

A TESTNEVELÉS MEGÚJULÁSA



2013 szeptemberétől alaposan megváltozott az iskolai testnevelés. A változásokról Csányi Tamás testnevelő tanár, az Eötvös Loránd Tudományegyetem Tanító-és Óvóképző Karának adjunktusa írt kérdés-felelet formájában.

2. rész

– Miben más 2013 szeptemberétől az iskolai testnevelés?

– A kerettantervi munkacsoport több hónapos fejlesztőmunka eredményeképpen dolgozta ki a testnevelés új kerettantervét. Ebben a tantervi koncepcióban számos olyan dolog jelenik meg, amely korábban nem volt hangsúlyos a testnevelésben. A NAT testnevelés és sport műveltségterület tartalmi is jelentősen megújultak. A hagyományos sportági képzésre épülő testnevelésünk ez alapján talán elindulhat abba az irányba, amely a testi egészség mellett a pszichés és szociális fejlesztést, valamint a testneveléshez és sporthoz kapcsolódó (kognitív) ismeretrendszer megerősítését jelenti. Tapasztalatom szerint ma az is-

kolából kikerülő fiatalok nagy többsége tisztában van vele, hogy a rendszeres testmozgás, testedzés jótékony hatásokat fejt ki a szervezetre. Abban azonban komoly lemaradásunk van, hogy ezek az ismeretek rendszerezetten, az egészségmagatartást döntés szinten befolyásolni képes szokásrendszerré váljanak. Visszatérve a kérdésre, azt mondhatom, hogy remélhetően gyermekközpontúbbá, szerethetőbbé, élményszerűbbé válik testnevelésünk.

– Mit jelent a gyermekközpontúság és az élményszerűség a testnevelésben?

– A kérdést onnan közelíteném meg, hogy mit jelent ennek az ellenkezője, hogyan is működik a tradicionális testnevelés. A hagyományos testnevelés-

ben a tanár diktál mindent. Megmondja, hogy mit, hogyan, hányszor, mivel kell megcsinálni. A diákoknak minimális döntéshozatali lehetőségük van a saját tanulási folyamatukkal kapcsolatban. Ennél talán még érzékenyebb probléma, hogy tipikusan kiemeli az ügyesebb, érettebb, dominánsabb gyerekeket, és nem igazán foglalkozik, sőt kifejezetten leszakítja a kevésbé ügyes, valamilyen testalkati nehézséggel küzdő tanulókat. Általában mindenkitől ugyanazt várja el, s ezt az osztályzási szokások hűen tükrözik. Ha mindenkitől ugyanazt, ugyanolyan minőséggel várjuk el, akkor mindig csak a legjobbak, a legügyesebbek, a legérettebbek lehetnek sikeresek, szerezhetnek jó jegyet. A többiek szinte állandó ku-

darcélményben részesülnek.

A gyermekközpontúság ezek alapján röviden azt jelenti, hogy a pedagógus nem *vezéri* a tanulási folyamatot, hanem – lehetőség szerint – sokkal inkább partnerként, segítőként, *szabályozóként* lép fel. Nagyon sokat kérdez, problémákat tár a diákjai elé, amelyekre a diákoknak kell a válaszokat, helyes megoldásokat megtalálniuk. A tanulóközpontúság ott is tetten érhető, hogy a pedagógus keresi és megteremti az osztálya különböző adottságú csoportjai számára megfelelő, motivált tanulási környezetet. A döntéshozás a tanórákon, az ügyességi szinthez igazodó mozgásos feladatok, a változatos eszközhasználat, a kihívást jelentő, eltérő nehézségű gyakorlatok mind ezt segítik.

Márpedig ahhoz, hogy ne csak az ügyes és sportoló gyerekek érezzék magukat kompetensnek a testnevelésben, ne csak ők tudják megcsinálni a feladatokat, differenciálásra épülő, fejlettségközpontú pedagógiai szemléletre és módszertanra van szükség. A XXI. század testnevelése szinte kényszeríti a gyerekeket arra, hogy rendszeresen együttműködjenek, segítsék egymást, kreatívak legyenek, valamint kommunikáljanak egymással és a pedagógussal. A fejlettségközpontú (vagy fejlődésközpontú) testnevelés differenciált helyzeteket teremt, ahol *minden* gyermek alapvetően sikeres, s ezen keresztül boldog lehet, miközben mozog. Ezt a rendszert röviden DAPE (Developmentally Appropriate Physical Education) testnevelésnek hívjuk.

– Hogyan lehet élményszerűvé tenni a tanórákat?

– Sokan sajnos félreértik és azt gondolják, hogy csak a játékoktól lehet élményszerű a testnevelés. Aki sokat játszik, az jól csinálja, aki nem, az nem. Nos, én a magam részéről ezzel nem értek egyet. Rengeteg olyan tradicionális testnevelési játékunk van, amely agresszív, a társak elnyomására épül, ahol a kevésbé ügyes gyerekek nem tudnak sikeresek lenni. Vagyis egy játékkal éppúgy tehetünk rosszat is, mint jót. Csak két példát említek. A végleg kiesős fogójátékokban azok a gyerekek játsszák a legkevesebbet, akiknek egyébként a legtöbb időt kellene fej-



lesztéssel töltenie. Szinte kizárólag az érett, domináns, erős gyerekek tudnak győzni, sikeresek lenni. Ha valaki állandóan ilyen játékokat játszat, logikus, hogy legalább a fél osztályt (a kevésbé ügyeseket) állandó kudarcba és negatív élmények sokaságába kényszeríti. Ezen pedig éppen pedagógiai módszerekkel lehet segíteni. Az egyik módszertani törekvésünk tehát, hogy a végleg kiesős játékokat kicseréljük olyanokra, amelyekben minden gyermek közel azonos játéklehetőséget kap.

A másik példám az óra eleji 5–10 perces bemelegítő futás. Azt tanultuk a tanárképzésünk során, hogy ennek rendszeres alkalmazása megfelelő. De vajon a sokszor nyomasztó, monoton körbe-körbe futás közben mit tanulnak a gyerekek? Nem sokat. Meg tudjuk-e oldani játékosabban, oly módon, hogy közben ne csak élettani hatást váltunk ki, és hogy a gyerekek ne utálják meg a tizedik ilyen alkalom után a futást? A válasz természetesen az, hogy igen. A testnevelésórának az első pillanattól érdekesnek, sokszínűnek kell lennie. Ha nem ilyen, a diák – különösen, ha kisiskolás – gyorsan elveszíti az érdeklődését, motivációját.

– Ha jól értem, akkor az élményszerűségnek szoros kapcsolata van a motivációval?

– Igen! Az élményszerűség valójában tehát azt jelenti, hogy a diák olyan testnevelési közegbe kerül, ahol a próbálkozásai nagyrészt sikeresek az ügyessé-

gi szinttől viszonylag függetlenül. Elérhető, teljesíthető kihívásokat tartalmaz *minden* gyermek számára. Ahol nem szimpla fizikai edzés zajlik, hanem valódi testnevelés-tanítás annak minden érzelmi, szociális és kognitív vetületével. Ahol biztonságban érzi magát a diák fizikálisan és lelki értelemben egyaránt. Az élményszerűség változatos és színes eszközöket, rendszeres csoportmunkát jelent, ahol nem az állandó mozgáshiba-keresés van a központban, hanem pozitív, megerősítő interakciók uralkodnak. Egyszóval, ha a diákok motiváltak a testnevelésórán, alig várják azokat, akkor valószínűleg megfelelő módszereket alkalmazunk, és élményszerűségekre törekszünk.

– Ön személy szerint milyen lépéseket tart fontosnak a testnevelés megújulásában?

– Az első feladatunk, hogy a továbbképzéseink és előadásaink mellett minél előbb kézikönyveket, szakmai dvd-eket adjunk ki. További fontos feladatunk, hogy javaslatokat tegyünk a tanító- és testnevelő tanárképzések tartalmi igazítására. Már alakul egy olyan online, interneten is elérhető szakmai-közösségi felület, amely mindannyiunk nagy segítségére lehet a jövőben a gyakorlati munkában. Jelentős fejlesztési szükségesség az iskolák eszközkészletének bővítése és természetesen a tornaterem-építés témakörében egyaránt.

Cs. T.