a jeles osztályzat megszerzését. Ennek értékét növeli, hogy mint szorgalmi jegyet is számításba vesszük, tehát az kétszeresen befolyásolhatja a végső érdemjegy kialakítását.

Éveken át folytattam eredményes kísérleteket ezzel a módszerrel. Hosszú ideig gyenge eredményt felmutató gyerekek zárkóztak fel fokozatosan társaikhoz és szereztek egyre több önbizalmat még a nehezebb gyakorlatok elvégzéséhez is. A szabadgyakorlatoknak az is előnyük, hogy végeztetésük független a tornateremtől, tehát amint az időjárás megengedi, oktatásukra bármilyen udvar vagy szabad tereggel megfelel.

II.

A szabadgyakorlatok módszertani szabályai közül a következőket emelem ki. 1. Ne változtassuk óráról órára a szabadgyakorlatokat, mert akkor a tanulók nem sajátíthatják el helyesen azok végrehajtási módját. 2. Osztályonként és évenként (legfeljebb fél évenként) iktassunk be újabb gyakorlatsorozatot. 3. Legyen meg az oktatás tárgyát képező tantervi anyag és a szabadgyakorlatok kapcsolata. A gyakorlatgyűjtemény lehet célgimnasztikaszzerű és alkalmazkodhat az egyes sportágakhoz (torna, atlétika, játék), vagy az évszakokhoz. Például a szabadban végzett gyakorlatok inkább állásban, a termiek pedig térdelésben, ülésben, vagy fekvésben végrehajthatók legyenek. Ezzel egyúttal azt is érzékeltethetjük, hogy szinte ugyanazok a mozgások nehezebbek vagy könnyebbek aszerint, milyen testhelyzetben végezzük a gyakorlásukat. 4. Egy testnevelési órán 6-8 szabadgyakorlatot oktassunk. Ennél kevesebbel nem érhető el a kívánt hatás, ha pedig többet, iktatunk be, az óra következő részétől vesszük el a szükséges percekét.

Az első pontban mondottakhoz még külön megjegyzést kell fűznöm az *időkihhasználással* kapcsolatban. Az óra tervezésének és levezetésének van egy „arany szabálya”: a legkisebb idővesztéssel a legnagyobb gyakorlási lehetőség biztosítása. Gyakorlatokat tanítani csak

gyakorolva lehet! A sok új gyakorlat azonban sok idő igényel. Itt jelentkezik az óráról órára változtatott szabadgyakorlatok oktatásának hátránya.

Hogyan gazdálkodjunk tehát az idővel?

A Tanterv és Utasítás pontosan megszabja, hogy az előkészítő gyakorlatok kapcsán milyen szabadgyakorlati elemeket oktathatunk. Azt is előírja, hogy a kiindulólhelyzetén kívül hányvat. Ha elfogadjuk azt a módszertani szabályt, hogy alacsonyabb osztályokban a kiindulólhelyzet lehetőleg feleljen meg a gyakorlat befejező helyzetének, akkor például egy négyütemű gyakorlat annyira leegyszerűsödik, hogy annak megtanulása még a leggyengébbek számára sem lehet probléma.

Induljunk el az 5. osztálytól. Vegyünk négyütemű szabadgyakorlatokat és fogadjuk el azt a sémát, amely szerint könnyű láb, kar- váll-, törzs-: has-, hát-, oldal-, támasz- és nehezebb lábgyakorlatokat állítunk össze. Így a tanulók könnyebben megjegyzik a gyakorlatok sorrendjét, tehát a kapcsolat is lényegesen kevesebb gondot okoz nekik. Ha a fentiek szerint a has-, hátgyakorlatot összekapcsoljuk, akkor megvan a hatszor négyütemű gyakorlat. A nemtől és a kortól függően annyiszor végeztetjük el kis pihenőkkel a gyakorlatokat, hogy az a körülményeknek és főrészi feladatoknak megfelelő legyen.

III.

Hogyan induljunk el a gimnasztika tanításával?

Az 5. osztályban azon az órán, amelyen elkezdjük a „gimnasztikánk” tanítását, a gyakorlatok a kiindulólhelyzetén kívül csak két gyakorlategyből állhatnak. Az esetleges ismétlésekkel elérhető a célszerű minimális ütemszám: a négy. De a többszöri végrehajtás esetén is túlságosan egyoldalú lenne az izomhatás. Ezért a kezdést jelentő lábgyakorlatokat kar-, váll-, sőt törzset foglalkoztató mozgásokkal is ki kell egészítenünk. Az egyes testrészeket igénybevevő gyakorlatok összekapcsolása problémát jelenthet a tanulók részére. Ezért azokat annyiszor végeztetjük el, hogy az átmeneteket a gyermekek kisebb-nagyobb segítséggel eléggé megtanulva, otthon egyedül is gyakorolhassák azokat. Tehát mintegy házi feladatról van szó, mert a következő órákon folyamatosan ellenőrizzük a gyakorlatokat. Ez nem jelent terhelést a tanuló számára, sőt a tanulás közben nagyon jó hatású anyai mozgás, amennyi a 24

vagy 32 ütemből álló gyakorlat elvégzésével jár. Nevezhetnénk ezt aktív pihenésnek is, amelyre annál inkább szükség van, minél hosszabb ideig kényszerül mozdulatlanságra a gyermek tanulás közben. Azoknak a tanulóknak, akik a testnevelésben hibájukon kívül pótlásra szorulnak és ugyanakkor a többi tantárgyakban kitűnőek, szükséges, hogy éppen ezzel a tárggyal többet foglalkozzanak. Így a szorgalmi jegy követelményeinek is jobban megfelelehetnek.

Ha úgy érezzük, hogy az első órákon az új anyagként szereplő gyakorlatsorozat nem elegendő az élettani terhelés szempontjából, akkor például a támaszgyakorlatokat megoldhatjuk páros formában szabadon, és ugyanúgy a nehezebb lábgyakorlatokat is. Így az általános testi igénybevétel maradéktalanul érvényesül az előkészítő részben. Amennyiben a szabadgyakorlatok rávezető jellegét is biztosítani akarjuk, akkor ezt a szempontot az összeállítás alkalmával kell figyelembe vennünk.

Néhány szót az ellenőrzés módjáról!

Az egyik órán, amelyen éppen szabadgyakorlatokkal akartuk megoldani az előkészítést, eljutottunk a 3 négyütemű gyakorlat oktatásáig. A következő órán vagy órákon ebből tartunk már ellenőrzést, hogy meggyőződjünk arról, ki mennyire tanulta meg a házi feladatot.

Sorakoztatjuk az osztályt nyitott vonalban sakktráblaszerűen. A felelésre kiszólitott 2—3 tanulót az osztály elé állítjuk vonalban, és egymástól legalább kétszeres távolságra, hogy zavarmentesen mutathassák be a megtanult gyakorlatukat. A nevelőnek egyszerre kell látnia a felelőket és az osztályt. A gyakorlatokat valamennyi tanuló együtt végzi. Ezért a legjobb oldalra, a szárnyak valamelyikéhez állni természetesen, figyelmünket főleg a felelőkre irányítjuk. Megkönnyíti a megfigyelést, hogy a tanuló azonos szabadgyakorlatot végezzen, tehát azonnal feltűnik, ha valaki elhibázza azt. A bemutatás megkezdése előtt ismételt felhívjuk az összes tanuló figyelmét az ilyen ellenőrzés jelentőségére.

A felelés a szó legszorosabb értelmében az osztály előtt folyik. A felelőket ütemezéssel vezetjük, mégpedig a kiszólitott tanuló mozgásának megfelelően. Közben megfigyeljük a hibákat, hogy az osztályzatot kellően megindokolhassuk. Ebbe az osztályt is vonjuk be. Így a szabadgyakorlat elbírálása mindenkire kiterjeszthető a mindenki által megvalósítható követelmény teljesítése alapján.

Az ellenőrzés befejezése után, a gyakorlatok nehézségi fokától függően, iktassuk be az új gyakorlat megtanítását is, vagy adjunk még időt a régiek jobb begyakorlására. Addig folytatjuk ezt az eljárást, amíg a félévre tervezett szabadgyakorlat-sorozatunkat be nem fejeztük. Utána és közben is feltétlenül arra kell törekednünk, hogy a bemutatás mindenkire kiterjedjen, ha kell, többször is, hiszen a szorgalom megállapítása a fő cél. A 6—8. osztályokban csak annyiban változik a munkánk, hogy a gyakorlatok ütemszáma nyolcig nő, és természetesen az azokat alkotó gyakorlattelemekek nehézségi foka is emelkedik.

Összefoglalva:

1. Nem munkanehezítésről, csupán annak rendszeresebb, célszerűbb megvalósításáról van szó.
2. A testnevelés osztályozási problémájának megoldásához kerülünk közelebb, ha az osztályzat a szabadgyakorlatok területére is kiterjesztjük.
3. Emeljük a szabadgyakorlatok jelentőségét és olyan tanulókat is megnyerhetünk a testnevelés számára, akik egyébként a felmentést választanák és akik így a teljes tétlenség miatt testileg elpuhulnának. Ez a körülmény károsan befolyásolhatná szellemi funkcióikat is.

Glózik Pál

Szemle

NEVELÉSÜGYÜNK HŰSZ ÉVE

1945—19664.

Tanulmányok a magyar népi demokrácia neveléstörténetéből

A tanulmánykötet hazánk felszabadulásának huszadik évfordulójára jelent meg s mint a címe is mutatja, a magyar közoktatásügy 1945 utáni fejlődésének egyes területeibe kíván betekintést adni. A kötet nem tartalmazza s nyilván nem is tartalmazhatja a közoktatásügy teljes képét, de bemutatja a legfontosabb területek fejlődését. A kötet nagy értéke és jelentősége abban van, hogy a szerzők a felszabadulás évéig — sőt egyes tanulmányok szerzői azt megelőzőig — visszanyúlva vizsgálják azoknak a pedagógiai problémáknak kibontakozását, melyek napjainkban is fontosak számunkra. A szerzők érdeme kettős. Egyrészt az, hogy elsőnek nyúlunk ezeknek a kérdéseknek vizsgálatához, másrészt, — az

elsőbből természetesen következve — egy-egy nagy, bonyolult témával kellett megbirkóznunk s megrajzolniuk az adott téma átfogó történeti alakulását anélkül, hogy kisebb résztanulmányokra támaszkodhattak volna. Kétségtelen nehezebb feladatot jelent egy-egy fejlődési vonal helyes ideológiai, szakmai értékelése, mint részletkérdések teljes alaposágú feltárása. Ezt a nehezebb feladatot végezték el a tanulmányok szerzői s ezzel hozzájárultak ahhoz is, hogy könnyebbé vált az egyes témákon belüli részletek további elmélyítése, valamint kiszélesítése.

A könyv — mint már említettük — a felszabadulás 20. évfordulójára jelent meg. A tanulmányok azonban — Nagy Sándor: „A didaktika fejlődése” című tanulmánya kivételével — már korábban is megjelentek a Pedagógiai Tudományos Intézet két kötetes kiadványában 1961-ben. Ezek a kiadványok azonban nem váltak széleskörűen ismertté s így most ez a jelenlegi kiadású könyv tudja