

Délutáni testnevelés

Írta: Szabó Lilla

„Ép testben ép lélek.” – mondta Iuvenalis római költő a Krisztus utáni első században. Az ókori hellének is nagyon fontosnak tartották a testedzést, számukra a művelt, szellemileg és testileg is edzett ember számított ideálnak. Nem véletlen, hogy olimpiai versenyt az ő hazájukban rendeztek először, Krisztus előtt 776-ból származik az első feljegyzett eredmény.

Valószínűleg hasonlóan gondolkodtak az ókoriakhoz azok az emberek, akik kitalálták a mindennapos testnevelés rendszerét.

A kérdés a következő: Vajon hasznos-e a diákok számára az, hogy az órarendbe beépített kötelező három órán kívül még több foglalkozáson vegyenek részt?

Figyelmünket irányítsuk speciálisan a délutáni sport tevékenységek felé, és gondoljuk végig, megéri-e a diákoknak, vagy inkább hátrányt jelent-e nekik, illetve ezek után nézzük meg Dunszt Ferenc tanár úr délutáni óráinak pozitív és negatív oldalait!

A rendszer megálmodóinak nyilván az volt a tervük, hogy a tanulók az iskolaévek alatt ne csak szellemileg, hanem fizikailag is elérjenek egy olyan szintre (vagy legalábbis megközelítsék azt), amelyen egy egészséges felnőtt embernek lennie kell.

A plusz órák kiváltására sokan használják a délutáni tesiket. De kik voksolnak ezen opció mellett? Azok a diákok, akik a sportnak ezt a formáját választják, többnyire azért döntenek ez mellett, mert nem élsportolók, nem járnak edzésekre, esetleg a sport nem az erősségük, ebből kifolyólag többük nem is rajong a tornateremben eltöltött órákért. Őket nehezebb rávenni a mozgásra, ugyanis az nem áll közel a szívükhöz, és sokszor nehéz magunkat rávenni olyan dolgok teljesítésére, amiket nem szeretünk, vagy úgy gondoljuk, nem vagyunk jók benne.

Nehéz feladat kilépni a komfortzónánkból, illetve legyőzni a félelmeinket és a gátlásainkat, azért, hogy tőlünk oly távol álló tevékenységeket hajtsunk végre, de a történelmen kívül ezt is fontos megtanulni az iskolában, hogy később, felnőtt éveink során ne tántorodjunk meg, ha hasonló helyzetbe kerülünk.

Annak, hogy az utolsó óra után is bent kell maradniuk a tanulóknak, vannak jó és rossz oldalai is. Hat, hét óra ülés után mindenkinek jót tesz egy kis mozgás, utána könnyebben tudnak tanulni, mintha a hetedik óra után hazamennének és leülnének egy másik asztalhoz, ahol csak újabb könyvek, füzetek, házi feladatok és tanulnivalók várják őket.

Viszont a más településen élőknek, akiknek hosszabb utat kell megtenniük amíg hazaérnek, hátrányosabb, ugyanis előfordulhat, hogy a következő járatra várniuk kell, ennél fogva télen sötétben érkeznek az otthonaikba.

Egy délutáni tesis csoportban általában találunk lányokat és fiúkat is vegyesen, akiknek a nagy része ugyan egy évfolyamon szerzi tudását napi szinten, ennek ellenére lehet, hogy nem is ismerik egymást, vagy talán csak látásból. A nap végén tartott órákon azonban lehetőségük van jobban megismerkedni, amikor párban kell a feladatokat végrehajtani vagy éppen játékokra kerül a sor. Idővel új barátságok is kialakulhatnak.

Sok gimnazista miután hazaér az iskolából az internet világába vonul vissza, és nem építi a társas kapcsolatait a képernyőn kívül. Ezekben a foglalkozásokon azonban a diákok kortársaik közt lehetnek, és rögtön nagyszerű beszéd témául szolgálhat, hogy ki hány felülést tud csinálni, vagy kinek melyik végtagjában van borzalmas izomláza a tegnapi erősítő óra után...

Természetesen a testnevelés órák szociális és más előnyei mellett azt is meg kell említeni, hogy megtanítja a résztvevőket, hogy a későbbiekben hogyan élhetnek egészséges, sportban gazdag életet, ráadásul sok különböző mozgásfajtát is felfedezhetnek.

A rendszeres mozgás hatására a középiskolások edzettebbé válnak, ami a második félévben a felmérések idején minden bizonnyal jobb jegyeket fog eredményezni, és a sikernél aligha van nagyobb motivációs erő.

Az utolsó pont igazát saját eredményeimmel igazolhatom, ugyanis az őszi teljesítményemhez képest tavasszal a felmérések 2/3-ban javulást értem el úgy, hogy csak az iskolában tartott mindennapos testnevelésen vettem részt.

Dunszt tanár úr óráival kapcsolatban a következő meglátásaim vannak:

A rendszer, miszerint a hét első óráján tartja az erősítő órát, a másodikon játék van, kitűnő motiváló hatással bír, hiszen már a Bibliában is először volt a

halál és utána a feltámadás. Egy másik példával élve, ha fel szeretnénk mászni egy hegy tetejére (tehát célunk elérni valamit), akkor első lépésként dolgozni kell, feljutni a csúcsra, ami bizony kemény feladat, de a végén a szemünk elé tárul a táj, és hegyről lefelé mindig könnyebb az út.

A röplabda meccseket tekintve a tanár úr a sportág gyakorlója és edzőjeként igyekezett eme játék szeretetét nekünk is átadni. A csoport egy részére azonban némileg a gyakorlati tudás hiánya volt jellemző, ezért a jövőben a meccseket megelőzően lehetne néhány gyakorló órát tartani, mely után valószínűleg izgalmasabb és profibb játékokra kerül majd sor.

A munkás órák feladatait jellemezte a kreativitás, soha sem tudhattuk mi lesz a következő megpróbáltatás, ami ránk vár, mindig a meglepetés erejével hatottak számunkra az újabb gyakorlatok.

Lányként én is úgy gondolom, hogy a nők is ugyanolyan értékes tagjai a társadalomnak, mint a férfiak, és vannak problémák, amiket a nők ugyanúgy megtudnak oldani, mint a másik nem, de ez természetesen fordítva is igaz. Ezen gondolatmenettel ellentétben támogatom az elképzelést, melyet az órákon tapasztaltam, miszerint egyes feladatokból a csoport lány tagjainak kevesebbet kellett teljesíteniük, mint a fiúknak, így időben körülbelül egyszerre végeztek és így véletlenül sem alakult ki konfliktus helyzet.

Összességében a délutáni testneveléseket hasznosnak könyvelhetjük el, és bár délután a nyolcadik órában a hasizom gyakorlatok és a fekvőtámaszok közepette nem mindig ez a véleményem, visszagondolva az eltöltött órákra és az elért eredményekre, biztos vagyok benne, hogy a program megálmodói a diákok javát akarták ezzel szolgálni; és testileg-lelkileg egészséges felnőtteket nevelni a társadalom számára.

A tanár úr pedig minden tőle telhetőt megtesz, hogy délutánjainkat, melyeken kötelezően az iskolában kell maradnunk, praktikusán töltsük el, és ne kényszerként éljük meg ezt az időt, hanem ajándékként, amiért sportolhatunk.