

Új módszertani lehetőségek a testnevelésben és a testnevelő tanár képzésben

© H. EKLER Judit

Nyugat-magyarországi Egyetem, Művészeti, Nevelés- és Sporttudományi Kar,
Szombathely

hekler@mnsk.nyme.hu

Az elmúlt évtizedekben nemcsak az oktatási rendszer külső körülményei, de tartalma, formája, működési keretei is élénk útkeresést mutatnak. Más a világ, mások az élethelyzetek, mások a gyerekek, de leginkább az oktatás elé kitűzött célok látszanak megváltozni. Az oktatás/nevelés rövid távú céljai mellett egyre nagyobb hangsúly kerül a hosszú távú célokra. Az oktatásnak - fogalmát az eddiginél tágabban értelmezve - a következő négy alapfeladatot kell teljesítenie: minden embernek meg kell tanulnia ismereteket szerezni, meg kell tanulnia dolgozni, meg kell tanulnia együtt élni, s meg kell tanulnia élni (Delors, 1997). Így a célok között nagy számban szerepelnek emberi és erkölcsi tulajdonságok is, amik viszont nem jelennek meg sem abban, amit, sem pedig abban, ahogyan tanítunk. Ebben a tanulmányban az „ahogy tanítunk” néhány újfajta lehetőségét szeretnénk felvillantani a testnevelés műveltségterületen belül.

Az egyik ilyen lehetőség a projektoktatás. A projektoktatás korántsem új oktatási stratégia, hiszen több mint száz éves iskolai gyakorlatra tekinthet vissza. Újrafelfedezése nem csoda, hiszen kiválóan alkalmas a tanulás tanulására, ami a „lifelong learning” korában kiemelt iskolai feladat.

A projektoktatás célközpontú oktatási stratégia, számos előnnyel. Az egyik legfontosabb haszna, hogy a projekt módszerre jellemző tevékenység-központúság és a feladatorientált tanulói tevékenységet biztosító szervezési formák eleve motiválóak, követik a modern élet interaktív megoldásait. A valós életet integráló tanulási tartalom - kitérve a tanulási környezet iskolai kereteit – szintén jelentős motiváló erő (Kovátsné Németh, 2006:68-74). A működő projektben a tanulók kezdeményező együttműködésére alapozva a diákok belső motiváltságából tanulhatnak, önálló döntéseket hozhatnak, átélhetik az alkotás erejét. A projektek azáltal, hogy valóságos és természetes tanulási folyamatot formázzák, alkalmasak a hagyományos oktatási körülmények között könnyen kezelhető, tehetséges és a nehezen kezelhető, úgy nevezett problémás gyerekek oktatására-nevelésére is (M.Nádasi, 2003:88-89).

A projektorientált tanulás többnyire szaktárgyakon túlmutató, több szaktárgy, illetve szaktudomány körébe tartozó egységes, összefüggő, komplex elméleti és gyakorlati munkát jelent. Ez a tanulás interdiszciplináris megközelítésmódot igényel, ezáltal életszerűvé teszi a gyakran elszigetelt tantárgyi tananyagot – ez tekinthető a második előnynek. A projektorientált tanulás sokszor kifejezetten az iskola falain kívül bonyolódik le, vagy iskolán kívüli személyek bevonásával és részvételével, ami tovább erősíti a tanult anyag és a valós élet kapcsolatát.

A projektmódszer harmadik előnyét a pedagógusok élvezhetik, hiszen a projektorientált tanulás megváltoztatja a tanár szerepét. A tanár egy személyben közreműködő, megfigyelő, partner, tanácsadó, valamint segítő és közvetítő szerepet is betölt. Ez lehetőséget ad, hogy a tanár elkerülje a sztereotípiákat, hogy folyamatosan változó, érdekes, a tanár számára is motiváló körülmények között tökéletesítse kognitív, szociális, személyes kompetenciáit.

Legtöbbször a látványos, több tantárgyat összefogó, gyakran az egész iskolát, vagy legalább egy-egy évfolyamot mozgósító és több hónapos nagyprojektekről hallunk. Ilyen volumenű a legtöbb sporthoz, testneveléshez kapcsolódó projekt: egészségkép, olimpia projekt, cirkusz projekt (Hajagos & Hamar, 2008).

Véleményem szerint a projekt ennél egyszerűbb, „hétköznapi” formája segíthet a testnevelés modernizálásában, és a testnevelési órák oktatási-nevelési folyamatába kitűnően beilleszthető. Elsősorban azért, mert a projekt logikájú, egy-egy témát, tananyagot 3-4-6 hetes ciklusok alkalmazásával feldolgozó anyagtagolás, bevett gyakorlat a testnevelési órákon. Ugyanakkor a projekt több szempontból is megújíthatja a testnevelési órákat. A kiválasztott téma sokoldalú megközelítése differenciáltan, önálló, kreatív munkára aktivizálhatja a gyerekeket. Lehetővé, sőt kikerülhetetlenné teszi a mérést a projektmunka elején és végén, amelyet az egyéni fejlődés nyomon követésére, az egyéni haladás motorjaként használhatunk fel. A projekt téma mozgásanyagának más jellegű információkkal való társítása segíthet az ok-okozati összefüggések felismerésében és megértésében is. Így az aktuális motiváltságon túl, az attitűd- és életmódformálás eszköze is lehet.

A projekt már önmagában is biztosítja résztvevői között az együttműködést, ezzel is elősegítve a korábban említett hosszú távú iskolai célok elérését. Mondhatjuk, hogy a sportot szinte folyamatosan jellemzi a kooperáció, a kooperatív tanulási technikák alkalmazása azonban mégsem gyakori a testnevelésben. Tanulmányunk a kooperatív tanulás lehetőségeit és hatékonyságát is vizsgálja sport szakosok oktatásában.

Anyag és módszer

A kutatás két egymástól – legalábbis a kutatás menetét illetően - független részből állt.

1. *Kutatás 1: Projekt, mint módszertani lehetőség a testnevelési tananyag-feldolgozásban (közoktatás).* A kutatás ideje: A kutatás három tanévben zajlott. Összideje tanévenként négy hónap volt. Az érintett tanévek: 2009/10, 2010/11 és 2011/12.

A minta: A tantermi kutatásban 45 iskolából (évente 15) 1-1 osztály vett részt. A diákok összlétszáma kb. 1125 – 1150 fő. A kutatás lebonyolítóit minden iskolában az adott osztály testnevelő tanárai voltak ($n = 45$). A tanításban eltöltött idejük megoszlása 1-25 év. Testnevelést a 3.-12. évfolyamig tanítanak. A kísérletben összesen 11 csoportot alkottak (létszámuk a 2009/10-es és a 2010/11-es tanévben 4x4 fő; a 2011/12-es tanévben 2x4 fő és 1x5 fő), ahol a csoportokba a kezdő, illetve 10 évnél régebben tanítók arányosan kerültek be.

A kutatás menete: A kutatás menete minden évben három szakaszra tagolódott. Első szakasz: a kísérlet előkészítése (minden év február hónap): A projektoktatás elméletének alapkérdéseit és testnevelés órai gyakorlatának létező és elképzelhető formáit, konzultáció keretében dolgoztuk fel. A kísérletben résztvevő testnevelő tanár csoportok – osztályaik tanmenetére támaszkodva -, „ötletelés”, megbeszélés útján projekt-témát választottak. A testnevelés tananyag minden évben visszatérő tématerületei (a körben bővülő oktatási anyag) lehetővé teszik azonos tematikai egység feldolgozását különböző évfolyamokban. Így volt lehetséges – és a sokoldalú tapasztalatszerzés érdekében kívánatos is - közös téma választása az évfolyamok különbözősége ellenére. Az előkészítő szakasz részeként a csoportok egyeztették a

téma elindítását, főbb csapásirányait, és közösen gondolkodtak a tananyag-feldolgozás eredményességét bemutatni tudó mérési/értékelési lehetőségekről is.

A kiválasztott projekt témák és tanmeneti egységek a 2009/10-es tanévben: 6:3 (labdarúgás); Vizes hetes (úszás, vizes sportok); Erdei Zsolt (képességfejlesztés) és Népek játéka (népi és testnevelési játékok).

A kiválasztott projekt témák és tanmeneti egységek a 2010/11-es tanévben: Futsal (teremlabdarúgás); A sportok királynője testközelből (atlétika); Parasztolimpia (sportmozgások másképp) és Strandröplabda (röplabdázás).

A kiválasztott projekt témák és tanmeneti egységek a 2011/12-es tanévben: Dzsungel (feladatok természetes mozgásokkal, alternatív környezetben), Olimpia (felkészülés és verseny a fittségi próbákra), Paralimpia (sportmozgások handicappal)

Második szakasz: kísérleti szakasz (minden év március - április): A kutatásban résztvevő tanárok a projektet saját iskolájuk egy tetszőlegesen kiválasztott osztályában bonyolították le. A projekt közös paraméterei: a téma felvezetése, a projektmunka folyamatának kialakítása a tanulók ötletei alapján, feladatosztás, a mérések meghatározása, kiinduló szintmérés, a projekt működtetése (2-4 hét), záró mérés, összegzés, értékelés. A projekt menetéről minden testnevelő projektnaplót vezetett, továbbá összegyűjtött minden kapcsolódó dokumentumot.

Befejező szakasz: összegzés, értékelés csoportban (testnevelő tanárok és kísérletvezető) (minden év május): Az azonos tematikai egységet feldolgozó testnevelő tanárokból álló csoportok összegző megbeszélést és értékelést tartottak az következő résztémákkal: 1, közös, csoportszintű projektterkép készítés - az egyes projektek projektterképei alapján. 2, mérés, értékelés a projektben. 3, a projekt során konkrétan megvalósuló tevékenységek. 4, a tantárgyi és személyi kapcsolódások listázása.

2. *Kutatás 2: Kooperatív módszerek a Gimnasztika tárgy oktatásában (felsőoktatás).* A kutatás ideje: A kutatás három tanévet ölelt fel. Összideje tanévenként 2 x 13 hét volt. Az érintett tanévek: 2009/10., 2010/11. és 2011/12.-es.

A mintát az érintett tanévekben Bsc I. évfolyamos sportszakos, nappali tagozatos hallgatók alkották, akik felvették a Gimnasztika tantárgyat. A 2009/10-es évfolyam létszáma 87 fő. Ők – a hagyományos tananyag-feldolgozás szerint haladva a tananyagban - a kontroll csoportot jelentették. A 2010/11-es (92 fő) és a 2011/12-es évfolyam hallgatói (56 fő) – a kísérleti program szerint tanulva – a mintát alkották.

A kutatás menete: A Gimnasztika tárgy tananyag-feldolgozása kooperatív módszerek felhasználásával történt a 2010/11-es és a 2011/12-es tanévekben. A kooperatív lehetőségeket az alábbi területeken alkalmaztuk: 1, az információ megszerzése és megosztása. 2, a gyakorlati végrehajtás és a gondolkodási készségek fejlesztése: együttműködés a gyakorlásban, együttműködés az értelmezésben (ok-okozati összefüggések). 3, ellenőrzés, értékelés.

Az alkalmazott kooperatív technikák, melyeket a testneveléshez adaptáltunk: Ne mond ki a nevéte!; Három megy, egy marad; Diák kvartett; Kerekasztal módszer, Villámkártya; Strukturált rendezés; Igaz – hamis.

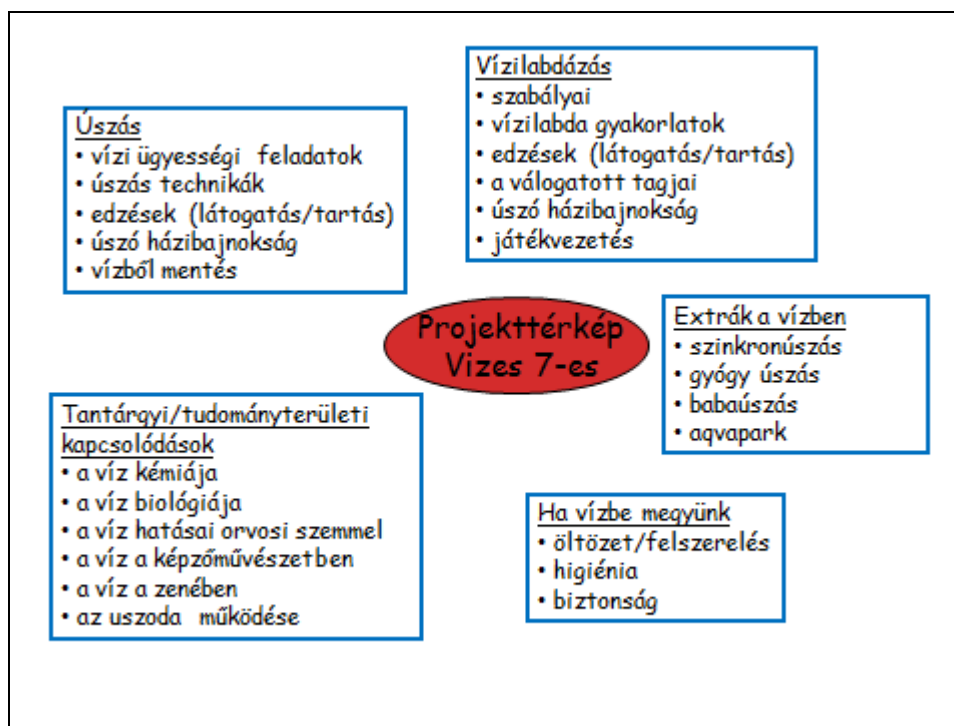
A módszerek aktivizálják a résztvevőket, kiemelve és mindenki számára nyilvánvalóvá téve az egyéni felelősséget a közös munkában.

Eredmények

Kutatás 1: Projekt, mint módszertani lehetőség a testnevelési tananyag-feldolgozásban (közoktatás)

Projektterkép (1. ábra): Valamennyi osztályban a téma feldolgozása projektterkép elkészítésével kezdődött, mely az alapja lett a további munkának. A projektterképet a diákok, a tanár útmutató közreműködésével állították össze, azaz a tanár, az irányító és tervező tevékenységet megosztotta a tanulókkal. A bevezető beszélgetés során összegyűjtöttek minden lehetséges, a témához szorosan és tágabban kapcsolódó fogalmat, ismeretet. A testnevelő tanárok többsége a projektnyitó foglalkozást osztályfőnöki órán vagy délutáni foglalkozáson – könyvtár/internet használati lehetőséget is biztosítva – oldotta meg. Ez a megbeszélés képet adott a gyerekek informális ismereteiről, de lehetőséget adott a különféle információ-szerzési utak használatára is, ami a különböző érdeklődési körű gyerekeket eleve motiválta. A projektterkép készítésekor előkerültek tantárgyközi vagy akár iskolán kívüli események, programok, személyek. Ezek bekapcsolása a munkába a projektet közvetlenül kapcsolhatta a valós élethez, és segítette a tantárgy- és tudományterületek integrálását.

1. ábra: A vizes 7-es című projekt tartalmi terve



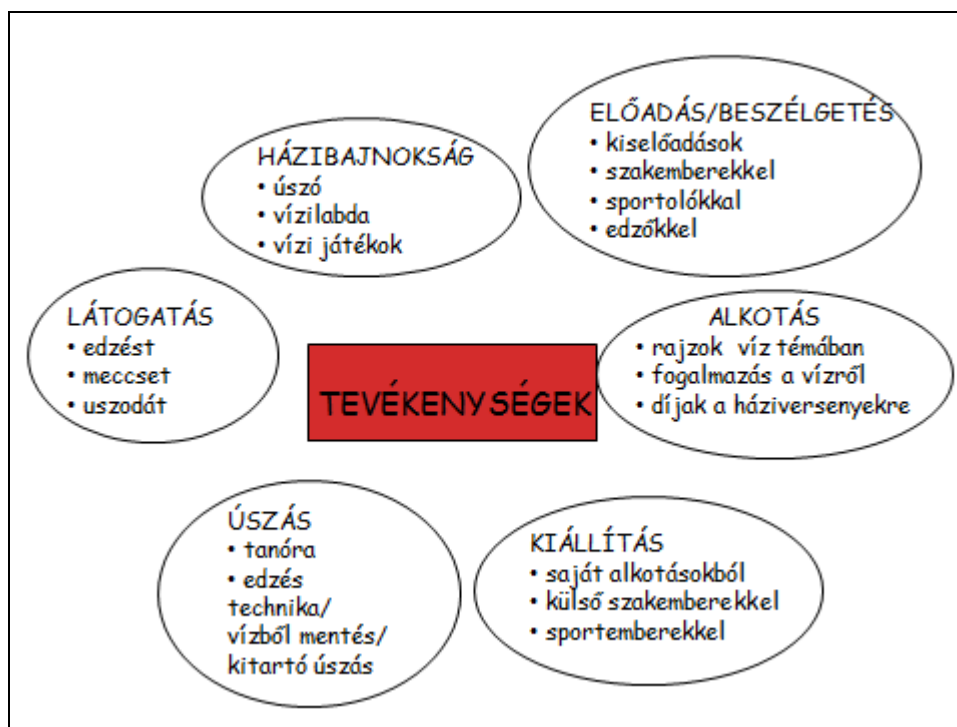
A projektterkép az alapja a projektcélok kitűzésének (szintén tanár – diák közös tevékenység), az elvégzendő feladatok és megvalósítható tevékenységek kiválasztásának, az időterv elkészítésének.

Tevékenységek: A projektorientált tanulás egyik előnye, hogy már az ismeretszerzés, majd a tanulás, gyakorlás is tevékenykedtetve, a tanulók aktív részvételével történik. Nincs ez másképp a testnevelési projekteknél sem, ahol a tevékeny részvétel a hagyományos módszertani eljárások esetében is alapvető.

A példaként bemutatásra kerülő Vizes 7-es projektben (2. ábra) megtalálhatóak a témához kapcsolható szokásos mozgásos tevékenységek, mint a különböző úszástechnikák gyakorlása tanórai és edzés formában, illetve vízi játékok vagy az úszó házibajnokság.

Ugyanakkor a tananyaghoz kapcsolódóan, a gyerekek ötleteit megvalósítva számos „kísérő” tevékenység is megvalósult. Csak néhány példa: meglátogatták az uszoda gépházát, megismerkedve a vízforgató berendezéssel, vagy edzéslátogatás keretében beszélgettek kortárs úszókkal, illetve edzőikkel.

2. ábra: Tevékenységek a Vizes 7-es című projekt során



A gyűjtött anyagokból (pl. ismert úszókról, vízilabdásokról) és a saját tevékenységeik dokumentumaiból (fényképek) szervezett kiállítások és előadások egyrészt segítették ébren tartani az érdeklődést, másrészt az érvényesülés, a sikerélmény lehetőségét biztosították a különböző területeken ügyes tanulóknak.

Tantárgyi/tudományterületi kapcsolódások: A példaként bemutatásra kerülő Vizes 7-es projekt során a gyerekek nagyon sokféle tantárggyal vagy tudományterülettel kerültek kapcsolatba.

Elsőként az edzés és testnevelés elméletének – edzés, bemelegítés, az úszás, vízilabdázás technikája, taktikája, szabályai, stb. – megismerését, tudatosítását kell kiemelni. A mozgásos tevékenységekben, az edzés hatásokban rejlő törvényszerűségek, ok-okozati összefüggések felismerése és tudatosítása elvezetheti a gyerekeket az önkéntesen vállalt, aktív életmódhoz.

A víz, mint kémiai anyag kísérletekre, a víz, mint az élet alapvető feltétele biológiai kapcsolódásokra adott lehetőséget. A biológia keretén belül az úszás, az uszodai környezet higiéniai szempontjait is körüljárták egyes osztályokban.

A művészetek is megjelentek a projekteknél. Számos osztályban rajzokat készítettek a témát feldolgozva, és az alkotásokat kiállítást keretében mutatták be. Készült film is a háziversenyéről és természetesen rengeteg fénykép is. A gyerekek

alkotói vénájukat a háziverseny csapatainak egyénivé tételében is kiélhették (jelkép, zászló, csapatinduló, csatakiáltás).

Utoljára említem az informatika tárgyat, hiszen az interneten történő keresés a tanulók számára már szinte rutinfeladatnak számít.

Személyi kapcsolódások: A testnevelő tanáron kívül, a projektmunka során megismert más felnőttekkel való kapcsolat különlegesen nagy élményt jelentett. Különösen, mert az adott sportági tevékenységhez érzelmileg is kötődő, gyakran speciális munkájú szakemberek és munkájuk megismerése nagyon inspiráló volt a gyerekek számára.

A más tantárgyakat tanító tanáraikkal is újfajta szituációkban (közös sportolás, tantárgyi ismeretszerzés a tanulók kérdései alapján) kerültek kapcsolatba, ami a sport és az adott tantárgy iránti motivációt is növelhette.

Mérés/értékelés: Az egyéni fejlődés figyelemmel kísérése érdekében a projektek elején állapot vagy szintfelmérést érdemes végezni. Ennek módja és eszközei természetesen a feldolgozásra kerülő anyag jellegéhez igazodtak. Sok esetben – a projekteket vezető testnevelő kollégák - csak megfigyeléseikre hagyatkoztak. A Vizes 7-es projekt esetében a testnevelők az úszástechnika megfigyelése mellett, konkrét mérést is alkalmaztak úszóverseny (időmérés) formájában, melyet a projekt végén megismételtek.

Az értékelésre kétféle szempont szerint került sor. A projekttevékenység során kifejtett mindenféle aktivitást, illetve a konkrét mozgástevékenység színvonalát – általában csak pozitív – értékelték. Az értékelés érdemjeggyel (5 fokozatú skálán), díjakkal, és a közösség (akár az osztályon kívüli nagyobb közösség) előtti szóbeli értékeléssel történt.

Kutatás 2: Kooperatív módszerek a Gimnasztika tárgy oktatásában (felsőoktatás)

A két féléves tárgy lezárása – jellegének megfelelően – elméleti és gyakorlati feladatokból áll. A kooperatív módszereket mind az elméleti, mind a gyakorlati anyagok elsajátítása során alkalmaztuk. Hatékonyságát az év végi jegyek összehasonlításával mutatjuk be (1. táblázat)

1. táblázat: Gimnasztika jegyek

év	átlag	elsőre sikertelen
2009/10	2,76	57,9%
2010/11	4,44*	15%*
2011/12	3,23	14,28%*

* $p < 0,05$

Vizsgálatunkban a 2009/10-es évfolyam eredményei, mint kontrollcsoport szerepelnek. Az abban az évben elért jegyek átlaga szignifikánsan ($p = 0,000$) különbözik a 2010/11-es tanévben elért eredményektől. A tantárgyi átlag kiemelkedően javult. A 2011/12-es évfolyam eredménye már nem ilyen jó, de így is 0,47- dal jobb, mint a 2009/10-es évfolyamé.

A Gimnasztika tárgy tartalma sajátos jellegű, végig a félévek során igényli az aktív, folyamatos haladást mind az elméleti, mind a gyakorlati anyagban. A kooperatív

módszerek előnyös hatása ezen a területen – a bukások jelentős csökkentésével – mindkét kísérleti évben (2010/11 és 2011/12) megnyilvánult.

Összegzés

A két módszertani kísérlet nem titkolt célja a tapasztalatszerzés volt. A projekttel, mint egy lehetséges módszerrel, azt kívántuk megtudni, hogy az elsődlegesen a tananyag feldolgozását szolgáló kisprojektek működnek-e a testnevelésben, illetve, hogy - a túlnyomórészt - a hagyományos módszertanon felnevelkedett tanárok hogyan tudnak élni a projekt adta lehetőségekkel.

Testnevelői hozzáállás: A kísérletbe bevont kollégáink reakciói a kísérlet 4 hónapja alatt gyökeresen megváltoztak. A kísérlet elején az értetlenség és szkepticizmus jellemezte őket. A kísérletben résztvevők felkészítése során, illetve a projekttemák szerinti csoportmegbeszéléseken azonban már megindult egy véleményváltozás. Minden testnevelő számára világossá vált, hogy a módszer bizonyos elemei – 3-6 hetes tananyagtagolás, egy főanyag mentén; a biomechanikai vagy fizikai törvényszerűségek felismertetése a sportmozgásokban; aktuális sporteseményekhez való kapcsolódás; stb. – eddig is ott voltak a testnevelési órákon, bár jobbára csak esetlegesen.

Az igazi áttörést testnevelő kollégáink hozzáállásában a projektek működtetése és maga a projektfolyamat hozták meg. Már az ötlet felvetése – érdekessége, újszerűsége és sokoldalúsága révén – minden tanuló számára motiváló erőt jelentett. Olyannyira, hogy kollégáinknak alapvetően nem volt gondja a tevékenykedtetéssel, viszont számos hasznos tapasztalatot is gyűjtöttek.

A projekteket lezáró megbeszélésen így egyértelműen pozitív tanári véleményt regisztrálhattunk a projektrendszerű oktatás testnevelés órai használatáról.

Testnevelői tapasztalatok

Pozitív tapasztalatok: A tanulói aktivitás egyértelműen megnőtt a mozgásos és egyéb tevékenységek terén is. Mivel más tantárgyi és tevékenységterületek is megjelentek a testnevelés óra vonzáskörében, olyan gyerekek váltak aktívvá, akikre ez eddig nem volt jellemző. Sokféle tevékenységi területen – így természetesen a mozgásos tevékenységekben is – magától adódott a differenciálás. Így a projekt sokoldalú tevékenységei a sikerélmény lehetőségét is sokaknak biztosították.

A tanulói önállóság, az önálló munkavégzés, a kooperatív megoldások egymás között és a külső kapcsolatok kiépítése is jellemezte a folyamatot.

Az iskolai tantárgyak elszigeteltségét oldotta a projekttevékenység. A különböző tudományterületek összetartozó elemeinek összekapcsolása növeli a megértést, tudatosítást, a tanulmányok kapcsolását a valóságos élethez.

Negatív tapasztalatok/fejlesztendő területek: A kollégák – jó testnevelő módjára – mindent, mindig kézben akartak tartani. Ez, a hagyományos értelemben lehetetlen a testnevelési projektben. Szükség van tehát a tanári módszerek, hozzáállás változtatására is.

A legkevésbé hatékonyak a mérés/ értékelés mutatkozott. Ki kell alakítani a személyre szóló szintfelmérés lehetőségét, egyszerűen használható eszközeit, nemcsak a képességek, hanem a mozgásismeretek területén is. Egyes projektek esetében, a mozgásos tevékenységekhez kapcsolódó egyéb tevékenységek

(előadás, látogatások, rajz, stb.) aránya a kívánatos mértéket meghaladta. A projektfolyamat egészében fontos szem előtt tartani, hogy a mozgásos tevékenység, a testnevelési tananyag a projekt fő célja.

További tapasztalatunk, hogy mivel az öntevékeny, tervszerű munka a projekt egyik vezérmotívuma, jobban lehetne támaszkodni a tanulók önálló, akár otthoni tevékenységére is. Kellő motiváltság és az egyéni haladás szisztematikus mérése esetén, a mozgásos tevékenységek akár „házi feladatként” is folytathatók. Ezzel is közelebb jutnánk az iskolai testnevelés céljához, a mozgásban gazdag, aktív, egészséges életmódhoz.

A felsőoktatási kísérletben alkalmazott kooperatív technikák beváltották reményeinket. Javultak az eredmények, nőtt a hatékonyság. A hallgatók aktív, felelős, közösségi szerepvállalása az oktatási/tanulási folyamatban nemcsak az egyes tantárgyak szempontjából kívánatos eredmény.

Irodalomjegyzék

- DELORS Jacques (1997): *Oktatás - rejtett kincs*. A Jacques Delors vezette Nemzetközi Bizottság jelentése az UNESCO-nak az oktatás XXI. századra vonatkozó kérdéseiről. Budapest: Osiris, Magyar Unesco Bizottság.
- HAJAGOS László & HAMAR Pál (2008): Projektoktatás és cirkuszprojekt II. rész. *Cirkuszi Akrobatika*, 1 (2)
- KOVÁTSNÉ NÉMETH Mária (2006): Fenntartható oktatás és projektpedagógia. *Új Pedagógiai Szemle*, 56 (10), 68-74.
- M. NÁDASI Mária (2003): *Projektoktatás*. Oktatás-módszertani kiskönyvtár c. sorozat. Budapest: Gondolat Kiadói Kör.