

## Az atlétikai mozgások általános iskolai oktatásának módszerei

Az oktatás sikere nagymértékben függ az oktatás módszereinek helyes megválasztásától. A didaktika a módszerek helyes megválasztására a következő szempontokat jelöli meg:

- a nevelés célja,
- a tartalom és a didaktikai feladatok,
- a tanulók fejlődési sajátosságai és
- a tantárgy (a mi esetünkben a testnevelés és ezen belül az atlétika).

A nevelés céljával, tartalmával és feladataival ezen a helyen nem kívánok foglalkozni, mivel ezeket az általános iskolai testnevelési tanterv részletesen tartalmazza. Az oktatás alanyával, a tanulóval kapcsolatos problémákat és a testnevelés (ezen belül az atlétika) oktatási módszereivel kapcsolatos kérdéseket viszont részletesebben szeretném kifejteni.

### *Az általános iskolai tanulók fejlődési sajátosságai*

Az oktatás módszereinek megválasztásánál elengedhetetlen, hogy figyelembe ne vegyük a tanulók korát, nemét, fejlődési sajátosságait, előképzettségét stb.

A 10—12 éves tanulók szíve csak rövid ideig tartó terhelésre alkalmas, ugyanakkor nagyon hamar ki is pihenik magukat. Jellemző erre a korra, hogy a gyermekek központi idegrendszerében az ingerfolyamatok túlsúlyban vannak a gátlásokkal szemben. A tanulóknak általában igen nagy a mozgásigénye. A normálisan fejlett gyermekek nagy lelkesedéssel fogadnak minden új mozgásosztónést. Ezt a kort általában az ügyesség, a merészség, az új mozgások gyors megértése és megtanulása jellemzi. A 10—12 éves tanulók között csak kevés olyan gyermeket találunk, aki a civilizáció okozta mozgás-gátlással küzd, vagy a kedvezőtlen környezeti hatások miatt nem jutott mozgásigényének megfelelő kielégítéséhez. Az ilyen gyermekeknél kellő gyakorlással fel lehet és fel is kell oldanunk a mozgás-gátlást, az elfelejtett természetes mozgásokat fel kell elevenítenünk, és a szükségszerűen jelentkező mozgásigényüket ki kell elégítenünk.

Mivel gyermekekről van szó, ezt a felelevenítést és a szükségszerűen jelentkező mozgásigény kielégítését természetes mozgáselemeket (futás, ugrás, dobás) tartalmazó játékok alkalmazásával oldhatjuk meg a legkönnyebben.

Ebben a korban ilyen szempontból nincs lényeges különbség a nemek között.

A 13—14 éves tanulók mozgásában már több-kevesebb zavar tapasztalható, amit a pubertás és a vele járó erőteljes hosszirányú növekedés megindulása idézhet elő. A testi

arányok eltolódása miatt a hirtelenmótt tanuló nem tudja mindig és megfelelően fegyelmezni, átmenetileg ügyetlen lesz. A lassabban és fokozatosan fejlődő tanulók ritkábban esnek át ezeken a nehézségeken. Az átmeneti ügyetlenség leküzdésében viszont jelentős szerepe van a testnevelésnek és a sportnak.

A leányok gyakran már 12 éves korukban bizonyos kedvetlenséget tanúsítanak a mozgásokkal szemben, ami nem annyira lustaságból, hanem inkább a nemi érés fejlődésével kapcsolatos fiziológiai és pszichikai okokból fakad.

A serdülő tanulók idegrendszere is még a kialakulás stádiumában van, tehát működése sem tökéletes. Nem mindig képesek elviselni a hosszantartó ingerhatásokat, és gyorsan fellép náluk a gátlás. Összefügg ezzel a problémával a fáradékonyásra való hajlamuk is. Ezért a serdülő tanulókat óvniunk kell a túlzott megterheléstől!

Helyesen kell felismernünk és megállapítanunk a tanuló teherbíró-képességének a szintjét. Nem elég az osztály átlagos fejlettségi szintjét megállapítani, hanem az egyéni szintet is figyelembe kell vennünk, mert ebben a korban különösen nagy szintkülönbségek lehetnek egy ugyanazon osztályon belül is.

A serdülő tanulóknál az időleges idegi kapcsolatok lehetővé teszik a képességek, jártasságok és készségek mennyiségi és minőségi változásainak a bekövetkezését. Ezért a rendszeresen sportoló tanulók teljesítményeik növekedése nemcsak megmarad, hanem gyakran még tovább is fejlődik. Arra azonban féltő gonddal kell vigyáznunk, hogy a pillanatnyi siker érdekében ne kockáztassuk a serdülő tanuló egészségét, ha azt túlzott megterhelés árán érhetjük el.

A játékos formák helyett ebben a korban a fentiek alapján előtérbe kerül a *technikai elemek oktatása*.

### *Az atlétikai mozgásanyag oktatási módszerei*

A testnevelés oktatásának a tantárgy sajátosságait figyelembevevő módszerei vannak. A testnevelés és ezen belül az atlétika mozgásanyag oktatásában a következő oktatási módszereket alkalmazzuk:

1. ismeretközlés
2. gyakoroltatás
3. hibajavítás
4. ellenőrzés, értékelés

#### *1. Az ismeretközlés*

Az atlétika anyagának elsajátítására irányuló törekvésünk első és alapvető lépése

az ismeretközlés. Leghasználatosabb formái: a magyarázat és a bemutatás.

Az atlétikai anyaggal kapcsolatos *magyarázataink* legyenek világosak, érthetők, kössék le a tanulók figyelmét, tehát legyenek színesek és érdekesek. Törekedjünk arra, hogy azok ne hosszadalmas, unalmas fejtegetések legyenek. Magyarázatainknál alkalmazkodjunk a tanulók értelmi képességeihez. Mindig a lényegre mutassunk rá!

A *bemutatás* az ismeretközlésnek nagyon fontos formája az atlétikai mozgásanyag oktatásánál. Hatását fokozza, ha az *mintaszerű*. Ezért célszerű, ha azt magunk végezzük, de történetet egy ügyesebb tanuló által, vagy képesábrázolás (fénykép, képsorozat, film, stb.) által is. Az atlétikai mozgások oktatását megkönnyíti az is, ha a mozgásokat többször bemutatjuk, vagy bemutatztatjuk.

A bemutatás azonban csak a hozzáfűzött magyarázattal együtt érhet el teljes sikert a mozgás megismerésében.

### *Az ismeretközlés menete*

Az általános iskolai testnevelési tanterv atlétikai anyagát vizsgálva azt látjuk, hogy az nagyjából ugyanaz az V. osztályban és a VIII. osztályban. Általában tehát ugyanazok a mozgások szerepelnek minden osztályban, csak a mozgásokkal kapcsolatos *ismeretek köre* koncentrikusan évről évre bővül. Minden évben oktatjuk pl. a guggoló távolugrást, de a tanulók ismeretei a teljes mozgás végrehajtása mellett évről évre bővülnek, és a távolugrás kivitele minden osztályban magasabb fokon, bonyolultabb formában ismétlődik.

V. osztályban: 8—14 lépés nekifutással elugrás 60 cm-es elugrósávból; a nekifutás sebességének befolyása az ugrás nagyságára; a talajérés késleltetése repülés közben felhúzott térdekkel és zárt lábbal történő talajéressel.

VI. osztályban: Az elugrás erejének befolyása az ugrás nagyságára; az erejének növelése térdben hajlított láblendítéssel és ellenértés karlendítéssel.

VII. osztályban: 12—16 lépés nekifutással elugrás 50 cm-es elugrósávból; a nekifutás távolságának kimérése tapasztalati alapon.

VIII. osztályban: 16—18 lépés nekifutással elugrás 50 cm-es elugrósávból; talajfogás a repülés befejező szakaszában csipőben erősen hajlított törzssel és előrenyújtott lábakkal, valamint a karok mélyen tartásával.

Tehát a mozgás-technikai követelmények osztályról osztályra úgy növekednek, hogy a távolugrás más és más részfeladatai kerülnek előtérbe, miközben a tanulókkal szemben támasztott követelményeket eredményekben is növeljük.

Az atlétikai mozgásanyagnak ez a körben bővülő oktatási menete a mozgásanyag természetéből következik. Pl. a közepes iramú futást bármilyen egyszerű formában hajtják is végre a tanulók, abban a futás minden egyes mozzanata (lendítés, elrugaszzkodás, repülés, talajfogás) — bár kezdetleges fokon — megtalálható. Éppen ezért gyakoroltatjuk már az alsó tagozatban is a futás teljes mozgását, de minden évben annak más és más részleteit tökéletesítjük az oktatás folyamán.

Itt vetődik fel az a probléma is, hogy minden atlétikai gyakorlatot a teljes mozgás végrehajtásával, *globálisan*, vagy részre, elemekre bontva, *parciálisan* oktassuk-e?

Vannak olyan atlétikai mozgások, amelyek csak globálisan oktatathatók, mint pl. a futás. Hiszen nem lehetséges külön a lendítést, külön az elrugaszzkodást, külön a repülést és külön a talajfogást végrehajtani. Futásnál a teljes mozgás végrehajtása közben hívjuk fel a tanulók figyelmét egy-egy részlet helyes kivitelére.

Vannak viszont olyan atlétikai mozgások, amelyeknél a parciális oktatási mód látszik eredményesebbnek. Nem lenne szerencsés, ha pl. a kislabdahajtást mindjárt nekifutással, vagy a súlylökést becsúszással kezdenénk oktatni. Igaz viszont az is, hogy a felvett példák esetében nem szabad a mozgást a gyakorlatok fázisainak időrendi sorrendjében sem oktatni.

Leggyakrabban a parciális és globális eljárás együttes alkalmazását szoktuk használni az ilyenfajta atlétikai gyakorlatok oktatásánál. Ez a módszer még magasabb fokon is alkalmazásra kerül, hiszen az élversenyzők is így csiszolják mozgásukat. Gondoljunk itt a vágatóókra, akik nagy gonddal és külön is gyakorolják a térdelőrajtot, vagy a célbafutást, a súlylökők a helyből dobást és csak a becsúszást. Ezekben az esetekben azonban ügyelni kell arra, hogy a részletek gyakorlásával párhuzamosan történjék a teljes mozgás gyakorlása is, mert csak a részletek tökéletesítése nem biztosítja az egyes részmozgások összekapcsolását, a teljes mozgás helyes végrehajtását.

A globális és parciális eljárás megválasztása az atlétikai mozgások oktatásánál függ a tanulókat korától, fejlődési sajátosságaitól és fejlettségi szintjétől is.

A 10—12 éves tanulóknál, tehát a mozgások oktatásának kezdetén inkább a globális oktatási módszer alkalmazása látszik helyesebbnek. Ebben a korban ugyanis a tanulók a mozgás lényegét értik meg, de csak mint egységes egészet. A mozgástanulás náluk nem a mozgásfolyamat elemzése útján történik. Az oktatásnál sokszor elég a mozgást néhány-szor bemutatni, és a tanulóknak gyakran már az első kísérletük is sikerülni szokott. A látott mozgást azonnal és mint egységes egés-

szet akarják végrehajtani. Bár az oktatás további folyamatában már az V. és VI. osztályban is alkalmazunk rávezető gyakorlatokat és iktatunk be alapvető technikai elemek gyakorlását is, de a mozgás részleteit a tanulók hosszú ideig nem szívesen gyakorolják.

A 13—14 éves tanulók már a bonyolult mozgások iránt érdeklődést és fogékonyságot tanúsítanak. Így a globális eljárás mellett a parciális eljárásnak is komoly szerep jut. Ekor ugyanis a tanulók a technikai elemek gyakorlását is szívesebben végzik. Természetesen a már említett okok miatt a globális és parciális eljárás együttes alkalmazása ebben a korban is a legcélravezetőbb.

## 2. A gyakoroltatás

Az atlétikai mozgásanyagot a tanulóknak nemcsak meg kell ismerniök, hanem el is kell sajátítaniök. Az elsajátítást pedig gyakoroltatással érhetjük el. A gyakoroltatás során tanítványainkat meg kell tanítanunk futni, ugrorni és dobni, vagyis meghatározott jártasságok és készségek kialakítására törekszünk. A gyakoroltatásra minden korban és fejlettségi szinten szükség van, hiszen a mozgások (különösen a bonyolultabb szerkezetű mozgások) elsajátítása sohasem befejezett, sohasem tökéletes. A kialakított mozgáskészségeket újból és újból meg kell szilárdítanunk, továbbá a tanulók mozgását mindig csiszolnunk kell.

A gyakoroltatás további célja még a tanulók mozgás- és versengési vágyának és igényének kielégítése is.

A gyakoroltatással a fentieknek kívül meg kell oldanunk a tanulók szervezetének anatómiai és funkcionális tulajdonságainak a megváltoztatását is. Ezeknek a változásoknak következménye a tanulók egészségének megőrzése, fejlődésük, erejük, ügyességük, gyorsaságuk, állóképességük, stb. fokozása.

A gyakoroltatás természetesen nem történhet ötletszerűen. Ehhez a testnevelő tanárnak jól kell ismernie a tanulókat, azok fejlődési sajátosságait, fejlettségi szintjüket, előképzettségüket, a fizikai képességek fokozatos fejlesztésének útját, az atlétikai mozgások technikáját stb. Tudnia kell azt is, hogy hogyan, kb. hányszor és mennyi ideig lehet és kell az adott mozgást gyakoroltatni ahhoz, hogy az az oktatási feladat eredményes megoldása mellett biztosítsa a tanulók optimális megterhelését is.

## 3. A hibajavítás

A tanulók az atlétikai mozgások gyakorlása közben természetesen követnek el kisebb-nagyobb hibákat. Ezért gyakoroltatás

közben elengedhetetlenül szükséges, hogy a tanár a tanulók által elkövetett hibákat rendszeresen javítsa, mozgásukat csiszolja, tökéletesítse. A Hibák kijavításának elsődleges feltétele, hogy a testnevelő tanár felismerje a hibás mozgást és főként az azt kiváltó okot, vagy okokat. A mozgáshibák felismerését megkönnyíti a helyes mozgások pontos ismerete.

Atlétikai mozgásoknál a hibák felismerése nem könnyű feladat. Nehézséget okoz az a körülmény, hogy az egyéni adottságokból származó egyéni végrehajtás sajátos szint ad az egyes tanulók mozgásának, továbbá az is, hogy az atlétikai mozgások nagyon gyorsan (sokszor a mp tört része alatt) zajlanak le. A hibák felismeréséhez éppen ezért igen jó megfigyelőnek kell lenni, ami viszont kellő gyakorlással megszerezhető.

A mozgáshiba kijavításához nem elégséges ismernünk a helyes mozgást, felismernünk a hibát és az azt kiváltó okot, vagy okokat, hanem tudnunk kell a hiba kijavításának legeredményesebb módját és annak legcélravezetőbb útját is.

A hibajavításnál először mindig a lényeges, nagy hibákat javítsuk ki, és egyszerre csak egyet. Később fokozatosan a kevésbé nagy és végül a kisebb hibákat. A javításoknál azonban ügyeljünk arra, hogy a tanuló ne vesztse el a kedvét az állandóan hangoztatott hibák felhánytorgatása miatt. Tartsunk ebben mértéket! Súlyos, nagy hibák esetén azonban mindenképpen szakítsuk meg a gyakorlást, és újra mutassuk, vagy mutattassuk be a helyes mozgást, hogy így az egész osztály tanulhasson belőle.

## 4. Az ellenőrzés, értékelés

Az oktatás folyamán időnkint fel kell mérnünk azt, hogy a tanulók milyen mértékben sajátították el az oktatott atlétikai mozgást, illetve képességeik hogyan, milyen mértékben fejlődtek. Az általános iskolai testnevelési tanterv minden egyes osztály számára előírja azokat az atlétikai követelményeket, amelyeket a tanulóknak meg kell tanulniök, illetve el kell érniök. A testnevelő tanárnak a tanterv alapján elkészített tanmenetében fel kell tüntetnie az ellenőrzésre szánt atlétikai gyakorlatokat is. Az ellenőrző gyakorlatok kiválasztásánál is törekedjünk a sokoldalúság elvének betartására, tehát az I. és IV. évfolyamon is szerepeljen futás-, ugrás- és dobásgyakorlatból teljesítmény és technikai ellenőrzés. Az ellenőrzés idejét úgy válasszuk meg, hogy az az egyes atlétikai mozgások oktatására szánt tanítási egység végére essék.

Az értékelés az ellenőrzés alapján történjék osztályozás formájában. Osztályzásunknál azonban ne pusztán a rideg eredménye-

ket, hanem a gyermek fejlődését, vegyük figyelembe.

Felhasznált irodalom:

1. Dr. Bácsalmási Péter: Az atlétika oktatása (1962.)
2. Dr. Günter Thies: Leichtathletik (1961.)

3. Dr. Kálmánchey Zoltán: Testneveléstudomány (Főisk. jegyzet 1962.)
4. Testnevelési Tanterv és Utasítás az általános iskolák számára.
5. Rr. Kurt Meinel: Bewegungslehre.

Gaál Lajos  
főiskolai docens

## Szemle

A. SZ. MAKARENKO NEVELÉS-  
ELMÉLETI MŰVEI. II. (Tankönyvkiadó,  
Budapest, 1965.)

Nem sokkal az első kötet megjelenése után vehetjük kézbe és olvashatjuk Makarenko pedagógiai műveinek második kötetét. Ha a tartalomjegyzéknél nyitjuk fel először a könyvet, hogy tájékozódjunk arról, milyen tanulmányok kaptak helyet a második kötetben, akkor az első kötet anyagával szemben rögtön megállapíthatjuk, hogy a második kötetben sokkal több magyar nyelven először megjelenő írást találunk, mint az első kötetben. Már ez a tény is hozzájárul ahhoz, hogy lényegesen kibővíül Makarenkóról való ismeretünk. A már ismert tanulmányok közül (melyek nagyrészt Makarenko műveinek 7. kötetében jelentek meg magyar nyelven) itt kaptak helyet pl. „A poltavai Gorkij-telep munkájának áttekintése”, „A nehezen nevelhető gyermekek nevelésének megszervezése”, „A pedagógusok vállukat vonogatják” stb. Itt találhatjuk a családi nevelés alapvető kérdéseiről szóló rádióelőadásokat is: „Előadások a gyermeknevelésről” címen. (Milyen hasznos lenne, ha a szülőkhöz egyszer közelebb vinnénk ezeket az előadásokat s megbeszél-nénk velük a tanulmányokba foglalt pedagógiai megállapításokat!) A családi nevelés általános feltételeiről, a szülői tekintélyről, a játékról, a szexuális nevelésről, a családi gazdaságról stb. elhangzott pedagógiai megállapítások megismerése és felhasználása nagyon sok családi nevelési problémát segítenek megoldani. Először jelentek meg magyar nyelven a családi nevelést elemző „Szülők könyvé”-nek nyersanyagát tartalmazó írások is.

A második kötet anyaga tartalmában is szívesebb, mint az első köteté volt. A tanulmányokon kívül érdekes és hasznos kezdeményezésként részleteket olvashatunk Makarenko szépirodalmi műveiből: a „Pedagógiai hősköltemény”-ből, „Az 1930-as menet”-ből, az „FD-1”-ből s a „Zászlók a tornyokon”-ből. Az ügyesen kiválasztott szemelvények alkalmasak egyrészt arra, hogy betekintést adjanak Makarenko pedagógiai gondolatainak szépirodalmi formában való megfogalmazásába s így élményszerűbben maradjanak meg

bennünk ezek az elvi tételek, másrészt e részletek elolvasása bizonyára kedvet adnak az egész művek elolvasására azoknak, akik még nem jutottak el hozzájuk. A szépirodalmi művek részletein kívül még két nagy fejezet található a második kötetben: az egyik „A Gorkij-telep és a Dzerzsinszkij-kommuna tevékenységének dokumentumai”, a másik „Makarenko levelezéséből”.

Ha a második kötetet röviden jellemeznünk akarjuk, akkor talán a legtalálékosabban azt lehetne mondani róla, hogy segít megismerni Makarenkót, az embert. Különösen az előbb említett két utolsó fejezet az, amelyik ezt a célt legjobban szolgálja. Bármelyik tanulmányt olvassuk is el ebből a két fejezetből, Makarenkót emberi közelségben érezzük s életének, gondolkodásának, érzéseinek legbensőbb vonásait ismerjük meg. Csak sajnálni lehet, hogy Makarenkót nálunk nem ezeken az írásokon keresztül kezdtük megismerni. Milyen sok félreértést, hamis megállapítást elkerülhettünk volna ezeknek az írásoknak segítségével s főleg megakadályozhattunk volna egy téves Makarenko-kép kialakulását pedagógusi közvéleményünkben. Különösen Makarenko levelezései adnak természetesen alkalmat Makarenko személyiségéhez való közeledéshez, de többi írásában is megmutatkozik emberi nagysága, személyiségének eredetisége. Ezekből következtethetünk arra, hogy milyen nagy szerepe volt Makarenko nevelési eredményeiben az ő személyes varázsának. A legszemélyesebb jellegű írásokban is találunk — ha egy-két mondat erejéig is — pedagógiai megállapításokat, amelyek távol állnak ugyan minden tudományoskodó megfogalmazástól, mégis szellemes, sokszor humoros hangvételű ellenére komoly elgondolkodásra késztetnek. Ezek árulkodnak egyben arról is, hogy Makarenko az élet lehétköznapibb eseményeit sem tudta másképp szemlélni, mint a pedagógus, a pedagógus-író szemével. Mindezeket túl ezek a levelek, feljegyzések írói remekművek — rövidségük ellenére — is. Stílusuk, szerkesztésük a makarenkói írásművészet hű tükröi is.

A fentiek szemléltetésére nézzük meg pl. „Felvételi kérelem a Közoktatási Szervezők Központi Főiskolájára” című tanulmányt,