

létra stb. — Másik megoldás, ha mindegyik csapatnál más szert és más gyakorlatot alkalmazunk és a nevelő többfelé figyelve — az új oktatási anyagot végző csapatnál tartózkodva vezet és mindenütt irányít. — Az elméleti órákon, pl. az összevont osztályú tancsoportoknál is ez az eljárás ad lehetőséget az önállóságra neveléssel az új tananyag megtaníthatóságára. Itt a tanulók közvetlen vezetésének is önálló foglalkoztatásának váltakozása biztosítja a Tanterv anyagának osztályonkénti elvégzését. Fentiek alapján lehet és kell is csapatban való foglalkozást alkalmazni az alsó tagozat testnevelési óráin is — ismétlem főként a 3. osztálytól. — Ha az összevont osztályok esetében képes önálló munkára az 1. osztályos tanuló is, akkor mennyivel inkább ránevelhető a testnevelési órán a helyes eljárásokra.

A testnevelési foglalkozásoknak fent leírt módja adja meg a lehetőséget arra, hogy a testnevelés tanításában is megoldhassuk az osztályonként előírt anyag tanítását és a készségek fejlesztésének művelését.

Még meg kell említenünk, hogy a gimnasztikai gyakorlatok végeztetésénél a tanteremben az alábbi módokon járhatunk el: Szétszórt elhelyezkedés mellhez tartott kéztartásnyi távolságra egymástól a nevelői asztal előtt, padosorok előtt és mögött s a padosorok között és mellett. Elhelyezkedhetünk az ülőlapon — kártonlapot a talpunk alá helyezve — s „fél

balra (jobbra)-át” helyzetbe elfordulva. Ez a megoldás a legsűrűbben benépesült osztályokba való.

Legújabb és legkényelmesebb elhelyezkedést biztosító megoldás az, amikor az egyes oszlopok az ülőlapon, kettős oszlopok meg a talajon az írólap magasságában állnak meg. Ennél a formánál a legkevesebb a megkötöttség a gyakorlatok összeválogatását és kivitelezését tekintve.

Tantermi padon végezhető előkészítő jellegű gyakorlatoknál legfőbb elv: ragaszkodni az osztály együttes és egyszerre történő gyakorlatvezetéséhez, ha a körülmények megengedik. Az író- és ülőlapon fejtől és lábtól történő elhelyezkedés. Ennél a fiúk elől, a lányok hátul helyezkednek el a padokban. Lehet ugyanaz 1—2-es beosztással váltakozó csoportokban, vezényszóra és cserével.

Az óra részeiben a gyakorlat végzéséhez szükséges körforgás — szerhez oda és vissza — szaggatott vagy folytonos segédvonalait osztályteremben is a talajra rajzoljuk és ezzel is eredményesebbé tesszük munkánkat. Előnyös az is, ha a szereket és eszközöket előre bekészítjük és egyéb jó szokásokat is kialakítjuk.

Több éve folynak idevágó kísérletek és ezek azt igazolták, hogy a tantermi testnevelés is érhet el biztató eredményeket.

Bársony Sándor
Nyíregyháza



A MESERÁCS nevű tornaszer alkalmazása az alsó tagozatos testnevelés tanításában

Másfél éve dolgozunk gyakorló iskolánkban a MESERÁCS-csal,* eddigi tapasztalataink igen kedvezőek. Számtalan olyan előnye van a szernek, amelyet különösen a tantermi órákon igen jól ki lehet használni. Ilyenek:

a) kis helyen elfér, szűk tanteremben is felállítható akár az egész szerkomplexum, akár részei külön-külön, — kis helyen tárolható;

b) részekre szedhető, tehát könnyen mozgatható egyik teremből a másikba;

c) teherbíró és masszív, a tanulók biztonságosan mozoghatnak rajta;

d) tetszetős kivitelezésű, színével, formájával megragadja a gyermekek figyelmét, felkelti érdeklődésüket;

e) a mozgásformák gyakoroltatásának olyan széles skálájú variációját teszi lehetővé, amelyet a hagyományos tornaszerek nem tudtak nyújtani, s ezáltal a Tanterv-ben csak szűkszavúan megszabott mozgásfeladatok sokoldalú gyakoroltatását nagyon megkönnyíti;

* A MESERÁCS nevű tornaszer az óvodai testnevelés számára készült. Megalkotói: Kunos Andrásné a Szarvasi Óvónőképző Intézet tanára, és dr. Krizsanecz Károlyné főiskolai tanár. A szer hivatalos bemutatója két évvel ezelőtt a Kecskeméti Óvónőképző Intézetben zajlott le a Művelődésügyi Minisztérium és az MTS, valamint a Testnevelési Tudományos Tanács kiküldötteinek jelenlétében. A megjelent szakemberek általános tetszéssel és elismeréssel fogadták a tornaszert, s a kedvező bírálat alapján az első tíz kísérleti példányt még abban az évben le is gyártotta a Sportszer Nagykereskedelmi Vállalat. A MESERÁCS első látásra megragadta az érdeklődésünket, s mivel mérete az alsó tagozat számára is megfelelő, mi is kértünk gyakorló iskolánk számára egy kísérleti példányt.

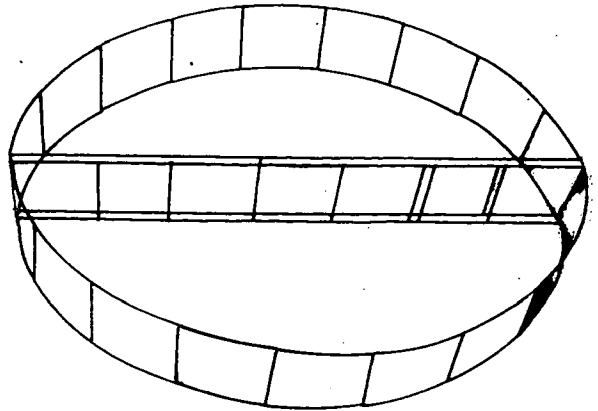
f) végül: szinte kiapadhatatlan örömlélmény forrása a MESERÁCS a tanulók számára, mert a nehezebb feladatok gyakorlására is a teljes játékoság jegyében történik rajta.

Hogy e helyen ennek a tornaszernak az ismertetésével és propagálásával jelentkezzünk, azt abból a célból tesszük, hogy felhívjuk rá testvérintézeink figyelmét, és melegen ajánljuk nekik: szerezzenek be egy „MESERÁCS”-ot gyakorló iskolájuk számára, hogy jelöltjeik a képzésük ideje alatt megismerkedhessenek és dolgozthassanak a szerrel.

Iskolai testnevelésünknek komoly problémája a tornaterem nélküli általános iskolák óramegoldása a téli időszakban. Lehet vitatkozni a tantermi testnevelési órák értékéről, még inkább nehézségeiről — valóban, nem érhetnek fel egy szabadban vagy tágas tornateremben tartott órával — de ezek az órák csak többit jelentenek a semminél, s ezt a többit még többé tehetjük egy kis igyekezettel, leleményességgel. Mi, jelöltjeink reális felkészítése céljából, sok tantermi órát tartunk gyakorló iskolánkban. Az órák határfokának emelése érdekében végzett kutatómunkánk során mindig újabb és újabb gyakoroltatási lehetőségekre és formákra bukkantunk, s ebben nagy segítségünkre volt a MESERÁCS használata.

A MESERÁCS két félkör alakú ívből, két létrából, két padlapból, egy — ugrószekrényt pótló — párnázott részből áll, a könnyen ki- és beszerelhető négy alacsonyabb és négy magasabb lábbal együtt. Az egyes részek a választott mozgásfeladatnak megfelelően igen sokféle kombinációban állíthatók össze. Íme néhány ezekből:

a) ív állítva (mászások, akadályon áthatolások stb.) (1. ábra.),



2. ábra.

f) létra kis lábbal (akadályokon áthatolások, szökdelések, ugrásokat előkészítő gyakorlatok),

g) létra nagy lábbal (lásd az f/ pontnál),

h) tornapad kis lábbal (csúszások, mászások, egyensúlyozó járások),

i) tornapad nagy lábbal (lásd a h/ pontnál),

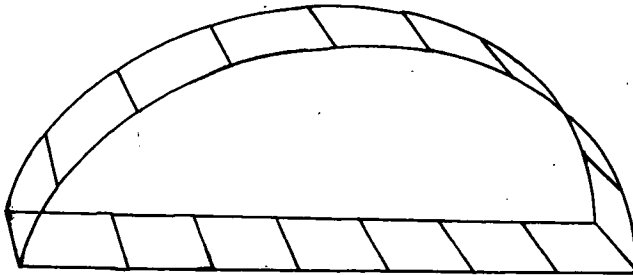
j) ívbe függőlegesen állított létra (játékos függésgyakorlat, mászási kísérletek (3. ábra.),

k) ívbe rézsútosan állított létra (mászások, átbújások) (4. ábra.),

l) felfordított ív (hintázás),

m) két ív közé fektetett létra (játékos támaszgyakorlatok) (5. ábra.).

Másfél éves tapasztalataink alapján összeállítottuk, hogy a tantervi követelményekből az egyes osztályokban mely mozgásfeladatokat le-



1. ábra.

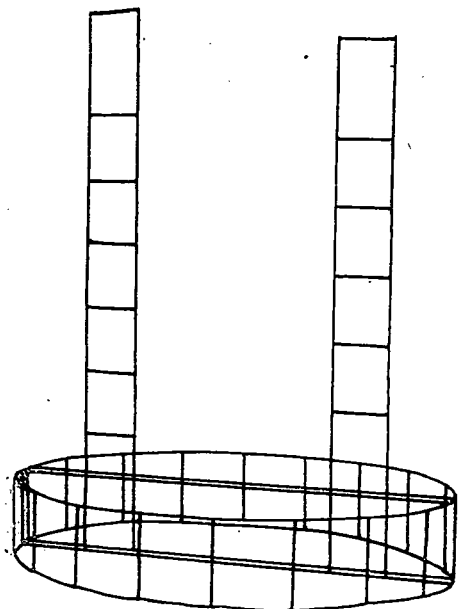
b) ív fektetve (mászások, bújások),

c) két ív, körnek összekapcsolva (mászások, bújások) (2. ábra.),

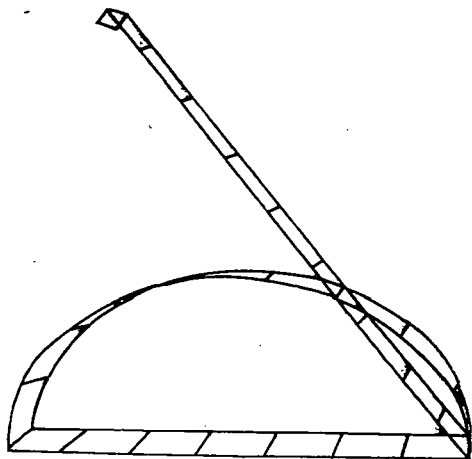
d) ívre rézsútosan kapcsolt létra (mászások, bújások),

e) ívre rézsútosan kapcsolt pad (csúszások, mászások, egyensúlyozó járások),

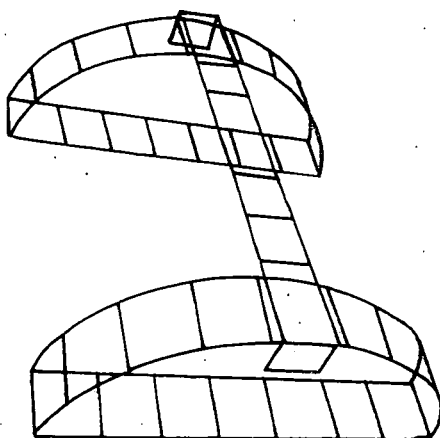
het a MESERÁCS segítségével jól megoldani. Összeállításunk a legkevésbé sem készült a teljesség igényével, inkább csak egy-egy példát, egy-két lehetőséget sorol fel a MESERÁCS-csal történő megoldásra. A felsorolt példák kivétel nélkül elvégezhetőek tantermi testnevelési órán is.



3. ábra.



4. ábra.

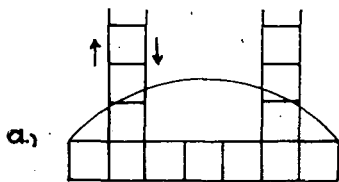


5. ábra

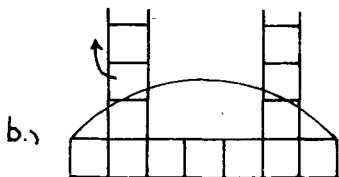
1. OSZTÁLY

Előkészítő gyakorlatok:

Játékos bordásfalgyakorlat:

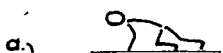
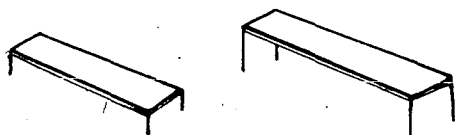


Játékos mászás a létra fokain fel és le.

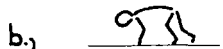


Játékos mászás fel és átmászás a másik oldalra és azon az oldalon le.

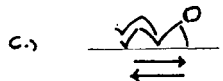
Játékos függés- és támaszgyakorlat:
csúszás, mászás padon:



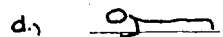
Térdén és tenyéren támaszkodva.



Talpon és tenyéren támaszkodva.



Ülésben, csípőn — talpon — tenyéren támaszkodva haladás előre és hátra.

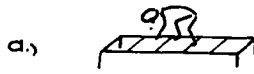
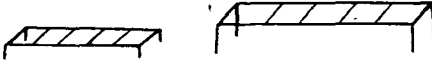


Hasonfekvésben húzózással csúszás előre.



Medvejárás.

csúszás, mászás létrán:



Mászás fokról fokra, tenyéren — talpon, előre és hátra.

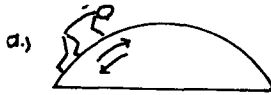
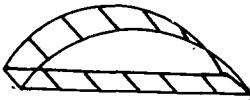


Mászás fokról fokra, térden — kézen előre és hátra.

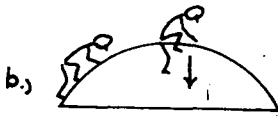


Mászás rézsútos (kis láb és nagy láb) létrán előre és hátra.

csúszások, mászások akadályokra föl, akadályokról le.



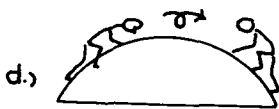
Fölmászik előre az ív tetejéig, és hátrálva vissza.



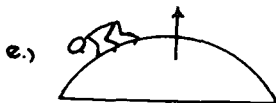
Fölmászik előre az ív tetejéig, és középen lebújik.



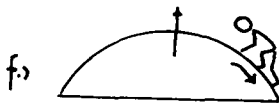
Fölmászik előre az ív tetejéig, és rákjárással előre lemászik.



Fölmászik előre az ív tetejéig, megfordul hátrálva lemászik.

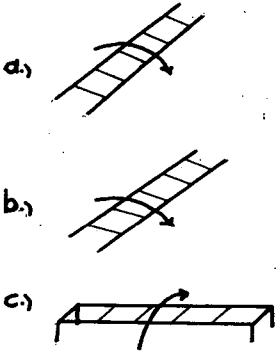


Középső nyíláson átmászik és előre lemászik.



Középső nyíláson átmászik és hátrálva haladva lemászik.

csúszások, mászások akadályokon át.

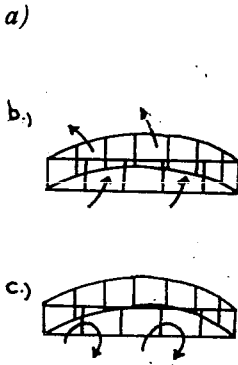


Térden — kézen mászás közben áthatolás a földre fektetett létra fölött.

Ugyanez négykézláb mászással.

Az a) és b) kis lábú létrán át.

csúszások, mászások akadályok alatt.



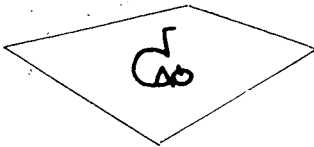
Térden — kézen mászással átbújás a fektetett ív ablakain át (egymással szemben levőkön).

Ugyanez — az egymás mellett levő ablakokon át.



Az a) és b), de összekapcsolt ívekkel.

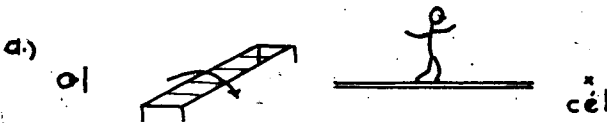
Gurulások előre különböző kiindulóhelyzetekből:

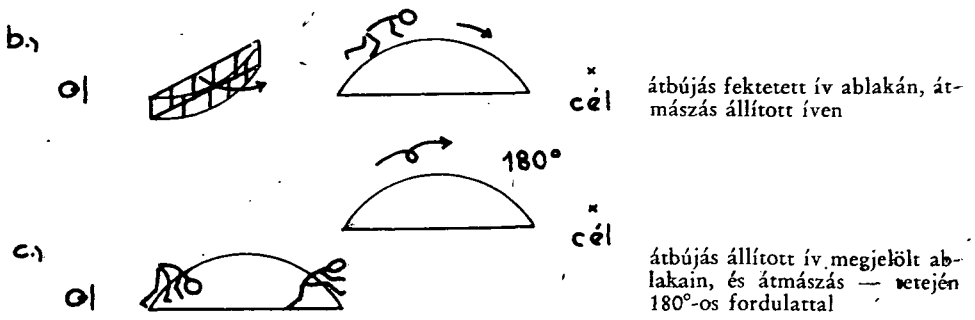


A talajra fektetett párnás részen.

Játékos futásgyakorlatok: akadályfutások és versengések.

Átugrás kis lábú létra fölött, egyensúlyozó futás kis lábú padon.





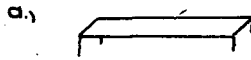
2. OSZTÁLY.

Az első osztály gyakorlatai, továbbá

Előkészítő gyakorlatok:

Játékos függés- és támaszgyakorlat.

csúszás, mászás padon:



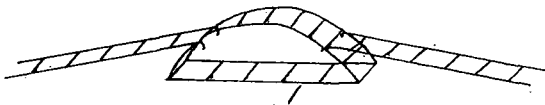
Az 1. o. osztályban leírt a)–e) forma, de kis és nagy lábbal összeállított részsítos padon.

csúszás, mászás, létrán:



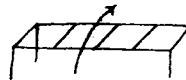
A létrát az ív 2. ablakába rögzítjük a kis láb segítségével.

csúszások, mászások akadályokra föl, akadályokról le:



Egy, majd két létrával.

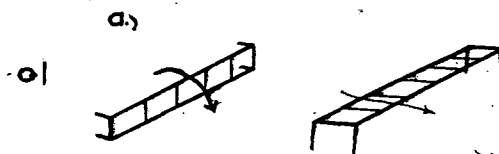
csúszások, mászások akadályokon át

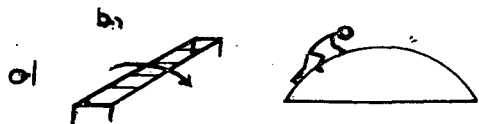


Az első osztály a) és b) pontjában megjelölt formák szerint, nagy lábú létrán át is.

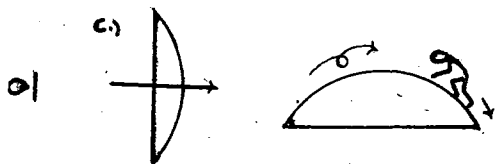
Játékos futásgyakorlatok:

akadályfutások és versengések





* **cél** Átugrás kis lábú létra fölött, és átmászás az íven.

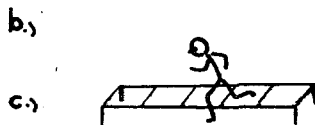


Átbújás az ív ablakai között és átmászás az íven fordulattal.

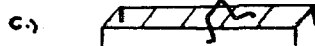
Ugrókészség fejlesztése:



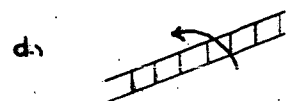
Földre fektetett létra fokai között átlépegetés.



Ugyanez futás közben.



Ugyanez — kis lábakkal is.



Keresztbe fektetett létra fölött átlépés járás közben.



Ugyanez, futás közben átugrás.



Futás közben átugrás a párnázott rész fölött.

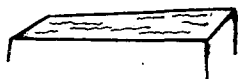
3. OSZTÁLY

Az első- második osztály gyakorlatai, továbbá

Járásgyakorlatok:

Járás a tornapad merevítő gerendáján helyett

(Kis lábak)



— egyensúlyozó járás előre,

— ugyanez utánlépéssel,

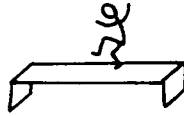
— egyensúlyozó járás hátra,

— ugyanez utánlépéssel,

— oldalt utánlépésekkel,

— járás 180°-os fordulattal előre, hátra.

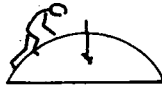
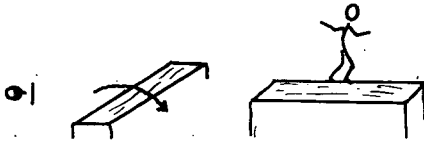
(nagy lábak) a felsorolt formákon kívül:



- haladás előre térdemeléssel,
- haladás előre szökdeléssel,
- haladás előre sarokemeléssel, szökdeléssel,
- egyensúlyozó járás előre a pad közepén elhelyezett (kislabda, kézilabda) akadályon való átlépéssel.

Futásgyakorlatok:

akadályfutások és versengések



Átugrás kis lábú pad felett, egyensúlyozó járás nagy lábú padon, felmászás az ívre, átbújás lefelé.

Ugrásgyakorlatok:
Helyből



Talajra fektetett létrán át átugrás páros lábbal.

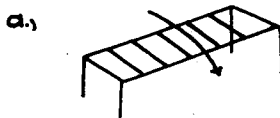


Páros lábbal átugrás kis lábú padon át.

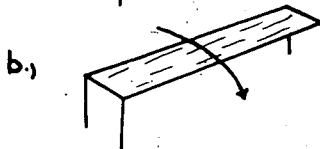


Ugyanez — párnázott részen át.

Nekifutással



Átugrás nagy lábú létrán át.



Átugrás nagy lábú padon át.



Átugrás párnázott részen át.

Átugrások rálépéssel

Mint a „helyből” történő ugrásyakorlatoknál!

Földre fektetett pad és párnázott rész felett.

Kis lábú pad és párnázott rész felett.

Nagy lábú pad és párnázott rész felett.

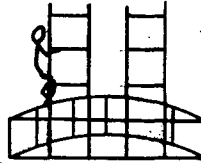
Felugrás



Felugrás térdelésbe és guggolásba a két ív közé kapcsolt párnázott részre, és innen célbaugrás.

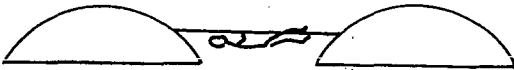
Függés- és támaszgyakorlatok:

Mászási kísérletek a létrák kapocsfáin



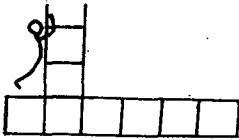
Játékos függésyakorlatok

a.)



Lajhármaszás.

b.)



Mászás föl, le és mászás föl, csúszás le a kapocsfán.

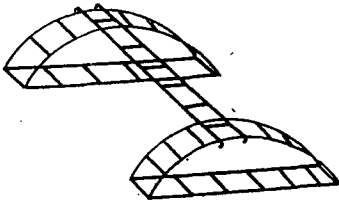
Játékos támaszgyakorlat



Állított ív középső ablakán felugrás nyújtott karú támaszba, és ebben játékos térdemelések.

Játékos sarokemelések.

Játékos lengések.



Két ív közé szerelt létrán.

Felugrás nyújtott karú támasz helyzetbe, oldalállásból.

Ugyanez a fokok között harántállásból.

4. OSZTÁLY

Az első, második és harmadik osztály gyakorlatai, továbbá

Járásgyakorlatok:

a.)



Vízszintes padon (nagy lábbal) járás előre, hátra, láblendítéssel előre.

b.)

c.)

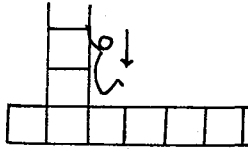


Járási előre, hátra és oldalt negyed, fél és teljes fordulattal.

Részútos padon járás (az ív 3., majd 4. fokába beakasztva),

- előre, föl, le,
- hátra, föl, le,
- oldalt, föl, le,
- futás előre, föl, le.

Függés- és támaszgyakorlat:



Ívbe függőlegesen szerelt létrán.

Hátsó függőállásban játékos térd- és sarokemelés.

Mászás a fokokon fölfelé, és játékos függeszkedés a kapocsfán lefelé sarokemeléssel.

Ugyanez fölfelé, és függeszkedés lefelé, sarokemeléssel a fokokon.

Valamennyi csúszás, mászás gyakorlat akadályokra fel és le elvégezhető két egymás mellé állított íven úgy, hogy egyik létra az egyik,

a másik a második íven nyér rögzítést, miáltal a tanuló a tetőfokon egyik ívről a másikra is átmászni kényszerül.

HINTÁZÁS MIND A NÉGY OSZTÁLYBAN:

Hintázás mind a négy osztályban:

a.)



Egy tanuló áll középen.

b.)



Egy tanuló áll középen, kettő ül a széleken, a középső hajtja a hintát.

c.)



Nehezebb, ha egy tanuló fekvőtámasz helyzetben helyezkedik el, és hajtja a hintát.

Nagyon örülnénk, ha szerény tapasztalataink átadásával és meleg ajánlásunkkal fel tudtuk volna kelteni az általános iskolák figyelmét is, s kedvet tudtunk volna ébreszteni bennük a szer beszerzésére és használatára. Ha e szer bevezetése nem is oldhatja meg egycsa-

pásra a tornaterem nélkül működő iskolák problémáit, de csak egy lépéssel előbbre viszi, már akkor sem hiábavaló, hogy a róla szerzett tapasztalatainkat e fórumon publikálni bátorítottunk.

Bagdy Lászlóné — Juhász Endréné
Debrecen, Tanítóképző Intézet



DOBÓ GÉZA

(Tanárképző Főiskola, Pécs)

A programozott oktatás hatása a biológia-oktatásra

Gyakorló pedagógusaink gyakran felteszik a kérdést: Mi a normája az oktató-nevelő munka korszerűsítésének — vagyis mi dönti el, hogy a sokféle újat kereső ötletből mi mutat előre a korszerűség irányába? A kérdés felvetése helyes, illetve a korszerűségről beszélni, oktatás-módszertani újítások értékeit elemezni csakis megfelelő értékítélet álláspontjáról — lehetséges. Maga a kérdés igyekszik kizárni az öncélú újításokra — a „csakazértis másként”-ra való törekvést.

A normát már megfogalmazták: az eddigieknél *tejesítményképesebb* tudásra van szükség! Vagyis növelni kell — az élet sokoldalú igénye ez — az oktatás hatékonyságát, gazdaságosságát. Ez pedig metodikai probléma. Megoldásához az egyéb segéd tudományok véleményére, azok fokozottabb alkalmazására van szükség. Szeretném is hangsúlyozni, hogy a tudományok egzakot eredményeire kell támaszkodni, azok szintézisével lehet csak előbbre lépni. A „próba-szerencse” (Trial and error) eljárás a didaktikában, metodikáiban már nem gazdaságos, nem is képes megoldani az aktuális problémákat.

A programozott oktatás elnevezésű didaktikai eljárás jelentősége abban is nagy, hogy egzakot tudományokra támaszkodik, alkalmazza, felhasználja azokat: kibernetika, információelmélet — logika, pszichológia, matematika stb. Ezért a programozott oktatás kutatásai számos ismert didaktikai elvet bizonyítottak be experimentálisan, és ezáltal azok helye, szerepe, alkalmazásának módja tisztázódott a hagyományos oktatás rendszereiben is. A programozott oktatás elemei, lényeges jegyei megvannak a hagyományos didaktikában is. Erről *A. I. Berg* ezt mondja: „A programozott oktatás lényegében véve folytatása annak, amivel sok évszázad legkiválóbb pedagógusai foglalkoztak és amire eddig is törekedtek. A programozott oktatás célja és lényege a pedagógiai munka eredményességének növelése, tekintettel annak a munkájára, aki tanít, és azéra is, aki tanul. Az oktatási folyamat eredményessége itt alapjában véve azért emelkedik mert a programozott oktatás önálló munkára serkenti a tanulót, és az ember valamennyi megismerési képessége maximális kihasználásával fokozza a tanuló személyes aktivitását a tanulásban.” (1.)

Ugyanez a szerző a programozott oktatás célját abban látja, hogy új utakra tereli az oktatást, korszerűbb ütemet ad az előrehaladás folyamatának, és ezzel kielégíti a régóta kiéleződött követelményeket és igényeket. Állítja, hogy a programozott oktatás nem teszi feleslegessé a hagyományos oktatási módszereket, csak magasabb színvonalra emeli azokat.

A programozott oktatás lehetőségei közül kiemelkednek a következők: könnyebbé válik a tanuló munkájának ellenőrzése. Az így felszabaduló idő az oktatás céljaira használható fel. A másik lehetőség a tanulók gyakoroltatása, a pedagógus felszabadítása az automatizálható feladatok végzése alól. Ugyanez a jártasságok és készségek elsajátíttatásának magasabb fokát teszi lehetővé. A harmadik lehetőség az alkotó, problémamegoldó gondolkodás fejlesztése.

A programozott oktatás elvi alapjait *Agoston György* a következőkben emeli ki: a tananyagának az eddiginél sokkal szigorúbb logikai felépítettsége, feladatsorrá való átalakítása, a tanuló folyamatos, állandó öntevékenységének biztosítása, tehát az oktatásnak irányított öntevékenységgé, irányított tanulássá való átalakítása, a sűrű ellenőrzés és önellenőrzés motiváló erceje, az oktatás individualizálásának lehetősége. (2.)

A programozott oktatás jelentőségét — a kezdeti túlhevült lelkesedés elmúltával — ma már legtöbb szerző egyértelműen látja. *Agoston György*: a programozott oktatást nem tekintjük valamiféle egyedül üdvözítő csodaszernek, hanem csak az oktatás egyik lehetséges for-