

**Eötvös Loránd Tudományegyetem
Savaria Regionális Pedagógiai Szolgáltató és Kutató Központ**

Élethosszig egészségesen és aktívan

**Pedagógiai jó gyakorlatok
a testnevelés-tanítás és a mozgásra nevelés lehetőségeiről**

Vas megyei pedagógiai jó gyakorlatok sorozat

Szerkesztette: Kispálné Horváth Mária, Gerölyné Kölkedi Éva



**Szombathely
2024**

Élethosszig egészségesen és aktívan

**Pedagógiai jó gyakorlatok
a testnevelés-tanítás és a mozgásra nevelés lehetőségeiről**

Vas megyei pedagógiai jó gyakorlatok sorozat

Szerkesztette:

Kispálné Horváth Mária, Gerölyné Kölkedi Éva

Felelős kiadó:

Kispálné Horváth Mária

Kiadó:

**Eötvös Loránd Tudományegyetem
Savaria Regionális Pedagógiai Szolgáltató és Kutató Központ
Szombathely**

ISBN 978-963-9871-72-4

A kiadvány kizárólag elektronikus formában készült.

A borítókép forrása: Kuneczné Klajzovics Judit tanulmányának 5. képe

Tartalom

H. Ekler Judit:

Bevezető: Az egy életre szóló és a minőségi életről szóló tantárgy, a testnevelés 4

H. Ekler Judit:

Tanuljunk, modellezzük, megpróbáljuk – A tanulóközpontú módszertan bevezetésének lehetséges lépései 13

Némethné Tóth Orsolya:

Mozgásfejlődés – mozgásfejlesztés óvodás- és kisiskoláskorban..... 20

Óriné Tóth Ágnes:

Az a titok, hogy nincs titok... 40 év egy iskolában, avagy egy labdától a teli szertárig..... 32

Nagyváradai Katalin és Szigethy Mónika:

"Gyógy-gyakorlat": jó gyakorlatok a gyógytestnevelés módszertanában..... 40

Halmos Ildikó:

Nehezített körülmény? Testnevelésóra a folyosón..... 54

Koltai Miklós:

Fesztivál jellegű óraszervezés szakértői mozaik módszer segítségével testnevelésórán 74

Kuneczné Klajzovics Judit:

Az aktív hallgatói segítségadás hatékonysága a kezdő kisiskolások úszásoktatásának módszertanában 89

Óri Gergely:

Mozgástanulás, labdás ügyességfejlesztés 103

Móricz Attila:

Mobilizáció a testnevelésórán 117

Simonné Csemba Ágnes:

Röplabdázni jó! Kedvcsináló röplabdagyakorlatok 132

Grénus Gabriella:

A szekrényugrás szerepe a 6-10 éves korosztály testnevelésében 140

Németh Zsuzsanna:

A pozitív játékélmény motiváló szerepe a bemelegítés során..... 161

Simon Bence:

Az egészségügyi szakmában használt mozgásformák alkalmazása testnevelésórán 170

H. Ekler Judit:

Bevezető: Az egy életre szóló és a minőségi életről szóló tantárgy, a testnevelés

A testnevelés tantárgy speciálisnak tekinthető a tantárgyak között. Miközben a köznevelés és az oktatás tantárgyai elé kitűzött minden kulcskompetencia fejlesztéséből bőségesen ki tudja és jó esetben ki is veszi a részét, hétköznapi működési körülményei, de társadalmi megítélése is eltér a legtöbb tantárgyétól.

Nézzünk rá, hogy milyen célokat tűz ki a 2020-as NAT:

„A Testnevelés és egészségfejlesztés tanulási területhez tartozó testnevelés tantárgy legfontosabb célja, hogy a tanuló:

1. megismerje a mozgáshoz kapcsolódó helyes attitűdöket, a fizikailag aktív életmód élethosszig tartó jótékony hatásait;
2. megtanulja a testnevelés és egészségfejlesztés szakkifejezéseit, helyes terminológiáját;
3. mozgásműveltségét olyan szintre fejlessze, hogy alkalmassá váljon a hatékony mozgásos cselekvéstanulásra, az önálló testedzésre;
4. az alsó tagozat végére legalább egy úszásnemben megtanuljon úszni;
5. életkorának, testi adottságának megfelelően fejlessze motoros teljesítőképességét, váljon képessé saját motoros teljesítmény- és fittségi szintje tudatos befolyásolására, elfogulatlan értékelésére;
6. a testmozgás, a testnevelés és a sport eszközeivel fejlessze önismeretét, érzelmi-akaratit készségeit és képességeit, alakítson ki szabálykövető magatartásmintákat;
7. fejlessze társas-érzelmi jóllétét, társas-közösségi kapcsolatait, stressztűrő és -kezelő képességét;
8. váljon képessé a baleseti források és az egészséget károsító, veszélyes szokások, tevékenységek értelmezésére.” (NAT, 2020, 439.)

A szakmabelieknek iránymutató, de a figyelmes olvasónak is biztosan feltűnt a 2020-as Nemzeti alaptanterv fontos változása: tanulási területünk neve az évtizedek óta létező Testnevelés és sport kifejezés helyett az új dokumentumban Testnevelés és egészségfejlesztés lett. A fogalmi váltás világosan rámutat arra, hogy az iskolai testnevelés minden elemével (a pozitív mozgásélményekkel, a tantárgyhoz tartozó szakmai tartalmak gyakorlati és elméleti tudásának átadásával, az ezekhez tartozó módszertani megoldásokkal) az AKTÍV EGÉSZSÉG fenntartásához szeretné a lehető legtöbb muníciót megadni MINDEN tanuló számára.

Emeljük ki a két kulcskifejezést még egyszer. Az AKTÍV EGÉSZSÉG-fenntartás feltételezi a szorosan vett szakmai tartalmakat (lásd a fenti NAT célok 2-5. és 8. pontjait), de azt a pozitív személyiséget is, aki azok önálló, motivált alkalmazásának attitűdjét (NAT célok 1., 6.-7. pontjai) hordozza. Talán a teljes felnőtt életre vonatkoztatva még ennél is fontosabb a másik kulcsfogalom: MINDEN tanuló számára biztosítani kell ezt a tudást és attitűdöt.

Ahogy *Rétsági Erzsébet* (2015) korábban egy tanulmányában rámutatott erre az elvárásra: „Kiindulópontunk az, hogy az iskolai testnevelés olyan értékekkel rendelkezik, olyan értékek birtokában van, amellyel minden tanulót meg kell jutalmaznunk, amelyből minden tanulónak részesülnie kell, függetlenül adottságaitól, képességeitől, szociokulturális körülményeitől. Ez egy olyan tantárgyi kritériumoknak megfelelő testkulturális műveltségi terület, amely egyrészt kilép tantárgyi kereteiből, mert hatása nem zárul le, pontosabban nem zárulhat le a tanulók köznevelésben eltöltött idejével.” (*Rétsági*, 2015. 7.)

A testnevelés tehát egy speciális „műfaj”, lényege a pszichomotoros aktivitás, az erőfeszítés, azaz csak motivált tanulókkal működőképes. Ha a rövidtávú, közvetlen tantárgyi célok túl az iskolai testnevelés hosszú távú céljait is szem előtt tartjuk, akkor kijelenthető, hogy azokat csak belső motivációjú diákjainkkal érhetjük el. A jövőorientált testnevelés figyelembe veszi az egyéni sajátosságokat, érdekeket, épít a tanulói érdeklődésre, aktivitásra, kreativitásra, de ugyanakkor módszertani lehetőségeivel erősíti a kooperációt is. Más megfogalmazásban a testnevelés tanulóközpontú és komplexen hat speciális eszközeivel a motorikumtól a morálig.

Számos kutatás (*Cox és mtsai*, 2008; *Huszár és Bognár*, 2006;) bizonyítja, hogy a testnevelő tanár kiemelkedően fontos tényezője a tanulók sportolási motivációjának, attitűdjének és ezáltal jelenlegi és jövőbeni mozgásos aktivitásának is. A testnevelő tanárnak ösztönző, motiváló és aktivizáló tanulási környezetet kell teremtenie az aktuális tanítási/tanulási célhoz, a különféle képességű tanulóhoz és sokszor a mostoha körülményekhez igazítva.

Kiemelkedő módszertani elemek ebben az élmény és az aktivitás. A testnevelőtanár-képzésben és a közoktatás testnevelésóráin is érdemes törekednünk a tanulásközpontú (*Kopp*, 2013) megközelítésre, amiben nem az oktató, hanem a hallgatók/tanulók tevékenysége áll a fókuszban. Kapjanak a tanulók/hallgatók aktív szerepet az oktatási folyamat lehető legtöbb szakaszában (tervezés, szervezés, megvalósítás, értékelés), ezzel is támogatva az élethosszig tartó mozgásos aktivitás kompetenciáinak kialakítását.

Tanulmánykötetünk szerzői sok szempontból nagyon különbözőek. Vannak köztük évtizedek óta tanító testnevelő tanárok és vannak köztük pályakezdők. Vannak köztük a közoktatásban harcedzett veteránok, vannak, akik a sportfelsőoktatásban szereztek évtizedes tapasztalatokat, és vannak kollégák, akik mostanában vetik bele magukat friss erővel a szakmai munkába. Egy azonban közös bennünk: mindig megújuló tanulásvágygal és lelkesedéssel keressük azokat a tartalmakat és módszereket, amelyekkel a mozgástanulás élménnyé válhat mindenkinek, és amellyel a testnevelés tantárgy különleges céljai megvalósíthatók.

Bízom abban, hogy minden testnevelő tanár kolléga talál olyan ötleteket az itt bemutatott anyagokban, amelyeket saját gyakorlatában hasznosítani tud.

Felhasznált irodalom

Cox, A.E., Smith, A.L., & Williams L. (2008): Change in Physical Education Motivation and Physical Activity Behavior during Middle School. *Journal of Adolescent Health*, 43. 506-513.

Csányi Tamás és Révész László (2021): A testnevelés és sport oktatásának elmélete és módszertana. Központban a tanulás. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest
https://shop.mdsz.hu/wp-content/uploads/2022/04/Didaktika_ebook_2022_04_13.pdf
(2024.05.21.)

Huszár Anikó és Bognár József (2006): Fiatal felnőttek testkultúrája, avagy az iskolai testnevelés felnőttkori hatásai Magyarország és Finnország példáján. *Új Pedagógiai Szemle*, 56. 6. sz. 107-114. <https://www.epa.hu/00000/00035/00104/2006-06-mu-Tobbek-Fiatal.html>
(2024.05.21.)

Kopp Erika (2013): Tanulásközpontú programfejlesztés. In: *Felsőoktatási Műhely*, 2. sz. 39-56.

A Kormány 5/2020. (I. 31.) Korm. rendelete a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról szóló 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet módosításáról. In: *Magyar Közlöny*, 2020. 17. sz. 290-447.
<https://magyarkozlony.hu/dokumentumok/3288b6548a740b9c8daf918a399a0bed1985db0f/letoltes> (2024.05.21.)

Rétságai Erzsébet (2015): Mindenki Testnevelése avagy Minőségi Testnevelés Elméleti alapok. In: Révész László és Csányi Tamás: *Tudományos alapok a testnevelés tanításához I. kötet*. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest
<https://shop.mdsz.hu/shop/kiadvanyok/tesi/tudomanyos-alapok-a-testnevelés-tanításához-i-2/>
(2024.05.21.)

A kötet szerzői

Grénus Gabriella matematika-testnevelés szakos tanár az ELTE Bolyai János Gyakorló Általános Iskola és Gimnáziumban, testnevelésből szakvezető. Munkájában meghatározó tevékenység a tehetséggondozás és a versenyeztetés tornasportágban. Közel harminc éve szervezi, vezeti a Diákolimpia városi és megyei döntőit. Nagyfokú az elhivatottsága a sportág népszerűsítésében, az országos döntőkben számos dobogós helyezést ért el tanítványaival, csapatai és egyéni versenyzője Diákolimpia Bajnoka címet is szereztek. Mesterprogramot készített az alapszintű tornaversenyek pozitív tartalommal való megtöltéséről, rendezéséről. Nagyban támogatja a tanító szakos hallgatókat és a pályakezdőket abban, hogy megkönnyítsék a tornaanyag elsajátítását testnevelésórákon és szabadidős foglalkozásokon, ehhez gyakorlatgyűjteményeket és videót készít számukra. Munkája elismert mind a szakma, mind a szülők körében, diákjai nagy szeretettel veszik körül. Rendszeresen vesz részt tanfolyamokon, továbbképzéseken.

Halmos Ildikó az ELTE Bolyai János Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium testnevelés szakos tanára és szakvezetője. A Magyar Testnevelési Egyetem elvégzése után 1999-től irányította a Három Csepp Bt. keretein belül működő Vízcsepp Úszóiskolát 2012-ig. Az ELTE szombathelyi gyakorló iskolájában 2008 óta tanít testnevelést, de munkája a testnevelésórák megtartásán túl edzések, sportfoglalkozások irányítását, a versenyeztetést, illetve a szabadidős táborokban való rendszeres részvételt is magában foglalja. Ezekben a téli és nyári táborokban évente három-négy alkalommal vállal tanári, oktatói feladatokat, amely tevékenységek nagyon fontosak számára. Itt van igazán lehetőség számára a gyerekeket kötetlenebb környezetben megismerni, illetve a diákoknak is őt, melynek következtében a tanítás folyamata gördülékenyebb, fesztelenebb közös munkát eredményez. A pedagógiai folyamatokban, helyzetekben, a tanulók személyiségének fejlesztésében aktívan részt vállalni ezek a táborok kiváló alkalmak számára. A gyakorlatvezető mentortanári, majd az erre épülő szakvizsgázott pedagógus mentorpedagógus szakterületen képzés elvégzése után 2016-tól szakvezető mentortanárként dolgozik iskolájában. Kiemelkedő feladatának tekinti a hozzá érkező testnevelés szakos hallgatók szakmai, pedagógiai irányítását. Igyekszik olyan helyzetekben is támogatni őket, melyekben az egyetem falai között kevés vagy semmilyen tapasztalatot nem szerezhettek, viszont a későbbi tanári pályafutásuk során az ilyen irányú kihívásokkal sok esetben találkozhatnak.

Heszteráné Dr. Ekler Judit az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar Sporttudományi Intézet – Szombathely igazgatója, habilitált egyetemi docens, testnevelő tanár. Földrajz-testnevelés szakos általános iskolai tanári diplomáját a Pécsi Janus Pannonius Tudományegyetemen, középiskolai testnevelő tanári diplomáját a Testnevelési Főiskolán szerezte. 1985 óta tanít a felsőoktatásban Szombathelyen, a különböző sportszakos képzésekben. A testnevelő tanár szakok szakfelelőse. 2007-ben a Pannon Egyetemen fő kutatási területe, az iskolai testnevelés témakörével foglalkozó disszertációjával szerezte meg nevelés- és sporttudományi doktori fokozatát, 2018-ban habilitált az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar Neveléstudományi Doktori Iskolájában. Érdeklődési és kutatási területe a testnevelés módszertani kérdései mellett a testnevelő tanárképzés megújítása a jövő hatékony testnevelése érdekében, ezért komoly részt vállalt és vállal a különböző sportszakos és a testnevelő tanárképzési tantervek kidolgozásában is. Sikeres témavezető, számos diákkörös hallgatója nyert díjakat. Ezt a munkáját az Országos Tudományos Diákköri Tanács 2019-ben Mestertanár Aranyéremmel, az ELTE 2021-ben Pro Ingenio Oklevéllel ismerte el. A Magyar Sporttudományi Társaság valamint Vas Megye és Szombathely Megyei Jogú Város Testnevelő Tanárainak Egyesülete elnökségi tagjaként is tevékenykedik.

Dr. Koltai Miklós habilitált egyetemi docens az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar Sporttudományi Intézet – Szombathely munkatársa, az edző alapszak szakfelelőse. Az egyetemi képzés keretében leendő testnevelő tanárok és sportszakemberek módszertani kurzusait vezeti. Iskolai végzettségeit tekintve matematika-testnevelés szakos általános iskolai tanár, középiskolai testnevelő tanár, röplabdaszakedző. Doktori disszertációját versengéskutatás, habilitációs dolgozatát az agilitás témakörében írta. Korábbi munkahelyeit illetően dolgozott minden iskolafokon testnevelő tanárként; röplabdaedzőként két és fél évtizedig férfi és női utánpótlás- és felnőttcsapatoknál vezetőedzőként az első osztályig bezárólag, Magyarországon és külföldön. Sítáborvezető, alapfokú sziklamászó, illetve síkvízi túravezető tanúsítvánnyal rendelkezik. Több évtizeden keresztül szervezett különböző téli és nyári sporttáborokat. Sportszervezőként négy évtizeden keresztül szervezte a vármegyei szabadidősport-rendezvényeket. A Szombathelyi Egyetemi Sportegyesület elnökségi tagja és a triatlonszakosztály vezetője. Ebben a szerepében is szervezője és vezetője számos versenynek és tömegsportrendezvénynek, mint például Szombathelyi futófesztiválok, Csótó futások, Emlékműfutások, Mezei Futó Magyar Liga versenyek, Szent Márton kerékpáros emléktúra, Főtéri diákfutóversenyek, Városi Diák- és Szabadidősportnapok, Tinódi kupa megyei és nemzetközi atlétikaversenyek, kerékpáros csapatidőfutam-versenyek, Velem-Hörmann kerékpárverseny, városi rekreációs programok keretében kajakozás a Csónakázó-tavon. A SZoESE triatlonversenyzője, hatszoros Ironman. Vas Vármegye Szolgálatáért Sport Tagozata-elismerés és Pro Progressio Eruditionis egyetemi kitüntetés birtokosa.

Kuneczné Klajzovics Judit testnevelés-művelődésszervező végzettséggel a Gencsapáti Művelődési Házban, majd a Gencsapáti Gróf Apponyi Albert Általános Iskolában kezdte tanári pályáját. 2003-tól az ELTE Bolyai János Gyakorló Általános Iskola és Gimnáziumban tanít testnevelő tanárként, szakvezető tanár, mesterpedagógus. Iskolájában az alsó tagozatos tanulóknak tanít testnevelést, amelynek hangsúlyos területe az úszásoktatás, köszönhetően az intézmény tanuszodájának. Az úszás szeretete, oktatásának módszertani kihívásai mindig is meghatározóak voltak tanári tevékenységében, ezért is választotta mentortanárként mesterprogramja témájának a bolyais kisiskolások úszásoktatásának erősítését, összekapcsolva a testnevelő tanár szakos hallgatók módszertani gyakorlati képzésével. Munkájának meghatározó területe a tehetséggondozás és a versenyeztetés, amelynek keretében rendszeresen és eredményesen vesz részt tanítványaival a diákolimpiákon. Tanárként nagyon közel áll a szívéhez az iskolai táboroztatás, amely a téli sítáborokat és a nyári kerékpáros és vízitáborokat foglalja magába. A síelés harmonikus mozgására tanítani vagy a kajakozás és kenuzás szeretetére nevelni, egyben a természetközelséget megismertetni a tanulókkal hálás, sok örömet hozó része tanári pályájának. Vallja, hogy a sport nem csak élsport, hanem szabadidősport is, amely egész életünket meghatározó tevékenység és pozitív szemléletű, egészséges életminőséget biztosít.

Móricz Attila 1990-ben a büki Felsőbüki Nagy Pál Általános Iskola és Szakiskola tanáraként kezdte pedagógusi munkáját, ahol fontos volt számára az, hogy a tanórai kereteken túl is több sportolási lehetőséget biztosítson diákjai számára. Megismertette őket a vízi túrázás és a síelés szépségeivel és a gyógyfürdő adta lehetőségekkel élve úszótanfolyamot szervezett. A település sportéletének fejlődéséhez is jelentősen hozzájárult, volt tanítványaival a Büki TK két új szakosztályát alapította meg, a női kézilabdát és a férfi kosárlabdát, amelyek azóta is eredményesen működnek. 2004-től az ELTE Bolyai János Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium pedagógusa, szakvezető mentortanár. Munkájának szerves része a tehetséggondozás. Atlétikában és labdajátékokban jelentős diákolimpiai sikereket ért el tanítványaival, bajnoki címek és dobogós helyezések elérésében támogatta diákjait. Itt is fontos része munkájának a sítáborok szervezése, évente több mint száz diák síoktatását, táboroztatását szervezi kollégáival. A hallgatói tanítási gyakorlatok vezetése magas szakmai felkészültséget igényel, ezért is végezte el a 2021-ben az erőnléti edzői képzést.

Dr. Nagyváradi Katalin 2007 óta oktatója a Berzsényi Dániel Tanárképző Főiskola jogutód intézményeinek, jelenleg az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar Sporttudományi Intézet – Szombathely egyetemi adjunktusa. A Berzsényi Dániel Tanárképző Főiskolán 2003-ban szerezte meg általános iskolai testnevelő tanári, illetve úszóedzői, 2004-ben pedig idegenforgalmi szakmenedzser (sport- és szabadidő-szervező szakirányon) végzettségét. A Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karán 2005-ben középiskolai tanári, 2006-ban gyógytestnevelő tanári végzettségeket szerzett. További két diplomát szerzett a Nyugat-Magyarországi Egyetemen, 2008-ban egészségfejlesztő mentálhigiénikusit, 2012-ben okleveles egészségfejlesztés tanárit. 2022-ben kezdte meg úszó szakedzői tanulmányait. Doktori fokozatát az ELTE PPK Neveléstudományi Doktori Iskolában védte meg 2018-ban, értekezésének címe: Egészségiállapot-vizsgálat egy krónikus pszichiátriai betegeket gondozó intézmény szakdolgozóinak körében. Napjainkban kutatási tevékenységét a Mészáros János Alkalmazott Terhelésélettan Kutatócsoport tagjaként végzi. Jelenleg a gyógytestnevelő tanár szak szakfelelőse, vezető szerepe van a szak minden reformjában, a speciális szakmai gyakorlatok összeállításában, megszervezésében. Kidolgozója és oktatója több, az ELTE Savaria Regionális Pedagógiai Szolgáltató és Kutató Központ által akkreditált pedagógus-továbbképzésnek: Sportprevenció az iskolában, Legyen „ütős” a szabadidőd – az aktív szabadidőeltöltés lehetőségei, Fenntartható egészség a közoktatásban. Ezeken kívül Aquapaddle oktató is. Az egyetemet számos szakmai szervezetben képviseli, a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság alelnöke, a Recreation Magazin 'Rekreációs edzés' rovatvezetője, a Magyar Sporttudományi Társaság tagja. 2022-től az Úszó Nemzet Program észak-nyugat-dunántúli oktatásmódszertani ellenőre.

Németh Zsuzsanna testnevelés-földrajz szakos pedagógus, az Eötvös Loránd Tudományegyetem Savaria Egyetemi Központjában Szombathelyen 2019-ben szerzett diplomát. A Zala vármegyei Pacsai Általános Iskolában tanít. A kistélepülési iskolára fontos szerep hárul a sportesemények szervezésében és a diákok mozgásának fejlesztésében, mivel kevesebb sportolási lehetőség van, mint egy megyeszékhelyen. Nélkülözhetetlennek tartja a közösség formálását osztályfőnökként és a diákönkormányzatot patronáló pedagógusként. 2023-tól Aktív Iskola koordinátor, fontosnak tartja a gyerekek mozgásra ösztönzését, sportfesztiválok szervezését. 2023 óta az ELTE Savaria Egyetemi Központ gyógytestnevelő tanár szakán levelező tagozaton tanul. Testnevelő tanárként kiemelten jelentősnek véli a gyermekek egészséges életmód iránti elköteleződését, a belső igényük kialakítását, melyhez elengedhetetlen a motivációs eszköztár folyamatos megújulása és az új módszerek alkalmazása.

Némethné Dr. Tóth Orsolya az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar Sporttudományi Intézetének habilitált egyetemi docense Szombathelyen. Tagja az ELTE PPK Kari Tanácsának, Kutatás-etikai Bizottságának és a Sporttudományi Intézet Intézeti Tanácsának. Testnevelő tanári, illetve atlétika- és tenisz-edzői diplomáját 1988-ban szerezte a Testnevelési Főiskolán (Magyar Testnevelési Egyetem). Doktori értekezését Tanulási képességek összehasonlító vizsgálata óvodáskorú gyermekeknél az iskolaérettség függvényében címmel az ELTE Neveléstudományi Doktori Iskolájában védte meg 2006-ban. Tanári munkáját 1988-ban kezdte a kőszegi Jurisich Miklós Gimnázium testnevelőjeként. Korábban tenisz-edzőként és aerobicoktatóként is tevékenykedett. A felsőoktatásban 1989 óta dolgozik. Testnevelés tantárgypedagógiát oktat a tanító szakon, továbbá a (sport)tudományos kutatás, a rekreáció elmélete, módszertana és gyakorlata, a sportpedagógia, valamint a tenisz, ütős sportok oktatásában vesz részt a sporttudományi alap- és mesterszakokon és az osztatlan tanár szakos hallgatók képzésében. Aktívan részt vesz a digitális tananyagfejlesztésben is. Tanítványai sikeresen szerepelnek az Országos Tudományos Diákköri Konferenciákon, szakmai versenyeken, például a Testnevelés-tanítás verseny tanító szakos hallgatók részére elnevezésűn. Felkért szakemberként óvodai, tanítói és tanári továbbképzések rendszeres előadója az ELTE Savaria Regionális Pedagógiai Szolgáltató és Kutató Központban. Hat év köznevelési gyakorlattal rendelkezik óraadó testnevelőként.

Óri Gergely a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetemen szerzett testnevelő-edző, majd testnevelő-gyógytestnevelő végzettséget. A felsőoktatásban eltöltött évek alatt egy szemesztert spanyolországi egyetemen töltött, illetve úszás sportoktató OKJ képzést végzett. 2019-től az ELTE Bolyai János Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium tanára, melynek korábban diákja is volt; az egyetemi évek mellett így az akkor megélt iskolai tapasztalatok, élmények is meghatározzák a tanári filozófiáját.

Óriné Tóth Ágnes a Kisalföldi Agrárszakképzési Centrum Szombathelyi Élelmiszeripari és Földmérési Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium oktatója, testnevelés és gyógytestnevelés tantárgyakat tanít napjainkban már nyugdíjas óraadóként. Unger József-díjas testnevelő tanár, kiemelkedő testnevelői munkájáért Kiváló Testnevelő díjat is kapott. Tanulmányait több továbbképző hely mellett a Testnevelési Egyetemen és a Nyugat-magyarországi Egyetemen végezte. Pályája kezdete óta az foglalkoztatja, hogyan lehet tanított tárgyain keresztül közelebb hozni a gyerekekhez, diákokhoz, hallgatókhoz az egészséges életmódot; mit kell és lehet tenni azért, hogy az egészség megőrzéséhez szükséges testmozgás beépüljön a mindennapok jó gyakorlatába. Erre kereste a választ az elvégzett képzések és iskolai órái alatt, a táborok és projektek lebonyolítása közben, ezt próbálta továbbadni a nála gyakorló hallgatóknak is.

Simon Bence 2017-ben szerezte mesterdiplomáját a Nyugat-magyarországi Egyetemen egészségfejlesztés-testnevelő tanár szakon. 2018-tól a szombathelyi Pécsi Tudományegyetem Szent-Györgyi Albert Egészségügyi Technikum és Szakképző Iskola testnevelője. Fontos számára az egészséges életmód, célja, hogy diákjai is minél egészségesebb életvitelt folytassanak, legyen szó testmozgásról vagy táplálkozásról. Törekszik arra, hogy személyes példamutatással is egyengesse a tanulók útját, a tanítás mellett rendszeresen sportol, szívesen motiválja tanórai keretek között is a diákokat egy-egy feladatban való részvétellel. A tehetséggondozást kiemelten kezeli, a lehető legtöbb sporteseményen való részvételre ösztönzi tanulóit. Aktív sportolói pályafutása végéhez közeledve, 2012 óta kosárlabdaedzőként is dolgozik. Edzőként a legjobb eredménye az országos bajnokság harmadik helyezése. Több utánpótlás-válogatottságig, NB I-es szintig jutó játékosnak is volt edzője.

Simonné Csemba Ágnes 2019-ben végzett az Eötvös Loránd Tudományegyetemen testnevelés-orosz nyelv-és kultúra szakon. Jelenleg a Rumi Rajki István Általános iskola tanára, valamint a Szombathelyi Sportközpont és Sportiskola röplabdaszakosztályának edzője. 2015-ben az Országos Tudományos Diákköri Konferencia Testnevelés tantárgypedagógiai kérdései tagozatán társaival második helyezést ért el a XXI. század hatékony testnevelő tanára című munkájukkal. Fontosnak tartja az élethosszig való tanulást és fejlődést, ezért testépítő- és fitneszedző OKJ-s oklevelet szerzett, valamint részt vett az ELTE által meghirdetett, 2019-től 2022-ig tartó Pályakezdő pedagógusok módszertani mentorprogramja című kutatásban. Munkája során fontosnak tartja a példamutatást és a következetességet, valamint igyekszik ötvözni a legújabb módszertani elemeket a régebbiekkel.

Szigethy Mónika 1997-ben szerezte első diplomáját a Berzsenyi Dániel Tanárképző Főiskolán, biológia-testnevelés szakon. Gyógytestnevelés szakos diplomáját a Semmelweis Orvostudományi Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karán szerezte 2001-ben. A Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központjában szerzett középiskolai testnevelői és mentortanári diplomát 2011-ben, illetve 2016-ban. 1997 őszétől dolgozott a Közös Önkormányzati Általános Iskolában Csehimindszenten, 2010-től 2011-ig a Horváth Boldizsár Közgazdasági és Informatikai Szakközépiskola és Kollégiumban Szombathelyen, majd 2011 őszétől nyolc tanéven át a Szombathelyi Neumann János Általános Iskolában. Itt testnevelő és gyógytestnevelő tanári munkája mellett volt osztályfőnök, iskolaisportkör-vezető, DÖK vezető pedagógus, valamint a Diák Közszolgálat szakmai mentora. 2019 szeptemberétől dolgozik az ELTE Savaria Egyetemi Központban, az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar Sporttudományi Intézetének egyetemi tanársegédjeként. Szintén ekkor kezdte tanulmányait a Neveléstudományi Doktori Iskolában, ahol 2023 júliusában szerzett abszolutóriumot. Az egyetemi oktatás mellett a mai napig végez gyógytestnevelő tanári tevékenységet, segíti a hallgatók munkáját mentortanárként. Fontosnak tartja, hogy az egyetemen végzett oktató munkát saját iskolai gyakorlatán keresztül tudja tapasztalataival színesíteni, hitelessé tenni.

H. Ekler Judit:

Tanuljuk, modellezzük, megpróbáljuk – A tanulóközpontú módszertan bevezetésének lehetséges lépései

1. A modern iskolai testnevelés és testnevelőtanár-képzés

A 2020-as Nemzeti alaptantervben (NAT, 2020) a tantárgyunkat tartalmazó műveltségterület neve Testnevelés és egészségfejlesztés. Az elnevezés változást mutat, hiszen korábban ez Testnevelés és sport volt. A névváltoztatás hűen tükrözi a szemléletváltást is: az iskolai testnevelésnek nem sporteredmény szintű teljesítmény elérése, hanem az egészséges életmódot biztosítani tudó sportszakmai tudás elsajátítása és a mozgás iránti tartósan pozitív attitűd kialakítása a célja. Az iskolai testnevelésben – a tantárgyi jellegzetességek miatt – hangsúlyozni kell, hogy csak akkor tekinthetők teljesültnek ezek a célok, ha érvényesek valamennyi, nagyon különböző képességű és motiváltságú tanulóra egyaránt. Természetesen ez igaz minden tantárgyra, de a testnevelés esetében egy, az életminőséget élethosszig meghatározó egészséges vagy nem egészséges élet múlhat a sikerességen. Nem kicsi tehát a felelősség. A szakmai és az általános pedagógiai elvek világosan kijelölik, hogy a fejlődés- és tanulásközpontú, autonómiát biztosító pozitív tanulási környezet (Vass és mtsai, 2015) differenciált feladataival és tevékenységeivel vezethet el az áhított eredményre.

A testnevelő tanár tanítási stílusával, óravezetési stratégiáival kulcsszereplő a pozitív tanulási környezet kialakításában. Szakterületünkön a nyolc elemből álló, a direkt tanári vezetést megtestesítő vezénylő stílustól a teljes önállóságot biztosító, a tanulók által tervezett tanulásig tartó skála (Csányi és Révész, 2021) az elfogadott. A jó testnevelő tanár a skála valamennyi stílusát rutinszerűen tudja alkalmazni, mindig aszerint választva, hogy az adott órarészben (vagy még annál is rövidebb órai epizódban) az aktuális célt melyikkel érheti el eredményesebben. A tanítási stratégiák és stíluselemek változatos alkalmazásával biztosítható az is, hogy a különböző tanulási preferenciával rendelkező tanulók időről időre, éppen a nekik megfelelő tanulási környezetben mozoghassanak a testnevelésórákon.

A testnevelőtanári képzés csak akkor működik jól, ha – minden lehetőségét és az elérhető tudást felhasználva – a jövő testnevelő tanárait neveli ki. Biztosak vagyunk abban, hogy ez az eddigi rutinok újragondolását igényli. Ebben talán a legkönnyebb az új, szabadidő- vagy életmódsportok elsajátítása, amelyek egyre nagyobb hányadát jelentik a kerettantervi tananyagnak (Kerettantervek, 2020). Lényegesen nehezebb azonban átírni azokat a módszertani saját élményeket, amelyeket hallgatóink a közoktatásból hoztak.

2. A testnevelés szakmódszertan oktatása a testnevelőtanár-képzésben

A szakmódszertan tantárgy sokoldalú feladatot tölt be minden szak képzésében. Fontos feladata, hogy általában az iskolai oktatás és nevelés, konkrétan az adott szakterület céljait megismertesse, majd ezeket a célokat újra és újra felidézve, az azokhoz leghatékonyabban elvezető oktatásmódszertani alapelvekben és azok gyakorlati megvalósításának lehetőségeiben otthonossá tegye a hallgatókat. Segítsen világos képet, elhivatott víziót alkotni a leendő tanároknak arról, hogy a legfrissebb ismeretek szerint mit és legfőképpen hogyan érdemes tanítani a különböző iskolafokokon. Nem véletlenül hangsúlyozzuk a folyamat minden pontján a tantárgyi célokat.

Tudjuk, hogy a saját közoktatási tapasztalat milyen mélyen és szinte kitörölhetetlenül beleég mindenkibe. Feladata ezért a szakmódszertanoknak az is, hogy a közoktatásban tanulóként eltöltött tizenkét év pozitív és negatív tapasztalatait kihangosítsa, elemezze, értelmezze, és ezzel segítse azt a nagyon nehéz folyamatot, amelyben a modern szakmódszertani tudás felépítése során megerősítjük vagy tudatosan felülírjuk azokat.

A szakmódszertani tudás megszerzését a testnevelőtanár-képzésben öt szakmódszertan tantárgyi félév és az összefüggő gyakorlatot kísérő szakszeminárium alkotja. Ez a hat félév – módszertani koncepciónk szerint – négy, logikailag egymásra épülő szakaszra bontható.

2.1. Az első szakasz: tanuljuk

Az öt féléves testnevelés szakmódszertan tantárgy első féléve az elméleti megalapozás ideje az alábbi (kiemelt) tartalmakkal:

- Az iskolai testnevelés szerepe a XXI. század iskolájában. A minőségi testnevelés értelmezése
- A motiváció értelmezése és módszertani következményei
- A különböző tantervek funkciója a szabályozásban, felépítésük, tartalmuk
- NAT (2020) fejlesztési feladatok – testnevelés és egészségfejlesztés alapelvek, célok, fejlesztési feladatok
- A kerettantervek – célok, feladatok és témakörök négyévenként
- A helyi tervezés. A helyi testnevelési tanterv mint a pedagógiai program része
- Oktatási stratégiák, tanítási stílusok a célok viszonylatában
- A testnevelő tanár
- Munkaformák az óra célja és a terhelés függvényében
- Hatékony osztálymenedzsment – szokásrendszer
- Ellenőrzés, értékelés
- A testnevelésóra részei, tartalma

Ismert, hogy az egyetemi előadási forma – amely az oktató előadására és a hallgatók „hallgatására” épít – tanulási hatékonysága csupán 20 százalékos. Ezért, és azért is, hogy a tanulói autonómiára és aktivitásra épülő tanulásról a hallgatók minél több saját tapasztalatot szerezhessenek, az elméleti kurzus során minimális a klasszikus előadás. A kurzusfelvétellel egyidőben megnyílik a hallgatók számára a kurzus tanulástámogató moodle felülete. Így a tanulás (ismeretszerzés, egyéni és kiscsoportos feladatmegoldás) és a kommunikáció (tanár – hallgató, hallgató – hallgató) egy része is az online térbe kerül. Törekszünk arra, hogy ez a felület csak előkészítse és kiszolgálja a közvetlen munkát, ne uralja azt. Például a félév során együtt dolgozó, 4-5 fős mikrocsoportok önszerveződése már az első óra előtt, a moodle felület erre szolgáló feladatában megtörténik, majd a kooperatív tevékenységek a kontaktórán valósulnak meg. A felületen folyamatosan elérhetők és onnan megnyithatók azok a dokumentumok (például NAT, kerettantervek), melyeket egyes órákon egyénenként vagy csoportosan elemzünk. A forráselemzésnél vagy egyes témák kibontásánál, vitaelőkészítésénél a GÖMB¹ módszerre támaszkodva törekszünk minden hallgató aktivizálására, motiválására. Az első félév végére a kurzus hallgatói aktív tanulási módszerekkel, elméletben ismerik meg a tantárgy tanítási-tanulási folyamatát meghatározó információkat. Az itt megszerzett tudást a további félévekben gyakorlatban dolgozzuk fel, az elméleti háttér további bővítésével párhuzamosan.

2.2. A második szakasz: modellezzük – gyakorlás egymás között

A testnevelés szakmódszertan 2., 3. és 4. félévei védett körülmények között, a hallgatói csoporton belül biztosítják a szakma különböző fogásainak kipróbálását. A modellezésen alapuló ismerkedés és gyakorlatszerzés fókuszába a modern oktatásra jellemző innovációkat (IKT eszközök a testnevelésben), a tanulóközpontú oktatási stratégiákat, módszereket és az ellenőrzés és értékelés, a megszokottól eltérő megoldásait állítjuk.

A 2. félév (kiemelt) témakörei:

- Hordozható analitikai eszközök, fiziológiai állapotmérés és elemzés a sportban
- Taktikai elemzéseket végző programok
- Mozgáselemző programok
- NETFIT és az iskolai teljesítménymérés lehetőségei
- A hordozható eszközökre épülő ismeretelsajátítás, mobil kommunikációs eszközök
- Alternatív értékelési lehetőségek a testnevelésben

A modern iskolai testnevelés – ahogy azt az első fejezetben kifejtettük – kiemelten kezelt alapja a motiváció minden lehetséges formája, melyekkel valamennyi tanulót be tudunk vonzani az aktív testnevelésórai részvételbe és ezen keresztül a mozgásos életmódba. Életszerű így, hogy az iskoláskorú generáció kedvelt IKT eszközeit egyre szélesebb körben alkalmazzuk. Részben könnyű dolgunk van, hiszen rengeteg – és folyamatosan szaporodó – sportos applikáció érhető el ingyenesen minden okostelefonról. Másrészt nehéz, mert az okoseszközök testnevelésórai

¹ GÖMB, kooperatív módszer: Gondolkodj egyénileg, Ötletelj egy társaddal, Megbeszélés csoportban, Bemutató osztály szinten. In: Bacskay Bea, Lénárd Sándor, Rapos Nóra, L. Ritók Nóra (2008): *Kooperatív tanulás. Oktatási programcsomag a pedagógusképzés számára*. Educatio Kht. Budapest. 214-227.p.

alkalmazásának most formálódik a gyakorlata (a telefonhasználat technikai és vagyonsbiztonsági vonatkozásai, GDPR-kérdések felvétel készítésekor stb.). A kurzusban a hallgatók megismerkednek a leghasznosabbnak vélt programok és eszközök működésével és a csoporton belüli órarász-modellezésben kipróbálják azokat. Ahogy az 1. félévben, úgy most is kiemelt jelentőséget tulajdonítunk a hallgatói aktivitásnak, amely a téma jellege miatt önmagától generálódik: hallgatóink saját sportgyakorlatuk applikációit, használatuk gyakorlatát megosztják egymás közt, bővítve a tananyagtartalmat (reméljük, ezzel erősítve saját motivációjukat is). Az új szemléletmód előtérbe helyezése a célja az alternatív értékelési módok tananyagának is. A kurzusban elméletben, majd gyakorlatban is megismerhetők a testnevelés jelenlegi gyakorlatában ritkán alkalmazott, de a szimpla mozgásbemutató osztályozásánál sokakat jobban motiváló értékelési lehetőségek, mint például a feladat- és játéktervezés, a játékmegfigyelés, a portfólió vagy a kezdő- és zárófeladatlapok (Csányi, 2021).

A 3. és 4. félév (kiemelt) témakörei:

- Aktív óragezdés, kreatív bemelegítés
- A testnevelésóra fő részéhez igazodó előkészítő rész tartalmi és formai sajátosságai
- A fő oktatási anyag feldolgozási lehetőségei a különböző iskolafokokon
- Kiscsoportos munkaformák alkalmazása, a tananyag élményszerű feldolgozása
- Szervezési lehetőségek a csoportméret és a szer- és eszközellátottság függvényében
- Különböző oktatási célú és feladatú testnevelésórák és sportfoglalkozások tervezése és vezetése
- Azonos tananyagok feldolgozása különböző csoportok (életkor, előképzettség, objektív körülmények) számára

A modellező gyakorlás további két félévében hallgatóink különböző célú, illetve tartalmú órarászokat terveznek és csoporton belüli mikrotanításokat végeznek. Kiemelt feladatuk a célokhoz igazított tudatos tervezés, elsősorban a kiválasztott tanítási stílus és módszertani megoldás szempontjából, minél többféle variációban. A figyelembe vett szempontok: milyen a korosztály, milyenek a körülmények (hely, eszközellátottság), milyen a tananyag. A gyakorlat szokásos része ezekben a félévekben az éppen tanító társ különböző szempontú megfigyelése és elemző értékelése is.

2.3. A harmadik szakasz: egy testnevelési projekt – életszerű környezetben

A testnevelés szakmódszertan korábbi féléveiben a testnevelő tanárjelöltek elméletben, majd egymás közötti tanításaik keretében a gyakorlatban is sokoldalú képet kaptak a tanulóközpontú módszertan lehetőségeiről. Látni kell azonban, hogy érteni azt, hogy milyen előnyökkel jár ez a módszertan, majd egy, az alkalmazását ismerő, azzal egyetértő, a módszertani elemeket alkalmazó kistanárral együttműködni akaró, őt konkrétan segítő csoporttársi környezetben gyakorolni nem egészen azonos a „való világgal”. A testnevelés szakmódszertan utolsó (5.) félévének fókuszában ezért a tanulóközpontú módszertani elemek minél valóságosabb környezetben való kipróbálása áll. A csoportok egy közeli általános iskola (nem gyakorló, nem tagozatos) egy-egy osztályának egy tavaszra eső tanmeneti egységét tervezik meg testnevelési projekt formájában, hat órában. A kurzus az osztályok számára az egyetemi sportcsarnokban

megtartott hat testnevelésórával, majd a felkészülési és lebonyolítási folyamat részletes értékelésével fejeződik be.

A ProjekTESi² tervezési szakasza 5-6 hétig tart, amely az egyetemi kurzusoknak megfelelően 5-6 hetet jelent. A hallgatókkal felelevenítjük a tananyagfeldolgozás tanulóközpontú megoldásait (nyílt végű kérdések, feladat- és ellenőrző kártyák, feladat- és játéktervezés stb.) és az osztály tanmenete alapján döntünk a projekttel feldolgozásra kerülő tananyagról. Az aktív tanulási elemeket a hallgatói felkészülésben ebben a félévben is megtartjuk. A hat tanórához összeálló párok (esetleg triók) önállóan választanak, terveznek, majd megbeszélés (vita) útján alakítjuk ki a mindenkire érvényes végső döntéseket. Fontos elem a tervezési szakaszban a folyamatértékelés. A közös koncepció alapján kialakított és órákra lebontott tanulási célokhoz – melyek egy projektfolyamatot alkotnak – minden team elkészíti a kezdő óratervezetét a negyedik hétre, a tervezetet kivetítve az „óratulajdonosok” bemutatják azt, majd közösen elemezzük az alábbi szempontok szerint, amely szempontok majd az értékelés kritériumai is lesznek:

- célokhoz releváns tananyag,
- tanulóközpontú tanítási stílus (munkaformák és eszközök),
- aktív órakezdés,
- kapcsolódás a projektfolyamathoz.

A megbeszélés tanulságai szerint a hallgatók még kétszer (5. és 6. hét) újratervezik az órájukat, amely változatokat szintén megbeszéljük.

A megvalósítási szakasz öt hetében hetente egy testnevelésórát tartunk a vendég osztálynak, osztályoknak. Az adott héten megfigyelőként részt vevő hallgatók az alábbi szempontok egyike alapján jegyzetelik az órát, illetve vesznek részt az óramegbeszélésen:

- a tanulói önállóság megnyilvánulásai,
- a tanári kommunikáció,
- az időbeosztás, időgazdálkodás,
- a motivációs megoldások,
- a feladatkiadás megoldásai,
- a hibajavítás, oktatástámogatás módjai,
- a tanári visszajelzés megoldásai,
- a tanári helyezkedés,
- a praktikus szervezési megoldások,
- az ellenőrzés, értékelés módjai,
- a kognitív tartalmak oktatási megoldásai,
- a differenciálás megoldásai.

A ProjekTESi félév célja tehát nem pusztán egy-egy testnevelésóra levezetése, hanem a tanulóközpontú módszertan elemeinek kipróbálása, saját tapasztalat szerzése újszerű módszertani megoldásokban. Már a felkészülési szakaszban is kiderül, hogy ez nem egyszerű. Nem pusztán egy jó testnevelésóra megtervezése és „letanítása” a feladat, hanem mindezt

² ProjekTESi: további információk: Ekler Judit, H. (2020): *A projektpedagógia alkalmazásának lehetőségei a testnevelés oktatásában. A projekTESi*. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest

speciális módszertani elemek alkalmazásával kell megoldani. A gyakorlati megvalósítást nehezíti, hogy a testnevelő tanárok (jelen esetben hallgatóink) és a vendég osztályok tanulói is gyakorlatlanok ebben az átlagosnál magasabb szintű autonómiát igénylő folyamatban. A kurzust lezáró óra egy bírósági tárgyalás (szintén kooperatív technika), ahol a hallgatók egy részének a tanulóközpontú tanítási stílusok mellett, míg másik részének a stílusok ellen kell érvelnie. A hallgatók a közös felkészülés után, egyénenként hívják ki egymást érveléspárbajra, amelyben egy-egy kiválasztott szempont alapján járják körül a tanulóközpontú tanítás gondolatát. Így foglaljuk össze és rendszerezzük a kurzus során szerzett tapasztalatokat.

2.4. A negyedik szakasz: irányított önállóság

A tanárképzés befejező szakasza az összefüggő gyakorlat. Hallgatóink a félévet egy-egy iskolában töltik, ahol közoktatási mentor támogatásával már gyakorlatilag teljes értékű szakmai munkát végeznek. Természetesen erős az egyetemi szakmai kapcsolat is, mert a gyakorlatot a szakmódszertanos is kíséri, csoportos szeminárium keretében. Számunkra ez kettős feladat: nemcsak háttértámogatást nyújtunk hallgatóinknak, hanem direkt elvárásokat is támasztunk annak érdekében, hogy az akadémiai képzési időben elsajátított módszertant kipróbálják az immár valóságosnak tekinthető környezetben. Az egyetemi feladat biztosítja, hogy – a mentortanár módszertani irányultságától függetlenül – a tanulóközpontú módszertan használata mindenképpen megvalósuljon. A hallgatóknak meghatározott, tanulóközpontú módszertani elemeket (mint például aktív órakezdés, társtanítás, nyílt végű feladatkiadás stb.) kell beépíteniük tanóráikba. A szemináriumokon nemcsak a letanított órák tartalmát beszéljük át a csoportban, hanem az óra menetére vonatkozó reflexió is segíti a tudatos tanulást.

3. Megbeszélés

Mi itt Szombathelyen az ELTE Sporttudományi Intézetében hiszünk abban, hogy a modern, minden fiatalra mozgásra készítető, továbbá a felnőttkori mozgásos életmódra alkalmassá és készé tevő iskolai testnevelés másképpen is működhet, mint a jelenlegi általános gyakorlat. Azt is tudjuk, hogy nagyobb az esély új dolgok bevezetésére, ha értjük annak hátterét, egyetértünk működtető elveivel, volt alkalmunk személyes tapasztalatokat gyűjteni magáról a tanítási-tanulási folyamatról.

Ezeket a szempontokat vesszük figyelembe a Testnevelés szakmódszertan öt félévében is. Ebben fontos elem a kurzusokon belüli, hallgatói aktív tanulás, a kooperatív együttműködési helyzetek generálása és a többszöri újratervezés lehetőségét biztosító folyamatértékelés is. Egyértelműen promotáljuk a képzés során a tanulóközpontú megoldásokat, hiszen ezeket alig ismerik hallgatóink, gyakorlati tapasztalatot is csak itt szereznek kurzusainkon. Természetesen hangsúlyozzuk azt, hogy a tanítási stílusok nem jobbak vagy rosszabbak aszerint, hogy jellemzően tanár- vagy tanulóközpontúak-e. Kizárólag az a megfelelő tanítási stílus, amelyik az adott órarész céljának megvalósításához hatékonyabban vezet el. A tantárgyban célunk – miközben a testnevelő tanári szakma általános fogásait is megtanítjuk – a tanulói motivációt bizonyítottan növelő módszertani gondolkodás és eszköztár megismertetése és átadása is.

Felhasznált irodalom

A Kormány 5/2020. (I. 31.) Korm. rendelete a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról szóló 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet módosításáról. In: *Magyar Közlöny*, 2020. 17. sz. 290-447.

Bacskey Bea-Lénárd Sándor- Rapos Nóra- L.Ritók Nóra (2008): *Kooperatív tanulás. Oktatási programcsomag a pedagógusképzés számára*. Educatio Kht. Budapest. 214-227. p.

Csányi Tamás (2021): *Tanuláértékelés az iskolai testnevelésben – Elektronikus módszertani segédlet és sablongyűjtemény 18 alternatív értékelési módszer bemutatásával*. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest

Csányi Tamás, Révész László (2021): *A testnevelés és sport oktatásának elmélete és módszertana – Középpontban a tanulás*. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest

Ekler Judit, H. (2020): *A projektpedagógia alkalmazásának lehetőségei a testnevelés oktatásában. A projekTESi*. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest

Oktatási Hivatal (2020): *A 2020-as NAT-hoz illeszkedő tartalmi szabályozók*. Oktatási Hivatal, Budapest. https://www.oktatas.hu/kozneveles/kerettantervek/2020_nat (2024.04.17.)

Vass Zoltán, Simonné Goschi Gabriella, Pignitzkyné Lugos Ilona, Boronyai Zoltán, Révész László, Rétsági Erzsébet és Csányi Tamás (2015): *Egészség- és személyiségfejlesztő kézikönyv az iskolai testneveléshez*. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest. (Testnevelés Módszertani Könyvek sorozat)

Némethné Tóth Orsolya:

Mozgásfejlődés – mozgásfejlesztés óvodás- és kisiskoláskorban

A mozgásfejlődés és a mozgásfejlesztés a magyar nyelvben két külön fogalom, hasonló hangalakkal. Érdekes, hogy az angol és a német nyelvben egy kifejezéssel illetik ugyanazt a tartalmat, csak a szövegkörnyezetből derül ki, hogy miről van szó. A mozgásfejlődés vagy pontosabban fogalmazva a fiziológiás mozgásfejlődés a születés utáni egyedfejlődés egy területe a többi mellett. Ismertek a testi, értelmi, érzelmi, szociális és erkölcsi fejlődési területek (Cole, 2006). A (mozgás)fejlődés mennyiségi növekedés és minőségi fejlődésváltozások sorozata. Az egyes területek eltérő ütemben és mértékben változhatnak, fejlődnek, a pszichopedagógiai törvényszerűségek meghatározzák ugyan, de erős egyéni eltérések mutatkozhatnak, példaként említve az iskolakészültség, korábban iskolaérettség fogalmát. Szabó (1984) kutatásai óta ismert az a tény, hogy a gyermekek fejlődése nem jellemezhető, írható le egy egyenes vonallal, benne lehetnek megtorpanások, platófázisok illetve felgyorsult szakaszok is. Az egyes fejlődési területek egymással szoros kölcsönhatásban működnek, ez fejlődésükre is igaz (Shonkoff és Phillips, 2000). Ismert, hogy a mozgásos cselekvésekkel stimulálni lehet az idegrendszer fejlődését, érését, az egyes érzékszervek funkciójának tökéletesedését, amely lehetővé teszi pozitív transzferhatások révén a tanuláshoz szükséges képességek fejlesztését, továbbá a helyes testséma kialakulását (Földi, F., 2003).

„A mozgásfejlődés az ember sokrétű mozgásformáinak és mozgáskészségeinek – pl. járás, futás, ugrás, dobás, rúgás, ütés stb. – egyéni fejlődése, valamint a motorikus, mozgásos képességek – kondicionális, koordinációs, ízületi mozgékonyág – kialakulása és fejlődése.” (Farmosi, 2021. 14.)

A mozgásfejlesztés a testi és szellemi teljesítőképesség fokozására irányuló pedagógiai tevékenység, amelynek célja, hogy megfelelő mozgásingerekkel segítse az ideg-, izom- és csontrendszer, valamint a zsigeri rendszerek optimális fejlődését. (Földi, F., 1993). A címben megjelölt korosztály mozgásos fejlesztésének alapelveiről két állami dokumentum gondoskodik. Az *Óvodai Nevelés Országos Alapprogramjában*, mely az egyes óvodák nevelési programjának alapjául szolgál, az egészséges életmódra nevelés kiemelt helyen szerepel. Ennek eszköze pedig döntően a mozgás, a fizikailag aktív életmód kialakítására törekvés, annak megalapozása minél korábbi életszakaszban. A mozgás szerepel mint tartalom, döntően a természetes mozgások és a népi, illetve mozgásos játékok formájában, és szerepel mint módszer is, bár ez inkább az általános iskola alsó tagozatos oktatására lesz jellemző. Fent említett dokumentum a mozgásra a gyermeki személyiség fejlesztése elengedhetetlen eszközeként tekint. Az iskolás korosztály oktatásának és nevelésének alapelveit és tartalmát a 2020-ban íródott *Nemzeti alaptanterv* határozza meg. Az alsós tantárgyak, műveltségi területek legmagasabb szintű állami dokumentumát áttanulmányozva kiderül, hogy a mozgás mint kulcskifejezés, nemcsak a testnevelés és egészségfejlesztés területen fordul elő.

A magyar nyelv és irodalom területen 10, a matematikában 21, a környezetismeret tantárgyban 19, az élő idegen nyelv esetén 31, az ének-zene területen 14, a vizuális kultúra területen 5, a digitális kultúra tantárgyban 7 alkalommal kerül említésre a mozgás, akár önállóan, akár szóösszetételben. A gyakorlati megvalósulás pedig a tantárgyköziség keretein belül történik, mely törekvés arra irányul az interdiszciplinaritás jegyében, hogy a tanulók az egyik órán nekik átszarmaztatott tudásanyagot nemcsak azon a területen, hanem egy másik tantárgy tudásterületén belül is képesek legyenek alkalmazni (Vass V., 1998). Összefoglalva tehát a mozgás nemcsak mint tartalom jelenik meg az oktatási folyamatot irányító dokumentumokban, hanem módszerként is, a mozgásos cselekvéseken keresztül elsajátítva az adott tantárgy, műveltségi terület ismeretanyagát.

A mozgásfejlesztés lehetséges céljai, területei:

1. a nagymozgások (természetes mozgások) készségszintjének emelése,
2. az általános mozgástapasztalat megszerzése, a mozgásos cselekvéstanulás, tanítás,
3. a testi képességek fejlesztése, ezen belül a kondicionális képességek (erő, gyorsaság, állóképesség), illetve a koordinációs képességek fejlesztése, hajlékonyság fejlesztése, helyes testtartás kialakítása,
4. transzferhatások révén a kognitív képességek fejlesztése, a tanulási képességek fejlesztése (figyelem, emlékezet, gondolkodási képesség) (Földi, F., 1993, Ekler, H., Koltai, Némethné Tóth, 2019).

1. A nagymozgások (természetes mozgások) készségszintjének emelése

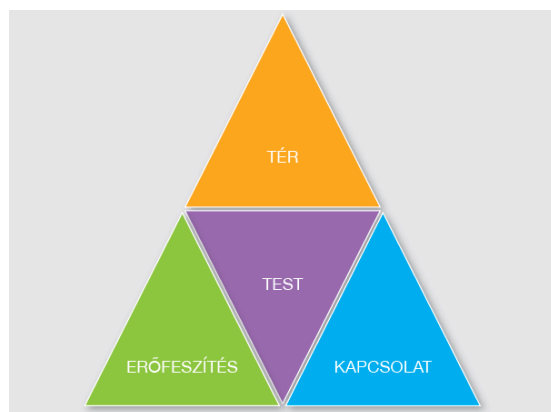
A 3-10 éves korosztály mozgásfejlesztésének egyik sarkalatos pontja a nagymozgások fejlesztése, hiszen erre épülve alakulnak ki a finomkoordinációt igénylő mozgások. A fejlődés során először a test nagy izmai fejlődnek ki, erre épülnek a kisebb, finomabb mozgásokat lehetővé tevő kisebb izmok, izomcsoportok. A nagymozgások a test nagyobb izmainak és izomcsoportjainak összehangolt működését, az egész testtel végzett mozgásokat jelentik. Ezek a mozgások általában a testtömeg mozgatását, az egyensúly fenntartását és a nagyobb izom koordinációját foglalják magukban (Csoknya és Wilhelm, 2006).

Nagymozgásoknak, egész testtel végzett mozgásoknak az ún. természetes mozgásokat nevezzük, mint pl. járások, futások, emelések, hordások, húzódások, tolódások, kúszások, mászások, dobások, egyensúlygyakorlatok és egyszerű ugrások (Porkolábné Balogh, 1985). Ezek azok a mozgások, melyeknek mintázata genetikailag kódolt, öröklött. Egészségesen született és fejlődő gyermekek esetében ez azt jelenti, hogy mozgásfejlődésük során ezek a mozgások kialakulnak, fejlődnek, a szülőknek annyi feladatuk van, hogy biztosítsák a mozgás kivitelezéséhez szükséges balesetmentes feltételeket, körülményeket, ha szükséges, segítségadással, biztosítással.

A testnevelés módszertanában napjainkban jelenlevő paradigmaváltás és a módszertani kultúra változása, bővülése eredményeképpen a fókusz a lineáris pedagógiáról átkerült a nemlineáris pedagógiára, persze nem kizárólagosan. Míg előzőnél előre meghatározott mozgásminták

megfigyelése, másolása, utánzása a jellemző óvónői, tanítói, tanári utasításra, ugyanolyan, vagy nagyon hasonló feladatok egymásután többszöri elvégzésével történő gyakoroltatással. Utóbbi, a nemlineáris pedagógiai módszertan, az ún. tanulóközpontú testnevelés, individualizált tanulási környezetben, a tanulói különbségek erős figyelembevételével, differenciálással éri el a kitűzött oktatási célt (Csányi, 2020). (Differenciálás mindig létezett, de ennyire nem volt rá szükség, mint manapság.) Ezen új szemlélet átformálta a mozgástanítás-tanulást, mozgásfejlődés-fejlesztés szakkifejezéseinek csoportosítását is.

A mozgáskonceptió a mozgással összefüggő fogalom, amely jelölheti magát a mozgást vagy annak körülményeit, például irány, sebesség. A mozgáskészséget cselekvést jelentő főnevek jelentik, például futás, dobás, irányváltoztatás; korábban természetes mozgásoknak neveztük őket. A mozgáskonceptiók elemek a mozgások módosítását lehetővé tevő határozószavak, például magasabbra, távolba, erősebben, felfelé. Hol hajtjuk végre a mozgást? Hogyan hajtjuk végre a mozgást? Milyen kapcsolatok befolyásolják a mozgás végrehajtását? A négy alapvető mozgáskonceptió a test, a tér, az erőfeszítés és a kapcsolatok (1. ábra).



1. ábra: A négy alapvető mozgáskonceptió (Csányi, 2020. 19.)

A test mint mozgáskonceptió jelenti a testrészeket: ujj, csukló, tenyér, kéz, könyök, alkar, felkar, fej, nyak, törzs, has, hát, gerinc, váll, csípő, derék, comb, térd, lábszár, láb, lábfej, boka, talp, lábujj és a testformákat: széles, keskeny, domború, homorú, nyújtott, egyenes, szimmetrikus, aszimmetrikus. Ezek a fogalmak és a mögöttes tartalmuk alkotják a testképet.

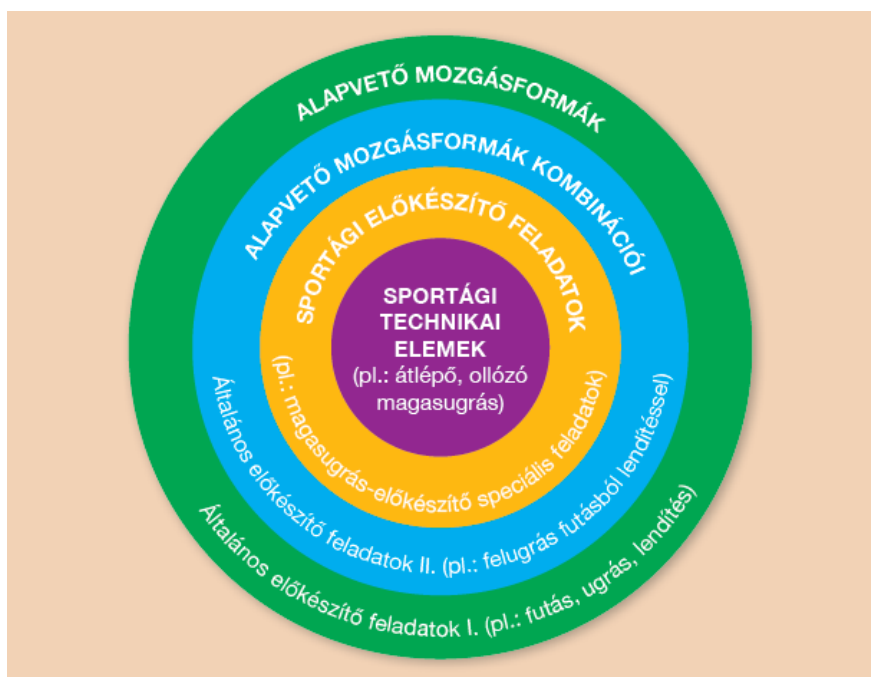
A tér mint mozgáskonceptió jelenti az elhelyezkedést a térben, irányokat (fel, le, előre, hátra, balra, jobbra, óramutató járása, ellenkezőleg), síkokat (haránt, oldal, vízszintes), útvonalakat (egyenes, íves, cikkcakk, hullám), kiterjedést (nagy, kis).

Az erőfeszítés mint mozgáskonceptió tartalmazza az időt, sebességet (lassú, gyors, lassuló, gyorsuló), erő kifejtést (kis, nagy), a mozgás lefutását (szabadon, szabályozottan).

A kapcsolat mint mozgáskonceptió két szálon értelmezhető. Egyrészt kapcsolat valamilyen eszközzel: helyzet, pozíció szempontjából – fölött, alatt, keresztül, fölé, alá, fel, le, rá, előtt, mögött, elé, mögé, körül, körbe, mellett, mellé, át, között, közé, közel, távol, kívül, belül, hosszában, keresztben, illetve kapcsolódás szempontjából kapcsolat társsal – párok, csoportok, csapatok alakítása (Csányi, 2020).

A gyermekkori testnevelés és mozgásfejlesztés (3-12 éves) fókuszja az alapvető mozgáskészségek és mozgásformák kialakítása és fejlesztése, stabil, koordinált végrehajtásra törekedve. A pozitív motivációs környezet megteremtésével a gyerekek, a tanulók motiváltabban, nagyobb önbizalommal vesznek részt a foglalkozásokon, tanórákon. Így talán elérhető lesz az a cél, hogy gyermekeink élethosszig tartóan, rendszeres fizikai aktivitással, egészségesen éljék meg életüket.

Az emberi mozgás alapkészségekből – ezek az ún. alapvető mozgásformák – és speciális mozgáskészségekből áll. A 3-10 éves korosztály mozgásfejlesztésének középpontjában az alapvető mozgásformák – természetes mozgások – fejlesztése, gyakoroltatása áll (2. ábra, zöld körív). Erre épülhetnek az alapvető mozgásformák kombinációi, például futásból el/fel/átugrás, járásból hajítás, mely mozgásanyagok már megjelennek az óvodában is, de jellemzően az alsós testnevelés tananyagát képezik (2. ábra, kék körív). A sportági előkészítő feladatok az általános iskola felső tagozatos mozgásanyagát alkotják, hiszen itt lépnek be a sportágak (atlétika, torna, kosárlabda, kézilabda, röplabda, labdarúgás, alternatív környezetben végezhető sportágak, például frizbi). E sportágak speciális mozgásanyagának előkészítése itt már a fő cél, például labda nélküli technikai elemek a két választott sportjátékban, dobásgyakorlatok 1-3 kg-os medicinlabdával (2. ábra, sárga körív). A sportági technikai elemek oktatása leginkább 7-8. osztályban, illetve középiskolában jellemző, mely oktatási folyamat akkor lehet sikeres, ha az előző fejlesztési-oktatási fázisok megvalósulhattak (2. ábra, belső lila kör) (Csányi, 2020, Vass Z., 2020.).



2. ábra: A mozgásfeladatok "céltábla" modellje (Csányi, 2020. 18.)

Király és Szakály (2011) a mozgástanulás három szintjét nevezi meg: funkcionális mozgásformák 3-7 éves korban, sportági mozgásformák 7-12 éves korban, sportági technikák oktatása 12 éves kor felett.

2. Az általános mozgástapasztalat megszerzése, a mozgásos cselekvéstanulástanítás

A 2020-as *Nemzeti alaptantervben* megfogalmazódott az igény a testnevelés és egészségfejlesztés műveltségi terület módszertani eszköztárának megújítására. A módszertani kultúra frissítésének része többek között a mozgástanítás, mozgástanulás terén is nyomon követhető. Az eddig ismert mozgásos cselekvéstanulási modellek kiegészülnek, illetve új módszerek kerülnek ajánlásra a minőségi testnevelés keretein belül. Az új módszerek alkalmazása révén reményeink szerint a felnövekvő Z, továbbá az alfa generáció tagjai a pozitív motivációs környezetű testnevelési órákon olyan széleskörű mozgásműveltségre tesznek szert, amely lehetővé teszi számukra azt, hogy egészségtudatosan éljék felnőtt éveiket, és megfeleljenek a konstruktív életvezetés életeszmejének is (*Bábosik, 2004*).

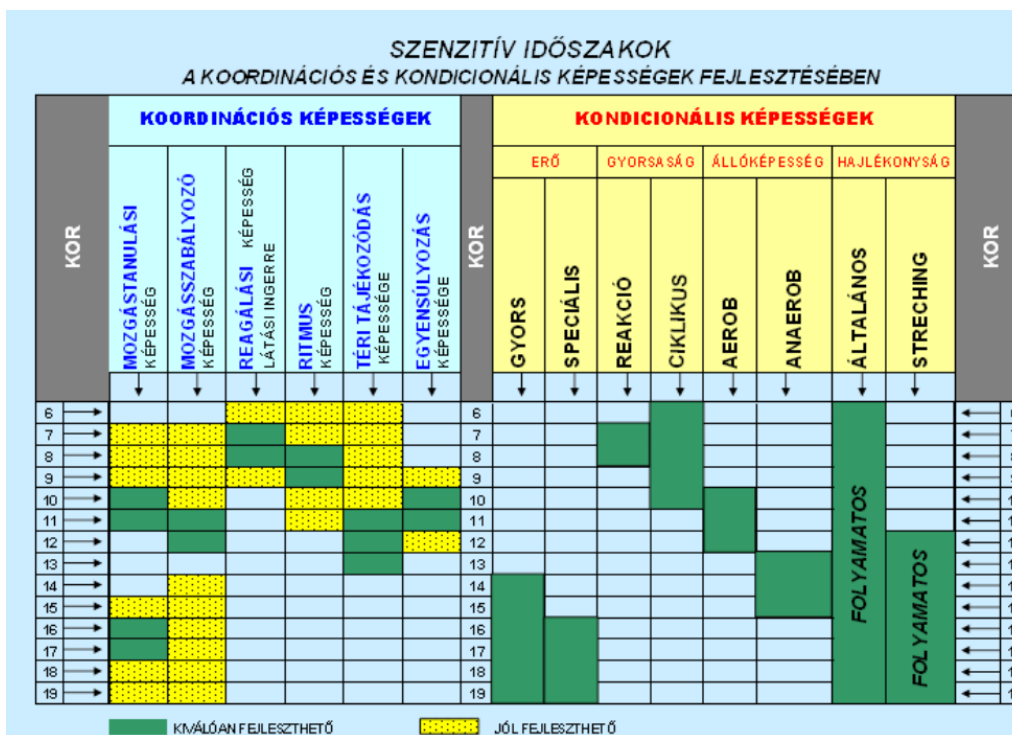
Fent megfogalmazott elvek mentén a mozgástanítás és mozgástanulás korábban alkalmazott módszerei kiegészülnek. Az **ismétléses módszer** a mozgástanulás kezdeti fázisában a durva koordinációs szint kialakításához szükséges, egy mozgás főbb elemeinek tudatosításához, vagyis a jártassági szint eléréséhez. Kulcsmozzanata a gyakorlás-gyakoroltatás, mely az idegrendszer reprodukáló képességének igénybevitelével válik lehetővé. Elengedhetetlen módszer, de egy idő múlva egyhangúvá válhat.

Az ismétléses módszer használatának köszönhetően valamilyen látható eredmény, azaz a mozgás vezető műveleteinek helyes rögzülése után alkalmazható a továbblépést célzóva. A **variábilis módszerek** körébe a **blokkosítás**, a **szeriális**, illetve a **random**, véletlenszerű módszer tartozik. Blokkosítás esetén a mozgást egymás után többször ugyanúgy végeztetjük el, majd változtatva rajta az új feltételek szerint is, akár több változtatással is. Szériák alkalmazásánál másképp végeztetjük a feladatokat egymás utáni ismétlésekkel, majd ezeket a sorozatokat hasonló sorrendben újra ismételtetjük. Random – véletlenszerű – módszernél a feltételek változatosságát a véletlen határozza meg. Alkalmazása elősegíti a mozgás részleteiben való fejlődését, vagyis a résztanulások oktatási módszerhez hasonló (*Molnár és Vass, 2005*).

A variábilis módszerek közül a DSA, vagyis a **dinamikus rendszerszemléletű modellt** szintén a jártassági szint elérése után célszerű alkalmazni. Lényege, hogy változatos mozgássorok végrehajtására törekszik oly módon, hogy nincs két egyforma végrehajtási mód a gyakorlás során, ezzel is fejlesztve az idegrendszer alkalmazkodó képességét. Ezáltal hatékonyabbá teszi a mozgáskészségek kialakulását (*Molnár és Vass, 2005*). A különbségeken alapuló mozgástanulás lényege, hogy a globális mozgásgyakorlás keretein belül nem végeztetjük el kétszer ugyanúgy a gyakorlatot. Változtatjuk a kiinduló és a befejező helyzetet, felerősítjük az ún. mikrokörnyezeti zajt, amely a mozgásvégrehajtást befolyásoló összes zavaró tényezőt jelenti. Változtatjuk a mozgás térbeli, időbeli és dinamikai összetevőit, a mozgás biomechanikai jellemzőit. A belső, illetve a külső fókuszú mozgástanulás elmélete szintén a dinamikus rendszerszemléletű modell eleme. Belső fókuszú instrukciónak nevezzük, ha a mozgás kivitelezésének a folyamatára irányul a figyelem. Külső figyelmi fókuszú instrukció nem a mozgásos cselekvés térbeli, időbeli és dinamikai jegyeire utal, hanem az adott cselekvés által a környezetben bekövetkező változásra helyezi a hangsúlyt (*Wulf, 2007*). Hangsúlyozzuk, hogy a fent említett mozgástanulási módszerek a jártassági szint megléte után következhetnek csak a tanulási folyamat algoritmusában.

3. A testi képességek fejlesztése, ezen belül a kondicionális képességek (erő, gyorsaság, állóképesség), illetve a koordinációs képességek fejlesztése, a mozgások terjedelmét fokozó mozgékony, hajlékony, helyes testtartás kialakítása

A mozgásfejlesztés kiemelt területe a testi vagy motorikus, mozgásos képességek fejlesztése, mely az élsportban, szabadidősportban is jelen van, eltérő fókusszal. A mozgásos képességek *Nádori* (1991) alapján három nagy csoportba sorolhatóak, úgymint kondicionális képességek, koordinációs képességek és az ízületi mozgékony, hajlékony. A mozgások energetikai háttérét biztosító kondicionális képességeket az erő, a gyorsaság és az állóképesség alkotják. A koordinációs képességek esetében az izomzatnak az idegrendszerrel való kapcsolata a perdöntő. A mozgások helyes technikai kivitelezéséhez, illetve a szabad, egészséges mozgástartomány megőrzéséhez van szükség az ízületek mozgékony, hajlékonyra. Mindhárom terület fejlesztésére nagy hangsúlyt kell fektetni 3-10 éves korban, azonban eltérő időszakokban. Ismertek a képességfejlesztés ún. szenzitív fázisai, vagy más néven az „időablakok”. Ez azt jelenti, hogy az adott képesség fejlesztésének megvannak azon fejleszthetőségi időszakai, amikor a legoptimálisabban lehet azt megtenni (3. ábra). Ha kimarad az a bizonyos szakasz a képességfejlesztésből, később csak nehezen vagy egyáltalán nem lehet behozni a lemaradást. Nemcsak a képességfejlesztés területén, hanem a mozgástanulásban is létezik ez az érzékeny szakasz, ezt nevezi a szakirodalom a „mozgástanulás aranykorának”. Ez az időszak a gyermekek 6-10 éves kora közé tehető, vagyis a tanulókkal ebben az életkorban foglalkozó sportszakembereknek, tanároknak, tanítóknak rendkívül nagy felelőssége van a tanulók későbbi mozgásos teljesítménye megalapozásának területén. A teljesítmény a teljesítőképességből és a teljesítőkészségből áll. Előbbit alkotják a mozgásos és intellektuális képességek, utóbbi pedig ezek mobilizálási lehetőségeit fedi le, vagyis az adott szituációban miként tudja a tanuló, a sportoló alkalmazni a megtanult, fejlesztett tudását, képességeit (*Nádori és mtsai*, 1996). Mozgáskoordinációnak az idegrendszer és az izomrendszer célra irányított együttműködését értjük egy adott mozgásfolyamaton belül, másként megfogalmazva az egyes izmok, izomcsoportok összehangolt működését jelenti. A háttérben az idegi szabályozó tevékenység áll. Korábban ügyességnek nevezte a sporttudomány szakirodalma, ma a köznyelvben használatos így. A koordinált mozgás legfőbb jellemzői az optimális energiabefektetés, a mozgás hatékonysága, illetve a magabiztos, kedvező mozgásélmény, a könnyedség. Felosztásában megjelenik a mozgásszabályozási képesség, a mozgástanulási képesség és a mozgásalkalmazó, átállító képesség. Gyakorlati megjelenési formái az egyensúlyozó képesség, a téri tájékozódás, a ritmusérzék, a reakcióképesség és a manipulációs képesség (*Nádori*, 1991). A koordinációs képességek fejlesztésnek szenzitív időszaka a 6-12 éves korra tehető. A mozgástanulási, a mozgásszabályozó képesség, illetve a téri tájékozódó képesség és az egyensúlyozás képessége 10 éves kortól fejleszthető kiválóan, de előtte is érdemes foglalkozni a fejlesztésükkel. A reagálási képesség és a ritmusérzék fejlesztésére már korábban kiváló lehetőség adódik.



3. ábra: A mozgásos képességek fejlesztésének érzékeny időszakai (Varga, é.n., 7. dia.)

A kondicionális képesség közül az erő fejlesztésével csak kisméretben szabad foglalkozni 3-10 éves korú gyermekek esetében. Legfeljebb saját testsúlyos gyakorlatok vagy páros, hasonló testsúlyú párral végzett gyakorlatok megengedettek. Amíg a csontrendszer (is) fejlődésben van, nem szabad súlyokkal terhelni, mert deformitásokhoz vezethet. Az állóképesség fejlesztésének lehetősége ebben az életkorban szinte korlátlan, egészséges, nem túlsúlyos gyermekek, tanulók – bár monotoniatűrésük alacsony – jól terhelhetőek hosszán végzett mozgástevékenységekkel. A gyakorlatokat, feladatokat nagyon változatosra, érdekesre kell összeállítani a gyermekek, tanulók fent említett alacsony monotoniatűrése miatt. A gyorsaság fejlesztése is sikeres lehet, ha adottak az izomrendszeri és idegrendszeri feltételek (a gyors rostok aránya magas a harántcsíkolt izomszövetben, illetve az idegrendszer ingerületvezető képessége magas), mindezek örökölt képességek (Szatmári és Polgár, 2012, Katics, 2015).

A mozgásfejlesztés szintén fontos területe a biomechanikailag helyes testtartás kialakítása, mindez 2016 óta szerepel az óvó- és tanítóképző intézmények képzési és kimeneti követelményei között. Már az általános iskola alsó tagozatos tanulói is az e szempontból veszélyeztetettek közé tartoznak, az okos eszközök – telefonok, tabletek, televíziók – egyre korábbi életkorban való használata, a képernyőzés, továbbá a tanórákon való ülés miatt. A gerincoszlop különböző szakaszaira a hosszantartó ülés és a nyak előrehajlítása megterhelően hatnak. A Magyar Gerincgyógyászati Társaság szervezésben megvalósuló továbbképzések keretein belül a társaság az érintett korosztállyal foglalkozó pedagógusok számára összeállított egy tananyagot és egy speciális, tartásjavító gyakorlatsort, melynek elsajátítását javasolják az óvó- és tanítóképzőkben testnevelés tantárgypedagógiát oktató kollégáknak (Somhegyi, 2016).

4. Transzferhatások révén a kognitív képességek fejlesztése, a tanulási képességek fejlesztése (figyelem, emlékezet, gondolkodási képesség)

A mozgásfejlesztés nem csupán biológiai, fiziológiai, edzéselméleti aspektusból, hanem a gyermek személyiségfejlődése szerves részeként is értelmezhető (Király és Szakály, 2011). (4. ábra). Boronyai és mtsai (2015) pedig a mozgásfejlesztés – Király elméletére alapozva – újszerű megközelítésével rávilágítanak a mozgás kognitív képességekkel való szoros kapcsolatára.



4. ábra: A személyiséget alkotó alapképességek rendszere (Király és Szakály, 2011. 65.)

Régóta tudott tény, hogy a mozgás és az értelmi fejlesztés rendkívül szoros kapcsolatban állnak egymással, vagyis mozgásos gyakorlatok, feladatok végzésével kiválóan fejleszthetők a tanuláshoz (is) szükséges részképességek. A mozgásfejlődés és a mozgásfejlesztés nemcsak a gyermek mozgásos, motoros képességeit, a durva és finomkoordinációt fejleszti, hanem meghatározó szerepe van a gyermek kognitív fejlődésében is (Müller és tsai, 2021). A kognitív funkciók – percepció, figyelem, emlékezés és gondolkodás – alkotják a tanulási képességet (tanulásra való képesség) (Király és Szakály, 2011). A tanulási képesség olyan tanult képesség, amelynek kialakulása és működése különböző személyiségbeli előfeltételektől függ, gyakorlás által, tapasztalatok szerzése közben jön létre. A tanulási képesség gyakorlás hatására, a tanulási tevékenység folyamatában fejlődésen megy át, pedagógiai eszközökkel célirányosan fejleszthető. A tanulási képesség kialakulásában a kognitív folyamatok mellett a saját cselekvésből szerzett tapasztalatoknak, a motivációnak és az emocionális/szociális összetevőknek is meghatározó szerepük van (Mesterházi, 1995).

A mozgásnak, a mozgásfejlesztésnek és -fejlődésnek kiemelkedően jelentős tulajdonsága, hogy – elsősorban kisgyermekkorban – közvetlen hatást gyakorol az értelmi fejlődésre. Az agyi fejlődés egyik kulcsfontosságú pillanata az idegsejtek közötti kapcsolatok, a szinapszisok stabilizációja, amely szorosan összefügg a kisgyermek mozgásfejlődésével, időben egybeesik e két folyamat. A környezeti ingerek megfelelő befolyásolása elengedhetetlen a szinapszisok stabilizációjához és így az optimális agyi fejlődéshez. Ezek alapján

megállapítható, hogy az általános gondolkodási képesség fejlesztésének kulcsa a változatos mozgásfejlesztés (Ekler, H. és tsai, 2011).

A mozgásnak a kognitív képességekre gyakorolt pozitív hatásáról, a pszichikai teljesítőkészség és teljesítőképeség emelkedéséről számol be *Bíró Melinda* 2015-ös tanulmányában, melyet meta kutatások adatai bizonyítanak. A szakirodalomban fellelhető több olyan mű, gyakorlat, illetve játékgyűjtemény, melyek a mozgást mint a fejlesztés eszközt tekintik (Némethné Tóth, 2010). A tanulási képességek fejlesztésére az egyik leginkább gyakorlatorientált a Tanulási képességek fejlesztése mozgásos eszközökkel című, mely diagnosztikus jelleggel ugyanannak a játéknak különféle variációit ajánlja, buzdítva a felhasználó pedagógusokat újabb és újabb változatok kitalálására (Ekler, H., Koltai, Némethné Tóth, 2019).

Jelen tanulmány nem tartalmazza azoknak a mozgásos terápiáknak a bemutatását, leírását, melyek a fejlesztő pedagógiában és a gyógypedagógiában mozgásos eszközökkel érik el kitűzött céljaikat.

A mozgásfejlődés és -fejlesztés területén új kihívást jelent a felnövekvő alfa generáció kutatása. Vajon az a tény, hogy ők beleszülettek a digitális világba, a korai eszközhasználat (Pálkás-Purgel, 2019) tudja-e pótolni a mozgásos ingerek adta fejlődési, fejlesztési lehetőségeket?

Felhasznált irodalom

363/2012. (XII. 17.) Korm. rendelet az Óvodai nevelés országos alapprogramjáról. In: *Hatályos jogszabályok*. <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1200363.kor> (2024.01.24.)

Bábosik István (2004): *Neveléstudomány*, Osiris Kiadó, Budapest

Bíró Melinda (2015): A testnevelés aktuális kérdései. In: Révész László, Csányi Tamás (szerk.): *Tudományos alapok a testnevelés tanításához, I. kötet*, Magyar Diáksport Szövetség, Budapest, 105-136.

Boronyai Zoltán, Király Tibor, Pappné Gazdag Zsuzsanna és Csányi Tamás (2015): *Mozgásfejlesztés, ügyességfejlesztés mozgáskonceptuális megközelítésben*, Magyar Diáksport Szövetség, Budapest

Cole, Michael és Cole, Sheila. R. (2006): *Fejlődéslélektan*. Osiris Kiadó, Budapest

Csányi Tamás (2020): *A mozgás felfedezése gyermekkorban, I. kötet*, Magyar Diáksport Szövetség, Budapest

Csoknya Mária és Wilhelm Márta (2006): *A sportmozgások biológiai alapjai*, Dialóg Campus Kiadó, Budapest

Földi Rita, F. (é.n.): Mozgásfejlesztés. [lexikon szócikk], Lapoda Multimédia (szerk.): *Kislexikon*, <http://www.kislexikon.hu/mozgasfejlesztas.html> (2024.03.04.)

Földi Rita, F. (1993): A tanulási zavarok megelőzésének lehetőségei a 3-8 éves korosztálynál. In: Bollókné Panyik Ilona (szerk.): *A Budapesti Tanítóképző Főiskola Tudományos Közleményei XIV.*, Budapesti Tanítóképző Főiskola, Budapest

Földi Rita, F. (2003): *Testnevelési játékok a tanulási zavarok prevenciójában és korrekciójában*, ELTE Eötvös Kiadó, Budapest

Farmosi István (2021): *Mozgásfejlődés*, Flaccus Kiadó, Budapest

Ekler Judit, H., Koltai Miklós és Némethné Tóth Orsolya (2019): *Tanulási képességek fejlesztése mozgásos eszközökkel*, Mindenki Iskolája, Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest. https://mindenkiiskolaja.elte.hu/wp-content/uploads/2019/09/Tanul%C3%A1si-k%C3%A9pess%C3%A9gek-fejleszt%C3%A9se-mozg%C3%A1sos-eszk%C3%B6z%C3%B6kkel_INTERA.pdf (2024.01.24.)

Ekler Judit, H., Nádori László, Rétsági Erzsébet, Woth Péter, Gáspár Mihály, Gáldi Gábor és Szegerné Dancs Henriett (2011): *Sportelméleti ismeretek*, Dialóg Campus Kiadó, Budapest, Pécs, <https://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Nadori-Dancs-Retsagi-Ekler-Gaspar%20-%20Sportelméleti%20ismeretek/sportelmélet.html> (2024.01.18.)

Katics László (2015): *Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése*, PTE TTK, Pécs, <https://tamop-sport-2015.ttk.pte.hu/files/tananyagfejlesztas/kondicionalis-es-koordinacios-kepess%C3%A9gek-fejleszt%C3%A9se.pdf> (2024.01.28.)

Király Tibor és Szakály Zsolt (2011): *Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban*, Dialóg Campus Kiadó, Budapest, <https://eta.bibl.u->

szeged.hu/1616/1/mozgasfejlodes_es_a_motorikus_kepessegek_fejlesztese_gyermekkorban.pdf (2024.01.26.)

Mesterházi Zsuzsanna (1995): A tanulási képességről és a tanulási akadályozottságról. *Gyógypedagógiai Szemle*, **23**. 1. sz. 12-33.

https://epa.oszk.hu/03000/03047/00013/pdf/EPA03047_gyosze_1995_1_012-033.pdf

(2024.03.04.)

Molnár Péter és Vass Zoltán (2005): A mozgásszabályozás és mozgástanulás elméleti, fejlődéslélektani és pedagógiai megközelítése. In: *Kalokagathia*, 4. sz. 5-21.

Müller Anetta, Laoues-Czibalmos Nóra, Szerdahelyi Zoltán, Boda Eszter és Mező Katalin (2021): A gyógypedagógiai mozgásfejlesztés szerepe és módszertani aspektusai. *Különleges Bánásmód*, **7**. 3. sz. 101-112.

<https://ojs.lib.unideb.hu/kulonlegesbanasmod/article/view/10143/9117> (2024.03.04.)

Nádori László (1991): *Az edzés elmélete és módszertana*, Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest

Nádori László, Szigeti László és Vass Miklós (1996): *A motoros képességek és a mozgásos cselekvéstanulás*, Tankönyvkiadó, Budapest

Némethné Tóth Orsolya (2010): A mozgás, mint az oktatás és a fejlesztés eszköze. In: Herbszt Mária és Tóth Sándor Attila (szerk.): *VIII. Nemzetközi Tudományos Tantárgy-pedagógiai Konferencia*, Eötvös József Főiskola, Baja, 605-609.

Oktatási Hivatal (2020): *Kerettanterv az általános iskola 1–4. évfolyama számára*, https://www.oktatas.hu/koznevel/kerettantervek/2020_nat/kerettanterv_alt_isk_1_4_evf/ (2024.01.24.)

Pálincás-Purgel Zsuzsa (2019): Alfa generáció – a „digitális bábik” kora. *Új Köznevelés*, **75**. 1-2. sz. 30-31. https://folyoiratok.oh.gov.hu/sites/default/files/journals/uj_kozneveles_2019-01-02_online_0.pdf (2024.03.04.)

Porkolábné Balogh Katalin (1985): Az alapkultúrtechnikák elsajátítását meghatározó pszichikus funkciók, a fejlesztés perspektívái. *Pedagógiai Szemle*, **35**. 9. sz. 837-846. https://adt.arcanum.com/hu/view/PedagogiaiSzemle_1985_2/?pg=196&layout=s (2024.03.05.)

Shonkoff, J.& Phillips, D. (2000): *From Neurons to Neighborhoods: The Science of Early Childhood Development*, National Academy Press, Washington, D. C.

Somhegyi Annamária (2016): Teljeskörű iskolai egészségfejlesztés (TIE): jelen helyzet. In: *Különleges Bánásmód*, **2**. 4. sz. 61-80. <http://real.mtak.hu/81191/1/KB2016-4-061-M-0001-3365XXXX0-Somhegyi.pdf> (2024.01.29.)

Szabó Pál (1984): *A kisiskolás*. Hazafias Népfront, Kossuth Könyvkiadó, Budapest

Szatómári Zoltán és Polgár Tamás (szerk.) (2012): *Motoros képességfejlesztés*, Dialóg Campus Kiadó, Budapest

Varga O. (é.n.): *Mozgás és tanulás* [ppt], <https://slideplayer.hu/slide/2062105/> (2024.01.31.)

Vass Vilmos (1998): A tantárgyköziség különböző megjelenési formái: ember és társadalom programok. *Iskolakultúra*, **8.** 11. sz. 22–46.

<https://www.iskolakultura.hu/index.php/iskolakultura/article/view/18950> (2024.01.17.)

Vass Zoltán (2020): *Mozgásfejlődés, mozgástanulás, mozgástanítás*, Magyar Diáksport Szövetség, Budapest. (TESIM Módszertan) https://shop.mdsz.hu/wp-content/uploads/2020/04/Ebook_mozgastanulas.pdf (2024.01.26.)

Wulf, Gabriele (2007): *Attention and motor skill learning*, Human Kinetics

Őriné Tóth Ágnes:

Az a titok, hogy nincs titok...

40 év egy iskolában, avagy egy labdától a teli szertárig

A kezdetek

Amikor az ember fiatal, kezdő testnevelő, nem egyszerű megszokni pár dolgot: átkerülni a „másik oldalra”, a diákok helyett a tanárok közé tartozni és saját döntéseket hozni szakmai kérdésekben. Ezeket a döntéseket pedig meg is kell tudni védeni. Azt hiszem, ez manapság sincsen másképp, de a nyolcvanas évek legelején még nagyon más világot éltünk. Bekerültünk egy olyan értékrendszerbe, ahol be volt árazva a tantárgyunk, a szokásjog alapján mi magunk is a „tornasor” végén kullogtunk... Nagy kötöttségek mellett tudtunk dolgozni akkoriban: szakfelügyelet, idősebb kollégák ellenőrzése, munkaközösség-vezetők, iskolai kontroll. A testnevelés tantárgy tartalmi anyagát az akkori tanterv határozta meg, amelynek gyakorlati megvalósítását a szakfelügyelet ellenőrizte. A követelmények változása nem követte olyan gyorsan egymást, mint manapság. Igaz az is, hogy a munkánk sem kérdőjeleződött meg olyan egyszerűen. És a tanárnak általában igaza volt...

Másoddiplomámat gyógytestnevelésből szereztem a Testnevelési Egyetemen, így gyógytestnevelési csoportot hozhattam létre az iskolában. Ha eddig a testnevelésre gondolva írtam a „tornasor” végét, akkor még nem tudtam elképzelni a gyógytestnevelés helyzetét. Az „ilyen tantárgy nincs is” általános vélekedés volt. A gyógytestnevelési csoport működéséhez a vonatkozó paragrafusok számát nekem kellett szállítani, a változásokat megkeresni, biztosítani a törvényes működést. Két dolog segített: egyik oldalon a kiváló továbbképzési rendszer gyógytestnevelésből, az iskolai részről pedig az iskolaorvos-védőnő párosok lelkiismeretes munkája. Mind a szűrések, mind az adminisztráció kiválóan működött. Az igazgatóm támogatta a munkámat, az akkori feltételeknek megfelelően a gyógytestnevelés-órák beépültek az iskola életébe. Ez egy más szemléletet adott, mint a versenysportra, versenyztetésre koncentráló diákolimpiai rendszer.

Szemlélet

Az iskola nem versenystálló, nem az a legjobb, ha van olyan, aki a legnagyobbat, leggyorsabban, legszebben csinálja. Számítson a szorgalom, az odafordulás, az egyén fejlődése, alapozzuk meg az egész életen át tartó mozgás, edzés igényét. Ismerősen hangzik? Osztályzásnál ne csak a számok számítsanak, legyen súlya a fejlődésnek, lehessen figyelembe venni az egyéni képességeket. Ez a felfogás az akkori szemlélettől nagyon távol állt. Ami

azonban segített, az a diákok hozzáállása: hamar elfogadtak egy olyan értékrendet, ahol a befektetett munka, a szorgalom megjelenik az értékelésben. Ezt a szemléletet próbáltam elfogadtatni a mindenkori vezetőséggel és a kollégákkal is. Amikor nevelési értekezleten felszólalva elmondtam, hogy a testnevelés milyen fontos tantárgy, eleinte mindent kaptam, csak egyetértést nem. Innen indultunk.

Szervezés, toborzás

Aztán ahogy múlt az idő, egyre több fiatal kollega, majd később örökifjú kollega jött az esti „karbantartó” aerobik vagy Callenetics-edzésekre, a tornaterembe új korosztály költözött. A kollegák bevonása a sportéletbe működött. Kiváló tantestületünk volt akkoriban. Iskolánkban jó gyakorlatként nagyon sok nálunk végzett diák jött vissza tanítani az intézménybe. A régi diák hozta magával, amit diák korában szeretett: mozogni. Megszerveztük a tanári focit, a kosárlabdát, asztalitenisz kapott helyet a tornaterem délutáni és esti időszakában. A házibajnokságokon pedig mindig indult tanári csapat, vérre menő csatákat vívva a diákcsapatokkal. A téli időszakban az osztályfőnökök közül többen kijöttek az osztályukkal korcsolyázni, megtanultak sísni az iskolai téli táborokban, nyáron pedig előre tervezett program lett a vízitábor. A Mosoni-Dunán kezdtük, aztán a Rábán és a Tiszán is eveztünk a diákokkal. Túrákat szerveztünk a Kőszegi-hegységbe, Ausztria közeli hegyeit is meghódítottuk. Az akkori diákok zöme azóta is járja a természetet. Az iskolai értekezleteken be kellett számolni a tervezett és lebonyolított táborokról, a félév sport- és szabadidős rendezvényeiről, így minden pedagógus megismerhette azt a munkát, amelyet egy testnevelő végez. Egyre többen vettek részt a diákokkal együtt táborainkban. Nagy létszámot megmozgató programokat tudtunk megszervezni, télen sítáborok, nyáron vízitúra- és bringás táborok, az őszi és a tavaszi időszakban hegyi túrák színesítették a tanévet (1. kép).



1. kép: Balatoni bringatúra (saját kép)

Továbbképzések, tanulás

A túrák szervezése több kérdést is felvetett: képesítéssel rendelkező testnevelő szervezhetett csak táborokat, azaz el kellett végezni a továbbképzéseket. Innét indulva nem volt nehéz ismét a továbbtanulás útjára lépni, az új, korszerű ismeretek elsajátítása volt a következő feladat.

20 évvel ezelőtt még nem a Magyar Diáksportszövetség szervezett ingyenes továbbképzéseket, hanem fizetős kurzusokkal volt tele a piac. Igyekeztem olyan továbbképzéseket keresni, ha már saját magunk fizettünk értük, amelyek nemcsak a profilomba illettek, hanem érdekeltek is. Vízitáborok szervezéséhez az első képesítést a nyíregyházi főiskola kínálatában találtam meg. A sítáborok szervezéséhez az Európai Unióhoz frissen csatlakozott ország pedagógusaként Ausztriában, Kaprunban indított tanfolyamokon vettem részt. Minőségi oktatást kapott csoportunk, több testnevelővel együtt vettem részt ezeken a továbbképzéseken. Az akkor már Ausztriában szervezett téli táborokhoz alapfeltétel volt az oktatói képesítés. A megszerzett képesítéseket fel is használtam a téli táborokban, ahová iskolánkból jelentős létszámú tanulócsoportokat tudtam toborozni (2. kép).



2. kép: Snowboardcsoport (saját kép)

Segítő egyesületek alapítása: Pörgölini Alapítvány, Hevesi Sportegyesület

Egy iskola továbbképzésre, továbbtanulásra adott keretösszeggel rendelkezett, ezen kellett osztozni a többi tantárggyal, tanárral. Egy alapítvány létrehozása jó ötletnek bizonyult, így az akkori iskolavezetés javaslatom alapján létrehozta a Pörgölini Alapítványt. Ezen kereteken belül az 1 százalékos felajánlások révén továbbtanulásra és a táborok szervezésére is nagyobb összeg jutott. A diáksportkör átalakítása egyesületté szintén bővítette lehetőségeinket, igaz az elvégzendő munkát is megnövelte. Munkaközösség-vezetőként, valamint az iskolai alapítvány titkáráként részt vehettem az iskola életének egy másik dimenziójában, a házirend és a szervezeti és működési szabályzat megalkotásában.

Iskolai dokumentumok: a házirend

Amikor a házirend aktualizálása volt napirenden, nem tartozott a legnépszerűbb feladatok közé. Azonban például a dohányzás engedélyezése vagy a testnevelésórai felmentések, könnyítések megléte szabályozást kívánt. A felmentések és könnyítések rendszere egyik oldalról a testnevelés csoportbesorolásokat jelenti, amelyet az iskolaorvos és védőnő mindenkor kettőse a már említett módon kiválóan ellátott és ellát napjainkban is. A másik oldala a mindennapi életben azt jelenti, hogy milyen feltételrendszerben kérhet és kaphat a tanuló könnyítést, illetve felmentést a testnevelésórákon. Ezeket a szabályokat kellett úgy megfogalmazni, hogy a mindenkori fenntartó törvényességi szűrőjének megfeleljen. Bevezettük a passzív jelenlét fogalmát, amikor a tanuló úgy van jelen a testnevelésórán, hogy nem osztályozható. Ezek az órák beleszámítanak a 30 százalékos megengedett hiányzásba, ha ezt elérte a tanuló, osztályozó vizsgára bocsátható. Szabályoztuk a kérhető felmentések, könnyítések számát. Ez gyakorlatilag azt jelentette, hogy a tanuló osztályozó vizsgára volt hívható, ha nem tudott elegendő testnevelésórán részt venni a felmentések, az esetleges hiányzások miatt. Nem a buktatás volt a cél, de tantestületi összefogással, vezetői támogatással ki tudtuk szűrni a „lógásokat”. A tanárok is elfogadták, hogy a testnevelésórákon való aktív részvételnek alapvető feltétele a felszerelés megléte. A „véletlen otthon maradt a felszerelésem” pedig kivédhető volt egy „tesiruhabázissal”, ahol frissen mosott trikókból választhatott a feledékeny tanuló.

Feltételrendszer: mindennapos testnevelés

A 2000-es évek elején a tanulólétszám jelentősen megemelkedett, bőven 700 fő feletti volt az iskolai létszámunk. Minden tanév elején le kellett jelenteni a Magyar Dák sportszövetségnek az október 1-jei tanulólétszámot, amelyet munkaközösség-vezetőként meg is tettem. Szombathely városa évente alaptámogatásként 100 ezer Ft-tól a jelenlegi 300 ezer Ft-os összegig támogatást adott és ad az iskoláknak; a támogatást szerek vásárlására, szertárbővítésre költöttük. Ezt jól felhasználva olyan mennyiségű és minőségű sportszert tudunk beszerezni, amely lehetővé tette a változatos oktatást. Ami problémát okozott azonban, hogy összeségében egyetlen 10x20m-es tornaterem és egy udvari, betonos pálya állt rendelkezésre. Rendszeresen két osztálynak volt testnevelésórája egy időben, ezt jó szervezés, jó kollégák és jó ötletek nélkül nehéz lett volna megcsinálni. Profitáltunk a helyhiányból. A mindennapos testnevelés bevezetése nagy feladat elé állított minket. Jelenleg az iskolai teremellátottság már lehetővé teszi, hogy asztalitenisz és spinning foglalkozások vezetését tanórai kereteken belül tegyük meg, de tíz évvel ezelőtt külső helyszíneken kellett gondolkodnunk. Adta magát a feladat: legyen több helyen testnevelésóra. Ez sokkal több szervezést igényelt, mintha csak a tornateremben lennének órák. A szabadtéri helyszínekre (3. kép) el kellett jutni, viszont a gyerekek kísérése idején volt idő beszélgetni, jobban megismerni a diákok gondolkodásmódját, azt, hogy mi foglalkoztatja őket.



3. kép: *Mindennapos testnevelés, Kondipark (saját kép)*

Példamutatás

Azt viszont tudomásul kell venni, hogy ez kétirányú: a diákok is érdeklő, mit gondol a tanár, mit csinál a tanár. A személyes példamutatás nemcsak lehetőség, hanem kötelesség. Lehet mondani a diáknak, hogy fusson többet vagy járjon edzeni, ha a tanár nem ezt az elvet képviseli. A beszélgetés, a személyes példamutatás fontos adalék volt. Egyszerűen jelen kellett lenni. Megszervezni a délutáni elfoglaltságokat, edzéseket. Mérkőzésekre vinni a csapatokat, a versenyeken figyelni a tanulókra, arra, hogy sikerélményt szerezzenek. Sokat beszélgetni velük és emlékezni arra, amit mondtak. Igyekezünk értékrendet közvetíteni. Időközben változott a követelményrendszer, a tantárgyi kapcsolatok mint fogalom bevezetése hivatalosan is lehetőséget adott egy tantárgyi kitekintésre (NAT 2020)³. A szervezés azért nem volt mindig zökkenőmentes.

Új helyszínek bevonása: az Öntöde Sportcentrum mint testnevelésórai helyszín

Kedvezményes lehetőségként tudtunk csoportosan, tanári felügyelettel olyan időszakokban bejutni a sportcentrumba, amikor annak nem volt túl magas a látogatottsága. Az alapítvány, illetve a frissen alakult sportegyesület finanszírozta az órai jelenlétet. Ez egy más minőség volt egy tornateremhez képest. Kihasználva iskolánk jó fekvését, a környékbeli parkok, a Csónakázó-tó, a Kondi-park rendszeres helyszínt biztosítottak a mindennapi testnevelésóráinknak, ahogy a sport és a tematikus napoknak is (4. kép). Az uszodában szervezett úszásoktatás, a korcsolyapálya pedig a téli időszakban biztosított minőségi helyszínt.

³ A Kormány 5/2020. (I. 31.) Korm. rendelete a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról szóló 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet módosításáról. In: *Magyar Közlöny*, 2020. 17. sz. 290-447.



4. kép: *Iskolai sportnapok, tematikus napok szervezése (saját kép)*

Testnevelés érettségi, gyakorlólhely

A testnevelés tantárgy presztízsét emelte az érettségizés lehetősége. A szakirányú továbbtanulásnál feltételként, egy tantárgyi felmentés (pl. matematika, idegen nyelvek) esetében lehetőségként szerepelt az érettségi testnevelés tantárgyból. A felsorolt eszközökkel sikerült minőségi testnevelést biztosítani iskolánkban. Ehhez jött még iskolánk mint gyakorlólhely megjelenése az ELTE tanárképzésének kínálatában. A hallgatók figyelme külön motivációt jelentett, jelent napjainkban is, ösztönözve az újításokra. Iskolánk testnevelés és gyógytestnevelés tárgyakból fogad hallgatókat. Ez a lehetőség hozza magával, hogy a gyakorlatvezető mentortanár nemcsak eddig szerzett tudását, tapasztalatát tudja átadni, hanem motivált az új és legújabb módszerek használatára, alkalmazására. Egyszerűen tudatosan kell tanítani, a tanári munkát végezni. Gyakorlatukat végző hallgatóink érdeklődése jelentős motiváció a gyakorlatvezető mentortanárok számára.

A konkrét feladatok megoldása

A téli időszakban nagyon vártuk minden évben a korcsolyapálya megnyitását. Már az órarend eltervezésénél tudatosan készültünk arra, hogy minden osztálynak be tudjunk állítani heti egy dupla órát. A mindennapos testnevelés bevezetésénél szempont volt, hogy tényleg minden napra jusson testnevelésóra. Iskolánkban a nagy tanulólétszámot a tornaterembe beosztani igazságosan lehetetlen volt. Akkoriban az iskola minden termében oktatás folyt. Abban megállapodtunk a kollégákkal, hogy amennyire lehetséges, a „lépcsőzéseket” minimalizáljuk.

Így jött az ötlet, hogy a dupla órákat vigyük ki az iskolából. Az őszi, tavaszi időszak főleg a Csónakázó-tó és a Kondipark helyszínt jelentette, időnként az „öntödés” órák megszervezését. A téli fő helyszín pedig egyértelműen a korcsolyapálya volt. A körözések és „technikázások” mellett felbukkant az igény a jégkorongozásra. Évfolyamonként voltak olyan tanulók, akik már játszották ezt a játékot, hamarosan egyre többen akartak korongozni, így megalakítottuk az iskolai jégkorongcsapatot.

Ez így nagyon szépen hangzott, de ahhoz, hogy ki tudjunk állni meccseket játszani, néhány feltételt teljesíteni kellett. Az iskolai szertárban volt 30-35 pár korcsolyánk, ezek az órai munkára megfelelőek voltak, de egy gyors irányváltásos sporttevékenységhez már nem. A hokicsapat tagjai saját korcsolyákat használtak, de ez nem volt elegendő, ha mérkőzést akartunk játszani, hiszen ahhoz védőfelszerelés volt szükséges: bukósisak, testvédő felszerelések, pl. sípcsontvédő, ezek fölé valamilyen egyentrikó, amely alá befér a védőfelszerelés, bal- vagy jobbkezes bot kellett minden játékosnak, külön védőfelszerelés (ún. mamut) kellett a kapusnak.

Ezek beszerzését az iskolai Pörgölini Alapítványa segítette, de szereztünk szponzort a mezekhez és a mezek festéséhez is. Így történt, hogy az iskola neve mellett megjelent a sulit segítő nyomda neve is a trikókon. Heti egy edzésre reggel korán volt lehetőség, míg a többi iskola ki nem ért a pályára. A hokisokat elkértem az első óra elejéről, egy kis késéssel be is tudtak érni a tanórára. A délutáni meccseket figyelemmel kísérték a szurkolók is, osztálytársak, osztályfőnökök jöttek drukkolni. A csapat nyolc évig működött, a fiúk lelkesedése minden évben dobogót ért. (5. kép). Sajnos a világjárvány óta nincs lehetőség az önkormányzat által korábban biztosított ingyenes jégpálya-látogatásra, jégkorongcsapatunk sincsen már.



5. kép: Iskolai jégkorongcsapat (saját kép)

Az alapítványi, majd az iskolai sportegyesület segítségével minden tábor szervezésénél számolhattunk: legalább egy éjszakai szállásdíjjal meg tudtuk könnyíteni a befizetendőket. Volt helye a hozzájárulásoknak, minden évben szerveztünk téli tábort sí- és snowboardoktatással, évközben rendszeresen jártunk túrázni (6. kép). Minden évben megkerültük a Balatont biciklivel, ez a legnépszerűbb tábor napjainkig 20 fő feletti átlagléttszámmal működik. Az augusztusi vízi tábor is sok tanulót mozgatott meg. Minden pályázati lehetőséget kihasználtunk. Lehetőség szerint iskolánk pedagógusai és a régi diákok is jöhettek velünk, ez folyamatosságot biztosított a nemzedékek között.



6. kép: Túrázás (saját kép)

Motiváció

Családunkban szinte mindenki testnevelői, sportolói múlttal, jelennel rendelkezik. Édesapám testnevelői diplomával élsportolóként, mesteredzőként dolgozott évtizedekig a városban. Férjem, húgom, fiam, leányom tanári diplomával, edzői képesítésekkel, sportszervezői képesítéssel maradtak hűek a családi hagyományhoz. Nálunk otthon csak a legjobb volt elfogadható. Ezt a felfogást igyekeztem továbbadni nemcsak az iskolában, de a családban is.

„Az iskola arra való, hogy az ember megtanuljon tanulni, hogy felébredjen tudásvágya, megismerje a jól végzett munka örömét, megízlelje az alkotás izgalmát, és megtalálja a munkát, amit szeretni fog.” (Szent-Györgyi Albert)

Az írásban szereplő képek a saját képtáramból valók, az iskola honlapján szerepeltek. Tanulóink az intézménybe történő beiskolázásuk után a Netfit adatvédelmi nyilatkozat kitöltésével hozzájárultak ahhoz, hogy az iskolai életről felvételek készüljenek az iskolai rendezvényeken és azokat felhasználjuk.

Felhasznált irodalom

A Kormány 5/2020. (I. 31.) Korm. rendelete a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról szóló 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet módosításáról. In: *Magyar Közlöny*, 2020. 17. sz. 290-447.

Oktatási Hivatal (2020): *A 2020-as NAT-hoz illeszkedő tartalmi szabályozók*. Oktatási Hivatal, Budapest.

https://www.oktatas.hu/koznevelés/kerettantervek/2020_nat/kerettanterv_szakkepzes
(2024.02.03.)

***Nagyvárad* Katalin és Szigethy Mónika:** **"Gyógy-gyakorlat": jó gyakorlatok a gyógytestnevelés módszertanában**

Bevezetés

Az utóbbi évtizedekben a technikai fejlődés, a digitalizáció terjedése, az urbanizáció következtében jelentős mértékben megváltozott, átalakult az emberek életformája. Az egész társadalom életmódjára egyre inkább jellemző az inaktivitás. A gyermekek egészségmagatartásáról nemzetközi viszonylatban a Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) vizsgálat szolgáltat adatokat. Ennek eredményeiből kiderül, hogy a mozgásszegény életmód a fiatalabb korosztályok körében is rohamosan terjed. A legtöbb serdülő esetében nem teljesülnek a mérsékelt és intenzív fizikai aktivitás mennyiségére (minden nap legalább 60 perc mozgás) vonatkozó ajánlások (Németh et al., 2019). 2018-as adatok alapján elmondható, hogy a 11-17 éves korú gyermekek mindössze egyhatoda végez napi szinten elegendő fizikai aktivitást. További tény az is, hogy a sportolás gyakorisága az életkor előrehaladtával csökken (Kun, Németh, Szabó és Demetrovics, 2019). A tanulók tápláltsági állapotára irányuló vizsgálatok szerint pedig minden ötödik fiatal súlytöbblettel bír, a középiskolás korú lányok 17,6 százaléka, a fiúk 25 százaléka rendelkezik enyhe vagy jelentős túlsúllyal. Ezek az adatok magasabb számot mutatnak, mint a korábbi évek felmérései (Németh és Román, 2019).

A mozgásszegény életmód káros hatásai a belgyógyászati megbetegedéseken (pl. elhízás, metabolikus szindróma) túl a mozgató szervrendszerben is károkat okoz(hat)nak. A törzs vázát alkotó gerinc elváltozásai miatt – a Központi Statisztikai Hivatal adatai alapján – 2003-ban 44.900, 0-18 éves korú gyermek jelentkezett házi orvosánál gerincelváltozással. „Ez a szám 2013-ra 54.499-re emelkedett, 2017-re pedig 56.955-re. Az eltelt 14 év során 26,8 százalékkal nőtt tehát azon gyermekek száma, akik gerincbetegségekkel küzdenek.” (KSH, 2019., id. Szigethy és Nagyvárad, 2020. 12.)

A fent említett problémákkal küzdő gyermekek számára az iskolai testnevelésóra terhelése nem megfelelő. Nekik speciális mozgásprogramra van szükségük, melyet gyógytestnevelés-óra keretében hajtanak végre. Ezeken az órákon a diagnosztizált elváltozásuknak és/vagy betegségeiknek megfelelő mozgásprogramot egy gyógytestnevelő tanár irányításával végzik. A gyógytestnevelés-órákon a tanulók létszáma 15 főben maximalizált, így kedvezőbb a lehetőség a differenciálásra.

A Testnevelés és egészségfejlesztés tanulási terület a Nemzeti alaptantervben (NAT)

A testkultúrával, a testneveléssel szemben megváltozott társadalmi elvárások, az egészség előtérbe kerülése indukálta a tanulási terület nevének módosulását, esetünkben testnevelés és sportról testnevelés és egészségfejlesztésre. A dokumentumban – európai normákhoz igazodva – kiemelt szerepet kap az egészségfejlesztéssel összefüggésbe hozható, élethosszig tartó testmozgás szokásrendszerének elsajátítása. A testnevelés egy komplex pedagógiai hatásrendszert jelöl, mely megpróbálja megoldani a globális problémák rá eső részét. Alapfeladatain (mozgásműveltség és képességfejlesztés) túl markáns szerepet vállal a pozitív egészségmagatartási minták (pl. a káros szenvedélyek elleni harc, a helyes higiénés és szexuális szokások kialakítása stb.) közvetítésében. Így a NAT 2020 és a vele koherens egységet alkotó kerettanterv testnevelés és egészségfejlesztés tanulási területe már a 21. századi kihívásoknak megfelelő célrendszert és tartalmakat foglal magában, melynek alappilléreit a testnevelés és a gyógytestnevelés alkotják (Hamar, 2020).

A módosított Nemzeti alaptanterv (NAT, 2020) további nívuma, hogy a mozgást alapkompenciaként deklarálja, a gyógytestnevelés az iskolai élet, a nevelés-oktatás részét kell, hogy képezze. Cél, hogy a gyógytestnevelésre utalt tanulók – egyéni sajátosságainak figyelembevételével – ismerjék meg a testnevelés, az egészségfejlesztés és a sport azon eszközeit, módszereit, amelyek segítséget nyújthatnak az egészségi állapotuk és a motoros teljesítőképességük helyreállításához, valamint az esélyegyenlőségük megteremtéséhez (Csépe, 2020). A korszerű egészségfejlesztő szemlélet révén nagy hangsúlyt fektet az életmódba építhető, rendszeres mozgáshoz kötődő ismeretek (pl. edzéselméleti, mozgástervezéssel kapcsolatos, életkorhoz alkalmazkodó stb.) elsajátítására.

A NAT 2020-as kerettantervben gyógytestnevelés témakörben újonnan megjelenő fejlesztési feladatok: légző gyakorlatok ismerete; helyes légzés elsajátítása és önálló alkalmazása; helyes testtartás és az azt elősegítő gyakorlatok ismerete, használata; káros életviteli szokások és következményeinek felismerése, például a belgyógyászati betegségekhez vagy gerincdeformitásokhoz vezető út beazonosítása; a saját egészségi állapotot akár pozitív, akár negatív irányba befolyásoló gyakorlatok ismerete; a gyógytestnevelés specifikus órárszeinek ismerete, összeállítása (bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatok) (Oktatási Hivatal, 2020). Ezekből is látható, hogy a gyógytestnevelés NAT-ba történő visszahelyezése, a tanulási terület céljainak újradefiniálása nemcsak a tanulók egészségfejlesztése szempontjából rendkívül jelentős eredmény, hanem a pedagógiai haszna is kiemelkedő.

A gyógytestnevelés törvényi szabályozása

Az 1993. évi LXXIX. közoktatási törvény szerint a nevelési-oktatási intézmények feladata a gyógytestnevelés szervezése. A 2011. CXCV. törvény a nemzeti köznevelésről és a 15/2013. (II. 26.) EMMI rendelet a pedagógiai szakszolgálatok működéséről elnevezésű szabályozások révén a gyógytestnevelés kikerült az iskola hatásköréből és a pedagógiai szakszolgálatok feladatkörébe sorolták. Az órák szervezésével kapcsolatos tudnivalók a 15/2013. (II. 26.) EMMI rendeletben található. A pedagógiai szakszolgálati intézmény feladata az óra szervezési és személyi feltételeinek biztosítása a tankerületi központ által kijelölt köznevelési intézményekben.

A gyógytestnevelésre utalt tanulókat az iskolaorvos – az elvégzett szűrővizsgálatok eredményei alapján – a 11/1994. (VI. 8.) MKM rendelethez tartozó 1. számú melléklet szerint meghatározott három kategória valamelyikébe sorolhatja: könnyített testnevelés, gyógytestnevelés, valamint testnevelés alól részlegesen vagy véglegesen felmentett. Amennyiben időközben állapotjavulás történik, átsorolásra kerülhet sor, ez is az iskolaorvos hatásköre (*Hézsóné, Hocza, Katona és Szablics, 2015*).

A gyógytestnevelés kategóriák jellemzői a 11/1994. (VI. 8.) MKM rendelethez tartozó 1. számú melléklet alapján:

- I. kategória, könnyített testnevelés:
azok a gyermekek vesznek részt a könnyített testnevelésórákon, akik hosszabb betegség után még nem nyerték vissza teljes mértékben a fizikai állapotukat, vagy kevésbé súlyos (mozgásszervi és/vagy belgyógyászati) elváltozással rendelkeznek. Ők emiatt egyes gyakorlatokat nem végezhetnek a normál testnevelésórán.
- II. kategória, gyógytestnevelés:
azok a tanulók vesznek részt az órákon, akiknek valamilyen belgyógyászati és/vagy mozgásszervi elváltozásai vannak. A beutalt tanulók részt vehetnek testnevelésórán is, orvosi javaslat alapján (II/a kategória). Ha csak gyógytestnevelés-órára jár a tanuló, akkor II/b kategória szerepel a beutalón.
- III. kategória, testnevelés alól átmenetileg vagy véglegesen felmentett:
ha a gyermek állapota olyan súlyos, hogy nem teszi lehetővé, hogy részt vegyen gyógytestnevelés-órán.

A gyógytestnevelés feladata, célja

A gyógytestnevelés egy pedagógiai környezetben zajló, komplex nevelési-oktatási folyamatba illesztett speciális testnevelés-tanóra, mely gyógyító mozgásos tevékenységeket tartalmaz (Gunda, Pataky, Pánger és Somogyiné, 2015). Általános és speciális feladatai vannak.

Az általános nevelési elvek fontos szerepet kapnak a gyermekek személyiségfejlődésében. A gyógytestnevelés során egyfajta szemléletformálást is végez a pedagógus, melynek során az egész gyermeket veszi figyelembe, nem csupán a testi fejlődését. A gyógytestnevelő tanár személye tehát kiemelt szerepet játszik a gyógytestnevelés-órán. A szaktudás mellett az empatikus, megnyerő személyiség, az elhivatottság elengedhetetlen a közös és eredményes munkához. A gyógytestnevelésre utalt diákok fokozott figyelmet igényelnek a pedagógus részéről, hiszen más és más módon élik meg saját(os) helyzetüket.

A gyógytestnevelés speciális feladata a testnevelés feladatával karöltve a szervezet sokoldalú képzése, mely által az egészségi állapot javul; tágabb értelemben a motoros képességek – különösen az állóképesség és az erő-állóképesség – fejlesztése. A koordinációs képességek fejlesztésével az egyes gyakorlatok gazdaságosabb energiafelhasználással kerülhetnek végrehajtásra. Emellett fontos az ízületek mobilizálása, a hajlékonyság fejlesztése is. Célként jelenik meg a minél szélesebb körű mozgásműveltség kialakítása, a mozgásvégrehajtások készségszintre emelése. Hosszú távú cél a mozgás megszerettetése, az egész életen át tartó testedzés szemléletének és a minőségi élet kialakításának igénye.

Gyógytestnevelés-órán a gyógytestnevelő tanár vezetésével történik a gyógytestnevelésre utalt tanulók fejlesztése. A gyógytestnevelés-órák különböző típusúak lehetnek: megkülönböztetünk általános és speciális képességfejlesztő, korrekciós, sport és játék, valamint vegyes típusú órákat. Az egyes órátípusokon belül továbbá figyelembe kell venni az egyén sajátosságait, a veleszületett és/vagy szerzett elváltozásokat.

Írásunkban részletesen bemutatjuk a gyógytestnevelő-egészségfejlesztő tanár szakos hallgatók féléves módszertani gyakorlatának menetét, kiemelve a hallgatói szemléletformálást. A tanulmány középpontjában állnak az új, innovatív módszerek és eszközök, melyeket a gyógytestnevelés oktatásában alkalmazunk a különböző korosztályok számára.

Gyógytestnevelés a gyakorlatban

A szakterületi gyakorlatukat végző hallgatóknak több helyszínen és több iskolafokon van lehetőségük a féléves módszertani gyakorlatuk teljesítésére. Városunkban több oktatási intézmény kapcsolódik be a hallgatók munkájának segítésébe, ahol a gyógytestnevelő-egészségfejlesztő tanár szakos kollégák mentorpedagógusként segítik a gyakorlat elvégzésében a hallgatókat. A félév során a hallgatók betekintést nyerhetnek nem csupán az oktató-nevelő munkába, hanem az azzal járó adminisztratív feladatokba, a gyógytestnevelés-órák szervezési kereteibe, illetve a társszakmákkal, kollégákkal való kapcsolattartás folyamatába. A szakmai gyakorlat egészségfejlesztés tartalmi részét jellemzően osztályfőnöki órákon, illetve iskolai egészségdélutánok, -napok, -hetek vagy -hónap keretében teljesítik a hallgatók. A felsorolt rendezvényeken egy, az egészséghez kötődő téma feldolgozása történik meg elméleti és/vagy gyakorlati keretek között.

A gyógytestnevelés-órák tekintetében fontos megemlíteni, hogy egy gyógytestnevelési csoport összetétele nem homogén, amely plusz feladatot ró az órát vezető pedagógusra, hiszen az adott foglalkozáson részt vevő tanulók korosztályának élettani jellemzőit is figyelembe kell vennie a gyermek elváltozása mellett. A gyógytestnevelés-óra fő feladata a gyermekek ortopédiai és/vagy belgyógyászati problémáinak javítása, megszüntetése, súlyosabb esetekben az állapotromlás megakadályozása. Mivel egy tanórán a gyermekek több diagnózissal vesznek részt, elengedhetetlen a differenciálás módszerének állandó jelenléte. Minden gyógytestnevelési órának szükséges tartalmazni egy úgynevezett „házi feladat” blokkot vagy gyakorlatsort, amely egyedileg összeállított feladatokat tartalmaz a résztvevők elváltozásainak javítása érdekében. Emellett jelen kell lennie egy általánosan, sokoldalúan fejlesztő blokknak is az óra fő részében, ami legtöbb esetben tartásjavító feladatokból áll. Rengeteg módszer közül választhatunk a fent említett feladatok megvalósítása érdekében. Ezek közül az egyik legkedveltebb a tanulók körében az akadálypályán történő feladatvégzés. A módszer előnye, hogy folyamatosan dolgoznak a diákok, nincs állási idő, ezzel optimalizálható a terhelés mennyisége. A rendelkezésre álló szerek, eszközök sokoldalú felhasználása biztosított, nagyobb létszámú csoport esetén is dolgozik mindenki. A gyakorlatok nehézségi fokának, illetve ismétlésszámának változtatásával remekül alkalmazkodhatunk a tanulók életkori, fittségi jellemzőihez.

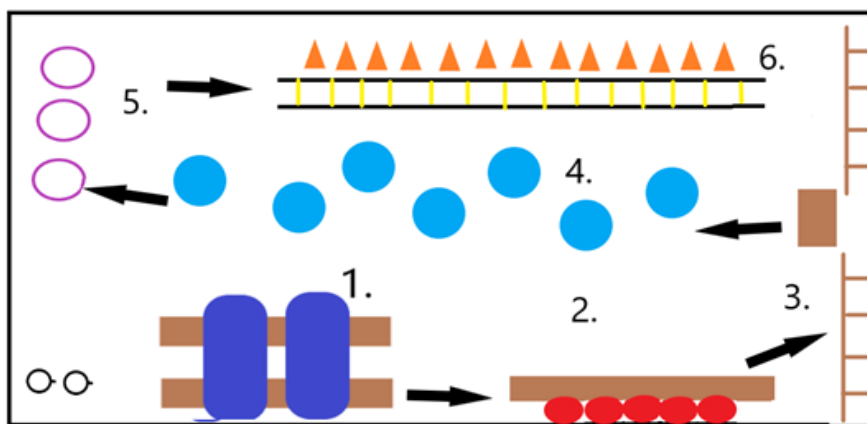
Írásunk utolsó részében gyógytestnevelés-órához kötődő „jó gyakorlatokat” ismertetünk.

Jó gyakorlat egy akadálypályához, felső tagozatos tanulók számára tervezve

A tanórán részt vevő tanulók elváltozásai: Schlatter osgood megbetegedés, Chondromalacia patellae, Pes planus, jobbra konvex háti scoliosis, idegrendszeri sérülés.

Amennyiben a kialakított pálya (1. ábra) kontraindikált gyakorlatot tartalmaz bármelyik résztvevőnek, akkor gyakorlatadaptációt vagy másik gyakorlatot alkalmazunk; cél, hogy senki ne maradjon ki egy feladatból sem.

Felhasznált eszközök: 3 db tornapad, 2 db tornaszőnyeg, 5 db fittball, 2 bordásfal, 7 db dynair párna, 3 db hullahoppkarika, 1 koordinációs létra, 6-8 db bója.



1. ábra: Akadálypálya (saját rajz)

1. állomás: alagút = két egymással párhuzamosan elhelyezett padon két szőnyeg van elhelyezve

- Kúszás csak a karokat használva
- Kúszás kar és láb használatával
- Tetszés szerinti kúszásforma

2. állomás: fittballok alkotnak mászó pályát, melyeket paddal rögzítünk

- Gördülés a fittballokon hason fekvésben
- Térdelőtámaszban mászás a fittballok tetején
- Egyik térd a fittballon, a másik láb a padon támaszkodik, féloldalas haladás

3. állomás: bordásfal

- Bordásfalra felmászás, majd lemászás
- Bordásfal első fokára fellépés, 10 darab lábujjhegyre emelkedés-sarokletolás, majd felmászás, átfogás a következő bordásfalra és lemászás
- Babzsák a fejtetőn, fel-lemászás

4. állomás: dynair párnák

- Mocsárjárás a dynair párnákon, mindkét lábnak érinteni kell minden dynair párnát
- Mocsárjárás egy lábon haladva
- Mocsárjárás hátrafelé haladva

5. állomás: hullahoppkarikák

- Hullahoppkarikában állva alulról indítva átbújás a karikákon karemeléssel magastartásba
- Pókjárás, jobb láb és kéz érinti a karikát, majd láb- és kartartáscsere
- Hullahoppkarika körbejárása zokniban, lábujjmarkolással a karika peremén

6. állomás: koordinációs létra, bóják

- Koordinációs létra előtti bóják behelyezése a létrafokokba ülésben, a két láb összeszorításával, oldalazó mozgással haladva. Következő ember a bóját visszarakja a helyére.
- Koordinációs létra előtti bóják behelyezése a létrafokokba hajlított állásig guggolva
- Bója szorítása a két talp között, lábemeléssel érintve mindegyik létrafokba

Miután a tanulók elvégezték az akadálypályán a közös fejlesztési feladataikat, következik a „házi feladat” blokk, amely során differenciáltan dolgoznak a résztvevők, mindenki a saját elváltozása ellen ható gyakorlatokkal. A terem berendezése adott, célszerű a közös gyakorlás során használt eszközöket, helyszíneket alkalmazni, hogy ezzel is időt nyerjünk. Jelen esetben négy különböző módon differenciáltuk a tanulókat.

„Házi feladat” blokk, differenciált munka

Schlatter osgood megbetegedés, Chondromalacia patellae

Dynair párna (4. állomás)

- A tanulók állnak a dynair párnán, térdek közt gumilabda. Labdaszorítás 10x, majd 90 fokos fordulat, ismétlés
- Tanulók állnak a dynair párnán, térdek közt a labda, térd hajlítása és kézcsúsztatás a test mellett hajlított állásig, 10x
- Hajlított ülés a dynair párnán, kéztámasz hátul, labda a térdek közt. Lábemelés, majd lábleengedés a labda tartásával, 10x

Pes planus

Karika (5. állomás)

- Karmoló lábtartással a karika körbejárása
- Hintázás a talpon a hullahoppkarika élén
- Koordinációs létrából bója hordása talpak összeszorításával a hullahoppkarikába

Mozgásfejlesztés (koordinációs képességek fejlesztése idegrendszeri sérülés után)

Fittball (2. állomás)

- Fittballokon átmászás térdelőtámaszban
- Ülve rugózás a fittballon, különböző karmunkákkal
- Ülve rugózás a fittballon labdaadogatással a falra

Jobbra konvex háti scoliosis

Bordásfal (3. állomás)

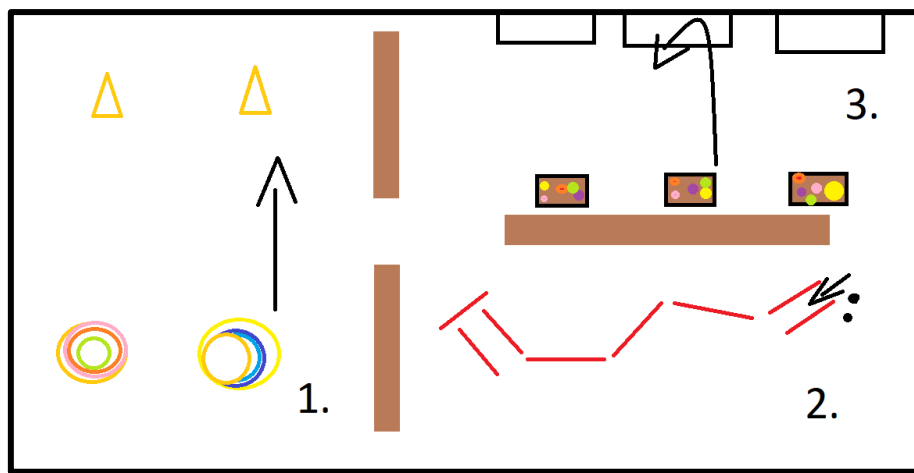
- Mellső oldalhelyzetben jobb láb a bordásfal harmadik fokán, bal láb talajon, mellső középtartásban bordásfalfogás. Jobb láb mellé lépés, karhúzással lapockazárással a bordásfal segítségével
- Jobb haránt helyzet a bordásfalnál, törökülés, karok oldalsó középtartásban. Törzshajlítás jobbra bal karral átnyújtóva a fej fölött és bordásfalfogás, 10x végrehajtva, majd ellenkező oldalra 5x
- Mellső oldalhelyzetben terpeszállás tarkóra tartással. Törzsdöntés bal kar emelésével magastartásba és bordásfal megfogása 10x, majd törzsdöntés mindkét kar emelésével magastartásba és bordásfalfogással 5x

Az akadálypálya mellett kedvelt munkaszervezési forma a gyógytestnevelés-órákon a köredzés. A köredzés előnye, hogy időtakarékos edzémódszer, kiválóan fejleszti a motoros képességeket és eltérő kondíciójú tanulók is végezhetik egyszerre (Cziberéné & Hézsóné, 2013). A köredzés állomásait különböző jellegű gyakorlatokból állítjuk össze, amelyeket előre meghatározott állomásokon, meghatározott ideig végzünk, edzettségtől, gyakorlattól függően. A feladatok száma, nehézsége és intenzitása az életkor, illetve az előképzettség előre haladtával növekedhet. A gyakorlatokat folyamatosan változtatni, nehezíteni kell, hiszen a szervezet gyorsan alkalmazkodik.

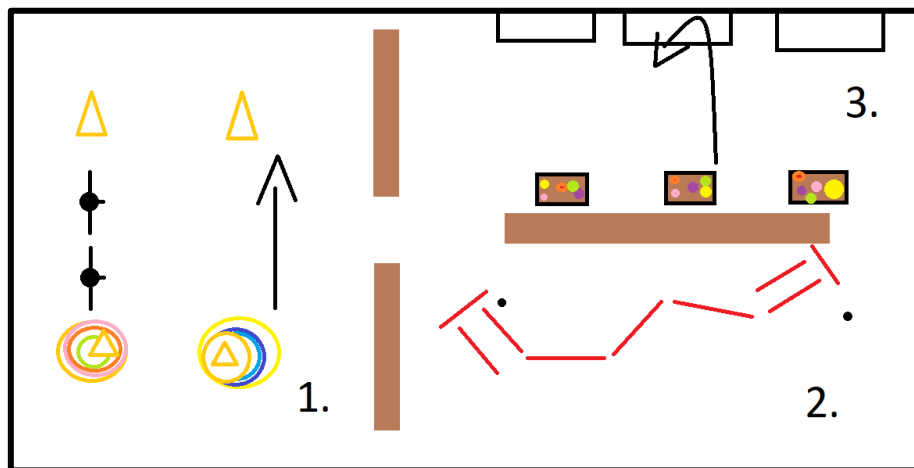
Jó gyakorlat köredzéshez, alsó tagozatos tanulók számára tervezve

A tanórán részt vevő tanulók elváltozásai, problémái: Obesitas, Asthma bronchiale, csípőízületi gyulladás utáni rehabilitáció, elmaradt mozgásfejlődés, hiperaktivitás.

A köredzés helyszínein a kisjátékok mintájára történik a feladatvégzés. A különböző problémák, elváltozások további differenciálást igényelhetnek. A helyszíneken minden tanuló vagy pár a saját tempójában dolgozik, így a differenciálás már ezzel megvalósul a mozgásfejlesztés és a hiperaktivitás szempontjából.



2. ábra: Köredzés 1. feladat (saját rajz)



3. ábra: Köredzés 2. feladat (saját rajz)

Első helyszín: karikahordás

Felhasznált eszközök: páronként 1, majd 2 db bója, 5 db hullahoppkarika

Feladat 1: A pár egyik tagja beleáll az 5 darab egymásra helyezett hullahoppkarikába szögállásban magastartással. Ezt a helyzetet egészen addig tartania kell, míg a társa rajta keresztül átvezetve a karikákat át nem hordja mind az ötöt egyesével a tőlük 5 méterre levő bójára (2. ábra).

Feladat 2: A 2 db bóját olyan távolságra helyezzük el egymástól, hogy a párt alkotó két gyermek kézfogással el tudjon köztük helyezkedni, és elérjék a bójára helyezett karikákat (3. ábra). Egyesével kell a karikákat magukon átvezetve, a kézfogást el nem engedve egyik bójáról a másikra átjuttatni.

Második helyszín: fújópálya

Felhasznált eszközök: 8, majd 9 db tornabot, pingponglabdák

Feladat 1: a 2. ábrán látható módon felépítjük tornabotok segítségével a pályát. Egyszerre egy gyermek halad a pálya mentén térdelőtámaszban, maga előtt fújva a pingponglabdát. Cél, hogy végig a botok mentén haladjon a pingponglabda, és a végén a felépített kapuba „gólt” fújjon a tanuló.

Feladat 2: Bezárjuk a pálya másik felét is a 9. tornabotokkal (3. ábra). Fújóverseny párosával a feladat. A kapu azon oldaláról kell indulni, hogy a saját oldalon a pálya végén legyen a kapu. A botok mentén végig kell fújni kúszással haladva a pingponglabdát. Az a győztes, aki először fúj „gólt”.

Harmadik helyszín: dobópálya

Felhasznált eszközök: tanulónként 1 db számoly és 5 db különböző tulajdonságú labda (Lehet méret, fogási felület, keménység, nehézség, anyag alapján választani, számos lehetőség van.)

Feladat 1: A tanulók felállnak a felfordított számolyba helyezett labdák mellé. Saját döntésük alapján választanak labdát, majd elkezdik ezeket célba dobni. Minden labdával célba kell dobni legalább egyszer. Utána kiválaszthatják a nekik legjobban tetszőt, majd azzal folytatják a feladat végrehajtását.

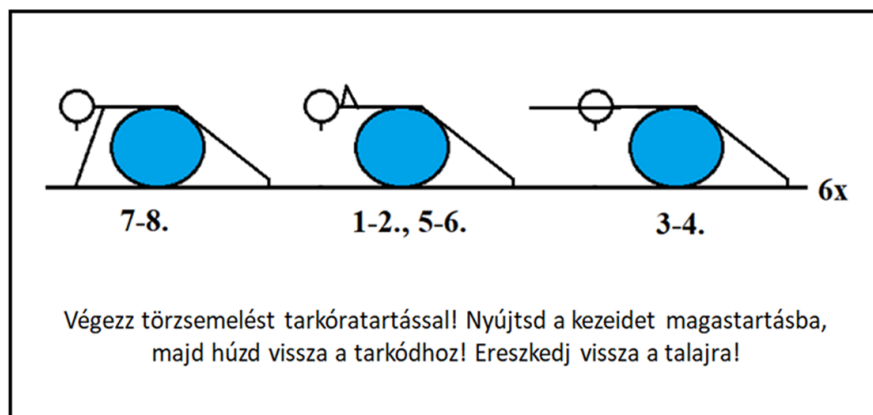
Feladat 2: A feladat ugyanaz, de nem a talajról kell a célba dobást elvégezni, hanem egy padon állva. Kevésbé ügyes tanuló esetében a padra állás elhagyható.

Feladatkártyák

Akár köredzésen, de más szervezési mód mellett is, javasoljuk a feladatkártyák (4. és 5. ábra) alkalmazását. Ha a gyermekek elsajátítják ezek használatát, nemcsak érdekesebbé tehetjük vele óráinkat, de rengeteg időt megspórolunk, hiszen nem kell minden egyes feladatot részletesen ismertetni. Fontos, hogy a feladatkártya informatív legyen. Ne tartalmazzon sok írást, az ábra legyen nagy, jól látható és könnyen értelmezhető, mint a 4. és 5. ábrán.



4. ábra: Gerincmobilizáció feladatkártyán (saját rajz)



5. ábra: Hátizom-erősítés fittballon (saját rajz)

A feladatok megértéséhez fokozott figyelem és a kognitív képességek bekapcsolása szükséges. Ezért egyszerű, a tanulók számára ismert gyakorlatokat használjunk a feladatkártyákon, melyek használata támogatja az autonóm, önálló feladatvégzést, erősíti a kognitív és affektív tanórai célok megvalósítását. Nem utolsósorban pedig önálló teret enged a gyakorláshoz, ezzel is erősítve a tanár-diák bizalmi viszonyt.

Összefoglalás

Tanulmányunk bevezető részében statisztikai adatokkal támasztottuk alá a gyógytestnevelés és az egészségfejlesztés létjogosultságát napjainkban. Ezt követően kitértünk a törvényi szabályozókra, fókuszba állítva a 2020-ban megváltozott Nemzeti alaptantervet. A közoktatást szabályozó dokumentumban is kiemelt helyet kapott a mozgás általi prevenció valamennyi korosztályban.

Írásunk fő részében röviden bemutattuk az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar Sporttudományi Intézet – Szombathely gyógytestnevelő-egészségfejlesztő tanár szakos hallgatói féléves szakmai gyakorlati kurzusának felépítését. Előtérbe helyeztük azokat a gyógytestnevelés-órán alkalmazott módszereket, specifikumokat, melyekkel a leghatékonyabb fejlesztést tudja a gyógytestnevelő tanár elvégezni. Konkrét példával szemléltettük a differenciálás lehetőségét, valamint az akadálypálya, a köredzés és a feladatkártyák alkalmazási módját a gyógytestnevelésben.

A gyógytestnevelésre utalt tanulók számának jelentős növekedése miatt kiemelten fontos, hogy a gyógytestnevelő tanárok naprakész tudással rendelkezzenek. Ezen dinamikus változások nyomán követéséhez nyújt(hat) hatékony kereteket munkánk.

Felhasznált irodalom

11/1994. (VI. 8.) MKM rendelet: *A könnyített és a gyógytestnevelés szervezésének és a tanulók könnyített vagy gyógytestnevelési órára történő beosztásának rendje*. Letöltés dátuma: In: Lex Praxis:

<http://www.jogiportal.hu/index.php?id=fd5id420gb8711gz2&state=19971230&menu=view> (2024.04.22.)

14/1994. (VI. 24.) MKM rendelet a képzési kötelezettségről és a pedagógiai szakszolgálatokról. In: Lex Praxis:

<http://jogiportal.hu/index.php?id=ec3lhc5qk0276oja9&state=20041116&menu=view> (2024.04.22.)

2011. CXC. törvény a nemzeti köznevelésről. In: Jogszabálykereső. <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1100190.tv> (2024.04.22.)

15/2013. (II. 26.) EMMI rendelet a pedagógiai szakszolgálatok működéséről. In: Hatályos Jogszabályok Gyűjteménye. <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1300015.emm>. (2024.04.22.)

A Kormány 5/2020. (I. 31.) Korm. rendelete a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról szóló 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet módosításáról. In: *Magyar Közlöny*. 17.sz. 290-447. [file:///C:/Users/gerolyne/Downloads/MK_20_017%20\(5\).pdf](file:///C:/Users/gerolyne/Downloads/MK_20_017%20(5).pdf) (2024.04.22.)

Csépe Valéria (2020): *Tantervi és módszertani útmutató füzetek. Útmutató a testnevelés tantárgy tanításához a 2020-ban kiadott Nemzeti alaptanterv és kerettantervek alapján*. Oktatás 2023. Eszterházy K. Egyetem, Eger

Cziberéné Nohel Gizella és Hézsóné Böröcz Andrea (2013): *Gimnasztika oktatásmódszertani segédanyag és gyakorlatgyűjtemény*. SZTE JGYPK Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged. http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/gimnasztika/index.html (2024.04.22.)

Gunda András, Pataky Orsolya, Pánger Andrea és Somogyiné Kuti Ilona (2015): *A gyógytestnevelés szakszolgálati protokollja*. Educatio Társadalmi Szolgáltató Nonprofit Kft., Budapest. <https://docplayer.hu/11117039-A-gyogytestnevel-es-szakszolg-alati-protokoll-ja-gunda-andras-pataky-orsolya-panger-andrea-somogyine-kuti-ilona.html> (2024.04.22.)

Hamar Pál (2020): *Testnevelés – Gyógytestnevelés – Egészségfejlesztés*. In: Oktatás2030. <https://www.oktatas2030.hu/wp-content/uploads/2020/05/nat-2020-hamar-pl-testnevel-es-gyogytestnevel-es-egszsgfejleszts-tant-20205-6..pdf> (2024.04.22.)

Hézsóné Böröcz Andrea, Hocza Ágnes, Katona Zsolt és Szablics Péter (2015): *Gyógytestnevelés óvodapedagógusoknak, tanítóknak, testnevelőknek*. Szegedi ü

Kun Bernadett, Németh Ágnes, Szabó Attila és Demetrovics Zsolt (2019): Fizikai aktivitás. In: Németh Ágnes és Várnai Dóra Eszter (szerk.): *Kamaszélelmód Magyarországon*. ELTE PPK, L'Harmattan Kiadó, Budapest. 54-66.

https://real.mtak.hu/99926/3/Fizikai_aktivitas_HBSC_2018_190916.pdf (2024.04.22.)

Németh Ágnes, Horváth Zsolt és Várnai Dóra (2019): Egészségmagatartás serdülőkorban. Mi történt az ezredforduló után? *Educatio*, **28.** 3. sz. 473-494. https://epa.oszk.hu/01500/01551/00109/pdf/EPA01551_educatio_2019_03_473-494.pdf (2024.04.22.)

Németh Ágnes, Román Nóra (2019): Tápláltsági állapot, testkép és testtömeg-szabályozás. In: Németh Ágnes és Várnai Dóra (szerk.): *Kamaszéletmód Magyarországon*. ELTE PPK, L'Harmattan Kiadó, Budapest. 195-210.

Oktatási Hivatal (2020): *Az alapfokú nevelés-oktatás kerettantervei, testnevelés*. https://www.oktatas.hu/kozneveles/kerettantervek/2020_nat (2024.02.26.)

Szigethy Mónika és Nagyváradai Katalin (2020): Gerincvédelem gyermekcipőben. In: *Recreation Magazin*. **10.** 4. sz. 12-15.

Halmos Ildikó:

Nehezített körülmény? Testnevelésóra a folyosón

Bevezetés

A pedagógusképzés testnevelés szakán a leendő tanárokat kiválóan felkészítik különböző módszerek alkalmazásával egy testnevelésóra megtartására. A nehézség akkor kezdődik, miután a hallgató a szakvezető és a mentortanár irányításával elvégzett tanítási gyakorlatot követően olyan oktatási intézményben kezdi tanári pályafutását, amely nincs infrastrukturálisan kielégítő helyzetben. Ez jelentheti az eszközhiányt, de sajnos vannak olyan intézmények, ahol a szűkös tornatermi lehetőségek és esetleg ezzel párhuzamosan a nagy csoportlétszám következményeként az órát vezető tanár a diákokkal a testnevelésóra megtartására jó idő esetén az udvarra, esős időben az iskolai folyosóra szorul.

Ennek valószínűségét fokozta a mindennapos testnevelés bevezetése, hiszen a 2012/2013-as tanévtől bevezetett törvényi kötelezettségre az iskolák nem voltak felkészülve sem infrastrukturálisan, sem a személyi feltételeket tekintve. Ugyan már 2024-t írunk, de az intézmények azóta is küzdenek a tanórák helyszínének biztosításával (*Reiner és mtársai, 2022*).

Az iskola lépcsőháza, folyosói nehezített körülményként vannak elkönyvelve, viszont kellő szervezési koncepcióval, remek lehetőséget biztosítanak a Nemzeti alaptanterv által előírt különböző sportágak – torna, labdajátékok, atlétika – előkészítéséhez, illetve egyes mozgásanyagok, technikai elemek megtanulásához, gyakorlásához. Minden mozgásanyag megtanulásának elengedhetetlen feltétele a szervezet, izomzat megfelelő előkészítése. Ennek a munkának már tanévkezdéskor meg kell kezdődnie, hisz a cél a tanulók kondicionális és koordinációs felkészítése a tanév feladatainak elsajátítására, melyre a tanév során is folyamatosan szükség van. Ehhez egy folyosón megtartott óra kiváló lehetőséget nyújt.

Minden testnevelésóra elengedhetetlen része az előre tervezés, de a folyosón tartott órára ez hatványozottabban igaz, ugyanis olyan plusz tényezőket kell figyelembe venni, melyek a tornateremben nincsenek.

Tervezés és biztonság

Egy sikeres, tartalmas, a célok elérését támogató óra megtartásának előfeltétele, hogy átgondolt, szervezett előkészület előzze meg. Itt figyelembe kell venni a folyosó adottságait, burkolatát, sajátos kialakítását (a folyosó és a lépcső hossza, szélessége). Fontos szempont, hogy mekkora tér áll rendelkezésre a tervezett mozgásanyag átadásának megvalósítására.

A szervezést már az óra kezdete előtt meg kell kezdeni, mivel a pontos órakezdést sok esetben külső tényezők akadályozzák, például az órákra igyekvő diákok és tanárok. Így a szükséges szerek előkészítése, legalább a szertárban, nagyban hozzájárul, hogy a rendelkezésre álló időt maximálisan kihasználjuk. A pontos elképzelés a szerek elrendezésében szintén az előre tervezést feltételezi, amely során az esetlegesen szűkösebb hely miatt a folyosó kialakítását, a balesetveszély elkerülését is figyelembe kell venni.

A balesetmegelőzés a testnevelésóra velejárója, hiszen, mint minden sporttal kapcsolatos tevékenység, ez a veszélyforrás itt is jelen van. Azon túl, hogy a képességeknek, a korosztálynak megfelelő feladatot választ a testnevelő, a folyosón történő óra alapos átgondolást igényel a szerek, a diákok elhelyezését, illetve a feladatok megválasztását illetően. Egy óra csak úgy lehet hatékony, csak akkor tud a tervezett cél megvalósulni, ha a biztonságot megteremtjük. „Az emberi szükségletek hierarchiája szerint a fiziológiai szükségletek után a legfontosabb igény a biztonság. (Maslow, 1954., id. Mucsiné és Nagy, 2013. 3.) „Minden egyéb szükségletünk csak akkor teljesülhet, ha biztonságban érezzük magunkat. Alapvető fontosságú tehát a biztonságos környezet kialakítása.” (Mucsiné és Nagy, 2013. 3.) A biztonságérzet adhat módot csak a diákok számára az egyre nagyobb kihívások legyőzésében, melyek nemcsak a teljesítmény töretlen fejlődését teszik lehetővé, hanem kihat végül a pozitív személyiségfejlődésre, az önbizalomra, az önbecsülésre is (Mucsiné és Nagy, 2013).

Az atlétika és a torna mozgásanyaga

Az atlétika és a torna alapsportágak, és mivel az összes többi sportág mozgásanyaga ezeken a sportágakon alapul, mozgásanyaguk nélkülözhetetlen a gyermekek motoros képességeinek fejlesztésében (Erdősi, 2008). A kondicionális és koordinációs képességek e két sportág mozgásanyagán keresztül kiválóan fejleszthetők. A különböző sportágak edzései, sportköri foglalkozásai egyértelműen főleg az atlétika mozgásanyagára épülnek, de a testnevelésórák szerves részét is ugyanúgy képezik. Az atlétikus mozgásokon alapuló motoros képességfejlesztések nagyon jól előkészítik a szervezetet, a keringési és légzőrendszert, a vázizom-, az ideg- és az izomrendszert az egyéb, testnevelésórán előforduló mozgásanyagok elvégzésére (Berecz és mtársai, 2017). E képességek fejlesztésére megfelelő szervezést követően a lépcsőház és a folyosó kiválóan alkalmas helyszín.

Sportszerek nélkül

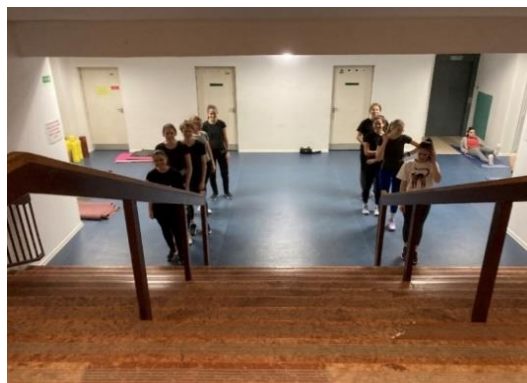
Vannak iskolák, ahol a szerhiány komoly problémát jelent, amely természetesen egy folyosós óra változatosságát befolyásolhatja. Ebben az esetben a lépcső kihagyhatatlan szereplője ennek a helyszínnek, illetve, ami nagy segítség, ha legalább polifoammal rendelkezik az adott iskola. A folyosó hideg burkolata nem teszi lehetővé, hogy ülésben, fekvésben hajtsanak végre gyakorlatot a diákok, ez viszont redukálja a végrehajtható feladatrepertoárt, amely pedig esetlegesen a változatosság rovására mehet. Egyhangúbbá válhatnak az órák, ez a motiváltság fokára is hatással lehet. Abban az esetben pedig fokozottabb veszélyforrás, ha egy adott csoport rendszeresen a folyosón tölti testnevelésóráját. (1. kép)



1. kép: Képességfejlesztés szer nélkül – együttes munkaforma (saját fotó)

A lépcső mint a koordinációs és kondicionális képességfejlesztés helyszíne

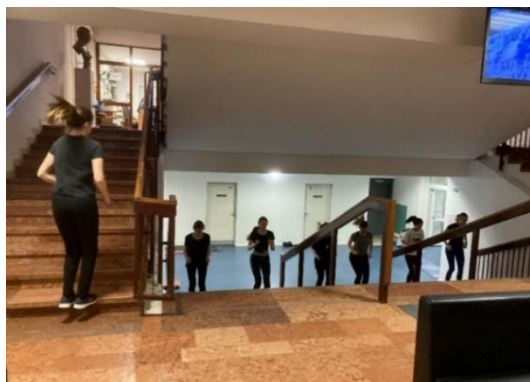
Egy lépcsőház legnagyobb kiaknázható lehetősége maga a lépcső. Rendkívül sokszínű, változatos gyakorlatokat lehet végezteni mind a koordinációs, mind pedig a kondicionális képességfejlesztés terén egyaránt. A különböző sportágak – atlétika, torna, labdajátékok – mozgásanyagaira történő előkészítéshez kiváló színtér, de ezen motoros képességek az alapjai minden egyéb mozgásnak is. (2., 3.a, 3.b, 4. kép)



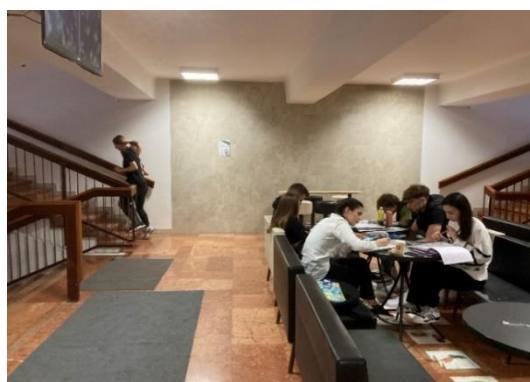
2. kép: A lépcső a folyosó leghasznosabb „sportszere” – együttes munkaforma (saját fotó)



3.a kép: Lépcső – együttes munkaforma (saját fotó)



3.b kép: Lépcső – együttes munkaforma (saját fotó)



4. kép: „Élni és élni hagyni” (saját fotó)

Ha egy iskola olyan szerencsés helyzetben van, hogy a lépcsőn és a polifoamon kívül egyéb sportszerekkel rendelkezik, jóval sokszínűbbé lehet tenni egy lépcsőházi, folyosós testnevelésórát.

Koordinációs létra és minigát használata

E két eszköz a motoros képességek, a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésében egyaránt fontos szerepet játszik. (5.a, 5.b kép) A koordinációs létrát felfestéssel is meg lehet oldani, illetve bójákkal helyettesíthető.



5.a kép: Motoros képességfejlesztés koordinációs létrával – csoportos munkaforma (saját fotó)



5.b kép: Motoros képességfejlesztés minigáttal – csoportos munkaforma (saját fotó)

Koordinációs és kondicionális képességfejlesztés köredzéssel

A köredzés során a gyakorlatokat szerekkel vagy szer nélkül egy körben bizonyos *sorrendiségi elv* alapján végeztetjük meghatározott ideig. Ez az edzés módszer népszerű, amelyet az iskolai testnevelésórákon is kiválóan lehet alkalmazni. Sokoldalú lehetőséget biztosít függően attól, milyen motoros képességet kívánunk fejleszteni. A gyakorlatvégzéseken keresztül a légző- és a szív-keringési rendszer nagymértékben fejlődik, hiszen az edzés folyamán a nagy izomcsoportok is meg vannak mozgatva. A köredzés nagy előnye, hogy eltérő kondíciójú emberek is végezhetik egyszerre.

Ami lényeges előfeltétel, hogy a *differenciálás* módszerét nem lehet figyelmen kívül hagyni, hiszen az egészség megőrzése, a sikerélmény biztosítása ebben az esetben sem elhanyagolható. A feladatok végezhetőek saját testsúllyal, de érdekesebbé, hatékonyabbá, intenzívebbé tehetők különböző eszközök felhasználásával, például kézi súlyzó, trx, bosu, gumikötél, zsámoly, fitball, koordinációs létra. A köredzést színesíteni lehet, ha állomásait különböző jellegű gyakorlatokból állíthatjuk össze. Az előre meghatározott állomásokon meghatározott ideig végzik a tanulók a feladatokat, edzettségtől, gyakorlattól függően, illetve a meghatározott fejlesztési céltól függően. Lehetőség van több kört végeztetni ugyanazokkal a feladatokkal, ugyanazzal a terhelési idővel, de módosítani is lehet akár a gyakorlatok variálásával, akár az időfaktor, a terhelési idő és a pihenő idő változtatásával. A körök száma függ attól, hogy mennyi gyakorlatot tartalmaz egy kör. A feladatok számát, nehézségét az életkor és az előképzettség meghatározza, figyelembe kell venni mindkét tényezőt. A körök között a pihenőidőt a tanulók edzettsége nagymértékben befolyásolja. Ez lehet 1 perc, de akár 3 perc is. A gyakorlatokat érdemes folyamatosan változtatni, nehezíteni, mivel a szervezet nagyon hamar alkalmazkodik. Nehezíteni lehet a gyakorlatok, a körök számának módosításával, a pihenőidő rövidítésével, esetleg nagyobb súlyok használatával.

Egy köredzés megtervezésének első és legfontosabb lépése, hogy milyen motoros képességek fejlesztése az elsődleges cél, milyen mozgásanyag előkészítése a feladat, milyen korosztály számára tervezzük, milyen az adott csoport előképzettsége, edzettségi szintje (őszi vagy tavaszi időszak, tanév eleje vagy vége), illetve, hogy fiúkból vagy lányokból áll az adott csoport.

A köredzés elsődleges célja a különböző izomcsoportok erősítése, az izmok tónusának növelése, de a terhelés-pihenés idejének megfelelő megválasztásával az állóképesség fejlesztő hatása is megvalósulhat. A gyakorlatok összeállításánál számtalan variációs lehetőség áll rendelkezésre a testnevelőnek, például az első körben a felsőtest, míg a második körben az alsótest izmainak foglalkoztatása a cél. Lehet az agonista-antagonista elvet is követni egy körön belül, például a bicepszgyakorlatot a tricepszgyakorlat követi, vagy a hasizomgyakorlatot a hátizomgyakorlat, esetleg a combfeszítőket fejlesztő gyakorlatot a combhajlítókat fejlesztő gyakorlat. Ha az elsődleges cél az állóképesség növelése, akkor célszerű kardió jellegű edzéssel kiegészíteni a köredzést, vagy kifejezetten kardió, illetve kombinált jellegű köredzést alkalmazni. Ez utóbbi esetében az erő- és az állóképességet fejlesztő gyakorlatok egyaránt jelen vannak egy körön belül.

Állóképesség-fejlesztés esetében a köredzés során alacsony és magas intenzitású gyakorlatok alkalmazása történik. Ennek variációs lehetősége is többféle, például az első körben minden állomáson csak alacsony intenzitású, könnyebb gyakorlatokat, a második körben csak magas intenzitású gyakorlatokat kell végrehajtani, vagy egy körön belül az egyik állomáson magas, a következő állomáson alacsony intenzitású gyakorlat a feladat.

Fontos szempont a köredzés típusától függetlenül a fokozatosság elvének betartása (Cziberéné Nohel és Hézsóné Böröcz, 2013). (6.a, 6.b kép)



6.a kép: Köredzés sportszerek használatával – mikrocsoportos munkaforma (saját fotó)



6.b kép: Köredzés sportszerek használatával – mikrocsoportos munkaforma (saját fotó)

A feladatkártyák alkalmazása serkenti a tanulók gondolkodását és élményközpontúbbá teheti az órát.

HIIT edzés – Tabata

A HIIT edzés – High Intensity Intervall Training (Magas Intenzitású Intervallum Edzés), röviden intervallum edzés – legnépszerűbb fajtája a Tabata. Lényege a 20 mp-es intenzív munkavégzés, majd a 10 mp-es pihenő. Ez nyolcszor ismétlődik, teljes időtartama 4 perc. Mivel kevés a regenerálódási idő a terhelések között, kiváló állóképesség-növelő módszer (*Bíróné Ilics, Lévai és Nagyváradi, 2022*). A 20 másodperces terhelést lehet 30-ig növelni, hiszen ez az az időintervallum, amíg a maximális teljesítmény fenntartható.

Természetesen egy iskolai csoportban egyénfüggő a módszer. A képességeket tekintve heterogén tanulói összetétel a jellemzőbb, így itt is elkerülhetetlen a differenciálás, amely megvalósulhat irányítottan, attól függően, hogy kitől várható el a nehezebb variációs lehetőség végrehajtása, vagy lehet választási módot felajánlva mindenki számára. A munkavégzést a terhelés hosszával is lehet differenciálni. Ebben az esetben az idő jelzésével lehet tudatni, ha valakinek a teljes időtartam egyelőre sok. Ezáltal a pihenőidő is megnő számukra. Ez azért is fontos, mivel a nagy terhelés következtében vannak, akik hamar a maximális pulzstartományban dolgoznak, mely erős szédülést, hányingert okozhat a gyakorlatok végzésénél (*Bíróné Ilics, Lévai és Nagyváradi, 2022*).

Hatalmas előny, hogy nincs szerigénye ennek a módszernek, de természetesen színesebbé lehet tenni különböző eszközök felhasználásával, illetve ezen keresztül is fennáll a differenciálás lehetősége. Mivel a helyigénye sem nagy, egy folyosón tartott óra kitűnő alkalom e módszer alkalmazására. Az időfaktor még egy hatalmas pozitívum, mivel ezzel a módszerrel akár 15-20 perc alatt is el lehet érni ugyanazt a hatást, mint egy 45 perces órával (*Bíróné Ilics, Lévai és Nagyváradi, 2022*). Ebben az esetben bőven marad idő nyújtásra, játékra, amelyek nélkülözhetetlenek egy testnevelésórán, főleg egy ilyen terhelés után. (7.a, 7.b kép)



7.a kép: Tabata – együttes munkaforma – végrehajtás variációs lehetőségekkel (saját fotó)



7.b kép: Tabata – együttes munkaforma – végrehajtás differenciálással (saját fotó)

Differenciálás testnevelésórán

A differenciálás minden testnevelésóra szerves része, így a folyosón tartott órák során is nélkülözhetetlen (7.a, 7.b kép). Egy iskolai csoport a képességeket tekintve többnyire heterogén összetételű. Vannak, akiknek a koordinációs és kondicionális képességük nem teszi lehetővé a bonyolultabb, nehezebb feladatok elvégzését, viszont fontos, hogy a jobb adottságokkal rendelkező diákok teljesítményét kiaknázzuk. Fontos differenciálni, figyelembe venni a túlsúlyos, vagy egyéb, akár gyógytestnevelésre jogosult diákok képességeit, alkalmazkodni ehhez a feladat végrehajtása során. Mindenképp könnyített variációkkal kell dolgoztatni őket, illetve az is előfordulhat, hogy teljesen más gyakorlatokat végeznek, mint a többiek. Például míg a többiek lépcsőznek, a könnyített testnevelésórán résztvevők polifoamon hengereznek vagy más izomcsoport erősítését végzik. Fontos, hogy nem szabad olyan gyakorlatokat végeztetni velük, amely során az egészségi állapotukban további kár történne. Muszáj megteremteni azokat a feltételeket, amelyek biztosítják mindenki számára azt, hogy a saját képességeinek megfelelően tudjon fejlődni és megtalálja a kellő kihívást a feladatok végrehajtásában.

A differenciálás kapcsán muszáj megemlíteni a *pszichés tényezőket*, mint a szorongás, a félelem, melyek gátló tényezőként vannak jelen a tanulók munkavégzésében, motiváltságában. Az önbizalomhiányban szenvedő diákok számára egy testnevelésóra sajnos bizonytalan terep. Az itt szerzett kevésbé pozitív tapasztalatok tovább tudják erősíteni az önképükkel kapcsolatos negatív megítélést, ha a sport világában kevésbé érzik otthon magukat. Ez a szorongás az iskolai testnevelés szempontjából a társas kapcsolatokkal függ össze sok esetben. Ez azt jelenti, hogy a szorongást nemcsak az okozza, hogy a tanár hogyan értékeli a teljesítményüket, hanem az is, a társaik hogyan ítélik meg őket, milyen vélemény formálódik róluk. Ennek kezelése a testnevelő részéről azért is fontos, mert elméleti alapvetés, hogy a testedzést és a sportot önálló prevenció eszközként tekintik a magatartáskutatók, kifejezetten pszichofiziológiai védőfaktorként, hiszen a sport az egyik legjelentősebb *stresszoldó módszer* már önmagában is.

Ha ennek lehetőségétől fosztjuk meg a diákat, mert nem kezeljük a bizonytalanságát, akkor egy eszköztől, talán a leghatékonyabbtól fosztjuk meg, amely a szorongás, a félelem, a stressz leküzdésében segíthet neki. Ebben a testnevelő úgy tud támogató lenni, ha testnevelésórai keretben a maximális biztonságélmény megadására törekszik. Mindezt tornatermi és folyosói keretben a verbális és nonverbális csatornán is tudja közvetíteni, például az odafordulással, a szemkontaktussal, a mimikával. A szorongás kapcsán a tanárnak fel kell tudnia ismerni, ha egy gyerek szorong egy gyakorlattól vagy egyes szertől. A vegetatív reakció látszik a gyereken: arcszíne megváltozik (sápadttá válik vagy épp kipirul), töredezetté válik a mozgása, összehúzza magát, megjelenhet hiperventilláció, az arcon megjelenik a félelemre utaló mikro- vagy makrokifejezés. A folyosón eltöltött órán előfordulhat, hogy olyan feladattal találkozik a diák, amely hasonló tüneteket vált ki.

A differenciálást tehát nemcsak a képességekből, sérülésekből adódó okok teszik szükségessé, hanem pszichés tényezők is állhatnak a háttérben. Ebből kifolyólag kiváló módszer, ha a feladatvégzés során a tanulók *választási lehetőséggel* is élhetnek a gyakorlat kivitelezésével kapcsolatban. Saját maguk dönthetnek a nehézségi fok megválasztásában, mely jelentheti egy gyakorlat összetettebb vagy nehezített súllyal történő végrehajtását. Mindez rendkívül jó lehetőség az önismeret fejlesztésére is. Ennek során megtapasztalhatja saját képességeinek határait, hiszen kipróbálhatja önmagát, és a megélt tapasztalat azonnali visszajelzésül szolgál számára. Jobban megismerheti lelki és fizikai adottságait egyaránt, például mennyire akaraterős, milyen a feszültség- és kudarcűrő képessége. Az is egy tapasztalat, mennyire hajlandó kipróbálni a nehezített körülményt, vagy keresi inkább a könnyebb megoldásokat. A *tanári kommunikációnak* kulcsszerepe van ebben a helyzetben, mivel folyamatosan segíteni, bátorítani kell a diákokat saját határaik feszegetésére. Az ezirányú tapasztalatok, konklúziók tudatosítása segítheti a gyermek pozitív személyiségfejlődését. Természetesen a negatív hozzáállás mellett nem szabad elmenni szó nélkül, de inkább biztatásban, ösztökélésben nyilvánuljon meg, illetve a pozitív példák kiemelésében.

A *személyiségformálás* tehát nemcsak a tornatermi órák lehetősége, hanem itt, a folyosón is rendkívül sok helyzet adódik ennek megragadására, hiszen a diákok egészséges önismerete, önbecsülése, önbizalma a teljesítményeik sikerességén is múlik. A választási lehetőség a tanulók döntéshozatali kompetenciáit is fejleszti, hisz az egészséges önismeret az élet egyéb területén is meghatározza az ezirányú lépéseiket. E módszer során aktív résztvevői lesznek az órának, amely által motiváltabbakká válnak a tanulási folyamatban (Csányi és Révész, 2021).

A szertorna

Nemcsak a különböző sportágak mozgásanyagának előkészítéséhez remek helyszín, hanem konkrét *technikai elemek* elsajátítására is lehetőséget nyújt a folyosó. Természetesen leginkább egyes elemek kiragadására van lehetőség ebben az esetben. A hely adottságai (belmagasság) és a zajtényezők a különböző sportágak technikai elemeinek gyakorlását sok esetben nem teszik lehetővé. Például a kosárlabda-dobótechnika, a röplabdaérintések tanulása, gyakorlása a belmagasság, illetve egy pattintott átadás a keletkezett zaj következményeként nem kivitelezhető. Így a folyosón olyan technikai elem esetében van lehetőség gyakorlásra, amely tehát nagy zajjal nem jár, illetve kellő tér áll rendelkezésre. Ez például a szertornasportág mozgásanyaga egyes technikai elemeinek tanulásában valósulhat meg (8., 9. kép):

- *talajtorna* alapelemek gyakorlása – pl. guruló átfordulások, tarkóállás, fejállás, kézállás, cigánykerék, mérlegállás, összekötő elemek (járások, fordulatok, szökkenések, karmozgások, karkörzések)
- *szekrényugrás* – pl. zsámolyok, ötrészes szekrény felső rész használatával
- *gerenda* elemeinek gyakorlása – pl. járások, szökkenések, fordulatok karmozgásokkal összekötve
- *rávezető gyakorlatok* – pl. nyusziugrás, sántaróka, egyéb utánzó járások



8. kép: Tornaalapelemek gyakorlása – csoportos munkaforma (saját fotó)



9. kép: Összekötő elemek: a talajtorna és a gerenda nélkülözhetetlen elemei – együttes munkaforma (saját fotó)

A csoportot csapatokra lehet bontani. Ez esetben csoportonkénti csapatfoglalkoztatásról beszélünk, mely során pl. az egyik csapat talajtornaelemeket, a másik gerendaelemeket gyakorol talajon vagy felfordított padon.

Mobilizációs gyakorlatok

A mobilizáció során a nem terhelt ízület átmozgatását végezzük teljes mozgástartományban. Ennek hatására az izom vérellátottsága, a keringés kismértékben megemelkedik, az ízületekben lévő folyadék egyenletesen eloszlik. Ez nagyszerű kiindulási alapja a *bemelegítésnek*, de jótékony hatása van egy komoly terhelést végző *szervezet lecsillapításakor*, illetve alkothat egy *teljes órát* is.

A mobilizációs gyakorlatok rendszeres végzésének hatására oldódnak a feszülések, amely során enyhülnek az izommerevség okozta panaszok. Hosszútávú hatása, hogy növeli a mozgástartományt, az izompólyák rugalmasságát, illetve jótékony hatása van az aktív és passzív mozgatórendszerekre is. Csökkenti az ízületi problémák és egyéb sérülések előfordulásának kockázatát, segíti azok megelőzését. A testben felgyülemlett feszültség oldása kihat a mentális stressz okozta feszültség csökkenésére. Mindezek mellett fejlődik a testtudat és a koncentrációképesség, továbbá a megfelelő testtartást is alakítja. Hatásuk van a koordinációs képesség fejlesztésére és az izomerőre egyaránt.

A rugalmas izomzat, a széles ízületi mozgástartomány együttesen segít hozzá az eredményes, gazdaságos sportmozgáshoz (*Mozaikmed*, 2020 és *Óry*, 2022.). (10.a, 10.b kép)

Szer- és nagyobb helyigénye sincs a mobilizációs gyakorlatok végrehajtásának.



10.a kép: Mobilizálás – együttes munkaforma (saját fotó)



10.b kép: Mobilizálás – együttes munkaforma (saját fotó)

SMR henger használata

Az SMR (self-myofascial release) jelentése izompólya, kötőszöveti önmasszázs.

Az izmokban terhelés hatására metabolikus bomlástermékek halmozódnak fel, melyek az SMR henger alkalmazása során, a felgyorsult véráramlásnak köszönhetően, gyorsabban elszállítódnak. Ez a regenerációs folyamatot is felgyorsítja. Képes megakadályozni a sérüléseket, hisz a fascia (izompólya) fellazítása, esetleges letapadásának megszüntetése rugalmassá teszi az adott izomcsoportot. Ez előfeltétele a megfelelő sportteljesítmény eléréséhez. Így a hengerezést a terhelés előtt és után is lehet alkalmazni, mindkét helyen megvan a megfelelő szerepe (Őry, 2019). (11. kép)



11. kép: Hengerezés – együttes munkaforma (saját fotó)

Stretching

A stretching egy olyan manuálterápiás eljárás, amely a megrövidült lágyrészek külső erővel történő megnyújtását jelenti, melynek célja például a mozgásterjedelem mértékének megőrzése, növelése, az izom-, az ín- és az ízületi sérülések kialakulásának csökkentése, az általános rugalmasság növelése, az izomláz csökkentése, illetve a stressz oldása megfelelő légzéstechnika alkalmazásával. Rendszeres stretching mellett a fent említett hatások a teljesítmény javítását teszik végül lehetővé. Iskolai szinten a két leggyakoribb nyújtás az autostretching, azaz az önnyújtás, illetve a passzív stretching, mely során passzívan, külső erő segítségével hozzuk létre a helyzetet. Ez a külső erő lehet egy sportszer (bordásfal tornateremben) vagy egy társ (Győri, 2016.). (12.a, 12.b kép)



12.a kép: Passzív stretching – páros munkaforma (saját fotó)



12.b kép: Passzív stretching – páros munkaforma (saját fotó)

Relaxáció

A gyerekek leterheltsége az elmúlt évek alatt nagymértékben megváltozott. Akkora anyagmennyiséggel kell többnyire megküzdniük a tanulás során, amely a mindennapi nehézségek (például vírusok, média által közvetített félelemkeltő információk) mellett egyre nagyobb kihívás számukra. Ez okoz egy olyan belső feszültséget, szorongást, mely sajnos az idő előrehaladtával, ha nincs időben kezelve, komolyabb pszichés nehézségeket eredményez. Sajnos egyre több az iskoláskorú (független a korosztálytól) mentális nehézséggel küzdő diák.

Ennek oldására adhat segítséget, ha a testnevelésórán teret adunk a feszültség csökkentésének. Ehhez lehet kérni az iskolapszichológus segítségét, de komolyabb felkészültség nélkül is lehet őket segíteni egy óra végi lazítással, ahol a terhelés okozta pulzusemelkedés csillapítása is megvalósul.

A „*Méhecske légzés*” (Bhramarī-prāṇāyāma) nevű légzéstechnika során ülésben a légzés orron át történik, mely alatt a belégzés mély, a kilégzés hosszú miközben egy “m” hangot zengetünk, befogva a fület az ujjheggyel. Kiváló eszköz feszültségoldásra, mely bármikor végezhető. Harmonizálja az elmét a figyelem befelé fordításával és azzal, hogy a zümmögő hangra figyelünk. Ennek gyakorlása lehet 5-7 perctől kezdve akár 15-20 perc is. Függ természetesen a rendelkezésre álló időtől, illetve a korábbi gyakorlás mértékétől. A fokozatosság elve itt is érvényesül (Medvegy, 2024.). Ennek színtere lehet a folyosó, hisz az órák ideje alatt nincs nagy mozgás, zaj, amely megzavarhatja az ellazulást. Lehetőség szerint a villanyok lekapcsolása segíthet az elmélyülés megélésében. (13. kép)



13. kép: Relaxálás – együttes munkaforma (saját fotó)

Játékok

A folyosón kis helyigényű, minimális mozgással járó játékokat lehet alkalmazni, melyek elsősorban a koordinációs és a motoros képességek fejlesztésére alkalmasak. A játékok fontos feszültségoldó szerepe sem elhanyagolható. Fontos, hogy a testnevelő felmérje az adott csoport, osztály aktuális mentális állapotát, alkalmazkodjon a gyerekekhez, és ha szükséges, akár egy egész órát lehet játékos képességfejlesztésre szánni. Ha a testnevelő tanár figyel a diákokra és fontos számára a tanulók pszichés állapota, ez a tanár-diák kapcsolatra is rendkívül jó hatással van. (14.a, 14.b kép)



14.a és b kép: Játékok – együttes munkaforma (saját fotó)

A zene szerepe

Többnyire sajnós a folyosói óra nem túl közkedvelt a diákok körében. A sok esetben leterhelt vagy akár mentális problémákkal küzdő diákok többször érzik, hogy összecsapnak a hullámok a fejük felett. Ilyenkor egy folyosós foglalkozás első hallásra nem javít a mentális jóllétükön, hiszen tudják, hogy többnyire fárasztó egy ilyen óra, nem érzik magukban az erőt, hogy a szellemi leterhelés mellett fizikailag is elfáradjanak. A zene viszont sok esetben segíthet mint motivációs eszköz, hiszen a zenének különösen nagy ereje van, rendkívül pozitívan hathat a lelkiállapotra. Serkenti a dopamin termelését, melyet a köznyelvben boldogsághormonnak nevezünk.

A zene megválasztásánál figyelni kell a mozgás tempójára, intenzitására, mivel alkalmazkodnia kell a mozgásanyag jellegéhez. Természetesen más zenét kell összeállítani egy motoros képességfejlesztés, és mást egy stretching vagy relaxáció végeztetéséhez. Arra is teret lehet biztosítani, hogy a diákok maguk válasszák meg, mit szeretnének hallgatni a gyakorlatvégzés közben. Ez is lehetőség, hogy minél élvezetesebbé tegye a testnevelő az órát.

A zene mindig érzékeny pontja egy ilyen órának, ha a tantermek, ahol az egyéb elméleti szakórák zajlanak, közel vannak a testnevelésórához, a zene zavarhatja a termekben folyó munkát. Ezt vagy kompromisszummal, a kollégákkal megbeszélve lehet megoldani, vagy a mai modern világ adta lehetőségeket kihasználva Bluetooth-on keresztül tudnak a gyerekek saját fülhallgatóval a tanár által biztosított zenére rácsatlakozva dolgozni. Így tulajdonképpen csak a gyerekek és a tanár hallják a zenét, a környezet ebből semmit nem érzékel.

A motiválás és a tanári kommunikáció szerepe

A tanulók motivációja ezeken az órákon sajnos kevésbé van jelen, mint egy tornatermi játékos mozgásanyag feldolgozásánál. Természetesen a testnevelő feladata, hogy ezen a területen is minden órán támogassa a diákokat, de a folyosó komolyabb kihívásnak számít sok esetben. A fent említett motivációs eszközökön – tanulói választási lehetőség biztosítása, változatos mozgásanyag, zene – túl a folyamatos dicséret és odafigyelés is segíthet.

Megemlíteném a Premack-elv alkalmazását, mely szinte korosztálytól függetlenül működőképes módszer a motiválásban, például a következő tanári mondattal „Ha a megfelelő energiabefektetéssel, odafigyeléssel végzitek a gyakorlatokat, a következő tornatermi órán több játéklehetőséget biztosítok.” A Premack-szabály egy jól bevált, motiváló hatású jutalmazási módszer a hétköznapi gyakorlatban és a pedagógiában, a tanítás során egyaránt. A lényege, ha valami nem működik megfelelően, akkor először kérjük a megkívánt viselkedésformát, feladatvégrehajtást, de biztosítsunk valamilyen ösztönző lehetőséget a későbbiekben. A szüleink és a nagyszüleink is gyakran éltek ezzel a lehetőséggel („Ha megeszed az ebéded, akkor ehetsz süteményt.”). A Premack-szabály alkalmazása során annak érdekében, hogy egy kevésbé érdekes feladatot is kellő odafigyeléssel végezzenek a tanulók, kilátásba helyezünk valamilyen vonzóbb tevékenységet. Ennek legtipikusabb példája a folyosón megtartott foglalkozás esetén, hogy a következő tornatermi órán játéklehetőséget biztosítunk, tulajdonképpen ez válik jutalommal. A Premack-szabályt mindenképp úgy szabad alkalmazni, hogy annak pozitív kicsengése legyen (Csányi és Révész, 2019/a).

Azt, hogy mennyire közkedvelt egy folyosós óra, mennyire motivált a diákcsoport, befolyásolja a *tanári kommunikáció* is. Fontos, hogy motiválni tudjuk a diákokat a korosztályuknak megfelelően. Például a fiatalabb korosztály számára elengedhetetlen, hogy ezeken az órákon is legyen lehetőség játékra. Az idősebbek számára már a külső megjelenés, az alakformálás többnyire központi kérdés a mindennapokban. Ha a folyosón történő testnevelésóra mint „Fitness” óra, „Alakformáló” óra, „Jön a strandszezon!” óra van jelen, növeli a diákok motivációját.

A testnevelésórán meghatározó a tanári kommunikáció, hiszen ahogy kifejezi magát a tanár verbális és nonverbális eszközökkel, meghatározza a diákok részvétel iránti attitűdjét is. A tanár tehát nemcsak a szavakkal, hanem az egész lényével kommunikál. Ezek a hanghordozás, a tekintet, a mimika, a gesztus, a testtartás, de még az öltözet is fontos tényező. (Kaszás, 2023.).

Munkaformák a folyosói testnevelésórán

A munkaforma megválasztáshoz figyelembe kell venni:

- a rendelkezésre álló időt (többnyire nincs 45 perc),
- az óra tananyagának minőségi jellegét,
- a lehetőségeket (a folyosó adottságai, eszközök és szerek megléte),
- a csoport létszámát.

A munkacsoportok a mozgásanyag feldolgozásához az alábbi munkaformákban dolgozhatnak:

- együttes munkaforma – Tabata,
- csoportos munkaforma – tornaelemek gyakorlása, atlétikai futások,
- mikrocsoportos munkaforma – köredzés,
- páros munkaforma – játékok (Csányi és Révész, 2021. 268-269.).

Összegzés

Kezdő tanárként, amikor folyosói, lépcsőházi lehetőségem volt csak a testnevelésóra megtartására, nagyobb kihívásnak éltem meg, mint a tornatermi órákat. Az első tapasztalatokat követően azonban rájöttem, hogy legalább olyan értékes, tartalmas órát lehet tartani a lépcső és esetlegesen kiegészítő szerek használatával a folyosón, mint bármely más testnevelésórán a tornateremben vagy az udvaron. Rendkívül sok variációs lehetőség adódik, csak kellő átgondolás, tervezés kell, hogy megelőzze. Ami nehézség inkább, az a tanulói motiváció fenntartása, de ha változatos megoldásokat találunk a különböző eszközök alkalmazásával, ez a probléma is kezelhető. Nem lehet figyelmen kívül hagyni ezt a nehézséget, hiszen a cél, hogy korosztálytól függetlenül ezeken az órákon is kihozzuk a gyerekekből a maximumot, továbbá a sporthoz való viszonyukat minél inkább pozitív irányba tereljük. Fontos, hogy a testmozgás lehetőség szerint egy életen át a mindennapjaik része legyen, ha a versenysportban gyerekként nem is vesznek részt.

A dokumentumban szereplő képek saját készítésűek. A diákok szülei aláírással egyeztek bele, hogy gyermekük szerepelhet bármely fotó, illetve videó felhasználása során.

Felhasznált irodalom

Berecz Bernadett, Müller Anetta, Bíró Melinda, Hídvégi Péter, Szabó-Cifó Barna és Zidek Péter (2017): Az atlétika helye és szerepe az általános iskolai testnevelésben. In: *Acta Academiae Agriensis, Sectio Sport*, 2017. **Nova series tom. XLIV.** 15-27. https://publikacio.uni-eszterhazy.hu/766/1/15-27_Berecz.pdf (2024.02.25.)

Bíróné Ilics Katalin, Lévai Márió és Nagyváradai Katalin (2022): Divatirányzatok a fitnesz területén. Magyarország fitnesztrendjeinek vizsgálata a Covid-19 időszak után. In: *Rekreáció = Recreation*. **12.** 2. sz. 24-27. <https://real.mtak.hu/144103/1/2022.12.2.4%20-%20Divatir%C3%A1nyzatok%20a%20fitnesz%20ter%C3%BClet%C3%A9n.pdf> (2024.01.20.)

Cziberéné Nohel Gizella. (2013): A testnevelésórák típusai. In: Cziberéné Nohel Gizella: *Testnevelés tantárgy-pedagógia I. Mentor(h)áló 2.0 Program*” TÁMOP-4.1.2.B.2-13/1-2013-0008 projekt. SZTE Juhász Gyula Pedagógiai Kar, Szeged. http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/Testneveles/a_testnevels_rk_tpusai.html (2024.02.10.)

Cziberné Nohel Gizella és Hézsóné Böröcz Andrea (2013): *Gimnasztika oktatásmódszertani segédanyag és feladatgyűjtemény*. SZTE Juhász Gyula Pedagógiai Kar, Szeged. http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/gimnasztika/kredzs.html (2024.02.15.)

Csányi Tamás és Révész László (2019/a): *A megfelelő magatartás növelését segítő proaktív módszerek*. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest. (TesiMódszertan) <https://www.tesim.hu/elearning/media/ptkcats/index/2041> (2024.02.02.)

Csányi Tamás és Révész László (2019/b): *A személyiségfejlődés a mozgás tükrében. Önismeret* Magyar Diáksport Szövetség, Budapest. (TesiMódszertan) <https://www.tesim.hu/elearning/media/ptkcats/index/2054> (2024.02.02.)

Csányi Tamás és Révész László (2019/c): *A sikeres testnevelésóra jellemzői kommunikációs szempontból*. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest. (TesiMódszertan) <https://www.tesim.hu/elearning/media/ptkcats/index/2009> (2024.01.11.)

Csányi Tamás és Révész László (2021): *A testnevelés és sport oktatásának elmélete és módszertana. Középpontban a tanulás*. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest. (TesiMódszertan)

Csányi Tamás és Révész László (2019): *A testnevelés tanításának didaktikai alapjai. Középpontban a tanulás*. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest. (TesiMódszertan) <https://drive.google.com/file/d/1Khus4x9Qm5VvAEnlfE9hFHctedTmKT5l/view> (2024.01.20.)

Csonka Benedek (é.n.): *Kommunikáció a testnevelés oktatásában*. <https://docplayer.hu/1963537-Kommunikacio-a-testneveles-oktatasaban.html> (2024.02.26.)

Erdősi Zoltán (2008): *Sportági ismeretek*. Csanádi Árpád Általános Iskola Középiskola és Pedagógiai Intézet, Eger.

https://www.gardonyi-eger.hu/_user/browser/File/tantargyak_dokumentumai/Sport-testnevel%C3%A9s/sportagiismeretekerdosi.pdf (2024.02.25.)

Győri Ferenc (2016): Stretching: Miért, mikor és hogyan nyújtunk? In: *Fitness Akadémia Magazin*. 2016. június 27. <https://www.fitness.hu/magazin/2016/06/27/stretching-miert-mikor-es-hogyan-nyujtsunk> (2024.01.20.)

Kaszás Péter (2023): Metakommunikáció: az önkifejezés egy másik formája. In: *PersonalGuide*. <https://personalguide.hu/metakommunikacio/> (2024.02.25.)

Medvegy Gergely (2018): *Bhramari-Pránáyama. Méhecske légzés. Stresszoldó légzőgyakorlat, egy természetes feszültségoldó módszer, ami valóban megnyugtat*. In: *SelfnessYoga*. <https://www.youtube.com/watch?v=lOfRijShHQ4> (2024.02.26.)

Mucsiné Kenyeres Éva és Nagy Lászlóné (2013): A baleset-megelőzés és biztonság egészségnevelési terület elemei a biológiatanítás 1–12. évfolyamán. In: *A Biológia Tanítása: módszertani folyóirat*. 2. sz. 15-26.

https://www.mozaik.info.hu/Homepage/pdf/folyoirat/A_biologia_tanitasa_2013-2.pdf (2024.01.20.)

Öry István (2022): *Legyél magad futóedzője. Mobilizációs gyakorlatok*. Futólépés Kft., Budapest

Öry István (2019): *SMR hengerezési alapok futók részére*. https://www.youtube.com/watch?v=KC2V_bLg89M (2024.02.02.)

Reiner Dóra, Horváth Zoltán Ferenc és H. Ekler Judit (2022): Tanulók aktivitásának fokozása testnevelésórán a tánc integrációjával. In: *Tánc és Nevelés. Dance and Education*. 3. 1. sz. 39-60. https://real.mtak.hu/140836/1/TN_2022_01_39-60.pdf (2024.02.03.)

Valu Tibor (2020): *Mobilizációs gyakorlatok fontossága*. In: *Mozaikmed – az orvosi futóközösség*. 2020. 09.27.

https://mozaikmed.hu/hirek/edzesszakma/mobilizacios_gyakorlatok_fontossaga/ (2024.01.11.)

Koltai Miklós:

Fesztivál jellegű óraszervezés szakértői mozaik módszer segítségével testnevelésórán

Bevezetés

A testnevelés oktatása – különösen az utóbbi évtizedben – jelentős változásokon ment át. Előtérbe kerültek azok az innovatív módszerek, amelyek a mozgástanulás legújabb irányvonalát képviselik, középpontba állítva az élménypedagógiát, a különböző tanulóközpontú módszereket és a tanulói autonómiát segítő eljárásokat. A jelen tanulmányban bemutatásra kerülő, fesztivál jellegű mozgásformák alkalmazása testnevelésórán élvezetessé teszi a résztvevők számára a mozgásoktatást, továbbá a sokszínű, változatos, a mozgás felfedezésének élményét nyújtó és az ember alapvető mozgásformáin alapuló feladatmegoldásokat.

A kiscsoportos mozgásformák előnye a folyamatos, variábilis gyakorlási lehetőség biztosítása, melynek eredményeként játékos körülmények között hatékonyan fejleszthetők a fizikai és mentális képességek, a sportági technikák, a különböző játékelemek és taktikai megoldások. A *szakértői mozaik kooperatív didaktikai módszer* alkalmazásának hatására elérhető a tanulók tudatos és magas szintű felelősségvállalása a mozgások pontos elsajátítása érdekében valós kooperáció keretében. Az egyetemi testnevelőtanár-képzés keretében nagy hangsúlyt fektetünk arra, hogy a leendő kollégák megismerjék, bátran és hatékonyan tudják használni ezeket az új technikákat.

Szakirodalmi áttekintés

Az Achievement Goal Theory (AGT) kétfajta megközelítést különböztet meg az oktatásban: egyrészt létezik a hagyományos, teljesítményorientált (ego-központú) légkör, amelyben a tanuló képességeit és fejlődését tanulótársaival hasonlítják össze, normatív értékelést alkalmaznak, a hibákat vagy a rossz teljesítményt büntetik, a jó tanulókat pedig dicsérik és több figyelmet kapnak. Ezzel szemben van a feladatorientált (TASK) légkör, ahol az egyén erőfeszítéseit és önmagához mért fejlődését támogatják. Ez segíti a résztvevők együttműködését és az egyén maximális motivációját (*Nicholls, 1989; Ames, 1992; Ommundsen, 2004; Roberts & Treasure, 2012*).

A Meinel-Schnabel-féle kibernetikai háromfázisú mozgástanulási modell a mozgástanítás klasszikus felfogását jelentette a zárt és a nyílt készségű mozgások esetén is, és hosszú ideig uralta a magyar didaktikai és oktatásmódszertani felfogást (*Meinel, 1977*). A híres teória első szakasza a durva koordinációs fázis, a mozgástanulás első szakasza, melyben az érzékszervi

dominancia általi inger- és információfelvétel történik a megtanulni szánt mozgás minél tökéletesebb megismerése céljából. A mozgás kipróbálását követően ez a szakasz az első sikeres végrehajtásig tart. Ez a kivitelezés azonban még tele van hibával. Az izmok koordinálatlan összehúzódása és elernyedése túlzott energiafelhasználással jár, az egyes mozgásrészek elégtelen, hibás kapcsolata jellemzi, tempó- és ritmuszavarok lépnek fel a kivitelezés során. Jellemző a folyamatosság hiánya, eltérés a mozgásterjedelemben, az információfelvétel és -feldolgozás elégtelensége miatt véletlenszerű a sikeres végrehajtás, az állandóság teljes hiánya figyelhető meg. Az érzékszervek kapacitásának kihasználtsága gyenge, ösztönös és impulzív reakciók mutatkoznak a kísérletek során, ennek következtében a korrekciók is túlzottak és sikertelenek. Ebben a szakaszban megfigyelhető az értelmezési tartomány beszűkülése, a megfigyelés és mozgásemlekezet hiányossága, a félelem az esetleges fájdalomtól, kudarctól. Nincs anticipáció, a külső és belső feltételekre egyaránt érzékeny végrehajtás, nagy lehet a sérülés veszélye is. A mozgástanulási modell második szakasza a finom koordinációs szakasz, amelyben a szerzők a természetes közegükből kiemelt, izolált mozgások részekre bontását és a részek egymástól független kigyakorlását javasolták ismétléses módszerrel. Ezt követően a részek összeillesztése révén juthattunk el a mozgások teljesen tökéletes kivitelezéséig egyfajta rögzített, tanulási környezetben. A mozgástanulás legmagasabb szintjét a harmadik szakasz jellemezte, a dinamikus sztereotípiá, amikor az előírás szerinti mozgások már változó körülmények közt is tökéletesen működtek, automatikussá váltak, könnyed, energiatakarékos, esztétikus megjelenést mutattak.

A háromfázisú modellt tanították a képző egyetemeken hosszú évtizedeken keresztül, amely sokáig alapját képezte a testnevelés oktatásának. A teória rendkívül szemléletesnek és logikusnak tűnik, csak egyetlen probléma van vele, hogy nem igaz! A finom koordinációs fázisban alkalmazott parciális gyakorlás három jelentős hibát vetített előre: egyrészt sohasem valósulhatott meg a begyakorolt részek harmonikus összeillesztése. Sőt, amikor a részek összeillesztését követően a mozgást beillesztettük a valós környezetébe, azt tapasztalhattuk, hogy újra és újra visszatértek ugyanazok a hibák, amelyek a mozgástanulás korai szakaszában (durva koordinációs fázis) jelentkeztek. A módszer harmadik nagy hibája, hogy az állandó körülmények között végzett ismétléses gyakorlás rendkívül unalmas és motivációt csökkentő, ráadásul nem elég eredményes.

A háromfázisú modell elméleti alapját *Adams* (1971) zárt láncú mozgástanulás elmélete jelentette, mely szerint minden mozgáskivitelezés a környezetből származó inger hatására történik, és minden mozgáshoz külön motoros program tartozik. A mozgás során a „kell” és a „van” érték folyamatos összehasonlítása történik, a hiba mértéke határozza meg a mozgás pontosságát. Már ebből is látható az is, hogy a folyamatos feedback mechanizmus csak a lassú mozgások kontrollálását teszi lehetővé. A *Schmidt-féle* (1996) Generalizált Motoros Program (GMP) elmélet utat nyitott a variábilis gyakorlási lehetőségek irányába a mozgástanulás során (*Rudd et al., 2021*). A funkcionális mozgásvariabilitás alapján a mozgások sokkal rugalmasabban szerveződnek és ez a flexibilitás alkalmassá teszi a környezethez való jobb alkalmazkodást (*Schönhorn et al., 2006*). A komplex, adaptív, dinamikus rendszerek (DSA) felfogása szerint a fluktuáció nem számít hibának, a részekre bontott oktatás nem támogatott, hanem a reprezentatív tanulási környezetben végzett mozgásoktatás a célravezető (*Crow et al., 2007; Davids et al., 2008; Renshaw et al., 2010*).

A valódi kooperáción alapuló feladatmegoldások új szint visznek a testnevelés oktatásába, a pozitív tanulási környezet jelentős motivációt eredményez, az élménypedagógia magával ragadja a résztvevőket. A tanulóközpontú óravezetés, a nyílt végű feladatok és a fesztiválszervezés révén elérhető a tanulók folyamatos, aktív, kognitív jelenléte az órán, a magas szintű érdeklődés, figyelem és koncentráció. A tanulásértékelés újszerű elemei, mint az önértékelés, társértékelés növeli a résztvevők tudatosságát és egyéni felelősségérzetét a mozgás helyes kivitelezésével kapcsolatban (Csányi és Révész, 2021; Csányi, 2021).

A mozgástanítás újszerű értelmezése alapján az ember vele született természetes mozgásformáinak építőelemeiből alakíthatók ki az új mozgások. Ezeknek a fundamentális mozgáskészségeknek három fő csoportja van. A (1) lokomotorikus (helyváltoztató) mozgáskészségek, például a kúszások, mászások, járások, futások, oldalazások, szökkenések, szökdelések, ugrások. A (2) stabilitási (helyzetváltoztató) mozgáskészségek csoportját az irányváltások, kitámasztások, lendítések, körzések, hajlítások és nyújtások, fordítások, fordulatok, tolások és húzások, emelések, testsúlymozgatások és támaszok, gurulások és átfordulások, dőlések és esések, egyensúlyozások, függések és lengések alkotják, amelyek főleg a torna és gimnasztika részét képezik. A (3) manipulatív (finommotoros) mozgáskészségek a gurítások, dobások és elkapások, rúgások, labdaátvételek lábbal, ütések, ütések eszközzel, labdavezetések kézzel, lábbal, eszközök megállítása, átvétele és egyéb eszközhasználati formák leginkább a labdajátékok alapját képezik. Ezek a mozgásformák variációi és kombinációi a térbeli tudatosság, az energiabefektetésre vonatkozó összetevők és a különböző kapcsolódásaik révén stabil és széles bázisát jelentik a sportági mozgásformák kialakításának az úgynevezett *céltábla modell* alapján (Boronyai et al., 2015).

A feladatok kiosztása a mozgástanulás során eltérő nehézségű lehet, nagy szerepe van a differenciálásnak. Érdekes téma ennek kapcsán az úgynevezett kihíváspont (challenge), amely meghatározza a feladat végrehajtásának egyénre szabott nehézségét. Ennek pontos kialakításához három tényezőt kell megfelelően összehangolnunk. A (1) funkcionális feladatnehézség jelenti az úgynevezett mikrokörnyezeti zaj erősségét, amely a feladat végrehajtása közben nehezítő körülmény lehet, sőt akár saját magunk is előidézhetjük, növelve a végrehajtás nehézségét és az idegrendszer adaptációját. Ez a legtöbb esetben a környezetből érkezett ingerek szelekcióját és magasabb koncentrációt követel. A (2) nominális feladatnehézség a feladat bonyolultsága, vannak egyszerűbb és bonyolultabb feladatok. Végül a (3) tanuló előképzettsége is fontos tényező az új mozgások tanulásánál. Abban az esetben, ha ez a három tényező optimális és szinkronban van, a tanuló kihívást érez a feladat végrehajtásához. Ha túl alacsonyra állítjuk a mércét, kevés lesz a motiváció a kivitelezésre, ha túlzottan magas a követelmény, az kudarcélményt okozhat, vagy éppen meg se próbálja a kivitelezést az esélytelenség miatt (Vass, 2020).

A *szakértői mozaik pedagógiai módszer* (Arató és Varga, 2006) a kiscsoportok közötti együttműködés kereteit határozza meg, amely a tananyag felosztásán keresztül teszi lehetővé az ismeretek kooperatív elsajátítását. Az egyén nem csak a csoporton belüli, hanem a csoportok közötti munkában is hatékonyan kiveszi a részét azáltal, hogy saját csoportjából kiszakadva egy másik csoportba kerül. A saját csoportba visszakérülve a másik helyen megszerzett tudás kizárólagos ismerőjeként kapcsolódik be a közös munkába. Minden szereplőnek saját, egyéni feladata van, ezáltal megvalósul az egyenlő részvétel elve, és ezen keresztül az egyéni

felelősség kérdése. Minden szereplő munkája értékes és egyedi a közösség számára, a személyes interakciók egymással párhuzamosan zajlanak. Valamennyi tanuló egy apró, de nélkülözhetetlen része az egésznek, a teljes ismeretanyag az összes résztvevő együttműködése által válik egésszé, maximális egymásrautaltság keretében. A módszer különösen alkalmas a személyes és szociális kompetenciák fejlesztésére.

A pályakezdő pedagógusok módszertani mentorprogramja (MIP-NPET, Methodological Intervention Program for Novice PE Teacher's) keretében – amely az EFOP-3.1.2-16-2016-00001: *A köznevelés módszertani megújítása a végzettség nélküli iskolaelhagyás csökkentése céljából* pályázat keretében valósult meg – igyekeztünk módszertani segítséget nyújtani a friss diplomát szerző testnevelő tanároknak egy longitudinális kutatás keretében. Az újfajta, kooperációra épülő, tanulói autonómiát segítő, variábilis gyakorlásra épülő módszertani programunk hatására mérhető eredményt kaptunk a fiatal kollégák tanulóinak motivációjában, kreativitásában és megküzdési stratégiáinak pozitív változásában (Ekler, H. et al., 2021).

A projekt bemutatása (az ábrák a tanulmány végén található)

A Magyar Diáksport Szövetség (továbbiakban MDSZ) DO60 mozgás- és sportfesztiváljainak mintájára és annak szellemiségét tükrözve szeretnénk egy testnevelés tanórai keretekben végezhető aktív, színes mozgásformát ajánlani ebben a tanulmányban, amellyel izgalmasabbá és tartalmasabbá tehetjük foglalkozásainkat. A mozgásforma a *grassroots* filozófiát tükrözi, amely esélyegyenlőséget nyújt minden résztvevő számára, függetlenül nemétől és képességeitől, élményközpontú elemeket tartalmaz, színes, változatos eszközöket használ, erősíti a tanulók mozgáshoz és sporthoz való kötődését pozitív élményeken keresztül és lehetővé teszi egy rendszeres, egészségfejlesztő célú életvitel kialakítását.

A foglalkozások a bemutatott mintánkban 4 fős kiscsoportokban zajlanak, 4 különböző állomáson folyik a gyakorlás forgószínpad jelleggel, zenei aláfestés mellett. Az ilyen kiscsoportos munkaforma nagy előnye az is, hogy jelentősen csökkenti a várakozási időt, a játékos feladatmegoldások révén minden tanuló folyamatosan mozgásban van. Alapvetően kerüljük a versengő és kiesős jellegű elrendezéseket, a differenciálás révén minden résztvevő a saját képességeihez mérten fejlődhet (TASK szemlélet, *lásd korábban*), a kevésbé jó képességű tanulóknak sem kell a legjobbakkal versenyre kelni. Ugyanakkor a nyílt végű feladatokkal maximálisan számítunk a résztvevők kreativitására és egyben biztosítjuk a teljes variabilitást a mozgástanulás során.

Fesztivál jellegű óraszervezés megvalósítható valamennyi iskolafokon, eredményesen használható különböző oktatási célok elérése érdekében. A mozgástartalom alapvetően épülhet a fundamentális mozgáskészségekre, lehet játékos képességfejlesztő jellegű, tartalmazhat gimnasztikai alapformákat és szergyakorlatokat vagy éppen zenés-táncos elemeket. Ugyanakkor alkalmas a különböző sportági mozgásformák kialakítására a torna, az atlétika és a labdajátékok területén. Szervezhetünk prevenciós és rekreációs jellegű tevékenységformákat, bevonhatjuk a gördülő sportok ügyességi elemeit. A testnevelésóra fő részében javasoljuk a lebonyolítást, mindenfajta szervezési, előkészítő és logisztikai feltételek teljesítésével együtt.

Ügyes tervezéssel 20-25 percet vesz igénybe úgy, hogy egy-egy állomáson körülbelül 3 percet tölt el a 4 fős csapat folyamatos, aktív, intenzív mozgással.

A bemutatott példában a röplabdázás mozgásanyagával kapcsolatban szeretnénk néhány szemléletes gyakorlatot bemutatni, rengeteg változattal, indulva a labdás ügyességfejlesztés játékos feladataival, a pontos helyezkedés oktatásának variábilis lehetőségeivel. Ezután mutatunk példát egy konkrét technikai elem, az alsó egyenes nyitás oktatására, majd a röplabdás labdaérintések gyakorlására reprezentatív környezetben, játékelemként értelmezve. A gyakorlatokat tanári feladatkártya formájában jegyezzük le az MDSZ hasonló kezdeményezésének megfelelően, amely tartalmazza a feladat leírását, ismertetését, a gyakorlás közbeni instrukciókat az életkornak megfelelően és a szükséges szereket egységes formában. Minden leírás tartalmaz egy megértést könnyítő térrajzot is. Az ilyen jellegű tanári feladatkártya előnye, hogy módszertani jellegű, világos az olvasó számára az előkészítés és a gyakorlás során alkalmazott szándék és gondolatmenet. Ezekből a feladatkártyákból már könnyedén kialakíthatók tanulói feladatkártyák is, a szemléletes térrajz és legfeljebb 1-3 rövid, fontos instrukció leírásával, melyeket a résztvevők saját maguk is képesek értelmezni.

A *Pókháló* című gyakorlat (1. ábra) a labdás ügyességfejlesztés részeként a különböző labdavezetési technikák elsajátításának izgalmas sokféleségét hivatott bemutatni. A labdavezetést egy korábbi felfogás alapján többnyire párokban gyakoroltattuk egy labdával. Az egymással szemben állók közül a labdás tanuló egyenes vonalban vezette a labdát a társ megkerülésével, majd a helyére visszaérve passzolt a társának, utána szerepcserével folytatódott a gyakorlat, állandó környezetben, sok ismétléssel. Ez a feladatrendezés nem volt jellemző magában a labdajátékokban megfigyelhető játékhelyzetek modellezésére, hanem attól eltérő, elszigetelt megoldást jelentett. Jóval több ingert és kihívást biztosít a tanulók számára gumiszalagok pókhálóján keresztül, folyamatos magas és mély labdavezetést alkalmazva haladással. A különböző méretű és súlyú labdák a kinesztézia fejlesztésén keresztül folyamatosan változó ingert jelentenek az idegrendszernek a manipulatív mozgáskészségen alapuló feladat végrehajtásában. A bal- és jobbkezes, illetve a különböző irányokba (előre, hátra, oldalra) és a testfordulatokkal történő labdavezetés folyamatos figyelmet és koncentrációt követel a tanulótól. Minden körben más labdával, más testrészrel (domináns és szubdomináns végtag, kéz, illetve láb) és más irányba haladva kérjük a labdavezetést, amely fejleszti a tanuló kreativitását és az állandóan változó körülmények segítik a környezethez való adaptációt. Visszafele haladva divergens, nyílt végű feladat keretében újabb lehetőséget biztosítunk a résztvevő számára, hogy egyéb trükkös megoldásokat próbáljon ki. Ez a gyakorlat még elkülönül a labdajátékok reprezentatív környezetétől, ugyanakkor a játékhoz hasonló, változatos irányú és sebességű feladatmegoldást igényel, jó előkészítése lehet a különböző csapatsportoknak.

A *Tartsd a levegőben* című kiscsoportos játék (2. ábra) stabil alapot nyújthat a röplabdázásban alkalmazott sajátos, pattintó labdaérintések kialakításához a pontos helyezkedés gyakorlása által. Minden tenisz típusú játékban (ezek közé tartozik a röplabda is) a precíz helyezkedés, hozzáállás, labdához való igazodás a legfontosabb a labdaérintést megelőzően. Ezekben a játékokban ugyanis jelentős időkényyszer figyelhető meg, a labdaérintés pillanatában eldől az akció pontos (vagy pontatlan) kimenetele és eredményessége. Nincs labdabirtoklás, mint a többi labdajátékban, ez itt a szabályok által szankcionált, labdaérintési hibánk minősül. Ez a

döntési folyamatok jelentős lerövidülését jelenti, hiszen nincs lehetőség a labdát lekezelni, ezt követően körülnézni és kialakítani a legkedvezőbb stratégiát. A felülről érkező labda jól kimunkált továbbításához elengedhetetlen a pontos statikus egyensúlyi helyzet kialakítása, mely során mindkét talp a talajon támaszkodik. Kezdetben a labdát könnyebb eszközökkel, lufival, strandlabdával helyettesítjük, amely tovább száll a levegőben, ezáltal jelentős könnyítést jelent a tanuló számára a pontos helyezkedéshez. A mikrokörnyezeti zajt felerősíthetjük azáltal, ha megköveteljük a végrehajtás során, hogy folyamaton más testrészsel (bal vagy jobb kéz, könyök, kézhát, tenyér, váll, fej, mellkas, térd, sarok, láb stb.) kell érinteni a labdát (lufit), annak érdekében, hogy ne essen le a talajra. Tovább nehezíthetjük a feladatot, ha egyszerre két lufit kell a levegőben tartani, váltott és vegyes érintésekkel. Kooperációra is lehetőséget biztosíthatunk, ha két tanuló közösen törekszik egy vagy két lufi levegőben tartására folyamatos passzolás közben, akár álló, ülő, térdelő vagy fekvő testhelyzetben. A könnyű labdákat idővel lecserélhetjük különböző puha labdákra, végül röplabdára. A különböző testrészekkel történő labdaérintéseket is felválthatják a szabályos, fej fölé (vagy akár szabad falfelületre) irányuló alkar- és kosárérintések. A folyamatos figyelmet és koncentrációt itt az az izgalmas körülmény jelenti, hogy ügyelnünk kell arra, hogy a labdát folyamatosan a levegőben tartsuk.

Karikaszerző játékunkban (3. ábra) egy technikai elem, az alsó egyenes nyitás oktatására alkalmas körülményeket igyekeztünk teremteni. A vízszintes célfelületek variábilis változtatásával az erőbefektetés (hosszú, rövid) és az irányok (balra, jobbra) pontos izomérzékelésének kialakítása történik. Ez egy látszólagos éles versenyhelyzet, azonban a feladat elrendezése egy rendkívül izgalmas, ugyanakkor szinte folyamatos gyakorlást idézhet elő. Ugyanis rendkívül „gonosz” szabályok vannak, mindkét csapat a pontos célzásokkal arra törekszik, hogy megszerezze és a saját területére hozza a másik térfélen állók karikáit, ezzel azonban a saját célfelületeit növeli, amivel az ellenfelek esélyeit növeli. A látszólagos versenyhelyzet miatt minden résztvevő törekszik arra, hogy a szemből érkező labdákat minél hamarabb megszerezze és játékba hozza, ezért rövid idő alatt megfelelő számú gyakorlási lehetőség biztosított. Kezdetben játszhatjuk a nyitások helyett célba dobással, a szimbolikus hálomagasságot fokozatosan növelhetjük egy talajra rajzolt vonaltól indulva a szabályos hálomagasságig. A játékterület fokozatos növelésével eljuthatunk a röplabdapálya méretéig, ezáltal a technikai elem egy valós játékelemmé alakítható.

A röplabda strandlabdával (4. ábra) egy igazi kisjáték, amelyben egyből reprezentatív környezetben, igazi játékelemként gyakorolhatjuk a röplabdás alapérintéseket (kosár, alkar) és a labdához való igazodást már a mozgástanítás kezdeti fázisában, könnyített formában (lufi, strandlabda), ezáltal zökkenőmentes lesz a játékba való beillesztés. A könnyebb labda tovább száll, több idő van a pontos helyezkedésre, az alaphelyzet pontos felvételére, amely a pontos labdatovábbítás alapvető feltétele. Nem kell körzővel és vonalzóval kialakítani az ízületek elhelyezkedését a mozgás során. A strandlabda kézben tartott röplabdával való továbbítása kapcsán, az eredményesség révén alakul ki az érintőfelület helyes magassága, a könyök helyzete és a térdteleszkóp. A csökkentett terület és a 2x2 létszám jelentős könnyítésnek számít, és folyamatos mozgást eredményez minden játékosnál. Megszűnik az álló játék, a játékosok nem egymástól várják a helyzet megoldását. A rövid pálya rákényszeríti a résztvevőket a labda ívének helyes megválasztására, megszűnik a csapkodás. Helyette fokozatosan kialakul a gyors helyezkedés, gondosan kivitelezett labdaérintés. Ha megköveteljük az azonos térfélen a 3

labdaérintés kijátszását, a tanulók megérik a játék természetes ritmusát (fogadás-feladás-támadás). Nem marad ki senki a játékból, a fejlesztendő tanulók is azonos szerephez és gyakorlási lehetőséghez jutnak. Ha nem a pontokat, hanem a háló fölötti szabályos labdatéréseket számoljuk, folyamatossá válik a játék, megvalósul a teljeskörű együttműködés. Valamennyi tanuló motivációs szintje folyamatosan magas, ellentétben a száraz labdaátadás gyakorlása során tapasztaltaktól. Folyamatosan változtatva a szabályokat legalább 10, egymásra épülő változatot alkalmazhatunk, és ezáltal fokozatosan felépíthetjük a 2-2 elleni játékot, csökkentett játéktéren, röplabdás labdaérintésekkel és játékelemekkel (nyitás, fogadás, bejátszás, feladás, ütés, sánc, területvédekezés). A 2x2 kisjáték oktatása azért lényeges, mert a létszám és a játékterület fokozatos növelésével folyamatosan és zökkenőmentesen juthatunk el a 6x6 játékig. A 3x3 és a 4x4 kisjátékok és azok változatai is számtalan egyéb technikai és taktikai lehetőségeket nyújthatnak, egyben fokozatos és türelmes felépítést jelent a tanulók képzettségi szintjének megfelelően, amelyben a közbülső állomásokat nem érdemes kihagyni.

Megvalósítás

A *fesztiválszervezés* keretében lezajló kiscsoportos játékok kivitelezését a *szakértői mozaik* módszer segítségével javasoljuk megvalósítani, amelyet adaptáltunk a testnevelés oktatására.

A továbbiakban egy 16 fős létszámkeretben szeretnénk bemutatni (5. ábra) a modell lényegét. Az ábra tetejéről indulva felsorakoztatjuk a tanulókat és 4 db, egyenként 4 fős csoportot alakítunk ki. A csapatok kialakításánál különösebb szempontokat nem kell figyelembe vennünk. Lehetőleg sorszámozást ne alkalmazzunk, hanem helyette ABCD (vagy tavasz-nyár-ősz-tél, észak-dél-kelet-nyugat, állatok, gyümölcsök stb.) megkülönböztetést használjuk. Ezek után szétválasztjuk a csapatokat, a tanulókat csapatonként egyes oszlopba rendezzük, majd 1-4. sorszámmal látjuk el. A négy részre osztott játéktéren minden csapat azonos sorszámu játékosait helyezük el a bal oldali térrajznak megfelelően. Ezek a játékosok a középén található tanuló feladatkártya segítségével önállóan értelmezik a kitűzött feladatot, az óra előtt kikészített szerek segítségével felépítik a pályát és begyakorolják a feladatot. Kezdetben érdemes a lehető legegyszerűbb, legkönnyebben értelmezhető gyakorlatokat választani és elegendő időt hagyni a tanulóknak a feladatok pontos értelmezésére és precíz végrehajtására annak érdekében, hogy a későbbiekben fokozatosan már bonyolultabb feladatok önálló megoldására is képesek legyenek. A tanár segítő szerepe valamennyi csapatnál tetten érhető, azonban ez csak probléma esetén szükséges. Ezután a tanulók visszaállnak az eredeti csoportjukba (jobb oldali térrajz), ahol a forgásrendnek megfelelően, az adott területrésze érve szakértőként működve, aktív kooperáció és interakciók keretében elmagyarázzák és megtanítják a kitűzött gyakorlatot és a kivitelezés során javítják az előforduló hibákat. A tanár szerepe csak a probléma esetén történő beavatkozásra korlátozódik. Egy, a tanulók által kiválasztott zene fokozza a végrehajtás hangulatát. Körülbelül 3 percenként megállítjuk a zenét, amikor a játékterület gyors rendezését követően forgást rendelünk el. Végig haladva a különböző állomásokon kivétel nélkül minden tanuló sorra kerül, hogy betöltse a szakértő szerepét.

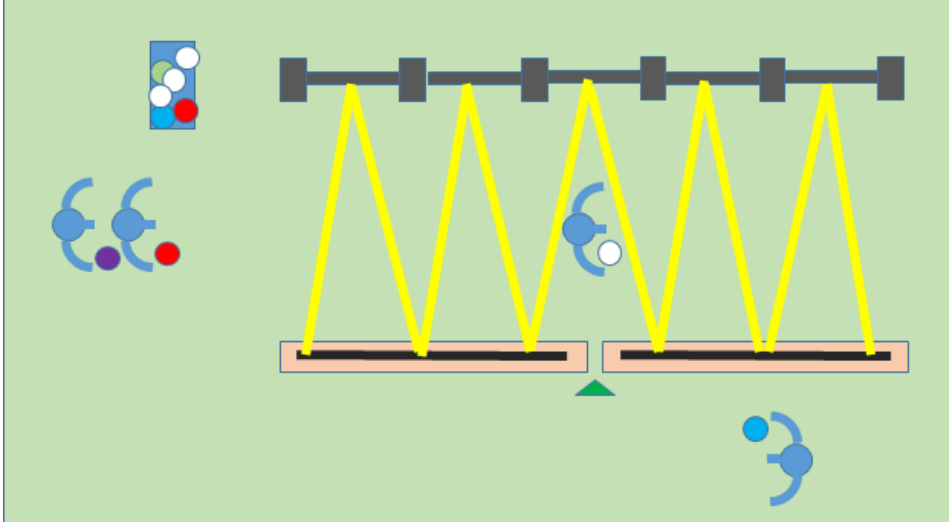
Összegzés, kitekintés

A bemutatott projektet a testnevelőtanár-képzésben a *Testnevelés szakmódszertan* tantárgy keretében próbáltuk ki azzal a szándékkal, hogy a hallgatók a különböző versengésen alapuló módszerek mellett megismerkedjenek olyan módszertani gyakorlattal, amely előtérbe helyezi a mozgástanulás legújabb irányelveit és tanulóközpontú megoldásokra épül. A Magyar Diáksport Szövetség DO60 mozgás és sportfesztiváljainak mintájára kialakított és testnevelésórán kiscsoportos mozgásformák alkalmazásával, *fesztiválszervezés* keretében hangsúlyozzuk a feladatorientált légkör kialakítását (Nicholls, 1989; Ames, 1992; Ommundsen, 2004; Roberts & Treasure, 2012), amely garantálja a tanulók aktív figyelmét és magas motivációs szintjét. A mozgástanulás idejétmúlt háromfázisú modelljét (Meinel, 1977) felváltva a Schmidt-féle (1996) Generalizált Motoros Program (GMP) elméletére épülő variábilis megoldások hangsúlyozása jelenti a program elméleti alapját, amely dinamikus rendszerelméleti elemekkel egészül ki (DSA). Ez a felfogás a mozgások flexibilis szervezettségét és környezethez való hatékony alkalmazkodását teszi lehetővé a reprezentatív tanulási környezet által (Schönhorn et al., 2006; Crow et al., 2007; Davids et al., 2008; Renshaw et al., 2010). A fesztiválszervezés kapcsán megjelenő újszerű, változatos mozgásformák alkalmazása biztosítja a tanulók számára a mozgás felfedezésének élményét, fokozza felelősségérzetüket a saját mozgások színvonalának emelése révén, amelyet a tanulásértékelés újszerű elemei teszik tudatosabbá (Csányi és Révész, 2021; Csányi, 2021). A mozgástanulás a *céltábla modell* alapján az ember fundamentális mozgáskészségeire épül a lehető legváltozatosabb formában, a feladatok személyre szabottan differenciált megtervezése során figyelembe kell venni az egyéni kihívási pontot, amely a feladat funkcionális, nominális feladatnehézségének és a tanuló előképzettségének hármasságára épül (Boronyai et al., 2015; Vass, 2020).

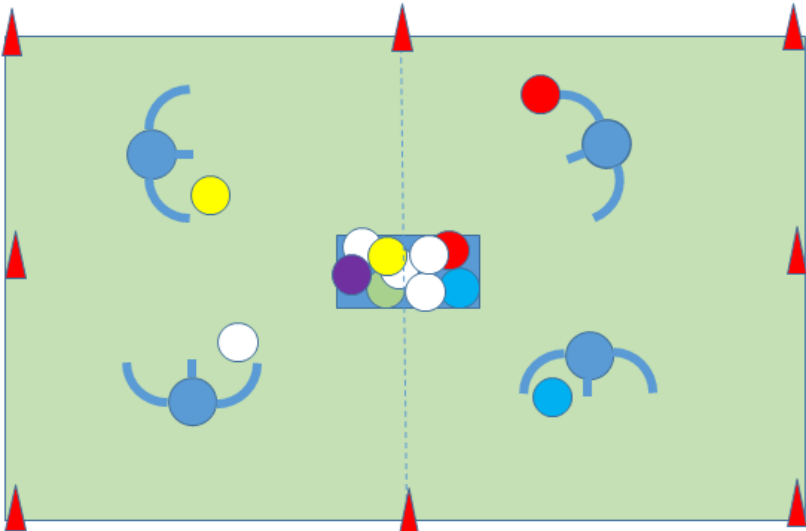
A program kivitelezését a szakértői mozaik módszertani alapjainak testnevelés oktatására alkalmas adaptációja segítségével valósítottuk meg. A módszer működését és a tanulókra kifejtett hatását a pályakezdő pedagógusok módszertani mentorprogramja (MIP-NPET; Ekler, H. et al., 2021) keretében mértük.

A program megvalósítása során megfigyelhető volt a hallgatók magas szintű fogékonysága és érdeklődése az újfajta módszerek iránt. A saját maguk által tervezett kiscsoportos gyakorlatok kipróbálása osztatlan sikert aratott. Egy alkalommal lehetőséget teremtettünk arra is, hogy a hallgatók által tervezett gyakorlatokat iskolás tanulók körében is kipróbálhatták, és megbizonyosodhattak a módszer használhatóságáról, hatékonyságáról, a tanulók magas motivációs szintjéről. Valamennyi mozgást közösen kielemeztünk, számos változattal kiegészítettünk, ezzel mélyebben megértették a gyakorlatok céljait, szerkezetét és a terhelési összetevők változását. Az újszerű elméleti alapokra épülő gyakorlatokból egy jelentős adatbank alakult ki, amelyet várhatóan szívesen és eredményesen alkalmaznak a tanítási gyakorlataik, később pedig testnevelő tanári pályájuk során.

Tisztában vagyunk azzal, hogy újszerű kezdeményezésünk a testnevelés oktatásának csak egy szeletét fedi le, azonban reméljük, hogy a bemutatott példán keresztül sikerült egy olyan szemléletet közvetítenünk, amely meggyőződésünk szerint gazdagíthatja testnevelő tanárok munkáját.

Pókháló			
Tanulási cél:			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ alapvető manipulatív mozgáskészségek (labdavezetések) gyakorlása ▪ tapasztalatszerzés a labdavezetéshez kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában 			
A feladat leírása	A feladat ismertetése	Feladat közbeni instrukció	Szükséges eszközök
<p>Gumiszalagot fűzünk a bordásfal különböző fokaiba (térdtől vállmagasságig) és az attól 3méter távolságra lévő, fejtetőre fordított tornapadok átkötőjéhez 8méter hosszan.</p> <p>A tanulóknak a választott labdával labdavezetést kell végrehajtani, átlépve és átbújva a pókháló szálai között előre haladással, tetszőleges módon. Visszafele: egyenes vonalú labdavezetés testfordulatokkal.</p>	<p><i>Válasszatok magatoknak egy tetszőleges labdát. Ezzel a labdával kell labdavezetést végeznetek előre haladással úgy, hogy közben bújjatok és lépjetek át a pókháló szálain. A labdavezetés módját ti választjátok meg (bal kézzel, jobb kézzel, váltott kézzel, foci labdával, lábbal).</i></p> <p><i>Haladhattok előre, hátra, oldalazva, tetszőleges módon. A következő tanuló akkor indulhat, amikor a társ a zöld jelzéshez ér.</i></p> <p><i>Visszafele végezzetek egyenes vonalú labdavezetést testfordulatokkal.</i></p> <p><i>Próbáljátok ki mindenféle labdát.</i></p>	<p><i>Folyamatosan vezessétek a labdát!</i></p> <p><i>Megfelelő erővel toljátok a labdát a talaj irányába, hogy az a kezetekbe pattanjon vissza!</i></p>	<p>2 db tornapad bordásfalak gumiszalag 4 db kosárlabda 4 db kézilabda 4 db focilabda</p>
			

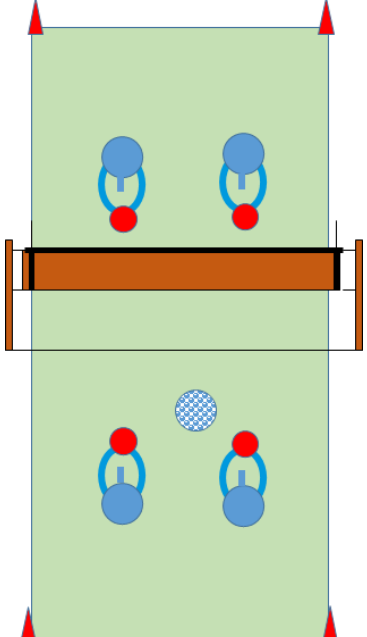
1. ábra: Pókháló – tanári feladatártya (saját szerkesztés)

Tartsd a levegőben			
Tanulási cél:			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (ütések testrésszel) ▪ az ütésekhez kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosítása 			
A feladat leírása	A feladat ismertetése	Feladat közbeni instrukció	Szükséges eszközök
<p>A gyakorlat célja: A választott szert különböző, folyamatosan változtatott testrészekkel érintve a levegőben kell tartani. A tanulók maguk választanak a rendelkezésre álló szerekből (lufi, strandlabda, röplabda, foci).</p>	<p><i>Ebben a játékban mindenkinek egy saját maga által választott szert kell a levegőben tartania különböző testrészeinek érintésével úgy, hogy az ne essen le. Ezek a testrészek lehetnek: bal vagy jobb kéz, láb, könyök, alkar, comb, sarok váll, fej, stb.</i> <i>Megkötés: az egymást követő labdaérintések lehetőleg különböző testrészekkel történjenek.</i> KÉRDÉSEK: <i>Melyik testrésszel volt a legkönnyebb a levegőben tartani a szert?</i> <i>Ki tudta a legtöbb testrészt megtalálni a labdaérintéshez?</i></p>	<p><i>Nagyon figyeljetelek, hogy ne essen le a szer!</i> <i>Igyekezettek olyan erővel megütni, hogy minden esetben tudjatok hozzá igazodni!</i> <i>Próbáljatok a kijelölt területen belül maradni!</i></p>	<p>Jelzőbóják 4 db lufi 4 db strandlabda 4 db röplabda 4 db foci</p>
			

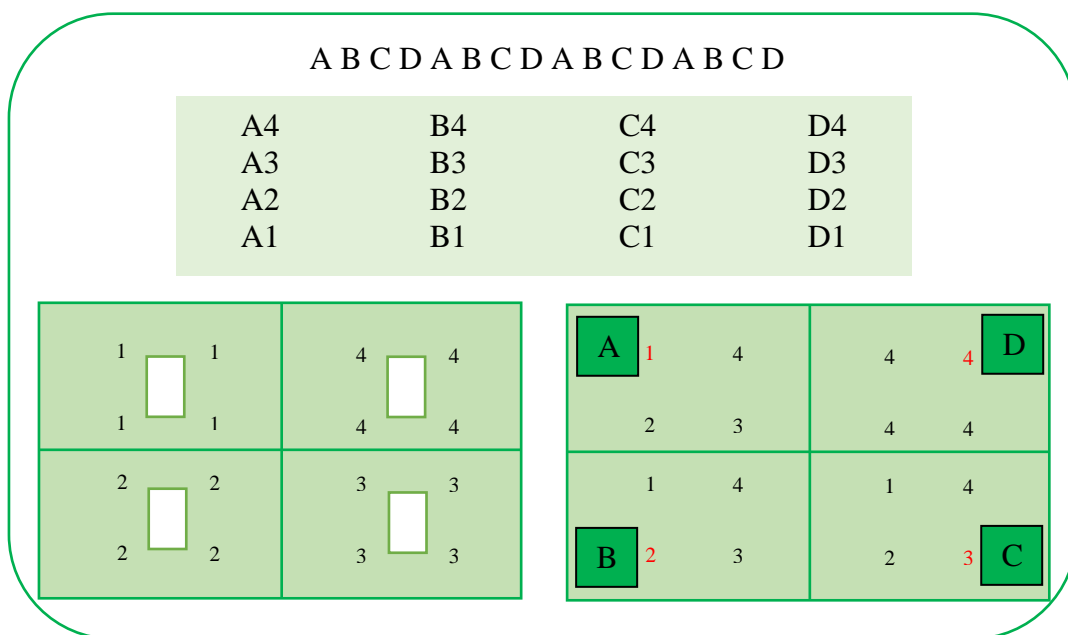
2. ábra: Tartsd a levegőben – tanári feladatártya (saját szerkesztés)

Karikaszerző			
<p>Tanulási cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (ütések, dobások) ▪ tapasztalatszerzés az ütésekhez és a dobásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában 			
A feladat leírása	A feladat ismertetése	Feladat közbeni instrukció	Szükséges eszközök
<p>A pályán 5x10 méteres területen két térfelet alakítunk ki. A játék területét jelzőbójákkal jelöljük ki. A két térfelet zsámolyokra helyezett tornapaddal választjuk el. Mindkét térfélre 4-4 tornakarikát helyezünk ki célfelületként.</p> <p>Az alapvonalak mögött 2-2 játékos áll, kezükben röplabdával (gumilabdával).</p> <p>A játékosok igyekeznek a labdájukkal az ellenfél térfelén levő karikákat eltalálni alsó egyenes nyitással (vagy dobással). Az eltalált karikát a saját térfélre kell hozni.</p>	<p><i>Álljatok fel a két alapvonal mögé, kezetekben 1-1 röplabdával. Az ellenfél térfelén lévő tornakarikákat kell eltalálnotok alsó egyenes nyitással. Amelyik karikát eltaláltátok, azt a játéktéren kívül haladva, hozzátok át a saját térfeletekre. Igyekeztek a szemközti térfelén levő karikák közül minél többet megszerezni. Ha valamelyik csapat az ellenfél összes karikáját megszerezte, térfélcserével folytatódik a játék. Azzal, hogy áthoztál egy karikát, a saját célfelületedet növeled.</i></p>	<p><i>Fordulj a cél irányába! A pályán kívül hozd a karikát! A szemből jövő labdákat szerezd meg, hogy gyorsan tudj célozni!</i></p>	<p>Jelzőbóják 4 db röplabda 4 db gumilabda 8 db karika 2 db zsámoly 1 db tornapad</p>

3. ábra: Karikaszerző – tanári feladatlap (saját szerkesztés)

Röplabda strandlabdával			
<p>Tanulási cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (ütések eszközzel) ▪ tapasztalatszerzés az ütésekhez kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában 			
A feladat leírása	A feladat ismertetése	Feladat közbeni instrukciók	Szükséges eszközök
<p>A játékot egymástól hálóval elválasztott két térfélen 2-2 fővel kell játszani 8x4 méteres területen.</p> <p>A játékosok kezében röplabda van. A strandlabdát a kézben tartott röplabdával kell ütni.</p> <p>Azonos térfélen lehetőleg ki kell játszani a 3 labdaérintést, ezt követően kell a strandlabdát a másik térfélre juttatni úgy, hogy azt a másik térfélen állók könnyen meg tudják játszani, ezáltal a játék folyamatosá válik.</p> <p>Minél több, hálón átívelő labdatérést kell elérni.</p>	<p><i>Mindkét térfélre ketten álljatok, kezetekben röplabdával. A strandlabdát a röplabdával kell megütni úgy, hogy a röplabda mindvégig a kezetekben maradjon.</i></p> <p><i>Mielőtt a strandlabdát átütnétek, azonos térfélen lehetőleg játsszátok ki a 3 labdaérintést.</i></p> <p><i>A háló túloldalán állókkal is együtt kell működnötök, hiszen az a célotok, hogy a háló fölött minél több szabályos labdatérést hajtsatok végre.</i></p>	<p><i>Apró gyors lépésekkel helyezkedj az érkező labdához!</i></p> <p><i>Fordulj az átadás irányába!</i></p> <p><i>Igyekezz pontosan továbbítani a labdát, hogy azt a társad könnyen meg tudja játszani!</i></p>	<p>Jelzőbóják 4 db röplabda 1 db tollaslabda háló 1 db strandlabda</p>
			

4. ábra: Röplabda strandlabdával – tanári feladatkártya (saját szerkesztés)



5. ábra: Szakértői mozaik (saját szerkesztés)

Felhasznált irodalom

- Adams, J.A. (1971): A closed-loop theory of motor learning. In: *Journal of Motor Behavior*, 3, 111-150.
- Ames, C. (1992): Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. In: *Motivation in Sport and Exercise*, ed. G. C. Roberts (Champaign, IL: Human Kinetics), 161–176.
- Arató Ferenc és Varga Aranka (2006): *Együtt-tanulók kézikönyve. Bevezetés a kooperatív tanulásszervezés rejtelmeibe*. PTE BTK NTI Romológia és Nevelésszociológia Tanszék, Pécs
- Boronyai, Zoltán, Király Tibor, Pappné Gazdag Zsuzsanna és Csányi Tamás (2015): *Mozgásfejlesztés, ügyességfejlesztés mozgáskonceptiók megközelítésben*. MDSZ – Testnevelés Módszertani Könyvek. Budapest
- Csányi Tamás (2021): Tanuláértékelés az iskolai testnevelésben. Elektronikus módszertani segédlet és sablongyűjtemény 18 alternatív értékelési módszer bemutatásával. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest
- Csányi Tamás és Révész László (2021): *A testnevelés és sportoktatásának elmélete és módszertana. Középpontban a tanulás*. Magyar Diáksport Szövetség. Budapest
- Chow, J.Y., Davids, K., Button, C., Shuttleworth, R., Renshaw, I., & Araújo, D. (2007): The role of nonlinear pedagogy in physical education. In: *Review of Educational Research*, 77(3), 251-278.
- Davids, K. W., Button, C., & Bennett, S. J. (2008): Dynamics of skill acquisition: A constraints-led approach. Champaign, IL: *Human Kinetics*
- Ekler Judit, H., Szivák, Judit, Némethné Tóth Orsolya és Koltai Miklós (2021): A szemlélet és gyakorlatváltást támogató programok jellemzői és jelentősége a pályakezdés idején – pályakezdő testnevelő tanárok reflexiói a MIP-NPET programról. In: *Pedagógusképzés*, 20.(48.) 55-80.
- Meinel, K. (1977): *Bewegungslehre*. Volk und Wissen
- Nicholls, J.G. (1989): *The Competitive Ethos and Democratic Education*. Cambridge, MA, Harvard University Press
- Ommundsen, Y. (2004): Self-handicapping related to task and performance-approach and avoidance goals in physical education. In: *J. Appl. Sport Psychol.* 16. 183-197.
- Roberts, G.C. & Treasure, D.C. (2012): *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Rudd, J., Foulkes, J., O'Sullivan, M. & Woods, C.T. (2021): A 'Fundamental' Myth of Movement With a 'Functional' Solution. In: *Myths of Sport Coaching*. Whitehead, Amy and Coe, Jenny, eds. Sequoia Books
- Schmidt, Richard A. (1996): *Mozgáskontroll és mozgástanulás*. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest

Schöllhorn, W.I., Beckmann, H., Michelbrink, M., Sechelmann, M., Trockel, M. & Davids, K. (2006): Does noise provide a basis for the unification of motor learning theories? In: *International Journal of Sport Psychology*, **37**. 2-3. sz. 186.

Vass Zoltán (2020): *Mozgásfejlődés, mozgástanulás, mozgástanítás. Elméleti alapok és módszertani megfontolások*. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest

Kuneczné Klajzovics Judit:

Az aktív hallgatói segítségadás hatékonysága a kezdő kisiskolások úszásoktatásának módszertanában

Bevezetés

A mesterprogramom témájának megválasztásában kiemelt szempont volt szaktanári tevékenységem két meghatározó összetevője: az *alsó tagozatos gyerekek úszásoktatása* és a *szakvezetői, mentortanári tevékenységem*.

Intézményünk *Pedagógiai programja* megfogalmazza legfontosabb alapelveinket a nevelő-oktató munkánkban, amelyben a gyermek egész személyiségének, képességeinek fejlesztését állítja a középpontba. E személyiség- és képességfejlesztés mentén fogalmazódik meg iskolánk *egészségnevelési programja* is, melynek fontos összetevője a mindennapos testedzés megvalósítása. A *tanusodai* lehetőségünkből adódóan az ELTE Bolyai János Gyakorló Általános Iskola és Gimnáziumban meghatározó tevékenység az első hat évfolyamon (illetve a 9. évfolyamon) az *úszásoktatás*. Ennek fontosságát az is bizonyítja, hogy a gimnáziumi tagozat 6. évfolyamának vizsgarendszerében a matematika, a magyar nyelv és irodalom mellett az *úszásvizsga* is szerepel. A vizsga célja a vízbiztos úszástudás felmérése 800 méter úszás időre történő teljesítésével, valamint a tanult úszástechnikák bemutatása. A vizsgát az 50 méteres városi fedett uszodában, mélyvízben rendezzük meg, ahol a vizsgát megelőző utolsó három hónapos felkészülési időben a tanóráinkat is megtarthatjuk.

Az úszásoktatás kiemelt szerepének indokoltsága iskolánkban

Az úszásoktatásunk szakmódszertani felépítettségét a *Nemzeti alaptantervben* (2020) előírtak alapján elkészített *helyi tantervünk* határozza meg. E dokumentum kidolgozásában meghatározó szempont volt, hogy a *tanusodai lehetőségenket* maximálisan kihasználjuk. Kivételes helyzetünkből adódóan lehetőségünk van diákjaink számára már elsős koruktól biztosítani a vízbiztos úszástudás elsajátítását. Az úszásoktatás hangsúlyos szerepét indokolja, hogy azon túl, hogy e mozgásforma egész életen át üzhető (akár versenyszerűen is), *egészségmegőrző* szerepe is komoly jelentőséggel bír. A preventív mozgástanulás legkiválóbb színtere a tanusodánk, hisz az úszás lehetőséget ad a rendellenes mozgásszervi elváltozások, a szív- és érrendszeri problémák, a légzőrendszerrel összefüggő betegségek előfordulásának megelőzésében is.

Az úszásoktatás eredményessége, az úszástechnikák elsajátításának sikeressége nagyban függ a gyerekek első „vizes élményeitől”, a kezdeti lépések sikerességétől, a *vízhez szoktatás* élményeitől. Az *úszásoktatás első időszakában* nem mozgásokat tanítunk, hanem a közeghez

való alkalmazkodást. Egy olyan folyamatot indítunk el, amelyben a kezdő gyermek egy eddig nem ismert közegben próbál meg természetesen mozogni. Ahhoz, hogy az úszás alapjait taníthassuk, a gyermeknek ismernie kell a víznek mint *új közegnek* a tulajdonságait, alkalmazkodnia kell a víz törvényszerűségeihez. A tanár segítségével itt tapasztalják meg a víz szokatlan hatásait: a testsúly érzetének változását a vízben, a segítő és egyben fékező ellenállást. Azt kell elérnünk, hogy a kezdők megszeressék a vizet, ne legyen félelemérzetük, sőt úgy kell őket irányítani, segíteni, hogy *sikerélményük* legyen (Tóvári és Prisztóka, 2015).

Mivel *a gyermekek vízhez való alkalmazkodása jelentősen eltérő*, a különböző ingerekre különböző módon reagálnak. Vannak, akik könnyedén hajtják végre a feladatokat és vannak, akik alig merészkednek be a vízbe és szoronganak, félnek. Ezek az eltérések döntően a korábbi vízhez kötődő élményeikből adódnak, illetve a különböző testi adottságokon, a testi képességek fejlettségén is múlnak. Ilyenek a kondicionális képességek (erő, gyorsaság, állóképesség), valamint a koordinációs képességek, az ideg- és az izomrendszer új ingerekhez való alkalmazkodásának képessége. A vízhez szoktatás folyamatát *a szervezet védekező reflexeinek „megszelídítéseként”* is jellemzik. A víz alá merülés közben le kell győzni a *szemhéjzáró reflexet*, valamint a *fülbe* jutott víz hatását meg kell szokni, ami kihatással van az egyensúlyszervünk működésére. Ami még a hosszabb távú alkalmazkodást megkívánja, az az orrnyalkahártya és a szemkötőhártya érzékenysége a vízben lévő vegyszerek hatására (Tóth, 2008).

A gyerekek vízhez szoktatásban elsajátított tudásszintje nagymértékben meghatározza az egyes úszásnemek technikájának eredményes oktatását. Az úszószakemberek egybehangzó véleménye, hogy *csak a jó szinten elsajátított, hason és háton végrehajtott siklásra lehet építeni a további úszómozgásokat*. A vízhez szoktatás folyamatában megtapasztalt jelentős alkalmazkodási különbségek teszik szükségessé a *nagyfokú differenciáltság* alkalmazását (Csaba, Sós és Tóth, 2000).

Fejlődési lehetőségek úszásoktatásunk eredményességében

Az iskolai úszásoktatásunk *nehézségét, kihívásait, a további fejlődés lehetőségét* én elsődlegesen a mozgástanulás szempontjából meghatározó kezdeti időszakban látom. Fontos tényező, hogy egyidejűleg *mekkora létszámú csoportoknak* oktatjuk az úszást. A Bolyaiban magas osztálylétszámokkal indulnak az osztályok már az első évfolyamtól kezdődően (30-32 tanuló). Bár az első évfolyamon az első félévben két részre bontott csoportban oktatunk, így is nagyok az egyéni különbségek a gyerekek vízhez való viszonyulásában. Valamennyi gyermekünk fejlődése szempontjából ebben az időszakban meghatározó előrelépés, hogy az egyetemi képzésben részt vevő testnevelő szakos hallgatók, az *úszásoktatás módszertani képzését a mi csoportjainkkal, a mi tanuszodánkban tapasztalják meg*. Ez azt jelenti, hogy *egyidejűleg több egyetemi hallgató vízben történő segítségadásával* valósítjuk meg a gyerekek oktatását. Azért is komoly szakmai előrelépés a hallgatói jelenlét a vízben, mert a két

vízmélységre (kisvíz 90 cm, mélyvíz 110 cm) osztható tanmedencénkben a kisvíz is sok esetben mélyvizet jelent a kisebb növésű alsós gyermekeinknek (1. kép).



1. kép: A kettéosztott tanmedence, kisvíz (90 cm) és mélyvíz (110 cm) (saját fotó)

Így a kezdeti időszakban a biztonságérzet megszerzésében, a sikerélmény kialakításában, a motiváltság erősítésében meghatározó *több hallgató egyidejű segítségadása a vízben*. Ez mindenképp *a gyerekek hatékonyabb, eredményesebb úszástanulását biztosítja* (2. kép).



2. kép: Aktív hallgatói segítségadás (saját fotó)

A hallgatók a korábbi időszakban az úszásoktatás módszertani gyakorlatait tanmedencében, egymásnak tanítva sajátították el, ami nem valós körülményeket jelent, hiszen úszni tudó felnőttekkel imitálják a vízhez szoktatást, valamint az úszástechnikák oktatását. *Ez a projekt a hallgatói képzést is jelentős mértékben támogatja*. Az elméleti ismeretek gyakorlatba történő átültetését jelenti valós körülmények között. A hallgatók a meglévő tudásukat gyarapítják, tapasztalati úton mélyítik szakmai felkészültségüket.

A mesterprogram sikeres megvalósításából *minden érintett fél profitál*: az úszásoktatás első, meghatározó fázisában komoly segítséget kapnak a *tanulók*; a *hallgatói* módszertani képzés életszerű körülmények között valósul meg; én *szaktanárként* komoly segítséget kapok a gyerekek oktatásában, valamint szakmai megújulási lehetőséget mentorként, továbbá *szakmai együttműködést* valósíthatok meg az *egyetemi módszertani képzés vezetőjével*.

A mesterprogram megvalósításában *együttműködő partnerként* jelenik meg az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar Sporttudományi Intézete. A program kidolgozása és teljesítése során folyamatos és tudatos szakmai fejlődésem igénye mellett működöm együtt a programban részt vevő kollégáimmal. A megszerzett tapasztalatot és tudást megosztom a mentorált egyetemi hallgatóimmal is, ezzel is hozzájárulok az intézményem Pedagógiai programjában vállaltak teljesítéséhez. Az együttműködés fejlesztésével, a tapasztalatok megosztásával szerepet vállalok a szakmai támogatórendszer működtetésében az intézményen belül, illetve annak szakmai környezetében.

A fő célkitűzések a következők:

- Az úszásoktatás módszertani képzésében részt vevő *egyetemi hallgatók megismerjék a gyakorlatban a vízhez szoktatás folyamatát*, valamint az erre épülő úszástechnikák oktatását alsó tagozatos tanulókkal (3. kép).
- A hallgatók lehetőséget kapjanak, egyben *képesek legyenek a vízben gyakorlati segítséget nyújtani* az oktatás folyamatában. Megismerjék a valós, életszerű helyzeteket, melyeket a víz mint idegen közeg jelent a gyerekek számára.
- A differenciált, kiscsoportos, aktív segítségadásra épülő oktatás következtében a *tanulók vízhez szoktatási-úszástanulási folyamata hatékonyabb, eredményesebb legyen* (4. kép).



3. kép: Hallgatói hospitálás a gyakorlati órán (saját fotó)



4. kép: Differenciált, kiscsoportos oktatás aktív és hatékony segítségadással (saját fotó)

A módszertani képzés a gyakorlatban, a tanmedencében

Az elmúlt három tanévben a bolyais úszásoktatás történetében olyan speciális helyzet állt elő, amelynek következtében szünetelt az oktatás. Két évig a covid járvány, a legutóbbi tanévben pedig a megszorító gazdasági intézkedések lehetetlenítették el a tanuszoda működtetését. Ezért a 2023/2024-es tanévet úgy kezdtük, hogy az első három évfolyamon a kezdő szintről indultunk, vagyis a vízhez szoktató játékokkal.

A módszertani oktatásban érintett egyetemi hallgatók 12-13 fős csoportokban két osztályhoz (2.a, 3.a) érkeztek, ahol *alkalmanként egy tanórában valósult meg a tanmedencés úszásóra, majd a következő tanórában értékeltük az úszásóra tapasztalatait, illetve megbeszéltük a következő foglalkozás feladatait, súlypontjait.* Egyidejűleg 4-5 tanárjelölt volt a vízben, akik egyénileg, differenciált módon igyekeztek segítséget adni a kisiskolásoknak. Kezdetben szinte mindenkinek segíteni kellett a játékos feladatokban is, majd a kurzus előrehaladtával elsősorban a félénkebb, lassabban fejlődő gyerekeknek a kisvízben. A játékos formában megélt, vízhez szoktató, bátorító gyakorlatokkal ügyesen eljutottunk a sikeres merülés-légzés kapcsolathoz, majd a hason és háton végrehajtott siklásra helyeztük a hangsúlyt. Az eredményesen elsajátított alapgyakorlatokra, a siklásokra építettük a további úszómozgásokat, a gyors- és hátúszás lábtempóit, majd a kartempókat és a kartempó-légzés összekapcsolását.

A tanuszodai gyakorlati órák mellett nagy hangsúlyt kapott az értékelő-előkészítő óra is, ahol a kitűzött célok elérését vizsgáltuk meg. *Mindig az elért eredmények tükrében foglalmaztuk meg a következő tanóra oktatási és képzési célkitűzéseit,* a tervezett gyakorlatokat, a segítségadás formáját.

Az első félévben rendkívül pozitív tapasztalatokat éltem meg a hallgatók motiváltságával összefüggésben, amely egyaránt jelen volt az elméleti felkészülésben és a gyakorlati szerepvállalásban, a gyerekek segítségével. A segítségadáson túl olyan biztonságérzetet is adott a kisiskolásoknak, amely egy plusz érzelmi töltetet is jelentett mind a gyerekek, mind a

hallgatók számára. Jó érzés volt számomra (és az egyetemi szakmódszertanos kolléga számára is) megélni, hogy meghatározó élményt jelentett ez a gyakorlat a hallgatók döntő többségének.

Az ötéves ciklusban megvalósítandó mesterprogramom sajátossága, hogy *tanévente ismétlődő tevékenységet foglal magában*. A NAT útmutatása alapján elkészített helyi tantervünknek megfelelően az úszásoktatás minden alsós évfolyamunkon kiemelt szerepet kap. A tanuszodai lehetőséget maximálisan kihasználva a tanév folyamán a gyerekek heti kétszer részesülhetnek úszásoktatásban. Minden tanévben szeptember elejétől kezdődik a mindenkori első évfolyamokon a vízhez szoktatás, majd az úszástechnikák oktatása. *A hallgatói képzésben ez egybeesik a módszertani képzés időszakával, így tervezhető és szervezhető az együttműködésen alapuló projekt (5. kép).*



5. kép: Projektzáró bemutató óra 2023.12.06-án (saját fotó)

A projekt kipróbálása után az úszásoktatás sikerességét mérjük. Az úszásoktatásban részt vevő diákok szüleitől (egy bemutató órai foglalkozás megtekintésének lehetősége után), a képzésben résztvevő hallgatóktól, valamint együttműködő partnereinktől visszajelzést kérünk (attitűdvizsgálat, elégedettségi kérdőív). A kiértékelésből kapott információk alapján a szükséges korrekciókat megtervezzük, majd a ciklus további éveiben a projekt megismétlésre kerül (esetleges újbóli korrekció lehetséges).

Úszásmódszertan – hallgatói kérdőív

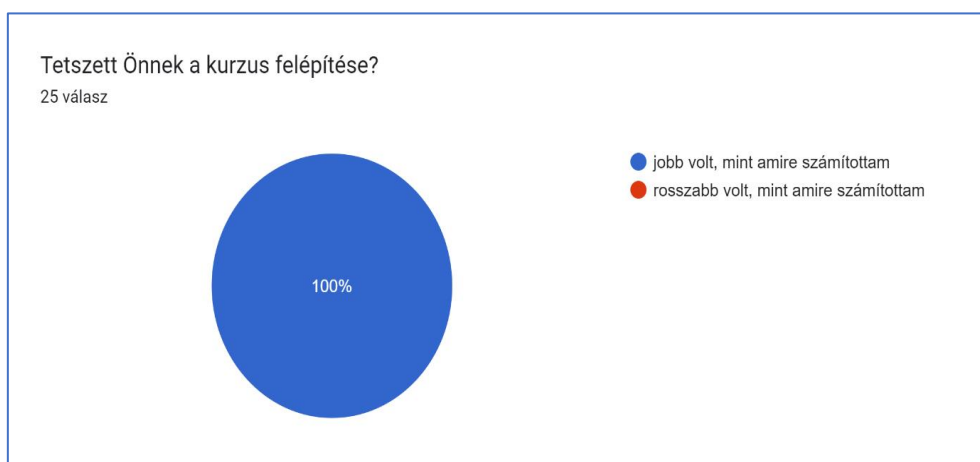
A mesterprogramom első évében – a 2023/2024-es tanév I. félévében – az egyetemi képzésben érintett hallgatókkal együttműködve kipróbáltuk az aktív segítségadásra épülő differenciált, kiscsoportos úszásoktatást. Ennek eredményességéről *kérdőív* formájában kértünk visszajelzést a képzésben érintett hallgatóktól. A tapasztalatokat kielemeztük a szakmódszertanos kollégával, s a kapott eredményeket igyekszünk a továbbiakban felhasználni a projektben.

A képzésben 13 férfi és 12 női hallgató vett részt. A csoport 68 százaléka testnevelő tanári szak mellett gyógytestnevelés-egészségfejlesztés szakpárral rendelkezett, amely az egészségmegőrző, preventív szemléletet még hangsúlyosabbá tette a csoportban.

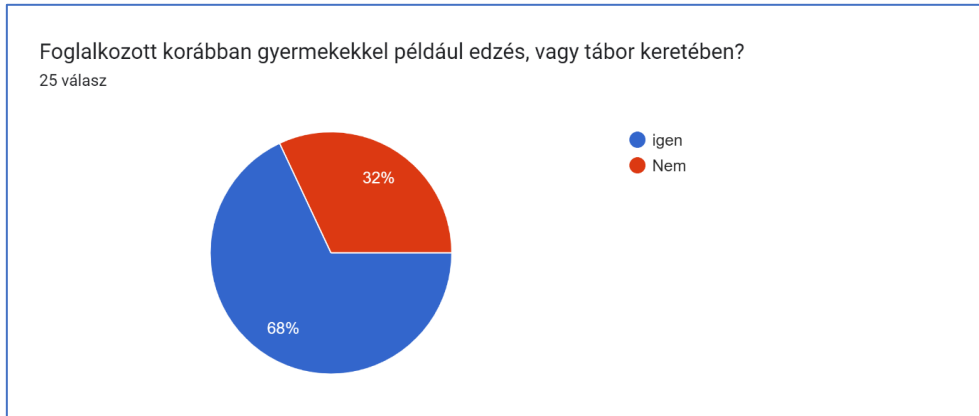
Az alábbiakban ismertetem a *kérdőívben* szereplő kérdéseket és a kérdésekre adott válaszokat, melyeknek kiértékelését kördiagramok segítségével mutatom be (1-15. ábra):



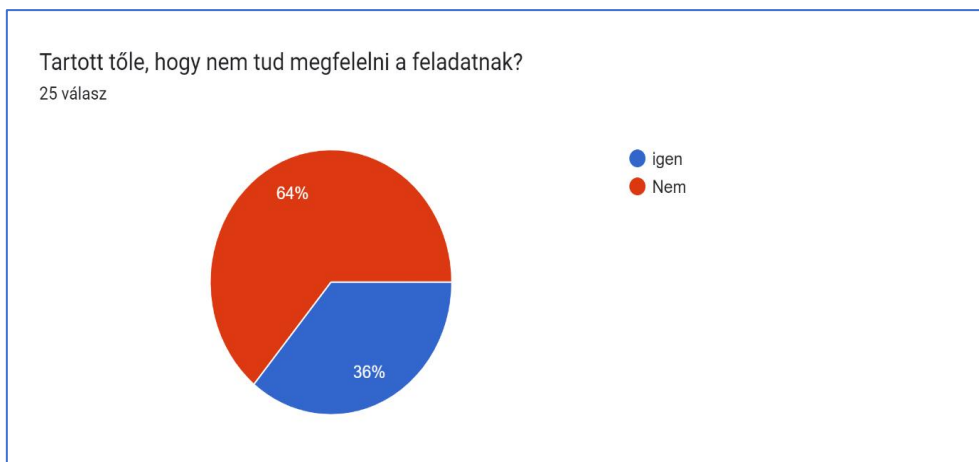
1. ábra: Hallgatói elképzelések (saját diagram)



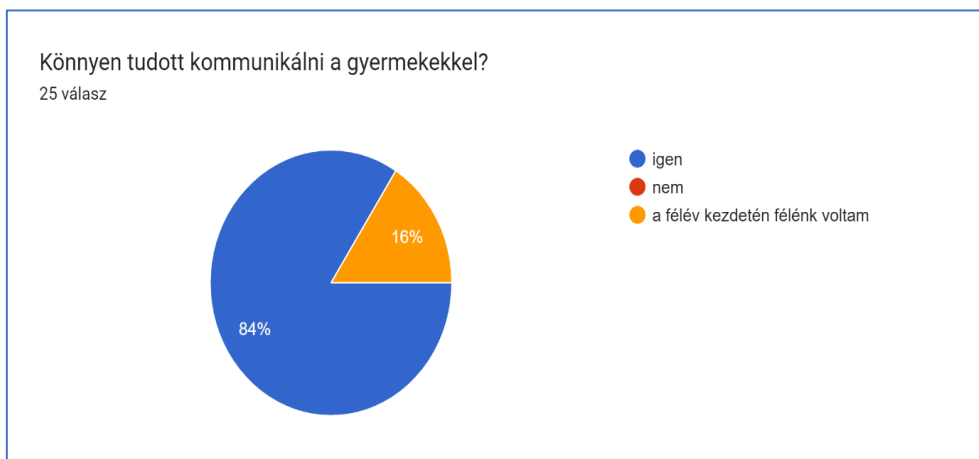
2. ábra: A kurzus felépítésének megfelelősége (saját diagram)



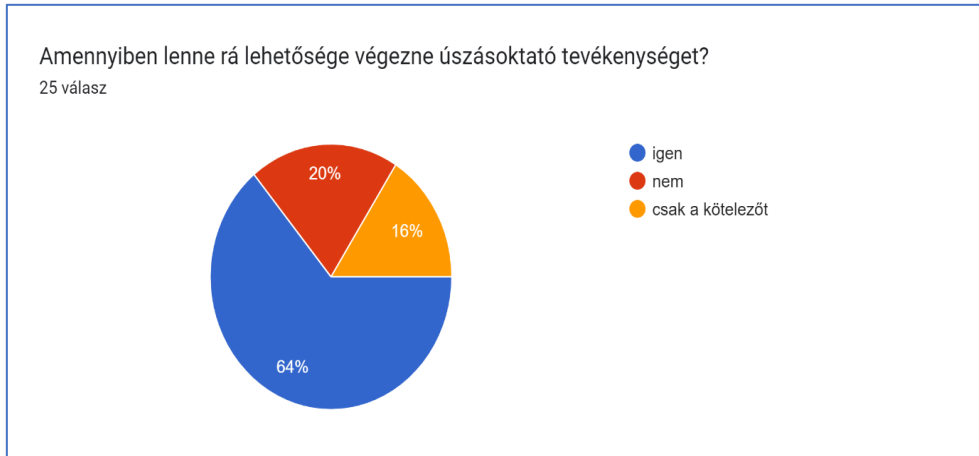
3. ábra: Korábbi tapasztalatok (saját diagram)



4. ábra: A feladattal szembeni félelem (saját diagram)



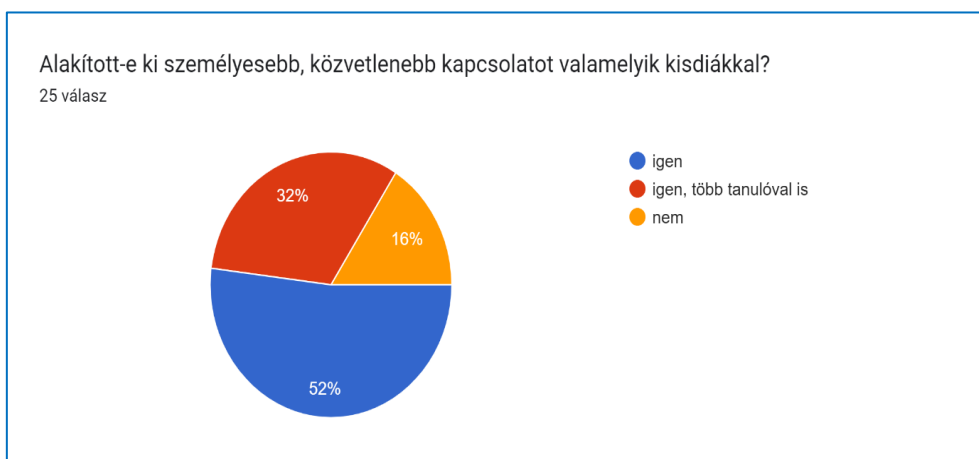
5. ábra: Tanári kommunikáció (saját diagram)



6. ábra: Úszásoktatással kapcsolatos elképzelés (saját diagram)



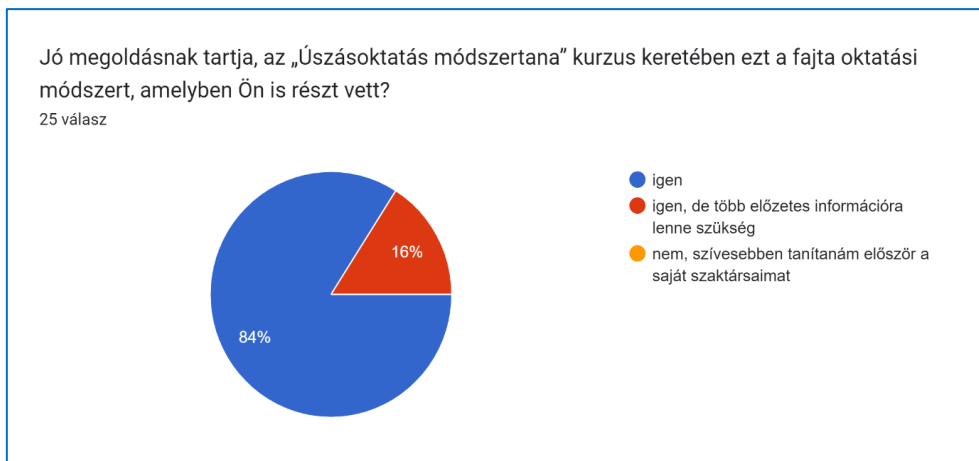
7. ábra: Az órákhoz kapcsolódó feladatokkal kapcsolatos komfortérzet (saját diagram)



8. ábra: Diákokkal való kapcsolat (saját diagram)



9. ábra: Tanuló-tanár kapcsolat (saját diagram)



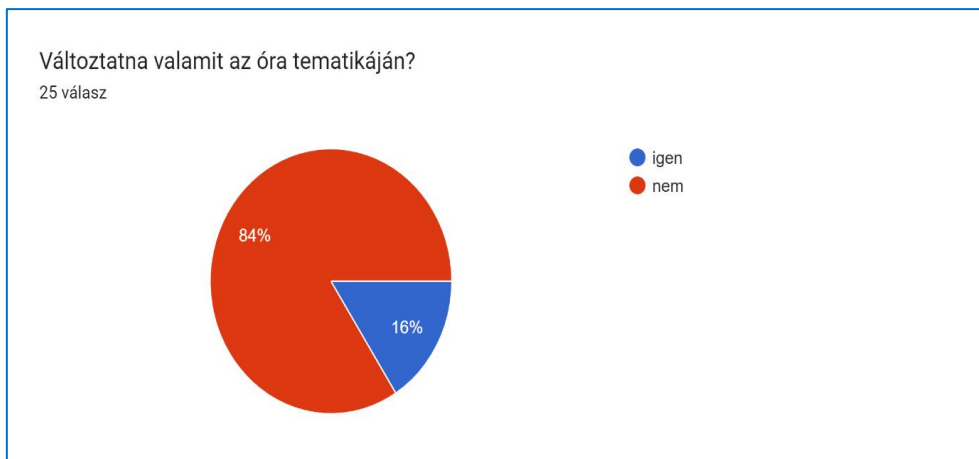
10. ábra: A kurzus módszertana (saját diagram)



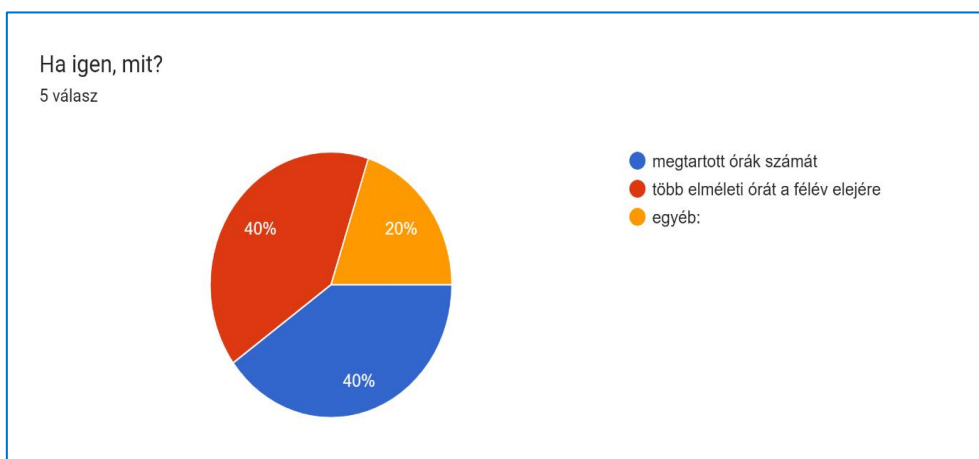
11. ábra: A hallgatók kettős szerepe (saját diagram)



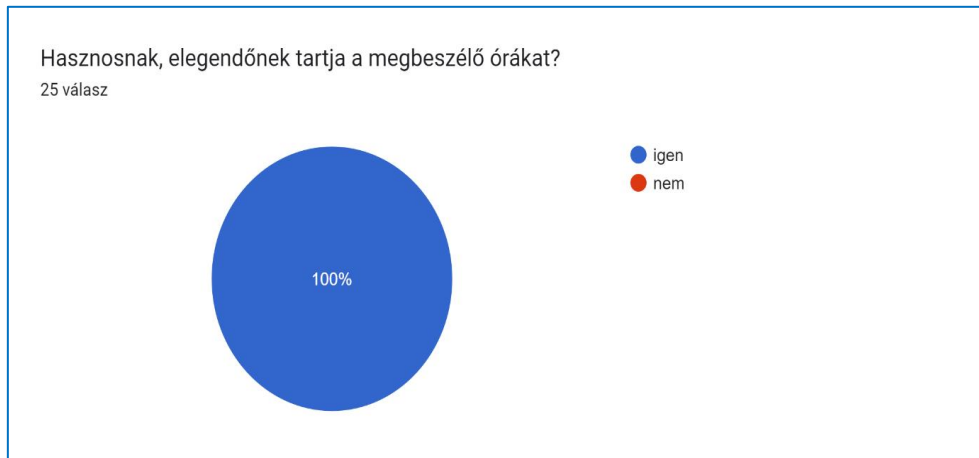
12. ábra: Azonosulás a tanár szereppel (saját diagram)



13. ábra: Tematika megfelelősége (saját diagram)



14. ábra: Mit változtatna a tematikán? (saját diagram)



15. ábra: Hasznosak-e a megbeszélések? (saját diagram)

A kérdőívhez tartozott egy rövid szubjektív véleményformálási lehetőség is, amellyel a kurzus legfontosabb ismerveit igyekeztek a hallgatók megfogalmazni.

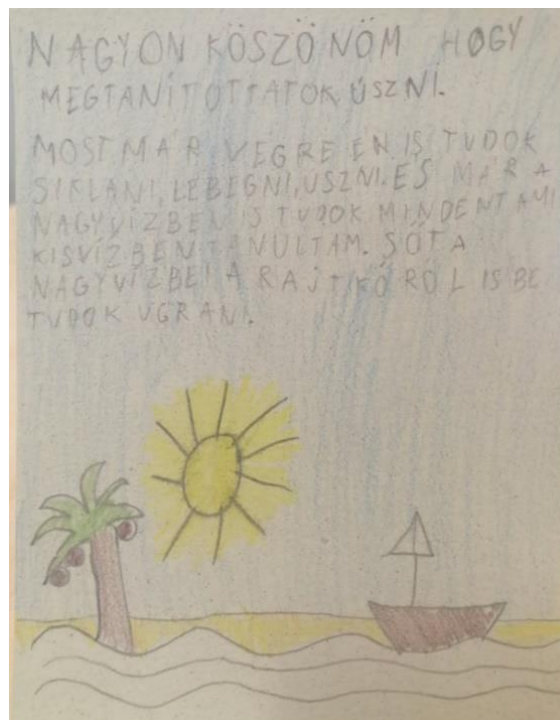
Kérem, írjon 3-5 szót, amivel jellemezné a kurzust!

- „Hasznos, lényeges, fontos.
- Megfontolt, hasznos, életszerű.
- Tapasztalatszerzés, gyerekekkel való kommunikáció, élményszerzés.
- Játék, oktatás, kapcsolatépítés.
- Nekem nagyon tetszett ez a kurzus, sokkal jobb volt a gyerekekkel foglalkozni, mintha a saját szaktársainkat tanítanánk. Élvezhetőbb volt, és a tanulásban is sokat segített véleményem szerint. Hasznosnak találtam, tapasztalatot is szereztem ilyen kisgyerekekkel, és úszás szempontjából is előny volt.
- Nagyon hasznosnak találtam a kurzust, élménydús volt, nem egy megszokott módszertani óra. Nagyon jónak tartottam azt, hogy kisgyerekekkel foglalkozhattunk, és ilyen lehetőségek között ismerhettük meg, hogy milyen az úszásoktatás kezdő szinten.
- Hangulatos, tapasztalatszerzés, pörgős.
- Pozitív, élmény, tanulás.
- Kreatív, játékos, hallgatóbarát, diákbarát.
- Hasznos, jó, tapasztalatszerzés.
- Vidám hangulatú, feltöltő, csapatépítő,
- Új impulzusok, nevelés, gyerekekkel való szorosabb, bizalmi kapcsolat kialakítása, határozottság, pozitív közeg megteremtése, közös hang a gyerekekkel.
- Új tapasztalatok, fejlődési lehetőség.
- Hasznos, különleges, fejlesztő.
- Játékos, de mégis komoly!
- Életszerű, sajnos viszonylag nagyon kevés tanítás van a tanári szakon. Az is későn.
- Hozzájárult ahhoz, hogy bátrabban kommunikáljak.
- Pozitív csalódást jelentett számomra.
- Én nagyon élveztem, szakmai fejlődésemben jelentős szerepet játszik.
- Számomra ez egy életre szóló élmény volt.

- Felszabadult, tapasztalattal teli, élményekkel teli.
- Élvezetes, gyermekközeli, tanulságos, szokatlan helyzetek.
- Élvezetes, örömteli, célravezető.
- Nagyon élveztem, nagyon sokat tanultam, viszont szerintem lehetne több óra, mert volt, aki nem is tartott órát, és szívem szerint én többször is tartottam volna. Nyilván nehéz megoldani a több alkalmat, de ha van rá lehetőség, akkor jó lenne, és fixen látszódik a fejlődés a két óra között! Szerettem ide járni!”

Összegzés

A hallgatói visszajelzések mellett fontos tapasztalat az is, amit az iskolavezetéstől, a szaktanárkollégáktól, a szülőktől kaptunk az egyetemi módszertanos kollégával közösen. Megerősítettek bennünket abban, hogy a projektben résztvevők valóban valamennyien nyertesei ennek az együttműködésnek. A fókuszban természetesen a gyerekek és a tanárjelöltek voltak, akik felszabadultan élték meg a közös tanórákat a félév folyamán. A közöttük létrejött közvetlen kapcsolatot, a bensőséges kommunikációt a segítségadás közben jól kifejezik azok a köszönetnyilvánítások, amelyeket a gyermekek adtak a hallgatóknak az önmaguk által készített rajzok, illetve kisebb, saját kézzel készített ajándékok formájában (6. kép).



6. kép: Köszönetnyilvánítás egy kisiskolás tanulótól, aki a hallgatók segítségével tanult úszni (saját fotó)

Felhasznált irodalom

Csaba László, Sós Csaba és Tóth Ákos (2000): *Úszás. Szöveggyűjtemény II.* Obender & Co. Studio Kft, Budapest

Tóth Ákos (2008): *Az úszás tankönyve.* Semmelweis Kiadó, Budapest

Tóvári Ferenc és Prisztóka Gyöngyvér (2015): *Az úszómozgások oktatásának gyakorlati lehetőségei és módszertana.* PTE TTK Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
<http://tamop-sport.ttk.pte.hu/files/tananyagfejlesztes/az-uszomozgasok-oktatasanak-gyakorlati-lehetosegei-es-modszertana.pdf> (2024.07.25.)

Őri Gergely:

Mozgástanulás, labdás ügyességfejlesztés

Bevezetés

Egyetemi gyakorlatom alatt azt a hasznos tanácsot kaptam, hogy amennyiben a testnevelő tanár azt érzékeli, hogy a kigondolt feladat nem működik, érdemes feltenni magának bizonyos kérdéseket. Ezen kérdéseken, szempontokon végig haladva nagy valószínűséggel megtalálja a megoldást. Először lényeges felmérni, hogy az adott feladat nehézsége összhangban van-e a csoport előképzettségével. Sem a túl könnyű, sem a túl nehéz gyakorlat nem éri el a kívánt hatást. Előbbi csökkenti a motivációt, utóbbi kudarcélményt okozhat vagy kudarckerülő hozzáállással inkább meg sem próbálják a feladatot a tanulók. A feladatnehézséget, ha van rá mód, érdemes középre helyezni egy csoporton belül (kicsivel fölé) vagy differenciálással hozzáigazítani a tanulói képességszintekhez. A második felmerülő kérdés, hogy a tanuló nem csinálja-e túl régóta az adott feladatot, így az repetitív, unalmassá válik. A mai ingergazdag környezetben a diákok monotoniatűrése sokkal alacsonyabb. A nagy ismétlésszámmal szemben inkább gyakran váltakozó (rész)feladatokkal lehet fenntartani a motivációjukat, hogy a kívánt hatást elérjük. Harmadrészt önkritikusnak is kell lenni, lehet, hogy az adott gyakorlat egyszerűen nem működik. Például egy kis létszámú, azonos képességszintű (homogén) csoporttal remekül megvalósuló féltermes gyakorlat, lehet, hogy egy nagyobb létszámú, heterogén csoportnál előre kudarcra van ítélve. Itt a tanár szerepe, hogy a jeleket érzékelve „finomhangolja” a gyakorlatot, bizonyos tényezőkön változtatva alkalmaztassa vagy éppen vesse el. Ezen szempontok megjelennek később mind a mozgástanulás folyamatának leírásában, mind a labdás gyakorlataimban.

Szakirodalmi áttekintés

Egy mozgáskészség kialakulásának három különböző fázisát különböztetjük meg. Az ismeretátadás és -feldolgozás szakaszában a durva koordináció fázisa, míg az alkalmazás szakaszában a finomkoordináció, majd annak megszilárdításával a kreatív finomkoordináció alakul ki. Utóbbi az állandó körülményekkel szemben már váltakozó feltételekkel is alkalmazható. Ebben a szakaszban létrejönnek a *dinamikus sztereotípiák*, melyek a mozgástanulás legmagasabb szintjének felelnek meg. A látás helyett a vezető szerepet az izomérzékelés veszi át, a tanult mozgásminták megőrzésével változó körülmények mellett is optimálisan, energiatakarékosan, tökéletesen működő, automatikussá vált mozgásokat jelent.

A sportmozgások is dinamikus sztereotípiák, komplex feltételes reflex formájában rögződnek, ezért sportszempontból rendkívül fontos a szerepük. A testnevelő tanár, edző feladata ezeknek a reflexláncoknak a kiépítése, gondozása. Tudatos építésüket leglátványosabban a bonyolult sportmozgások tanításában követhetjük nyomon: először mindig az alaptchnikát, az egyszerű

elemeket tanítjuk, majd, ha ezek rögzültek, rájuk építjük a bonyolultabb mozgásokat, gyakorlatokat. Miután a sportoló sikeresen elsajátította a mozdulatokat, már nem a mozgások végrehajtására kell koncentrálnia (ezek automatizmusként működnek), hanem figyelhet a mérkőzések, versenyek egyéb körülményeire. A gyakorlott labdajátékos nem az átvétel és továbbítás technikai elemeire ügyel, hanem figyelhet a gyorsan változó játéksituációkra, alkalmazkodhat az ellenfélhez, csapattársakhoz. Egy jó sportoló egyik alapvető ismérve a széles, mindig megújuló technikai repertoár. Ez sok dinamikus sztereotípiá ismeretét feltételezi, és azt, hogy ezeket a mozdulatsorokat, azok elemeit könnyen váltja az adott helyzeteknek megfelelően (Pavlik, 2013). Ezeket a véletlenszerűen váltakozó feltételeket (mikrokörnyezeti zaj) alkalmazhatjuk a különböző mozgástanulási folyamatokban.

A mozgástanulás hatékonyságát nagyban befolyásolja az úgynevezett *mikrokörnyezeti zaj* (kontextuális interferencia) megfelelő adagolása. A Battig (1966., id. Vass, 2020) által bevezetett fogalom a végrehajtások során keletkező zavaró tényezőt, „zajt” jelenti, mely a tanulás folyamatát pozitív irányba tolja el. Lényegében a feladat végrehajtásához szükséges feldolgozandó információkat jellemzi. Ezek mértéke a mozgástanulás kezdő szintjén még elhanyagolható, majd egyre növekszik.

A funkcionális feladatnehézség, „*kihíváspont*” a mozgástanulási szinttől függetlenül jelzi az adott gyakorlat nehézségi szintjét (alacsony vagy magas mikrokörnyezeti zaj). A tanár, edző célja, hogy az optimális tanulási teljesítmény érdekében a kihíváspont és a mozgástanulási szint legyen összhangban, a zaj mértéke ne legyen túl magas. A feladatok összetettségét, nehézségét többek között a mozgásos cselekvés térbeli, időbeli és dinamikai szerkezete, valamint a cselekvésben részt vevő végtagok, labdák száma befolyásolja.

A mozgástanulás folyamatában *ismétléses, blokkosított, szeriális és véletlenszerű gyakorlási elrendezést* alkalmazhatunk. Az ismétléses, állandó gyakorlási elrendezésnél a mikrokörnyezeti zaj elhanyagolható, a hangsúly csak a célfeladaton és annak jellemzőinek minél pontosabb visszaadásán van. A mozgástanulás kezdő szakaszában a mozgások végrehajtásához szükséges információk mennyisége magas, amely a tanulási szint előrehaladtával csökken. Ennek megfelelően az optimális tanulási környezet biztosítása érdekében a kezdeti fázisban érdemes állandó gyakorlási elrendezést alkalmaznunk, így alacsonyan tartva a mikrokörnyezeti zajt. A kontextuális interferencia a blokkosított és szeriális elrendezésnél növekszik és a véletlenszerű elrendezés során válik a legmagasabbá és egyben jobb tanulási teljesítményt biztosít az állandó, ismétléses feladatgyakorlással szemben (magasabb mozgástanulási szint megléte esetében). Itt lényegében előre meghatározott variációk végrehajtási sorrendje véletlenszerűen követik egymást. Például, ha a gyakorlási feladataink a futás, átadás, dobás, akkor ezek véletlenszerű kombinációjából, sorrendjéből áll a mozgásforma. A síelés haladó iskoláját figyelembe véve is jól használható, ha például a párhuzamos hosszú lendület, rövid lendület és karcolt lendület (carving) véletlenszerű váltakozásáról beszélünk (Vass, 2020).

Összegezve tehát a tanulási folyamat hatásfokát a fent említett tényezők megfelelő „adagolásával” tudjuk optimalizálni. Fontos, hogy egyes mozgástanulási szinteknek megfelelően be tudjuk állítani a kívánt információmennyiséget és ebben differenciáljunk, ha a csoport megkívánja. Amennyiben a feladatok nehézségét, a mikrokörnyezeti zajt és a kihívási szintet megfelelően sikerül a tanulókhöz igazítani, nagyon hatékony gyakorlási folyamatot kapunk.

Labdás ügyességfejlesztő feladatok bemutatása

A feladatok kiválasztásánál kifizetődőnek, fontosnak tartom, hogy időnként a jól bevált módszereken, feladatokon túl próbáljuk kreatív ötletekkel felkelteni a diákok figyelmét, érdeklődését. A képeken keresztül bemutatott feladatok alkalmazásánál a fokozott motiváció és egyben jobb hangulat abszolút tetten érhető volt. A csoport nyitottságát, órai hozzáállását jó irányba tolják el az optimálisan kiválasztott gyakorlatok, ezentúl a valódi kooperáción alapuló feladatmegoldások szintén a pozitív tanulási környezet kialakulását segítik elő. Mind a koncentráció, mind a feladatok precíz végrehajtása érdekében több energiát mozgósítanak a diákok. A feladatvariációk ilyen jellegű elrendezése folyamatos kognitív tevékenységre, a célfeladat nagyobb fókuszba kerülésére készíteti az idegrendszert. A versenyszellem, a jó megoldások és sikerélmények tovább fokozzák az órai hangulatot, melynek vitathatatlanul nagy szerepe van. A párok ösztönzőleg hatnak egymásra is: „nézd, nekik már sikerült, mi is meg tudjuk csinálni”. Mindeközben a háttérben folyamatosan valósulnak meg az oktatási (különböző átadások, átvételek) és képzési (labdás ügyesség, mozgáskoordináció, testtudat, gyorsaság) célok. A folyamatosan változó feladatok pillanatnyilag alakuló nevelési célokként (precíz mozgáskivitelezés, kooperáció-együtműködés, türelmes-kitartó feladatvégrehajtás) jelennek meg.

Az izmok megfelelő hőfokra emelése és a belső szervek működésének átállítása mellett a *bemelegítés* lényeges csoportja az egyes mozgásminták, dinamikus sztereotípiák bejáratása. Ebben a fázisban végig skálázzuk a várható mozdulatsorokat és egyben bejáratjuk az adott mozgásminták végrehajtásában részt vevő izmokat és ízületeket, elérjük az ízületek megfelelő mozgásterjedelmét. Labdás gyakorlataim az „alapiskolától” (mellső kétkezes átadások, helyben futás közben) indulnak, mely a dinamikus sztereotípiák felfrissítésére szolgál. A mozgáspályák bejáratása után fokozatosan nő a gyakorlatok komplexitása, a labdák száma és a figyelemmegosztási kényszer, növelve a mikrokörnyezeti zajt és a kihíváspontot. A gyakorlatok egy testnevelésórán „végigjárhatóak”. A feladatok elvégzésére a röplabdát tartottam legideálisabbnak annak mérete, súlya és keménysége miatt. A gyakorlatokat szeretném képeken keresztül bemutatni, kezdve az egylabdás gyakorlatokkal.

A mellső kétkezes átadásoknál a tanulók törekednek arra, hogy a labda minél kisebb ívben haladjon (1. képsor).



1. képsor: Mellső kétkezes átadás (saját fotók)

Ahhoz, hogy a labda ideálisan pattanjon mellső kétkezes átadásnál, segít, ha a tanulók három részre osztják (gondolatban) a köztük lévő távolságot, és próbálják 2/3 távolságra pattintani a labdát (2-3. képsor).



2. képsor: Mellső kétkezes pattintott átadás (saját fotók)



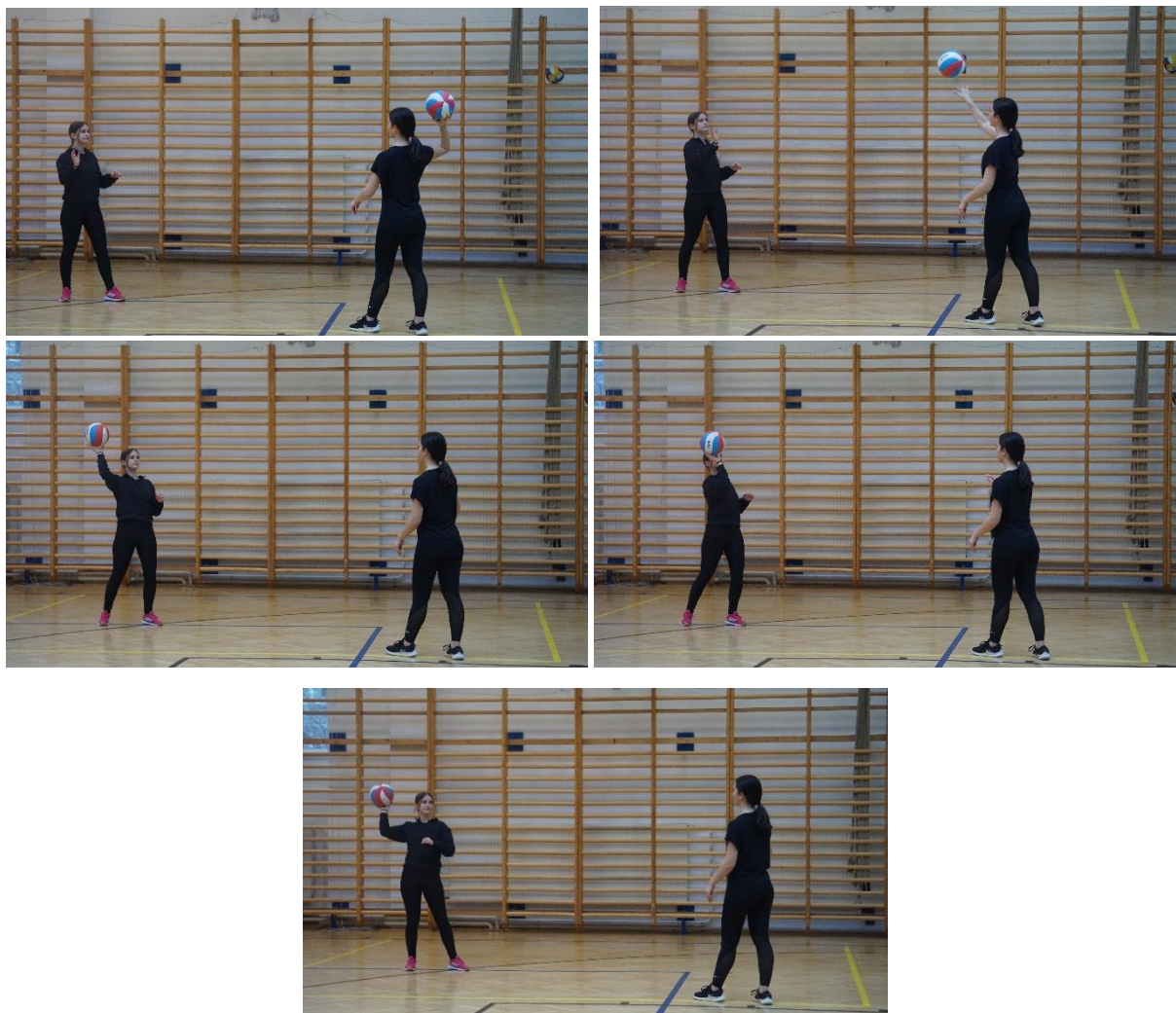
3. képsor: Felső kézkeszes pattintott átadás (saját fotók)

A lábközötti átadásnak ennél a formájánál a tanulók rá vannak kényszerítve a gyors csuklómozdulatra a sikeres passz érdekében (4. képsor).



4. képsor: Lábközötti átadás (saját fotók)

Az aszimmetrikus átadásokat, mint a felső egykezes átadást is, jobb és bal kézzel is elvégzik a tanulók (5. képsor).



5. képsor: Felső egykezes átadás jobb kézzel (saját fotók)

A 'B' tanuló (jobbra) mindig egyenesen passzol, az 'A' tanuló keresztbe (balból bal/jobbról jobb kézbe). A tanulók szerepcserével is végrehajtják a feladatot (6. képsor).



6. képsor: Egylabdás átadások válltól (saját fotók)

Kétlabdás gyakorlatok

Az 'A' tanuló egyszerre passzolja a két labdát, majd a 'B' tanuló egyszerre passzolja őket vissza. A tanulóknak törekedniük kell a két kéz szimmetrikus munkájára, hogy az elkapónak könnyebb dolga legyen (7. képsor).



3. képsor: Egyenes átadások váltólól, a két labda egy embertől indul (saját fotók)

A két labda külön tanulótól indul, de az átadásokat próbálják egyszerre végrehajtani, a beszámolás segíthet az elején (8. képsor).



8. képsor: Egyenes átadások válltól, a két labda külön embertől indul (saját fotók)

Ebben a feladatban – az előzővel ellentétben – az egyik labda egyenesen, míg a másik keresztbe halad. Aszimmetrikus feladatként szerepcserével is elvégzik a tanulók (9. képsor).



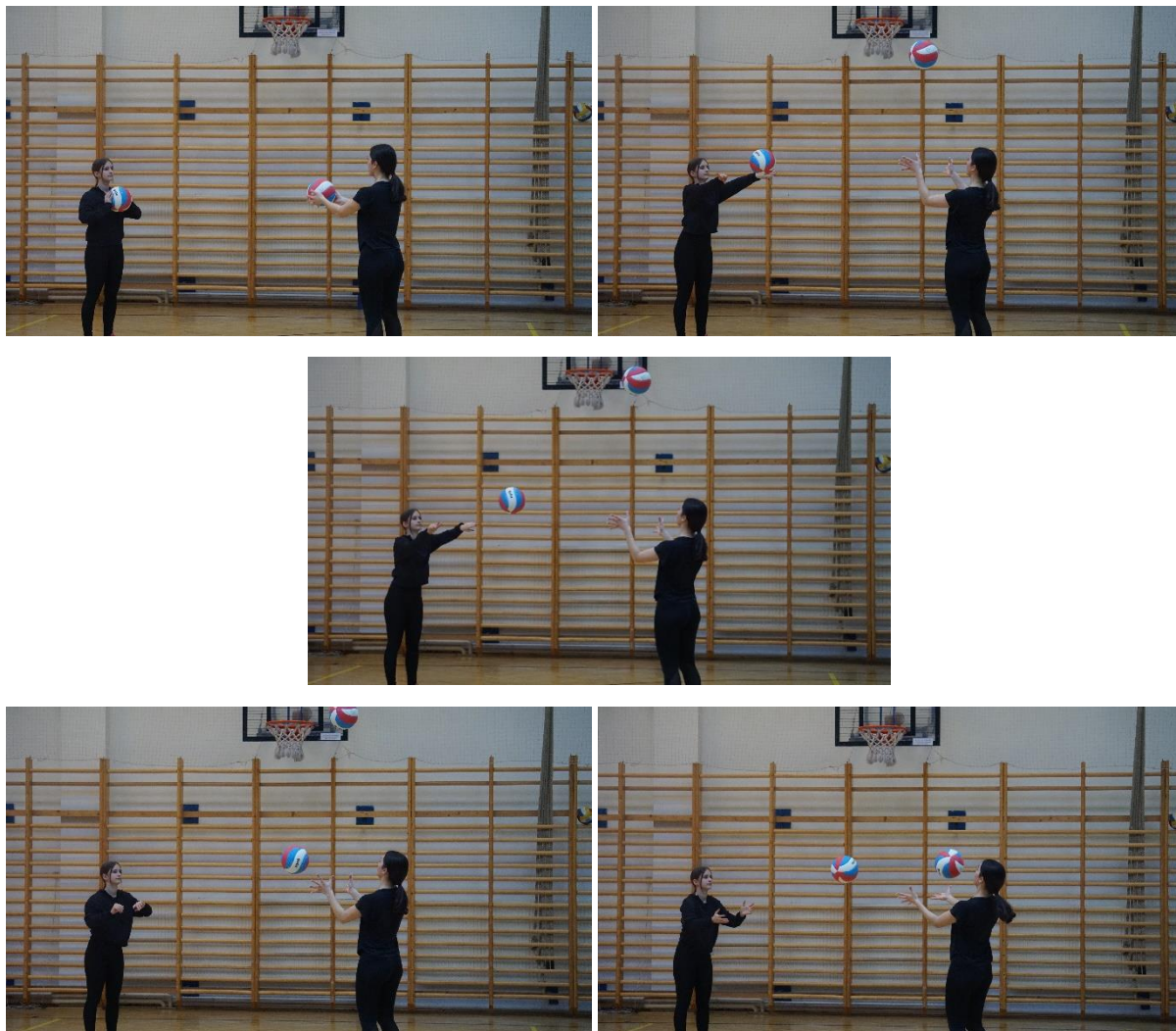
9. képsor: Egyenes és keresztátadások válltól, a két labda külön embertől indul (saját fotók)

Mindkét labda egy embertől indul, az egyiket pattintva, a másikat levegőben passzolja a társának (10. képsor).



10. képsor: Átadások válltól pattintva és levegőben, a két labda egy embertől indul (saját fotók)

Ebben a feladatban a 'B' tanuló először feldobja a labdáját, majd az 'A' tanulóval labdát cserél (oda-vissza átadás), ezután próbálja elkapni a visszaeső labdáját (11. képsor).



4. képsor: Labdafeldobás és elkapás közötti labdacseré (saját fotók)

Háromlabdás gyakorlatok

A tanulók két röplabdával próbálják levegőben tartani a harmadik (kisebb) röplabdát (12. képsor).



5. képsor: A harmadik röplabda levegőben tartása (saját fotók)

A 'B' tanulónál két labda van, közülük a kisebb labdát feldobja. Ezután labdát cserél az 'A' tanulóval úgy, hogy levegőben passzol és pattintott labdát kap. A cél, hogy a pattanva érkező és a visszaeső labdát is sikeresen elkapja. A labdák útvonalát nyilakkal jelöltem (13. kép, 14. képsor).



6. kép: Háromlabdás, labdacserés gyakorlat nyilakkal (saját fotó)



7. képsor: Háromlabdás, labdacserés gyakorlat (saját fotók)

A tanulmányban szereplő képek saját készítésűek, a gyerekekről készült fotókat a szülők aláírásukkal engedélyezték.

Felhasznált irodalom

Bíróné Nagy Edit, Bognár József, Farkas Judit, Gombocz János, Hamar Pál, Kovács Attila Tamás, Mészáros János, Ozsváth Károly, Rétsági Erzsébet, Rigler Endre, Salvara, I. Marina, Szabó Béla, Tihanyiné Hős Ágnes és Vonáné Kokovay Ágnes (2011) *Sportpedagógia. Kézikönyv a testnevelés és sport pedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest, Pécs

Mondoni, Maurizio (2017): *U9 - Game-drills for motor and body pattern development*.
https://www.youtube.com/watch?v=PZ7jUAZyOK8&list=PLOISTXqS4pFBN9HvtE44-oBNZWsZBk8N8&ab_channel=Zdru%C5%BEenjeko%C5%A1arkarskihtrenerjevSlovenije
(2024.02.02.)

Mondoni, Maurizio (2016): *Lezione per la squadra esordienti di minibasket*.
https://www.youtube.com/watch?v=b471douwAAY&list=PLOISTXqS4pFBN9HvtE44-oBNZWsZBk8N8&index=10&ab_channel=MaurizioMondoni (2024.01.26.)

Nüesch, Barbara, Rütli, Andreas, Scholz, Christian, Erwin Sebestyén, Stocker, Reto (2001): *1006 játék- és gyakorlatforma a kosárlabdában*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest, Pécs

Pavlik Gábor (2013): *Élettan. Sportélettan*. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest

Vass Zoltán (2020): *Mozgásfejlődés, mozgástanulás, mozgástanítás. Elméleti alapok és módszertani megfontolások*. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest

Móricz Attila:

Mobilizáció a testnevelésórán

Mobilizáció: mit jelent ez az egyre gyakrabban használt kifejezés? Jelentése mozgósítás, a tehermentesített ízületek mozgáshatárig történő átmozgatása, kimoztatása (Bosnyák, 2018). De mit mozgósítunk és miért? A kisgyerekeket mindig csodálkozva nézzük, hogy milyen „hajlékonyak”. Könnyedén mennek le mélyguggolásba vagy emelik lábukat a fejük fölé. Optimális ízületi mozgással születünk, de ezt az idő előre haladtával fokozatosan veszítjük el. Ennek okai a megváltozott életünk: a sok ülés, a stressz, a mozgásszegény életmód, az egysíkú mozgások a hétköznapi életben, a sérülések és az azokat követő megfelelő rehabilitáció elmaradása.

A mozgástartomány szűkülése nem csak a sportban jelenthet hátrányt, hanem a hétköznapi életben is. Ma már nem csak a 40-50 éveseket érinti ez a probléma. Diákoknál is megfigyelhető a testnevelésórán, hogy a beszűkült mozgástartomány következtében nehezebben hajtanak végre mozgásformákat, ennek eredményeként növekszik a sérülések kockázata.

A leggyakoribb mobilizációs technikák

A sportolók az edzések előtt különböző mobilizációs technikákat használnak. Manapság nem csak a versenysportban terjedt el, hanem a szabadidős sportolók széles köre is alkalmazza edzések előtt és után. A mobilizáció hatására kismértékben megemelkedik az izmok vérellátottsága és az ízületi folyadék is egyenletesen oszlik el. Ez egy jó kiinduló alapot jelent a bemelegítéshez, de nem helyettesíti azt.

A leggyakoribb mobilizációs technikák 1. a flossing, 2. az SMR eszközök (SMR jelentése: self-myofascial release, ami magyarul: izompólya vagy kötőszöveti önmasszázs) és 3. a kimoztatások.

A flossing

A mobilizációs technikák közül a flossing a legújabb, használata azonban nehezen oldható meg iskolai keretek között. Speciális gumiszalaggal végzik (úgy kell elképzelni, mint egy nagyon rugalmas erős fásli, szélessége és vastagsága a felhasználás helyétől függően változhat), amely az adott ízületre, szövetre hatva segít a mozgásterjedelem növelésében, az esetleges fájdalom csökkentésében. Alkalmazása egyszerű, de megfelelő szakmai ismeretet igényel.



1. kép: Vádli flossing (Jakab, é.n., internet)

Az SMR eszközök

Az SMR masszázzsal megszüntethetjük a kötőszövetben és az izompolyákban összegyűlt feszültségeket. Hatása hasonló, mint a masszázsé, ezért bemelegítés előtt és edzés után is használható. Iskolai keretek között is eredményesen alkalmazható, csupán megfelelő eszközöket igényel, azonban ezek helyettesítése is megoldható különböző labdákkal, hengeres tárgyakkal. A tanulók gyorsan elsajátíthatják a helyes végrehajtási technikákat, hiszen a használata egyszerű. Azok a diákok, akik edzéseken találkoztak már vele, és ott megtanulták a használatát, tudják segíteni társaikat a tanórán.



2. kép: SMR eszközök (Rákosi, 2020, internet)



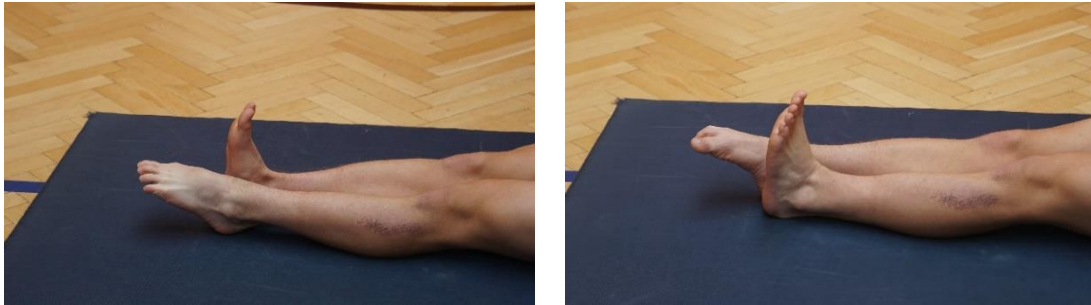
3. kép: SMR eszközök (Rákosi, 2020, internet)

A kimozgatások

Iskolai keretek között ez a legegyszerűbben használható technika. Szerigénye minimális, elég egy talajszőnyeg vagy polifoam, ám ezek hiányában bizonyos gyakorlatok parkettán, sportburkolaton is végezhetőek. Ennek az általam használt feladatait, módját szeretném bemutatni. Tanév elején, a torna tananyagrészt megelőzően, a képességfejlesztések időszakában alkalmazom rendszeresen a bemelegítés részeként. A téli, teremben tartott órák során stabilizáló feladatokkal kiegészítve akár teljes tanórán végeztetek ilyen mozgásokat, például a tornamozgásanyag előkészítéseként.

A gyakorlatok bemutatása saját készítésű fotókkal

1. Nyújtott ülésben, lábfejekkel le-fel integetés (spicc-pipa).



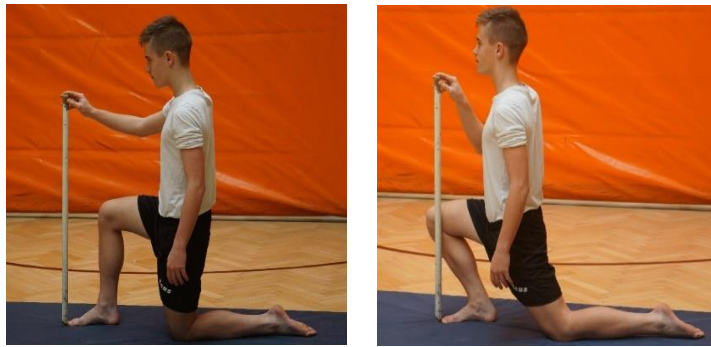
2. Nyújtott ülésben, lábfejekkel körzés befelé-kifelé.



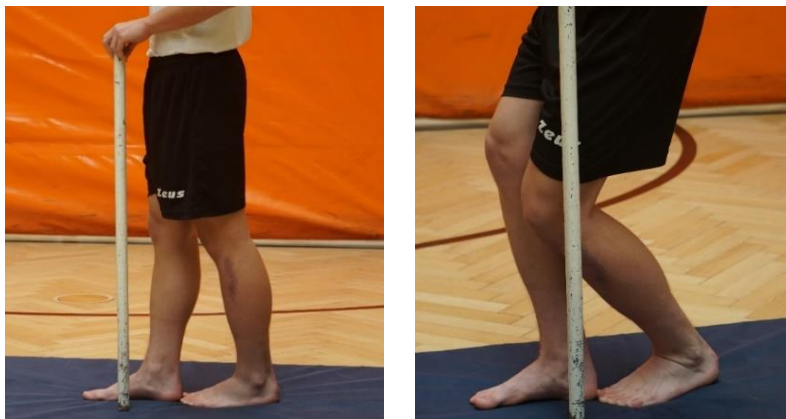
3. Ülésben a keresztbe tett láb lábfejét két kézzel megfogva, bokából körzéseket végeznek kifelé és befelé.



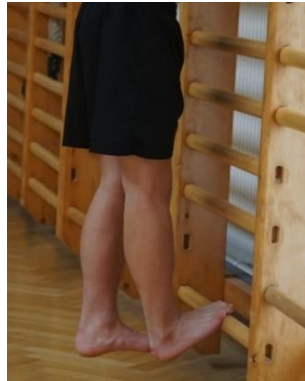
4. Félterdelő helyzetben, térd tolása előre a sarok elemelkedése nélkül.



5. Haránt terpeszállásban a lábak összeérnek, térdek hajlítása a sarkok talajról való elemelkedése nélkül. Az a jó, ha a hátul lévő térd az elől lévő boka elé ér.



6. Bordásfal alsó fokán a talp első része, sarok lenyomása (a térd előre nyomása tovább nehezíti a feladatot).



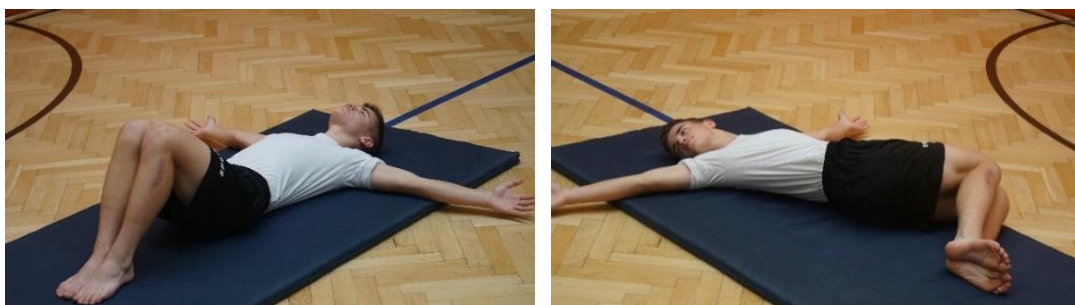
7. Térdelőtámaszból csípő tolása hátra a térd emelésével.



8. Hanyatt fekvésben kar magastartásban, nyújtózás ellentétes kézzel és lábbal.



9. Hanyatt fekvésben térd hajlítva, talpak a talajon, kar oldalsó középtartásban, tenyér felfelé néz. Térd billentése jobbra a talajig, fej fordítása balra, majd ellentétesen.



10. Hanyatt fekvésben lábak a levegőben, térd derékszögben hajlított, kar oldalsó középtartásban, tenyér felfelé néz. Térd billentése jobbra a talajig, fej fordítása balra, majd ellentétesen.



11. Hanyatt fekvésben lábak a levegőben, térd derékszögben hajlított, kar oldalsó középtartásban, tenyér felfelé néz. Jobb láb engedése oldalra a talajig, közben a bal stabil marad, majd ellentétesen.



12. Hanyatt fekvés, kar oldalsó középtartásban, tenyér felfelé néz. Térdhajlítással csípőből körzés kifelé és befelé.



13. Hanyatt fekvésben térd felhúzása a mellkashoz pipáló lábfejjel.



14. Hanyatt fekvésben keresztbe tett lábszár felhúzása. (A lábszárat kell fogni.)



15. Oldalfekvésben hajlított térddel csípőből forgatva elől a felül lévő láb térdével, hátul a sarokkal talajérintés.



16. Oldalfekvésben nyújtott térddel csípőből forgatva elől a felül lévő láb ujjával, hátul a sarokkal talajérintés.



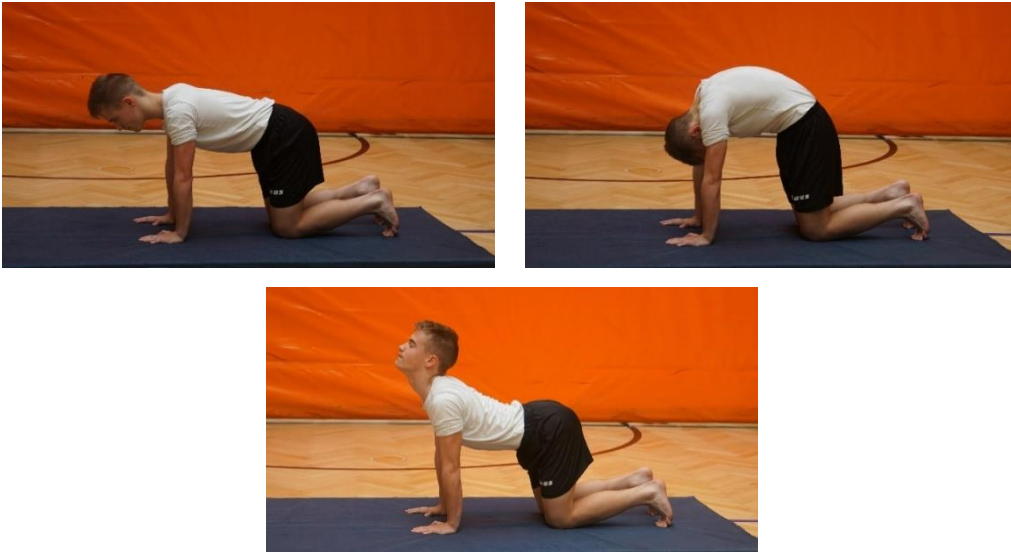
17. Hajlított térddel terpeszülés, hátul kéztámasz. Csípőből lábak forgatása a talajig jobbra-balra.



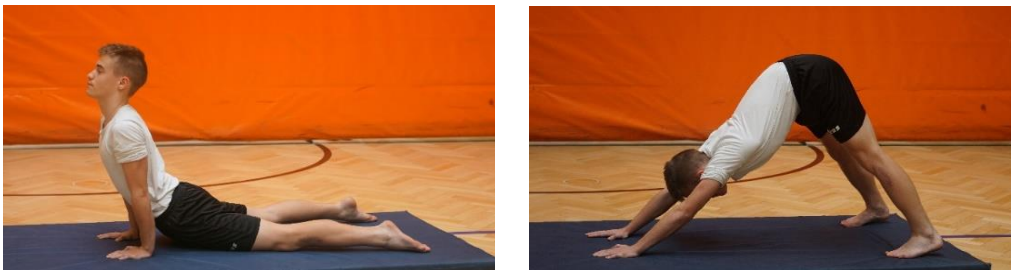
18. Félterdelés helyzetében csípő tolása előre, köldök behúzásával közben.



19. Térdelőtámaszban hát domborítása, homorítása.



20. Fekvőtámasz helyzetéből csípő leengedése a talajig, majd csípő feltolása magasra egyenes háttal (háztető).



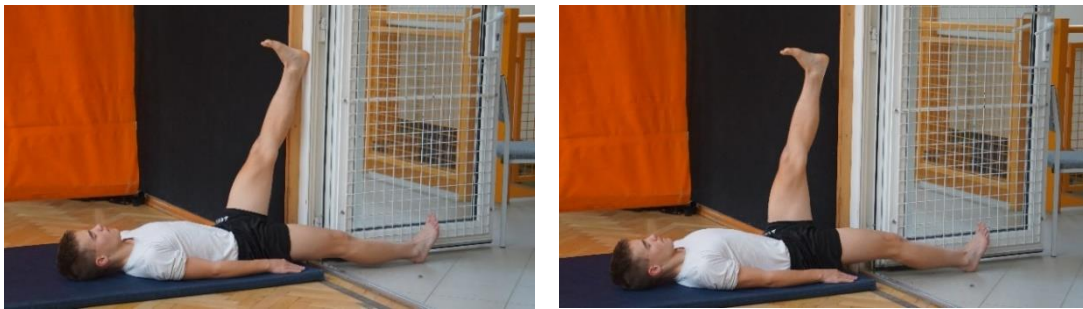
21. Térdelőtámaszból ellentétes kar és láb emelése (neheztés esetén a térd nem ér le a talajra).



22. Hanyatt fekvésben egyik láb a talajon, a másik ajtófélfának vagy kapufának támasztva, a csípő közel a függőleges felülethez. Talajon lévő láb emelése.



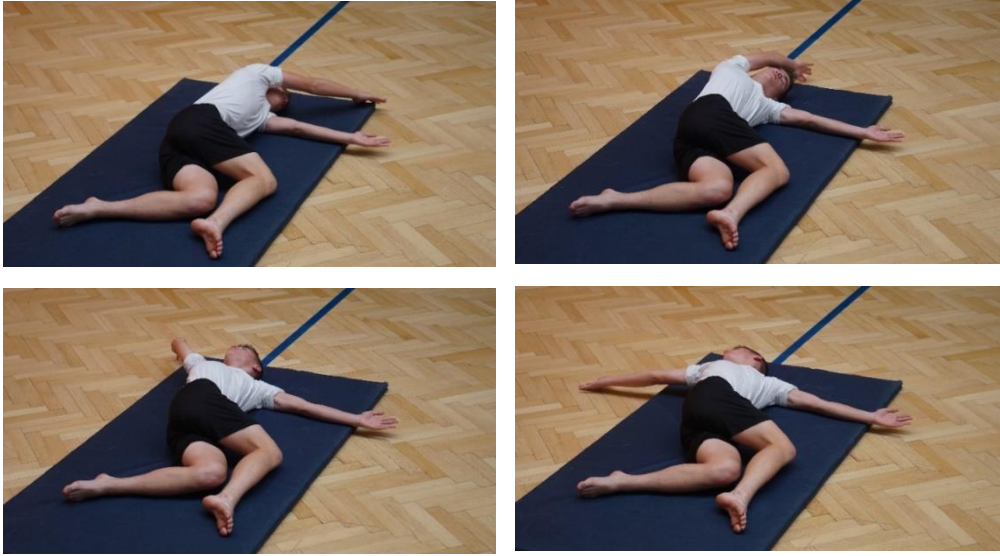
23. Hanyatt fekvésben egyik láb a talajon, a másik ajtófélfának vagy kapufának támasztva, a csípő távolabb a függőleges felülettől. Fent lévő láb elemelése.



24. Oldalfekvésben a hajlított térdek érintik a talajt, a felül lévő van előbbre. A karok mellső középtartásban a talajon. A térdek leszorítása mellett törzsfordítás, a felül lévő kézzel talajérintés hátul, a fej követi a mozgást.



25. Ugyanaz, mint előző feladat, csak a karokat magastartáson keresztül a talajon csúsztatja hátra és vissza.



26. Hanyatt fekvésben térd hajlítva, talp a talajon, derék leszorítva. Kézfej a fül magasságában a talajon. Kéz csúsztatása magastartásba, a könyök és a kézfej maradjon végig a talajon.



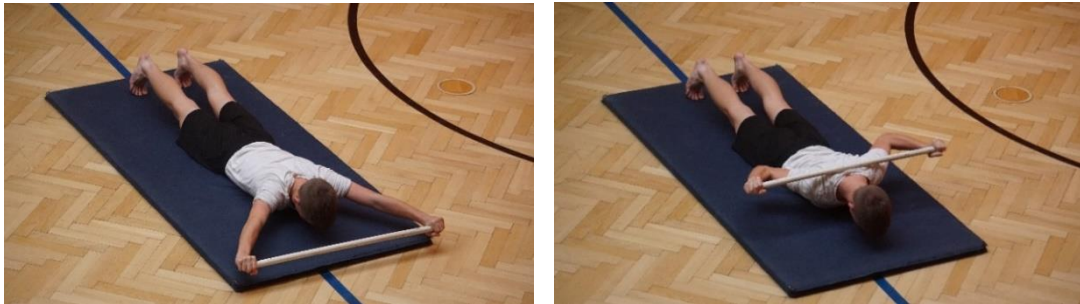
27. Nyújtott ülés háttal a falnak vagy bordásfalnak (derék ne távolodjon el a faltól). Kézfej a fül magasságában érintkezik a fallal. Karnyújtás magastartásba. Könyök és kézfej végig érintkezzen a fallal.



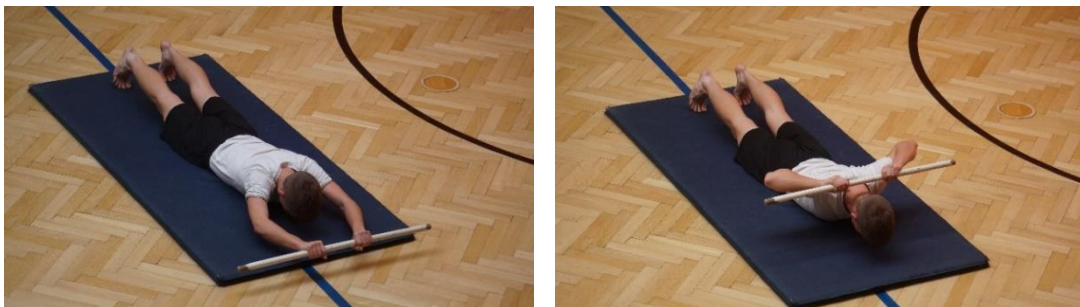
28. Szögállás háttal a falnak, kar rézsútos mélytartásban, kézfej hozzáér a falhoz. Karnyújtás magastartásban. Könyök és kézfej végig érintkezzen a fallal.



29. Hason fekvésben tornabot széles fogásával magastartásban. Tornabot behúzása tarkóra.



30. Hason fekvésben tornabot szűk fogásával magastartásban. Tornabot behúzása tarkóra.



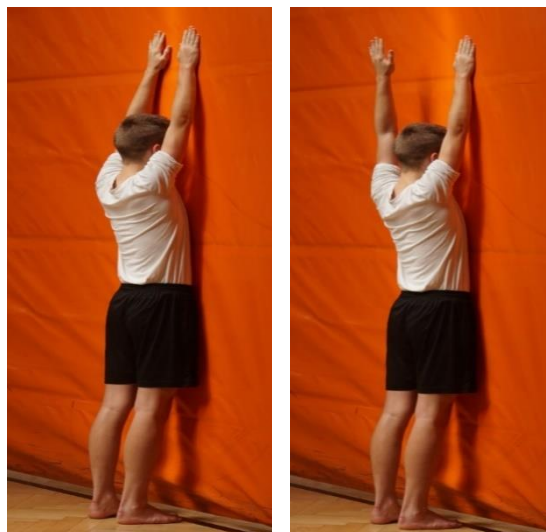
31. Állásban tornabot széles fogásával mélytartásban. Magastartáson keresztül emelés hátra váll kiforgatása nélkül.



32. Félterdelés fal mellett, faltól távolabbi láb elől. Karok mellső középtartásban. Fal felőli kéz csúsztatása magastartáson keresztül hátra.



33. Szögállás arccal a fal felé, kar magastartásban. Kar, test hozzáér a falhoz. bal kar elemelése a faltól, majd ellentétesen. Hason fekvésben ugyanígy végrehajtható a feladat. Ott nehezítésként labda, SMR henger tehető a kéz alá.



34. Térdelőtámaszban csípő tolása hátra le a sarokra. Váll tolása lefelé.



35. Térdelőtámaszban kéz a zsámolyon. Csípő tolása hátra le a sarokra. Váll tolása lefelé.



A feladatokat bemutató képek saját készítésűek, publikálásához rendelkezem írásos szülői engedéllyel, mely gyakorló iskolaként kiterjed a tanulmányokban és az oktató anyagokban való megjelenésre is.

Természetesen ez a gyakorlatsor nem fedi le a mobilizációs gyakorlatok teljes körét. De testnevelésórán a bemelegítés során nincs is időnk ennyi feladatot elvégezni. Kiválasztok néhányat, amelyek a tanóra feladataira legjobban előkészítenek, azokat végeztetem el a diákokkal.

Felhasznált irodalom

Bosnyák Edit (2018): *Mozgásterápia*. Testnevelési Egyetem, Budapest

Frank-Pálfi Tímea (é.n.): *Mi az a hengereles vagy SMR? Edzés előtt vagy után? Miért is használjam?* <https://www.gerinctorna-hormonegyensuly.hu/mi-az-hengereles-vagy-smr-edzes-elott-vagy-utan-miert-hasznaljam/> (2024.05.06.)

Jakab Krisztina (é.n.): *Flossig*. In: *Therapy Massage*. <https://therapy-massage.hu/flossing/> (2024.05.06.)

Oettinger, Barbara és Oettinger, Thomas (2011): *Funkcionális gimnasztika*. Dialóg Campus Kiadó, Pécs, Budapest

Orbán Attila (é.n.): *Új utak a bemelegítésben*. Vas Megyei Testnevelőtanárok Egyesülete szervezésében szakmai továbbképzés. VMTE, Szombathely

Rákosi Dóra (2020): *Kötőszövet és SMR*. <https://www.dorafiziosystem.hu/kotoszovet-es-smr/> (2024.05.06.)

Simonné Csemba Ágnes:

Röplabdázni jó! Kedvcsináló röplabdagyakorlatok

Bevezetés

Kisiskoláskorom óta sportolok, így értelemszerűen a testnevelésóra volt az egyik kedvenc tantárgyam. Nagyon szerettem röplabdázni, edzésekre is jártam, viszont azt figyeltem meg, hogy sem általános, sem középiskolai tanulmányaim alatt nem foglalkoztunk a testnevelésóra keretein belül a röplabdával, holott mindegyik testnevelőm röplabdaedző volt. Az egyetemi évek alatt lévő gyakorlataim során is úgy tapasztaltam, hogy nem kap akkora szerepet a közoktatásban a röplabda, mint a labdarúgás, a kézilabda vagy a kosárlabda.

Tanári pályám kezdetétől fogva egyfajta szívügyem lett a röplabda sportág népszerűsítése, egyáltalán megismertetése a gyerekekkel. A röplabda egészségügyi, fiziológiai és személyiségformáló hatásai egyaránt sokrétűek. *Detre Pál* szerint külön ki kell emelni a röplabda személyiség- és közösségformáló hatását, hiszen ebben a sportjátékban a csapattársak sokkal jobban egymásra vannak utalva a többinél. Egy jó röplabdázónak jó reflexekkel, gyorsasággal, robbanékonysággal és kiváló állóképességgel kell rendelkezni. Ezekon kívül fontos a gyors helyzetfelismerő képesség, a nagyfokú fegyelem és összpontosítás, valamint a higgadság is (*Csillag, Detre, Honti és Szigeti, 1980*).

Szomorúan tapasztaltam, hogy az első munkahelyemen abszolút nem voltak röplabdák, sőt háló sem, majd a második iskolában, miután elkészült a mindennel tökéletesen felszerelt tornacsarnok, meglepődve tapasztaltam, hogy csupán pár darab, silány minőségű röplabda érkezett, ezzel szemben rengeteg foci-, kézi- és korsárlabda. Kollégáimmal többször beszélgettem a röplabdaoktatás milyenségéről, arról, hogy náluk ez miként valósul meg. Sok esetben ez meg sem valósult, vagy kimerült annyiban, hogy felrakták a hálót, majd szabad játék formájában a diákok megpróbálták játszani.

Megértem a kollégáim aggályait a sportággal kapcsolatban, mert véleményem szerint ez a legnehezebben elsajátítható labdajáték, nincs sikerélményük, sőt folyamatosan kudarcélményük van a diákoknak, ezért nem szívesen csinálják, ami magával hozza azt, hogy nem is szívesen oktatják. A háló felrakása is sok esetben bonyolult, időigényes feladat, ez sem fokozza a sportág oktatásához való kedvet.

Saját iskolai és az évek során edzőként szerzett tapasztalataim alapján igyekeztem összegyűjteni pár olyan gyakorlatot, amelyek mindenki számára kivitelezhetőek, élvezhetővé teszik a röplabdát, általuk kedvet kapnak a gyerekek, így szívesebben végzik a sportág elsajátításához szükséges monoton gyakorlatokat is. A gyakorlatok általános és középiskolában is megvalósíthatók. Tapasztalataim szerint azok számára is nyújtanak újdonságot és kihívást, akik versenyszerűen űzik a sportágot.

Szakmai áttekintés

Ahhoz, hogy egy sportágot oktatni tudjunk, pontosan ismernünk kell annak technikai és taktikai elemeit. Tudnunk kell, hogy az oktatás során milyen kivitelezés végrehajtását várjuk el a diákoktól. A Magyar Röplabda Szövetség ettől a szezontól kezdve új oktatási portált hozott létre az edzőknek, ahol meghatározott időközönként a saját oktatott korosztályra szabott tesztekkel kell kitöltenünk. A tesztekhez mindig szakmai anyagokat csatolnak, melyek segítségével fel lehet készülni. Ezen szakmai anyagok felhasználásával szeretném röviden bemutatni a két alapérintés helyes technikai kivitelezését. A gyakorlatok végrehajtása során törekedjünk arra, hogy diákjaink ennek megfelelően próbálják meg kivitelezni a feladatokat.

A kosárérintés szabályai (1. képsorozat):

- stabil, vállszélességű terpesz,
- a kezek fej fölé emelése,
- a súly elosztva a két lábon,
- a lábak hajlítása a helyzetnek megfelelően,
- a felsőtest egyenes,
- a fej és a tekintet követi a labdát,
- a könyökök szemmagasságban,
- a kezek 75 százalékban kinyújtott karokkal a homlok előtt/felett,
- a hüvelykujjak és a mutatóujjak háromszöget alkotnak a homlok előtt/felett,
- a játékos a labda mögött/alatt van,
- a test/törzs/fej a labda mögött van.



1. képsorozat: A kosárérintés szabályai (saját fotók)

Az alkarérintés szabályai (2. képsorozat):

- a test/törzs a labda mögött van,
- a váll síkja merőleges a játékirányra,
- stabil, legalább vállszélességű, vállszélességnél enyhén nagyobb terpesz, lábfejek a padlón, terhelés a talppárnákon, térdek a lábfejek előtt, vállak a térdek előtt,
- a helyes szögpozíciók felvétele (kb. 90° karok-felsőtest, 130° felsőtest-comb, 130° comb-lábszár), így a súlypont mélyre kerül,
- az összefogott kézfejek fölött a karok kinyújtva.



2. képsorozat: Az alkarérintés szabályai (saját fotók)

Gyakorlatok a röplabdázáshoz

1. Gyorsaság-kinesztézia és térérzékelés fejlesztése röplabda segítségével

Ezeket a gyakorlatokat a tanóra kezdetén bemelegítésként szoktam használni, mert kellően átmozgatja a gyerekeket, egyből labdával dolgoznak, ez máris megalapozza a jó hangulatot. A feladat egyre nehezedik, így kezdetben mindenkinek biztosan lesz sikerélménye.

Mindenkinek szüksége lesz egy röplabdára.

- A labdát maguktól pár méterre, magasra feldobják, amennyit csak tudnak, tapsolnak előtte, majd mielőtt lepattanna, elkapják (célszerű alulról elkapniuk, mintha alkarral érintenének). (3. kép)
- A labdát feldobják, tapsolnak kettőt, terpeszülésbe leülnek, lábuk között pattan a labda, majd az újbóli lepattanás előtt az ügyesebbek egy, a kevésbé ügyesek két kézzel elkapják. (4. kép)
- A labdát feldobják, tapsolnak kettőt, hasonfekvésbe lefekszenek, lábuk terpeszben, két lábuk között pattan a labda, majd az újbóli lepattanás előtt az ügyesebbek egy, a kevésbé ügyesek két kézzel elkapják. (5. kép)
- A labdát feldobják, tapsolnak kettőt, terpeszülésbe leülnek, lábuk között pattan a labda, hasra fordulnak, lábuk között pattan a labda, majd az újbóli lepattanás előtt az ügyesebbek egy, a kevésbé ügyesek két kézzel elkapják.

A feladatot tetszőleges ismétlésszámban lehet végezni. Mivel a vége felé már eléggé összetett, így fárasztó tud lenni, ezért akár párokban, 3-4 fős csoportokban is végezhető úgy, hogy egymást váltva, egy labdával dolgoznak a gyerekek. Ez akkor is praktikus, ha nem áll elegendő mennyiségű röplabda a rendelkezésünkre. Próbáltam érintéseket (alkarérintés, kosárárintés) is beletenni a feladatba, de úgy tapasztaltam, hogy abban a formában még edzésen sem tudják helyesen végrehajtani a gyerekek, így ezt a verziót hamar elvettem. Mivel nincs benne klasszikus röplabdaérintés, ezért szükség esetén a gyakorlatok más labdával is kivitelezhetők.



3. kép



4. kép



5. kép

Labdás ügyességfejlesztés (saját fotók)

Két labdával végzett gyakorlatok

Ezeket a gyakorlatokat szintén a bemelegítés részeként szoktam alkalmazni. Célszerű párosával végrehajtani őket úgy, hogy egy röplabda és egy bármilyen másik – foci-, kosár-, kézi-, tenisz- vagy pöttyöslabda – van a pároknál. A párok tetszőleges távolságban (~ 5 méter) egymással szemben helyezkednek el úgy, hogy az egyiküknél a röplabda, másikuknál pedig a másik fajta labda van.

- A páros egyik tagja feldobja magának a röplabdát, majd kosárárintással a társához passzolja azt, aki elkapja. Ezzel egyidőben a társ a másik labdát mellső/felső/alsó/felső pattintott kétkezes vagy bal/jobbs egykezes/egykezes pattintott dobással dobja a vele szemben állónak, aki elkapja azt, majd szerepcserre történik (6. kép).
- A páros egyik tagja feldobja magának a röplabdát, majd kosárárintással a társához passzolja azt, aki elkapja. Ezzel egyidőben a társ a másik labdát lábbal passzolja a vele szemben állónak, aki lábbal lekezeli azt, majd szerepcserre történik (7. kép).



6. kép



7. kép

Kétlabdás gyakorlatok (saját fotók)

A gyakorlatok alkarérintéssel is kivitelezhetők, ez esetben célszerű, hogy a labda pattanjon egyet a földön érintés előtt, csak ezt követően passzoljon a társnak. Az érintéseket minden esetben a röplabdával kell végezni.

Minden gyakorlat során hangsúlyt kell fektetni a differenciálásra. Amennyiben látjuk, hogy vannak olyan párosok, akik ügyesebbek, elkapással könnyedén végre tudják hajtani a gyakorlatot, akkor bízassuk őket arra, hogy elkapás nélkül, folyamatos érintésekkel próbálják megcsinálni azt. Első körben itt ajánlom a dupla érintést, miszerint elsőként csak fej fölé magának, majd csak azt követően a társnak játssza át a labdát. Ha ez is megy, lehet folyamatos érintésekkel dolgozni.

A gyakorlat kisebb csoportokban is végezhető, érintést követő átfutásokkal.

2. Célzás kosárlabdapalánkra

A tornatermek nagy részében bármekkora méretű, bármilyen minőségben felszerelt, két darab kosárlabdapalánk biztosan szokott lenni.

- A palánkokkal szemben, azoktól tetszőleges távolságra, egyenes vonalban bójákat (bójaként funkcionáló dolgot) helyezünk el. Ezek mögött, röplabdával a kezükben felsorakoznak a diákok és kosárérintéssel megpróbálják a gyűrűbe juttatni a labdát. (8. kép).
- A diákok párosával/csoportokban dolgoznak: a páros egyik tagja a palánk alatt, társa vele szemben, valamely bója mögött helyezkedik el. A palánk alatt álló, alsó kétkezes dobással dobja társának a labdát, aki alkarérintéssel megpróbálja a gyűrűbe juttatni azt. (9. kép)



8. kép: Kosárérintés kosárlabdapalánkra



9. kép: Alkarérintés kosárlabdapalánkra (saját fotók)

A gyakorlat számtalan lehetőséget rejt magában:

- a bóják különböző távolságra lehetnek a palánktól (akár különböző pontot is érhetnek),
- lehet egyénileg és csapatokban is versenyezni egymással,
- megszabhatjuk, hogy csak egymás után, vagy akár egyszerre is lehet próbálkozni (ha kevés labda van, célszerű az első verziót választani),
- megadhatunk időintervallumot, hogy az idő alatt ki/melyik csapat tud több pontot szerezni, vagy akár kikötés lehet megadott darabszám elérése is, azaz az nyer, aki előbb eléri a 10 találatot,
- ha több palánk is rendelkezésünkre áll, lehetőségünk van arra, hogy minden palánknál kelljen pontot szerezni (itt is variálhatjuk, hogy egyik palánktól közelebb, másik palánktól messzebb vannak a bóják).

Számtalanszor meglepődve tapasztaltam, hogy nem feltétlenül a legügyesebb gyerekek a legsikeresebbek ebben a gyakorlatban, így tényleg mindenki élvezni tudja. Véleményem szerint ez a gyakorlat kiválóan tudja fejleszteni a kosárérintést. A gyerekek rengeteg ismétlésszámot végeznek anélkül, hogy az feltűnő lenne, a gyűrű magassága pedig kiváló kényszerítő eszköz arra, hogy a labdát felfelé, ne pedig laposan játsszák meg.

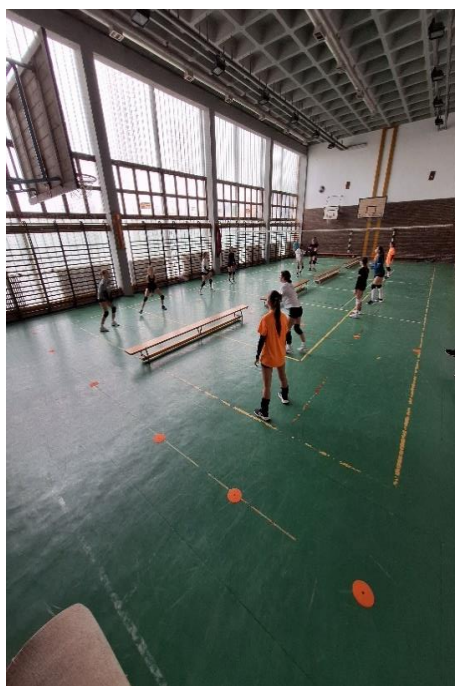
3. Alkarternisz tornapad fölött

Alkarérintés gyakorlására szoktam alkalmazni ezt a szintén kevés és általában mindenhol megtalálható eszközzel végzett feladatot. A gyerekek egy tornapad által két térfélre osztott, tetszőleges méretű kijelölt pályán egymással szemben helyezkednek el. A labdát csak alkarérintéssel érinthetik, a túlsó térfélről maximum egy pattanást követően kell visszajátszani a labdát (10. kép).

A rendelkezésre álló terem méretétől függően tudjuk a pályák méretét variálni, eszerint lehet 1:1 vagy 2:2 elleni játékot játszani. Nagyobb létszámú csapatok létrehozását nem ajánlom, mert elveszik a játék dinamikája, így sok szemlélő lesz a pályákon.

Egyéni szabályokat itt is hozhatunk, például egy átadás megengedett a társnak, vagy ki lehet játszani a három érintést, de tapasztalataim szerint a maximum egy pattanást követő közvetlen visszajátszás a legélvezhetőbb formája a feladatnak.

A játék időre és pontra egyaránt játszható, ezt az osztálylétszám és a rendelkezésünkre álló terület határozza meg.



10. kép: Alkarternisz tornapadok felett (saját fotó)

Összegzés

Igyekeztem olyan jó gyakorlatokat kiválasztani, amelyek bármely iskolafokon, akár kevés röplabdával és nem kiemelkedő infrastruktúrában is megvalósíthatók. A csapatban, párban végzett gyakorlatok erősítik a csapatszellemet, a diákok tudják egymást biztatni, ezáltal garantált a jó hangulat.

Számos, egyéb ezekhez hasonló gyakorlat van, én próbáltam az óra különböző szakaszában megvalósítható, a főbb érintésekre fókuszáló egy-egy gyakorlatot hozni. Fontosnak tartom megjegyezni, hogy a gyakorlatok megvalósítása előtt minden esetben, főleg a tananyag oktatásának elején, részletesen el kell az alapokat magyarázni a gyerekeknek. Be kell mutatni vagy mutattatni a helyes a végrehajtást, azt, hogy pontosan hogyan kell érinteni, azaz el kell magyarázni a karok, az ujjak, a lábak helyzetét, mozgásait. Ezek nagyon fontosak, hiszen, ha már az elején rossz szokás rögzül, akkor azt a későbbiek folyamán nagyon nehéz kijavítani, arról nem is beszélve, hogy a rossz végrehajtás miatt a gyerekeket kevesebb siker éri.

Tisztában vagyok azzal, hogy ez a legkevésbé szórakoztató labdajáték az iskolákban, azonban a sportág „részekre szedésével”, „leegyszerűsítésével”, máris élvezhetővé válik. Bízom benne, hogy a gyakorlatok jó alapot szolgálnak a röplabda megismertetéséhez és megszerettetéséhez, és segítségükkel kollégáim is bátrabban vágnak bele a sportág oktatásába.

Felhasznált irodalom

Csillag Béla, Detre Pál, Honti Gyula és Szigeti Lajos (1980): *Játék II*. Tankönyvkiadó, Budapest

Grénus Gabriella:

A szekrényugrás szerepe a 6-10 éves korosztály testnevelésében

Bevezetés

A torna sportág és azon belül a szekrényugrás szerepét szeretném hangsúlyozni a testnevelés tanítása és a szabadidős programok kapcsán. Gyakorlati tapasztalatokra építve olyan lehetőségeket mutatok be, amelyeket a testnevelő és a tanító kollégák alkalmazni tudnak tanórán és a torna jellegű foglalkozások keretében.

„Bajban van a torna oktatása... az óvodától az egyetemig.” (*Karácsony István*, id. *Bejek és mtársai*, 1995.7.) Már 2000 előtt is nehéz helyzetben volt a sportág oktatása, és ez az állapot azóta sajnos tovább romlott. Korábban a nagyon drága tornaszőnyegek, dobantók beszerzése és elhelyezése okozott gondot a tanítóknak. A balesetveszély, a terem be- és visszapakolása is nagy nehézséget jelentett. A tornaanyag mennyiségi és minőségi visszaesése volt a jellemző. „A torna szükségességéről örök vita zajlik a szakemberek között. Azon vitatkoznak, hogy a torna korszerű sportág-e. A torna esetében nem korszerűségről van szó, hanem olyan ismeretanyagról, amely örök érvényű.” (*Makszin*, 2014. 63.)

Intézményemben szakvezetőként is tevékenykedem. Tanító szakos hallgatóink pedagógus pályára való felkészítése sokszor nehézségekbe ütközik. A hozzám kerülők gyakran számolnak be arról, hogy az általános iskolában kevés óraszámban foglalkoztak a tornaanyaggal, középiskolában pedig alig. A szekrényugrással nem találkoztak. Az utóbbi években ehhez hozzájárult a Covid-járványban kiesett év, illetve az azt követő időszak nehézségei. De egyre több pályakezdő tanító és testnevelő is hiányosságot és félelmet érez a szekrényugrás tanítása során. Mivel az oktatás komoly szakmai felkészültséget kíván, problémát jelent a tantervben előírt anyag elvégzése. Céltudatosan és igényesen kell tervezni, rengeteget gyakorolni, az eredmények pedig még így is csak később, sok munka elvégzése után következnek.

A torna alapsportág, így a rokon sportágak alkalmazzák alapelemeit, de a többi sportágnak is kitűnő alapokat kínál. A torna továbbra is népszerű a kisgyermekek körében. Az óvodások és kisiskolások is szívesen vesznek részt a szabadidős és az egyesületi foglalkozásokon. A Torna Diákolimpia jól működik, csupán csekély mértékű a csapatok létszámának csökkenése. Ezzel szemben magam is megtapasztaltam, hogy manapság egyre nehezebb a sportágban tartani a lányokat. Nyugat-európai és amerikai hatásra új színterek jelentek meg. A korábbi években az aerobik, az ugrókötél, a gumiasztal, a jóga és a táncos mozgásformák próbálták elcsábítani a lányokat, az utóbbi években a lovaglás, a rúdtánc és a légtorna vált népszerűvé. Sok tanulónk több hasonló sportágot űz egyszerre. Nekünk, tornával foglalkozó szakembereknek is versenyeznünk kell a gyermekekért. Jómagam az iskolai sportkörök előnyét igyekszem hangsúlyozni. Ezek ingyenesek, általában a napközi után kezdődnek, a társak is osztály- vagy évfolyamtársak, így jó közösséget tudunk felépíteni. A szülők ismernek minket, bíznak bennünk, a helyszín is adott. Legnagyobb örömömre iskolámban rengeteg gyerek szereti a

sportágot, sokan járnak edzésekre, megmérettetésekre. A versenyek szervezése nagyon fontos, itt kapnak lehetőséget a gyerekek a szereplésre, a bemutatkozásra. Ezek közösségépítő szerepe is jelentős, hiszen a szurkolók között megjelennek az osztálytársak, a tanító nénik és a szülők.

A 6-10 évesek élete jelentősen megváltozik az iskolába lépéssel. Az új környezetben nagyfokú alkalmazkodásra van szükségük, mivel új területeken fejlesztik képességeiket. Elsősorban az értelmi képességek fejlődnek, készségeik alakulnak folyamatosan. Az első alakváltozás befejeződik, az izmok szépen fejlődnek. Ugyanakkor az iskolába kerüléssel, a padba üléssel egyre kevesebbet mozognak a tanulók, pedig a nagyfokú igényük erre továbbra is megmarad. Fontos az egészséges életmód kialakítása és az egyes szervrendszerek harmonikus működése szempontjából, hogy a napi több óra mozgás megmaradjon. Így a testnevelés, azon belül a torna rendkívüli szerepet kap az alsó tagozatos testnevelésórákon. Mivel ez a szenzibilis időszak a sportág tanításában, fontos, hogy megismertessük a gyerekeket a torna alapjaival. Erre az időszakra esik a központi idegrendszer szabályozó képességének fejlődése is. A különböző testtengelyek körüli forgásokat szívesen végzik és gyorsan alkalmazkodnak hozzá. Mozgásukat tudják kontrollálni, finomítani, egyre bonyolultabb mozgásokra lesznek képesek. Elengedhetetlen, hogy a gyermekek képzését ebben az időszakban erőteljessé tegyék. *Makszin* (2014) szerint a motoros tanulás „aranykorának” nevezhetjük ezeket az éveket. Ezt a felső tagozatban nehezen vagy alig tudják pótolni. A változatos feladatok, érdekes gyakorlóléhelyek sokoldalúan fejlesztik a tanulókat. Értékes személyiségjegyek alakulnak ki, szívesen végzik a nehéz feladatokat, egyre kitartóbbak és bátrabbak lesznek. A gyakorlásba hatalmas energiákat fektetnek be, nő az akaraterőjük, elviselik a kudarcot, újra és újra próbálkoznak. Mivel alacsonyban van a súlypontjuk, az esések sem okoznak problémát. Könnyen, gátlások nélkül tanulnak. Egymást biztatják, segítik.

1. A szekrényugrás tanítását előkészítő gyakorlatok

Ide tartoznak a gyermekek motoros képességeit általánosan és sokoldalúan fejlesztő gyakorlatok, majd az erre épülő speciális feladatok; a kondicionális és koordinációs képességek és az ízületi mozgékonyosság hármas egysége, amely minden mozgás végrehajtásában együttesen, de különböző szinten hat. Ezek a képességek behatárolják a teljesítményt, vagyis meghatározzák a lehetőségeket. Meg kell találnunk azt az érzékeny időszakot, amelyben a tanulók intenzív fejlődéssel reagálnak a munkára, mivel későbbi életkorban már nem idéznek elő hasonló méretű fejlesztő hatást. Amellett, hogy elősegítik az egészséges testi fejlődést, lehetővé teszik a sérülésmentes gyakorlást, fokozzák az elemek elsajátításához szükséges erő, gyorsaság, koordináció és bátorság növelését. Az elemek tanításánál rendkívül fontos, hogy felkészítsük a szervezetet a gyakorlásra. Ennek hiányában balesetveszélyes és kevésbé lesz sikeres a végrehajtás. A mindig változó körülmények és az érdekes szerek jelentősen emelik a mozgáskészségek szintjét, és egyben megalapozzák a tanuláshoz szükséges előfeltételeket. Az előkészítő gyakorlatok szerepe ezért hangsúlyos. Érdemes megfelelő időt és energiát befektetni, mivel ez alapozza meg későbbi munkánkat. Sok esetben a helytelen beidegződést a képességek hiánya okozza. Ezeket az alapvető tulajdonságokat egész évben érdemes fejleszteni, csak a torna időszak téli hónapjaiban kezdeni már késő. A helyes testtartással

beállított munkavégzés elsajátítása is ebben a korban rögzül. A deformitások elkerülése mindig fontos szempont. A leérkezéseknél kiemelt a lábízület, a támaszhelyzeteknél a kar- és gerincízület megóvása. Mindemellett az esztétikus végrehajtás is már az alapokkal együtt megkezdődik. „Ahhoz, hogy valaki jó ugró lehessen, feltétlenül jó speciális futótechnikával, megfelelően koordinált gyorsasággal, erős lábbal és vállövvvel kell rendelkeznie.” (Honfi és Szatmári, 2011. 79.)

1.1 A szekrényugrásoknál a következő képességek fejlesztése a legfontosabb

a)

- futóiskola koordinált kar- és lábmozgással,
- futóhatékonyság növelése,
- szökdelőiskolai gyakorlatok tónusos testtartással,
- a láb gyorsereje a dobbantásokhoz,

b)

- a vállöv hatékony erejének növelése természetes mozgásokkal,
- a vállöv fejlesztése statikusan, saját testsúllyal,
- ugrások lábról kézre,

c)

- gyorsasági koordináció,
- térbeli tájékozódás kiszélesítése,
- mozgásérzékelés,
- egyensúlyérzék,
- ritmusérzék.

A későbbi gyakorlás során az elemek folyamatos ismétlése is kiválóan fejleszti az említett képességeket. A tanulás különböző szakaszait mindig szem előtt kell tartani. Az előkészítő feladatokban is lépésről lépésre kell haladni, megfelelő ideig gyakorolni a biztonságos helyszíneken. A differenciálással lehet megoldani a különböző tempóban és szinten lévő gyermekek aktivizálását.

1.2 Természetes mozgások

A kisgyermekek nagyon szeretik utánozni az állatokat, szívesen kúsznak, másznak akadálypályán, alagutakban. A 6-10 éveseknél nagy szerepe van a bemutatásnak, fontos a vizuális inger, az első kép a tanulandó feladatról. A színes, érdekes pályákon észrevétlenül fejlődnek a gyerekek. Különösen a nyusziugrás segíthet sokat a szekrényugrások megalapozásában. Már az első pillanattól érdemes zárt lábbal gyakoroltatni. Hasznosak a nyusziugróversenyek akadályokon, akadályok felett.

Ezzel párhuzamosan az összes futó- és szökdelőiskola alkalmas az előkészítésre:

- futások különböző akadálypályákon, futóiskola,
- szökdelőiskola, ugrások magas szivacsbálára, leugrások,
- utánzó mászások talajon és szereken,
- gurulások, forgások mindhárom tengely körül,
- függések, mászások, függeszkedések változatos szereken,
- egyensúlygyakorlatok akadálypályán.

1.3 Határozott alapformájú gyakorlatok

Ezekben az egyszerű mozdulatok kombinálása, összekötése jelenik meg. Jól fejlesztik a különböző fizikai képességeket, a koordinációt, a ritmusérzést és a hozzá tartozó pszichikai tulajdonságokat is. A helyes testtartás kialakítása és az esztétikus kivitelezés itt már jelentős szerepet kap.

Általában ütemezésre, zenére gyakoroltatunk a tanulókkal. A jól megválasztott zene szintén megkönnyíti, felpezsdíti a következő munkákat:

- szabadgyakorlatok, zenés gimnasztika,
- páros, társas, kooperációs gyakorlatok,
- kéziszer gyakorlatok: babzsák, szalag, miniszalag, ugrókötel használata,
- szergyakorlatok: pad-, bordásfal- és zsámolygyakorlatok,
- KTK-vas és -pad, TRX, bosu, airtrack használata,
- nyújtások, relaxáció.

1.4 Célgyakorlatok

Segítségükkel egyre közelebb kerülünk az elemek végrehajtásához szükséges képességek kialakításában. Egyre speciálisabb gyakorlatokat adunk a kondicionális és koordinációs képességek, valamint az ízületi mozgékonyág fejlesztésére.

Például:

- erőteljes elrugaszkodások dobbantóról és egyéb szerekről,
- tónusos testtartást kialakító feladatok,
- támaszok szereken,
- leérkezések különböző magasságokból.

A következő gyűjteményemben az ELTE Bolyai János Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium tanulói szerepelnek testnevelésórákon, szakköri foglalkozásokon és tornaedzéseken. A fotókon látható gyermekek szülői beleegyező nyilatkozattal járultak hozzá a nyilvánossá tételhez.



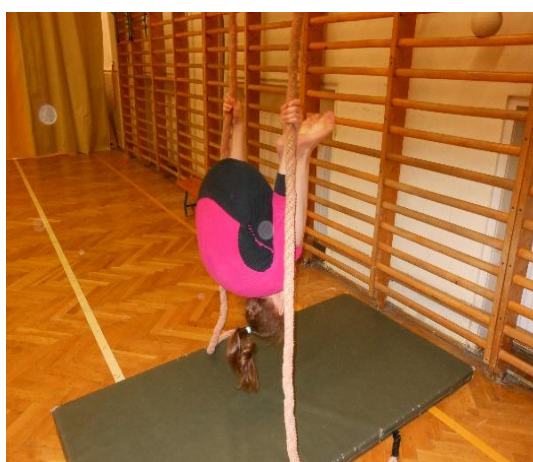
1. képsorozat: Padgyakorlatok (saját fotók)



2. képsorozat: Zsámolygyakorlatok (saját fotók)



3. képsorozat: Koordinációs létra használata (saját fotók)



4. képsorozat: Bordásfal, KTK-vas és mászókötel használata (saját fotók)



5. képsorozat: TRX gyakorlatok (saját fotók)



6. képsorozat: Bosu használata (saját fotók)



7. képsorozat: Egyensúly- és koordinációfejlesztő gyakorlatok (saját fotók)

2. A szekrényugrásra rávezető eljárások

2.1 Rávezető gyakorlatok

Ezek a gyakorlatok a mozgás megértését, tanulását segítik elő. Tartalmazzák a tanulandó elem szerkezetileg legfontosabb részeit, az úgynevezett vezető műveleteteket, Általában könnyített formában, alacsonyabb, szélesebb szeren, biztonságos, már ismert gyakorlólhelyen végeztetjük őket. Az elemek elsajátításának folyamatában fontos kiemelni a fő összetevőket és ezeket külön-külön önállóan is gyakoroltatni, odafigyelve a pontosságra, a biztos egyensúlyi helyzet megteremtésére, a gazdaságosságra, ezen belül a felesleges erők kiküszöbölésére, a megfelelő ritmus kialakítására. Az így kiemelt részeket visszahelyezzük az elemekbe. A transzferhatás alkalmazása is elengedhetetlen a torna oktatásában. A nyusziugrás talajon, majd zsámolyoszlopon, végül felguggolás 2-3 részes szekrényre jól példázza ezt. A korábban megtanult alkotóelemeket, vagy az egészet be lehet vinni egy később sorra kerülő feladatba. A rávezető gyakorlatok is fokozott figyelmet igényelnek, ezért csak megfelelő értelmi és fizikai fejlettség mellett alkalmazzuk.

A rávezető gyakorlatok fajtái:

- a biztonságos leérkezést kialakító lehetőségek,
- az ugrások első ívét segítő feladatok,
- a szerrel való találkozást megkönnyítő gyakorlatok,
- a második ívet előkészítő feladatok.

2.2 Segítségnyújtás

A torna, különösen a szekrényugrás mozgásanyagának elsajátításában kiemelkedő szerepet kap a szakszerű segítségadás, kiemelten az alsó tagozatos tanulóknál. Leggyakrabban az elemek ritmusát érezteti meg a gyerekekkel, a sérülésektől óvja meg őket. A helyes technika kialakításában is fontos szerepe van, például a térbeli helyzet kialakítása a lebegőtámasznál, a testrészek megfelelő helyzete, az elem magassága, a mozdulatok végig kísérése, a befejező helyzet beállítása. Kézzel megtámasztjuk a tornász felkarját, hátát vagy a csípőjét, amely a tanulás kezdeti szakaszában rengeteget segít A félelem megszüntetéséért is sokat tehetünk ezzel a módszerrel. Rengeteget jelent a helyes mozgásritmus felépítésében is. A fizikai képességek hiányát is pótolni tudjuk a segítségadással alkalmanként, de a fizikai felkészítésnek párhuzamosan kell haladnia a tanulási folyamattal. A segítségadás során nemcsak kontakt történik, hangjelzéseket, ezen belül tapsot, dobantást és egyéb jeleket is adhatunk. Fontos a hangjeleket és a kézzel való segítséget összehangolni. A több irányból érkező ingerek felgyorsítják a tanulási folyamatot, hozzájárulnak a helyes ritmus kialakításához. A bonyolultabb elemek elsajátításánál a legfontosabb a szerepük, továbbá a sérülések elkerülésére is nélkülözhetetlen. Ezzel szemben meg kell találni azt a pontot, amikor már önálló végrehajtásra ösztönözzük a gyerekeket. A fiúk általában bátrabbak, a lányok hosszabb ideig igénylik az elemek biztosítását. A digitális technikák megjelenése is hatalmas erő. A kiváló versenyzők által bemutatott gyakorlatok megtekintése sikeresen motivál. A tanulók gyakorlatainak felvétele és megtekintése, elemzése jól kiegészíti a gyakorlást. A zenére végzett munka is mindig örömtelibb.

2.3 Kényszerítő helyzet

A kényszerítő helyzet megkönnyíti, szinte rákényszeríti a tanulót a helyes technikai végrehajtásra. Világosabbá teszi a megértést, gyorsabb elsajátítást eredményez. A nehezített feltételek közötti végrehajtás is segíti az elemek egyre pontosabb kivitelezését. Általában a teljes ugrásoknál alkalmazzuk, a tanulás előrehaladottabb szakaszában kerülnek sorra. Kiemelt figyelmet fordíthatunk a leérkezésre, a második ívre, az első ívre, majd az egészre. Így a hibás mozdulatrészeket kiemelhetjük és a kényszerítő helyzettel javítjuk, tökéletesítjük. Majd a helyes technika elsajátítása után visszatesszük a teljes ugrásba. Ha a helytelen beidegzést a képesség hiánya okozza, újra visszatérünk az előkészítő és célgyakorlatokhoz:

- ráugrás a dobantóra adott jeltől,
- első ív gumi felett,
- támasz helyének megrajzolása,
- leérkezés helyének kijelölése,
- dobantó egyre távolabb helyezése.



8. képsorozat: Példák a kényszerítő helyzetekre (saját fotók)

3. Támaszugrások

Az ugrás mint versenyszám a fiúk körében a legnépszerűbb, de a lányok közül is egyre többen kedvelik. Ezen a színen kerül kifejezésre leginkább a bátorság és az erő. A fiúk hosszába, a lányok keresztbe állított szekrényen versenyeznek. A gyakorlás során mindkettőt alkalmazzuk. A hatékony végrehajtás érdekében a talajelemek készségszintű elsajátítása nélkülözhetetlen. A szekrényugrások már a mozgáskoordináció magasabb szintjét feltételezik. Első lépésben a talajra érkezést kell megtanítanunk. Ezzel párhuzamosan szükség van a futóiskolai gyakorlatok helyes végrehajtására, majd a megfelelő dobbantóhasználat elsajátítására. A támaszhelyzet színen való kialakítása a legnehezebb feladat, hosszú időt igényel. A második ív nehézségi fokára ugrásonként változó.

3.1 A támaszugrás fázisai

1. nekifutás
2. ráugrás a dobbantóra
3. elrugaskodás
4. első ív
5. támaszhelyzet
6. második ív
7. talajra érkezés

3.2 Néhány támaszugrás a 6-10 éves korosztálynak

A következő részben három, az alsó tagozaton leggyakrabban előforduló ugrást mutatok be. A teljesség igénye nélkül a hozzátartozó előkészítő és rávezető gyakorlatokat ismertetem, majd felsorolom a tipikus hibákat, utána ismertetem a segítségadás módját, végül néhány képen bemutatom az ugrást.

3.2.1 Felguggolás, függőleges repülés

Előkészítő és rávezető gyakorlatok

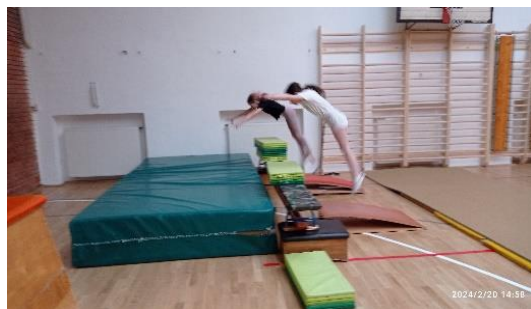
- cikk-cakk nyuszi 5 méteres gumiszalag felett,
- nyusziugrás zsámolyoszlopon, emelkedő szíreken,
- mélybeugrások, célbaugrások, magas tárgyak érintése a levegőben,
- függőleges repülés trambulínról különböző feladatokkal: lábterpesztés, térdfelhúzás, terpeszcsuka, fordulat, tárgyérintés,
- talajról felguggolás szekrény felső részre,
- ráugrások a dobbantóra,
- lebegőtámasz kialakítása sérülést nem okozó tárgyakkal.

Hibák

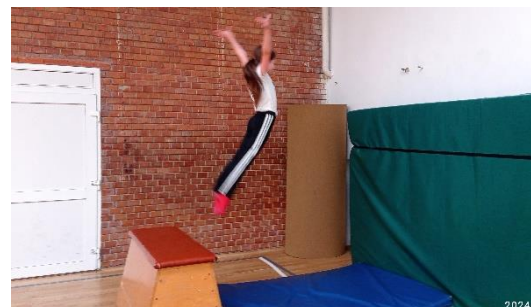
- lassú a nekifutás sebessége,
- az elugrás teli talpról történik,
- elmarad a karmunka,
- nincs első ív,
- guggolótámaszból előre dől és leesik a szerről,
- tartáshibák a második ívben,
- a talajra érkezés merev vagy mély guggolásban fejeződik be.

Segítségadás

A leérkezés oldalára álljunk. A támaszba felugró tanuló felkarját fogjuk meg mindkét kézzel és biztosítjuk a pillanatnyi megállást. Felugrás után támasszuk meg a tanuló hátát és mellkasát a helyes talajfogás érdekében.



9. képsorozat: Felguggolás, függőleges repülés előkészítő és rávezető gyakorlatai (saját fotók)



10. képsorozat: Felguggolás, függőleges repülés (saját fotók)

3.2.2 Guruló átfordulás előre hosszába állított szekrényre

Rávezető gyakorlatok

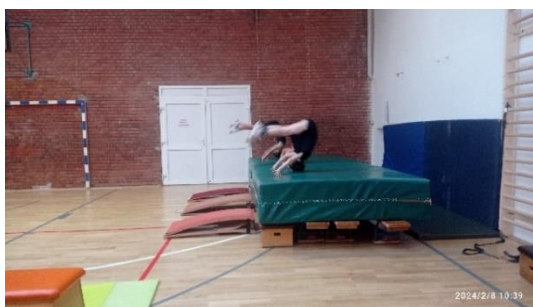
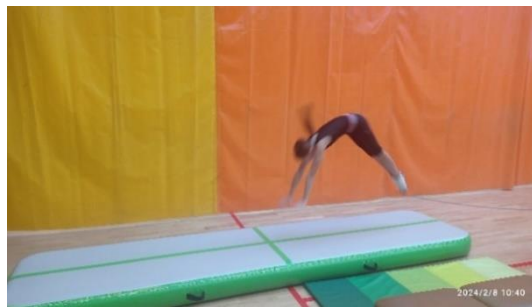
- talajon repülő guruló átfordulás,
- 2 hosszába állított zsámolyon guruló átfordulás,
- hosszába állított 1-2 részes szekrényen guruló átfordulás,
- magas szivacsbalára guruló átfordulás.

Hibák

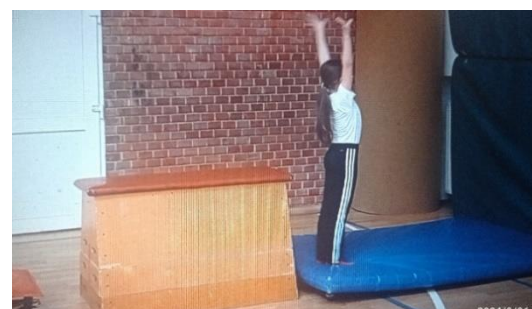
- gyenge elrugaszkodás,
- túlzottan előredöntött törzs a gurulás előtt,
- bizonytalan kéztámasz a szekrényen,
- a kéz nem a megfelelő helyen támaszkodik,
- a csípő nem emelkedik megfelelő magasságba,
- a fej nem hajlik be,
- a fejtető ráér a szerre,
- a gurulásnál a hát nem domború,
- a gurulóátfordulás nem a szer hossz tengelye mentén halad,
- elmarad a hajlított állás.

Segítségadás

A szer oldalán álljunk. A felugrás után a csípő emelésével segítsük a mozgás elindítását, a fej gördülékeny elhelyezését a szekrényre. A gurulás végén a csípő hátulról történő megtámasztásával biztosítsuk a mozgás folyamatosságát.



11. képsorozat: Guruló átfordulás előre hosszába állított szekrényre, rávezető gyakorlatok (saját fotók)



12. képsorozat: Guruló átfordulás előre hosszába állított szekrényre (saját fotók)

3.2.3 Guggoló átugrás

Rávezető gyakorlatok

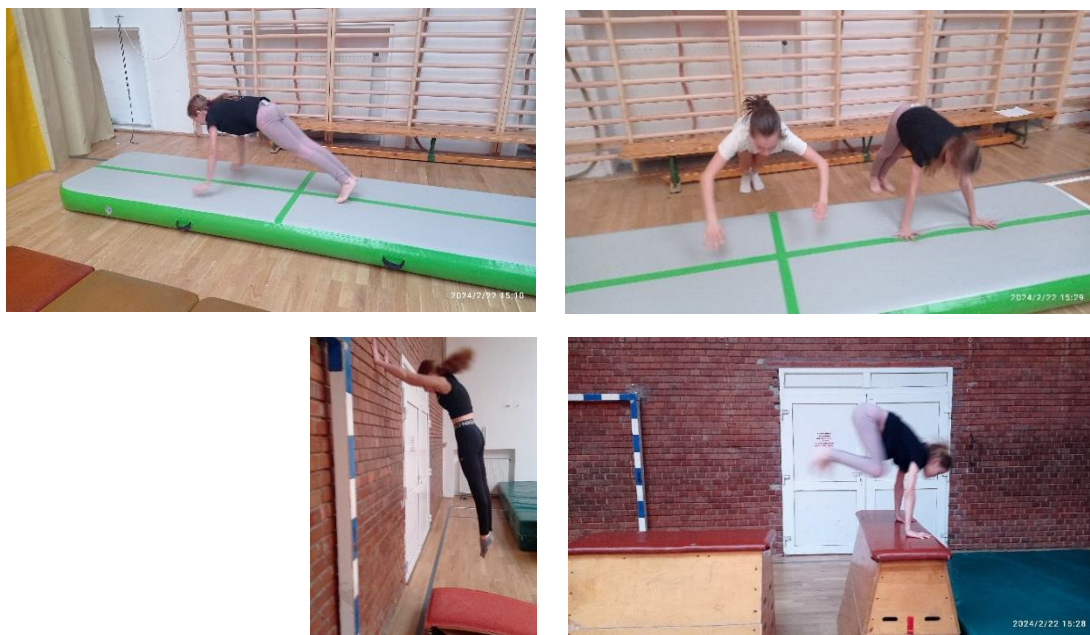
- szökdelés előre fekvőtámaszban,
- fekvőtámasz csípőrugózásból ugrás guggoló támaszba,
- ellökődések faltól állásból és felugrásból,
- nyusziugrás-sorozatok zsámolyokon,
- guggoló átugrás keresztbe állított zsámolyon,
- leguggolás hosszába állított szekrényről,
- leguggolás T alakban elhelyezett szekrényekről,
- kismacskaugrás 3-4 részes szekrényen segítséggel.

Hibák

- nem erőteljes a dobbantás,
- a törzs túlzottan előredöntött az elugrás pillanatában,
- alacsony a lebegőtámasz,
- vállszöges a támasz,
- gyenge az ellökődés,
- hozzáér a láb a szerhez,
- a fej lehajtott a lökésnél,
- a leérkezésnél előredől a törzs,
- a láb helyzete nem megfelelő a talajfogásnál.

Segítségadás

A leérkezés oldalára álljunk, kissé oldalra. Amikor az ugró kitámaszt, fogjuk meg a csuklóját és felkarját, majd a talajra érkezésig kísérik végig.



13. képsorozat: A guggoló átuigrás előkészítő és rávezető gyakorlatai (saját fotók)



14. képsorozat: Guggoló átuigrás (saját fotók)

Összegzés

„A tornaterem veszélyes üzem. Ez adja a szépségét is. [...] S itt meg kell fordítani a gondolatmenetet! Aki ért hozzá, nem fél tőle. [...] Az oktatásra koncentráló képzésnek nagy feladatai s nagy lehetőségei vannak, élnünk kell ezzel!” (*Bejek, Donáth, Gombócz és mtársaik*, 1995. 104., 105., 106.) Fontos tehát, hogy alsó tagozaton fektessük le a sportág alapjait. Mivel a gyerekek kisebb testsúllyal rendelkeznek, egyben nagyobb a relatív erejük, könnyen taníthatjuk nekik a mozgásokat. Ebben a korban a tanulásra serkentő belső feszültségük hatalmas. Nincs félelemérzetük, az csak 10 éves kor körül alakul ki. Érdemes kiemelni a bátorság fejlesztésének lehetőségeit. Az ugrások oktatásánál mindig figyeljünk arra, hogy a tanulók képességszintje és a tanulandó elemek összhangban legyenek. Az előkészítő gyakorlatokat egész évben alkalmazzuk változatos formában. A rávezető eljárások kiaknázásával könnyen, gyorsan megtaníthatjuk az ugrásokat.

Bízom benne, hogy a bemutatott gyűjtemény hozzájárul ahhoz, hogy a helyére kerül a tornaanyag, azon belül a szekrényugrás a 6-10 évesek testnevelésében.

Felhasznált irodalom

Bejek Klára és Hamar Pál (1996): *Torna ABC*. OKKER Kiadó, Budapest

Bejek Klára, Donáth Ferenc, Gombócz János, Hamar Pál, Hamza István, Kulcsár László, Machalikné Hlavács Irén, Metzling Miklós, Szakály Ernő és Vígh László (1995): *Tornáról színesen*. Magánkiadás, [s.l.]

Csányi Tamás és Révész László (2015): *A testnevelés tanításának didaktikai alapjai. Középpontban a tanulás*. MDSZ, Budapest

Donáth Ferenc, Hamza István, Molnár Ferenc és Vígh László (1996): *Torna az iskolában*. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest

Farkas György (1995): *Sporttorna*. Papír - Press Egyesülés, Budapest

Hamza István, Karácsony István, Molnár Ferenc, Vígh László és Gyulai Gergely (2000): *Torna I x I*. Magánkiadás, [s.l.]

Honfi László és Szatmári Zoltán (2011): *A sporttorna elmélete és gyakorlata*. Dialóg campus Kiadó, Budapest, Pécs <https://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Honfi-Szatmari%20-%20A%20sporttorna%20elmélete%20es%20gyakorlata/sporttorna.html> (2023.11.26.)

Makszin Imre (2014): *A testnevelés elmélete és módszertana*. 3. jav. bőv. kiad. Dialóg campus Kiadó, Budapest, Pécs. (Testnevelés és sport)

Simon Tibor (2014): *Torna ugrás 1080 HD*. Oktatóvideó. Altamira Grafikai Stúdió és Reklámügynökség, Budapest. In: Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=kjIPLyckEFM> (2023.10.10.)

Németh Zsuzsanna:

A pozitív játékélmény motiváló szerepe a bemelegítés során

Bevezetés

A testnevelésóra egy olyan tantárgy, amely amellet, hogy a testi egészséget szolgálja, lelki feltöltődést is nyújthat a közismereti tárgyak leterhelése közepette. Minden tevékenység kulcsmozzanata a ráhangolódás, amelyet a mi esetünkben a bemelegítés szolgál, egyrészt a gyermekek figyelmét, gondolatát hangolja a cselekvésekre, másrészt a testet is felkészíti a mozgásra. Ehhez járul főbb funkcióként a motiváció, amely a mai mozgásszegény életmódot folytató, ám folyamatos impulzusokban élő gyermekeknél állandó ötletelést, megújítást vár a pedagógustól. A régebben alkalmazott bemelegítő gyakorlatok, futások, szökdelések, futóiskola ma már nem bírnak motiváló erővel. Ahogyan a tanítási stílusom formálódik, alakul, úgy bővítem a bemelegítő eszköztáramat, amelyből e tanulmányban szeretnék egy kis betekintést nyújtani az olvasóknak.

Gombocz János szerint korábban a katonás formák adták a testnevelési órák kereteit, így sok kiváló testnevelő gyávasággként és megtorpanásként értékeli a stílusváltást. Pályakezdőként nehéz volt megtalálni az egyensúlyt a poroszos és a játékos szemléletmód között. Mi a helyes irány? A mentálhigiénésen képzett, a nondirektív eszközökkel is élni tudó, a nem sportolói személyiségekre is fogékony testnevelő sikerre viheti a megértő, támogató szerepeket (*Gombocz, 2019*).

Azt tapasztalatom, hogy minél idősebbek a gyerekek, annál kevésbé lehet őket motiválni a mozgásra, annál kreatívabbnak kell lennünk. Ahogy teltek a tanítással töltött évek, kerestem a jó gyakorlatokat; a két fő lehetőség, amely a gyerekeket megmozgatja, az a zene és a játék. Zenére sokkal szívesebben végeznek olyan mozgásokat is, amelyet alapvetően nem szeretnek, mint például a képességfejlesztő gyakorlatok, az erősítés, a nyújtás, a gimnasztika, a torna. Nem véletlen, hogy a Magyar Diáksport Szövetség új kezdeményezésében a diáksportfesztiválok szervezésének egyik alapfeltételeként jelenik meg a zene, így kialakítva a motiváló pedagógiai környezetet (*Aktív Iskola, 2023*).

A játék a fiziológiai hatáson kívül olyan pedagógiai, erkölcsi, szellemi tulajdonságokat fejleszt, amelyek a mindennapi életben, a társadalomba való beilleszkedéshez nélkülözhetetlenek. Fejlődnek az értelmi, erkölcsi, akarati tulajdonságok, a közösségi és az egyéni nevelés is megvalósul. Élettanilag a játékot kísérő örömezzet mind a testi, mind pedig a lelki fejlődést pozitív irányba befolyásolja. A játék hatására fejlődik a testgyakorlás, a sport és a játék iránti igény, mely megszilárdításával egész életre kialakulhat a mozgás iránti szeretet (*Bíró, Juhász, Széles-Kovács, Szombathy és Vácsi, 2015*).

A testnevelés tantárgy tartalmi elemei alkalmasak arra, hogy a tanulóknak kialakuljon a mozgástanulás iránti érdeklődés, amely a motivációja alapja. A motiválás kisiskoláskorban az érzelmekre hat, később ifjúkorban hozzá kapcsolódnak a kognitív tényezők is (*Császárné,*

2016). A tantárgyak iránti vonzalmat vagy elutasítást erősen befolyásolja a tanulók életkora, a tanár személye és személyisége, valamint a közvetlen tanulási tapasztalat (*Bíróné Nagy, 2011*).

A „homo ludens” (játész ember) minden korosztályban fellelhető. A testnevelés tantárgy alapja a játék, az egyik fő motiváló eszköze is. A változatos és játékos óravezetés kialakítja a gyerekek pozitív attitűdjét a mozgástanuláshoz.

Az általam összegyűjtött gyakorlatok kerülnek az olyan feladatvégrehajtásokat, amelyek kudarcélményt okoznak a tanulóknak, továbbá a bemelegítés keringésfokozó gyakorlatblokkjához tartoznak. A diákok számára a túl monoton kör- vagy ingafutásokat végezni bemelegítés gyanánt nem célszerű, ezért egy kicsit másként kell gondolkodnunk. A gyerek saját magának választja meg a tempót, az irányt, saját maga differenciál a következő gyakorlatokban. Sokszor felmerült bennem, hogy vajon tényleg elérjük-e a kívánt fizikai hatást, vagy a gyerek csak „elcsalja” a feladatot. Rövidtávon talán az utóbbi, de ha gyakrabban használjuk ezeket a feladatokat, akkor a tanuló megszereti és igénye lesz rá, hogy mindig egy kicsit másként csinálja (ezáltal bevonjuk őt), illetve mindig egy kicsit többet szeretne elérni. Ezekkel a gyakorlatokkal fejleszthetjük a kooperációt, az akaratot és a kreativitást is.

A jó gyakorlatok bevezetésének lépései

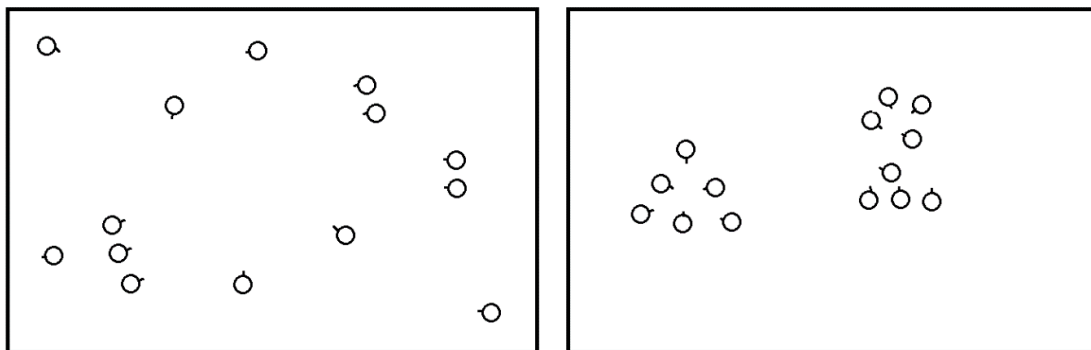
A felsorolt feladatokat fokozatosan vezettem be a mindennapokba. Pályám első évében részt vettem a szombathelyi egyetemen egykori csoporttársaimmal egy módszertani mentorprogramban, ahol rengeteg új feladattal és új szemlélettel ismerkedtünk meg. Az itt tanultak készítettek új gyakorlatok bevezetésére. Fokozatosan bővítve próbáltam ki a feladatokat a tanulókkal. Igazi kísérletezés volt, nem volt egyszerű eltalálni, melyik csoportnak és korosztálynak mi a szimpatikus. Van, ami nagyon tetszett a diákoknak, de volt olyan is, ami például konfliktusokat okozott. Sok adaptálás eredménye az, ahogyan ma a testnevelésóráim részévé váltak ezek a feladatok. A legnagyobb kihívást azt jelenti, amikor egy játékot már unnak a tanulók, akkor egy-egy szabálmódosítással lehet megtartani a játék hatásfokát, motiváló hatását. A pedagógussá válás fontos része, hogy rugalmasan tudjunk alkalmazkodni diákjaink érdeklődéséhez, ezért mindig újabb és újabb feladatokkal kell kitalálnunk, hogy fenntartsuk a gyerekek motivációját.

Napjainkban egyszerűbb dolgunk van, ha új játékokkal vagy feladatmegoldásokkal szeretnénk a módszertani repertoárunkat bővíteni, mivel a tesim.hu és az okostesi.hu oldalakon, továbbá az Instagramon, a YouTube-on, a különböző Facebook-csoportokban rengeteg jó gyakorlatot találhatunk, főleg, ha nem csak magyar webfelületeket böngészünk, bár itt is szakértelemre, illetve tanítványaink alapos ismeretére van szükség, hogy a megfelelőket választhassuk ki számukra.

Gyakorlatok

1. feladat: Alakzatok alakítása

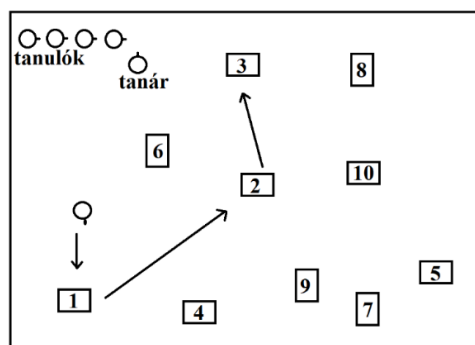
A feladathoz zenét használunk. A diákok szabadon, bármilyen irányban futhatnak a tornateremben. Nem követeljük meg tőlük, hogy néma csendben, fegyelmezetten fussanak, akár barátaikkal közösen is végezhetik a gyakorlatot. A zene alatt keringésfokozó mozgást kell végezni, például futóiskolai gyakorlatokat, szökdeléseket, utánzó mozgásokat. Amikor a zene véget ér, ki kell alakítani közösen egy alakzatot. Az alakzat létrehozása (például négyzet, téglalap, háromszög, szív, számok, betűk) eleinte a testnevelő segítségével irányítottan történik. Később, ha már jól megy a feladat, akkor a diákok saját maguk találhatnak ki formákat (1. ábra).



1. ábra: Alakzatok alakításának térrajza (saját rajz.)

2. feladat: Keresd a számokat!

A teremben különböző helyekre szabálytalanul számolyokat helyezünk, melyekre számokat rakunk. A feladat közben zene szól. Megfelelő sorrendben (például növekvő, csökkenő, páros, páratlan) kell a követni a számokat, melyeket meg kell érinteni. A tanár mindenki számára más számot vagy feladatot mond a játék indítása előtt. A gyakorlatot általában 1-től 10-ig szoktuk végrehajtani, de ha van több eszközünk, akkor ez a szám lehet nagyobb. A csoport képességeinek megfelelően tudunk differenciálni (túlsúlyos, lúdtalpas, egyéb egészségügyi problémával rendelkező tanulónál lehet kevesebb). Mindig más sorrendben rakjuk ki a számokat, így folyamatosan fenntartható az újdonság varázsa (2. ábra).



2. ábra: Lehetséges térrajz a „Keresd a számokat” feladathoz (saját rajz)

3. feladat: Lávás játék

A gyerekek szabadon végzett sportmozgást végeznek, lehet az futás, szökdelések, utánzó járások, irányát tekintve bárhogyan. A testnevelő tanár hangos jelzésére (Láva), a „talaj forróvá válik, azaz lávává változik”, keresni kell egy olyan helyet, ahol biztonságban van, például bordásfal, tornaszőnyeg, zsámoly, kötél. Ehhez előtte a gyerekek berendezik a tornatermet a saját elképzeléseik szerint (meghatározott szerekekkel). A játék során lehet feladatkártyákat is használni. Az a tanuló, aki utoljára talál magának helyet, ő fogja kihúzni a következő feladat végrehajtási módját (például indiánszökdelés, nyusziugrás).

4. feladat: Puzzle

Különböző, sporthoz kapcsolatos képeket (olimpikonok, sportágak) készítünk, majd lamináljuk és szétvágjuk őket. A terem különböző helyszíneire elrejtjük a darabokat zsámolyok, bóják alá, gerendára, bordásfalra, kötélre, kézilabdakapura stb. Figyelni kell, hogy ne teremtsünk balesetveszélyes helyzetet. A feladat alatt zene szól, amelyre a járásnál mindenképpen tempósabb mozgást kell végezniük a diákoknak. A megkeresett darabokat össze kell illeszteniük közösen, de csak mellső fekvő támaszhelyzetében lehet végezni a feladatot, így, ha elfáradnak a puzzle-t kirakó gyermekek, váltaniuk kell a társaikkal.

5. feladat: Tűz-víz-repülő játék másként

Ezt a játékot minden életkorban nagyon szeretik a gyerekek életkorukra adaptálva. Mese és történet formájában jelennek meg a hívó szavak, így történik meg a helyváltoztatás. A felső tagozatosokkal Spongya Bob sztoriját szoktam használni, de bármi más kedvelt sorozatot, mesét fel lehet eleveníteni. Nem kiesős formában játszunk, az utolsó 3 embernek kiegészítő feladatot kell végezni, például 2 db négyütemű fekvőtámaszt, vagy éppen nekik kell kitalálniuk a történet folytatását, ez az osztály hozzáállásától, életkorától függ.

Példa az egyik a tanóráról:

Csoport: 7. osztály (16 fős osztály)

Hívószavak:

- **Patrik:** hanyatt fekvés, lábak terpeszben, karok rézsútos magastartásban (mint egy tengeri csillag)
- **Rozsdás rákolló:** bordásfal-függeszkedés
- **Herkentyűburger:** kézilabdapálya jobb térfelén 6-os vonalon belül guggolótámasz
- **Plankton:** kézilabdapálya bal térfelén 6-os vonalon belül terpeszállás, karok oldalsó középtartásban

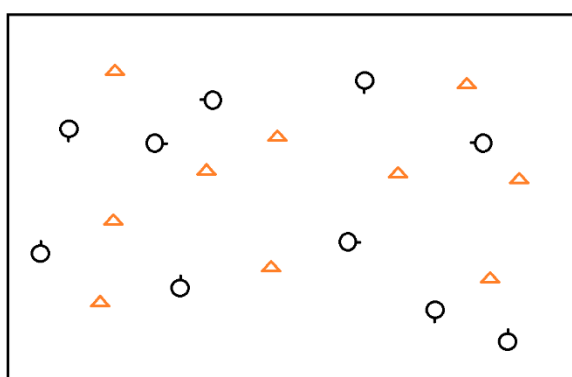
Történet:

Íme a békés Bikini-fenék... kivétel abban az esetben, amikor Spongya Bob és barátja, **Patrik** medúzalesre indulnak. Elhaladnak a **Rozsdás rákollóval** szemben lévő Veszélyes vödör mellett, ahol **Plankton** árgus szemmel figyeli őket, hogy mikor osonhatna át a **Rozsdás rákollóba**, és lophatná el a **herkentyűburger** titkos receptjét. Szandi, a texasi mókus, aki Bikini-fenéken lakik, megállította **Patrikot** és Spongya Bobot, mert meg akarta őket hívni egy **herkentyűburgerre** a **Rozsdás rákollóba**. **Patrik** egyből a hasára gondolt, és már el is indultak a **Rozsdás rákolló** felé, közben elhaladtak a Veszélyes vödör mellett, belebotlottak **Planktonba**. **Plankton** úgy tett, mintha nem a **Rozsdás rákolló** felé osonna, de Spongya Bob észrevette, és egyből szólt Rák uramnak, hogy veszélyben a **herkentyűburger** titkos receptje. Rák uram elkapta a grabancát, csúzlival visszalőtte **Plankton** a Veszélyes vödörbe. Így biztonságban maradt a titkos **herkentyűburger** receptje a **Rozsdás rákolló** széjében. Vége.(<https://okostesi.hu/>)

6. feladat: Érintsd meg!

Ez a bevált bemelegítő játék az *Okostesi* oldaláról való: <https://okostesi.hu/hu/kategoria/sportagi-kuzdosportok-alapjai/elokeszites-onvedelem-bemelegito-jatekok> (2024.04.29.)

Egy jól alkalmazható keringésfokozó feladat, melyben a gyerekek szórt alakzatban helyezkednek el a teremben. Pion-bójákat helyezünk el szórtan a tornateremben. A tanár jelzésére különböző futó, könnyű szökdelő gyakorlatokat végeznek haladás közben a tanulók. A tanulók szabadon haladnak a teremben, bójákat kerülgetve, majd sípszóra meghatározott testrészekkel (mutatóujj, váll, könyök, homlok, fenék, lábszár, talp stb.) érintik meg a kihelyezett bójákat. A játék folyamatos, nincs kiesés (3. ábra).



Érintsd meg a füleddel a bóját !



Érintsd meg a könyököddel a bóját !



3. ábra: Érintsd meg! játék terryajza (saját rajz)

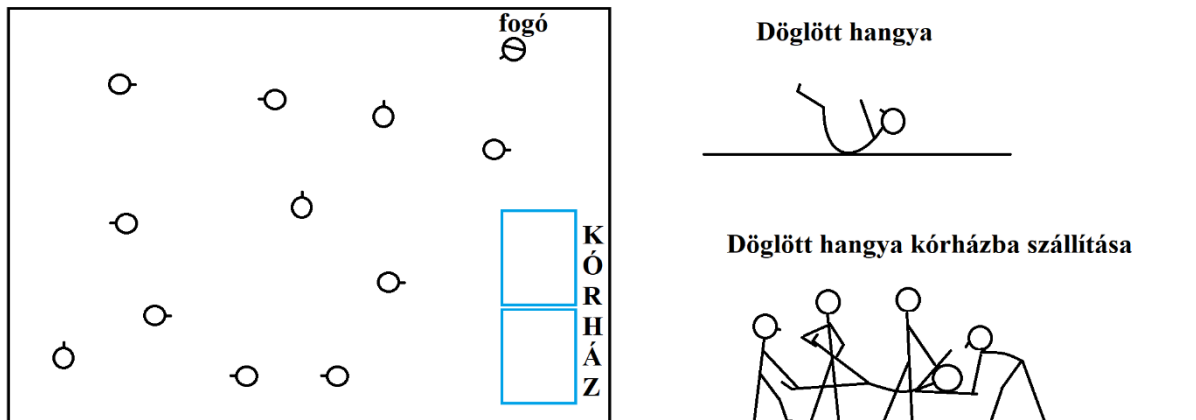
7. feladat: Vírusfogó

Szintén az *Okostesi* oldalán tetszett meg, több ízben alkalmazom is ezt a játékot (<https://okostesi.hu/hu/kategoria/sportagi-kezilabda-3/sportagi-kezilabda-bemelegito-jatekok-3> (2024.04.29.)).

Kijelölünk egy fogót, ő lesz a vírus, akinél egy szivacskezilabda van, a többiek a menekülők. A meghatározott játéktéren a fogó üldözi a menekülőket; akit megérint a fogó, labdát vesz fel és ő is fogó lesz, így egyre több fogó lesz a pályán. A győztes az a tanuló, akit a játékidő alatt nem kapnak el, azaz nem fertőződik meg. A játékteret nem lehet elhagyni, labdával kell megérinteni a menekülőket. A labdát nem szabad dobni, vezetni.

8. feladat: Döglött hangya-fogó

Kijelölünk egy fogót és egy kórházat (ebben az esetben két tornaszőnyeg), ahol az orvos a testnevelő tanár. (Felmentett tanulót is bevonhatunk.) A többiek menekülnek, ők lesznek a hangyák. Akit elkap a fogó, felveszi a „döglött hangya” pozíciót (hanyatt fekvés, láb emelése és kar emelése mellső középtartásba). A többi hangyának az a feladata, hogy a „döglött hangyákat” elszállítsák a kórházba. Ezt 4 tanuló/hangya végzi, mindegyik egy végtagot emel. Fel kell hívni a figyelmet a balesetveszélyre, hogy a diák, akit visznek, ne lógassa a fejét. A mentős hangyák védelmet élveznek a szállítás alatt. A kórházban valamilyen feladattal lehet meggyógyulni, például 5 db fekvőtámasz (4. ábra).



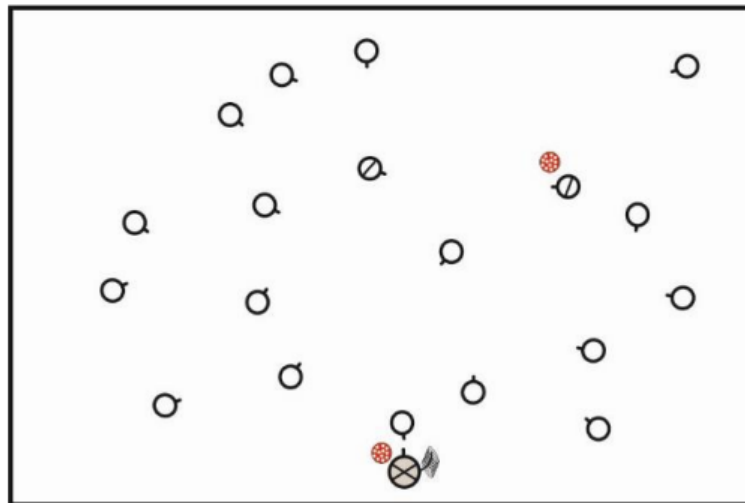
4. ábra: Döglött hangya-fogó térrajza (saját rajz)

9. feladat: Dobókockás bemelegítés

A teremben kialakítunk 6 állomást (koordinációs létra, bordásfal, zsámoly, pad stb.), ahol feladatkártyák (keringésfokozó és nyújtó hatású gyakorlatok) várják a diákokat. A feladat közben zene szól, a terem közepén szivacsdobókockákat helyezünk el. Minden gyereknek az összes állomást be kell járnia, minden állomás előtt dobni kell a szivacsdobókockával. A dobott szám egy állomás sorszámát jelenti, amelyet meg kell keresni (futva), ha valaki ugyanazt a számot/állomást dobja, ahol már járt, akkor egy keringésfokozó gyakorlatot kell csinálnia (például terpesz-zár szökdelés 5x, helyben futás 10 mp-ig).

10. feladat: Vadászlabda

Ezt a játékot mindenképp a bemelegítés végére kell rakni, mivel hirtelen irányváltatások és dobások vannak benne; mivel diákjaim kedvenc játéka, ezért említem meg itt. Jól fejleszti a kooperációt, olyan osztályokban is bevált, ahol nagyon nagy ellentétek és konfliktusok voltak. A játékterületen elhelyezkedő játékosok közül kettő, szalaggal megjelölve a kezdő vadászpáros. Az ő feladatuk a prédákat „levadászni”, azaz kidobni. A labdát vezetni nem lehet. A vadászok megpróbálják kidobni társaikat, a megközelítéshez adogathatnak egymás között. Aki érvényes találatot kap, vadásszá válik, szalagfelvétel után áll vissza a játékba. A menet győztese az utolsóként maradó két tanuló, ők alkotják a következő játék kezdőpárosát. (5. ábra)



5. ábra: A vadászlabdajáték térrajza (saját rajz)

Összegzés

Az általam felsorolt gyakorlatok módszertanilag elérték hatásukat. A gyakorlatok variálása, folyamatos újragondolása motiválja a gyerekeket. Amellett, hogy a tanulók élvezik ezeket a mozgásokat, megfelelő fizikai terhelés is éri őket. Sokkal kevesebb konfliktus van az óráimon, mint a korábbi időszakokban.

Minden tanárnak szüksége van arra, hogy a munkájáról visszacsatolást kapjon, hogy egyáltalán jó irányba tart-e. Számomra is nagyon fontos ez, mivel állandóan szeretnék megújulni, fejlődni. Egy-egy játék után meg szoktam kérdezni a gyerekeket, hogy mi nyerte el a tetszésüket. Sokszor bevonom őket a közös ötletelésbe, hogy mit változtassunk a gyakorlatokon. Pár példát említenék tőlük, melyek megerősítettek abban, hogy érdemes próbálkozni, kísérletezni: *„Nagyon jó volt ez az óra, mert végre nem veszekedtünk, együtt dolgoztunk.”* *„Végre a fiúk nem csak egymás ellen játszottak, bevontak minket a játékba.”* *„Fú, de elfáradtam, de nagyon jó volt.”*

Számomra fontos visszajelzés az, hogy a gyerekek igénylik ezeket az órakezdeéseket, gyakran már a nap elején érdeklődnek, hogy mit fogunk csinálni „tesiórán”, sokszor konkrét kéréssel, játékkal fordulnak felém. Az mindenképpen pozitív visszacsatolás számomra, ha a gyerekek izgatottan várják a testnevelésórákat. Félév végén szoktam kérni tőlük, hogy pár mondatban írják le anonim módon, hogy mit szeretnek vagy utálnak a testnevelésórákon, illetve, hogy írjanak egy kedvenc játékot, gyakorlatot.

Bízom benne, hogy írásom jó gyakorlatai sok pályakezdő kolléga munkáját és ötletelését segítik. Tanulmányomat a számomra legkedvesebb idézettel fejezném be, mely hitvallásommá vált. *„A sport nemcsak testnevelés, hanem a léleknek is az egyik legerőteljesebb nevelőeszköze.”* (Szent-Györgyi Albert)

Felhasznált irodalom

- Aktív Iskola: *Mi tekinthető Diáksportfesztiválnak?* In: Aktív Iskola. <https://firebasestorage.googleapis.com/v0/b/mdsz-qm.appspot.com/o/prod%2Fpublic%2Findicator%2F282%2F1694690265974.pdf?alt=media> (2024.02.14.)
- Bíróné Nagy Edit (2011): *Sportpedagógia. Kézikönyv a testnevelés és sport pedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához.* Dialóg Campus, Budapest <https://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Birone%20Nagy%20Edit%20-%20Sportpedagógia/sportpedagógia.html> (2024.04.08.)
- Császárné Joó Gyöngyi (2016): A motiválás fontossága testnevelésórán. In: *Módszertani Közlemények*, 2016. **56.** 1. sz. 11-15. <https://ojs.bibl.u-szeged.hu/index.php/modszertani-kozlemenyek/article/view/35486> (2024.04.26.)
- Gombocz János (2019): Testnevelés, az iskolai sport. In: *Új Pedagógiai Szemle*, **69.** 3-4.sz. 7-15. https://epa.oszk.hu/00000/00035/00192/pdf/EPA00035_upsz_2019_03-04.pdf (2024.04.30.)
- Bíró Melinda, Juhász Imre, Széles-Kovács Gyula, Szombathy Kálmán és Váczi Péter (2015): *Mozgásos játékok.* Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézet, Eger. https://oszkdk.oszk.hu/storage/00/01/42/62/dd/1/Mozg__sos_j__t__kok_j__.pdf (2024.04.26.)
- Okostesi (é.n.): *Küzdősportok alapjai. Bemelegítő játékok.* <https://okostesi.hu/hu/kategoria/sportagi-kuzdosportok-alapjai/elokeszites-onvedelem-bemelegito-jatekok> (2024.02.14.)
- Okostesi (é.n.): *Kézilabda. Bemelegítő játékok.* <https://okostesi.hu/hu/kategoria/sportagi-kezilabda-3/sportagi-kezilabda-bemelegito-jatekok-3> (2024.02.14.)
- Hocza Ágnes, Bóka Ferenc (é.n.): *Testnevelési és népi játékok. Kómába esett hangya* (Döglött hangya fogó). SZTE Juhász gyula Pedagógiai Kar, Szeged. http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/tananyag_jatekelm/iv72_kmba_esett_hangya.html (2024.02.22.)
- Székesfehérvári Vörösmarty Mihály Általános Iskola (é.n.): *Kidobó 2. Vadászlabda.* https://www.vorosmartyaltisk-szfvar.hu/_user/browser/File/J%C3%A1t%C3%A9kgy%C5%B1jtem%C3%A9ny/Kidob%C3%B3k/002_Vad%C3%A1szlabda.pdf (2024.02.22.)

Simon Bence:

Az egészségügyi szakmában használt mozgásformák alkalmazása testnevelésórán

Tanári pályám során eddig kizárólag középiskolás korú tanulókkal dolgoztam együtt. Minden iskolában azt tapasztaltam, hogy a tanulók nagy része küzd motivációs problémákkal. Sok esetben már a tanév elején előfordul, hogy a diákok nem hoznak magukkal felszerelést az órákra, olykor mondvacsinált indokokra hivatkozva kérnek felmentést, hoznak orvosi igazolást.

Az idők során sok feladattal próbálkoztam, kipróbáltam rengeteg féle játékot, mozgásos tevékenységet. A sok kísérletezésnek köszönhetően sikerült kitapasztalnom azt, hogy melyik osztálynál milyen játék, feladat arat sikert. Volt olyan osztály, ahol a különböző labdajátékok mozgatták meg a tanulókat, valamelyik osztályban egy egyszerű kidobó játék csapott át egészséges versengésbe, de akadt olyan is, ahol például a méta minden órán megjelenő játék lett.

Már évek óta egészségügyi technikumban tanítok, így eszembe jutott, mi lenne, ha az órákon olyan gyakorlatokat csinálnánk, amelyek a későbbiekben (szakmában maradás esetén) a hasznukra válnának. Szakmai tárgyakat oktató munkatársaim segítségével összeszedtem azokat a tevékenységeket, mozdulatokat, melyeket a jövőben, munkájuk során végeznek majd a diákok és megpróbáltam azokat a mozgásformákat testnevelésórára alkalmassá formálni. Ezek főként középiskolai testnevelésórán végrehajtott erősítő gyakorlatok, melyek az egészségügyi oktatásban tanulókat valós helyzetekre készítik fel. Az egészségügyi képzés során a tanulóknak nem csak szakmailag, hanem mentálisan és fizikálisan is fel kell készülniük a rájuk váró feladatokra. Egy kivonuló személyzetnek minden esetben meg kell győződnie a helyszín biztonságosságáról, mielőbb tájékozódni kell a betegről és a környezetről. A nehéz terepviszonyok (nehezen megközelíthető erdős rész, sziklás dombság, hegység) közötti mentés fizikális felkészültséget is igényel. Tapasztalataim szerint az egészségügyben végrehajtott mozgásformákra a testnevelésóra keretein belül tökéletesen fel lehet készülni. A feladatok kiválasztásánál törekedtem arra, hogy azokat ne csak egy jól felszerelt iskolában lehessen végrehajtani, illetve figyelembe vettem az infrastrukturális tényezőket is. Minden gyakorlat része lehet egy köredzéssel tanórának vagy akár egy akadálypálya, egy váltóverseny részfeladataként is alkalmazható.

1. Mellkaskompresszió

Bármennyire is könnyen végrehajtható feladatnak tűnik, a mellkaskompresszió közel sem egyszerű. A helyes végrehajtáshoz szükséges a megfelelő ritmus és erőkifejtés szinkronba helyezése.

„A jó mellkaskompresszió legyen:

- kellően szapora: legalább 100/perc, legfeljebb 120/perc ütemű,
- kellően mély: felnőttél körülbelül 5, de nem több mint 6 cm-re nyomjuk le; gyermekét a mellkas nyílirányú átmérőjének 1/3-ával,
- egyenletes, és ezzel azonos ideig tartó,
- teljes felengedéssel.” (Göbl, 2020. 6.)

A gyakorlat végrehajtása során mellkasmagasságban bordásfalhoz rögzítjük a gumiszalagot. A tanuló haránt terpeszállásban áll a gumiszalagon belül, kezeivel felveszi a mellkaskompresszió kéztartását (tenyerek egymáson, felül lévő kéz ujjjaival ujjfűzés), majd ritmusosan 30-szor kitolja a gumiszalagot. A gumiszalag ellenállását változtathatjuk a korosztálynak és nemnek megfelelően. (1. kép)

Variációs lehetőség bordásfal hiányában: a gyakorlatot végrehajtó tanuló térdelő állásban helyezkedik el, enyhén előre dőlt felsőtesttel, társa a gumiszalagot ellen tartva fölé áll és a térdelő tanuló így végzi el a 30 kitolást (2. kép).



1. kép: Mellkaskompresszió gyakorlása bordásfallal (saját fotó)



2. kép: Mellkaskompresszió gyakorlása társ segítségével (saját fotó)

2. Hordágy emelése és hordása

Sok esetben fordul elő olyan mentési helyzet, ahol a mentősöknek a környezeti adottságokkal is meg kell küzdeniük, így nem tudják használni a guruló hordágyat, helyette laphordágy használata szükséges, melyhez nagyobb fizikai erő kifejtése kell. Ennek a feladatnak a szimulációjához öt tanulóra, egy kétméteres tornapadra és két tornabotra lesz szükségünk. Egy tanuló hanyatt fekvésben elhelyezkedik a padon, míg két tanuló a pad végénél, a fekvő tanuló lábánál, másik két tanuló a pad elejénél, a fekvő tanuló fejénél helyezkedik el. A pad alatt keresztben két tornabotot rakunk át, melyet megfogva az álló tanulóknak meg kell emelniük a padon fekvő társukat, majd kijelölt távolságra át kell vinni a padot a társukkal (3. kép). Amikor a feladatot magabiztosan végre tudják hajtani, akkor lehet nehezíteni a haladást akadályokkal, amelyek akár egy valós körülményt is szimulálhatnak (tányérbóják – szlalomozás, zsámolyok – fellépés lépcsőre).



3. kép: Hordágy vitelének gyakorlása (saját fotó)

3. Ágyban fekvő beteg mozgatása (ágy tolása)

Nem mindig egyszerű egy betegágyat megmozdítani, szükség van hozzá kar- és láberőre egyaránt. A feladat végrehajtásához magasságban és erőben közel azonos párokat alakítunk ki. Mindkét tanuló menetiránnyal szemben helyezkedik el. A hátul lévő tanulónak a feladata, hogy az előtte hajlított állásban lévő tanulót eltolja, akár csak a betegágyat. Az elől lévő tanuló igyekszik minél nagyobb ellenállást kifejteni, de társát segíti abban, hogy az előre haladást ne gátolja (4. kép).



4. kép: Betegágy mozgatásának gyakorlása (saját fotó)

4. Esettáska hordása

A sürgősségi táska és egyéb kiegészítők hordása – egy autóval nem megközelíthető terepre való bejutás esetén – nehézséget okozhat. Ebben az esetben több nehézsúlyú felszerelést is vinniük kell magukkal a mentősöknek. A feladat gyakorlására a testnevelésórákon legkézenfekvőbb eszközt hívhatjuk segítségül, amely nem más, mint a zsámoly.

Váltóverseny keretei között végrehajtható gyakorlat: a tanulóknak két zsámolyt kell áthordaniuk a kiinduló pozícióból a tőlük 20 méterre lévő társukig. A váltás szembeváltással történik (5. kép).



5. kép: Esettáska hordásának gyakorlása (saját fotó)

Cikk-cakk alakú mozgással, padon járással vagy hosszabb táv teljesítésével a fokozatosság elvét betartva tovább nehezíthető a feladat.

Kiegészítő változat: a zsámoly mellé egy hátizsákot is ráadhatunk a tanulókra, amelyet 1-2 kg-os medicinlabdával vagy vízzel teli 1,5 literes műanyag palackokkal nehezíthetünk (6. kép).



6. kép: Esettáska hordásának gyakorlása nehezített körülmények között (saját fotó)

5. Hordszék használata

Emeletes házban történő betegszállítás vagy mentés esetén a hordágy nem biztos, hogy tökéletes mentési eszközként funkcionál. Másik gyakran előforduló eset, hogy a páciens nagy testsúlyú, járásképtelen. Ezekben az esetekben a mentősök hordszék segítségével juttatják el a beteget a mentőautóhoz. Egy használaton kívüli, de jó állapotú székre és egy tornabotra lesz szükség a feladat végrehajtásához. Két tanuló a szék első lábai mögött átdugott tornabot két végét megfogva, másik kezükkel a szék háttámláját tartva megemelik a székben kényelmesen hátradőlő társukat és kijelölt helyre átvizik (7. kép).



7. kép: Hordszék alkalmazásának gyakorlása (saját fotó)

6. Rautek-féle műfogás

A mindennapi élet során is kerülhetünk olyan szituációba, ahol menteni csak a Rautek-féle műfogással fogjuk tudni a sérültet. A gyakorlat testnevelésórán való végrehajtását megkönnyíti, hogy a tanulók Elsősegélynyújtási alapismeretek tantárgyból tanulják a mentési formákat, így a tantárgyak közötti kapcsolat is kialakul. A korábban leírt gyakorlatokhoz hasonlóan, ennél a feladatnál is kijelölt távolságon hajtják végre a tanulók a feladatot (8. kép).



8. kép: Rautek-féle műfogás gyakorlása (saját fotó)

Összegzés

Véleményem szerint ez a módszer bármely, más szakmát oktató intézményben működőképes lehet, ha a testnevelő az adott szakma mozgásanyagát kicsit mélyebben tanulmányozza és átalakítja saját óráira.

Munkánk során, tantárgytól függetlenül sokszor felmerül a diákok körében a kérdés, hogy: „Jaj, ezt meg minek kell csinálni, mi szükségem lesz nekem erre a későbbiekben?!” Tapasztalataim szerint a diákok sokkal szívesebben végezték ezeket a gyakorlatokat, miután elmagyaráztam nekik, hogy pontosan miért is kell ezeket megtanulni, gyakorolni, hogyan fogják mindezt alkalmazni a későbbiekben a munkájuk során. Úgy gondolom, ezek a gyakorlatok megfelelő sorrendben és ismétlésszámban és rendszerességgel végezve alkalmasak az erőnlét fejlesztésére, és valóban azokat az izmokat dolgoztatják meg, melyekre a későbbiek során nagy szüksége lehet a diákoknak.

Bízom benne, hogy ez a pár feladat alkalmas lesz gondolatébresztőnek kollégáim körében és az ötletet a jövőben széles körben tudják alkalmazni munkájuk során.

Felhasznált irodalom

Göbl Gábor (2020?): *Újraélesztés a mentőellátásban*. Országos Mentőszolgálat, Budapest.
<https://www.omszorvosszakma.hu/wp-content/uploads/2019/10/U%CC%81jrae%CC%81leszte%CC%81s-a-mento%CC%8Bella%CC%81ta%CC%81sban-v1.0.pdf> (2024.04.16.)

Kádár Balázs (szerk.) (2014): *Diagnosztikus és terápiás eljárások a prehospitális gyakorlatban*. Doktori értekezés. Medicina Kiadó, Budapest