

Vass Zoltán – Kun István

## Jövőorientált testnevelés az általános iskola bevezető és kezdő szakaszában

A tanulmány aktualitását a közoktatás új kihívásoknak megfelelő átalakítása adja. A demográfiai hullámvölgyben az eddigi mennyiségi, sok tanulót foglalkoztató közoktatási rendszert új mederbe, a kevesebb tanulót foglalkoztató, minőségi oktatás irányába szükséges elmozdítani. Mint arra egy előző tanulmányunkban<sup>1</sup> rámutattunk, a testkultúra, a jövőorientált-egészségtudatos életvezetés új kapcsolatainak hatékony kialakításához egy új szemlélet megjelenése és köztudatba bevezetése szükséges. Ez csakis a jövőorientált-egészségtudatos életvezetést formáló közoktatásban juthat érvényre.

### JÖVŐORIENTÁLT TESTNEVELÉS AZ ÁLTALÁNOS ISKOLA BEVEZETŐ ÉS KEZDŐ SZAKASZÁBAN

A jövőorientált testnevelés-oktatás kidolgozásának és bevezetésének aktualitását a közoktatás új kihívásokhoz igazodó átalakítása adja, amelyben az egyéni, kompetitív attitűd és érdekérvényesítés elsőrendű szerepének hangsúlyozása helyett kiemelt szerepet kap a tanulók stabil érzelmi és értelmi funkcióinak kialakítása, a biológiai és a kulturális örökségen alapuló, harmonikus kooperatív és kompetitív szemlélet funkcionális egységének kialakítása a fenntartható közös, globális társadalmi és kulturális fejlődés céljából.

Az emberi mozgásfejlődés és minden mozgásos cselekvés, továbbá a gondolkodási műveletek fejlődése és végrehajtása elválaszthatatlanul, funkcionálisan kapcsolódik össze a születés pillanatától a kisiskoláskor végéig. E periódusban, amelynek tapasztalatai egy egész életre befolyásolhatják az emberi komplexum viselkedésének alakulását, meghatározó szerepe van az észlelés, mozgás, gondolkodás egységének az objektív világ szubjektív kategóriákká és fogalmakká való alakításában. Tudományos kutatások eredményei mutatják, hogy ennek a meglehetősen bonyolult folyamatnak az alapja az emberi szervezet heterogén alkotóelemeinek interaktív kommunikációja, amely folyamatban az egymástól külön álló, de egymás működését befolyásoló elemek egy kreatív, alkotó folyamat keretében, az egységek kooperatív, önszervező tevékenységeként jönnek létre.

1 VASS ZOLTÁN – MOLNÁR PÉTER: Új kihívások és megújulási lehetőségek a testkultúra és a szabadidősport területén. In Magyarország 2025. – Lehet másként is?! Fehér könyv. Vizi E. Szilveszter, az MTA elnökének felkérésére. MTA Jövőkutatási Bizottsága, Budapest, 2007.

A jövőorientált testnevelés koncepciója az előbb említett emberi komplexum kommunikatív, kreatív és kooperatív tevékenységének elemzéséből meríti tudományos igényű alapjait, a dinamikus rendszerelméleti ismeretek segítségével. Eszerint a születéstől a kisiskoláskor végéig napjaink óvodai és iskolai gyakorlatától eltérően nemcsak eszköznek kell tekintenünk a világ megismerésére irányuló tevékenység mozgásos és kognitív folyamatait, hanem el kell fogadnunk, hogy az észlelés, a cselekvés, a gondolkodás maga alkotótevékenység, amelynek alapján építi fel minden ember a saját világát. Vegyük észre, hogy az észlelés, a mozgásos tevékenység funkcionális egysége a záloga a fogalmakkal és kategóriákkal dinamikusan, jövőorientáltan alkotni képes, testileg és lelkileg is egészséges emberek és rajtuk keresztül egy egészséges társadalom kialakulásának.

A jövőorientált testnevelés oktatása magában foglalja a velünk született aktív, asszimiláló-akkomodáló folyamatokból fakadó, környezetünket aktívan felfedező attitűd fenntartását az életkori sajátosságok figyelembevételével. Középpontba állítja a konkrét és formális művelési gondolkodás fejlesztését a pszichomotoros tanulási és tanítási folyamat implicit mozgásos tartalmainak tudatos alkalmazásával. Ezáltal elősegíti és katalizálja az egyéni és a közösségi felelősségtudat kialakulását az egészség, a mozgáskultúra, valamint a testi-lelki harmónia területén.

A jövőorientált testnevelés az ontogenetikus fejlődési szakaszok, az életkori sajátosságok figyelembevételével az egyetemes testkultúra elsajátításának eredménye, szorosan kapcsolódik a konkrét és a formális művelési gondolkodás, egyszóval a kognitív képességek fejlődéséhez, fejlesztéséhez.

A jövőorientált-egészségtudatos életvitel elsajátításának feltétele a tanulók egészséges testtudatának és énképének kialakítása, testük és környezetük aktív (természetes és nem természetes, úgynevezett koreografált mozgásformákkal való) explorációja az asszimiláció-akkomodáció folyamata során. A jövőorientált-egészségtudatos életvitel kompetenciafeltétele a megfelelő mozgásos tartalmak és szókinccs ismerete, illetve az ismeretek adekvát alkalmazása változó körülmények között. További feltétele még a testi és lelki egészségnek értéként való tudatosulása és ápolása a hétköznapokban, hiszen a jövőorientált testnevelés nemcsak a betegségek megelőzésének módjára, hanem az egészséges környezet kialakítására, valamint az egészséges állapot örömteli megélésére és a harmonikus élet értéként való tisztelésére is felkészít. Az egyén alkalmazhatja hétköznapi életvezetésében a testkultúra felkínálta, egyéni és közösségi színtereken megnyilvánuló mozgásos elemeket, azért, hogy saját és környezete pozitív cselekvőképes attitűdjét (melyben elsődleges szempont az örömteli, harmonikus belső – testi, lelki – és külső környezet kialakítása) fenntartsa, illetve a felismert káros hatások elleni aktív, elutasító attitűdjét kifejezze, s a lehetőségekhez mérten a hatásokat csökkentse.

A magyarországi demográfiai hullámvölgyben az eddigi mennyiségi, sok tanulót foglalkoztató közoktatási rendszer átalakítását egy új mederbe, a kevesebb tanulót foglalkoztató, de minőségi oktatás irányába szükséges elmozdítani. A téveszmével ellentétben ennek nem a közoktatásra szánt állami források csökkentésével, hanem minőségi infrastrukturális beruházásokkal kell járnia, személyi és intézményi téren egyaránt.

A jövőorientált testnevelés a testkultúra értékeinek, újszerű oktatási módszereinek bevezetésével katalizálja az egészségtudatos, jövőorientált, aktív személyiség kialakítását, ezáltal hatást gyakorol a közoktatási rendszer minőségi átalakításának folyamatára, így döntő módon befolyásolhatja a közoktatás színvonalának emelését s a magyar nemzet jövőjét.

A jövőorientált testnevelés során kialakított jövőorientált-egészségtudatos kompetencia tehát túlmutat a tágabb értelemben vett testkultúra területén megjelenő intelligencia egyszerű jelenségekön, a „mit” egyszerű tudásán a „hogyan” tudását magában foglaló operatív intelligencia irányába. Ebben az értelemben, a kompetencia birtokában, a sikeres szocializáció folyamatában az egyén aktívan vesz részt a közös, társadalmi akciókban, tesz lépéseket a környezet megváltoztatására csakúgy, mint a környezethez való alkalmazkodásban. Nemcsak egyéni, hanem társadalmi jelenség és attitűd is a nevezett kompetencia a szakmai és a magánélet szervezésére változó körülmények között, mentális vagy fizikai cselekvőképesség egy komplex dinamikus, nem teljesen meghatározott szituációban.

A jövőorientált-egészségtudatos kompetencia magába foglalja a *kognitív kompetenciát*, amely kiterjed az elmélet és a tapasztalati úton szerzett, informális passzív tudás alkalmazására, a *funkcionális kompetenciát* (know how), amelyre egy konkrét tevékenység gyakorlásához van szükség, *személyes kompetenciát*, amely magában foglalja annak ismeretét, hogyan viselkedjünk egy bizonyos helyzetben, *etikai kompetenciát*, amely bizonyos személyes, közösségi és szakmai értékeket tartalmaz. E funkció működéséhez egyéni szinten a következő öt, egymással szorosan összefüggő terület együttműködése szükséges. Ismeretek, melyekkel a személy rendelkezik, készségek, jártasságok, melyek bizonyos fizikai és szellemi feladatok teljesülésének képességét adják, önértékelés, szociális szerepek, melyek személyes értékek mentén szerveződnek, személyiségvonások, vagyis pszichikai-fizikai jellemzők, és a helyzetekre, információkra adott válaszok, motivációk, melyek irányítják, befolyásolják, szelektálják a viselkedést bizonyos magatartások, célok felé.

A magyar lakosság egészségi állapotának javítása végett az egészségügy reformjához kapcsolódóan az egészségre nevelő, szemléletformáló és életmódprogramok kínálnak kiterjesztési lehetőséget, vagyis a jövőorientált-egészségtudatos kompetencia szemléletének bevezetése és elterjesztése a közoktatásban a jövőorientált testnevelés keretei között.

Számos egészségfejlesztési tevékenység csak a célcsoportok közösségeinek bevonásával, és valamennyi érintett szakterület közösen kialakított programjával, az emberek közvetlen megszólításával és tájékoztatásával érhet célba. A megelőzési programoknak egyszerre kell irányulniuk az egészséget támogató humánerőforrás-feltételek kialakítására, az egészségbarát környezet ösztönzésére, közösségi akciók támogatására, az egészséges életmód egyéni készségeinek fejlesztésére a megelőzés céljából. Az egészségre nevelő, szemléletformáló és életmódprogramok különösen fontosak a népegészségügyi szempontból kiemelt területeken (a szív- és érrendszeri megbetegedések, a daganatos megbetegedések, a táplálkozással összefüggő megbetegedések, a szenvedélybetegségek, a lelki egészség tekintetében), ahol a célzott hatás kiváltására az infrastrukturális fejlesztéssel együtt alkalmasak.

A jövőorientált testnevelés abból a felfogásból indul ki, hogy a kisiskolások életkortól és nemtől függetlenül gondolkodó és érző lények, akik ismereteik hiányában még nem rendelkeznek egységes testi, lelki énképpel és világképpel, ami segítené őket a problémák megoldásában, a helyes és a helytelen megkülönböztetésében. Ez azt jelenti, hogy az órák anyagának összeállításakor nem teljesítménycentrikus felfogásnak kell érvényesülnie az élsport igényei szerint. Éppen ezért a testnevelési órák mozgásanyagát többnyire játékos ügyességfejlesztő gyakorlatokból célszerű összeállítani, amelyeket a gyerekek érdeklődésének és az életkori sajátosságoknak megfelelően egészítünk ki az egyes sportági szabályokhoz köthető összpontosítást, figyelmet és fegyelmet igénylő feladatokkal, úgy, hogy az órák hangulatát mindenképpen az öröm és a vidámság jellemezze. Ha az előbb említett módon szervezzük meg a tanítás-tanulás folyamatát, akkor a nevelés későbbi szakaszában elvárt sportágttechnikai elemek elsajátítása nem okoz majd gondot, mert a tanulók szeretni fogják a mozgás minden válfaját, és ezzel a többletmotivációval a sportági technika elsajátítása során jelentkező hiányosságot pillanatok alatt, szinte észrevétlenül fogják pótolni.<sup>2</sup> A jövőorientált testnevelés legfontosabb alapelve, hogy nem a szűk rétegek érdekeit képviselő élsport, hanem a széles értelemben vett szabadidős tevékenységek tömegbázisának tulajdonít prioritást az egészségtudatos, aktív életvitel szempontjából.

A jövőorientált testnevelés oktatásának első alappillére az észlelés, mozgás (cselekvés), gondolkodás funkcionális egysége. Ennek értelmében tehát a fejlesztés többségében, mozgásos játékok formájában a kommunikáció, kooperáció és kreativitás készségeinek fejlesztésére törekszik az oktatás során megjelenő anyanyelvi, matematikai, az ember-társadalom-, az ember-természet-kapcsolat, a dráma és tánc, az életvitel és gyakorlati ismeretek területeinek integráló felfogásában, és természetesen a prevenció kérdéskörét sem hagyja figyelmen kívül.

## Jövőorientált testnevelés és kommunikáció

A kommunikáció egy egész életre kiterjedő jelenség, melynek információközlő hatékonysága az életkor előrehaladtával, az érzelmi állapot függvényében az információ adója és az információ vevője közt fellépő zaj mértékének megfelelően jelentős mértékben változik.

A tanítási-tanulási folyamatban nem elegendő az adó kommunikációjának érzelmetől mentes, pusztán csak a verbális és az érzelmet kifejező nem verbális csatornák működését összehangolni. Ezzel párhuzamosan figyelembe kell vennünk a vevő érzelmi állapotára reagálva, az ő kommunikációs nyelvének felismerésével a leghatékonyabb közlési formát. Kifejezetten kisiskoláskorban a gyerekek jobban igénylik a kommunikáció során közölt érzelmi töltést, mely ezáltal megtöbbszörözi a munkakedvet, és észrevétlen formában örömforrást és többletmotivációt nyújt nekik. Közismert tény, hogy az emberi szükségletek nagymértékben befolyásolják a kommunikációs zaj nagyságát. Éppen ezért elsődleges feladatként, s főleg az életkori sajátosságok megkívánta módon ki kell elégítenünk a tanulók alapvető

<sup>2</sup> KUN ISTVÁN: Labdarúgó korosztályos képzés 6–11 éves korig. Magyar Edző, 2005. 4. sz. 8–12.

fiziológiás, biztonság-, bizalom-, majd ezt követően szeretet- és összetartozás-szükségeit, hogy kifejthessük azt a pozitív hatást, amely az önmegvalósítás, önbecsülés képességének kialakulásában jelentkezik.<sup>3</sup>

A jövőorientált testnevelés keretében előtérbe kerül a szeretet- és az összetartozás-szükséglet kielégítése. A gyakorló pedagógus célja, hogy felismerje a gyermeki szeretetnyelvet, és amennyire lehetséges, abban a dialektusban kommunikáljon, hogy a tanuló érezze: a tanár őt feltétel nélkül szereti, és nem azért, mert éppen valami jót vagy rosszat tesz. Azért, hogy megtaláljuk a leghatékonyabb közlési csatornát az iskolai körülmények között, a testnevelési játékok és foglalkozások a népi játékokkal kiegészülten feltöltik mind a testnevelés, mind a tantermi óra keretében az alapvető fiziológiás és érzelmi „tankot”<sup>4</sup>, ami a magasabb rendű, kognitív folyamatok hatékony fejlesztésének záloga.

A jövőorientált testnevelés felfogása az előző szempontok figyelembevételével azt képviseli, hogy a motoros képességek területén át kell helyezni a hangsúlyt az eddigi, túlnyomóan teljesítményorientált oktatási folyamatról egyrészt a verbális és nem verbális kommunikáció érzelmi és kognitív aspektusának fejlesztésére, másrészt játékos pedagógiai helyzetekre, melyekben lehetőség nyílik a tanulók érzelmi tankjának feltöltésére és a kommunikációs attitűdök szabad próbálgatására. Ez lehetővé teszi, hogy a tanulók érzelmi és értelmi téren pozitív, aktív, kiegyensúlyozott személyiséggé fejlődhessenek, miközben módjuk nyílik az alapvető mozgásformák szabályainak örömteli elsajátítására. A jövőorientált testnevelés az életkori sajátosságok figyelembevétele mellett alakítja ki az öröm, a fegyelem, a rend és a figyelem egységének harmonikus egyensúlyát a kommunikációs képesség fejlesztése mellett. Úgy teszi ezt, hogy nagy figyelmet fordít a mozgásszegény életmódból fakadó mozgásszervi deformitások megelőzésében.

A jövőorientált testnevelés a kommunikációs képességet fejlesztő játékokkal igyekszik olyan szituációt teremteni, ahol minden gyereknek lehetősége van a verbális és a nem verbális közlési formák széles tárházának kipróbálására és a játékok során keletkezett feszültségek, kételyek, kérdések, ötletek megosztására. Továbbá a megoldandó feladatok során igyekszik olyan területeket érintő foglalkozásokat kialakítani, amelyekben állandóan visszatérnek, a figyelem középpontjába kerülnek a mozgásszegény életmód és következményei az emberi szervezetre, a helyes és a helytelen táplálkozásból fakadó előnyök és hátrányok, továbbá a rendszeres testmozgás során megjelenő pozitív energiák. Az előbb említett attitűdök közötti különbségek szemléltetésének és elsajátításának céljából az alapvető lokomóciós mozdulatok ismerete mellett játékos formában állandó, aktív információadó és -vevő, a verbális és a nem verbális kommunikáció terén megjelenő metakommunikáció információtartalmára reagáló, empátikus képességek fejlesztésére törekvő feladatokat alkalmazunk. S végül, de nem utolsósorban beemeljük és összekapcsoljuk más tantárgyi tartalmak és kompetenciák, mint például anyanyelvi kommunikáció, matematikai kompetencia keretében megalapozott, elsajátításra váró vagy már elsajátított készségek, fogalmak, kategóriák egységeit a mozgásos és a kognitív cselekvések, örömteli folyamatába.

3 MASLOW, A. H.: A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 1943. 50. 370–396.

4 CHAPMAN, G. – CAMPBELL, R.: *Gyerekekre hangolva – A gyerekek öt szeretetnyelve*. Harmat Kiadó, Budapest, 2003.

## Jövőorientált testnevelés és kooperatív attitűd

A jövőorientált testnevelés koncepciója elfogadja a hagyományos testnevelés oktatási gyakorlatában kialakult és bevált kooperatív és kompetitív attitűd fejlesztésének mód-szereit, vagyis a közös játékok, csapatsportágak során kialakuló szituációkban rejlő latens attitűdformáló hatást. De radikális módon szakít annak kommunikációjával, és előtérbe állítja az egészség mint család-, osztály-, társadalmi és közösségi érték fogalmát. Ezért a kisiskoláskorban megjelenő életkori sajátosságok figyelembevételével mellett csakis olyan játékos, mozgásos cselekvések formájában közvetíti a szükséges információkat, amelyek eredményeként az általános iskola kezdő szakaszának végére kialakul az egészség mint közös társadalmi érték fogalma. E fogalomhoz szervesen kapcsolódik a kooperáció normája. Összességében tehát egy olyan egészségtudatos felfogás kialakítására törekszik, melyben az együttműködés és az egészség mint érték funkcionális egységként kapcsolódik össze a mozgásos cselekvések széles spektrumában egy olyan társadalmilag elfogadott norma létrehozásának céljából, amely nagymértékben elősegíti elsősorban a társadalom mint egység sikeres működését. Ebben a felfogásban a közös cél megvalósítása nemhogy csökkentené vagy gátolná az egyéni érdekek alakulását, de katalizálja, elősegíti és teret ad az egyéni képességek kiteljesedésének.

Természetesen a kooperáció szerepének kizárólagos hangsúlyozása sem elfogadható, hiszen az ember biológiai lényéből fakadóan a kompetitív viselkedési formának is megvan az elfogadott helye és létjogosultsága. Nem mindegy azonban, hogy a kompetitív attitűd csak az egyén vagy egy nagyobb egység, család, osztály, nemzet érdekeit szolgálja-e. A jövőorientált testnevelésben a versengő és az együttműködő attitűd kialakítása mindig párhuzamosan került fejlesztésre. A koncepcióban megfogalmazott viselkedés elsajátítása során lehetőség van az egyéni és a közösségi feladatok magas szintű végrehajtására, ki-próbálására a következő kompetenciák elsajátíthatósága végett.

**Rugalmasság és alkalmazkodóképesség** ■ Az együttműködésen alapuló csoportmunkában minden tanuló a maga bőrére érezheti meg az egymáshoz való alkalmazkodás nehézségét és eredményességét egyaránt.

**Önálló és társas tanulásra való képesség** ■ A közösen végzett feladatok során az egymástól tanulás és a több forrásból származó ismeretszerzés együttes alkalmazását sajátítják el.

**Problémamegoldó képesség, kreativitás** ■ Az együttműködésen alapuló tanulás középpontjában általában olyan komplex feladat áll, amelynek a megoldása az együttműködésen túl a feladat több szempontú, kreatív megközelítését várja el.

**Kommunikációs képességek** ■ Kevéssé szorul magyarázatra, hogy a csoportmunka több meg-szólalási lehetőséget kínál, mint a hagyományos frontális munka. Az együttműködésen alapuló munka még intenzívebben kikényszeríti a visszahúzódbb diákok aktivitását is, hiszen nélkülük nem lehet eredményesen elvégezni a feladatot.

**Információs és telekommunikációs technológia alkalmazásának képessége** ■ A csoportban végzett differenciált feladatok arra is tág lehetőséget kínálnak, hogy egy időben a diákok más-más

ismerethordozó, audiovizuális és IKT-eszközöket használjanak, illetve egymástól tanulják el ezen eszközök hatékony alkalmazását.

## Jövőorientált testnevelés és kreativitás

A jövőorientált testnevelés a problémamegoldó gondolkodás, kreativitás fejlesztésében is jelentős szerepet kíván vállalni. Közismert tény, hogy a kisiskolások a megismerésben főként a tárgyak, jelenségek szemléletes, feltűnő jegyeire, tulajdonságaira támaszkodnak, mélyebb összefüggés keresése nélkül. A gyerekek a közvetlen tapasztalás során szerzett ismereteket konkrét gondolkodási műveletek közvetítésével rendezik ismeretstruktúrákba, s ezek alapján próbálnak eligazodni a saját kis környezetükben.

A dolgok „mögé” pillantást a gyerekek az iskolai és az otthoni tanulás folyamatában fokozatosan sajátítják el, és ezáltal jutnak el a jelenségek feltűnő, külső tulajdonságainak felismerésétől a lényeges jegyek megismeréséig. Ennek következtében fokozatosan fejlődik az általánosítás, a hasonlóságok és a különbségek megkülönböztetésének képessége, a következtetés és az ítéletalkotás logikai művelete. A kisiskoláskor végére megfelelő családi és iskolai nevelés esetén kialakulhat az elvont logikai gondolkodáshoz szükséges műveletek struktúrája, elsősorban az általánosítás, az elvonatkoztatás, az egyszerű törvényszerűségek felismerésének képessége.<sup>5</sup>

Más szavakkal kifejezve az iskola és egyben a jövőorientált testnevelés feladata a társadalmi megismerés közvetítése, a családi nevelés légkörének kiterjesztése egy tágabb környezetbe, hogy gyermekeink egészséges testi és lelki énképet alakíthassanak ki alkotó, önálló gondolkodással. Ez csakis akkor valósítható meg, ha az iskola és a család szoros együttműködése során az alsó tagozatos oktatás elvezeti a gyermeket a valóság naiv szemléletétől a jelenségek elméleti, tudományos jellegű felismeréséig.<sup>6</sup> Ennek kivitelezése elfogadó, meleg nevelési környezet légkörében valósítható meg, ahol a gyermekek aktív, felfedező, velük született képességeit nem nyomják el, hanem megerősítik, illetve a felgyülemlett, feleslegesnek tűnő energiákat a helyes mederbe terelik anélkül, hogy gátat emelnének eléjük. Ezáltal lehetőség nyílik a tanulók önálló tanulási módszereinek kialakítására a megismerési feladatok nagyszámú megoldásával.<sup>7</sup>

Mindezek eredményeként a megismerés velünk született belső motivációja észrevétlenül helyeződik át a megismerés, a hatékony tanulás szükségletének kialakításába akkor, ha megfelelő az iskolai légkör, és figyelembe vesszük az emberi ontogenetikus fejlődés sarkalatos pontjait.<sup>8</sup> A kísérleti oktatás tapasztalatai is további bizonyítékokkal szolgálnak, hogy a kisiskolások ilyen körülmények közt hamarabb és könnyebben jutnak el az elméleti általánosítás kialakításáig, és pozitívvá válik viszonyuk a megismeréshez.

5 PIAGET, J. – INHELDER, B.: *Gyermeklélektan*. Osiris Kiadó, Budapest, 1999.

6 DAVIDOV, V. V. – ELKONYIN, D. B.: *Életkor és ismeretszerzés*. Tankönyvkiadó, Budapest, 1972.

7 KÜRTI JARMILLA: *Kreativitásfejlesztés kisiskoláskorban*. Tankönyvkiadó, Budapest, 1982.

8 VASS ZOLTÁN: *Mozgás- és értelmi fejlődés a dinamikus rendszerelmélet tükrében*. HMS, Budapest, 2008.

A kisiskolásoknál az oktatás tartalmának figyelembevételével a természetes, velünk született aktív mozgáson keresztül megnyilvánuló olyan gondolkodási műveletek fejleszthetők, mint az analízis és a szintézis, az absztrahálás és a konkretizálás, az általánosítás és a határolás, s végül, de nem utolsósorban az összehasonlítás.

Tekintettel arra, hogy a megismerőtevékenység kiindulási alapja a külvilág jelenségeiben való tájékozódás, indokolt a hangsúlyt a megismerésnek erre a szakaszára helyezni. A tárgyak lényeges ismérveinek kiemelése és a lényegtelen jegyekkel való szembeállítás néhány szokatlan helyzetben elegendő alapot szolgáltat a fogalmak helyes elsajátításának. A gyerek akkor tanul igazán, megfigyelő- és tájékozódóképessége akkor fejlődik helyesen, ha a természet és a társadalom tárgyaival és jelenségeivel a velük való aktív munka révén közvetlen kapcsolat alakul ki, mert mialatt a különféle relációkban megfigyeli, változtatja és összehasonlítja egymással a jelenségek tulajdonságait, maradandó tapasztalatokat szerez.

A jövőorientált testnevelés oktatása során a játékos, mozgásos cselekvések láncolatában folyamatos problémamegoldásra kényszerítjük a gyerekeket, amelynek során kérdéseket vetnek fel az ismeretlen vagy kevésbé ismert szituációkat illetően. A problémamegoldás akkor kezdődik, amikor a gondolkodás sima lefolyása akadályokba ütközik. Ilyenkor tesszük fel a tényeket és az összefüggéseket firtató jellegzetes kérdéseket. A pszichológiai kutatások arra utalnak, hogy a problémamegoldás titka nem annyira a megoldás folyamatában, mint inkább a problémák meglátásában van. Éppen ezért a jövőorientált testnevelés a mozgásos elemek végtelen variációival az oktatás során felmerülő problémák meglátásának elsajátítását, szemléletét kívánja fejleszteni. Más szavakkal a hétköznapi életben kialakult sablonok, sémák elfogadott megoldásai mellett a gyerekek gondolkodását az újszerű, a lényeges irányába elmozdítani, a szokásos, sablonos megoldások elvetésével. Gondolnunk kell arra, hogy bár a sémák nyilvánvalóan megkönnyítik a tevékenységet, de gátlóivá válnak mindazon helyzetekben, amikor egy szokatlan, zavaró tényező jelenik meg. Akkor a sablont el kell vetni, és új megoldást kell keresni. Egyszerűnek tűnő jelenségről van szó, ami a gondolkodás hajlékonyságával, a szokatlan használat képességével függ össze, s ez teljesen összhangban van a dinamikus rendszerelmélet alapjaival és gyakorlati szempontjaival.

A probléma az ismert és az ismeretlen találkozásának helyzetében keletkezik, akkor, amikor az emberben tudatosan a megismerés igénye, a felfedezés szükséglete. A problémahelyzet tehát olyan szituáció, amelynek ismeretlen elemei kiváltják a megismerés iránti érdeklődést és azt a szükségletet, amelynek hatására az ember kifejti azokat a tevékenységeket, amelyek nélkülözhetetlenek a problémahelyzet megoldásához, és végül a flow<sup>9</sup> élményét biztosítják a gyermek számára.

A problémamegoldáskor egy gondolatban felépített terv alapján cselekszünk, megoldási elképzeléseket alakítunk ki. Ezután különböző megoldási eljárásokkal ún. stratégiákat formálunk, vagy hasonló megoldási meneteket alkalmazunk az új probléma megoldására.

9 CSÍKSZENTMIHÁLYI MIHÁLY: *A fejlődés útjai – A harmadik évezred pszichológiája*. Nyitott Könyvműhely, Budapest, 2008.



E két fontos szakasz tehát egyúttal azt is jelzi számunkra, hogy problémamegoldásról akkor beszélünk, amikor ismerjük a célt, amelyet el akarunk érni, de nem ismerjük a cél eléréséhez, a megoldáshoz vezető utat. A problémamegoldó oktatás a gyermeki aktív ismeretszerzés és alkotó gondolkodás fejlesztésének egyik legalapvetőbb eszköze. Ennek megfelelően a jövőorientált oktatás nem oktatási módszer, hanem módszertani rendszer, amely változatos oktatási eljárások és módszerek sajátos kombinációit foglalja magában.

A kisiskoláskorban a konkrét műveleti gondolkodás a jellemző, vagyis a felállított hipotézisek segítségével a helyes megoldás kézzelfogható, konkrét kipróbálása és nem a megoldás absztrakt, „fejben” történő megoldása. Éppen ezért az egyik legalkalmasabb módszer a mozgás eszközeinek alkalmazása, hiszen segítségével minden helyzet azonnal kipróbálható, és az eredmény azonnal kiértékelhető.

A törvényi megfogalmazásnak megfelelően a jövőorientált testnevelés a bevezető szakasz két évében az óvodából az iskolába való sikeres átmenet előfeltételeként az óvodára jellemző időigényesebb tevékenység- és tanulásszervezési formák alkalmazására épít. Mindent úgy teszi, hogy áttemeli az észlelésnek, a mozgásnak (cselekvésnek) és a gondolkodásnak az óvodai gyakorlatból jól ismert funkcionális egységét a mozgásos játékok keretébe, és integrálja annak pozitív személyiség- és a fogalmi megismerést formáló hatását az anyanyelvi, a matematikai, a természettudományos kommunikáció, a szociális és az állampolgári kompetencia, kezdeményezőképeség és a vállalkozói kompetencia, az esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképeség területein, miközben ellátja az egészségügyi prevenció feladatainak a testneveléstől joggal elvárható teljesítését. A szakasz végén – funkciójából fakadóan – még nincs szükség az iskolai teljesítmények követelményként történő meghatározására, minősítő jellegű értékelésére.

A jövőorientált testnevelés kezdő szakaszában, összhangban a törvényi rendelkezésekkel, erőteljesebbé válnak az iskolai teljesítményelvárások által meghatározott tanítási-tanulási folyamatok, de az észlelés, mozgás (cselekvés), gondolkodás hármas egysége továbbra is szorosan együttműködik a konkrét fogalmi gondolkodás fejlesztésében, illetve a formális gondolkodás előkészítésében az alábbi műveltségi területek keretében: Magyar nyelv és irodalom, Matematika, Ember és társadalom, Ember a természetben, Művészetek: Dráma és tánc.

Az alábbi táblázatban röviden összefoglaljuk a jövőorientált testnevelés motoros és kognitív fejlesztési tartalmait a Nemzeti alaptanterv Testnevelés és sport műveltségi területnél bemutatott formában, és a tanulmányban ismertetett elméleti megfontolások alapján egyben javasoljuk a felmerülő javaslatok figyelembevételét a következő NAT-korrekciónál.

Fejlesztési feladatok	
Bevezető szakasz (motorikus tartalommal)	Bevezető szakasz (kognitív tartalommal)
<p>Alapvető alaki gyakorlatok: tornasor, fordulatok helyben, tér- és távköz felvételének egyszerű játékos módjai</p> <p>Sorakozó nagyság szerint, sorakozó nagyság szerint fordított sorrendben</p> <p>Játékos sorakozóversenyek különféle lokomóciós helyzetekből, tanári jelzésre időkényszer nélkül (séta, törpejárás, óriásjárás, sánta róka, békaugrás stb.)</p> <p>Játékos sorakozóversenyek különféle lokomóciós helyzetekből, tanári jelzésre időkényszer alatt (séta, törpejárás, óriásjárás, sánta róka, békaugrás stb.)</p>	<p>Alapvető alaki gyakorlatok: tornasor, fordulatok helyben, tér- és távköz felvételének egyszerű játékos módjai</p> <p>Sorakozó a tanulók vezető- és/vagy kezdőneve alapján. Sorakozó fordított sorrendben a tanulók vezető- és/vagy kezdőneve alapján</p> <p>Játékos sorakozóversenyek az ABC betűsornak megfelelően különféle lokomóciós helyzetekből, tanári jelzésre időkényszer nélkül (séta, törpejárás, óriásjárás, sánta róka, békaugrás stb.)</p> <p>Játékos sorakozóversenyek a CBA betűinek megfelelően fordított sorrendben különféle lokomóciós helyzetekből, tanári jelzésre időkényszer alatt (séta, pókjárás, rákjárás, óriásjárás, sánta róka, békaugrás stb.)</p>
<p>Játékos sorakozóversenyek különféle lokomóciós helyzetekből, tanári jelzésre időkényszer nélkül (sorakozó ülésben, térdelésben, féltérdelésben, magastartásban, csípőre tartással stb.)</p> <p>Egyszerű mozgások és tartáshelyzetek utánzása, tükrözése. Állatmozgások és állathangok utánzása</p>	<p>Játékos sorakozóversenyek az ABC és az 123 soroknak megfelelően vagy fordított sorrendben vagy felváltva (betű/szám), tanári jelzésre, időkényszer alatt vagy időkényszer nélkül</p> <p>Memória- és koncentrációfejlesztő játékok (pl. mondókák, kiszámolók, találos kérdések, mozgásos és szöveges figyelemfejlesztő játékok)</p>
<p>Egyszerű 1–4 ütemű alapgimnasztikai gyakorlatok</p> <p>Oldalasság, saját test érzékelése, testhatárok érzékelése, nagymozgások, finommotorikus gyakorlatok sokféle eszközzel</p> <p>A nem verbális kommunikáció néhány elemének megfigyelése (pl. a testbeszéd). Törekvés a helyes szóhasználatra, a kiejtésre, testbeszédre</p> <p>Tájékozódás (pl. az osztályban, iskolában, iskola környékén) nagymozgással; mozgássor megismétlése, mozgásmemória fejlesztése. Mozgásmemória fejlesztése; mozgássor megismétlése visszafelé</p> <p>Tájékozódás a külső világ tárgyai szerint; tudatosított tájékozódási pontok szerint; a tájékozódást segítő viszonyok megismerése (pl.: mellett, alatt, fölött, között, előtt, mögött)</p> <p>Testtartást javító, játékos feladatok és játékok, talpboltozatot erősítő testgyakorlatok</p> <p>Játékos gimnasztikai gyakorlatok, követő végrehajtással</p>	<p>Egyszerű 1–4 ütemű alapgimnasztikai gyakorlatok</p> <p>Egyszerű 1–4 ütemű alapgimnasztikai gyakorlatok végrehajtása képek, rajzok, mozgóképek, olvasott, hallott szöveg alapján</p> <p>Egyszerű 1–4 ütemű alapgimnasztikai gyakorlatok végrehajtása képek, rajzok, mozgóképek és olvasott, hallott szöveg párosítása alapján</p> <p>Játékos feladatok kooperatív és kompetitív elemekkel a test érzékelésének fejlesztésével, a saját test és a tér érzékelését fejlesztő játékok</p> <p>A nem verbális kommunikáció néhány elemének megfigyelése (pl. a testbeszéd). Törekvés a helyes szóhasználatra, a kiejtésre, testbeszédre</p> <p>Mondatalkotás, 1–4 ütemű alapgimnasztikai gyakorlatok segítségével, néhány mondat összekapcsolásával szövegalkotás</p> <p>Testtartást javító, játékos feladatok és játékok, talpboltozatot erősítő testgyakorlatok</p>

<p>Rövid távú gyors futások, futás főként játékok keretében saját tempóban külső kényszer nélkül</p> <p>Rövid távú vágtafutások, gyors futások irányváltotással, játékok közben is</p> <p>Rajtok különböző kiindulóhelyzetekből</p> <p>Fogójátékok, különböző sor- és váltóversenyek, fokozatosan nehezedő szabályokkal. Rajtok különféle kiindulóhelyzetekből</p> <p>Futások irányváltotatással. Hosszú távú futások saját tempóban</p> <p>Hosszú távú futások saját tempóban Különböző tempójú futások betűk, számok, geometriai alakzatok mentén Különböző tempójú futások betűk, számok, geometriai alakzatok mentén páros feladatok végrehajtásával, a kooperáció képességének fejlesztése kommunikációs-készség-fejlesztéssel</p>	<p>Rövid és hosszú távú futások az időtartam becslésével, mérésével egyenletes tempójú mozgással, hanggal, szabványos egységekkel (másodperc, perc)</p> <p>Fogójátékok a tárgyak, személyek, alakzatok, jelenségek, összességek összehasonlításával (magasság, szélesség, hosszúság, tömeg, úrtartalom, térfogat, darabszám) szerint; becslés; mennyiségek fogalmának alapozása</p> <p>Sorváltók különféle lokomóciós helyzetekkel és a finommotoros mozgáskoordináció fejlesztésével: apró tárgyak, korongok, pálcikák, rudak sorbarakásával a versengő, kompetitív attitűd fejlesztése mellett</p> <p>Látott mozdulatsor, kép felismerése, azonosítása, megkülönböztetése, mozgáson keresztüli rekonstruálása érzékszervek együttműködése révén (másolás, alkotás emlékezetből)</p> <p>Változó helyzetek megfigyelése: a változás lejátszása saját testi mozgással, manipulatív úton tárgyi eszközökkel; visszafordítása saját testi mozgással, műveletek tárgyi megjelenítése</p>
<p>Szökdelések, ugrások váltott, két és egy lábon, játékosan</p> <p>Rövid idejű, fokozatosan növekvő erőszükséglet jellegű szökdelések, ugrások saját erőbeosztással</p> <p>Kúszások, mászások, gurulások, statikus jellegű (játékos) egyensúlygyakorlatok, egyéb természetes mozgások természetes környezetben</p> <p>Kúszások, mászások, gurulások, függések, statikus és dinamikus egyensúlygyakorlatok, egyéb természetes gyakorlatok</p> <p>Egyszerű szabályokon alapuló testnevelési játékok Egy- és kétkezes dobások, hajítások kis súllyal (marok-, teniszlabda, könnyű gumilabdák)</p> <p>A tanultak beillesztése egyszerű testnevelési játékokba, sor- és váltóversenyekbe</p> <p>A labdakezelés alapjai (gurítás, elkapás, dobás, labdavezetés kézzel, lábbal, célzás álló- és mozgó tárgyra)</p> <p>Népi gyermekjátékok (pl. ritmikus játékok dallal, monodókával)</p>	<p>Motoros emlékezés (tájékozódás mozgások felidézésével; formára való emlékezés a tapintás alapján, nagymozgással és finomabb mozgásokkal; számmemória fejlesztése mozgásokhoz kapcsolva, összefüggésekre való emlékezés végrehajtott cselekvéssor alapján; mozgással létrehozott vagy mozgással is összeköthető ritmus, minták és szerkezetek felidézése; sorozatok)</p> <p>Egyensúly-, ritmus- és térérzékelés. Színek, hangok, formák, anyagok érzékelése, felismerése</p> <p>Csoportos mozgásos, hang- és térérzékelő gyakorlatok</p> <p>Összetett, több érzéktérületre épülő gyakorlatok</p> <p>Térkitöltő és térkihasználó gyakorlatok egyszerű mozgástechnikai, illetve alapfokú táncteknikai elemek felhasználásával</p> <p>Ritmus-, mozgás- és beszédgyakorlatokkal kombinált koncentrációs és memóriagyakorlatok</p> <p>Célzás álló- és mozgó tárgyra vízszintes és függőleges célirányokat képezve, a céltárgy mozgásának bonyolítása, a mozgás sebességviszonyainak variálása, a kiszámíthatatlansági tényezők növelése</p>