

Sebőkné Lóczi Márta

## A SZOMATIKUS NEVELÉS HELYZETE, PROBLÉMÁI A TANÍTÓKÉPZÉSBEN

A WHO Európai Régiójának akciója az "Egészséget 2000-re" c. programjában felhívta a figyelmet arra, hogy a magyar lakosság egészségügyi mutatói messze a legrosszabbak az európai régióban.

*"A tanulóifjúság fizikai állapota - értve ezen a nem teljesen egyértelmű kifejezésen az egyszerűség kedvéért a növekedés, érés kiegyensúlyozott voltát, az aktuális kondíciót, egészségszintet, ellenállóképességet és fizikai teljesítőképességet - számos vizsgálat tanúsága szerint és a rendelkezésre álló nemzetközi összehasonlító adatok alapján nem éri el az elvárható színvonalat.*

*A vizsgálatok nagy része a 6-18 éves tanulóifjúságot érinti, de igen lényegesek az egyetemi főiskolai hallgatókra vonatkozó adatok, illetve különösen nyomatékosan a katonai szolgálatra alkalmatlanok illetve a nem teljesen alkalmasak aránya.*

*Az ifjúság szomatikus nevelésének hiányosságai és a felnőtt lakosság egészségi állapota között összefüggés van. A mozgáshiány illetve a mozgásszegénység alattomos kórosi tényezők, amelyek évtizedek alatt fejtik ki kedvezőtlen hatásukat, összefüggésben más kóros tényezőkkel." <sup>1</sup>*

A bemutatott kedvezőtlen tendencia ellen egyik legjobb preventív módszer a testmozgás, a sportolás beiktatása az ember mindennapi tevékenységébe, vagyis az életmódot ennek figyelembe vételével kell kialakítani.

Ez az egyszerűnek látszó megoldás azonban csak hosszú és hatékony nevelési folyamat révén alakítható ki, amelyben meghatározó szerepe van az iskolának, a családnak és a kortárs csoportoknak, mint lényeges szocializációs színtereknek.

E tényezők közül most kiemelem az *iskolát*. Az itt uralkodó állapotokat jól érzékelteti Takács Ferenc egyik tanulmányában: "Iskolarendszerünk, így az iskolai

*testnevelés is a 80-as évtizedre olyan súlyos helyzetbe került, hogy valódi funkcióját képtelen ellátni. Ez nem más, mint a legfőbb termelőerő és egyben a nemzeti vagyon leglényegesebb elemének az ember - a fiatalság - testi szellemi erejének, egészségének a megőrzése.*

*Iskolai testnevelésünk tartalmilag korszerűtlen, eszköz- és létesítmény-ellátottságban a fejletlen országok szintjén stagnál, szubjektív oldala a pedagógus egyre képzetlenebb, főleg az alsó tagozatban, ahol pedig a legfontosabb lenne a kvalifikált munka"<sup>2</sup>.*

### *A szomatikus nevelés helyzete a közoktatásban*

Az utóbbi években megjelent tanulmányok és a gyakorlati tapasztalatok negatív képet mutatnak.. 1985-ben Budapesten e témakörben tartott konferencián tényként állapították meg, hogy az alsó tagozatban a testnevelés órák 60 %-át nem tartják meg.

Zsolnai a szomatikus nevelés mostoha körülményeinek egyik okaként az elégtelen társadalmi nyomást nevezi meg.<sup>3</sup>

Ugyanakkor az utóbbi években a szabad iskolaválasztás és az alacsony gyermeklétszám miatt az iskolák különféle programokkal "csábítják" a szülőket, hogy a gyerekeket az adott iskolába írassák be. Ilyen "csaléteknek" szánják a sportprogramokat is. Ez azt bizonyítja, hogy a társadalom oldaláról az igény és így a nyomás is növekszik.

Összességében a problémát a szomatikus nevelés elméleti koncepciójának és gyakorlati megvalósításának a diszharmóniája okozza.

Valóban a 6-10 éves kor az ember nevelési folyamatának legérzékenyebb szakasza mind a kognitív, mind a szomatikus képességek és készségek fejlesztése

---

<sup>1</sup> Frenkl Róbert :Iskolai szomatikus nevelés. /A Testnevelési Főiskola közleményei 1988 2.szám./

<sup>2</sup> Takács Ferenc: Iskolai testnevelésünk a szociológia tükrében. /Magyar Testnevelési Egyletem közleményei 1991. 2. szám/

<sup>3</sup> Zsolnai József - Zsolnai László: Mi a baj a pedagógiával ?/ Bp.Tankönyvkiadó 1988./

területén, valamint a pozitív életmódminták kialakításában is. Ebben az életszakaszban a fejlesztés *kulcsembere a tanító*.

### *A szomatikus nevelés helyzete a tanítóképzésben*

Habár a képzés struktúrája folyamatosan változik, új modellek lépnek be a rendszerbe, de nagyon kevés vállalja a szomatikus nevelés lehetőségeinek a kiszélesítését.

Az 1975-ben bevezetett szakkollégiumi modell adta eddig a testnevelés számára a legtöbb lehetőséget, de a hallgatóknak csak kis számát érintette.

Az alternatív pedagógiák megjelenése a közoktatásban változások iránti kihívást jelent a pedagógusképzésben is, amelyek esetleg a szomatikus nevelés ügyét is előbbre lendíthetik. Példaként említhetem a képességfejlesztő felsőoktatási akciókutatást Jászberényben és Sárospatakon. (Ez a képzési modell is csak kevés hallgatót érintett.)

#### *Objektív tényezők :*

a.) A főiskola óra- és vizsgaterve, valamint az órarend a hallgatók testkultúrából való részeseését, valamint a szabadidejét is markánsan meghatározzák

Heti átlagban 34-35 óra adódik, ami azt jelenti, hogy hallgatóink reggel 8-tól délután 4 óráig az órarend szerinti órákon vannak.

b.) A tantárgyak - műveltségi területek- sokféleségéből adódó tantárgyözön, ami a 3 éves képzésnél 37 tantárgyat jelent, ám ehhez hozzáadódnak még a különböző speciális képzési területek és szakok tantárgyai is.

E tantárgyözön közepett szerepel a testnevelés is félévenként heti 2 órában. A negyedik félévben ez az óraszám +1 órával még emelkedik és a félév kollokviummal zárul. Tehát ebben a négy félévben kellene felkészíteni a hallgatókat a testnevelés tantárgy oktatására, de biztosítani kellene az egészségük fenntartásához szükséges mozgásmennyiséget is. Természetesen e kettő együtt nem valósítható meg, hisz ez a lehetőség az egyik megvalósítására is kevés.

c.) A hallgatói létszám az utóbbi években állandóan emelkedik. A tanulócsoportok létszáma 30 fölé emelkedett, ami nem mondható ideálisnak a létesítményeink befogadóképessége és a képzés hatékonysága szempontjából sem.

### *Szubjektív tényezők:*

A hallgatók előképzettsége a testnevelés és a sport területén nagyon hiányos. Az általános és középiskolai testnevelési tantervekben előírt alapsportágak mozgásanyagát nem ismerik, motoros képességeik is alacsony szinten vannak. A bemeneti szűrést az alkalmassági vizsga biztosítja, amely csupán azt nézi, hogy a jelölt képezhető-e?

Itt visszautalnék a bevezetőben említett szerzők megállapításaira az ifjúság szomatikus nevelésének sanyarú helyzetét illetően, valamint a tanítók képzetlenségére vonatkozóan.

### *Az általános iskolákra vonatkozó vizsgálat eredményeiből*

*Önkitöltő kérdőíven*<sup>4</sup> nyitott és zárt kérdésekre adott válaszok alapján kaptam képet az általános iskolák alsó tagozatos osztályainak helyzetéről, amelyet végzős hallgatóinktól kértem az 1994 februári egyhónapos összefüggő tanítási gyakorlatuk után. 70 végzős hallgatótól kaptam vissza értékelhető kérdőíveket, amely 70 iskolát jelent és az alábbi értékelések az ő véleményeik alapján történtek.

A hallgatók többsége (64%) városi iskolában tanított és csak a többi (36%) községi vagy falusi iskolában. Véleményük szerint a felmért iskolák taneszközökkel

---

<sup>4</sup> Kérdőív az összefüggő tanítási gyakorlat tapasztalatairól

1. Milyen településen tanított (város, község, falu)?
2. Az adott iskola véleménye szerint taneszközökkel jól, közepesen vagy rosszul ellátott? (Húzza alá a megfelelő választ és röviden indokolja is!)
3. Az adott iskolában 1-4. osztályban milyen programmal oktatnak?
4. Az 1-4. osztályban van-e tantárgycsoportos oktatás?
5. Az adott iskola rendelkezik-e tornateremmel vagy más sportolásra alkalmas létesítményekkel?
6. Ha nincsenek sportlétesítmények akkor hol és hogyan oldják meg a testnevelés oktatását?
7. Az 5. kérdésnél felsorolt létesítményeket az alsó tagozatos gyerekek használhatják-e? (Írja le a gyakoriságot is!)
8. A testnevelést az 1-4. osztályban az osztálytanítók, testnevelés szakkollégiumot végzett tanító vagy szaktanár oktatja?
9. Mennyi a testnevelés órarendben biztosított heti óraszám?

közepesen ellátottak, az oktatási programok közül a legtöbb iskolában a 78-as hagyományos tantervet használják, de nem "tisztá " formában, hanem keverik más alternatív módszerekkel is egy-egy tantárgyra vonatkoztatva. Így az alternatív programok is jelen vannak a közoktatás gyakorlatában.<sup>5</sup>

A tantárgycsoportos oktatás helyzetét fontosnak tartottam. Annál is inkább, mert kíváncsi voltam arra, hogy az 1975 óta a képzésben jelen levő szakkollégiumi rendszer, ill. a közeljövőben bevezetésre tervezett műveltségi területek szerint differenciált modellek alapján képzett hallgatók ezzel a képzési többlettel a közoktatásban kellene-e?

A mintegy 50%-os arányú igen válaszok alapján megállapítható, hogy a tantárgycsoportos oktatás jelen van a közoktatás gyakorlatában az alsó tagozatban. A szakos tanárok száma kevés és leginkább az idegen nyelvek oktatására vonatkozik.

Az iskolák többsége (65) rendelkezik tornateremmel. Közülük 13 azonban csak tornaszoba volt. De található 1 csarnok és 3 kondicionáló terem és 2 futófolyosó is. A szabadtéri létesítmények tekintetében rosszabb a helyzet, mert 26 sportudvar és 1 tenispálya van, a többi iskola udvara a spotmozgásra nem igazán alkalmas.

A létesítmények használatának a kérdése is fontos tényező, mert eddigi gyakorlati tapasztalatok alapján az alsó tagozat csak akkor jut be, ha a felsőbb osztályoknak éppen nincs órája. A válaszok alapján az derült ki, hogy 33 iskolában minden órát, 29-ben csak részben (heti 1 vagy két órát) és 3 iskolában egy órát sem tudnak megfelelő helyen tartani.

A testnevelés tanításában az alsó tagozatban igen sok variáció létezik. az első- és második osztályban a legtöbb helyen (sokszor még a testnevelés tagozatos iskolákban is) az osztálytanító tanítja, arányuk a felmért iskolákban 73 %. A harmadik- és negyedik osztályokban a testnevelés szakkollégiumot végzett tanítók aránya 27%, de vannak szakos testnevelőtanárok is.

---

10. Az alsó tagozatban megtartják-e a testnevelés órákat? (Írja le tapasztalatait és a véleményét is!)

<sup>5</sup> Tolnainé-féle, Zsolnai NYIK programja és a Romankovics-féle módszer is.

A kapott eredményekből azt a következtetést vonhatom le, hogy az alsó tagozatban a testnevelés oktatásában igen nagy arányt képviselnek a tanítók. Ezért szakemberként kell őket kezelni és ezt a nézetet a képzés területén is érvényesíteni kell, ami azt jelenti, hogy a képzés területén a *szomatikus nevelést kiemelten kell kezelni*.

A testnevelés heti óraszámja az órarendben a következőképpen alakult.

Minden nap	16 iskola
Heti 4 óra	9 "
Heti 3 óra	33 "
Heti 2 óra	1 "
ciklusonként 2+3	11 "

A válaszok alapján tehát a heti 3 óra 50%-ot képvisel, de igen magas a napi illetve a heti 4 óra aránya is, e két kategória a 36%-ot adja.

A fent ismertetett kérdések és a kapott válaszok a testnevelés helyzetének objektív oldalát mutatják, amelyekből pozitív irányú tendencia állapítható meg a lehetőségeket figyelembe véve a korábbi évekhez viszonyítva. A lehetőségek megragadása, kiaknázása azonban mindig a szubjektív oldalon, azaz a pedagóguson múlik.

Az utolsó kérdésre adott válaszok szerint 58 esetben megtartják a testnevelésórákat, 7 esetben alkalmanként, 1 esetben pedig nem. Az igen válaszok 80% feletti aránya a bevezetőben említett 1985 -ös 40%-al összevetve, 10 év távlatában erősen pozitív irányú elmozdulás tapasztalható.

*Hallgatóink értékéletei*

A problémáról szintén kérdőíves módszerrel tájékoztam abból a megállapításból kiindulva, hogy: Az emberek értékítéletei saját partikuláris életük szempontjából determináltak.”<sup>6</sup>

Másrészt kíváncsi voltam, hogy a testnevelés tantárgy egyik fő célkitűzése a testmozgás iránti igény kialakítása, beépítése a napi tevékenységrendszerbe hogyan valósult meg? Hiszen ezek a tanítójelöltek már 12 évig a közoktatásban "tanulták" ezt a tantárgyat is.

1993 szeptemberében a hallgatói létszámnak megfelelő 506 db kérdőívől az értékelés időpontjáig visszakaptam 300-at, ebből 20-at férfi hallgatók töltöttek ki, amelyet külön értékeltem. Az alább ismertetett adatok 280 tanítóképzős hallgató véleményét, ítéleteit tartalmazzák.

A vizsgált hallgatók szabadidő eltöltésének módozatairól 1. sz tábla ad képet. Ennek alapján szomorú látni, hogy az I. évfolyam 34,6 %-a, a II. évf. 34,1 %-a meg sem említi a sporttevékenységet, mint kedvenc időtöltést. Kicsit biztató, hogy a III. évfolyamnál ez az arány csak 17,6 %. Biztató az is, hogy a sportot 1. és 2. helyen rangsorolók aránya is növekszik az évfolyamok emelkedésével.

Helyezés	I. évf. %	II. évf. %	III. évf %
1	10,4	15,2	15,6
2	11,1	11,7	21,5
3	15,9	9,4	21,5
4	15,2	17,6	11,7
5-6	11,1	11,7	11,7
0.	34,6	34,1	17,6

1. tábla

<sup>6</sup> Takács Ferenc: A testnevelés és életmód szociológiai megközelítése./A Testnevelési Főiskola közleményei 1989. 3. szám Melléklet/

A következő kérdéseink a hallgatók ítéleteire és viszonyulásaira vonatkoznak, melyről a 2. sz. tábla ad képet.<sup>7</sup> Lehangelő, hogy az I. évfolyam 46,5 %-a nem végez szabadidejében semmi sporttevékenységet és helyesnek is tartja ezt. Tehát az attitűdök pozitív irányba történő változtatása területén is van bőven tennivalónk.

	I. évf. %	II. évf. %	III. évf. %
1. Sportol és jónak tartja	16,6	44,7	27,4
2. Sportol, de nem tartja jónak	4,8	10,6	27,4
3. Nem sportol és nem is tartja jónak	27,7	24,7	23,5
4. Nem sportol és így tartja helyesnek	46,5	20	21,5

2. tábla

A sportolásra való késztetések válaszait elemezve (3. tábla) meglepődtem, mert azt gondoltam, hogy az iskolának nagyobb a szerepe. Az is kiderült, hogy a tanároktól kapott ösztönzés többségében a középiskolából ered, lényegesen kevesebb

<sup>7</sup> Értékelési szempontok: 1. Szabadidejében sportol, ezt helyesnek tartja és nem akar változtatni azon.

2. Szabadidejében sportol, de változtatni akar, mert kevésnek tartja a mozgást.

3. Nem mozog ugyan, de nem tartja ezt helyesnek és változtatni szeretne.

4. Nem mozog, de helyesnek tartja ezt az állapotot és nem is akar ezen változtatni.



az általános iskolából eredő. Ezt azzal tudom magyarázni, hogy a tanár képzettsége a szabadidős tevékenységek motiválásában is meghatározó. Ez is a képzés hatékonyságának emelése mellett szól.

Magas a barátoktól eredő késztetések aránya is, míg az élsportolókat említők száma elenyésző, a 280-ból három. Ebből arra is következtethetünk, hogy ennek a korosztálynak nincs igazán "ideálja". Illetve ezek saját csoportjukból adódnak, amit a barátoktól kapott késztetések magas aránya is bizonyít.

Motivációs bázis	I. évfolyam	II. évfolyam	_III. évfolyam_
Család	12,5%	24,7%	23,5%
Iskola	17,3%	30,5%	37,2%
Barátok	28,4%	32,9%	19,6%
Önmaga	25,8%	34,1%	19,6%

3. tábla

### *A szomatikus nevelés hatékonyságának emelésének lehetséges módjai*

Az új képzési modellek által erre több lehetőség adódik. Ilyen megoldás volt a közoktatásban már alternatív programként szereplő ÉKP számára tanítókat képző képességfejlesztő tanítóképzési modell.

A képzési kísérletben résztvevő hallgatói csoport több lehetőséget kapott a testnevelés területén. Az órarendben heti 3 óra szerepelt, amit kiscsoportos bontásban lehetett oktatni. Ezt a csoportot 3 éven keresztül oktattam és így lehetőségem nyílt a *motoros képességek longitudinális vizsgálatára és összehasonlítására hagyományos képzési struktúrában résztvevő társaikéval.*

---

Itt meg kell említenem, hogy a beírt mozgásos tevékenységet csak akkor minősítettem sportolásnak, ha legalább heti két alkalommal végezték. Az élettani értéke még nyilván így is kétséges, de mint értékrendi tényező legalább már szerepel.

### *A motoros képességek és mozgáskészségek vizsgálatáról*

A három éves képzési idő alatt három alkalommal tudtam teljes körű felmérést végezni.<sup>8</sup>

A kísérleti csoport három mérésének 400 m-es síkfutásban mutatott teljesítményeit és a főiskola testnevelési szakkollégiumot végző női hallgatóinak felmérései eredményei a 4. sz. táblán láthatók.<sup>9</sup>

	1988	1989	1991
átlag	90,2	78	80

4. tábla

Az eredmények gyenge kiindulási szintről évről évre lefelé tendálnak. Ennél a képességfaktornál teljesítményjavulás csak széles aerob bázissal rendelkező egyéneknél intenzív speciális felkészítéssel érhető el, ami a tanítóképzésben nem megvalósítható. Így az eredmény nem meglepő.

Gyorsasági teljesítményeket mérő próbák közül a 100 m-es síkfutás a mozgásgyorsaság mérésére szolgál. A gyorsasági teljesítményekben nagy szerepe van a gyors erőnek, az izmok finom szerkezetének, az idegrendszer szabályozó tevékenységének, amely, az erő kifejtések optimális nagyságának, ismétlődésének és koordináltságának szabályozásában játszik szerepet. A mérésének eredményei az 5. táblán láthatók.

	1988	1989	1991
átlag	17,9 mp	17,4 mp	18,5 mp

<sup>8</sup> Az elsőt 1988 őszén az I. félévben. Ez a kiinduló szint. A másodikat 1989 őszén a III. félévben, - a harmadikat 1991 tavaszán a VI. félévben (az V. félév anyaga az úszás oktatása volt, az órákon uszodába jártunk)

<sup>9</sup> Nádori László (szerk.) : Sportképességek mérése Bp. Sport, 1989.

## 5. tábla

A kísérleti csoport kiindulási szintje gyenge, a második mérésnél javulás mutatkozik, a harmadik mérés teljesítményei romlanak és a kiindulási szint alá esnek.

A második mérésnél regisztrált teljesítménynövekedést meglepődve tapasztaltam, hiszen a mozgásgyorsaság ebben a korban már csak speciális edzéssel és nehezen fejleszthető. A jobb eredményt a gyakorlások által biztosított mozgástanulással, a koordináltabb mozgás kialakulásával tudom magyarázni. A mozgástanulási képesség 18 éves korban még szenzibilis szakaszban van.

A 60 m-es síkfutás teljesítményeinek összetevői ( a mozgásgyorsaság, a gyorsulási képesség és a reagálási képesség) arra utalnak, hogy ezeknek a faktoroknak a fejlesztése 18 éves kor felett már csak speciális edzésingerekkel érhető el, ami nem az iskolai testnevelés feladata. A szenzitív szakasz már 18 éves kor előtt lezárult.

### *Az erőt, erő kifejtéseket mérő próbák*

Az erőgyakorlatok közül *helyből hármasugrásban* három felmérés eredményei évről-évre csökkennek. A *kétkezes tömötlabdadobás hátra (3 kg-os labdával)* átlagteljesítményei a kiindulási szinthez viszonyítva szintén csökkennek.

*Összegezve a fentebb ismertetett motoros képességvizsgálatok eredményeit megállapítható, hogy a hallgatók teljesítményei gyenge kategóriába sorolhatók. A fejlesztés szempontjából a legkedvezőbb időszak lezárult. A kiindulási szinthez viszonyítva folyamatos a visszaesés:*

- az anaerob állóképességet mérő 400 m-es síkfutásnál,

- az idegrendszer funkciói által nagymértékben meghatározott gyorsasági teljesítménynél a 60 m-es síkfutásnál,
- a gyorsasági erőt igénylő mozgásoknál, mint a helyből hármassugrás és a kétkezes tömöttlabdadobás hátra.

Az összeállított felmérési anyagban azonban található néhány próba, amelyeknél nem ilyen lehangoló az eredmény, mert javulás mutatkozik. Ide sorolható néhány ismert teszt, amelyek az ún. alaperő mérését segítik.<sup>10</sup>

Összegezve a motoros képességfelmérő próbák eredményeit megállapítható, hogy az erőkifejtéseken alapuló bizonyos próbák, amelyek az egyes izomcsoportok kontraktilitását mérik (karhajlítás és -nyújtás mellő fekvőtámaszban, hanyattfekvésből törzsemelések, kötélmászás) valamint a légzési és keringési funkciókat mérő Cooper-tesztnél még viszonylag kevés inger hatására is javulhatnak az eredmények még ennél a korosztálynál is.

*Végezetül megpróbálom választ adni a feltett kérdésekre az ismertetett empirikus vizsgálatok és a kísérleti csoport oktatása folyamán szerzett tapasztalataim alapján.*

- A közoktatásban a szomatikus nevelés ügye a feltárt helyzet alapján pozitív irányba mozdul. A társadalmi nyomás erősödött, aminek külső jeleként említhetjük az utóbbi években felépült sok sportlétesítményt is.

- A tanítójelöltek értékítéleteinek és sportbeli jártasságának pozitív irányú fejlesztése fontos feladat és bebizonyosodott hogy nem is lehetetlen. A megadó pesszimista szemléletet el kell vetni (mit akarunk már 18 év felett?)

*A fejlesztő, hatékonyabb képzésnek azonban ára van !*

A Jászberényi Tanítóképző főiskolán végzett empirikus vizsgálatok alapján a következő megállapításokat és ajánlásokat írhatom:

---

<sup>10</sup> "Alaperő az a sokoldalú hatáskiváltással létrejött képesség, amelynek birtokában az egyén alapvető mozgásokban életkorának megfelelő erőkifejtésre képes." (Ozsváth F.)

*Változtatni kellene a szegényes létesítményhelyzetben, hogy:*

- a.) a hallgatók leendő munkájuk elősegítése érdekében többfélebb, színesebb foglalkoztatási mintát kapjanak,
- b.) a jobb feltételek a pozitívabb hozzáállást is elősegíthetik.

*Életmódcentrikus, kondicionáló jellegű foglalkozásokat kell tartani.*

Szabadidejében az fog mozgásos tevékenységeket végezni, illetve az tudja tanítani is ezeket aki valamilyen szinten tud is mozogni. Ezért:

- a.) az alapvető mozgástechnikákat meg kell tanítani
- b.) a motoros képességek szintjét emelni kell.

A vizsgálatok eredményei azt mutatják, hogy mindkettőben lehetséges az előrelépés, ha csekély mértékben is. Ehhez azonban emelni kell a mozgásmennyiség időtartamát, hogy az élettani küszöbértéket átlépjük, illetve legyen idő az alkalmazásra is. Ezt a heti óraszám emelésével és a szabadidőben végzett mozgásos tevékenységek kiszélesítésével lehet elérni. Az óraszám emelését félve írom le, mert a főiskola óra- és vizsgaterve már így is túlzsúfolt. Más lehetőséget azonban nem találok, mert ennél a tárgynál az előrelépés csak folyamatos tevékenykedés által lehetséges, de szükség van az állandó hibajavításra, korrekcióra is.

*Az értékítéletek, attitűdök alakítása, pozitív irányú elmozdítása is nagyon fontos feladat.* Az iskolában a foglalkozásokat vezető tanár motiváló hatása nagyon lényeges. Minél szélesebb körben tevékenykedtető testnevelési foglalkozásokat kell tartani. Tudatosan nem órát írtam, mert a kötött, merev órakereteket is fel kell lazítani. Természetesen az élettanilag fontos dolgokat be kell iktatni, pl. a megfelelő bemelegítés, lazítás stb.

Nagyon lényeges még, hogy legyenek megfelelő követelmények, értékelések. A kísérleti csoporttal végzett három éves munka után bizonyossá vált, hogy a félévenként gyakorlati jeggyel való értékelés is lehet motiváló hatású. (A hagyományos képzésben tanulóknál a félévek zárása aláírással történik.)

Az általános iskolák alsó tagozatában az idei tanévben kezdeményezett mindennapos testmozgás megoldásához szükség van minél több sportot szerető tanítóra. Ezért reménykedem, hogy a közeljövőben az ismert problémák minél előbb illetékes helyen is felszínre kerülnek és a képzés területén - a képző intézményekben - pozitív irányú elmozdulás lesz a szomatikus nevelés területén is.