

A mozgástanulás mint a céltudatos cselekvés feltétele

I.

Az ember a születése pillanatában kevés ösztönös mozgással jön a világra. Ebből következik, hogy hosszú időn keresztül tanulással kell elsajátítani mindazon összetett mozgásokat, melyek az emberre jellemző céltudatos cselekvés feltételei.

A mozgástanulás egyrészt spontán tanulással, próbálgatással történik, másrészt tudatos oktatással a szülők iskolai vonatkozásban a testnevelési és sportköri órákon.

Az ember mozgására vonatkozó tudományos feltárások; idegrendszeri, lélektani vonatkozásban a fejlődő szervezet mozgásszükségletének kielégítése (mint természeti törvény), a technika fejlődése, az urbanizáció, a személyiség fejlődése, a konkrét eredményekben realizálódó célirányos cselekvés és a tanult testnevelési és játékos mozgások kölcsönös feltételezése – mindmeggannyi probléma a testnevelési órával kapcsolatosan. Ezek a problémák külön-külön felszínre kerülnek egy-egy testnevelési órán a gyakorlatban és a testnevelő tanárnak hozzáértéssel kell a problémát megközelíteni, hogy tevékenységünk korunk tudományos feltárásait tükrözzék. Ez a tükröződés a nem szakemberek szemléletében nem is jelentkezik megfelelő alapossággal. Ezt a hiányos szemléletet nagyban befolyásolja a *testnevelés* fogalmának tartalmi leszűkítése. A testnevelés a széles tömegek-szemében, éppen az elnevezés következtében, mint oktatási tevékenységi forma, leszűkül a testi képzés egyoldalú szemléletére.

A testnevelés tantárgyi elnevezése nem fejezi ki a tárgy tartalmi lényegét. A helytelen értelmezést hűen fejezi ki, az ilyen még ma is használatos tantárgyi elnevezések; tornaóra, testgyakorlás, testedzés, valamint a testnevelés is. Ezek az elnevezések magukon hordják a tárgy egyoldalú szemléletét, leszűkítve a tárgy képzési területét a testiek vonalára.

A mai testnevelésről ezt ilyen formában állítani nem lehet, mivel a testi képzésen túlmenően az oktatás folyamán tudatos oktató nevelői tevékenység folyik, a célkitűzés maradéktalan megvalósítása érdekében. Az oktatás folyamán a tanuló a mozgásokra vonatkozóan ismereteket sajátít el, következtet, általánosít, a lényegi összefüggések felismerése alkalmával és gyakorlati vonatkozásban próbálja végrehajtani a tanultakat, miközben személyisége alakul. Az első sikeres végrehajtás után a konkrét mozgást igyekeznek a jártasság, majd a készség szintjére emelni, és végső soron az életélés folyamán a tanult kötött összetett mozgásokat gyakorlatilag alkalmazza. Ha a nevelésünk célkitűzése a *sokoldalúan* képzett személyiség, akkor a gyakorlati tevékenység nem nélkülözheti a mozgásismeretek tudományos oktatását. Ez a mozgásismeret nem a sport, az időtöltés végső célkitűzésében nyer megvalósítást, célja a társadalmi tevékenységünk folyamán a munkamozgásban realizálódik és úgy érzem – az ifjúságunk sportolásának is ez az alapvető célja. Természetesen ezeket a tanult mozgásokat, melyek az ember életélés folyamán alakultak ki, mint testnevelési és sportmozgások, nemcsak a munkamozgást szolgálják, hanem szolgálják egyben a sportban a szórakozást, versengést, az egészség megőrzését a test és a psziché harmonikus alakulását. Ilyennemű tevékenység kifejezésére a testnevelés túlzottan egyoldalú elnevezés, melyben a fizikális képzés, a fizikum erősítése, fejlesztése jut elsősorban kifejezésre.

II.

Továbbiakban szeretném vizsgálni a testnevelési játékos mozgások szoros kapcsolatát a *céltudatos cselekvéssel*. Mennyiben befolyásolják a céltudatos cselekvés sikeres kimenetelét a testnevelési, játékos összetett tanult mozgások, mennyiben azonos felépítésűek a konkrét eredménnyel lezáruló céltudatos cselekvéssel?

A testnevelési, játékos mozgások a mozgásszükségletnek céltudatos kielégítése az oktatás folyamatában. A természeti törvény tudatos alkalmazása a mozgáskoordináció, szerzett mozgásreflexek, reflexsorok kialakítása érdekében.

Milyen összefüggést találunk a mozgásszükséglet kielégítése, a tudatos célirányos mozgástanulás és a céltudatos cselekvés között?

Első lényegi összefüggés, hogy mindhárom tevékenységi formában közös az *izommozgás*.

A mozgástanulás mind ösztönös, mint tudatos formában a céltudatos cselekvés speciális munkaelemeit tartalmazzák. A munka folyamán a speciális munkafogásokat a korábban elsajátított mozgáselemekből a tanulás folyamán előhívjuk. Új csoportosításban igyekezünk egy új variánst kialakítani, a meglevő korábban szerzett kombinációja felhasználásával. Ez a folyamat a tanult munkamozgásra vonatkozó ismeretek és gyakorlati kísérletek időszaka. A gyakorlás folyamatában a speciális munkamozgást – új variánst – a jártasság szintjére és a gyakori alkalmazás eredményeként a készség fokára emeljük.

Ugyanez a folyamat játszódik le, a kötött mozgásforma elsajátításakor azzal a különbséggel, hogy a tevékenység konkrét eredménye – az új tanult mozgásforma. Az impulzív mozgástevékenységre a tudatosság legkevésbé jellemző. A mozgástanulásban az oktatás eredményeként az impulzív tevékenységi forma a tudatosság szintjére emelkedik. A cselekvő személy a mozgás összefüggéseit ismeri, a legcélyszerűbb formában igyekezik végrehajtani, majd különböző helyzetekben eredményesen alkalmazni.

Mindkét mozgásformában közös az izomtevékenység, de különbözik a tudatosság és a mozgáskombinációk szintje.

A céltudatos cselekvésben, az impulzív mozgás és a tudatos mozgásismeretek közös formát öltenek – a speciális munkafolyamatban. A munkafolyamat eredménye a konkrét munkadarab előállítás az életszükségleti tárgy megszervezése, esetleg szükségérzet megszüntetése, a mozgásra késztetés motívumának kiiktatása a tevékenységben.

Három tevékenységi formát ismertünk meg:

- impulzív mozgást (ösztönös mozgáskielégítés)
- tudatos mozgástanulást (oktatás folyamatában)
- munkamozgást (célirányos munkamozgás folyamatában).

Mindhárom tevékenységi forma közös alapja az izommozgáson kívül, a szükségleteknek kielégítése, az izmok, idegek biológiai érése, fejlődése. Ez az érés, fejlődés, feltétele a tudatos mozgástanulásnak, mely fejlődés az egyén részéről tapasztalatszerzéssel záruló tevékenység. A tapasztalatok, spontán szerzett mozgásismeretek alapul szolgálnak bonyolult speciális mozgásformák elsajátítására. A spontán és a tanult mozgásismeretek alapvető funkciója a munkatevékenységben nyer végső felhasználást. Természetesen ezen alapvető funkción kívül, egyéb funkciója is van a mozgásismereteknek. A személyiségalkotás, a mozgásszükséglet természetes bázisán, az aktivitás a személyiség sokoldalú alkalmazkodása korunk követelményeihez. A tudatos mozgástanulásban is elsőrendű szerepe van a mozgásszükséglet kielégítésének, de végső célkitűzésében a munkára való felkészülést, a személyiség formálá-

sát, sportkulturális, egészségügyi célok valóra váltását szolgálja a testnevelési, játékos tevékenység.

Szorosan összefüggő folyamatnak vagyunk tanúi, ha mélységében vizsgáljuk az impulzív, a tudatos mozgástanulást és a munkamozgást. Az emberi aktivitás koncentrikusan bővülő folyamata bontakozik ki előttünk, szoros kapcsolatban a személyiség arculatának alakulásával. Radnai Béla a Testnevelés Tudományos Ülésszakán 1969-ben így határozta meg ezt a problémát: „Az aktivitás a személyiségnek az az összefoglaló jegye, mely képessé teszi most és majd mindannak megértésére, megoldására, elvégzésére, amit megérteni, megoldani, elvégezni kell. Az állandóan egyformával – nem változóval, az újhoz igazodni nem tudóval szemben kap értelmet a nagy plaszticitással, rugalmas tudattevékenységgel, nagy mértékű ügyességgel jellemző személyiség – tehát a magas fokon és sokoldalúan aktív személyiség.” (Tudományos Közlemények 1969/III. Testnevelési Főiskola).

A motívumok, melyek az embert cselekvésre készítik, a fejlődés kezdeti stádiumában kevésbé viselik magukon a céltudatosságot. A cselekvésre készítés látványosan céltalan mozgásban nyilvánul meg, mely mozgásnak biológiai célja a funkció feltételeinek megteremtése. A funkció feltételeinek kialakulásával kezdődik tulajdonképpen a célirányos cselekvés játékos szintje. A különböző játékos cselekvési formák (funkcionális, fikciós, konstrukciós, mozgásos játékok) tulajdonképpen tapasztalatok gyűjtése. Lélektanilag szerzett feltételes mozgásreflexek kialakításának első időszaka. Ennek az időszaknak szerzett feltételes reflexei, alapul szolgálnak a további bonyolult feltételes reflexsorok kialakításához, melyek szenzomotorikus mozgáskoordináció, illetve dinamikus stereotípiák ismeretesek a testnevelés és sport területén.

Nem kétséges, hogy a szerzett tapasztalatok bősége, azaz az egyéni élet folyamán kialakított összetett mozgás reflexsorok meghatározzák az ember céltudatos cselekvéseinek sokrétűségét. Csak az az ember rendelkezik a cselekvések sokrétűségével, akinek birtokában vannak – a szerzett, az életelés folyamán kialakított mozgás reflexsorok. Ezek birtokában, az élet különböző szituációiban a cselekvésnek megfelelően, mint mozgás emlékképet előhívja a szükségletnek megfelelően. Ebben az esetben a már korábban megtanult feltételes reflexsorok, ismételten alapul szolgálnak újabb reflexek kialakításához. Úgy érzem ez a sokoldalúság alapja, mely a szocialista embertípus egyik alapvető követelménye, a személyiség alakítása folyamán.

Természetesen nemcsak a mozgásra vonatkozóan alakulnak ki feltételes reflexek az életelés folyamán, hanem egyéb, más elvont ismeretekre vonatkozóan is, melyek elválaszthatatlanul kapcsolódnak a gyakorlattal. Az az egyén sokoldalú, aki rendelkezik egyrészt motorikus (mozgás), másrészt elvont ismeretekkel. Közismerten kifejezzük ezt az összefüggést – az elmélet és gyakorlat – kapcsolatának nevezük.

Visszatérve a bizonyítás kiinduló alapjához, érthetővé válik, hogy a céltudatos munkamozgás kiindulási alapja a kisgyermek játékos tevékenysége, mely később a kötelező jellegű testnevelési órákban nyer további magasabbszintű fejlődést.

Ezen a ponton érzek hiányosságot alapvetően nevelésünkben, ha a kötelező jellegű két, egy, félórás testnevelési órákra gondolok, heti elosztásban. Ez a tény nagyon elgondolkoztató képzésünk mikéntjét illetően.

A feltételes reflexek kialakítása nagyon bonyolult folyamat, ezért kialakításuk sok türelmet kíván mind a tanulótól, mind a nevelőtől. Ezt mi testnevelő tanárok tapasztaljuk leginkább, amikor egy-egy kötött mozgást akarunk elsajátíttatni növendékeinkkel.

A mozgástanulásban éppen úgy, mint a céltudatos cselekvésben a tényleges cselekvés megindulásáig három szakaszt különböztet meg a lélektan, az egyénben végbenemő pszichikus folyamat alapján:

- a) A motívumok harca, melyet az elhatározás zár le.
- b) Az elhatározást követi a győztes motívum formai tartalmi véghezvitelének elgondolása – a céltudat, az igényszint kialakítása.
- c) A céltudat és igényszint kialakítását követi a cselekvésgondolat és ennek áttele az *akarat* közbelépésével, a motóriumra.

Ez a tevékenység harcban nyilvánul meg, mely harcnak meghatározó tényezője az – *akarat* –. Az akarat tevékenység győzelme a τ *siker* –, a speciális munkamozgás, cselekvés, tanult mozgás, gyakorlati elsajátítása. Ez követi a gyakorlás folyamán a jártasság és készség kialakítása.

Ez a végső szakasz a dinamikus stereotípiá – a meglevő mozgásismeretek (reflexsorok) alapján egy új reflexsor kialakítása, a kötött munkamozgás, illetve céltudatos cselekvés, vagy új tanult összetett mozgás végső elsajátítása, birtokbavétele. Az egész folyamatnak lényege, akár céltudatos munkamozgásról van szó, akár egy bonyolult új mozgás elsajátításáról, a folyamat azonossága. Ez az azonosság kizárja a két cselekvésforma (céltudatos cselekvés) és az összetett mozgás (testnevelési, sportjáték), – egymástól való függetlenségét –. Az egyén fejlődése folyamán elsajátított játékos cselekvésformák gazdag tárháza szolgál alapul, az ember életszükségleti tárgyainak előállításához, a speciális munkamozgás folyamán. *Ez a játékos cselekvésforma, a testnevelési és sportmozgások alaplényege.*

Korunk ipari fejlődése a munkamozgást leegyszerűsítette, a gépek felhasználásával, de az emberi munkamozgást végérvényesen kiiktatni, sohasem fogja.

III.

Nem érdektelen vizsgálni e lélektani folyamat és a didaktika, metodika kapcsolatát, mely szakos vonatkozásban végső soron a tantárgypedagógiában nyerc végleges megoldási formát. Ez a kifejezés tantárgypedagógia nem egyszerűen metodika, utal fogalmi elnevezésében a nevelés és szakdidaktika, metodika elválaszthatatlan kapcsolatára. A nevelés központúságát igyekszik kiemelni.

A motívumok harca az emberi tevékenység első mozgatója. A környezetünk jelenségei, mint külső tényezők és a szervezet szükségleteinek kielégítése, mint belső tényezők, az embert cselekvésre készítik. A szükségletek kielégítésének feltétele a mechanikai mozgás, mely a tudat közbelépésével a tudatos emberi cselekvés szintjére emelkedik. A mozgás mint ilyen, életszükségleti feltétellé vált, éppen azért mivel a szükségletek kielégítésének feltétele. A mozgás az éres időszakában, mint impulzív mozgástevékenység a tudatos mozgástevékenység előfeltétele. Ez a mozgásforma nélkülözi a céltudatosságot, tevékenység a mozgásért. Oktatási vonatkozásban ezt a mozgástevékenységet a tudatosság szintjére emeljük. Nevelési vonatkozásban, a mozgásszükségletek kielégítését használjuk fel pozitív módon, az egyén személyiségének alakítására. Ezt a komplex tevékenységet igyekeznek kifejezni a *tantárgypedagógia* fogalma.

A testnevelés fogalmi bővülését sem a tantárgy elnevezése, sem a jelenleg érvényben levő óra szerkezeti felépítése nem érzékelteti kellőképpen. Úgy érzem mind a korábbi háromrészes, mind a jelenlegi négyrészes testnevelési óra magán viseli az egyoldalú szemléletet, mely a fizikális képzésben ölt végleges formát. Ebből következik az a hamis szemlélet, mely a testnevelési tevékenységet leszűkíti a test fogalmi körére, elszakítva a pszichikus tényezőket a tevékenységtől. Jobban és korszerűbben lehetne a testnevelési óra szerkezeti felépítését vizsgálni, ha a psziché és a fizikum kölcsönös elválaszthatatlan egységében állítanánk össze a testnevelési óra felépítését. A psziché – a személyiség alakítása és a tudatformálása. A fizikum –

a szervezet materiális részének képzése, ideg-izom kapcsolatok kialakítása, testi képességek fejlesztése. Ha a cselekvést megelőző lelki jelenségeket vizsgáljuk, valamint a tanult mozgásforma elméleti és gyakorlati elsajátítását, valószínű az óra *tartalmi lényegét* jobban kifejezésre juttatjuk, az óra szerkezeti felépítésében.

Az óra első részében a motívumok harcát emelném ki, mely az *érdeklődés* felkeltésével nyer pozitív irányultságot. A tanuló a testnevelési órára való felkészülése folyamán, emlékképei alapján sokféle tevékenységi formát idéz fel. Ezt a sokirányú tevékenységi formát oldja fel az óra kezdete. Ebben a szakaszban a nevelő szerepe a sokféle tevékenységi formának határozott irányultságot adni. Ez a tevékenység a motiváció. A motiváció akkor pozitív, ha motívumok harcát úgy sikerül lezárni, hogy a tanulók érdeklődése az óra tananyagához kapcsolódik.

Az óra további részében a szervezet fizikális felkészítése a következő lépcső. Ez a felkészítés, fizikális megterhelés (szabad, pad, bordásfal, páros és kéziszergyakorlatok), nem igényelnek különösebb akarati tevékenységet, mint egyszerű akarati aktus automatikusan nyernek gyakorlati megvalósítást. Az akarati tulajdonság milyensége nyilvánulhat meg, mely az akarati elhatározás állhatosságában, erősségében nyilvánul meg. Ugyanis ezek a gyakorlatok kevésbé szórakoztató jellegűek.

Az óra tulajdonképpeni fő feladata ezután következik. Az összetett mozgásforma elméleti és gyakorlati elsajátítása, a mozgásismeret dinamikus sztereotípiává való átalakítása, miközben a testi képességek fejlődnek és a tanuló személyisége alakul. A nevelő és a tanuló közös tevékenységének eredménye a tények nyújtása folyamán, a mozgásforma *gondolati képének* kialakítása. Ezt követi a gondolati képnek áttétele a motóriumra. Az ideomotorikus tevékenység, az akarati elhatározás közreműködése nélkül nem valósítható meg. Ezért is nevezik ezeket a mozgásokat akaratlagos mozgásoknak, megkülönböztetve az akaratunktól független mozgásoktól. Az akarat közbelépésével, adódnak a nevelési lehetőségek, mely a személyiség formálásában, alakításában nyer konkrét formát.

A testnevelési óra szerkezeti felépítése:

1. Motiváció, érdeklődés felkeltése.
2. A szervezet élettani felkészítése a fő feladat végrehajtására.
3. Tényanyagnyújtás a mozgás gondolati képének kialakítása.
4. A gondolati kép áttétele a motóriumra, jártasság kialakítása.
5. A mozgásismeret dinamikus sztereotípiává való átalakítása. A mozgáskészség és a testi képességek fejlesztése.
6. Személyiség formálása a tevékenység folyamán (az óra 1-6 szakaszaiban).
7. Nevelési és oktatási vonatkozásban a tapasztalatok összefoglalása.

Az órának ilyen formában való megvalósítása érvényre juttatja a tantárgypedagógia célkitűzését, mely a módszer, a célkitűzés és a nevelés egységében nyer sajátos megvalósítást, a tantárgy természete szerint.

