

ható. A széliránymutatót magas póznára, vagy háztetőre kell elhelyezni.

A felhőzet mértékét becslés útján állapítjuk meg s 10 fokozatban jegyeztetjük fel.

A csapadékmennyiség mérésére hengeralakú edényt használunk. Az edény átmérőjéből kiszámítjuk annak alapterületét s a felfogott vizet mérőhengerbe öntjük ki. A víz köbtartalmának megállapítása után egyszerű osztási művelet segítségével megállapíthatjuk a csapadék mennyiségét.

A megfigyeléseknél nem törekszünk meteorológiai értékű adatok gyűjtésére, csak arra, hogy a rendelkezésünkre álló eszközök kezelésénél tanulóinkat szoktassuk pontosságra. Éppen ezért nem is állítunk be minden megmérhető jelenséget megfigyelési feladataink körébe. A munka értéke abban fejeződik ki, hogy a gyermek tudomást szerez a körülötte folyó eseményekről.

A megfigyelések eredményét — amit évenként felsőbb osztályokban 1—2 hónapon át végeztetünk, fel kell dolgoztatni. A megfigyelt és naplóba jegyzett adatokat grafikailag dolgoztatjuk fel.

Kendoff Károly.

## Testgyakorlás tanítása a polgári leányiskolában<sup>\*)</sup>

»Mint testünket, csontjainkat és izmainkat, úgy agyvelőnket is a föld termékei és nedvei táplálják. A test a lélek termőföldje. Minél jobban munkáljuk a testet, annál szebb és nemesebb gyümölcsöket termelhet a lélek.« (K. A. Knudsen.)

Tehát amikor testi nevelésről beszélünk, ezt nem választhatjuk el a lelki neveléstől. A testgyakorlat a lázadó, követelőző testet igyekszik megfékezni, evvel pedig, a lélek munkáját könnyíti meg. A léleknek, ennek a magasabbrendű valóságának nem egészen mindegy, hogy a test milyen állapotban van, mert az egyiknek betegsége kihatással van a másikra is. Ezért a helyesen felfogott testnevelés a léleknek is szolgál és eszköze kell is, hogy legyen a lélek nemesítésének.

A testi és szellemi erő és egészség megszerzése és fenntartása a testgyakorlás feladata.

»Az ifjúság iskolai testnevelésére legalkalmasabb testgyakorlati nemek: a nevelő torna, atlétika, játék és egyéb testedző gyakorlatok, (úszás, korcsolyázás, szánkózás, síelés, vívás, evezés stb.), továbbá honvédői szolgálatokra előkészítő gyakorla-

<sup>\*)</sup> A Polgári Iskolai Tanárképző Főiskola Gyakorló Iskolájának módszerezés-értekezletén tartott előadás.

tok s végül a tánc, a kirándulások. A felsorolt testgyakorlati nemeket együttvéve: iskolai testgyakorlatoknak nevezzük.«<sup>1</sup>

A nevelő torna az iskolai testi nevelés alapja. Feladata: az egész szervezet arányos fejlesztése, erősítése, ügyesítése és ellenálló képességének fokozása.

A tornázás által a gyermek öntudatlanul szokja meg a rendet, a fegyelmet. Az állandó önfegyelmezés által pedig megtanulja erőt az akarat uralma alá helyezni. A gyakorlatok végrehajtásához sokszor a helyzet gyors megítélése, lélekjelenlét és minden erőt összpontosító akaratelhatározás kell. Megtanulásánál pedig a lustaságot, kényelemszeretetet, félelmet le kell győzni. Így ezek a gyakorlatok az akarat erősítésén kívül a bátorságot, önuralmat, elszántságot, leleményességet is növelik. Bár a gyakorlatok eleinte bizonyos fáradtsággal is járnak, főleg akkor, ha a működő szervek még fejletlenek, azonban a többszörös gyakorlás által mindig könnyebbé válnak.

A polgári leányiskolai testnevelés célja: »a növendék egészségének, a test szépségének és ügyességének összehangzatos fejlesztése.«<sup>2</sup>

Hogy ezt a célt helyes úton tudjuk elérni, ismernünk kell a gyermek szervezetének fejlődését. A gyakorlatokat pedig a kornak megfelelően kell alkalmazni.

A 10—11 éves leányok aránylag erősebbek, mint a 12—13 évesek, oka az a változás, amely fejlődésük során bekövetkezik. Ez az összes erejét igénybe veszi, ennek következtében pedig ereje bizonyos mértékben csökken. Egy túlerőltetésnek súlyos következményei lehetnek. Kerülni kell ebben a korban azokat az erőgyakorlatokat, melyek a lélegzétvételt gátolják, mert a lélegzet visszaszorítása a szívre súlyos következményekkel járhat. Ez azonban nem jelenti azt, hogy az erőgyakorlatokat nem alkalmazhatjuk, csak a megerőltetés fokát a testi erővel kell arányba állítani.

Kerülni kell azokat a gyakorlatokat is, amelyek a hasürré, medencére nyomást gyakorolnak és megrázkódtatással járnak.

A leányoknak megfelelő mérték nem határozható meg kisebb mennyiségre való redukció útján, testnevelésük nem mérülhet ki szép és bájos mozdulatokból, mi őket is erőssé, edzetté, kitartókká akarjuk nevelni. A leányok testnevelési rendszere nem is különbözik a fiúkétól, csak a gyakorlatok megválasztásánál kell óvatosan eljárni.

A polgári iskola alsó osztályában a gyermekek még nagyon játékosak, szeretnek futkározni, ugrálni, játszani. Ebben a korban a gyakorlatok közül — bár ritkábban — az erőteljesebb hatású utánzó gyakorlatok szerepelnek, ezek azonban csak fokozatosan alakulnak át játékszerű, majd határozott formához kötött tartásos és mozgásos gyakorlatokká.

<sup>1 2</sup> Kmetykó János.

A testgyakorló órák mindig hangulatkeltők, vidámak legyenek, örömmel és jókedvvel folyjanak le. A leányok dolgozzanak szeretettel, mert az erőltetett munkának egészségileg alig van haszna.

A gyakorlatok vezénylése szelíd, de azért mégis erélyes legyen.

I. Az órát bemelegítő, vérkeringést élénkítő, felüdítő, szívet és tüdőt fejlesztő gyakorlatokkal kezdjük. Járás. Futkározás. A rendgyakorlatokat kössük össze énekkel, szabadgyakorlattal. Az énekkel a gyermek ritmus-érzékét fejlesztjük, mely a szabadgyakorlatok közben is kifejezésre jut. Egyben csökkenteni a testi fáradságot, fokozza a jókedvet, felüldíti a kedélyt. Az éneknek nem a szövege, hanem a dallama a fontos. Azelőtt hiba lett volna a gyakorlatoknak az énekkel való összekötése, bár az erősebb hatású, a szívet és tüdőt erősen igénybevevő gyakorlatoknál még most sem alkalmazzuk.

A bevezető rész gyakorlatainál ügyelnünk kell arra, hogy könnyű gyakorlatokkal kezdjük. A tanulókat élénkítsük fel, frissítsük fel. Szervezetüket készítsük elő a nehezebb munkára. Főleg olyan elméleti óra után, hol erősen kellett figyelniök, ha most nehéz gyakorlatokkal, — mint pl. fabottal kezdjük az órát, hol még tovább kell figyelni, — evvel még sokkal jobban megterheljük őket. Kezdjük ilyenkor az órát felüdítő futkározással összekötött játékkal. Ez tarthat 7—8 percre. Az atlétikából is meríthetünk valamit, különösen akkor, ha nincs elég időnk a bevezető részre.

A bevezető részben lehetőleg kerüljük a tartásos gyakorlatokat. A tartásos gimnasztika gyakorlatai merevítik, rövidítik az izmokat, az agyra is fárasztóan hatnak, állandóan kell figyelni az ütemre, a gyakorlatok conceptusára. Teljesen azonban mégsem kell kiküszöbölni, mert nagy előnyük, hogy önfegyelemre, bátorságra, rendszeretetre tanítanak.

A bevezető részben nagy szerepe van a Niels Bukh-féle dán gimnasztikának, mely frissít, üdít, amellet átdolgozza az egész test izomzatát, befolyásolja a gerincoszlop szép tartását, a mellkast tágitja, lazítja az ízületeket, nyújtja az izmokat és a test rugalmasságát fejleszti. Igénybe veszi a szívet és a tüdőt. E hatásokat a szökdelési és hajlékonyító gyakorlatok által tartja elérhetőnek. A dán gimnasztika annyiban különbözik a svéd gimnasztikától, hogy a test fejlesztésére, erősítésére, szép tartásra nevelésére nem tartásokat, hanem mozgásokat használ, a gyakorlatokat pedig összekapcsolja. E gyakorlatokat a 14 éven aluli gyermekek *egyfolytában* nem végezhetik. Sem a tartásos, sem a mozgásos gyakorlatokat nem szabad túlzásba vinni, mert a tartásos gyakorlatok merevítenek, a mozgásos gyakorlatok pedig nagyon lazítják az ízületeket, miáltal sokkal könnyebben fordulnak elő rándulások és ficamok az ízületben.

Figyeljük meg mindig, hogy a gyakorlatok milyen hatással vannak a szív- és a tüdő működésére, így a gyors szökdelő gyakorlatok után pihentető, a szabad jó friss levegőn légzési gyakorlatokat alkalmazzunk. Kerüljük még a bevezető részben az erőgyakorlatokat.

A törzsgyakorlatok között alkalmazhatunk szökdelési gyakorlatokat is, amelyek a felsőtestben felgyülemlett vért leveztetik.

II. A főrészben már erőteljesebb hatású gyakorlatok vannak, amelyek az egész testet, annak minden oldalát arányosan fejlesztik. Első és nagyon fontos gyakorlata a gerincoszlopot egyenesítő, rugalmasító törzsfeszítő gyakorlat, mely a gerincoszlop feszítő izmait erősíti, a megrövidített mellizmokat pedig a lapockák hátrahúzásával tágitja. Ebben a részben alkalmazhatjuk az erőgyakorlatokat, szem előtt tartva kort, erőt, ügyességet. Ügyelnünk kell a gyakorlatok alkalmazásánál a főrész céljára, t. i. arra, hogy a felső, alsó végtagok és a törzs izmai arányosan részesüljenek ebben az erősítő munkában. Ezen erősítő gyakorlatok közé egyensúly, járás, ügyességi gyakorlatokat és játékokat kell iktatni. A nehezebb támasz-függés gyakorlatokat különösen a szabadban, labdadobálásokkal helyettesíthetjük. Felcserélhetők még húzással és tolással is.

A járás és futás, vagy szökdelés és ugrásokhoz táncgyakorlatok is beilleszthetők vagy azok ezzel fel is cserélhetők. Természetesen nem a modern táncokkal, hanem elsősorban a magyar és egyéb néptáncokkal. A tornaóra bevezető részét is pótolhatjuk törzsmozgásokkal összekötött tánclépésekkel. Ha tudunk 2—3 tánclépést, az elég, hogy egy szép kis rövid táncot össze tudjunk állítani.

A főrész gyakorlatait atlétikai gyakorlatokkal is helyettesíthetjük. Az atlétika arra törekszik, hogy emelje »az erő, az ügyesség, a gyorsaság, rugalmasság és a fizikum képességeinek átlagos színvonalát«. Célja: »hogy a tanuló az atlétikában rejlő erők révén, morális és testi nevelésben egyaránt részesüljön.«<sup>3</sup>

Az atlétikának, mint nevelő testgyakorlatnak feladata nem a kiválóságok nevelése, hanem az, hogy az egész osztályt, tehát nemcsak az ügyesebbeket, hanem a nehezebb mozgású tanulókat is foglalkoztassa. Az atlétikai mozgások előnye a természetesség. A polgári iskolai atlétikát játékos atlétikának is szoktuk nevezni, mert tréfás, szórakoztató, mozgásai pedig egyszerűek. Versenyei teljesen ártalmatlanok.

Ha az atlétikát a bevezető részben akarjuk alkalmazni, akkor vehetünk egy kis bemelegítő futást. A futásnál ne követeljük, hogy lábujjon fussanak, leghelyesebb és legtermészetesebb ha talpon futnak. A karokat a test mellett könnyedén behaj-

<sup>3</sup> Misángyi Ottó.

lítva lendítjük előre és hátra, az ujjakat pedig ne engedjük görcsösen ökölbeszorítani.

Főrészen a futás staféta alakjában is szerepelhet. Staféta oda-vissza futással, labda, vagy bot átadással. Szalagfutás. Futáshullám, nyolcas, csiga alakban. Futás hátrafelé stb. Sprint (gyors) futás.

Ugrások közül játékosan alkalmazott magas és távolugrás helyből és rohammal és helyből hármas ugrás. Azelőtt nagy súlyt fektettek arra, hogy az ugrásoknál az eldobbantás egyszer a bal, egyszer a jobb lábbal történjék, most azonban megállapították, hogy »a mindkét lábbal való elugróképességnek a harmónikus testneveléshez semmi köze nincsen. Ez az ember testi adottságától, különösen pedig az egyensúlyozó készülékünk tudat alatt átvett parancsaitól függ. Egyébként is téves azt hinni, hogy a dobantó láb több, nagyobb, értékesebb munkát végez, mint a lendítőláb.«<sup>4</sup>

A rohammal történő hármasugrást a leányok testnevelésében ne alkalmazzuk.

A dobások közül tanítsuk meg a gyermekeket a kis labda és a nagy labda dobására és fogására. Alsó, felső adásra, hajításra és célbadobásra.

Most térjünk át a játéokra. A játéknak minden órán szerepelnie kell. Célja: minden szépnek és jónak szeretete s minden ezekkel ellenkezőnek a kerülése, szinte öntudatlanul plántálódják át a gyermekek fogékony lelkébe és alapját vesse meg az egészséges szellemi és testi továbbfejlődésnek. Fejlődnek mozgásai, kézügyessége, érzékszervei, gyarapodnak ismeretei, élénkül találékony-sága és képzelete. Megtanulja szeretni, becsülni társait és a játék eszközeit. Megtanulja a türelmet, gyengédséget, engedelmességet, a bátor fellépést, az önállóságot, az emberek iránti szeretetet, tiszteletet és becsülést; a szánalom és tapintatosság érzését.

Amint látjuk, a játék a legjobb nevelési eszköz, mert az egész embert foglalkoztatja.

A testnevelőnek, mint minden testgyakorlást, a játékok anyagát is a tanulók korához és képességeihez mérten kell megválasztani. Az alsóbb osztályokban természetesen egyszerű játékokat kell tanítani. Ha ezekben a tanulók bizonyos ügyességre tettek szert, akkor fokozatosan megismertetjük őket a nagyobb ügyességet és kitartást kívánó játékokkal. Különösen azok a játékok értékesek, amelyek az egész osztály valamennyi tanulóját egyidőben foglalkoztatják.

A játék a tornaóra főrészt is alkothatja, vagy egyes torna-gyakorlatokat ugyanazon hatású játékokkal is helyettesíthetünk.

A játékok legyenek változatosak. A mozgásos játék váltsa fel a csendes játékot. Betanításánál könnyíteni kell a szabályo-

<sup>4</sup> Misángyi Ottó.

kon, ne követeljünk a gyermekektől sok szabályt. Megengedhetjük néha, hogy a gyermekek maguk válasszák meg a játékokat. Nagy öröm az, ha maguk jönnek rá a játék előnyösebb voltára. Hiba volna, ha egyes játékokat túlhajtánánk és csak olyan játékokat alkalmaznánk, amelyek a testet csak egyoldalúan fejlesztik. Hiba volna az is, hogyha a leányok részére csak enyhe mozgással járó játékokat válogatnánk.

Minden jó játéknak megvan az a lebilincselő hatása, amely a gyengébb tanulónak is örömet szerez, alkalmat ad önálló cselekvésre. Minden tanuló érzi, hogy hasznos tagja lehet valamely küzdő csapatnak.

Ha a játékot tapintatosan és ügyesen alkalmazzuk, vagyis összhangba hozzuk a gyermek egyéniségével, akkor olyan megbecsülhetetlen nevelői eljárás birtokába jutunk, amelyet semmiféle más eszközzel még csak megközelíteni sem tudunk. Amint a gyémántot csak gyémántporral lehet csiszolni, hogy ezer színben ragyogjon, úgy a gyermek lelkét is csak játékokkal, főképp a gyermek lelkéből fakadó ösztönjátékokkal csiszolhatjuk, nevelhetjük annyira, hogy az az emberi erények fényében tündököljön.

III. A tornaóra befejező részének gyakorlatai szelídebbek. Céljuk: az egész szervezetet nyugalmi állapotba visszavezetni. A befejező rész állhat tornagyakorlatból, kevés mozgást kívánó játékból.

A gyakorlatokat pótolhatjuk énekszóra történő járással, vagy egy kargyakorlattal összekötött légzésgyakorlattal, de csak akkor, ha nem áll elég idő rendelkezésünkre.

Légzési gyakorlatot, ha a teremben nincsen tiszta levegő, feltétlenül el kell hagyni, mert használatával csak ártunk a gyermek tüdejének.

A polgári leányiskola testgyakorlásában a testnevelés mind a három főágát alkalmazni kell, mert a torna, atlétika, játék szoros kapcsolatban vannak egymással, mindig mint édes testvérek szétválaszthatatlanul egymáshoz tartoznak. Ez a három testgyakorlat adja a legtökéletesebb testi nevelést, mert mind a háromnak célja: testben és lélekben erős, egészséges, harmónikus ember nevelése.

Az elmondottak figyelembevételével a polgári leányiskola I. osztálya számára tartok bemutatót. Az óratervezhez nem ragaszkodom mereven. Azonban a szervezet erőit mindenoldalúan és arányosan fogom fejleszteni és olyan hatásokat igyekszem felidézni, hogy a tornaóra a vidámság, öröm és jókedv jegyében folyjon le. Mindenki a legnagyobb türelemmel járok el, még az ügyetlen, gyáva és leggyámoltalanabb gyermekekkel is. Az egészségi gyakorlás mellett a versenyzési kedvet is élesztem. Alkalmat adok a nemes vetélkedésre, egymás megértésé-

re, segítésére. A gyakorlatoknak nagy részében együtt torná-  
szom a gyermekekkel.

Mindezek előrebocsátása után megkezdem a tornaórát.

#### A) Bevezető gyakorlatok.

Sorakozás, oszlop egyesével alakzatba. — Járás dalra. — Megállás. —  
Balra át. (Egysoros vonal.) Ki a leggyorsabb? Feladat: futás négykézláb  
előre a célvonalra állított padig, azt megérinteni és ismét visszafutni. —  
Jobbra át. — Járás ujjon. — Futás. — Gyors járás. — Járás.

*Rendgyakorlat:* Járás közben fejlődés párokba. — Sorbontás, oszlop kette-  
sével alakzatból, oszlop négyesével alakzatba.

1. *Könnyű lábgyakorlat.* Ugrás oldalterpeszállásba páros karlendítéssel  
oldalt magastartásba, a fej fölött taps (zenére).
2. *Nyakgyakorlat.* Törökülésben: fejkörzés (laza nyakizmokkal).
3. *Kargyakorlat.* Karok oldalsó középtartásban: páros karlendítés mély-  
tartáson át mellsőközép és ismét mélytartáson át oldalsó közép-  
tartásba. (Ének.)
4. *Hasizomgyakorlat.* Törökülésen át hanyattfekvés és felugrás alapállásba.
5. *Hátizomgyakorlat.* Ugrás oldalterpeszállásba: törzshajlítás előre és  
mindkét kézzel tapsolás a bal (jobb) bokán, térden, majd nyújtás  
keveset túlajtott alapállásba (zenére).
6. *Oldal (fordítás) gyakorlat.* Páros térdelésben kaszálás hangos számo-  
lással: 1—2—3—4, s-s-s-s.... —
7. *Oldal (hajlítás) gyakorlat.* Ugrás oldalterpeszállásba: törzshajlítás bal-  
ra (jobbra), páros karlendítéssel oldalt magastartásba s tapsolás két-  
szer a fej fölött, nyújtás és tapsolás kétszer a combon.
8. *Nehezebb lábgyakorlat.* Szökdelés páros lábon helyben és minden ne-  
gyedik ütemre egynegyed fordulat balra (jobbra).

#### B) Főgyakorlatok.

1. *Törzsfeszítő gyakorlat.* Hanyattfekvésben, mérsékelt térdhajlítás, karok  
oldalsó középtartásban: mellkasemelés.
2. *Függés-támaszgyakorlat.* Mászás rúdon (a feléig.) Arckör alakítás.
3. *Egyensúlygyakorlat.* Körben vállfogás: váltogatott térdemelés és nyuj-  
tás hátra lebegőállásba.
- 4—5. *Has-hátizom gyakorlat.* Körben páros térdelés, karok magastartásban,  
kézfogás: törzshajlítás hátra és előre (zenére).
6. *Oldalizom gyakorlat.* Körben törökülés, vállfogás: húzás balra-jobbra.  
Félköralakítás.
7. *Járás.* Járás helyben négy lépéssel, majd hangos dobbantással kétszer  
a bal, kétszer a jobb lábbal.  
*Magyar tánc.* (Andalgó jobbra, andalgó balra, magánforduló, bokázó  
(zenére).  
*Futás.* Törökülésből: versenyfutás a tanárhoz, kezét megérinteni és  
ismét visszafutni.
8. *Labdadobás.* Kosárlabdával alsó dobás. (Felállás 2 félkörben. Minden  
félkörrel szembe egy-egy ügyesebb dobót állítunk. Nála van a labda.

A labdát dobja az elsőnek, az visszadobja, azután a másodiknak dobja, ez ismét visszadobja és így tovább, míg az utolsóhoz ér. Győz az a félkör, amelyik a dobásokat hamarabb befejezi.)

Versenyszerűen is.

9. *Szökdelésgyakorlat.* Arckörben kézfogás. — Jobbra át. — Ütemes járás, ebből átmenet szökdelésbe, majd ismét járás.

*Ugrásgyakorlat.* Magasugrás tetszésszerű rohammal és elugrással.

10. *Ügességi gyakorlat.* a) Magasugrás labdával.

b) Magasugrás és utána bukfenc.

11. *Játék.* Két cica és egy egér.

C) *Befejező gyakorlat.*

Járási énekszóra.

Mennydörgés-villámcsapás. (Jelre ülésben váltogatott talppal mindjobban s erőteljesebben dobbantani, majd ismételt jelre páros talppal, egyszer hatalmas dobbantást végezni.)

Köszöntés meghajlással.

Kovács B. Jánosné Ruda Erzsébet.

# GYAKORLATI PEDAGÓGIA

## Történelem

### A magyar hadügy fejlődése

Tanítás a gyak. polg. isk. IV. osztályában.

*Megjegyzés.* Az évvégi ismétlések egyhangúságának elkerülésére, egyszersmind azonban a tanulók ismereteinek határozottabbá tételére az évközben elvégzett történelmi anyagot új szempontok szerint foglaljuk össze. Ilyen összefoglalást nyújt az alábbi tanítás, mely hadügyünk történelmi fejlődéséről szól.

A IV. osztály anyaga ugyan a mohácsi vésztől napjainkig lefolyt történelmi eseményeket tárgyalja, tételünk megfejtését azonban ez a körülmény nem gátolja. Évközi tanulmányaink során a hadügyi változások alkalmával u. i. mindig utaltunk a III. oszt. anyagára, melynek eseményei a gyakori vonatkoztatás, elsősorban azonban előző évi hasonló szellemű összefoglalásunk, valamint a jelen iskolai év elején alapvetésül megtartott ismétlések folytán nem rejtőznek messze tanulóink tudatának küszöbétől. Így hát különösebb nehézség nem áll útunkban, hogy tételünket eredményesen megoldassuk. Ismétlésről, összefoglalásról lévén szó, tanulóink állandó foglalkoztatására, a *közös szellemi munkára* kiváló alkalmunk van. A tanár most csak irányít, kérdéseinek állandó felvetésével folytonos szellemi tevékenységben tartja tanulóit, tévedéseiket eloszlatja, hiányos ismereteiket kiegészíti és homályos képzeleteket megvilágosítja.