

Міністерство освіти і науки України
Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II
Кафедра педагогіки та психології

Реєстраційний № _____

Бакалаврська робота
СТАВЛЕННЯ УЧНІВ ДО УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ДО
ОЦІНЮВАННЯ ДОСЯГНЕНЬ

МОЛНАР МОНІКА ОЛЕКСАНДРІВНА

Студент(ка) IV-го курсу

Спеціальність: 013 Початкова освіта

Освітній рівень: бакалавр

Тема затверджена на засіданні кафедри

Протокол №1/2016

Науковий керівник:

ст. викладач

Греба Г. Й.

Завідувач кафедрою _____

Маргітич К.Є
канд. пед. наук, доцент

Робота захищена на оцінку _____, «__» _____ 2017 року

Протокол № _____ / 201__

**Міністерство освіти і науки України
Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II**

Кафедра педагогіки та психології

Бакалаврська робота

**СТАВЛЕННЯ УЧНІВ ДО УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ДО
ОЦІНЮВАННЯ ДОСЯГНЕНЬ**

Освітній рівень: бакалавр

Виконав: студент(ка) IV-го курсу
спеціальності 013 Початкова освіта
Молнар Моніка Олександрівна

Науковий керівник: Гребя Г. Й.
ст. викладач

Рецензент: Візавер А. Д.
ст. викладач

Берегове
2017

**Ukrajna Oktatási és Tudományügyi Minisztériuma
II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola**

Pedagógia és Pszichológia Tanszék

**A TANULÓK VISZONYULÁSA A TESTNEVELÉSHEZ ÉS A
TESTNEVELÉSI OSZTÁLYZATOKHOZ**

Szakedolgozat

Készítette: Molnár Mónika

IV. évfolyamos Tanító

szakos hallgató

Témavezető: Greba Anna

tanár

Recenzens: Vizáver Árpád

tanár

Beregszász – 2017

Tartalomjegyzék

Bevezető

1. A testnevelés és a sport szerepe napjainkban

- 1.1. A testnevelés és a sport célja, tartalma
- 1.2. A rendszeres testmozgás személyiségfejlesztő hatása
- 1.3. A testnevelés és sport jelentősége a testi fejlődésben

2. A testnevelés mint tantárgy

- 2.1. Testnevelési tantárgy célja
- 2.2. A testgyakorlatok
 - 2.2.1. A testgyakorlatok funkciói
 - 2.2.2. A mozgásos játékok
- 2.3. A tanórák helye az oktatás folyamatában
- 2.4. A testnevelési óra szerkezete, felépítése
 - 2.4.1. A nevelési-oktatási, képzési szempontok
 - 2.4.2. Pszichológiai szempontok
 - 2.4.3. A bevezető rész feladatai
 - 2.4.4. A fő rész feladatai
 - 2.4.5. A befejező rész feladatai
- 2.5. A testnevelési órák típusai
 - 2.5.1. Baleset elhárítás, gondozás a különböző típusú órákon

3. Az értékelés

- 3.1. Az oktatás felülvizsgálata
- 3.2. A teljesítménycélok felülvizsgálata
- 3.3. Az oktatási tevékenység felülvizsgálata

Kutatás: A tanulók viszonyulása a testneveléshez és a testnevelési osztályzatokhoz

A kutatás anyaga és módszerei

Összegzés

Резюме

Irodalomjegyzék

Melléklet

Зміст

Вступ

1. Роль фізичної культури і спорту у житті людини

- 1.1. Мета, завдання та зміст фізичної культури і спорту
- 1.2. Вплив фізичної культури на розвиток особистості
- 1.3. Значення фізичної культури на розвиток тіла

2. Урок як основна форма фізичного виховання

- 2.1. Визначення завдань уроку
- 2.2. Засоби фізичного виховання
 - 2.2.1. Функції фізичних вправ
 - 2.2.2. Рухливі ігри
- 2.3. Організація діяльності учнів на уроці
- 2.4. Характерні риси і побудова уроку
 - 2.4.1. Виховні, освітні та навчальні відношення
 - 2.4.2. Психологічні відношення
 - 2.4.3. Завдання підготовчої частини уроку
 - 2.4.4. Завдання основної частини уроку
 - 2.4.5. Завдання заключної частини уроку
- 2.5. Типи уроку фізичного виховання
 - 2.5.1. Правила безпеки під час проведення занять

3. Контроль і оцінка навчальної діяльності

- 3.1. Дії контролю у процесі навчання
- 3.2. Оцінка у процесі навчання
- 3.3. Специфічні оцінювання у фізкультурі

Дослідження на тему:

Відношення учнів до уроків фізичної культури та до оцінювання досягнень

Висновки

Резюме

Список використаної літератури

Додаток

„A sport megtanít becsületesen győzni, vagy emelt fővel veszíteni.

A sport tehát mindenre megtanít.”

Hemingway

B E V E Z E T É S

A testnevelés a mai korszerű értelmezésben az emberre gyakorolt olyan szándékos hatások összessége, amelyek célja a fejlődés segítése, alakítása, felkészítés a társadalmi kötelezettségekre. A testnevelés gyakorlata és elmélete is jelentős átértékelésen megy keresztül napjainkban. A pedagógiai, pszichológiai, biológiai kutatások eredményeként ma jóval többet tudunk az egyén fejlődéséről, mint egy-két évtizeddel ezelőtt. Ezek közül is kiemelkednek a fejlődés kritikus periódusaira utaló ismeretek, amelyek azt jelzik, hogy milyen életkorban lehet az egyes szervrendszereket legeredményesebben fejleszteni, milyen szakpedagógiai módszerek a leghatékonyabbak a személyiségfejlődés alakítására.

Napjainkban a nevelést, oktatást úgy tekintjük, mint az ember egész életén áthúzódó folyamatot, amely messze túlnő az iskola keretén. A testnevelés előtt álló megnövekedett feladatok sem csak az általános felvilágosító tendenciákra korlátozódnak, hanem a testkulturális tevékenységbe való aktív mozgósításra.

Az évek során megsokasodtak azok a problémák, amelyek a testnevelés feladatainak különböző szemléletében tükröződnek. Nem könnyű az egyértelmű állásfoglalás, mivel mindegyik tartalmaz objektív tényeket, igazságokat és mindegyikből a felnövekvő nemzedék jövője iránti felelősség csendül ki.

A testnevelés közoktatásunkban nem csupán egy tantárgy. Civilizált világunkban mind a gyermek, mind a felnőtt- és öregkorban életmódunk szerves része kell, hogy legyen. A pedagógus feladata pedig elsősorban egészséges, kiegyensúlyozott, életörömmel teli ifjúságot felnevelni, aki felnőtt korában alkotóképes és eleget tud tenni a társadalom, mind a saját maga támasztotta követelményeknek. Ahhoz, hogy a fent említett célok megvalósulhassanak óriási a testnevelést oktató pedagógus feladata.

A tanító, a tanár a gyermek egészségét sok irányba befolyásolni tudó, jelentős személyiség. Komplex ismeretanyaggal kell rendelkeznie, interdiszciplináris tudáshalmaz kell, hogy jellemezze. Ismernie kell a tanítandó gyermek- ifjú- felnőtt fiziológiás terhelhetőségének alapelveit, azokat a pedagógiai- pszichológiai módszereket, amelyekkel elérheti a rendszeres testmozgás igényének kialakítását.

1.A TESTNEVELÉS ÉS A SPORT SZEREPE NAPJAINKBAN

Minden jól működő polgári társadalomban fontos szerepet tölt be a testnevelés és sport. Egészségvédő szerepéről sokszor és sokan írnak, de hajlamosak vagyunk a sportember- és társadalomformáló hatásáról elfeledkezni.

Korunk sajnálatos jellemzője a kemény, sokszor könyörtelen kenyérharc, az érvényesülésért, anyagi biztonságot való küzdelem. E küzdelemben a fizikailag és szellemileg egyaránt jól felkészültek óriási előnyt élveznek.

A sport számos olyan dologra felkészít, ami az élet más területén hasznossá válhat.

Aki a sportpályán megtanulta a küzdést, a szabályok betartásának fontosságát, az ellenfél tiszteletét, a bírói döntések elfogadását, az megtanult veszteni és nyerni. Az igazi sportember képes a vesztes után újra felállni és tovább küzdeni, ezáltal a civil életben is hasznosabb, értékesebb tagja lesz a társadalomnak, mint aki könnyen feladja a küzdést, vagy csak szabálytalan, törvénytelen úton tud eredményt elérni. A sportban megtanulunk társainkkal együtt küzdeni egy célért, megtanulunk alkalmazkodni a változó feltételekhez és a társakhoz. Mindezek a tulajdonságok egy életen keresztül kísérik el azt, aki ezt fiatalon megtanulta, megszokta.

1.1 A testnevelés és a sport célja, tartalma

Többek között a testnevelésen és a sporton keresztül juthatunk el egészségünk megőrzéséhez. Az egészséges testbe természetesen nemcsak a fizikum, hanem a lélek és a szellem edzettsége is beletartozik. Mi is az a testnevelés és mi a sport? Mi a hasonlóság és különbség e két fogalom között? Mi a célja és tartalma a testnevelésnek és a sportnak? Ezekre a kérdésekre keresem a következőkben a választ.

A *testnevelés* nem más, mint az emberi test erejének, ügyességének, ellenálló-képességének fejlesztése iskolai, tantárgyi keretek között. Kissé komplexebben értelmezve, az emberre gyakorolt olyan szándékos hatások összessége, amelyek célja a fejlődés segítése, alakítása, felkészítés a társadalmi kötelezettségekre, végső soron az életre. A *sport* viszont társadalmi jelenség, az ember társadalmi létének velejárója, sajátos emberi tevékenység. Kulturális jelenség, amelyre jellemző a szervezet felfrissítése, edzése, a teljesítmények növelésére törekvés, a vetélkedés. Önként vállalt, szórakoztató szabadidő-eltöltés. Jellemzője a céltudatosság. Más megfogalmazásban: a sport a testi (fizikai) aktivitás meghatározott formája. Tágabb értelemben olyan szórakoztató időtöltés, játék, amely növeli az ember mozgáskultúráját, fizikai erejét, egészségét. Szűkebb értelemben: az előbbi tevékenység rendszeres, versenyszerű üzése a teljesítménynövelés céljából. Ebben az értelemben a versenysport és az élsport tartozik ebbe a kategóriába (Hamar, 2008, 24).

Az ukrán közoktatásban is a testnevelés intézményes, tantárgyi keretek között folyik. A testnevelés minden iskolatípusban, minden iskola formában és minden évfolyamon része a

tanítandó tantárgyak körének. Ez praktikus azt jelenti, hogy az 1. évfolyamtól a 11. évfolyamig – még ha eltérő mértékben is – minden osztályfokon tanítanak testnevelést.

A **testnevelés célja**, hogy megalapozza a felnőttkori munkavégző képességet; mozgás repertoárt ad a mindennapos és időszakos felüdülésre, felfrissülésre, szórakozásra; felkészít a kulturált szabadidő-eltöltésre és a minőségi élet megélésére.

A testnevelés tantárgy céljai között fellelhető még a *prevenció* (megelőzés) is. A prevenciós tevékenység minden olyan testi-lelki károsodás megelőzését jelenti, amely a tanulót az iskolai és a mindennapi tevékenységei során érheti.

A megelőzés napjainkban sajnálatosan aktuális téma. A számítógéphez, a televízióhoz láncolt gyerekek (felnőttek) szakszerű megmozgatása időszerű feladattá vált, mivel a mozgásszervi elváltozások olyan mértékben terjedtek el az iskolás korosztály körében, amely sürgős intézkedések sorát várja el a testneveléssel foglalkozó szakemberektől is.

A sporttevékenység az emberi tevékenységrendszeren belül nem kizárólag szabadidős tevékenység, hanem sokkal inkább tanulás, munka, játék, melynek eredménye, a teljesítmény is csak úgy értelmezhető, ha van mihez viszonyítani, van előre megadott skála, mérce, kiszabott szint. A **sport célja** tehát, minden szinten és minden formájában, olyan tevékenység, amelyben alapvető hajtóerő a teljesítmény növelésének állandóan jelenlévő igénye.

Fejlődés-lélektani, pedagógiai és élettani kutatások alapján ismert tény, hogy az életkorhoz igazodó testi és lelki igények meghatározó tényezők a tevékenységprofil kialakításában. A gyermek, a serdülő, az ifjú – az életkornak, a környezeti hatásoknak megfelelően – szellemi fejlődése, képességei, fizikai állapota folytonos változásokon megy keresztül, alakul és formálódik. A sportnak, az iskolai testnevelésnek éppen az a **feladata**, hogy az egyes életkorok fizikai terhelését, a fejlődés törvényszerűségeihez alkalmazkodva, az érés-növekedés folyamatát segítve, a szervezet igényeinek és lehetőségeinek megfelelő mértékben alakítsa. Mivel a fejlődés nem lineárisan egyenletes, hiszen az egyes korosztályokban magasak, alacsonyak, túlsúlyosak, soványak, korán és később érők egyaránt jelen vannak, a sportolók illetve a tanulók között különbséget kell tenni mind a terhelés nagysága, mind pedig az oktatás vonatkozásában.

A testnevelés céljai és feladatai összetettek, ennek megfelelően a művelődés **tartalma** is komplex jellegű. A testnevelésben – tartalmát tekintve – a műveltségnek két, egymástól jól elválasztható, a gyakorlatban azonban egymást átfedő rétege különböztethető meg, nevezetesen:

- az egészségügyi kultúrához kapcsolódó, kondicionális kompenzálás-ismeret és eszközrendszere, valamint
- a mozgásműveltség kialakításában szerepet játszó játék- és sportműveltség.

Az ember a társadalomban csak a természet törvényszerűségeinek figyelembevételével képes fennmaradni, így életkörülményeinek kialakításával próbál védekezni az egészséget károsító tényezők ellen. E védekezés egyik lehetséges módja az egyéni életmód, a tevékenység

összhangjának a megteremtése, amely fő célját tekintve az egészségmegőrzés. A testnevelés művelődés tartalmának egyik körét éppen azok az eljárások, módszerek adják, amelyek hozzájárulnak az egészségmegőrzéshez. A testnevelés és sport szerepe jelentősen megnőtt a társadalmi eredetű egészségkárosító és urbanizációs hatások ellensúlyozásában. Mindezek – a higiéniai eljárásokkal, a szükségletekkel és szokásokkal kiegészülve – elengedhetetlen velejárói az egészséges életmód kialakításának (Hamar, 2008, 26).

A kulturált, tiszta környezet döntő szerepet játszik az egyén higiéniai szokásrendszerének kialakításában. A helyes életrend legfontosabb feltétele az egészség megtartása, megszilárdítása, amelyhez elsősorban alapvető higiéniai (egészségtani) elvek elfogadása, betartása szükséges. A higiéniai ismereteknek a személyi higiéniaira vonatkozó köre – az egyénnek a tisztálkodására, a megfelelő öltözködésére, a káros szenvedélyektől való tartózkodására, – a testnevelés és sporttevékenység során, szinte észrevétlenül sajátítható, sajátíttatható el.

A testnevelés művelődés tartalmának tárgyalásakor nem maradhat figyelmen kívül a köznapi, kulturált viselkedés társadalmilag kialakult mozgáskészlete sem. E készlet megismerése, tudatosítása és készségszintű alkalmazásának gyakorlata az a folyamat, amely a testnevelés oktatásán keresztül segít elsajátítani e viselkedési sémákat, a mindennapi életben történő alkalmazásukat.

A mozgásműveltség a kulturált, képzett ember műveltségének része, tanulás, gyakorlás által megszerzett sokrétű mozgáskészség, az ezekhez kapcsolódó ismeretek, normák, attitűdök és értékek rendszere. Potenciális cselekvőképességként is értelmezhető, amelynek alapja és feltétele a motoros (kondicionális és koordinációs) képességek optimális szintje, ezek változékonysága, a jó helyzetfelismerő képesség, a gyors döntési készség, a leleményesség, a célszerűség, a kezdeményezőképeség és a gyakorlatiasság. Mozgásműveltségen – röviden – egy széles értelemben vett cselekvés kulturáltságot értünk.

Cselekvés kulturáltság elképzelhetetlen a játék- és sportkultúrában való jártasság nélkül. A jártasság megszerzése a mozgásos játék- és sporttevékenység jellegzetes területein olyan művelődés tartalom, amely bizonyos készségek kialakítására és képességek fejlesztésére szolgál. Az ezen a folyamaton keresztül megszerzett tudás nem más, mint az önálló testedzésre, sportolásra való képesség (Hamar, 2008, 28).

Ennek szükségességét az is indokolja, hogy jelenleg még nem eléggé biztosított a szervezett keretek közötti úgynevezett hobbisport lehetősége, amelynek keretében az egyén saját öröme, szórakozására sportolhatna. Nagyfokú önállóságra van szükség ahhoz, hogy az emberek akár egészségük érdekében, akár valamilyen más igény miatt megtalálják azokat a sportolási formákat és lehetőségeket, amelyek kielégítők számukra. Ezért (is) hárul nagy feladat az iskolai testnevelésre!

1.2 A rendszeres testmozgás személyiségfejlesztő hatása

Az iskola a gyermek mindennapi életének, próbálkozásainak, sikereinek és kudarcaiának a színtere. Sajátos képzési és nevelési hatásrendszerével a szocializációra, a közösségben történő egyéni érvényesülésre készít fel. Törekvései, és célkitűzései között szerepel a széleskörű művelődési anyag átadása mellett a gyermeki személyiség értékes vonásainak felszínre hozása és erősítése, az egyén önmagára, illetve a társadalom számára is értéktelennek ítélt tulajdonságok visszaszorítása, korrigálása. Ez a tevékenység az egész személyiség formálását jelenti (Hamar, 2008, 33).

Mint minden emberi tevékenységben, így a testnevelés és sporttevékenységben is, a maga teljes emberi mivoltában, mindig az egész személyiség vesz részt. Ennek következtében a tevékenységnek is szükségszerűen személyiség-alakító, személyiség-befolyásoló hatása van. Valamennyi társadalmi formában élő ember személyiség-összetevői között számos olyan alkotórész található, amely a testi nevelés során, a rendszeres testgyakorlás és sporttevékenység hatására alakul ki, eredményeként befolyásolható, átformálható. A személyiség-összetevők két fő komponensre bonthatók: a biológiai és társadalmi összetevőkre, amelyekben belül, sajátos összerendezettség alapján, további alkotóelemek hoznak létre bonyolult csoportokat. A testi nevelés, a mozgásos cselekvések, a testnevelés és a sport értékeinél fogva mindkét irányban a fejlesztő-nevelő hatás szempontjából semmi mással nem pótolható, kitűnő lehetőségeket biztosítanak. A testnevelés tantárgyban a legértékesebb jellemvonások célként jelennek meg, melyek a következőképpen összegezhetők.

A testnevelés elsősorban gyakorlatiassága miatt rendkívül alkalmas az *önállóság*, az öntevékenység kialakítására, mivel a mozgások készséggé formálásában nagy szerep jut az önálló gyakorlásnak. Nem is beszélve a tanórán kívüli, szabadidőben végzett önálló gyakorlásokról, esetleg edzésekről, amelyek révén a tanuló valóban aktivitással vesz részt a tanulási, fejlődési folyamatban.

Az iskolai testnevelésben, a közösségben történő mozgásos játékok során szükséges a *tolerancia*, amely a kevésbé jó képességűekkel szembeni türelmet és megértést jelenti. A tolerancia fogalmkörébe tartozik a másság elfogadása is, amely ebben az esetben a mozgássérült vagy mozgásukban valamilyen módon korlátozott egyénekkel szembeni elfogadást és megértést jelenti.

A fegyelem, a fegyelmezettség, a kitartás olyan szükséges jellemvonások, amelyek kiemelten kezelhetők a testnevelés és a sport eszközeivel. Tudvalévő, hogy *önfegyelem* és kitartás nélkül nem érhető el siker sem a mozgástanulásban, sem a sportban. Akik e közben a tevékenységek közben megtanulták és megszokták a fegyelmezettséget (a pontosságot, az utasítások betartását stb.), az eredmény elérése szempontjából nélkülözhetetlen kitartást, küzdeni tudást, azoknál ezek a jellemvonások várhatóan úgy megszilárdulnak, hogy az élet egyéb területein, a munkában és a magánéletben is ennek megfelelően cselekszenek majd.

Lényeges jellemvonás-együttes a *rugalmasság*, a *nyitottság* az újra, a *leleményesség*, a *kreativitás*. A testnevelés és a sport jellegéből adódóan kínálja a lehetőségeket, hiszen az új technikai-taktikai elemek elsajátítása, a sikerélményeken keresztül a motiváltság újabb ismeretek, teljesítmények megszerzésére, magától értetődővé teszi a nyitottságot, és tág teret ad az ötletek megvalósításához. A nyílt készségeket igénylő mozgásformákban a rugalmasság a helyzetekhez, az ellenfélhez és a körülményekhez elengedhetetlen feltétel. A leleményesség és a furfangos megoldások emelik a különböző játékok és játékosság színvonalát, élményszerűségét mind a benne résztvevő, mind pedig a kívülről szemlélő számára.

A helyes és *valós önértékelés* kialakításának legjobb eszköze a testnevelés, mivel az egyén cselekvései végrehajtásában önmagára van utalva, és a másokkal történő összehasonlítás objektív módon zajlik. A mérhető teljesítmények, az egészséges rivalizálás összehasonlításai hozzásegítenek a viszonyítások alapján a valós önértékeléshez, a kritika elfogadásához, és hozzájárulnak az önellátáshoz, amely megkönnyíti az individualizációs folyamatokat is.

A testnevelés és sport további előnye, hogy a problémamegoldás előtérbe állítása segíti a gondolkodást, a *döntési képesség* fejlesztését. A feladatok megválasztása, a játékhelyzetek döntést kívánó mozzanatai, a versenyszituációkban szorult helyzetből történő kitörési próbálkozások mind arra kényszerítik az egyént, hogy „használja a fejét”, önmaga váljon alkalmassá a problémák megoldására, ahelyett, hogy mástól várna segítséget. (Hamar,2008,34).

Befolyásoló tényező lehet a testnevelő tanár, az edző, az osztálytárs, a sporttárs személye, de mindez semmit sem ér, ha nem párosul az egyén önfejlesztő tevékenységével. A diáknak, a sportolónak önmagának is tennie kell a siker elérése érdekében, még pedig úgy, hogy mindez ne csak külső hatások, netán kényszer hatására, hanem belső meggyőződésből történjen.

1.3 A testnevelés és sport jelentősége a testi fejlődésben

A sport fontosságát már a világ minden táján felismerték, népszerűsége folyamatosan nő. Aki egyszer ráérez az ízére, nem menekül. Függővé válik és – még ha vannak is hullámvölgyek, amikor a hátunk közepére sem kívánjuk az edzést – már nem sajnáljuk azt a kevés időt naponta.

A mai gyorsuló világban az emberek nehezen lépnek ki a taposómalomból. Sokan sajnos semmi mást nem csinálnak, csak felkelnek reggel, elmennek dolgozni, hazamennek, főznek a családnak és alszanak. Majd mindez kezdődik előlről. Nem szabad hagyni, hogy az élet ilyen sablonos legyen. Aki már elkezdett sportolni, tudja, hogy igenis beleszorítható a napi rutinba és nagyon nagy jelentősége van. Az ember kiszakad a napi monotonitásból, új ismeretségekre tesz szert, tesz az egészsége érdekében, a betegségek megelőzése érdekében. A sport segít levezetni a feszültséget, menekülési utat ad és társaságot kínál. De nézzük csak sorban.

Kiszakadunk a monotonitásból. Minden sport más módon teszi ezt. Ha elmegyünk egyedül futni, esetleg úszni, vagy biciklizni, itt a lehetőség, hogy mindent átgondoljunk, amire nincs idő

napközben a rohanásban. Itt az idő értékelni a napot, a kapcsolatainkat, az életminőségünket és az elégedettségünket. Gondolkodhatunk azon, mit, hogyan kéne változtatni. Bár lehet, hogy egyedül futunk, úszunk, vagy biciklizünk, a körülöttünk sportolók azonban érzékeltetik velünk, hogy igen is egy közösség láncszeme vagyunk (Ozsváth, 1989).

Sportolás közben rengeteg új kapcsolatot építünk és rengeteg embert ismerünk meg. Akár az edzőteremben, akár a sportszer boltban. A közös cél – a sportolás – mindig téma és összeköti a sportoló embereket. Az ember kénytelen a kommunikációra bizonyos célok elérése érdekében. Egy jól működő sportoló közösségnél lassan kialakulnak egyéb közös szabadidő eltöltési formák. Ezek mind-mind javítják az ember közérzetét, a közösséghez tartozás magabiztossá tesz és megerősít abban, hogy fontosak vagyunk a világban.

A testmozgás pozitív hatással van az egészségünkre és a közérzetünkre. Segítségünkre lehet számos betegség megelőzésében és leküzdésében. A rendszeres edzésnek köszönhetően az idegrendszer is alkalmazkodik az újabb és újabb gyors ingerekre, aminek hatására nő az ingerület átvitel sebessége, és az ideg-izom kapcsolatok száma is. A mozgáskoordináció és a motoros funkciók pedig javulnak. Tehát a testmozgás felkészít minket a mindennapi élet során bekövetkező váratlan helyzetekre és segít abban, hogy gyorsabban tudjunk reagálni hirtelen változásokra. Bár elfáradunk tőle, utána mégis energiát ad, magabiztosságot, életerőt. Emelkedik a béta-endorfin szint is, ami teljesen olyan hatást vált ki, mint amit morfin adagolás után érezhetnénk. Ezt azonban csak néhány alkalom után érezhetjük (Ozsváth, 1989).

A sportolással megelőzhetjük a legfőbb halálozási okként számon tartott betegségeket. A sportolók körében kevesebb dohányos van, és általában jobban odafigyelnek a táplálkozásra, mint a nem sportoló emberek. A mozgás biológiai szükséglet. Mivel sokan ülőmunkát végzünk, a sport az egyetlen módja, hogy ezt a biológiai szükségletünket kielégítsük. Ha ezt nem tesszük a mozgáshiány elváltozásokat, betegségeket okoz. Hatékony megoldás lehet stressz, alvászavarok esetén, növeli a teherbíró képességet, kontrollálja az étvágyunkat. Ha mozgunk, ízületeink és izmaink idős korunkra is rugalmasak maradnak, sokkal minőségesebb és tartalmasabb életet tudunk élni. Javul az agyi kapacitás az oxigénfelvétel fokozódása miatt.

Főképp az aerob jellegű mozgásoknak köszönhetően nemcsak a közérzetünk javul, de megnő a szív teljesítőképessége is többek között. Az edzett szív sportoláskor több oxigén szállítására képes, így nagyobb a teljesítménye, nyugalomban viszont tökéletesebb a pihenése. Edzett ember nyugalmi pulzusa (reggel ébredéskor mért pulzus) alacsonyabb, a szív kevesebb munkával képes ellátni a feladatát, ami nyilván növeli az élettartamát, hiszen kevesebb munkát kell végeznie. A rendszeres mozgásra izmaink alkalmazkodással reagálnak. Megvastagodnak, fejlődnek, formálódnak. A nagyobb izomtömeg több energiát használ el, aminek következtében csökken a test zsírtartalma (Ozsváth, 1989).

Számos kutatás bizonyította, hogy a sportoló emberek immunrendszere is erősebb, mint a nem sportolóké, valamint azt is, hogy a sportolók kevesebb stresszt és depressziót élnek át. Ennek az oka, hogy a folyton visszatérő edzések stresszként érik a szervezetet, amire a test 'antidepresszánsokat' bocsát ki, mint a noradrenalin vagy szerotonin. Ezek jelenléte a szervezetben pedig gyakorlatilag természetes stresszoldó hatást biztosít. Mindehhez jön még az aerob kapacitásnál említett alacsonyabb nyugalmi pulzus, ami napközben is alacsonyabb pulzust jelent és nem utolsósorban azt is, hogy a szívverés az edzettség hatására sokkal könnyebben visszaáll a nyugalmi ütembe. A sportolás hatására csökken az adrenalin szint, az úgynevezett stresszhormonszint. Ugyanakkor növekszik az ImmuglobulinA – szint, ami behálózza az összes nyálkahártyát, és védelmet biztosít, megóv a felső-légúti fertőzésektől, összefoglalva tehát: erősíti az immunrendszert (Ozsváth, 1989).

Sajnálatos tény, hogy statisztikai adatok szerint az egészségügyi kiadások 30-50%-a gyakorlatilag a mozgás hiányából fakadó betegségek kezelésére szükséges (HMK, 2010, №4). Így tehát a sport népszerűsítése fontos feladat abból a szempontból is, hogy a betegségek kezelése miatt bekövetkező kiadásokat millió más helyre is be lehetne fektetni. A felnőtt népesség nagyon kevés hányada végez sporttevékenységet, ha azonban szűkebb értelemben vesszük a sportolást (min. heti 2 alkalom és min. fél óra alkalmanként), akkor a felnőtt népesség még kevesebb része sportol. Ukrajnában állami szinten sajnos nem veszik elég komolyan a sport fontosságát. Bár beindultak különböző szervezett szintű kezdeményezések, klubok, társaságok, sportszövetségek, sorban nyílnak a fitness termek, mégis pont azokhoz jut el az információ és a motiváció nehezen, akiknek a leginkább szükségük lenne rá.

A felnőtteknek hetente minimum háromszor kellene valamilyen testmozgást végezniük. Az intenzitás az úgynevezett maximális pulzusszám 60-90%-án történjen, az időtartam 20-60 perc legyen, ami aerob aktivitásra szorítódjon ill. kiegészítő 30 perces váltakozó intenzitású edzésre. A rendszeres fizikai aktivitásnak az elhízás megelőzésében is nagy a szerepe, hiszen a testsúlyt abszolút optimalizálni tudja, de más betegségekre is jótékony hatással van. Rendkívül jól kezelhető vele a magas vérnyomás, a kettes típusú cukorbetegség, ami főleg időskorban kerül előtérbe, a csontritkulás, és számos ízületi betegség, pl. a gerinc problémák, az ízületi kopás. Egyes daganatos betegségek a vastagbél, az emlő és a tüdő rosszindulatú elváltozásainak megelőzésében is komoly szerepet játszik. Azonban figyelni kell, a daganatos megbetegedés típusára, mielőtt a rendszeres testmozgás mellett döntünk, mert sokszor sajnos többet árthatunk, mint használhatunk a fizikai aktivitással. A depresszióra, azonban minden esetben jótékony hatással van (Ozsváth, 1989).

A sport szeretetét egészen kicsi gyermekkorban kell kialakítani, hogy az természetes részévé váljon a majdani felnőtt életének, ezáltal számos kellemetlenségtől megkímélje és ugyanennyi kellemes élménnyel gazdagítsa gyermekünk életét. Nemcsak Ukrajnában, de a környező országokban is egyre több a túlsúlyos gyerek, egyre többen diagnosztizálnak magas vérnyomást és

az anyagsere zavarai miatt jelentkező panaszokat. Ezen változtatni kell! Vigyük a gyereket biciklizni, kirándulni, utazni, mutassunk meg neki többféle sportágat, hogy később maga is eldönthesse, hogy melyikhez van igazán kedve. Nagyon fontos, hogy iskolai kereteken kívül is biztosítsunk lehetőséget a sportolásra! A sportolást a játékok megtanításával, megtanulásával lehet a leghatékonyabban megszerettetni a gyerekekkel

2. A TESTNEVELÉSMINT TANTÁRGY

A testnevelésen olyan nevelői tevékenységet értünk, amelynek konkrét célja, tartalma és követelményei vannak, vagyis iskolai tantárgy. Ezek megvalósításához a testnevelés művelődési és eszközrendszerét használja fel.

Bély-Kálmánchei (1975) a következőképpen fogalmazza meg a testnevelést: „Azt a nevelői tevékenységet, amely a testgyakorlatok tanítása és felhasználása révén kiváltképpen a testi nevelési feladatok megoldására irányul, testnevelésnek nevezzük. A testnevelés fogalmi körébe azonban beletartozik az a kulturális értékeket képező ismeretanyag is, amelyek felhasználásával a testnevelés objektív és szubjektív nevelési feladatait megoldjuk. Csak ebben az értelemben beszélhetünk testnevelésről, mint iskolai tantárgyról.”

Ponomarjov (1972) pedig így: „A testnevelés a testgyakorlatokkal történő ráhatás folyamata az emberre, amelynek célja a testkultúra vívmányainak elsajátítása. A testnevelés a testkultúra alapvető tevékenységi oldala, amely meghatározott pedagógiai hatások által hozza létre a kultúra adott területének eredményeit.”

Nagy (1967) fogalmazása a testnevelésről: „A testnevelés tág értelmezés szerint (testkultúra) az egyetemes kultúra része, amelyhez sajátos műveltségtartalmával (egészségkultúra, cselekvéskultúra stb.) és sajátos formáival (sport) kapcsolódik. Szűkebb, pedagógiai értelmezés szerint tantárgy, amely rendelkezik a tantárgyakra jellemző jegyekkel (nevelési-oktatási célok, műveltségtartalom, követelményrendszer, módszerek, eszközök stb.)” (Báthori,1985,36.).

2.1.A testnevelés tantárgy célja

Az iskola egységes nevelő-oktató munkájának szerves részeként a testkultúra eszközeinek - testgyakorlatok, mozgásos játékok, sportági tevékenységek és az ezekhez kapcsolódó intellektuális ismeretek -, valamint a természet egészségfejlesztő tényezőinek integrált hatásaként járuljon hozzá a tanulók pozitív személyiségének kialakításához.

A további célok:

- a prevenció, vagyis minden olyan testi-lelki károsodás megelőzése, amely a tanulót az iskolai és a mindennapi tevékenységei során érheti, ennek érdekében:

- a tanulók egészséges testi fejlődésének támogatása,
- kondicionális és koordinációs alapképességek fejlesztése,
- a mozgáskészség, mozgásműveltség fejlesztése,
- a cselekvési biztonság fejlesztése,
- a mozgás és sportolási, továbbá a versengési és játéki igény fejlesztése.

A testnevelés tantárgy tartalma a műveltségtartalmat, más szavakkal a testnevelés és sport művelődési és eszközrendszerét jelenti. Mivel a testnevelés feladatai összetettek, ennek megfelelően komplex jellegű a műveltségtartalma is.

„A testnevelésben a műveltségnek - tartalmát tekintve - két, egymástól viszonylag jól elválasztható, a gyakorlatban azonban egymásba átmenő rétege különböztethető meg:

- az egyik a mozgásműveltség kialakításában fontos szerepet játszó játék- és sportműveltség, a másik a szorosabban az egészségügyi kultúrához kapcsolódó kondicionálás, kompenzálás ismeret és eszközrendszere." (Báthori,1985,36.).

2.2.A testgyakorlatok

Olyan sajátos mozgásos cselekvések, amelyek a történeti és társadalmi fejlődés során, mint tapasztalati tevékenységformák halmozódtak fel, majd kiválasztották őket. és a mindennapi gyakorlat során átformálódtak, újraképződtek.

A testgyakorlatok az iskolai testnevelés tartalmaként olyan konkrét feladatformákban van jelen, mint: gimnasztika, kézi szergyakorlatok, futások, ugrások, dobások, mászások, függeszkedések stb.

A testgyakorlatok jellemzői:

Minden testgyakorlatra érvényes, hogy végrehajtásuk tudatosság nélkül lehetetlen, mivel konkrét cselekvési feladatok szolgálatában állnak. A cselekvési feladatoknak pedig célja van, a célok elérése pedig csak tudatos tevékenység által valósulhat meg.

A testgyakorlatok másik legfontosabb jellemzője, hogy mindig szomatikus tevékenységet tartalmaznak. Vagyis valamilyen sajátos testhelyzetben végzett hely-, helyzetváltoztatásokkal járnak együtt. Másként fogalmazva a szomatikus jelleg olyan mozgástevékenységet jelent, mely az emberi test mozgáslehetőségeit kihasználó akció, amely kognitív motoros lehetőségekre épül.

A testgyakorlatok különbözőségéből fakadóan a szervezetet ért ingerhatások is jelentősen különböznek. Szervezetünkben a testgyakorlatokat megelőzően és azokat követően is kiváltódnak pszichés és fiziológiás folyamatok. Ezek egymással szoros kölcsönhatásban vannak. A folyamatok és kölcsönhatásuk mértéke, intenzitása a feladat végrehajtás külső és belső feltételeivel van összefüggésben, vagyis azzal, hogy hol, kinek a jelenlétében, kinek a számára, milyen céllal hajtjuk végre. A folyamat lezajlását befolyásolja még a végrehajtó aktuális fizikai kondíciója, tanultsági, gyakorlottsági szintje stb.

Másként hajtjuk végre a feladatot az ismerősök, osztálytársak előtt, másként egy versenyen, tétversenyen. Ezek a momentumok is mind befolyással vannak a testgyakorlatok végrehajtására, azokat megelőző kísérő és követő fiziológiai és pszichés folyamatokra is.

A testgyakorlatok tudatos és szomatikus jellege együttesen a testgyakorlatok cselekvésseljellemben fejeződik ki. A mozgás és cselekvés közötti különbséget a későbbi fejezetekben részletesen elemezni fogjuk. Most a testgyakorlatok kapcsán az a fontos a cselekvésre vonatkozóan, hogy a cselekvés mindig tudatos tevékenységet jelent.

A testgyakorlatokat minden esetben nevelési, képzési, teljesítményre irányuló, illetve gyógyító céllal végezzük, végeztetjük. A testgyakorlatok e jellemzője magában foglalja az életre való felkészítést is, mivel az életben szükséges cselekvéseket a testnevelési órákon szerzett képességek és készségek (tanult viselkedési formák) birtokában tudjuk eredményesen végrehajtani (Báthori, 1985, 38.).

2.2.1. A testgyakorlatok funkciói

A testgyakorlatoknak van közvetlen és közvetett funkciója.

A *közvetlen funkció* azt jelenti, hogy a testgyakorlatok alkalmazása során melyek azok a közvetlen célok, amelyeket a testgyakorlatokkal el akarunk érni. Ilyenek lehetnek valamilyen élettani hatás kiváltása, valamilyen készség megtanulása (pl. úszni, ugrani, kerékpározni stb.), gól-, vagy pontszerzés.

A *közvetett funkció* a testgyakorlatokkal elérni kívánt távolabbi célokat szolgálja. A testgyakorlatok közvetlen céljainak megvalósítása által szolgálják, azok gyakorlás során történő ismétlése által, az egyén személyiségformálását.

A testgyakorlatok közvetlen és közvetett funkciója egységet alkot az oktatás és nevelés folyamatában, vagyis kölcsönösen feltételezik egymást. Ugyanaz a testgyakorlat, miközben az oktatás tárgyát képezi, egyben a nevelés hatékony eszköze is. A közvetlen funkció során a közvetett is megvalósul, ugyanakkor a közvetett funkció a személyiség számára elősegíti a közvetlen eredményesebb megvalósulását.

Ez szükségessé teszi, hogy a tanuló számára a cselekvési program (tantervi anyag megtanulása) sikeres végrehajtása érdekében a közvetlen célokat világossá kell tenni. Vonatkozik ez az igény a közvetett célok ismeretére is, hiszen ezzel biztosítjuk a közvetlen célok hatékonyabb megvalósulását a motivációs bázis növekedése által.

A testgyakorlatok közvetlen és közvetett funkciói sok olyan további lényeges összefüggést hordoznak, amelyek részben az oktatás folyamatának, illetve módszertani kérdések megismeréséhez vezetnek el.

2.2.2.. A mozgásos játékok

Az iskolai testnevelés eszközei között második helyen említettük a mozgásos játékokat, ami önmagában is kiemeli az iskolai testnevelésbeli jelentőségüket.

A játékoknak a személyiség fejlődésében kiemelkedő szerepük van. Ennek megfelelően az alapfokú oktatás alsó tagozatában a tantervi tartalom nagy részét a mozgásos játékok alkotják.

A mozgásos játékok változatosságuknál és sokrétűségüknel fogva alkalmasak a mozgásműveltség fejlesztésére, a tantervi feladatok megvalósítására és kitűzött célok elérésére. Ezáltal biztosítják a tanulók mozgásigényének kielégítését, meghatározó szerepet játszanak a fizikai

képességek alakításában, a feladatmegoldó képesség fejlesztésében, azaz a mentális (értelmi) tanulásban.

A játékok élménynyújtó hatása serkenti, gyorsítja az információ feldolgozó képességet, gyorsan és állandóan változó folyamatok a figyelem fontosságát hangsúlyozza és gazdagítja a tanulók kognitív-motoros ismeretrendszerét.

A mozgásműveltség fejlődését az ideg-izom kapcsolatok finomodása, gazdagodása teszi lehetővé, ami által fejlődik a tanulók mozgáskoordinációja.

A mozgásos játékok testnevelési órákon való alkalmazása nemcsak az alsó tagozatos tanulók, hanem minden korosztály számára motivációs alapot jelentenek a motoros cselekvések végzéséhez. Az emberi cselekvés általában tudatos és célirányos. A cselekvést, mint egészet a céljával, amire irányul és a művelettel, amellyel a végrehajtás megvalósítható, jellemezhetjük.

A játék célja általában mindig konkrét: egy játékhelyzet megoldása, pl. gól- vagy pontszerzés, ami meghatározza a feladat végrehajtásának irányát és azokat a műveleteket, amelyek a játék eredményes végrehajtását lehetővé teszik (Báthori,1985).

A mozgásos játékok jellemzői: amelyek meghatározzák a játék jellegű cselekvések lényegét.

- *Játékfeladat:* a legfontosabb jellemző, mivel a kitűzött feladat megvalósítása, a tudatosan kitűzött cél elérése jelenti az eredményességet. A játékfeladat a kitűzött cél és az adott feltételek között végrehajtható megoldás lehetősége. Vagyis a végrehajtás körülményei (eszközök használata, ellenfelek stb.) mindig befolyásolják a cél elérését. Ezáltal mérlegelnünk kell az adott feltételeket, amelyek mentén a kitűzött cél megvalósítható. A cél és a feltételek viszonya így minden cselekvésben meghatározó. Ez az, ami minden játékban más és más és hihetetlen mértékben variálhatjuk őket. Gondoljunk csak a legismertebb sportjátékokra.

- *A játékfeladat* a játéktípusokra jellemző és nem a konkrét játékformákra. Lehet kétlényeges eltérést mutató játék feladata azonos, pl. valakinek a megfogása. Amíg az egyiknél ez csupán a menekülő megérintését jelentő „érintő fogó”, addig a másiknál valamilyen szabály másként befolyásolja a cselekvés végrehajtását, pl. utászó fogó.

- *Mozgásfeladat:* a mozgásos játékok jellemzője, hogy a játékfeladat megvalósítása csak nagy izommozgással érhető el. Ezeket a mozgásműveleteket legtöbbször a természetes mozgásformák alkotják, mint a mászások, kúszások, járások, futások, ugrások, dobások stb. Ezeket a feladatokat együttesen és egyenként is, a játékfeladattól függően, hajthatják végre. Sor- és váltóversenyekre gondolunk. A játékfeladat teljesítése csak mozgástevékenységgel érhető el. Ez a mozgás feladat ami a cselekvés műveleti szintjét jelöli. A mozgásfeladat sok esetben egybeesik a játékfeladattal, mint a már említett sor- és váltóversenyek esetében.

- *Szabályok:* a feladatmegoldások lehetőségeit korlátozzák, ezáltal minden tanuló, játékos számára azonos lehetőséget biztosítanak (emlékezzünk a kultúra meghatározásánál az egyik fontos jellemzőre, a jogra. Itt belátható, hogy az egyszerű játékban is a szabályok mindenki számára

azonos jogokat biztosítanak). A szabályok, vagyis bizonyos korlátok megnehezítik, de más esetekben megkönnyítik a játékeladat teljesítését. A játék fejlődésével módosulnak annak szabályai, egyre inkább meghatározva a játékeladat teljesítésének módját, pl.: sportjátékokban a szabályok előírják, hogy csak kézzel, vagy csak lábbal lehet a játékeladatot teljesíteni. Nincs két egyforma szabállyal rendelkező játék.

- *Teljesítmény*: maga a játékeladat megoldása, ami a kitűzött célnak felel meg. A feladat teljesítését, mint láttuk, a szabályok keretek közé szorítják, a végrehajtás ezek mellett lehet kiváló vagy gyenge, de a teljesítmény szabályozott voltán ez alig változtat.

- *Versengés*: a teljesítményhez szorosan kapcsolódó, minden játékra jellemző tulajdonság. A versengés mindig jobb teljesítményre ösztönöz. Jellemző a csapattársak között és az egyes csapatok tagjai között is. A játékok egyik legfontosabb nevelési tényezője, hogy az egyes szerepek a feladatok megoldásmódjait, eredményességét döntő módon motiválják.

A mozgásos játékok felsorolt jellemzői a testnevelési órákon nem egymástól elkülönülten jelennek meg a játéktevékenységben. A játékeladatok meghatározhatják a mozgásfeladatokat, amelyeket a szabályok nehezítenek vagy könnyítenek, ezáltal befolyásolva a teljesítményt. Ez az egység minden mozgásos játékban dialektikusán nyilvánul meg (Báthori, 1985).

A sportágak a testkultúra fejlődése során létrejött szerek, eszközök felhasználásával vagy azok nélkül végzett sajátos hely- és helyzetváltoztató, helyzetfenntartó mozgásos tevékenységek, amelyek mindegyike kidolgozott, továbbfejlődő mozgásrendszerrel és szabályokkal rendelkezik.

A sportágak jellegükénél fogva, vagyis, hogy tevékenységek, cselekvések rendszeréből állnak, alkalmasak a tanulói személyiség formálására. Fontos hangsúlyozni, hogy a teljes személyiség formálására, mivel a cselekvés által a motoros, mentális és emocionális területekre egyaránt hatnak.

Az elméleti ismeretek a testnevelés tantárgy testgyakorlataihoz szervesen kapcsolódó tartalmat jelentenek. A testnevelés lényegének és a készségek megtanulásának, végrehajtásának nélkülözhetetlen elemeit jelentik. Egy-egy testgyakorlat végrehajtásának sajátos szerkezeti és mechanikai összetevőit, törvényszerűségeit az elméleti ismeretek nélkül nem lehet megérteni. Az eredményes cselekvéstanuláshoz és hatékony végrehajtáshoz nem elég a gyakorlatok fizikai végrehajtása. Elméleti ismeretet jelentenek a sportági szabályok megtanulása, azok gyakorlatban való alkalmazása is (Báthori, 1985).

A tanulóknak a motoros tevékenység hatására fellépő élettani, pszichológiai változásokat éppúgy ismerniük kell, mint a végrehajtás sajátos mechanikai és kinematikai törvényszerűségeit.

A testnevelés elméleti ismeretei közé soroljuk még a táplálkozással és a ruházkodással, tisztálkodással kapcsolatos tudnivalókat, még akkor is, ha ezek az ismeretek elsősorban a testi nevelés témaköréhez tartoznak.

Járulékos tényezők

Az eddig felsoroltak: testgyakorlatok, mozgásjátékok, sportágak, elméleti ismeretek -a testnevelés művelődésrendszerében - eszköz jellegűek a tanulók mozgásműveltségének, képességeinek és magatartásának alakításában. A testgyakorlatok hatását nagyban befolyásolják a tevékenység, a végrehajtás körülményei.

Ezek a befolyásoló körülmények, az ún. járulékos tényezők, mint:

- a természeti tényezők,
- a társadalmi környezet,
- a tevékenység higiéniai feltételei.

Tudatos választás esetén csak a tényezők is lehetnek eszköz jellegűek. A testgyakorlatok végrehajtása, azaz a testnevelési óra, mindig konkrét természeti környezetben zajlik.

A társadalmi környezet, az adott szociális miliő éppúgy befolyásolja testgyakorlatok hatását, mint az előbb említett természeti tényezők. Egyetlen tanuló számára sem közömbös, hogy szereti-e osztály- vagy csapattársait, vagy az órát tartó tanár személyiségét elfogadta, vagy fenntartásai vannak vele kapcsolatban.

A közvetlen családi környezet viszonyulása a testneveléshez, sporthoz, de a barátok, ismerősök értékítélete hasonlóképpen befolyásoló, sőt esetenként meghatározó tényező lehet a tanuló aktivitására, erőfeszítéseire a testnevelés és sport, a testgyakorlatok végzése iránt.

A családi tradíciók, tanultsági szint (ide értve a sportbelit is) döntően határozzák meg a testnevelésnek és sportnak a tanuló értékrendjében elfoglalt helyét.

Fontos, hogy a társadalmi intézmények, iskola, önkormányzat stb., hogyan viszonyulnak ehhez a tevékenységformához. Fontosnak tartják-e, hogy a tanulóknak, az állampolgároknak biztosítsák a testnevelési és sportolási lehetőségekhez szükséges létesítmények megteremtését vagy nem. Amennyiben ez össztársadalmi, közösségi igény, akkor a tanulóink kisgyermekkoruktól fogva nőnek bele ebbe a természetesnek tűnő, mindenki által rendszeresen végzett tevékenységbe. Így válhat tanulóink szükségletévé a rendszeres testmozgás, valamilyen sportág rendszeres művelése.

A testnevelési órák és sportfoglalkozások higiéniai feltételei is lényeges összetevői a hatáskiváltásnak. A létesítmények, tornaterem, uszoda, pályák, kiszolgáló helyiségek tisztasága, állapota döntő, egészségügyi kritérium, de meghatározó a hangulat, kedvcsinálás szempontjából is. Nem szükséges leírni azt a hangulati különbséget, amikor egy ragyogóan tiszta és rendben tartott létesítményben kell tevékenykedni, vagy egy piszkos, gondozatlan, rosszlevegőjű teremben. (Báthori, 1985)

Egészségkárosító hatás, vagy fokozott egészségfejlesztő hatásuk van az adott higiéniai körülményeknek minden létesítmény esetében.

A testnevelés, mint tantárgy művelődési és eszközzrendszere, vagyis a tantervek tartalma, a leírtak alapján a testnevelési órák mindennapjaiban a tanár és tanuló közös tevékenységében van jelen, és válik a tanulók tudásaként magas értéket hordozó cselekvéssé (Báthori, 1985).

2.3. A tanórák helye az oktatás folyamatában

A célok lebontásánál már találkoztunk a testnevelési órával, amikor kimutattuk, hogy a nagyon elvont célokat, a legáltalánosabb célokat lebontva jutunk el a legkonkrétabb célokhoz. Ezeknek a legkonkrétabb céloknak az elérésére pedig a testnevelési órákon van lehetőségünk.

Miért? Azért, mert itt találkozunk a tanulókkal.

Az eddig tanult tantervi ismeretekből a lényegeset, a tartalmat, a testnevelési órákon tanítjuk meg tanítványainknak.

A tanórák száma, minden tantárgy esetében, mint ezt a tantervelméleti résznél már láttuk, meghatározottak az egész tanévre vonatkozóan. Az órák száma, hétről hétre történő megtartásuk adja azt a folyamatot, amely folyamatot neveztük az oktatás folyamatának.

A tanulók órákon való részvétele teszi lehetővé, hogy képesek lesznek elsajátítani, megtanulni a tantervekben megfogalmazott ismeretanyagot, műveltségtartalmat. A leírtakból logikusan következik, hogy a tanulás, tanítás mozaikokból, órákból felépülve válik folyamattá, egészsé.

Nagyon fontos tudni, hogy a tanórák, a testnevelési óra is, önmagukban teljes egészet jelentenek, de ettől még nem választhatók el a folyamat egészétől!

Amennyiben minden tanítási óra sajátos egységet jelent, akkor minden órának pontosan megfogalmazott célja-feladata, tartalma, követelménye kell, legyen.

Ha ezt megértjük és elfogadjuk, amit mindenki a tanítási gyakorlatok során tapasztal meg igazán, válik érthetővé a célok lebontásának fontossága, amit a tanmenet készítésekor a tanítási egységekben jelenítettünk meg. A tanítási egységeket pedig a megadott óraszámokra bontottuk fel és jutottunk el témánkhoz, a tanórához.

Mindkét irányból szemlélve látható az egység és látható a részek fontossága is, amely nélkül nincsen egész (Báthori, 1985).

2.4. A testnevelési óra szerkezete, felépítése

Az oktató-nevelő munka, a tanórák egymás utáni láncolatában valósul meg. Ennek az oktató-nevelő munkának a célját csak akkor érhetjük el, ha tervszerűen építjük fel a folyamatot. A tervszerűséghez pedig ismernünk kell azokat a sajátosságokat, amelyek a testnevelés tanulását, a motoros tanulást jellemzik. Logikus, hogy mindenféle tanulást-tanítást pedagógiai, lélektani, élettani törvényszerűségek befolyásolnak.

Ezek a törvényszerűségek, mint meghatározó szempontok, lényeges befolyással vannak az órák szerkezeti felépítésére, és végigkísérték az órák szerkezetének kialakult formáját.

Fiziológiai szempontok

A testnevelési óra sajátosságai közül első helyen említettük a motoros tevékenység központi szerepét, ami azt jelenti, hogy a tanulás a motoros tevékenységbe ágyazottan valósul meg. A testnevelési órán való aktív részvételterhelést jelent a keringési, légzési, izom-, csont-, és egyéb szervrendszerek számára. A testnevelési óra legfontosabb feladatait fiziológiai szempontok figyelembevételével szabad csak megoldani (Báthori, 1985).

2.4.1. A nevelési-oktatási, képzési szempontok

Minden tanórán a tanulók személyiségformálása a cél. Ez a személyiségformálás különböző eszközökkel történik, attól függően, hogy a tanulók milyen órán vesznek részt, illetve egyes órákon belül az eltérő tartalmakkal. Például a testnevelési órán a torna-jellegű feladatokkal és a sportjátékok oktatásával is a személyiséget formáljuk. Közismert, hogy ezek a tartalmak, eszközök más-más hatást váltanak ki a tanulókból fiziológiai, pszichológiai (lélektani), pedagógiai szempontból egyaránt.

A testnevelési órák céljait meghatározó szempontok, mindig a nevelési-oktatásiképzési szempontok lesznek, magukba foglalva a már említett fiziológiai szempontokat is (Báthori, 1985).

2.4.2. Pszichológiai szempontok

A testnevelés által történő tanulói személyiségformálás, a tantárgy már felsorolt sajátosságaiból kifolyólag, sajátos pszichés hatásokat eredményez. Az oktató-nevelő munka során, az óratervezéskor a sajátosságokból: tartalmi nehézségek, veszélyforrások, szimpátiák stb. miatt pszichikai szempontokat is figyelembe kell vennünk.

A motoros tevékenységek sokszínű és különböző nehézségi foka a tanulókból eltérő viszonyulást vált ki. Ezekre a feladatokra lelkiileg is fel kell az órán készítenünk őket, hogy elérhessük a kívánt célokat.

Bárki mondhatná, hogy a felsorolt szempontok más tantárgyak esetében is megtalálhatók. Ez igaz is, csupán a lényegi különbség, amiért ilyen részletességgel foglalkozunk ezzel, hogy a fiziológiai szempontok a többi tárgy esetében szóba sem kerülnek, mivel azokon nem a fizikai aktivitás révén valósul meg a tanulás, sérülésről, balesetről, fizikai terhelésről nem is beszélhetünk.

A testnevelés esetében, mint már tudjuk, a motoros tevékenység involválja ezeket a sajátosságokat, ezért a testnevelő tanártól kiemelt figyelmet igényelnek.

A leírtakból következik, hogy a testnevelési órának vannak olyan feladatai, amelyek minden testnevelési órán törvényszerűen jelen vannak. Ezek kiemelése adja az óra alapszerkezetét.

Ilyen alapfeladatok:

- a szervezet általános, sokoldalú előkészítése (bemelegítése) a motoros tevékenység kiváltotta terhelések sérülésmentes elkerülése érdekében,
- az óra központi célkitűzéseinek megvalósítása, valamilyen tananyag megtanulása,

valamilyen képesség fejlesztése stb.

- a tanulók fiziológiai és pszichológiai terhelésének lecsillapítása. A leírtak értelmében a testnevelési órákat három részre tagoljuk:

- bevezető rész,
- fő rész,
- befejező rész(Báthori, 1985).

Az óra alapszerkezete, jelen esetben a hármas tagoltsága azt jelenti, hogy az oktatási folyamat alapvető összetevői, alkotóelemei célszerű, működőképes kapcsolatban vannak egymással. Az alkotóelemek azok, amelyek nélkül az adott folyamat nem képzelhető el.

A testnevelési óra alapfeladatai azt sugallják, mintha ezek a feladatok elkülönülnének egymástól azáltal, hogy egy-egy órarészt képviselnek, pedig szervesen összetartoznak. A működőképes kapcsolat csak így jöhet létre, csak ekkor beszélhetünk az oktatás, a tanulás folyamatáról.

Vagyis az egyes órarészek a szerkezet egységes értelmezését nem szüntetik meg akkor sem, ha az oktatás folyamatában jól felismerhetők, mivel az egyes órarészek feladatainak egymásra épülése biztosítani fogja az egységet(Báthori, 1985).

2.4.3.A bevezető rész feladatai

A bevezető rész fontos feladatai közé tartozik a szervezés. Logikailag, az óra sorrendiségét tekintve megelőzi a bemelegítést, viszont időbeli terjedelmét tekintve csupán percekre korlátozódik. A jelentősége a tanulók biztonsága, illetve a nevelés szempontjából meghatározó.

Hangsúlyozni szeretnénk, hogy a testnevelési óra mindig az öltözőben és nem a tornateremben kezdődik.

Szervezéshez tartozik az órán használatos szerek, az egyes gyakorlóléhelyek lehetséges előkészítése is.

A motiválás, a tanulók érdeklődésének felkeltése is a bevezető rész feladatait gazdagítja. Téves az az elgondolás, hogy minden tanuló nagy lelkesedéssel, magas motivációs szinttel vesz részt a testnevelési órán. Érzelmileg rá kell hangolnunk az elvégzendő feladatokra, ami nem biztos, hogy mindig kedvező fogadtatásra talál. A pontos célmeghatározással, kérdésfeltevéssel megteremthetjük a kellő munkavégzéshez szükséges hangulatot.

A bevezető rész felsorolt feladatainak ez a tematikus rendje nem azt jelenti, hogy ezeket mindig, minden órán el is kell végezni, hiszen az adott célok és feladatok döntik el, hogy melyikre van szükségünk és milyen formát választunk.

A bevezető és fő rész határán gyakori a motoros képességek sokoldalú fejlesztésének beiktatása. A tanulók fiziológiai előkészítettsége lehetőséget ad ennek a feladatnak az elvégzéséhez. Képességfejlesztő blokk-ként szokták elkülöníteni (Báthori, 1985).

2.4.4.A fő rész feladatai

Az óra fő részében a hangsúlyos, központi feladatot az oktatás, képzés jelenti. A bevezető részben kellően előkészített szervezettel rendelkező tanulóknak ebben az órarészben biztosítjuk a tantervben lévő sportági ismeretek, tartalmak elsajátítását. Vagyis, a rendgyakorlatok kivételével az atlétika, torna, sportjátékok, természetben űzhető sportok, küzdősportok, úszás tartalmait, mint fő feladatokat tanítjuk, tanulják a testnevelési óra e részében.

Az óra elején megfogalmazott oktatási célok itt valósíthatók meg, a tevékenység szintjén, a szervezésen egymásra épülő, de eltérő célokkal kapcsolódó órarészek esetében.

Az oktatási célok pontosan, egyértelműen megfogalmazottak legyenek, ahogyan azokat tanmenetünk, tanítási egységeiben, mérhető formában írtuk le. Ez jelenti a tanulók számára az elérendő teljesítménycélokat mind a tanórán, mind pedig a tanítási egység végén.

A fő részben valósítjuk meg a motoros képességek sokoldalú fejlesztését is. A megfelelően előkészített szervezet terhelése a fő részben a maximálist megközelítő mértékben történhet. Fontos hangsúlyozni, hogy az életkori sajátosságok mindenkori figyelembevételével.

A tanítási egységben az állandó gyakorlási anyagként leírtak megvalósításának lehetséges helye, mivel itt biztosítható a funkcionális megfelelő cél elérése.

A fő rész sok feladata közül, a sorrendiség megállapítása szempontjából, az elérendő cél, tananyag jellege, nehézségi foka, összetettsége az irányadó. Ez adja meg a fő rész felépítését, teljes struktúráját (Báthori, 1985).

2.4.5.A befejező rész feladatai

A befejező rész feladata a fokozott szervi működés lecsillapítása. Ez a feladat minden órán kötelezően jelentkezik.

A testnevelési órák feladata a tanulók játékigényének kielégítése. A gyakorlat szerint ez az óra befejező része előtt ér véget, ami csúcsterhelést jelent. A tanulókat ilyen felfokozott fiziológiai állapotból kell lecsillapítani a bevezető rész néhány perce alatt.

Erre nagyon széles körű kínálat áll rendelkezésünkre az egyszerű gimnasztikai gyakorlatoktól, elsősorban nyújtó, lazító hatásúak, a légző gyakorlatokon át, tartásjavító gyakorlatokig.

Kiemelkedő jelentőségű minden testnevelési órán a folyamatos értékelés mellett a tanulók órai munkájának, teljesítményének egyéni és együttes értékelése is, mint nevelési feladat. Az értékelés

objektív legyen, ez foglalja magába a pozitív és negatív értékelést egyaránt. A tanulók igénylik is a szakszerű és objektív értékelést, ami szorosan kapcsolódik olyan motivációs hatásokhoz, amelyek a következő órák kedvező hangulatának, a tanulók testnevelés iránti érdeklődésének fenntartásához járulnak hozzá.

Törekedjünk arra, hogy a testnevelési óra a fokozatos teljesítményt igénylő terhelések mellett örömlélményt is nyújtson. A jól végzett munka feletti örömünket a tanári értékelés erősíti meg. A testnevelők ennek az örömszerzésnek a letéteményesei, rajtuk múlhat, hogy a tanuló egy életre megkedveli, vagy elfordul ettől a létfontosságú tevékenységtől.

Az értékelés lehetőséget teremt a tanulók ismereteinek ellenőrzésére is. Rövid kérdések formájában visszakérdezhetünk a tanult tartalmakra, miáltal feltárulnak a megértés szintjei. Ez az egyes sportjátékok szabályaira is vonatkozik. A következő óra munkáját megkönnyíti, és hasonlóképpen a korábban írottakhoz, motivációs hatásuk is jelentős.

A befejező rész szervezési feladata a tornateremben, vagy egyéb gyakorlólhelyeken a rendteremtés, a szerek helyrevitele, a szertárban való elhelyezése.

A tanórához tartozik még a tanulók óra utáni tisztálkodásának biztosítása is. Amíg nem válik szükségletükké az órák utáni fürdés, mosakodás, a tanár ellenőrizze a tanulók ez irányú tevékenységét is. A helyes öltözködés, tisztálkodás, az egészségnevelés fontos részét jelentik, ennek megtanítása is a testnevelő tanár feladatai közé tartozik (Báthori, 1985).

2.5. A testnevelési órák típusai

A testnevelési órák egységes szerkezetük ellenére nem egyformák, nemcsak tartalmi különbözőségük, hanem a megoldásra váró céljaik különbözősége miatt is.

A testnevelési órákkal kapcsolatos minden teendő a főrészt köré rendeződött. Így van ez az egyes órák típusainak megállapításával is.

Didaktikailag a feladatok alapján csoportosíthatjuk az órákat, azaz az óra fő részében milyen központi oktatási-nevelési feladatok szerepelnek. Ennek alapján a következő órátípusokat ismerjük:

- *vegyes típusú óra*: a leggyakrabban előforduló órátípus. Ennek oka, hogy a testnevelési órák nagy többségében több feladatot kell megoldanunk. Ilyen feladatok: új tananyag oktatása, az előző órákon tanultak gyakorlása, képességfejlesztés, játék, verseny, motoros próbák felmérése stb.

A sokféle feladat nem azt jelenti, hogy a vegyes típusú órákon a felsoroltakat mindig fel kell dolgozni, hiszen ez teljesen értelmetlen lenne. A vegyes típusú órának is mindig van kiemelt feladata, amely mellett még egy, maximum két hangsúlyos feladat végezhető el hatékonyan.

A tanítási egységek órákra bontásakor ezek, mint láttuk, pontosan tervezetté válnak. Hatékonyság tekintetében, jó szervezéssel, kedvező időkihasználást biztosít az óra feladatainak elvégzéséhez.

- *Új ismereteket feldolgozó óra:* az előzőhöz hasonlóan gyakori órátípus, mivel a testnevelési órák száma nagyon alacsony, a tantervi tartalmak új ismeretként való feldolgozása majdnem minden órát igénybe vesz. A tanulóknak az új tananyaggal való első találkozása ezeken az órákon történik meg.

Az óra hatékonysága elsősorban az új ismeret szempontjából meghatározó, de jó feldolgozást biztosít a kiegészítő feladatok számára is, alkalmas foglalkoztatási formák mellett.

- *Gyakorló óra:* a tanult ismeretek, műveltségtartalmak elmélyítése, gyakorlás általi tanulása történik ezeken az órákon. Fontos, hogy valós helyzetekben történjen gyakorlás, tanulás. A valós helyzeteken a feladatok jellegének megfelelő, ún. gyakorló, illetve feladathelyzeteket értjük.

A gyakorlás kellő hatékonyságát csak a megfelelő foglalkoztatási formák biztosítják, amelyeket viszont a feladathelyzetek ismeretében választhatunk meg.

Ellenőrző óra: célja a tanulók tudásának, fejlődésének a konkrét megállapítása. Két legismertebb formája:

- *A felmérő óra:* amely órátípust a tanév elején és végén történő, tanulói tudásszintmegállapítására használunk. Ezeken az órákon mérjük a tanulók, a kötelezően előírt, motoros próbákban nyújtott teljesítményét. Az itt összegyűjtött adatok birtokában készíthetjük el jól a tanmenetünket, ami azt jelenti, hogy a tanév végére elérni kívánt céljainkat pontosan tudjuk megfogalmazni. „Az oktatás és tanulásfolyamata” c. fejezetben ez a megállapítás még világosabbá válik számunkra.

- *Osztályozó óra:* a tanulók tudásának megállapítását és érdemjegyben való kifejezését jelenti. Az iskolai rendtartás szerint a tanév során két alkalommal kell érdemjegyben kifejezni ezt a tudást. Ez nem azt jelenti, hogy a félévi és év végi osztályzason kívül a tanár nem osztályozhatja a tanulókat. Természetesen ezt a tanmenetében előre rögzíti, és a tanulókkal időben tudatja. A tanulók munkájának folyamatos értékelése miatt nem gyakori órátípus. Az általános iskola alsó tagozatában nem is javasoljuk alkalmazását.

A testnevelés sajátosságaiból fakadóan a képzési és nevelési céloktól vezérelten előfordul még:

- *Képességfejlesztő (alapozó, kondicionáló) óra:* célja egyértelműen a tanulók motoros képességeinek fejlesztése, kondicionális képességeik erő-, gyorsaság-, állóképesség-javítása. Azt jelenti, hogy ezeket a képességeket a tantervi tartalmak el-sajátítása érdekében fejlesztjük, valamint a lemaradt, gyengébb képességű tanulóknak szervezett keretben biztosítunk a képességeik fejlesztésére (Báthori, 1985).

Az elérni kívánt cél elsősorban a fokozottabb terhelés, ennek megfelelően úgy kell szerveznünk az osztályt, hogy minél több gyakorlási lehetőséget biztosítsunk tanulóknak. Használhatjuk a sportolás iránti kedv megteremtésére is, hiszen hangsúlyosabban mérhetik le ezeken az órákon a teljesítményeiket. Ezeket a tanár összekötheti egy-egy sportág üzésére való felhívásokkal. Ilyen órákra nem iktatunk be új tananyagot.

- *Edzés típusú óra:* sajátos feladatok kiemelésével zajló, kondicionáló jellegű óra. Ezen az órán szintén a képességek fejlesztése áll a középpontban, speciálisan egyes képességek fokozására, pl.: gyorsító fejlesztés, a láb ugróerejének növelésére, állóképesség fejlesztése a keringési és légző rendszer állapotának javítására. Ez az órátípus is alkalmas a testnevelés és sport kapcsolatának erősítésére, a tanulók sportiránti motivációjának növelésére.

- *Játékos, versengés jellegű óra:* a tantervben cél és feladatként megfogalmazott játék és verseny örömeinek megismerését az ilyen jellegű órán koncentrált formában biztosíthatjuk. A játék nagy nevelő erővel rendelkezik, mivel a tanuló nem rejtőzhet el, önmagát adja, kitérül, őszinte. Ezeket a tényeket a tanár a tanítványok jobbmegismerésére fordíthatja. Alkalmas a társakkal való együttműködés alakítására, a fegyelemre, pontosságra nevelésre a szabályok betartása által. A szabályok betartása egyben a másik tiszteletét is jelenti. A versengés a teljesítményfokozásra sarkalló tényező, hiszen mindenki a legjobb szeretne lenni, mindenki győzni akar. Hatalmas motiváló erő ez, amelyet ki kell használni.

- *Összevont (kettős) testnevelési órák*

A testnevelési foglalkozások sajátos típusát jelentik, amelyeket elsősorban kényszer miatt alkalmaznak egyes iskolákban, mint pl. a szakmunkásképző intézetekben. A kényszer a sajátos képzési profilból, a nagy tanulói létszámból és az elégtelen létesítményekből fakad. Ezeknek a nehézségeknek az enyhítésére szolgálnak a kettős testnevelési órák.

Azért fontos külön megvizsgálunk ezt az órátípust, mert a testnevelési órák sajátosságainál írottak itt nem érvényesülnek. Mint már tudjuk, a testnevelési órák legfontosabb sajátossága, hogy élettani hatásuk van a tanulók szervezetére. A 45 perces órák élettani hatását itt másként kell biztosítani. A tanulóknak 90 perces motoros tevékenység mindig gondot fog jelenteni, hiszen hetente egy alkalom az alkalmazkodási folyamatokat nehezíti meg. Az óra első felében a növekvő terhelés hatásától a második felére elfáradnak, csökken a figyelmük is, ami a balesetveszély fokozódásához is vezet.

Azok a szakemberek, akik a testnevelést inkább sportos megközelítésben szemlélik, hasznosnak tartják az összevont (kettős) órákat. Indokaik, hogy több idő marad az oktatásra, gyakorlásra, edzésre a kevesebb szervezés miatt. Tény, hogy a többletidő tágabb lehetőséget biztosít a tanulók számára a tanulás, a gyakorlás, a játék számára, de ez már edzés jellegét is öltheti. Tudjuk, hogy a testnevelési óra nem azonos az edzéssel, nem azonosak a céljaik! Ezt nem szabad összekeverni.

Vizsgálatok kimutatták, hogy a szervezet, a fejlődő szervezet számára kedvezőbb hatásúak a rövidebb ideig, de gyakrabban ható motoros ingerek, mint a hosszabb ideig tartó, de ritkábban jelentkező ingerek. Az iskolai testnevelésben ezért az első változatot célszerű alkalmazni.

Természetesen a szükség nagy úr és ha csak összevont (kettős) órákkal lehet biztosítani a testnevelés oktatását, akkor azt is el kell fogadni. Fontos viszont nagy körültekintéssel eljárni a

tervezésnél és az oktatásnál egyaránt. Az óra szerkezeti felépítése megegyezik a 45 perces óráéval. A több idő csak azt jelenti, hogy bizonyos arányok változnak az óra részek esetében, de semmi esetre sem azt, hogy kétszer annyi tananyagot kell elvégezni. Itt is súlypontosítani kell a tananyagot, vagyis meghatározni a fő és kiegészítő feladatokat és ennek alapján ésszerű arányt kialakítani a tananyag elosztásában (Báthori, 1985).

2.5.1. Baleset elhárítás, gondozás a különböző típusú órákon

A testnevelési órák tervezésekor döntő szempont, minden foglalkoztatás esetében, a balesetek és sérülések elkerülésének kizárása.

A testnevelési órák sajátosságainak tanulmányozásakor hangsúlyoztuk, hogy a motoros tanulás velejárója a sérülés, még a leggondosabb tervezés mellett is.

Ennek oka a motoros tanulás sokszínűsége, változatossága. A tanulók szünet nélkül tesznek valamit, pontosan fogalmazva, állandóan gyakorolnak, az órán sokféle sporteszközt használnak, mozgatnak, sokféle szeren végzik a gyakorlást stb.

A tanártól pontos tervezést és nagy körültekintést igényel ennek a gazdag és mozgalmas közegnek a hatékony és biztonságos működtetése.

- Akár a biztonságos közlekedésnek, a testnevelési óra biztonságának is megvannak a szabályai. A szabályok közül már ismertettünk néhányat, amikor a testnevelési óra tananyagának az óraszerkezettel való kapcsolatát vizsgáltuk meg.

A testnevelési órákat, mint tudjuk, szabadban és zárt termekben, illetve uszodában tarthatjuk. A felsorolt színhelyek lényeges különbséget jelentenek a motoros tevékenységek végzése, a tanulás, gyakorlás szempontjából. Ez azt jelenti, hogy pontosan kell ismernünk a tanóra lebonyolításának helyét, azok összes feltételeivel, hogy azoknak megfelelően tervezzünk, és zárjuk ki a baleseteket. Az egyes gyakorlóléhelyek, előbb említett sajátosságai mellett, legfontosabb eleme az ott használatos tornaszerek, sporteszközök állapotának milyensége, ennek ismerete is, a balesetek megelőzése szempontjából. A testnevelési órák különböző típusai más és más veszélyforrást jelentenek a tanulás, gyakorlás során (Báthori, 1985).

3. AZ ÉRTÉKELÉSRŐL

Az értékelés a tanulók előmenetele, a felelősség, vagyis az oktatási folyamat eredményessége szempontjából nagyon jelentős. Ezért érzik az ukrainai alsó tagozatban oktató pedagógusok, hogy az idei tanév a testnevelés tanításának szempontjából jelentőségét veszítette. Mint tudjuk, a közelmúltban elfogadott alsó tagozatos testnevelési program előírja, hogy a testnevelést ebben a tanévben csak verbálisan értékeljük. Általában, ha az elvégzett munkát becsületesen, objektíven nem értékelik, nem lesz értelme a mozgásfeladat erőn feletti végrehajtásának. A tanulók passzívvá válnak, a testnevelési feladatokat unottan, eredménytelenül fogják végezni. A következményeket egy pár év elteltével fogjuk csak megérezni, amikor a 6-10 éves gyerekek testi fejlődésében lemaradás mutatkozik. Elvégre tudományosan meg van határozva, hogy a kisiskolás korban elmulasztott fizikai fejlődés, soha be nem pótolható.

A tanulók motoros tevékenysége, tanulása a hierarchia bármelyik lépcsőfokán is kezdődjön, mindig tökéletlen, vagyis hibákkal teli lesz. Ilyenkor azt mondjuk, hogy a tanárnak hibát kell javítani. Viszont a formáló-segítő értékelés szerint nem hibajavítás történik, hanem arra hívjuk fel a tanuló figyelmét, hogy mit tegyen, vagy mit kellene tennie. Ez a figyelmeztetés voltaképpen az értékelés. Ekkor ugyanis nem azt mondjuk, hogy rosszul csinálod, hanem arra figyelmeztetjük, hogy mit tegyen, nyilvánvalóan azért, mert nem azt teszi, amit kellene. Így a tanulóban pozitív megerősítések és nem elmarasztalások erősödnek meg, ami kedvező légkört teremt a tanuláshoz, gyakorláshoz, növelve a jobb teljesítményeket.

A formatív értékelésből származó adatok elsődleges célja a tanulók tájékoztatása előrehaladásuk mértékéről, és nem a tudásuk mennyiségi értékelése.

A formatív értékelés blokkjából két nyíl megy vissza, az egyik az oktatás elemzéséhez, a másik a tanulók kezdeti képességeihez. Ez a külső visszacsatolás -feedback fontos eleme a tanuló munkájának, előrehaladásának és a tanári tevékenység nyomon követésének egyaránt. Ez az oktatási folyamat felülvizsgálatát, vagyis annak értékelését jelenti.

A tanárnak értékelnie kell tanítványait, valamint az oktatási folyamatban alkalmazott különféle eljárás módokat (módszertani), hogy megállapíthassa a teljesítménycélokban történt előrehaladást. A kapott adatokat felhasználja az oktatás elemzésének, valamint a tanulók kezdeti képességeinek újraértékelésére. Ennek eredményeként esetleg újjáalakítja, vagy újjá kell alakítania a teljesítmény célokat és a kritériumvonatkozású értékelést, vagy magát az egész oktatási folyamatot.

A formatív értékelés megköveteli a tanártól, hogy elemzője legyen mindannak, amit tanít, kutatója, feldolgozója a tanulók teljesítményadatainak és azt, hogy a kapott eredményeket a tanítási folyamatban alkotó módon felhasználja. Ez lehetőséget ad az egyéni különbségek felismerésére és arra, hogy ennek megfelelően alakíthassa a tanítási folyamatot.

A formatív értékelés másik fontos feladata az oktatás folyamatának felülvizsgálata. A felülvizsgálat azért fontos, mert az oktatási folyamatban a szükséges módosításokat ennek alapján lehet elvégezni, és a formatív értékelés által derül ki, hogy változtatni kell az oktatási folyamatban, valamint az, hogy hol és mit kell változtatni (Makszin, 2002).

Az oktatás folyamatának felülvizsgálatában az első az oktatás tartalmának felülvizsgálata, a második pedig az eljárásmodok (módszerek) felülvizsgálata.

Látni fogjuk, hogy a felülvizsgálatnak ez a két formája időnként összemosódik, átfedi egymást. Ez azt jelenti, hogy a tanulói teljesítmények mindkét tényező által befolyásoltak, vagyis tartalom és módszer által is. Ami azt húzza alá, hogy az oktatás minősége és mennyisége és ennek a megtervezése mennyire fontos.

Az oktatás felülvizsgálata szempontjából másik mechanikusabb jellegű, de hasonlóképpen lényeges feladat a megfelelő eljárásmodok (módszerek) oktatási folyamatba való beépítése.

A formáló segítő értékelés és a felülvizsgálat során tehát az első teendő a rendelkezésünkre álló adatok összegyűjtése. Annak érdekében, hogy az oktatási tevékenységünket értékelhessük, hogy megállapíthassuk a problémát, a folyamat minden egyes részéről összegezzük az adatainkat. Az adatok áttekintése teszi lehetővé, hogy kellő tapasztalat birtokában, lépésről lépésre haladva azonosítsuk és orvosoljuk az oktatás hibás részeit (Makszin, 2002).

3.1. Az oktatás felülvizsgálata

A testnevelő tanár nemcsak szaktanár, hanem pedagógus is és felismeri a hibák típusát, vagyis, hogy azok magatartásbeli (viselkedési), vagy a végrehajtás milyenségéből eredő hibák. Ennek alapján megállapítható, hogy az oktatási folyamat sikere érdekében mit kell tennie a tanárnak, azaz milyen oktatási stratégiát válasszon.

Az oktatás felülvizsgálata szorosan kapcsolódik az értékeléshez. Mivel a teljesítmény célokat mérhető formában határoztuk meg, lehetőség van arra, hogy rögzítsük az adatokat.

Fontos hangsúlyozni, hogy a képességek megállapítására vonatkozó próbák legyenek: érvényesek, megbízhatóak és objektívek. A tanulókról gyűjtött minden adat csak ebben az esetben lesz megbízható és csak így hozhatunk helyes döntéseket.

Erre mutatunk be egy példát az alábbi táblázat segítségével:

Elsajátításra váró tananyag	Tanulók kezdeti képességei, tudásszintje	Teljesítménycélok Feltételek Kritériumok	Tanulási eredmények (készségek)	Tanulási teljesítmények (képességek)
Kislabdahajítás (ált. isk. 4. oszt). Hajító készség	Hajító készség: 25 tanulóból 15 lány, 10 fiú. Lányoké minimális, a labdát épp, hogy el tudják hajítani. Fiuké értékelhető távolságra tudják elhajítani.	<u>Feltétel:</u> álló helyből, szabályos súlyú kislabdával kell hajítani. <u>Kritérium:</u> váll fölött, nyújtott könyökkel indítva, három dobásból egyszer legalább 10 m-t hajítani.	A lányok 45%-a helyesen hajtja végre a hajító mozdulatot. 20% három kísérletből egyszer, 35% egyszer sem tudta váll fölött hajítani a labdát.	Ez a 45 % 15 m fölött teljesítette az előirt kritériumot. 20% 10 m-t hajított. 35 % 10 m alatt teljesített.
Dobóterpesz kialakítása	Nem hallottak még a dobóterpeszről	<u>Feltétel:</u> szabályos dobóterpesz helyben. <u>Kritérium:</u> hajítás során mindhárom kísérlet alatt megtartani.	A 45% mindhárom kísérlet alatt dobóterpeszben maradt. A 20% csupán egyszer, míg 35 % egyszer sem tudott dobóterpeszben maradni.	

Összefoglaló táblázat az oktatás felülvizsgálatához (Makszin, 2002).

Természetesen az ilyen és ehhez hasonló értékelő táblázatok készítése nem a tanári adminisztráció fokozását célozzák. Segítenek a tanulók értékelésében, és biztosan járulnak hozzá az oktatási folyamatban szükséges módosítások meghatározásához.

A tanulók kezdeti tudásszintjének, képességeinek felülvizsgálata éppen olyan fontos, mint az előző feladat és fontos, hogy konkrét mérésekre alapozzuk. Erre szolgálnak a motoros próbák, amelyek a különböző képességek szintjének megállapítására hivatottak, mint ez erő, gyorsaság vagy állóképesség.

Az elérni kívánt készségszinthez is állapítsuk meg a tanulók kiinduló tudás készségszintjét. A kettő együttesen fogja eldönteni, hogy a tanulási hierarchia mely szintjén kezdhetjük el az oktatást. Természetesen a tanulók kezdeti képességei nagyon különbözőek, ami megnehezíti az oktatási szint kiindulásának pontos meghatározását.

- *Módszertani feladat,* hogy először a tanulók képességeinek szintjét közelítsük egymáshoz, majd ezután találjuk meg, a legkisebb szórással, a megfelelő oktatási szintet. Az elérendő teljesítménycélok csak ebben az esetben fogalmazhatók meg közelítő pontossággal és válhatnak a tanulók számára is mérhető formában elfogadhatóvá (érthetővé) (Makszin, 2002).

3.2. A teljesítménycélok felülvizsgálata

A tanulók kezdeti képességeinek vizsgálata után szükség lesz a teljesített célok felülvizsgálatára is, amelyeket az oktatási tevékenység tervezésekor fogalmaztunk meg. A célok felülvizsgálata hasonló a tesztfeladatok minősítéséhez, vagyis ez is egy validitási ellenőrzés. Ez azt jelenti, hogy a tanulóktól meg kell követelnünk a teljesítménycélok elérését.

Például találhatjuk azt, hogy a tanulók különösen gyenge teljesítményt nyújtanak egy cél teljesítésében, mivel azokat nem fogalmaztuk meg pontosan, vagy rosszul állapítottuk meg a kezdeti képességeiket. Mindegyik célt szisztematikusan felülvizsgálhatjuk, biztosítva ezzel validitásuk megtartását, főleg a teljesítményadatokkal, valamint a tanulási hierarchia és a kezdeti képességek elemzésével összefüggésben (Makszin, 2002).

3.3. Az oktatási tevékenység felülvizsgálata

Ezen a ponton érkeztünk el oda, hogy a felülvizsgálat folyamatában nekilássunk az egyik legfontosabb feladatnak, az oktatási tevékenység értékelésének. Speciálisan azokra a dolgokra vonatkozik ez, amelyeket az oktatási tevékenység révén meg kell tennünk, hogy közvetíthessük az oktatási cél tartalmát pl. bemutatás, magyarázat, oktatási segédanyagok használata: film-, videofelvételek stb. alkalmazásával.

Ahhoz, hogy az oktatási tevékenység hatékonyságát objektíven értékelhessük, ismételten át kell tekintenünk:

- a tanulók kezdeti képességeit és a folyamat végén nyert adatokat,
- minden egyéb rendelkezésre álló tanulási adatot: a tanulók véleményeit és sajátmegfigyeléseinket.

Először a folyamat végén nyert adatokat vizsgáljuk meg mindegyik tanulási cél esetében. Amennyiben ez viszonylag gyenge, de néhány jel arra mutat, hogy a tanulók a tanulás során elsajátítottak valamit a feladatból, akkor ez talán kiegészítő (többlét) oktatást, vagy a gyakorlatok áttekintését teszi szükségessé. Így biztosíthatjuk az információk vagy a tanultak megtartását.

Amennyiben az adatok azt jelzik, hogy az eredmények egy sajátos feladat esetében gyengék voltak a tanulás alatt és a tanulás végén is, akkor teljesen át kell értékelni az oktatási tevékenységet.

Az ilyen típusú adatok rögtön jelzik, hogy az oktatás nem felel meg az általunk kitűzött célnak és annak az értékelésnek, amelyet kiválasztottunk.

A tanulók oktatásról kialakított véleménye általában feltárja az ilyen probléma létezését. Ha kellően tájékozottak a feladatokban való előrehaladásuk mértékéről (teljesítménycélok elérése, kritériumok teljesítése), akkor azt is tudják, hogy az oktatás mikor nem felel meg ezeknek a céloknak.

Egy harmadik körülmény sem kerülheti el a figyelmünket, nevezetesen ha a tanulók kezdeti képességei és tanulási eredményei szignifikánsan jó eredményt mutatnak. Ez valami olyasmit jelez,

mintha a tanulóknak nem lenne szüksége az oktatásra. Természetesen ilyen esetben arról van szó, hogy rosszul állapítottuk meg a kezdeti képességeket és a tanulók tudásszintjét.

Általában minden oktatási tevékenységet felül kellene vizsgálni, elsősorban attól függően, hogy a teljesítménycélok megvalósítása milyen mértékű.

Az oktatási tevékenység felülvizsgálatát az oktatási stratégiánk mentén kell elvégezni.

Az oktatási folyamat során, a formáló-segítő értékelésen kívül, bár ezt a modell nem tünteti fel, más értékelési eljárásokat is alkalmazunk. Ezek az értékelési eljárások szervesen összetartoznak és kiegészítik egymást az oktatási folyamat teljessé tételében.

Az értékelés tehát, visszajelentés a tanuló számára a tanár részéről. A pedagógus és a tanítvány minden további tevékenysége ennek a visszajelentésnek a függvénye. Az értékelés a cél, a folyamat és a hatás közötti szervezett visszajelentés elmélete és gyakorlata.

Számunkra jelenleg az a fontos, hogy a tanulók teljesítményét és tanulását hogyan tehetnénk minél eredményesebbé, jobbá (Makszin, 2002).

a) A formáló-segítő értékelés, mint már elemeztük, mindig valamilyen kritériumra, illetve ennek elérésére irányul. Ez lehet egy adott gyakorlat, mozgásfolyamat bizonyos fokú elsajátítása, vagy például a motoros képességek meghatározott színvonalra emelése.

Ez az értékelés arra hivatott, hogy megfelelő eszközökkel, tanítási témánként megállapítsuk valamennyi tanuló tudásában az erős, jól elsajátított mozgásfeladatokat, a hiányosakat, vagy a gyengén elsajátítottakat. A tanuló önmaga győződik meg saját eredményeiről, amin keresztül azt is megtanulja, hogy nem a tanár, hanem saját teljesítményei értékelik őt.

b) Az összegző-lezáró (szummatív) értékelés lényege a nagyjából azonos körülmények között tanuló diákok összehasonlítása. Itt tehát a tudás mércéje a tudás relatív színvonala az előzőleg megállapított normához, standardhoz viszonyítva.

c) A diagnosztikai értékelés láthatóan a célokra és megfogalmazott feladatokra vonatkozik, de elsősorban nagyobb összefüggésekben, mint intézményi, illetve társadalmi szinten értékeli a tanulói teljesítmények és a tantervi célok megfeleléseit. Ennek eredményeként alakítják ki a tantervi célokat és feladatokat. A mindennapi tanári tevékenységet a diagnosztikai értékelés nem befolyásolja (Makszin, 2002).

Az értékelés sajátosságai a testnevelésben

A tanulók munkájának értékelése az oktatási folyamat során egyetlen tantárgyban sem olyan azonnali és közvetlen, mint a testnevelésben. A tanár a tanulók előrehaladásáról, feladatmegértéséről, munkájáról, problémáiról azonnali információhoz jut.

Ez az osztály minden tanulója és nem csupán néhány tanulóra vonatkozik, mint a többi tanórán. Ennek a sajátosságnak meg vannak az előnyei és hátrányai is, amelyeket talán inkább nehézségnek kellene neveznünk. Előnyei:

- a visszacsatolás, minden tanuló esetében, közvetlen, azonnali,

- a formáló-segítő értékelés valóságosan működtethető, és nemcsak elméleti pedagógiai tétel,
- ösztönzőleg hat a tanuló tevékenységére, mivel a megértés és a gyakorlati végrehajtás közötti kapcsolat is azonnali,
- ez lehetővé teszi a tanuló-tanár viszony valós értékeken alapuló kialakulását,
- a tanuló őszinte megnyilatkozása (lehet pozitív és negatív), a tanár formáló-segítő értékelésére a testneveléshez és sporthoz való viszonyának kedvező alakítását is segíti.

Hátrányai:

- nehézséget jelent minden esetben azonnali döntést hozni, ami a tevékenység motoros jellegéből fakad, ez a gyakorlatok nagyon gyors lefutását jelenti. Vagyis a hibát észrevenni nagy szakmai felkészültséget igényel, amit úgy fogalmaztunk az oktatási folyamat elején, hogy a siker egyik alapvető tényezője a tanár szakértelme. Itt jelenik meg a folyamatban, azaz a gyakorlatban.
- Az állandóan jelenlévő veszélyhelyzet miatt a balesetek megelőzésére is szüntelen figyelmet kell fordítani, ami csökkentheti a szakmai kérdésekre fordított figyelem mértékét, jóllehet a kettő szorosan kapcsolódik egymáshoz,
- a testnevelés tanítása tanártól állandó és fokozott figyelmet és éberséget követel.

Az értékelés e sajátosságai, az előnyeivel és hátrányaival egyaránt, a testnevelés tanításának legsajátosabb értékteremtő funkciójához tartoznak, mivel ahogy a tanuló, úgy a tanár sem tud színlelni a nevelési-oktatási folyamatban, ezáltal valóban az egymáshoz való viszony a kölcsönös elfogadason, megbecsülésen, őszinteségen alapul.

Az értékelés bemutatott ábráját szabályozó köröknek is tekinthetjük, vagyis olyanoknak, amelyek az oktatási folyamat eredményességét szabályozzák. A külső és belső szabályozó körök egyaránt megtalálhatók benne.

Belsőszabályozó körnek tekintjük a formáló-segítő tanári tevékenységet, amely mindig valamilyen kritérium elérésére (a konkrét feladat teljesítésére) irányul. A teljesítés pedig csak kinezetikus információk (izomérzékelés) kialakulása révén valósul meg. Ennek kialakulása, tudatosulása a folyamatban csak belső visszacsatolás révén jön létre.

Külső szabályozó körnek a diagnosztikai értékelés tekinthető, amely a célokra vonatkozik, és intézményi szinten jelenik meg, valamint a formatív értékelés egész folyamatra vonatkozó része. Ez utóbbi a tanár számára a tanulóról és saját munkájáról a külső visszacsatolás (lásd a rendszerszemléletű modell ábráján az oktatás felülvizsgálata nyilatkat!). Így van lehetőség bármilyen változtatásra a folyamat közben.

Összefoglalva az oktatási folyamat rendszerszemléletű megközelítési modelljéről tanultakat látnunk kell, hogy ennek alkalmazása növeli a tanár és a tanuló hatékonyságát, kölcsönös együttműködését az oktatási folyamat során. Az oktatási folyamat elemei, mint már korábban említettük, a tanórak egymás utáni láncolatából válik folyamattá (Makszin, 2002).

Kutatás

A pedagógiailag helyesen alkalmazott és rendszeresen végzett ellenőrzés nélkülözhetetlen eleme annak a nevelési folyamatnak, amely a tanulóknál kialakítja a saját teljesítményükkel kapcsolatos pozitív értékrendet. Az ellenőrzés kötelességteljesítésre serkent, a kitűzött célok megvalósítására motivál, nemcsak az iskolában, hanem az élet minden területén.

Az ellenőrzés elvi szükségessége, hatékonysága nem vitatható. Viszont a tanulói teljesítmény növelése, a tanuló mozgásműveltségének kialakítása a kitűzött képzési- nevelési cél érdekében, a pedagógus egyik legfontosabb feladata.

A tanulók értékelésének elfogadott formája az osztályozás. Az osztályzat a tantervi követelmények mércéje a végzett munkáról, figyelembe véve, hogy a tanulók nem egyformák. Bár azonos életkorúak, motoros képességeik gyakran eltérőek, amely függ az alkati adottságuktól, egyéni fizikai fejlettségüktől. Egyik gyerek szorgalmas, másik nem szívesen végez fizikai munkát. Az egyik gyerek alig várja, hogy torna órája legyen, a másik legszívesebben iskolába sem jönne.

Az Ukrán Oktatási Minisztérium által elfogadott, 2011.04.20. №462.határozata értelmében az általános iskola alsó tagozatában a félévi és év végi értékelés verbális. Ahhoz, hogy minősítsük a tanulók gyakorlati tudását mindenféle képen felméréseket (teszteket) kell végezni, amelyet elő is ír a program. A tanár kötelessége pedig a tanév folyamán megfelelő, rendszeres testnevelés foglalkozásokon felkészíteni a gyerekeket fizikailag, folyamatos ellenőrzés mellett, pontosan olyan formában, mint más tantárgyakból. Elvégre a gyermekek egészségének megőrzése a legfontosabb feladat!

A kutatás célja

A kutatásom célja, hogy megvizsgáljam az iskolás tanulók viszonyulását a testneveléshez és a testnevelési osztályzathoz, magát a testnevelést és a testnevelést oktató tanár (tanító) presztízsét a jelenleg zajló ukrán oktatási reformok közepette.

Hipotézis

Feltételeztem, hogy alsó tagozatban a tanulók szívesen vesznek részt a testnevelésórákon és a tantárgyat az első három helyre teszik a többi tantárgyhoz viszonyítva, szeretik és elismerik a testnevelést oktató tanár munkáját. Feltételeztem, hogy az általános iskola felsős tanulói is szeretik a mozgást, a sportjátékokat, hogy a fiúk azok, akik rendszeresen sportolnak, nem a lányok, valamint nem mindegy a tanulóknak, milyen a bizonyítványukban a testnevelés osztályzatuk.

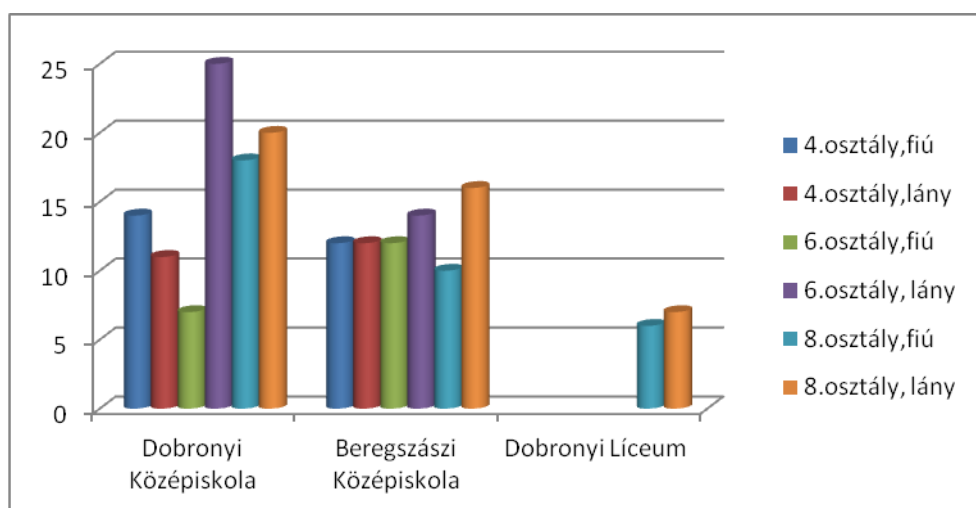
A kutatás helye

A kérdőíves felméréseket a Nagydobronyi Középiskola, a Nagydobronyi Református Líceum és a Beregszászi Középiskola 4., 6. és 8. osztályaiban végeztem el 184 tanulóval, 79 fiúval és 105 lánnyal.

A tanulók megoszlása nemek, iskolák és osztály szerint

1. táblázat

Iskola neve	4. osztály		6. osztály		8. osztály		Összesen
	fiú	lány	fiú	lány	fiú	lány	
Nagydobronyi Középiskola	14	11	7	25	18	20	95
Beregszászi Középiskola	12	12	12	14	10	16	76
Nagydobronyi Református Líceum	-	-	-	-	6	7	13
Összesen	26	23	19	39	34	43	
	49		58		77		184



1. ábra A tanulók megoszlása

A kutatás módszerének bemutatása

Felmérésünket kérdőíves módszerrel végeztük, a kapott adatokat iskolánként, nemenként és évfolyamonként mutatjuk be. Majd az eredményeket százalékszámítással táblázatban rögzítettük.

A kérdőívben felvetett kérdéseket három csoportra oszthatjuk:

- a testnevelés tantárgy szerepe a tantárgyak rendszerében,
- a testnevelési óra és a testnevelő tanár presztízse,
- tanulók viszonyulása az osztályzatokhoz, érdemjegyekhez testnevelésből.

A kérdőívben szereplő harmadik kérdéscsoport válaszai érdekelték a legjobban. Az utóbbi évek tapasztalatai alapján csökken a testnevelés és sport jelentősége, a testnevelést oktató tanárok eddig sem voltak az elismerés magaslatán, feltételezem most sem! De nemcsak a tanulók körében, hanem a szülők felfogásában sem. Az elkényelmesedett életmód, a modern elektrotechnikai eszközök fellelhetőek lassan minden családi otthonban, a média által sugárzott műsorok passzivitásra ösztönzik a fiatalságot. Ennek a passzivitásnak a mértéke olyan magas, hogy a fiatalokat teljesen érdektelenné teszi a testnevelés tantárgy, a jóleső mozgás és főleg a testnevelés tanár általi számonkérés. Ezért voltunk kíváncsiak arra, hogy számít-e manapság a tanulóknak az értékelés minősége, az osztályzat, az osztálytársak véleménye és mit tesznek annak érdekében, hogy csak pozitív visszajelzések ériék őket.

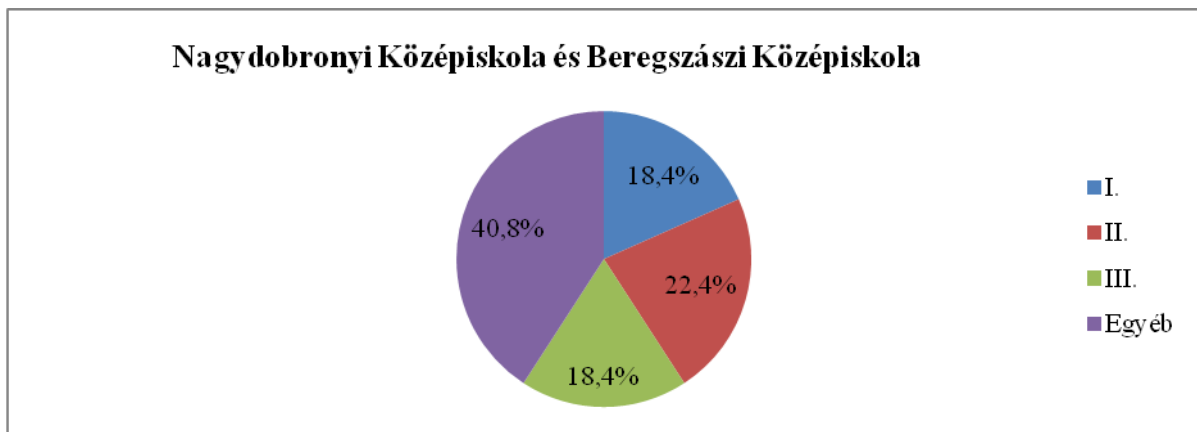
Az eredmények elemzése

Az általános iskola alsó és felső tagozatában a sport fogalomkörének kialakítása, megjelenítése elsődlegesen a testnevelés tantárgyon keresztül valósul meg. Ezért a testnevelésnek, mint tantárgynak a többi tantárgyhoz viszonyított helyét próbáltuk megállapítani a 4.-6.-8. osztályos tanulók körében. Arra a kérdésre kerestük először a választ, hogy melyik három tantárgy a legkedvesebb a tanulók számára.

A kérdőív alapján az első kérdéscsoport, amely a testnevelés tantárgy szerepéről, presztízséről, helyéről szól a tantárgyak rendszerében, a tanulók által, a tantárgy iránti elismerés vizsgálatáról ad válaszokat a megkérdezettektől.

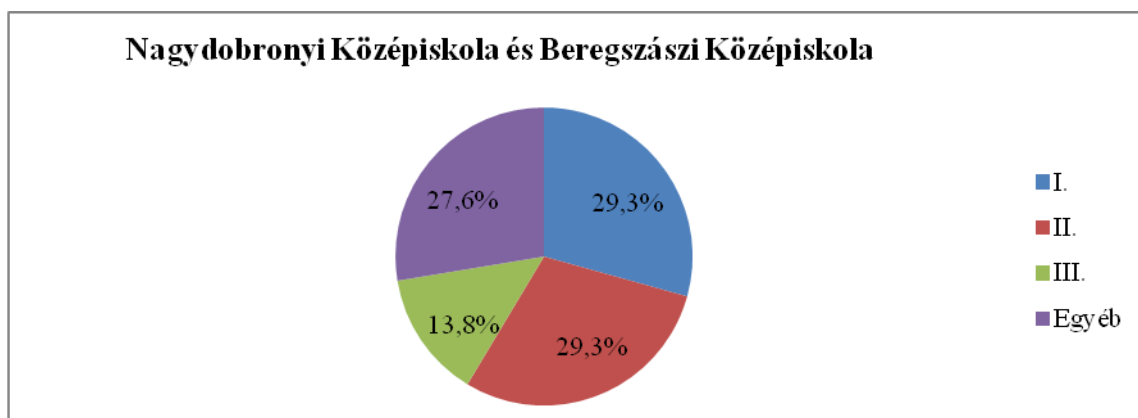
1. Állítsd sorrendbe, melyik három tantárgyat szereted a legjobban? (Kiemelten a testnevelést)

A negyedikes tanulók körében mind a két oktatási intézményben a testnevelésóra kedveltsége nem igazán az első három előkelő helyen van. A nagydobronyi gyerekek $\frac{3}{4}$ része inkább más tantárgynak ad előnyt, viszont a beregszászi iskola alsósai ellenkezőleg. A magyarázat az lehet, hogy az utóbbi iskolában megfelelő kis- és nagy tornaterem áll a tanulók rendelkezésére. Egész tanév folyamán a testnevelésóra folyamatos évszakoktól függően. Összességében elmondhatjuk, hogy a negyedikes tanulók 40,8%-a nem helyezi előkelő helyre a testnevelésórát. (táblázat a mellékletben)



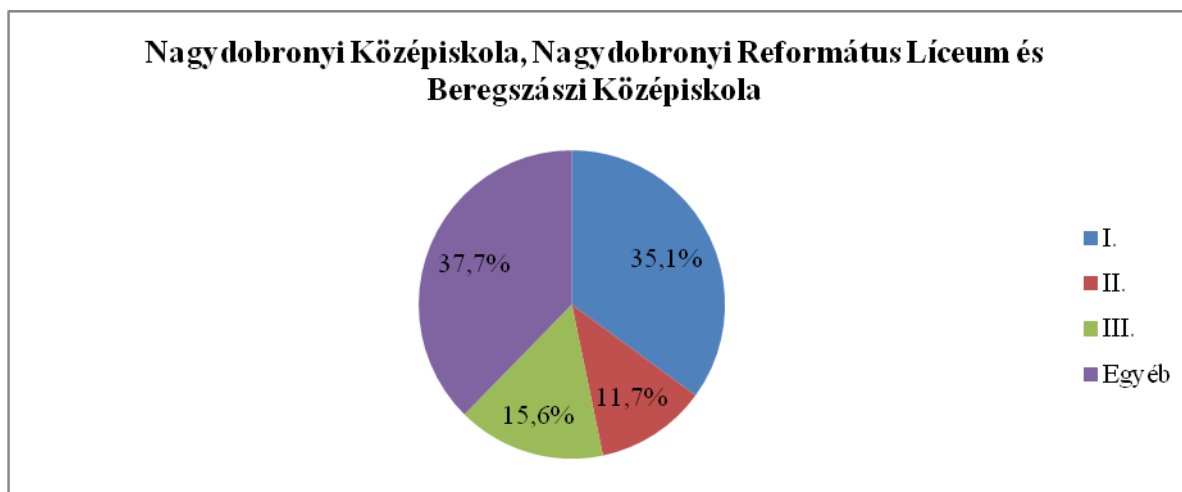
2. ábra Tantárgyak kedveltségének sorrendje a 4. osztályban

A hatodik osztályos tanulóknak már teljesen más a véleményük. Mindkét iskolában hasonló arányban adtak választ a kérdésre. A megkérdezett tanulók az első, második és harmadik helyre ismerték el a testnevelésórát, pontosabban a gyerekek 72,4%-a. Ez az a korosztály, amikor a gyerekek fizikailag a legintenzívebben fejlődnek, szervezetük igényli a rendszeres testnevelést, keresik a számukra legmegfelelőbb sportágat, ami a fiúkra jellemző inkább.



3. ábra Tantárgyak kedveltségének sorrendje a 6. osztályban

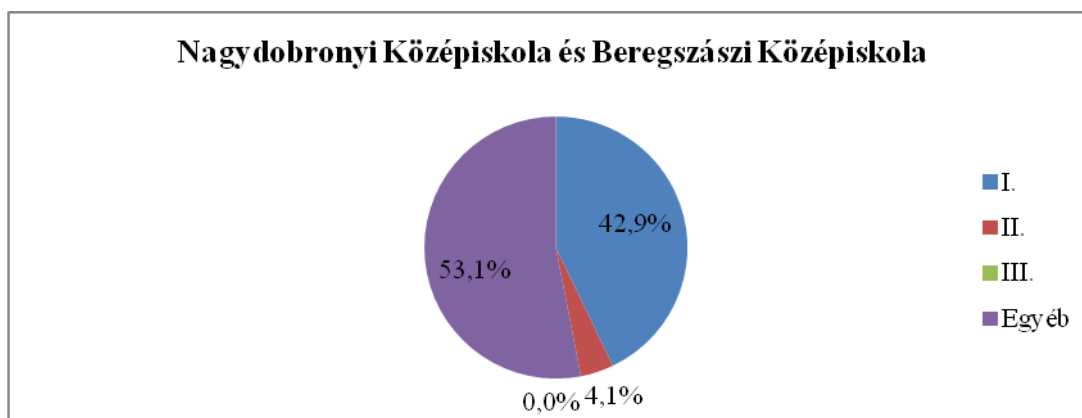
A nyolcadikos tanulók körében beigazolódni látszik a hipotézisünk, miáltal a nyolcadikos fiúk már eldöntötték, hogy számukra a testnevelésóra mennyire fontos. De az adatok alapján a lányok közel 50%-a szintén értékeli a testnevelésórát. Összegezve a nyolcadikosok eredményét a testnevelésóra elismerésében elmondhatjuk, hogy a válaszok 62,4% mind három iskolában pozitív.



4. ábra Tantárgyak kedveltségének sorrendje a 8. osztályban

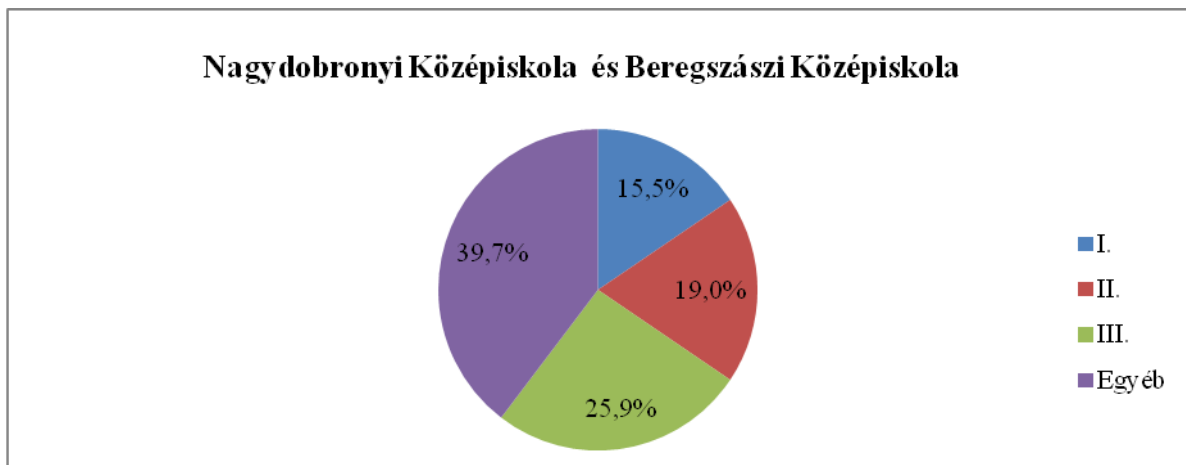
2. Melyik tantárgyat tanító tanárt szereted a legjobban?

A kérdőív feldolgozása során érdekes eredmény alakult ki a két iskola negyedikes tanulójának válaszai alapján. Két teljesen ellentmondó eredmény született. Az egyik iskola alsós tanulói nem a testnevelést tanító tanárt kedvelik igazán, inkább más tantárgyakat oktatókat, a másik iskolában fordítva. Mi lehet a magyarázat? Talán az, hogy abban az iskolában, ahol a gyerekek más tantárgyakat oktató pedagógusokat szeretnek nincs rendszeresen testnevelési óra, nem érzik át a gyerekek a „tesióra” játékos, szórakoztató előnyét. A másik iskola alsó tagozatában viszont szeretik a tanító nénit, mert a „tesiórán” érzik a legjobban magukat. Összességében a gyerekek közel 50%-a szereti a testnevelést tanító tanárt!(táblázat a mellékletben)



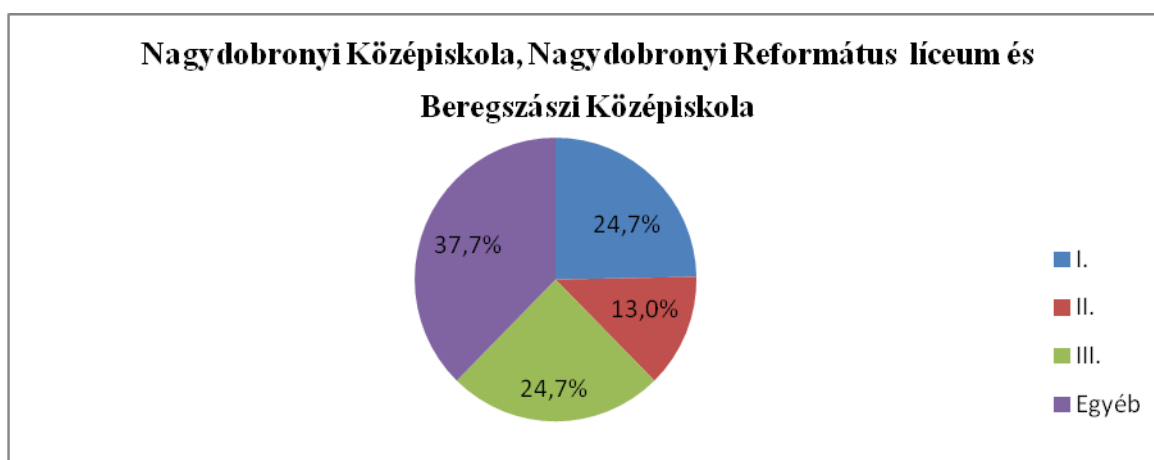
5. ábra A tantárgyat oktató tanár kedveltsége a 4. osztályban

Hatodik osztályban változik a tanulók véleménye a tantárgyat oktató tanár kedveltsége kérdésben. Az általános iskola felsőseit tantárgyakként más- más tanár tanítja, ezen az évfolyamon már a gyerekek megszokták őket és nem igen számít nekik, hogy milyen tantárgyat tanítanak. Ha a testnevelésórán jól érzik magukat, érzik testükön, hogy fizikailag erősödnek, akkor az a tanár a mindenük. Az adatok ezt mutatják: a tanulók 60,3%-a kedveli a testnevelő tanárt!(táblázat a mellékletben)



6. ábra A tantárgyat oktató tanár kedveltsége a 6. osztályban

A nyolcadikos tanulók körében örvendetes az eredmény, mivel a tanulók 62,4%-a kedveli a testnevelést oktató tanárt és mindössze 37,6% gondolja úgy, hogy más tantárgyat oktató tanárt helyez előnybe. Megjegyezném, a beregszászi iskolában a lányok csak a harmadik helyre teszik a testnevelőt és inkább más tantárgyat oktatókat helyeznek előtérbe. A fiúk esetében mindhárom iskolában szeretik a testnevelőt!(táblázat a mellékletben)

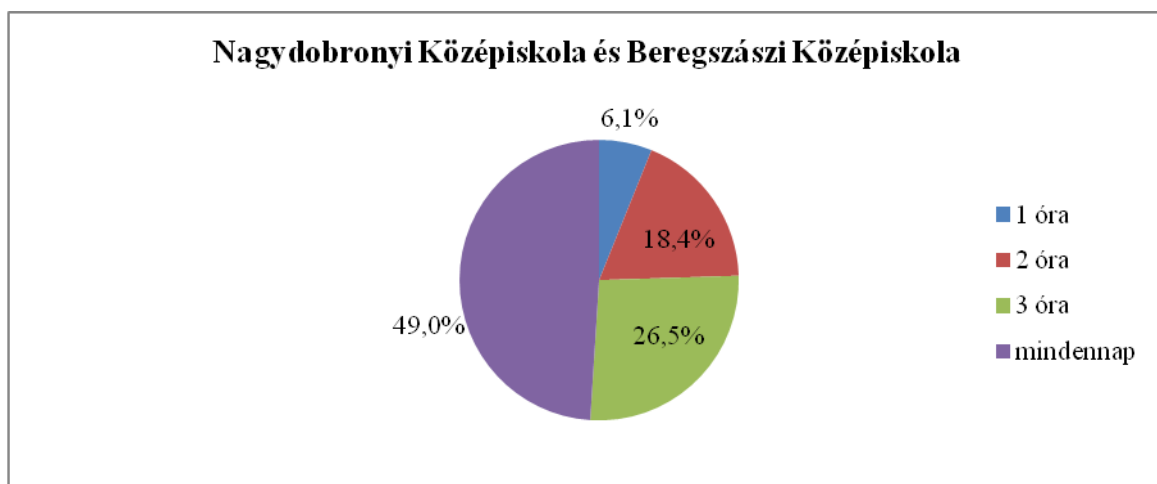


7. ábra A tantárgyat oktató tanár kedveltsége 8. osztályban

3.Hány testnevelési órát szeretnél egy héten?

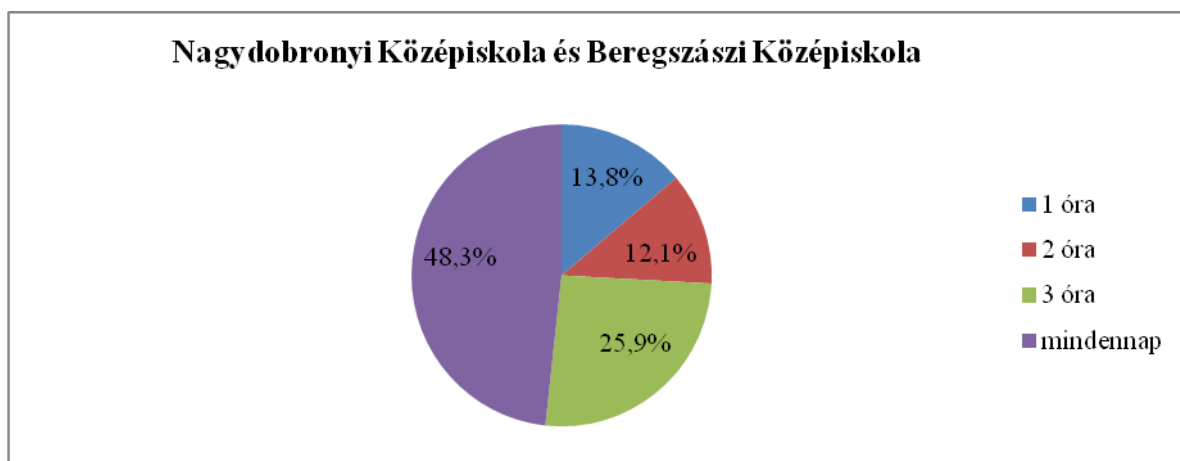
Mivel a negyedik osztályban a heti 3 testnevelésóra kötelező, látható, hogy a gyerekek keveslik. Akad egy- két tanuló, aki megelégedne heti egy testnevelésórával, de többnyire, 49,0%, mindennap szeretne tornázni. Az igény a gyermekek részéről megvan, de vajon mit tesznek az oktatásügy vezetői azért, hogy a gyermekek mozgásigényét kielégítsék? Semmit! Leredukálják még azt is, ami meg volt, bevált! A legutóbb kiadott rendelet még az osztályozástól is megfosztotta a gyerekeket, ami azt fogja eredményezni, hogy a tanulók fizikai erőnlétére, teljesítményére senki nem lesz kíváncsi, hiszen felesleges értékelni. Pedig a 6-12 éves kor a gyermekek motoros

képességének fejlődésében a legintenzívebb időszak, és amit ebben a korban elmulasztunk, soha be nem pótolható!(táblázat a mellékletben)



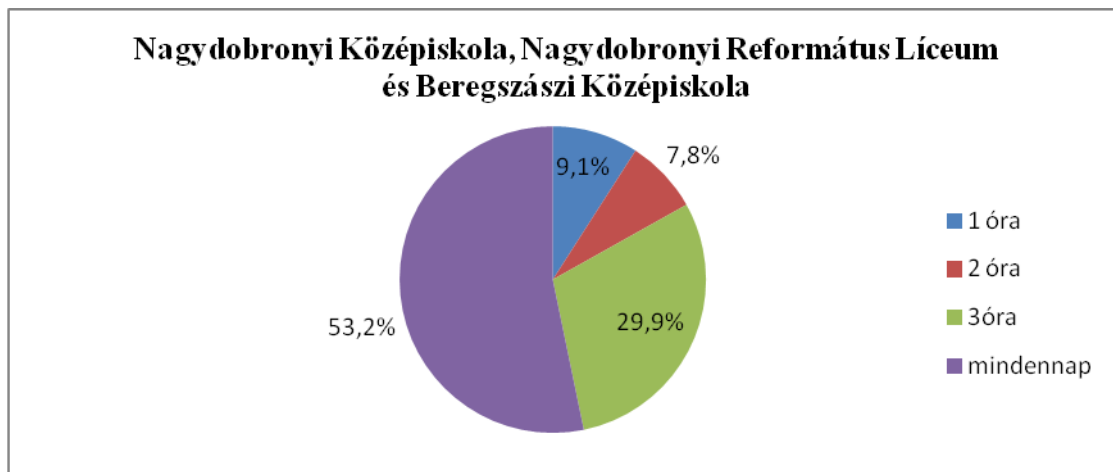
8. ábra A testnevelési órák számának kedvelése a 4. osztályban

Hatodikos osztályban szintén heti 3 testnevelésóra kötelező. A tanulók 48%-a viszont mindennap szeretne tornázni. Hatodik osztályban, főleg a lányok, 25,9%-a, megelégedne 1-2 heti testneveléssel. Hipotézisünk beigazolódik ebben a kérdésben is, mivel a fiúk legalább 3x, de inkább mindennap szeretnének mozogni.



9.ábra A testnevelési órák számának kedvelése a 6.osztályban

A diagram alapján nyolcadik osztályban a tanulók 53,2%-a mindennap szeretne testnevelést, de 29,9% a rendszeres órarendben szereplő 3 órát is szívesen vállalja, vagyis a tanulók 83,1%-a heti rendszerességgel edzene. A heti 1-2 torna óra igénye a lányoknál jelentkezik!



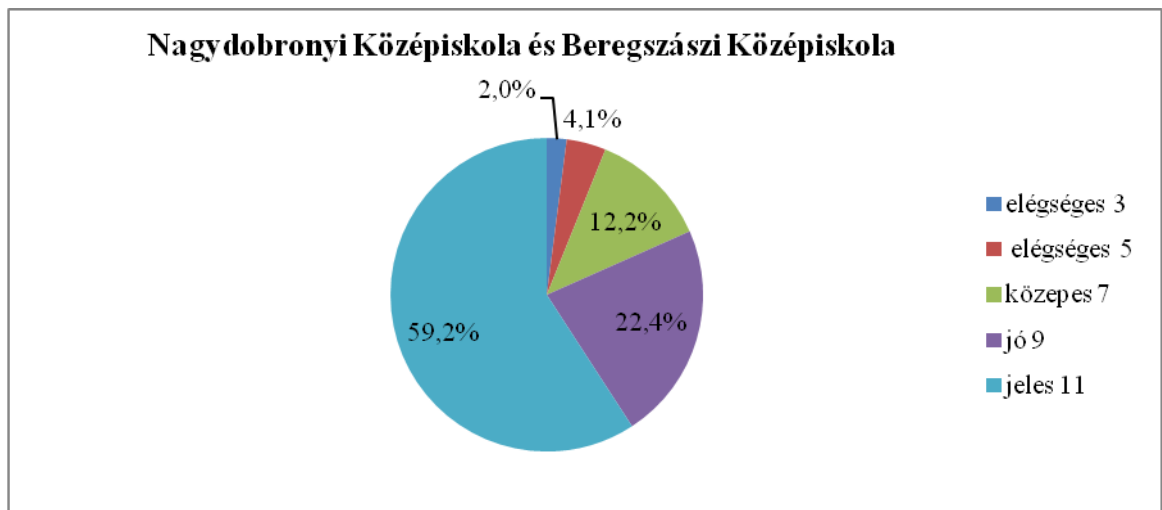
10. ábra A testnevelési órák számának kedvelése a 8.osztályban

4.Miért szeretnél több testnevelési órát vagy nem szeretnél?

Erre a kérdésre a tanulók két választ jelölhettek be. Minden tanuló, legyen az negyedik, hatodik vagy nyolcadikos tisztaban van a mozgás jótékony, egészségre pozitívan ható hatásával. Azzal is, hogy mozgással alapozhatja meg a sporthoz való kedvét, affinitását. Szeretnek játszani, jól érzik magukat a mozgásos játékok közben. Tisztában vannak azzal, hogy a közös játékokkal ahhoz, hogy sikereket, győzelmet arassanak, segíteni kell egymást és a sikerélmény összekovácsolja az osztálytársakat, a barátokat. A rendszeresen végzett mozgás pedig fizikailag erőssé, kitartóvá teszi őket. A pozitív hatások mellett akad egy- két negatív vélemény is, mint például, „mert, utálok a sportot”, „nem szeretem, ha kifáradok és leizzadok”, „mert, utálok veszíteni”. A negatív válaszok főleg a lányoktól erednek és érdekes módon egyforma arányban mind a három életkorban. (táblázat a mellékletben)

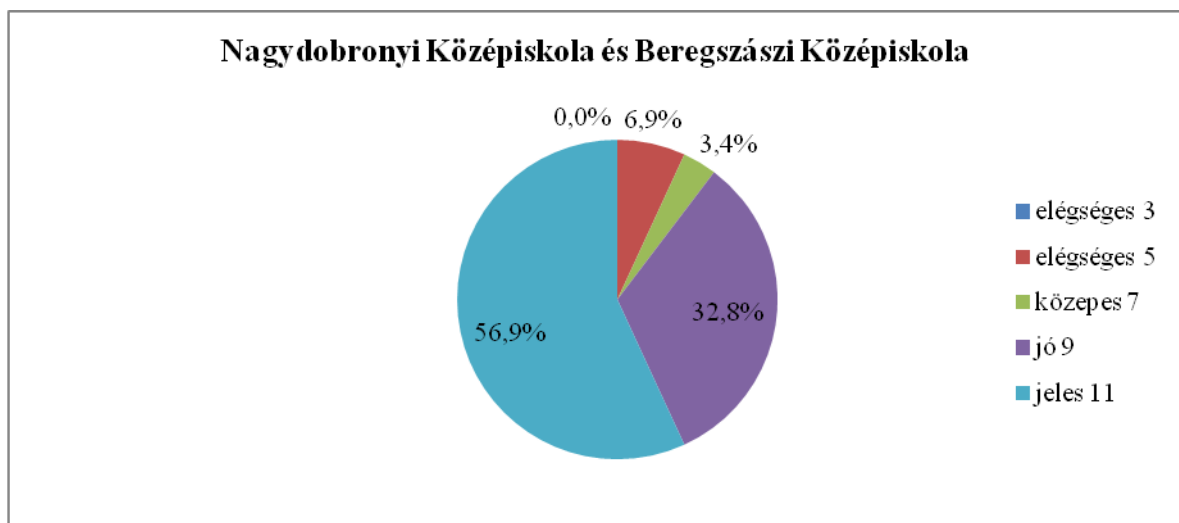
5. Hányas osztályzatot adnál a testnevelésóráknak?

A negyedik osztályban a tanulók 81,6%-a 9-11 osztályzatot adna a testnevelésóráknak. Nem meglepő, hiszen ebben a korban a legmozgékonyabbak a gyerekek, ha szervezeten foglalkoznak velük, odafigyelnek rájuk, ne adj Isten, felméri fizikai teljesítményüket is, akkor a legboldogabbak, annak ellenére, hogy nincsenek osztályozva testnevelésből! A testnevelésóra közepes (7) értékelése, egyenes arányban van azokkal a válaszokkal, véleményekkel, amelyek megmutatkoztak a testnevelésóra, a testnevelő tanár helyezésével.



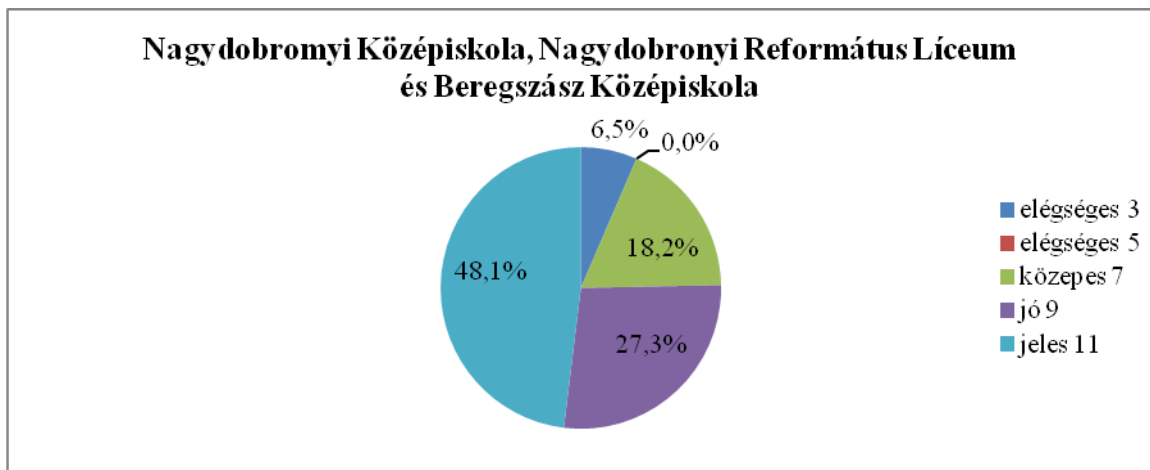
11. ábra A testnevelésóra minősítése a 4.osztályban

Hatodik osztályban, a diagram szerint, a testnevelésóra minősítése még magasabb, mint negyedik osztályban 89,7%. Nem kell elfeledni, hogy az általános iskola felső tagozatában a testnevelést szaktanár oktatja. Az adatok pedig azt mutatják, hogy a szaktanárok jól végzik a dolgukat, mert a gyerekek elismerik az órák hatékonyságát.



12.ábra A testnevelésóra minősítése a 6.osztályban

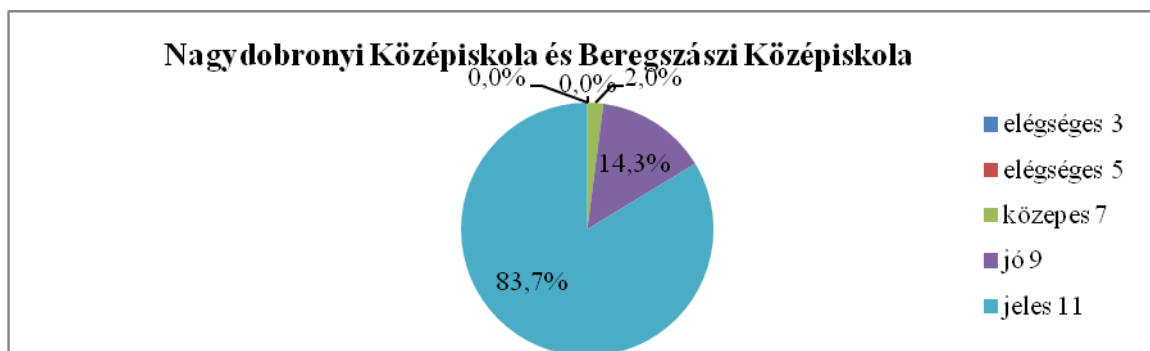
A 13-14 éveseknél, nyolcadikosoknál, egy picit visszaesik a tetszésnyilvánítás, az óra minősítése 75.4%-ra. Csak a nagydobronyi iskolában jelenik meg az elégtelen és elégséges minősítés, többnyire a lányoktól!



13. ábra A testnevelésóra minősítése a 8.osztályban

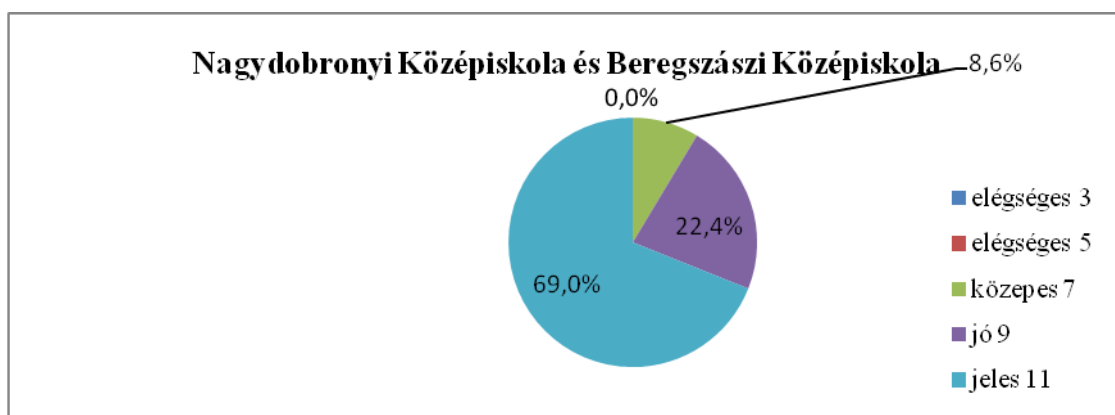
6. Hányas osztályzatot adnál a testnevelést oktató tanárnak?

A válaszoknak ebben a kérdésben egyeznie kellene a testnevelésóra minősítésével. Amilyen az óra, olyan a tanár! De nem úgy van, a negyedikes tanulók az oktatót jobban értékelik, mint a testnevelésóráját, 90%-ra! Talán mert a tanító néni az osztályvezető?



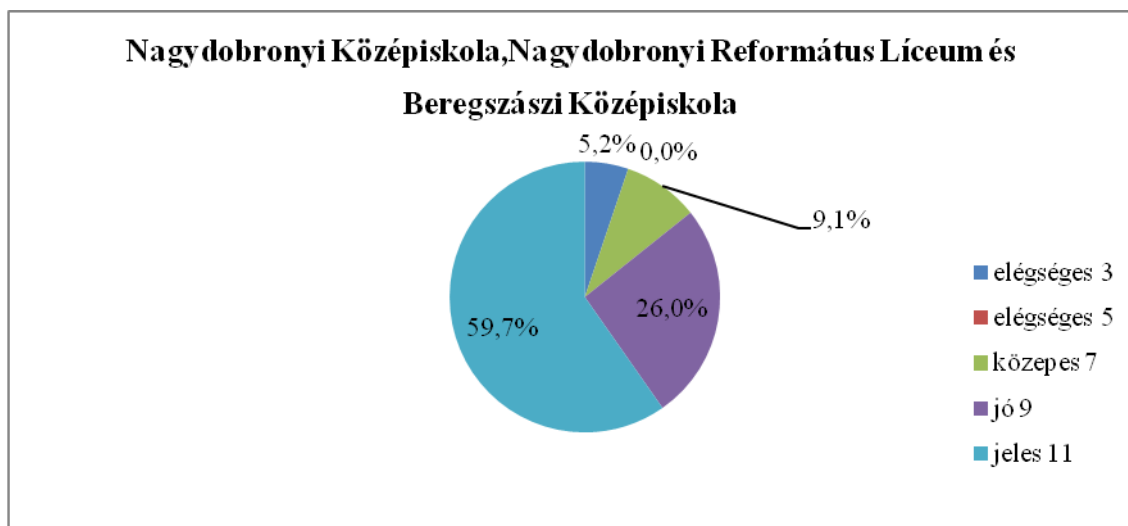
14. ábra A testnevelő tanár minősítése 4.osztályban

Hatodik osztályban is hasonló a helyzet, mint a negyedikesben, a tanulók a testnevelő tanárt 91,4%-ra értékelték, vagyis jó és jeles érdemjegyre.



15. ábra A testnevelő tanár minősítése 6.osztályban

A diagram alapján a nyolcadikosok is hasonló minősítéssel jutalmazták a testnevelést oktató tanárt, mint magát a testnevelésórát 85,7%-ra.



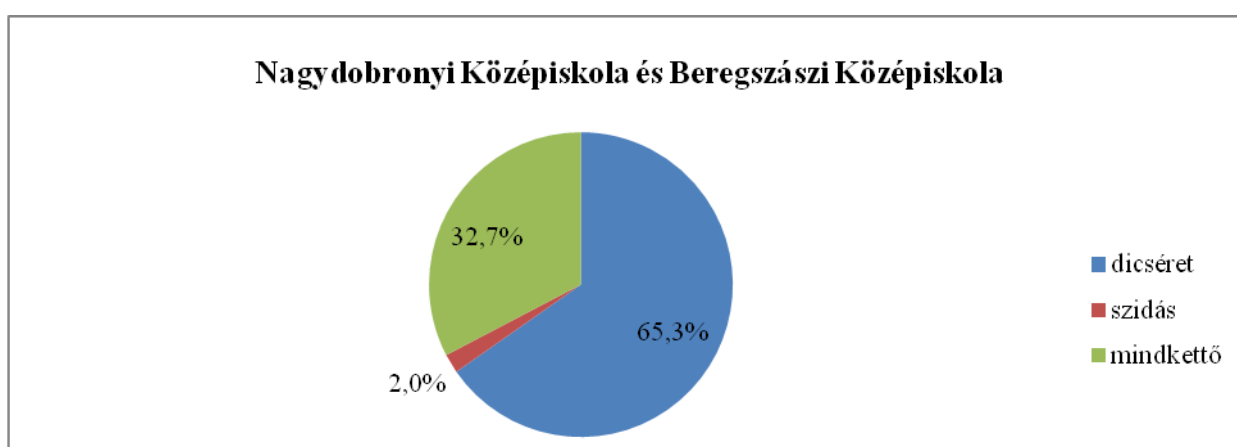
16. ábra A testnevelő tanár minősítése 8.osztályban

7. Dicséretet vagy szidást kaptál többet a testnevelésórán?

Az alsó tagozatos tanulók úgy érzik 65,3%, hogy csak dicsérték a testnevelési órán, ami helyes is. Főleg akkor, amikor még osztályozás sincs! Legalább szóbeli dicséretet kapjanak az alsós gyerekek! Mindössze 2,0% mondja azt, hogy szidták és 32,7% azt hogy mindkettőt, vagyis szidták és dicsérték is néha. Elfogadható eredmény a gyerekek részéről.

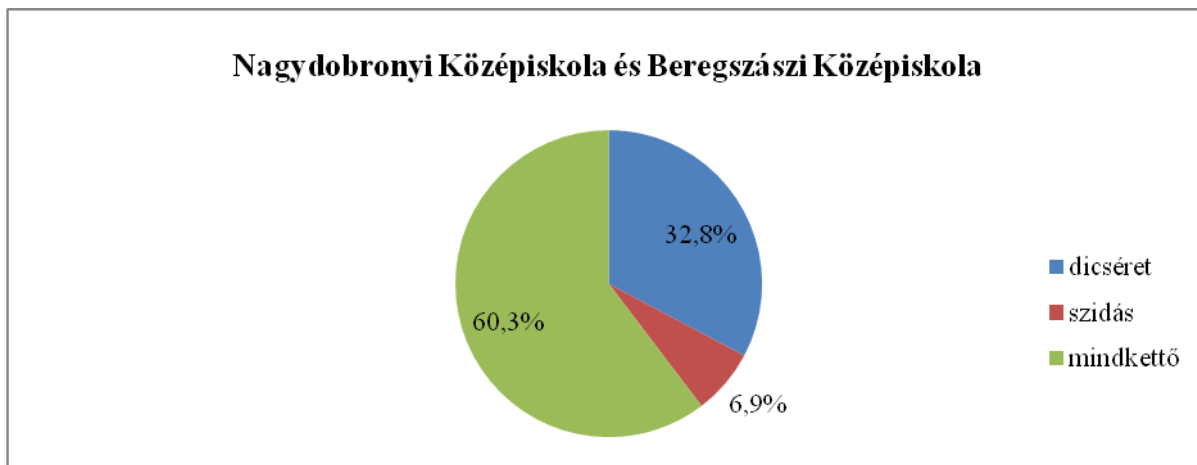
4.osztály

	Nagydobronyi Középiskola		Összesen	Beregszászi Középiskola		Összesen	Összesen
	Fiú	Lány		Fiú	Lány		
dicséret	10	8	18	6	8	14	32/65,3%
szidás	-	-	-	-	1	1	1/2,0%
mindkettőt	4	3	7	6	3	9	16/32,7%
Összesen	14	11	25	12	12	24	49/100%



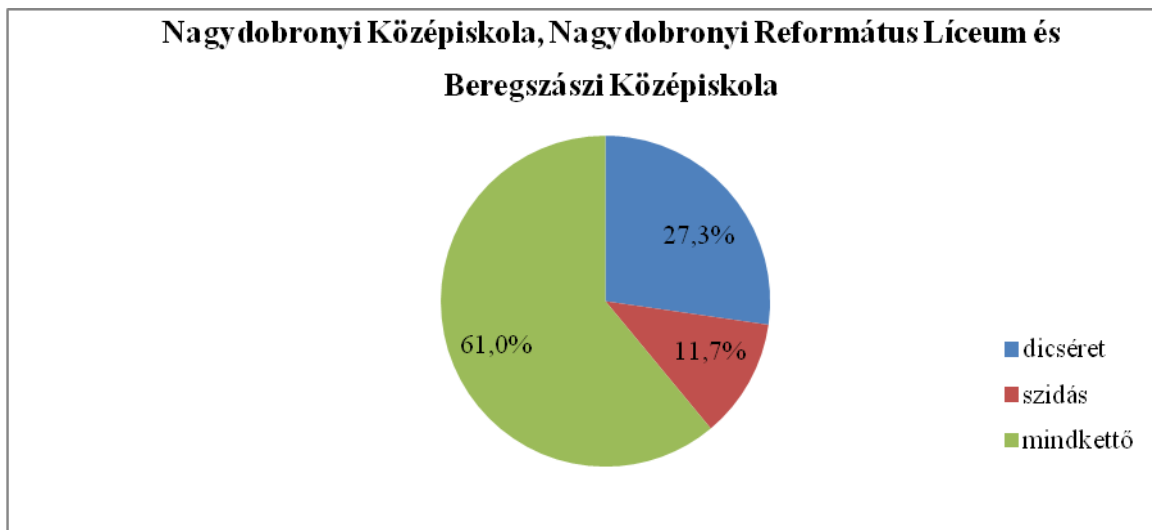
17. ábra A gyerekek nevelési módjai a 4.osztályban

A 12-13 éves, hatodikos, tanulókat a tanár próbálja szigorúbban nevelni, szidja és dicséri is egyszerre, vagyis a gyerekek 60,3% érzi úgy, 6,9% pedig azt, hogy csak szidja. A testnevelésóra balesetveszélyesebb más tantárgyakhoz viszonyítva, a tanár pedig csak megfelelő nevelési módszerekkel tudja fenntartani a rendet, annak érdekében, hogy ne sérüljenek meg a tanulók.



18. ábra A gyerekek nevelési módjai a 6.osztályban

Nyolcadik osztályban szinte egyforma a tanulók válasza a hatodikosokéval. A rend, a fegyelem fenntartása csak dicsérettel nem valósul meg, szükséges egy kis szigor is vagy alkalmazni kell mindkettőt! Ezen az évfolyamon a szidás (11,7%) több, a dicséret (27,3%) már kevesebb.

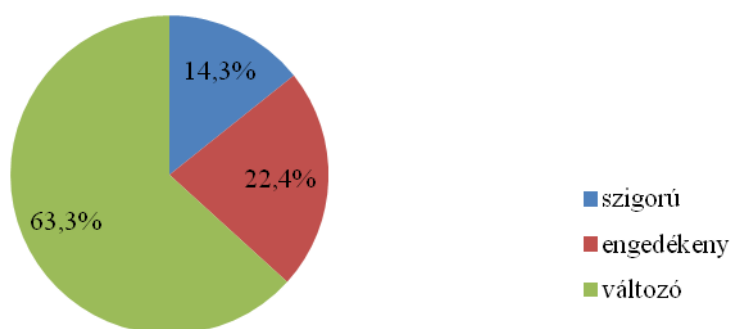


19. ábra A gyerekek nevelési módjai a 8.osztályban

8. Milyen a tanár a testnevelési órán?

A negyedik osztályban a gyerekek a saját osztályvezetőjüket minősíthetik szigorúra, engedékenyre vagy változóra, mert ő tanítja mindkét iskolában a testnevelést. Az adatok alapján elmondhatjuk, hogy a gyerekek úgy vélik a tanár a testnevelésórán szigorú is meg engedékeny is, vagyis többnyire változó (63,3%).

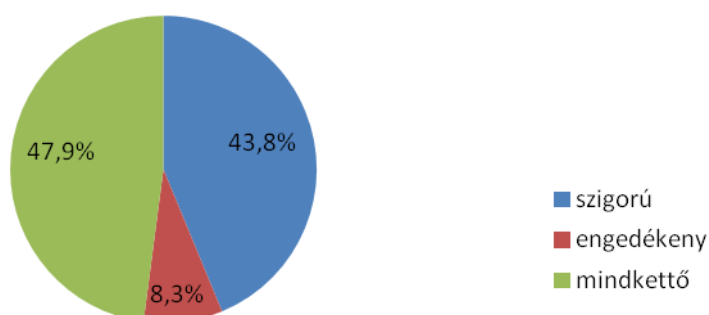
Nagydobronyi Középiskola és Beregszászi Középiskola



20. ábra A tanár a testnevelésórán a 4.osztályban

Hatodikos tanulók már a szigorú nevelési módra 43,8%-ban válaszoltak, a tanár változó nevelési eljárásairól 47,9% válaszolt. Ahhoz, hogy a gyerekek komolyan vegyék a testnevelést nem szabad túl engedékenynek lenni, szükséges a kicsi szigor és megfelelő alkalmakkor az engedékenység is.

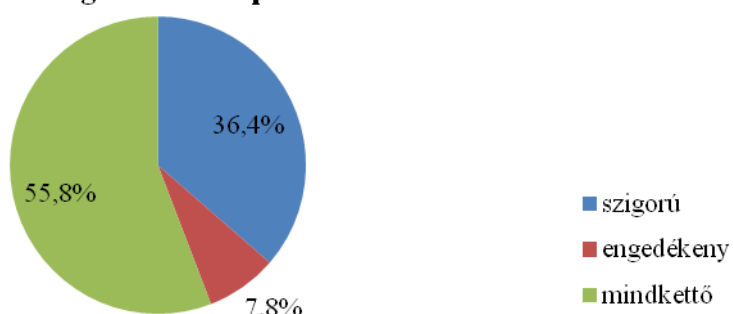
Nagydobronyi Középiskola és Beregszászi Középiskola



21. ábra A tanár a testnevelésórákon a 6.osztályban

A 13-14 éves tanulókkal „csinján” kell bánni! Egy kicsi szigorúság, egy kicsi engedékenység mindig pozitív eredményt vált ki a gyerekekből ebben a korban.

Nagydobronyi Középiskola, Nagydobronyi Református Líceum és Beregszászi Középiskola



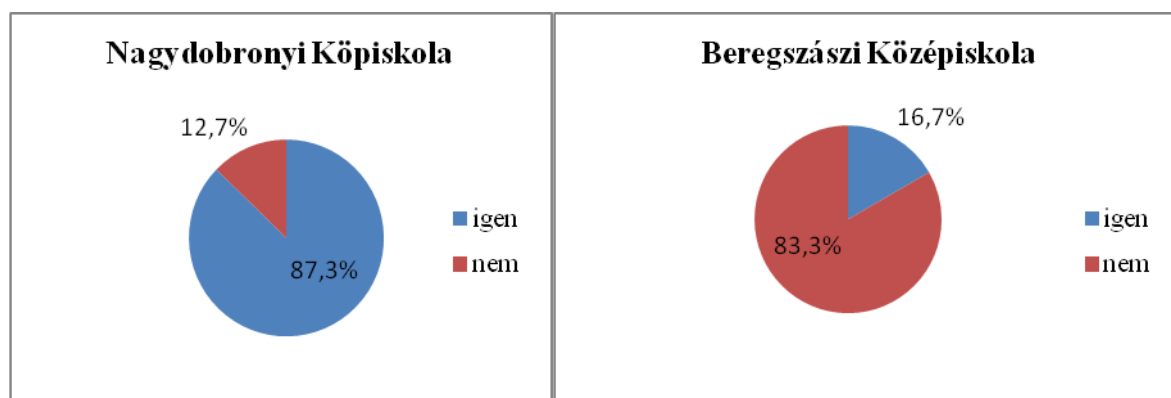
22. ábra A tanár viselkedése a testnevelésórákon 8. osztályban

9. Beletörődsz-e abba, ha a testnevelési órán rosszul teljesísz?

Az idei tanév, a 2016-2017-es, úgy a gyerekeknek, mint a tanítóknak, de még a szülőknek is különleges kötelező testnevelési tantervvel kezdődött az alsó tagozatban. Az ukrán oktatási minisztérium által kiadott program eltörölte az alsó tagozatban a tanulók osztályozását, értékelését. Az értékelés csak verbálisan valósulhat meg. Sokan felháborodással fogadták a rendeletet, de nem változott meg ennek ellenére sem. Sok alsós pedagógus úgy véli, ha nem kell osztályozni, akkor nem is kell felmérő gyakorlatokat végeztetni a gyerekekkel, ezáltal a teljesítményüket sem fontos figyelembe venni, esetleg méréseket sem kell végezni. Egyszerű a tantárgy oktatása, „matekezünk, olvasunk, helyes- és szépírást gyakorolunk, és nem futkározunk össze-vissza! A legelszomorítóbb, hogy a szülők is egyetértenek ezzel! Hogyan is válaszolhatna egy negyedikes tanuló, akkor erre a kérdésre! Mi megkérdeztük! A két iskolában ellentmondásos választ kaptunk. A dobronyi iskolában beletörődnek, a beregszászi iskolában nem törődnek bele a gyerekek, ha rosszul teljesítenek a testnevelési órán (50-50%).

4.osztály

Válaszok	Nagydobronyi Középiskola		Összesen	Beregszászi Középiskola		Összesen	Összesen
	Fiú	Lány		Fiú	Lány		
igen	13	9	22/87,3%	-	4	4/16,7%	26
nem	1	2	3/12,7%	12	8	20/83,3%	23
Összesen	14	11	25/100%	12	12	24/100%	49



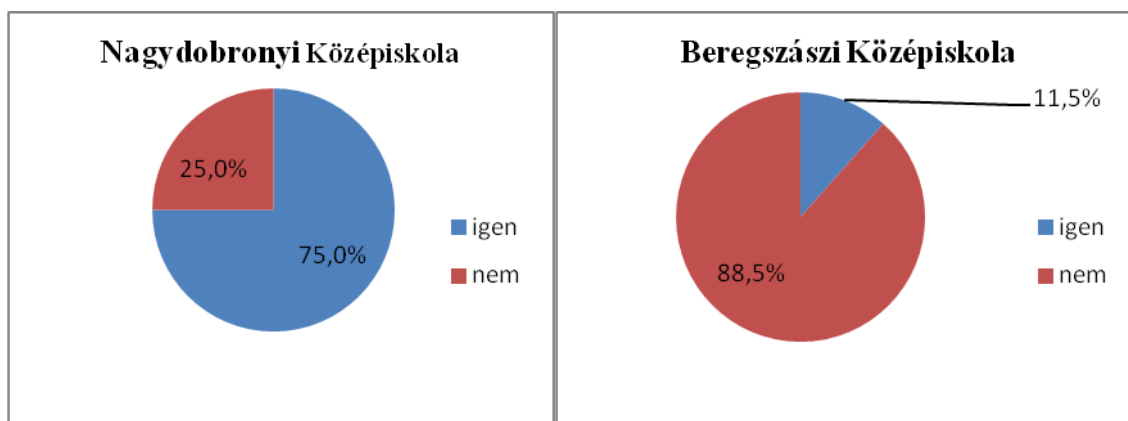
23. ábra A rossz teljesítmény elfogadása a 4. osztályban

Beletörődni valamibe, elfogadni valamit úgy, ahogy sikerül, pedig lehetne jobb is, nem igazán lehet elfogadható senki számára. Minden gyerek többet, jobbat szeretne elérni, csak teremtsék meg az iskolavezetők a lehetőséget, ami kötelességük lenne. A pedagógus feladata pedig az lenne, hogy dicsérettel, biztatással a legjobbat hozza ki a tanulókból még testnevelésórán is. Ezért elgondoltató az eredmény, amely a hatodikos tanulók válaszaiból derül ki. Vajon miért a dobronyi iskolások 75%-a beletörődik a rossz teljesítményeikbe, a beregszászi gyerekeknek pedig csak 11,5%-a nyugszik

bele! Találhatni lehet. Például: nem egyforma a tárgyi feltétel az iskolákban (tornaterem hiánya, tornaeszközök hiánya stb.), a testnevelő tanár nem ösztönzi a jobb teljesítményre a gyerekeket, nincs kellőképpen jutalmazva a teljesítmény ezért mindegy a gyereknek, hogyan teljesít.

6.osztály

Válaszok	Nagydobronyi Középiskola		Összesen	Beregszászi Középiskola		Összesen	Összesen
	Fiú	Lány		Fiú	Lány		
igen	4	20	24/75,0%	-	3	3/11,5%	27
nem	3	5	8/25,0%	12	11	23/88,5%	31
Összesen	7	25	32/100%	12	14	26/100%	58

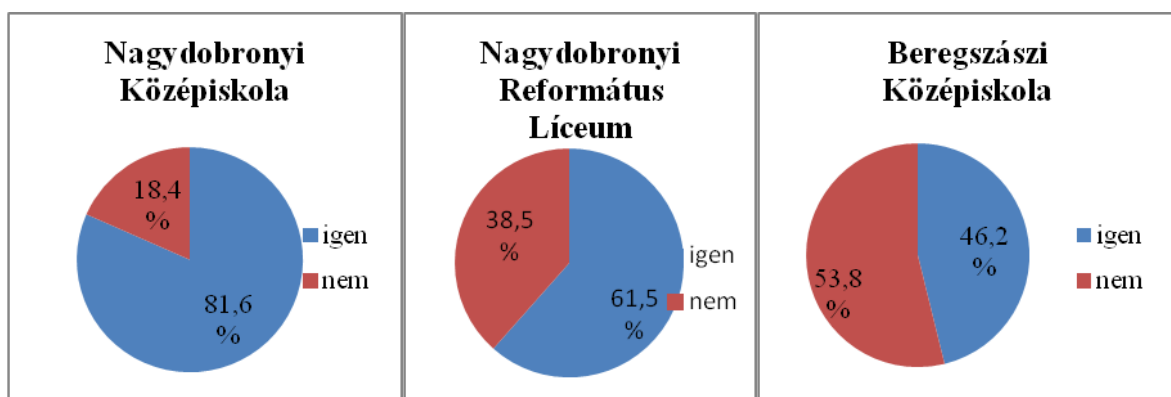


25.ábra A rossz teljesítmény elfogadása a 6. osztályban

A testnevelésórán való rossz teljesítménynek az elfogadása a kutatásunk feladatainak egyik fontos kérdése volt a kérdőívben. A két, ungvári járási iskola nyolcadikosai, hasonló módon a hatodikosokkal, elfogadják a rossz teljesítményüket, belenyugodnak az eredményekbe. A beregszászi iskola nem törődik bele (53,8%), de már nem olyan százalékban, mint a hatodikosok (88,5%). Igazán a lányok véleménye változott! A líceum tanulóinak véleménye fele-fele arányban van a beletörődésbe, talán őket meg is lehet érteni. Most kezdték a tanulmányaikat az intézményben, ahol nem a fizikai teljesítményük a mérvadó, hanem a tanulmányi eredmények.

8.osztály

Válaszok	Nagydobronyi Középiskola		Összesen	Nagydobronyi Református Líceum		Összesen	Beregszászi Középiskola		Összesen	Összesen
	Fiú	Lány		Fiú	Lány		Fiú	Lány		
igen	15	16	31/81,6%	4	4	8/61,6%	2	10	12/46,2%	51
nem	3	4	7/18,4%	2	3	5/38,4%	8	6	14/53,8%	26
Összesen	18	20	38/100%	6	7	13/100%	10	16	26/100%	77

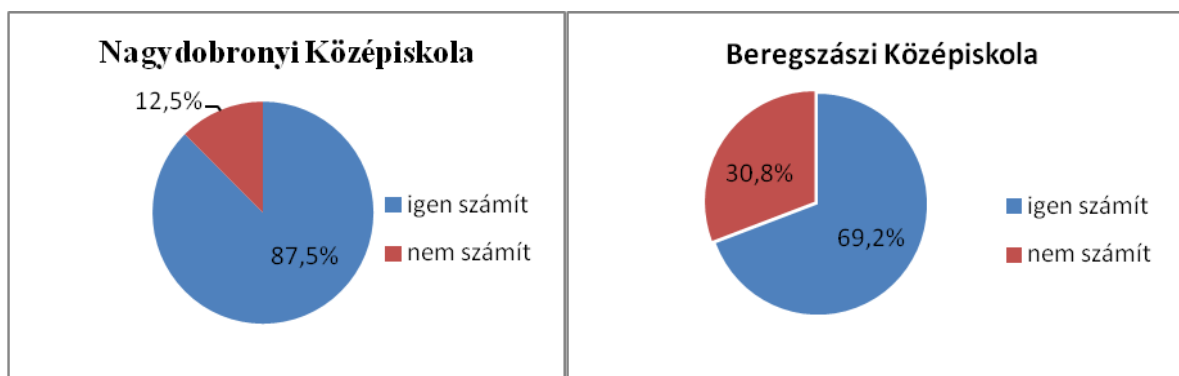


28. ábra A rossz teljesítmény elfogadása a 8. osztályban

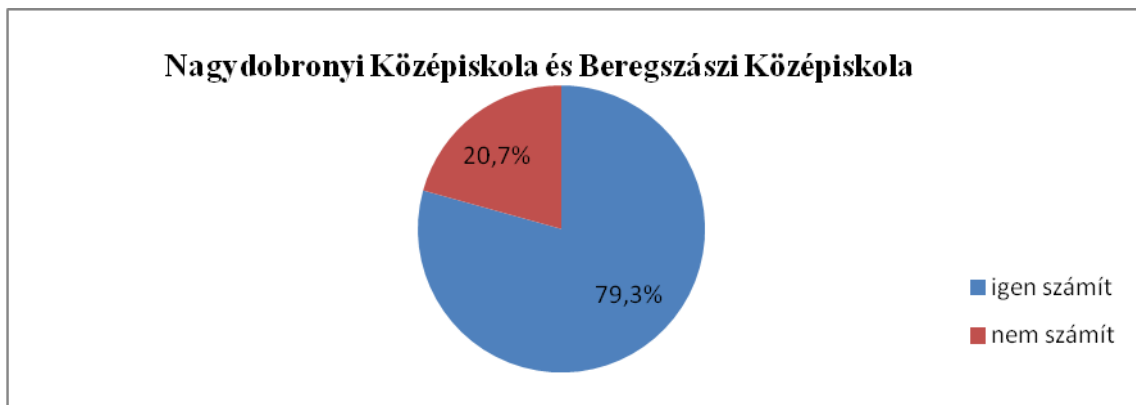
10. Számít-e neked, ha a bizonyítványodban 4-5-6-7-8-9 jegy van?

A negyedikesek véleménye kiesik az elemzésből, mivel ebben a tanévben (2016/2017) nem kell osztályozni a tanulókat, így a gyerek meg sem tudja állapítani, hogy számít-e vagy sem a testnevelési jegy.

A hatodik osztályban már nagyon fontos a jó jegy a bizonyítványban. Könnyebb is minősíteni a tanulókat, mert a heti kötelező három testnevelésóra, vagy lehet azt is mondani az évi 105 óra, a tanulókat rendszeres mozgásra kényszeríti, és így fizikailag megfelelő terhelés mellett teljesítményük javulását biztosítja, a gyerek pedig szeretné ismerni teljesítményének eredményét és az eredmény megfelelő értékelését. Ezért a 12-13 éves tanulóknak a jegy a bizonyítványban nagyon fontos. A válaszok is bizonyítják: nagydobronyi tanulók 87,5%--át, a beregszásziak 69,2-át érdekli az érdemjegy a félévi és év végi elszámolásnál.



35. ábra A testnevelési jegyek a bizonyítványban a 6. osztályban

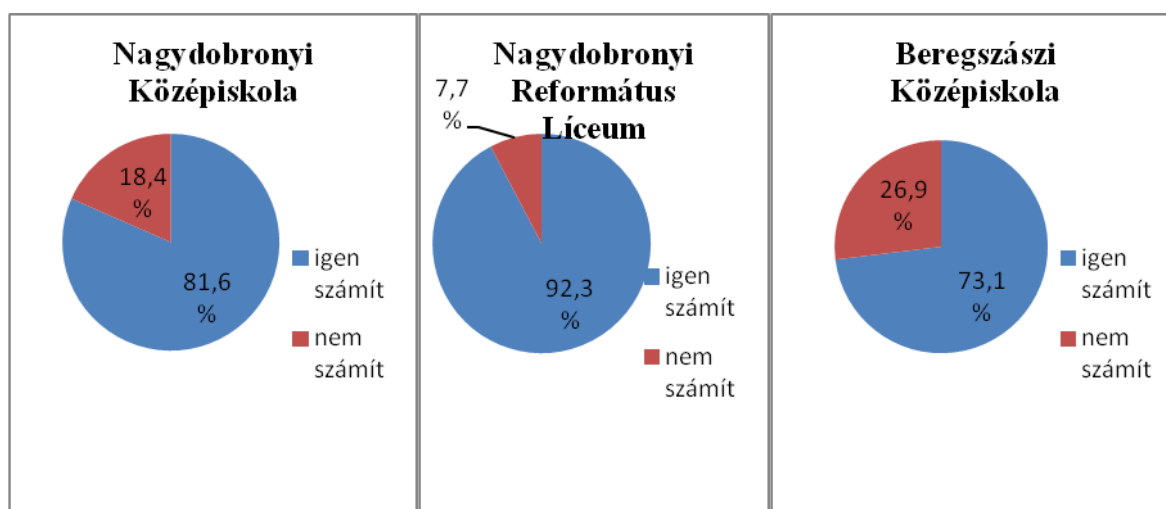


36. ábra A testnevelési jegyek elfogadása összesítve a 6.osztályban

A 13-14 évesek, főleg, ha egyházi líceumba járnak, nem elégszenek meg a rossz osztályozással, pláne, ha az a bizonyítványba is bekerül. Az általános iskola elvégzése után pedig a bizonyítvány átlaga sem mellékes. Az eredményen is látszik, hogy a líceumban tanuló gyerekek 92,3%-ának nem mindegy milyen jegyek lesznek a bizonyítványban. Hasonló a beregszászi iskola adatai is, hiszen a fiúknak 100% válaszolta, hogy igen számít a jegy, összességében 73,1%-ának fontos a pozitív értékelés. A Nagydobronyiak továbbra sem mutatnak igyekezetet a jobb érdemjegy iránt, mivel 81,6%-ának nem számít a jó jegy a bizonyítványban!:

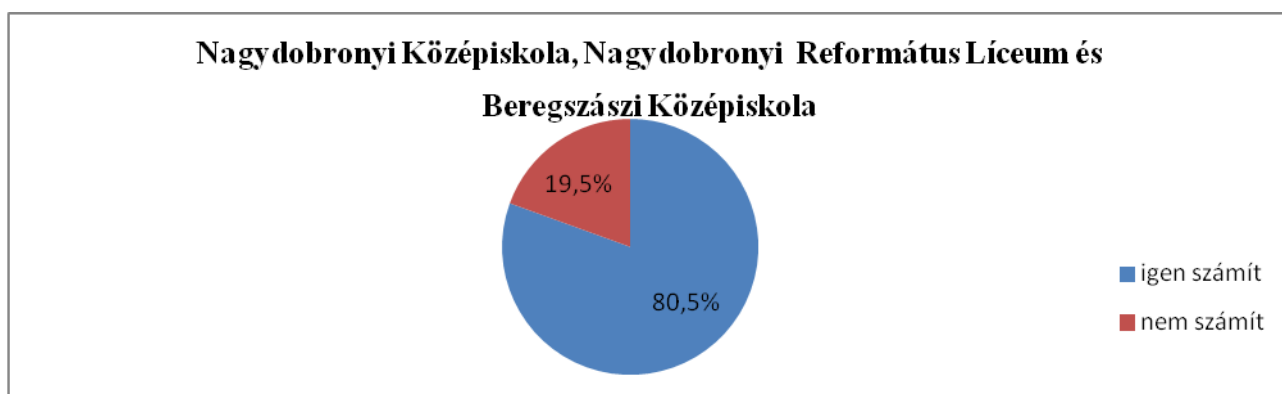
8.osztály

Válaszok	Nagydobronyi Középiskola			Nagydobronyi Református Líceum			Beregszászi Középiskola			Összesen
	Fiú	Lány	Összesen	Fiú	Lány	Összesen	Fiú	Lány	Összesen	
igen számít	14	17	31/ 18,4 %	5	7	12/ 92,3%	10	9	19/ 73,1%	62/ 80,5%
nem számít	4	3	7/ 81,6 %	1	-	1/ 7,7%	-	7	7/ 26,9%	15/ 19,5%
Összesen	18	20	38/100 %	6	7	13/100 %	10	16	26/100 %	77/100 %



38. ábra A testnevelési jegyek elfogadása a 8.osztályban

A 77 tanuló visszajelzése alapján azért odafigyelnek a tanulók egymás véleményére, 80,55 vallja, hogy bizony számít neki a jegy a bizonyítványban.



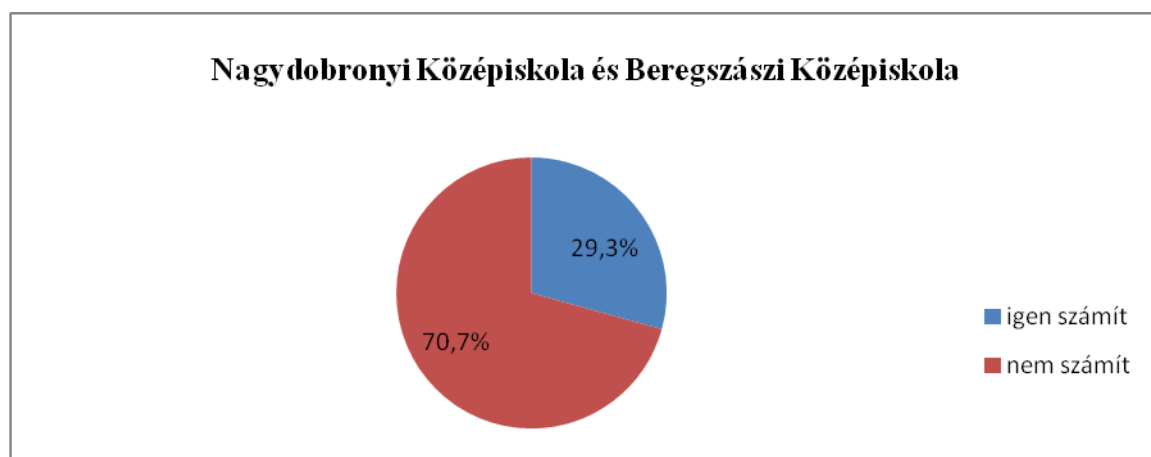
39. ábra A testnevelési jegyek elfogadása összesítve a 8.osztályban

11. Számít-e neked az osztálytársak véleménye?

A 12-13 éves tanulóknak az osztálytársak véleménye nem igazán számít. 70,7%-a a tanulóknak úgy vélekedet, hogy nem számít senkinek a véleménye. De azért majdnem 30%-ának igenis számít. Ebben a korban a gyerekeket nem igazán érdekli a körülötte folyó véleményezés, egyedül a barát vagy barátnő véleményére figyel és közösen, egymást kisegítve oldják meg a feladatokat.

6.osztály

Válaszok	Nagydobronyi Középiskola		Összesen	Beregszászi Középiskola		Összesen	Összesen
	Fiú	Lány		Fiú	Lány		
igen számít	3	4	7	6	4	10	17/29,63%
nem számít	4	21	25	6	10	16	41/70,7%
Összesen	7	25	32	12	14	26	58/100%



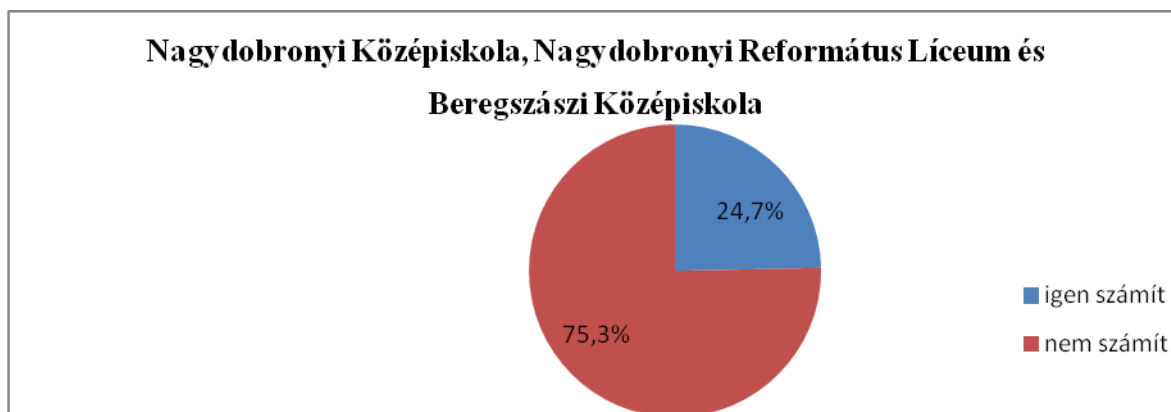
41. ábra Az osztálytársak véleménye a 6.osztályban

A nyolcadikos tanulók ¼-nek nem számít az osztálytársak véleménye. Ebben a korban (13-14 éves) már próbálnak önálló, felnőtt módra gondolkodni. Pár év múlva egyedül kellesz dolgokat

megoldani, nem számítva senki és semmi véleményére. A válaszok reálisan mutatják be a gyerekek személyes véleményét.

8.osztály

Válaszok	Nagydobronyi Középiskola		Összesen	Nagydobronyi Református Líceum		Összesen	Beregszászi Középiskola		Összesen	Összesen
	Fiú	Lány		Fiú	Lány		Fiú	Lány		
igen számít	3	3	6	2	1	3	4	6	10	19/24,7%
nem számít	15	17	32	4	6	10	6	10	16	58/75,3%
Összesen	18	20	38	6	7	13	10	16	26	77/100%



42. ábra Az osztálytársak véleménye a 8.osztályban

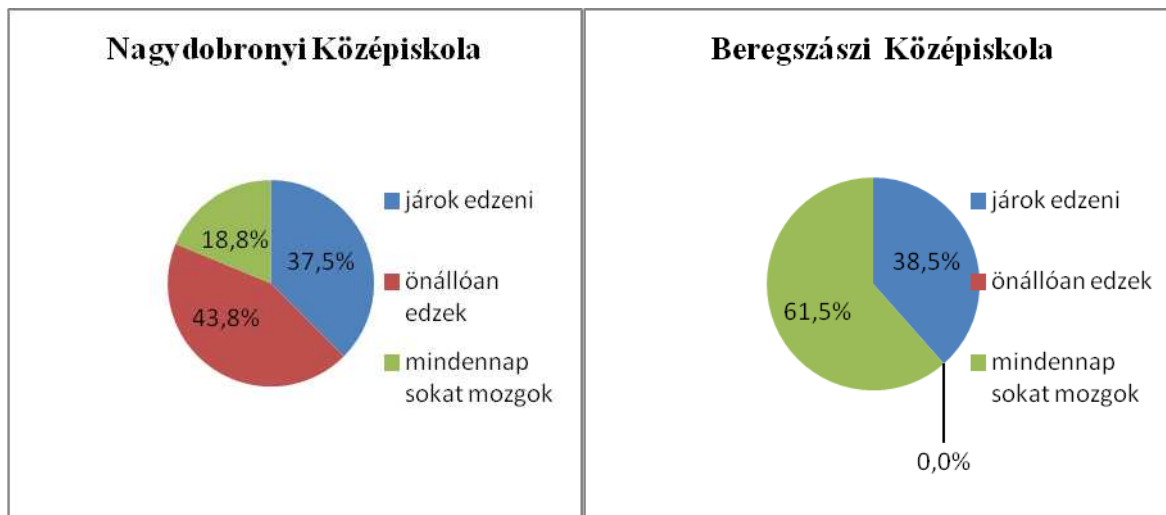
12. Mit teszel annak érdekében, hogy jobb jegyed legyen?

Ebben a kérdésben a negyedikesek véleménye kimarad. Nincs osztályozás, akkor nincs mit javítani. Milyen egyszerű az alsó tagozatban egy testnevelésórát levezetni! Nem kell felméréseket végezni, nincs tesztgyakorlat, nincs érdemjegy a munkáért, nem kell a naplóban jegyeket kreálni, nem kell nyílt órát vezetni, nem kell óravázlatokat készíteni! Azért nem igazán van ez így! A tanító köteles mind a három testnevelésórát szakértelemmel megszervezni, levezetni. A tanulók mozgásigénye meg is követeli a tanítótól a megfelelő terheléssel járó foglalkozások megtervezését. A pedagógusnak pedig tisztába kell lenni a testnevelés jelentőségéről, fontosságáról az alsó tagozatban.

6.osztály

Válaszok	Nagydobronyi Középiskola		Összesen	Beregszászi Középiskola		Összesen	Összesen
	Fiú	Lány		Fiú	Lány		
járok edzeni	4	8	12/ 37,5%	6	4	10/ 38,4%	22/ 37,9%
önállóan edzek	1	13	14/ 43,8%	-	-	-/ 0%	14/ 24,2%
mindennap sokat mozgok	2	4	6/ 18,7%	6	10	16/ 61,6%	22/ 37,9%

Összesen	7	25	32/ 100%	12	14	26/ 100%	58/ 100%
----------	---	----	-------------	----	----	-------------	-------------

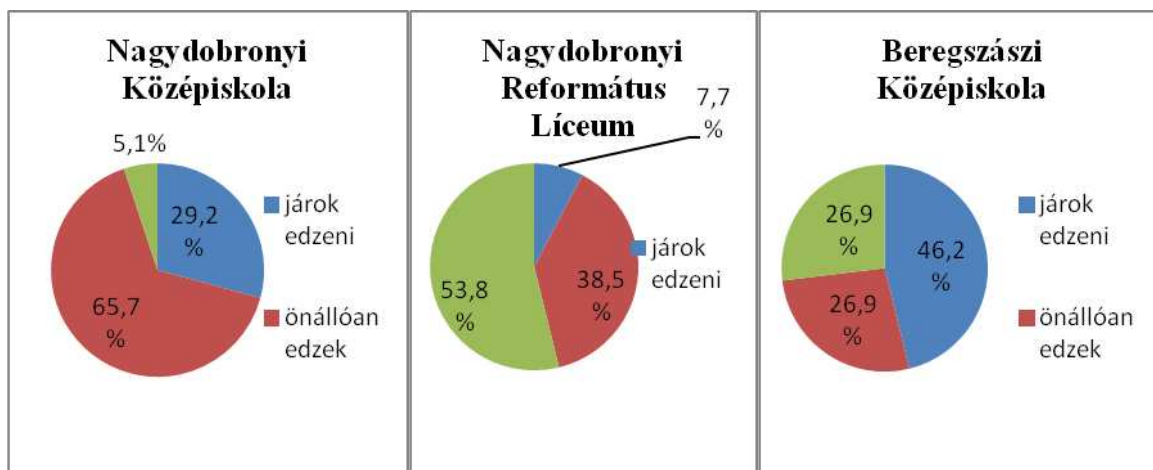


47. ábra A jobb jegyek érdekében a 6. osztályban

Hatodik osztályban (12-13 éves) a tanulók többsége eldöntötte már, hogy milyen sportágat választ. Bizton állíthatom, hogy nem az fogja motiválni az edzéseken, hogy „azért hajtok, igyekszem, hogy majd a testnevelésórán javítsak a jegyemen” Inkább az, hogy mindennap sokat mozogjon, tartózkodjon a friss levegőn, önállóan próbáljon edzéseket kialakítani magának. A Nagydobronyi iskolások 37,5% jár edzeni, de nem a fiúk, hanem a lányok 1/3-a. A beregszászi iskolában a tanulók 38,5%-a jár edzésre és nem önállóan edz. Feltételezem azért, mert a városban több lehetőség van edzésekre járni, mint kisebb településen. A két nem közötti arány a lányok malmára hajtja a vizet! Lehetséges, hogy a lányok a táncfoglalkozásokat részesítik előnybe.

8.osztály

Válaszok	Nagydobronyi Középiskola		Összesen	Nagydobronyi Református Líceum		Összesen	Beregszászi Középiskola		Összesen	Összesen
	Fiú	Lány		Fiú	Lány		Fiú	Lány		
járok edzeni	7	1	8/ 21,1%	1	-	1/ 7,8%	8	4	12/ 46,2%	21/ 27,2%
önállóan edzek	6	12	18/ 47,3%	3	2	5/ 38,4%	1	6	7/ 26,9%	30/ 39,1%
minden nap sokat mozgok	5	7	12/ 31,6%	2	5	7/ 53,8%	1	6	7/ 26,9%	26/ 33,7%
Összesen	18	20	38/ 100%	6	7	13/ 100%	10	16	26/ 100%	77/ 100%



50. ábra A jobb jegyek érdekében a 8.osztályban

A nyolcadikosok közül, főleg a fiúk járnak különböző edzésekre, a táblázat is mutatja, hogy a nagydobronyi fiúk 1/5-e edz, a beregszásziak 1/3-a. Az összesített adatfeldolgozás szerint a nyolcadikos tanulók 27,3%-a jár külön edzésekre, 39,0% önállóan edz és 33,8% mindennap. A líceumban tanuló gyerekek csekély százaléka jár edzésekre, mindössze 7.7%., de mindennap sokat mozog (53,8%) és önállóan edz (38,5%)



52. ábra A jobb jegyek érdekében összesen a 8.osztályban

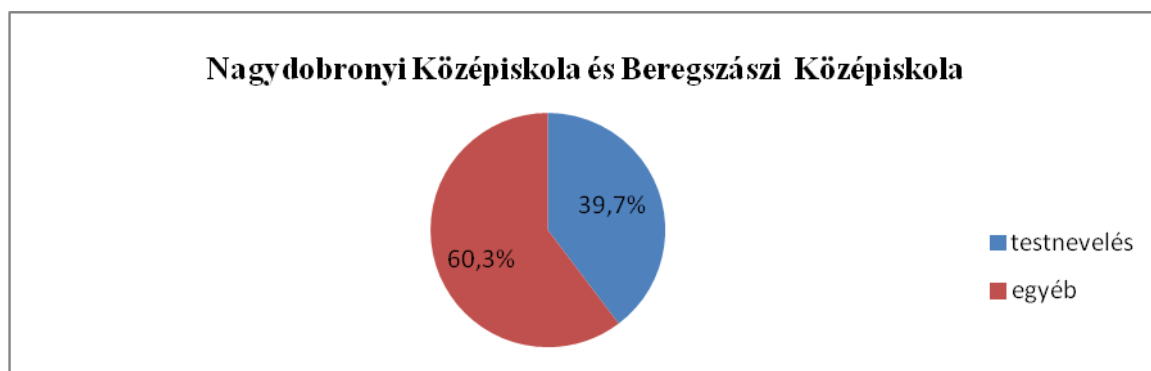
13.Ha pedagógus lennél, melyik tantárgyat tanítanád szívesen?

A negyedikesek 18,4%-a választaná a testnevelés tanítását, 81,6% pedig egyéb tantárgyat. Ha azt vesszük, hogy az alsó tagozatban a testnevelésórát nem igazán tartják a legfontosabb tantárgynak, az eredmény elég jó.



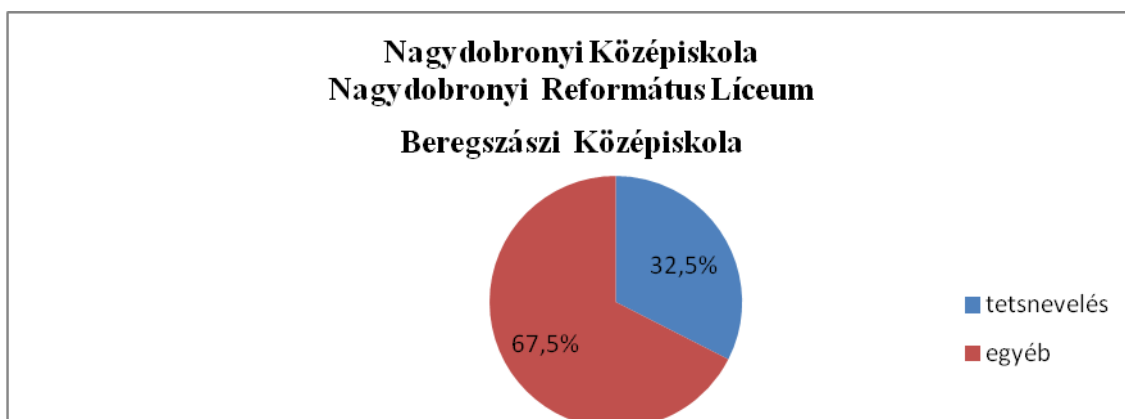
53. ábra Pályaválasztási lehetőségek a 4.osztályban

A hatodikosok, a 12-13 évesek, már kezdik értékelni a testnevelést és 39,7%-a szeretné oktatni is a testnevelést. A 23 tanulóból, aki a testnevelést választotta 15 lány és 8 fiú. A lányok a nagydobronyi iskolások, akiket valamiért nagyon megfogott a tantárgy, akár tanítanák is a jövőben. A beregszászi iskolából a fiúk fele választotta a testnevelést.



54. ábra Pályaválasztási lehetőségek a 6.osztályban

A nyolcadikosok közül a tanulók 32,5%-a a testnevelés tantárgyat választotta, vagyis a 77 tanulóból 25-en szívesen tanítaná a testnevelést, 7 lány és 18 fiú.



55. ábra Pályaválasztási lehetőségek a 8.osztályban

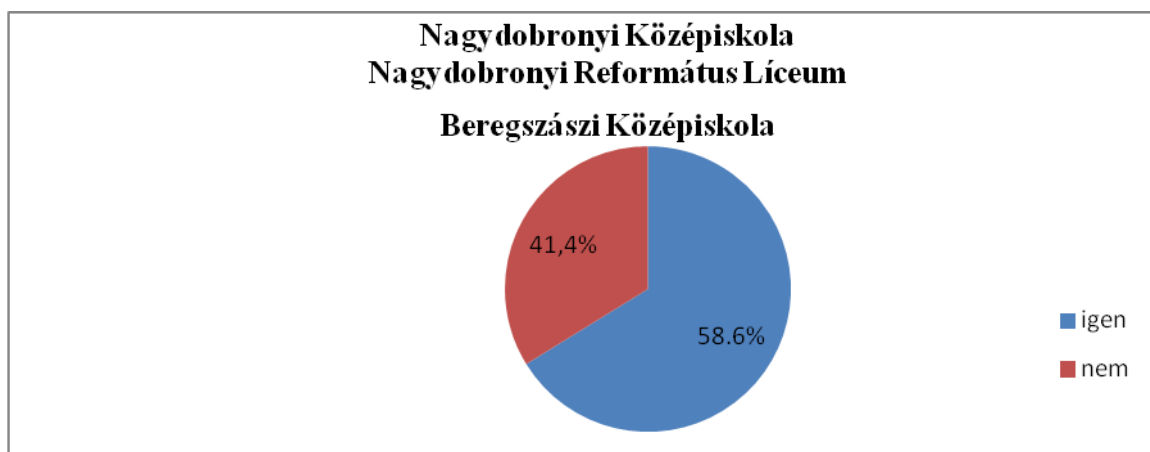
14. Tudsz úszni?

A kérdőív összeállításánál fontosnak tartottam megkérdezni a gyerekektől az úszástudásukat. Az úszással kapcsolatos kérdés sokaknak furcsa, de jelentős szerepe van a mozgáskultúra

kialakításában. Sokszor hangoztatják, aki nem tud úszni, hiányos az intelligenciája. Az eredmény nem elkeserítő, mert a tanulók 58,6%-a tud úszni

Összesített úszásismeret

Úszás tudás	4.osztály		6.osztály		8.osztály		Összesen		Összesen
	fiú	lány	fiú	lány	fiú	lány	fiú	lány	
igen	15	11	13	18	25	26	53	55	108/58,6%
nem	11	12	6	21	9	17	26	50	76/41,4%
Összesen	26	23	19	39	34	43	79	105	
Összesen	49		58		77		184		184/100%



56.ábra Az összesített úszás tudás meghatározása

Összefoglalás

A témám: A tanulók viszonyulása a testneveléshez és a testnevelési osztályzatokhoz. Minden jól működő polgári társadalomban fontos szerepet tölt be a testnevelés és sport. Egészségvédő szerepéről sokszor és sokan írnak, de hajlamosak vagyunk a sportember- és társadalomformáló hatásáról elfeledkezni.

A célom az volt a kutatás során, hogy megvizsgáljam az iskolás tanulók viszonyulását a testneveléshez és a testnevelési osztályzathoz, magát a testnevelést és a testnevelést oktató tanár (tanító) presztízsét a jelenleg zajló ukrán oktatási reformok közepette.

Az általános iskola alsó és felső tagozatában a sport fogalomkörének kialakítása, megjelenítése elsődlegesen a testnevelés tantárgyon keresztül valósul meg. Ezért a testnevelésnek, mint tantárgynak a többi tantárgyhoz viszonyított helyét próbáltam megállapítani a 4.-6.-8. osztályos tanulók körében. Arra a kérdésre kerestem először a választ, hogy melyik három tantárgy a legkedvesebb a tanulók számára.

Feltételezésem, hogy alsó tagozatban a tanulók szívesen vesznek részt a testnevelésórákon, de viszont nem teszik az első három helyre, mint a többi tantárgyakat. Szeretik és elismerik a testnevelést oktató tanár munkáját, de itt a kétiskola negyedikes tanulóinakkét teljes ellent mondó eredmény született. Az egyik iskola alsós tanulói nem a testnevelést tanító tanárt kedvelik igazán, inkább más tantárgyakat oktatókat, a másik iskolában fordítva. Talán ez azért van, mert abban az iskolában, ahol a gyerekek más tantárgyakat oktató pedagógusokat szeretik nincs rendszeresen testnevelési óra, nem érzik át a gyerekek a „tesióra” játékos, szórakoztató előnyét. A másik iskola alsó tagozatában viszont szeretik a tanító nénit, mert a „tesiórán” érzik a legjobban magukat. Összességében a gyerekek közel 50%-a szereti a testnevelést tanító tanárt.

Összességében az alsó tagozatosaknál, mivel nem osztályozzák a testnevelést, ezért nem veszik fontosnak a tanárok és persze a diákok sem. Nem foglalkoznak annyit a sporttal, mozgással. A felső tagozatosoknál, viszont megoszlik a vélemény a testnevelésről.

Резюме

Тема бакалаврської роботи: Ставлення учнів до уроків фізичної культури та оцінювання досягнень.

В кожному добре функціонуючому громадянському суспільстві фізичне виховання і спорт грає важливу роль. Про роль захисті здоров'ї багато пишуть, але ми схильні забувати про його вплив на суспільству.

Моя дослідницька мета вивчити ставлення студентів до фізичного виховання та престиж інструктора з фізичного виховання української освіти в даний час.

Концепція спорту в молодших та старших класах вперше досягається за рахунок занять фізкультурою. Тому я спробувала встановити положення фізичного виховання як навчальний предмет в порівнянні з іншими суб'єктами в 4,6 та 8-му класах. З першого питання я дізналася, які перші три улюблені предмети учнів.

Я припускаю, що учнів початкової школи прагнуть брати участь в уроках фізкультури, але не перетворюються в перші три місця, як і інші предмети. Люблять та уважають викладача фізичної культури, але у студентів четвертого класу в двох школах дві повні результати були суперечливими. В першому школі діти не вчителя фізичного культури люблять більше, а викладачів іншого предметів. Можливо це відбувається тому, що в школі, де діти люблять викладачів інших предметів, не мають можливість пережити «грайливий» та розважальний роль фізичної культури. В наступному школі діти люблять вчителя, тому, що відчують себе краще на уроках фізичної культури. В цілому, близько 50% дітей люблять вчителів фізкультури.

В цілому, тому що в молодших класах урок фізичної культури не класифікований, діти та вчителі не звертають увагу на важливість фізичної вихованні. В старших класах думки про фізичної культури поширюються.

Irodalomjegyzék

1. ARDAY LÁSZLÓ (1999): *Tanítói kézikönyv alsó tagozatos pedagógusok számára, A testnevelés tanítása*, 267-320 Korona Kiadó, Budapest
2. BÁTHORI BÉLA (1985): *A testnevelés elmélete és módszertana*, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 12-85 old.
3. CSÁSZISÁNDOR (1987): *Testnevelés tantárgypedagógiai olvasókönyv*, Tankönyvkiadó, Budapest
4. NAGY TAMÁS (1984): *Testnevelés*, 18-25 old., Tankönyvkiadó, Budapest
5. OZSVÁTH FERENC (1989): *Testnevelés*, 81-132 old., Tankönyvkiadó, Budapest
6. FARKAS György (1989): *A pedagóguspálya presztízse*, 17-45 old. TF Közlemények, 1989
7. GAÁL SÁNDORNÉ- BENCZE SÁNDORNÉ (2004): *A testnevelés mozgásanyagának feldolgozása a 3-10 éves korosztály számára*, 189-210 old., Szarvas
8. KIRÁLY TIBORA *testnevelés tanítás módszertana tanítók részére*, Dialóg Campus Kiadó, 2001.
9. RÉTSÁGI ERZSÉBET (2004): *A testnevelés tantárgy pedagógiája*. Dialóg Campus. Budapest – Pécs.
10. HAMAR PÁL: *Testnevelés-elmélet*, Sportismeretek I., Csanádi Árpád Általános Iskola és Pedagógiai Intézet, 2008
11. MAKSZIN IMRE (2002): *A testnevelés elmélete és módszertana* 79-134 old., Pécs
12. ШИЯН Б. М. (2002): *Теорія і методика фізичного виховання школярів /I-II частина/*, Тернопіль.
13. *Угорсько-Український*, (2006), *Українсько- угорський словничок*, (2008), СП «ПоліПрінт»- ЗУІ, Ужгород-Берегово
14. Науково- методичний журнал: *Фізичне виховання в школі №4/2010 Фізична культура як основа здорового способу життя*
15. Науково- методичний журнал: *Теорія та методика фізичного виховання №82/2010 /Мотивація школярів 5-9 класів до занять фізичною культурою*, автор: В.В.Ворона/
16. Програма розроблена за моделлю «на базі стандартів» відповідно до Державного стандарту початкової загальної освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 462 від 20.04.2011 р.
17. *Фізична культура* Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1 – 4 класи. Оцінювання навчальних досягнень учнів.

Melléklet