

1981 MAR 11



(87)

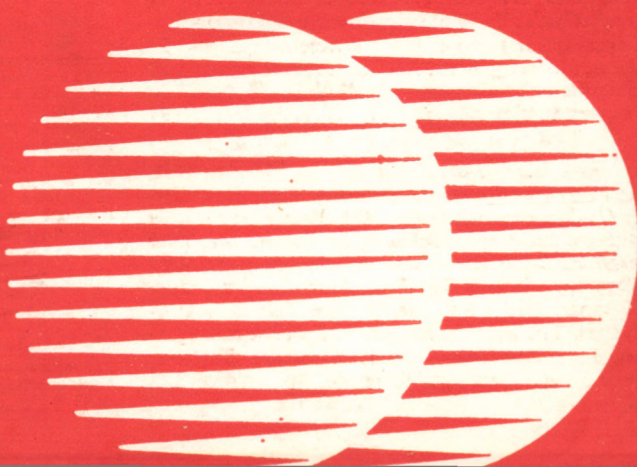
20658/87

A testnevelés tanítása

XVII. ÉVFOLYAM

1981 | 1

A MÜVELŐDÉSI MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA





A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Burka Endre

Dobiné Mónus Erzsébet

Gyenge József

Dr. Kálmánchey Zoltán

Dr. Nagy György

Dr. Székely Gabriella

Dr. Takács Ferenc

Varga Sándor

Várady Géza

Rovatvezetők:

Dr. Andor György

Dr. Csider Tibor

Lovas Albert

Somorjai László

Szentgyörgyi Zoltán

Megjelenik évente hatszor

ISSN 0563—2021

TARTALOM

<i>Fehér Valéria—Nagy Sándor: A tantervek kipróbálásáról</i>	1
<i>Machalik József: Az alsótagozatos tanterv tornaanyagának hatékonyabb tanításáért</i>	2
<i>Dr. Nádori László: Az állóképesség és a teljesítő-képesség kapcsolata:</i>	13
<i>Kiss Erzsébet: Tömegsport-munkaterv</i>	17
<i>Turi Imre: Általános erőnléti próba a Kraus—Weber fittség-teszt alapján középiskolai tanulóknál</i>	21
<i>Gergely Gyula: Tanulói vélemények a motorikus képességeket mérő tantervi követelményekről</i>	25
<i>Ötletek, újdonságok</i>	29
<i>Szakterületünk tudományos életéből</i>	30
<i>Gyógytestnevelés</i>	31

Es számunk szerzői: dr. Andor György nyelvész, OPI, Bp.; Fehér Valéria testnevelő tanár, OPI, Bp.; Gergely Gyula testnevelő tanár, MM, Bp.; Kiss Erzsébet testnevelő tanár, sportfőelőadó, Debrecen; Machalik József testnevelő tanár, vezető edző, Bp.; dr. Nagy György egy. docens, TF, Bp.; Nagy Sándor testnevelő tanár, OPI, Bp.; dr. Nádori László rektorhelyettes, TF, Bp.; dr. Nemessuriné Dalmi Edit igazgató, Bp.; Turi Imre testnevelő tanár, Túrkeve; Varga Sándor j. vez. szakfelügyelő, Bp.

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1946 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211-200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. — 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 33,— Ft. — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban.
Példányonkénti eladási ár: 5,50 Ft



Egyetemi Nyomda — 81.6225 Budapest, 1981
Felelős vezető: Sümegi Zoltán igazgató

A tantervek kipróbálásáról

(Összegező tapasztalatok)

FEHÉR VALÉRIA—NAGY SÁNDOR

A testnevelés új tanterveinek kipróbálására két évvel a hivatalos bevezetést megelőzően kaptunk lehetőséget. 1976. szeptemberétől három tanéven át folyt a kipróbálás 160 általános és 80 középiskolában, összesen 727 osztály részvételével. A kipróbálás azzal a céllal indult, hogy a gyakorló pedagógusok az új tantervet kipróbálhassák, megvizsgálják helyességét, végrehajthatóságát, segítsék a tanterv végső formájának kialakítását.

Sajnos az eredetileg helyes célkitűzés nem sikerült megvalósítani, mert a tantervi előmunkálatok olyan szintűekké váltak a tantervkipróbálás kezdetére, hogy lényeges változtatásra már nem volt lehetőség. Ennek ellenére úgy gondoljuk, hogy a tantervkipróbálás három éve alatt hasznos tapasztalatok gyűlteek össze, és ezek biztosították a tanterv mind magasabb színvonalú megvalósítását. Az állandó kapcsolattartás a gyakorlattal folyamatos korszerűsítésre, *országos tapasztalatszerzésre* adott lehetőséget.

Ebből az országos tapasztalatszerzésből összegyűjtöttünk egy csokorra való megállapítást, javaslatot, ezt szeretnénk közreadni ebben az összegezésben.

Örömmel vettük tudomásul a kartársak egybehangzó véleményét, hogy az új tanterv megvalósítható, a követelmények reálisak. A tanterv szövege világos volt mindenki számára, megértése még a nem szakos nevelőknek sem jelentett nehézséget. Korszerűbbnek tartják az eddigi tanterveknél, mert nagyobb szabadságot ad a tanárnak, jobban igazodik az egyes iskolák objektív feltételeihez, viszont új tanítási módszert követel meg a pedagógustól. Öröm, hogy a testnevelési tanterv is jól illeszkedik a nevelés és oktatás új tervének koncepciójába.

Megnyugtató volt számunkra, hogy a telje-

sítménytesztek általánosan sikert arattak, érdekelte a tanulókat, kimutatható volt a tanulók önmagukhoz viszonyított fejlődése. A differenciált képességfejlesztést megvalósíthatónak tartják a testnevelő tanárok azzal a kiegészítéssel, hogy igazi hatása akkor jelentkezik majd, ha első osztálytól folyamatosan az új tanterv szerint tanítanak. Egyébként kiderült az is, hogy a tanulói teljesítmények mérésére is alkalmaznak több hagyományos és egy-két egyéni megoldást a kollégák. Megerősítés volt ez számunkra: a testnevelő tanárok többsége sok év óta rendszeresen és évente többször is méri a tanulói teljesítményeket. A most kipróbálás alatt levő részletezett követelményrendszerek véglegesítéséhez ezt fontos információnak tartjuk.

A választással kapcsolatban világossá vált, hogy a törzanyagban belül általános iskolában 60–70%-ban a kézilabdát, középiskolában 80%-ban a kosárlabdát választották. A kiegészítő anyagból úszást 10–15%-ban, téli sportokat 2–15%-ban, turisztikát 1–4%-ban választottak.

Részben lehetőségünk volt a következő időszak (kb. 1990-es évek) tantervkészítéséhez is javaslatokat gyűjteni. Ezt a javaslatgyűjtést természetesen tovább kell folytatnunk. Szeretnénk, ha minden testnevelő ténylegesen élne azzal a lehetőséggel, hogy részt vegyen a következő időszak tantervének kialakításában. Például megfontolandó a következő tantervkészítési időszakban néhány javaslat: részletes tananyagként és követelményként tartalmazza a tanterv a futóiskola feladatait. A torna anyagát felül kell vizsgálni, jobban figyelembe kell venni a tanulók előképzettségét. Többen kérték, hogy fogalmazzuk meg még határozottabban, pontosabban a követelményeket.

Végezetül megállapíthatjuk, ha nem is értük el a tantervkipróbálás eredetileg megfogalmazott célját, de kialakult országos tapasztalatszerzéssel elősegítettük az új tanterv helyes és egységes értelmezését. Köszönjük a kipróbálásban részt vevő pedagógusok aktivitását, akik segítségünkre voltak ebben a munkánkban. További feladataink meghatározásához egyet értünk a szigetvári szakfelügyelő kollégánál megfogalmazásával: „Nem annyira további változtatásokra kellene figyel-münk koncentrálni, hanem kinek-kinek a maga hatáskörében a tanterv minél magasabb színvonalú, minél teljesebb megvalósítására.”

Az alsótagozatos tanterv tornaanyagának hatékonyabb tanításáért

MACHALIK JÓZSEF

Az általános iskolai testnevelés alsótagozatos tanterve a tornát kiegészítő anyagként, „választható” megjelöléssel

talajtorna,
szekrényugrás,
szergyakorlatok
felosztásban tárja elénk.

A tapasztalat sajnos az, hogy tanítóink választása egyre ritkábban esik a tornára, pedig a torna szervesen illeszkedik az 1–4. osztályos tanterv cél- és feladatrendszerébe, ezért annak tanítása elmaradhatatlan. Ugyanis e tananyagrészek kiesése olyan mozgásismerek, mozgástapasztalatok, mozgáskészségek, mozgásos örömlélmények kimaradását eredményezik a saját testtel való bánásmód alapjainak lerakása terén, melyek a későbbiekben feltétlenül *pedagógiai deficitként* jelentkeznek majd.

Véleményem szerint tanítóink választása általában azért nem esik a tornára, mert anyagának oktatását bonyolultnak és balesetveszélyesnek ítélik és csak kisebbrészt azért, mert hiányoznak a tárgyi és létesítményi feltételek.

Céлом az itt leírtakkal amellettt érvelni, hogy a torna és annak oktatása nem nehezebb és nem is balesetveszélyesebb, mint a testnevelés tantervében szereplő bármely más anyag. E cél érdekében megpróbálom az alsótagozatos tantervben szereplő torna elemeit *metodikai sorrendbe* állítani. Ezzel két dolgot szeretnék elérni. Egyrészt bemutatni azt, hogy milyen szorosan és mennyire logikusan épül egymásra a tananyag, nemcsak az egyes osztályokon belül, hanem az 1–4. osztályok viszonylatában is. Másrészt segíteni azon programpontok kialakítását, amelyek elvezetik testnevelést tanítóinkat a *programozott oktatási módszer* jobb megértéséhez, alkal-

mazásához és továbbfejlesztéséhez. E módszer építőkövei — „programjai” — biztosítják, hogy csak akkor lépünk tovább, amikor már az adott programot, feladatot elsajátították tanulóink.

A fokozatos, lépcsőzetes, célirányos előrehaladás mentesíti a tanítót a segítségadás — mint balesetveszélyt elhárító ténykedés — alól. Ezért az egyedekkel történő foglalkozás helyett a csapat- és az osztályfoglalkoztatás kerekeit lehet a tanórák jellemző foglalkoztatási formáivá tenni. Ezen formák között pedig sok gyakorlásra nyílik lehetőség. A tanulók sokszori és önálló gyakorlása során szerzett változatos mozgásélmények biztosítják azt a kellő mennyiségű mozgástapasztalatot, — ennek kapcsán pedig azt a tanultsági fokot, valamint önbizalmat —, amelyek birtokában maguk képesek az esetleg jelentkező balesetveszély elhárítására.

Mi a pedagógus feladata? A programok elkészítése, a tanórák tervezése, szervezése, gördülékeny vezetése; a jó végrehajtás elismerése; a hibás kísérletek javítása és csak ezek után jöhet szóba a *segítségadás*, de csak mint *oktatási módszer*. E módszer alkalmazásával még a „nehéz eseteknél” is meg lehet éreztetni, ki lehet „kényszeríteni” az adott mozgáselem azon lényeges mozzanatát, amelyen a sikeres végrehajtás áll vagy bukik. A fentiek adják annak lehetőségét, hogy az órát vezető tanító mindig átlássa az osztály tanulóinak munkáját és hogy mindig pont ott legyen, ahol éppen szükség van jelenlétére. Ez teszi lehetővé, hogy a tanulókat gyakorlásuk alatt megfigyelje, és változatos kezdeményezéseiből olyan ötleteket merítsen, amelyek a további oktatómunka során igen gyümölcsözően alkalmazhatók, fejleszthetők tovább.

Javaslom, hogy a gyakorlatelemek szaknyelvi elnevezésének használatánál is kövessük a fokozatosságot. Az első és második osztályban inkább az egyes gyakorlatelemek játékos, illetve a gyermekek által már jól ismert állatok, valamint tárgyak stb. mozgását utánzó elnevezéseket, a harmadik és negyedik osztálytól kezdve pedig már fokozatosan a szaknyelv kifejezéseit alkalmazzuk. Így válik az oktatás folyamán tanulóinknál is a

„gombóc”-ból a „bukfenc”-en át gurulóátfordulás,
„gyertya”-ból tarkóállás,
„kiscsikó”-ból kézállás.

Az egyes gyakorlatelemek játékos, majd később szakszerű elnevezéseit, azok oktatásának első pillanatától kezdve alkalmazzuk. Ismeretüket követeljük meg a tanulóktól is. Ugyanis az elemek nevei — akár játékos megnevezés, akár szigorú terminológia — tömören fogalmazva fejezik ki a gyakorlatelemek végrehajtásának lényegét. Boncolgassuk csak tanítványaink előtt ezeket az elnevezéseket. Sokat segítünk a mozdulatok lényegének feltárásában és megértésében, azok végrehajtásának megkönnyítésében, a hibák kijavításában; egyszerűbb lesz számukra az adott elemek *tudatos* elsajátítása. Egy-két példa:

a tarkóállás akkor jó és szép, ha olyan egyenes, mint a „gyertya”, s ezt csak akkor érik el a tanulók, ha valóban a tarkójukon akarnak megállni, és nem a hátuk közepén;

a gurulóátfordulás lényege — akár előre, akár hátra hajtjuk végre — a gurulás, mégpedig úgy, ahogy a labda, vagy a „gombóc” gurul;

szekrényugrásnál felesleges a sok nekifutás, hiszen „szekrényugrást” és nem szekrényfutást kell végrehajtaniuk.

Két lényeges dologra szeretném még a figyelmet felhívni. Tapasztalati tény, hogy

olyan egyszerű tornagyakorlat-elemek megtanításához, mint amilyenekből a tantervi anyag is felépül, a legjobb módszer az *utánoztatás*. Ezért az egyes tanítandó mozgásoknak a nevét ismertetve, majd az illető mozgást bemutatva vagy bemutattatva, azokat először utánoztassuk tanulóinkkal. Gyakran néhány kísérlet már sikert hoz. Ha pedig nem, csak akkor térjünk rá a módszeres oktatásra, a „programok” adagolására.

Tanításunkban a megerősítés elve érvényesüljön, tanítványaink kísérleteiben mindig a jót vegyük észre, s ezt mindenkor dicsérjük meg! Az esetleges hibát csak ezután javítsuk, s mindig a *lényegi hibát!* Ugyanis a lényegi hiba kijavításával a lényegtelenek szinte automatikusan kiküszöbölnődnek.

I. TALAJTORNA

1. osztály

Bukfenc

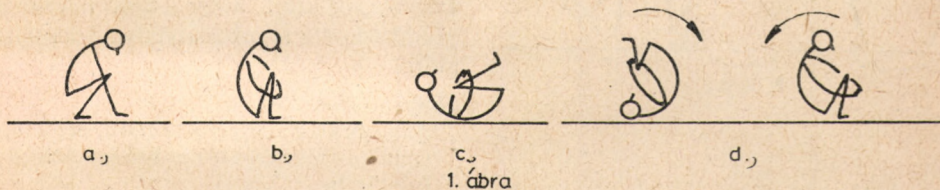
Alapok:

„gombócállás” (1/a ábra);

„gombócülés” (1/b ábra);

„gombóc” (1/c ábra);

gombócban hinta előre, hátra (1/d ábra).



Gyertya

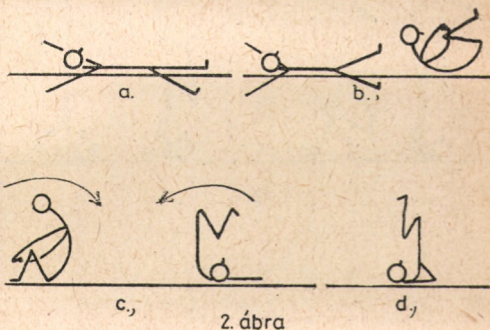
Alapok:

„palacsinta” (2/a ábra);

gombócból palacsinta, majd vissza gombócba (2/b ábra);

gombócülésből gurulás hátra kis gyertyába, majd vissza gombócülésbe (2/c ábra);

„kisgyertya”-kísérletek, tenyér a csipőn támaszt (2/d ábra).



Kézállás

Alapok:

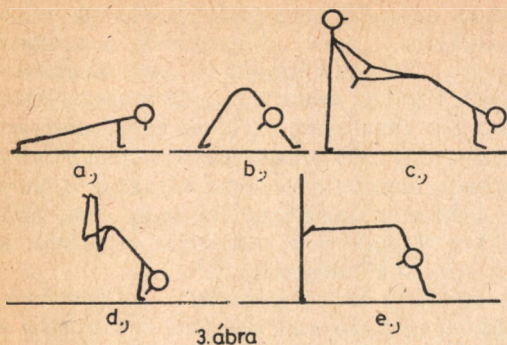
„lejtő” (3/a ábra);

„hegycsúcs” (3/b ábra);

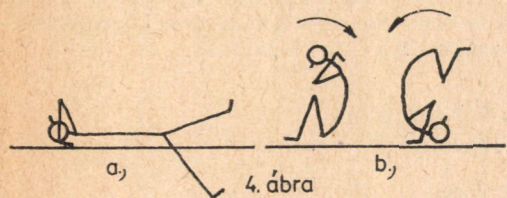
„talicska” (3/c ábra);

„kiscsikó” guggolótámaszból a lábakkal elrugaszkodva, lábcserék a levegőben (3/d ábra);

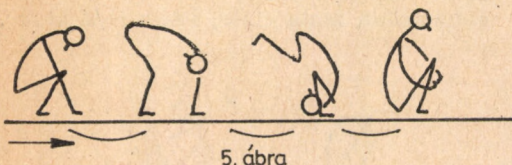
hegycsúcs úgy, hogy a lábfej a bordásfalon



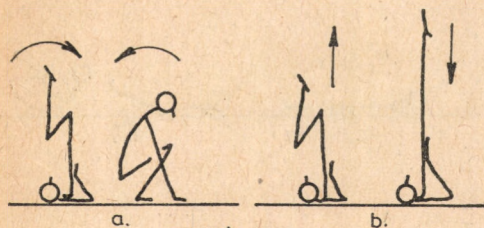
3. ábra



4. ábra



5. ábra



6. ábra

(tornapadon, zsámolyon stb.), tenyér a talajon támaszkodik (3/e ábra).

A kézálás alapjait szolgáló gyakorlatok mindegyikénél az a lényeg, hogy a könyök nyújtva, a kéz ujjai pedig szélesre nyitva legyenek, mindig előre felé „nézve”, a teljes tenyér támaszkodjon a talajon.

2. osztály

Bukfenc

Előkészítés:

palacsinta, tenyér a fül mellett a talajon, ujjak a vállak felé néznek (4/a ábra); gombócülésben kéz a fül mellett, hinta hátra, előre (4/b ábra);

Bukfenc hátra:

gombóc, kéz a fül mellett: erőteljes hinta előre, hátra (ennek a feladatnak a gyakorlásánál előfordulhat, hogy az ügyesebbek már átbukfenceznek hátra térdelésbe); gombócülés, kéz a fül mellett: bukfenc hátra térdelésbe; gombócülés, kéz a fül mellett: bukfenc hátra gombóccállásba.

A hátrabukfenc végrehajtásakor végig gombócban kell maradni, s a nyak izmait lazán kell tartani azért, hogy a tarkón való végigördüléskor a fej akadálytalanul hajolhasson előre.

Bukfenc előre:

gombóccállás, tenyér a talajon, orr a térdnél: csípőemelés magasra és bukfenc előre gombócülésbe (5. ábra).

Fontos, hogy az átfordulásakor ne a fejtető, hanem a tarkó érkezzon a talajra.

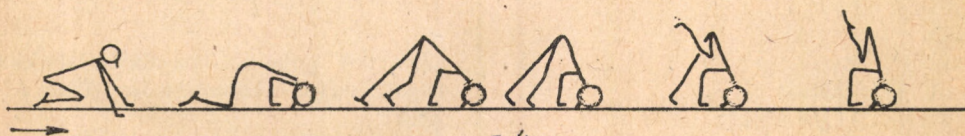
Bukfenc előre, majd hátra

A tanultak alapján a bukfenc sokszori gyakorlása előre, majd ezt követően hátra — gombóccállásból, gombóccállásba.

Gyertya

Előkészítés, és végrehajtás:

kisgyertyából gurulás gombócülésbe (később gombóccállásba), majd vissza kisgyertyába; (6/a ábra)



7. ábra

kisgyertyából lassú térd és csípőnyújtás gyertyába; (6/b ábra)
 kisgyertyából nyújtás gyertyába, innen hajlítás kisgyertyába, gyorsan és többször, egymás után;
 gombócülésből, majd gombócállásból gurulás kisgyertyán keresztül gyertyába, majd vissza ugyanezen az úton gombócülésbe; a gyertya gyakorlása.

Gombóc fejállási kísérletek

Térdelés:

jól szétnyitott ujjakkal, a tenyér vállszélességben a talajon; a homlok felső szélének letétele a talajra, az ujjak hegyének vonalában; térdnyújtással csípőemeléssel, majd lábbal közelebb sétálva, a csípőnek teljesen a kéz és a fejtámasz fölé történő kerülése; egyik, illetve másik térd beemelése a mellkashoz (7. ábra).

Bevezetőmben módszeres egymásra épültséget ígértem az osztályok viszonylatában is. A tanterv azonban a második osztályban nem foglalkozik a kézállással, viszont a harmadik és negyedik osztályban már komoly kézállás változatok követelményei találhatók. Szükséges tehát, hogy ebben az osztályban is folytassuk a kézállás előkészítését. Közbeeső megoldásként, az első osztály „felerősített”, illetve a harmadik osztály „lépített” anyagának alkalmazását javaslom.

Kézállás

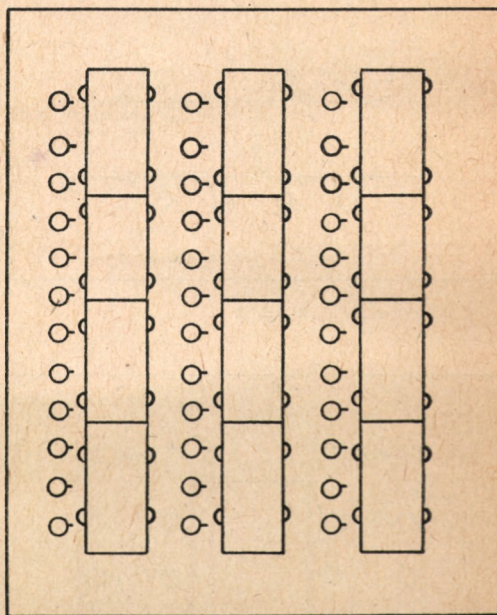
Előkészítés:

a kicsikó további és sokszori gyakorlása; talicskázás: talicska helyzetben lépegetéssel haladás előre; bordásfalnál: egyik, majd másik láb minél

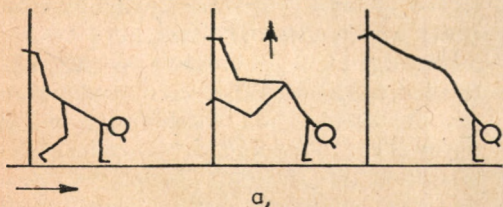
magasabbra helyezése hegycsúcs helyzetébe (8/a ábra);
 falhoz, bordásfalhoz egész közel — kb. 15—20 cm — a talajra helyezett tenyérrel kicsikó gyakorlása úgy, hogy a talp elérje a bordásfalat (8/b ábra).

3. osztály

A talajgyakorlatok végrehajtásához általában — kevés gyakorlatelemtől eltekintve — tornaszőnyeg használata szükséges. A 9., 10. és 11. ábrán szőnyegelhelyezési formákat mutatunk be.



9. ábra



a,

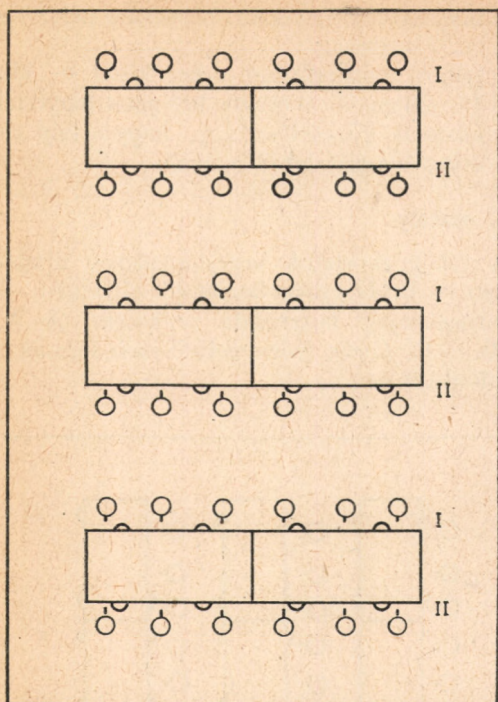


8. ábra / b

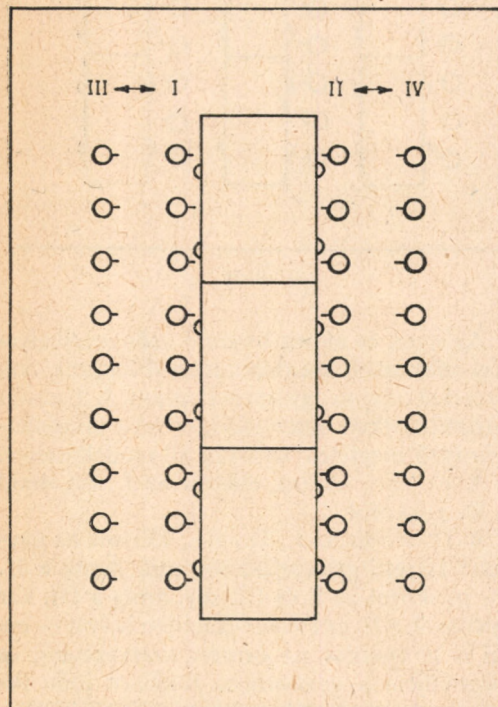
Az ilyen és ehhez hasonló szőnyegelhelyezési alakzatok megteremtésével tudunk sok gyereket talajon egyszerre tanítani. A 9. ábrán látható esetben nincs gond, mivel a tanulólétszámnak megfelelő szőnyeg áll rendelkezésre.

A 10. ábra szerint, először az I. sor, majd a II. gyakorol.

A 11. ábrán az I., II., III., IV. sor az egymást követő gyakorlási sorrend. Amíg a II. sor gyakorol az I. és III. sor, amíg a III. sor gyakorol, a II. és IV. sor cseréljen helyet — ezzel is lerövidítve az óraráz szervezésére, és megnyújtva a gyakorlásra fordított időt. Az éppen nem gyakorló sorok tanulói törökülésben legyenek.



10. ábra



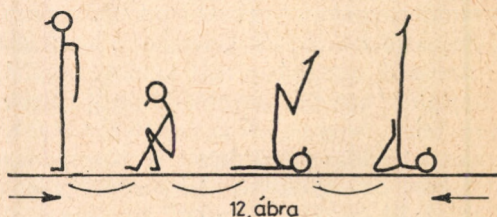
11. ábra

Ebben az osztályban tantervi feladat még a gurulóátfordulás előre, illetve hátra gyakorlása, különböző kiinduló helyzetekből, különböző befejező helyzetekbe. E feladatokhoz a tanterv első, második és harmadik osztályos talajtorna anyagában igen jó példák találhatók, és javasoljuk azok gyakoroltatását, a fent leírt szőnyegelhelyezési formában.

Tarkóállásban lábmozgások

A tarkóállásban történő lábmozgások tanítása mellett, a későbbiekben sorra kerülő elemek oktatásának előkészítéséhez — magas bukfenc, zsugor fejállásból, valamint kézállásból gurulás előre — elengedhetetlen itt sok gyakorlással készségi szintre emelni az alábbi gyakorlatot:

alapállásból, guggoláson át gurulás hátra zsugortarkóállásban keresztül tarkóállásba, majd ugyanezekben a testhelyzetekben keresztül gurulás vissza állásba (12. ábra).



12. ábra

Spárga, híd

Bevezetőnkben a saját testtel való bábni tudás fontosságáról, egyszerűen: az ügyességről beszéltem. Az ügyesség nagymértékben függ a hajlékonyságtól, ezért ez utóbbi fejlesztése nagyon fontos. A spárga és a híd minden tornaanyagot feldolgozó órán legyen állandó gyakorlási anyag. Hasznát ennek az a tanító fogja látni, aki e két hajlékonysági elem gyakorlását — még házi feladatként is — rendszeresen megköveteli. Az oldalspárga sok kisebb-nagyobb, és ugyanakkor bonyolult és nehéz technikai követelményt támaszt. Ezért — mivel ugyanazt az ízületet lazítja, megközelítőleg azonos célt szolgál — inkább a *haránt-spárga* tanítását tanácsolom (13. ábra),



13. ábra

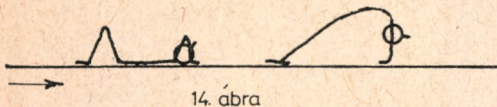
aminél a következő alapvető szempontok követendők:

mindkét irányban gyakoroljunk, tehát egymást felváltva a bal, illetve a jobb láb is legyen elől;

a hátul levő láb fejének rüszkje mindig a talajhoz simuljon, így a térdkalács is a talaj felé fog nézni, s így kerülhető el a térd esetleges sérülése;

a törzs függőleges, a válltengely pedig merőleges legyen a lábak irányára.

A híd gyakorlása (segítő nélkül!) a 14. ábrán látható testhelyzetből való felemelkedéssel kezdődik. A végrehajtás szempontjából fontos megkövetelni, hogy:
az ívképzés vállból történjen;
a nyújtott kar minél függőlegesebb helyzetbe kerüljön;
a teljes talp — sarok is! — feküdjön a talajon.



14. ábra

Zsugorfejállási kísérletek

A zsugorfejállást a 15. ábra mutatja be. Mivel zsugorfejállási kísérletek a feladat, a gyakoroltatásnál két eset fordulhat elő: a kísérletek sikeresek; zsugorfejállásból átgurulnak tanulóink.



15. ábra

A sikeres végrehajtáshoz tudnunk kell, hogy: tanítványainknak abból a térdelő helyzetből kell indulniuk, a kezüket és a fejüket is úgy kell elhelyezniük, valamint a zsugorfejállásba való emelkedést is először oly módon kell elvégezniük, mint azt a gombócfejállásnál már tanulták (7. ábra); a testsúly felerészének a kézen, a felerészének a fejen kell lennie, és ez utóbbi fél testsúlyrészt akkor bírja el a fejük, ha nyakizmukat megkeményítik.

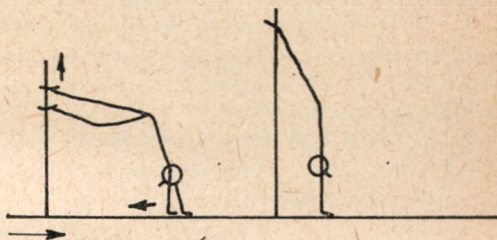
A zsugorfejállásból történő „átetés” megakadályozására a tanterv a fal melletti gyakoroltatást javasolja. Ennél azonban én szeren-

césebbnek tartom tudatosítani, megtanítani mi a teendő átetés esetén. Tehát amikor a tanítvány érzi, hogy testsúlya kezéről átkerül a fejére, s így egyensúlyát elvesztvén, rövidesen át fog esni a hátára, nincs más feladata, mint egyszerűen engednie kell, hogy feje a mellkasa felé hajolva átgördüljön a tarkójára, közben zsugorhelyzetét még jobban zárja. Így máris abban a gombóchelyzetben lesz, amelyben az előre-hátra gördülést (hintát) már a második osztályban megtanulta (4/b ábra). Innen könnyedén gurulhat tovább — akár állásba is —, elkerülve minden fálnak esést vagy hanyatt puffanást.

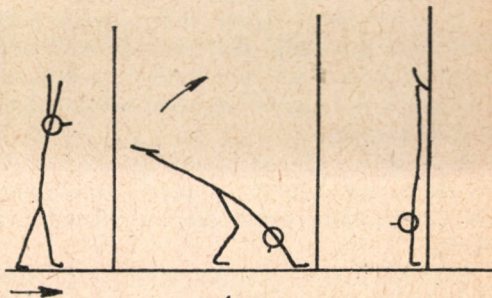
Fellendülés kézállásba:

Megtanításához két rávezető gyakorlat sokszori ismétlése szükséges:

1. Bordásfalra vagy falra helyezett lábakkal „hegycsúcs”, majd az egyik, aztán a másik láb minél magasabbra emelése (ezt tanulóink már az elmúlt évben elsajátították) (8/a ábra). A következő fokozatban kezükkel lépkedjenek egyre közelebb a fal tövéhez, ugyanakkor pedig minél följebb járjanak lábbal a falon addig, ameddig csak érzik annak biztonságát, hogy nyújtott karjuk elbírja testsúlyukat, viszont meg sem közelítik azt az érzést, hogy a körülbelüli kézállás helyzetéből átessenek a hátukra (16. ábra). Néhány másodperces kézállás után, kézzel előre, lábbal pedig lefelé sétálva, minden veszély nélkül le tudnak ereszkedni guggolásba.



16. ábra



17. ábra

2. Körülbelül 1 méterre a fallal vagy a bordásfallal szemben, haránt terpeszállásból kéz-állásba fellendülés gyakorlása úgy, hogy a tenyér támasza a talajon kb. 15–20 cm-re kerüljön a fal tövétől (17. ábra).

Mindkét rávezető gyakorlatnál fontosnak tartom:

- a tenyér válszéles elhelyezését a talajon; a könyökök nyújtva tartását;
- a testnek csípőből „bicskás”, tehát enyhén csukodni irányuló, és semmi esetre sem homorított — azaz „kifli”-helyzetét.

4. osztály

Teljesen új anyag a negyedik osztályban nincs. Az eddig tanultak magasabb szinten integráltak, minőségileg támasztanak új követelményeket, s éppen ezért igényelnek sok gyakorlást. A negyedik tornaanyag alkalmas arra, hogy az előző 3 évet mintegy átismételve készségi szinten adjon újat. Az első—harmadik osztályban a lineális képzés dominált. Most a körkörös módszer kerül előtérbe azért, hogy az alsó tagozat anyagának összefoglalásával megmutassa tanítónak, tanítványnak egyaránt azt, hogy honnan hova jutottak, és mennyire sikerült további alapot adni a felső tagozat anyagának elsajátításához. Elengedhetetlen azonban a negyedik osztály tantervi anyagának *lineális sorba állítása* is, annak bemutatására, hogy mennyire tudunk építeni az előző osztályokban tanultakra:

1. A *hajlékonyság* további fenntartása és javítása érdekében a harántspárpa és a híd — lányoknak, fiúknak egyaránt — állandó gyakorlati anyagnak javasolt.

2. A *talicskázás hátra* gyakorlatnak különösebb metodikai jelentősége nincs, a vállöv erejének fejlesztésére azonban igen jó.

A *talicskázás előre* viszont a kézállás javításának egyik leghasznosabb eszköze.

3. A *gurulóátfordulást* előre, illetve hátra különböző kiinduló helyzetekből különböző befejező helyzetekbe a nevelő és a gyermek fantáziájától függően végtelen módon lehet és kell variálni.

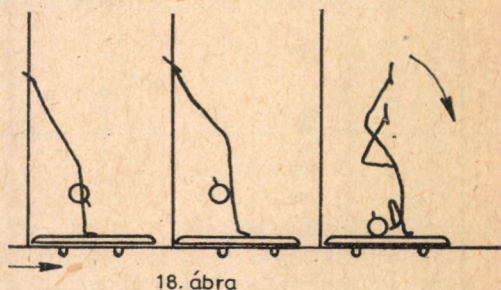
4. A több egymást követő gurulóátfordulás előre, illetve hátra — azaz a *gurulóátfordulás sorozatban* — metodikai problémát nem okoz.

5. A 6., 7. és 8. pontban következő torna-
elemek előtt sokat gyakoroltassuk alapállás-

ból a *gurulást hátra tarkóállásba*, majd *vissza alapállásba* (12. ábra).

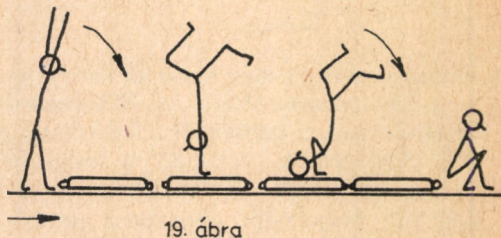
6. A *zsugorfejállásból* az előre *gurulást* úgy fejlesszük tovább, hogy az érkezés állásba történjen.

7. A *fellendülés kézállás felé, gurulás előre* előkészítése elengedhetetlen, mégpedig az alábbi módon: helyezzünk a fal vagy bordásfal tövébe szőnyeget, álljon a tanítvány háttal a bordásfalnak a szőnyegre, képezzen hegy-csúcsot a bordásfalra helyezett lábakkal, és a már előző osztályokban tanult módon járjon kézállás felé; ezután „nézze meg a pocakját”, hajlítsa könyökét, és eressze magát tarkójára, ezt követően lökje el lábával magát a bordásfaltól és a felálláshoz már nincs más feladata, mint tarkóállásból előregurulás állásba (18. ábra).



18. ábra

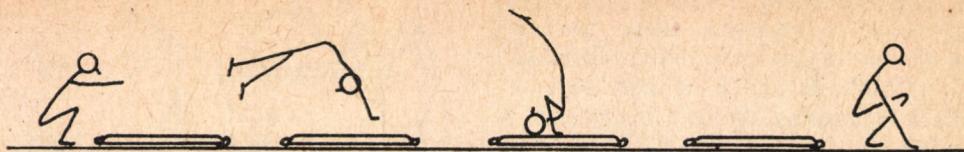
Ennek az előkészítő gyakorlatnak elsajátítása után már bátran engedhetjük tanulóinkat szabadon fellendülni kézállás felé, és a „pocak” megnézése utáni könyökhajlítással ereszkedni tarkóállásba, majd önállóan gyakorolni a fellendülést kézállás felé, és abból a *gurulást előre állásba* (19. ábra).



19. ábra

8. A *magas bukfenc* — közismert nevén „tigris” — olyan gurulóátfordulás előre, amelyben, van egy pillanat, amikor sem a kéz, sem a láb nincs a talajon, tehát van egy repülési szakasz.

Guggolóállásból, mellső középtartásba emelt karral végeztessük ezt a feladatot.



20. ábra

egész kicsi — majd a tanulók bátorságára bízott egyre nagyobb — elrugaszkodással. Két fontos dologra kell ügyelni:

a karok hajlításának fékező szerepük van; a „pocak” megnezésével — tehát a fej lehajtásával — a kéz támasza után a tarkóra kell érkezni, majd onnan továbbgurulni (20. ábra).

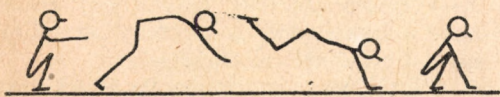
9. A *cigánykerék*, tehát a kézenátfordulás oldalra tanítása a felső tagozat feladata. Az alsó tagozat részére kísérletek tétele a megkövetelt. Ha tanítványaink testsúlyukat kézálrás helyzetében jól elbúják, próbálgassák ezt az elemet bátran, mindig mindkét oldalra, balra és jobbra is.

II. SZEKRÉNYUGRÁS

A szekrényugrás a támasszal végrehajtott ugrások közé tartozik. A támaszugrásokkal, a szekrényugrással való ismerkedés a harmadik osztályban kezdődik, de az előkészítés már az első és második osztályban megtörténik. Ezzel azt az alapelvet valósítjuk meg, amelyet követni célunk, és ami már a talajtorna-gyakorlatok során be is bizonyosodott; a tananyag nemcsak egy adott tanéven belül, de a tan éveken keresztül is egymásra épül.

1-2. osztály

A szekrényugrás előkészítésének gyakorlatait a tantervben a „játékos gyakorlatok” egyszerű, utánzó, játékos és természetes támaszgyakorlatok között kell keresnünk; pl: négykézláb-, kutya-, sánta róka-, foka-, majomstb. járás, illetve *nyuszi*- (21. ábra), béka-, csikó-, kenguru- stb. ugrás. Ezek előkészítik a vállöv támasztó- és a láb ugróerejét, valamint az elugrásnak, a támaszvételnek és az ellökődésnek az összehangolását.



21. ábra

A szekrényugrás előkészítéséhez ajánlom itt a *nyuszi*-, a terpesztett *nyuszi*-, egy *nyuszi*- egy terpesz *nyusziugrás*, illetve a *majomjárás* (22. ábra) sorozatban történő végeztetését, gyakoroltatását; az első osztályban talajon, a második osztályban pedig már hosszában állított padokon is.



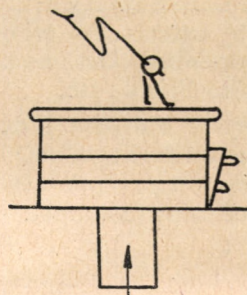
22. ábra

3. osztály

A játékos feladatokra maga a tanterv is sok ötletet ad. Ezen túl pedig ott van ezek variálásának, valamint új ötletek alkalmazásának a lehetősége is.

A 2 vagy 3 részes szekrény közötti választás azért szükséges, mert így az alacsonyabb, illetve a magasabb növésű tanulók is a megfelelő magasságon gyakorolhatnak.

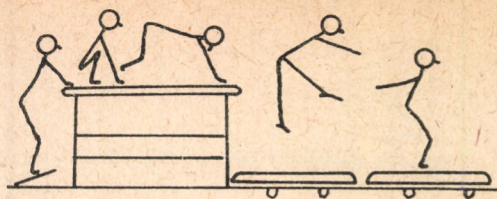
Keresztbe állított szekrényen a *zsugorkanyarlatot* — amely nem más, mint a majomjárás páros lábú elugrással történő végrehajtása — először helyből, majd 3—4 lépés neki-futásból végeztessük (23. ábra).



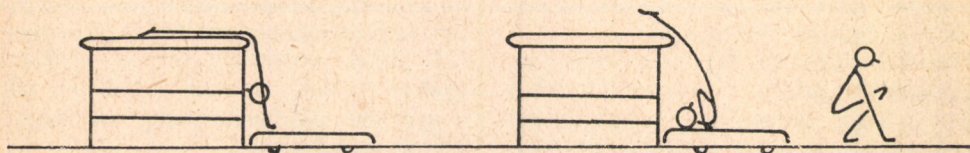
23. ábra

Hosszába állított szekrényen, a *felugrás guggolótámaszba, térdnyerő előfogatásra való törekvés* nem más, mint egy rövidnyusziugrás

fel a szekrény végére, a hosszú nyusziugrás pedig előre, a szekrény elejére történik; innen a tanult és gyakorolt leugrási formák, a legkülönbözőbb feladatokkal végezhetők, — köztük a leguggolás, illetve a leterpesztés is (24. ábra).



24. ábra



25. ábra

Külön kiemelném metodikai hasznosságát — a majd 4. osztályban talajon tanulandó fellendülés kézállásba gurulás előre, valamint a „tigris” szempontjából — annak, amit itt követel a tanterv: szélében vagy hosszában állított szekrényre ugrás hasonfekvésbe, támaszvétele a talajon, gurulás előre, állásba (25. ábra).

4. osztály

Egyik legnagyobb mozgásos örömmélny a lépcsőzetesen felépített zsámoly-szekrény sor kombináció végzetett járással, futással, szökdeléssel, támaszugrás-gyakorlatokkal kombinált sorozatugrás. Néhány példa:

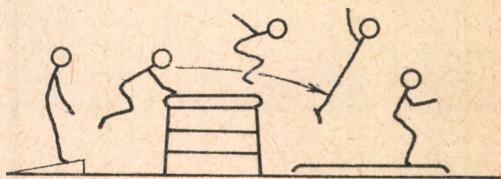
felfutás — leugrás;
páros lábon felszökdelés — leugrás felhúzott térdekkel;
nyusziugrással felszökdelés — homorított leugrás terpesztett lábakkal;
négykézláb felfutás — hasonfekvés az utolsó szekrényen, kéztámasz a talajon, gurulás előre állásba; stb.

A szekrény sor hosszába történő elfordításával nő a variációk száma, a feladatok nehézsége, és a mozgások végrehajtásából fakadó örömmélny (26. ábra).



26. ábra

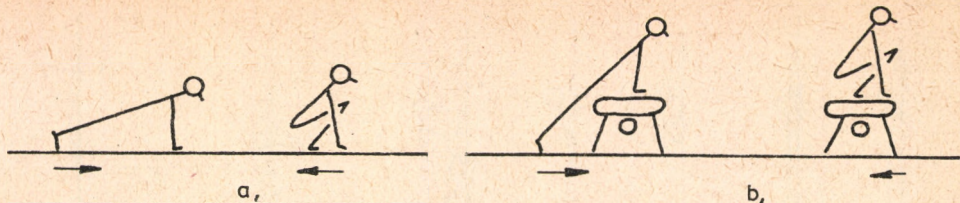
A guggoló átugrás megtanítása, ha játékosan is, de komoly feladat. Annak ellenére, hogy a tanterv 2—3 részes szekrényt ír elő, ne riadjunk vissza a 3—4 részes szekrény alkalmazásától sem. A magasabb szekrényen nagyobb tud karral lökni a tanuló — s ennek az ugrásnak a karral történő lökés a lényege, ugyanis ez eredményezi igazán a testnek a szer fölé történő emelkedését, s magasabbra kerülve könnyebb a guggolóátugrást végrehajtani (27. ábra).



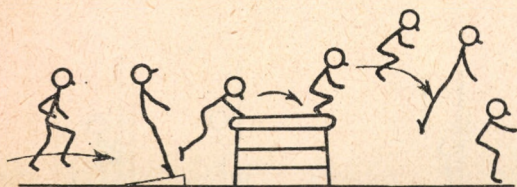
27. ábra

Módszertani fokozatok:

nyusziugrás talajon (21. ábra);
mellső fekvőtámaszból ugrás guggolótámaszba, majd vissza mellső fekvőtámaszba (28. ábra);
mellső fekvőtámasz, keresztbe helyezett zsámolyra, padra vagy szekrénytetőre helyezett kézzel; felguggolás a szerre (28. ábra);
3—4 részes szekrény keresztben: kéztámasz a szekrényen, a szekrény tanulótól távolabb eső szélére felguggolás;
4—5 futólépés után felguggolás a szekrényre, majd leugrás (29. ábra).



28. ábra



29. ábra

Ezután néhány szökdelésből, majd néhány lépés nekifutásból próbáljon meg a tanuló átguggolni úgy, hogy a tanító álljon arra az oldalra, ahová az ugró érkezik, és a lökésor megfogva annak felkarját, segítse őt át a szekrény felett (30. ábra). Később átengedhetjük a segítségadást a társnak is, majd a tanulók egyedül gyakorolhatnak. (Egy biztosító azonban mindig maradjon az érkezési oldalon. Szekrényugrásoknál a leérkezéshez mindig helyezzünk el szőnyeget!)

III. SZERGYAKORLAT

Ezeknek a gyakorlatoknak a keretén belül egy feladattal foglalkoznék kiemelten — s ez a *kötélmászás*. Előzetesként annyit: az 1—4 osztályon végigvonuló, akár játékos, akár határozott formájú függésgyakorlatok feladata az, hogy megerősítsék a tanulók ujj-, kar-, törzs-, valamint hasizmait, és ezzel előkészítsenek — többek között — a kötélmászásra is. Ugyanilyen előkészítő szerep ítéltető a *rúdmászásnak*, ahol a szer anyagából fakadó merevség egyszerű, akár egyénileg tetszőleges mászásmódot is megenged, s a rúd simaságát kihasználva — szép lassan — lefelé akár csúszhatnak is tanítványaink.

A *kötélmászást szabályos mászókulcsolással* azonban — a tapasztalat ezt mutatja — szinte minden tanulónknak meg kell tanítani, mégpedig:

a lábbal történő szabályos mászókulcsolásra;

a láb és a karmunka összehangolt munkájára mind a fel-, mind a lemászáshoz.

(A kötélén történő lecsúszás balesetveszélyes, ezért tilos!)

A *kötélmászás módszeres felépítése* (a 3. és 7. pont kivételével mindegyik feladat végrehajtása a kötélén történik):

1. függőállásból — függés (31/a ábra);
2. hajlított karú függőállásból — hajlított karú függésben testmegtartás (31/b ábra);
3. földön, hajlított ülésben, tornabot segítségével, a láb szabályos mászókulcsolásának megtanítása (31/c ábra);
4. függésben: térdemelés, majd térdleengedés (31/d ábra);
5. függőállásból: az egyik, majd a másik láb elhelyezése mászókulcsoláshoz;
6. függőállásból szabályos mászókulcsolás egyik, majd másik kézzel — felváltva — fogáselengedés (31/e ábra);
7. mászórúdon: hajlított karú függőállásból mászókulcsolás; vállal a rúdnak támaszkodva, mindkét kézzel fogáselengedés (31/f ábra);

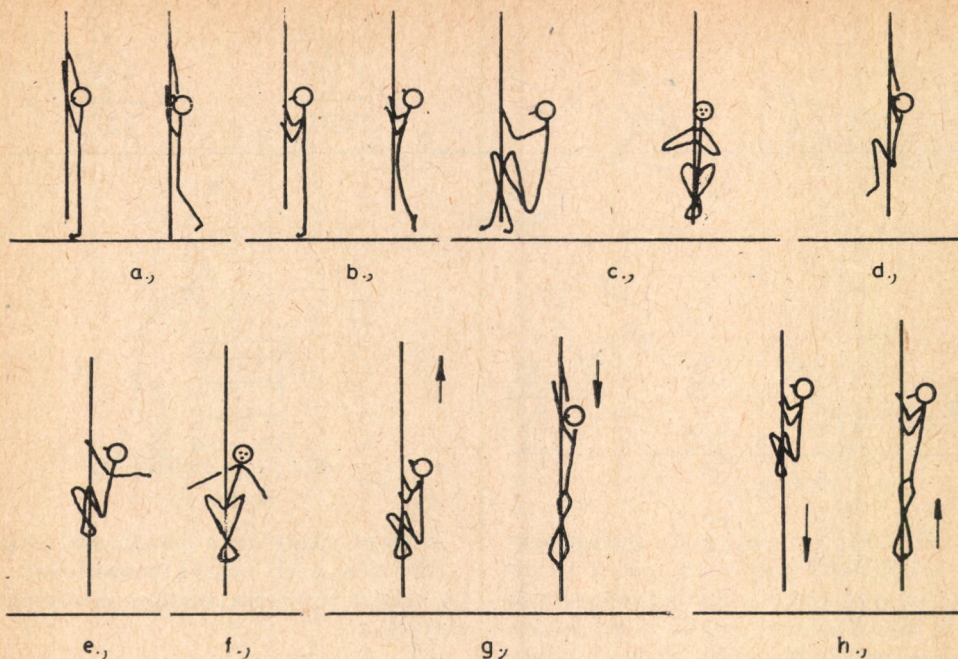
8. függésből zsugorhelyzetű szabályos mászókulcsolás; egymást követő fogásvételekkel haladás felfelé kézzel addig, amíg a csípő és a térd ki nem nyúlik, innen lefelé történő fogásvételekkel ereszkedés vissza zsugorhelyzetbe (31/g ábra);

9. hajlított karú szabályos mászókulcsolás: a hajlított kart megtartva térdnyújtás, majd újra térdfelhúzás (31/h ábra);

10. mászás felfelé, majd lefelé — először $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, majd teljes magasságig.



30. ábra



31. ábra

Ezt próbáltassuk meg tehát mindenkivel az osztályban először, és aki ahol megakad, ott léptessük be a hiányzó fokozatot. Innen tovább haladva nagyobb vagy kisebb, ha kell, egész aprólékos lépésekkel minden tanulónkat ismertessük meg a kötélmászás örömeivel, a magasból letekintés élményével.

Végezetül, összgezésképpen még azt szeret-

ném elmondani, hogy a testnevelési tanterv nemcsak egyes osztályokon belül, nem is csak az 1—4. osztályok viszonylatában, hanem az 1—12. osztály egységén belül tekintendő egymásra épültek. Ha ezt nézzük, akkor az 1—4. osztályos tornatananyag kiesése a bevezetőben említetteknel sokkal, de sokkal súlyosabban esik latba.

A didaktikai eszközök szerepe a testnevelési tanterv megvalósításában

Az új tízosztályos lengyel iskola testnevelési tantervének alapvető vonása annak homocentrikus jellege, amely meghatározza a szocialista társadalmi rendszer célkitűzéseiből adódó nevelési feladatokat. Ezért a testnevelési feladatok szorosan integráltak azokkal a feladatokkal, amelyeket az egész oktatási-nevelési rendszer, és a társadalmi-politikai követelmények állítanak fel *Lengyelországban*. Döntő szerepet játszik a tanulók mozgásos aktivitásának fejlesztése, a szabad idő eltöltése különböző modelljeinek megalkotása, a megfelelő szokások, magatartás és szoktatás kialakítása.

A reform előmunkálataival egyidejűleg vizsgálatok indultak meg a testnevelési kultúra tudományos meg-

alapozására. Az alsó osztályokban elsősorban a tanulók pszichomotorikus fejlesztését kell szem előtt tartani. Az 5. osztálytól a tanterv fokozatosan sporttartalommal telik meg. Megfelelő anyagot kell nyújtani az iskolaegészségügyről, a szabad idő helyes eltöltéséről.

A testnevelési feladatok megvalósításában döntő szerepe van a tanárok kézi könyvének és a tanulók tankönyvének. Ez az első eset a lengyel iskola történetében, hogy a tanulók is tankönyvet kapnak a testnevelésből. Az 1. osztályos tankönyv címe: „Gyakorolj velünk”. Elkészült a 4., 6. osztályos kézikönyv is, „Testnevelés a 4—6. osztályokban”. Ebben jelentős fejezet foglalkozik a mozgás funkciójával, a test helyes tartásával, a helyes életmóddal, a higiénia követelményeinek megfelelő pihenéssel.

(*Wychowanie fizyczne i higiena szkolna 1979. 1. 7—10.*)

Az állóképesség és a teljesítőképeség kapcsolata

DR. NÁDORI LÁSZLÓ

A testi teljesítőképeséget ma még főként az állóképesség alapján állapítjuk meg, mindekelőtt sportorvosi módszerek (aerob, anaerob kapacitás meghatározása) segítségével. Tény, hogy a testi teljesítőképeségben az erő, a gyorsaság és a koordinációs képességek, valamint a pszichikai tényezők szerepét — főként a vizsgáló módszerek kiforratlansága miatt — nem tudjuk jól körülírtan kimutatni. A sporttudományos módszerek tökéletesítésével, remélhetőleg a közeljövőben, mérhető tényezők alapján definiáljuk már a teljesítőképeséget. Egészség és teljesítőképeség is szoros kapcsolatban vannak egymással. A teljesítőképeség fejlesztése egyúttal az egészség, az életöröm növelését is eredményezi.

Míg a csecsemő- és korai gyermekkorban a testi teljesítőképeség fejlődésében elsősorban öröklött tényezők játszanak szerepet, addig az iskolás- és felnőttkorú egyének teljesítőképeségének alakulásában a társadalmi környezet szerepe jelentősen megnő.

Amennyiben tehát azonosak a környezeti tényezők, a teljesítőképeségben jelentkező egyéni különbségeket az adottságok különbségére vezethetjük vissza.

A testi képességek növelésében, a fejlesztést érintő nevelési folyamatban figyelemmel kell lennünk arra, hogy gyermek-, serdülő-, ifjúsági korban — a felnőttkort is érintve — sajátos fejlődési, érési folyamatok, valamint ezekkel összefüggő reakciók és szabályozások zajlanak le. Az akceleráció néven ismert biológiai történés tulajdonképpen egy környezeti és endogén hatásokra fellépő biomorfózist jelent, amelynek fő jellemzői:

- a fejlődés meggyorsulása és
- a fejlődési fázisok megváltozása.

Szinkron és aszinkron akcelerációt jelent a szellemi képességek együtthaladása, illetve elmaradása. Nincs azonban ok arra, hogy az akceleráció miatt korlátozzuk a fiatalok teljesítőképeségének növelését. Az utóbbi negyedszázad kutatásainak egyik legmarkánsabb összefoglalásaként megállapíthatjuk, hogy nincs a gyermek-, serdülő- és ifjúkorban olyan periódus, amikor „kíméletre” szorulna a fejlődő szervezet. Az emberi élet egyetlen szakaszában sem reagál az egyén olyan érzékenyen és olyan hatékonyan a külső, környezeti ingerekre, fizikai terhelésekre, mint a gyermek-, serdülő- és ifjúkorban. A versenysportra vonatkozó kutatások egyik lényeges eredménye ez a társadalmi méretben is hasznosítható törvényszerűség. Az iskolai testnevelés hatékonyságának egyik érvényes fokmérője tehát az, hogy az iskola befejezése után milyen a tanuló testneveléssel, sporttal szembeni állásfoglalása, milyen szintű a teljesítőképesége, milyen szilárd az egészsége.

Az állóképesség és teljesítőképeség körvonalazása

Az állóképességgel foglalkozó szakirodalom elemzése azt mutatja, hogy a sportorvosi megközelítéstől a pszichikai elemzésekig sokfajta tényezőn keresztül próbálkoznak a szakemberek az állóképesség tudományos igényű körvonalazásával, meghatározásával. Eddig a sportorvosi és sporttudományos kutatások, mindekelőtt pedig az élsportban alkalmazott edzésmódszerek elemzései adtak jelentős lökést a témakör szélesítéséhez, mélyítéséhez, elméletileg helytálló, gyakorlatban pedig hatékonyan alkalmazható ismeretek feltárásához, új kutatási irányok körvonalazásához. Emiatt nem lehet egyértelműen megfogalmazni az állóképesség és teljesítőképeség kölcsönhatásának definícióját. A kiindulópontok, a célok különbözősége érthetővé teszi azt a bizonytalanságot, amely ma még nehezíti a fogalmi meghatározást.

Az állóképesség értelmezésében eddig a következő felfogások különültek el:

- alapvető fizikai képesség;
- a testgyakorlatok végrehajtásának funkcionális alapja;
- a szervezet ellenállóképességének mutatója;
- edzés, illetve alkalmazkodási állapot;

— kondicionális, illetve energetikai képesség.

Ha a mindennapi és sportgyakorlatban élő felfogást követjük, akkor az állóképességet leegyszerűsített formában így határozhatjuk meg: az állóképesség fő funkciója az, hogy a magas, sok izmot foglalkoztató terheléseknél a biológiai folyamatok egyensúlyát megteremtse. Ez a meghatározás lehetőséget ad a különböző megközelítések egyeztetésére.

A meghatározásból kitűnik, hogy az állóképesség alapvető, meghatározó feltétele, alkotó eleme a sportbeli teljesítőképességnek, tehát kitüntetett szerepe van a testi képességek kölcsönhatásában, de a fizikai teljesítőképesség alakulásában is.

Az állóképesség színvonala lényeges, mérhető, komplex jellemzője az egyénnek. Az állóképesség fejlődése azt jelzi, hogy kedvező előrehaladást tételezhetünk fel egyéb fizikai, illetve pszichikai folyamatokban. Hangsúlyoznunk kell azonban, hogy a pszichikai tényezők, mindenekelőtt a teljesítőképesség, a sporttal, az egyén saját fizikai teljesítményeivel szembeni kedvező beállítódás nagyon lényeges szerepet játszik az állóképesség pozitív irányú változásában.

A sportorvostan a gyermekek és ifjúságiak állóképességét többfajta összefüggésben szemléli, értelmezi. Eszerint az ifjúságiak állóképessége függ:

- a testalkati jellemzőktől, testsúlyoktól;
- a biológiai kortól;
- a szív, a keringés- és a légzőrendszer működésének alkalmazkodási sávjától;
- a rendelkezésre álló energetikai anyagtól;
- a vázizomzat rostszerkezetétől, az izomsejtek enzimaktivitásától.

A sportorvos a fizikai teljesítőképesség színvonalát az anyagcsere-folyamatok széles választékával tudja mérni. Minden jel arra mutat, hogy az állóképesség és fizikai teljesítőképesség szoros kölcsönhatását evidenciaként kell kezelnünk. A WHO (1.) fizikai fitsségi normái, mutatói hasonlóképpen ezt a szoros kapcsolatot, majdnem megfelelést sugallják. (Maximális teljesítmény, szubmaximális teljesítményszint, a pihenés lefolyása, az elfáradás foka stb.)

Eszerint a teljesítőképesség magába foglalja azokat a fizikai, mennyiségi és minőségi

lehetőségeket, feltételeket, amelyek valamely akaratlagos mozgáscelexkvészhez szükségesek. Más szóval a fizikai teljesítőképesség kifejezi azt, hogy a szervezet képes szilárdan megtartani belső egyensúlyát, nyugalomban és terhelés idején, illetve képes arra, hogy a megbontott egyensúlyok a terhelést követően gyorsan helyreálljanak. Ez a meghatározás egyúttal tartalmazza az állóképesség definíciójának lényeges elemeit.

Az egyén a növekedés folyamán gyarapítja azokat a feltételeket, amelyek a munkavégzéshez szükségesek. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy a fizikai teljesítőképesség valamennyi összetevője, mutatója felnőttkorig pozitív módon változik, fejlődik, javul. Míg a teljesítőképesség néhány paramétere a növekedéssel kedvezően alakul, mások konstans módon viselkednek, ismét mások az érési folyamat dinamikáját követik.

A felnövekvő egyén állóképességének színvonalát biológiai és szociális hatótényezők alakítják. A genetikai feltételek az állóképesség fejlődésének lehetőségeit, valamint az alkalmazkodás sávját és dinamikáját jelzik. Azt, hogy miként, mikor és mennyit valósítunk meg a rendelkezésre álló lehetőségekből, az a társadalmi környezettől függ. A létrejött állóképességi teljesítmények szintjét tehát

- a biológiai adottságok,
- környezeti feltételsor, végül
- kedvezően kiváltott alkalmazkodási mechanizmusok határozzák meg.

Leegyszerűsítve: a nagy állóképességi teljesítmény két döntő tényezője a jó adottság és a jó edzés módszer. A jó adottság potenciális tényező, amelyet a jó módszer hoz az évek folyamán a felszínre. Hozzáteesszük: életre szóló folyamatot tételezünk fel, amiből nem maradhat ki a gyermekkor, az iskoláskor.

Állóképességfajták

Nemcsak elméleti, hanem gyakorlati haszna is van az állóképesség felosztásának, az egyes állóképességfajták megkülönböztetésének. Megkülönböztetési alapelvet vehetjük a terhelés idejét vagy a terhelésben leginkább érintett szervrendszereket, szerveket. Beszélhetünk helyi és általános, aerob és anaerob, dinamikus és statikus izomállóképességről, valamint alap- és speciális állóképességről.

A nemzetközi szakirodalomban leginkább elterjedt felosztási alap a terhelési idő és a munkamód. Ez a felosztási elv figyelemmel van az alapvető folyamatok jellegére, eléggé konkrét, jóllehet az állóképességnek a pszichikai tényezői gyakorlatilag mérhetetlenek. Az állóképesség — jelentős szerzők szerint — csak olyan terhelésekkel, testgyakorlatokkal, sportokkal kapcsolatban vizsgálható, mérhető kellő biztonsággal, amelyek a vázizomzatnak legalább $\frac{1}{6}$ -át igénybe veszik.

A felosztásban követjük közel egy évtizeddel ezelőtt kifejtett álláspontunkat (2):

- gyorsasági állóképesség,
- rövid távú állóképesség,
- középtávú állóképesség,
- hosszú távú állóképesség,
- speciális állóképesség.

A különböző állóképességfajták között szoros összefüggésekkel kell számolnunk. Ezek a kölcsönhatások az életkorral módosulnak, mert a növekedés, az érés és az edzés, gyakorlás az egyes állóképességi fajták közötti kapcsolatokat lényegesen befolyásolják. Például edzetlen 15 éves leányok gyorsasági állóképessége és rövid távú állóképessége közötti korreláció lényegesen alacsonyabb, a véletlenszerű előfordulástól a gyenge összefüggésig terjedő, míg az edzettek esetében mindig többé-kevésbé szoros összefüggés áll fenn a két állóképességfajta között. Az ok feltehetően abban rejlik, hogy a gyorsasági teljesítményekhez alapvetően szükséges izomerő a versenysportban alkalmazott edzéssel eléri a kívánt és lehetséges szintet. Az átlagosnál nagyobb izomerő pedig mindkét állóképességfajta közös feltétele.

A gyorsasági állóképességet a mozgáskoordináció színvonala és a rendelkezésre álló anaerob energia nagysága határozza meg, illetve ezek egyúttal a fő korlátozó tényezők is. A szív, a keringés- és a légzésrendszer teljesítménysávja, valamint az aerob anyagcsere nem játszik jelentős szerepet. Kitérő vágátzók ezen a téren átlagértékekkel is „megélnék”.

Teljesítménymeghatározó tényezők:

- mozgáskoordináció szintje,
- izomrostszerkezet-arány a gyors rostok javára,
- anaerob glikolízis.

2. Nádori. 1972. Edzéselmélet és módszertan, Sport.

Összefoglalás

Gyorsasági állóképességre van szükség 8—10 mp-es többször ismételt terheléseknél.

A rövid távú állóképesség döntő feltétele a kedvező anaerob energiaátalakulás. A gyermek enzimmérete, amely — tejsavképződés esetén — az anaerob energianyeréshez szükséges, még szegényes, nem kielégítő. Ezért a gyermek vérsavszintje rövid távú terheléseket követően alacsonyabb, mint a felnőtté.

Eszerint az anaerob energianyerés kifejezetten függ az életkortól, ami erősen korlátozza a korai, a gyermek- és serdülőkorai rövid távú (idejű), maximális intenzitásra törekvő teljesítményeket. Az edzés és az iskolai testnevelési foglalkozások tartalmát ennek megfelelően tanácsos meghatározni. Az arány a tartós, alacsonyabb intenzitású, folyamatosan végzett gyakorlatok felé tolódjon el. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy gyermekkorban megfelelő igénybevétel, gyakorlás, edzés hatására ne javuljanak az anaerob energiaátalakulási folyamatok. Hangsúlyról van csupán szó! Felnőttek már rendelkeznek a tejsavfelhalmozódás feltételeivel, képesek a savasodás elviselésére. El kell tehát fogadnunk azt, hogy gyermekkorban a mérsékelt savasodás már teljesítménykorlátozó tényező. Ezen a téren a felnőttek tűrőképessége lényegesen magasabb. A gyermek pszichikai okokból sem alkalmas végtelenül nagy terhelés vállalására, elviselésére. Sporttal szembeni beállítódása sem kedvez az extrém magas terheléseknek.

Összefoglalás

Rövid távú állóképességre van szükség a 45 mp—2 perces terheléseknél.

- anaerob glikolízis,

Teljesítménymeghatározó tényezők:

- anaerob glikolízis,
- mozgáskoordináció szintje,
- aerob anyagcsere.

A középtávú állóképességet az energiaszolgáltatás terén az aerob kapacitás növekvő részesedése, majd dominanciája jellemzi. A szív-keringés-légzés funkció jelentősége, valamint az oxigénfelvétel, -felhasználás szintje fontos jellemzője a középtávú állóképességnek. Feltételezhető, hogy az aerob kapacitás

növelése az anaerob anyagcserefolyamatok tökéletesedését segíti elő. Ugyancsak elfogadható az az álláspont is, hogy gyermekeknél a rövid távú és középtávú állóképesség fejlődésében az aerob kapacitásnak lényeges szerepe van. A szív-keringés-légzés rendszerek széles sávja működése — a gyermekek mérsékelt pufferkapacitása miatt — nagyon jelentős. Ismét vissza kell térnünk arra, hogy a gyermekek, serdülők képességfejlesztésében kulcsszerepet játszanak a folyamatos, tartós terhelések.

Összefoglalás

Középtávú állóképességre van szükség a 2—10 perces terheléseknél.

Teljesítménymeghatározó tényezők:

- szív-keringés-légzés rendszer,
- anaerob és aerob anyagcsere,
- tejsavasodás szintje, tolerancia.

A hosszú távú állóképesség szinte kizárólag az aerob anyagcserétől függ. Főként az általános iskolásoknál kell az energiaszolgáltatásnak ezt a fajtáját igénybe venni. A gyakorlatokat, sportokat tehát főként aerob feltételek kísérjék. Fontos didaktikai elvként kezeljük ezt a követelményt. A terheléstől és az edzettségtől függően az energiaszolgáltatásban a szénhidrátok (glukóz, glikogén) és zsírok (szabad zsírsavak) játsszák a vezető szerepet. A szív-keringés-légzés rendszer működési nivójának emelésében hosszútávú állóképességi módszerek és tartós terhelések elsőrendű fontosságot kapjanak. Ez a követelmény nemcsak sportorvosi, sporttudományos kutatási eredményekkel, hanem gyakorlati tapasztalati tényekkel is alátámasztható.

Összefoglalás

Hosszú távú állóképességre van szükség

- a 10—35 perces (A),
- a 35—90 perces (B),
- a 90 p feletti (C) terheléseknél.

Teljesítménymeghatározó tényezők:

- energetikai készletek (A, B, C),
- aerob anyagcsere (A, B),
- glukoneogenezis (B, C),
- szív-keringés-légzés rendszer (B, C),
- hőszabályozás (B, C),
- pszichikai tényezők (A, B, C).

Az állóképesség felosztásában főként a versenysport szempontjait vettük figyelembe. Természetesen a felnövő ifjúságra jellemző állóképességi jellemzők nem mutatnak a versenysportolókkal azonos összefüggéseket, viszonyokat. A felnőtt edzetleneknél is jelentős eltéréseket találunk, például az idői megfelelést illetően.

Az állóképesség terén speciálisan nem edzett fiatalok és felnőttek körében az állóképesség felosztásában feltehetően más jellemzőket is figyelembe kell vennünk. Iskolások körében pl. csak az „A”-val jelzett, 10—35 perces terheléseket elviselő állóképességi tulajdonságok fejlesztésére kell a hangsúlyt helyezni. Ezért főként a középtávú és hosszú távú (A) állóképesség növelését segítő gyakorlatoknak, terheléseknek adjunk előnyt. A közép- és hosszú távú (A) állóképesség rendszeres, módszertanilag helyes fejlesztésével több működési rendszerben felnőttekhez hasonló alkalmazkodási szindróma jön létre.

— A központi idegrendszer javult szabályozásával a részrendszerek (szervek, szervrendszerek) működési ökonómiája tökéletesedik, az alap- (nyugalmi) működés javul.

— Javul, optimális lesz a hormonszabályozás

— A vázizomzat mennyiségi és minőségi változáson megy át. Energetikai anyagok tárolódnak, könnyen mozgósítható formában. Megnövekszik a zsír- és szénhidrát-anyagcsere enzimmérszete, növekszik a mitochondriumok száma a szív- és vázizomzatban egyaránt.

— A szív-keringés-légzés rendszerek működése különösen javul azzal, hogy megnő a szív nagyság; megnő a vérmennyiség; megnő a hemoglobinneménység; megváltozik az egyes eritrociták összetétele; nő a verőtér fogat (nyugalomban és terhelés idején), a szív perctér fogata (terhelés idején); hatékonyabb lesz a vérerek áteresztő képessége, kedvezőbb a vérelőszállítás, ugyanakkor a szív munka relatív értelemben csökken; a salaktermékek elszállításának ideje lerövidül.

Ezek az alkalmazkodások, optimális hatékonysággal, mindenekelőtt a közép- és hosszú távú állóképesség fejlesztésének eredményeként jönnek létre.

A speciális állóképesség fejlesztési elveit, módszereit a sportági edzéselméletek tartalmazták.

1. *Astrand, P. O.*: Effects of sport on the cardiovascular system and repercussions of the practice on the health of the masses. Schweizerische Medizinische Wochenschrift, Bern 104 (1974).
2. *Cooper, K. H.*: Bewegungstraining Frankfurt/Main, Fischer V. 1974.
3. *Eriksson, B. O.*: Physical training, oxygen supply and muscle metabolism in 11—13 years old boys, Acta paediatrica scandinavica, Supplementum, Stockholm 348 (1972).
4. *Filin, V. P.*: — Problemi szoversensztvovanyija dvigatyelnykh fiziceszkykh kacsesztv gyetjei skolnovo vozraszta v processze szportivnoj trenirovki. Dissertation, Moszkva, 1970. — Voszpitanyije fiziceszkykh kacsesztv u molodych szportszmenov Előadás, Moszkva, 1974.
5. *Gürtler, H.—Gärtner, H.*: Die körperliche Entwicklung und sportliche Leistungsfähigkeit im Kindesalter. Medizin und Sport, Berlin, 16 (1976)
6. *Harre, D.*: Traininglehre, Berlin: Sportverlag, 1977.
7. *Hollmann, W.—Hettinger, Th.*: Sportmedizin-Arbeits und Trainingsgrundlagen. Stuttgart, New York, Schattauer V. 1976.
8. *Hripkova, K. H.*: Wissenschaftliche Grundlagen für die Vervollkommnung der Körpererziehung der Schüler Theorie und Praxis der Körperkultur, Berlin 25 (1976).
9. *Israel, S.*: Ausdauerläufe aus medizinischer Sicht Körpererziehung, Berlin 27 (1977).
10. *Klissouras, V.*: Erbllichkeit und Training-Studium an Zwillingen, Leistungssport, Berlin 3 (1973 b).
11. *Marcusson, H.*: Das Wachstum von Kindern und Jugendlichen in der Deutschen Demokratischen Republik, Berlin, Akademie V. 1961.
12. *Nádori L.*: Edzéselmélet és módszertan, Sport, 1976.
13. *Peters, H.—Pahlke, V.*: Ausdauererschulung im Sportunterricht und ausserunterrichtlichen Sport. Körpererziehung, Berlin 28 (1978).
14. *Peters, H.*: Ausdauerleistungsfähigkeit im Schulsport, Volk und Wissen V. Berlin, 1980.
15. *Shepard, R. J.*: Frontiers of fitness, Springfield (Ill). Thomas 1971.

KISS ERZSÉBET

Az úttörő-olimpia 1980/81. évi versenyrendszérének szabályzatában utalás történik arra, hogy a házi úttörő-olimpiai bajnokságok rendezése a 134/1978. (M. K. 16.) OM sz. utasítás szerint történik. Az utasítás az alsó és középfokú oktatási intézmények tömegsportóráinak feladatait, követelményeit, tartalmát határozza meg. A tömegsportóra elnevezés magába foglalja az előzetesen úttörősport és sportszakköri, illetve a középfokú oktatási intézményekben sportköri órák néven ismert foglalkozások tartalmát.

A tömegsportórák számának megállapítására vonatkozó tudnivalók mellett tájékoztatást nyújt az adminisztrációs kötelezettségek formáiról és tartalmáról is. Lényeges tudni, hogy a foglalkozást vezető tanárnak — több tanár esetében összehangoltan, személyekre bontva — tanévre szóló munkatervet kell készíteni.

A munkatervet 3 időszakra kell beosztani:

- I. őszi IX. 1.—XI. 15-ig,
- II. téli: XI. 16.—III. 21-ig,
- III. tavaszi: III. 22.—IV. 10-ig.

Egyes időszakokon belül a foglalkozás anyagát a heti, havi óraszám bontásának megfelelően kell megjelölni.

A tömegsportórák tartalmát, illetve a foglalkozások anyagát az Edzett ifjúsáért mozgalomnak, az iskola feltételeinek, lehetőségeinek, hagyományainak, valamint az egyes sportágakra meghatározott OTSH fejlesztés irányelveknek figyelembevételével az iskolai úttörőcsapat vezetősége, illetve a KISZ-szervezet és a diáksportkör egyetértésével kell meghatározni — mondja az utasítás.

A fentiek figyelembevételével a következőkben az alábbi munkaterv összeállítását készítettem el, az éves úttörő-olimpiai versenynaptár határidőinek, az iskolai testnevelési terv követelményeinek figyelembevételével.



	Hó	1. hét	2. hét	3. hét	4. hét	5. hét
Ő S Z I	IX.	1—7.	8—14.	15—21.	22—28.	
		Sportfelelősök megválasztása; éves feladatok megbeszélése	Éves v. naptár összeállítása; sportfelelősök képzése	Labdajáték-háziversenyek. Pl. lány: kézilabda, fiú: labdarúgás		
	X.	29—5.	6—12.	13—19.	20—26.	27—2.
		Kézilabda, labdarúgás háziverseny	ATLÉTIKA, HÁZIVERSENY			ASZTALI-TENISZ háziverseny
	XI.		3—9.	10—16.	17—23.	24—30.
			NOV. 7-i futóváltó-összeállítás, gyakorlás	GRUNDBIR-KÓZÁS Tehetségek sportegyesület-be irányítása	ZSINÓR-LABDA-bajnokság	KOSÁR-LABDA v. RÖPLABDA-bajnokság
T É L I	XII.	1—7.	8—14.	15—21.	22—28.	29—4.
		„JÁTSSZUNK EGYÜTT” tömegsportvetélkedő Kisdobos örsök	5—6. oszt. úttörőörsök	7—8. oszt. úttörőörsök	TÉLI SZÜNET Fakultatív sportprogram napközisek és más érdeklődők számára	
	I.	5—11.	12—18.	19—25.	26—1.	
		TÉLI FOGLALKOZÁS Jégpályaépítés, szánkózás, hógolyózás, hőemberépítés, játékos vetélkedők		Gyakorlás biztosítása a jobb osztályzatok érdekében	Atlétikai terem-bajnokság helyből magasugrás távol., med. labdadobás	
	II.	2—8.	9—15.	16—22.	23—1.	
		TORNA HÁZIVERSENY Kisdobos	Úttörő	ÚSZÁS háziverseny	Iskolai torna-csapat felkészítése	
	III.	2—8.	9—15.	16—22.	23—29.	
		MEZEI futóbajnokság háziverseny	TOLLASLABDA háziverseny	SAKK háziverseny	Öttusa háziverseny	

	Hó	1. hét	2. hét	3. hét	4. hét	5. hét
T A V A S Z I	IV.	30—5.	6—12.	13—19.	20—26.	27—3.
		Négytusa háziverseny	TAVASZI SZÜNET	Háromtusa háziverseny	Három-, négy-, öttusa csapatok foglalkoztatása, tehetségapótlás	ÁPR. 4-i futó-váltó összeállítás, gyakorlása
	V.	4—10.	11—17.	18—24.	25—31.	1—10.
		Foglalkozás a versenyző csapatokkal	Testnevelési ünnepély főpróbája	PAJTÁSKUPA Kispályás labdarúgás	TÁBOROZÁSI előgyakorlatok Sátorverés, eszközök előkészítése	AZ ÉVES MUNKA értékelése, jelentés készítése. „Jó tanuló — jó sportoló” mozg. összegezése

A munkaterv heti 2×45 perces foglalkozás időtartamára nyújt ajánlást, de tetszés szerint bővíthető, ahol több idő vagy tanár beállítására van mód. Figyelembe veszi azokat a szempontokat, amelyek segítségével megoldhatók az éves verseny- és tömegsporttal kapcsolatban felmerülő követelmények. Lehetőséget nyújt az úttörő-olimpiai versenyrendszer nevezéseit megelőző gyermekanyag kiválasztásához versenyszerű körülmények között. Segítséget ad az őrsi és rajközösségek sportkapcsolatainak kialakítására a verseny- és tömegsportkeretek között egyaránt. Alkalmat biztosít a csapatoknak az egyes versenyeket megelőzően a csapat összeállítására, technikai és taktikai feladatok gyakorlására.

Az induló tanév első hetében az őrsi és rajközösségek javaslata alapján megválasztott sportfelelősöket ajánlatos összehívni. Feladatukként elsősorban a házi bajnokságok megszervezését tűzzük ki. A felelősök írják össze, hogy rajukból, őrükből ki, milyen sportágból kíván nevezni. Adják le a nevezéseket, csapatösszeállítást, a körzeti versenyekhez szükséges adatokkal együtt, hogy amikor a körzeti, járási és városi versenyekre készülnek a nevezések, könnyebb legyen az ellenőrzés, az adminisztráció. Ellenőrizték az úttörő-igazolványokat, fénykép, bélyeg, átigazolás meglétét, mivel sok esetben előfordul, hogy ezek pótlása közvetlenül a versenyek előtt történik a testnevelő kezdeményezésére.

Állapodjanak meg az iskola tanulóifjúságának tájékoztatását megkívánó faliújság, iskolarádió, iskolai híradó felelőseinek kiválasztását illetően. A tisztségviselők sokat segíthetnek a versenyek idejének, helyének kihirdetésével, a szurkolótábor toborzásával, eredmények vezetésével és közlésével stb.

Gondolhatunk külön sportági felelősök megválasztására is (atlétika, torna, sakk...), akik a versenyeket a munkaterv alapján meghirdetik, a nevezéseket összegyűjtik, és mindezek birtokában a nevelővel együtt elkészítik a bajnokság lebonyolításának formáját, a sorolást.

A testnevelőknek érdekük, hogy a felelősök képzésére időt fordítsanak, hiszen az ő segítőkész munkájuk nagy segítség a tanév során a szervező munkában. A sok aprólékos munka kapcsán megtérülő idő egyéb területen kamatoztatható, ami a tanulóifjúság színesebb, sokoldalúbb foglalkoztatását eredményezheti.

Ezeket a kis aktívákat azokból a rátermett, a munkához kedvet érző tanulókból válasszuk ki, akik jó szervezési készséggel végzik a rájukbízott feladatokat. Társaik hallgatnak rájuk, az adott sportágban megfelelő ismeretekkel rendelkeznek. Mozgósítási képességüket és az így szerzett gyakorlatot továbbtanulásuk során is hasznosítani tudják, vagy éppen ilyen irányú pálya felé orientálódnak.

A háziversenyeket az őszi folyamán első-

sorban azokból a sportágakból rendezzük meg, amelyekből a körzeti versenyeken is indulni szándékozunk. Így a testnevelés órákon lemért eredményeket ellenőrizhetjük versenyszerű körülmények között is. Ki, milyen versenyzői típus? — és az így szerzett tapasztalatok birtokában állíthatjuk össze az iskola-válogatottat. Természetesen ez csak akkor lehetséges, ha a versenyeknek megfelelő rangot adunk. Előzetesen közöljük célját, az eredményhirdetést ünnepélyes külsőségek között, az iskolavezetés képviselője (igazgató, helyettes, csapatvezető) jelenlétében vagy másnap a tanítás előtti sorakozónál az egész csapat előtt ejtsük meg.

Az atlétika sportágban ajánlatos az őszi és tavaszi háziversenyek megrendezése. Labdajátékok szervezésénél szintén az indulási kötelezettség, a tanulók érdeklődése, a lány, fiú arány szem előtt tartása vezéreljen bennünket. Az asztalitenisz-háziversenyt még ősszel meg kell szervezni, mivel a megyei versenyt XI. 30-ig kell befejezni. Egy ügyes szervező segítségével még akkor is lebonyolítható a verseny, ha az iskolai feltételeink csak nehezen vagy egyáltalán nem teszik ezt lehetővé. Ha kevés az asztal, nem kell felhívni az összes jelentkezőt, mert elfoglaltság hiányában csak rendetlenkedés lesz belőle. A jelentkezések összegyűjtése után készítsük el a sorsolást, tegyük ki hozzáférhető helyre (faliújságra), hívjuk össze a tanulókat, és a következő tanácsokkal lássuk el őket. Közöljük, hogy az asztalt vagy asztalokat milyen időpontban bocsátjuk rendelkezésükre. Az egymás elleni mérkőzéseket lejátszhatják lakótelepen, úttörőházban, művelődési házban levő asztalokon is, amikor idejük megengedi, közös megegyezés alapján. Az eredményt közösen bediktálják a felelősnek, aki vezeti az eredményeket és közli a következő ellenfél nevét. Ilyen módszerrel szervezhetjük a sakkversenyeket is.

Lehetőséget kell biztosítani az éves úttörő programban szereplő „Játsszunk együtt” tömegsportvetélkedő szervezéséhez. A csapatokat ifikkel és felnőttekkel (szülő, patronáló szocialista brigádok, esetleg tanárokkal) kiegészítve nagyszerű élmények biztosításával mélyíthetjük el a tanulóifjúság egészénél a sport, a vetélkedés szeretetét. A versenyek levezetését kellő előkészítés után, néhány tanórai részfeladat sikeres megoldása után, felnőtt jelenlétének biztosításával, nyugodtan rá-

bízhatjuk gyermek felelősökre is, akikről tudjuk, hogy ilyen pályára készülnek. A téli szünetben fakultatív sportprogramok ajánlásával szervezhetünk foglalkozásokat, napközis vagy érdeklődő tanulók számára.

A hó megjelenésével, amit naptár szerint előre pontosan nem tudunk meghatározni, a szabadban biztosítsunk „havas” foglalkozásokat tanulóinknak. Sok helyen rendelkezik maga az iskolai szertár vagy napközi bizonyos számú szánkóval, de kérhetjük a tanulókat is, hogy a foglalkozásokra hozzanak magukkal, szívesen megteszik. A terepet mindenki helyi lehetőségeinek megfelelően válassza meg (közeli játszótér, domb, iskolaudvar stb.). Ahol lehetőség van rá, szülői és egyéb segítség igénybevételével, jégpálya öntésével késő estig tartó „jeges” foglalkozások szervezését indíthatjuk be, mely a hideg idő tartósságától függően nemcsak az iskola tanulóifjúságának, hanem esetleg a környék (falu, lakótelep) apraja-nagyjának foglalkoztatását is biztosíthatja késő estig (ha a világítást is sikerül megoldani).

Az első félév január 31-ével zárul, és sok helyen igényli a tanulók egy része a többlet gyakorlati alkalmat a testnevelési osztályzatok javítása érdekében. Adjuk meg ezt a lehetőséget, és ilyen esetekben már maga a törekvés is figyelmet érdemel, különösen a gyengébb képességű tanulók esetében.

Az atlétikai sportág kiemelt figyelmű kezelését elősegíthetjük téli teremhajtnokság szervezésével, melynek számait lehetőségeinknek megfelelően választhatjuk meg (helyből távolugrás, magasugrás; medicinlabdadobás, súlypontemelkedés, kötélmászás időre, fekvőtámasz stb.).

A tornasportág anyagerősségének közelítése a tantervi követelményekhez azért történt, hogy egyre több résztvevő indulhasson ezeken a versenyeken, és a tárgyi feltételek hiánya is kevesebb helyen legyen akadálya ennek az alapsportágnak a versenyszerű üzéséhez. Az erő, ügyesség, bátorság és esztétikum kialakítása érdekében, ahol a tárgyi feltételek lehetővé teszik, feltétlenül rendezzük meg ennek a sportágnak a házi versenyeit is.

Még nehezebb a helyzet az úszóversenyek megrendezését illetően. Azoknál az iskoláknál, ahol a tanulók rendszeres vagy nyári úszásoktatásban részesülnek, és fedett uszoda

áll rendelkezésre a lakóhelyen, több iskola összefogásával, az Úszó Szövetség segítségét kérve lehet helyet és lehetőséget biztosítani ennek a programnak a lebonyolítására.

A tavasz folyamán néhány foglalkozáson lehetőséget kell biztosítani a házi versenyek mellett a felsőbb szintű versenyekre továbbjutott csapatok felkészítésére, az összeszokottság elérésére, a taktikai feladatok gyakorlására.

Az iskolai sportmunka egész éves színvonalának lemerését méltóképpen tükrözheti az év végi testnevelési ünnepélyek szervezése, valamennyi korosztály tanulóinak képviselőiben.

Az év végi órák az összegezés, értékelés feladatainak ellátását is magukba foglalhatják. A számvetés után könnyebb a jövő reálisabb célkitűzéseinek megállapítása is. Ekkor beszélhetjük meg a tanulókkal a nyári önképzés, esetleges versenyek (Pajtás Kupa), táborozások, túrák alkalmával jelentkező teendők ellátását, gyakoroltatását. A tábori felszerelések kicsomagolása, állagának ellenőrzése, a könnyebb hibák kijavítása, bogrács tisztítás. A sátorverés, csomagolás, tűzgyújtás, főzés tudományának kipróbálása egy rövidebb környékbeli túra keretében.

Az itt leírtak megvalósítása függ feltételeinktől, hány testnevelő vagy pedagógus mennyi órászámában látja el az iskolai tömegsport feladatait. A tennivaló nem kevés. Segítségül hívhatjuk a már említett jelenlegi és volt tanítványainkat, ifi vezetőket. Szülők, élsportolók, egyesületi edzők segíthetik munkánkat a foglalkozások színesebbé, tartalmasabbá tétele érdekében. A szakemberek kapcsolattartása az iskolával kettős célú. Előnyös az iskolának, mert munkájához segítséget kap, a gyerekek körében is felllanyozó erőként hat az idegenek, ismert sportolók, elismert edzők jelenléte. A szakembereknek a tehetségek kiválasztásában, gondozásában, egyesületekhez történő irányításban érdekük az iskolai kapcsolattartás, a versenyek látogatása. Mindez nem könnyű. De ha minden évben fokozatosan, lépésenként megyünk előre, töretlen hittel, egy idő után nem nekünk kell a segítőtársakat toborozni, hanem edzők, szülők keresik, hogy hol tudnának segítségünkre lenni, gyermekeik, tanítványaink érdekében, és akkor már a munka sem olyan nehéz, mint azt a kezdeti lépésekkor éreztük.

Általános erőnléti próba a Kraus–Wéber fitség-teszt alapján középiskolai tanulóknál

TÚRI IMRE

Ha áttekintjük a magyar nép történelmének kezdeti és középkori szakaszát, feltűnik — az ásatások által feltárt leletek és a középkori írásos dokumentumok alapján —, hogy a lakosság átlagos testmagassága mindössze 150—155 cm ebben az időben.

Napjainkban viszont az ifjúság orvosi vizsgálata alapján mért testmagasság 170 cm feletti átlagmagasságot mutat. A 15—20 cm-es különbséget kétféleképpen magyarázzák.

a) Az egyik történelmi okot keres. A középkor elején Magyarország ritkán lakott terület volt Nyugat-Európához viszonyítva. A népsűrűség javítására és az iparosítás kiterjesztésére az uralkodók (pl. Mátyás) szász, szláv, román nemzetiségű iparral és kereskedelemmel foglalkozó népeket telepített az ország különböző területeire. Így növekedett az ország védelmi ereje is (1). Ezzel természetesen kialakult a magyar és az idegen anyanyelvű — antropológiailag más alkatú, magassabb termetű — lakosság keveredésének lehetősége, annak ellenére, hogy ezeknek a településeknek szokásai igen zártak voltak. Eszerint az indoklás szerint a keveredésből átörökítés folytán alakult ki az átlagmagasság folyamatos emelkedése.

b) A másik indoklás biológiai magyarázatot ad. A társadalmi fejlődés előrehaladásával, a többlettermelés létrejöttével fokozatosan növekszik a nép életszínvonala. Tehát egyre javulnak a táplálkozási viszonyok, rendszereznek az orvosi ellenőrzések, jobbak az egészségügyi és környezeti feltételek. Így az ifjúság akcelerációja és ezzel együtt testmagasságának növekedése egyre fokozottabb.

A nagymértékű átlagmagasság-növekedést nem követi az ifjúság testi képességeinek növekedése, illetve a testméreteknek megfelelő fizikai képességek kialakulása.

A fizikai elégtelenségre a honvédségi statisztikák hívták fel először a figyelmet. Kapcsolódott ehhez a szív- és érrendszeri panaszok rohamos emelkedése. E civilizációs ártalmak oka egyértelműen a krónikus mozgáshiány. A fizikai képességeket ifjúkorban kell kifejleszteni. Az ifjúság testi képességeinek megalapozása az iskolákban történik.

Az nyilvánvaló volt, hogy a régi módon — heti 2 testnevelési óra — az edzettségi szint emelését nem lehet megvalósítani. Így 1973-ban az iskolákban a heti 2-ről 3-ra emelték a testnevelési órák számát. Ez ugyan még mindig kevés, de az edzettségi szint mérésakor számszerűen kimutatható a javulás. Ezt a számszerű javulást vizsgáltam a következő kísérletben:

A kísérlet hipotézise

A kísérletet a Kraus—Wéber próba alapján végeztem (2). A kísérletben 8 év alatt 2 125 14—17 éves tanuló (708 lány, 1417 fiú) vett részt. A kapott eredmények alapján a tanulók fizikai állapotát igyekeztem meghatározni. Feltételeztem, hogy a 3. testnevelési óra bevezetésével a tanulók testi képességeiben javulás következik be.

A Kraus—Wéber próba felmérési eredményeit 1971. áprilistól folyamatosan vezetem. Tehát az új feltételek alapján — 1973-tól — kellett a kontroll vizsgálatot elvégezni.

Az alkalmazott módszer

A felmérési eredmények alapján készített ábrák azt mutatják, hogy a fitness-teszteket a tanulók közül hányan hajtották végre. Tehát a próba nem követelt a tanulóktól nagy teljesítményt, csak azt, hogy végrehajtották-e a kiírt gyakorlatokat vagy nem.

A próba 10 gyakorlatból áll. Az 1—6 gyakorlat a törzs izmainak funkcionálását, mozgékonyágát ellenőrzi elsősorban tartásos elemekkel.

1. Háton fekvésből felülés (lábak nyújtva, kéz tarkón).
2. Háton fekvésből felülés (térd hajlítva, kéz tarkón).
3. Háton fekvés, kéz tarkón. Lábemelés a földtől kb. 30 cm, ebben a helyzetben 10 mp-ig megtartani a lábat.
4. Hason fekvés zárt lábbal. Törzshajlítás hátra, 10 mp-ig ebben a helyzetben maradni.

5. Hason fekvés, lábemelés hátra. 10 mp-ig a lábakat megtartani ebben a helyzetben.

6. Alapállás. Törzshajlítás előre, talajérintés ujjakkal és 3 mp-ig ebben a helyzetben maradni.

A 7—10 gyakorlatok az állóképességet, a láberőt illetve a kar erejét mutatják.

7. Húzódkodás függésben (nyak a kéz vonalában).

8. 600 m futás 400 m-es futópályán időre (fiúk 2,00', lányok 2,30').

9. Karhajlítás-nyújtás fekvőtámaszban.

10. Ötös ugrás jobb és bal lábon kimért sávokban (sávok távolsága: fiúk 200 cm, lányok 160 cm).

A kapott eredmények elemzése

— A 10 elemből álló gyakorlatsort 2×45 perc alatt kellett végrehajtani.

— Egy-egy összesítő táblázatot készítettem — mind a fiúk, mind a lányok felmérési eredményei alapján — a jobb áttekinthetőség céljából, bár a kísérlet két különálló, 1971-től 1973-ig (a továbbiakban I. ciklus) és 1975-től 1979-ig (a továbbiakban II. ciklus) végzett felmérés eredményét tartalmazza.

A táblázatokban kapott eredményeket több szempont alapján vizsgálhatjuk:

1. Az I. és II. ciklust összehasonlítva megállapíthatjuk, hogy összességét tekintve a tanulók erőállapotában javulás mutatható ki. A fejlődés kb. 7,7%-os (lányok 10,6%, fiúk 4,9%).

2. A táblázat felső (1—6.) és alsó (7—10.) része gyökeresen különbözik egymástól.

Az 1—6. gyakorlat a törzs izmainak hatékonyságát vizsgálja. Mind az első, mind a második ciklusban az eredmények elfogadhatóak, a fejlődés szerény. Itt a fiúk és a lányok felmérési eredményei között jelentős különbség nincs. Eltérő a felmérés eredménye viszont a 6. gyakorlatnál, amely a láb és a csípő lazaságát mutatja. A lányoknál ugyanis nagymértékű visszaesés következett be (3,9%). Ez mutatja, hogy a fokozott terhelés mellett nem fordítottunk elég gondot a lazító gyakorlatok végzésére.

		I. ciklus				II. ciklus			
		1971	1972	1973	1975	1976	1977	1978	1979
A résztvevők száma		92	98	96	92	90	80	80	80
1. Hátonfekvés, felülés	fő %	92 100	95 97	95 98,9	92 100	90 100	78 97,5	80 100	78 97,5
2. Hátonfekvés, térdhajlítás	fő %	76 82,7	86 87,7	85 88,5	86 93,4	86 95,5	76 95	77 96,2	78 97,5
3. Hátonfekvés, lábemelés	fő %	88 95,6	94 95,9	95 98,9	90 97,8	89 98,8	80 100	80 100	80 100
4. Hasonfekvés, törzsemelés	fő %	86 93,4	93 94,7	94 97,9	90 97,8	90 100	78 97,5	79 98,7	78 97,5
5. Hasonfekvés, lábemelés	fő %	90 97,8	96 97,9	93 96,8	81 99	96 99,5	79 98,7	78 97,5	79 98,7
6. Törzshajlítás előre, 3 mp	fő %	90 97,8	95 97	95 98,9	90 97,8	89 98,8	72 90	73 91	74 92,5
7. Húzódzkodás	fő %	9 9,7	9 9,1	9 9,3	26 28,4	27 30	24 30	24 30	26 32,5
8. 600 m futás	fő %	43 46,7	46 46,9	44 45,8	65 70,6	66 73,3	61 76	63 79,7	59 73,7
9. Karhajlítás-nyújtás	fő %	11 11,9	9 9,1	9 9,3	24 26	27 30	26 32,5	28 34,5	27 33,7
10. ötös ugrás	fő %	40 43,4	41 41,7	44 45,8	52 54,1	58 64,4	52 65	56 70	56 70

1. ábra

3. A 7—10-es gyakorlatok a kar és láb erejét, valamint az állóképességet vizsgálják. Itt több szempontból is komoly eltérések mutatkoznak. Elsősorban az 1971-es teljesítések aránya szembeötlő. Igen szerény pl. a lányoknál a karerő gyakorlatok teljesítési szintje. A 7. és 9. gyakorlat eredménye csak kb. 10%-os, tehát 90% nem tudta a gyakorlatokat elfogadhatóan végrehajtani. E gyakorlatokban a fejlődés kb. 20%-os. Ez igen jónak látszik. Az abszolút számokat tekintve azonban azt látjuk, hogy még 1979. áprilisában is a lányoknak csak alig több mint 30%-a tudta elfogadhatóan végrehajtani e két gyakorlatot (1. ábra).

Az 1. ábrából, amely a lányok teljesítményét mutatja, az is látható, hogy a törzs izmaival kapcsolatos (1—6.) gyakorlatokat köny-

Lányok

2. ábra

	Nem teljesített gyakorlatok százalékban		Fejlődés százalékban
	1971—73. I. ciklus	1975—79. II. ciklus	
1. gyakorlat	1,4	1,0	+0,4
2. gyakorlat	13,3	3,7	+9,6
3. gyakorlat	3,3	0,7	+2,6
4. gyakorlat	4,6	1,7	+2,9
5. gyakorlat	2,5	1,3	+1,2
6. gyakorlat	2,1	6,0	—3,9
7. gyakorlat	90,6	70,0	+20,6
8. gyakorlat	53,5	25,3	+28,2
9. gyakorlat	89,9	68,2	+21,7
10. gyakorlat	56,3	33,3	+23,0
			10,6

		I. ciklus				II. ciklus			
		1971	1972	1973	1975	1976	1977	1978	1979
A résztvevők száma		118	107	194	198	200	200	200	200
1. Hátonfekvés, felülés	fő %	118 100	107 100	190 100	198 97,9	200 100	194 100	195 97	200 97,5
2. Hátonfekvés, térdhajlítás	fő %	102 86,4	98 91,5	172 88,6	190 95,5	194 97	195 97,5	197 98,7	198 99
3. Hátonfekvés, lábemelés	fő %	115 97,4	103 96,2	190 97,9	195 98,4	198 99	200 100	200 100	200 100
4. Hasonfekvés, törzsemelés	fő %	102 86,4	100 93,4	109 97,9	195 98,4	200 100	198 99	196 98	197 97,5
5. Hasonfekvés, lábemelés	fő %	115 97,4	106 99	188 96,8	195 98,4	197 98,5	197 97,5	197 97,5	197 97,5
6. Törzshajlítás előre 3 mp	fő %	101 85,5	98 91,5	181 93,2	191 96,4	194 97	188 94	190 95	190 95
7. Húzódzkodás	fő %	102 86,4	102 95,3	180 92,7	186 94	194 97	193 96,5	190 95	191 95,5
8. 600 m futás	fő %	108 91,6	102 95,3	178 86,5	190 95,9	195 97,5	195 97,5	197 98,5	194 97
9. Karhajlítás-nyújtás	fő %	97 82,2	91 85	181 93,2	195 98,4	197 98,5	195 97,5	197 98,7	194 97
10. Ötös ugrás	fő %	100 84,7	95 88,7	188 96,8	188 94,9	194 97	190 95	192 96	190 95

	Nem teljesített gyakorlatok százalékban		Fejlődés százalékban
	1971—73. I. ciklus	1975—79. II. ciklus	
1. gyakorlat	0,7	1,1	-0,4
2. gyakorlat	11,2	2,4	+8,8
3. gyakorlat	2,8	0,5	+2,3
4. gyakorlat	7,4	1,4	+6,0
5. gyakorlat	2,2	2,1	+0,1
6. gyakorlat	9,9	4,5	+4,4
7. gyakorlat	8,5	4,2	+4,3
8. gyakorlat	8,8	2,7	+6,1
9. gyakorlat	13,2	2,0	+11,2
10. gyakorlat	9,9	3,4	+6,5
			4,9

nyebben, a láb- és kargyakorlatokat (7—10.) igen nehezen vagy egyáltalán nem tudták végrehajtani. Ez utóbbinál a teljesítés csak kb. 10%-os. A 8. és 10. gyakorlatok a láberőt vizsgálják. Itt a lányok esetében a tanterv által előírt nagyobb távú futások következtében a fejlődés számottevő 28,2% (2. ábra).

A 3. ábra a fiúk teljesítményét jelzi. A felmérési eredmények hullámzóak, de nincs olyan nagy különbség a teljesítések esetében, mint a lányoknál volt tapasztalható.

A fiúknál az első ciklus (1971—73) felmérései alapján a hasizomgyakorlat (2. gyak.), a derék ellazulását mutató gyakorlat (6. gyak.) és a kar tolóerejét jelző gyakorlat (9. gyak.) végrehajtása okozott több tanulónak nehézséget.

A II. ciklusban (1975—79) végrehajtott

mérések viszont igen komoly fejlődést mutatnak minden egyes gyakorlatnál, de különösen azoknál, amelyek az első ciklusban nehézséget okoztak a tanulóknak.

Úgy gondolom, hogy ez az ugrásszerű fejlődés az évek alatt végzett rendszeresebb munkának köszönhető. A rendszerességet, a fokozottabb terhelést a megemelt testnevelési óraszám biztosította. A 2. és 4. ábráról azt is leolvashatjuk, hogy az 1975-ben mért — nagy fejlődést mutató — eredmények 1979-ig nem változtak döntően. Tehát a mért eredmények stagnáltak.

Így arra kell következtetnünk, hogy az eredmények javulását nem a testnevelési órák számának további növelésével, hanem a megtartott foglalkozások intenzitásának emelésével kell elérni.

Következtetések

A kísérlet hipotézise igazolódott, de a fejlődés nem egyértelmű.

1. A törzs izmai erősödtek (különösen a hátizom).

2. A kar- és láberő, valamint az állóképesség fejlődése is nagyfokú, de ez elsősorban azért lehetséges, mert tanulóink igen gyenge alapterjesítményről indultak. Az 1979-ben mért teljesítmény is csak minimumnak fogadható el.

3. Feltűnő a gyengébb teljesítmény a lányoknál a 6. sz. gyakorlatban. Ez a gyakorlat a törzs és a combhajlító izmok ellazulását mutatja. Itt a teljesítmény 3,9%-kal romlott. Ez azt jelenti, hogy a testnevelési órákon a lazító gimnasztikának nagyobb szerepet kell biztosítani.

4. Nem kielégítő a láberő, az állóképesség valamint a kar erejének mérésekor kapott eredmény. Tehát a feladat a testnevelési órákon több atlétikai mozgásnak és szertorna-gyakorlatnak kell szerepelni.

5. A testnevelési óra minden részében növelni kell a mozgás intenzitását.

IRODALOM

1. *Magyarország Története* I. 1967. 134.
2. *N. Gombos Marianna*: Próbák az edzettség méréseire.
3. *Testnevelés Tanítása*, 13. évfolyam.

Tanulói vélemények a motorikus képeességeket mérő tantervi követelményekről

GERGELY GYULA

A testnevelés tanítás gimnáziumi gyakorlatában először testnevelés tagozatos osztályokban — akkor az egész országra kiterjesztett mérési adatok alapján — tapasztalhattuk, hogy a tanulók mért teljesítményei a 4. tanévben csökkenő tendenciát mutatnak (12). Később, az új típusú követelményrendszer szerinti testnevelés tanítás kipróbálásakor is tapasztaltunk bizonyos méretű teljesítménycsökkenést. A nem tagozatos osztályokba járó tanulókra azonban a nagyobb arányú teljesítményingadozás volt a jellemző. Ezek a tényadatok méginkább ráirányították figyelmünket a nevelés, nevelői hatékonyságunk fokozására, arra, hogy a számadatok alakulásában valahol a mi teljesítményünk is benne van. Nevelőmunkánk hatékonyságának fokozása érdekében szükségessé vált annak felmérése, hogy a tanulók miként gondolkodnak a felmérő és egyéb versenyekről, illetve érzelmileg miként viszonyulnak újszerű feladatuk teljesítéséhez.

A vizsgálódás kérdőíven történt az 1977/78-as tanévben. Kérdéseinkre 76 fiú és 98 leány tanuló válaszolt. A tanulók 81%-a értelmes dolognak, jónak és igen hasznosnak ítélte a felmérő versenyeket, a motorikus teljesítmények mérését. A válaszadók 84,4%-a önmaga sokoldalú megismerése szempontjából szükségesnek tartja a többféle mérést, igényli a sokoldalúság bizonyításának lehetőségét és az elért teljesítmények nyilvántartását. A gyerekek 63,2%-át számszerűen is (28,7%-át csak részben) érdekli, hogy fizikai képességei miként alakulnak a 4 év során. A kérdésekre adott válaszokból kitűnik, hogy a tanulók 75,5%-a hangulata szerint vesz részt a felmérő versenyeken. Mindössze a gyerekek 24,5%-a próbálja hangulatától függetleníteni magát,

és törekszik egyenletes teljesítmény elérésére. Ilyen vonatkozásban figyelemre méltó eltérés nincs a két nem között. A tanulók 73,5%-a a 3 éven keresztül végzett felmérő versenyek összegzéseként úgy ítéli meg a teljesítményalakulást, hogy a számadatok csak részben tükrözik teljesítőképességüket.

A kérdéscsoport második részében a feladatok végrehajtására kérdeztünk rá. A tanulók kétféle választ (igen — nem) adhattak, mégpedig úgy, hogy olvastuk a versenyszámokat, és ők megadták a döntésük szerinti megfelelőit.

60 m-es síkfutás:

Igennel válaszolt: 57 fiú és 45 leány.

Nemmel válaszolt: 12 fiú és 22 leány.

Nem válaszolt a kérdésre: 31 leány.

A válaszokból kiderült, hogy a fiúk 71%-a, míg a leányok 67,1%-a pozitívan áll a feladathoz.

600—1000 m-es síkfutás:

Igennel válaszolt: 27 fiú és 27 leány.

Nemmel válaszolt: 45 fiú és 55 leány.

Nem válaszolt a kérdésre: 4 fiú és 16 leány.

Értékelhető választ adott a tanulók 88%-a, ebből igennel válaszolt a fiúk 34,7%-a, a leányok 32,9%-a. Feltűnően magas azonban a nemleges válaszadók száma (88,5%), ami az állóképességet, kitartást és nagy akarat-erőt igénylő feladatmegoldással van összefüggésben. „Ez a tény felhívja a figyelmet az akarat-erő még fokozottabb fejlesztésének szükségességére, valamint a kitartó, akarat-erőt igénylő feladatmegoldástól elszokott, elkényelmesedett ifjúság állóképességének fokozására.” (4)

Súlypontemelkedés:

Igennel válaszolt: 55 fiú és 43 leány.

Nemmel válaszolt: 11 fiú és 15 leány.

Nem válaszolt a kérdésre: 10 fiú és 40 leány, a megkérdezett tanulók 28,8%-a.

A válaszadók 79,4%-a szívesen, odaadással végezte a felmérő versenyt. Csupán a tanulók kisebb százaléka, a fiúk 16,6, a leányok 25,8%-a adott nemleges választ.

Megfigyelhető — ha a leányok és a fiúk nemleges válaszait összehasonlítjuk —, hogy a kis ideig tartó, viszonylag kevés energiát

igénylő feladatot nagyobb arányban a leányok nem végzik szívesen, és ami még elgondolkoztató, hogy négyszer többen, mint a fiúk, nem válaszoltak a kérdésre.

Tömöttlabda-dobás:

Igennel válaszolt: 32 fiú és 32 leány.

Nemmel válaszolt: 37 fiú és 19 leány.

Nem válaszolt a kérdésre: 7 fiú és 47 leány, a megkérdezett tanulók 31,1%-a.

Szívesen végzi feladatát a tanulók 53,3%-a. Nem szívesen tesz eleget feladatának a fiúk 53,6, a leányok 37,2%-a. „Itt meg kell jegyeznünk, hogy a leányok 47%-a nem válaszolt a kérdésre, ami feltételezi azt, hogy válaszadás esetén a leányok nemleges válaszai is emelkedő százalékos arányt mutatnának, vagyis a fiúk arányszáma felé közelítenének” (4).

Labdapasszolás:

Igennel válaszolt: 50 fiú és 37 leány.

Nemleges választ adott: 20 fiú és 44 leány.

Nem válaszolt a kérdésre: 6 fiú és 44 leány, a tanulók 28,7%-a, ezen belül a leányok 44,6%-a.

„A minimális fizikai igénybevételt feltételező, annál nagyobb labdaérzékeny és motorikus képességeket igénylő gyakorlatot — az értékelhető válaszok alapján — kevésbé végzik szívesen és odaadással a gyerekek, holott teljesítményük az országos standard értékhez viszonyítva meghaladja a 75%-ot. Valószínűleg azért, mert nem érzik annak fizikailag megterhelő hatását, ebből következően nem látják annak értékét, csak elvégzik, mert viszonylag könnyen lehet jó teljesítményt elérni.” (4)

4 ütemű szabadgyakorlat:

Igennel válaszolt: 12 fiú és 23 leány.

Nemleges választ adott: 61 fiú és 45 leány.

Nem válaszolt a kérdésre: 3 fiú és 30 leány, a tanulók 18,9%-a.

A számadatok mutatják, hogy a tanulók 73,7%-a nem szereti és nem végzi odaadással az igen nagy fizikai erőlködjét, állóképességet igénylő, nagyon sok izomcsoportot mozgató, intenzív gyakorlatot. A fiúk 83,5, a leányok 66,2%-a adott nemleges választ a kérdésre. Igenlő választ adott a leányok 33,1, a fiúk 16,4%-a.

Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, karnyújtás

Igennel válaszolt: 37 fiú és 25 leány.

Nemleges választ adott: 28 fiú és 35 leány.

Nem válaszolt a kérdésre: 11 fiú és 38 leány, a megkérdezett tanulók 28,1%-a.

A tanulók 49,6 %-a azonosul a feladattal, és odaadással végzi azt. A fiúk (56,9%) és a leányok (61,6%) válaszait összehasonlítva a nem várt különbséget kapjuk: a leányok 4,7 %-kal nagyobb odaadással végzik a gyakorlatot. Megjegyezzük, hogy a leányok 38,9%-a nem válaszolt a kérdésre.

Húzózkodás:

Igennel válaszolt: 29 fiú és 5 leány.

Nemleges választ adott: 35 fiú és 7 leány.

Nem válaszolt a kérdésre: 13 tanuló, a megkérdezettek 14,7%-a.

A leányok 41,6, a fiúk 54,3%-a szerette végezni a gyakorlatot. Nem vett részt teljes odaadással a versenyben a leányok 58,4, a fiúk 54,7%-a. A válaszok nem túl jelentős különbsége (3,7%) azt látszik igazolni, hogy a leányok (II. és IV. évfolyamos lányok végeztek) is vonzódnak a nehezebb feladatokhoz, csak bátran kell foglalkoztatni őket.

Lábemelés:

„A gyakorlatot bordásfalon, hátsó függéből (felső madárfogással) vízszintesig történő nyújtottlábú emeléssel és függőlegesig történő visszaengedésig végeztük. A tanulók a feladatot időmegkötés nélkül, a lábemelések számát alapul véve, versenyszerűen végezték.” (4)

Igennel válaszolt: 24 fiú és 4 leány.

Nemleges választ adott: 41 fiú és 9 leány.

Nem válaszolt a kérdésre: 11 fiú, a tanulók 12,3%-a.

Igennel válaszolt a tanulók 36%-a. Nem végezte odaadással a feladatát a megkérdezett fiúk 63,1, a leányok 69,3%-a.

Kötélmászás, függeszkedés:

„Állásból, mindkét kézzel érintőmagasságban fogással, elrugaszkodás nélkül kellett vezényszóra elindulni és a kötélén időre felhaladni. (Az időmérés a vezényszótól a kötél felső bőr részének megérintéséig tartott.)” (4)

Igenlő választ adott: 31 fiú és 5 leány.

Nemleges választ adott: 34 fiú és 8 leány.

Nem válaszolt a kérdésre: 11 fiú, a megkérdezettek 14,1%-a.

Ezt a versenyformát még nem kedvelték meg a tanulók, mert csak 46,1%-uk adott igenlő választ a feltett kérdésre.

„Érdekes megállapításra jutottunk annak vizsgálatakor, hogy a tanulók melyik feladatot vállalják nagyobb arányban szívesen, melyik feladathoz vonzódnak leginkább. Mind a fiúk, mind a leányok a nehezebb fizikai megterhelést, a nagyobb akaratért igénylő feladatokhoz vonzódnak, bár a két nem között a gyakorlat jellegét tekintve van bizonyos különbség.” (4) A fiúk inkább az erőt igénylő versenyeket helyezik előtérbe, a leányoknál majdnem fordított a sorrend, ők inkább az állóképességet és a dinamikus erőt igénylő mozgásokat végzik szívesebben.

A felmérő versenyek tanulói véleménye fontossági sorrend szerint:

Fiúk: Fekvőtámasz, 60 m-es síkfutás, húzózkodás, 1000 m-es síkfutás, súlypontemelkedés, kötélmászás, 4 ütemű szabadgyakorlat, labdapasszolás és tömöttlabda-dobás.

Leányok: 600—800 m-es síkfutás, 4 ütemű szabadgyakorlat, 60 m-es síkfutás, fekvőtámasz, súlypontemelkedés, labdapasszolás, lábemelés, kötélmászás, húzózkodás, tömöttlabda-dobás.

Érdekelt még bennünket, hogy a szívesen végzett gyakorlatok közül a tanulók milyen arányban választanak önmaguk megismerése szempontjából, illetve, ha nem szívesen végezte a feladatot, akkor az előző szempontok alapján választja-e a feladatot.

A szívesen végzett feladatok sorrendje a fiúknál a következőképpen alakult: fekvőtámasz, 60 m-es síkfutás, húzózkodás, súlypontemelkedés, 1000 m-es síkfutás, kötélmászás, 4 ütemű szabadgyakorlat, tömöttlabda-dobás, labdapasszolás és lábemelés.

Ugyanez a *leányoknál:* 60 és 800 m-es síkfutás, fekvőtámasz, 4 ütemű szabadgyakorlat, súlypontemelkedés, labdapasszolás, húzózkodás, kötélmászás, lábemelés és tömöttlabda-dobás.

Nem szívesen végezte a feladatot a tanuló, ennek ellenére mégis választotta, mert önmaga motorikus — fizikai — teljesítményeinek a megismerése szempontjából fontosnak tartotta; a fontossági sorrend a következő:

fekvőtámasz, lábemelés, 1000 m-es síkfutás, húzódzkodás, kötélmászás, súlypontemelkedés, 4 ütemű szabadgyakorlat, 60 m-es síkfutás, labdapasszolás.

Mindkét nem viszonylatában megfigyelhető, hogy a tanulók a nehezebb feladatok felé vonzódnak, és itt igazolódik a gyakorlat, hogy az egyéntől erő kifejtést igénylő és ezáltal elérhető célkitűzés nagymértékben motiválja a tanulót. Megfigyelhető, hogy az olyan könnyű feladat — amely nem követel különösebb erő kifejtést —, mint a labdapasszolás, a gyermekek szerinti fontossági sorrendben a 6. és a 9. helyre került. Talán ezért nem minősítik fontosnak az önmegismerés szempontjából.

Azt is megvizsgáltuk, hogy a gyerekek mely kérdésekre válaszoltak a legnagyobb arányban. Azt állapítottuk meg, hogy a tanulók azokra a feladatokra emlékeztek vissza leginkább, amelyek nagy erő kifejtést, tartós erő feszítést vagy tartós állóképességet igényeltek tőlük. Ebből a szempontból a sorrend a következő: 600—1000 m-es síkfutás (a tanulók 88%-a válaszolt a kérdésre), lábemelés (87,7%), kötélmászás (85,5%), húzódzkodás (85,3%), 60 m-es síkfutás (82,1%), négyütemű szabadgyakorlat (81,1%).

Összefoglalás:

„Az érzelmi és az értelmi ráhatások eredményeként a tanulók többsége (81%-a) az önmegismerés és a teljesítményfokozás szempontjából értelmes dolognak ítéli az új típusú követelményrendszer szerinti felmérő versenyeket. Ennek ellenére a válaszokból kiolvasható, hogy nem mindegyik feladatot végzik teljes odaadással, s emiatt az elért teljesítményeik csak részben tükrözik motorikus képességeik szintjét. A tantervben megfogalmazott lehetőségek alapján érdemes többféle versenyt rendezni. Ezen versenyszámok közül a *leányok* a kitartó, ciklikusan ismétlődő dinamikus mozgásokat, míg a *fiúk* a nagy erő kifejtést igénylő versenyszámokat végzik szívesebben. Általában kimondható az, hogy a nagyobb motorikus ügyességet, de kisebb fizikai erőt igénylő feladatokat az önmegismerés szempontjából nem tartják annyira fontosnak a középiskolás tanulók.” (4)

IRODALOM

1. *Arady L.*: A szomatikus nevelés alapkérdései. (Tanulmányok a testnevelés- és sporttudományok köréből, 1976. 179—196. p.)
2. *Burka E.*: A tantervi koncepció és követelmények néhány alapvető kérdése a testnevelésben. (A testnevelés tanítása, 1974. 6. sz. 164—173. p.)
3. *Burka E.*—*Nagy S.*: A tantervek kipróbálásáról. (A testnevelés tanítása. 1977. 2. sz. 33—36. p.)
4. *Gergely Gy.*: Az új testnevelés tantervi követelmények tükröződése a középiskolai tanulók véleményében. (Testnevelés- és sport tudományos közlemények. 1979. 3. sz. 55—73. p.)
5. *Szmodis I.*—*P. Szép Á.*: Néhány fizikai képesség vizsgálata a gimnáziumok testnevelési osztályaiban járó tanulóknál. (Utánpótlás-nevelés, 1977. 1. sz. 73—100. p. és 1977. 2. sz. 55—88. p.)

Moszkvában láttuk

A szovjet iskolarendszerről, tantervről, pedagógiai kutatómunkáról korábbi írásainkban már többször beszámoltunk. Egy-egy utazás alkalmával mindig adódik olyan újdonság, amely a magyar testnevelés számára is érdekes, hasznos. 1980 őszén, moszkvai látogatásunk alkalmából, a 115-ös iskolában birkózóórát láthattunk. Azt már korábban is tudtuk, hogy a szovjet tanterv 7—8. osztályban 8—8, a 9—10. osztályban 10—10 órát biztosít a kötött fogású birkózásra. Ezért érdeklődéssel és kíváncsisággal figyeltük a birkózóórát.

A birkózóórát a tizedik osztályban láttuk. Az órán 13 fiú tanuló volt (a lányok ebben az időben ritmikus sportgimnasztika órán vettek részt). Az óra első részében, a sorakozó után, amely a nálunk megszokottnál „katonásabb”, futásfeladatokkal gyakorlatok voltak: felugrások, fordulatok, hordások, talicskázás stb. Ez a rész tíz percig tartott. A következő részben, amely szintén tíz perces volt, speciális, birkózásra előkészítő gimnasztikai gyakorlatok kerültek előtérbe, most már szőnyegen: speciális gurulóátfordulások, híd, esések, tompítások, erősítő gyakorlatok. Az igazi birkózás az általános és speciális bemelegítés és erősítés után következett. A tanulók párokban gyakoroltak, körülbelül tíz perc alatt tíz fogást: járomfogás, féljáromfogás karbehúzással és karberántással, válldobás térdelésben stb. Az óra befejező részében erősítő szökdelések, kötélmászás, húzódzkodás, tartós futás szerepelt.

Az óra terhelésére mutat egy pulzusmérési adat. Az órát záró futás után megmértük az egyik tanuló pulzusát: 108 pulzus/perc érték volt.

A magyar tanterv is megengedi, hogy a birkózás a testnevelési órák anyaga legyen (szabadon választható kiegészítő anyag), az ilyen órákat fiútanulóknak nálunk is csak ajánlani lehet.

Nagy Sándor

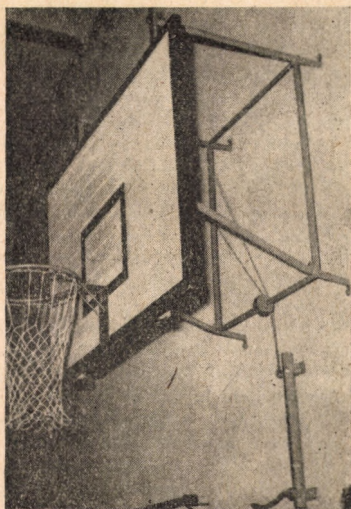
ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK

Változtatható magasságú falikosárlabdaállvány

Az általános iskolák V. számú alapfelszerelési jegyzéke az 1981. évre, a 27. sorszám alatt alapvető taneszközként jelöli meg a változtatható magasságú tornatermi falikosárlabdaállványt. A taneszköz elkészült, szeretnénk bemutatni.

A taneszköz rövid leírása (1. ábra)

A palántartó szerkezet acélsövekből és különböző alakú idomacélokból készült. A vázszerkezet részei hegesztéssel kapcsolódnak egymáshoz. A falra erősítés süllyesztett, beépített csavarokkal történik. A mozgató, váltó-szerkezet tengelyen felerősített csigákkal történik. A váltókar falra erősítve, megfelelő magasságban helyezkedik el. A váltás módja egyszerű, könnyen elvégezhető. Váltáskor a palánk csúszósínen mozog (2. ábra). A palánk fából, vagy plexiből készült.



1. ábra

Az állvány méretei:

A palánk méretei: 1200×1800 mm.

A palánk távolsága a faltól: 1850 mm.

Beállítható gyűrűmagasság, normál: 3050 mm, mini: 2600 mm.

A falra szerelhető kitémasztó állvány a falnál 980 mm széles és 1290 mm magas.

A magasságot állító szerkezetet 4 süllyesztett csavarral a falra kell szerelni. A függesztés 2 db erős drótkötéllal történik (3. ábra). A palánk felső szélének magassága normál gyűrűállásnál: 3950 mm, mini gyűrűállásnál: 3500 mm. A palánk szélén és közepén a vonalazás vastagsága: 50 mm-es fekete csík.

A gyűrű elhelyezése a palánk alsó szélétől: 300 mm. A gyűrű mögötti keret mérete: 450×590 mm (fekvő téglalap).

Az állványt minden tornateremmel rendelkező általános iskola jól tudja használni. De jól tudják hasznosítani azok a sportegyesületek is, amelyek az utánpótlás neveléssel foglalkoznak.

Az állványt gyártja: a „Start” Sportszergyártó és Fémipari Szövetkezet (Békés, Verseny út 5. — 5631).

Nagy Sándor



2. ábra



3. ábra

SZAKTERÜLETÜNK TUDOMÁNYOS ÉLETÉBŐL

Iskolai testnevelési kérdések a Mozgásbiológiai Szimpozionon

Tihanyban, kellemes körülmények között, a Magyar Tudományos Akadémia Biológiai Kutató Intézetében folyt le a 9. Mozgásbiológiai Szimpozion, amelyet a Magyar Biológiai Társaság Mozgásbiológiai Szakosztálya és a Testnevelés- és Sporttudományos Tanács rendezett.

Az első napi tudományos ülést dr. Nagy Tamás, az OTSH elnökhelyettese nyitotta meg az iskolai testnevelés hatékonyságával foglalkozó előadásával. Röviden ismertette a követelményrendszert, majd vázolta a 18 000 tanuló felmérésén alapuló új tantervi előírást, a nevelésközpontú célkitűzést. Kiemelte, hogy olyan értékrendszert kell kialakítanunk, amely perspektivikusan a felnőttkori rendszeres testnevelést is magában foglalja.

Pótz Péterné Keresztes Katalin 847 általános iskolai tanulóról végzett sokirányú felmérés módszerét és eredményeit ismertette. Baracs Ferencné a testnevelői pályaalakulások vizsgálatára kidolgozott módszereikről számolt be.

Dr. Fülöp Adél 9–10 éves tanulókon végzett testalkati és motoros kvalitásvizsgálatokat, majd faktoranalízissel értékelte ki. Megállapította, hogy a vizsgált tanulók testalkata meghatározta szomatikus állapotukat.

A lányok hátrányos helyzetét mutatta ki dr. Nemessuriné Dalmi Edit és dr. Nemessuri Mihály a mozgástudásban. Kifejtették, hogy a mindennapi élet igényeinek megfelelően a lányokat ezen a téren is egyenjogúsítani kell. Ehhez nemcsak a pedagógusok, hanem az egész társadalom szemléletváltozása szükséges.

Az előadásokat követő vitát Nagy Sándor vezette. Hangsúlyozta, hogy a tanulók kis része sportol rendszeresen, és ez arra mutat, hogy szemléletváltoztatásra van szükség, mert a lehetőségeket még nem használtuk ki.

Nézetét számos hozzászóló megerősítette. Baracs Ferencné rámutatott, hogy Pécsen a nyitott pályamozgalmak kevés sikerrel járt. Malomsoki Jenő dr. szerint a Medicor szobakerékpárja ugyan használható tornaszükség, de a közönséges kocogás a legjobb edzettségfejlesztő eljárás.

Markos Tiborné az Úttörő Mozgalmában rejlik, még feltáratlan tartalékokra hívta fel a figyelmet.

Koczán Béláné ismertette azokat az eredményeket, amelyeket céltudatos munkával a budapesti III. kerületi iskolákban sikerült elérni. Először csak egy iskola, Kócziánné volt iskolája nyitott kondicionáló termet, de ma már tíz hasonló teremmel rendelkeznek a kerü-

letben. Iskolai mozgalom a szülő—gyermek közös tornája, amelynek sikeres teljesítése eggyel több kirándulónapot eredményez jutalom gyanánt. Faliújságon is szerepel a közösen sportoló szülő és gyermek fényképe. Az egészségügyi osztály, a nevelési tanácsadó értékes segítséget nyújtott.

Dr. Császi Sándor a testnevelési tagozatos tanulókon végzett felméréseket ismertette.

Dr. Nagy Tamás hangsúlyozta, hogy vonzó, érdekes, öröm- és sikerélményt nyújtó sportágakkal lehet a tanulókat a rendszeres testnevelésnek meggyerni. A megújult Testnevelési és Sporttudományos Tanácsnak az iskolai testnevelés hatékonyságának fejlődéséhez is hozzá kell járulnia a maga eszközeivel.

Dr. Nemessuriné Dalmi Edit

Testnevelés — sport — oktatás

(Testnevelési Főiskola Budapest, 1980. I. 259.)

A TF Tudományos Közlemények korábbi kötetei elsősorban azért voltak számunkra, testnevelő tanároknak tanulságosak és érdekesek, mert belőlük megismerhettük a legújabb sporttudományos eredményeket, kutatásokat. Az így megszerzett ismereteket közvetve tudtuk felhasználni az iskolai gyakorlatban.

A Testnevelés — sport — oktatás kötetben szokatlanul sok közvetlenül is felhasználható, iskolai testnevelésre vonatkozó tanulmányt találhatunk. A kötet tanulmányainak többsége felhasználható a mindennapi iskolai munkában. Ezek a tanulmányok azt is igazolják és bizonyítják, hogy a Testnevelési Főiskolán megindult tantervi kutatásokat a kezdeti szép eredmények után érdemes tovább folytatni.

Úgy gondoljuk, elég a kötet tanulmányait felsorolni ahhoz, hogy a fentieket alátámasszuk. Makszin Imre: Az oktatási folyamat és néhány módszertani kérdés a testnevelésben, Leopold József: A hálótervezés és az oktatás hatékonysága összefüggésének vizsgálata tornában, Kis Jenő: Módszertani megfontolások a sportolás iránti érdeklődés alakításának és alakulásának körében, Békési Sándor és Szakály Ernő: Korszerű szemléltető oktatótáblák az iskolai testnevelés tornaanyagának tanításában és tanulásában, Kulcsár László: A közvetlen és közvetett segítségadás, hibajavítás a torna oktatásában, Jakabházy Lászlóné: Hat—tíz éves tanulók törzstartását javító ritmikus sportgimnasztikai gyakorlatok, Mocsai Lajos: Körülhatárolt törzanyag korcsoportonkénti kijelölése 8—18 éves kézilabdázóknál, Gergely Gyula: Játékrendszervariációk, mint a védekezés taktikai alapjai a röplabdázásban című tanulmányokat testnevelő tanáraink figyelmébe ajánljuk.

A kötet a Sportpropaganda Vállalat (Bp. Népköztársaság útja 6. 1061). boltjában vásárolható meg, ahol egyes korábbi kötetek még szintén kaphatók.

J. J.

Gyógytestnevelők országos tanácskozása Pécsen

Az idei tanévben Pécsen találkoztak az ország gyógytestnevelést tanító tanárai. Erről a másfél napos, rendkívül körültekintően és gazdag tartalommal szervezett továbbképzésről szeretnénk beszámolni.

A tanácskozást Lantos József, a Baranya megyei Tanács V. B. Művelődésügyi Osztályának helyettes vezetője nyitotta meg. Érdemes elidőzni a megnyitó gondolatainál.

„Nevelő-oktató munkánkban manapság gyakran esik szó az esélyegyenlőségről, arról a fontos előfeltételről, amely nélkülözhetetlen és jogos az azonos állampolgár (óvodás, iskolás) indításában.

Sokat teszünk azért, hogy azonos előfeltételeket teremtsünk oktatási intézményeinkben. Iskolaelőkészítőt szervezünk a hátránnyal induló gyerekek részére, óvodáinkban felzárkóztatjuk a valamilyen oknál fogva lemaradókat, az anyanyelv megőrzése mellett időben kívánunk segítséget adni, hogy a nyelvismeret hiánya, a szókincs szegénysége ne jelentsen hátrányt az iskolában. S később is: középiskoláinkban, egyetemi felvételik előtt is keressük a megoldásokat, hogy az egyénen kívül álló okok miatt ne kerülhessen igaztalanul személyiségét sértő, megkülönböztető hátrányba.

De tudunk-e esélyegyenlőséget biztosítani a veleszületett, vagy szerzett testi, szervi megbetegedések nyomán hátránnyal induló fiataloknak? Az ő számuk — éppen a szakemberek gondos és időben történő feltárása nyomán — nem kevés. Mondhatja-e megnyugtatóan a társadalom, hogy e téren minden rendben van, mindent megtettünk? Nyugodt lehet-e a mi lelkiismeretünk, akik hivatásunkból fakadóan is elköltelezettjei vagyunk az ügynek?

Úgy vélem, hogy a társadalmi intézkedések mellett nagyon gyakran egy-egy elhivatott orvos, pedagógus egyéni többletáldozata mozditja el helyenkint holtpontról e nagyon fontos területet.

E tanácskozás keretében pedig nem is egyetlen egy ember, hanem egy országos közösség kívánja felhívni a figyelmet, kíván saját eddigi tapasztalataival is hozzátenni a gyógytestnevelés szakmai kérdéseihöz, a még eredményesebb megoldást segítő elhatárolásokhoz.

Megyénkben is születtek már szerény eredmények: részben itt Pécsen, ahol már közel 15 éve tanévenként 2—300 tanuló jár rendszeresen gyógytestnevelési foglalkozásokra.

Bányászvárosunkban (Komlón), ahová Önök szintén eljutnak, több mint 10 éve lelkes pedagógus szakértelme mellett keresi ezúton is gyógyulását, a testi, szervi hátrány legyőzését tanévenként másfél-száz fiatal. Nincs önálló tornaterem, ezért több csoportban más-más helyen jelennek meg pontosan és vesznek részt nagy akaraterővel a foglalkozásokon.

Elszántságuk a testi hátrány leküzdésére, kitartó akarataijuk valóban csodálatos. Az ő lélektanuk is külön tanulmányt érdemel.

Ezért jelenthet minden esetben külön örömet itt megyénkben is, amikor évenként 8—10 tanuló térhet vissza a könnyített, illetve a normál testnevelésre.

Önök sajátos munkahelyükön, munkaterületükön nyilván más-más eszközökkel segítik az imént említett esélyegyenlőséget megteremteni. Ez a segítség nem csupán az egyénnek szól, nem is csak az érintett család az érdekelt, társadalmi ügyet kell, hogy jelentsen mindannyiunk számára.”

A másfél napos továbbképzésen három előadás hangzott el és három bemutató tanítást láttunk.

Először dr. Unger Erzsébet orthopéd főorvos „A csípőízület veleszületett és szerzett megbetegedései, és ezek gyógytestnevelése. Hanyag tartás, Schauer-mann-féle betegség és a scoliosis gyakorisága és terápiája” címmel tartott magas színvonalú diaképekkel szemléltetést tett előadást. A bemutató tanítás kapcsolódott az előadáshoz (foglalkozás csípőficamos, vegyes korosztályú leány csoporttal), amelyet Erdélyi Jánosné vezetett. Változatos lazító-erősítő gyakorlatok után egyéni gyakorlás következett, így biztosítva a megfelelő szintű és mennyiségű terhelést.

A második előadás és foglalkozás Komlón volt. Dr. Várbi István belgyógyászati főorvos, városi sportorvos előadása és a bemutató foglalkozás (vezette: Tóth Jánosné) példamutatóan kapcsolódott egymáshoz: az orvos és a gyógytestnevelő szoros és rendszeres közös munkája biztosíthatja csak a sikert.

Az előadás keretében megismertük a leggyakoribb rendellenességeket, az órán pedig a rendellenességeket megszüntető nagy intenzitású, orvosilag is ellenőrzött edzőmunkát. A foglalkozás tudatossága és folyamatos terhelése a nem gyógytestnevelési órákon is megállná a helyét.

A harmadik előadást Dr. Szalay István megyei sportfőorvos „A gyógytestnevelésre kiválasztás sportorvosi szempontjai” címmel, nagy meggyőző erővel tartotta. Az előadás utáni foglalkozást Ruzsin Miklós né alás tagozatos orthopéd csoporttal nagy szeretettel, gördülékenyen vezette.

A tanácskozáson sok szervezési és szakmai kérdéssel foglalkoztak a résztvevők. Hitben, hogy a gyógytestnevelő munkája nélkülözhetetlenül fontos, és tudásban, hogyan lehet legjobban a felmerülő kérdésekre válaszolni, megerősödvé tértek haza a gyógytestnevelést tanító tanárok. Nevükben is megköszönjük Baranya megyének és Pécsnek (név szerint Brandstätterné, Temesy Tünde pedagógiai munkatársnak és Schützenhofer György testnevelési és sport főelőadónak), hogy a tanácskozást nagy gonddal, szakértelemmel és szeretettel, gazdag szakmai és kulturális programmal szervezték és tartották meg.

Nagy Sándor

Portrévázlat egy aranydiplomás tanárról

A pedagógia és a pedagógusok szimbóluma az égő fáklya. Ez azonban nem csupán a tudás fáklyáját jelenti, hanem arra is utal, hogy ezen a pályán csak az lehet igazán hatékony, aki másokat lelkesíteni képes. Gyújtani pedig csak az tud, akiben magas lánggal lobog az elkötelezettség, a hivatásszeretet fáklyája. Takács Andor tanár úr pedig — akiről ez a pár soros írás megemlékezik — még ma, 75 évesen is ilyen ember



Egy orvostanhallgató pályát változtat

A debreceni orvostudományi egyetem harmadik tanévét fejezte be jó eredménnyel Takács Andor, már félig orvosnak számított, amikor a Testnevelési Főiskolára küldték úszóedzői tanfolyamra. Addig is sikerrel versenyzett és edzősködött az egyetemi sportklubban, de meg akarta szerezni a hivatalos képesítést is tevékenységéhez. Ez a törekvés azonban döntő fordulatot idézett elő életében. A testnevelőtanári hivatás annyira megtetszett neki, hogy a főiskolán maradt és 1930-ban tanári diplomát szerzett. Pályaváltotását soha nem bánta meg!

Csak a tanórát megtartani nem elég!

Amennyiben orvos marad, biztosan idejének túlnyomó részét a kórházban, betegek között tölti. Erre legjobb bizonyíték a 43 éves tanári és 55 éves edzői pályafutása. 11 éven keresztül volt a Testnevelési Főiskola tanára — tanszékvezető főiskolai tanár —, és hallgatóit nem szavakkal, hanem elsősorban személyes példájával nevelte arra, hogy az igazi hivatásszeretet nem ismer órábeosztást! „Oktatni és nevelni csak úgy lehet, ha szeretjük azt, amit tanítunk azokkal együtt, akiket tanítunk!” Soha nem volt példa arra, hogy tanítványai problémáinak meghallgatására és megsegítésükre ne lett volna ideje.

Keményység és önfegyelem

Vezetésével a Testnevelési Főiskola síszakosztálya szép eredményeket ért el. Közel 50 évesen is versenyzett még, amikor a maratoni sífutó bajnokságon 6 km-rel a cél előtt bukott, és eltörte két bordáját a síbotjával együtt. Nem adta fel a versenyt, és beért a célba. Csupán a nehéz verejtékcseppek árulkodtak kínzó fájdalomról, ő nem panaszkodott. Ezek után nem csodálható, ha a sífutó edzéseken így szólt hozzánk, versenyzőikhez: „Jöjjenek utánam!” Példamutatása nyomán szégyen lett volna versenyt feladni. „Egy a lényeges — mondotta —, a becsületes felkészülés és a küzdelem, ha ez megvan, meglesz az eredmény is!”

Meglátni a lényeget!

A sportban és testnevelésben talán még fokozottabb mértékben fontos a lényeglátás, mint más területen. A sikeres tanulási folyamatot vagy éppenséggel a csúcsforma kialakítását sokféle tényező befolyásolja. Ezek közül a legfontosabbakat kiemelni nem könnyű feladat. Takács tanár úr — mondhatni — a mestere volt ennek a tevékenységnek. Olimpiai bajnok versenyzői mutatják ennek legjobb példáját. De ugyanolyan fontosnak tartotta azt is, hogy a testnevelési tanórákon a legügyetlenebbnek tűnő tanítványait is jól megtanítsa a tananyagra. „Nincs különbség a két terület között lelkiismeretességben — hangsúlyozta —, csupán az élvonalban nagyobb az edző társadalmi felelőssége!”

Töretlen hivatásszeretettel

Egy-egy alkalommal kiemelkedő teljesítményt nyújtani nem könnyű, de ennél sokkal nehezebb fél évszázadon át megőrizni a hivatásszeretetet, és úgy élni, hogy a szavak és tettek egyégye legyenek. Ezt meg lehet tenni, és erre Takács tanár úr munkássága a legjobb példa.

Meg lehet csinálni, de csak akkor, ha valaki úgy érti és szereti a hivatását, mint ő szerette és szereti ma is. Engedtessek meg, hogy volt tanítványai és versenyzői e sorok révén nyújthassák át számára a baráti tisztelet, szeretet és a tanítványi hűség aranydiplomáját!

Dr. Nagy György

VÁRADY GÉZA

1931—1980



Az OTSH vezetői, munkatársai, sportvezetők, edzők, iskolaigazgatók, testnevelő tanárok megrendülten álltak körül a 49 éves korában elhunyt Várady Géza ravatalát, és kísérték utolsó útjára folyó év január 12-én a rákoskeresztúri temetőben.

Fiatalon ragadta el a halál a tehetséges, lelkiismeretes, nagy munkabírási, kiváló szervezői és pedagógiai képességekkel rendelkező sportvezetőt és tanárt.

Pedagógiai tevékenységét 1953-ban Érden kezdte meg mint testnevelés — biológia szakos tanár.

1963-tól az MTSOT-nál, illetve a jelenlegi OTSH-nál dolgozott, mint az utánpótlásnevelés csoportvezetője. Eredményes munkája elismeréseként a Testnevelés és Sport Érdemes Dolgozója, A Testnevelés és Sport Kiváló Dolgozója, Az Oktatásügy Kiváló Dolgozója, továbbá a Magyar Népköztársasági Sportérdemérem ezüst fokozata kitüntetésekkel kapta. 1979-ben első között lett az OTSH tanácsosa.

Kiváló szervező képességét külföldön is elismerték. 1971-től megbecsült tagja volt a szocialista országok nemzetközi „Ifjúsági Barátsági Versenyek” Szervező Bizottságának.

Hazai vonatkozásban is számos társadalmi bizottságnak volt tagja. Ezek között A testnevelés tanítása módszertani folyóiratunk Szerkesztő Bizottságának is.

A magyar sport utánpótlásának ügyét élethivatásának tekintette. Ezen belül különös figyelmet fordított a nagy egyesületekhez kapcsolt korosztályos rendszerű sportiskolák, a városi sportiskolák kialakítására és működtetésére, továbbá ezeknek az utánpótlásnevelés korszerű megoldásához szükséges átalakítására, mely a sportiskola rendszerű utánpótlásnevelést jelent.

1969-ben alapító tagja a sportiskolákkal együttműködő testnevelési osztályoknak. A testnevelési osztályokat működtető iskolák száma 10 év alatt 170 álta-

lános iskolára (35 000 tanulóval) és 26 gimnáziumra (3100 tanulóval) emelkedett. Ma az utánpótlásnevelés jelentős bázisa.

A sportiskolák és a testnevelési osztályok tanterveinek, azok korszerűsítésének, továbbá a módszertani kultúrát segítő egyéb kiadványainak készítésében, valamint a pedagógiai módszertani továbbképzésben ki-magasló érdemei vannak.

Fáradhatatlanul alkotott, tervezett. Az utánpótlásnevelés jobb megoldása érdekében az együttműködő művelődésügyi, egészségügyi és sportszervekkel széles és eredményes kapcsolatot alakított ki.

Összintese, emberközpontúsága, gyermekszeretete, kollegialitása és korrekt, megbízható együttműködése által mindazok tiszteletét, megbecsülését és szeretetét élvezte, akikkel együtt dolgozott.

A párt és a Minisztertanács nagy jelentőségű határozatainak végrehajtásán dolgozott az utánpótlásnevelés érdekében, amikor a korai, kérlelhetetlen halál elragadta tőlünk.

Példamutatását és emlékét kegyelettel őrizzük!

Varga Sándor

INHALT

<i>Fehér, Valéria—Nagy, Sándor:</i> Über die Erprobung des Lehrplans	1
<i>Machalik, József:</i> Für den effektiveren Unterricht des Lehrplanstoffes für Körperkultur in der Unterstufe	2
<i>Dr. Nádori, László:</i> Der Zusammenhang zwischen Standfähigkeit und Leistungsfähigkeit ...	13
<i>Kiss, Erzsébet:</i> Arbeitsplan für Massensport	17
<i>Turi, Imre:</i> Allgemeine Konditionalprobe auf der Grundlage des Kraus—Weber „Fit-seintests“ bei den Schülern der Mittelschulen	21
<i>Gergely, Gyula:</i> Schülermeinungen über die Anforderungen des Lehrplans zur Messung der motorischen Fähigkeiten	25
<i>Ideen, Neuigkeiten</i>	29
Aus dem wissenschaftlichen Leben unseres Fachbereiches	30
Heilgymnastik	31

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Фехер Валерия—Надь Шандор:</i> Об экспериментах учебной программы	1
<i>Махалик Йозеф:</i> За успешное выполнение учебной программы по гимнастике в младших классах	2
<i>Д-р Надори Ласло:</i> Связь выносливости и силы	13
<i>Киш Эржебет:</i> Рабочий план по массовому спорту	17
<i>Тур Имре:</i> Проверка общей кондиции учащихся средних школ по тестам „Фит Крауса—Вебера“	21
<i>Гергей Дьюла:</i> Мнение учеников о требованиях учебной программы по выработке моторных навыков	25
Идеи и новости	29
Из области науки по нашей специальности ...	30
Лечебная гимнастика	31

5,50 Ft



INDEX : 25824

A testnevelés tanítása



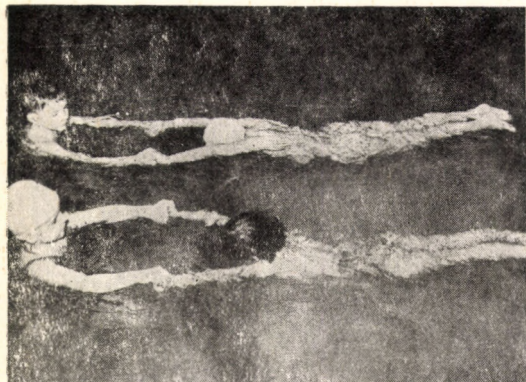
1981. MÁJ. 22.

XVII. ÉVFOLYAM

1981 | 2

A MŰVELŐDÉSI MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA





A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Burka Endre

Dobiné Mónus Erzsébet

Gyenge József

Dr. Kálmánchey Zoltán

Dr. Nagy György

Dr. Székely Gabriella

Dr. Takács Ferenc

Varga Sándor

Várady Géza

Rovatvezetők:

Dr. Andor György

Dr. Csider Tibor

Lovas Albert

Somorjai László

Szentgyörgyi Zoltán

Megjelenik évente hatszor

ISSN 0563—2021

TARTALOM

Nádasi Lajos: Az iskolai testnevelési játék optimális-dinamikus képe és megvalósításának tényezői	33
Machalik József: Az 5—8. osztály tornaanyagának tanítása	35
Tenkei Antal: A szakfelügyelői munka módszerei	45
Katics Kálmán: A súlylökés oktatása az általános iskolában	50
Dr. Nagy György—Halmos Imre: A szenzomotoros koordináció szintjének mérése a HEWITT-féle teniszteszt segítségével	54
Kristóf László: Erőfejlesztés az általános iskolában	58
Ötletek, újdonságok	61
Könyvismertetés	63

E számunk szerzői: Halmos Imre tud. kutató, TF Bp.; dr. Berend Mihály főszerkesztő, Bp.; Katics Kálmán testnevelő tanár, Pécs; Kristóf László adjunktus, Szombathely; Machalik József vezető edző, Bp.; Nádasi Lajos adjunktus, Debrecen; dr. Nagy György docens, Bp.; Siklósi Lászlóné testnevelő tanár, OPI, Bp.; Szentgyörgyi Zoltán egy. testnevelő tanár, Bp.; Tenkei Antal szakfelügyelő, Gyula.

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1046 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211-200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. — 1900) közvetlenül vagy postai utalványon, valamint átutalással a KHI 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 33,— Ft. — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban. Példányonkénti eladási ár: 5,50 Ft



Egyetemi Nyomda — 81.6423 Budapest, 1981
Felelős vezető: Sümegi Zoltán igazgató

Az iskolai testnevelési játék optimális-dinamikus képe és megvalósításának tényezői

NÁDASI LAJOS

Keressük a testnevelésben az optimumokat. Elméletinek tűnhet a törekvés. Az alábbi esetben gyakorlati úton közelítettünk a problémához.

A testnevelésórai játék elemző értékelésekor el kell döntenünk, mikor jó a játék, mikor játszanak jól a gyerekek, s a legfontosabb: milyen meghatározott pedagógiai, fiziológiai hatást vált ki. A pedagógiai és a fiziológiai hatás eredményességének van egy fontos feltétele, amelyet a testnevelést tanító pedagógus viszonylag könnyen megítélhet. Ez a testnevelésórai játék optimális-dinamikus összképének ismerete életkor, szituáció és egyéb körülményekhez igazodva. Nyilvánvaló, ha az adott játék az optimális-dinamikus megjelenési formájától eltérő módon folyik le, arra kell törekednünk, hogy azon az optimális-dinamikus jelleg biztosítása érdekében változtassunk.

A mozgásos testnevelési játékoknak vannak olyan változó és változtatható tényezői, amelyek a játék kimenetelét, sőt jellegét megváltoztatják, hatását és eredményességét jelentősen befolyásolják. A játékot befolyásoló tényezők a következők:

1. a játék feladata(i), változatai és szabályai;
2. a résztvevők (tanulók) életkorának, játék tudásának, képességeinek sajátosságai;
3. a tanulók létszáma, összetétele;
4. a játéktér nagysága, alakja, minősége;
5. a játék (játékmenetek, játékszakaszok) időtartama.

Ezek a tényezők szorosan összefüggenek, meghatározott arányokban feltételezik egymást.

Egy-egy tényező apró változtatása jelentősen megváltoztathatja a játék képét, pozitív és negatív irányban egyaránt.

A játékot befolyásoló tényezőkre jellemző, hogy van egy nevelőtől független és egy nevelő által befolyásolható oldaluk. Például: a tanulók létszáma nevelőtől független az a testnevelési órán részt vevők számával azonos. A pedagógus a játékban részt vevőket csapatokba osztja, játékcsoportokat hoz létre, a tanulók közül egyeseket felment a játékból, más feladatot ad, pihentet stb.

A nevelőtől független oldal is állandóan változhat a helyi körülmények, lehetőségek és egyéb külső tényezők hatására. Másik példát véve: a játéktér nagysága, alakja, amely egyrészt adott, állandó, a körülmények (időjárás) hatására megváltozhat — eső miatt csak a sportudvar egy része használható, vagy használhatatlansága miatt egy másik területen, teremben lehet csak a játékot játszani. A nevelőtől függ viszont, hogy a rendelkezésre álló játéktérületek közül melyiket s hogyan fogja felhasználni. Például a kidobós és fogyasztó játékok inkább csak teremben játszhatók sikeresen. Zárt udvarban (tűzfalakkal határolt kisebb területen) vagy nagyon ügyes játékos csoport esetén viszont eltérhetünk az előbbi elvtől. Sok ilyen elvet kell megfeleltetnünk egymással, s az eredmény, a játék menete rendszerint sajátosan alakul.

Végeredményben a nevelőtől függetlenül kialakuló körülmények és lehetőségek tudatában a nevelő megváltoztat valamit. Igen fontos műveletet végez, érvényessé teszi a játékot. Rendszerint csak közvetlenül a játék megkezdésekor készül el ezzel a feldolgozó, átalakító gondolati tevékenységgel.

Tudjuk például, hogy a féllábas fogót vagy a négykézláb fogót lényegesen kisebb játéktérületen lehet jól játszani, mint az egyszerű fogót. A játéktérület határvonalainak meghatározása sokszor pontatlan, „találmoma” történik; a vonalak teremben, pályán általában adottak. Itt nem is az a baj, ha a játék kezdetén a játéktérület nagysága nem optimális, hanem az, ha a testnevelő nem veszi észre és nem változtat azon.

Az „optimális játék” előidézése a játék egész ideje alatt jogunk és kötelességünk, erre állandóan keresni kell a lehetőségeket. Ilyen módon elkerülhetjük a mechanikus alkalmazást.

Egy lényeges kérdés eldöntésében is segíthetnek a fent vázolt gondolatok. A testnevelői gyakorlat — ma is gyakran — egy-egy testnevelési játékot életkorhoz, iskolai osztályhoz rendel még akkor is, ha a legújabb tantervek igyekeznek feloldani ezt a merevséget. A pontszerző, a vadászlabda, a fogasztó és kidobós játékok fokozatosan kaptak helyet az általános iskola alsó tagozatának testnevelésében, ami nem jelent fejlődésbeli eltolódást, inkább annak a felismerését, hogy azokat a mozgásfeladatokat, amelyek ezekben a játékokban alkalmazhatók, az életkornak megfelelően és a tantervek által meghatározott szinten képesek elvégezni a tanulók. Olyan szinten, hogy a *tényezők* „arányosításával” *optimális-dinamikus* képet lehet kialakítani. A pontszerző játéknak a középiskolában is biztosíthatjuk az optimális-dinamikus jelleget. Egyrészt a diákok más technikai és taktikai első igénnyel próbálják megoldani a mozgásfeladatokat, másrészt a feladatokat bővíthetjük, nehezíthetjük, a szabályokat változtathatjuk. Itt természetesen a beleélés és az alkalmazkodás megfelelő szintjére is szükség van, valamint — ha a tanulási célokat kellően tudatosítottuk („az emberfogásos védekezést és az összjátsékot

játszva megtanulhatjátok”) — a tanulás belső és kollektív igényére. Ugyanígy a kicsiknél a *tényezők* változtatásain kívül a sikeres játszás érdekében például néhány gondolatot egy kis szerepszerűséget vihetünk a játékba, könnyíthetünk a szabályokon, egyszerűsíthetjük a feladatokat.

Egy-egy játék olykor átfogja a diák iskolás éveit, és még a legfelsőbb osztályban is újat, meglepőt, kedvet és izgalmat talál benne.

A testneveléssel foglalkozó szakembernek teljes együttéléssel, látható aktivitással kell figyelemmel kísérni a játékot. Instrukcióival, ösztönző megjegyzéseivel, kedvességével sajátos hangulatot, meghitt légkört teremthet, segíthet a beleélésben. Álljon készen mindig a közvetlen beavatkozásra, de e nélkül is sok felfedezést tehet.

A testnevelésórai játék optimális-dinamikus képének megvalósítása a tervezésnek, a gyors, alkotó változtatásnak, a pedagógiai alkalmazkodásnak a művészete.

A játék korszerű vezetéséhez nagyfokú figyelem, szakmai alaposság, alkotókészség szükséges. Bátran kell élni azokkal a lehetőségekkel, amelyek a játék pedagógiai hatásfokát növelik.

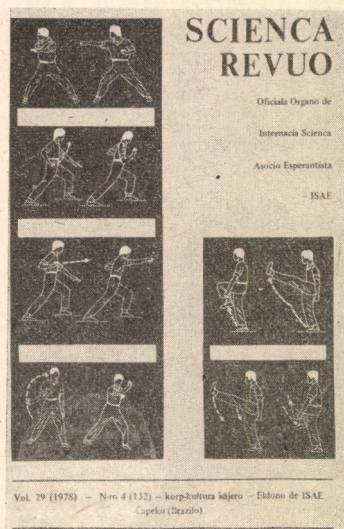
Scienca Revuo

(Oficiala Organo de Internacia Scienca Asocio Esperantista, 1978. 4. Brazilo)

A negyedévenként megjelenő eszperantó tudományos folyóirat változatos és aktuális tudományos témákkal foglalkozik. Ezért kell felfigyelnünk arra, hogy az 1978. 4. szám témája a sport. A folyóirat először a testnevelés és sport területén nemzetközi együttműködést javasol: dolgozzuk ki közösen tudományterületünk terminológiáját. A javaslatához csatlakozik a folyóirat második tanulmánya, amelyben az eszperantó orvosi szakkifejezései szerepelnek (körülbelül 3000 gyökszó van dr. Hradil munkájában).

A következő két tanulmány az „ütések”-kel foglalkozik. Először részletesen elemzi az ütések, amelynek értelme az ellenfelek ártalmatlanná tétele. Foglalkozik a tanulmány az ütések szerkezetével (strukturájával) is. A tanulmányokat egy közvetlenül gyakorlati írás zárja: „Egyszerű módszer az ütések tartalmának mérésére”.

A folyóirat ugyan Braziliában jelenik meg, de szerkesztői, szerzői valamennyien csehszlovák állampol-



gárok. Csak gratulálni lehet nekik ezért a kötetért, amellyel nagyban hozzájárultak a sporttudomány fejlődéséhez, tartalmi kérdéseinek tisztázásához.

Nagy Sándor

Az 5—8. osztály tornaanyagának tanítása

MACHALIK JÓZSEF

Az általános iskolai testnevelés 5—8. osztályos tanterve a tornatananyagot törzs- és kiegészítő anyag felosztásban adja közre. Most a törzsanyagban szereplő

előkészítő,
talajtorna,
szekrényugrás,
gyűrű

néhány alapelemét tekintjük át a fiútanulókat illetően.

Az 1—4. osztályhoz viszonyítva itt két új dologgal találkozunk:

az előkészítő gyakorlatok belépése,
a törzsanyagban szereplő torna oktatása kötelező. (A gyűrűt az 1—4. osztályban a szergyakorlatok helyettesítik.)

Dolgozatomban szorosan kapcsolódik azokhoz az elvekhez, amelyeket az 1—4. osztályos tornaanyag tanításáról írtam. (A testnevelés tanítása, 1981. 2.)

Továbbra is célom azt bizonyítani, hogy a csapat- és az osztályfoglalkoztatási formák keretei között felépített programozott oktatás az előremutató.

Változatlanul szeretném megmutatni, hogy egy-egy osztályon belül, de az 5—8., sőt az 1—8. osztályok tornaanyaga is egymásra épül.

Az eddigi játékos nyelvezetű terminológia helyett most már a szaknyelv kifejezéseit fogom használni, mert ez jobban érzékelteti a tanítandó anyag lényegét. Ezért szerepel itt

a „bukfenc” helyett a gurulóátfordulás,
a „gyertya” helyett a tarkóállás;
a „kiscsikó” helyett a kézállás,
a „cigánykerék” helyett az oldalra kézenátfordulás stb.

A hibajavításról röviden: a torna mozgásainak végrehajtásakor tartás- (kiviteli) és technikai (szakmai) hibák fordulhatnak elő. A tartáshiba „csak” a mozgás formáját, szépségét, plaszticitását rontja, a technikai hiba viszont megnehezíti vagy egyszerűen lehetetlenné teszi a sikeres végrehajtást. Ezért elsődlegesen a technikai, tehát a lényegi hibát kell javítani. Ehhez azonban jól kell ismernünk a tanítandó anyag végrehajtásának helyes technikáját. Tudnunk kell tehát például azt, hogy

kézállásban a test „kifli” helyzete a lényegi hiba, és nem a „spicc” rossz tartása; szekrényugrásban átlépéskor a kéz támaszvégekor fontosabb a könyök, mint a térd nyújtottsága; gyűrűn alaplendület közben lényegesebb a gyűrűkarika tartásának iránya, mint az, hogy nyílik-e a láb vagy sem.

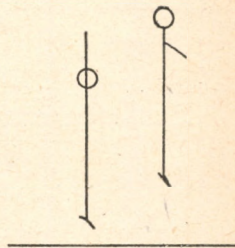
I. ELŐKÉSZÍTŐ GYAKORLATOK

Az előkészítő gyakorlatok nemcsak mennyiségi, hanem minőségi előrelépést is jelentenek. Nem nagyszámú és nem is gyakran változó feladatokról van itt szó, ám mindezek feltétlenül szükségesek a speciális képességek fejlesztéséhez, szinten tartásához.

Fontos képesség a lazaság, a hajlékonyság, vállból és csípőből egyaránt. Ezért a híd és a törzsfektetés a talajra széles terpeszülésben (1. ábra) rendszeres gyakoroltatása mind a négy évben szinte kötelező feladat.



1. ábra



2. ábra

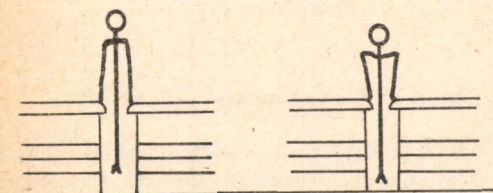
Igény az is, hogy tanulóink mindig olyan erősek legyenek, hogy elbírják saját súlyukat. Ezért például a karhajlítás, -nyújtás függésben (2. ábra), mély fekvőtámaszban (3. ábra), támaszban (4. ábra) bordásfalon

függésben (5. ábra), bordásfalnál hason fekvésben törzsemelés hátra (6. ábra) gyakoroltatása mind a négy osztályban emelkedő ismétlésszámmal elengedhetetlenül szükséges.

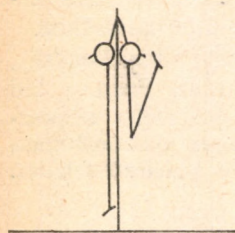
Ugyancsak fontos az erős és ruganyos láb a talaj- és szekrényugrások végrehajtásához. Ezért a páros lábon történő szökdelés sorban rakott számolyokra fel és le (7. ábra), avagy számolyokon át (8. ábra), a négy év állandó követelménye legyen.



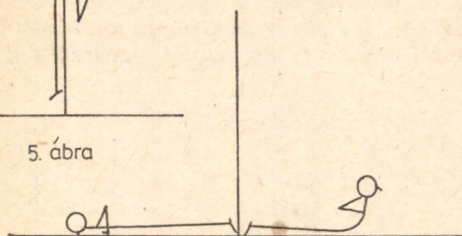
3. ábra



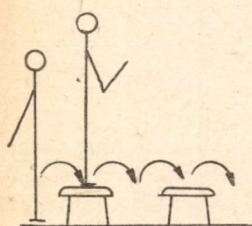
4. ábra



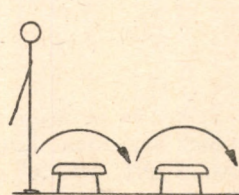
5. ábra



6. ábra



7. ábra



8. ábra

II. TALAJTORNA

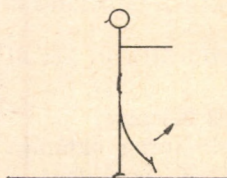
5. osztály

Mérlegállás

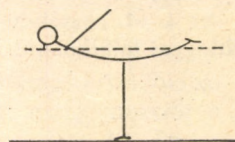
Bár a tanterv nem említi, de itt a mellő mérlegállásról van szó. Egyensúlyi elem. A lazább, a hajlékonyabb tanulók sajátíthatják el könnyebben. Megtanítását az alábbi módon javaslom:

alapállásból az egyik láb lebegőállásba, a karoknak pedig oldalsó középtartásba emelése (9. ábra);

a homorított felső törzs minél kisebb mértékű sülyesztésével, a láb minél magasabbra emelésével úgy, hogy az emelkedő láb térdét és a vállakat összekötő képzeletbeli egyenes közeledjen a vízszinteshez (10. ábra).



9. ábra



10. ábra

Az egyensúly megtartása a tónusban tartott karokkal és törzzsel történik.

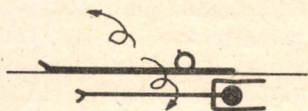
Kézenátfordulás oldalra

A tanterv ebben az osztályban az oldalra kézenátfordulás oktatásáról megelégedezik. Ez itt azért hiányosság, mert a 6. osztályban már megközelítően nyújtott testtel kell végrehajtani. Feladatunk tehát az, hogy tanítását az 5. osztálytól módszeresen felépítsük.

Mi a kézenátfordulás oldalra gyakorlatban a „nehéz”, mi ebben a többihez képest más? Az oldalra történő átfordulás. Éppen ezért, ha a bemutatás, illetve a bemutatás után a tanulók próbálkozásai nem látszanak sikeresnek, az oldalra kézen átfordulást a következő gyakorlatok segítségével tanítsuk:

Alapgyakorlatok:

fekvésben gurulások oldalirányban sorozatban (balra is, jobbra is) (11. ábra);



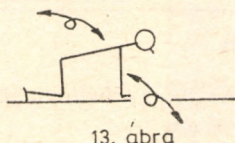
11. ábra

a „gombócban” gurulások oldalirányban sorozatban (balra is, jobbra is) (12. ábra);

terpesz térdelőtámaszból átfordulás oldalra terpesz térdelőtámaszba (balra is, jobbra is) (13. ábra).



12. ábra

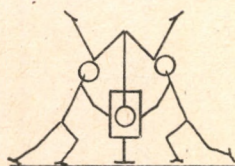


13. ábra

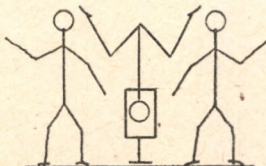
Rávezető gyakorlatok:

terpeszállás bal haránthelyzetben a pad (szekrénytető, zsámoly stb.) mellett, kéztámasz a padon: átugrás a pad egyik oldaláról a másikra (14. ábra). Gyakoroltassuk oda-vissza; terpeszállás bal haránthelyzetben a pad mellett, bal kar mély-, jobb kar magastartásban: átfordulás balra a kezek támaszvételével a padon terpeszállásba, karok oldalsó középtartásban (15. ábra). Gyakoroltassuk ezt is oda-vissza;

végeztessük el a 14. és 15. ábrán látható feladatokat úgy, hogy a padot a padlóra rajzolt két párhuzamos vonal helyettesítse.



14. ábra



15. ábra

Összefüggő talajgyakorlat

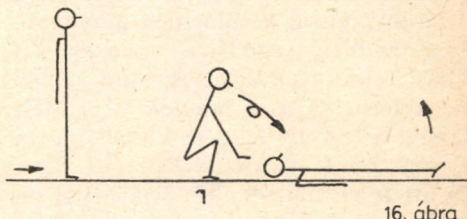
Munkánkat akkor tekinthetjük igazán eredményesnek, ha tanítványaink akár egy általunk összeállított gyakorlatot, akár — s ez a jobb — egy saját maguk által önállóan megalkotott összefüggő talajgyakorlatot mutatnak be. E talajgyakorlatnak

akrobatikus ugrásokat,
erő, lazasági és egyensúly elemeket, valamint
összekötőrészeket
kell tartalmaznia.

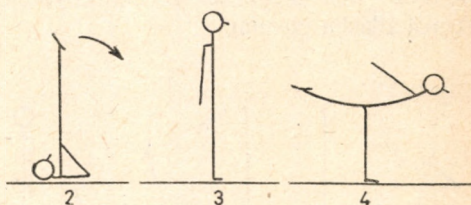
Lássunk egy példagyakorlatot (16. ábra):

— alapállás:

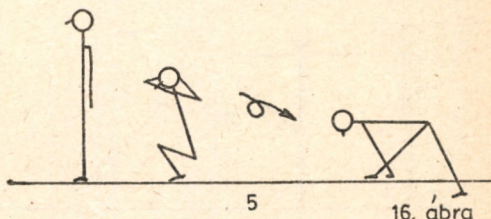
1. gurulóátfordulás előre hanyatt fekvésbe (akrobatika);
2. emelés tarkóállásba (erőelem);
3. gurulás előre alapállásba (összekötő rész);
4. mellső mérlegállás (egyensúlyelem);



16. ábra

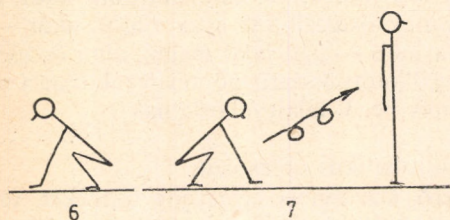


5. vissza alapállásba: gurulóátfordulás hátra széles terpeszállásba (lazasági elem);

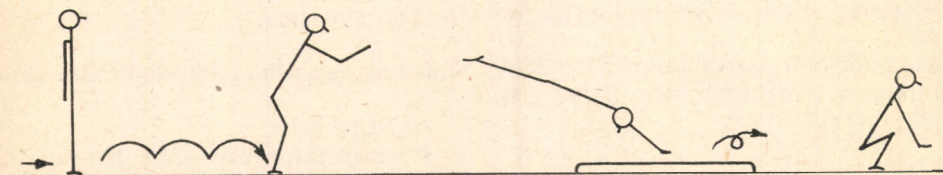


16. ábra

6. ugrás guggolótámaszba (összekötő rész);
 7. két gurulóátfordulás előre sorozatban (akrobatika).



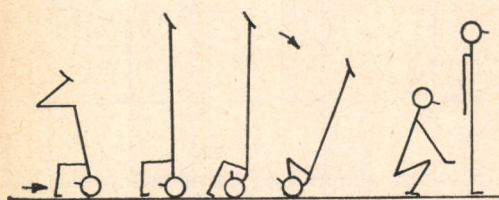
16. ábra



17. ábra

Fejállás, gurulás guggoláson át alapállásba (18. ábra)

Fejállásba legegyszerűbben zsugorfejállásból térdnyújtással kerülhetnek tanulóink. A helyes technikai végrehajtás esetében a test fejállásban is olyan egyenes, mint alapállásban. A tenyerek és a homlok elhelyezése, valamint a testsúly fejen és kézen való megoszlására az 1—4. osztályban tett észrevételek itt is érvényesek. Ha fejállásból gurulás előre a feladat, a már tanult módon a „pocakot” kell megnézni és ezt követőleg tarkóról állásba gurulni.



18. ábra

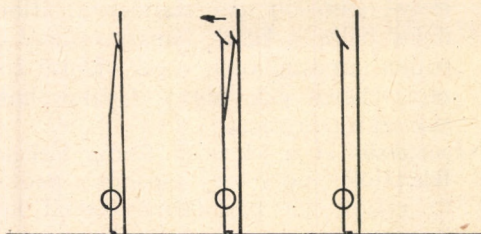
6. osztály

Gurulóátfordulás előre, 2—3 lépés nekifutással

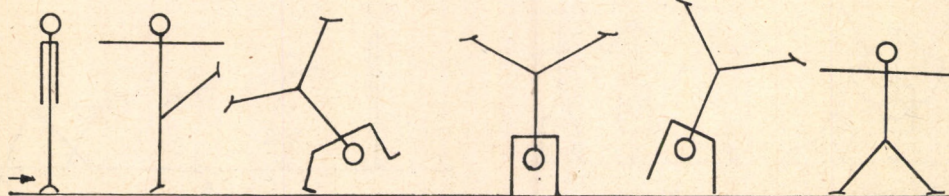
E feladat gyakorlásával, a repülő gurulóátfordulás végrehajtásához szükséges páros lábú elugrás előkészítése a cél. Találkozunk olyan tanulóval, akinek az elugrás nekifutásból gondot okoz. Ilyenkor először páros lábon szökdelésből (17. ábra), majd járásból vezessük őt rá a nekifutást követő páros lábú elugrás megtanulására.

Kézállás fálnál szabadon lábemeléssel

Ennek a feladatnak az elsajátításához a kézállásba fellendülést fálnál kell jól tudni: kézállásban a váll pontosan a csukló, a csípő pedig a váll felett helyezkedik el, és a csípőtől történő egész enyhe hátrahajlás következtében a sarkak a fálnak támaszkodnak. Az egyik, majd a másik saroknak az elemelésével — „elpedzésével” — a lábfejek is bekerülnek a csukló, váll, csípő által alkotott függőleges egyenesbe: tanítványunk szabadon áll kézen (19. ábra).



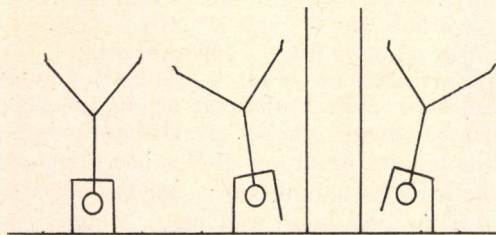
19. ábra



20. ábra

A „cigánykerék” akkor válik oldalra kézen átfordulássá, amikor a test csípőből és vállból már megközelítőleg nyújtott, a térdek nem hajlanak, és a két kéz letétele nem egyszerre, hanem egymás után történik (20. ábra).

A kezek egymást követő letételének előkészítését falnál, terpesztett lábú kézállásban, a testsúlynak egyik kézről a másikra való áthelyezésével gyakoroltathatjuk (21. ábra).



21. ábra

Összefüggő talajgyakorlat

A tanterv az 5. osztályban tanult (vagy egyénileg összeállított) talajgyakorlatot minőségileg kívánva fejleszteni, azt a követelményt támasztja, hogy a kezdés és a befejezés legyen a gyakorlat legnehezebb eleme. Az előző tanév példagyakorlata az ez évben tanultak alapján az alábbi módon nehezíthető:

kezdődhet magas gurulóátfordulással, a tarkóállás helyett lehet fejállás, és befejeződhet 2—3 futólépésből végrehajtott gurulóátfordulással.

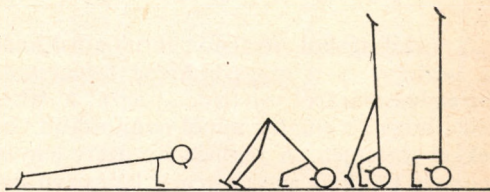
7. osztály

Fejállás különböző kiinduló helyzetekből

Több variáció lehetséges. A két legáltalánosabban elterjedt mód

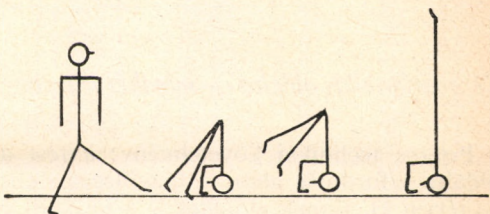
a) mellső fekvőtámaszból lábbal a kéztámaszhoz közelebb sétálva, karhajlítással

tással fejtétel a talajra és csípőemelés a kéz- és fejtámasz fölé; az egyik láb függőlegesen emelésével tulajdonképpen kész is a fejállás, csak a még talajon levő lábat kell a már fentlevő mellé zárni (22. ábra).



22. ábra

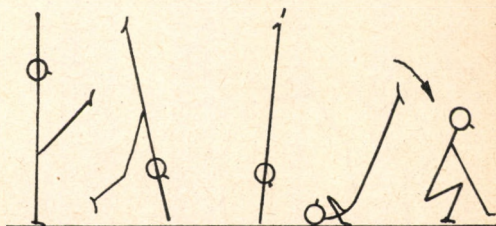
b) Terpeszállásból törzshajlítással előre, kéz- és fejtámasz a talajon; a csípőnek a fej- és kéztámasz fölé helyezésével, emelés terpesz fejálláson át fejállásba (23. ábra).



23. ábra

Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre, állásba

A futólagos jelző a kézállásnak a függőlegeshez viszonyított helyzetére vonatkozó meghatározás. A fellendüléskor először a lábaknak kell a függőleges síkon túllendülniök ahhoz, hogy megkezdődhessen a fej lehajtása és a könyvek „teleszkóprugószerűen” fékező, zökkenőmentes gurulást biztosító hajlítása (24. ábra). A függőleges testhelyzet elérése előtti karhajlítás a test csípő-



24. ábra

ből történő visszacsukódását, ez pedig az előre gurulás megállását idézi elő, tehát súlyos technikai hiba.

Repülő gurulóátfordulás nekifutással

A nekifutásból történő gurulóátfordulás (6. osztály) és a magasbukfenc folyamatos összekapcsolásáról van szó, — azzal a feltétellel, hogy az elugrás minél nyújtottabb térdekkel történjen. A repülés íve azért legyen magasra törekvő, mert gurulni lapos ívű ugrásból nehezebb. Éppen ezért tanítványaink előtt, a helyes elképzelés kialakítása érdekében, ennek a gyakorlatelemnek a szakkifejezését — tehát: repülő gurulóátfordulás — használjuk, ne pedig „zsargon”-ját a „tigris”, mivel a tigris ugrása inkább hosszú és lapos, ráadásul ugrása végén előre sohasem gurul.

Kézenátfordulás oldalra — mindkét irányba

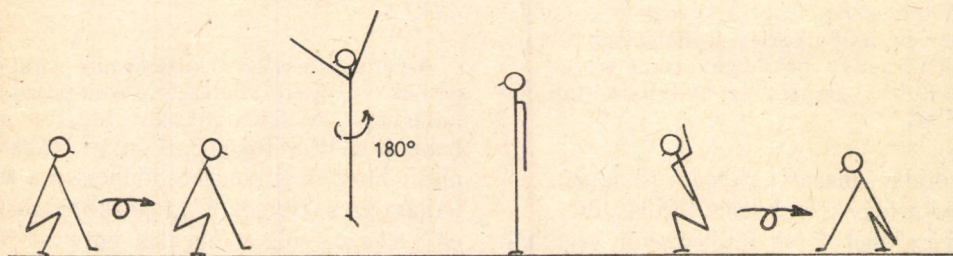
Fontos technikai követelmény: a test az oldalra átfordulás alatt, a függőleges síkból ne térjen ki. Ennek előfeltétele a jó, váll- és csípőszög nélküli, egyenes, úgynevezett „deszka”-kézállás. A függőleges sík megőrzését úgy érzékeltessük tanulóinkkal, hogy azt ta-

nácsoljuk, természetesen képzeletben: először a mennyezetre akarjanak terpeszállásba érkezni, majd csak azután a talajra.

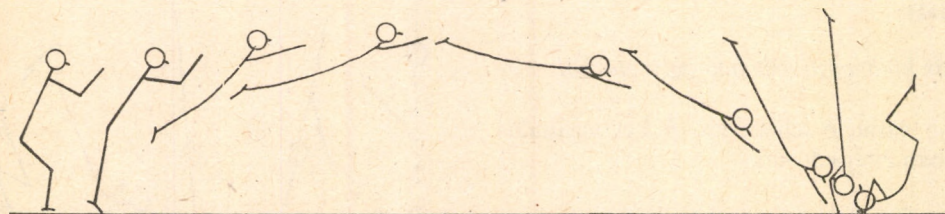
Ami a mindkét irányba történő gyakorlást illeti: ha nem is fogják tanulóink összefüggő talajgyakorlatukban balra is, meg jobbra is bemutatni a kézenátfordulást, az ügyetlenebbik oldali tapasztalatok felhasználhatók az ügyesebb oldali végrehajtás jobb, gyorsabb, könnyebb elsajátításához.

Összeüggő talajgyakorlat

Az 5. osztályos alapkövetelmények itt az irány követelményével egészülnek ki. Legegyszerűbb az, ha egy „csíkban”, egy vonalban alkotjuk meg a talajgyakorlatot. Így egyszerre többen is (3, 4 esetleg 5 tanuló) végezhetik a gyakorlatukat egymás mellett. Azonban, hogy „iskolás” gyakorlatunk összeállítása irány szempontjából modern legyen, feltétlenül kerülnünk kell a helyben topogásokat, az oda-vissza irányokat. Minden következő gyakorlatelemmel — akár előre, akár oldalra, vagy hátra irányuló mozgású is az — az elsőnek végrehajtott elem haladási irányát kell követnünk. Például: előre gurulóátfordulást csak úgy kövessünk hátra gurulóátfordulás, ha a két elem között — mondjuk felugrással — 180° fordulat történik (25. ábra).



25. ábra



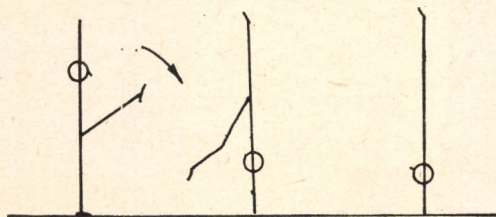
26. ábra

Repülő gurulóátfordulás nekifutással (26. ábra)

Ennek a gyakorlategemnek annál könnyebb a végrehajtása, minél magasabb a repülés íve. Arra kell tehát törekedni, hogy az erőteljes elugrást követő repülés után a talajfogás kézállás körüli testhelyzetben történjen, s ezután nincs más feladat, mint kézál-lásból úgy gurulni előre, ahogy azt a 24. ábra mutatja.

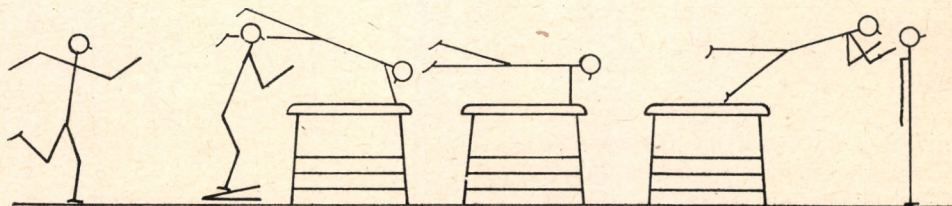
Fellendülés kézállásba — megállási kísérletek

Az indulás alapállásból, a karok oldalsó középtartáson át magastartásba és az egyik láb előre, lebegőállásba emelésével történik. Mire a tenyerek a talajra helyeződnek, a lendítő láb már lehetőleg kézállás helyze-tébe érjen. Ezt követően a rugaszkodó lá-bat a lendítő láb mellé zárjuk (27. ábra).



27. ábra

Ha a lendület túl sok, gurulást kell végez-ni előre; ha a lendület kevés — anélkül, hogy a könyökök hajlításával egyensúlyozni próbálna a gyakorló (ez súlyos technikai hi-ba!) —, vissza kell lendülni állásba; ha a len-dület pont elég, akkor tartani kell a kézál-lást, mégpedig a tenyerek ujjjaival „gyökeret eresztve”, a test izmait megfeszítve, vállból egyensúlyozva. A sok gyakorlást az igényli, hogy a pont kézállásba vivő lendület nagysá-gát megtanulják tanítványaink.



28. ábra

Törekedjünk arra, hogy az összefüggő ta-lajgyakorlatukat maguk a tanulók állítsák össze. A tanár feladata az, hogy ehhez ta-nácsokat adjon. Az alapkövetelmények te-hát:

- a 7. osztálynál elmondott irány tartása;
- akrobatikus, lazasági, egyensúly-, erő- és összekötő elemek váltakozásai;
- a gyakorlategemek halmozása helyett kap-csolásuk nehézségi fokának növelése.

III. SZEKRÉNYUGRÁS

A szekrényen végrehajtott ugrásokat két fontos összetevő alkotja:

1. a nekifutást követő, pároslábról törté-nő *elugrás*,
2. a két kézzel a szekrénytetőről végre-hajtott *lökés*.

Az elugrás biztosítja az ugrások első, míg a lökés a második repülési ívét. Ezért az el-ugrás és a lökés egyformán fontos tényező.

A szekrényugrás 5—8. osztályos anyagá-ban csak egy „valódi”, csak egy olyan ug-rás szerepel, amelynél az első és a második repülési ív a helyes technikai végrehajtás el-engedhetetlen feltétele — és ez a terpeszát-ugrás (28. ábra). A többi ugrásnál vagy az első, vagy a második ív nem követelmény. Ezért nem is „igazi” ugrások. Több-kevesebb gyakorlással viszonylag könnyen és hamar elsajátíthatók.

Az igazi feladatot tehát a terpeszátugrás tanítása jelenti, annál is inkább, mert a szek-rényt hosszában kell átugrani. Éppen ezért nem mindegy, hogy a szekrénytetőn hol tör-ténik a támaszvétel. A helyes az, ha a tenyér, előre néző ujjakkal, az elugrás helyétől szá-mítva a szekrény távolabbi, tehát elülső vé-gére támaszkodik. Ezt — a szekrénytető hosszának kb. $\frac{1}{4}$ -nyi területét — krétavo-

nallal és satírozással feltűnően jelöljük meg. Fontos, hogy mindkét tenyér a szekrény tetejére kerüljön, az ujjak sem elől, sem oldalt nem lóghatnak le a szerről (29. ábra).



29. ábra

Az elől támaszkodásnak „kikényszerítése” azért lényeges, mert a hátrébb történő támaszvételekor tanítványaink ráülhetnek karjukra vagy csuklójukra, s ez baleset forrása lehet. E veszély elkerülése érdekében még az ügyesebb gyerekek is először egyrészes szekrényen — tehát szekrénytetőn — néhány lépés járásból hajtják végre a terpeszátlugrást. Amikor és akinél úgy ítéljük meg, hogy a támaszvétele helye és módja, valamint az ugrás biztonsága már kifogástalan, mi magunk küldjük a tanulót tovább a 2, majd 3, illetve a tanterv által megkövetelt 4, esetleg 5 részes szekrényre. Ha szükséges, a 4. osztályban a guggolóátugrásnál leírt módon segítséget is nyújthatunk.

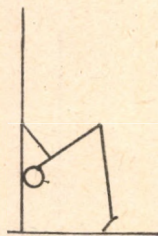
A terpeszátlugrás csak a 8. osztályban válik tantervi követelménnyé, mégis már az 1—4. osztályokban, a kéztámasszal végrehajtott legkülönbözőbb utánzó gyakorlatok, azután a nyuszi- és a terpesz-nyusziugrás talajon, a szekrényre felguggolás és leterpesztés; majd az 5—8. osztályokban a bakugrás társon át, a szekrényen az átguggolás, valamint a képességfejlesztő láb- és vállöverősítő gyakorlatok tulajdonképpen mindmind azt szolgálták, hogy ez az ugrás alapos előkészítést nyerjen, hogy mind a tanár, mind a tanítvány ne a 8. osztályban találkozzon először azzal, hogy a terpeszátlugrást meg kell tanítani, illetve meg kell tanulni.

IV. GYŰRŰ

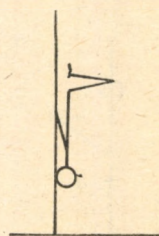
5. osztály

A gyűrű a 6. osztálytól tantervi anyag. Az 5. osztályban tehát az a feladatunk, hogy a 6—8. osztályban tanulandó gyakorlatelemeket előkészítsük.

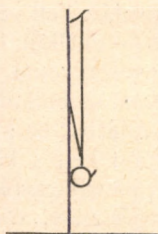
Az 1—4. osztály függésgyakorlatai között számtalan olyan szerepelt, amely azt a célt szolgálta, hogy foglalkoztassa tanulóink hasát, vállát, kar- és kapaszkodóizmait, és folytatja ugyanezt az 5—8. osztályban a képességfejlesztő gyakorlatokkal. Tehát az erővel nincs is baj. A gyűrűn azonban tanítványainknak gyakran fejfelé kell lenniük, és a fordított testhelyzetben is tökéletesen kell tájékozódniuk. A tanulóknak ebben a helyzetben is tudni kell, hogy merre van az előre és a hátra, a lefelé vagy a felfelé, hol találják meg tekintetükkel a földet, a hasukat, avagy a térdüket. Így a hátsó lefüggőállás (30. ábra), a zsugorlefűgges (31. ábra), a lefüggés (32. ábra) bordásfalon megfelelően és biztonságosan előkészíthető. Ezeken felül a 6—8. osztályos anyagból már csak a lebegőfüggés (33. ábra), az alaplendület (34. ábra) marad „ismeretlen”, de két mászókötélen ezekkel kapcsolatosan is végeztethetünk „előtanulmányokat”.



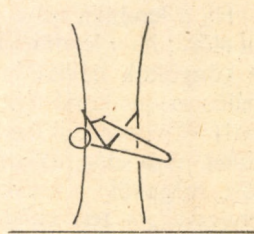
30. ábra



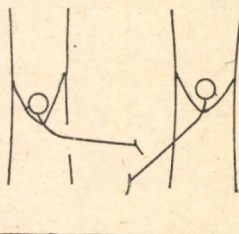
31. ábra



32. ábra



33. ábra



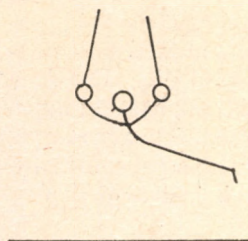
34. ábra

6. osztály

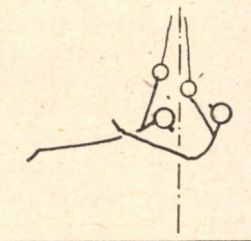
Alaplendület függésben

Három fontos követelménynek kell az alaplendület végrehajtása során eleget tenni:

1. a gyűrűkarikákat előrefelé néző tenyerekkel kell tartani — tehát úgy kell fogni, mint a nyújtóvasat (35. ábra);
2. a könyökök mindig nyújtottak legyenek;
3. amikor a lábak elől vannak, akkor a gyűrűhevederek a függőlegeshez viszonyítva hátra, amikor pedig a lábak hátul vannak, akkor a gyűrűhevederek előre lendüljenek ki (36. ábra).



35. ábra



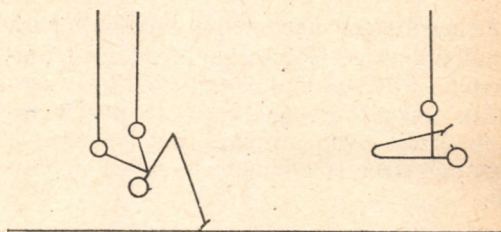
36. ábra

Lebegőfüggés

Végrehajtható:

függésből, előre lábemeléssel;
alaplendületből az előrelendület végén;

alacsony gyűrűn, hátsó lefüggőállásból, csípőemeléssel előre (37. ábra).

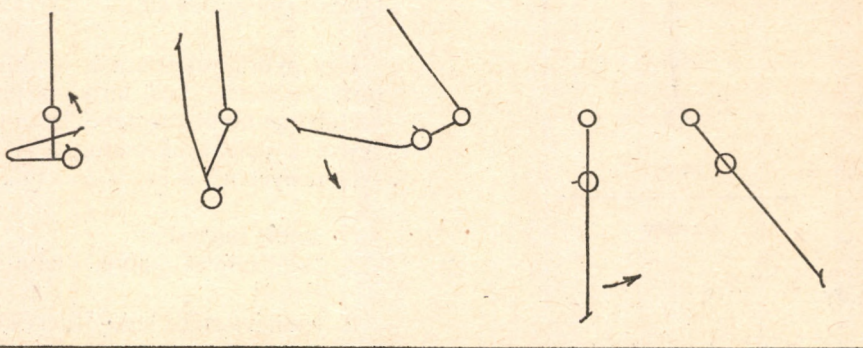


37. ábra

Lebegőfüggésben a gyűrűkarikák párhuzamosak legyenek, tehát a tenyerek egymás felé nézzenek. A térdet látni kell, sőt, ezt az elemet bizonytalanabban végrehajtó tanulók kezdetben egyszerűen szorítsák térdüket az orrukhoz.

Lebegőfüggésből lelendülés előre függésbe, lendület hátra

Ez a feladat először óvatosabban: a csípő leeresztését követő láb-hátralendítéssel, majd bátrabban: a csípőszög megnyitásával történő lelendüléssel hajtható végre (38. ábra). Mindkét esetben a lelendülés minél hamarabb vegye át az alaplendület testtartásának, testhelyzetének és mozgásának, illetve mozgáspályájának követelményeit.



38. ábra

7. osztály

Zsugorlefüggés (39. ábra)

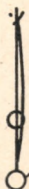
Lebegőfüggés helyzetéből emelkedhetnek tanulóink zsugorlefüggésbe, tekintetükkel állandóan követve térdüket. Felkarjukat szorítsák törzsükhöz, így a végrehajtás biztonságosabb érzést nyújt. Amikor már megvan a biztonságerzet, a tekintet elkerülhet a térdről.



39. ábra

Zsugorlefüggésből térdnyújtás lefüggésbe (40. ábra)

Akinek nehéz ez a gyakorlat, azoknak zsugorlefüggésben nézessük meg a térdüket, hogy lássák: milyen irányba kell a térdnek kinyúlnia. Ha térdnyújtás közben az előre- vagy hátradőlés veszélye fenyeget, terpasszék tanulóink lábait, így a hevederen megtámaszkodhatnak.



40. ábra

8. osztály

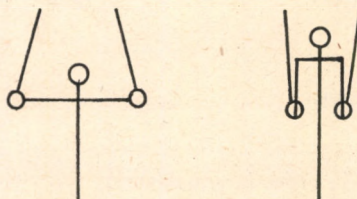
Alacsony gyűrűn: támaszkísérletek

A gyűrű tulajdonképpen függőszer, a tanterv igen helyesen azt a követelményt is megfogalmazza azonban, hogy a tanulók ismer-

kedjenek meg gyűrűn a támaszhelyeztetel is. Kétségtelen, nem könnyű feladat, de megtanítható. A nehézség abból fakad, hogy erőhiány esetén a gyűrűk igen „rakoncátlanul” mocorognak a támaszkísérletet végző súlya alatt. Ezért először rögzített helyen — például: két egymáshoz közel helyezett ugrószekeyen — kell megtanulni a helyes támaszt, aminél:

- a könyökök nyújtottak;
- vállból a test nem sülyedhet le (tehát a vállak nem „csúszhatnak” fel a fülek-re);
- a test függőleges, minden hátra homorítás vagy előre „bicskázás” nélkül.

A támaszhelyzet alacsony gyűrűn való gyakorlásakor a tanuló álljon oldalállásban, pontosan a gyűrű felfüggési síkjába. Emelje a gyűrűkarikákat oldalsó középtartásba; innen támaszba ugorva zárja felkarját szorosan az oldalához. Támaszhelyzetben a gyűrűkarikáknak párhuzamosaknak kell lenniük (41. ábra).



41. ábra

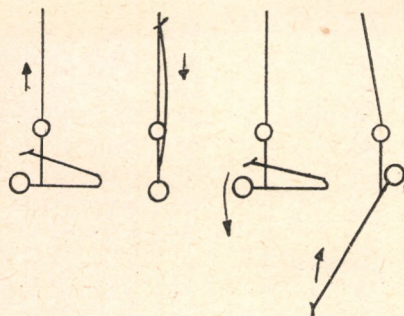
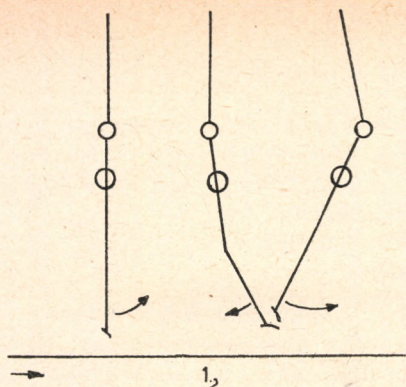
Összefüggő gyakorlat

Egy gyűrűgyakorlatnak lendületi, erő- és tartásos elemet kell tartalmaznia. A 6—8. osztályban tanult anyagból lássunk egy olyan egyszerű példagyakorlatot, ami a fenti követelményeknek is eleget tesz (42. ábra):

- ugrás függésbe:
- 1. alaplendület előre, hátra (lendületi elem);
- 2. lendület előre lebegőfüggésbe (lendületi elem);
- 3. emelés lefüggésbe, 2 mp (tartásos elem);
- 4. lebegőfüggésen át ereszkedés hátsó függésbe, visszahúzás lebegőfüggésbe (erő elem);

A szakfelügyelői munka módszerei

TENKEI ANTAL

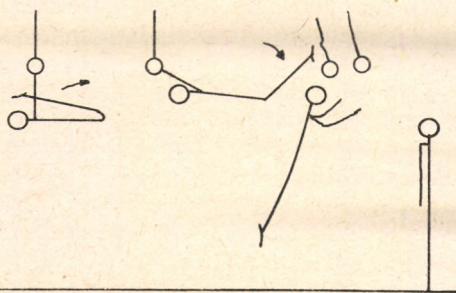


2,

3,

4,

5. lebegőfüggéssből lelendülés előre függésbe, lendület hátra, a hátralendület végén leugrás állásba (lendületi elem).



5,

42. ábra

A felügyeleti munka sokoldalú hatása nehezen mérhető, de meg kell kísérelni mérni, hatásfokában értékelni, vizsgálni.

1. *Körülmények vizsgálata, áttekintése* (létesítmény, szertár, könyvek, folyóiratok stb.). Ahhoz, hogy a látogatást megnyugtatóan tudjam elkezdni, szükséges hogy helyi ismereteket szerezzek. A körülmények vizsgálata teszi lehetővé, hogy a további elemző, ellenőrző munka reálisabb legyen. A szertári készlet ismerete alapján tudok javasolni változó, vagy eredményesebb órai megvalósítást. A látogatás első fázisába bevonom a szaktárgyi munkaközösség vezetőjét és az iskolavezetést. (Az iskolavezetés belső megosztás alapján vagy az igazgató, vagy a helyettese, attól függően, hogy ki felügyeli az iskolán belül a tantárgyat.) Jó alkalom ez a közös vizsgálódás arra is, hogy az iskolavezető jobban megismerje a szakmai problémákat vagy elmondja véleményét a szertárfejlesztésről, a szakmai könyvek beszerzéséről, vagy a tervezett sportudvarról. A munkaközösség vezetője a helyi feltétel (szakmai), legjobb ismerője. A közös vizsgálódások számbavétele rendkívül hasznos. Megismerem az iskolavezetés gondolkodási módját a tárgyról, azt, hogy a tantárgy milyen szerepet tölt be a vezetés koncepciójában. A munkaközösség vezetője és véleménye sokat elárul az iskolaélet demokratizmusáról. Az őszinte nyílt hang, a közös gond, a közösen megoldott feladatok stb. Már itt képet kapok a tanári felkészülés lehetőségeiről. A továbbiakban e vizsgálat során lehetőség van kialakítani az iskolai sportudvar körülményeknek megfelelő, mindenki által elfogadott tervét. Megállapodhatunk egy határidőben, amely bekerül a jegyzőkönyvbe, felelőssel együtt. Minden alkalom-

mal megkérdem a szertárfejlesztésre fordított összeget. A megyei átlag 1976-ban 49,— Ft volt tanulónként. Ez hasonlítási alap, kérem ezt vegyék figyelembe a fejlesztés esetén. Természetes ez ajánlott összeg, attól is függ a felhasználás, hogy milyen az adott iskola jelenlegi helyzete, anyagi eszközeinek léte. Tapasztalat, hogy a szerek pusztja pótlása is tanulónként kb. 30,— Ft-ot igényel. Ennek függvénye az iskolai tanulók létszáma is. Az általános áttekintésről feljegyzést készítek, amit a jegyzőkönyv elkészítésénél felhasználok. Alapvető, hogy a közösen kialakított fejlesztés, pótlás stb. bekerüljön a jegyzőkönyvbe.

2. *Tanmenet, tanári tervező munka és az oktatás egyéb dokumentumainak vizsgálata.* (Iskolai munkaterv, DSK dokumentumai, tömegsport munkaterv stb.)

A tanmenet ellenőrzése látszatra egyszerű folyamat, valójában rendkívül bonyolult tevékenység. A körülmények, eszközök, tanulók ismerete birtokában lehet véleményt alkotni a tanári tervező munkáról, a tanmenetről. Az előzőek vizsgálata alapja tehát ennek a tevékenységnek. Sokat segít a tantárgytest ismerete. Az egyik iskolánál felmért teszt adatait használom fel, az egyes próbák eredménye meghatározója a tervező tevékenységnek.

■ Például a II. osztály 1977. IX. hónapi tantárgytestje:

Létszám	13 leány	15 fiú
1. 60 m	45%	35%
2. Súlypontemelkedés	10%	20%
3. Dobás hátra	30%	20%
4. Futás (600—800 m)	65%	50%
5. Labdapasszolás	40%	40%
6. Négyütemű fekvőtámasz	50%	30%
7. Fekvőtámasz	20%	40%
Átlag	40%	35%

A dőlt betűs felmérési adatok figyelmeztetnek a hiányos képességekre. Tervezésnél, tanmenetkészítésnél ezeket figyelembe kell venni és a hiányokat pótolni. Fontos szempont, miből indul ki a tanár a tervező tevékenysége során. Célszerű, ha a követelmény szolgálja az alapot a tervezendő anyag feldolgozásához, tematikai egységbe való sorolásához.

Ennek alapján tehát:

Az elvi tervezés alapja: a cél-feladatrendszer,

A nevelési és oktatási céljaink megvalósítását a számonkéréssel, a követelmények teljesítésével tudjuk regisztrálni.

Hogyan valósulnak meg a fentiek a feldolgozás során? A tanmenet vizsgálatakor mindezeket figyelembe veszem. A tanmenet készítésekor tehát a tanárnak ismernie kell a cél-feladatrendszert. A konkrét feldolgozási mód modellje például a következő lehet:

Követelmény Mít kell elérnem a rám bízott tanulókkal.

Nevelési, oktatási ismeretek Mivel tudom elérni a követelményeket, milyen pedagógiai rendszerességgel, tervszerűséggel.

ismeret
↑
Tanulási folyamat
↓
tevékenység

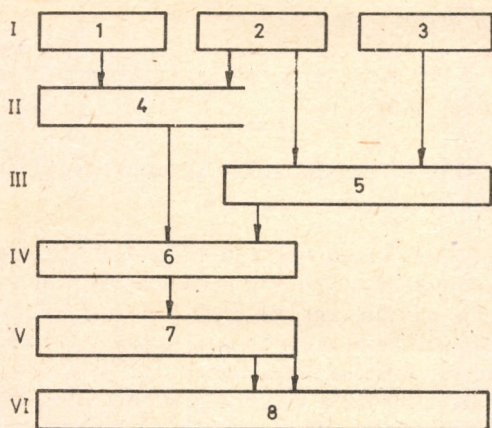
Visszacsatolási folyamat Mít értem el: ellenőrzés, értékelés

A tervező munkánál ezek figyelembevételével ellenőrzöm a tanmenetet. Azt alapvetőnek tartom, hogy az egyes tematikai egységek, a szakmai továbbképzések ismereti elsajátítási folyamatát figyelembe vegyem. A szakmai továbbképzésen tudatosan feldolgoztuk, feldolgozzuk a tantervi anyag ismeret-elsajátítási folyamatát (alkalmazási modellezés). Ezek alapján tanmenet-szelvényt ajánlunk a tanároknak. Példa a magasugrás oktatási modellje:

Az atlétikai ugrások tanulási folyamatának modellje

1. A futás- és lépéshossz ritmusának tudatos változtatása, alkalmazása akadályok felhasználásával is.
2. Kar, láb és törzs lendítése együtt és külön-külön.
3. Helyből és mozgásból való elugrás, felugrás.

4. Az 1. és 2. kapcsolata, plusz ugróláb gyors letétele, lendítés és ugráskapcsolat.
5. A 2. és a 3. kapcsolata, rohamkimérés.
6. Az 1., 2., 3. kapcsolata, légmunka végrehajtása.
7. Levegőben való helyzetváltoztatás, feladatvégrehajtás, leérkezés (alaptechnika).
8. Mozdás végrehajtása (ugrásvégrehajtás).



1. ábra

A tanárral megbeszélésem a tervezőtevékenységét. Ha probléma merül fel, konkrétan megmondom, mit, hol változtasson. Amikor nem ért egyet velem és indokaimat nem fogadja el, valamint elfogadható magyarázata van, amin érdemes gondolkodni, akkor visszatérő látogatásban egyezünk meg, és gyakorlat alapján vizsgáljuk érveléseinket. Ennek eredménye határozza meg a további teendőket. Alapvetőnek tartom, hogy csak az érveket, tényeket elfogadó tanárnak szabok határidőt a tanmenet átdolgozására, melynek ellenőrzésére az igazgatót kérem meg. Éppen ezért őt is tájékoztatom a változás okáról, módjáról, a tanár jelenlétében. Csak így válhat a későbbi pedagógiai tevékenység alapjává a tanmenet, és mindennapi segédeszköze így lesz a tanárnak. A tanári szabadságot alapvetőnek tartom a tanmenet készítésénél, hisz csak így lehet számára hasznos amit csinál. Elképzelhetőnek tartom a munkaközösség által készített tanmeneteket is, de ezeket is adaptálni kell az adott tanulókörösségre.

A tervezőmunka fontos része az *iskolai munkaterv*. Itt azt vizsgálom, hogy az egész nevelői tevékenységben milyen szerepet szának a testi nevelésnek. Hogyan valósul meg a

tervezés során az Edzett Ifjúság szervezése. Mennyire lesz tantestületi feladat a sokoldalú személyiség formálása. Fontos, hogy a feladatok már itt a lehetőségekhez mérten konkrétak legyenek. Például ki az Edzett Ifjúság iskolai koordinációs bizottságának a felelőse (az iskolavezetésből), a mozgósítás legyen a KISZ feladata, az adminisztráció hetenkénti ellenőrzése váljék osztályfőnöki feladattá. (Fontos ez az egységes nevelő ráhatás érdekében.) Végül a versenyek és más tevékenységi formák szervezése, lebonyolítása, amely testnevelő tanári feladat.

Kapjon szerepet a munkatervben az iskolai kirándulás, a sportnap, azok felelősei, esetleg a DSK szerepe, az ODK léte, kapcsolatok társadalmi egyesületekkel. Ez utóbbit fontosnak tartom, hisz a nyitott iskola és kapcsolatrendszere a nevelőmunka alapja. A tömegsport munkatervét az 1974-ben kiadott „Minta” alapján ellenőrzöm. Különösen fontosnak tartom, hogy a változatos versenyforma és a kötetlen program alkalmat adjon arra, hogy minden, a DSK-ban, ODK-ban, társadalmi egyesületekben nem foglalkoztatott tanuló megtalálja legalább hetente egyszer a délutáni mozgásos tevékenységét. A program változatosága és sokszínűsége alapja a tanulók foglalkoztatásának, a tanulók részvételének. Mindenkor kérem, hogy ez a program kerüljön nyilvánosságra, hogy a tanulók ennek ismeretében keressék a lehetőségeket. Ez alapja a KISZ-tagok egyéni vállalási teljesítésének. Ezért a mozgósításban jó partner lehet a KISZ.

3. Tanítási óra

a) A látogatandó testnevelési órák kiválasztásának szempontjai.

A látogatás többféle céllal történhet, most egy általános, komplex tantárgyi ellenőrzésről írok. Ennek segítségével mutatom be alkalmazott módszereimet. Ilyen esetben minden testnevelést tanító tanárt, minden osztályban, ahol tanít, legalább egy alkalommal meglátogatok. Egy osztályban 2–3 alkalommal látogatok meg. Teszem ezt azzal a céllal, hogy egyrészt: tájékozódjam a tanulók folyamatos foglalkoztatásáról, az egyes osztályokban végzett tanári munka differenciáltságáról, másrészt az oktatási folyamat realizálásáról. A tanári munka nevelő-oktató tevékenység, műveltség tartalmi átszármaztatás,

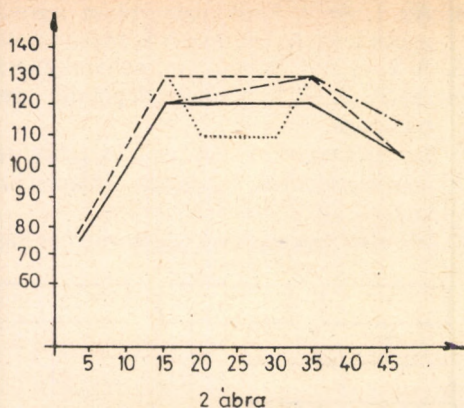
Ez más-más módszert igényel, ezért folyamatot is vizsgálók.

b) A tanítási óra szervezettsége, felépítése.

Amikor elhelyeztem a testnevelési órát az órák rendszerében — a tematikai egységben —, vizsgálom az óra folyamatos egymásra építését, a mozgásanyag belső (tartalmi) és külső (formai) egységét. Az egyes részek szerves egészet kell hogy alkossanak a testnevelési órán. Az élettani felépítés csak az egész óra vizsgálata alapján szolgálja a tanulók nevelését, mozgásműveltségének fejlesztését. Szoros összefüggésben van a pedagógiai eszközökkel, a módszer megválasztásával. A zavartalan folyamatos, hatékony munkának alapja a jó szervezettség, a szerek, eszközök tudatos alkalmazása. A szervezettség biztosítja az időtényezők jobb kihasználását, a foglalkoztatási forma célszerű megválasztását, pl. osztályfoglalkoztatás, csoportfoglalkoztatás stb.

c) Élettani folyamat, terhelés, hatékonyság.

A testnevelési órán bármilyen ismeretnyújtási folyamat, képzési folyamat is kerül előtérbe, az élettani tényezők alapvetőek, hisz az élő szervezet fiziológiai foglalkoztatása elengedhetetlen szempont. Vizsgálom, hogy a keringési rendszert kellő hatásokkal előkészíti-e a tanár a folyamatos tevékenységre. Ennek érdekében megfelelő ideig tartó ciklikus jellegű mozgásvégrehajtás (futás, játék stb.) válik szükségessé. Ezután vagy vele azonos időben az ízületek, izmok fokozatos előkészítése válik szükségessé. Ennek eszközei a kéziszerek, vagy a kéziszér nélküli szabadgyakorlatok (a kéziszér motiváló hatása jó). Jó ha eljutunk a középiskola IV. osztályában az önálló előkészítésig. Az óra folyamatos mozgás-végrehajtásával az élettani hatást fokozni kell, ezért az anyag pedagógiai feldolgozása, a választott módszer nagyon lényeges ügyis, mint ismeret elsajátítása, úgyis, mint differenciálás, a terhelés fokozása. Esetenként az anyag feldolgozása, a feldolgozandó anyag határozza meg a terhelés nagyságát. Végül az óra végén a tanulók szervezetének céltudatos megnyugvása a fontos, hisz át kell adni a tanulókat a következő órai munkának vagy szabadidejének. Milyen variánsai lehetnek a terhelésnek egy testnevelési órán belül? Ez ábrázolható élettani görbével.



2. ábra

Milyen szempontokat veszek figyelembe még?

Fontos, hogy minden órán kellő számú és erősségű inger érje a nagyizom-csoportokat pl. láb, kar, de kiemelt a vázizomzat, törzs, hát stb. erősítése a tartásos és a belső szervek javítása érdekében.

Készítse kellő alapossággal elő élettanilag a tanulókat a későbbi feladatok elvégzésére.

Finom és durva koordinációs mozgások kellő számú tervezése, alkalmazása.

Légzés és testtartást javító feladatok alkalmazása, munkaáttalmak ellensúlyozása, megelőzése, kiküszöbölése.

d) Pedagógiai elemzés.

Nehéz e terület megfigyelési szempontjait rangsorolni, de felsorolom, mit tartok fontosnak, rangsorolás nélkül. A testnevelési óra elemzése során:

az ismeretnyújtás vagy gyakorlás kivitelezési módjának elemzése,
a tanulók foglalkoztatásának differenciáltsági szintje,
emocionális és emocionálisszerű elemek alkalmazása, léte,
okozati összefüggések tudatos alkalmazása és meglátatása,
nevelési lehetőségek kihasználása.

Ezeknek a szempontoknak a figyelembevételével az ismeretnyújtás pedagógiai rendszerességét (fokozatosság egymásra építettség, kellő pedagógiai előkészítés) vizsgálom. Az alkalmazott módszer, a globalitás esetén a mozgásszerkezet elemeinek a viszonya a mozgás oktatásában. A részmozdulatok túlzott kiemelése károsan befolyásolja az egész moz-

gásfolyamat, mozgásismeret kialakítását. A rész és egész viszonya hogyan épül be a már szerzett és tanult mozgásfolyamatba. A globális módszer vagy parciális módszer megköveteli a tanulandó ismeretek előkészítését, könnyített feltételek mellett való végrehajtását. Esetenként egy lényeges mozdulat szerepel előkészítésként osztályfoglalkozás keretében. Hogyan alkalmazza a tanár a feladat-helyzeteket. Milyen eszközökkel teszi elsajátíthatóvá a tanulók számára a mozgást, a mozgásort. Tudatosul-e a tanulóban az összefüggés, a mit, miért, és ez hogyan valósul meg a folyamat végrehajtásában. Itt jelentkezik a követelményszintek teljesítése vagy teljesítésének előkészítése. Ismeret — jártasság — készség — képesség. (Utánzás — külső vezérlés — belső vezérlés — interiorizáció.)

A tudatosítás elvezet a kognitív követelmények teljesítéséhez. (Nem elméleti úton, hanem a végrehajtás tudatosítása során.)

Az órák határfoka csak úgy éri el a célját, ha differenciált a foglalkoztatás, és a feldolgozott testgyakorlati ág mellett képességfejlesztés is szerepel kiegészítő mozgásanyagként. Éppen ezért vizsgálom az időtényezőt, pl. egy tanuló mennyi időt dolgozik az órán. Az eddigi tapasztalat a következő:

osztályfoglalkoztatás keretében 10—15 percet, ott, ahol csak a technikai elemek feldolgozása folyik, 2—3 percet;

ahol kiegészítő mozgásanyaggal sokféle differenciált lehetőséget tesznek lehetővé (csoportfoglalkoztatás), 10—13 percet használnak ki a 25 perces csoportfoglalkoztatási időkeretből. Szükséges tehát a differenciált foglalkoztatás és sokoldalú kiegészítő mozgásanyag alkalmazása, mert csak azok segítségével fokozható a hatékonyság.

Azért, hogy az oktatás folyamatába a nevelési elemek egyre jobban beépüljenek, lényeges az érzelmi motiváltság. Hogy ennek eleget tegyen a tanár, a tanulókkal tudatosítani kell a végzendő munkát. Az óra folyamatában a mozgás és a mozgást végző személy vizsgálatának kapcsolatát vezet el az emocionális kötődésig. Például a játék alkalmazása az órákon szigorú és következetes eszközrendszerével nagyon alkalmas érzelmi kapcsolatok kialakítására. A mozgás tanulás racionálisabb folyamatában is van lehetőség a tanulók szimpátiájának megnyeréséhez. Ha a célmeghatározás találkozik a

mozgás ismeretének végrehajtási vágyával, akkor nemcsak csinálja, hanem szereti is csinálni. Az érdeklődés felkeltése az óra indításakor kezdődik, és azt szolgálja a differenciált foglalkoztatás is.

Az érzelmi azonosulás hogyan változtatható akarati tényezőkre. A tanulók túl kell hogy lépjenek a pusztán szeretem, nem szeretem mozgásvégrehajtáson, s el kell jutni az akarom, mert tudom, hogy jó, hatásos végrehajtásig, vagy kell, mert ezt követeli egyéni és társadalmi érdek. Ez a cselekvés tudatosítás segíti elő az akarati tényezők fokozott szerepét. Be kell tehát vonni a tanulókat a végrehajtás tudatosításába, az okozati összefüggések megláttatásába, és így tudják, akarják is, amit csinálnak. De az órák következetes végigdolgozása is akarati tényezők mozgósítását igényli, ezért a következetes számonkérés is segít az akarati tulajdonságok számonkérésében.

Eddig főleg az oktatás folyamatát vizsgáltam, most a folyamatból következő egyéb tényezők segítségével vizsgálom a pedagógiai tevékenységet.

A nevelési lehetőségek kihasználása. Széles skálája lehetséges a testnevelési órán. Rend, tisztaság, saját és környezet higiénája. A közősen használt terület rendbentartása. A környezet meghatározó tényező, pozitívan hat a rendezett, szép, tiszta környezet. A mozgás élettani szükségessége, kötődések kialakítása, az érdeklődés ébresztése a rendszeres alkalmazásra, mind-mind nevelési folyamat. A sokféle cselekvés alkalmazása lehetővé teszi a cselekvés választását, szabad időben és munkában való sokoldalú felhasználását. Kialakíthatók bajtársiasságok és segítségnyújtást, közösségi magatartást befolyásoló folyamatok. Az egyéni érdek alárendelése a közösségi érdeknek pl. játékos alkalmazások során. A pozitív hatások ösztönzik tanulóinkat a mozgások végrehajtására. Hatásos tényező lehet a sport, de ez kevesek motivációs bázisa az iskolában. A tanulók kötődését fokozni lehet az egyéni sikerek értékelésével, ez pozitívan befolyásolja mozgásvégrehajtásukat a differenciált követelményekkel. A sokféle mozgásvégrehajtás lehetőséget ad a tanulói választásnak. Ha kiválasztotta azt a mozgásformát, amit szívesen csinál, a kötődés tartós lesz, a tanuló személyiségjegyei közé beépül, és ez az iskolai nevelőmunka lényege.

A súlylökés oktatása az általános iskolában

KATICS KÁLMÁN

Az általános iskolai testnevelés új tantervében, az atlétika tananyagában a 7—8. osztályban helyet kapott a súlylökés. A 7—8. osztályosok (IV. korcsoport) úttörő négytusa-versenyét a súlylökéssel bővítették öt-tusára.

A súlylökés egyszerűnek látszik, de valójában bonyolult atlétikai mozgás. Eredményes végrehajtásához nagy erőre, gyorsaságra, robbanékonyságra és gazdaságos dobótechnikára van szükség. Ez utóbbi megszerzése nagyfokú ügyességet, ritmus- és egyensúly-érzékelt kíván. A szervezetet sokoldalúan foglalkoztató képességfejlesztő hatása miatt kapott helyet a tantervben. Érdemes tehát a súlylökésről szerzett ismereteinket feleleveníteni. Vegyünk sorra néhány, fizikai képességet fejlesztő gyakorlatot.

A kar a csukló és az ujjak erejének fejlesztése

Tenyérerősítő gumi, rugós erőmérő vagy teniszlabda összenyomogatása.

Fúrjunk ki egy kb. 30 cm hosszú söprűnyél-darabot, így elmozdulástmentesen rögzíthetjük az egy méter hosszú zsinórt. A zsinór végére kössünk 1—2 kg-os súlyt. A bot végét két kézzel fogjuk marokra, és testtől távolodó mozdulatokkal csavarjuk fel rá a zsinórt (1. ábra).

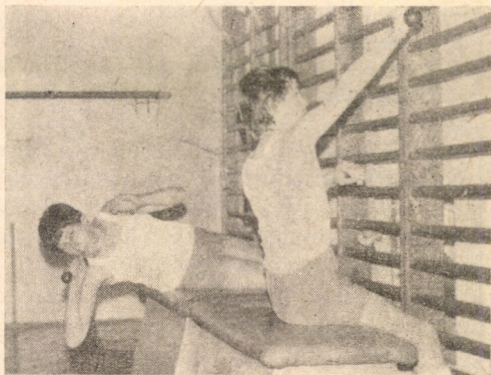
A törzs erejének fejlesztése

Törzsfordítások és emelések szerek nélkül és szerrel a kézben. A 2. és 3. ábra gyakorlatait mindkét irányba végeztessük.



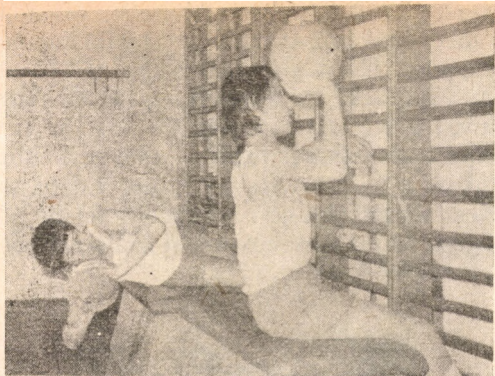
1. ábra. Zsinórra kötött súly felcsavarása

A láberősítő gyakorlatok közül csak egy gyakorlatot mutatunk be, amelyre majd a dobóterpesz felvételénél lesz nagy szükség:



2. ábra. Speciális gyakorlat kézisúlyzóval

Vállszéles terpeszben sarokfelemelés nélküli térd előrenyomással végrehajtott leguggolások és felállások. Itt fontos követelmény, hogy a tanulók leguggoláskor ne emeljék fel a sarkukat.



3. ábra. Medicinlabda lökessel

A fizikai előkészítés mellett meg kell ismerni a tanulóknak a súlylökés legfontosabb versenyszabályait.:

A súlylökést dobókörből hajtják végre.

A versenyzőnek nyugalmi helyzetből kell a dobást a körből elkezdenie.

A súlyt válltól, egy kézzel kell lökni. Amikor a versenyző feláll a körben, hogy a dobást megkezdje, a súly érintse az állát, vagy nagyon közel legyen hozzá.

A versenyző nem hagyhatja el a kört mindaddig, amíg a szer talajra nem érkezett.

A szer leesése után biztos egyensúlyi helyzetből hátrafelé, a kör felezővonalán túl hagyhatja el a dobókört a versenyző.

A súlylökés feltételei

Ideális lenne, ha minden iskola rendelkezne szabályos súlylökőkörrel (213,5 cm átmérőjű) és megfelelő számú (2 tanulóként 1 db) 3—4 kg-os súlygolyóval, de már egy 20×10 m-es salakos vagy földes sík terület is alkalmas a súlylökés gyakorlására. Amíg szabályos dobókör nincs az iskolában, addig a következőket tehetjük:

a salakra húzott vonal mögül gyakoroltatunk,
a salakra rajzoljuk a kört,
ha a bitumenpálya mellett van szabad terület, akkor a pálya szélén levő vonal mögül gyakoroltatunk.

Ha készítettünk szabályos súlylökőkört és nincs bástya, akkor lemezből kialakított formába öntött betonból egyszerűen elkészíthetjük a bástyát.

Mivel a súlygolyót nehezen lehet beszerezni, ideiglenes megoldásként alkalmazhatjuk a következőket:

1—2 kg-os mázsasúlyokkal gyakoroltathatunk,

2—3 kg-os vashengereket daraboltathatunk pl. szülőkkel vagy patronáló vállalatokkal, és ezekkel gyakoroltatunk.

A helyből súlylökés tanítása

Először a helyes lökőmozgásra kell megtanítani a tanulókat. Azt kell megértetni velük, hogy a lökőmozgás a golyónak a nyaktól és a vállgödréből indított tolásszerű, fokozatosan gyorsuló előrehaladása. A dobással ellentétben a lökésnél a csukló és a könyök a lökőmozdulat végéig a golyó mögött marad.

A helyes lökőmozgást legegyszerűbben medicinlabdával végeztetett lökésekkel lehet megtanítani. Először oldalterpeszállásból páros kézzel, majd kis törzselfordulással egy kézzel gyakoroltatjuk a lökőmozgást. Ezután a helyből súlylökés előkészítéseként ha-



4. ábra. Szabad téren a segédvonal alkalmazása

rántterpeszállásból segédvonalak segítségével taníthatjuk meg a helyes felállást és ebből a helyzetből a lökést (4. ábra).

A súlylökés gyakorlásakor felállás oldalterpeszben a dobás irányával szemben. Először bal lábbal, majd jobb lábbal lépjenek a tanulók a krétával előrerajzolt helyre a segédvonal mentén. Hajlítsák be térdben a



5. ábra. A helyes dobóterpesz

jobb lábukat és ezzel egyidejűleg a vállvonalukat is fordítsák jobbra. A bal láb a megadott helyen nyújtott legyen, a jobb láb térdben annyira legyen hajlított, hogy a térd vetülete a jobb lábfej előtt érjen a talajra (5. ábra). Ezt a helyzetet nevezzük dobóterpesznek, ebben a helyzetben a csípő és a vállvonal kb. 90° -ot elfordul a dobás irányától.

Ebből a helyzetből végrehajtott lökést nevezzük oldalt felállásos lökésnek. A lökömozgást a jobb csípő emelő-toló és fordító munkája kezdi meg (azt mondjuk a tanulóknak, hogy a jobb térdüket fordítsák a dobás irányába), és a jobb váll és kar előre felfelé irányuló gyorsuló lökö-toló mozgása fejezi be. Fontos feladata van a bal lábnak is a lökömozgás kezdetétől a befejezésig. Nevezetesen erőteljes támasztó, tartó és emelő munkát végez. A bal kar nyitó munkáját csak akkor kell külön tanítani, ha nem nyit ki-lökéskor a tanuló. A segédvonal és a lábhelyzet berajzolásával gyorsan megtanulják a

tanulók a dobóterpesz felvételét, valamint a lökés indításához szükséges stabil kiindulóhelyzetet. Ha a vállvonal eddigi 90° -os elfordulását 180° -ra növeljük — ezt az elfordulást a bal váll és a nyújtott bal kar erőteljes hátratólása is segíti — és a váll elfordulását a fej is követi, így az arc a dobással ellentétes irányba néz. Az ebből a felállásból végzett lökést nevezzük háttal felállással végzett súlylökésnek (6. ábra).



6. ábra. A háttal felállásos súlylökés

A golyó tartása

A súlygolyót a mérsékelt nyitott ujjak tövére helyezték a tanulók úgy, hogy a középső három ujj a golyó mögött van, a kis- és hüvelykujj oldalt és elöl támasztja a golyót. Ezután a golyót tartó kezét csuklóban teljesen hajlítsák hátra. Erre azért kell külön felhívni a figyelmet, mert a golyó kilökésekor a csukló hátracsapódhat és ez könnyen sérüléshez vezethet.

A gyakorlás kezdetén a tanulók nem szeretik a nyakhoz tenni a súlygolyót, ezért itt kell ismertetni az ide vonatkozó versenyszabályt.

A kar helyes lökömozgásának kialakítása a súlylökés oktatásának alapkövetelménye.

A karral lökés akkor helyes, ha:

a lökö kéz hüvelykujja lökéskor lefelé néz, és a könyök a golyó mögött van a kar tel-

jes kinyúlásáig, és a lökömozdulat végén a kézfej és az ujjak csuklóízületből a golyó után csapódnak;

a kar lökömozgása akkor kezdődik, amikor a mellkas kezd a dobás irányába fordulni;

a mozgás egészét a fokozatosan gyorsuló tolómozgás jellemzi: a kilökés szöge kb. 38–40°.

Jól segítheti a helyes kilökési szög megtanulását, ha a kör mellett magasugró állványra szigetelőszalaggal kb. 40°-osra beállított lé-



7. ábra. A helyes kilökési szög begyakorlását elősegítő gyakorlat

cet erősítünk, és lökéskor a tanuló a felerősített lécsíkjában löki a golyót (7. ábra).

Az oldalfelállásos helyből súlylökés már tartalmazza a lökömozdulat valamennyi lényeges mozzanatát, a mozgás bonyolultabbá válása a mozgás-kiterjedés növelésével kapcsolatos. Tehát lényegében ugyanazon lökömozdulatot gyakoroltatjuk a kilökést megelőző lendület fokozatos növelésével. A súlylökő mozgás alapjait akkor sajátítják el a tanulók eredményesen, ha megköveteljük a dobóterpeszben a jobb láb mélyen hajlított helyzetét, és az egész kilökés alatt a bal láb oldalt „kemény” megfogását. Az ügyesebb tanulók, akik az öttusa versenyen is indulnak, könnyen megtanulhatják a súlylökés becsúszásával végrehajtott formáját. Leírása megtalálható az „Atlétika II.” 1980-ban megjelent könyv „Súlylökés” c. fejezetében.

IRODALOM

1. *Koltai Jenő* (szerk.): Az atlétika oktatása. Sport, Bp., 1975.
2. *Dr. Bácsalmási Péter—Koltai Jenő*: Atlétika. Sport, Bp., 1967.
3. *Fejes Zoltán*: Korszerű edzés az atlétikában. Sport, Bp., 1978.
4. *Koltai Jenő* (szerk.): Atlétika II. Sport, Bp., 1980.

Az általános iskola testnevelése

Az iskolaügy történelmében, írja *Stejská, V.* a testnevelés tanterv először alkalmazkodik ilyen szorosan a társadalom következményeihez. Az alsó tagozatban a tanulók nagyobb pszichikai és fizikai változásokon mennek keresztül. Ezt az elméleti tárgyaknál is, de talán még hangsúlyozottabban a testnevelésnél, figyelembe kellett venni. Ezért az alsó tagozatos testnevelő nem lehet semmivel sem szegényesebben képzett, mint az iskoláskor magasabb évfolyamaiban tanító nevelő.

Az alsó tagozatos testnevelőképzés célja és feladatai:

1. A hallgatókat alapos elméleti felkészítéssel megismertetni, hogyan érvényesül a testnevelés a szocialista és a kommunista nevelés rendszerében.

2. Meg kell ismertetni a hallgatókat azon tudományok aplikációjának lehetőségeivel, amelyek a fiatalabb iskoláskorú gyerekek nevelésével—művelésével foglalkoznak.

3. Bevezetni a hallgatókat a testnevelés szervezési, irányítási problémáiba, valamint az értékelésbe.

4. Rendszeres képzéssel és edzéssel biztosítani testi rátermettségüket és felkészültségüket a tanításra.

A cikk tartalmazza az óraterv- és a tanterv-táblázatokat és magyarázatukat is.

(*Tělesná Vychova Mladěže* 1977. 1. 5—12.)

A szenzomotoros koordináció szintjének mérése a HEWITT-féle teniszteszt segítségével

Dr. NAGY GYÖRGY—HALMOS IMRE

Egyetemi testnevelésünk főleg sportági foglalkoztatásra alapozott, azaz a hallgatók az általuk választott (és a lehetőségtől függő) sportágakban gyakorolják, edzik magukat a testnevelési tanórákon.

Egyik legjobb hatású és leginkább kedvelt sportág a tenisz. Sajnos, csak kevés felsőoktatási intézményünk rendelkezik hozzá létesítménnyel, ezért nem válhat általánossá a bevezetése. Pedig éppen a szenzomotoros koordináció fejlesztése szempontjából rendkívül fontos lenne az oktatása.

A szenzomotorikus rendszer működését a mozgáshoz kötött *belső* (egyensúlyi, kinezetikus, proprioceptív stb.) és *külső* (hallási, látási) idegpályák összműködése eredményezi. Éppen ezért a már más irányú mozgáspasztalattal rendelkező egyetemi hallgatók teniszoktatásában két utat követhetünk:

a) Vagy a *belső* jelzésekre összpontosítunk, azaz a tenyeres vagy a fonák ütés mozgásának helyes végrehajtására irányítjuk elsősorban a figyelmüket;

b) vagy pedig a *külső* jelzésekre (a labda érkezésének várható iránya és helye, illetve az általuk végzendő ütés helye és iránya) helyzetetjük a hangsúlyt. Feltételezésünk szerint ez jobban elősegíti az észlelés és mozgás egységes működését.

Hipotézisünket igazolandó a Testnevelési Főiskola IV. éves női (43 fő) és férfi (41 fő) hallgatóival elvégeztettük a HEWITT-féle tenyeres és fonák tesztet. A hallgatók között nem volt teniszversenyző. Az esetleges transzferhatás ellenőrzése érdekében a labdajátékosokat (kosárlabda, kézilabda, röplabda, tollaslabda, labdarúgás) és a labdajátékok-

ban nem versenyzőket — megjelölésünkben „egyéb” — külön értékeltük. A teszt elvégzése előtt négy alkalommal a tanórákon ismerkedtek a hallgatók a teniszjátékkal úgy, ahogy azt az előbbieken ismertettük, azaz a külső ingerjelzésekre irányítva figyelmüket. A HEWITT-féle teniszteszt a következő:

1. Be kell mutatni, hogyan kell elvégezni mind a tenyeres, mind pedig a fonák tesztet.

2. A kísérleti személy 10 perces beemelegítést végezhet e próba előtt a másik pályán.

3. A kísérleti személy az alapvonal középjelénél áll fel, míg az oktató a középháló túlsó oldalán, az adogatóvonal és a középvonal metszéspontjára helyezkedik.

4. Az oktató néhány gyakorló labdát üt a próbázó felé, éppen az adogatóudvaron túlra. A kísérleti személy — megfelelő helyzetbe mozogva — átüti a labdát a középháló felett a pálya túlsó részén levő zónák valamelyikébe, hogy pontot szerezzen. Igyekeznie kell az alapvonalhoz közel ütni a labdát, hogy minél magasabb pontszámot érjen el.

5. Mindegyik kísérleti személy 10-10 ütést végezhet tenyeres, illetve fonák oldalon.

Megjegyzés: Fontos, hogy a labdákat mindig ugyanaz az oktató üsse, hogy az eljárás standardizálódjék.

A ponteredmények jegyzése:

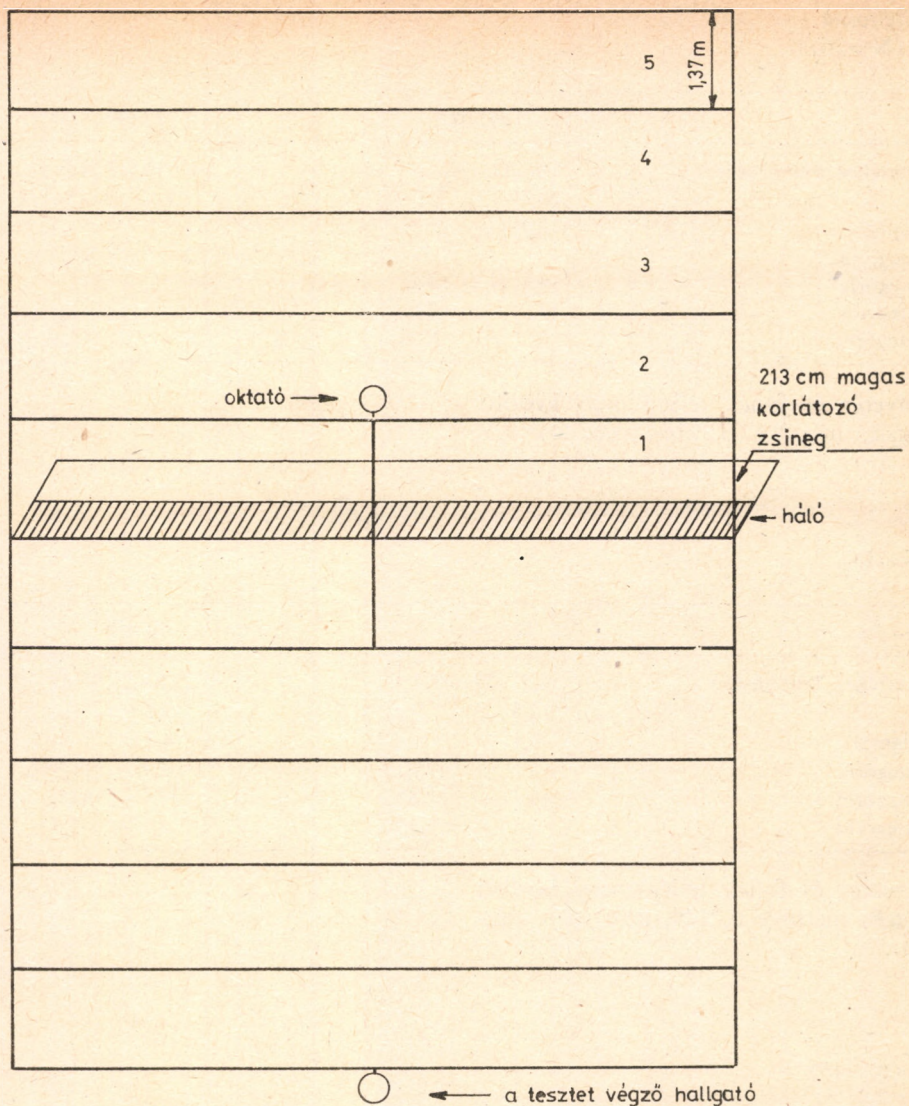
a) A pontszám megfelel annak a zónának, amelyben a labda földet ér, azaz 5, 4, 3, 2, 1 pontnak.

b) Az olyan labda, amely a korlátozó 213 cm-es zsinag fölött megy át, de a jelzett zónák egyikében ér földet, a zónaérték felét kapja.

c) A hálóba, az oldalvonalon kívülre és az alapvonalon túlra ütött labdáért nem kap pontot a kísérleti személy.

d) Valamennyi necclabdát meg kell ismételni.

Az eredményeket férfiak, nők; labdajátékosok; egyéb bontásban, illetve összesítve mutatjuk be. A táblázatok az 56. oldalon találhatók meg.



Összehasonlításképpen a HEWITT által a kezdő teniszezőkre (egyetemi hallgatókra) kidolgozott standard értékeket vettük alapul. Ezek a következők:

	Pontszámok	
	tenyeres	fonák
1-es kategória	1—3	1—2
2-es kategória	4—8	3—7
3-as kategória	9—21	8—19
4-es kategória	22—28	20—26
5-ös kategória	29—36	27—34

Labdajátékosok
Férfiak (N=26)

	Tenyeres	Fonák
Szélső értékek különbsége	10—33=23	4—32,5=28,5
Átlag	20,4	17,1
SD (szigma)	6,2	6,2
2-es kategória	—	2 8%
3-as kategória	13 50%	14 54%
4-es kategória	11 42%	9 34%
5-ös kategória	2 8%	1 4%

A tenyeres és fonák teljesítmény közötti összefüggés mértéke 0,3914, azaz *szignifikáns*.

Nők (N=18)

	Tenyeres	Fonák
Szélső értékek különbsége	6,5—26=15,5	3,5—21,5=18
Átlag	12,8	12,7
SD (szigma)	5,1	4,1
2-es kategória	3 17%	2 11,5%
3-as kategória	14 77,5%	15 83%
4-es kategória	1 5,5%	1 5,5%

A tenyeres és fonák teljesítmény közötti összefüggés mértéke 0,2149, azaz *nem szignifikáns*.

Egyéb
Férfiak (N=15)

	Tenyeres	Fonák
Szélső értékek különbsége	13—28,5=15,5	6,5—28,5=22
Átlag	19	16,4
SD (szigma)	4,4	6,1
2-es kategória	—	1 6,5%
3-as kategória	11 73%	9 60%
4-es kategória	4 27%	1 6,5%

A tenyeres és fonák teljesítmény közötti összefüggés mértéke 0,4666, azaz *nem szignifikáns*, mert a P értéke 14-es szabadságfok esetében 0,4973. Erős tendencia mutatkozik azonban a pozitív irányú összefüggésre.

	Tenyeres		Fonák	
Szélső értékek különbsége	5—20=15		4,5—16,5=12	
Átlag	12,4		10,6	
SD (szigma)	3,9		3,1	
2-es kategória	4	16%	5	20%
3-as kategória	21	84%	20	80%

A tenyeres és fonák teljesítmény közötti összefüggés mértéke 0,2651, azaz *nem szignifikáns*.

Összesített eredmények:

Labdajátékosok (N=44)

	Tenyeres		Fonák	
2-es kategória	3	7%	4	9%
3-as kategória	27	61%	29	66%
4-es kategória	12	27%	10	23%
5-ös kategória	2	5%	1	2%

Egyéb (N=40)

	Tenyeres		Fonák	
2-es kategória	4	10%	6	15%
3-as kategória	32	80%	29	73%
4-es kategória	4	10%	4	10%
5-ös kategória	—	—	1	2%

Következtetések

1. A szenzomotoros koordináció fejlesztése a külső ingerjelzésekre való összpontosítás gyakorlása révén előnyösnek bizonyult, mert a felmért 84 hallgató túlnyomó többsége közepes vagy annál jobb pontszámot ért el mind a tenyeres, mind pedig a fonák tesztben 4 tanórai foglalkozás után.

2. A fejlettebb labdaérzék révén bekövetkezett transzferhatás mértékére a „labdajátékosok” és az „egyéb” kategóriába soroltak közötti különbség tényei vallanak. Ezek a következők:

a) A labdajátékosok viszonylag jobb teljesítményt értek el mind a tenyeres, mind pedig a fonák tesztben.

b) A férfiak csoportjában a labdajátékosok tenyeres és fonák tesztben elért eredményei közötti mértékkorreláció szignifikáns, míg az egyéb kategóriába soroltak között

ugyanaz csak erős tendenciájú, de nem szignifikáns. A nők esetében viszont egyik csoportnál sem találtunk szignifikáns összefüggést. A labdaérzék transzferhatásának pontosabb megállapítása még további vizsgálatot igényel.

3. A HEWITT-teszt alkalmasnak bizonyult a hallgatók szenzomotorikus szintjének a lemérésére. Viszonyítási alapunk pontosabb lenne a hazai — és nem amerikai — standardok alapján.

IRODALOM

1. *Halmos Imre*: Tenisz. Sport, Bp., 1980. 223. oldal.
2. *Hewitt, J. E.*: Hewitt's Tennis Achievement Test. Research Quarterly, 1966. 2. sz. 231—240. oldal.
3. *Nagy György*: Cselekvéstanulás és mozgástranszfer. Akadémiai Kiadó, Bp., 1978. 174. oldal.
4. *Nádori László*: Sportedzés, versenyzés címszavakban. Sport, Bp., 1979. 220. oldal.

Erőfejlesztés az általános iskolában

KRISTÓF LÁSZLÓ

1980 őszén Vas megye 18 iskolájában dolgozó 43 testnevelő tanár véleményét kértem a fizikai képességek fejlesztéséről. Néhány kisebb falusi iskolán kívül a nagyobb települések Szombathely, Kőrmend, Celldömölk, Sárvár, Kőszeg iskoláiban dolgozó tanárok voltak a megkérdezettek.

Az iskolák nagy része jó személyi és tárgyi feltételekkel rendelkezik.

A felmérést olyan szándékkal végeztem, hogy tárgyam oktatásához tájékozódjam.

Jelenleg az iskolákban dolgozó kollégák előtt köztudott, hogy a fizikai képességek fejlesztését az új tanterv konkrét óraszám-megjelöléssel kötelezően előírja. A régi tanterv erről csak általánosságban szólt. Mi, idősebb pedagógusok a különböző szintű főiskolákon a fizikai képességfejlesztés ismereteit a főiskolai tantárgyhoz, sportághoz kapcsolódva tanultuk. Úgy érzem, hogy ez most a főiskolákon és az általános iskolákban is kézzelfoghatóbbá vált. Jelenleg a főiskolások a képességfejlesztés elméletét és gyakorlatát tudatosabban kell tanulják, amit a jelenlegi új általános iskolai tanterv követel meg.

A felmérés segítségével igen érdekes tapasztalatokat szereztem. Igen eltérőek a vélemények az *óraszám* tekintetében. 5—25 óra között mozog a kimondottan képességfejlesztő órák száma. A tantervben az előírt 20 órával szemben ilyen nagy eltérés az alábbiak miatt van. Találkoztam olyan kollégákkal, akik időközönként kiszorulnak a folyosóra, ahol a lépcső és egyéb lehetőségek behatárolják az óra anyagát. Itt a képességfejlesztés szinte az egész órát rendszeresen kitölti. Ahol csak 5 órát fordítottak erre, ott a megoldást a csoportfoglalkozások keretében látták meg.

Általánosságban 10—15 óra között van a felmért iskolákban a képességfejlesztő órák száma.

Kérdéseim között szándékosan olyan is szerepelt: „Tart-e kimondottan *erőfejlesztő* órát.” Itt arra gondoltam, hogy a fő rész anyaga kimondottan a különböző erőfajták fejlesztésére irányul. A kérdésekre szinte kizárólag nemleges választ kaptam. Kivétel egyetlen iskola volt a fent említett, folyosóra szorult osztályokkal, ahol tartanak erőfejlesztő órákat. Természetesen ha ezeket igen alaposan boncolgatnánk, annak lenne igaza, aki az erőfejlesztés ellenére a komplex fejlesztés mellett kardoskodik. A képességek kölcsönhatása miatt ez így helyes. (A konkrét példáról és részletekről azonban majd később szölok.)

A tapasztalatom az volt, hogy az erőfejlesztés tudatosan vagy kevésbé tudatosan igen előtérbe került. Ezért tartom szükségesnek, hogy az erőfejlesztésről szóljak. Röviden az életkori sajátosságokról: 10—13 éves fiúknál és 10—14 éves lányoknál a testarányok erősen megváltoznak. A hosszanti növekedés erőteljes lesz, a csont és ízületi rendszer gyengén ellenálló. Lányoknál a testarányok a felnőttekhez közelednek. Lényeges alaki változás szinte már nem is várható. Megtéveszti a tanárt, hogy a fiúknál 13 éves korban az izomtömeg igen megnő, a nemi érés idejében az erő növelésére irányuló képesség erősen növekszik. A nem átgondolt erősítés károkat okoz. Az erő gyors növekedése 17. életév előtt nem ajánlatos.

Egyes nézetek szerint a rövid tartamú intenzív ingerek növekedésre serkentik a hosszú csontokat, a nagy és folyamatos nyomás fékezi a hosszirányú növekedésüket. Bár ez csak egy nézet a sok közül, mégis érdemes odafigyelni rá. A növekedést ugyanis ez pusztán nem határozhatja meg.

A sokoldalúan képző, az izom általános erejét fejlesztő dinamikus (izotóniás) erőgyakorlatokat javaslom. Olyan gyakorlatokat, amelyek az izom-ideg koordinációt, a kapillarizációt fejlesztik, közel állnak egy-egy mozgás technikájához vagy hasonlítanak hozzá.

A terhelés maximálisan a saját testsúllyal „nehézített” legyen. Komolyabb szökdeléses gyakorlatnál ne adjunk a tanuló kezébe plusz terhet, az ismétlésszám pedig szigorúan igazodjon az intenzitáshoz és a kitűzött cél-

hoz (pl. erőállóképesség vagy gyorsasági erő fejlesztése).

A statikus (izometriás) erőgyakorlatokat mellőzzük. Kivételesen és esetenként nyolcadik osztályos fiúknál, jól előkészített osztályban elképzelhető a munka változatossá tétele érdekében egy-két gyakorlat közbeiktatása.

Például:

Bordásfalnál: mellső oldalállás, felső fogás érintőmagasságban, nyújtott karral. A bordásfal felfelé történő nyomása. Ugyanez ellentétes fogással is.

Hajlított állás (a comb megközelítően vízszintes, alszár függőleges) bordásfalnál vagy falnál háttámasszal. Kar mellső középtartásban. „Ülés” kb. 5—8 mp-ig.

Kiindulóhelyzet az előbbi. Fogás érintőmagasságban. A bordásfal „kiemelése”.

A fal „elnyomása” egy vagy két kézzel különböző módon, különböző helyzetekben.

Jobb, illetve bal lebegőállás.

A gyakorlatok, vagyis az izomfeszülés, ami a statikus erő kifejtésre jellemző, ne tartson 5 mp-nél tovább. A szünet két gyakorlat között ugyanennyi legyen.

Ismételten hangsúlyozom, hogy ezeket a gyakorlatokat csak a változatosság kedvéért ajánlom. A gyakorlatok előnye ugyanis elenyésző a hátránya mellett, amit itt most nem részletezek.

Melyek azok az erőfajták, melyek fejlesztésével foglalkozni kell? Milyen módszerekkel fejlesztjük őket? Végül az órán milyen formában valósulhatnak meg?

Leglényegesebb erőfajták, amely fejlesztésére gondolnunk kell:

1. Gyorsasági erő (gyorserő)
2. Erőállóképesség

Gyorsasági erő

Nagy ellenállás gyors izomösszehúzódással történő legyőzése. Például felugrások, elrugaszkodások (a hétköznapi nyelvben használatos ruganyosság), gyors elindulások, irányváltoztatások, dobások, lökések, hajítások, húzások, rúgások végzésénél döntőek.

Mint a neve is mutatja, a gyorsasági erő fejlesztésével komplex feladatot is teljesíthetünk. Ennek az erőfajtának a fejlesztésével alapvetően a gyorsaság — mint külön fizikai képesség — fejlesztéséhez is hozzájárulunk (kölsönhatás). A felugrásokkal, szökdelésekkel, gyors elindulásokkal, irányváltoztatásokkal pl. a szóhasználatból ismeretes ruganyosságot fejlesztjük, de mindezek a felgyorsuláshoz, a vágtaéhoz is elengedhetetlenül szükséges feltételek (gondoljunk csak a futólépés elrugaszkodás gyorsaságának és erejének fontosságára). Fordítva majdnem ugyanennyire érvényes mindez.

Fejlesztésnél legfontosabb tudnivaló, hogy a mozdulatokat a legnagyobb gyorsaság jellemezze az iram siettetése nélkül. Ha lehet, álljon közel valamilyen mozgás technikájához, illetve a technika végrehajtása a fentiek szerint *terheléssel, nehezített szerekkel*.

Például:

Legegyszerűbb megoldás a játék, ahol a gyors erő fejlesztését szolgáló feladatokat kell a tanulónak megoldania. A játék alatt ugyanis a legrövidebb idő alatt végzi a mozgást, ezért az ugró-, elrugaszkodó-, hajító-, lökő-, húzóizmokat „maximális” terhelés éri.

Lépcsőn felfelé magasra, lefelé apró, gyors, rugalmas, pattogó elrugaszkodások 1-2 láb-bal.

Kb. 30 cm-es akadályok felett szökdelés 1-2 lábon közbeszökkenéssel, vagy anélkül. A földre érés után gyors, pattogó elrugaszkodás.

Mélybeugrás: Svédsekreányról történő leugrás után (puha talaj!) azonnali felfelé történő elrugaszkodás bizonyos tárgy kézzel történő érintése, esetleg a felugrás után tigrisbuckfenc. Csak fiúknak ajánlom a 7—8. osztályban, mert nagy terheléssel járó feladat. A mélybeugrás szabályaira (magasság, leérkezés távolsága egyenlő) feltétlenül figyelni kell.

Kosárlabda-tempódobás tornapadról történő leugrás után, vagy igen alacsony akadály átugrása után (gyors azonnali elrugaszkodás, de nehézsége miatt testnevelési osztályokban ajánlom).

Egyszerű szökdelés, a térdnek mellig történő felrántása (távolugrás guggoló technikához).

Mellső kétkézes átadás egy kg-os medicinlabdával állva és ülve (gyors mozdulattal).

Súlylökés egy-két kg-os medicinlabdával jobb és bal kézzel is.

Kislabdahajtás hajító mozdulatának végrehajtása egy kg-os medicinlabdával.

A kézilabdához szükséges lövőerő (gyors-erő) fejlesztése, a technika végrehajtása nehezebb labdával vagy egy kg-os medicinlabdával.

Hajító, lövő mozdulat bordásfalra akasztott, könnyen nyúló gumikötéllel kézzel, ill. lábbal.

Hanyatt fekvésből felülés lebegőülésbe (kézzel bokaérintés), gyors mozdulattal.

Rajtgyakorlatok különböző kiindulási helyzetekből, főleg játékkal összekötve.

Sok és erőteljes irányváltoztatással tarkított feladatok (slalomfutás, fogójátékok különböző módon).

A gyakorlatok jellegük miatt hangsúlyozottan a gyorsasági erőt növelik.

Erőállóképesség

Hosszan tartó erő kifejtés alkalmával az izmok kitartóképességét, a kitartóképesség szintjét jelenti. Összetett erőfajta, az erő és állóképesség egyformán fontos szerepet játszik benne.

Fejlesztésére jellemző, hogy a mozdulatokat lassan, kényelmesen, igen magas ismétlésszámmal kell végezni az izom teljes elfáradásáig. Ajánlatos több izomcsoportot egymás után dolgoztatni, felváltva az ismert sokoldalúság szabályai szerint.

Például:

Az ismétlésszámot nemtől és életkortól függően változtassuk.

Egy kg-os kéziszúlyzó válltól lökése magastartásba és vissza, jobb és bal kézzel felváltva. Ismétlésszám: 20.

A súlyzó emelése mélytartásból oldalsó középtartásba és vissza, mindkét kézzel. Ismétlésszám: 20.

Ugyanezek a gyakorlatok gumikötél segítségével. A fenti két szerrel hasonló gyakorlatokat könnyen szerkeszthetünk a szabályok betartásával.

Lépcsőn pókjárás fel és le.

Lábemelés hanyatt fekvésből. Ismétlésszám: körülbelül 20, életkortól függően.

Felülés hanyatt fekvésből. Ismétlésszám: körülbelül 20, életkortól függően. A két különböző hatás miatt mindkét gyakorlatot feltétlenül alkalmazzuk.

Hason fekvésből láb- és karemelés folyamatosan.

Sorozatugrások, szökdelések.

Guggolás, felállás folyamatosan elfáradásig.

A fenti gyakorlatok alkalmasak az erőállóképesség növelésére. Csapatfoglalkozások alkalmával egy-egy munkahelyen alkalmazva igen hasznos lehet. Mivel az izom elfáradásáig ajánlatos végeztetni, ezért alaposan meg kell gondolni, hogy melyik állomás anyaga legyen. Ugyanezek a gyakorlatok alkalmasak kisebb ismétlésszámmal az izmok általános erejének növelésére is.

Testnevelési órán a felmérés alapján a képességfejlesztés kétféle módon oldható meg:

1. „Tiszta” képességfejlesztő óra.
2. A képességfejlesztés a fő rész kiegészítő anyaga.

Első esetben a bevezető, előkészítő rész és a játék több képesség fejlesztését is szolgálja. A fő rész igazi céljaként az erőfejlesztést is elképzelhetőnek tartom, bár a képességek kölcsönhatása miatt általában az összetett fejlesztés valósul meg.

A csapatfoglalkozások keretében a *circuid* edzés elvei szerint a test különböző izmait, a különböző erőfajtákat fejlesztem (általános erő, gyorsasági erő, erőállóképesség).

A gyakorlatok között olyan is szerepelhet, ami egy technika tanulását, előkészítését jelenti. Az órán szakadatlan munka folyik. Pihenő addig van, amíg a tanulók a másik munkahelyre mennek.

A fő rész kiegészítő anyagaként olyan gyakorlatot, gyakorlatokat ajánlatos adni, ami az általános erőt sokoldalúan fejleszti. Ezenkívül lehet olyan, ami egy technika előkészítését szolgálja, esetleg a gyorsertő vagy erőállóképességet fejleszti.

A vélemények megegyeznek abban, és ez vonatkozik az erőfejlesztésre is, hogy különösen fontos a képességfejlesztés az átállások idején (szabadból tornaterembe, atléti-

káról tornára). Általában év elején, október végén, november elején, második félév elején és tavasszal 1—5 órát fordítanak a felmérésben részt vevő tanárok a képességfejlesztésre.

Befejezésül szeretném hangsúlyozni, hogy az erő egyik legfontosabb fizikai képességünk. Jelen van minden mozdulatban, gyakorlatban kisebb-nagyobb mértékben. Ezért érdemes átgondoltan foglalkozni fejlesztésével.

IRODALOM

Koltai Jenő—Nádori László: Sportképességek fejlesztése. Sport, Bp., 1976.

Egyéni terhelés testnevelési órán

Palej, F. kísérletet végzett, hogy megállapítsa, milyen egy 45 perces óra hatása a légzési (az oxigén felhasználása, a légzés) és a vérkeringési rendszerre (a szív-működés módja). A kísérletben egy 28 főnyi leánycsoport és egy 26 főnyi fiúcsoport vett részt. A tanulók 15 évesek voltak. A tanórákat 21 fokos hőmérséklet-nél tartották, a negyedik tanítási órában.

A szív-működés gyakorlatát elektrokardiográfiai módszerrel mérték. A szív összehúzódását a tanuló mellére helyezett rádióadó készülékkel vizsgálták. A légzést percenként a Karfany és Michaelis respirométerrel mérték.

Az órán először a kiegészítő feladatok módszerét alkalmazták, a gyakorlatok nehézségét folyamatosan fokozva. Szerepeltek kompenzációs, kiegyenlítő, kiegészítő gyakorlatok, rekreációs, korrekciós feladatok is. A sokfeladatú módszerekkel azokat a gyakorlatokat ellenőrizték, amelyek a 7—8. osztályban kötelezők. Ellenőrizték azoknak a tanulóknak a teljesítményét, akik a gyakorlatok során „lazítottak”.

A módszeres vizsgálatok azt mutatták, hogy a módosított, sokfeladatú módszerrel dolgozó tanóra lehetővé teszi a mozgási foglalkozások idejének optimális kihasználását és biztosítja a megvalósított feladatok kellő hatékonyságát a gyermekek és az ifjúság szervezetére. Önálló munkára aktivizálnak, és buzdítják a tanulók saját leleményességét is.

(Wychowanie fizyczne i higiena szkolna 1979. 51—55.)

ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK

Várostrom

A rongylabdák reneszánszával az egykoron kedvelt játék, remélem, újra népszerű lesz. A tornateremben az egymással szemben álló két csapat tagjai a szerek felhasználásával, rongylabdával csatáznak.

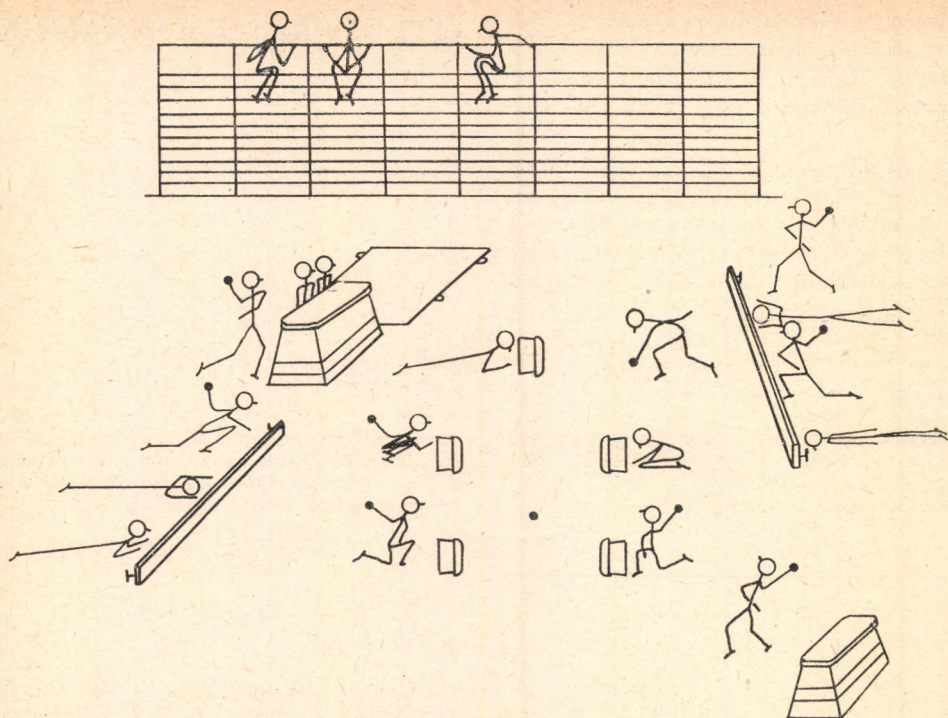
A játék menete

Az osztály két egyforma létszámú és lehetőleg azonos erejű csoportra oszlik. A csapatok, mivel harc közben a terem könnyen mozgatható szereit használhatják (tornapad, zsámoly, szőnyeg stb.), így ezen készletet is arányosan osszuk szét. Minden tanuló kap egy viszonylag nagy méretű, puha rongylabdát, majd a terem egyik végén a védők „megépítik” a várat, a támadók pedig a másik oldalon felállítják barikádjaikat. Mindkét csapat tagjai célszerűen, szabadon elhelyezkedve várják a játékvezető jelzését. Az indítójelzés után a támadók a szerek fedezete mögött megkezdik előnyomulásukat, és ezzel kezdetét veszi az ostrom. Ettől a pillanattól kezdve már mindkét fél tüzelhet, a találatok érvényesek.

A játék szabályai

A szereket csak a támadók mozgathatják. A korlátozás azonban nem érvényes a védők mozgására. Mindenki szabadon helyezkedhet, elbújhat, labdáért kifuthat, ellenfelét bekerítheti, lerohanással meglepheti, közelről kidobhatja stb.

Akit az ellenfél eltalált (szerről pattant labda is érvényes), az a nála levő labdát vagy labdákat a padlóra leteszi, egyik kezét megemeli, és hangosan kiáltja: „eltaláltak”. Ezután a játékból azonnal kiáll, és elhelyezkedik a kidobottaknak kijelölt helyen. Társaiknak nem segíthetnek, ellenfelet nem zavarhatják. Fontos, hogy a labda utánpótlásáról mindenkinek magának kell gondoskodnia, egymásnak átdobni, gurítani nem szabad. A játék, ha időre megy, az a csapat győz, amelyiknek az állj pillanatában több élő katonája maradt. Egyenlő létszám esetén a hátrányban levő támadóké a győzelem.



1. ábra

Egyéb tudnivalók

A játék úgy teljes, ha a csapatok térfelet cserélnék. A labdaszerzés szabályát szigorúan ellenőriz-
zük, mert ez az előfeltétele, hogy ne csak az ügyesek
dobjanak, és csakis így tudatosodik a labda felesle-
ges eldobásából adódó, kiszolgáltatott helyzet. Egy
tanulónak azonban, ha ügyes, több labdája is lehet.
A játékot módosíthatjuk úgy is, hogy mindkét fél
támadhat. A „vár” esetében pedig megengedhető
annak átépítése és a támadók barikádjának elfogla-
lásával azok hasznosítása.

Megjegyzés

Amennyiben a szerek mozgatásával a padló ron-
gálódik, a játékot módosítjuk vagy a hibás szereket
a várba építtessük be. A játék nemcsak a dobások
pontosságát, időzítetttségét fejleszti, hanem a védő
és támadómozdulatok célszerű összehangolását is.
Ügyességre, bátorságra, kockázatvállalásra nevel, és
ezért honvédelmi jelentősége is van.

Szentgyörgyi Zoltán

Sportkönyvek 1981-ben

A körábbi évek gyakorlatának megfelelően ezzel a rövid cikkel szeretnénk felhívni a testnevelés tanítá-
sa olvasóinak a figyelmét az új sportkönyvekre.

1981-ben a sportszakkönyvek, turistakalauzok, sakk-kiadványok és a különféle sportágak szabály-
könyvei mellett szép számban kerülnek a könyves-
boltokba ismeretterjesztő és színes sportkönyvek is.

*Kiss László—Porubszky László—Tarnawa Fer-
dinánd: Röplabdázás* könyve a sportág technikájá-
nak, taktikájának és edzésének eddigi legteljesebb
leírása. Külön érdekességet kölcsönöz a könyvnek
az is, hogy függelékében megtalálható a hazánkban
gyors népszerűséget szerzett miniröplabdázás részle-
tes ismertetése.

Páder János jelentősen átdolgozta, korszerűsít-
tette és kibővítette *Kosárlabdázás* könyvét. A 3. kiadás
különleges értéke a kosárlabdázók kiválasztásáról
szóló új rész, amely már szinte túlmutat a kosárlab-
dázás speciális problémáin, és minden sportjátékra
alkalmazható.

Harmadik, átdolgozott, bővített kiadásban jelenik
meg *„Az edzés elmélete és módszertana”*, dr. *Nádori
László* nélkülözhetetlen munkája. Az új kiadás fő-
ként a taktika, a mozgáskoordináció és a kondicio-
nális képességek elméleti hátterét és gyakorlati kö-
vetkeztéseit tárja a testnevelő tanárok és edzők elé
korszerűbb megfogalmazásban.

Dr. Rókusfalvy Pál: Sportpszichológiája második,
átdolgozott és bővített kiadásban kerül az olvasók-
hoz. Az új kiadás a legutóbbi évek hazai és nemzet-
közi kutatásainak eredményeit is tartalmazza.

Az asztaliteniszezés sikersportágnak számít hazánk-
ban. A sikerek további fenntartásához és fokozásá-
hoz igyekszik a kiadó hozzájárulni *Ormai László:
Korszerű asztaliteniszezés* című könyvével. A szer-
ző több évtizedes edzői tapasztalataira támaszkodik,
és felhasználja a legkorszerűbb edzésméleti és mód-
szertani elveket. A könyv anyagát jelentős ábra- és
fényképanyag teszi teljessé. Az egyes mozgásokat a
legkiválóbb magyar asztaliteniszezők mutatják be.

Külön kívánunk szólni a *Sport és Testnevelés Idő-
szerű Kérdései* sorozatról. Az immár egy évtizede
évenként két kötettel megjelenő sorozat szerkesz-
tői elveiben némi változás történt, mivel az egy-egy
részterületet átfogó, illetve a sportágaként felmerül-
ő speciális problémák mellett az érdeklődők az új
kötetekben nemzetközi szakirodalmi szemléket és a
testnevelés- és sporttudományos élet egyes kiemelkedő

eseményeiről készített beszámolókat is találunk. A
sorozat kötetében az iskolai testnevelésről sok ér-
dekes cikk található, ezért javasoljuk, hogy az isko-
lák a köteteket rendeljék meg.

Szabó László nagymester másfél évtizeden keresz-
tül a magyar sakkélet első számú reprezentánsa volt.
„50 év — 100 000 lépés” ez lesz könyvének címe,
amelyben a sakkozó fiatalok több mint 200 érdekes
és jellemző saját játszmaelemzés mellett érdekes epi-
zódokat is találunk a nagymester sakk-pályafutásáról
az első szerepléstől a világbajnokjelöltek versenyéig.

Varnusz Egon a „Caro-Kann védelem”-ről írt sakk-
szakkönyvet. A megnyitásmélet e részterületének
alapos ismeretével a sakkozók játéktudásukat jelen-
tősen fejleszthetik.

1977-ben rövid idő alatt elfogyott és azóta hiány-
cikk a *„Magyarországi kirándulások”*. A második
kiadást az előző tapasztalatai alapján nagymérték-
ben átdolgozva jelenteti meg a kiadó. A kedvelt hegy-
vidékek ismertetése mellett az új kiadásban nagyobb
teret kapnak a kevésbé ismert, de csodálatos élmé-
nyeket kínáló turistacentrumok is. Ez a turistakalauz
alapmű az iskolai kirándulások számára.

Holényi László a *Gerecsébe*, a *Vértesbe* és a *Ve-
lencei-hegységbe* kalauzolja el a turistákat. Mivel
különösen a Gerecsé és a Vértes csodálatos túrale-
hetőségeket nyújt, és méltatlanul kevesen keresik fel
ezt a két hegységet, a könyvet melegen ajánljuk az
iskolai kirándulások tervezéséhez.

1981-ben a következő szabálykönyvek jelennek
meg: *Atlétika, Súlyemelés, Kosárlabdázás, Kézilab-
dázás, Torna, Műkorcsolya és jég tánc, Cselgáncs*.

Az olimpiát követő év ismeretterjesztő sportköny-
vei közül kiemelésre tarthat számot *Kahlich Endre—
Gy. Papp László—Subert Zoltán: Olimpiai játékok
1980.* c. könyve, amely a moszkvai és a Lake Placid-i
játékokat örökíti meg érdekes szöveggel, sok képpel
és teljes — 1—6. helyezést magába foglaló — ered-
ményanyaggal.

Ismét kiadásra kerül a *Lukács László—Szepesi
György* szerzőpáros „A magyar olimpiai bajnoksá-
gok története” alcímű kötete, amelynek főcíme Mün-
chen óta 100+1-ről 112-re változott.

A közkedvelt *Magyar sport évkönyve* ezévi kötete
is olimpiai szám lesz.

Mindhárom előbbi mű nagyon alkalmas az iskolai
vetélkedők szóbeli sportkérdéseinek összeállításához,
mivel igen pontos eredményanyagot, sok táblázatot
tartalmaz.

A kisgyermek számára rajzos gyermekkönyv ké-
szül. A cím magáért beszél: *„Ismerkedj a hóval — ta-
nulj síelni!”*

A sportsebkönyvek sorozat gyorsan népszerűséget
szerzett. A sportoló sün embléma 1981-ben is három
kötetben jelenik meg.

Dávid Sándor: Szaltószabadság (torna), *Rózsa
András: Fociológia* (labdarúgás) és *Abody Béla:
Ököl — ököl ellen* (ökölvívás).

Nagyon kíváncsiak tartanánk, ha a testnevelő
tanárok felhívnák a tanulók figyelmét a Sportseb-
könyvek sorozatra, amelynek kötetei — hasonlóan
a szerkesztőség többi könyvéhez — előre is megren-
delhetők a *Medicina Könyvkiadó Olvasószolgálatánál*
(Bp., Pf. 9. 1361) vagy a *Sportkönyvesboltban* (Buda-
pest, Rákóczi út 64. 1074).

Hegedűs Csaba tuskirály volt versenyző korában, ma talán a legsikeresebb sportvezető. Harcairól, sikereiről és bukásairól, életének drámai fordulatairól *Szekeres István* írt könyvet. A tuskirály sok tanuló számára életre szóló példát mutat, és a birkózás számára bizonyosan sok új hívet toboroz.

„Miért vesztettünk?” kérdezte Réti Anna a magyar labdarúgás három válságkorszakának főszereplőitől. Megszólal a könyvben Sándor, Lantos, Göröcs, Albert és a kapitányok, Sebes, Sós, Baróti és társaik.

Reméljük, hogy mind a testnevelő tanárok, mind a tanulók kedvükre válogathatnak az új sportkönyvek közül.

Dr. Berend Mihály

„Jó tanár, edző az, aki tudja, hogy mit nem tud, aki szívósan keresi a feleletet problémáinak a megoldására...” Ez a tankönyv kiválóan alkalmas az ilyen igények kielégítésére. Az atlétikai mozgásokat rövid történeti áttekintéssel vezeti be, bemutatva a sportág fejlődését, lehetőséget biztosítva az olvasó számára, hogy összevesse a tudománynak az eredményekre gyakorolt hatását. A szerzők érdekesen, olvasmányosan és mindenki számára érthetően tárják az olvasó elé a biomechanika gyakorlati alkalmazását. Az elméleti kérdések jobb megértését segítik elő a könyvben található igen szemléletes ábrák, grafikonok és a mozgások jellemzőit bemutató képsorok.

A testnevelő tanár s az edző csak úgy tud legjobb képessége szerint dolgozni, ha állandóan figyelemmel kíséri a sporttudomány fejlődését és a gyakorlati tapasztalat kölcsönhatását.

Azok számára, akik részletesebben akarnak foglalkozni az egyes témakörökkel, a tankönyv gazdag bibliográfiát bocsát rendelkezésre.

„A fejlődés nem áll meg, s az oktatónak, az edzőnek kötelessége figyelemmel kísérni a fejleményeket...”

Siklósi Lászlóné

Atlétika II.

Szerkesztő: Koltai Jenő
(Sport, Budapest, 1980. 395.)

A közelmúltban megjelent tankönyv a maga nemében egyedülálló, és világviszonylatban is megállja a helyét.

Szymiczek Ottó, a Nemzetközi Atlétikai Edzőszövetség (ITFCA) elnöke írja a könyv bevezetőjében: „...Melegen ajánlom ezt a tankönyvet mindenkinek, aki bármilyen formában foglalkozik az atlétikával, és az atlétika barátainak is. Az atlétika rejtett szépségeit fogják benne felfedezni, és választ kapnak megsejtéseikre.” A tanári oklevéllel sok hasznos ismeret birtokába jut a testnevelő, de „korántsem tanul meg mindent a testnevelésre és sportra vonatkozóan”.

ATLÉTIKA II.



Dr. Grubich Vilmos: A sportolók táplálkozása

(Sport Bp., 1980. 254.)

A sportolók táplálkozásáról kevés könyv jelent meg magyarul. A legelső, aránylag kis terjedelmű munka Polner és munkatársai műve „Sportélelmzés, teljesítményfokozás” címen 1952-ben, majd elég hosszú szünet után 1974-ben a következő s egyben utolsó könyv, Donath és Schüller „A sportolók táplálkozása” című munkája. Ezek a könyvek ma már nem kaphatók. Időszerűvé vált újabb, korszerű könyv kiadása a sportolók táplálkozásáról, olvashatjuk a könyv előszavában.

A könyv először megismertet azzal, hogy mi az útja a tápláléknak az emésztőrendszerben, majd részletesen foglalkozik a sportolók energiaszükségletével, külön részletezve az energiaszükségletet sportágak szerint.

A további fejezetekben a tápanyagszükségletről kapunk elemző és gyakorlati leírást. A szervezet fehérjeszükséglete, zsírszükséglete, szénhidrátszükséglete az az alap, amely döntő mértékben biztosítja a sportolók energiaszükségletét. Nem mindegy azonban, milyen fehérjék, zsírok, szénhidrátok kerülnek a szervezetbe. Ezek forrásáról, felhasználásáról sok olyan ismeret kapunk a téma iránt érdeklődő szakemberek, amelyeket mindennapi munkájukban felhasználhatnak. Külön fejezetben foglalkozik a szerző azzal, hogy a tápanyagok milyen arányban legyenek a napi táplálékban.

A sportolók táplálkozásában nem nélkülözhetők a vitaminok és az ásványi sók sem. Róluk a legfontosabb tudnivalókat és felhasználásukat megtaláljuk a kötetben.

A kötetet tartalmilag az étrend összeállítás, a táplálkozás és a teljesítőképesség fokozása és a táplálkozás és versenyzés fejezetek zárják.

Szervesen illeszkedik a kötethez, segíti a jobb tájékozódást a részletes irodalomjegyzék és különösen a hazai élelmiszereink energia-, fehérje-, zsír-, szénhidrát- és hamutartalmát, valamint vitamin- és sótartalmát ismertető táblázatok.

A kötet utolsó fejezetét dr. Kunos Ferenc írta: Edzőtábori étlapösszeállítások. Itt ismerteti a hazai edzőtáborok számára az elmúlt években tervezett egyik évszakos forgóétlap-összetételét. Ez példa lehet olyan alap kialakításához, amelyet azután a szükségnek megfelelően szabadon és rugalmasan lehet kiegészíteni.

A kötet ízléses, szép kiállítású, amely a kiadót és nyomdát dicséri.

A sportolók táplálkozása olyan általános és gyakorlati ismereteket tartalmaz, amelyeket a testnevelő tanárok is haszonnal felhasználhatnak, ezért a kötetet valamennyi testnevelő tanárnak ajánljuk.

J. J.



Pályázati felhívás

A Magyar Diáksport Tanács pályázatot hirdet
„AZ ÉN MÓDSZEREM”
címmel.

A pályázat témája: az iskolai tömegsport szervezése és lebonyolítása.
A pályázatban résztvehetnek az általános iskolai tömegsportban tevékenykedő pedagógusok, társadalmi aktivisták, szakemberek, szülők.
A pályamunka a 10 gépelt oldalt ne haladja meg.
A pályázat baküldési határideje: 1981. szeptember 1.
A pályázat benyújtható: Magyar Diáksport Tanács

Budapest
Pf. 1.
1884

A pályamunkát névvel és címmel ellátott borítékban kérjük beküldeni.
A legjobb pályamunkákat a Testnevelés Tanításban közzéteesszük.

Magyar Diáksport Tanács

СОДЕРЖАНИЕ

Надаши Лайош: Оптимальность и динамичность физкультурной игры в школе и факторы её осуществления	33
Махалик Йозеф: Обучение гимнастике в 5—8 классах	35
Тенкеи Антал: Методы инспекционной работы по физкультуре	45
Катич Кальман: Обучение толканию ядра в общеобразовательной школе	50
Д-р Надь Дьёрдь—Хальмош Имре: Измерение сенсомоторной координации при помощи „тенис-тестов Хевитт”	54
Криштоф Ласло: Физическое развитие учащихся в общеобразовательной школе ...	58
Идеи и новости	61
Рецензии на книги	63

INHALT

Nádasi Lajos: Das optimal-dynamische Bild des Spiels im schulischen Sportunterricht und die Faktoren dessen Verwirklichung	33
Machalik József: Der Unterricht der Lehrstoffes der Körpererziehung in den Klassen 5—8.	35
Tenkei Antal: Die Methoden der Fachinspektionsarbeit	45
Katics Kálmán: Der Unterricht des Gewichtstossens in der Grundschule	50
Dr. Nagy György—Halmos Imre: Die Messung des Niveaus der sensomotorischen Koordination mit Hilfe des HEWITT-schen Tennistests	54
Kristóf László: Die Muskelentwicklung in der Grundschule	58
Ideen, Neuigkeiten	61
Buchbesprechung	63

5,50 Ft



INDEX: 25824

U

Köthet

1981 JUN 19



A testnevelés tanítása

XVII. ÉVFOLYAM

1981 | 3

A MŰVELŐDÉSI MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA





A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Burka Endre

Higl Lászlóné

Gyenge József

Dr. Kálmánchey Zoltán

Dr. Nagy György

Dr. Székely Gabriella

Dr. Takács Ferenc

Varga Sándor

Várady Géza

TARTALOM

<i>Dr. Nagy Tamás: A gimnáziumi testnevelési és sportszervezési ismeretek új tanterve</i>	1
<i>Bellér Gábor: A középkori testnevelés világa</i>	5
<i>Pótzyné Keresztesi Katalin: Terhelésszabályozás az iskolai testnevelésben</i>	12
<i>Somorjai László riportja dr. Kasper Lászlónéval</i>	17
<i>Gyémánt Imre—dr. Fábián Tibor: Az iskolai úszásoktatás helyzete Csongrád megyében</i>	20
<i>Úttörő-olimpia Salgótarjánban</i>	23
<i>Ötletek, újdonságok</i>	24
<i>Szakterületünk tudományos életéből</i>	25
<i>Sport és nyelv</i>	26
<i>Gyógytestnevelés</i>	27
<i>Folyóiratszemle</i>	28

Rovatvezetők:

Dr. Andor György

Dr. Csider Tibor

Lovas Albert

Somorjai László

Szentgyörgyi Zoltán

Megjelenik évente hatszor

ISSN 0563—2021

E számunk szerzői: Bánhidi Zoltán nyelvész, Bp., Bognár István testnevelő tanár, Felcsut; Czeczon Lászlóné tanárnő, Bp., TFKI, Bp.; dr. Fábián Tibor jogász, Szeged; Gyémánt Imre főisk. adjunktus, Szeged; Debrecen; Lukszics Ernő testnevelő tanár, Polgárdi; Bp.; Nagy Sándor testnevelő tanár, OPI, Bp.; dr. Nagy Tamás egyetemi docens Bp.; Siklósi Lászlóné testnevelő tanár, OPI, Bp.; Somorjai László testnevelő tanár, Bp. Vámosné Domoszlai Éva testnevelő tanár, Bp.

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1946 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211-200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. — 1900) közvetlenül vagy postai utalványon, valamint átutalással a KHI 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 27,— Ft. — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban. Példányonkénti eladási ár: 5,50 Ft



Egyetemi Nyomda — 81.6593 Budapest, 1981
Felelős vezető: Sümegi Zoltán igazgató

A gimnáziumi testnevelési és sportszervezési ismeretek új tanterve

DR. NAGY TAMÁS

A testnevelési és sportszervezési ismeretek címmel jelölt fakultatív tantárgycsoport bevezetését a gyakorlat szükségessége vetette fel: A testnevelési óraszám 50%-os növekedése után egyre súlyosabb gondot jelentett a szakos pedagógushiány. Különösen a kisebb iskolák, a községek általános iskolái testnevelés- és tömegsportóráinak megtartásában jelentkeztek hiányok.

Az alsó tagozat számára is fokozódtak a nehézségek, hiszen az adott létesítményekben — amelyek szaporodásuk ellenére sem tarthattak lépést az óraszám növekedésével — gyakrabban, olykor tömbösítve kellett a foglalkozásokat megtartani. A „leszakosítás” mértéke (pl. Budapesten az alsó tagozatban 18% volt a szakos testnevelő által ellátott órák száma) jelentősen csökkent.

A megnövekedett óraszámok növelték a testnevelő tanárok túlóráinak mennyiségét, így a tanórán kívüli foglalkozások ellátása egyre több más szakos pedagógus, esetleg külső szakember bevonását tette szükségessé.

Az Edzett ifjúságért mozgalom bevezetése után komplex, jelentőségét tekintve nagy feladat hárult az iskolákra: a lehetőségek figyelembevételével minél több tanuló számára kellett biztosítani a játék, a sport, a rendszeres mozgás és testedzés feltételeit.

Az iskolán kívüli sport növekvő feladatai is visszahatottak az oktatási intézményekre. Egy-egy körzetben — az oktatási reform szellemének megfelelően — a fiatalok szabad időben végzett sportolásának is egyre inkább az iskola pedagógusai lettek az irányítói, szervezési vezetői.

Mindezek együttesen ott jelentkeztek rendkívül nehezen megoldható iskolai és iskolán kívüli feladatokként, ahol a testnevelő tanár

hiánya miatt a személyi feltételek hiányoztak. Még 1975-ben is több mint 1200 fő hiányt jeleztek a statisztikák. Azokban a községekben, ahol az iskolai testnevelés és a diáksport nem szakirányítással folyt, ott természetesen a település tömegsport jellegű foglalkoztatását sem lehetett biztosítani.

Ezek alapján — közel sem a teljességre való törekvéssel felsorolt feladatnövekedés értelmében — fogalmaztunk így: A testnevelési és sportszervezési ismeretek bevezetését a gyakorlati munka eredményesebb végrehajtása, a szakemberhiányban szenvedő területek számának csökkentése indokolta. Mivel a legégetőbb probléma a képesítés nélkül testnevelést tanítók munkája, ezen belül az alsó tagozatban tanítók között is csak az érettségivel rendelkezők magas száma volt, a képzés célkitűzése is ehhez kellett kapcsolódjon.

A testnevelési és sportszervezési ismeretek első tantervei tehát azt a célt tűzték maguk elé, hogy a fakultatív oktatásban részesülőket készítse fel az általános iskolai tanulók — elsősorban 6—10 évesek — tanórai testnevelésének, a tanórán kívüli sportfoglalkozásoknak, valamint a gyermek korosztályok tömegsport jellegű foglalkozásainak szervezésére és vezetésére. A tárgy feladatai is alapvetően az iskola, az oktatásügy szempontjából fogalmazódtak meg, tartalmában pedig az általános pedagógiai ismeretek, a tantárgyi és sportpedagógiai ismeretek kaptak hangsúlyt. A képzés gyakorlati irányultsága pedig ennek megfelelően az óralátogatásokra, a pedagógiai gyakorlatokra koncentrált. (Természetesen szerepelt a képzési feladatok között az a szempont is, hogy a tanulmányok során irányítsa a tanulók érdeklődését a pedagógusi életpálya felé, s ne zárja el előlük a továbbtanulás lehetőségét.)

Az első tanterv és tankönyvek alapján 1978-ban mintegy 100 tanuló tett sikeres záróvizsgát. A két év tapasztalata azt igazolta, hogy a tantervi célok és feladatok elérhetők, a tantervi koncepció alapvetően helyes. Jobban kell azonban építenünk a tanulók gimnáziumi tanulmányaira, egy-egy sportágban — döntően sportegyesületi keretekben szerzett — ismereteire. Mindez azonban még nem tette volna szükségessé új tanterv bevezetését. A módosítást az elhelyezkedési lehetőségek praktikus gyakorlata, a feladatok el látásának a vártnál komplexebb jelentkezése vonta maga után.

Az új tanterv változásait döntően az határozta meg, hogy a sikeres záróvizsga egyben alapfokú sportszervezői feladatok ellátására jogosít. Ez a bizonyítvány — amelyet az illetékes megyei sporthivatalok adhatnak ki — lehetővé teszi, hogy a végzettek a sportirányítás felügyelete alatt működő szerveknél, szervezeteknél elhelyezkedjenek (pl. sportegyesület), s ott az ifjúság tömegsportjában operatív, gyakorlati munkát végezzenek. Természetesen ez nem zárja ki, hanem kibővíti a korábbi feladatrendszer: az iskolai testnevelés és diáksport foglalkozásainak esetleges vezetését.

Ismert, hogy az általános iskolák tanórán kívüli foglalkoztatása 1978 szeptemberétől megváltozott. A *tömegsportórák* száma növekedett, az alsó tagozatban is kötelezővé vált azok megtartása. Egy évvel később *új általános iskolai versenyrendszer* bevezetésére is sor került, amely újabb lehetőséget nyújtott ezeknek a fiataloknak — a tömegsportórák rendelkezésétől függően — az elhelyezkedésre.

I. Tantervi célok és feladatok

A testnevelési és sportszervezési ismeretek fakultatív tantárgy tanításának *célja*, hogy a tanulók gimnáziumi tanulmányaikra építve, azt kiegészítve felkészítse őket a gyermek korosztályok (6—14 évesek) *tömegsport* jellegű foglalkozásainak, szükség esetén az általános iskolai tanulók *tanórai* testnevelésének és *tanórán kívüli* sportfoglalkozásainak megtervezésére és vezetésére. Szerezzék meg a tanulók azokat a legalapvetőbb pedagógiai, pszichológiai és fiziológiai, valamint a legfontosabb szaktárgyi (sportszervezési sportági, módszertani stb.) ismereteket, amelyeknek birtokában — eredményes záróvizsgán — *alapfokú sportszervezői* bizonyítványt kapnak. Az elsajátított ismeretek ugyanakkor készítsék fel a tanulókat arra is, hogy szakterületen (a Testnevelési Főiskola mindhárom szakán, a tanárképző és tanítóképző főiskolákon) eredményesen továbbtanulhassanak.

Ennek érdekében a tárgy tanításának az alábbi *feladatokat* kell megoldania:

1. Úgy kell kiszélesíteni a tanulók *játék- és sportműveltségét*, hogy az egyrészt kiterjed-

jen a játékoknak és a sportoknak azon körére is, amellyel a gimnáziumi tanórai testnevelésben — a tanterv adta választási lehetőségek miatt — nem ismerkednek meg a tanulók; másrészt kiterjedjen a 6—14 éves korosztály mozgásos játékaira, amelyek a tanórai testnevelés és a tanórán kívüli sporttevékenység tartalmát alkotják.

2. Kapjanak ezen keresztül bevezetést a *játék- és sportelméleti alapismeretekbe*, áttekinthet a játék- és sporttevékenységnek, a testedzésnek a helyéről, funkciójáról a társadalmi tevékenységek rendszerében, a közművelődésben, és szerezzenek alapvető sportpolitikai tájékozottságot.

3. A *sportélettan és sportegészségstan* tantárgyban folytatott tanulmányaik elsősorban olyan humánbiológiai ismeretekkel bővüljenek, amelyek lehetővé teszik a mozgástanulást, a szervezet edzése szempontjából fontos szervi funkciók, a fiziológiai alkalmazkodási folyamat megértését, és ezzel megalapozzák a gyermek korosztályok testi fejlődéséhez szükséges fiziológiai terhelés megtervezését és az esetleges károsodások megelőzését.

Egyéni és környezetegészségügyi tudásuk egészüljön ki a testnevelésre és a sporttevékenységre vonatkozó személyi és környezeti higiéniai ismeretekkel.

4. Kapjanak olyan bevezetést a *pedagógiai* (tantárgypedagógiai) ismeretekbe, hogy

a) átfogó képet szerezzenek a testnevelésben, a sportfoglalkozásokon megvalósuló *nevelési folyamatról*, a legfontosabb pedagógiai és pszichológiai problémákról és az alkalmazható módszerekről;

b) a *tanulási folyamat* főbb sajátosságairól, a megvalósítandó és életkori szempontból is szükségszerű tanulási célokról (követelményekről) olyan alapvető ismeretekhez, tapasztalatokhoz jussanak, amelyek megalapozzák a testnevelési órán és a sportfoglalkozásokon a tanulási folyamat tervezését.

5. Ismerkedjenek meg a gyermek korosztályok iskolán kívüli foglalkoztatásának formáival és lehetőségeivel, az ezzel összefüggő *szervezési* feladatokkal. Kapjanak áttekinthető képet az iskolai testnevelés és sport szervezésének feladatairól, az ifjúsági szervezetek sportmozgalmáról. Ismerjék meg a kü-

lönböző társadalmi szervek sportmunkáját, azok sportkapcsolatait, a sportegyesületi felkészítést, az utánpótlás nevelését.

6. Kapjanak lehetőséget a tanulók arra, hogy alapvető *tapasztalatokat* szerezzenek a gyermekekkel összefüggő nevelőmunka és a testnevelés-sport foglalkoztatás sajátos módszereiről, alakuljon ki bennük érzék az nevelő-oktató tevékenység eredményességének megítélésére. Gyűjtsenek minél több tapasztalatot a sportszervezés különböző területein, elsősorban a tanórai testnevelés, az iskolás tömegsport, a napközis és úttörőtábor sporttevékenységének *gyakorlatából*.

7. Tanulmányaik és a gyakorlati munkában való részvételük együttesen járuljon hozzá a gyermekek játék- és sporttevékenysége, az alapfokú sportszervezői munka, a pedagógusi, edzői *életpálya iránti érdeklődés* kialakulásához.

II. Tantárgyak, tárgykörök

A képzés általános elméleti tárgykörökből (általános pedagógiai ismeretek, általános játék- és sportismeretek, sportélettan és sportegészségstan), *szakmai* elméleti tárgykörökből (sportszervezési ismeretek, tantárgyi és sportpedagógia) és *gyakorlati* jellegű tárgyakból (tanítási és szervezési gyakorlatok, nyári gyakorlat) áll.

1. Általános játék- és sportismeret

Magába foglalja a sporttal, az iskolai testneveléssel és a diáksporttal összefüggő alapismereteket (pl. a sporttevékenység formái, szervezeti keretei, tanóra, versenyrendszerek stb.). Tartalmazza a különböző játékok és sportágak leírását, szabályait, oktatásuk legfontosabb módszertani elveit. Összefoglaló és átfogó képet ad a fiataloknak a sport és a társadalom összefüggéseiről, a sportpolitikáról.

Ezen a témakörön belül kell megismertetni a tanulókat a játéktevékenység fejlődésével, a gyermeki játékok jelentőségével és különböző formáival.

Óraszám a 3 félév alatt 56 óra.

2. Sportszervezési ismeretek, sportszervezési és vezetési gyakorlat

Mivel az a tanuló, aki a testnevelési és sportszervezési ismeretek tantárgyból eredményes záróvizsgát tett, *alapfokú sportszervezői bizonyítványt* szerez, megnövekedett a sportszervezői ismeretek jelentősége. Ez ugyanis olyan munkakör betöltésére is jogosít, amely a sportmozgalom s nem az oktatásügy területére esik. Ezért fordít a tanterv viszonylagosan nagy figyelmet a testnevelési és sportmozgalom tárgykörére, szervezeti rendszerére és a sportszervezés módszereire.

Fontos, hogy általában ismerjék meg a tanulók azokat a lehetőségeket, amelyekkel egyes, nagyobb tömegeket megmozgató események, versenyek, vetélkedők szervezhetők, **lebonyolíthatók**. Jussanak el arra a fokra, hogy „gyakorlatvezetőként” képesek legyenek tanfolyamok, foglalkozások levezetésére, fiatalok számára egy-egy sportágban edzések levezetésére. Ennek szempontjait elsősorban a 2 hetes sportszervezési és -vezetési gyakorlat összeállításánál kell figyelembe venni. Lehetővé kell tenni, hogy a tanulók az elméletben tanultakat a gyakorlati munkában alkalmazzák (a program összeállításától a lebonyolításon keresztül az értékelésig).

Óraszám 28 óra+2 hét nyári gyakorlat.

3. Általános pedagógiai ismeretek

Ebben a tantárgyban ismerkednek meg a tanítványok azokkal az általános neveléseméleti fogalmakkal, szabályokkal, törvényszerűségekkel és módszertani alapelvekkel, amelyek az iskolai és iskolán kívüli foglalkozások vezetésében nélkülözhetetlenek: nevelés-oktatás; a nevelés mint személyiségfejlesztés; a nevelés területei; az oktatás főbb szakaszai; pedagógiai eljárások stb.

Fontos, hogy ezeket az ismereteket a tanulók elsősorban a pedagógiai gyakorlat szempontjából, s ne csupán teoretikus jelentőségükben sajátítsák el. Ismerjék fel a gyermekekkel való foglalkozás felelősségét, és tudásuk birtokában váljanak képessé arra, hogy jelentős hibák nélkül tervezzék és szervezzék a gyermekek testnevelési és sportfoglalkozásait.

Ismerjék a nevelés lehetőségét és jelentőségét a személyiségfejlesztésben, legyenek képesek felismerni a pedagógiai-edzői tevékenység és a szervezés jellegzetes szakaszaiban a nevelési-képzési főfeladatok megoldását.

Óraszám 2 félévben 47 óra.

4. Tantárgyi és sportpedagógia

A fakultatív képzés keretén belül csak szerény szakpedagógiai felkészítés valósítható meg. Mégis nagyon fontos, hogy a gyakorlati munka szempontjából nélkülözhetetlen ismeretek birtokába jussanak a tanulók. Kapjanak viszonylag pontos áttekintést valamilyen fontosabb játékról, sportágról, a mozgások oktatásának és felhasználásának legfontosabb módszereiről.

A tantárgypedagógiában ismerkednek meg a tanulók az iskolai testnevelés és a diáksport dokumentumainak tartalmával, a gyermekkorra jellemző és alkalmazható mozgásanyaggal. Kiemelt jelentősége van a *bemelegítéssel* összefüggő ismereteknek, a *képességfejlesztés* feladatainak és lehetőségeinek, a *mozgáskészségek oktatásának*, valamint a *tervezési kérdéseknek* (tanmenet, edzésterv, óraterv stb.).

Fontos, hogy a *tanítási, pedagógiai gyakorlatok* a fenti tárgykörökkel a lehető legszorosabb összhangban legyenek. A tanítási gyakorlatok először óralátogatásokat, majd résztanításokat jelentenek, ez utóbbiakat célszerű gimnasztikai gyakorlatokkal kezdeni. A pedagógiai gyakorlat legfontosabb eleme nem a gyerekekkel való foglalkozás megfigyelése, az ott dolgozó pedagógus vagy sportszervező segítése, hanem éppen a különböző korú gyermekek szervezésével, irányításával kapcsolatos tapasztalatok gyűjtése. Csak az aktív közreműködés révén válhat világossá a foglalkozások nehézsége és az elért sikerek öröme is.

III. A tanterv tanításának néhány módszertani elve.

A képzés gyakorlatias irányultsága

Az elméleti tárgykörök anyagánál már utaltunk arra, hogy ezekben is a gyakorlati munkára való felkészítés szempontja dominál. A gyakorlatiasság azonban nem értelmezhető

leszűkített prakticismusként. Arra kell törekedni, hogy a tanulók ismerjenek meg ugyan sémákat, de sajátítsák el e sémák rugalmas kezelését. A foglalkozások mozgásos jellege megkívánja pl., hogy a tanulók szervezete elő legyen készítve a nagyobb erő kifejtésekre. A bemelegítéssel kapcsolatos séma azonban semmiképpen sem vezethet ór részek mechanikus megkülönböztetéséhez. Nagyon fontos — éppen a gyermekkorban —, hogy a foglalkozások olyan fiziológiai terhelést biztosítsanak a gyermekeknek, amely kiváltja az izomrendszer, a keringési és légzési rendszer alkalmazkodását. Ennek mégsem szabad a motiváció, a tanulók aktivitásának háttérbe szorításához vezetnie.

Arra kell tehát törekedni a képzés során, hogy jól megértett, alkalmazható *alapelveket*, jó értelemben felfogott, *rugalmas sémákat* kapjanak a tanulók, hogy képesekké váljanak viszonylag alacsony hibaszázalékkal el látni a 6—14 éves korú fiatalokkal való testnevelési, játék- és sportfoglalkozások feladatát.

A tantárgyak és a tárgykörök közötti kapcsolat

A képzés számára rendelkezésre álló időkeretben a szükséges elméleti és gyakorlati ismeretek feldolgozása csak akkor lehet eredményes, ha magasfokú koncentráció valósul meg. Ezért minden esetben figyelembe kell venni azokat az ismereteket, amelyeket a gimnáziumi *közismereti tantárgyak* keretében tanultak a tanulók. Minden bizonnyal elkerülhetetlen lesz a már korábban vagy párhuzamosan tanultak felidézése a fakultatív tantárgyak között elsősorban a biológiában és a testnevelésben. A tanulók tankönyvei sem tudják minden esetben megkerülni azt, hogy ismételjenek olyan törvényszerűségeket, amelyeket a tanulók a közismereti tantárgyak keretében már tanultak. Minden körülmények között el kell azonban kerülni az „újratanítást”, és a rendelkezésre álló időt elsősorban az ismeretek továbbfejlesztésére kell felhasználni.

Az általános iskolai dokumentumokkal való összhang biztosítása

A fakultatív képzés eredményes megvalósítása megkívánja, hogy a tanulók megismer-

kedjenek az *iskolai nevelés és oktatás* tartalmát meghatározó dokumentumokkal. A képzésre fordítható idő optimális kihasználása is, de a képzés gyakorlati irányultsága is nélkülözhetetlenné teszi, hogy a képzésbe szervesen beépüljön a dokumentumokkal való megismerkedés. Erre a célra a tanterv külön órakeretet is előíranyoz. Ez az órakeret elegendő arra, hogy a dokumentumokat összefüggéseikben ismertessük meg a tanulókkal, de az egyes dokumentumok olyan értelmezésére kevés, hogy jövőendő gyakorlati munkájuk irányítójává is válják. Ezt akkor lehet biztosítani, ha a dokumentumok megismerése a képzés minden szakaszában helyet kap. Az *Alapelvek* értelemszerűen az általános pedagógia tárgykörében dolgozhatók fel eredményesen. A *tanítási órán és az iskolán kívüli nevelés terve* több témakörbe beépítve értelmezhető természetes összefüggésekben. A testnevelés tantervet pedig az egész képzés középpontjába kell állítani.

A tanulók pedagógiai érzékenységének alakítása

A képzés során a tanulók sok olyan pedagógiai ismeretet sajátítanak el, amely nélkülözhetetlen a *nevelői munkához*. A képzésnek fontos oldala azonban az, hogy a tanulóknak olyan érzékenység alakuljon ki, mely képessé teszi őket arra, hogy felfogják, helyesen értelmezzék a gyerekek viselkedését, reagálását, az általános iskolai nevelés céljából kiindulva értékelni tudják a tanulók fejlődését; általában észrevegyék a pedagógiai problémákat. Kíváncsi, hogy erősödjön meg a tanulóknak a gyermekek bevonásának, aktivizálásának a készsége. Akár oktatási, akár szervezési feladatokat oldanak majd meg tanulmányaik befejezése után, érezzék munkájuk, tevékenységük fontosságát és jelentőségét.

A középkori testnevelés világa

BELLÉR GÁBOR

Korunk testnevelése leginkább a klasszikus görög korra üt, nem csupán tartalmát, hanem még megjelenési formáit, szakkifejezéseit tekintve is. Ezért a mi számunkra közvetlenül csak az ókori görög sportélet érthető. Más korok testnevelésének megértéséhez történeti magyarázatra van szükségünk. Vonatkozik ez elsősorban a „sötét”-nek nevezett középkor testnevelésére, amelynek éppen olyan kevés elismerésben volt része, akár csak a középkor kultúrájának vagy akár magának az egész történelmi korszaknak. Ma már tudjuk, hogy a középkor, vagyis a hűbéri-jobbágytartó rendszer az emberi társadalom fejlődésének nagy haladó szakasza, amely megvetette az alapjait egész modern civilizációnknak. Megérdemli a figyelmet testnevelése is, amely úgyszólván a nulla ponttól indult, és néhány évszázad alatt mégis eljutott a reneszánsz magasába, ahonnan már a görög-római testnevelésre nyílt kilátás. A továbbiakban a középkori testnevelés történetének korai (V—X. század) és virágzó szakaszát (XI—XV. század) tekintjük át egészen a reneszánszig.

Aszketikus-szerzetesi életeszmény és testnevelés

A korai középkort a természeti gazdálkodás és a feudális függési viszony kialakulása jellemzi. Világnézetét az egyházi ideológia rendíthetetlen uralma, az aszketikus-szerzetesi életeszmény szabta meg. Az antikvitásban a görög „aszkézis” szó még a testgyakorlási próbát jelentette, az „aszketész” pedig a verseny győztesét. A középkorban viszont az „aszkézis” már a bűnös világ, a gonosz test megvetésével, legyőzésével egyértelmű. Ezt az életeszményt dicsőítették a kora középkor jellegzetes irodalmi alkotásai, a prédikációk, példabeszédek, himnu-

szok, legendák, mint pl. Barlám és Jozafát legendája, tulajdonképpen Buddha megtérése-
nek keresztény változata. A legenda szerint
a világ nyomorúságaitól elzártan nevelkedő
Jozafát királyfi egyszer kijutott a városba,
és ott — minden óvintézkedés ellenére — ta-
lálkozott az emberi nyomorúság megtestesí-
tőivel, egy vak koldussal, egy aggastyánnal,
sőt egy halottat is látott. Rádöbrent, hogy
ez a sors vár őrá is. Barlámnak, az öreg re-
metének tanácsára otthagya tehát a fényes
királyságot, és maga is remeteségbe vonult.
Az ilyen történetek sötétnek és riasztónak
festették a földi életet, eltakarták az ember
elől a földi élet szépségeit, és világmegve-
tésre, a feudális rendbe való beilleszkedésre,
a túlvilági boldogság tétlen várására intet-
tek.



Az aszketikus-szerzetesi életeszmény nem
kedvezett a testnevelésnek. Az egyház által
szervezett és irányított oktatás — beleértve
a „hét szabad művészet” (grammatika, dia-
lektika, retorika, arithmetika, geometria, asz-
tronómia, muzsika) oktatását is — egyolda-
lúan elméleti érdeklődésű volt, és nem törő-
dött a testkultúrával, a higiéniai neveléssel.
Nemcsak a primitív társadalom — testneve-
lési feladatokat is tartalmazó — beavatási
szokásaival szakított, hanem az antik nevelé-
si elvekkel is, amelyek a testi és lelki képessé-
gek harmonikus fejlesztésén alapultak, és
amelyeket az I—II. században élt nagy római
szatiraköltő, Juvenalis így fejezett ki: „ép
testben legyen ép lélek...” Ezzel szemben
a kora középkor a II—III. századi egyházi
íróval, Tertullianusszal tartott, akinek szemé-

ben a testgyakorlás — az ördög műve. A
gyermekkorról mint külön életkori fejlődési
szakasról sem vettek jó ideig tudomást, és
a gyermeket — ezt még ábrázolásaikban is
kifejezésre juttatták — afféle kis felnőttnek
tekintették. A gyermeki fejlődéshez nélkü-
lözhetetlen mozgásos játékok szerepét nem
ismerték fel, sőt azokat, minthogy elvonták a
gyermek figyelmét az elmélkedésről, egyene-
sen bűnre vezető alkalomnak tekintették, és
általában az iskolából is kitiltották. A kö-
zépkor kisgyermekéi csak kivételes kegyként
játszhattak az iskolában. Ekkehard, Sant Galen-
en-i német krónikás jegyezte fel azt a kedves
történetet, hogy mikor Konrád német király
913-ban meglátogatta a kolostort, meg akart
győződni a kis iskolásgyermekek fegyelmé-
ről. Ezért egy almát dobott közéjük. A kis-
gyermekek közül azonban senki sem kapott
a kíváncsós gyümölcs után. A király erre —
jutalomból — három játszó napot engedé-
lyezett a gyermekeknek „akkorra és a jövő-
re is”. Ezen a szabadnapokon aztán —
mint Notker Labeotól tudjuk — testgyakor-
is végeztek a tanulók: versenyt futottak,
birkóztak, célba dobtak. Egy másik kolostor
tanítójáról pedig azt jegyezték fel, hogy lo-
vaglás közben tanította tanítványát.

A kora középkor testgyakorlása

Az egyháznak testnevelésellenes álláspont-
ja — mint a fenti példákból is kitétnék —, még
az iskolában sem érvényesült maradéktala-
nul; az iskolán kívüli életben pedig már eleve
kudarccra volt kárhoztatva. Az egyház, ha-
csak nem akarta teljesen eljátszani az újon-
nan megtérített népek bizalmát, nem szállha-
tott mereven szembe a testkultúra olyan nép-
szerű formáival, mint a germánok tavasz-
ünnepi vetélkedője, a normannok évszak-
hoz kötött párviadala, az írek sportjátékai
(Tailte Games), legfőlőbb igyekezett „meg-
keresztelni”, vagyis a kereszténység számá-
ra ártalmatlanná tenni őket. Ugyancsak nem
tilalmazhatta — márcsak saját maga érdeké-
ben sem — a harcra való felkészítést szolgáló
testgyakorlást. Ennek fontossága a nehéz
páncélos lovagi fegyvernem VIII. századi el-
terjedésétől kezdve egyre növekedett. A ki-
fejező mozgások közül is egyedül a panto-
mimet üldözte következetesen. A táncokat
nemcsak hogy megtűrte, hanem — ószövétsé-

Ha az egyházi tudományosságának már a lovag sem vehette hasznát, még kevesebb ment vele az ipart és kereskedelmet űző polgár, akinek elsősorban szakmai ismeretekre volt szüksége. Ezt kapta meg a céhrendszer keretében, amely nem csupán a konkurrencia elleni harc fegyvere volt, hanem egyben érdekvédelmi, szociális és nem utolsósorban oktatási-nevelési intézmény is. A céhekben természetesen nem a „hét szabad művészetet” vagy a „hét lovagi készséget” tanították, hanem a „hét mechanikai mesterséget”. Ezek a következő, nagyon is összetett szakmákat foglalták magukba: gyapjűfeldolgozás, ipar, hajózás, mezőgazdaság, vadászat, gyógyszer, színészet. Az ipari és kereskedelmi tevékenységhez szükséges tudást és felkészültséget éppen úgy csak fokozatosan, meghatározott időtartam alatt és szigorú próbatétel alapján lehetett megszerezni, mint a lovagi készségeket vagy a papi méltóságot. Az inast csak akkor szabadították fel legénnyé (segéddé), ha inaséveit (amelyeknek száma céhenként változott) egy mester vezetése alatt pontosan kitöltötte, és mesterségbeli jártasságának bizonyosságát adta. A legényből is csak úgy lehetett mester, ha hosszabb gyakorlat után (amelyet sokszor vándorlással is gyarapított) mesterremeket tudott készíteni, és ezt a céh nyilvánosságával el tudta fogadtatni. A mestertől nem csupán a mesterségbeli oktatást várták el, hanem a rábízott fiatalok erkölcsi nevelését is. A mesterré való felszabadítás éppen úgy esküvel járt, mint a lovaggá ütés, vagy a pappá szentelés. Megsértése az illető rendből való kirekesztést, vagy még súlyosabb büntetést vont maga után. Később a céhek céhiskolákat, a kereskedők testületi iskolákat hoztak létre, amelyek összeolvadtak a városi önkormányzat által fenntartott gyakorlati irányú városi iskolákkal.

A városi önkormányzatért a feudális urak ellen vívott harc, a kommunamozgalom a polgárságot is rászorította a fegyverforgatásra. A fejlett nyugat-, sőt a kevésbé fejlett kelet-európai városokban is egyre-másra alakulnak íjásztársaságok és vívóiskolák. Ezek kapitányaik vezetésével meghatározott napokon gyakorlatoznak, és alkalomadtán a szomszéd városok és falvak íjászaival és vívóival is összemérik erejüket. A legyőzhetetlen íjász hírében álló Robin Hood és Tell

Vilmos legendás alakjaiban a feudális nemességén felülkerekedni akaró polgárság győzelmi vágya öltött testet, még akkor is, ha Tell Vilmos nem is létezett. (A „Tell” név meggondolatlan, hebehurgya jelentése nemesi gúnynévre utal, amelyet azonban a polgár büszkén vállalt.) Más városok az ökölvívást, birkózást kultiválták. Mindezek egyesültek a teljesen kötetlen, inkább tömegvevrekedéshez hasonló „elmorá”-ban, majd a szabályokhoz kötött — szárazföldi és vízi — „pugna”-ban, amelyek már valóságos hadgyakorlatok voltak. A harci tevékenységgel



szemben már a munkatevékenységhez kapcsolódtak olyan testnevelési ágak, mint a sófőzők, az ún. hallórok evező, úszó, vízbe ugró versenyei, továbbá az egyes foglalkozási ágakat megjelenítő táncok. Különböző ősi termékenységi rítusok éltek tovább keresztény mezben a Róma városában és környékén meghonosodott testacco nevű hegyi versenyekben. Hagyományos műsorában négy futószám, rúdugrás (távolba), birkózás és különféle állatfuttatás szerepelt. Az ókori eredetű állatviadal látványosságai folytatódtak a spanyol és dél-francia városok bikaviadalaiában. A polgárság lefojtott szenvedélyei és feltörő életöröme leginkább a gyakran szélsőséges formákat öltő labdajátékokban és táncokban mutatkozott meg. Hogy a labdarúgó szenvedély már a középkortól sem volt idegen, bizonyítja az 1530 farsangján Firenzében megtartott labdarúgó-mérkőzés. A Medicieket elűző város a Medici családból származó VII. Kelemen pápa ostroma alatt, szakadatlan ágyútűzben is megtartotta hagyományos mérkőzését a fehérek és a kékek csapata között, bár az ellenség a labdarúgópályát is megcélozta, és az ágyúgolyók ott

repültek el a labdarúgók feje fölött. A játék ennek ellenére — mintha mi sem történt volna — folytatódott.

A paraszti testkultúra

A parasztság felemelkedése, az egységes szabad költözködésű jobbágyosság kialakulása megteremtí a sajátos paraszti, illetve mezővárosi testkultúrát. Ez ösztönszerűen is a test erősítését, ruganyosságát, gyorsaságát, lendületét szolgálja. A küzdő jellegű vetélkedésformák közé sorolhatjuk a nyugat-európai falvakban általánosan elterjedt birkózó és botvívó szokásokat. Ezek különösen a parasztok fegyverviselésének eltiltása után emelkedtek jelentőségre. A Robin Hood-monda valamennyi feldolgozásában szerepel a botvívó hős alakja. A népmesék és népmondák számos más küzdővetélkedő emléket is őrzik. Ezek mellett a Német-Római

A helyi viszonyoknak megfelelően jelennek meg Németországban a koszorús lovasversenyek, Skandináviában a síelés, Németalföldön a gólyalábon járás és a korcsolyázás, Írországon és Skóciában a cölöphajtás mellett a kalapácsvetés, Baszk földön a pelóta, Svájcban és a Balkánon a kődobás és Európa valamennyi területén a vadászat.



Bírodalom területén főként a lovasversenyek, az ugró-, futó-, dobó-, karika- és csigajátékok terjedtek el. E sportok emlékét őrzi a német lovagi eposz, a Nibelung-ének egyik hősnőjének, Brunhildának alakjában és sorában:

Kinek szépsége ritka, ereje szertelen,
Hőssel kopját hajtja szerelmi versenyen.
Követ nagy messzi dobja, s ugrik tovább maga,
Kezét akárki kérte, meg kell annak
Három játékot állni s megnyerni mind
előbb.
Ha egyet elveszít, avval veszti fejét.

A németalföldi nép korcsolyázó szenvedélye nem került el a XVII. század elején Hollandiában járt magyar tanító, Szepsi Csombor Márton figyelmét sem. Ő már korcsolyaversenyekről tudósít: „Eszendőnként egyszer téiben harmadnap alatt az egész ország szokása szerint pályafutásnak okáért bizonyos jutalom alatt a leányok az ő idejek szerint való hozzá hasonló ifjú legényeket az tengerre kihíjják, az leány az férfiúnak, az férfiú az leánynak lábára felkötí a csontból vagy csak fából csinált csuszkonót: de ez nem így vagyon, mint itt Magyarországon láttam, hogy egy nagy vassal megszegzett bot volt kezében az jégen járóknak hanem szintén csak lábainak mesterségesen való félretaszítása által, felhányása és mozgatása által, az egész nép láttára elindulnak, és oly sebességgel mennek, hogy az ég alatt nincs oly ló, ki velek elérkeznek.” Szavaiból kiderül, hogy ebben az időben már Magyarországon is kedvelt népi sport volt a kor-

csolyázás. Nálunk azonban hosszú bot segítségével taszították magukat előre a „jégenjárók”, vagyis a korcsolyázók.

A paraszti testgyakorlás a mezőgazdasági munkák szüneteire, a nagy vallási ünnepekhez, búcsúkhöz, lakodalmakhoz kötődött. Legszabadabb megjelenési formái a táncok voltak, amelyeket az egyház igyekezett fényes liturgiájába beilleszteni és megszelídíteni. De ez csak részben sikerült. Háború, dögvész és más természeti csapások idején eksztatikus táncőrület kerítette hatalmába a kétségbeesett tömegeket. A tánc mellett a parasztság körében rendkívül népszerűek voltak a különböző labdajátékok. A „tömegfutball”, illetve a „határlabdázás” eredetileg rontásűző mágia volt: a rontásból származó veszedelmeket rugdalták ki bőrbatyuba, labdába gyömöszölve a faluból. Hasonló eredetű az Indiából származó métázás is. A játék szerint a feladott labdát a kezdő játékosnak el kell ütnie, társainak pedig a röpték időszakát kihasználva végig kell futniuk a „házak” közötti veszélyzónákat, és minél több labdát kell felkapniuk.

A XIV—XVI. században egész Európán végigviharzó parasztháborúk paraszti munkaeszközökből alakított fegyverekkel, a paraszti testedzésre alapozott taktikával küzdöttek a feudális haderők ellen, és azok méltó ellenfeleinek bizonyultak.

Összegzés

A korai és a virágzó középkor testnevelése — mint láttuk — minden tekintetben más volt, mint akár korunké, akár a görög-római ókoré. Ha szimbólumokban akarjuk kifejezni magunkat: a lovagi tornák bizony semmiben sem hasonlítottak az olimpiai játékokhoz! Magát a testnevelést azonban mégsem lehet elvitatni a középkortól. Bár a lovagjáték nem az életerő spontán megnyilvánulása és szabad gyakorlása, hanem a hűbérurak szűk csoportjának háborús célokat szolgáló hadijátéka, mégsem hiányzik belőle a sportnak az a lényeges eleme, amely a nyers erő kifejtést igazságos mérkőzéssé igyekszik átalakítani, amelyben ember áll szemben emberrel, akik jól ismert szabályok szerint, pártatlan bírák előtt mérik össze erejüket. Ugyanezek a jellemvonások még erőteljesebben kiütözköznek a tömegeket meg-

mozgató polgári és paraszti versenyeken, testgyakorlásokon, amelyek végül is kiszorították az arisztokratikus lovagjátékokat, és előkérítették az újkor demokratikus lövés- és tornaegyleteit és a legújabb kor népi tömegsportját. Amint tehát a középkor nem „sötét”, nem az testnevelése sem; csak éppen más színű, mint a többi koré!

IRODALOM

- Finácz Ernő*: A középkori nevelés története. 2. kiad. Bp., 1926.
Medinszkij: A nevelés története. Bp., 1951.
Földes Éva: A sport történetéből. Bp., 1959.
Bély Miklós: Testneveléstörténet. Kézirat. Bp., 1956.
Kun László: Egyetemes testnevelés- és sporttörténet. Bp., 1978.
Siklóssy László: A magyar sport ezer éve. I. Bp., 1927.
Földes Éva—Kun László—Kutassi László: A magyar testnevelés és sport története. Bp., 1977.
Makkai László: A gyermek a középkorban. História, 1979/2. 3—4.
Rácz Gyula: A lovagi torna. História, 1980. Olimpiai és sporttörténeti különkiadás. 22.

Képgjegyzék

- (1) Iskolai csendélet a középkorban. (Akárcsak ma!)
- (2) Lovagi torna ábrázolása a kigyópusztai (Békes megye) arany, niellóval díszített övcsaton. A hosszú lemezen jellegzetes lovagi csatajelenetet látunk. A lovon ülő harcosok fegyvere, páncélzata, lovaik vértje a XIII. század második felének jellemző viseletét mutatja.
- (3) Városi polgárok májusi lövésünnepélyét ábrázoló rajz a XVI. századból.
- (4) Holland parasztleányok korcsolyaversenye. (XVII. századi metszet)
- (5) A legkedveltebb népi testgyakorlatok. (A XV. századi Luzerni krónikából)

Terhelésszabályozás az iskolai testnevelésben

PÓTYNÉ KERESZTESI KATALIN

A terhelés tervezése és szabályozása bonyolult feladat a testnevelésben. A személyiség sokoldalú és harmonikus képzésének szempontjából a kérdés egyre nagyobb jelentőséget nyer.

A testnevelésben a követelmények terhelés formájában úgy valósulnak meg, hogy fejlesztő hatásuk legyen. Ez a folyamat a gyakorlás bizonyos pedagógiai és pszichológiai-didaktikai-metodikai formái által tervezhető és szabályozható.

Az oktatás követelményei a tanulóra mint egészre hatnak. A testnevelés követelményei

nemcsak fizikai, hanem pszichikai terhelést is jelentenek, amelyeket a tanulónak át kell élnie és tevékenységében pozitív értelemben kell feldolgoznia.

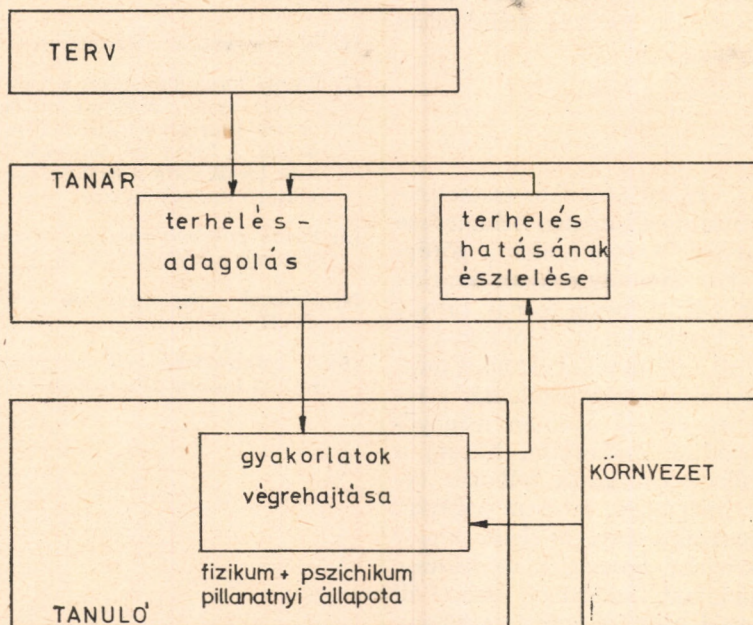
Tudjuk, hogy közben differenciált pszichofizikai, valamint morfológiai reakciók váltódnak ki, amelyek hosszabb folyamatban alkalmazkodáshoz és természetes fejlődéshez vezetnek. Ezek eredményeként új pszichikai és fizikai tulajdonságok keletkeznek.

Az iskolai testnevelésben a terhelés a tanár, a tanuló és a környezet kölcsönhatásával valósul meg. A folyamat elemeit és azok szerepét az 1. ábra mutatja.

A terhelésszabályozás során az alábbi részfeladatokat kell megoldani:

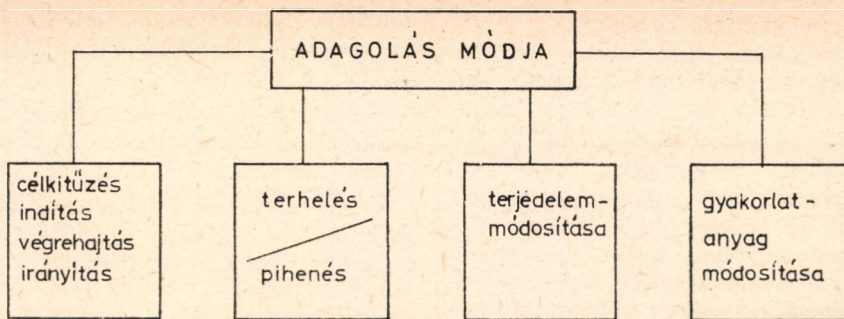
- a terhelés tervezése;
- a terhelés adagolása (terhelés és pihenítés, a terhelésváltoztatás módjai);
- a terhelés hatásainak észlelése és értékelése.

Ha az órákon alkalmazni kívánt terhelést helyesen tervezzük, megközelíthetjük azt az ideális állapotot, amikor a tervezett és a valóságban eredményesen végrehajtott foglalkozás megegyezik.



1. ábra

← terhelésszabályozás folyamata



2. ábra

Terhelésadagolás módjai

A helyes terhelésszabályozás nyomán megszűnnek a testnevelési órákon nem ritkán tapasztalható elégtelen terhelések és a túlságosan durva differenciálás nélküli terhelések is.

A terhelésadagolás során a tanár az előre elkészített terv alapján elvégzetteti a tanulókkal a gyakorlatokat, de közben a terhelés hatásainak megfigyelése alapján módosításokat határozhat el.

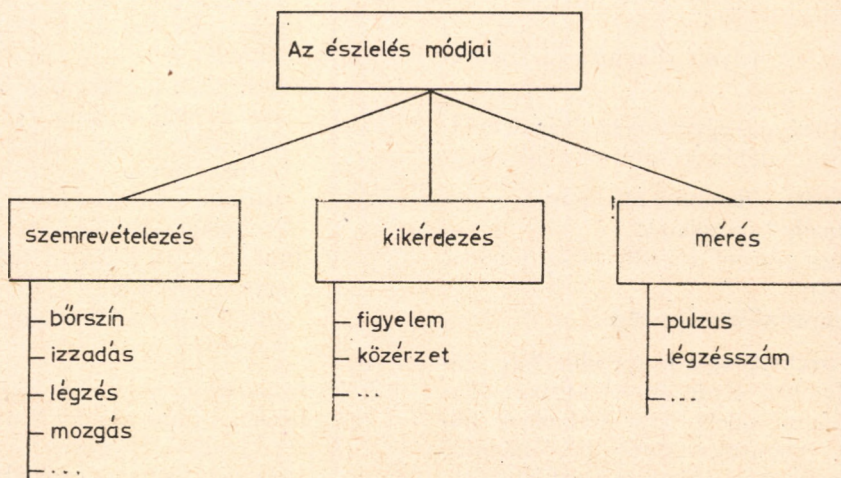
A terhelésadagolás módjai (2. ábra):

- a célkitűzések ismertetése, a cselekvések elindítása és végrehajtásának irányí-

tása (dicséret, buzdítás, hibajavítás, figyelemzési intézkedések);

- a terhelés és pihentetés váltogatása szükség szerint (aktív és passzív pihenők);
- a terhelés intenzitásának változtatása;
- a gyakorlatok anyagának és a végrehajtás módjának változtatása (könnyítések, nehezítések, pótlólagos gyakorlatelemek felvétele).

A terhelés hatásának észlelése nagy tanári gyakorlatot igényel. Főbb módszereit a 3. ábra mutatja.



3. ábra

Terhelés hatásainak észlelése

A cselekvés elindítása az akarati szabályozó tulajdonságokkal is történik, a terhelés hatásai egyes szervrendszerek hosszabb vagy rövidebb ideig tartó reakciójaként mutatkoznak. Ezeket kell a tanárnak észlelnie. A válaszok nagysága és terjedelme különböző lehet. A túlzottan nagy terhelések zavarokat okozhatnak az észlelésben, a koordinációban, a koncentrációban, a gondolkodásban, amelyek együttesen az ügyesség, vagyis a koordinációs képesség fogalmát alkotják. A terhelés hatásainak a szociális kapcsolatok alakulásában is van szerepe.

Ezt tanulmányozva Magyarországon először dr. Bakonyi Ferenc és munkatársai végeztek kísérleteket.

A helyesen szabályozott terhelés olyan erős ingert eredményez, hogy a követelmények teljesítése csak járulékos teljesítménytartalékok mozgósításával lehetséges, ily módon fejlesztő hatású, de a fent említett zavarokat még nem váltja ki.

A terhelésfeldolgozás akkor pozitív, ha a gyermek belső struktúráját úgy változtatjuk meg, hogy a megismételt terhelést is pozitívan tudja feldolgozni. Ha ezt nem tudjuk elérni, akkor túlzott követelménnyről, illetőleg negatív terhelésfeldolgozásról beszélünk.

A terhelhetőség a mai tudásunk szerint a személy komplex tulajdonsága. Meghatározói:

1. a személy valamennyi pszichikai és fizikai összetevője;
2. a terhelési helyzet jellemzői (a környezet).

Ezen két tényező egymásra hatásának eredményét pl. az alábbiak határozhatják meg:

- a személy pillanatnyi állapota;
- a személy kapcsolata;
- a kölcsönös befolyásolhatóság (tanár—tanuló);
- a kompenzáció képessége.

Tehát összefoglalva a jó terhelhetőség szűkebb értelemben olyan pszicho-fizikai állapotot jellemez, amely nagy terhelések feldolgozását, teljesítménystabilizáló, illetőleg teljesítményfokozó értelemben teszi lehetővé. A pszicho-fizikai rendszerben fellépő reakciók a cselekvés befejezése után bizonyos idővel eltűnnek, ha a kiindulási helyzet ismét

helyreáll. Ismételt pozitív terhelésfeldolgozások a tanulók minőségi változásához vezethetnek.

A terhelésadagolás nevelési hatásosságát megfelelő pedagógiai-pszichológiai iránymutatással érjük el.

Végül tárgyaljuk a folyamat elején helyet foglaló tervezést, hogy az előzőekben megismert fogalmakat a terheléstervezésben alkalmazzuk tudjuk.

Tekintsük a következő példát! A cél legyen a futóállóképesség fejlesztését szolgáló terhelés megtervezése. Első lépés a szóba jövő módszerek áttekintése, ezeket mutatja a 4. ábra.

A második lépésben el kell készíteni az ábrán feltüntetett egyes módszerekhez tartozó részletesebb terveket oly módon, hogy előre rögzítsük a terhelés változtatásának, a tanár beavatkozásának lehetőségeit, módját.

1. A folyamatos módszer terve:

- a) Feladat: futás megadott ideig (1... 7 perc).

Helyszín: pálya, udvar, terep, terem.
Változatok: az élen hol az erős, hol a gyenge tanulók futnak. A tervezett időt a tanulók reakciójától függően hosszabbítsuk, rövidítsük.

Tanár: „Ki tud 1, 2, ..., 7 perccig futni?”

- b) Feladat: futás megadott távon (100... 1500 m).

Tanár: „Ki tud 2, 3, ..., 10 kört futni?”

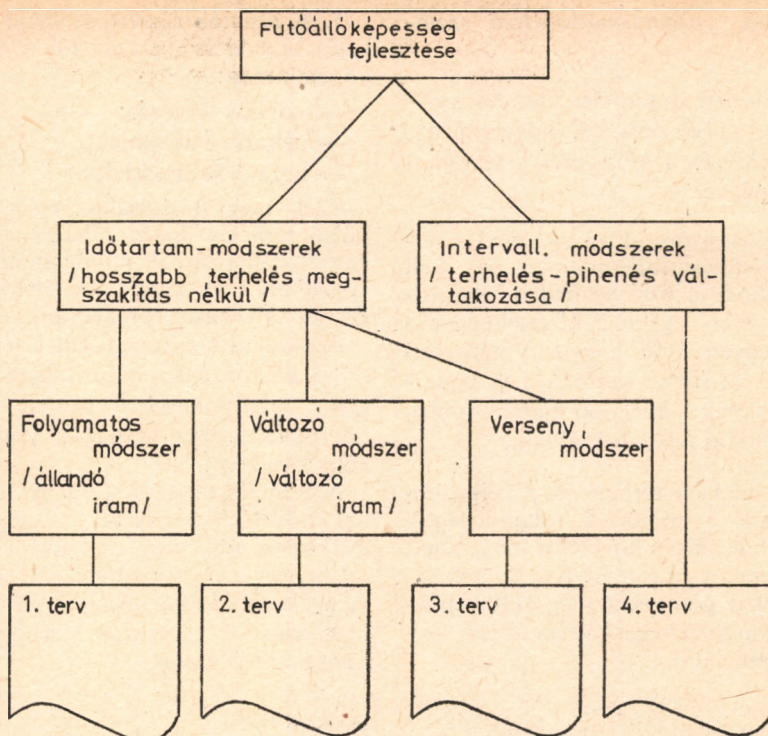
Változatok: a reakciótól függően a táv megváltoztatása vagy külön feladatok a tanulóknak: futás sorban, futás csoportban, futás párban hármassával. Taktikai, technikai feladatok.

Tanár: „Melyik csapat tartja a legnagyobb rendet?” „Ki a legjobb futó?” „Ki talál ki újabb feladatokot?”

2. Iramváltásos (Fartlek) módszer terve:

- a) Feladat: futás tervszerű iramváltoztatásokkal, összesen 1—7 percig.

Helyszín: terepen emelkedők, lejtők kihasználása az iram változtatására. Sportpályán iramváltoztatás előre megjelölt helyeken.



Részletes tervek az adagolás lehetőségeinek figyelembevételével. / Ld. a szövegben! /

4. ábra

Terheléstervezési példa

Változatok: adott jelre kocogás, lassú futás, élénk futás, vágtafutás. Futás kör, négyszög, háromszög pályán, más-más sebességgel.

Tanár: „Gyorsabb tempónál se maradjatok le!” — „Az utolsó emelkedőre csak az fusson, aki még bírja.”

3. A versenyszerű módszer terve:

a) Feladat: futás kijelölt pályán versenyszerűen.

Változatok: futás teljesítménycsoportokban, futás taktikai utasítások szerint. Futás csapatversenyszerűen. Tanulók reakciójától függően a tervezett pálya csökkentése vagy hosszabbítása.

4. Az intervall módszer terve:

Feladat: aktív vagy passzív pihenéssel (vagy nehezítéssel) megszakított futások.

Változatok: megadott futásadagok pihenőkkel megszakítva, pihenők csökkentése, növelése. Megadott futásadagok, gimnasztika, séta vagy szökdelés a szünetekben. Akadályfutás irányválogatásokkal, nehezítések, könnyítések. Játékos futásformák. Helyváltoztató játékok, váltóversenyek (futó és dobó feladatokkal).

Tanár: szünetben dicséret, értékelés, buzdítás.

Összefoglalva *oktatásmódszertani* szempontból:

1. A pszichofizikai terhelés mindig valamely objektív külső terhelési követelmény, a belső feltételek és a környezet kölcsönhatásának eredménye.

2. A testnevelési óra előkészítésénél a terhelési és pihentetési folyamatokat úgy kell megtervezni, hogy a pszicho-fizikai teljesítőképesség arányban legyen a követelményekkel, vagyis legyen mód a pozitív terhelésfeldolgozásra. Ez olyan tanórákra is vonatkozik, amelyeknek középpontjában motorikus vagy taktikai feladatok állnak.

3. Mindig hatásos terhelésekre kell törekednünk. Ezek a minőségi tulajdonságok járulékos mobilizálását követelik meg, tehát a felső teljesítmény-tartományban fekszenek. A terhelés fokát gondosan meg kell választani és a különböző teljesítőképességek szerint kell differenciálni.

A pedagógiai tevékenység célja: pozitív terhelésfeldolgozás minden tanuló által.

4. Az oktatási folyamat kialakításánál abból kell kiindulnunk, hogy csak *a tanulókkal együtt, azok aktív, tudatos alkotó és fegyelmezett együttműködésével* érhető el a magas terhelésfok. (Pl. percenként 170-es szívfrekvencia vagy ennél több.)

5. A tanulók részére szolgáló hatásos terhelés kialakítása a tanártól a következőket követeli meg:

- gondos tervezés;
- célratörő adagolás;
- egzakt hatásészlelés.

Ezek megvalósításához elengedhetetlen a külső terhelés finom ráhangolása mint terhelésszabályozás. A mindennapi iskolai gyakorlatban csak kevés, de feltétlenül szükséges szabályozásra törekedjünk.

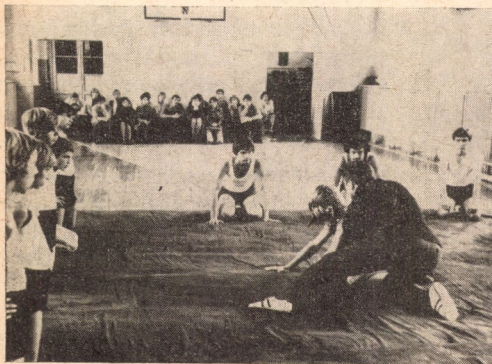
A magatartás kontrollját értékeljük dicsréttel, ösztönzéssel, bátorítással, amelyek nagyon pozitív hatással vannak a gyakorlás minőségére, azaz hatnak a végrehajtás szabályozásaként.

A terhelés terjedelmét a gyakorlás számának növelésével, illetőleg csökkentésével, a gyakorlási idő vagy esetenként a gyakorlás mennyiségének változtatásával szabályozzuk. A gyakorlás intenzitását természetesen mindenekelőtt a gyakorlás tempójának változtatásával adagoljuk.

IRODALOM

1. *Ilg, H.*: Zur Belastungsregulierung im Sportunterricht Körpererziehung 1977. 8—9. 371—384. p.
2. *Koltai Jenő*: Az atlétika oktatása. Sport, Bp., 1975.
3. *Dr. Nagy Tamás*: Tantervi követelményrendszer I. A testnevelés tanítása, 1976/4. 97—106. p.
4. *Pótzyné Keresztesi Katalin* (szerk.): Szöveggyűjtemény az iskolai testnevelés atlétika anyagának feldolgozásához. Tankönyvkiadó, Bp., 1977.

Birkózó óra Moszkvában



„A lehetetlenre nem vágytam soha, csak egészséges és becsületes kívántam lenni...”

SOMORJAI LÁSZLÓ riportja DR. KASPER
LÁSZLÓNÉ főiskolai tanárral



Riport sorozatunk sok testnevelő tanárt, sporttal foglalkozó, sportban tevékenykedő szakembert szólaltatott meg, de a gyengébb nem képviselői rovatunk hasábjain még nem szerepeltek. Kasper Lászlóné, Rénike néni az első képviselőjük.

Amikor hosszú idő óta most újra beszélhettem vele, és róla írhatok — emlékezem. Eszembe jut a főiskolai évek hangulata, melynek kialakításában tevékeny része volt. Az évenként megrendezett szalagavató bálók, a francia négyes, a polka, a palotás nyitótáncok. A próbák lázas hangulatai, a szereplések, ruhakölcsönzések izgalmi: hiszen jómagam ott táncoltam piros füllel lassan 15 esztendeje, társaimmal együtt, ezeken a rendezvényeken. Felidéződnek az ünnepélyek művészi torna, néptánc-bemutatói és a fiúknak tartott sportgimnasztikai órák. Mi a főiskolán egy hivatásában hívő igaz pedagógus szeretetreméltó egyéniségét ismertük meg.

Tudom, nem szívesen nyilatkozik magáról. Rendhagyó módon mégis arra kérem, mondjon valamit nekünk pályakezdésének éveiről.

Budapesten születtem — kezdte Rénike néni, majd mosolyogva folytatta —, hogy hányban, arra azt hiszem, az olvasók nem kíváncsiak...

Természetesen!

Azt hiszem, mint nagyon sokan a mi pályánkon, én is elmondhatom magamról, hogy mindig testnevelő tanár szerettem volna lenni. Az érettségi után bekerültem a főiskolára,

és úgy érzem, joggal vagyok büszke arra, hogy mindig a jó tanulók között tartottak számon. Szívesen emlékezem vissza a főiskolai évekre. Talán valamit mesélek erről. Akkor dr. Szukováthy Imre, egy rendkívül szigorú, következetes ember, volt a TF igazgatója. Ez meg is mutatkozott a főiskola fegyelmén és szakmai munkáján. A TF akkori világhírét a sok nálunk tanuló külföldi diák is bizonyította. A követelmények intenzitásában nem különböztek a maiaktól, csak a tananyag elrendezésében volt eltérés. A mai híres közép-európai testnevelési egyetemek, főiskolák csak jóval később lettek a mi TF-ünk versenytársai.

A sportági szakosodás abban az időben még nem volt olyan, mint ma. Nálunk a jó képességű hallgató több sportágban is eredményesen dolgozhatott párhuzamosan, sőt ezt sokszor el is várták tőlünk. A főiskola valóságos sportpolihisztorokká fejlesztett. Én például, aki kezdettől fogva a tornasporthoz kötődtem, a kosárlabdacsapatnak is aktív játékos voltam, és nem hiányoztam az atlétikai versenyekről sem, a 4×100-as csapatban futottam. Ez nem okozott nehézséget. Szerettük csinálni, szerettünk sportolni.

A Kmettykő irányította tornatanszék abban az időben „nagy hatalom” volt. Elsősorban azért, mert az iskolákban oktatott anyag nagy részét a torna jellegű mozgások határozták meg. A tanszék komoly bemutatócsoporttal is rendelkezett. Az a műsor, melyet kialakítottunk, nagyon kapós volt, sokat utaztunk vele. A bemutatók, fellépések, külföldi túrák, spartakiádokon, lingiá-

dékon való részvétel és a gyönyörű program felejthetetlen emlékekhez juttatott. Közben, hogy a kör teljes legyen, az Elekesné által vezetett néptáncsoportnak is tagja voltam, és ha éppen a bemutatócsoporttal nem szerepeltünk, utaztunk a néptáncosokkal. Mozgalmas, változatos évek voltak.

Tanári pályafutása hol kezdődött?

A főiskola elvégzése után. Azokban az években ugyanolyan nehéz volt az elhelyezkedés, mint ma. Elhelyezkedésre elsősorban vidéki középiskolákban adódtak lehetőségek. Három felkínált hely közül végül férjemmel Losoncra kerültünk a Kármán József gimnáziumba. Szép, dolgos, nehéz évek következtek. A testnevelés súlyozott elfogadtatása mellett az iskolában sokoldalú munkakapcsolatokat alakítottunk ki. Torna- és atlétikai versenyeket tettünk hagyományossá a budapesti Szilágyi Erzsébet Gimnáziummal. Labdarúgócsapatunk a minden évben megrendezésre került Szent István Kupában szerepelt. A balassagyarmati és salgótarjáni gimnáziumok részvételével pedig komoly téli síversenyeket tartottunk. Közben állandóan tornabemutatók szervezésén törtém a fejemet. Abban az időben a szakköri tevékenységet nem fizették, ezt a testnevelő vagy csinálta, vagy nem, de általában elvárták tőlünk. Egy biztos, és ezt őszintén megmondom. *En világéletemben nagyon szerettem a munkát. Számomra a tanítás örömelemény volt. Élveztem és ma is élvezem a tanítást.*

Még milyen lehetőségek adódtak Losoncon?

Amikor elkezdtek, a helyi posztógyárban egy női csoportot szerveztem, a mai kondicionáló tornához hasonlóan. Ezt természetesen külön fizették. Nem okozott gondot ennek a lelkes kis csoportnak a megszervezése, mert Losoncon erősen éltek a Cseh Spartakiád hagyományai. Szép sportbálokat szerveztem, melyeknek teljes bevételét a szegény sorsú gyermekek támogatására fordítottuk, sportszereket, felszereléseket vásároltunk számukra.

Mikor került fel Budapestre?

1943-ban jöttem el Losoncról. A Képzőművészeti Főiskola tanára lettem. Tanítottam

a Kertészeti Egyetemen is, és segítettem a Zeneakadémia testnevelésének megszervezésében.

Mikor került a Testnevelési Főiskolára?

1945-ben szervezték újjá a TF tanári karát. Engem hívtak az újraalakult bemutató csoportba. Közben Elekesné mellett tanársegéd lettem. Sokfelé jártunk. 1948—1950-ig Rábai Miklós mellett dolgoztam, majd mikor kinevezték az Állami Népi Együttes élére, engem tett meg utódjául.

1950—1964-ig néptáncal foglalkoztam. Közben Berczik Sára mellett művészi tornát is oktattam, és amikor a szövetség 1954-ben megalakult, annak elnöke lettem.

Jelenleg a bíróbizottságot vezetem, felelőse vagyok a bíróképzésnek, nemzetközi besorolású bíróként utazom a válogatottal, és az edzőképzésben is igyekszem hasznosítani magam. A ritmikus sportgimnasztika rugalmasan fejlődő sportág. Változnak a szabályok, új kéziszerkezet használata válik kötelezővé, szükséges a nemzetközi továbbképző tanfolyamokon való részvétel, az ottani végzéseket hazai környezetben tovább kell adni.

Régóta foglalkoztat, hogy a művészi torna, ritmikus sportgimnasztika honnan indult.

Őshazája a Szovjetunió, majd közvetlenül a népi demokratikus országok. Nyugaton pár éve honosodott meg. Szovjet, bolgár, román edzők működnek közre, segítenek Európában és lassan az egész világon.

Milyen nemzetközi sikereink vannak ebben a sportágban?

A magyar sportgimnasztika eddig két komoly sikert könyvelhetett el: 1969-ben Várnában az együttes kéziszercepat negyedik helyen végzett, és 1980-ban Amszterdamban sikerült ezt a helyezést újra megszerezni. Sportágunk nagy sikere, hogy 1980-tól felvették az olimpia műsorára. Minden ország két egyéni versenyzőt indíthat. Azt reméljük, hogy nagyobb lesz a rangja, nagyobb tömegek vesznek részt benne, és talán az állami támogatás is nagyobb lesz a jövőben.

Néptáncanárként kezdett a főiskolán. Mi áll közelebb a szívéhez, a néptánc vagy a ritmikus sportgimnasztika?

Mondhatom, egyformán szeretem mind a kettőt. A néptánc inkább művészeti ág. Kizárólag táncos elemeket használ. A ritmikus sportgimnasztikában ilyen motívumot felhasználni tilos. Mégis sok a közös jegy a két műfaj között. A TF profiljába tematikailag jobban belevág a sportgimnasztika a torna egyik hajtásaként.

Úgy érzem, mikor néptáncot oktattam, szívvel-lélekkel csináltam, és mikor a sors úgy hozta, hogy a ritmikus sportgimnasztikát kellett elsajátítanom és továbbadnom, azt is ugyanazzal a lelkesedéssel tettem. Nem tudok különbséget tenni e két műfaj között. Az én időmben mindent vállalnom kellett. Nem panaszkodhattam egyhangúságra, hiszen életem mindig olyan helyzetek elé állított, ahol állandóan valami másfajta tevékenységet, valami újat kellett megoldanom, sokszor homlokegyenest ellentétes feladatokat. Mindkét műfaj sokat adott nekem, hiszen ott voltam, amikor a néptánc hőskorát élte, és talán ott lehetek, amikor a ritmikus sportgimnasztika is elfoglalja önálló helyét a sportágak között.

Aktív vagyok most is. Kazincbarcikán a Vegyész SE-nek vagyok szaktanácsadója. Koreografálok, segítek a képzésben. Nagy öröm ért ebben az évben. Első helyen bejutott felnőtt együttesünk az NB I-be, a serdülők harmadikak lettek, az ifjúsági csapat pedig első helyet szerzett.

A sok eredménynek a szakmai elismerésen túl bizonyára volt jutalma. Milyen kitüntetéseket kapott Rénike néni?

Az Oktatásügy Kiváló Dolgozója, a Felsőoktatás Kiváló Dolgozója és a Sportérdemérem ezüst fokozata van birtokomban, a Munkaérdemérem ezüst fokozatát kaptam, a TF törzsgárda ezüst, arany fokozatát, és rengeteg elismerő oklevelet, melyeket gondosan megőriztem. Sohasem dolgoztam kitüntetésért, elismerésért. Elvem volt és ma is az, hogy a sok munkának megvan a jutalma: a munka eredményessége. Nem rövid távra kell berendezkedni, hanem dolgozni, kezdeni kell újra és újra.

Úgy érzem, szerencsésnek mondhatom magam, mert rendezett családi életet sikerült kialakítanom. A családi élet harmóniája, az összhang pedig sokat segít a munkavégzésben, és e kettő sikerei új és új energiákat szabadítanak fel. Mindez természetesen nagy szervezethez szükséges el. Én azt hiszem az életben nagyon sokat köszönhetek ennek a képességemnek. Mindenre van idő, ha ügyesen beosztjuk, és nem hagyunk túl sok üresjáratot.

Tapasztaltam, és ez most már jó tanács, hogy az életben nagyon sok az olyan ember, aki az élet két oldalát, a munkát és a magánéletet nem tudja szinkronba hozni egymással. Nekem például rengeteg elfoglaltságom mellett is volt időm arra, hogy fiamat nyelvre oktassam, jelenleg három nyelven beszél, gondoskodjam tanulásáról, sportolásáról.

Ha még egyszer kezdhetném, alighanem ugyanezt az utat járnám végig, amit idáig megtettem. Visszapillantva az elmúlt évekre, igaz lelkiismerettel állíthatom, hogy semmit sem bántam meg. Segített engem ebben elvem, hogy soha lehetetlenre nem vágytam, csak egészséges és becsületes kívántam lenni...

A Szovjetunió Alkotmánya tételei a GTO elméleti tudnivalói között

A középiskolákban igen fontos feladat, hogy tanulmányozzák a Szovjetunió Alkotmányát. Minden osztály testnevelési tanterve előírja, hogy a tanulók a GTO testnevelési mozgalom keretében bizonyos elméleti anyaggal ismerkedjenek meg. Az új Alkotmány tételeit össze kell kapcsolni a tantervi anyag elméleti részével.

Goncscsarenkó, A. I. és Sztepanova, T. M. a 4—10. osztály tantervi anyagában mutatnak rá az összekapcsolás lehetőségeire. Nézzük például az 5. osztályt.

Az egyik elméleti tárgykör a következő: „A testkultúra és a sport a személyiség mindenoldalú fejlesztésének az eszköze.” Ebbe a tárgykörbe beleveendő az Alkotmány 25. cikkelye: „A Szovjetunióban a közoktatásnak egységes rendszere létezik, amely biztosítja az állampolgárok általános irányú és szakmai képzését, az ifjúság kommunista nevelését, szellemi és testi fejlődését szolgálja, felkészíti a munkára és a társadalmi tevékenységre. A második tárgykör: „A testgyakorlatok végzésének hatása az egészség megerősítésére.” Ezzel együtt tárgyalandó az Alkotmány következő tétele: „nép egészsége a mi gazdagságunk”.

Hasonló javaslatokat találhatunk a többi osztály anyagánál is.

(*Fiziceszkaja kultura v skole, 1979. 1. 13—15.*)

Az iskolai úszásoktatás helyzete Csongrád megyében

GYÉMÁNT IMRE—DR. FÁBIÁN TIBOR

Az Oktatási Minisztérium az Országos Testnevelési és Sporthivatal együttesen kiadott irányelvekben határozta meg 1975-ben az úszásoktatás hatékonyabbá tételével kapcsolatos feladatokat. Megyeinkben az irányelvekben megfogalmazott ajánlásoknak megfelelően valamennyi uszodával rendelkező helységben szerveztek és szerveznek úszótanfolyamokat. Az iskolai keretek között folyó képzés eredményességének növelése érdekében a tanácsok művelődésügyi szakigazgatási szervei pénztámogatást biztosítanak uszodai bérletek vásárlására, sőt néhány helységben autóbusszal szállítják a gyerekeket uszodába.

Az úszással kapcsolatos állásfoglalás kiadása óta öt év telt el. Indokoltnak tartottuk tehát megvizsgálni: történt-e javulás az eltelt időszak alatt? Csökkent-e az általános iskolát elvégzők körében az úszni nem tudók aránya? Milyen tényezők akadályozzák a tanintézeti úszásoktatás általánossá tételét?

Ezeknek a kérdéseknek a megválaszolása, továbbá az úszástanítás hiányosságainak feltárása céljából került sor az 1979/80. tanévben arra a reprezentatív felmérésre, ame-

lyet a megyei Diáksport Tanács és a Juhász Gyula Tanárképző Főiskola Testnevelési Tanszéke által megjelölt szempontok alapján végeztünk el Csongrád megyében. Az iskolák kiválasztásakor arra törekedtünk, hogy a vizsgálat érintse a középfokú tanintézetek első évfolyamainak minimálisan egyharmadát, a különböző képzési formákban részt vevőket, legyen egyensúlyban a fiúk és lányok aránya, továbbá szerezzünk információkat a jelzett témában néhány országos beiskolázású oktatási intézményről is. A felmérésen 16 középfokú iskola — városként egy-egy gimnázium, szakközépiskola és szakmunkásképző, valamint a kisteleki gimnázium és Postaforgalmi Szakközépiskola — 1781 első osztályos tanulója vett részt. (Ez a létszám a felmért intézmények elsőéveseinek 85%-a, a megye első évfolyamos középiskolásainak pedig több mint egyharmada. Sajnos, a felmérésről távolmaradottak döntő többsége a vizsgálatot megelőzően kitöltött kérdőívekben „nem tudok úszni” minősítést írt be. Ezeknek a tanulóknak az adatai — amennyiben figyelembe vesszük őket — még lehangolóbbá tették volna a statisztikát.) A diákoknak tetszés szerinti úszásnemben 50 m-es táv megtételét kellett megkísérelniük. Úszásbeli felkészültségüket az alábbiak szerint kategorizáltuk:

- A) = *Úszni tud!* (Az előírt távot technikailag megfelelően kivitelezve ússza végig.)
 B) = *Úszni tud, technikai fogyatékoságokkal!* (Az 50 m-es távot kellő biztonsággal, de technikailag kifogásolhatóan teljesíti.)
 C) = *Vízbiztonsága labilis!* (Zavaró tényezők hatására úszás közben mozgása, tájékozódása bizonytalanává válik.)

	Az intézménytípus neve	N	n	A	B	C	Úszni tud %	D	E	Nem tud úszni %
1.	Gimnáziumok	650	542	72	109	150	61,0	57	154	38,9
2.	Szakközépiskolák	447	398	33	73	84	47,7	40	168	52,2
3.	Szakmunkásképző	998	841	48	131	101	33,2	208	353	66,7
Összesített adatok:		2095	1781	153	313	335	44,9	305	675	55,0

Jelölések: N = a vizsgált tanulók létszáma összesen
 n = a felmérésben részt vevők száma

- D) = *Nem tud úszni!* (Az úszómozgás folyamatos végrehajtására nem képes.)
 E) = *A víztől idegenkedik!* (Az úszás megkezdésére, ill. vízbemenetelre nem vállalkozik.)

Az értékeléskor az „A”, „B”, „C” kategóriába tartozókat minősítettük úszni tudóknak, míg a „D” és „E” kategóriába soroltakat úszni nem tudóknak. (A „C” minősítetteket azért soroltuk az úszni tudók csoportjába, mert véleményünk szerint ezek a gyerekek már nem igényelnek szervezett képzést.)

Az adatok összegezésekor kiderült, hogy a vizsgálatban részt vett fiatalok 55%-a nem tud úszni! Figyelemre méltó következtetések von-

hatók le a különböző képzési formákban résztvevők eredményeinek összehasonlításakor.

Az átlaghoz viszonyítva „legjobb” a helyzet a gimnáziumokban, ahol 39% az úszni nem tudók aránya. A szakközépiskolások eredménye — 52% — ugyancsak jobb néhány százalékkal az átlagnál, a szakmunkásképzőbe járó első osztályosoknak azonban 67%-a nem mehet mély vízbe!

Képet kaptunk a fiúk és lányok úszásbeli felkészültségéről is. Megállapítást nyert, hogy a fiúknak 49, a lányoknak 64%-a nem tud úszni.

Ugyancsak összegeztük a városok középiskoláinak, valamint a kisteleki gimnázium és szakközépiskola felmérési részeredményeit.

	A városok neve	N	n	A	B	C	Úszni tud %	D	E	Nem tud úszni %
1.	Csongrád v.	188	162	15	20	36	43,8	56	35	56,1
2.	Hódmezővásárhely	479	371	46	70	43	42,8	86	126	57,1
3.	Kistelek	59	47	2	3	7	25,5	4	31	74,4
4.	Makó	371	321	9	23	33	20,2	34	222	79,9
5.	Szeged	646	577	36	124	148	53,3	106	163	46,6
6.	Szentes	352	303	45	73	68	61,3	19	98	38,6
Összesített adatok		2095	1781	314	313	335	44,9	305	675	55,0

Lehangoló a helyzet Makón — 80% — és Kisteleken — 74%. Az átlagosnál rosszabb a tanulók vízbiztonsága Hódmezővásárhelyen — 57% — és Csongrádon — 56%.

Szegeden a felmért három középfokú iskola első évfolyamán 47% az úszni nem tudók aránya. Legkedvezőbb a kép Szentesen, ahol a minősített diákok közül „csupán” 39%-ának kellett javasolnunk, hogy vegyen részt úszótanfolyamon.

A kialakult összképet jelentősen befolyásolták az országos beiskolázási tanintézetek. A vizsgálatba bevont négy ilyen oktatási intézményben az úszni nem tudók aránya kivétel nélkül magasabb az átlagnál, amely azt sejteti, hogy más megyékben sincs minden rendben az iskolai úszásoktatás terén.

Ez a felmérés — miután reprezentatív vizsgálatot végeztünk — elsősorban informa-

tív jellegű, nem tekinthető kizárólagos érvényű összegzésnek. Arra azonban mindenképpen alkalmas, hogy rávilágítson a Csongrád megyei úszásoktatással kapcsolatos fogyatékosságokra.

Melyek is voltaképpen megyénkben az úszásoktatás legégetőbb problémái?

A legnagyobb gondot az oktatási célokat szolgáló tanmedencék hiánya jelenti. Szentesen — ahol öt éve van fedett tanmedence — folyamatos, jól szervezett a képzés. (Ezt a vizsgálat adatai is egyértelműen igazolták.) Valamelyest javult a helyzet Szegeden a fedett uszoda 1979-ben történt átadását követően, ahol a mélyvízi úszásoktatás módszerét alkalmazva tanítanak meg egyre több gyereket úszni. (A mélyvízi úszásoktatás tömeges méretekben természetesen nem alkalmazható.)

Rendszeresen szerveznek úszótanfolyamokat Csongrádon és Hódmezővásárhelyen, ahol meleg vízzel töltik fel télen is a szabadtéri medencéket. Ezeken a helyeken a fedett öltözők hiánya akadályozza a folyamatos képzést. Fedett uszodák és tanmedencék hiánya miatt csak nyári úszótanfolyamokon vehetnek részt megyénkben is a községek, sőt Makó város fiataljai. Gátolja az úszástanítás hatékonyságának fokozását a szakemberhiány. Kevés testnevelő szerez úszásoktatásra jogosító képesítést, így aztán az ideálisnak tekinthető kiscsoportos oktatás gyakorlatilag megvalósíthatatlan.

A felmérés eredményeinek közzétételét követően több megyei sportszerv — Edzett Ifjúságért Koordinációs Értekezlet, Diáksport Tanács, Megyei Úszó Szakszövetség — foglalkozott az úszásoktatás helyzetével. Ezeknek a testületeknek az állásfoglalásai alapján dolgozta ki a Csongrád megyei Tanács V. B. Művelődésügyi Osztálya azt az intézkedési tervet, amelynek végrehajtása már folyamatban van. Az intézkedési tervnek azon pontjait szeretném most nyilvánosságra hozni, amely megítélésünk szerint más megyék-

ben is közérdeklődésre tarthatnak számot. Az intézkedési terv előírja:

— Az iskolai úszásoktatás hatékonyságának javítása érdekében 1981-től kezdődően a középfokú iskolák első évfolyamos tanulójának is szervezni kell úszótanfolyamot tömegsport órák keretében.

— Az általános iskolai úszásoktatás személyi feltételeinek javítása érdekében már tavasszal úszómesterképző tanfolyamot kell beindítani, amelynek lebonyolítását a Megyei Testnevelési és Sporthivatal és a Diáksport Tanács közösen vállalja. Erre a tanfolyamra azok a pedagógusok kerüljenek beiskolázásra, akik képesítésük megszerzését követően irányítani, koordinálni fogják saját iskolájukban az úszásoktatást.

— A tanintézeti képzés finanszírozása céljából a megyei tanács művelődésügyi osztálya diáksport-költségvetésében képezzen ún. *úszásoktatási alapot*. A pénzalap differenciált szétosztását — a beérkezett kérelmeket elbírálvá — a Diáksport Tanács veggezze.

— Az iskolai úszósport fellendítése és népszerűsítése érdekében Csongrád megyében is írják ki újra az erre illetékes szervek (DST, CSMUSZ) a középiskolás úszó csapatbajnokságot.

Az előbbiekből leírt elképzelések mellett — amelyek elsősorban a szervezeti feltételeket és a koordinációt kívánják javítani — várható a tárgyi feltételek javulása is. Csongrád városban már ez év szeptemberében felavatnak egy 18×8 m-es félfeszített víztükrű fedett tanmedencét. Ugyanilyen tanmedence befedését tervezik Hódmezővásárhelyen a strand területén és Szegeden a Szirmai Általános Iskolában.

Remélhetőleg ezek az intézkedések — megvalósulásuk esetén — lényegesen javítják Csongrád megyében az iskolai úszásoktatás hatékonyságát.





Úttörő-olimpia Salgótarjánban, 1981.

1. Szánkóversenyzők a rajt előtt
2. A műlesiklás győztese: Mohai Krisztina
3. A sífutás megnyerése után: Brezniczki János
4. A győztes nőgrádi csapat

A fényképeket Bábel László készítette



bot szerezttem az útfenntartó vállalatától néhány évvel ezelőtt.

Felhasználásukra nagy lehetőség nyílik az iskolákban. Felsorolok néhányat a sok közül: tömöttlabda dobásnál, kislabdahajításnál, súlylökésnél, kézigránát hajításnál, a váltójátékok sokaságánál (1. ábra), egy bizonyos ideiglenes játéktér kijelöléséhez, a dobószámkok szektorainak jelölésére, honvédelmi akadályversenyekhez, kerékpárügyességi játékokhoz, célbodobásokhoz, sávok kialakításához, táv- és térközők jelölésére, a táv kiinduló- és befejezőpontjának jelzésére stb. (Amíg nem volt elektromos szócsövm, szócsőnek is használtam). Legjobban a testnevelési játékoknál hasznosíthatók. Az „Ügyesség, bátorság” játékait pl. már nem is tudom nélkülük elképzelni.

A távolság jelölésére írok le egy példát: tömöttlabda dobás hátra (2. ábra).

Az osztályt két csoportra osztom, dobók és jelölők. A dobók a bitumenes pálya oldalvonalára állnak, a jelölők balesetmegelőzési szempontból — kezükben a jelölőkúpokkal — a várható legnagyobb dobástól 2—3 méterre hátrább. A próbadozásokat nem jelöltem. Az első értékelt dobásukat viszont mindenképpen, mert hátha nem lesz jobb dobásuk a tanulóknak (3. ábra).

Útjavító kúp a testnevelési órán

Már a teljesítménymérés bevezetése előtt is sok, a munkámat megkönnyítő, időt megtakarító eszközt használtam, a kötelező felmérés bevezetése óta pedig még több alkalmazásán törtem a fejem. A sok közül most egyről írok néhány sort. Az ötlet valóban az úton hevert: az útjavításoknál, festésnél stb. használt élénkpiros színű kúpokról van szó. 40—50 darabot



1. ábra



3. ábra



2. ábra

Amikor mindenki ledobott, szerepcseré (váltás) történik: a dobók a legnagyobb dobásukat jelző kúpjukhoz állnak, a jelölők pedig maguknál tartják az utolsó dobás után a labdákat és a dobóvonalra állnak. Mérés következik. A pálya felezővonalán már a tesztelés előtt kimérem a métereket. A krétavonalka mellett feltüntettem a métereket jelző számokat, s melléjük kúpot teszek, hogy a tanulók is jól lássák a távolságokat. A mérés után a dobórészről hátravitetem a kúpot, hogy tisztán lássak a területen. Én a jelölők mögül adom a jótanácsokat a dobóknak, ezzel is segítve őket a nagyobb eredmények elérésében. (Általában egy 30-as létszámú osztályt 15 perc alatt mérek fel, 15 tömöttlabda alkalmazásával.)

Írta és a fotókat készítette: Luknics Ernő

SAKTERÜLETÜNK TUDOMÁNYOS ÉLETÉBŐL

A Magyar Pedagógiai Társaság testi nevelési szakosztálya

idei első szakosztály értekezletén a következő napirendi pontok szerepeltek:

1. Beszámoló a szakosztály munkájáról.
Előadó: dr. Németh József
2. A szakosztály új vezetőségének megválasztása.
3. Küldöttek választása.
4. Egyebek.

Anélkül, hogy kisebbiteni akarnám a napirendi pontok fontosságát, szeretnék megemlíteni valamit, ami leginkább jellemzi az üléseket.

Nevezetesen azt, hogy az értekezletek legkellemesebb pillanatai még az elnöki megnyitó előtt vannak.

Úgy is mondhatnám a „találkozások percei” ezek. A régen látott kollégák, félig elfelejtett történetek, kézfogások, gratulációk kérdések és válaszok vidám zsongása tölti be a termet.

Kérem az olvasót ne vegye rossz néven, ezt a látószög nem ide tartozó kitérőt, de ezek a folyosói beszélgetések éppen úgy hozzátartoznak a szakosztályi ülésekhez, mint a napirendi pontok.

Az elnök megnyitója után dr. Németh József részletesen ismertette az eltelt öt év munkáját, eredményeit és a feladatokat, amelyek megoldása még a jövőre vár.

A beszámolót követően dr. Simon Gyula, a Pedagógiai Társaság főtitkára üdvözölte a jelenlevőket és értékelte a szakosztály eredményeit.

A hozzászólások, javaslatok tükrözték, hogy a tagság szívügyének tekinti az eredményes szakosztályi munkát. Dr. Kálmánchey Zoltán felhívta a figyelmet arra, hogy a szakosztály célkitűzéseit, feladatait hasznos időnként újra átgondolni, és ha szükséges, a változó körülményekhez igazítani. Javasolta, hogy a szakosztály elsősorban az iskolai testnevelés elméleti és metodikai kérdéseivel foglalkozzék. Például: Hogyan épül be a testi nevelés az iskolai életbe? Milyen helyet foglal el a testnevelés a műveltség-tartalomban?

A feladatok és a színvonalas szakosztályi munka feltételezi a kapcsolattartást az MM-, OPI-, TF-, TFKI-, OTSH-val, mert enélkül „légüres” térben folyik a munka.

Dr. Nemessuri Mihály bejelentette, hogy az irányítása alatt álló szakcsoport ebben az évben befejezi azt a kísérletsorozatot, amelyet az elmúlt években kezdtek.

Többen tettek javaslatot arra, milyen témakörök szerepeljenek még a szakosztály munkatervében, ezután a tagság megválasztotta az elnökséget.

Elnök: dr. Kutassi László.

Elnökhelyettesek: dr. Bíró Péterné

Varga Sándor

Titkár: dr. Németh József

Jegyző: Hollandáné Bagoly Ildikó

Krizsahecz Károlyné

A küldöttek megválasztása után dr. Kutassi László a régi és az újraválasztott elnök az ülést bezárta.

Vámosné Domoszlai Éva

A sportműveltség kialakítása a testnevelési órán

Devickij, G. I. arról számol be, hogy a szovjet iskolákban hogyan törekednek arra, hogy a tanulók sportműveltségét kialakítsák és fejlesszék. Az alsóbb osztályos tanulók például megismerkednek a helyes légzéssel és testtartással, majd azoknak a szervekre és szervrendszerekre gyakorolt hatásával. A 4—7. osztályos tanulók pedig ismereteket szereznek a fizikai terhelésről és a terhelés szerepéről a fizikai képességek fejlesztésében.

A sportműveltség folyamatos kialakítása csak úgy lehetséges, ha a tanulók látják az ismeretek gyakorlati hasznát. Jó, ha a tanárok az oktatásnak olyan módszereit és fogásait alkalmazzák, amelyek lehetővé teszik, hogy a tanulók az ismereteket közvetlenül a gyakorlatok végrehajtása közben sajátíthassák el.

Ilyen módszer például az, hogy a gyakorlás alatt kérdések és feleletek segítségével teremtenek kapcsolatot a gyakorlatok és a gyakorlatokhoz kapcsolódó ismeretek között.

Az összehasonlítás fogása is széles körben alkalmazható az ismeretek elsajátíttatásánál: egy és ugyanazon mozgást különböző változatokban végeztetjük, és a tanulók maguk állapítják meg, melyik változat eredményesebb.

Fel lehet használni más tantárgyak, például a fizikában szerzett ismereteket is, egyes mozgások, például a sízés tanításánál.

A szerző gyakorlati példákon mutatja be, hogy oktatás közben milyen módszerekkel lehet a tanulók ismeretszerzését megkönnyíteni.

(*Fiziceszkaja kultura v skole*, 1979. 2. 30—32.)

vesztett helyzetben: a felkészültség, a szorgalom, az akaraterő diadala stb. stb.

Ha pedig ezekre keres választ, ismernünk kell: hogyan jutott el a sport fogalma, illetőleg a szó jelentése a Kézisztárban található megfogalmazásig. Szükséges ez azért, hogy felhasználhassuk a sportban levő pozitívumokat, s kivédhessük a negatívumok hatásait a nevelésben.

A *sport* szó már a magyarországi bemutatkozása idején — a múlt század második negyedében — igen sok jelentéssel érkezett hozzánk az angolból: 1. tréfa, 2. játék, 3. szórakozás, 4. vidéki mulatság, 5. testi erőgyakorlat, 6. vadászat és halászat.

A szó legelső magyar értelmezései közül nevezetes Eötvös Józsefé 1857-ből. Ebben hivatkozik arra, hogy az angol szó a latin „ludus” megfelelője; majd a görög *olimpiai játékok* fontosságát állítja azok elé, akik „a sportban csak haszontalan időtöltést látnak”. — A Vadász- és Versenylap következő évfolyamában (1858) a *sport* „nevelési irányunk” mellé már címbe kerül (447), s a szerző azt fejtegeti, hogy az „egészség, erő, épség” érdekében legtöbbet a „négy falon kívüli sport”-tal tehetünk.

Egyébként Magyarországon 1876. október 15-én Kolozsvárt jelent meg először a „Sport” című szaklap, azaz „A tűzoltás, vadászat, czéllövés, halászat, löverseny, torna, vívás, úszás, csolnakázás, korcsolyázás és táncz közlönye”.

A Herkules Testgyakorlati Közlöny (1884) „Sport” című cikke viszont rámutat a lényegre: „Dolgozni kedvtelésből és játszani testedző játékot komoly vetélkedéssel: *az valódi sport*” (1: 6). — Egy másik cikk mondata pedig — úgy véljük — mai élsportolóink egy-kettőjére is ráillik: „hiányzik... a *sportszerű* kitartás, a szigorú lelkiismeretes training” (5: 3).

A sort — természetesen — további adatokkal és részletekkel lehetne folytatni, de talán ennyi is bizonyíték a *sport* szó alapos ismeretének fontosságára. És arra, hogy a sportról alkotott felfogás változik, mindenki külön fogalmat alkot róla: a társadalmi-történeti tényezőknek van döntő szerepük a szó jelentésében. Aki pedig többet akar meríteni a szó jelentésetörténetéből, annak figyelmét „A magyar sportnyelv története és jelene. Akadémiai Kiadó 1971” című könyvemre hívom fel. (Vö. A Testnevelés Tanítása 1980/1 — XVI. évf. — 24—6.)

Bánhidi Zoltán

A sport szó a testnevelésben

A *testnevelés* fogalmát így határozza meg a Magyar Nyelv Értelmező Szótára (ÉSz.), VI. kötet 650. lap: „Az emberi test több irányú és tervszerű fejlesztése, erejének és ellenállóképességének növelése tornával, sporttal.”

Most — írásunk terjedelméhez mérten — azt vizsgáljuk, hogy mi a kapcsolata napjaink testnevelésének a *sport* szó kifejezte fogalommal.

Ha a magyar nyelv szókészletéhez tartozó bármely szóról tudományos adatokat akarunk megtudni, első sorban az úgynevezett egynyelvű szótárainkat (az értelmező szótárakat, a történeti-etimológiai szótárt stb.) kell vallatóra fogunk. Itt a Magyar Értelmező Kézisztárt idézzük: „*sport* fn 1. Meghatározott szabályok szerint időtöltésül v. versenyszerűen folytatott testgyakorlás. Némely versenyszerűen is folytatható, ügyességet v. szellemi erőfeszítést kívánó időtöltés (pl. horgászás, sakkozás). 2. Sportág ... 3. Sportélet. 4. biz., gyak. pejoratív virtuskodó, öncélú tevékenység, időtöltés. — *ot csinál vmiből.* (ném. — ang. — fr.)”

A „sport” fogalma, illetőleg magának a *sport* szónak a jelentéstörténete kíváltképpen mindig aktualitást kap a nagy sportesemények idején, hiszen a rádió és a televízió közvetítéseiből milliók válnak tanúivá ezeknek. Kérdések sokasága vetődik fel ilyenkor mindenki, mint például: — a test erejének, ügyességének, ellenállóképességének fejlesztése és az élsport; — az elvégzett munka, a „próbatétel” kiállításának öröme, vagy éppen az ezt követő csalódottság külső megnyilvánulásai, illetőleg a jó ízlés, a fegyelem és az önfegyelem határai; — a versenysport torzulásai (vö. az Új Tükör és a Népsport „több menetes” vitáirai), illetőleg az anyagiasság elhatalmasodása; — a szurkolók durva és esztelen viselkedése, vad szenvedélyek garázda kiélése; — a politika visszataszító befolyása a versenysportban (vö. bojkottok); — az anyagiasság és a politika beszívargása a bíráskodásba, illetőleg a másik oldalról a minősíthetetlen reagálás a játékvezetők ítéleteire. — És milyen veszélyes ez a fiataloknál! (Példa: a vízilabda Úttörő Kupa versenysorozatának jegyzőkönyvéből az egyik „játékos” szavai a játékvezetőhöz: „Köszönöm, te szemét...!” Népsport, 1980. aug. 27: 4.)

De ezekkel szemben ott van mindig a másik oldal: — a sport az egészség legfőbb forrása: a testi edzettség és a fizikai képesség; — a teljesítmények fokozásában a lelkesedés és a kitartás példái; — helytállás

Gyógytestnevelés az óvodában

A XI. kerület Lecke utcai óvodában 1979 novemberében Kisfalvi Zsuzsanna gyógytestnevelő szakfelügyelő kezdeményezésére kísérletképpen gyógytestnevelési foglalkozást indítottunk be. Ez több szempontból is szükséges volt.

1. A gyermekorvosi vizsgálatokból kitűnt, hogy már óvodában feltűnően sok azoknak a gyermekeknek a száma, akiknél hanyag tartás, rachitikus mellkas, általános izomgyengeség vagy súlytöbblet található.

2. Kevés alsó tagozatos gyerek tud részt venni a gyógytestnevelési foglalkozásokon. Ennek oka, hogy a szülők nem tudják a gyermekeket a foglalkozásokra elkísérni (dolgoznak), de ütközik az iskolaotthonok, egész napos programjával is. Tehát az orvos hiába veszi észre időben az elváltozásokat, a segítség késik, a deformitás romlik.

Az óvodások ilyen irányú preventív tornája véleményem szerint igen hasznos. A kezdeményezést mind a szülők, mind dr. Kéry Lajos, kerületünk ortopéd felülvizsgáló szakorvosa örömmel fogadták.

A Lecke utcai óvodában a feltételek megvoltak, jól felszerelt tornateremben, az óvoda vezetője és az óvónők segítőkész együttműködésével heti két órában kezdtem meg a tanítást.

Dr. Fritz Mária gyermekorvos 20 nagycsoportos gyermeknél talált hanyag tartást, rachitikus mellkast, súlytöbbletet és torziós scoliózist. A gyermekek szüleiivel megbeszéltem a feladatokat. Célom az volt, hogy őket is bevonjam a munkába, ők is segítsenek, hiszen előfordulhat, hogy az iskoláskorban nem járhatnak a gyermekek gyógytestnevelési foglalkozásokra. A deformitást javító házi feladat gyakorlatait úgy válogattam, hogy azok játékos formában, szülőkkel, testvérekkel együtt végezhetőek legyenek.

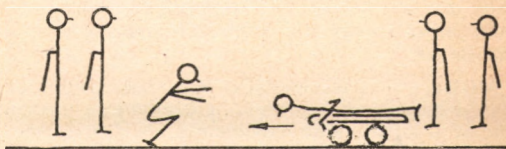
A munkaterv elkészítésénél az óvodai nevelés programját vettem alapul, erre építettem a speciális feladatokat. Az életkori sajátosságoknak megfelelően sok játékot, tréfás utánzó gyakorlatot végeztem. Ezek mind a vállöv, a hát-, a hasizmok, valamint a talpboltozat erősítését segítették elő.

A vállöv és a hátizmok erősítésének legkedveltebb gyakorlatai a kis plédiken végzett hason húzó-toló sorversenyek voltak. Ezzel megfelelő erőt fejtek ki, a versengés jó hangulatot keltett, és szabálytalan-

ságra nem volt lehetőségük. A feladatok változtatásával egész évben végeztük a húzó-toló sorversenyeket.

Az ugrókötéllel végzett hason-hátan húzások is az előbbi célt szolgálták. Két ugrókötelt a bordásfal alsó fokához kötve húzták magukat, két kézzel egyszerre, váltott karral vagy hátan, nyújtott, illetve behajlított lábbal, amíg társuk a kötél végét fogva segítette a gyakorlat végrehajtásában.

A hasizom erősítésére végeztem a „babalétrára” felmászást. Ülésből, támasz hátul, kissé behajlított lábbal, fokként lépkedtek fölfelé. Együtt számoltuk a fokokat, így segítve őket, hogy levegőt vegyenek. Növeli a gyakorlat hatását, ha nő a „babalétrára” fokainak száma. Hasonló hatású a „Kíváncsi cserebogár”, a gyerekek hanyatt fekvésben kézzel-lábbal kalimpának, közben igyekezzenek felülni; a „biciklizés kézzel-lábbal” ülésben, a ferde hasizmok foglalkoztatásához „jobbról kanyar”, „balról kanyar”, jobb, illetve bal oldalra kell dőlni.



A lábboltozat erősítésére, mozgatasára változatos gyakorlatanyagunk volt. A levetett zoknikkal, cipővel, babzsákkal, kavicsokkal végzett ügyességi versenyeket a gyermekek igen kedvelték.

A légzőgyakorlatok legalapvetőbb szabályait is megtanulták az óvodások. A hosszú, alapos kilégzést az égő gyertya folyamatos, egyenletes fújásával érzékeltem. Úgy fújjátok a gyertyát, hogy mozogjon a lángja, de ne aludjék el. Hasonló feladat: vattapelyheket próbáltak a levegőben tartani kilégzéssel, és a sorversenyben, térdelő támaszban adott feladat: ki tudja a pingponglabdát messzebb fújni a földön?

Ezeknek a gyermekeknek nagyon fontos, hogy megtanuljanak úszni. Az úszástanulás előkészítését tornateremben az alábbi gyakorlattal próbáltam.

Közel az év végéhez bevittm egy gördeszkát. A két csapat állt egymással szemben és váltva gyakorolt (2. ábra). A deszkára csak *hasalni* szabad, mondtam, kézzel lökd magad előre, a szemben levő társa guggolásban, előre nyújtott karral vár! „Képzeljétek, hogy uszodában vagyunk és siklunk a vizen!” Nagy élvezettel végezték a gyakorlatot. Később lábbal is lökheték magukat a gyerekek, a tökéletes mellúszás lábtempóját végezték.

A gyermekek szívesen jöttek a foglalkozásokra, szerettek tornászni. Az óvoda rendjébe is sikerült beilleszkedni. A velük való foglalkozás öröm volt számomra, és úgy érzem, hogy hasznos volt a gyermekeknek is.

Czeczon Lászlóné

Tanulmányok a TFKI kutatásaiból

(Főszerkesztő: Arday László)
(Testnevelési Főiskola Budapest, 1980. II. 231.)

A TF tudományos közleményei igen széles körű érdeklődést elégíthetnek ki. A tanulmányok között mindenki megtalálhatja az érdeklődésének megfelelő. A kutatások tájékoztatást nyújtanak az óvodás kor-ról, az „Aranyjelvényesek ötérbájá”-ról, az élsportolókön — magasugrókon — mért izomeloszlás szelektív izomrost hipertrofia kapcsolatáról a fizikai teljesítménnyel és egy sor egyéb kérdéssel foglalkozó vizsgálatról.

Általános — a testnevelés és sport valamennyi területén dolgozó szakember — érdeklődésére tarthat számot a kötet indító tanulmánya. *Nádori László*: „Állóképesség és elfáradás” című munkája az idő a táv és az elfáradás közötti összefüggéseket a 100 m-től a maratoni távig terjedő futóvilágcsúcsokon keresztül mutatja be. Megismerteti az állóképesség mérésének közvetlen és közvetett módszereivel. Meghatározza az állóképesség fajtáit és ezzel összefüggésben a munkában részt vevő izomcsoportok lokális, regionális vagy globális elfáradásának okait kutatja. Arra is választ kapunk, hogy mely tényezők határozzák meg az ember állóképességét, melyek az ál-

lóképesség aerob és anaerob tényezői. Végül megtudhatjuk, hogy hogyan fejleszthetők a speciális állóképességek, valamint a gyermekek és serdülők állóképessége.

Rigl Marianna írásából megismerkedhetünk három budapesti gimnázium tanulóinak testnevelés-szemléletével. Hogyan függ össze a szülő sportoló múltja gyermeke testnevelés és sport iránti érdeklődésével? Milyen szerepe van a testnevelő tanárnak a rendszeres sportolásra való irányításban? Ezekre és még egy sor izgalmas kérdésre kereste a választ a szerző a diákok között.

Részletes ismertetést, módszertani ajánlásokat kapunk az „Aranyjelvényesek ötérbájá” tömegakcióhoz. Az akció öt sportág mozgásanyagát öleli fel. A futás, a vízi túra, az úszás, a kerékpár, valamint a téli csúcsútra önmagukban is vonzó, igen népszerű sportágak. Így jogosan remélhetjük, hogy együtt jelentkezve mindenki számára még vonzóbb programot ígérnek. A próbák részletes ismertetése mellett a teljesítésükhöz szükséges fizikai képességek fejlesztéséhez is tanácsot ad. „Az erőfejlesztés testünk valamennyi izmára irányulhat, azonban szükség lehet szelektív erő fejlesztésére...” Ehhez „izomterképen” ábrázolják a szerzők testünk főbb izmait, és olyan erőfejlesztő gyakorlatokat ismertetnek, amelyeket a felkészülés közben hatékonyan alkalmazhatnak a próbázók. Egy teljes évre javasol edzéstervet, amelyet igen kevés szakmai segítséggel bárki elvégezhet.

A „Tájékoztató” c. fejezetben *Nádori László* ír megemlékezést Garamvölgyi Miklósról. Garamvölgyi Miklós „...alig egy évtizede szolgálta a testnevelés- és sporttudományok fejlesztését...” s ez idő alatti munkássága nagyban hozzájárult ahhoz, hogy szakterületünk a magyar tudományos közélet része lehet.

Borsos Zoltánné irodalmi áttekintése: „Az energia” termelést segítő enzimek és az edzés” címmel arra keresi a választ, hogy a különböző típusú és intenzitású edzések hogyan hatnak az egyes enzimek aktivitására a vázizomban, hogyan reprodukálják bizonyos enzimek aktivitásváltozásai az energia-felszabadító anyagcsere-folyamatok megváltozását.

Makkár Márta: „A sportpszichológia Kanadában” c. írásában röviden vázolja a kanadai sportpszichológia általános fejlődését, tevékenységük célkitűzéseit, rövid történetét és kutatómunkájukat.

A kötet kis példányszámban jelent meg. Az érdeklődők megtalálhatják a Testnevelési Főiskola és valamennyi tanárképző főiskola könyvtárában. A megyei sportfelügyelőségek és a nagyobb sportegyesületek általában megrendelik. Többnyire megtalálhatók az óvónőképző és tanítóképző főiskolák könyvtáráiban is.

A kötetet mind a testneveléssel, mind a sporttal foglalkozóknak ajánlom. A tömegsportakció edzésprogramjainak megismerése igen komoly segítség lenne azok számára, akik rendszeresen szeretnének sportolni, de az „élsport” keretbe nem férnek be, no meg ambíciójuk nincs hozzá, egészségükért, a mozgás örömeért azonban örömmel vállalnák a munkát.

Siklósi Lászlóné



(Az Országos Testnevelési és Sporthivatal Testnevelési és Sporttudományos Tanácsának folyóirata)

Az újjászületett folyóirat második száma a motiváció kérdésével foglalkozik. Schiller János a társadalom és az emberi tevékenység motivációs kérdéseit elemzi. A motiváció társadalmi meghatározottságának tisztázása után keresi a sport helyét az értékek rendszerében, és megállapítja: „Az értékes eredményhez való eljutás módszerének megtanulása, a motivációs rendszer kialakulása a szocializációs folyamatban valósul meg.”

„Kevés olyan nemzetközi viszonylatban is sokat vizsgált problémakör van, kezdő tanulmányát dr. Rókuszfalvy Pál, mint a motiváció, amelyre vonatkozóan olyan sok információ gyűlt össze s mégis — legalábbis a hazai gyakorlatban — olyan kevés eredményt hasznosítottak belőle. Mi lehet ennek az oka? Több oka is van és ebben a tanulmányban egyrészt ezekre az okokra szeretnénk rámutatni, de oly módon, hogy ezeket mint akadályozó tényezőket is leküzdhesük.”

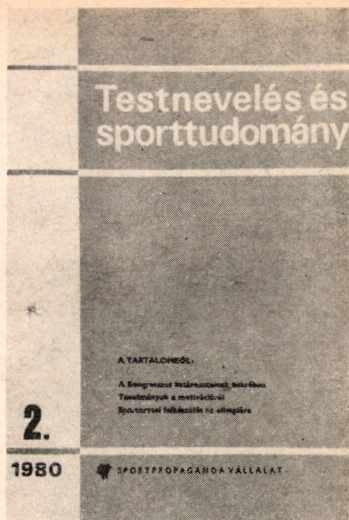
Dr. Kiss Jenő „A sportolói szerep pozitív befolyásolásának pedagógiai problémái és lehetőségei” című tanulmányában a kérdést pedagógiai nézőpontból teszi fel: „hogyan befolyásolható a sporttevékenységet végző ember szerepvállalása és teljesítménye?” A szerző oly módon válaszol a felvetett kérdésre, hogy az az edzői gyakorlatban megfontolásra érdemes tennivalókat, eljárásmódokat is adjon.

Dr. Frenkl Róbert és dr. Győre Ágota tanulmányának címe: „A sporttevékenységre motiváltság néhány élettani vonatkozása.” A kísérleti eredmények leírása és elemzése után megállapítják: „Bizonyosan állítható tehát, hogy a sporttevékenységgel kapcsolatos motivációk jelentősen befolyásolják az élettani alkalmazkodást, nyilvánvalóan a sporteredményeket is, és megfelelő vizsgálatokkal nyomon is követhetők.”

A motiváció és a tanulás közötti neurobiológiai jellegű összefüggéseket vizsgálva dr. Hámori József felhívja a figyelmünket arra, hogy „a sporttevékenység elkezdésének szempontjából lényeges tulajdonsága a motivációs háttérnek, hogy még közép-, sőt öregkorban is kiváltható, változtatható.”

A folyóiratnak ebben a számában Tibor Tamás a testnevelés és sport kérdéseivel a kongresszus határozatainak tükrében foglalkozik, dr. Árky Nándor, dr. Kunos Ferenc, dr. Pucskó József, dr. Stampf György az olimpiai csapat sportorvosi felkészítését elemzi. A folyóiratban a Tudományos Diákköri Konferenciáról olvashatunk beszámolót, ahol megtaláljuk az elhangzott előadások szerzőit és címeit, és a díjazott előadások szerzőit.

A tudományos folyóirat, amely évenként négyszer jelenik meg, előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (Bp. József Nádor tér 1. 1900.), előfizetési díj egy évre 80,— Ft. Számonként (ára 20,— Ft) kapható a Sport-



propaganda Vállalat Terjesztési Iroda és Nyomtatványboltjában (Bp. Népköztársaság útja 6. 1061.).

Nagy Sándor

Tervezés a testnevelésben

A testnevelés eredményes oktatásánál, írja *Kaluza, J.* igen fontos a tanterveket tanmenetekre, illetve tematikus egységekre lebontani. Itt mérlegelni kell a személynél és tárgyi feltételeket, az iskola sajátos munkatervét stb. A szervezésnél különösen az egyes sportágak anyagi ellátottságára kell gondolni, különben az arra fordított órák céljukat tévesztik.

Mivel bizonyos sportágakban különbség van a fiúk és lányok tananyagában, fontos a tervek táblázatos ábrázolása, amit állandóan kifüggesztve kell tartani, hogy a felkészülés pontos legyen. A táblázatos tanmenet áttekinthetően tartalmazza minden évfolyam minden egyes óráját egymást követően és azt, hogy melyikben, mely sportágnak melyik diszciplináját gyakoroltatjuk, tanítjuk be vagy ismételjük át.

Jó, ha fényképek és rajzok is szemléltetik a kifüggesztett tanmeneteket.

A cikk több példát is közöl részletes áttekinthető tantervi feldolgozásra: a 8. osztály tanmenetét, fiúk és lányok bontásban; a különböző évfolyamokban előforduló azonos vagy hasonló részeket, időbeli egyeztetést.

(*Tělesná Vychova* Mladěže 1977. 4. 157—166.)

Nyugdíjban

Beszélgetés dr. Kálmánchey Zoltánnal

Az esti órákban érkeztem dr. Kálmánchey Zoltán, a pécsi Tanárképző Főiskola nyugalmazott főigazgatójának lakására. Belépésem után éreztem: energia, erő,



feszültség van a levegőben. Szabad egy kis konyakot? — kérdezte. Köszönöm. — válaszoltam.

Amíg Zoli bácsi a „háziasszonyi” teendőket ellátta, kényelmesen elhelyezkedtem a szobában, már a beszélgetés előtt belekerülve abba a lendületbe és sodrásba, amellyel Zoli bácsit életében segítette.

Amikor leültünk, éppen csak megnyalva a konyakot, beszélgetni kezdtünk.

Először az indulásról szeretnénk hallani.

Pedagógus családban születtem, szüleim tanítók voltak. Bihar megyében, Gáborjánban tanítottak, egész életükben ott maradtak. Úgy gondolom, a pedagógus pálya iránti vonzalom innen ered.

Mi indított a testnevelő tanári pálya felé?

Gyermekkorom óta szerettem sportolni. Édesapám büszke volt, hogy éltornász volt. Azok közé a felvilágosodott tanítók közé tartozott, akik szabadban nyújtót és korlátot állítottak fel, természetes vizekben pedig úszni és evezni tanítottak. Tehát a sport-szeretetet a családban tanultam. Ehhez jött, hogy az én tanárom, Deák György, aki rendkívül jól képzett, vérbeli pedagógus volt, lett az eszményképem.

Választottál sportágat is?

Sokféle sportot űztem, sohasem éreztem annak szükségét, hogy egy sportágat válasszak. Ezt a gyakorlatot a TF-en is folytattam, atletizáltam (diszkosz), tornásztam, szerettem színi, korcsolyázni, vívni.

Az elméleti érdeklődésed is ilyen korai?

Igen. Jó tanuló voltam, jelesre végeztem a középiskolát. Az elméleti kérdések mindig is érdekelték. Tulajdonképpen a gyakorlati és elméleti érdeklődésem miatt választottam a testnevelő tanári hivatást 1935-ben. Szeretném hozzátenni, hogy választásomban a már elmondottak mellett logikai érv is közrejátszott: úgy hallottam, hogy aki a TF-re bekerül, az az iskola elvégzése után el tud helyezkedni.

Szeretnénk többet hallani a TF-es évekről.

A sportolásról már szoltam. Évfolyamomban rangelső voltam, velem együtt négyen tanultak a családban, minket faluról iskoláztak, ezért nagyon fontos volt, hogy ösztöndíjas lehettem.

A TF-en ismerkedtem meg a testnevelés irodalmával, itt tettem meg az első lépéseket irodalmi munkásságomban. Első tanulmányomban, amellyel pályázatot nyertem, a leventemozgalmában levő szellemet bírálтам. Ezért akkor felelősségre is vontak, és a főiskola védett meg.

A TF elvégzése után hol kezdték tanítani?

A TF után Kőszegre kerültem, és azért maradtam csak egy évig, mert tele voltam ambícióval. Azt reméltem, hogy nagyobb városban ezt az ambíciómat megvalósíthatom. Budapestre sohasem vágytam, ezért 1941-ben Újvidékre kerültem. Ott a testnevelő kollégákkal együtt úttörő szerepünk volt néhány sportág megismertetésében, megszerettetésében, jöllehet az újvidéki légkör nem volt jó, de ez a mi munkánkat alig zavarta.

És mi történt a háború után?

A háború vége felé többször behívtak katonának. Egy ilyen alkalommal az én egységem is átállt a Vörös Hadsereghez. Az átállás után beálltam Dálnoki hadseregébe. Miskolcon szolgáltam, és jelentkeztem a németek elleni harcra.

A katonai szolgálat után Gyöngyösön, majd Debrecenben tanítottam. Az Egyesített, majd Fazekas Gimnázium nemcsak szakmailag jelentett sokat számomra, hanem itt kapcsolódtam be a szakszervezeti munkába is.

1946-ban már a tiszántúli tankerület szakfelügyelője voltam, a szakszervezetben pedig másfél év múlva kaptam vezető szerepet. Ebben az időben indul meg szakmai-irodalmi munkásságom is.

Mikor kerültél kapcsolatba a tanárképzéssel?

1948-ban Debrecenben alakult meg a Tanárképző Főiskola, ennek alapító tagja vagyok. Itt a testnevelési tanszék vezetője voltam. A főiskola — amely egy évig a Debreceni Egyetem épületében működött — 1949 nyarán átkerült Egerbe, a megszűnt Érseki Akadémia épületébe.

1949—1955 között Egerben tanszékvezető főiskolai tanár voltam, itt bontakozott ki testnevelésméleti érdeklődésem. Főleg irodalmi munkásságom alapján figyelték fel rám, bíztak meg szakmai tanfolyamok vezetésével, tagja lettem a Testnevelési Tudományos Tanácsnak és több más szervezetnek, amely a testneveléssel foglalkozott.

„A testnevelés szerepe a közösségnevelésben” című tanulmányommal országos pályázatot nyertem, majd a szegedi bölcsészkaron doktori fokozatot szereztem. Ezt azért tartom nagy dolognak, mert ebben az időben még nem szívesen fogadtak testnevelés tartalmú disszertációkat.

Hogyan kerültél Pécsre?

1955-ben Egerben megszűnt a testnevelő tanárképzés, és több éven át egyedül csak Pécsen folyt. Engem bíztak meg azzal, hogy az itt működő testnevelési

tanszéket vezesse. A tanszék most is igen eredményesen működik, és ebben talán nekem is van némi részem. (Valamennyien tudjuk, hogy később dr. Kálmánchey Zoltán a Pécsi Tanárképző Főiskola főigazgatója lett, és egészen nyugdíjazásáig példamutatóan látta el tisztségét.)

Többször is említetted szakmai-irodalmi munkásságodat. Milyen témák iránt érdeklödtél?

Közel száz publikációm, jegyzetem, tankönyvem (Bély Miklóssal közösen) jelent meg. Főleg a testnevelés elméleti és metodikai kérdései, az ifjúság testnevelése állt érdeklődési és vizsgálódási körömhöz közel. Sajnos, az utóbbi időben hivatali elfoglaltságom alig-alig engedte meg, hogy elmélyült kutatómunkával foglalkozzam. Most, amikor lényegesen több szabadidő áll rendelkezésemre (1980. szeptember elsejétől a nyugdíj előtti szabadságomat töltöm), rendszeresen bejárok a könyvtárba, gyűjtöm az anyagot, és szeretnék újra kedvenc munkámmal, elméleti kutatással és irodalmi munkássággal foglalkozni.

Milyen elismerésben részesültél?

Elégedett ember vagyok, egész életemben sok elismerésben részesültem, mind szakmai, mind a tanárképzésben kifejtett tevékenységemért, mind pedig szakszervezeti munkámért. A kapott elismerések közül csak a legfontosabbakat említem. 1948-ban kapott kitüntetésemre nagyon büszke vagyok, 16 pedagógus között én is megkaptam a „Kiváló Munkáért” kitüntetést. Később megkaptam „Az oktatásügy kiváló dolgozója, a „Szocialista Munkáért Érdemérem”, a „Magyar Népköztársaság Sportérdemérem” arany fokozatát, a „Szakszervezeti Munkáért” arany fokozata kitüntetéseket. A „Munka Érdemrend” arany fokozata kitüntetést kétszer kaptam meg: először a tanárképző főiskolák fennállásának 25., másodszer 30. évfordulóján.

Beszélgetésünk végére érve láttuk, hogy a konyak még mindig ott van előttünk, „elfelejtettük” meginni. Befejezésül gratulálunk az életpálya eddigi részére, és kívánjuk, hogy a nyugdíjas évek is erőben, egészségben teljenek, és legalább ennyire termékenyek és hasznosak legyenek mind a tanárképzés, mind a testnevelés számára.

Nagy Sándor

Gyermekkortól testnevelő tanárnak készültem

1980-ban saját kérésére nyugállományba vonult Varga Sándor vezető szakfelügyelő. Mint maga mondtotta: „Bár nem érzem magam fáradtnak, helyet akarok adni a fiataloknak.”



40 éves pályafutása alatt 14 alkalommal kapott magas kitüntetést. A Munka Érdemrend ezüst fokozata mellett tulajdonosa a Magyar Népköztársasági Sportérdemérem arany fokozatának, a Haza Szolgálatáért Érdemérem arany és ezüst fokozatoknak, az Ifjúságért Érdeméremnek, a KISZ Érdeméremnek, a Kiváló Pedagógus kitüntetésnek, az Oktatásügy, a Testnevelés és Sport Kiváló Dolgozója, a Szakszervezeti Munkáért arany fokozata, az MHSZ arany fokozata kitüntetések mellett még több egyéb magas fokú elismerés jelzi fáradhatatlan munkásságát.

1919-ben Újmalomsokon született, Győr megyében. Édesapja mezőgazdasági munkás volt, aki éves szerződésekkel dolgozott, ezért a család nem tartózkodott születésének helyén. Lakóhelyeik sűrűn váltakoztak. Elemi iskoláit Győron, Nagyigmánd-Szentmihálypusztán végezte osztatlan iskolákban.

Mint visszaemlékszik: „Jók voltak azok az egy-két tanerős iskolák. A tanítónak tekintélyük volt a faluban, felkészült emberek voltak, jól oktattak. Kétségkívül a nevelés jórészt a „botfegyelemre” épült, de a lustább tanulókat munkára kényszerítette. Sokszor a gyenge képességű tanulókat ártatlanul sújtotta.”

„Abban az időben — emlékszik vissza Sanyi bácsi — nekünk, vidéki gyerekeknek dolgoznunk is kellett az iskola mellett, még pedig nem is akármilyen munkákat. A munka nehezítette meg tanulási lehetőségeinket.”

12 éves volt, mikor édesanyja elhalálózásával a család felbomlott. Ekkor Újpestre került a szegény gyermekek árvaházába, melyet különféle állami és magántámogatások tartottak fenn. A hat elemi után a polgárit, majd a gimnáziumot kitűnő és jeles eredménnyel végezte el. Érettségi után nem volt módja a továbbtanulásra, és ezért postatisztviselőként helyezkedett el.

A világháború alatt sokat katonáskodott, így került a Honvéd Központi Testnevelő Intézetbe. A Magyar Néphadsereg fejlesztésével 1948-tól ismét katonai szolgálatot teljesített, és többek között a Határőrség Tisztiiskolájában oktatott. Erre az időszakra esett a Magyar Testnevelési Főiskola levelező tagozatának elvégzése is. A diploma megszerzésével régi vágya teljesült, mert mint mondta: „...gyermekkoromtól testnevelő tanárnak készültem”.

A Néphadseregnél 1955-ben történt húszezer fős létszámcökkentésnél leszerelték. A IV. kerületi Attila utcai általános iskolában tanított, majd rövidesen az I. kerületi Petőfi Gimnáziumba került, melynek igazgatóhelyettese lett. 1963-tól a Fővárosi Pedagógiai Intézetben vezető szakfelügyelői beosztásban dolgozott. „Elsősorban a szakmában szerettem volna dolgozni és tenni valamit a testnevelés és sport ügyéért, ezért a megbízatást elvállaltam.” Ebben a beosztásban dolgozott Varga Sándor a nyugállományba vonulásáig komoly sikerekkel, komoly eredményekkel.

„Egész életemben éreztem a társadalom megbecsülését, és felkarolását, — mondta magáról Sanyi bácsi. Igyekeztem megbecsülni magam, és iparkodtam eleget tenni azoknak a feladatoknak, amikkel megbíztak. Életem jelentős részében voltam felelős beosztásban. Ez alatt az idő alatt arra törekedtem, hogy a testnevelés korszerűsödjék, fejlődjön. Kerestem, kutattam azokat a lehetőségeket, anyagi, felszerelésbeli, létesítményi, személyi és módszertani vonatkozásokban, amik lendítettek a testnevelés ügyén.”

Varga Sándor vezetése alatt a gyógytestnevelés helyzete sokat javult a testnevelésben belül. A testnevelés szakosított tantervét oktatásában komoly szerepe van. Érdemei között szerepel a kötelező általános iskolai útszaksoktatáshoz a tanmenetcélok felépíttetése. Szervezte és vezette a fővárosban a testnevelő tanárok 14 félé differenciált továbbképzését. Érdemei között említhetjük meg, hogy a testnevelésnek jó kapcsolata alakult ki a különféle irányító szerveinkkel. Munkakapcsolatot tartott fenn az Úttörő Szövetséggel, a KISZ-szel, OTSH-val, BTSH-val, a Szakszervezetek Országos Tanácsával, az MHSZ-szel, a Honvédelmi Minisztériummal. 28-féle országos kiadványnak, segédkönyvnek volt szerzője, vagy közreműködött azok készítésében. Lehetne sorolni még lapszáma Sanyi bácsi érdemeit, de ő nem szívesen nyilatkozik magáról. 17 év alatt, amíg vezető szakfelügyelőként dolgozott, Budapesten a testnevelésnek és iskolai sportnak minden alakulása, fejlődése, továbblépése az ő kezén ment keresztül. Ez nem kis dolog.

Mint testnevelő tanár fő feladatának azt tekintette, hogy az ügyetlen, elesett, gyengébb képességű tanulókat segítse gyámolítsa, oktassa. Ezért is fordított különös gondot a tömegsportórák bevezetésére.

Saját bevallása szerint a testneveléssel és közvetlenül az élsporttal igazán a Petőfi Gimnáziumban ismerkedett meg. Itt abban az időben díjazás nélkül is minden délután ottmaradtak a testnevelő tanárok a diákokkal az iskolában. A Petőfi Gimnázium abban az időben még vízilabdacsapatot is indított, melyet Sanyi bácsi szervezett. Kézilabdacsapata, kosárlabdacsapata volt, és ő honosította meg a gimnáziumban a röpd-

labdát. Vívásból, öttusából edzői minősítése, gyógytestnevelésből szakképzése volt.

„Én minden munkahelyemen jól éreztem magam. Bízam a kollégákban és a gyerekekben. Ezért általában bizalmat kaptam cserébe. Szerintem ez a jó munka alapja. A pedagógiai irányításban eltöltött hosszú éveim arról győzték meg, hogy a testnevelő tanárok szeretik hivatásukat. Előfordult, hogy alkalmankint más-más munkakörbe kerültek; edzői, irányítói tevékenységet folytattak, de évek múlva ismét visszatértek az iskolához, eredeti hivatásukhoz.”

„Élethivatásomat nagyon szerettem. Kívánom kedves kollégáimnak, hogy legyenek legalább olyan boldogok hivatásuk gyakorlásában, mint én voltam! Áldozatos munkájukhoz sok állhatatosságot és sikert kívánok” — fejezte be a beszélgetést.

Somorjai László

A szakmunkástanulók testnevelési tanterve

Társadalmunk alapvető, vezető osztálya a munkásosztály, amelynek utánpótlása a szakmunkástanuló intézetekben, üzemekben nevelkedik. E nevelésnek egyik összetevője a testnevelés is, amely a testi erőnlét és mozgásképesség tökéletesítését szolgálja, megszilárdítja az egészséget és felkészíti a tanulókat a szocialista társadalom feladatainak teljesítésére.

A CSSZK-ban 500 000 15—18 éves ifjút érint a szakmunkástanuló képzési reform. A nyitottá vált iskolarendszer lehetővé teszi a kimagasló képességűek szakközépiskolai, majd egyetemi képzését is. A szakmunkásképzés ezért a nevelés minden területén jelentős minőségi javulást követel meg.

Az ideiglenes testnevelési tanterv heti óraszámára kettő, és tartalmilag két részből áll: 1. Általános testnevelési felkészítés, amely biztosítja a szervezet minden oldalú fejlesztését; 2. Speciális testnevelési felkészítés, amely speciális mozgáskészségek és egyes sportágak műveléséhez szükséges képességek kialakítását célozza.

A törzsanyag és a kiegészítő anyag aránya 60—40%.

A tanterv a szakmunkásifjúság munkahelyi fizikai megterhelésének figyelembevételével készült — s ha nem is tökéletes, nagy lépés ahhoz, hogy a munkásifjúság megértse a testnevelés jelentőségét.

(Télesná Výchova Mladeže, 1978. 5. 199—201.)

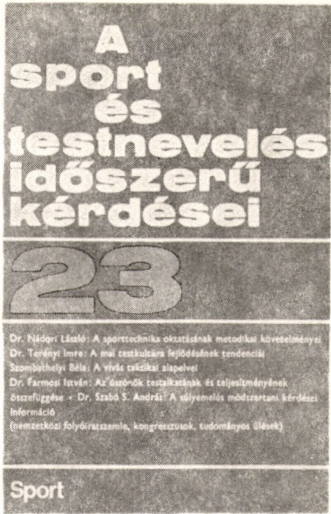
A sport és testnevelés időszerű kérdései 23.

(Sport, Budapest, 1980. 180.)

A kiskönyvtár legújabb kötetét változatosság jellemzi. Változatosak a tanulmányok témái, ezt szerve- sen egészíti ki szakterületünk tudományos életéről az információ.

Dr. Nádori László A sporttechnika oktatásának meto- dikai követelményei című tanulmányában a mozgás- tanulási folyamat három egymással szorosan össze- függő szakaszából indul ki. Az első fázis a tanulási feladat megértésétől a durva koordináció kialaku- lásáig tart. A második szakasz a mozgás finom koor- dinációja, amelyet az erők harmonikus összjátéka, a részmozdulatok és mozgásfázisok magasabb szintű kapcsolata, adott mozgásfeladat teljesítése jellemez. A mozgástanulás harmadik szakaszának fő jellemző- je a megszilárdított finom koordináció sikeres al- kalmazása nehéz, szokatlan, változó feltételek mel- lett. A tanulmány a mozgástanulás második és har- madik szakaszának leírása és jellemzése után rész- letes metodikai és gyakorlati következtetéseket fogal- maz meg.

Dr. Terényi Imre tanulmánya a mai testkultúra fej- lődésének tendenciáival foglalkozik. A testkultúra szerteágazó fogalmi köréből részletesen a testnevelés, a rekreációs jellegű testedzést és főleg a sportot emeli ki. A szerző először a fejlődést bizonyító tényeket, adatokat elemzi, majd megrajzolja a fejlődés trend- vonalát, kitér a trendvonal hullámszerűsére, a fejlődés zsákutcaira. Sorra veszi a fejlődést alapvetően mo- tiváló tényezőket, és kísérletet tesz arra, hogy össze- gesse, hol tart a fejlődés jelenleg. Megállapítja: „a fiatalok jelentős része kimarad a rendszeres testedzés- ből, az idősebb korosztályok soraiban pedig még erő- teljesebben csökken a résztvevők száma. Továbbá



meg kell említeni, hogy a testkultúra két fő ága, a testnevelés és a sport nem egyenletesen fejlődik, a testnevelés fejlesztési üteme indokolatlanul elmaradt a sport fejlesztésétől”.

A kötet további tanulmányai a vívás taktikai alap- elveivel (Szombathelyi Béla), az úszónők testalkatá- nak és teljesítményének összefüggésével (dr. Farnosi István) és a súlyemelés módszertani kérdéseivel fog- lalkoznak (dr. Szabó S. András).

Sok hasznos információt meríthetünk a nemzetközi folyóiratokról szóló szemléből és a kongresszusok, tudományos ülésekről készült beszámolókból.

A kötet mellékleteként megtalálhatjuk A sport és testnevelés időszerű kérdései első 20 számának re- portóriumát (1969—1979), amely Faludi Hajnalka és Léces Melinda gondos munkáját dicséri.

Nagy Sándor

INHALT

Dr. Nagy Tamás: Der neue Lehrplan für Kör- pererziehungs- und Sportorganisationskennt- nisse im Gymnasium	1
Gábor Bellér: Die Körpererziehung im Mittelal- ter	5
Pótzyné Keresztesi Katalin: Die Regelung der Belastung in der schulischen Körperpflege	12
Somorjai László: Reportage mit Frau Dr. Kas- per	17
Gyémánt Imre—Dr. Fábian Tibor: Die Lage des schulischen Schwimmunterrichts im Komitat Csongrád	20
Pionierolympiade in Salgótarján	23
Ideen, Neuigkeiten	24
Aus dem wissenschaftlichen Leben unseres Fach- bereiches	25
Sport und Sprache	26
Heilgymnastiki	27
Rundschau	28

СОДЕРЖАНИЕ

Д-р Надъ Тамаш: Новая программа по физ- культуре и организации спортивных заня- тий в гимназии	1
Табор Белгер: Мир физкультуры в дневних веках	5
Поцине Керестеши Каталин: Урегулирование физической нагрузки учащихся	12
Шоморjai Ласло: Интервью с коллегой Каспер Ласлоне	17
Дъемант Имре—Д-р Фабиан Тибор: Положе- ние обучения плаванию в школах области Чонград	20
Пионерская олимпиада в городе Шалготарьян	23
Идеи и новости	24
Из области науки по нашей специальности	25
Спорт и язык	26
Лечебная гимнастика	27
Обзор журналов	28

5,50 Ft



SZABAD IDŐBEN TERMÉSZETJÁRÁS



MUNKAHELYI  OLIMPIA

1981 AUG 19

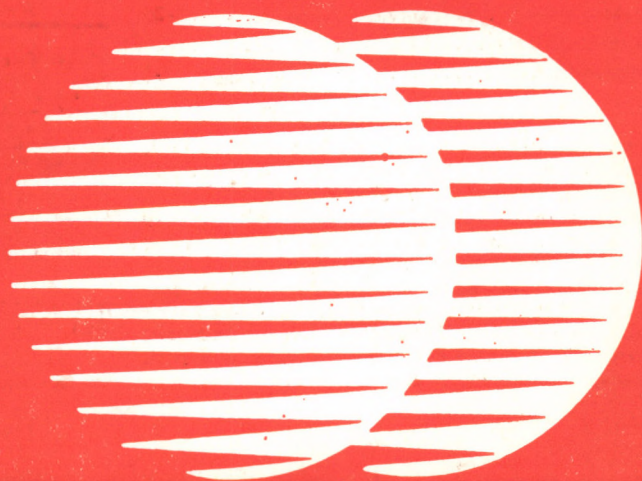


A testnevelés tanítása

XVII. ÉVFOLYAM

1981 | 4

A MŰVELŐDÉSI MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA





Lovas Albert felvétele

TARTALOM

<i>Zsakay Kálmán:</i> A 14—18 éves középiskolai tanulók pszichomotoros fejlődését befolyásoló tényezők	1
<i>Machalik József:</i> A középiskolás torna anyagáról	3
<i>Csajka Imre:</i> Az alsó tagozat Testnevelés teljesítményfüzete	13
<i>Kovács Lukácsné:</i> Néhány szó az úszásoktatásról	15
<i>Testnevelési Munkaközösség, Békéscsaba:</i> A szomatikus képzés és a kiválasztás	18
Gyógytestnevelés	21
Ötletek, újdonságok	22
Szakterületünk tudományos életéből	25
Sport és nyelv	25
Könyvismertetés	26
Folyóíratszemle	32

E számunk szerzői: dr. Andor György nyelvész, OPI, Bp.; Bognár István tanár, Felcsut; Csajka Imre főisk. adjunktus, Sárospatak; dr. Csider Tibor tud. kutató, Budapest; Harmath József tanár, Bp.; Karóczkay Ottó tanár, Székesfehérvár; Katics Kálmán tanár, Pécs; Kovács Lukácsné igazgatóhelyettes, Debrecen; Machalik József vez. edző, Bp.; dr. Nagy György egy. nár, Bp.; Nagy Sándor tanár, OPI, Bp.; Nagy Tamás tanár, Bp.; dr. Nagy Tamás Egy. docens, Budapest; Szentgyörgyi Zoltán egy. testnevelő tanár, Budapest; Zsakay Kálmán tanár, Székesfehérvár.

A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Burka Endre

Gyenge József

Higl Lászlóné

Dr. Kálmánchey Zoltán

Dr. Nagy György

Dr. Székely Gabriella

Dr. Takács Ferenc

Varga Sándor

Várady Géza

Rovatvezetők:

Dr. Andor György

Dr. Csider Tibor

Lovas Albert

Somorjai László

Szentgyörgyi Zoltán

Megjelenik évente hatszor

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1946 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211-200 — Kiadja a Tankönyvkiadó 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. — 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámmal. Előfizetési díj egész évre: 27,— Ft. — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban. Példányonkénti eladási ár: 5,50 Ft



Egyetemi Nyomda — 81.6752 Budapest, 1981
Felelős vezető: Sümegi Zoltán igazgató

A 14—18 éves középiskolai tanulók pszichoszomatikus fejlődését befolyásoló tényezők*

ZSAKAY KÁLMÁN

A genetikailag elérhető testi és szellemi hatásokat a külső környezet ingerei, illetve az azokra adott válaszcselekvések következtében az egyén több-kevesebb sikerrel közelítheti meg. A „tabula rasa” elmélet éppoly tarthatatlan, mint az abszolút determináltság elmélete. A nevelésnek, a környezeti ingereggyűttesnek a szerepe óriási, mégis optimális esetben az egyén lehetőségeinek a felső határait csupán megközelítheti, ugyanakkor ellenkező esetben ettől lényegesen elmarad. A testi fejlődés nagyjából a szellemivel halad együtt, de ha a környezet egyoldalúan hat valamely irányba, akkor ez az egyén fejlettségén is nyomot hagy (lásd a testileg fejletlen „éltanuló”, vagy a sportteljesítmény-centrikusan nevelt sportoló helytelenül általánosított eseteit).

Az egyedfejlődés folyamán nem lehet túlbecsülni a hat, majd a tizennégy éves korig tartó hatásokat. Tizennégy éves korban a középiskolákba olyan ifjak kerülnek, akik mind a pszichikum, mind a testi fejlettség területén jelentős örökséggel rendelkeznek. A középiskolai tanárok elsőrendű feladata az állapot felmérése és a hibák lehetőség szerinti javítása, a továbbfejlődés biztosítása. A testnevelési óra, a tanórán kívüli és az iskolán kívüli sport komoly eszköze ennek a munkának.

Vizsgálataink és felméréseink alapján megállapítottuk, hogy az iskolánkba kerülő tanulók a test külső jegyei (antropometriai adatok) alapján nem térnek el korosztályuk standard értékeitől. A különböző mutatók 0,3—2,7%-os eltérései az átlagtól a vizsgálati

személyek viszonylag kis számából erednek ($n=210$). Ugyanakkor, amikor a teljesítményeket mértük, már lényeges elmaradást tapasztaltunk. Különösen szembetűnő volt a mozgásos cselekvések (mozgásismeret, ügyességi gyakorlatok) és a hosszú távú (aerob) állóképesség alacsony szintje. Mindkettő a korábbi évek testnevelésének és sportjának hiányosságaira mutat rá. Ha a városból és nagyobb községekből jött tanulók csoportját külön összevetettük a kisebb településekről jövőkével, akkor a mozgáskoordinációs gyakorlatok terén a városiaknál mutatkozott javulás, szemben az állóképességgel, amelyben a másik csoport ért el jobb eredményt. Ez nagyjából megfelel a mindennapi tapasztalatnak.

A különböző képességek maximumra való fejleszthetőségének megvannak az adekvát életkorai, az ún. szenzibilis periódusok. Amennyiben ezekben az időszakokban az adott képesség fejlesztését elmulasztjuk, olyan hibát követünk el, amelyet a későbbiekben csak igen kis mértékben lehet javítani. Az említett aerob állóképesség fejlesztésének leghatásosabb időszaka 8—14 év közé esik. 14 éves kor után ennek a képességnek a szervi háttere nem tud kialakulni olyan mértékben az ingerhatások reakciójaként, mert többé-kevésbé befejeződik a keringési-légzési és endokrin funkciók fejlődése, új capillárisok kialakulása csak korlátozottan történhet. A rendszeres, kitartó futásokkal javul ugyan az aerob állóképesség, emelkedik a teljesítmény, azonban ez nagyobbrészt az energiafelhasználás gazdaságosabbá válásának a következménye. Ezt igazolják vizsgálataink ide vágó adatai is. Azok az ifjak, akik 14 éves korukban a legjobbaknak bizonyultak a hosszútávú futásokban, ezt a teljesítményüket később lényegesen növelni tudták, még akkor is, ha a versenyszerű edzésekre nem tudtak bevonni őket — az eredmény pusztán a testnevelési órán és a tanórán kívüli foglalkozásokon végzett edzés hatására következett. Ezek a tanulók hosszabb kihagyások — iskolai szünetek, betegség, stb. — után sokkal hamarabb behozták lemaradásukat, és érték el korábbi színvonalukat, mint társaik. A másik csoport tagjai, akik gyengének indultak már 14 éves korukban, egy-egy ilyen kihagyás után visszaestek az eredeti gyenge szintre, és nehezebben zárták fel saját, legjobb eredményükhöz. Ez

* Szegeden, a Fodor József Iskolaegészségügyi Társaság vándorgyűlésén elhangzott előadás, 1980. június 30-án.

utóbbi csoport — ezek közül most csak azok-ról van szó, akik komolyan teljesítették a futásfeladatokat — kisebb mértékben javult 18 éves korára a 14 éveshez viszonyítva százalékosan is, mint az előbb említettek. (Az előbbi 46 fő javulása 14%, míg az utóbbi 75 fő 11% — a közbülső, átlagos csoport 89 tanulójának 20,6%-os volt a javulása 14—18 év között.) Érdekességként lehet megemlíteni, hogy 12 fő a 14—15 év között ugrás-szerűen, 24%-ot javult. Ezek feltehetően 14 éves korukban biológiailag fiatalabbak voltak kronológiai életkoruknál.

A mozgáskoordinációs felméréseknél tapasztaltuk, hogy igen kevés azoknak a tanult mozgásoknak a száma, amelyet tanulóink ismertek 14 éves korukban, másrészt ezek végrehajtási színvonala hagyott sok kívánnivalót maga után. Torna és atlétikai — feltételezésünk szerint ismert — mozgásokat mértünk fel. A későbbiekben az új mozgások tanuláskor az alapok hiánya ismét szembe-tűnik, ezért azután az elsajátítás színvonala gyenge. Az említett vizsgálatokat Székesfehérváron végeztük egy olyan középiskolában, amely országosan iskoláz be, vagyis nagyjából tükrözi a jelenlegi országos helyzetet.

Más fizikai képesség vizsgálatára nem térünk ki, e kettőt tartottuk fontosnak, mert itt határozza meg lehetőségeinket leginkább az előképzettség. A gyorsaság — bár fejlesztésének legjobb időszaka 8—12 éves korra esik — a legnagyobb mértékben determinált képesség, ezért nehéz következtetni a megelőző oktatás színvonalára. Az erő szexuális periódusa pedig a középiskolás évekre esik.

E képességek kifejlesztése jelenti tulajdonképpen a középiskolai testnevelés tartalmát, melyet az érvényben levő tanterv határoz meg. A mozgásanyag elvégzése komoly hatást gyakorol az egyén pszichikumára is. Jelenlegi tudásunk szerint a mozgás tanulását, bevésését a központi idegrendszer más területe látja el, mint a verbális tanulását. Mégis van összefüggés az értelmi szint és a mozgás tanulásának színvonala között. Nemcsak úgy, hogy a részmozdulatok és a teljes mozgás végrehajtásának biomechanikai, logikai menetét a végrehajtás előtt meg kell érteni, de vannak olyan részeredményeink, amelyek azt sejtetik, hogy az értelmes, a problémamegoldó gondolkodás részt vesz a mozgások végrehajtása alatt is a tanulási folyamatban.

Közismert szakkörökben az a tény is, hogy meghatározott mozgásos cselekvéseket csak meghatározott értelmi szinten lehet megtanítani.

Az összefüggés a pszichikum és a fizikum fejlettségi szintje között abban az értelemben is kimutatható, hogy lényegesen több jó tanulót találhatunk a testileg fejlettebb, erősebb ifjak között, míg fordítva ez úgy igaz, hogy a szellemileg elmaradottak testileg is gyengébbek (Nagy Gy. idézett adatai 1978.). Az értelmesebbek könnyebben győzhetők meg mindkét oldal fejlesztésének szükségességéről, amelytől egy lépés az, hogy eszményképük a harmonikusan fejlett ember legyen.

Három éven keresztül végeztünk kérdőíves felméréseket ugyanazon csoportnál. Bizonyos körülírt mozgásfeladatoknál az előre megadott válaszok közül kellett megjelölniük egyet. A válaszok így hangzottak:

1. Nem szeretem, nem végzem szívesen.
2. Nem szeretem, de tudom, hogy szükséges, ezért végzem.
3. Szeretem és szívesen végzem.

A nehéz és fárasztó erő- és állóképességet fejlesztő gyakorlatoknál az első évben 43% jelölte az 1. választ, majd a harmadik évben ez 24%-ra csökkent. A közepesnél jobb tanulók csoportja már az első évben is csak 12%-ban jelölte az 1. választ, míg a harmadik évben ez csupán 5% volt.

Néhány gondolatot érdemes megemlíteni a felmentések kérdéséről. Egy 1970-ben végzett OTSI felmérés szerint a 19 megyéből 42 164 fő jelentkezett felmentésre, és ebből a sport- és iskolaorvosok 37 041 főt besoroltak valamelyik felmentett kategóriába, 16 991 tanulót teljesen (IV. csoport) felmentettek. E számok a budapesti adatokat nem tartalmazzák. 1970 óta eltelt tíz év alatt tapasztalataink szerint lényegesen romlott a helyzet. Elrettentő és sajnálatos kép. Ilyen sok lenne a beteg fiatal, akit még a sokszor gyógyító mozgástól is el kell tiltani, vagy ennyire elrettentő hatásúak volnának a testnevelésórák, hogy a tanulók minden elképzelhető bajt kitalálnak maguknak, csak hogy ne kelljen azokon részt venniük? Bizonyára a kettő között van az igazság. A tanároknak vonzóbbá kellene tenniük az óráikat, míg az orvosoknak valóban csak az indokolt eseteket kellene felmentett kategóriába sorolni.

Nagy a számuk azoknak is, akik csak időlegesen, egy-egy óráról kérnek felmentést. Azokat, akiknek szinte egyetlen testmozgási alkalmuk a testnevelésóra, rendkívül visszaveti a fejlődésben, ha a heti két vagy három óra közül ki-kihagynak egyet. A felmentések kérdése, úgy érezzük, nincs megnyugtatóan tisztázva.

Sok szó esik az egészségkárosító szokásokról. Az említett felmérésen ezzel kapcsolatban is tettünk fel kérdéseket, és mivel a válaszokat név nélkül kértük, valószínű, hogy nagy százalékban őszinték voltak tanítványaink.

Magas a rendszeresen dohányzók százaléka. Tizennégy éves korban a megkérdezettek 27%-a, a 16 évesek 58%-a, míg a 18 éveseknek 67%-a szív el napi öt cigarettánál többet. Az alkoholfogyasztás inkább esetenkénti, sajnálatos azonban, hogy az összes megkérdezettnek csupán 14%-a nyilatkozott úgy, hogy soha nem iszik alkoholtartalmú italt. (Ezek zöme is a 14 évesek közül került ki.)

42% (főleg bejárók és városiak) napi nyolc óránál rendszeresen kevesebbet alszik, 37% pedig heti négy óránál kevesebbet sportol (a heti négy órába a heti három óra kötelező testnevelést is beszámítottuk).

A táplálkozási szokásokban sok az elavult elem. Egy Fejér megyei NEB vizsgálat mutatta ki, hogy az étrend még ott is, ahol ezt orvos ellenőrzi, nem tartalmazza a napi 20% teljes értékű fehérjét, amely pedig a fejlődő szervezet számára optimális arány. Ezzel szemben túlzott a szénhidrát fogyasztása és különösen a téli és tavaszi hónapokban nem kielégítő a vitaminfogyasztás sem.

A középiskolások zöme naponta háromszor étkezik, ebből igen soknál a reggeli és a tízórai egybeesik.

A pszichoszomatikus fejlődést befolyásoló számtalan tényezőtől ragadtunk ki néhány, főleg azokat, amelyeket fontosnak érzünk és amelyek jobbitásra várnak.

A középiskolások torna anyagáról

MACHALIK JÓZSEF

A cikksorozat harmadik, befejező részeként a gimnázium torna tananyagát tekintem át, amely tulajdonképpen magában foglalja a szakközépiskolák anyagát is.

A gimnázium „...célja, hogy — az általános iskolai nevelés és oktatás eredményeire építve — folytassa...” a megkezdett munkát. A gimnáziumnak azonban figyelembe kell vennie, hogy az „...első osztályba lépő tanulók ... felkészültsége ... jelentősen eltérő. A továbbhaladás ... érdekében ... már az I. osztályban fel kell zárkóztatni ... azokat a tanulókat, akik valamely vonatkozásban lemaradást mutatnak”.

A továbbiakban a gimnáziumi tanterv „...nagyobb hangsúlyt helyez a követelményrendszerre. Ez a hangsúlymódosulás is azt fejezi ki, hogy ... nem csupán ismereteket kívánunk közvetíteni ..., hanem kifejleszteni ... a tanulóknál az önművelés, önnevelés, önmegvalósítás igényét és képességét”.

A tornát a gimnáziumi tanterv — az általános iskola felső tagozatával azonos módon — „...törzsanyagra és kiegészítő anyagra osztja fel...”, s a kettő közül „...a törzsanyag feldolgozása kötelező”.

A fiúk törzsanyagát

- az előkészítő gyakorlatok,
- a talaj,
- a szekrényugrás,
- a korlát,
- a gyűrű,
- a nyújtó- (III. osztálytól)

gyakorlat elemei alkotják. E felsorolásból

* Megjegyzés: Az idézett helyek a gimnáziumi nevelés és oktatás tervében találhatók. (Tankönyvkiadó, 1978)

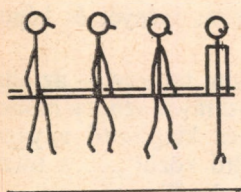
kitűnik, hogy az általános iskola 5—8. osztályához képest a korláttal és a nyújtóval — tehát egy támasz- és egy függőszerral — bővült az anyag.

Először az egyes szerek lényegét igyekszem feltárni, majd az adott szerre jellemző és döntő alapokat, alapelemeket, ez utóbbiaknál pedig a lényegi mozzanatait. Ezeket az alapokat, ezeket az alapvető elemeket, ezeket a torna tanításának a lényegi mozzanatait úgy sorakoztatom programpontokba, hogy az a középiskolában folyó tornaoktatáshoz segítséget nyújtson.

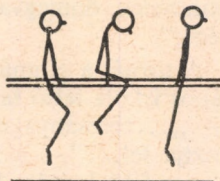
ELŐKÉSZÍTŐ GYAKORLATOK

I. osztály

Az előkészítő gyakorlatok fontos szerepet játszanak az eltérő felkészültséget mutató tanulók azonos szintre hozásában. A váll és csípő lazítására a kar és vállöv, illetve a has- és hátizom erősítésére, valamint a lábak ruganyosságának fejlesztésére az általános iskolából már ismert előkészítő gyakorlatokat javaslom. (A testnevelés tanítása, 1981. 2.) Az újonnan belépő szeren, a korláton, mindenekelőtt a helyes támaszhelyzet megtanulását kell előkészíteni (1/a, b ábra).



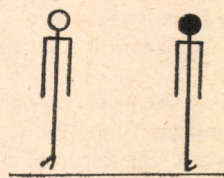
1.a. ábra



1.b. ábra

Mindennapi tapasztalat, hogy tanulóink nem tudják helyesen végrehajtani az alapállást. Pedig „...tornában minden gyakorlat-elem — mind a talajon, mind a szereken — az alapállásban jól megtanult testtartásra vezethető vissza”, ezért követelmény az, hogy „a tanulók ismerjék és tudják jól a helyes alapállást”.

Mit kell tudni az alapállásról? A talptól a fejtetőig nézve az alábbiakat (2. ábra):



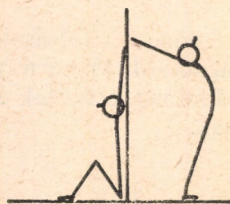
2. ábra

- a sarkak összeérnek, a lábfejek nyitottak, a térdek összezártak;
- a farizmok össze- és lefelé szorítva;
- a has behúzva;
- a lapockák alsó csúcsai a gerincoszlop ágyéki szakasza felé le- és összehúzva;
- a mellkas emelve, a vállak leeresztve;
- a nyak hosszúra megnyújtva és a fej a gerincoszlop meghosszabításában egyenesen tartva;
- a könyökök nyújtva;
- a tenyerek a combok felé néznek.

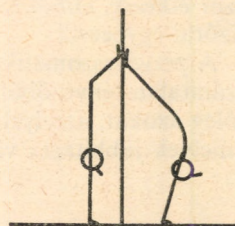
II. osztály

Ebben az osztályban fokozott, speciális előkészítést igényel például

- a fejen- és kézenátfordulás elsajátításának megkönnyítése érdekében a hatékony ív-képzés (3/a, b ábra);

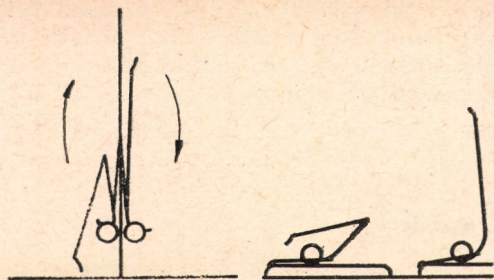


3.a. ábra

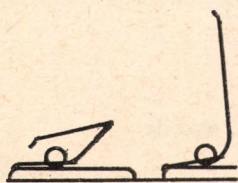


3.b. ábra

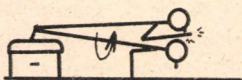
- a fejbillenéshez és a fejenátforduláshoz szükséges billenő mozdulat (4/a, b ábra), valamint a kar, illetve a kézlökés (5. ábra);



4a. ábra

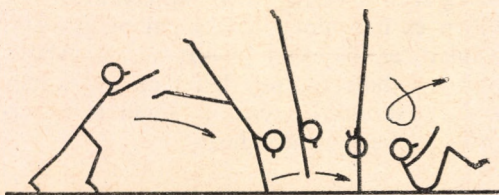


4.b. ábra

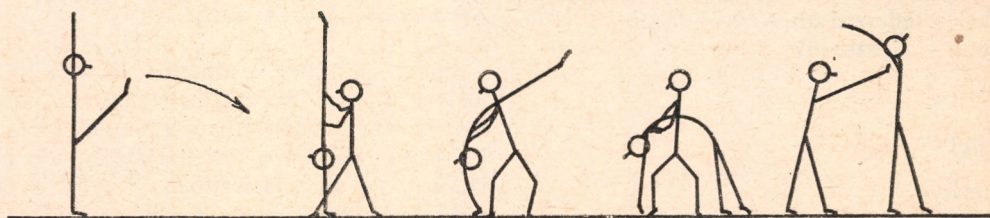


5. ábra

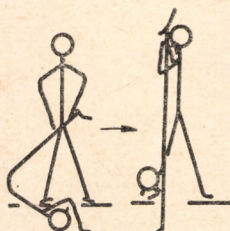
a kézenátforduláshoz szükséges ellökődés (6. ábra);



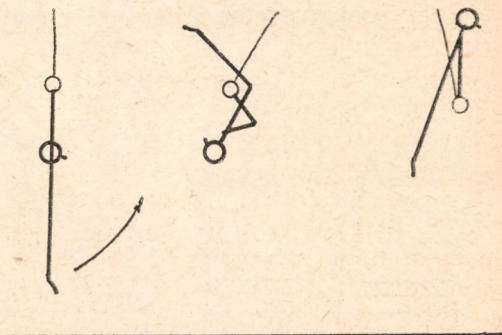
6. ábra



9. ábra

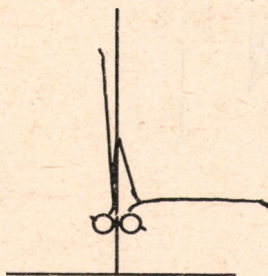


10. ábra

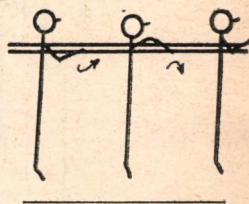


11. ábra

gyűrűhöz a hátsó függőmérleg (7. ábra);
korláton a felkarfüggés (8. ábra).



7. ábra

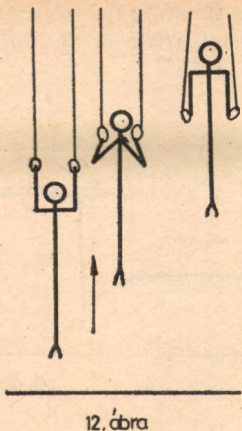


8. ábra

III. osztály

A társ segítségével végrehajtott előre „bógni”, a fejen- és kézenátfordulás ívének kialakítását (9. ábra), a hátrakiszúrás társ segítségével pedig a gurulás hátra kézállás felé lényegi mozdulatát igyekeznek érzékelteni (10. ábra).

A kelep felhúzódas támaszba gyűrűn (nyújtón is) (11. ábra) és a húzódas-tolódás támaszba gyűrűn (12. ábra) nemcsak a célirányos erősítést szolgálják itt, hanem azt is tanúsítják, hogy bizonyos gyakorlatok az óra előkészítő részében is megtaníthatók, és így a fő részben több idő jut a nehezebb feladatok megoldására.



IV. osztály

Az „egyéniileg szükséges speciális ... gyakorlatok alkalmazása ... az egyénnek problémát okozó feladatok megoldására” a rendelkezésre álló szűk időkeretben úgy valósítható meg, hogy a kb. azonos hiányosságokkal küzdő tanulókat — például: erőhiány, vagy ízületi kötöttség, vagy téves testhelyzet-érzékelés stb. — egy csoportba osztjuk, és a hiányosságok felszámolása céljából szükséges — a fenti példákat véve alapul: az egyik csoportnál az erősítő, a másiknál a lazító, a harmadiknál a testhelyzet-érzékelést fejlesztő stb. — gyakorlatokat rendszeresen elvégeztetjük.

TALAJ

I. osztály

Feladatunk, hogy igényes munkával — a helyes technikai végrehajtást megkövetelve és a lényegi hibákat mindig javítva — a tan-

tervben felsorolt alapelemek és összefüggő gyakorlatok ismételtetésével az osztály tanulóit a tanév végére körülbelül azonos szintre igyekezzünk felhozni.

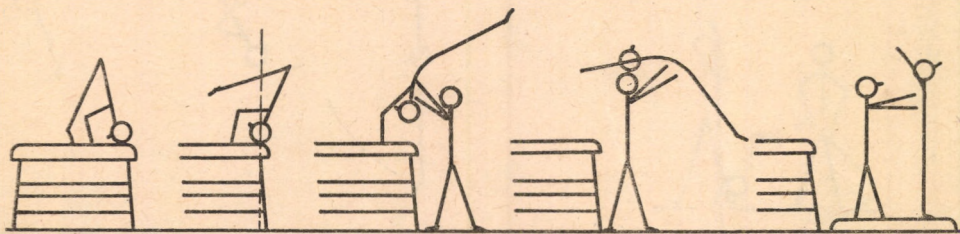
II. osztály

Fejbillenés (13. ábra)

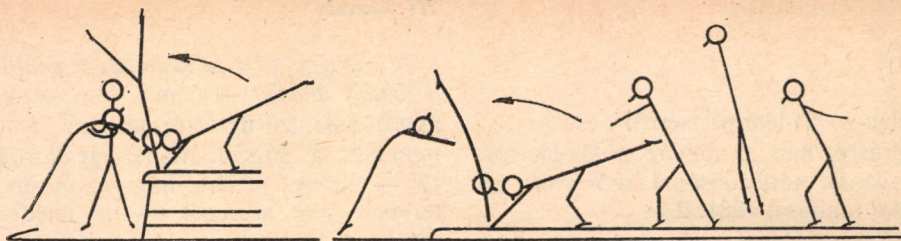
Oktatását magasított helyről (például szekényről, szivacsbáláról, zsámolyról stb.) mélyebb helyre, segítő közreműködésével kezdjük. A tanulók kezük ujjjaival lehetőleg egy vonalba helyezték le homlokuk fejtető felé eső részét. Nyakizmukat tartásuk keményen. A csípőben hajlított testükkel dőljenek túl a függőleges síkon. Amikor úgy érzik, hogy ez az átdőlés már „visszavonhatatlan”, akkor lendítsék lábukat villámgyorsan csípőből egészen a talajig, s a csípőnyitással egy időben és hasonló gyorsasággal nyújtsák ki karjukat, és lökjék el a szert kézzel. Ahogy javul a fejbillenés, úgy lehet az indulóhely magasságát csökkenteni, és végül is az érzéköhellyel egy szintbe hozni.

Kézenátfordulás (14. ábra)

Oktatását akkor kezdhetjük, amikor a kéz-állásba történő fellendülés, a „deszka” egyenes kézállás, kézállásban a kézzel való előlökődés, valamint a test hátra irányuló hajlékonysága már kielégítően jó. Ezt is először emelt szintről, majd a kéztámasz és az érkezés szintjét fokozatosan közelítve egymáshoz, kezdetben segítő közreműködésével gyakoroltassuk.



13. ábra

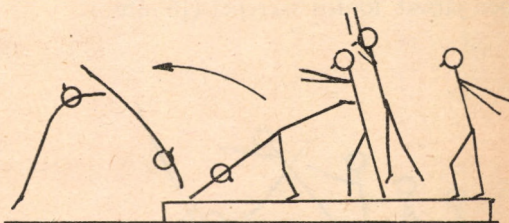


14.a. ábra

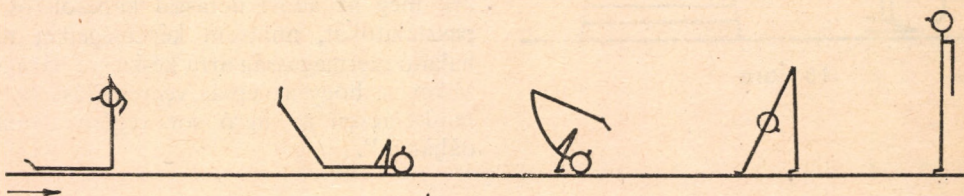
III. osztály

Ülésből gurulás hátra kézállás felé

A gurulást hátra először nyújtott és zárt térdekkel állásba kell végrehajtani (15. ábra), majd a hátra „kiszúrást” követően egyre magasabb lebegőtámasz elérésére kell törekedni (16. ábra).



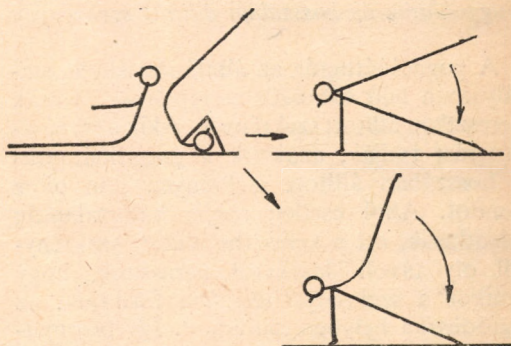
14.b. ábra



15. ábra

Fejenátfordulás (17. ábra)

A fejbillenéstől annyiban különbözik, hogy az indulás állásból történik.



16. ábra

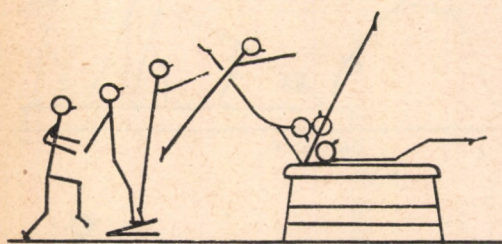


17. ábra

I. osztály

A felguggolás-leterpesztésről és a terpeszátugrásról már az általános iskolás torna anyagának tárgyalásánál szó volt. (A testnevelés tanítása, 1981. 2.)

Az ugrószekrényen végrehajtott gurulóátfordulás a támaszugrások első ívének, illetve a lebegőtámasz magasságának növelésében játszik fontos szerepet (18. ábra).

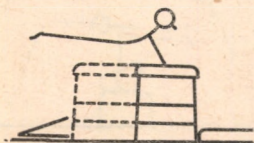


18. ábra

II. osztály

Guggolóátugrás hosszában állított szekrényen

A guggolóátugrás az általános iskola osztályaiban már többször szerepelt — de csak keresztben állított szekrényen. Akik a terpeszátugrást tudják, azoknak a guggolóátugrás a hosszában állított szekrényen sem okoz gondot. Ahol esetleg mégis bátortalanág jelentkezik, ott a keresztbe állított szekrénytől oly távoli deszkáról ugrassunk, hogy amikor a szekrényt hosszába fordítjuk, az ugródeszka helyben maradjon. Így bizonyíthatjuk a félősebbeknek, hogy tulajdonképpen eddig is „hosszában” ugrották át a szekrényt (19. ábra).



19. ábra

III. osztály

A felguggolás a szekrényre, fejenátfordulás a talajra állásba — nem a támaszugrásokat igazán jellemző ugrásforma. Ezért a terpeszugrás és a guggolóátugrás gyakoroltatásáról — annak ellenére, hogy ez évben a tantervben nem szerepel — ne feledkezzünk meg.

IV. osztály

Tapasztalatom szerint a szekrényugrás a tanulók egyik legkedvesebb szere, egyik legkedveltebb foglalatossága akkor, ha képességeiknek és tudásfokuknak megfelelő szekrénymagasságon gyakorolhatnak. Ezért helyes, ha az órákon különböző magasságú ugrószekrényeket alkalmazunk. Ugyanis, inkább alacsonyabb szeren gyakorolva szerezék meg az adott ugrással kapcsolatos tapasztalatokat, mintsem képességeiket meghaladó szermagasság arra készítse bármelyiküket is, hogy az ugrás végrehajtása helyett rendszeresen az ugró sor végére „somfordáljanak”.

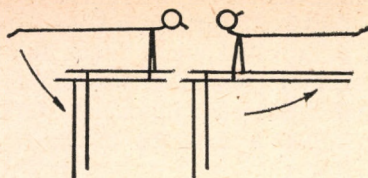
KORLÁT

Úgynevezett támaszszér, ami azt jelenti, hogy gyakorlatelemeinek többsége támaszban végrehajtott. Először tehát a támaszhelyzetet kell jól elsajátítani. Az ezzel kapcsolatos alapkövetelmények megegyeznek az általános iskola 8. osztályában az alacsony gyűrűn végzett támaszkísérleteknél leírtakkal.

I. osztály

Alaplendület támaszban (20. ábra)

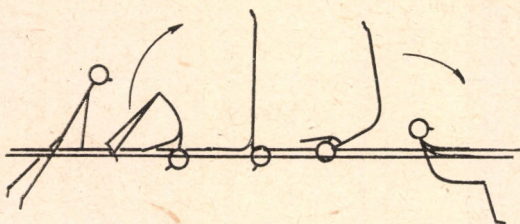
A forgás tengelye azonos a vállakat összekötő szélességi testtengellyel. Az alaplendület végrehajtása közben a vállak nem dülöngélhetnek sem előre, sem hátra, tehát a karok mindig függőlegesek. A csípőből nyújtott test törekedjen elérni — mind az előre, mind a hátlendület végén — a vállak vízszintes síkját.



20. ábra

Terpeszülésből guruló átfordulás előre a felkaron (21. ábra)

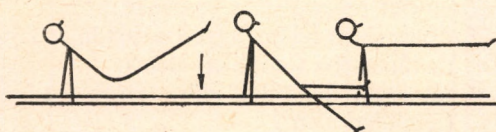
A sikeres végrehajtás feltétele az, hogy az átfordulás alatt a könyökök ne a törzshöz közel, hanem attól távol, a talaj felé legyenek lefeszítve. Így az átfordulás a felkaron — mint tengely körül — zökkenőmentesen történhet, és a tanítvány nem süllyed le a karfák közé. Ez a könyökszétfeszítés az alapvető feltétele a felkarállásba emelés helyes végrehajtásának is.



21. ábra

Terpeszedzés (22. ábra)

Feszített térdű lábakkal, a fogás helyétől előbbre, a comboknak a karfára ejtésével, kezdetben kicsi, majd egyre növekvő alaplendületből hajtsuk végre.



22. ábra

Összefüggő gyakorlat

Végrehajtását I. osztályban alacsony korláton javaslom. (A magas korlát bonyodalmat okoz, mert a felkarfüggéssel való ismerkedés csak a következő tanévben kezdődik.) Példagyakorlat az alacsony korláton:

Mellső harántállás a karfák végénél:

1. ugrás támaszba, alaplendület előre, hátra;
2. alaplendület előre terpeszülésbe;
3. guruló átfordulás előre terpeszülésbe;
4. terpeszedzés;
5. alaplendület hátra, kanyarlati leugrás.

II. osztály

Alaplendület felkarfüggésben (23. ábra)

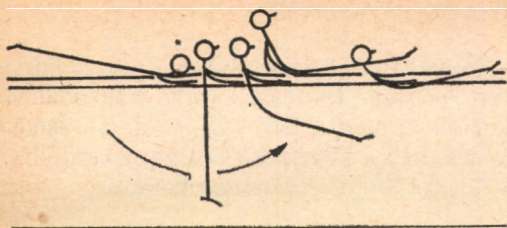
Mielőtt ezt tanítani kezdjük, tanulóink vállövizomzatát alaposan meg kell erősíteni. Ez a feltétele annak, hogy felkarfüggésben — minél nyújtottabb könyékkel és a test vállakból történő lesüllyedése nélkül — meg tudják magukat tartani. Az alaplendületek végrehajtása során sem süllyedhetnek a vállak a karfák szintje alá, és a felkar támasza, valamint a kezek fogása nem csúszkálhat a karfán sem előre, sem hátra. A nyújtott testnek a lendület első és hátsó holtpontján el kell érnie a karfák vízszintes síkját.



23. ábra

Felkarfüggésből fellendülés előre terpeszülésbe

Rávezető gyakorlat: felkarfüggésben végzett alaplendületek közben, elől emelkedés a karfákról (24. ábra). A karfákról való emelkedést a lábak terpeszülésbe lendítése kövesse.



24. ábra

Leugrás vetődéssel (25. ábra)

Jobbra vetődésnél — például — az előre lendület végén először a bal kéz enged a bal karfáról, és rögtön le is fog a jobb kéz elé a jobb karfára. Csak ezután — a bal kar támaszvételeit követően — enged a jobb kéz.

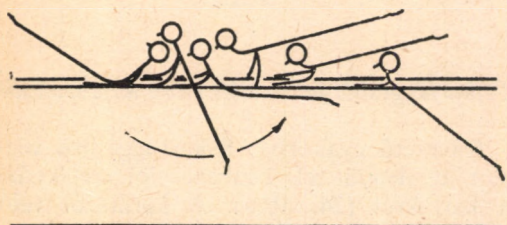


25. ábra

III. osztály

Felkarfüggésből lendület hátra támaszba

Rávezető gyakorlat: felkarfüggésben végrehajtott alaplendületek közben hátul elemelkedés a karfákról (26. ábra). Az alaplendületek nagyságának növelésével az elemel-

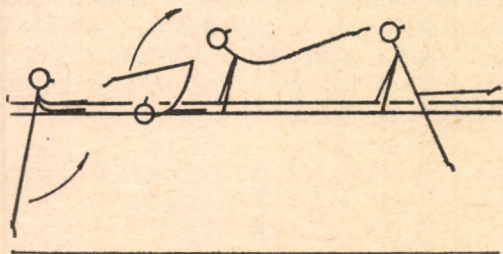


26. ábra

kedés magassága is növekszik. A megnövelt emelkedést követően pedig, a könyökök nyújtásával és a vállaknak a fogás fölé történő emelésével (semmi esetre sem a kezek fogásának hátracsúztatásával!) természetesen adódik a támaszba kerülés.

Felkarbillenés terpeszülésbe (27. ábra)

Felkarfüggésben lendület előre felkarlebegőtámaszba; innen, a csípőből történő gyors párosláb-fellendítéssel, majd az ezt követő igen erőteljes — a vállak támaszba emelkedését eredményező — nyújtott karral történő karfalenyomással (valamint a lábak terpesztésével) terpeszülésbe érkezés.



27. ábra

Összefüggő gyakorlat

Az összefüggő gyakorlatban a lendületi elemek legyenek túlsúlyban, de korlátozott mértékben beépíthetők tartásos és erőelemek is.

Lássunk egy területi követelmények szerint összeállított példagyakorlatot magaskorlátón:

Mellső harántállás a karfák végénél:

1. ugrás felkarfüggésbe, lendület előre terpeszülésbe (lendületi elem);
2. emelés felkarállásba (erőelem);
3. dőlés előre felkarfüggésbe, lendület hátra támaszba (lendületi elem);
4. támaszba lendület előre terpeszpedzés (lendületi elem);
5. lendület hátra, lendület előre és vetődés — tetszés szerinti oldalra — állásba (lendületi elem).

GYŰRŰ

I. osztály

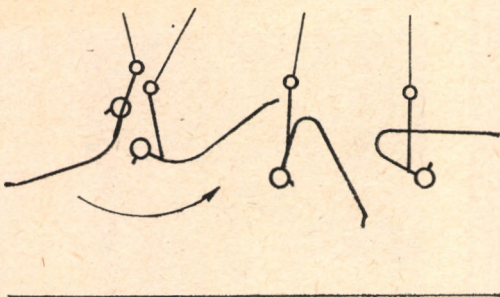
Az első osztályban szereplő gyakorlatelemekről már az általános iskola felső tagozatában volt szó, így az alaplendületről is, amihez két fontos tudnivalót fűznék még:

- az alaplendület forgástengelye a gyűrűkötelek felfüggesztési pontjain megy keresztül(!);
- az alaplendületek végrehajtása közben a nyújtott test törekedjék elérni a gyűrűkarikák vízszintes síkját.

II. osztály

Vállátfordulás előre (28. ábra)

Ha az alaplendület jó magas, és ha az általános iskolai gyakorlatokkal „előtanulmányokat” végeztetünk, akkor ennek a gyakorlatelemnek elsajátítása különösebb nehézséget nem okoz. Az egyébként mindig párhuzamos karokkal végrehajtott alaplendület a vállátfordulás előtt úgy módosul, hogy a hátralendületnél — a függőleges elhagyása után — a karok fokozatosan távolodnak egymástól, s a lendület végén csípőben hajlított — fejlettebb fokon nyújtott — testtel megtörténik a vállátfordulás előre.

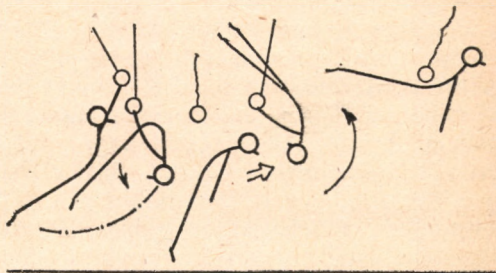


28. ábra

Függésből leterpesztés hátra (29. ábra)

Miután alaplendület közben a test az előre lendületben a függőlegest elhagyja, a ter-

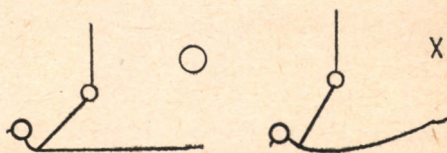
pesztett lábak combjait a karokhoz kell emelni és a gyűrűkarikákat elengedni. (Ennek a leugrásnak a tanulásakor egy biztosító társ mindig legyen a gyűrűnél!) A leterpesztés magasabb fokú végrehajtásakor a terpesztett lábakat egyre magasabbra kell a gyűrűkarikák fölé emelni.



29. ábra

Hátso függőmérleg

Fontos a helyes és a könnyebb végrehajtás szempontjából a kar és a törzs közötti szög nagyságának jó megválasztása (30. ábra).



helyes

helytelen

30.a. ábra

30.b. ábra

NYÚJTÓ

III. osztály

Függőszer, tehát először a helyes függést kell megtanítanunk:

a nyújtóvason nem teljes marokban, hanem lehetőleg az ujjakon, madárfogással kell függeni;

a fej a karok között elhelyezkedve — a gerincoszlop meghosszabbításaként — egyenes tartású legyen.

Befejező gondolatok

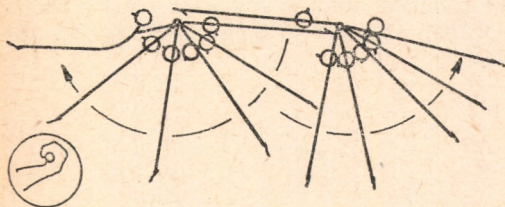
Az általános iskola és a középiskola tornaanyagának áttekintése után megismétlem: a tantervi anyag az általános iskola 1. osztályától a középiskola IV. osztályáig (tehát 12 osztályon keresztül) egységes, egymásra épül.

Ahol az egymásraépültség hiányosnak mutatkozott, ott közbeékeltem a lépcsőfokokat. Tettem ezt a pedagógus módszertani szabadsága címén, s melyre hivatkozva, e helyütt biztatom kollégáimat arra, hogy ahol nekem nem sikerült a legjobb megoldást javasolnom, ott bátran változtassanak legjobb tudásuk, tapasztalatuk, belátásuk szerint.

Ne vesztsek soha szem elől azt az igazságot sem, hogy „a megismerés módja éppen oly mértékben eleme a művelődésnek, mint maga a megismerés anyaga”. Tanítványainkat nemcsak az köti le amit, hanem az is, ahogyan tanítunk. A jó tanár megtalálja annak a módját, hogy az évekig állandó tananyagot és az évente változó adottságú tanulók képességeit megfelelő összhangba hozza. Ez a pedagógus művészete, és ennek „...megvalósításához nélkülözhetetlen a pedagógiai módszertani kultúra”.

Alaplendület (31. ábra)

A függés ismerete után az alaplendület el-sajátítása a legfontosabb. Végrehajtási módja lényegileg ugyanaz, mint korláton, de itt a forgás tengelye nem a váll, hanem maga a nyújtóvas. A lendületet mind elöl, mind hátul mindig a függőleges elhagyása után kell fokozni, „hajtani”, oly magasra, hogy a nyújtott test a nyújtóvas vízszintes síkját elérje. Igen lényeges, hogy az alaplendület elöl levő holtpontján, a bekarikázott rajzon látható hogyan, a csukló visszatört legyen, mégpedig azért, hogy a visszalendület során a forgás ne forogjon ki tanulóink ujjáiból. Forgásigazítás az alaplendület hátsó holtpontján történhet. Az előre lendület végén a lábfejet, a hátra lendület végén pedig a nyújtóvasat kell látni.



31. ábra

TALAJ, KORLÁT, GYÚRÚ

IV. osztály

Szeretném ismét hangsúlyozni: az összefüggő gyakorlat a tornászni tudás „summája”. Lehetőleg tehát mindegyik osztályban, de a IV. osztályban feltétlenül követeljük meg azt, hogy tanulóink „legyenek képesek bemutatni ... a tanult elemekből — lehetőleg önállóan összeállított — olyan gyakorlatot, amelyet egyéni adottságaik érvényesítésével végre tudnak hajtani”, törekedvén érvényesíteni a gyakorlatok összeállítására vonatkozó alapvető követelményeket.



Lovas Albert felvétele

Az alsó tagozat testnevelés teljesítményfüzete

CSAJKA IMRE

Vizsgálódásunk fő területe az alsó tagozatos teljesítményfüzet hasznossága, eredményessége, értékei. Egyik vizsgálati szempontunk annak megállapítása, hogy milyen mértékben, milyen minőségben vezetik (vagy nem vezetik) azt az érdekeltek. Itt a gyerekeken túl a nevelő segítő, igazoló és a szülő ellenőrző, igazoló szerepét, a beírások mennyiségét vizsgáltuk. Másik fontosnak vélt és az előzőekhez szorosan kapcsolódó vizsgálati felületünk a gyerekek és a szülők hozzáállása a füzethez. E kérdéskörnél a füzet ábráit, feladatait is felhasználtuk. Igen érdekes területnek ígérkezett a *motoros próbák* követelményrendszerének figyelemmel kísérése abból a szempontból, hogy mennyiben felelnek meg ezek az értékek a tanulók életkori sajátosságainak.

Módszer

A tanulói, szülői véleményeket kérdőíves, a motoros próbák vizsgálatát statisztikai módszerrel dolgoztuk fel.

Vizsgált anyag

Sárospatak 445 tanulójának teljesítményfüzetét elemeztük, 300 kérdőíven pedig a gyerekek és a szülők véleményét hallgattuk meg.

1. A füzetek vezetéséről

Célja szerint a füzetek vezetése, a feladatok megoldása a gyerek önállóságára épül. A felmérések és az iskolák nevelőinek véleménye

alapján úgy látszik, hogy nem minden esetben képesek a gyerekek a füzet vezetésére, főleg az első és második osztályban. Tudatos, meggyőző munkára, „ránevelésre” van szükség, hogy természetessé váljék a füzet olykori igénybevétele, a *saját teljesítmény* értékelésére, a testi fejlődés nyomonkövetésére. A feladatok elméleti megoldásán keresztül ösztönözni kell a gyakorlati *kipróbálásra* és annak „visszakérdezésével”, az oktatási folyamatba való beépítésével a hasonló anyag részek tanítását is elősegíthetjük.

A felmérések szerint az *első osztályosok foglalkoznak a legtöbbet a füzettel*. A gyerekek 92%-a szívesen színezte ki a füzet ábráit, ismerkedett a testnevelés tárgyi feltételeivel. Később, és a többi alsós osztályban már kevesebb az értékelhető bejegyzések száma. Sok füzetben láttuk, hogy a nevelők töltötték ki az egyes részeket, különösen a teljesítményszinteknél.

Az első osztályos feladatok közül például a „*Kinek adsz piros pontot?*” c. feladat figyelmes munkát kíván a gyerekektől, 98%-uk megoldotta a feladatokat. Jó lenne olyan feladat is, amit szobában is el lehet végezni, igaz a második osztályban már van ilyen.

A második osztályosok a *pálcikarajzokat* 82%-ban, a harmadik osztályosok 91%-ban, a negyedik osztályosok 79%-ban töltötték ki. Ebből is látszik, hogy jó ötlet volt az „elméletet” így is közelíteni a gyakorlathoz.

A *sportági felmérések* kitöltése a harmadik osztályban 64%-os, a talajtorna, a labdavezetés kitöltése 52%-os

A negyedik osztályban a *talajtorna* és az *atlétikus* jellegű anyag rész iránti érdeklődés megnőtt, 91%-os a kitöltés.

Az *úszás* ábráival általában nagyon keveset foglalkoztak minden osztályban, feltehetőleg a most beindult úszásoktatás nagy hatással lesz e feladatok megismerésére is.

2. A füzetek vezetése

A *szülők* igazoló, ellenőrző aláírásait vizsgálva megállapítható: 61%-uk ellenőrizte a füzetet, 38%-uk egyáltalán nem nézte meg, többen nem is tudtak róla.

A testnevelés tantárgy rangjával, a tárgyak közti sorrendiségével kapcsolatos vizsgálódások azt mutatják, hogy a szülők korábbi, főleg régi iskolai nevelési hatásaik,

tapasztalataik nagyban befolyásolták a füzetekkel kapcsolatos véleményüket. Sok szülő még ma sem tartja egyenrangúnak a testnevelést a többi tárggyal, e téren szemléleti problémát tapasztalhattunk.

A nevelők nevelésén túl (ideértve a pedagógusképző intézményeket, de saját tantestületünket is) a szülők „nevelése”, helyes szemléletének alakítása legyen a tanítónak fontos feladata. Fordítsunk nagyobb gondot a gyerekek testi-mentális egészségére, értesítsük meg a szülővel, ha gyermeke több időt tölt a szabadban, mozgásos játékokot játszik, sportol, egész életében egészségesebb lesz. A szülők bevallása szerint 61%-uk ellenőrizte a füzeteket, 38%-a nem nézte meg, nem látta. A helytelen szemléletet mutatja a tantárgyak rangsorolása is, ahol általában a matematika és a magyar nyelv áll elől. Erősítheti a testnevelés lebecsülését, hogy a szülők 35%-ának annak idején a testnevelési óra helyett más órát tanítottak. Sajnos ma is tudunk ilyen esetekről. Csak egy szülő írja azt, hogy minden tárgyra egyformán szükség van. A szülők 33%-a szerint kevés a gyermekük szabadideje. Átlagban 2—3 órát töltenek a szabad levegőn, télen $\frac{1}{2}$ —1 órát, nagyon kevés. A füzet használatát, a benne levő feladatokat általában helyeslik.

A tanulóknak (150 fő) adott kérdőívek kérdései (a füzet anyagával kapcsolatosak) szerint 89%-uk oldotta meg a feladatokat, vezették a füzetet; közülük önállóan vezette 59%-a, 45%-a kisebb-nagyobb segítséggel oldotta meg a feladatokat.

A szülők érdeklődése, segítsége nem nagy (26%), a gyermekük egyik fő tevékenységi formájával, a játékkal nemigen törődnek. A gyerekek pedig ebben a korban különösen igénylik a mozgásos feladatokat. A gyerekek 79%-a elsősorban a gyakorlati feladatokat kedveli, a füzet is erre motivál, és csak 21%-uk szereti az elméleti feladatot. Ezek a tanulók már most lustábbak a többiekénél, nemigen szeretnek mozogni, a testnevelési órát sem szeretik. Intő jel, hogy jóval igényesebben kell foglalkozni az alsó tagozatos testneveléssel.

A fiúk szabadidejének eltöltésében a foci, a kinti futkározások a fontosabbak, a lányok általában csendesebbek, a fogócskázás csak a babázás, olvasás, rajz után következik. A kedvenc tárgyak mellett (matematika, magyar nyelv) ott van a testnevelés is, mert „ott nem kell ülni, mint a többi órán”. Van

„felölttes” vélemény is: „Sokat mozgunk, a testnevelés edzi a testet és frissít.” Tény, hogy nagy a gyermek mozgásigénye, de azt optimálisan kell kielégíteni.

3. A motoros gyakorlatokról

A követelmények megállapítását mérő gyakorlatok:

- 30 m-es futás (mp);
- ugrás feladattal (fordulat nagysága);
- kislabdadobás (m);
- labdatovábbítás (db).

a) 30 m-es futás

A vizsgált populációnál a 30 m-es futás szintjei (a legmagasabb értékeket nézve) magasak, mert nálunk az átlag a legalacsonyabb szintet is alig haladja meg.

Nézzük meg az adatokat: (mp)

- I. o. Lányok: 7,4—6,2 (minimum—maximum)
Átlag: 7,3
- II. o. Lányok: 7,7—6,2
Átlag: 7,1
- III. o. Lányok: 6,9—5,9
Átlag: 7,0
- IV. o. Lányok: 7,0—5,8
Átlag: 6,6

Hasonló a helyzet a fiúknál is. A nevelők szerint Sárospatakon még az „aktív” sportolók számára is túl magas a felső szint. Talán több gyerek jutna sikerélményhez, ha a felső érték csökkenne, vagy mégis jók a szintek, csak igényesebb, szakszerűbb munkát kellene végezni?

Megfigyeltük, hogy az első osztály szintjei a második osztálynál magasabbak:

- I. o. Fiúk: 6,9 6,5 6,1 5,8
- II. o. Fiúk: 7,2 6,8 6,4 6,0
- I. o. Lányok: 7,2 6,8 6,4 6,0
- II. o. Lányok: 7,7 7,4 6,9 6,2

b) Ugrás fordulattal

Azt tapasztaltuk, hogy a vizsgált mintánál az átlagszintek jóval meghaladják a minimális szinteket, az alsó szintek tehát számukra általában túl alacsonyok. A negyedik osztályban sok gyerek fordulatanak nagysága

egy egész felett van. Az első osztályos lányok legfelső szintje magasabb, mint a második osztályosoké (7,7, ill. 6,8).

A második osztályos fiúk szintje a negyedik osztályosokéval megegyezik.

A gyerekeknek a füzetben egy kör negyedének beszínezésével kell jelölniük a fordulatok nagyságát, a teljesítménylapon ugyanakkor már nyolcadokban van az eredmény. Első és második osztályban a tanulók még nincsenek tisztában a tört fogalmával, így a nevelő segítsége nélkül nem tudják ezt a feladatot megoldani. Az átszámolás még a negyedik osztályban is problémát jelent. Célszerűnek tűnik a jövőben egységes jelölést használni.

c) Kislabdadobás

A vizsgált mintában az átlagok jócskán a legalacsonyabb szint felett vannak, az első osztályban itt is magasabbak a követelmények, mint a második és a harmadik osztályban, a szinteknek jobban kellene tükröznie a várható fejlődést.

I. o. Fiúk: 8 12 20 24

II. o. Fiúk: 7 10 13 16

d) Labdapasszolás

E mérésnél az adatok azt mutatják, hogy nálunk az átlagszintek jóval a legmagasabb szintek felett vannak, sokan a jelölt maximális értékek dupláját is teljesítik.

Összegezés

Sárospatak három általános iskolájában vizsgáltuk a teljesítményfüzeteket. Vizsgálódásunk — úgy véljük — nem volt hiábavaló. Azt láttuk, hogy a füzet bevezetése az említett hiányosságok, ellentmondások ellenére hasznos, ösztönző és helyes szemléletet formáló volt. Reméljük, hogy a már eddig is publikált javaslatokat és más véleményeket is figyelembe véve a teljesítményfüzet hasznos segítője marad a testnevelés elméletének és gyakorlatának.

Néhány szó az úszásoktatásról

KOVÁCS LUKÁCSNÉ

Szerencsés vagyok, hogy 25 éve, a kötelező úszásoktatás megszervezése óta, testnevelőként rendszeresen foglalkozhattam különböző korosztályok úszástanításával Debrecenben. Tapasztalataimról szeretnék beszámolni.

Az 5. osztályos tanulók 16 órás foglalkozásai után a testnevelési 1—2. osztályos gyermekek 90 órás tantervi anyagával, majd az uszodával rendelkező Vénkerti Általános Iskola alsó és felső tagozatos tanulóival a 16+16 órás kiegészítő anyag keretein belül tanítottam úszni. Ez részben szükségmegoldás volt, mert az 1200 főre tervezett iskola a kétezres létszámot (75 tanulócsoporthoz) meghaladó tanulói-fűjság részére kevésnek bizonyult. Így lett az uszoda „szükség tornaterem”, ahol a képességfejlesztés egy része másfajta közegben történik.

Az uszodát a tanítási szünetek alatt sem pihentetjük. Tanfolyamokat szervezünk lakótelepi, napközis tanulóknak, ha igény van, a környező községek gyermekeinek, asszonyainak, sőt anyukák, apukák közreműködésével 8 hónapostól 3 éves csecsemőknek, kisgyermekeknek is. Főiskolások, középiskolások is „beférnek” a tanmedencébe, így meglehetősen széles skálán figyelhettem meg az egyes korosztályok sajátosságait; mikor, milyen úszásnemben legeredményesebb a foglalkozás, melyik korosztálynál milyen módszereket alkalmazzunk.

Megfigyeléseim 8 hónapostól 3 éves korú gyermekeken

Első feladat, hogy vonzóvá, érdekessé tegyük számukra a vizet. Minden új és szokatlan benyomás bizalmatlanná teszi az apró-

ságokat. Ne csak a szülő akarja azt, hogy a gyermeke a vízbe menjen, hanem el kell érni, hogy maga a gyermek vágyódjon a csillogó, csobogó, kellemes melegségbe. A vízben helyezzünk el különböző színes tárgyakat, játékokat, figurákat, labdákat, csónakokat. Legjobb, ha az apró gyermeket az apja vagy az anyja tanítja úszni. Nem kell kiváló úszónak lenni hozzá. Csoportos oktatás esetében nem a gyermeket tanítjuk úszni, hanem a szülőknél magyarázzuk el, hogyan tanítsák gyermekeiket, milyen vízhez szoktató gyakorlatokat végeztesse velük, hol és hogyan fogják őket biztonságosan, de csak épp annyira, amennyi a legszükségesebb. Nem szabad a vízből kiemelve fogni a gyermeket, mert nemcsak hogy úszni nem tanul meg a levegőben, de meg is fázik. A szülőnek is le kell merülni, ha a gyermeket a vízben való merülésre, közlekedésre akarja szoktatni.

Ügyeljünk arra, hogy milyen a víz hőmérséklete. Legalkalmasabb a 29—31 fokos víz, mert ebben jó, kellemes közérzetet biztosítunk a kisgyermeknek. Intenzív mozgásra kezdetben nem számíthatunk, viszonylag több időt köt le a magyarázat, bemutatás, ezért hűvösebb 26—27 fokos vízben könnyen lehűlnek a gyerekek. Gyakran az ismeretlentől való félelem is előidézi a fázást, vacogást, kék szájszívet.

Az apró gyermek tanulását *sem szabad erőltetni*. Legfontosabb, hogy élvezze a vizet, fogadják barátjukká azt.

Bízunk abban, hogy minden gyermek meg fog tanulni úszni. Az igaz, hogy nem mindenkinek azonos időtartam szükséges az úsznitanuláshoz, de előbb-utóbb mindenki el sajátítja az alapfogalmakat.

Jó, ha tudjuk, hogy a *haladás üteme* nem folyamatos. Kisebb gyermekek 2—3 órai egyenletes előrehaladás után látszólag megállnak a tanulásban, gyermekenként változó ideig azonos a tudásszintjük. Ilyenkor nem szabad hogy elfogyjon a türelmünk. Pár óra után újra ugrásszerű fejlődést tapasztalunk.

A *második-harmadik osztályos tanulók* úszásoktatásánál rendkívül elősegíti az eredményességet az órák egymást követő gyakorisága. Kísérleti megfigyelésem a következő volt:

a) A 2/a osztály kiegészítő foglalkozási anyaga úszás volt (16 óra). Az órák gyakorisága kéthetenként egyszer, az úgynevezett „elmaradós”, azaz páratlan órákon.

b) A 2/b osztály kiegészítő anyaga 16 órában úszás. Az órák gyakorisága hetenként egyszer.

c) A 2/c osztály (testnevelési) a kötelező 45 órás foglalkozásból a felmérést a 16. órán végeztem el. Az órák gyakorisága hetenként háromszor.

d) Úszótanfolyam második osztályos tanulók részére (15 alkalommal), mindennap (szombat, vasárnap kivételével). Az órák gyakorisága hetenként ötször.

Felméréseim szerint a legjobb eredményt a d) csoport érte el, amíg az a) csoport úszástanulás szempontjából szinte eredménytelen. Ezért indokolt, hogy a tanulók úszásfoglalkozásai minél közelebb kerüljenek egymáshoz. Inkább negyedéven keresztül csak úszással foglalkozzunk, mint egész évre elosztva minden harmadik órán.

A *negyedik—nyolcadik osztályban* az úszástanítás célja az úszásnemek technikájának helyes végrehajtása és csiszolása mellett az általános képességfejlesztés, erőfejlesztés és lazítás. Modern, új iskolánk sajnos nem rendelkezik iskolai testnevelésre alkalmas sportudvarral, így az atlétika oktatásához nincsenek meg a kellő feltételek. Ennek ellenére az atlétikai versenyeken is jó helyezéseket szereznek csapataink, és ez az úszodai gyakorlásnak, az úszásnak köszönhető. Különösen a futásokban, főleg hosszútávon eredményesek a gyerekek.

A *középiskolás és főiskolás* hallgatók úszóóráin a differenciált foglalkozás széles skálája alkalmazható. Különböző dologi, tárgyi, személyi feltételek közül kerülnek a közép- és felsőoktatási intézményekbe, így aztán az úgynevezett „víziszonyostól” az I. osztályú minősített sportolóiig változik a tudásszint. Az ügyesebbek itt képességeiknek megfelelően meghatározott távot úsznak. A kezdő úszóknál a páros tanítási módszer a legcélszerűbb. Ebben a korban az értelmi szint olyan fokon áll, hogy a még úszni nem tudó is segítő partnere társának anélkül, hogy balesetveszélyt vagy kudarcélményt idézne elő.

Nagyon fontosnak tartom, hogy a hallgatók megértsék azt, hogy ők is képesek arra, amire ügyesebb társaik, csak eddig nem került olyan lehetőségek közé, mint ők.

Milyen úszásnemet oktassunk

Úgy tapasztaltam, hogy a legeredményesebb, ha először a gyors-, és hátúszás technikáját sajátíttatjuk el a gyermekekkel.

A négy—hét éves gyermek nehezebben tanulja a mellúszás kar- és lábmozgásának egymással ellentétes irányba induló mozgulatait. Gyakran előfordul, hogy a szárazon végzett gyakorlatok közben az első két-három lábtempót belülről kifelé (fordítva) körözve végzi a gyermek. Az életkor előrehaladtával ez a hiba egyre ritkábban fordul elő.

A második—harmadik osztályban már nyugodtan oktathatunk mellúszást is eredményesen.

Általában 3 úszásnemet tanítok: gyors-, hát-, majd mellúszást. A gyorsúszás levegővételét megelőzi a hátúszás levegővételének tanítása. Tapasztaltam már olyat is, hogy amelyik gyermek gyorsúszásánál nem tudott megbirkózni a levegővétellel, a mellúszást levegővétellel könnyebben megtanulta.

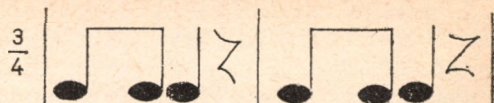
Az úszás ritmusa

Mindhárom úszásnemben rendkívül nagy jelentőséget tulajdonítok a helyes *ritmusnak*. Például: gyorsúszás hármass levegővételénél. Ezt több alkalommal ki is tapsoljuk, vagy pedig hangosan számolják a gyerekek.

Azért tanítok hármass levegővételt, mert egy mindkét oldalra gyakorolják a levegővételt, és tüdőkapacitásuk ezzel a formával, időbeosztással áll leginkább arányban, kevésbé fáradnak el a szervezet oxigénadóssága miatt. Hármass levegővételénél a test és a fej hosszabb ideig marad nyugalmi helyzetben, így az egyensúly jobban megtartható, és a tanuló jobban oda tud figyelni a részmozdulatokra.

A gyorsúszás kar- és lábütemének egymáshoz viszonyított sebességét úgy érzékeltetem, hogy a kar- és a lábütemet felváltva, ütemre végeztetem, egymást követően többször ismételtetem. Természetesen a lábütem gyakorlásához háromszor annyi tapsjelzést adok, mint előzőleg a karütemnél.

A mellúszás kar- és lábtempójának is külön-külön ritmusa van, például: a lábütem ritmusa:



1. kotta

eeegy-ketőő
eeegy-ketőő

A második ütem gyorsított, egy t-vel való kimondásával érzékeltetem, hogy a rúgásnak és a zárásnak erőteljesnek és gyorsnak kell lenni.

A karütemnél: a „húzd meg” vezényszót alkalmazom, így: „Húúú-zd meg!...” Ha kapkodó gyors kartempókkal „túl jól” akarnak úszni, és nem várják és használják ki a siklásnál keletkező sebességet, így számolok:



2. kotta

„eeegy — megáll”

Különösen a levegővétel gyakorlásánál fontos a ritmusos oktatás, már a szárazföldi előkészítő gyakorlatoknál is. A levegő kifúvása háromszor hosszabb ideig tartson, mint a belégzés.

Összegzés

A különböző korú tanulók tanításánál a következő, minden korosztályra vonatkozó szempontokat tartom a legfontosabbnak:

1. *A bemutatás.* A gyermekben egy gondolati képnek kell kialakulni, hogy mit akar csinálni. A parton állva melegítőben is lehet úszást oktatni, de korántsem olyan eredményesen, mintha *érezkenni* tudja a gyermek azt a mozgulatot, amit várnak tőle, hogy ő is végezzen.

2. *A részek gyakorlása.* A mozdulatoknak részeire bontva kell beidegződni szabályosan, olyannyira, hogy amikor az egész összekapcsolásával van elfoglalva a tanuló, akkor se ferdüljön el más mozdulattá vagy éppen hagyjon ki részeket. (Pl. a levegővétel alatt a lábmunka leáll.)

3. *A dicséretéről.* A sikerélmény biztosítása rendkívül fontos. Bármily apró okot ad rá a gyermek, vegyük észre igyekezetét, legyünk rá büszkék, minden egyes tanítvány minden új tudományán csodálkozzunk el, mintha ő lenne egyedül képes a gyakorlatok végrehajtására: „Jól van!” „Nagyon ügyes vagy!” „Nem is gondoltam, hogy Te már ezt is tudod!” „Ez a csoportom a legügyesebb gyermekek csoportja!” stb. A gyermek kétszeres ambícióval folytatja a gyakorlást.

4. *A játékosság,* az utánzás legyen egyik fő motiválója a foglalkozásnak. Élményszerűvé kell tenni az órákat, leküzdendő akadályok és feladatok elé állítva a tanulókat, hisz nem csak oktatunk, hanem az úszástanítással egy időben bátorságra, fegyelmezettségre, kitartásra, szabályok, törvények betartására is neveljük a tanulókat.



A szomatikus képzés és a kiválasztás

TESTNEVELÉSI MUNKAKÖZÖSSÉG,
BÉKÉSCSABA
JÓZSEF ATTILA ÁLTALÁNOS ISKOLA

Elemezve a lányok és fiúk *négykézláb futásban* elért egyéni teljesítményét, azt tapasztaltuk, hogy a cselekvésrendszerek fiziológiai- és minőségileg döntően különböznek egymástól. Így a teljesítményeket befolyásolta a vállöv dinamikus ereje, a lábfejcsúszók és hajlítók elernyedési és feszülési ideje, valamint a mozdulat gyorsasága és koordináltsága.

A fizikai tulajdonságok a fiúk javára, a koordinációs tulajdonságok a lányok előnyére szólnak.

A *hátrafelé futásnál* a lábhajlítók és feszítők fejlettségi szintjére, az egyensúlyérzék- re, a koordináltságra, illetve a mozgást koordináló apparátus fejlettségi szintjére lehet következtetni.

A *nyúlugrásnál* az elugrást döntően befolyásolja a lábfejcsúszók ereje, a mozdulat gyorsasága (felső és alsó lábszár, valamint a talpizmok), az utánaengedést, a talajfogást, a vállöv dinamikus ereje határozza meg — ugyanakkor az ugrás hosszát is befolyásolja. Hosszabb elugrás után erőteljesebb a talajfogás. A mozgást eredményesség szempontjából, a gyors erő dönti el. A tantervi cselekvésrendszer e tulajdonság meglététől függetlenül igen nagy lehetőséget biztosít fejlesztésére.

Mint komplex ügyesítő és erősítő gyakorlatot — a négykézláb futást, hátrafelé futást, nyúlugrást és a fókajárást, a zsámoly feletti szökdelést és a zsámolyra történő fel-lépés utáni elugrást és talajfogást találtuk a legmegfelelőbbnek.

Tanmenetkészítéskor, az állandó jellegű gyakorlási anyag elrendezésekor nagy mértékben eldönti a foglalkozások hatékonyságát az, hogy mennyi időt, lehetőséget teremtünk ezeknek a feladatoknak a versenyszerű gyakorlására.

A leírt cselekvésrendszerek a vállöv sajátos erősítésére, a karfeszítők, a mély és felületes hátizmok, és deréktáji izmok célzott gimnasztikával történő erősítésére kiválóan alkalmasak.

A normál és a testnevelési osztályokban a nagy alapozás idején (1—4. évfolyamokban) lényeges, hogy a cselekvésrendszereket folyamatosan, hosszú ideig alkalmazzuk a szomatikus képzésben.

Két feladat esetében, (*négykézláb futás*, valamint *hátrafelé futás*) arra a következtetésre jutottunk, hogy az ügyesség a mozgatóapparátus fejlettségétől függ. Azok a gyerekek, akiknél a *ritmus*, *mozdulatgyorsaság* jó volt, igen rövid idő alatt teljesítették a feladatot. A *hátrafelé futást* 70%-ban *jobb időegység alatt teljesítették* (ciklikus mozgás, de nem természetes), mint a *négykézláb futást* (ciklikus mozgás és természetes), annak ellenére, hogy általában a négykézláb futást többet gyakorolták, mint a hátrafelé futást.

A négykézláb futásban nyújtott gyengébb teljesítmény a mozgást koordináló központ fejletlenségére is utal.

Az elmúlt tanítási évben több mint 53 zárt és nyitott testnevelési feladatot, tulajdonságot, cselekvésrendszert elemeztünk a tanítás, illetve a korai kiválasztás, esetleg a tehetség ismérveinek kimondása (a testnevelési osztályokba való felvétel) céljából.

A nyúlási szakasz, a testsúly, illetve az említett cselekvésrendszerek korai (eredményes) felismerése érdekében 698 (7, 8, 9, 10 és 11 éves) leány és fiú adatát dolgoztuk fel munkaközösségünkben.

ÖSSZEFOGLALÁS

A választott játékos képességfejlesztő gyakorlatok alkalmasak kiválasztásra, mert a teljesítmények szintje erős összefüggésben van a genetikailag stabil tulajdonságokkal.

Fedett létesítmények esetén versenyszerű foglalkoztatással igen eredményesen motiválhatók a gyerekek.

Versenyszerű körülmények közötti gyakorláskor a mozgatószervek és a mozgásokat koordináló központ igen eredményesen fejlődik.

A szervezetet olyan gazdaságosan lehet átmozgatni, felkészíteni, megalapozni, amely

más feladatrendszerekkel hosszadalmas és igen körülményes lenne.

Megfelelő ritmusú zenére végeztetve a feladatokat, gazdaságosan összehangolódnak a mozgás, a mozdulatgyorsaság a tanulók egyéni képességei szerint fejlődik (hátrafelé futás, előre négykézláb futás, fókajárás, nyúlugrás, rákjárás, pókjárás, szkippelés stb.).

A hátrafelé futás és a négykézláb futás egyéni teljesítményszintje szoros összefüggésben van a 4., 5., 6. osztályokban mért 30 m-es síkfutóeredménnyel (lányoknál és fiúknál is), tehát ez a két cselekvésrendszer alkalmas a jó mozdulatgyorsasággal rendelkező 6, 7, 8 éves gyermekek kiválasztására.

II.

A felmérések és azok elemzése segített bennünket az új *tantervi anyag* elrendezésében, ahol is figyelembe vettük a különböző korosztályokat, kondicionálást és a mozgáskoordináció szempontjait is. Választ kapunk arra, hogy melyek a komplex cselekvésrendszerek, korspecifikusan milyen feladatrendszerrel kell felmérni a gyerekeket a motoros intelligencia generális (G), valamint specifikus (S) faktorainak ismeretében.

A képességek korai vizsgálata, feltárása viszonylag nagy biztonsággal előre jelzi a rejtett készséget vagy képességet, a versenysportra való alkalmasságot.

A növekedési szakaszok jellemző fokozatainak megállapítása céljából 345 leány és 353 fiú (7—11 éves gyermekeknél) adatát dolgoztuk fel. Saját iskolánk mérési eredményeit ellenőriztük, összehasonlítottuk Békéscsaba város iskolásainak hasonló korú tanulóiról felvett mintával. Az értékeléseket munkaközösségünk az év folyamán folyamatosan végezte. Véleményünket az alábbiakban összegezzük.

A 7—11 éves gyerekeknél azt az optimális kort kerestük, ahol már kellő biztonsággal megállapítható (korrelációs számítással), hogy a *négykézláb*, valamint a *hátrafelé futás között szignifikancia van*. 8 éves korban a két testnevelési feladat között laza, 55%-os összefüggést találtunk. 9—11 éves korban az egyenes összefüggés a korrallal nő. 9 éves korban 65%-os, 10 éves korban 78%-os, 11 éves korban lányok és fiúk esetében egyaránt 92%-os a szignifikancia.

9 és 10 éves korban a hátrafelé futás, valamint a 30 m-es síkfutás időeredménye között, 78%-os, illetve 92%-os erős összefüggés van lányok és fiúk egyéni teljesítményszintje között.

Matematikailag és szakmailag ellenőriztük, hogy 6—7 éves korban miért csak laza, vagy éppenséggel közepes a négykézláb, valamint a hátrafelé futás között a korreláció. Az a véleményünk alakult ki a számszerű adatok feldolgozása után, hogy kondicionálisan és élettanilag nincsenek kellőképpen felkészítve a gyerekek, ezért az időeredmények között rendkívül nagy a szórás.

A számszerű eredmények ismeretében összehasonlítottuk az időeredményeket (négykézlábfutást és hátrafeléfutást a 30 m-es síkfutás időeredményével). Tapasztalatunk: mindháromban azoknak a tanulóknak volt kiemelkedő az egyéni teljesítményszintjük, akik a legjobb frekvenciával rendelkeztek.

Munkaközösségünkben egyöntetű vélemény alakult ki, hogy amennyiben a két, illetve három cselekvésrendszer között szoros összefüggés van, akkor a testnevelési osztályokban a 2. évfolyam végén, a 3.-ba lépve, a második és alapvető szűrés viszonylag nagy biztonsággal elvégezhető (sprinterok és ugrók kiválasztására).

A testmagasság, hátrafelé- és négykézlábfutás, valamint a 30 m-es síkfutás egyéni teljesítményszintje között csak matematikai, szakmai összefüggés nincs.

A testmagasság és a 168 m-es síkfutás között viszont 11 éves korban laza, 30%-os összefüggés van.

A testmagasság előre jelzése, valamint a sportág, illetve a versenyszám felé orientálódás között szoros összefüggést találtunk.

Slalomfutással egybekötött pattintott labdavezetés (18 m-es távon oda-vissza) 8-, illetve 10 éves korban, valamint a *30 m-es síkfutás eredményessége között szakmai összefüggés nincs.*

Hasonlóan nem mutatott összefüggést a pattintott labdavezetés a négykézláb-, valamint a hátrafeléfutással sem.

11 éves korban laza, 30%-os összefüggés van a pattintott labdavezetés, valamint a 30 m-es síkfutás egyéni teljesítményszintje között. Statisztikailag ellenőriztük, hogy 8—9—10 éves korban miért nincs összefüggés a két testnevelési feladat között. Az az álláspontunk, hogy a *tantervi cél- és követelmény-*

rendszer alapján kondicionálisan még nem tarthatnak ott a gyerekek (lányok és fiúk), hogy *mérhető összefüggés legyen a két teljesítmény között.*

A gyermekkorban gyakran alkalmazott komplex ügyességi próba alkalmatlan 7—8 éves korban kiválasztásra, mert a lábfeszítők, -hajlító, tok- és inszalagok, a mozgáskoordináltság nem teszi lehetővé annak mérését, amire még nem készítettük fel kellőképpen a gyerekeket.

Az a véleményünk, hogy a labdakezelés képessége és készsége könnyebben elsajátítható. Az eredményes műveléséhez szükséges készségeket fokozottabban fejlesztenünk kell.

Fontosnak tartjuk annak ismeretét, hogy a testnevelési osztályokban inkább a kondicionálásra kell külön figyelmet fordítani.

Vannak azonban korszakok, amikor konkrétan és kiemelten hangsúlyt kell fektetni a koordináló központ fejlesztésére.

Elsősorban a mozgáskoordináció fejlesztését látjuk célszerűnek többszörösen összetett feladatokkal, a 10—11 éves lányoknál. A hasonló korú fiúk esetében pedig elsődlegesen a kondicionálást.

A 10 éves korban jelentkező első elnöiesedési szakaszban lényegesen magasabbak a lányok, ezzel arányban természetesen a testtömeg gyarapodása is. Ez képzési nehézséget okoz, mert nyúlási szakaszuk 10, illetve 11 éves korban erőteljesebb, nincs súlyfelesleg.

A testmagasság a következő testnevelési feladatokkal van összefüggésben:

gyermekkorban (8—9—10 éves) 50%, 79%, 83%-os összefüggés van a hátrafelé futással;

az együttes futóteljesítménnyel (30 m-es és 168 m-es síkfutás együttesen számított teljesítményével) 82%-ban 11 éves lányoknál és fiúknál;

a 168 m-es síkfutás eredmény szintjével (9—10—11 éves korban);

négykézlábfutással, laza 27%-os fordított arányosság áll fenn 11 éves lányoknál és fiúknál;

nyúlógrással, laza 30%-os 11 éves lányoknál és fiúknál;

számoly feletti szökdeléssel (13 m-es távon) laza, 53%-os összefüggést mutat 11 éves lányoknál és fiúknál.

A csontéletkor sorrendben az alábbi cselekvésrendszerekkel szignifikál: 11-13 és 13 éves aktuálisdecimális korú lányoknál végeztük el a számítást:

- *a motorikumokkal* (ügyesség teljesítményszintjével) 92%-os;
- *nyúlugrással* 88%-os;
- *négykézláb futással* 76%-os az összefüggés.

Ez a biológiai fejlettség törvényszerűségeinek ismeretében természetes a 11 éves korú lányoknál.

A hátrafelé és a négykézláb futás átlagos teljesítményszintje lányoknál (a nyolc vizsgált csoportnál) 3,6 mp, fiúknál 3,84 mp. Az eltérés oka, hogy amíg a hátrafeléfutás technikai alapegységét kevés gyakorlással viszonylag jól sajátították el a tanulók, addig a négykézláb futás összetettebb feladat, hogy néhány szori gyakorlással kimagasló teljesítményt lehet elérni. Ugyanakkor rendszeres gyakorlása jó általános kondíciót biztosít a válllövnek, ezt 6—10 éves gyermekeknél más cselekvésrendszerrel pótolni nem állt módunkban.

ÖSSZEGEZÉS:

Közel nyolchónapos tapasztalatunk alapján az a véleményünk, hogy a maximális vagy akár a határterhelést is rendkívül szívesen vállalják a gyerekek játékos feladatok megoldásával — versenyszerű körülmények között, mert a játék komplex képességegyüttest alakít ki, nem lehet úgy célozni, hogy ne találjon egy-egy meghatározott képességegyüttest. S mivel sorozatban végeztetjük a feladatrendszereket a képességek-készségek is együttesen fejlődnek, a hatások összegződnek.

GYÓGYTESTNEVELÉS

A teljesítmény-készítetés kérdése a gyógytestnevelésben

Az érdeklődés felkeltése a pedagógus munkájának legnehezebb feladata. Az érdeklődés megjelenése azonban csak az első lépés a motiváció felé. Bármely tevékenységre csak akkor mondhatjuk, hogy motivált cselekvés, ha meghatározott körülmények között szokásszerűen lezajlik, illetve ha a szóban forgó személy ezeket a feltételeket megteremti, hogy motivált cselekvését végrehajtsa. A feltételeken nemcsak külső, hanem a személyiség belső tulajdonságait is értjük.

A tartós motiváció kialakításánál figyelembe kell venni a személyiség szerkezetét is. Ha motiválni, vagyis „konzerválni” akarunk bizonyos magatartást, akkor a következő feltételeknek kell megfelelni:

a) Az adott feladat feleljen meg a személy képességeinek, mivel csak ekkor képes érzelmileg elfogadni. Ilyenkor válik a törekvés „énközelivé”. Ha a feladat meghaladja a képességeket, vagy lényegesen alatta marad, akkor a cél elérése irreálissá, illetve érdektelenné válik.

b) A feladaton belül legyenek különböző fokozatú szintek. A választhatóság megkönnyíti a siker érzésének elérését. Az igény-szint kialakulása a gyermek személyiségének bizonyos érettségéhez kapcsolódik. Az egyéni igényszintet több tényező befolyásolja, alakítja:

- a feladat során elérhető siker vagy kudarc valószínűsége;
- a múltban lezajlott sikerek és kudarcok;
- a személyiség tulajdonságai, az önbizalom, a realitás iránti érzék, az egyéni képesség, lehetőség felmérése;
- a csoportban, osztályban uralkodó normák.

Gyógytestnevelési foglalkozásokon is megfigyelhető, hogy nagyon *nehéz felkelteni a gyermekek motivációját a rendszeres és főleg intenzív úszás iránt*. Sokszor tapasztalhatjuk, hogy az izomzatot, keringést fejlesztő mozgásszint elérése rendkívül nehéz. A rendszeres, de alacsony szintű úszás alig fejleszti az izomzatot és keringést.

A fenti pszichológiai és élettani tények megfontolása után úgy gondoltam, ha megfelelő szerkezetbe ágyazzuk a feladatokat, akkor jelentős motivációs többlet is juthatunk.

Szerkesztettem egy olyan táblázatot, amelyből minden gyermek képességének, úszástudásának megfelelően kiválaszthat egy-egy feladatot. Ezzel elkerültem például a túl magas vagy túl alacsony követelményből eredő nehézségeket, így a tanulók elérhetik a velük szemben támasztott követelményt.

Az úszásoktatás során mindenki választhat egy feladatot. A kiválasztott feladatot — tapasztalataim szerint — minden gyermek ellenőrzés nélkül is teljesíti. A gyerekek a táblázatból világosan látták, ha tovább akarnak fejlődni, akkor meg kell tanulniuk más úszásnemet is és az intenzívebb terhelés elviselésére is fel kell készülniök, mert a szintidők nem lineárisan növekednek az úszás távjával. Mindenki elé azt a célt tűztem, hogy az iskolai év végére el kell érni a VI. fokozatot (1500 m 40 perc alatt).

Táv	Idő	Úszásnem	Fokozat
300—500 m	20 p	1 úszásnem	I.
500—800 m	20 p	1 úszásnem	II.
800—1200 m	30 p	2 úszásnem	III.
800—1200 m	30 p	3 úszásnem	IV.
1200—1500 m	40 p	1 úszásnem	V.
1500 m	40 p	1 úszásnem	VI.

A fizikai terhelést ilyen szerkezetbe ágyazva lehetővé vált, hogy az ellenőrzésre fordított időt csökkenthettem. Ellenőrzés helyett így az úszás oktatásával tudok foglalkozni.

Dr. Csider Tibor

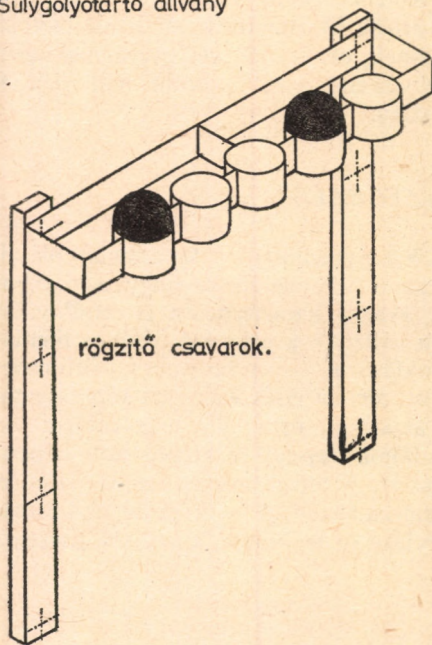
ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK

Súlygolyótartó állvány

A súlygolyó szabadban használt eszköz, így legcélszerűbb, ha a tárolása a foglalkozási helyen van. Ezért is szereltem is iskolámban az állványt a pálya közepére.

Az állvány biztonságosan falra erősítve, tetszés szerinti polcszámmal használható. A polcok, melyek öt golyó tartására alkalmasak, két függőleges tartóhoz vannak erősítve.

Súlygolyótartó állvány



Lényeges, hogy a golyókat tartó kör alakú egységek legalább 10—15 mm-rel legyenek kisebb átmérőjűek a súlygolyónál. Fontos a tartó méretkülönbsége, mert csak így biztosít balesetmentes kezelést. (Jó fogásvétel.) Az állványt négypolcosra készítettem és tetővel láttam el. Az állványt ne erősítsük túl magasra (mellmagasság), és a biztonság kedvéért minden „polcot” csavarozunk a falhoz.

Szentgyörgyi Zoltán

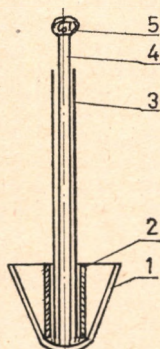
Magasugróállvány termi ugródombhoz

Ma már több általános és középiskolának van ugródombja, de a szabadtéri állvány és lécs használata a belső gyakorlásra egyrészt költséges, másrészt rossz ugrásnál a lécs fájdalmas nyomot hagyva fokozatosan félelmet, gátlást alakíthat ki a tanulóknál. Természetesen a levert lécs visszahelyezése is a tényleges gyakorlási időt rövidíti. Nem előnyös az állványok elhelyezése sem, mert kiállnak az ugródomb síkjából, a nekifutást zavarják.

Az ugrólécs problémája elvileg a gumizsinór (pertigumi) alkalmazásával már megoldott, csak éppen az állványokra nem tudjuk kifeszíteni, és alkalmazása körülményes. Ezért is kerestem olyan állványmegoldást, mellyel a már említett nehézségek kiküszöbölhetők.

Az állvány ismertetése

Az állvány egy tartólapból és két különálló alumínium csőből áll. A tartólapot egy 3–5 mm vastag, 50 cm élhosszúságú egyenlő oldalú háromszögű laposvas alkotja, melynek lekerekített egyik sarkára függőlegesen egy 15 mm belső átmérőjű vascső van hegesztve. Ebben egy könnyen becsúsztható, 60 cm hosszú alumínium cső helyezkedik el. Tulajdonképpen ez az állvány állórésze. A mozgó, állítható, 70 cm hosszú, vékonyabb alumínium csövet ebbe az állórészbe helyezzük, melynek végében egy fadugó van, ami a zsinórok felerősítésére szolgál. (1. ábra)

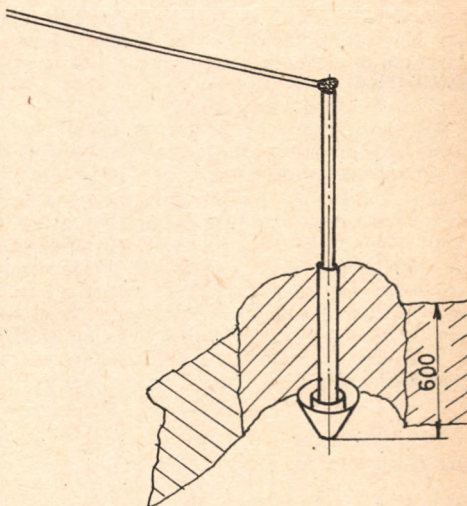


Jelölések;

- 1 vaslap
- 2 vascső
- 3 behelyezhető tartócső
- 4 mozgatható cső
- 5 fadugó

1. ábra

Használatnál az állvány talpát az ugródomb alá helyezzük (a függőleges tartócsövek érintik az oldalfalat), és az egymásba csúsztatott csövek alaphelyzetében a fadugóra akasztjuk a gumizsinórt. Majd a mozgatható, vékony csövet a kívánt magasságba húzzuk. (2. ábra)



2. ábra

Az ugrószőnyeg, mivel súlyával „rugalmasan” tartja az állványt, ezért a gumizsinór a mozgatható csövet befele húzza, és így a vékonyabb cső a szélesebb tartócső belső falához feszül. Következésképpen önmagát rögzíti. A gumizsinór magassága így kihúzással nemcsak egyszerűen változtatható, hanem gátlószegek, csavarok nélkül a magasságot önmaga tartja. A zsinór a leverésnél csak jobban megfeszül, így a beállított zsinórmagasság állandóan megmarad. Célszerű, ha a mozgó csőre cm-jelzéseket festünk, mert így a beállítás könnyebb, a magasság pedig ellenőrizhető.

A méretekből magától értetődően adódik, hogy az így beállított maximális magasság kb. 130 cm lehet. Amennyiben ennél többre vagy kevesebbre van szükségünk, a mozgó vagy álló csövet hosszabbra vagy rövidebbre cseréljük.

Az állványt a IX. ker.-i Telepy utcai általános iskolában próbáltam ki, s alkalmazását csak ajánlani tudom.

Nagy Tamás

Korlát mászórudakból

Iskolai testnevelésünkben a testgyakorlati ágak eredményes oktatásának előfeltétele, hogy minél több eszköz álljon a testnevelők rendelkezésére.

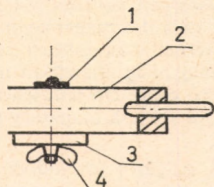
A korlátgyakorlatok alkalmazásának igényét a legnehezebb kielégíteni.

Maga a tornaszer sem olcsó, nehéz, körülményes a mozgatása, kezelése és nem utolsósorban a tárolása sem problémamentes. Jó, ha egy iskolában egyetlen darab áll rendelkezésre, pedig a tornaanyag tanításán kívül igen alkalmas a támaszban végzett helyváltoztatásokra, képességfejlesztésre.

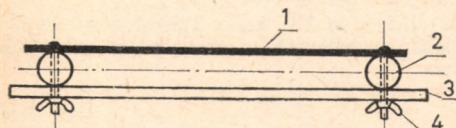
A tagozatos osztályok tantervi anyagának feldolgozása és a sokoldalú képességfejlesztés fokozott követelményei rákényszerítettek, hogy ilyen vonatkozásban is keressem a hatékonyabb megoldások lehetőségeit. Ezért is gondoltam arra, hogy a régebbi időkből megmaradt több, jó minőségű mászórudat használom fel erre a célra. Nyugodt lelkiismerettel tettem, hiszen már régen csak két rúd lógott a bordásfalak előtt. A többi nemcsak azért szereltük le, mert zavarta a bordásfal-gyakorlatokat, hanem azért is, mert a rúdon való mászás éppen az intenzív láb- munka miatt nem a kar „húzó” izmait erősíti.

A szer elkészítése, ismertetése, használata

Elfekvő mászórúdjainkból 2-2 db-ot a végétől 12-cm-re átfuram, majd egy 80 cm hosszú és 8–9 cm széles, 2 cm vastag keményfa lécre erősítettem. A rúd hossz tengelye körüli rögzítése végett a rudakra egy 60 cm hosszú, 2,5 cm széles és 5 mm vastag laposvasat helyeztem. (1. és 2. ábra) Így az alsó keményfa lécs és a felső leszorító laposvas közé került a mászórúd, melyet 6 mm vastag és 9 cm hosszú kapupánt-csavarokkal és szárnyasanyákkal építettünk össze. (A szárnyasanyák alá alátét.)



1. ábra

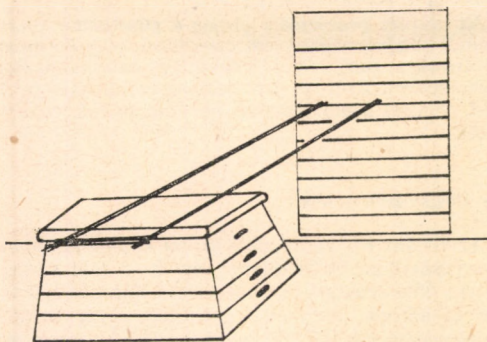


- 1-2 ábra jelölései; 1 leszorító laposvas
2 mászórúd
3 keményfa lécs
4 szárnyasanya

2. ábra

Lényeges volt, hogy az eszközt több korosztály alkalmazhassa, így gondoltam a karfák távolságának változtathatóságára. Ezért a keményfa lécen és a felső laposvason a középtől jobbra és balra 22,5, 25 és 27,5 cm-re lyukakat fúrtam. Ha kisebb tanulók használják a szert, könnyen lehet a karfákat a közelebbi, ha nagyobbak, akkor a távolabbi lyukakba állítani.

A karfák egyik végét a szekrényekre, másik végét a megfelelő magasságú bordásfalra helyeztem (a merevítő lécek lefele). (3. ábra) Mivel a merevítő lécs azonos hosszúságú a bordásfal szélességével, és hátulról ráfekszik a bordásfal fokára, így nemcsak az oldalirányú elmozdulás, hanem az előre történő kicsúszás is gátolt.



3. ábra

Amennyiben a rudak túl hajlékonyak, vagy a terheléstől oldalirányba erősen kinyomódnak, akkor célszerű a tanulóknak a gyakorlatokat a végek közelében végezni. A korlát hossza egyszerűen úgy is lerövidíthető, ha a szekrény felőli részeken a furatokat akár egy méterrel is beljebb fúrjuk.

Természetesen az ilyen korlát nem alkalmas versenygyakorlatok végzésére, és magától értetődően a karfák végén végzett gyakorlásra sem. Véleményem szerint azonban a testnevelési tagozatos általános és középiskolai osztályok tantervi anyaga és szer segítségével szinte kivétel nélkül elsajátítható.

Például:

- alaplendület támaszban;
- terpeszülésből gurulóátfordulás előre;
- terpeszülésből emelés felkarállásba;
- támaszból lendület felkarállásba;
- támaszból lendület előre, vetődési leugrás;
- támaszból lendület hátra, kanyarlati leugrás;
- felkar-lebegőtámaszból felkarbillenés;
- a „bukóbillenés” stb.

Az egyszerű technológiával barkácsolható szer minden előnyét úgy vélem felesleges ismertetni, hiszen a rudak a szétcsavarozás után továbbra is használhatók és könnyen tárolhatók.

Külön öröm volt számomra, hogy iskolánkban rendezett testnevelő tanári továbbképzésen a rudak már ismertetett alkalmazását bemutathattam, és a kollegáktól kapott biztató szavak is hozzásegítettek, hogy ötletemet közzétegyem. Most is volt módomban tapasztalni, hogy az állandóan jobbat kereső kollegákat mennyire érdeklik az új eszközök és gyakorlási lehetőségek.

Harmath József

Tudományos diákköri ülészak Sárospatakon

Áprilisban Sárospatak adott otthont a testnevelés-tudományi diákkörökben dolgozó hallgatók kutatási beszámolóinak. A közel fél évezredes, ősi kollégium — a jelenlegi Tanítóképző Főiskola — vezetősége, tanári kara, dolgozói és hallgatói, egyszóval mind-azok, akik a szervezésben és rendezésben részt vettek, alaposan feladták a leckét a következő ülészak szervezőinek.

A résztvevők — és ez a környezet hatásának javára is írható — igyekeztek méltónak lenni az ősi hagyományokhoz, ezt színvonalas beszámolóik is bizonyították.

A kutatások nagy területet fogtak át, azaz jól tükrözték a fejlődő testneveléstudomány eklektikus jellegét. Bár nem könnyű feladat, mégis megpróbáljuk az elhangzott előadásokat csoportosítani tartalmuk szerint:

1. Az iskolai testnevelés tartalmát képező sportágakban végzett módszertani kutatások. A tanulási teljesítményt befolyásoló tényezők elemzése a különböző életkorú tanulóknál.
2. A kreativitás és fejlesztési lehetősége a motoros tanulás és teljesítmény folyamataiban.
3. A személyi tényezők befolyása a társas kapcsolatok kialakítására és ennek hatása a csapatportokban végzett teljesítményre.

E kategorizálás azt mutatja, hogy az „új nemzedék” problémálatása igen jó. Kutatásmódszertani felkészültségük igényes színvonalat és újszerű törekvéseket tartalmaz.

Értékes előadásokat hallhattunk olyan hallgatóktól, akik ezzel tanulmányos igazságot tettek arról, hogy jó tanár, és kreatív tanújónságokkal rendelkező kutató válik majd belőlük.

Ami ma elég, az holnapra már kevés lesz, ezt tudomásul kell vennünk nekünk, a jelent építő tanároknak. Olyan tudással, alkotó gondolkodásmóddal kell felruháznunk a ránk bízott utódokat, hogy képesek legyenek túlhaladni bennünket. Amennyiben ez megvalósul, elmondhatjuk, hogy tevékenységünk nem volt hiábavaló. E megvalósulás másik tényezője azonban a tehetséges és szorgalmas utód.

A látottak és hallottak alapján — s ez nagyon fontos — ennek sem vagyunk híjával, mert a nyomunkba lépő nemzedék tudja és akarja is továbbfejleszteni azt, amire mi — a jelen, és talán kissé már a múlt tanárai — az életünket tettük fel; a testneveléstudományt.

dr. Nagy György

Tusázzunk vagy próbázzunk?

A hivatalos sportnyelvben elég sok a félreérthető, nyelviileg helytelen szó. Meggyőződhetünk erről a sportújságírók, riporterek aktuális tudósításaiból, de sok szó esett a témáról e folyóiratban is. Vigyázni kell tehát a gyakorlati életben, a testnevelési órákon, hogy a tanulók minél kevesebb helytelen kifejezést ismerjenek meg, sajátítsanak el. Ha pedig a jelenleg használatos sportnyelv kifejezése finomításra szorul, akkor kötelességünk is finomítani. Az alábbiakban egy ilyen példáról lesz szó.

Egy őszi napon a rossz idő miatt kénytelenek voltunk elméleti órát tartani. A testnevelési füzet kiöltésével foglalatostkodtunk, de szóba kerültek az élsport aktuális eseményei is. Az atlétikával kapcsolatos ismétlésnél megkérdeztem, hogy mi tartozik a háromtusa, a négytusa és az öttusa versenyszámai közé. A tanulók helyesen válaszoltak, de az atlétikai öttusa versenyszámainál az egyik tanuló a modern pentatlon versenyszámaint sorolta fel. Természetesen azonnal tisztáztuk, hogy nem tévedett, csak sportnyelvünk egyik helytelenségét kellene kiküszöbölnünk. Abban maradtunk, hogy a lovaglás, a vívás, lövészet, úszás és futás versenyszámokból álló sportágat, a pentatlon továbbra is öttusának hívjuk, az atlétikában viszont a tusa helyett a próba szót honosítjuk meg.*

Mivel a felnőtt férfi atléták tízpróbában, a nők ötpróbában (ma már hétpróbában) versenyeznek, mi a kisdobosoknál hárompróbának (30 m, távolugrás, kislabdadobás), az 5–6. osztályosoknál négypróbának (60 m, távolugrás, kislabdadobás, 400 m), a 7–8. osztályosoknál pedig ötpróbának (60 m, távolugrás, kislabdadobás, 600 m, súlylökés) nevezzük. A próba szó egyébként is közelebb áll az atlétikához, többször lehet kísérletet tenni, próbálkozni. A modern pentatlonisták pedig inkább tusáznak, részben önmagukkal, részben az eredményekkel.

Ezért ajánlom a hárompróba, négypróba, ötpróba megnevezés elfogadását. Így egyszerűbb is, érthetőbb is.

Bognár István

A szerkesztőség egyet ért a fentiekkel — s nemcsak a szerkesztőség. Ennek példájára idézzük egyik kollégánk levelének részletét.

...Más probléma is van a kisdobos-háromtusával és az úttörő-négytusával. Az elnevezés nem helyes! Az atlétikában az összetett versenyeket próbának nevezik. Mivel a kifogásolt versenyszámok is atlétikai számokból állnak, a tanulók helyes fogalomalkotása érdekében ésszerűbb lenne a kisdobos-hárompróba és

az úttörő-négypróba elnevezés. Ha ez így lenne, akkor a tanulók véletlenül sem hoznák kapcsolatba összetett versenyüket egykori sikersportunkkal, az öttusával.

Katics Kálmán

Szólások

A szólások Szathmári István szerint „olyan közhasználatú, gazdag hangulati és szemléleti tartalmú állandósult szókapcsolatok, melyek jelentéstartalmukat az őket alkotó szavak képes értelmű használatával fejezik ki” (Szathmári István: A magyar stilisztika útja. Bp., 1961.). A Magyar értelmező kéziszótár szerint „közkeletű, sajátos stílusértékű, állandósult szókapcsolat”. Stilisztikai, hangulati értékét az adja, hogy szemléletesebben, érzékletesebben fejezi ki a mondanivalót, mint a nem szólásokkal kifejezett gondolat.

A szólások a legkülönbözőbb nyelvi rétegekből, csoportokból származhatnak. Köznyelvi eredetű például a tárt karokkal fogad, szaknyelvi a kiköszörölni a csorbat stb. Gyakran jellemző egy népre, hogy nyelve szólamait honnan veszi. A hollandok például — hajós nép lévén — számtalan szólást vettek át a hajózás szaknyelvéből.

A magyar nyelvben szép számmal találhatunk a sport, a testnevelés területéről származó szólásokat. Nézzük például az amerikai elnökválasztást „sportnyelven”!

A választási küzdelmekben Kennedy is *rajthoz állt*. Kezdetben úgy látszott, hogy *jól startol*, de *túl magas mércét állított és leverte a léce*t. Carter viszont — a párton belül — *jól vette az akadályt*, így *nem voltak egy súlycsoportban*. Kennedy *lyukat rúgott és nem talált a kapuba*. Carter tehát *mellbedobással győzött*. A két párt küzdelmében aztán sok volt az *övé*n aluli ütés. Reagan kortesei *jobb csapatjátékkal* elérték, hogy vezetőjük *lekörözze ellenfelét*, aki *néha elvetette a súlykot*, nagy *bukfencet csinált*, Reagan így *kiütötte ellenfelét*. Már az előválasztások során *bebizonyosodott*, hogy *nyerni tud a semleges*, sőt *idegen pályán* is. Carter *kétvállra fektették*, bár már *szőnyegre lépésükkor* sem voltak *egyenlő ellenfelek*. Reagan tehát *célba ért*, *elsőként* *szafétotta* *át a célszalagot*, s január 20-án *átvette a stafétabotot*, mert *ő került a dobogó legmagasabb fokára*.

A sort még tovább lehetne folytatni, rovatunk terjedelme miatt azonban nem tehetjük. Mindössze arra hívjuk fel olvasóink figyelmét, hogy a szólások túl gyakori, a fenti szöveghez hasonló tömörségű használata cikornyássá, egy-egy azonos szólam állandó ismételtetése viszont frázisossá teszi beszédünket. Használjuk a szólásokat, de csak mértékkel. Kérjük azonban olvasóinkat, hogy gyűjtsenek össze minél több, a fentiekhez hasonló, a testedzés szaknyelvéből származó szólást és küldjék el szerkesztőségünk címére. Elegendő anyag esetén ezekből állítjuk össze cikkünk folytatását.

Andor György

KÖNYVISMERTETÉS

Peterdi Pál: Ó, póló...!

(Sport, Bp., 1980.)

Nagyszerű könyvet tart kezében az olvasó.

A sportrajongók vagy a sporteredményekre kicseit is odafigyelők nagyobb része a legsikeresebb sportágnak a vívást tartja. (72 éve a moszkvai olimpia volt az első, hogy vívásban nem szereztünk aranyérmet.) De míg a vívásban az egyik fegyvernem kudarcát a másik ki tudja küszöbölni, az egyéni sikertelenséget a csapat feledtetni tudja, addig a vízilabdában egyetlen döntetlen eredmény megfoszthatja a csapatot a dobogó legfelső fokától. Mindezt figyelembe véve megkockáztathatjuk, hogy a magyar vízilabdasport — ha nem is mindig lett első a nagy világversenyeken — legalább olyan sikereket könyvelhet el, mint a vívás. Megkockáztathatjuk ezt a kijelentést annak ellenére, hogy a sportág szakemberei és szervezetei egy-két éve tudják, hogy bajok vannak a magyar pólóval. A váratlan vereségek, az érthetetlen döntések arra engedtek következtetni — a közben elért nagyszerű sikerek mellett is —, hogy Moszkvában csak nagyon nagy szerencsével lehetünk elsőek. S az eredmény: csak szerencsével sikerült az élvonalban maradni, távol az aranyéremtől.

Nagyszerű könyvet tart kezében az olvasó. Olvasmányosat, érdekeset s talán olyat, mely hozzájárul ahhoz, hogy e sikersportban az utóbbi évek visszaesése ne folytatódjék, hogy a belső problémák megszűnjenek, hogy a vízilabda ne jusson labdarúgásunk sorsára, hanem ismét a legeslegjobbakk közé kerüljünk.

Peterdi Pál a Sport zsebkönyvek sorozatban megjelent könyvében 17 egykori vagy mai pólóssal készített beszélgetésekből állította össze az első személyben megírt életrajzokat. Már csak az érdeklődés felkeltése kedvéért is érdemes felsorolni a neveket: Vértessy József, dr. Bozsi Mihály, Brandi Jenő, Szívós István, Jeney László, Vízvári György, Markovits Kálmán, Gyarmati Dezső, dr. Kárpáti György, Rusorán Péter, dr. Sárosi László, dr. Szívós István, Molnár Endre, dr. Csapó Gábor, Faragó Tamás és Sudár Attila. Sokan kimaradtak a könyvből (Komjádi Béla, Halassy Olivér, Homonnai Márton már nem él, az élők szerepeltetésének határt szabott a könyv terjedelme). Csak közvetve olvashatunk például Lemhényi Dezsőről, Mayer Mihályról, Bolvári Antalról, Felkai Lászlóról s a többiekről.

Az időrendben egymást követő életrajzokból mozaikszerűen áll össze a magyar vízilabdasport története: csaták, győzelmek, edzés módszerek, színhelyek s olyan érdekességek, mint az edzésre a Dunán átúszva siető sportoló vagy az egykori lágmányosi

öbölben létesített sportpálya. A könyv elolvasása után az apró mozaikokból, kis történetecskékből egységes, jól komponált kép áll össze: benne van minden, amit a könyv terjedelme lehetővé tesz.

Az életrajzok, az egységes képpé összeálló sport-történet szerves kiegészítője a függelék, mely felsorolja a magyar vízilabdásport olimpiai bajnokait (hat alkalommal volt első a magyar csapat), a további olimpiai helyezéseket — természetesen a moszkvai kivételével, hiszen a könyv a legutolsó olimpia előtt fródott —, az eddigi világbajnokságok érmeseit, az európa-bajnokságok helyezetteit, a magyar bajnokságokat. Kár, hogy kimaradtak a magyar és a nemzetközi kupaküzdelmek, a világkupák és az elismerten rangos nemzetközi viadalok — például a Tungsram kupa — eredményei.

Peterdi Pál, az egykori sportoló, az ismert és kiváló humorista s esetenként sporttudósító nem először ír sporttémájú könyvet. Amíg eddigi írásai-ban a sport és a humor — azt mondhatnánk — egyenrangú volt és gyakran összeütközésbe került egymással, e művében a sport dominál, a humor, a könnyedség ennek alárendelve, mintegy háttérként jelentkezik. Nem tolakszik, csupán — s ez nagy szó! — kedvessé teszi az írásokat.

Nagyszerű könyvet tart kezében az olvasó.

Andor György



L. Réti Anna: Miért veszítettünk?

A címlapon filmkocka: nagyszerű labdarúgójele-net. A kapus, a védők már verve, a csatár kapura lő — a gól előtti pillanat. A háttérben csak sejlik a szurkolókkal teli tribün. De a film ketté van szakadva. Labdarúgásunk jelképe.

A foci nálunk nemzeti ügy, nemegyszer politikai színezettel. Nemzeti ügy volt, amikor először legyőztük az osztrákokat, az angolokat, amikor olimpiát nyertünk, s nemzeti ügy, amikor kikapunk nálunk látszólag gyengébb vagy ténylegesen erősebb válogatottaktól, amikor kiesünk a nemzetközi kupaküzdelmekből.

Így érthető: talán egyetlen sportágról sem íródott annyi könyv, mint a fociról. Írtak már az aranycsapatról, Grosicsról, Sándorról, Hidegkuti-ról, Bozsik-ról. Könyv készül Albrtról is. Az utóbbi évek terméséből három emelkedik ki — jelentőségét vagy hatását tekintve. Végh Antal híres és hírhedt könyve (Miért beteg a magyar futball?) kíméletlenül provokált akkor, amikor még reménykedtünk a közeli feltámadásban. Zsolt Róbert (Labdarúgók, sportolók) a sokat tapasztalt, nagy tudású újságíró szakember szemével elemez, bírál, javasol. Zsolt István (A labda másik oldala) belülről, szinte a résztvevő szemével mutatja be az argentinai kudarcot, ugyanakkor kitekintést is nyújt a labdarúgás élvonalára. S most újabb könyvet kapunk a kezünkbe: L. Réti Anna: Miért veszítettünk? — Beszélgetések a futballról című művét a Sport Könyvkiadó jelentette meg. A könyvet — a többi hasonló témájúval együtt — többnyire csak a pult alól lehetett megszerezni.

Akik nem ismerik L. Réti Anna munkásságát, talán meglepődnek, hogy nő léte-re „vette a bátorságot”, hogy erről a férfias témáról írjon. Ami könyvét olvasva hamarosan rájövünk: igazi szakember fogott tollat, hogy hozzájáruljon a problémák feltáráshoz.

A könyv három fő részből áll, mindegyik egy-egy évszámhoz kötve. Az első: 1954, vagyis az aranycsapat és veresége a berni világbajnokságon. S a riport-alanyok: Sándor Károly, aki „csak” tartalék volt, Lantos Mihály, az aktív résztvevő és Sebes Gusztáv, a szövetségi kapitány. A második évszám: 1969, ahogy nevezik: a magyar labdarúgás Mohácsa. (Csak zárójelben jegyezzük meg: Mohács sem kezdete, sem végpontja nem volt Magyarország romlásának, mindössze egy — igaz, látványos — állomása. Ezért is találó az elnevezés.) A nyilatkozók: Albert Flórián, aki a döntő csatán sérülése miatt nem vehetett részt, Göröcs János, a marseille-i csapatkapitány és Sós Károly szövetségi kapitány. S a harmadik: 1978, az argentinai világbajnokság éve. Megszólal a könyvben Baróti Lajos szövetségi kapitány is, de nem járul hozzá a riport megjelenéséhez Kutas István, az MLSZ akkori elnöke.

Csupa olyan riportalany, akik sokat tudnak mondani a nagy kudarcokról, de még többet tudnak sejtetni. S olyan riporter, aki tud kényeseket kérdezni. Sajnos meg is marad a kérdésfeltevésnél, nem jut el igazán a — képletes — szembesítésig. Pedig ellentét, ellentmondás van elég, utaljunk csak Sándor Károly és Sebes Gusztáv vagy Baróti Lajos és Kutas István ellentétére, melyekre lényegében csak utalás történik. A könyv éppen ott marad abba, ahol igazán érdekes, labdarúgásunkat és egész sportéletünket esetleg előre-vívó, a legsúlyosabb problémákat feltáró lehetne.

S ha valamit hibául róhatunk fel ennek az egyébként rendkívül izgalmas könyvnek, akkor a fentit hiányolhatjuk.

Andor György

Gombfoci és sport

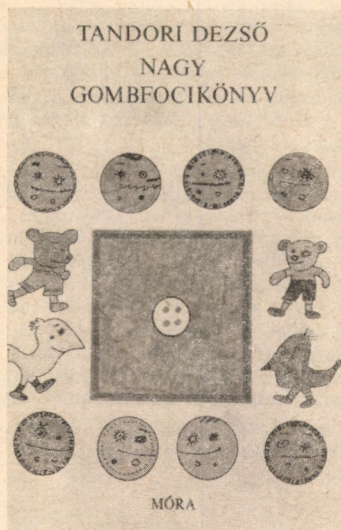
Gyermekregény? Felnőtteknek szóló mű? Filozofikus-szimbolikus munka? Dokumentumregény? (Jelentékelenebb témáról is írtak már önéletrajzi művet!) Hitvallás? Sporttudósítás? Paródia?

Sem ez, sem az és talán mindegyik egy kicsit. A vízváros egyik lakásában díszes társaság jön össze. Világhírű labdarúgóedzők (Alf Ramsey, Gordon Lee, Brian Clough stb.), macskák, verebek s maga Mínyutti főfelügyelő is. S a tanácskozás eredményeképpen rövidesen megindul a vízvárosban az angol I. osztályú labdarúgóliga bajnoksága, 22 résztvevővel (köztük egy magyarral, a Vízvárosi Verebekkel). Itt van a Liverpool, a Leeds, a Manchester United s a többi híres angol csapat — mind-mind Mínyutti főfelügyelő gombjaiból összeállítva. Az edzők részben szigetországbeliek, részben vízvárosi játékmacskák, köztük egy veréb — izgatottan készítik fel csapataikat, idegenlégiósokkal is erősítve. Felvonul a világ labdarúgásának élvonala: Leao, Kempes, Dzsajics, Cruyff, Rensenbrink, Haan, Gerd Müller, Trevor, Bettega és a többiek. Sajnos magyar nincs köztük.

S 1978 augusztusában megkezdődik a bajnokság — éppen olyan formában, mint Angliában. A mérkőzésekről, a forduló érdekességeiről, a csapatok rangsoráról, a várható esélyekről a Medvesport tudósít, közzölve a múlt nagy labdarúgói: Pelé, Beckenbauer, Kubala, Sándor Csikar, Albert, Bene és mások véleményét is. Mínyutti főfelügyelő és medvéi is kommentálják az eseményeket.

Aztán jönnek a konfliktusok. Egy vagy kétfordulós legyen a bajnokság? Legyen-e második liga? Mi legyen az Angliában még a bajnokságnál is fontosabb kupával? Jól szereplő csapatok esnek vissza, hátul kullogók törnek előre, edzők jönnek, mennek — mint a valóságban.

Végül 1979 májusában végetér a bajnokság. A külföldiek hazautaznak, Mínyutti főfelügyelő szomorú, az olvasó is sajnálja, hogy vége ennek a nagyszerű könyvnek.



Miért ismertetem Tandori Dezső, a jelentős költő és író Nagy gombfocikönyv (Móra, 1980.) című művét e lap hasábjain? Hiszen a gombfoci nem sport! Mert:

Akik nem ismerik, megismerhetik korunk és a közelmúlt nagy labdarúgó egyéniségeit.

Sokat tudhatunk meg a szigetország — máig is a világ talán legjelentősebb — labdarúgó bajnokságáról

Megismerkedhetünk a különböző sporttáblázatok készítésének és főleg olvasásának módjával, lehetőségeivel.

És végül a legfontosabb: ifjabb koromban magam is szenvedélyes gombfocizó voltam. A szabályokat igyekeztünk minél jobban a való élethez igazítani. Egy-egy vitás esetben a labdarúgó szabálykönyv segítségével döntöttünk. Aztán olimpiákat is rendeztünk — nemcsak labdarúgásban. Volt siugrás, műlesiklás, ökölvívás, tenis stb., mindez úgy, hogy figyelembe vettük a gombok adta lehetőségeken túl a sportág szabályait. Bújtuk és megismertük a szabálykönyveket. Ha ezt — legalább részben — sikerül elérnie a Nagy gombfocikönyvnek, akkor — irodalmi értékeitől eltekintve — sokat használt a sportnak, a sportra nevelésnek.

A könyvet elsősorban azoknak ajánlom, — 11–12 éves kortól — akik szeretnek vagy szerettek gombfocizni és szeretik a labdarúgást. De ajánlom a többieknek is — hátha éppen e könyv segíti őket hozzá a fentiek megkedveléséhez.

Andor György

Múlt idők játéakai

Játék és sport — szinte elválaszthatatlanok egymástól. Az alsó tagozatosok „játsszanak” — legalább is ők így mondják — a testnevelési órán, amikor például stafétában mérik össze tudásukat. Játsszanak, amikor fociznak. Játék a gyermekek számára a sok futást igénylő fogócska. De játszanak a felnőttek is, amikor kiskapuznak, fejelnek, tollaslabdázni. Játsszik a sokadik osztályú labdarúgó is. A játék és a sport csak magas, mondhatnám profi szinten válik ketté — ott is inkább csak a sportolók gondolkodásában, a köznyelvben nem: „a csapat a döntőn jól játszott”.

Ezért is vettem nagy érdeklődéssel kezembe Rose-Marie Frenzel Játék közben. Művészetről gyerekeknek (Corvina, 1979.) könyvét. Vajon a régi korok festői által megöröklött játékokban mennyi a sport, a sportos elem?

Nos, már néhány kép felületesebb áttekintése után is megállapíthatjuk, hogy sok. És leszögezhetjük azt is: a kisebbek sportjátékai az évszázadok során nem, vagy alig változtak. Nézzünk néhány példát a fentiekre a szép kiállítású könyvből, mely időrendben mutatja be — reprodukcióval és magyarázattal — a műveket!

Daniel Chodowiecki Katonásdi című művén nyíllal célzó fiút és kuglizó lányokat láthatunk. A kuglizás formája megegyezik a maival. Hintázók tűnnek fel Siegfried Schreiber szobrán. Jacques

Laurent Agasse képén hintázó és talicskán mászni tanuló gyermekeket találunk. Hans Thoma Körtánc című képének címe önmagáért beszél. A holland Gerrit Beckheyde műven egy kifüú karikát hajt. A karikázás egyébként ősi játék, számtalan művész örökölte meg s csak napjainkban, a drága mechanikus játékok és a kevés szabad tér korában megy ki — sajnos — a divatból. Heinrich Zille Wedding-cirkuszán artistákat utánoznak a szűk ház udvarába zárt gyermekek. Karl Schmidt-Rottluf Régi városán ugrókötélző kislány tűnik fel. Franz von Stuck a szánkózókat, Fritz Freitag pedig korszolyázókat és jégkorongozókat örökít meg.

Foglalkozik a könyv a népi játékokkal is: John. A. Atkinson a Szovjetunióban ma is népszerű „gorodki” nevű játékot örökíti meg, Dick West cheyenne származású indián festő pedig a felnőtteket utánozó, a felnőtt életre felkészülő gyermekeket ábrázol: úszó, nyilazó, küszó, lovagló kislíukat.



Szándékosan hagytam utoljára a kötet legizgalmasabb képét, id. Pieter Breugel Gyermekjátékok című művét, mely Weöres Sándor költőnk is megihlette. (Verse — a festménnyel, illetve annak kinagyított részleteivel együtt — önálló kötetben is megjelent.) A tablón — a házak között, a mezőn, a folyóparton — összesen 84 féle játékot mutat be a művész, melyek jelentős részét ma is játsszák a gyerekek, s melyek közül sok a sportjáték: karikázás, fogócska, lovacskázás, úszás, bakugrás, fejenállás, haskelep gerendán stb. A több, mint 200 gyermeket ábrázoló festmény hűen mutatja be a 400 évvel ezelőtt élt gyerekek kevés eszöközt igénylő, hasznos sportjátékait.

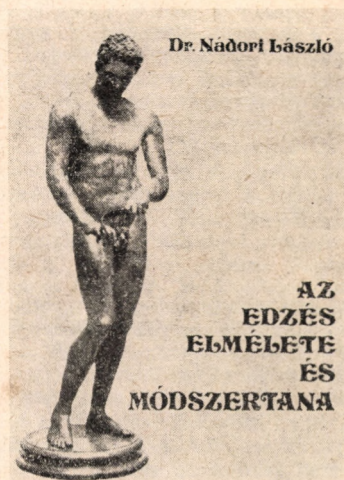
Ajánlható a könyv mindazoknak, akiket érdekelnek a régebbi korok sportjátékai, akik a testnevelés tanítása és a szabadidő hasznos eltöltéséhez mostoha körülményekkel, kevés eszközzel rendelkeznek s ajánlható — szinte korhatár nélkül — a tanulóknak is.

Andor György

Dr. Nádori László: Az edzés elmélete és módszertana

(Sport Budapest, 1981. 324.)

Harmadik, javított, bővített kiadásban jelent meg dr. Nádori László immár klasszikussá érett sporttudományos munkája. A könyv méltatását lapunk hasábjain már több ízben is megtettük. Most csak a legfontosabb változásra szeretnénk a kartársak figyelmét felhívni. A könyv egy fejezetét, a Stratégia és taktika címűt, dr. Istvánfi Csaba írta. Ez a változtatás szerencsés, még akkor is, ha most nem sikerült elérni azt, hogy ez a fejezet szervesen illeszkedjen a könyv egészébe.



A Stratégia és taktika című fejezet ugyanis a mozgáskészségek csoportosításában új felfogást képvisel. Ebben a felfogásban sokkal szorosabb a kapcsolat a mozgáskészség technikái és taktikai jellegű tevékenysége között. Tehát szükségszerű, hogy a könyv e téma tárgyalásánál bizonyos fokú párhuzamosságot mutat.

A könyv, a Medicina Sport Könyvkiadó más kiadványaihoz hasonlóan szépen elkészített munka. Az edzés elmélete és módszertana új kiadása is szükséges az eredményes és tudományos gyakorlati munkához, ezért örülnénk annak, ha a testnevelő kartársak mindennapi munkájukban használnák az edzéselmélet eredményeit.

Nagy Sándor

Az edzés és versenyzés pszichológiája

(Szerk.: dr. Nádori László)

(Sport, Budapest, 1980. 3. 36.)

A kötet a sportpszichológiai problematika széles skáláján nyújt az olvasónak tájékoztatást kutatási eredményekről, felfogásokról, gyakorlati hasznú eljárásokról és ajánlásokról — írja a kötet előszavában dr. Nádori László. A sporttevékenység pszichológiai-szabályozási problémái, a sportolók személyisége és személyiségvonásai, a sportbeli felkészülés és felkészítés pszichológiai szempontjai, az egyén és a közösség kölcsönhatásának szociálpszichológiai értelmezése, valamint a pszichológiai kérdések sportági megközelítése kapnak fő helyet a kötetben.

Alap kutatási szinten jelentkező felismerések találhatók a személyiség és a determinizmus elvének tárgyalásában, amikor a szerzők (Kunath, P.—Pöhlmann, R.) a szervezet—környezet, az ember—tárgy és a személyiség—társadalom kapcsolatát elemzik. A probléma gyakorlati vetülete is megtalálható a sikeres sporttevékenység és a személyiségjegyek összefüggéseinek elemzését tartalmazó tanulmányban (Blumenstein, V.—Hudakov, N.).

Korszerű felfogás és gondolatmenet alapján kap képet az olvasó a magas szintű sporttevékenység szabályozási folyamatairól (Schellenberger, B.). Ehhez a témakörhöz kapcsolódik a tevékenységet ösztönző tényezők elemzése, a tényezők új szempontú felsorolása, csoportosítása. A szerző ugyanis irány- és cselekvésosztönzőket különít el, egyúttal a pszichológiai irodalomban szereplő ösztönzőket a sporttevékenység oldaláról súlyozza (Doil, W.).

A szociálpszichológiában kedvelt, partnerválasztásos vizsgálati módszer elméleti és módszertani meg-alapozásához ad jelentős hozzájárulást a kötet egyik tanulmánya. (Schellenberger, H.). Egy másik szerző-páros az érett közösségek, valamint tagjainak önis-

meretére, önértékelésére, a közösségnek a teljesítményre gyakorolt hatásáról számol be (Romanyina, Sz.—Romanyin, A.).

A világszinten versenyző csehszlovák jégkorong-csapat szociálpszichológiai vizsgálata érdekes eredményekkel szolgált. A társválasztás, a kooperációs készség — a kutatók szerint — függ az ellenféltől, a személyes kapcsolatok jellegétől, a játék pillanatnyi állásától. Hangsúlyozzák azonban a szerzők, hogy mindezekben kívül tekintettel kell lenni olyan rejtett csoporthatásokra is, amelyek gyakran meghatározó szerepet játszanak (Slepicka, P.—Rychtecky, A.).

A kötet egyik kutató-szerzője kísérletet tett a sportlövészet pszichológiai szempontú sportági profiljának kidolgozására. Ezzel a tanulmány írója nemcsak a pszichológiai felkészítéshez ad segítséget, hanem a kiválasztás és sportirányítás feladatainak megoldásához is jelentős támogatást nyújt (Hosek, V.).

Az igény szint alakulásának, az edzések hatékonyságának elemzése, továbbá a versenyképesség (mobilizációs készség) növelése, végül a terhelésszabályozás képviselnek érdeklődésre számot tartó témaköröket (Gracz, J., Bezak, J., Genov, F., Rogyionov, A.).

A magyar szerzők kutatási eredményeikből azokat a témákat dolgozták fel, amelyek eddig alig tárgyalt jelenségekre hívják fel a figyelmet. Ezek közé tartozik a saját test ismeretének, a testértékelésnek kapcsolata a sportteljesítménnyel, valamint a látás-érzékelés és a sporttevékenység összefüggése (Kudar, K., Pilvein, M.).

J. J.

A testnevelési tanár egyénisége a 14—15 éves tanulók szemével

A Cseh Iskolaiügyi Minisztérium 1976—1980. évekre kiírt egyik feladata értelmében Brno belső és külső kerületeiben anonim pedagógiai vizsgálattal igyekeztek megállapítani, hogyan vélekednek a 14—15 éves tanulók testnevelő tanáraik egyéniségének vonásairól — számol be a vizsgálatról Hlavács, F.

A válaszadók 0—5 pontos értékelő fokozattal kellett jelölniük az úrlapon feltüntetett tulajdonságok szükségességének fokát.

A vizsgálattal megállapították, hogy a serdülő tanulók nagyon érzékenyek a becsületességre, az igazságszágra. A tanártól elvárják a tapintatos bánásmódot, jobban kedvelik a barátkozó, mint a szigorú típust. A tanár legyen fizikailag a testnevelési feladatra rátermett, sporteredményeket felmutató. Legyen lélekjelenléte, pontos és következetes a testnevelési eredmények megítélésében. A nagyvonalú, engedékeny típust a tanulók „lepontozták”.

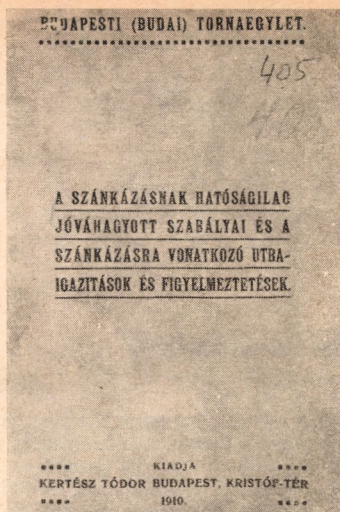
A megkérdezetteknek arra is felelniük kellett, hogy a testnevelő tanár milyen mértékben tudja magatartásával befolyásolni tanulóit, összehasonlítva a többi tantárgyat tanító tanárral. A feleletek a testnevelő javára dőltek el, amiből arra lehet következtetni, hogy a tanulók a testnevelő tanártól magatartásuk kialakításában is a legtöbbet várják.

(Télesná Vychova Mládeze, 1977. 6. 244—246.)



A szánkázásnak hatóságilag jóváhagyott szabályai és a szánkázásra vonatkozó útbaigazítások és figyelmeztetések

(Budapesti [Budai] Tornaegylet. Bp. 1910.)



Budapest tanácsa 1909-ben szabályozta a budai hegyekben való szánkázást, hogy ezzel is csökkentse a balesetek számát, illetve növelje a pályák kihasználtságát.

A szabályok közül a legfontosabbak voltak:

— Szánkázni csak a székesfőváros tanácsa által engedélyezett pályákon szabad. (Az engedélyezett pályák pontos felsorolását a kiadvány tartalmazza, de felsorolja a „tilos utakat” is.)

— Feljárni csak a kijelölt úton (útszélen) lehet.

— Balra tarts, jobbra előzz! (Kanyarban előzni tilos!)

— Egymáshoz kötözött szánkókon leereszkedni nem szabad.

Szakmai szempontból a kiadvány legértékesebb része a Bély Mihály által írt módszertani fejezet:

1. A szánkázás technikája

„Az együlésű szánkón jó hátra és pedig terpeszülésben kell helyezkedni. A felsőtesttel a csípőkből mérsékelt hátra kell dőlni. Kézze az ülőke hátsó részén támaszkodjunk, vagy a szánkó elejére erősített gyeplőt, avagy a leobeni szánkó fölfelé kunkorodó részét fogjuk. A lábakat rézsút előre terpesztve (az alszárt kissé előre irányítva) térdben mérsékelt hajlítva kell tartani. A láb sarokrészét a pályatest felé irányítva és kissé emelve tartjuk. Tekintet előre.

A két- és háromülésű, kormány és fék nélküli szánkón, az előlülő (a vezető) lábbal kormányoz és fékez. A mögöttes ülő illetve ülők, lábukat ne tegyék a szánkó talpára, hanem azokat rézsút előre terpesztve

tartsák. A végén ülő, az ülőke hátsó részén támaszkodják. A háromülésű szánkón a közbulülő, az előtte ülő hóna alá nyúlva, azt mellén fogja. A két és több ülésű szánkón ülők a felsőtesttel kellően hátra dőljenek. A hátradúlással a sebességet fokozzuk.”

Részletesen kitér a szerző a kormányzás és a fékezés szabályaira is, hangsúlyozva, hogy azokat tanulni és gyakorolni kell. Külön pontba szedve ajánlások szerepelnek a kezdő szánkózók számára. Például a pályát előbb meg kell ismerni; az első lejtmenetek inkább rövid, enyhe lejtőn történjenek stb. A következő címek a további tudnivalók tartalmára utalnak:

— Milyen szánkót vegyünk?

— A ruházatról.

— A szánkázás hatása az egészségre. Egészségi rendszabályok és intelmek.

Az a szabályozás, amely „a budai hegyekben való szánkázás szabályait a balesetek lehető elkerülése, a szánpályák menél jobb kihasználása és általában a rend fenntartása végett” jelent meg, ma már csupán sporttörténeti érdekesség. Bár az abban foglaltakra, azok többségére ma is fel kell készítenünk a gyermekeket, a fiatalokat...

Nagy Tamás

ban keresik. Előfordult, hogy egy órán több osztállyal kellett foglalkozniuk. A fegyelmet nehezen tudják megtartani.

A nehézségeket úgy szeretnék legyőzni, hogy a hiányzó felszerelést más szerrel pótolják, konzultációt tartanak a vezetőtanárral, növelik a foglalkozások erősségét, gondosan felkészülnek az órára, megismerik a tanulók érdeklődését, a foglalkozások módszereit megfelelően választják ki, beszélgetnek a tanulókkal.

(*Wychowanie fizyczne i higiena szkolna*, 1979. 4., 107—110.)

Nevelési módszerek

A testnevelés nevelési módszereit elemzi Strzyżewski, Sv. A módszer tudatosan alkalmazott tevékenységek, eszközök, eljárási módok összessége, meghatározott célok vagy cél elérésére. Az utóbbi években túlzott mértékben a mozgástechnika oktatásának merev módszereit alkalmazták. Ezt a módszert *didaktikai formalizmusnak* nevezhetjük.

Az új, reform iskolában a nevelés módszereinek rendszerezése a pszichológia alapján történik. Az emberi tevékenységet szabályozó alapvető mechanizmusok a következők: szenzomotoros, érzelmi, motivációs, megismerési mechanizmus. Ezek figyelembevételével a módszereket három csoportba oszthatjuk: ismétlő (reproduktív), a tanulók személyiségét aktivizáló (proaktív) és az alkotó (kreatív) módszer. A testnevelésben klasszikus módszer az utánzás. A mai tudomány azonban hangsúlyozza, hogy a tanulónak a feladatot nemcsak tudnia és értenie kell, hanem a végrehajtást akarnia is. Az oktatási és nevelési folyamat hatékonyságának *alapvető feltétele magának a tanulónak az aktivizálása*. A tanuló aktivitását elősegíti a játékos módszer, a feladat-módszer, a programozott tanulás módszere. Az alkotó módszerek lényege a tanuló teljes önállósága a feladatok megoldásában.

(*Wychowanie fizyczne i higiena szkolna*, 1979. 4., 116—121.)

A tanárjelöltek gyakorlatáról

A testnevelési tanárjelöltek iskolai gyakorló foglalkozása hatvan óra. Ebben szerepel a hospitálások mellett a tanórak levezetése és megbeszélése is. A tanárjelöltek gyakorló tanítására 37 órát terveztek. Cieslinski, R. kérdőíven megkérdezte a jelölteket, mi a véleményük a foglalkozásokról. A válaszokból kiderült, hogy a jelöltek a tanári pályát könnyebbnek képzelték el, mint amilyenek az a valóságban mutatkozott. A gyakorlás megfelelő ismereteket nyújtott számukra, de többen hiányosnak érezték felkészítésüket. Főleg az alsóbb osztályokban jelent nehézséget a testnevelési órák vezetése. Hiányosak az ismereteik az általános iskolai tanterv gyakorlataira, játékaikra vonatkozólag. Az óra megtartásának nehézségét az iskola gyenge létesítmény- és szerellátottsága-

Testnevelés Ausztriában

Ausztriában az iskolai képzés, valamint a testnevelési és sportmozgalommal kapcsolatos kérdések a Szövetségi Oktatási és Kulturális Minisztérium hatáskörébe tartozik. A gyermekek egy része 6 éves kortól a négyosztályos elemi iskolába járnak, majd a négyosztályos általános iskolába (5—8. osztály). A 6 évesek másik része az általános képzést nyújtó tizenkét osztályos iskolába kerül, amelynek elvégzése után érettségi bizonyítványt kapnak és felvételt nyerhetnek a felsőoktatási intézményekbe. A nyolcosztályos iskolát végzők a szakiskolákban folytathatják tanulmányaikat. A felsőoktatási intézményekbe felvehetők azok is, akik a tizenkét éves iskola VIII. osztályát elvégezték öt évig szakiskolába, vagy négy évig gimnáziumba jártak.

A felsőoktatási intézményekben a tanulmányi idő 4 és 6 év között van. Az iskolák felsőbb osztályaiiban azok a tanárok taníthatnak testnevelést, akik valamelyik egyetem testnevelési karát látogatták. A testnevelés mellett egy másik szakból is kapnak diplomát.

Az iskolai tanterveket a minisztérium hagyja jóvá. A testnevelési tanterv csak az általános célokat és feladatokat tartalmazza, és meghatározza a testnevelésre fordítható óraszámot. A tanár a tanterv és a helyi körülményeket veszi figyelembe, amikor az évi tervét, a heti munkatervét és az óravázlatát készíti. A testnevelés heti óraszama az 1—2. osztályban heti 2 óra, a 3. és 4. osztálytól kezdve a legtöbb iskolatípusban 3 óra.

Az utóbbi időben a szakemberek úgy találták, hogy az ifjúság testi fejlettsége nem megfelelő. Ezért 1976-ban a minisztérium határozatot hozott egy testnevelési próbarendszer bevezetéséről az iskolákban és a sportegyesületekben. Ennek keretében a tanulóknak évenként meghatározott teljesítményszinteket kell teljesíteniük.

Érdekes megnéznünk a szíók helyzetét: A tartományok I. és II. válogatott csapatába bekerült tanulók tanéve a következőképpen alakul. Az iskolában a versenyzési szezon kezdetéig váltakozva egy hetet tanulnak és egy hetet csak edzenek. A versenyszezonban (december—április között) indulnak a versenyeken, csak keveset vannak az iskolában. Áprilistól augusztus elejéig önállóan edzenek, és az iskolában pótolniuk kell az elmulasztottakat.

Vannak bentlakásos siiskolák is. Ide tízéves korban akkor kerülhetnek a gyermekek, ha tanulmányi eredményük legalább 4,5, és sikeresen teljesítették a képességszintet mérő tesztsorozatot. A siiskolákban a gyermekek idejének 75%-a edzéssel és tanulással telik el.

Az iskolai élsporton kívül nagy figyelmet fordítanak az iskolai tömegsportra is. Segíti ezt a munkát a rádió, a televízió is, elérték, hogy jelentősen növekedett a sportoló tanulók száma.

(*Fiziceszkaja kultura v skole*, 1979. 7. 62—63.)

A győztesek jutalmazása

Az iskolai sport egyik fontos része a sportverseny. A versenyeknek igen nagy a nevelőerejük, de csak abban az esetben, ha a résztvevők érdekeltek a versenyzésben. Ezt pedig a versenyek díszes külsőségei és a jutalmazás biztosítja. Gilnikovszkij, O. K. leírja, hogy az iskolájukban a jutalmazásnak három formája van:

1. osztályok és egyes csapatok jutalmazása,
2. jubileumokhoz kötött jutalmazások,
3. jutalmazás egyéni helyezésekért.

Az egyéni helyezettek okleveleket, érmekeket, jelvényeket és értékes ajándékokat kapnak. A legjobb sportolókat lefényképezik, és a képeket kiállítják. A dicsőségtáblára kerül azoknak a neve, akik jól sportoltak és jól tanultak, valamint az iskola életében is aktívan vettek részt. A bajnokok fényképeit külön táblán mutatják „Bajnokaink” címmel.

A tapasztalat azt mutatja, hogy a gondosan szervezett versenyek és jutalmazások növelik a tanulók érdeklődését a testnevelés és a sport iránt.

(*Fiziceszkaja kul'tura v skole*, 1979. 3. 47—50.)

A testi edzettség iskolája

Az ifjúságnak a haza védelmére való felkészítése nem képzelhető el testi edzettség nélkül. Ezt az általánosan képző iskolákban sok tekintetben az „Orlenok” elnevezésű össz-szövetségi komszomol hadi sportjátéknak kell biztosítania. Vannak iskolák, amelyekben ez a felkészítés jól folyik, de sok iskolában vannak hiányosságok.

Más formái is vannak annak, hogy az ifjúságot bevonják az aktív testedzésbe és a honvédelmi foglalkozásokba. Ilyen például „Az ifjú katonák napja”. Ezt minden iskolában meg lehet szervezni. Szórakoztató versenyekből, polgári védelmi foglalkozásokból stb. áll.

Igen érdekes „Az ifjúsági katonai GTO hárompróba”. Ezt a komszomol születésének évfordulóján rendezik. Három számból áll: kispuskalövészet (25 vagy 50 méter), mezei futás, gránáthajítás.

Az „Orlenok” parancsnoksága rendezhet az iskolában haditechnikai versenyeket (mezei futás fegyverrel, gránáthajítás és kispuskalövészet), vagy télen biatlonversenyeket (sífutás és lövészet). A pszichológiai képességek fejlesztése is fontos. Erre valók a kockázat elemeit magukban foglaló gyakorlatok (pl. áthaladás 3—4 m magasan elhelyezett keskeny gerendán stb.).

A tanévben végzett munka vizsgája az „Orlenok” játék iskolai döntője. A legjobbak az össz-szövetségi döntőbe jutnak.

(*Fiziceszkaja kul'tura v skole*, 1979. 11. 46—49.)

INHALT

Zsakay Kálmán: Die psychomotorische Entwicklung beeinflussenden Faktoren bei den 14—18 jährigen Mittelschülern	1
Machalik József: Über den Stoff des Turnens in der Mittelschule	3
Csajka Imre: Das Leistungsheft der Unterstufe	13
Kovács Lukácsné: Einige Worte über den Schwimmunterricht	15
Arbeitskollektiv für Körpererziehung, Békéscsaba: Die somatische Schulung und die Auswahl ...	18
Heilgymnastik	21
Ideen, Neuigkeiten	22
Aus dem wissenschaftlichen Leben unseres Fachbereiches	25
Sport und Sprache	25
Buchsprechung	26
Rundschau	32

СОДЕРЖАНИЕ

Жакаш Кальман: Факторы, влияющие на психомоторное развитие учащихся средней школы 14—18 лет	1
Махалик Йозеф: Об учебном материале уроков по гимнастике в средней школе	3
Чайка Имре: Тетрадь требований и результатов для младших классов	13
Ковач Лукаче: Несколько слов об обучении плаванию	15
Метод объединения по физкультуре г. Бекешчаба: Соматическое развитие и отбор	18
Лечебная гимнастика	21
Идеи и новости	22
Из области науки по нашей специальности ...	25
Спорт и язык	25
Рецензии на книги	26
Обзор журналов	32

5,50 Ft



SPORTOLJ!



MUNKAHELYI OLIMPIA

SEE
PEP



10.000 - 1000 W. Szeged - Hungary

INDEX: 25824

A testnevelés tanítása

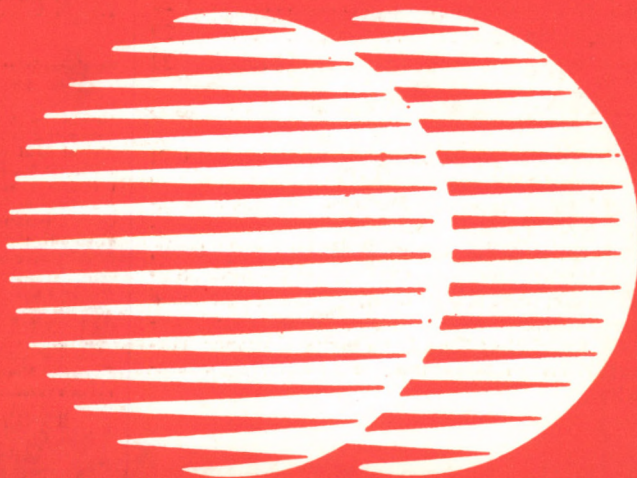
1981 NOV 3



XVII. ÉVFOLYAM

1981 | 5

A MŰVELŐDÉSI MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA





Lovas Albert felvétele

A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Burka Endre

Gyenge József

Higl Lászlóné

Dr. Kálmánchey Zoltán

Dr. Nagy György

Dr. Székely Gabriella

Dr. Takács Ferenc

Varga Sándor

Várady Géza

Rovatvezetők:

Dr. Andor György

Dr. Csider Tibor

Lovas Albert

Somorjai László

Szentgyörgyi Zoltán

Megjelenik évente hatszor

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1946 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211-200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. — 1900) közvetlenül vagy postai útvánnyal, valamint átutalással a KHI 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 33,— Ft. — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban. Példányonkénti eladási ár: 5,50 Ft



Egyetemi Nyomda — 81.7121 Budapest, 1981
Felelős vezető: Sümeghi Zoltán igazgató

TARTALOM

<i>Tárnok Dezső</i> : A torna tantervi anyagának és az erőfelmérési teszteknek közös értékelési lehetősége a középiskolai testnevelésben	1
<i>Bánhidi Miklós</i> — <i>dr. Barton József</i> : Segédeszköz konturogramok súlypontjának meghatározásához	7
<i>Karóczkay Ottó</i> : A távolugrás oktatása	11
<i>Farkas József</i> : A tempódobás és oktatása	16
<i>Gálné Németh Paula</i> — <i>Gál László</i> : Sportszerű gondolkodás és magatartásmód a 14—21 éves iskolai tanulónál	24
<i>Andor György</i> : Testnevelés, neurózis, pszichózis Folyóiratszemle	26
<i>Szabó Péter</i> : A gyógytestnevelés helye testnevelési rendszerünkben	27
Ötletek, újdonságok	28
Könyvismertetés	29
	32

E számunk szerzői: dr. Andor György nyelvész, OPI Bp.; Bánhidi Miklós egyetemi hallgató, Bp.; dr. Barton József főisk. docens, Pécs Farkas József egy. adjunktus, Bp.; Gál László főisk. docens tanszékvezető, Szombathely; Gálné Németh Paula testnevelő tanár, Szombathely; Karóczkay Ottó testnevelő tanár, Székesfehérvár; Nagy Sándor testnevelő tanár, Bp.; Szabó Péter testnevelő tanár, Kőszeg; Tárnok Dezső testnevelő tanár, Bp.; Turi Lajos testnevelő tanár Túrkeve; dr. Veres Istvánné testnevelő tanár, Szeged.

A torna tantervi anyagának és az erőfelmérési teszteknek közös értékelési lehetősége a középiskolai testnevelésben

TÁRNOK DEZSŐ

A magyar iskolai testnevelés elválaszthatatlanul összeforrt a torna oktatásával. Nem véletlenül nevezi a köznyelv ma is torna órának a testnevelési órát. Szinte elképzelhetetlen a mozgáskultúra fejlesztése a torna sokrétű előkészítő és speciális gyakorlatanyaga nélkül, de mégis sok problémát okoz az értékelésben elkerülhetetlenül jelentkező szubjektivitás, illetve a tanulók nagy részének nyilvánvaló alkalmatlansága arra, hogy a mozgásanyagot a tantervi óraszámokon belül a tornában megkövetelt tartással végrehajtsa¹. Tartás szerint egy iskolai tornagyakorlat nehezen színtezhető és ez a tanulókban sokszor rossz emléket hagy a torna iránt, mert a tanulóknak nincs sikerélménye. Ha a tornát mindenki számára elérhetővé akarjuk tenni — ez pedig ma alapkövetelmény a tantervi anyaggal szemben — akkor egyrészt le kell mondani az időigényes tornászos tartás mindenkitől és mindenáron való megköveteléséről, ugyanakkor biztosítani kell az elfoglaltságot a tehetségesebb tanulók számára is. Engedélyezni kellene a mai nál komolyabb tornaanyag órán történő oktatását, azaz a tanterv választható torna elemkínálatát bővíteni kellene függetlenül attól, hogy a választható óraszámot torna, vagy más mozgásanyag tölti-e ki².

Konkrétan milyen értékelési, osztályzási módot javasolok tehát? Aki végrehajt egy elemet bármilyen szinten, kapjon „jeles” osztályzatot, ha ez képességének a maximuma. Például jeles lehet kiindulásként fejenátfordulásnál egy guggolásba érkezett gyakorlatot éppen csak megcsináló tanuló akkor, ha ezt a minden órán való rendszeres gyakorlással érte el. Azt a tanulót viszont, akit nem foglal

el az ilyen szintű elsajátítás (órán mással foglalkozik, mert már elsajátította ezt a szintet), magasabb szintű végrehajtásra kell utasítani. Például: hajlított állásba érkezésre. Ha ez is kevés, akkor a gyakorlat tornászos végrehajtását kérjük a tanulótól. Ezt közölni kell vele akkor, amikor megállapítást nyer, hogy az alap-jeles követelmény neki kevés. Ha például a kézenátfordulás kevés, követelhető legyen tőle az egylábas kézenátfordulás, vagy a dán-föder. Így a tanulók saját maguk gondoskodnak igazságos követelményükről és órai elfoglaltságuk biztosításáról. Nem fenyegeti őket a monoton gyakorlás veszélye akkor, amikor úgy gondolják, hogy annál jobban felesleges egy adott gyakorlatot megcsinálni, mint ahogy ők tudják.

Gyűrű, korlát, nyújtó támaszba kerülési gyakorlatainál legyen a „kiinduló jeles” a kis segítséggel hajlított támasz elérése, ezután az egyéni hajlított támasz, nyújtott támasz, támasz ültartás, vagy a tornászosan végrehajtott támaszból közlendület nélküli leugrás következhetne. Ezeknek a megítélése egyértelmű, mert vagy megcsinálja a tanuló a gyakorlatot, vagy nem. A követelmény fokozására sem kerülhet sor, ha valamilyen formában nem tudatja, hogy neki kevés amit a többiekől követelünk. Magát a követelményrendszert természetesen már a gyakorlások megkezdése előtt tudatosítani kell a tanulókkal.

Ki kell egészíteni azonban a gyakorlatát *erőfelmérő* *teszt* követelménnyel is a gazdaságosabb időkihasználás érdekében, hiszen egy-egy szeren egyszerre csak a gyakorló tanuló és a két segítségadó foglalkoztatható, ami nem biztosít megfelelő terhelést minden esetben³. Ezeket a tesztek számszerűen színteztem, a továbbiakban közlöm majd őket. A torna gyakorlatra és a tesztre kapna a tanuló általában egy, maximális teljesítés esetén két osztályzatot. Például ha a tanuló 3 osztályzatot kap a számára előírt végrehajtási módra, de az erőtesztet két fokozattal túlteljesíti, jeles osztályzatot kap. Jeles gyakorlat és a követelmény megfelelő túlteljesítésért 2 db jelest; jeles gyakorlat és követelmény 2 fokozattal alul teljesítésért pedig hármas osztályzatot kaphat. Ez a szisztéma nálam igazságosnak és eredményesnek bizonyult. Osztályaim testnevelési átlaga 3,5—4,5 között mozog⁴ ugyanakkor azokat a tanulókat, akiket megbuktattam, a tantestület sem ítélte meg másképp, mivel egyértelműen igazságosan és bizonyít-

hatóan kaptak elégtelen minősítést és ezt csak maguknak köszönheték, mivel egyértelmű, erejüket meg nem haladó követelményt nem voltak hajlandók teljesíteni. Számszerű és konkrét követelményekkel sokat tehetünk tantárgyunk komolyságáért.

A kiegészítő erőfelmérő tesztet módszertanilag csatolhatjuk a torna anyagához úgy is, hogy az képességfejlesztő anyagként segítse annak elsajátítását.⁴ Például nyújtón a haskelep elsajátítását segíti a bordásfalon vagy nyújtón hátsó függésben végzett lábemelések sorozat; korlát támaszba kerülést saslengésekkel vagy hajlított támaszból nyújtott támaszba tolódásokkal; gyűrű gyakorlatot kötélén függeszkedésekkel, húzódzkodásokkal vagy fekvenyomásokkal is ki lehet egészíteni úgy, hogy a képességfejlesztés segítse az elem elsajátítását.

Csatolhatjuk a kiegészítő tesztet azonban úgy is a gyakorlathoz, hogy az kiegészítse azt az antagonista izmok erősítésével és így elkerüljük vele az egyoldalú terhelést. Például a korlát támaszgyakorlatait kötélén függeszkedéssel, gyűrűn felhúzódásokkal, a gyűrűn függésben végzett gyakorlatokat tárcsás súlyzó fekvő kinyomásával, illetve azonos súlyú társ nyakbavételével végzett guggolásokkal egészíthetjük ki.

Ebben a rendszerben tehát a kiinduló torna osztályzatot módosítja az erőteszt végrehajtási szintje. Természetesen a kétszempontú osztályzás alkalmazható a tartás megítélésén alapuló osztályzás kiegészítőjeként is.

Felmerülhet, hogy ha a tartási követelmény háttérbeszorításával tanítjuk a tornát, a mostani anyag kevésnek bizonyulhat. Ez valóban így van. Bővebbre kellene szabni a tanítható elemek és elemkapcsolatok számát, másképp ez a forma ütközik a tantervvel. Ennek a formának a bevezetéséhez jól felszerelt tornaterem és szintezett tesztek kellenek.

Eddigi tanítási tapasztalataim és egy 350 főn elvégzett mérés alapján a következő követelményeket ajánlom bevezetésre az adott szintekkel együtt, de használatukkal kapcsolatban néhány szervezési követelményt kell előrebocsátanom.

1. A torna- és tesztanyag összevont oktatásának megkezdése előtt kb. 2 hetig erősítő és lazító, illetve technikai előkészítő gyakorlatokat kell végeztetni az órák fő részeként, főként a törzs és a váll erősítésére és lazítására, illetve a láb és csípőízület kilazítására, vala-

mint a technikai elemek vezető mozzanatainak beidegzésére.

2. Legcélszerűbbnek a több gyakorlóléhen történő gyakorlást tartom úgy, hogy gyakorlóléhenként 6 tanuló hiányzások esetén is maradjon, mivel egy tanuló a szeren, egy az erősítő helyen gyakorol, 2-2 pedig biztosít, illetve segítséget ad.

3. Állandó csoportokat javasolok, így az első szerbeosztás osztályzása után forgással szervezhetők át az órák.

4. Amikor új szerbeosztás kezdődik 3–4 óráig mindig tanári vezénnyel kerüljenek túlsúlyba az előkészítő gyakorlatok, majd a második 3–5 órában egyéni melegítés után túlsúlyba kerülhet a gyakorlás.

5. Mindig a gyakorló tanuló erejének és súlyának megfelelő segítségadók biztosítsanak.

6. Az általam leírt szintektől eltérően minden osztályban akad átlag 3–4 tanuló, aki előre láthatóan nem produkálhatja az előírásokat. Ezeket második testnevelési csoportba sorolom, így könnyített szinteket adok nekik arra a szerre. Ennek mértékét úgy kell meghatározni, hogy az ilyen tanuló is szerezhesen gyakorlással plusz ötöst és ne sértse az osztály igazságérzetét.

7. A teszt teljesítése megközelítőleg 6 hetes, heti kétszeri erősítő foglalkozást igényel. Kezdetben kisebb ismétlésszámmal, illetve súllyal kell a gyerekeknek gyakorolni. Versenysportolók elérhetik edzés nélkül is akár a plusz ötöst is, de általában a teljesítés kemény munkát igényel.

8. Az erősítő gyakorlatoknál gumikötéllel és bordásfalon végzett, illetve társas gyakorlatokkal gondoskodni kell a tanulók óránkénti kilazításáról.

9. A követelményt mindig ismertetni kell az új gyakorlóléhelyre kerüléskor, az emelt szintű technikai követelményt pedig be kell jegyezni a tanári jegyzetfüzetbe és meg kell követelni, másképp a követelmény komolytalanná válik és elveszti ösztönző erejét.

10. A III. és IV. osztályosok követelményét csak akkor követelhetjük meg, ha már legalább egy tanévvel előbb bevezettük az erősítő tesztet. Az első évben a III. és IV. évfolyamban is az első éves táblázat érvényes.

11. Ismerni kell és fel kell jegyezni minden tanuló valós testsúlyát. A préselésre érzékeny, például vérnyomás vagy szem problémás tanulókat második csoportba kell utalni, könny-

nyített tesztet kell kapniuk, maximális súlyra nem mehetnek, illetve a préseléses gyakorlatoktól eltiltandók.

12. Egyes technikai bemutatást a képesség-fejlesztő teszt maximum hármásra javíthat.

13. Kettes osztályzatról ötösré csak a teszt szerint kiírt ismétlésszám, vagy annál nagyobb ismétlésszám javíthat.

14. Ötös elembemutatást a teszt bemutatás megtagadása kettesre, bármilyen kis arányú megkísérlése csak hármásra ronthat le.

15. A teszt követelmény teljesítése nem ront és nem javít az alaposztályzaton.

16. A többi osztályzatokat a tesztben köztölt fokozatonként javítja vagy rontja a teszt teljesítése.

Ajánlott testszintek testsúly szerint

A) *Fekvenyomás maximum követelmény esetén*

Fiúk: III—IV. évfolyam

100 kg testsúly felett: testsúly – 5 kg követelmény. +5 kg-onként egy jegy emelés. Testsúly +10 kg esetén + ötös vagy maximum 3 jegy emelés (például kettes helyett ötös).

90—100 kg testsúly között: testsúly – 5 kg követelmény. +5 kg-onként egy jegy emelés. Testsúly +10 kg esetén + ötös vagy maximum 3 jegy emelés.

75—90 kg testsúly között: testsúly – 5 kg követelmény. +5 kg-onként egy jegy emelés. Testsúly +15 kg esetén + ötös vagy maximum 3 jegy emelés.

60—75 kg testsúly között: testsúly kinyomása követelmény. +5 kg-onként egy jegy emelés. Testsúly +15 kg esetén + ötös vagy maximum 3 jegy emelés.

50—60 kg testsúly között: testsúly – 5 kg követelmény. +5 kg-onként egy jegy emelés. Testsúly +10 kg esetén + ötös vagy maximum 3 jegy emelés.

50 kg testsúly alatt: testsúly – 5 vagy 10 kg követelmény. +5 kg-onként egy jegy emelés. Testsúly +10 kg esetén + ötös vagy maximum 3 jegy emelés.

I—II. évfolyam: Minden súlycsoportban a követelményből még 5 kg-ot le kell vonni.

A teszt azért erős, hogy a tanulók a B. tesztet válasszák, mert az egészségesebb, edzésre is jobb. Ez viszont a virtuskodás miatt rokonszenvesebb, de kevesebb munkát igényel.

A testsúlyt mindig úgy vesszük figyelembe, hogy a súlycsoport minimuma és maximuma közötti követelmény 5 kg-os intervallumában kerekítjük. Például 82 kg-os gyerekek 80 kg-nak, 83 kg-os pedig 85 kg-nak számít.

Lányok: II—IV. évfolyam

70 kg testsúly felett: 2×50 kg, vagy 1×55 kg a követelmény. Minden +5 kg-ért 2 jegy emelés, +10 kg esetén + ötös vagy maximum 3 jegy emelés.

60—70 kg testsúly között: 50 kg egyszer követelmény. Minden +5 kg-ért 2 jegy emelés; +10 kg esetén ötös vagy maximum 3 jegy emelés.

55—60 kg testsúly között: 45 kg egyszer követelmény. Minden +5 kg-onként 2 jegy emelés; +10 kg esetén ötös vagy maximum 3 jegy emelés.

50—55 kg testsúly között: 40 kg egyszer követelmény. Minden +5 kg-ért 2 jegy emelés; +10 kg esetén ötös vagy maximum 3 jegy emelés.

40—45 kg testsúly között: 35 kg egyszer követelmény. Minden +5 kg-ért 2 jegy emelés; +10 kg esetén ötös vagy maximum 3 jegy emelés.

40 kg testsúly alatt: 30 kg egyszer követelmény. Minden +5 kg-ért 2 jegy emelés; +10 kg esetén ötös vagy maximum 3 jegy emelés.

I. évfolyam: – 5 kg követelmény, súlycsoportonként.

B) *Fekvenyomás 8—10-szeri ismétléssel*

Fiúk: III—IV. évfolyam

100 kg testsúly felett: 10×75 kg a követelmény. +2 ismétlés 1 jegy emelés; 17×75 kg + ötös vagy maximum 3 jegy emelés.

95—100 kg testsúly között: 8×75 kg a követelmény. +2 ismétlés 1 jegy emelés; 15×75 kg + ötös vagy maximum 3 jegy emelés.

90—95 kg testsúly között: 10×70 kg a követelmény. +2 ismétlés 1 jegy emelés; 18×70 kg + ötös vagy maximum 3 jegy emelés.

- 85—90 kg testsúly között: 8×70 kg a követelmény. +2 ismétlés 1 jegy emelés; 15×70 kg + ötös vagy maximum 3 jegy emelés.
- 80—85 kg testsúly között: 10×65 kg a követelmény. +2 ismétlés 1 jegy emelés; 18×65 kg + ötös vagy maximum 3 jegy emelés.
- 75—80 kg testsúly között: 8×65 kg a követelmény. +2 ismétlés 1 jegy emelés; 15×65 kg + ötös vagy maximum 3 jegy emelés.
- 70—75 kg testsúly között: 10×60 kg a követelmény. +2 ismétlés 1 jegy emelés; 18×60 kg + ötös vagy maximum 3 jegy emelés.
- 65—70 kg testsúly között: 8×60 kg a követelmény. +2 ismétlés 1 jegy emelés; 15×60 kg + ötös vagy maximum 3 jegy emelés.
- 60—65 kg testsúly között: $8—10 \times 55$ kg a követelmény. +2 ismétlés 1 jegy emelés; 18×50 kg + ötös vagy maximum 3 jegy emelés.
- 55—60 kg testsúly között: $8—10 \times 50$ kg a követelmény. +2 ismétlés 1 jegy emelés; 15×50 kg + ötös vagy maximum 3 jegy emelés.
- 50—55 kg testsúly között: $8—10 \times 45$ kg a követelmény. +2 ismétlés 1 jegy emelés; 18×45 kg + ötös vagy maximum 3 jegy emelés.
- 45—50 kg testsúly között: $8—10 \times 40$ kg a követelmény. +2 ismétlés 1 jegy emelés; 15×40 kg + ötös vagy maximum 3 jegy emelés.
- 45 kg testsúly alatt: $8—10 \times 35$ kg a követelmény. +2 ismétlés 1 jegy emelés; 15×35 kg + ötös vagy maximum 3 jegy emelés.

Fiúknál II. évfolyamban: — 5 kg minden súlycsoportban, az ismétlésszám marad.

I. évfolyamban: — 10 kg minden súlycsoportban, az ismétlésszám marad.

Lányok: I—II—III—IV. évfolyam:

- 80 kg testsúly felett: 40 kg $8 \times$, vagy 30 kg $15 \times$; +2 ismétlésenként 1 jegy emelés, +7 ismétlésnél + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.
- 70—80 kg testsúly között: 6×40 kg vagy 30 kg $15 \times$; +2 ismétlésenként 1 jegy eme-

lés, +8 ismétlésnél + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.

- 65—70 kg testsúly között: 35 kg $8 \times$ vagy 30 kg $10 \times$; +2 ismétlésenként 1 jegy emelés, +8 ismétlésnél + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.
- 60—65 kg testsúly között: 35 kg $6 \times$ vagy 30 kg $10 \times$; +2 ismétlésenként 1 jegy emelés, +7 ismétlésnél + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.
- 55—60 kg testsúly között: 30 kg $8 \times$ vagy 25 kg $15 \times$; +2 ismétlésenként 1 jegy emelés; +8 ismétlésnél + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.
- 55—60 kg testsúly között: 30 kg $6 \times$ vagy 25 kg $10 \times$; +2 ismétlésenként 1 jegy emelés, +8 ismétlésnél + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.
- 45—50 kg testsúly között: 25 kg $8 \times$ vagy 20 kg $15 \times$; +2 ismétlésenként 1 jegy emelés, +8 ismétlésnél + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.
- 40—45 kg testsúly között: 25 kg $6 \times$ vagy 20 kg $10 \times$; +2 ismétlésenként 1 jegy emelés, +8 ismétlésnél + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.
- 40 kg testsúly alatt: 20 kg $10 \times$; +2 ismétlésenként 1 jegy emelés, +8 ismétlésnél + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.

Nem statisztikai számításokkal, tapasztalatból nyert eredmények

C) Saslengés, vagy tolódás hajlított támaszból nyújtott támaszba korláton — csak fiúknak —

- I. évf.: 6 db követelmény, +2 db-ként egy jegy javítás, — 2 db-ként 1 jegy rontás, 12 db + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.
- II. évf.: 10 db a követelmény, +2 db-ként egy jegy javítás, — 2 db-ként 1 jegy rontás, 16 db + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.
- III. évf.: 14 db a követelmény, +2 db-ként egy jegy javítás, — 2 db-ként 1 jegy rontás, 20 db + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.
- IV. évf.: 18 db a követelmény, +2 db-ként egy jegy javítás, — 2 db-ként 1 jegy rontás, 24 db + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.

D) *Húzódzkodás gyűrűn vagy nyújtón*

Fiúk:

- I. évf.: 6 db a követelmény, +2 db egy jegy javítás, -2 db egy jegy rontás, 12 db + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.
- II. évf.: 8 db a követelmény, +2 db egy jegy javítás, -2 db egy jegy rontás, 14 db + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.
- III. évf.: 10 db a követelmény, +2 db egy jegy javítás, -2 db egy jegy rontás, 16 db + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.
- IV. évf.: 12 db a követelmény, +2 db egy jegy javítás, -2 db egy jegy rontás, 18 db + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.

Lányok:

- I. évf.: 5 db úgy, hogy azonos súlyú társ bokájánál fogva segíti emelni, 10 db egy jegyet javít, + ötös egy húzózkodás egyedül.
- II. évf.: 6 db első évnél leírt módon. +1 jegyet javít 12 db; + ötös vagy kettesről ötös, 2 húzózkodás egyedül.
- III. évf.: 8 db elsőnél leírt módon. 14 db + egy jegyet javít, + ötös vagy kettesről ötös, 3 húzózkodás egyedül.
- IV. évf.: 10 db az előző évben leírt módon. 16 db + egy jegyet javít, + ötös, 4 húzózkodás egyedül.

E) *Lábemelés bordásfalon hátsó függésben a kezekhez*

Fiúk:

- I. évf.: 6 db a követelmény, +2 db egy jegy javítás, -2 db egy jegy rontás, 12 db + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.
- II. évf.: 8 db a követelmény, +2 db egy jegy javítás, -2 db egy jegy rontás, 14 db + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.
- III. évf.: 10 db a követelmény, +2 db egy jegy javítás, -2 db egy jegy rontás, 16 db + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.

IV. évf.: 12 db a követelmény, +2 db egy jegy javítás, -2 db egy jegy rontás, 18 db + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.

Lányok:

Lábemelés nyújtón vagy felemáskorláton hátsó függésben. Nem tudom szintezni, ha csak talajról elrugaszkodva tudják. Lányok hasizomerősítését gimnasztikával végeztetem, felméretlenül.

F) *Függeszkedés*

Fiúk:

- I. évf.: állásból $\frac{3}{4}$ -részig;
- II. évf.: állásból végig;
- III. évf.: ülésből $\frac{3}{4}$ részig;
- IV. évf.: ülésből végig.

Kötélmászás

Lányok:

- I. évf.: Mászás mászókulcsolással felfelé, lefelé függeszkedés;
- II. évf.: 3 fogás függeszkedés felfelé, + egy fogásonként egy jegy javítás, -1 fogásért egy jegy rontás;
- III. évf.: 4 fogás függeszkedés felfelé, + egy fogásonként egy jegy javítás, -1 fogásért egy jegy rontás;
- IV. évf.: 5 fogás függeszkedés felfelé, + egy fogásonként egy jegy javítás, -1 fogásért egy jegy rontás;

G) *Guggolás azonos súlyú ($\pm$ kg) társsal a nyakban bordásfal mellett*

Fiúk:

- 100 kg testsúly felett: $17 \times$ a követelmény, +3 db egy jegy emelés, 27-nél + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.
- 90–100 kg testsúly között: $19 \times$ a követelmény, +3 db egy jegy emelés, 30-nál + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.
- 80–90 kg testsúly között: $22 \times$ a követelmény, +3 db egy jegy emelés, 33-nál + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.

- 75—80 kg testsúly között: $25 \times$ a követelmény, +3 db egy jegy emelés, 36-nál + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.
- 70—75 kg testsúly között: $28 \times$ a követelmény, +3 db egy jegy emelés, 40-nél + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.
- 65—70 kg testsúly között: $28 \times$ a követelmény, +3 db egy jegy emelés, 40-nél + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.
- 60—65 kg testsúly között: $28 \times$ a követelmény, + 3 db egy jegy emelés, 40-nél + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.
- 55—60 kg testsúly között: $25 \times$ a követelmény, +3 db egy jegy emelés, 36-nál + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.
- 50—55 kg testsúly között: $22 \times$ a követelmény, +4 db egy jegy emelés, 36-nál + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.
- 50 kg testsúly alatt: $19 \times$ a követelmény, +4 db egy jegy emelés, 36-nál + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.

Lányok:

A lányok testsúlya másképpen oszlik el, mint a fiúké, ezért más táblázat kell.

- 80 kg testsúly felett: $20 \times$ a követelmény, +2 db egy jegy emelés, 30-nál + ötös, vagy kettes helyett ötös.
- 70—80 kg testsúly között: $24 \times$ a követelmény; +2 db egy jegy emelés, 32-nél + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.
- 65—80 kg testsúly között: $28 \times$ a követelmény, +3 db egy jegy emelés, 40-nél + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.
- 55—60 kg testsúly között: $30 \times$ a követelmény, +3 db egy jegy emelés, 43-nál + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.
- 50—55 kg testsúly között: $28 \times$ a követelmény, +3 db egy jegy emelés, 43-nál + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.
- 45—50 kg testsúly között: $24 \times$ a követelmény, +4 db egy jegy emelés, 43-nál + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.
- 40—45 kg testsúly között: $20 \times$ a követelmény +4 db egy jegy emelés, 40-nél + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.

LÁBJEGYZET

1. A tantervi torna ilyen felfogású iskolai tanítási módszerével a Testnevelési Főiskola Torna Tanszéke, a tanulmány lektora nem ért egyet.

A következőket írják: „Nem érthetünk egyet azzal, hogy valaki végrehajt egy tornaelemet bármilyen szinten. Mi nem csak a „látványosság” miatt nem mondhatunk le a „tornász” testtartásról, mert akkor le kell mondanunk a mozgás helyes technikájáról, de a feltételezett hatáskiváltásról is. Még súlyosabb gondot jelent egy „megalkuvás”, ha a végrehajtott elemre más elemet kell építeni, ha ez egy új elem rosszul végrehajtott kiindulólhelyzete. A torna legjellemzőbbje a pontosság, a mozgáshatárok megfelelő kiterjedése, a tempó — ütem — ritmus megfelelő felhasználása. Ha a tantervi óraszám nem teszi lehetővé a torna mozgáanyag eredményes elvégzését, ne azt a megoldást válasszuk, hogy engedünk a technikai, tartásbeli követelményekből, mert akkor még szerényebb eredményre számíthatunk. Ez ellen tiltakoznunk kell.”

A tanulmány ennek nem mond ellent, de a tornászos végrehajtást a tornatudás magasabb szintjén képelem el.

2. A „komolyabb tornaanyag órán történő oktatása” kérdés felvetésével egyetértünk, azzal a megjegyzéssel, hogy ennek tantervi vonatkozásai jelenleg még nem kidolgozottak. (Szerk.)

3. A Torna Tanszék az erőfelmérő teszttel kapcsolatos lektori véleménye:

„Tornában már nem alkalmazzuk a súlyemelő módszert. Mi a relatív erő fejlesztését, saját testtel való munkát tartjuk fontosnak, számunkra ez az elsődleges. A fekvenyomás gyakorlatok mint ismeretes elsősorban erőállóképesség fejlesztésére alkalmasak. Számunkra nem olyan fontosak mint a gyorsasági erőgyakorlatok. (Ukrán szerint a tornában történő előrehaladást nem a nagy izmok erőszintje határozza meg elsősorban.)”

A sporttorna vonatkozásában ez az észrevétel jogos, de az iskolai testnevelésben a tanulók jelentős többsége kezdetben saját testsúlyát sem bírja el.

4. A Torna Tanszék véleménye:

„Ha a tornára fordítható órakeret szűkös, még erőtesztek felmérésére is ebből vegyünk el? Egyetértünk természetesen az erőtesztekkel, de nem a tornaanyag rovására.”

Az erőtesztek tantervi helye nem szorosan a tornához kapcsolódik, erre a képességfejlesztő gyakorlatoknál megfelelő óraszám áll rendelkezésre, alkalmazására főleg tornateremben kerülhet sor (szerszállítás, piszkolódás). Az erőtesztek a torna tantervi anyagának jobb elsajátítását segítik, kapcsolása a torna anyagához elsősorban a testnevelési óra jobb időkihasználását és az intenzívebb testnevelést segíti elő. Tehát ez a gyakorlati forma közvetve a torna oktatási órászámát növeli.

Segédeszköz konturogramok súlypontjának meghatározásához*

BÁNHIDI MIKLÓS—DR. BARTON JÓZSEF

Sporttechnikák biomechanikai mozgáselemzésének legelterjedtebb módjai a filmelemzés (álló, vagy mozgó) és a dinamometria. Míg az utóbbi igen drága műszereket, erőmérő platformokat (pl. Kistler) igényel, addig az előbbi egyszerűbb, kevésbé igényes formában is könnyen megvalósítható, a gyakorlati szakemberek napi munkájukban hasznosíthatják a kapott információkat.

A hazai szakirodalom az emberi test súlypontjának fogalmát ugyan használja, meghatározásának még leegyszerűbb formáit sem tartja megvalósíthatónak. Dobó (4) írt így Biomechanika című testnevelési főiskolai jegyzetében. A jelenleg érvényben levő Jólesz (9) jegyzet sem tér ki erre, pedig már a század elején egészen jól felhasználható methodikákat ismertek. Fischer és Braune (2) adatai, Fick (3) modellje (1. ábra) ebből az időből származik.

A filmtechnika, a számítástechnika, és egyáltalán a technikai fejlődés szédületes irama egyre pontosabbá, ha nem is egyszerűbbé tette az emberi test súlypontjának meghatározását, s tette a biomechanikai tankönyvek szinte legfontosabb fejezetévé. Barton (1), Donszkoj (6), Hochmuth (8), Hay (7), Miller és Nelson (10), Novak (11) nagy jelentőséget tulajdonítanak oktatási anyagukban e kérdésnek.

A gyorsfordulatú filmfelvevők (Locam, Foto Sonic stb.) a filmelemző gépek (Vanguard, Bendix stb.), a komplett „azonnal információt” adó Selspot-rendszerek mellett azonban

mindig is szükség lesz az oktatásban felhasználható és a gyakorló szakemberek kezébe adható egyszerű súlypont meghatározására alkalmas módszerre. Feltétlenül bátorító célként van előttünk az is, hogy az elméleti kutatók és a gyakorlati szakemberek között húzódó meglehetősen széles szakadék áthidalható legyen ilyen mozgáselemző, a hibajavítást objektíven megközelítő eljárások segítségével.

Egy egyszerű példán szeretnénk érthetőbbé tenni, mire is gondolunk. Egy tornász például sorozatugrás közben hátraszalt végrehajtása előtt testsúlyának többszörösét is kitevő, ferdén lefelé irányú erőt gyakorol a talajra. Ennek reakcióereje adja meg a talajról való elrugaszkodáshoz az impulzust. Természetesen számításba kell venni a horizontális, nekifutási sebességgel keletkezett impulzust is. Ha ennek a reakcióerőnek vektorösszege nem elegendő nagy és iránya a *súlyponthoz* viszonyítva nem optimális (a forgatónyomaték létrehozása érdekében), akkor a légmunka során igen nehéz, sokszor megvalósíthatatlan korrekciókra (tehetetlenségi nyomaték megváltoztatása) kényszerül a tornász és a biztos „beleállás” bizonytalanná, kockázatosná válik.



1. ábra

* A Magyar Testnevelési Főiskola Nemzetközi TDK-ján (Budapest, 1980. február 21—22.), a IX. Mozgásbiológiai Szimpóziumon (Tihany, 1980. szeptember 10—12.) bemutatott és a XV. OTDK-n (Sárospatak, 1981. április 6—8.) bemutatott és nívódíjjal kitüntetett előadások alapján.

Amatőr filmfelvevőkkel, Cosina, Chinon super 8 mm-es kb. 40 Hz maximális képfrekvenciával készült filmek kiértékelését néhány

évvel ezelőtt még képkockaként, igen fárasztó munkával értékeltük, hogy a sportoló súlypontjának kinematikájához adatokat kaphassunk.

Az összetett felépítésű emberi test, mely izesülésekkel kapcsolódó merev testek láncolatának tekinthető, mint minden kiterjedt test egy képzeletbeli pontba sűrítendő, melyen felfüggesztve, vagy alátámasztva az e ponttól jobbra és balra eső részek egyensúlyban vannak. Az emberi test súlypontjának legegyszerűbb meghatározása ezen az elven alapszik, mikoris a sportoló kontúrját kivágva, két különböző pontban felfüggesztve a súlyvonalak metszéspontjában adja meg a helyét. (Manikin method-nak nevezik az amerikai irodalomban.) Több más módszer (pl. Reaction Board Method) mellett a legfontosabb, legegyszerűbb és a gyakorlat számára leghasznosíthatóbb módszer az ún. szegmentáció (amerikai irodalom), vagy analitikus (német irodalom) súlypont meghatározás. Ennek elvi alapja az, hogy a súlypontban a több szegmensekből (testrészből) álló emberi test testrészeinek részszúlypontjaiban ható forgatónyomatékok összege zérus.

E módszerhez tehát két alapvetően fontos és megnyugtatóan pontos adatsorra van szükség. A testrészek részszúlypontjainak helye és a testrészek relatív súlyaránya. Mindkét adatsor a századfordulónk óta ismert, az utóbbi húsz évben ennek csak pontosítása történik. A testrészeket megközelítően geometriai testekként felfogva a két ízületi forgáspontot összekötő egyenesen, mely e geometriai test hossz tengelye, kijelölhető egy pont, a részszúlypont, melyben felfüggesztve a testrész proximális és distális része egyensúlyba kerül. Ennek alapján táblázatba foglalható a

részszúlypontok helyzete a testrészek proximális, ill. distális ízületi forgáspontjától számítva. Ez egy viszonyszám az egész hossz tengelyhez képest. Az I. tbl. Braune és Fischer (1889) adatait mutatja.

A testrészek súlyát cadaver-kísérletek alapján határozták meg, élő emberen immerziós technikával is ellenőrizték az adatok megbízhatóságát. A nemzetközi irodalomban Dempster adatai a legelfogadottabbak (5). A II. tbl. összefoglalja néhány szerző adatait az emberi testrészek relatív, százalékos súlyarányáról.

II. táblázat

Az emberi testrészek (szegmentek) relatív súlyai
(Miller és Nelson, valamint Hochmuth alapján)

Testrész (Szegment)	Braune és Fischer (1889)	Kerekített érték Hochmuth (1971)	Dempster (1955)
	%	%	%
Fej	7,0	7	7,9
Törzs	46,1	43	48,6
Comb	10,7	12	9,7
Lábszár	4,8	5	4,6
Láb	1,7	2	1,4
Felkar	3,3	3	2,7
Alkar	2,1	2	1,4
Kéz	0,8	1	0,6

Dempster értékeivel készített Walton (12) egy sablont a részszúlypontok gyors kijelölése érdekében. Elkészítésénél a geometriából ismert centrális nyújtás tételét használta fel. Ha a két párhuzamos egyenest egy rájuk nem illeszkedő pontból kiinduló egyenesekkel metszünk, akkor az egyik párhuzamosan keletkezett szakaszok arányával (2. ábra) Walton sablonja (3. ábra) egy celluloid lemezen a testrészek számának megfelelő háromszöget és ezekbe az átfogóval párhuzamosokat rajzolt. Mindegyiken megjelölte a proximális (P) és distális (D) végrészek megfelelő csúcsot. A részszúlypontnak relatív távolságát a részarányának megfelelően a háromszög csúcspontjából az alapra húzott egyenes mentén kivágott hasadék és a párhuzamosok metszéspontja adja meg. A sablonon a megfelelő testrészt jelentő háromszögon feltüntette a

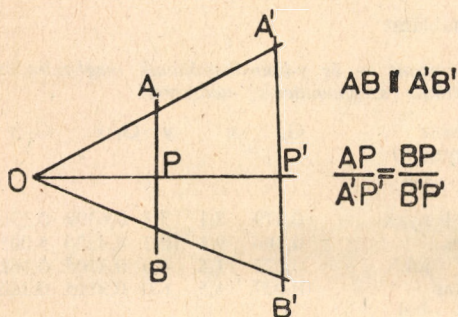
I. táblázat

A részszúlypontok helye a szegment proximális végétől
[Braune és Fischer (1889) szerint]

Törzs*	0,61
Felkar	0,47
Alkar	0,42
Comb	0,44
Lábszár	0,42
Lábfej (saroktól)	0,43

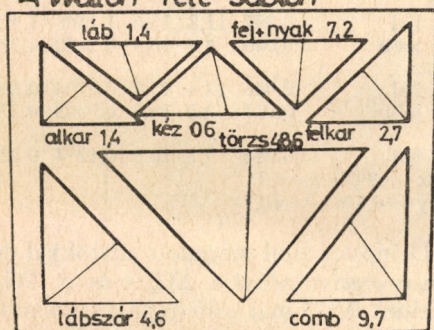
* Az atlanto-occipitalis ízületől számítva.

relatív súlyokat is a további számítások megkönnyítésére.



2. ábra

A Walton-féle sablon

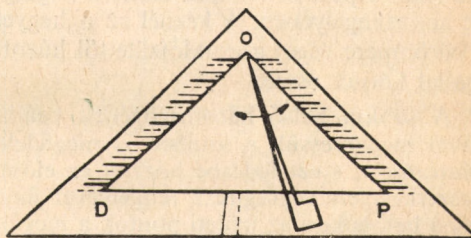


3. ábra

Természetesen e súlypontmeghatározásokhoz csak a biomechanikai filmezés szabályainak megfelelően készített ábra, fényképek, mozgófilmek használhatók fel.

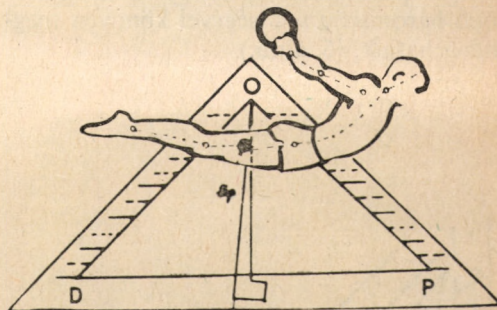
Walton sablonja adta az ötletet az egyszerűsítéshez. Az új sablon egyszerűbb, könnyen kezelhető, nyolc háromszög helyett egy háromszöggel jelölhető ki vele a részsúlypontok helye. A 4. ábrán látható derékszögű háromszög egyenlő szárú és cellon lemezből lett kivágva. A befogó lapjain az átfogóhoz viszonyítva párhuzamosok kijelölése látható. A későbbi összetévesztés megelőzése érdekében egymást szabályosan váltó különböző színek szolgálnak a megfelelő párhuzamos megtalá-

lásához. Az átfogó lapján láthatók a megfelelő testrészek rész-súlypontjainak a proximális végponttól való távolságai és a testrész relatív súlyaránya. A belső háromszög csúcsán rögzül egy átfogót metsző pálca, melynek egyik megjelölt oldala egy egyenest helyettesít. Ennek segítségével jelölhető ki a részsúlypont helye.



4. ábra

Gyakorlatban a súlypont meghatározása a következő lépésekben történik (5. ábra):



5. ábra

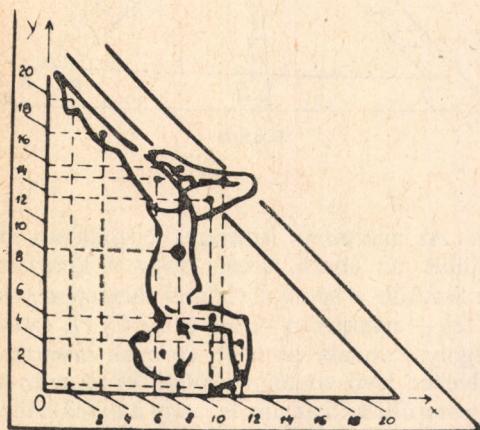
1. Az anatómiai ismeretek birtokában kijelöljük az ábrán, fotón, vagy a kivetített filmkockán a sportoló ízületi forgáspontjait. A fej + nyaknál a vertex és az C_7 (7. nyakcsigolya) vonalában a fej és nyak hossztengelegében levő vonalon jelöljük ki az arányt. Egyszerűsíthető ez úgy is, hogy a külső hallójáratnak megfelelően adjuk meg a részsúlypont helyét. A vállízület, a könyök, a csukló,

a csípő, a térd és a bokaízületek kijelölése nem okoz nagy gondot. A csípőízületeket összekötő egyenes felezőpontját összekötve a törzs tengelyében a C_7 (7. nyakcsigolya) magasságában futó tengelyen lesz egyenes törzstartás esetén a megadott arány szerint a törzs részszúlpontja. A végtagokon is összekötjük az ízületi forgáspontokat a végtagrész hossz-tengelyének megfelelően. A láb(fej) részszúlpontjának kijelöléséhez a sarok és a lábujjak legtávolabbi pontjait kötjük össze a végtagrész hossz-tengelyében. A kéznél az ujjhegyet (3. körömperc vége) a csuklóízülettől húzott vonallal kötjük össze.

2. A sablon belső háromszögének beállításával megkeressük a színben is megfelelő párhuzamost, s ezt fedésbe hozzuk az előbb megszerkesztett végtag-rész tengelyével úgy, hogy a befogókon az ízületi pontok a megfelelő párhuzamoson helyezkedjenek el.

Figyeljünk a D, ill. P jelzésekre!

3. A pálcza beállításával kijelöljük a részszúlpontot. A továbbiakban koordináta-rendszerbe helyezzük az ábránkat úgy, hogy a sablon belső háromszögének befogóit egyúttal a derékszögű koordináta-rendszer x és y tengelyének vesszük. A koordináta értékek kivetítését és leolvasását az egyenlő távolságban levő párhuzamosok és egy másik derékszögű háromszög segítségével könnyen meghatározhatjuk. (6. ábra.)



6. ábra

A nyert adatokat a III. tbl. segítségével a $G_{r\cdot x}$ és a $G_{r\cdot y}$ szorzatok összegezésével megkapjuk a súlypontnak megfelelő x és y koordinátát.

III. táblázat

A súlypont x - és y -koordinátájának meghatározása analitikus (szegmentációs) módszerrel

Testrész (Szegment)	G_r	x	y	$G_r \cdot x$	$G_r \cdot y$
Fej + nyak	0,079	8,1	3,5	0,6399	0,2765
Törzs	0,486	9,1	10,3	4,4226	5,0058
jobb	0,027	11,5	6,0	0,3105	0,1620
Felkar	0,027	11,5	6,0	0,3105	0,1620
bal					
jobb	0,014	13,6	4,7	0,1904	0,0658
Alkar					
bal	0,014	13,6	4,7	0,1904	0,0658
jobb	0,006	12,2	1,0	0,0732	0,0060
Kéz					
bal	0,006	12,2	1,0	0,0732	0,0060
jobb	0,097	7,3	14,5	0,7081	1,4065
Comb					
bal	0,097	11,8	13,6	1,1446	1,3192
jobb	0,046	4,5	16,8	0,2070	0,7728
Lábszár					
bal	0,046	12,4	15,0	0,5704	0,6900
jobb	0,014	2,2	19,8	0,0308	0,2772
Láb					
bal	0,014	9,1	16,0	0,1274	0,2240
$\Sigma G_r \cdot x = 8,9990$		$x = 8,7$			
$\Sigma G_r \cdot y = 10,4366$		$y = 10,7$			

A Dempster által megadott adatokkal dolgozva e végeredményt a $\Sigma G_r \cdot x$ és a $\Sigma G_r \cdot y$ értékeinek 0,973-mal való osztásával kapjuk. 0,973-mal azért kellett osztani, mert a szegmentális súlyok összege Dempsternél 0,973-at tett ki. A discrepantia a boncolás során elvesztett vérrel és szövetvesztéssel magyarázható.

IRODALOM

1. Barton J.: Biomechanika Tankönyvkiadó, Budapest, 1974.
2. Braune, W., und Fischer, O.: Über den Schwerpunkt den menschlichen Körpers mit Rücksicht auf die Ausrüstung des deutschen Infanteristen. Abh. d. math.-phys. cl. d. K. Sachs. Gesellsch. der Wiss., 26, 581—672, 1889.
3. In: Cavanagh, P. R.: Recent advances in instrumentation and methodology of biomechanical studies, In PaaVo Komi (szerk.): Biomechanics V—B. University Park Press, Baltimore. London. Tokyo. 1976. 399—411.
4. Dobó, F.: Biomechanika. Tankönyvkiadó. Budapest. 1965.

5. Dempster, W. T.: Space Requirements of the Seated Operator. Wright-Patterson Air Force Base, Ohio, 1955. (WADC TR 55—159).
6. Donskoi, D. D.: Grundlagen der Biomechanik. Sportverlag, Berlin., 1975.
7. Hay, J. G.: The Biomechanics of Sports Techniques. Prentice-Hall, Inc.. Englewood Cliffs, N. J. 1975.
8. Hochmuth. G.: Biomechanik sportlicher Bewegungen. Sportverlag, Berlin. 1971.
9. József F.: A sportmozgások biomechanikája. Tankönyvkiadó, Budapest. 1977.
10. Miller, D. I. és Nelson, R. C.: Biomechanics of Sport. Lea & Febiger. Philadelphia. 1973.
11. Novák, A.: Biomechanika Telesnych Cviceni. Statni Pedagogocké Nakladatelstvi. Praha. 1970.
12. Walton. J. S.: A template for locating segmental centers of gravity. Research Quarterly AAHPER. 41, 615—618. 1970.

A távolugrás oktatása

KARÓCZKAY OTTÓ

Az ugrások oktatási folyamatában a tervszerűséget kell követnünk. A konkrét mozgásformák megtanításában, így a távolugrásban is, még nagyobb jelentőséget kell kapniuk az alaptchnikának, az előkészítő, cél-, rávezető gyakorlatoknak.

A könnyített és nehezített feltételek észszerű, valamint az ugrás jellegétől függő változtatásával kell elérni, hogy minden ugrás fő mozzanatát — a *nekifutás által szerzett energia el-felugrás közbeni célszerű felhasználását* — befolyásoló részmozzanatokat tudatosan is alkalmazni tudják tanulóink.

Az ugrások közül talán a távolugrás az, amely a legtöbbet megőrzött az ember természetes mozdulataiból. A távolugrás fő mozzanata a nekifutásból, egy lábról végrehajtott elugrás. Tehát az oktatás középpontjába mindig a helyes és eredményes elugrás kialakítását kell állítani! Az oktatás kezdetén nagy figyelmet kell fordítani a *helyes erőfelhasználásra*, és az ezzel összefüggő részmozdulatok pontos végrehajtására.

Egy adott ugrás oktatását előkészítő munkának kell megelőznie. Az előkészítő gyakorlatok segítségével egyrészt a szervezet általános és sokoldalú fejlesztését biztosítjuk, másrészt az izom- és ízületrendszer erősítésén és lazításán, a test hajlékonyságának növelésén keresztül az ugrások alapformáinak mozgáskészségét alakítjuk, készítjük elő. Az előkészítő gyakorlatanyagok a gimnasztika anyagából adódnak. Az előkészítő gyakorlatok csak az általános előkészítést biztosítják számunkra.

Szükségünk van célgyakorlatokra is, melyek segítségével az adott ugrás végrehajtásában elsősorban szerepet játszó izomcsoportok, ízületek erejét és mozgékonyágát növeljük. Ezért a célgyakorlatok nélkülözhetetlenek az adott ugrás technikájának kialakításában.

A testnevelés problémái az általános középiskolában

A vélemények már régóta megegyeznek abban, hogy az ember személyes fejlődésében lényeges szerepet játszik a mozgás. Az sem vitás, hogy a társadalmi élet urbanizációjának folyamatai a gazdasági élet fejlődése, az ipar automatizálása nem előnyös hatású az ember mozgási aktivitására. Csökken a fizikai munka, ugyanakkor az idegrendszer terhelése nő. Az iskola elvégzése után a lányoknál és a fiúknál is csökken az érdeklődés a mozgás iránt. Az 1963—1973. évi vizsgálatok anyaga messzemenő különbséget mutatott mindkét nembeli fiataloknál az alsóbb, és a felsőbb osztályos gyermekek fejlődésében. A vizsgálatokban figyelembe vették a testi és pszichofizikai jártasságok időszaki próbáit, az orvosi és pedagógiai vizsgálatokat és megfigyeléseket, az antropometriai méréseket, a jártasságokat és ismereteket. Az elméleti megfontolások és a vizsgálati eredmények alapján a testnevelés feladata a tanulók testi, pszichomotoros és pszichikus fejlesztése, a társadalmi jellemvonások ápolása és a mozgás esztétikájának biztosítása. Ugyancsak fontos a testnevelési és a mindennapi egészségügyi követelmények azonos szintre hozatala (profilaktikus cselekvés), a sportra való felkészítés és a különböző megváltozott életkörülményekben való eligazodásra történő felkészítés.

Az iskolai testnevelés formái: a tanórák, a kötelező és fakultatív tanórán kívüli, és az iskolán kívüli foglalkozások és tevékenységek.

(Wichowanie fizyczne i higiena szkolna, 1979, 5., 140—144.)

Mivel a különböző ugrásoknál a mozgás sikeres végrehajtása egyrészt a láberőtől, másrészt a törzs és csípőtájéki izmok erejétől függ, elsősorban ezeknek az izmoknak az erejét kell növelnünk.

Ezt segítik elő a speciális képességfejlesztő gyakorlatok. Ezen gyakorlatok alkalmazásával könnyebben kialakulnak azok a szükséges idegkapcsolatok, izomkoordinációk, amelyek az ugrás végrehajtását lehetővé teszik. Ezenkívül olyan mozgásélményt is biztosít az ugró számára, amely az adott ugrási modell kialakításánál is döntő szerepet játszhat. Ezért ügyelni kell a következőkre: a tanulók előzetes ismereteire épüljön, minden esetben foglalja magába az adott ugrás fő- vagy részlemeit, tegye lehetővé az adott végrehajtható részének — könnyebb körülmények közötti — elsajátítását.

A gyakorlatokat úgy kell kiválasztanunk, hogy azok szerkezetükben hasonlóak vagy megegyezők legyenek az elugrás fő- és részmozzanataival. Járuljanak hozzá olyan mozgásélmények szervezéséhez, amelyek lehetővé teszik az adott technika oktatását, és fel tudjuk használni mint célgyakorlatokat az elugrásnak megfelelő izomműködés fejlesztésére.

A távolugrás oktatásánál alkalmazott előkészítő és célgyakorlatok segítségével a következő feladatok megvalósítását kell biztosítanunk:

1. A szervezet általános és sokoldalú képését.
2. Azoknak az izomcsoportoknak (láb- és törzsizmoknak) az erősítését, amelyek elsősorban biztosítják a helyes elugrást.
3. A különböző ízületek mozgékonyságának fokozását.
4. A helyes légmunka kialakítását.

Az oktatási célokat a következő típusú gyakorlatokkal valósíthatjuk meg.

Kargyakorlatok:

1. Kis terpeszállásban a futás karmunkájának gyakorlása kéziszűzőkkel a kézben.
2. Dzsoggolás és szkipelés közben a futás karmunkájának gyakorlása stb.

Hasgyakorlatok:

1. Terpeszállás, törzshajlítás hátra, közben a jobb boka érintése a bal kézzel.
2. Nyújtott ülés, oldalsó középtartás, majd térdemeléssel zsugorulás és homlokkal a térd érintése stb.

Hátgyakorlatok:

1. Zártállás, oldalsó középtartás és törzshajlítás előre tapssal a boka mögött.
2. Térdelőülés, vállratartás és törzsdöntés előre, rézsútos helyzetbe.

Oldalgyakorlatok:

1. Terpesztérdelésben karlendítés oldalsó középtartásba, és balra törzsfordításban törzshajlítás hátra, ellenkezőleg is.
2. Jobb harántállás, jobb láb a padon és törzshajlítás jobbra, majd ellenkező kiindulóhelyzetben is.
3. Fekvés a bal oldalon, magastartás, majd törzs- és lábemelés.
4. Törzskörzések.

Lábgyakorlatok:

1. Szökdelések páros vagy egy lábon bokából (helyben negyed-, fél- és egész fordulatokkal, helyváltoztatással, előre, hátra, oldalt).
2. Szökdelések páros lábon, közben felugrások a térd felhúzásával a mellig, vagy saroklendítéssel és homorítással.
3. Szökdelések hajlított állásban, majd felugrás a felugró láb térdének mellig lendítésével.
4. Szökdelés hajlított állásban, majd felugrás homorítással és még a levegőben összecukodás.
5. Szökdelés ugrókötéllal.
6. Futás oldalirányban keresztlépésekkel.
7. Szökdelés oldalirányban utánlépésekkel, 180 fokos fordulatokkal jobbra-balra.
8. Futás egymástól meghatározott távolságra levő akadályok közé lépve, ugyanaz szökdeléssel.
9. Futás közben különböző, de meghatározott magasságú akadályok átugrása.
10. Futás lépcsőn, dombon.

11. A futóiskola gyakorlatai.
12. Rajtok sík területen, és dombra fel-futással.
13. Hanyattfekvésben vagy ülésben lábbal végzett nyomások.

Néhány jellegzetes képességfejlesztő gyakorlat:

1. Helyben, majd járás közben lábujjhegyre emelkedéssel térdlendítés a vízszintes fölé.
2. Indiánszökdelés a futómozgás karmunkájával.
3. Könnyű futás közben felugrás egy felfüggesztett tárgy megérintése kézzel (fej, vállal).
4. Futóugrások egyik lábról a másikra.
5. Könnyű nekifutásból hajlított lábú lendítéssel felugrás az ugrószekrényre, érkezés a lendítő lábra, majd az elugró lábra.
6. Könnyű nekifutásból átugrás szármoly felett, érkezés a lendítő lábra, vagy homorítás után páros lábra, vagy 90 fokos fordulattal az ugró láb irányába.

Az oktatás megkezdése előtt ismételtén tudatosítsuk, hogy *melyik a tanuló elugró lába*.

A bemutatáskor mindig az elsajátítandó modellnek megfelelő mozgást szemléltessük és tanítványaink előképzettségére támaszkodjunk.

Az oktatásnál a globális módszer a legcélszerűbb. A különböző ugrástechnikák oktatásánál akkor járunk el helyesen, ha az előkészítő, cél- és rávezető gyakorlatok megfelelő szintű alkalmazása, a szükséges szóbeli magyarázat, valamint a bemutatás után a teljes mozgás végrehajtását követeljük meg tanulóinktól. Ahhoz, hogy a tanulóknak az adott ugrás technikájáról helyes mozgásérzékelés alakulhasson ki, feltétlenül szabályozni kell a nekifutást is.

A nekifutás pontossága, sebessége és ritmusa a technika jellegéből fakad, és a tanulók előképzettségétől függően külön-külön, de együttesen is nagymértékben befolyásolhatja a „mozgásérzékelés milyenségét”. A nekifutás által biztosított mozgási energia felhasználása és átalakítása az el-felugrás helyes összekapcsolása, minden ugrási technika végrehajtásánál döntő fontosságú.

A nekifutásból végrehajtott elugrás kialakítása

Az ismertetett előkészítő, cél- és rávezető gyakorlatok helyes egymásra épülése esetén már nem okozhat problémát a nekifutásból végrehajtott elugrás oktatása.

Kezdetben a nekifutás hossza ne legyen több 4–6 futólépésnél, viszont ezt a távolságot igyekezzenek a tanulók minél rövidebb idő alatt megtenni. Ajánlatos a nekifutás kezdetét vonallal is megjelölni.

Az elugrás helyét a kb. 50–60 cm széles elugrósávval határozzuk meg, ez azért célszerű, mert így a gyerekek nem az elugrás konkrét helyére, hanem magára az elugrásra koncentrálnak.

A mozgás végrehajtásának ismertetése közben elsősorban az elugró láb és a törzs megfelelő helyzetére hívjuk fel a tanulók figyelmét.

A talajfogás helye, felásott talaj legyen.

Az elugrás és a légmunka könnyítését szolgáló gyakorlatcsoportok:

1. Lassú futás közben felugrás a bal, majd a jobb lábról, leékezés a lendítő lábra.
2. Lassú futás közben felfüggesztett tárgy megérintése fejjel, vagy kézzel.
3. Néhány lépés nekifutásból, fellépés az ugró lábbal a kétrészes ugrószekrényre, és elugrás után homorítás a levegőben, majd érkezés páros lábra a szőnyegre stb.

A guggoló távolugró technika

A tanterv alapszintű elsajátítását írja elő. Az 5. osztálytól kezdve a guggoló technika eredményes végrehajtásának összefüggő részfeladatait osztályokra bontva tartalmazza. Ezek oktatásával nagyobb mértékben biztosíthatjuk az ugrókészség fejlesztését és az ugrás eredményességét.

Az alaptanterv előírása

5. osztályban: a nekifutás összekapcsolása az elugrással, a nekifutás sebességének összefüggése az ugrás távolságával.

6. osztályban: az elugrás erejének növelése, a térdben hajlított láb lendítésével.
7. osztályban: a kitámasztás jelentősége az elugrás növelésében.
8. osztályban: a talajfogás késleltetése előrenyújtott lábakkal.

A guggoló technika oktatása

A legfiatalabb korosztály technikájának is nevezhetjük. Célszerű az oktatást 4—6 futólépéses nekifutásból elrugaszkodással, az elugrásból kezdeni. Közben ügyelni kell arra is, hogy a törzs kissé az elrugaszkodást végző láb képzeletben meghosszabbított vonala mögött maradjon. A lendítést végző láb combja közelítse meg a vízszintest, míg lábszára párhuzamos legyen az elrugaszkodó lábbal. A karok könyékben hajlítva előre, illetve hátra lendüljenek. Fontos, hogy az ugró a talajtól való elszakadás pillanatában „csípőben összefogott” legyen. A repülés szakaszában csak a röppálya legmagasabb pontján kell az ugró lábat felhúzni a lendítő láb mellé. A páros lábú talajfogás előtt a törzs előredöntésével egyidőben mindkét lábszárat előre kell nyújtani.

Az alaptécnika rávezető gyakorlatai:

1. Az elugrás 4—6 lépés nekifutásból történjen, érkezés a homokba, egy vagy két lábra.
2. Elugrás, mint az előző gyakorlatnál, a repülés legmagasabb pontján mindkét térd felhúzása úgy, hogy a törzs ne dőljön túlzottan előre, leérkezés páros lábra, guggoló helyzetbe.

Az alaptécnika oktatása

Megfelelő felépítettség mellett (előkészítő, cél- és rávezető gyakorlatok egymásra építettsége) tulajdonképpen már csak az ugrópálya előkészítését, a nekifutás kezdetének megjelölését, az elugrás kijelölését és a guggoló technika bemutatását kell elvégeznünk. A továbbiak során a tanulók már képesek a bemutatott mozgás végrehajtására,

illetve gyakorlására. Ezután a tanár feladta a teljes mozgás gyakorlása közben előforduló főbb hibák kijavítása.

A guggoló technika tökéletesítése

A tanulók értelmi és fizikai fejlődésével párhuzamosan tökéletesíthető a gyakorlás során a guggoló technika. Az előzőekben ismertetett alaptécnika finomítását meg lehet oldani néhány feladattal.

A nagyobb vízszintes sebesség érdekében a nekifutást fokozatosan hosszabbítani kell 10—14 futólépésre. Feladat a megnövekedett vízszintes sebesség mellett a *helyes és a jó elugrás* további biztosítása. A guggoló távolugrás felépítésének — a nekifutás, elugrás, légmunka, talajfogás — kialakításánál a legfontosabb a *megfelelő ritmusos nekifutással végrehajtott elugrás biztosítása*. Ezért az ugrás folyamatosságának érdekében *e két mozzanatot oktatását együtt kell kezdenünk*. A nekifutásnál minél nagyobb sebességre kell törekedni, különösen az utolsó szakaszban. Magas súlyponti helyzet, erőteljes lendítő mozgás futás közben, a lábfej aktív „kaparó mozdulatú” talajfogása, erőlködésmentes, laza nekifutás szükséges az eredményességhez! A nekifutás utolsó 3 lépése a legkritikusabb, amely egyben az elugrás előkészítését szolgálja.

Az elugrás gyakorlása 10—14 lépés nekifutásból, megjelölt elugrási helyről. *E feladat megvalósítása érdekében a következő részfeladatok megoldása is szükséges:*

1. *A nekifutás hosszának kimérése kísérleti módszerrel.*

Ha már tanítványaink 7—9 lépés nekifutással elsajátították a futás felgyorsításával végrehajtott energikus elugrást, akkor meghosszabbíthatjuk a nekifutás hosszát. A nekifutás hosszának kimérése tapasztalati úton történik, az ugróláb helyének megfigyeltetésével.

2. A nekifutás az állórajttal kezdett, fokozatosan felgyorsuló futással tanítványainknak olyan *optimális sebességet* kell kialakítaniuk, amelyből még megfelelő elugrást tudunk végrehajtani! (3—5, 4—6, 8—14 lépés).

A nekifutás utolsó lépésének befejezésekor az ugró támaszhelyzetbe kerül.

Talajfogáskor az ugróláb térdhajlásszöge 175 fok körül van. A nekifutás sebessége a test súlyát hozzávetőlegesen négyszeresére növeli. A nagy terhelés az ugrólábat szinte összenyomja, kb. 145 fokos szögig. Ezáltal a lábizomzat előfeszül.

Az elugrás erejének biztosítása érdekében tanítványainknak térdben hajlított láblendítést, valamint boka, térd és csípő kinyúlásával végrehajtott elrugaskodást kell végeznük.

3. Az elugrás a távolugrás eredményességének legdöntőbb meghatározója. Cél a minél nagyobb vízszintes térnyerés, így az ugrás előre-felfelé irányuló.

4. *A nekifutás és elugrás rávezető gyakorlatai:*

Futóiskola gyakorlatai.

Rövid nekifutással egy lábról elugrás és érkezés páros lábra.

Járás majd lassú futás közben minden 2—3 lépés után jobb, majd bal térd felhúzása.

Ugyanez a gyakorlat, de elugrással érkezés az ugrólábra.

Indiánszökdelés.

Lassú futás közben minden ötödik lépésből elugrás.

Az ugrógödör szélesebbik oldaláról elugrások:

5 lépés lassú futásból végrehajtott felugrás a térdben hajlított lendítő láb vezetésével.

Ugyanez a gyakorlat *lábzárással*.

Helyből hármasugrás (stb).

Az ugrógödör nekifutó sávjából elugrások:

5—6 futó átugrás, a lendítő lábra történő homokbaérkezéssel.

Ugyanez a gyakorlat zárt lábakkal érkezve.

3—5 futólépés talajra húzott jelzéseken.

Zsámolyokon végrehajtott futással (stb).

Gondot kell fordítanunk az utolsó 2 lépés gyorsuló ritmusának iskoláztatására is. Az úgynevezett „sántító lépést” is gyakoroltassuk. Az utolsó előtti lépés közben, mérsékelt súlypontosüllyesztést kell tanítványainknak végrehajtaniuk. Ezt úgy tudják megvalósítani, ha a lendítő lábat hajlítva az ugrólábbal nagyon gyorsan fognak talajt.

5. A légmunka

A távolugrás leglátványosabb része. Legfontosabb követelménye, hogy gazdaságos és célszerű mozgással segítse a jó eredmény elérését. A törzs teljes kinyúlásával végrehajtott elugrás után, az elugrás helyzetében repül a tanuló a levegőben, és csak késleltetve zárja az elugró lábát a térdben magasan tartott lendítő láb mellé. A légmunka fázisai közül a *sodródási szakasz* időbeli végrehajtása fontos. A légmunka tökéletesítése érdekében két feladatot szükséges megoldani. Először: az elrugaskodó láb felhúzásakor az ugró ügyeljen arra, hogy mindkét térdét úgy emelje a vízszintes fölé, hogy a törzs előredőlése ne fokozódjék. Másodszor: az ugró figyeljen arra, hogy a repülés leszálló ágában, amikor megkezdődik a törzs fokozatos előredőlése és a lábszárak előrenyújtása, ezekkel egyidőben, elsősorban a csípőizmok segítségével igyekezzen mindkét combját még megemelni.

6. Az eredményes talajfogás érdekében

a tanuló addig nyújtott lába térdben erősen utánaengedve hajoljon be, a kar lendítsen előre-felfelé, ezáltal is elősegítve a talajfogás feletti túlhaladást.

FELHASZNÁLT IRODALOM

Baracs Ferencné: Atlétika. Bp., Tankönyvkiadó, 1975.
Fejes Zoltán: Korszerű edzés az atlétikában. Bp., Sport, 1978.

Koltai Jenő: Az atlétika oktatása. Bp., Sport, 1975.

A tempódobás és oktatása

FARKAS JÓZSEF

A kosárradobások különböző változatainak megjelenése és elterjedése minden esetben hű kifejezője volt a játék két összetevőjének — a támadás és védekezés — fejlődésének. Az egyre szorosabb védekezés eredményeként egyre magasabbról kellett indítani állóhelyből a dobásokat (fejeletti dobás). A játék, különösen a védekezés további fejlődése következtében, ezek a dobások is védhetők lettek a hosszabb előkészítés és a lassúbb indulási lehetőség miatt. A helyzetek gyorsabb, zavartalanabb kihasználása érdekében a támadók felugrás közben a védők fölé vitték a labdát és így dobtak kosárra. Lényegében ez a tempódobás kialakulásának egyik oka. A játék fejlődésének eredményeként született meg a 40-es években, mégis rohamos elterjedése csak az utóbbi évtizedekre tehető. Női játékosok esetében a tempódobás rendszeres alkalmazása még lassúbb folyamat.

Nemzetközi mérkőzéseken készített feljegyzéseim alapján a férfiak az összes kosárradobások 84%-át, a nők 54%-át dobják tempódobással. Nagyon sok esetben még a közeli, ún. „ziccer” helyzetet is ezzel fejezik be.

Hasonló a helyzet nálunk is, azzal a különbséggel, hogy a nőknél lényegesen nagyobb a lemaradás. A lemaradás mind a férfiaknál, mind a nőknél nemcsak a számszerűségben jelentkezik. A dobások biztonsága (kivételesen akad), végrehajtása és oktatásának kezdete jóval a külföldi gyakorlat alatt marad, annak ellenére, hogy pl. az úttörő olimpián, különösen a fiúk, elég sokan ezt alkalmazták.

Lemaradásunk okait kutatva szemléleti és módszertani hiányosságokkal találkoztam.

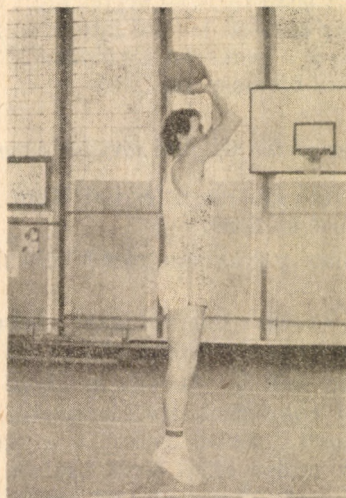
A szemléleti problémákról:

- a) Úgy látszik nálunk minden új, ami elősegíti a fejlődést — az élet más területeihez hasonlóan — csak akkor kerül bevezetésre, ha már máshol megszokottá vált, esetleg el is avult. Hazánkban 30 éve ismerjük a tempódobást, alkalmazása területén sokat fejlődtünk, mégis az általános iskola tantervében egyáltalán nem, középiskolában is csak a III. osztályban szerepel oktatási anyagként.
- b) Mások csak minden feltétel megléte esetén pl. erő, kezdik el oktatni. Ezek a problémák nem teljesek ugyan, de lényegbevágóak, mivel felmentést adhatnak az alól, hogy lépést tartsunk a korszerűvel, a fejlődéssel, hogy egy kis utánajárással megkeressük azokat a módszereket, melyekkel könnyen tanítható.

Tudom, a tanterv törvény. Ami abban van, azt meg kell tanítani. Ugyanakkor ez a tanterv *nyílt*. Tehát a tanárnak joga van ezen túl is tanítani, ha ehhez a feltételek adóttak. Nem beszélve arról, hogy nagyon sok olyan előkészítő és rávezető gyakorlata van a tempódobásnak, melyek képességfejlesztő gyakorlat formájában már az általános iskola 5. osztályában is végeztetethető.

A továbbiakban magával a dobással kívánok foglalkozni, részletesen elemezve azt és módszertani ajánlásokat téve oktatásához.

A tempódobás: pároslábról történő felugrás közben a holtpontra végrehajtott egy- vagy kétkezes fejeletti kosárradobás (1. ábra).



E meghatározásból következik, hogy a dobás tulajdonképpen 2 fő részből áll:

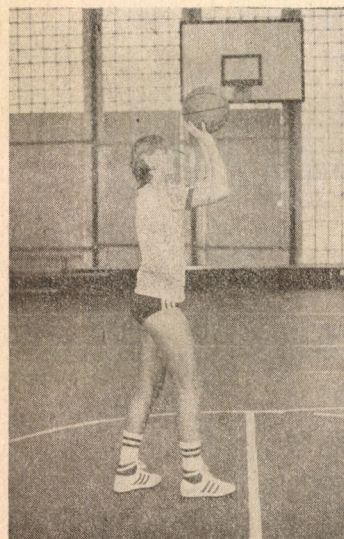
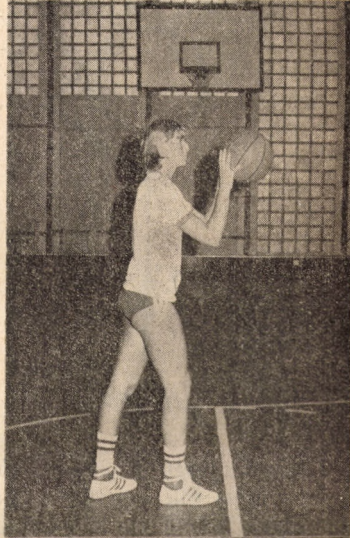
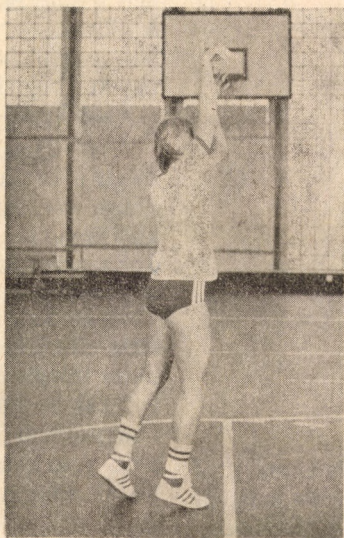
1. Felugrás és a labda felkészítése.

2. A tulajdonképpeni dobás.

Az oktatás során ez a cél, ide kell eljutni. Ez tehát azt is jelenti, hogy az oktatás folyamában vannak olyan szakaszok amikor az a két fázis nehezen vagy egyáltalán nem különíthető el egymástól.

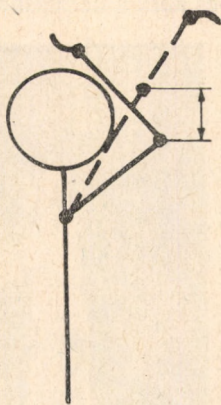
Éppen ezért a kezdők oktatásában elfogadhatónak tartom azt a meghatározást és gyakorlatot, miszerint a tempódobás olyan állóhelyből végrehajtott kosáradobás, melyben elugrással történik az erőközlés — elugrással végrehajtott egykezes dobás állóhelyből.

Figyeljük meg a 2—7-es ábrákat. Mind-egyik egykezes állóhelyből történő dobást ábrázol. A 2-es ábrán a könyök, csukló labda alá helyezése és az enyhe térdhajlítás, míg a 3-ason a dobás befejezése látható. Mindkét láb a talajon, a dobókéz azonos láb előtt, a testsúly a talpak elülső részén, a törzs csípőben nyújtott, a váll vonala az előtt levő láb előtt van, a könyök nyújtott, a tenyér a talaj felé néz. A 4-es ábrán a dobókéz a labda mögött, könyök a labda vonalában. Az 5-ös ábrán a könyök, a csukló már a labda alatt van, a labda kissé a fej fölött. A 6-os ábrán a térdek hajlítottak és már megkezdődött a kar nyújtása, a 7-es ábra a hármashoz hasonlóan



a dobás befejezését mutatja, a kar könyökben teljesen nyújtott, a tenyér a talaj felé néz, de itt már mind a két láb elhagyta a talajt (első ábrához hasonlóan).

Nem véletlenül foglalkozom az állóhelyből történő dobással ilyen részletesen. A tempódobás alapjának tartom, helyes végrehajtása növeli a dobás biztonságát. Éppen ezért a munkára különleges hangsúllyal hívom fel a figyelmet. A 8-as ábrán a *könyök emelését* a hozzáállástól a befejezésig megtett útját szemléltetem.



8. ábra

Látható, hogy a könyök vállmagasságból a fej vonala fölé emelkedik, közben a labda alá illetve mögé kerül, melyre az erőközlés hatékonysága és a dobás megfelelő ívének biztosítása miatt van szükség.

Az állóhelyből végzett dobásokat már az általános iskola 5. osztályában taníthatjuk minikosár-, vagy egyszerű gumilabda segítségével. A középiskola I. osztályában már kosárlabdával oktatjuk.

A tempódobás végrehajtása: a lábak enyhén oldalt-haránt terpeszállásban (a dobókézzel azonos láb van elől), térdek kissé hajlítottak, a törzs egyenes, a labda a mell magasságában. A felugrás párosról történik, melyet a labda fejfőle lendítése is segít. A labda fellendítése közben a dobókéz a labda mögé, a könyök a labda alá kerül. A holtponthoz elérése előtt kezdjük meg a tulajdonképpeni dobómozdulatot a könyök felfelé emelésével és a holtponthoz fejezzük be a kar teljes kinyújtásával és a csukló erőteljes előre-lefelé csa-

pódásával. A leérkezés párosra történik, megközelítően az elugrás helyére.

A tempódobást azonban ritkán alkalmazzuk állóhelyből való felugrás után. Legtöbb esetben megállás előzi meg, részben az erőteljesebb felugrás érdekében, részben a játék helyzetének megfelelően. Ilyen esetekben a gondot a hozzáállásnak, annak az egyensúlyi helyzetnek az elfoglalása jelenti, melyből a játékos azonnal meg tudja kezdeni a felugrást, a függőleges síkba történő emelkedést. Ezt úgy érjük el, hogy a megállás második ütemében, a kitámasztást ne hosszasan előre, hanem röviden az első ütemben talajra érkezett lábhoz közel hajtjuk végre. A térdek enyhén hajlítottak, a törzs egyenes. A felugrást a kitámasztó láb talajra érkezése pillanatában már el is kell kezdeni. (A kitámasztást úgy kell végrehajtani, hogy a dobókézzel azonos láb kerüljön előre.)

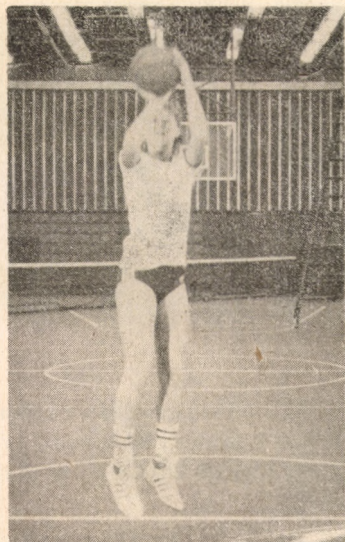
A 9–13-as ábrán a játékos futás közben kapja a labdát. Ebben az esetben könnyebb dolga van, mivel csak a helyes labdavételre kell ügyelnie (10-es ábra). A kitámasztás a dobókézzel azonos jobb lábbal történik (11-es ábra) és már megkezdődött a felugrás. A 12-es ábrán a tulajdonképpeni dobás megkezdése előtti helyzet, míg a 13-ason a dobás utáni talajra érkezés látható, amiben már új mozgás megkezdésére kész helyzetbe került. Összetettebb a feladat labdavezetésből történő hozzáállásnál. Jobbkezes és ritmustartással végzett labdavezetésnél a labdaütés



mindig bal láb lépésénél történik, így a megállás üteme: jobb láb lépésénél labdafelvétel, ballal kitámasztás.

Másik megoldás: az utolsó labdaleütés (bal láb) és a labda felvétele között kihagyunk

egy ütemet (jobb láb), hagyjuk szabadon repülni a labdát, és csak az ezt követő bal láb lépésénél fogjuk meg és támasztunk ki jobb lábbal. Ez a megoldás nagyon nehéz, könnyen lépéshibát követhetnek el a tanulók.



A harmadik és leggyakrabban alkalmazott lehetőség (14—20. ábra): ritmusváltás labdavezetés közben. Ellentétes láb lépésénél (bal láb) leütés után nem engedjük magasra pattanni a labdát, hanem az azonos láb lépésénél

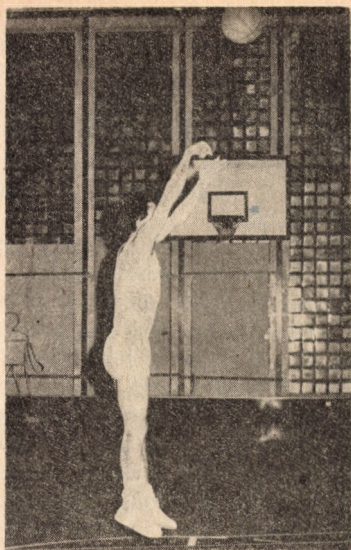
(jobb láb) ismét a talajra nyomjuk, majd bal-jobb láb kitámasztással megállunk. Az utolsó labdaleütéstől kezdődően a mozgás teljesen megegyezik a rövid indulásból végrehajtott dobással.



Felhívnom a figyelmet:

- a) a rövidindításra (16-os ábra) azaz a labdát vezető kézzel azonos oldalú lábbal indulunk (itt a jobb) és a támaszláb addig nem emelhető fel, amíg a labda el nem hagyta a kezünket;
- b) a labda felvételénél (17-es ábra) a bal láb hosszú kilépésére, a talajfogásra és a jobb láb előkészítésére a kitámasztáshoz;

- c) a dobáshoz való beleállásra (18-as ábra), (a lábak, a törzs, a fej helyzete) valamint a dobókéznek a labdán történő elhelyezkedésére;
- d) a függőleges emelkedésre, a labdának és a karnak a dobás előtti (19-es ábra) helyzetére;
- e) végül a dobás után a kar nyújtott és a csukló előre csapódó helyzetére (10-as ábra).



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

1. Szökdelés páros lábon helyben.
2. Szökdelés páros lábon előrehaladással.
3. Kiinduló helyzet enyhe oldal-haránt terpeszállás, térdek közepesen hajlítottak. Szökkenés előre folyamatos karlendítéssel fejmagasságig, érkezés kiinduló helyzetbe. Szökkenés közben a törzs és a láb nyújtott.
4. Helybenfutás közben, jelre megállás, ütemkülönbséggel és felugrás páros lábról karlendítéssel fejmagasságig.
5. Járás körbe. Osztály állj! 1—2, vezényszóra befelé fordulva megállás, kis oldalharánt terpeszállásban enyhén jobb hajlított térdrel és felugrás páros lábról, közben mindkét kézzel homlokérintés. (Ellenkező irányba futással vagy kifelé fordulattal is végeztessük az ellentétes lábmunka kialakítására.)
6. Ugyanez a gyakorlat futás közben.
7. Kiinduló helyzet kosárlabda alapállás. Haladás jobbra, bal-jobb láb kitérőállással megállás, majd felugrás páros lábról. Leérkezés után azonnal indulás ellenkező irányba és ott jobb-bal kitérőállással megállás. (Lépések: bal-jobb-bal-jobb ill. ellenkezőleg, az első lépés: keresztlépés.)
8. Futás szembe a palánkkal. Palánk alatt ütemkülönbséggel megállás, felugrás páros lábról háló vagy palánkérintéssel

mindkét kézzel (ügyeljünk arra, hogy megállás közben a törzs ne dőljön előre).

9. Kiinduló helyzet terpeszállás, pad a láb között. Szökdelés páros lábon lábzárással a pad fölé.
10. Kiinduló helyzet. Álljunk szembe a paddal! Ugorjunk át páros lábbal a pad fölé. Forduljunk szembe a paddal és végezzük visszafelé a gyakorlatsorozatot 5—10-szer.
11. Kiinduló helyzet, mint előbb. Bal-jobb lábbal fellépés a padra kis terpeszállásba és páros lábról felugrás, érkezés a pad túloldalán a talajra. (Ellentétes fellépéssel is.)
12. Mint az előző gyakorlat, lendítsük a kart magastartásba felugrás közben.
13. Pad vagy zsámoly a palánk előtt 1 m-re. Futás közben fellépés jobb-bal, illetve bal-jobb lábbal a padra, hajlított állásba. Elugrás a padról, karlendítéssel, először homlok majd palánk (háló) érintéssel.
14. A pad vagy zsámoly másfél m-re a palánk előtt. Futás közben az egyik lábbal a padra lépve elrugaszkodunk, a másik láb talajra érkezése után zárjuk hozzá az elrugaszkodó lábat, majd páros lábról felugrást végzünk, karlendítéssel homlok és palánk érintés.
15. Az előző gyakorlat padra lépés nélkül. A pad fölött először átlendülő lábhoz zárjuk a másik lábat.

Labdával végezhető gyakorlatok

1. Szökdelés közben kétkezes átadás mellől.
2. Szökdelés közben fejfeletti átadások két kézzel.
3. Páros lábról történő felugrás közben a labda fellendítése a homlok fölé és kétkezes fejfeletti átadás.
4. Felállás háttal a társnak. Sarkazással fordulat a társ felé, felugrás páros lábról és fejfeletti átadás a társához.
5. A tanuló a társtól magasan fejfőle érkező labdáért kilépéssel egy lábról ugorjon fel, majd a leérkezés után páros lábról rugaszkodjon el. A levegőben lendítse a labdát a homloka fölé (rá is teheti a fejére) és még a fölfelé repülés közben dobja magasan a feje fölé. A visszaeső labdát már a talajon fogja meg, majd dobja a társának.

6. A tanulók egymás mögött, a palánk előtt kb. másfél m-re állnak fel. Az első tanuló-nál a labda. Ő páros lábról felugorva — a korábban leírt módon — a palánkra dobja a labdát, majd a sor végére fut. A követ-kező egy vagy két lábról felugorva lesze-di a visszapattanó labdát, majd a leérke-zés után rögtön felugrik és az előzőek szerint szintén a palánkra dobja és fut a sor végére. A gyakorlat folyamatosan vé-geztethető.

7. Az adogató előtt kb. fél m-re egy tanuló áll magastartásba nyújtott karokkal.

Feladat: a kinyújtott kéz fölött felu-grás közben átadni a labdát a társnak. (Nehezebb a feladat, ha az átadó játékos a „védő” mögé a talajra dobja a labdát anélkül, hogy átadás közben a magastar-tás helyzetébe nyújtott karjait előre-lefelé lendítené.)

8. A tanuló kissé jobbra kidobja a labdát, melyet egy pattanás után bal láb lépésénél megfog és jobb lábbal kitámasztva megáll. Bal láb körül sarkazva a társ felé fordul és felugrás közben kétkezes fejfeletti át-adással átadja a labdát. (Ellenkezőleg is, ellentétes lábmunkával.)
9. Az előbbihez hasonló a gyakorlat. Megál-lás közben fordulunk a társ felé és a meg-állás után (jobb láb talajra érkezése) rö-gtön felugrunk páros lábról és átadjuk a labdát. (Ellenkező oldalra is.)
10. A tanuló végig szemben marad a társával. Alapállás, jobb láb elől. Egy leütéssel megindul jobbra jobb lábbal, bal-jobb láb kitámasztással megáll és felugrással fejfölött átadja a labdát. A gyakorlatot ellentétes irányban és ívelt átadással is végeztessük.

A tempódobás oktatása

(Megjegyzés: A következő gyakorlatok mind kosárradobással végződnek. E feladatok többsége már feltételezi az előkészítő — lab-danélküli és labdás — gyakorlatok ismeretét.)

1. Másfél m-re állnak szembe a kosárral. Kosárradobás állóhelyből.
2. Másfél méterre a kosártól. Kosárradobás állóhelyből elugrással.
3. Másfél méterre a kosártól. 3 részes szek-rény szélén úgy ül a tanuló, hogy lábai érintik a talajt, a törzs egyenes. A tanuló kissé megemeli a csípőjét, testsúlya a térd-

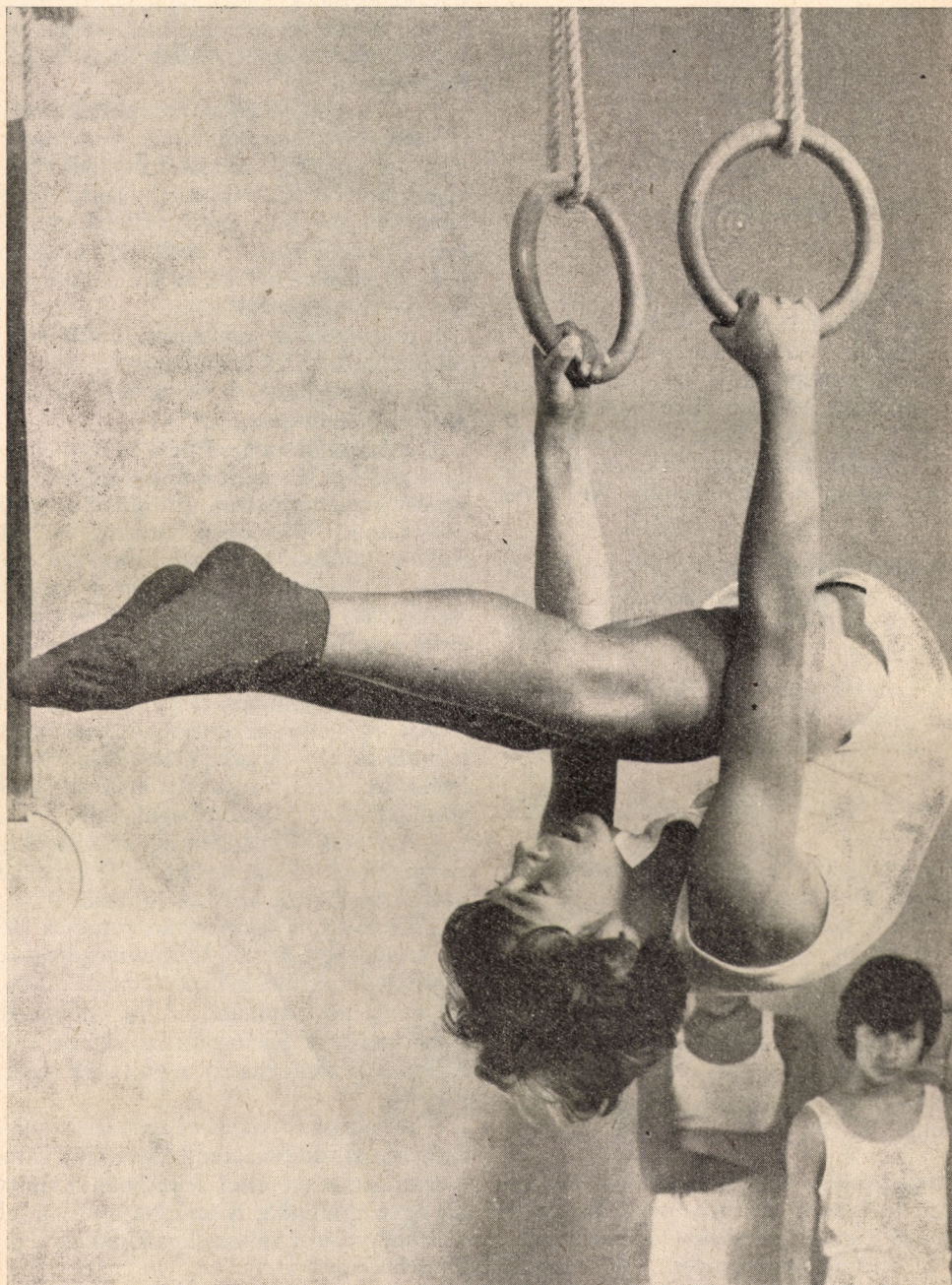
ben hajlított lábakra kerül, felugrik, a labdát a homloka fölé lendítve kosárra dob.

4. A tanuló 2 m-re a kosártól egy padon áll. Lelépés a padról bal-jobb láb talajra érke-zéssel és felugrás közben dobás. (Lénye-ges, hogy a talajra érkezés ütemkülönb-séggel történjen.)
5. Ugyanúgy padon áll a tanuló, de labda nélkül. Bal lábbal hosszan ellép a padról, miközben két kézzel megfogja a feléje do-bott labdát és bal-jobb láb talajra érke-zéssel megáll. Rögtön felugrik páros láb-ról és a tanultak szerint kosárra dob.
6. A tanuló kb. másfél m-re a kosár jobb ol-dalán. Alapállás, jobb láb elől. Jobb láb-bal kis sarkazó lépést végez jobbra előre, majd visszalép a dobás kiinduló helyze-tébe. Felugrik és a palánk segítségével kosárra dob.
7. Az előző gyakorlat közepén, szemben áll a tanuló a palánkkal és a gyűrűre dob.
8. A tanuló kb. 3 m-re, arccal a palánk felé, a szigorított terület bal oldalán áll. Jobb láb elől. Rövid indulás után, bal-jobb láb megállás után dobás.
9. A tanulók a büntetővonal jobb sarkáról indulnak rövid indulással, kissé jobbra előre. Jobb láb kitámasztással a kosár fe-lé fordulva áll meg és dob.
10. A büntetővonal bal sarkától indul a ta-nuló (alapállás bal láb elől). Rövid indu-lás balra-előre és kitámasztás után dobás. (A bal láb letétele a kitámasztásnál — jobbkezes dobónál — kissé a jobb láb mögé történik.)
11. Középen a kör szélén áll a tanuló, bal láb elől. Cselezés után indulás a belső lábbal, majd a következő jobb láb lépésnél ismét leüti a labdát és bal-jobb kitámasztással végzett megállás után dob.
12. Kiindulóhelyzet mint az előbb. A tanuló önmagának dobja a labdát. A labda elfo-gása és a megállás után, felugrás és dobás.
13. A tanuló büntetővonal mögött áll. Fel-dobja a labdát a palánkra, befut a vissza-pattanó labdáért, melyet felugrás közben fog meg. Leérkezés után rögtön felugrás páros lábról és tempódobás.
14. „A” és „B” tanuló a palánk két oldalán áll. „A” tanuló átdobja a labdát a gyűrű fölött, „B” tanuló helyből ugrik fel a pa-lánkról lepatтанó labdáért, majd leérkezés után felugrás és dobás.

15. „A” és „B” csoport (csoportonként 3—4 tanuló) a büntetővonal magasságában a pálya szélén helyezkedik el. Az „A” csoport első emberénél nincs labda. Befut középére, a büntetővonal elé, ahol „B” első emberétől kapott labdával megáll és dob. Dobás után indul a lepattanó labdáért, majd a „B” csoport végére áll. Ez-

után a „B” csoport első embere fut be, kapja a labdát középen és dob, majd az „A” csoport végére áll. Ismét „A” csapat következik és így tovább.

A továbbiakban a tempódobást, a különböző játékelemek oktatásával együtt gyakoroltassuk.



Sportszerű gondolkodás és magatartásmód a 14—21 éves iskolai tanulóknál

GÁLNÉ NÉMETH PAULA—GÁL LÁSZLÓ

Társadalmunk a testnevelést és a sportot szükséges és különlegesen értékes tevékenységnek értékeli. A fizikai hatások mellett egyre nagyobb figyelem fordul az egyén kedvező értelmi-érzelmi-közösségi befolyásolására a mozgásos tevékenység által. A sportszerűség kérdése ragadta meg figyelmünket. Kutató munkánk során választ kerestünk az alábbi kérdésekre:

1. Hogyan viszonyulnak a 14—21 éves iskolai tanulók a testneveléshez és a sporthoz (érdeklődés, aktivitás foka, kedvelt sportág)?
2. A tanulók ismereteinek szélessége és mélysége a sportszerű (vagyis erkölcsileg értékes) magatartásról és gondolkodásról.
3. Milyen forrásból származnak a tanulók ismeretei?
4. Milyen elvárásai vannak a korosztályok képviselőinek a sportszerűnek nevezett emberrel szemben? S ezek hogyan állják ki a próbát a sportpályán?
5. Az élsportolók, a tanulók közvetlen környezete (iskolájuk) legjobb sportolóinak egyénisége, teljesítménye játszik-e erkölcsi ideálképző szerepet a 14—21 éves tanulóifjúság körében és milyen mértékben?

A vizsgálódást középiskolai tanulók és egyetemi hallgatók körében végeztük 1972-től, egymást követő években. A megkérdezettek (N=331) kiválasztása véletlenszerű

volt, a nemek arányában kis eltérés mutatkozott (nő: 179, férfi: 152). A tanulók érdeklődést tanúsítottak, a felmérés név nélküli volt. A 4 részes felmérőlapon 21-21 pozitív, illetve negatív állásfoglalást igénylő szituáció, sportszerű és sportszerűtlen tettek, jelzők és történetek leírása található.

A lehetséges terjedelem gátat szab a részletes elemzésnek, így a 6 oldalas felmérőlapon kapott anyag tömör összefoglalásával, a feltejt kérdésekre adott válaszokkal foglalkozhatunk csak.

1. A tanulók 98,5%-a érdeklődéssel fordul a testnevelés és a sport felé. Gyakran nem csak 1-1 sportág kelti fel érdeklődésüket. A legélénkebb érdeklődés a labdarúgás (128), a kézilabda (69) és az atlétika (54) iránt nyilván meg. További sorrend: úszás (33), kosárlabda (29), röplabda (18). Ez az érdeklődés zömében passzív részvételt takar.

A testnevelés és sportban való részvétel minősége szerint 15,1% szakosztályi tag, 28,7% pedig tömegsportban rendszeres résztvevő. A felmentettek aránya 5,7%.

2. A tanulók sporterkölcsi ismeretei a negatív oldalon lényegesen kiterjedtebbek, mint pozitív vonatkozásban. Ezt mind a felsorakoztatott jelzők, mind a felsorolt történetek, negatív szituációk ékesen bizonyították. A kapott értékelések egyúttal jelzik a megoldandó nevelési részfeladatokat. Alapvetően nagyon pozitívnak tekinthetjük állásfoglalásukat a felsorolt 42 szituáció értékelésében. Meglepő és sajnálatos, hogy nem mutat átlagosnál jobb képet az aktív sporttevékenységet folytató tanulók sporterkölcsi ismeretköre és értékelése. A jó tanulmányi eredményt elérő tanulóké viszont kedvezően alakul.

3. A tanulók ismereteinek forrását vizsgálva megállapíthatjuk, hogy a látott események sokkal döntőbbek az olvasottaknál. Az egyre szaporodó televíziós sportközvetítések (főleg labdarúgómérkőzések) bizony nagyon sok és maradandóan rögződő sportszerűtlen tett képét vésik be maradandóan az emlékezetbe. A tv-ríporterek felelősségét is jelzi ez a tény. A film és az újság szerepe a vártnál lényegesen kisebb.

4. A sportszerű és sportszerűtlen tettek felsorolásánál váratlan eredményre bukkantunk. A sportszerűtlen tettek leírásában a labdarúgás egyeduralgó. A tanulók a jelzők felsorolásában óriási választékot kínáltak a negatív oldalon.

A sportszerű tettek leírásában viszont a labdarúgás nem emelkedett ki számarányával, történetei „semmitmondóak”. Érdekes és értékes események más sportágakból származnak.

5. Az élsportolók erkölcsi ideálképző szerepe jól funkcionál. Bebizonyosodott, hogy először a kimagasló eredmény köti le a figyelmet, s csak ezután ismeri fel a tanuló az élsportoló sporterkölcsei értékeit. Példaképeik személyhez és nem sportághoz kötöttek. Ezek zöme egyéni sportág versenyzője, de jelentős számban jelölik a legismertebb labdarugókat is. Az „iskolatárs példakép”-ként olyan sokoldalú sportolók kaptak kiemelkedően sok szavazatot, akik a sportmozgalmi-szervezői munkában is élenjárók. Itt a labdarúgás nem kapott rangot. Sok leánytanuló szavazott fiú sportolóra, fordítva viszont ez nem jellemző.

A feldolgozás során a nők és a férfiak között nem találtunk számottevő különbséget értékítéletükben. A középiskolások és egyetemisták gondolkodásmódjában nem találtuk meg azokat a várt pozitív különbségeket az utóbbiak javára, melyet az életkori sajátosságok, a nagyobb tapasztalat, a kiegyensúlyozottabb, józanabb ítélőképeség, a kétségtelenül magasabb intelligencia ismeretében elvártunk.

Az anyagfeldolgozás során éreztük azokat a teendőket és lehetőségeket, melyek a vizsgált életkorú tanulók sporterkölcsei arculatának kedvező megváltoztatását kínálja.

- Minden eszközzel, főleg a mindennapok nevelő tevékenységével erősíteni kell tanulóinkban a pozitív fogalmak kialakulását, az azok szellemében való tevékenységet.
- Külön gondot kell fordítani az aktív sportolók sportszerű magatartásának és gondolkodásmódjának alakítására.
- Jobban a tanulók figyelmének központjába kell állítani az értékes erkölcsi tartalmat demonstráló élsportolókat és közvetlen környezetük legjobb sportolóit.
- A televízió sportadásainak kommentátorai nagyon sokat tehetnek a sportszerű tettek kiemelésével, a sportszerűtlen cselekedetek elítélésével.
- Munkánk felhívja a figyelmet a testnevelés és a sportmozgalom olyan problémáira, mint az amatőrizmus—profizmus, az elavult játékszabályok, az

eredményesség és a sporterkölcsei eredmények viszonya, a játékvezetői és edzői tevékenység elítélendő momentumai, az ellenfélhez való viszony vadhajtásai, a szándékos szabálytalanság, durvaság.

FORRÁSMUNKÁK

- Burka Endre*: Játék és sport. A sport és testnevelés időszerű kérdései. 1972/2.
- Büchler Róbert dr.*: Sportpszichológia. 1961. Bp.
- Császi Sándor*: Intelligencia — játékintelligencia — sportintelligencia. MTF. Tudományos közlemények. 1971/3.
- Gál Lászlóné*: 14—18 éves tanulók fogalma a sport-szerűségről. MTF. Tanulmány. 1972/73.
- Gál László—Gálné Németh Paula*: Sportszerű gondolkodás és magatartásmód különböző korú iskolai tanulóknál. SZTF. Tudományos közlemények I. 1978.
- George Boyer*: A gyermek elképzelése a sportszellemről. Research Quarterly. 1963. október.
- Hajtman Béla*: Sport és Statisztika. A sport és testnevelés időszerű kérdései. 1970/1.
- Hepp Ferenc dr.*: A sportszerűség a sport alapvető törvénye. Sportélet, 1965. 2. szám.
- Makkár Márta*: Sportági alkalmasság pszichológiai vizsgálata. MTF. Tudományos közlemények. 1970/1.
- Rókusfalvi Pál dr.*: Sportpszichológia. Medicina. Bp. 1974.
- Skarzewska, J.*: Gyermkek és fiatalok erkölcsi alapjainak formálása a testnevelési foglalkozásokon. Wykowanie Fizyczne, Higiena Szkolna, Warszawa, 1968. 10. sz.
- Szili Imre*: Sportszerű magatartás és gondolkodás a kézilabda edzéseken és mérkőzéseken. SZTF. Szakdolgozat, 1976.

Testnevelés, neurózis, pszichózis

Andor György beszélget Dr. Zöld Bálinttal, a SOTE egyetemi tanársegédjével

Az utóbbi időkben az idegrendszeri, a pszichiátriai megbetegedések — úgy érzem — nagy mértékben megsaporodtak. Ennek két oka lehet. Az egyik, hogy sokkal jobb az orvosi ellátás, mint régen, a másik, hogy megváltozott életmódunk kedvez e megbetegedéseknek.

Nem lehet azt mondani, hogy a pszichiátriai megbetegedések száma nőne. Kétségtelen, hogy bizonyos betegségfajtákkal gyakrabban találkozunk. Ebben azonban szerepet játszhat a jobb diagnosztika és az egészségügyi hálózat nagyobb kiterjedése. Egy konkrét példa: az Egyesült Államokban sokkal több skizofréniát diagnosztizálnak, mint nálunk. Ennek okát egyesek a kiterjedt orvosi kezelésben, mások a sajátos életkörülményekben látják, de szerepelhet okként az eltérő diagnosztika is. Amellett okként el kell mondani, hogy a mai pszichiátriai megbetegedéseknél, a határ tág, így e betegcsoportokon belüli ingadozás megállapítása rendkívül nehéz. Mindenesetre tudjuk, hogy a legtöbb pszichiátriai megbetegedés kialakulásában nagy szerepet játszik a neveltetés. Vannak olyan megbetegedések, melyek egyértelműen a szocializáció számlájára írandók, de vannak örökletesek is. A nagy pszichiátriai csoportok közül azonban egyről sem mondható el, hogy „az ember ennek született”. Tehát a környezetnek még e betegségek kialakulásában is nagy szerepe van.

Megfigyeléseim szerint az utóbbi időkben nőtt a fiatalabb korosztályban e megbetegedések száma, aránya.

E megbetegedéseknél is a külvilággal, a külső körülményekkel való szembesülés nyilván okként szerepel. A fiatal szembekerül — nem eléggé felvértezve — a külvilággal s ez a külvilág nem az elképzelése szerinti. Bizo-

nyos dolgokat nem tanult meg s a tanulásban sokan, sokszor zavarják. Ezek eredete a társadalomban, az iskolában, a családban és sok más helyen keresendő.

Mennyiben segítheti elő a testnevelés, a sportolás a neurózis, a pszichózis megelőzését, leküzdését?

Az, hogy valaki tagja egy sportegyesületnek, egy csapatnak, lehetőséget teremt számára a beilleszkedésre, arra, hogy tagja egy közösségnek, méghozzá olyannak, amelynek tevékenysége a társadalom által elismert. (A repülőgéprablók, a terroristák is beilleszkednek egy közösségbe, de ezt a közösséget a társadalom nem fogadja el.) A társadalmilag elismert sportkör — legyen az egyesület, iskolai sportkör vagy csak rendszeresen és teljesen amatőr alapon együtt sportolók csoportja — mintát adó volta a későbbiek során hasznos lehet. A csapatjátékoknak vannak egyéb sajátosságai is a közösségi tevékenységen belül. Nevezetesen igen fontos a csapat egészének együttműködése a közös cél érdekében.

Ez a csapatszellem, a közös küzdés mennyiben gátolja, vagy gátolja-e egyáltalán a fent említett megbetegedések kialakulását, fejlődését?

Számos olyan pont van, ahol gátolhatja csupán azzal is, hogy valaki egy csoporthoz tartozik — legyen az akár egy osztályközösség — s annak aktív tagja. Nevezetesen olyan megbetegedésekről van szó, ahol perdöntő faktor a szociális izoláció, a sehova sem tartozás, a magány. Arra azonban, hogy a csoporthoz tartozás mennyiben akadályozza e betegségek későbbi kialakulását, nehéz lenne pontos választ adni. Az ugyanis nagy valószínűséggel elmondható, hogy akik egy sportcsapatba nagyon jól be tudnak illeszkedni, azok az osztályközösségnek is minden bizonnyal hasznos tagjai s másutt is megvan a maguk társasága.

Segíthet a sportolás, a testmozgás a gyógyulásban? Ez a kérdés éppen azért fontos számunkra, mert a lelki betegek jelentős része fiatal, iskolás, egyetemista korú.

Le kell szögezni, hogy az a bizonyos latin közmondás (Ép testben ép lélek) nem telje-

sen igaz. Ha valaki odafigyel a testére, még nem jelenti azt, hogy — más okból — nem lehetnek lelki zavarai. Mégis nagyon gyakran látjuk, hogy azok az emberek, akik lelki zavarokkal küszködtek és ismét magukra találtak, a felépülési folyamatban nagyon hasznosan fel tudják használni a sporttevékenységet is, legyen az egyéni vagy csoportos sportolás. Már maga az a tény, hogy a rendszeres, meghatározott időbeosztást igényel, célkitűzést kíván, azt eredményezi, hogy a gyógyuló beteg szabályozza az életét, s ezzel — persze bizonyos szintről — előbbre léphet a gyógyulás felé. Ám az, hogy valaki napi egy órát fut, nem mentesíti attól, hogy szembekerüljön a családi, iskolai vagy egyéb problémákkal. De az a napi egy órás futás mégis hozzásegítheti — a gyógyuláshoz sokszor szükséges fizikai, állóképességbeli megerősödésen túl —, hogy könnyebben oldja meg, könnyebben viselje el a fent említett problémákat. Önmagában az, hogy valaki erősebbé, izmosabbá válik, aligha oldja meg külső problémáit, de akadnak olyan esetek, amikor ez is segítséget ad. Ezek azonban nem tipikus esetek. Inkább az a fontos, hogy valaki ezzel a tevékenységgel megerősítette az akaratát, figyelmét, növelte feszültségét, készenlétét és ily módon más, magasabb szintű aktivációs állapotba kerül. Az a paradox jelenség hogy valaki erőteljes sporttevékenység után, kifáradva is úgy érzi, hogy minden téren, szellemileg is, idegileg is nagyobb erőfejtésre képes, segít a szellemi megterhelés leküzdésében. Hangsúlyozom azonban, hogy ez sem általánosítható teljes mértékben. A magasabb aktivációs szint korántsem kívánatos minden pszichiátriai megbetegedésnél, orvosi javallat nélkül ellentétes hatás is mutatkozhat.

A testnevelő tanár — egyetértésben az osztályfőnökkel — fordítson nagyobb gondot a visszahúzódo, gátlásokkal küzdő, valamint a gyógyulófélben levő gyermekekre! Ezért helytelen az iskolai versenysport-központúság, a legtehetségesebb néhány tanuló favorizálása a többiek hátrányára. A versenysportból éppen azok maradnak ki, akik a fent említett okok miatt erre a legjobban rászorulnak. Ezen gyerekek ügyetlenségét éppen önbizalmuk zavara, önmaguk kifejezésének bizonytalansága okozza és nem valamiféle szervi eredetű, motoros zavar. A sport során a fiatal megtanulja, elsajátítja a szóbeli közlésen túli közlési lehetőségek egy jelentős részét és meg-

tanulja azt is, hogy ezeknek mi a hatása a környezetre. Így jobban ki tudja fejezni magát és csökkennek gátlásai. A sport által szerzett mozgásbiztonság hozzásegíti a serdülőt ahhoz, hogy mondanivalóját jobban, gördülékenyebben tudja kifejezni, még mozgás útján vagy segítségével is.

Mondhatjuk tehát azt, hogy a sport, a testedzés, a testmozgás szerepet játszhat a fiatalkori vagy a későbbi lelki betegedések megelőzésében?

Igen, de ez nemcsak a sportra vonatkozik, hanem számos más emberi tevékenységre is. Amennyiben valakinek életcélja eléréséhez, a nem csak a sportban szükséges képességek kifejlesztéséhez, a rendszeres életvitel kialakításához nyújt valamit a tanórán, illetve az iskolán kívüli sporttevékenység, akkor mentálhigiénés okokból is javaslom a sportolást.

Köszönöm szépen a beszélgetést.

FOLYÓIRATSZEMLE

Balesetmegelőzés a Szovjetunióban

A Szovjetunió Közoktatási Minisztériuma 1979. áprilisában jóváhagyta az általánosan képző iskolákban a testnevelési és sportfoglalkozások biztonsági szabályait. Ezeket a szabályokat a tanórán, a tanórán kívüli és az iskolán kívüli foglalkozásokon kell betartani. A tanárok, a foglalkozásokat vezető személyek közvetlenül felelősek a tanulók életének és egészségének biztosításáért, a megőrzéséért.

A balesetmentes gyakorlás biztosítása érdekében a foglalkozások előtt ellenőrizni kell a foglalkozás helyét, berendezését, megfelelnek-e a biztonságknak, az egészségügyi követelményeknek. A biztonsági szabályokat a tanulókkal is ismertetni kell. A gyakorlatok összeállításánál ügyelni kell arra, hogy azok arányban vannak-e a tanulók felkészültségével és teherbírással. Az egészségügyi személyzet ellenőrizi a tanulók egészségi helyzetét, valamint ellenőriznie kell a gyakorló helyek állapotát, a foglalkozások megtartásának a körülményeit.

A létesítmények használatára minden tanév elején a művelődésügyi osztály bizottsága ad jegyzőkönyvi engedélyt.

Ezek után a cikk részletesen ismerteti a foglalkozási helyek és a sportfelszerelések biztonsági és egészségügyi követelményeit.

(*Fiziceszkaja kul'tura v sole* 1979 10., 48—51.)

A gyógytestnevelés helye testnevelési rendszerünkben

SZABÓ PÉTER

Több mint száz esztendeje annak, hogy hazánkban a testnevelés bevonult az iskolai tantárgyak sorába. A testnevelés az elmúlt idő alatt lényeges változáson ment át, tartalmában és céljában is. Ez a változás kifejezésre jut többek között az iskolai tantárgyak „rangsorában” elfoglalt helyében, valamint a testnevelésből kapott érdemjegy általános tanulmányi eredménybe való beszámításának mértékében.

A testnevelésről alkotott felfogás különösen felszabadulásunk óta ment át nagy változáson. Napjaink rohanó világa, a technikai forradalom nemzetközi viszonylatban is másképp veti fel a testnevelés szerepét, mint a század elején.

A testnevelés célját befolyásolják az objektív társadalmi igények. Ha figyelembe vesszük a szocialista nevelés elé állított célkitűzést: a sokoldalúan fejlett személyiség fejlesztésének követelményét, akkor nagyon is érthető és elfogadható, hogy miért is kap a nevelési funkció a testnevelés feladatrendszerében különös hangsúlyt.

A testnevelés, sport célja, hogy erősítse, eddze az emberi szervezetet. Magyarországon ma már egészségi állapotának megfelelően minden tanuló részt vesz a kötelező iskolai testnevelésben. A kötelező testnevelési órákon kívül is megvan a lehetőség, hogy egyes tanulók mozgás iránti fokozott igényüket szélesebb területen is kielégíthessék.

A testnevelést tehát nem csak egészséges tanulók végezhetik, vagyis a testnevelés nem csak egészséges tanulók szervezetére előnyös hatású. Tudatosan, és célzott gyakorlatokat alkalmazva a testmozgás megfelelő szakirányítás mellett a beteg tanulók szervezetét is edzi, erősíti. Ebben az esetben gyógyítólag hat és nem is csekély mértékben.

Felismerve a testnevelés gyógyító hatását,

lehetővé vált, hogy a tanulók gyógytestnevelés formájában az egészségi állapotuknak megfelelő gyakorlatokkal és mozgásterjedelemben részt vegyenek szervezett iskolai gyógytestnevelésben.

Az iskolában csak olyan mértékben lehet gyógyító tevékenységet kifejezni, amilyen mértékben azt az iskolai körülmények, elsősorban az iskolai Rendtartás, a gyógytestnevelés csoportosan való oktatása, a személyi és dologi feltételek, idesorolva az orvosi vonatkozásokat is — lehetővé teszik.

Fontos és elsőrendű feladat tehát, hogy ne csak a hivatalos szervek fejlesszék a gyógytestnevelés anyagi és tárgyi feltételeit. Ott, ahol a személyi, szaktanári feltételek adóttak, objektív lehetőségek, tárgyi feltételek is megvannak, ez a tevékenység ne csak alapfokon, kényszermegoldásként létezzen. Maga a gyógytestnevelés, gyógytorna egyre tovább szélesítse hatáskörét, alkalmazza társtudományait, elsősorban fiziológiai, lélektani alapokon.

Kötelességünk pedagógusoknak, orvosoknak és mindenkinek, aki ezen a téren dolgozik, részt vesz a rehabilitációs munkában, hogy egyre több arra rászoruló, különböző betegségekben szenvedő tanulónak adja meg a lehetőséget, hogy a gyógytestnevelésbe haladéktalanul bekapcsolódjon.

A gyógytestnevelés, mint speciális gyógyító tényező hazánkban már több mint 60 éves hagyománnyal rendelkezik. Fővárosunkban 1915 óta folyik a gyenge szervezetű, gerincferdüléssel tanuló különórán szervezett javító tornája. Több mint húsz éve már annak, hogy nemcsak a gerincdeformáltos tanulók, hanem a belgyógyászati panaszok miatt beutalt tanulók is járhatnak gyógytestnevelésre.

Ezt rögzítette hivatalosan a 184/1963. (M. K. 24.) MM sz. utasítás, amely 1964. szeptember elsején lépett életbe, jöllehet az iskolai belgyógyászati gyógytestnevelés gyakorlatilag már 1954-ben az iskolai gyógytestnevelés országos bevezetésével egy időben megkezdődött. Az iskolai gyógytestnevelés a mozgásszervi esetek gyógytestnevelésén kívül nagymértékben a belgyógyászati esetek gyógytestnevelésében is polgárjogot nyert.

A gyógytestnevelési tanterv tájékoztatásul szolgál minden gyógytestnevelő tanár számára. Ismerteti az egyes szakcsoportok számára elvégzendő feladatokat. Rámutat arra,

hogy a gyógytestnevelés alkalmazott testnevelés, amelynek célja elsősorban az, hogy sajátos eszközeivel elősegítse a mozgásszervi és belgyógyászati panaszokkal gyógytestnevelésre utalt tanulók egészségszintjének emelését, a testi deformációk javításával, a szív és keringési szervek munkaképességének növelésével alkalmassá téve a tanulókat az iskolai munkában és életben adódó feladatok teljesítésére.

Egyben feladata, hogy a speciális és kiegészítő mozgásanyaggal biztosítsa a tanulók testi nevelését oly mértékben, hogy egészségük, fizikai képességük fejlesztésével — mozgáskészségüktől függően — a normál testnevelésben való részvételre előkészítse őket, vagy ha ez nem lehetséges, a tanulók egészségszintjét, mozgáskészségét, teljesítőképességét a lehető legmagasabb szintre emelje és ott tartsa.

A gyógytestnevelés két területet foglal magába:

1. Deformitások gyógytestnevelése:
 - a) kerekhat;
 - b) lordózis;
 - c) laposhát;
 - d) mellkasfejlesztés;
 - e) skoliosis;
 - f) csípőficam;
 - g) lábboltozat-süllyedés.
2. Belgyógyászati gyógytestnevelés:
 - a) vegetatív dystónia;
 - b) ifjúkori hipertónia;
 - c) asthma bronchiale;
 - d) vitiumos;
 - e) rheumás corditis utáni állapot.

Külön csoportot képez a szemészeti elváltozások miatt speciális mozgásra szoruló tanulók testnevelése. Természetesen mások az adottságaik az ezekben a csoportokban dolgozó tanulóknak, mint egészséges társaiké. Éppen ezért a foglalkozások középpontjában nem egy bizonyos gyakorlatanyag minél magasabb szintű elsajátítása, hanem általános gyógyító mozgás áll. Az egész foglalkozás, kezelés alapja a testi munkához való szoktatás, az egészséges életmódhoz való közeletés. A terhelés fokozatos és következetes alkalmazásával el lehet érni, hogy a tanulók bátorodjanak, ügyeskedjenek és megszabaduljanak a mozgásukat gátló betegségtudattól. A foglalkozásokon fel kell használni a testgyakorlati ágak különböző lehetőségeit, főleg a tornát, játékot, úszást.

ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK

Zsinór I. — Zsinór II. — Zsinór III.

Tulajdonképpen a már hagyományosan ismert zsinórlabda játék adta az ötletet a változatok elkészítéséhez.

Zsinór I. (5. o.)

Osztályjáték két csapatban (pl. 2×15 tanuló).

Játékeszköz: 10 db kézilabda vagy ennek megfelelő méretű gumilabda.

Játéktér: kb. 10×20 m nagyságú terület, de a röplabdapálya méretei is jól megfelelnek.

A középvonal fölött 180—210 cm magasságban zsinórt kell kifeszíteni.

A játék ismertetése

A két csapat játékosai a saját térfelükön szétszórva helyezkednek el.

Mindegyik csapatnál 5-5 labda van. Jelre a labdás tanulók átdobják a labdát a zsinór felett az ellenfél térfelére. Az ott tartózkodó tanulók pedig ötletes, jó helyezkedéssel igyekeznek az érkező labdákat a talajra érés előtt a levegőben elkapni. A rőtében elfogott labdákat azonnal visszadobják a másik térfélre úgy, hogy az lehetőleg a játéktéren belül essék le. Ily módon kialakul a folyamatos játék. Akinék sikerült három alkalommal labdát szereznie (elkapnia), az kiáll egy meghatározott helyre a saját oldalvonalára mellé (pl. a középvonaltól jobbra és balra).

Győz az a csapat, amelyeknek hamarabb lesz öt játékos a oldalvonal mellett.

A játék szabályai

A zsinór, vagy háló alatt az ellenfél térfelére átmenni nem szabad! Csak a zsinór felett dobott labda elkapása számít labdaszerzésnek. Az érintett, de el nem kapott labda nem érvényes.

A játéktéren kívül elkapott labda nem számít labdaszerzésnek. A labdát arról a helyről kell visszaszájászani, ahol megfogták. Aki szándékosan a játéktérülden kívülre céloz a labdával, attól egy labdaelkapást el kell vonni.

A zsinór érintését és a zsinór alatti dobást, hacsak nem szándékos, figyelmen kívül kell hagyni.

A játéktéren kívülre gurult, pattant vagy esett labdáért a fogadócsapat bármelyik játékos a értemhet. Játékba hozni azonban csak a saját játéktéren belülről szabad.

Megjegyzés: különféle dobásformákkal lehet játszani; a labdák száma változtatható.

Jó hangulatot teremtő, érdekes játék, rövid idő alatt szinte minden játékos örülhet egyéni és csapatteljesítményének. Mind e nagyszerű élmény mellett sokat fejlődhet helyezkedési készsége. Sok esetben a levegőben repülő több labda közül kell kiválasztani a tanulónak a megszerzés (elkapás) szempontjából a legelőnyösebbet. Így az összpontosító, koncentráló képesség fejlődésén túl feladatmegoldó készsége is javul.

Zsinór II. (6. o.)

Létszám: két csapat.

Játékeszköz: 10 db kézilabda vagy ennek megfelelő méretű gumilabda.

Játéktér: kb. 10×20. (1. ábra).

A zsinór I. játéktértől csupán annyiban különbözik, hogy mind a két térfél végéből egy-egy 2 m-es sávot leválasztunk. Ez lesz a kiválók zónája.

A játék ismertetése

Lényegében a zsinór I. játék menetével azonos. Eltérés csupán annyi, hogy akinek sikerült röptében három alkalommal labdát szereznie (elkapnia), az nem áll ki az oldalon mellé, hanem átmegy a saját játéktére mögött levő sávba (kiválók zónájába) és ott tovább játszik.

Feladata lesz az ide érkező (guruló, pattanó) labdák visszadobása (zsinóron keresztül) az ellenfél térfelére.

Győz az a csapat, amelyiknek I-es számú zónájából hamarabb elfogynak a játékosok és így mindenki a kiválók zónájába kerül.

A játék szabályai: megegyeznek a Zsinór I. szabályai.

Megjegyzés: napközis bajnokságok, tömegsport-foglalkozások kedvelt labdamérkőzése.

Zsinór III. (7–8. o.)

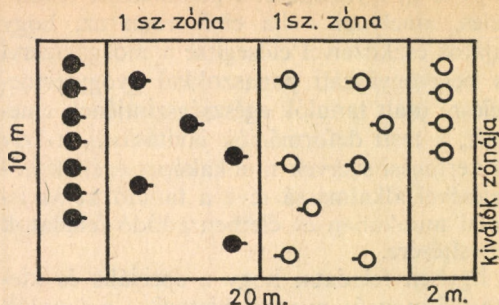
Létszám: párokban, ill. két csapattal.

Játékeszköz: 10–15 db 2 kg-os medecinlabda.

Játéktér: 1. 2., 3. ábra.

A játék menete

A tanulók párokban helyezkednek el a zsinór jobb és bal oldalán. Minden párnál egy-egy 2 kg-os me-



1. ábra

dicinlabda van. Jele a labdás tanuló átdobja a labdát a zsinór felett. Úgy, hogy az lehetőleg az ellenfél térfelén essen le. Társa pedig igyekszik azt röptében még a talajérés előtt elkapni.

Ha ez sikerült, visszadobja a labdát az ellenfél térfelére. Az adogatás így folyamatossá válik.

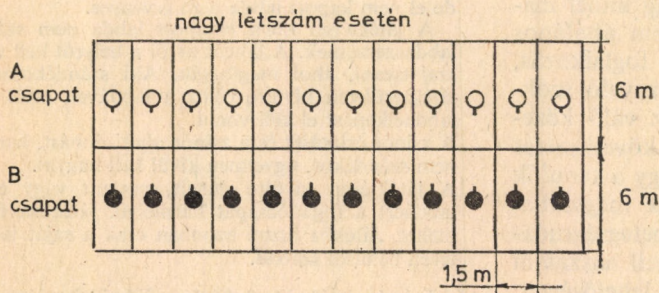
Mind a két tanuló (játékos) igyekszik hosszabb és rövidebb dobások alkalmazásával tempóelőnyt szerezni, és gólt dobni. Győztes az a tanuló, aki hamarabb tudott hat gólt elérni.

A játék szabályai

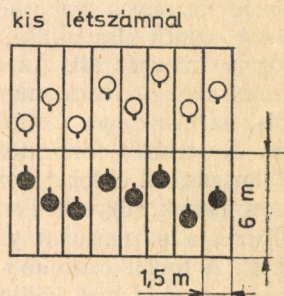
A zsinór alatt az ellenfél térfelére átmenni nem szabad. Az elkapott labdát bárholnan vissza lehet játszani. A labdát dobó játékos hibát vét és gólt kap, ha: nem a zsinór felett dobja vissza a labdát; ha a labda a zsinórt érinti; ha labdája az ellenfél térfelén kívül ér talajt. A labdát fogadó játékos hibát vét és gólt kap, ha: a zsinór fölött átdobott labdát nem tudja elkapni és az talajt ér a saját területén; ha a dobott labdát érintette, de azt elejtette függetlenül attól, hogy az a saját, vagy a pálya határvonalain kívül ér-e talajt.

Megjegyzés: váltogatott társakkal, csapatversenyekkel (A, B csapat) hangulatossá válik ez a képességlejlesztő játék.

Turi Lajos



2. ábra



3. ábra

A kézisúlyzó műanyag tartályról

A fényképekkel ötletet szeretnék adni a kartársaknak, valószínű más iskolákban is problémát jelent a szerek beszerzése (kevés a pénz, nem lehet kapni).



dr. Veres Istvánné felvétele

Egyszerű a kivitelezése a fényképeken látható erősítő szernek. (1. ábra) A gyerekekkel behozattam üres „Exotic” műanyag öblítőszeres tartályokat. Megtöltöttük száraz sóderrel, a tetejét (kupakját) rácsavartuk, megtisztítottuk — és használjuk.

Mit végeztünk vele:

- gimnasztikai gyakorlatok (hatásosabban) (2. ábra);
- futó-ugróiskolát (átugrások, átfutások, kerülések);
- célgimnasztikai gyakorlatokhoz (guruló átfordulás előre, kézenátfordulás oldalt stb.) (3. ábra).

Előnye: — nem kerül pénzbe,

- minden tanuló mindkét kezébe adható;
- nem okoz sérülést,
- töltéstől függően súlya változtatható (én már első osztályban is használom),
- könnyen kézben tartható, mert fogója van,
- tisztán tartható,
- könnyen pótolható, ha elhasználódik.

Ötletemet azért írtam le, mert biztos vagyok benne, hogy sok kartársam fel tudja használni. Járási bemutató tanításom után biztattak a kartársak, az új „kézisúlyzóról” feltétlenül írjak. Most megtettem.

dr. Veres Istvánné



Dr. Ormai László

Korszerű asztaliteniszezés

(Sport, Bp., 1981. 230)

A szerző írja könyve bevezetőjében az asztaliteniszéről és a könyv céljairól:

„Az asztalitenisz szórakoztató játék, igen alkalmas arra, hogy nagy tömegek mozgás- és szórakozási igényét kielégítse. Ennek megfelelően fiatalok és öregek lelkesen ütik a fehér kaucsuklabdát kultúrtermekben, iskolákban, strandokon, üdülőkben egyaránt. Azok a tíz-, talán százazrek, akik alkalmanként kapcsolatba kerülnek, megpróbálkoznak a játékkal, megkedvelik, mert egyszerűek a szabályai, és egyszerű játéknak tűnik: csak át kell ütni a labdát az ellenfél térfelére.

Azokra azonban, akik ezt a játékot magas szinten, művészi színvonalon akarják játszani, nagyon nehéz feladat, sok tanulás, gyakorlás vár. Az asztalitenisz a legbonyolultabb sportágak egyike, technikai-taktikai elemeinek száma nagy, sokrétű: gyorsaságot, ügyességet, állóképességet, labdaérzékenységet, kifinomult gondolkodást, jó reflexeket, gyors döntési képességet, jó idegrendszer és határtalan szorgalmat kíván. A hetvenes-nyolcvanas évek asztalitenisze nem hasonlít a század eleji pötyögtetésre, ez a játék úri szórakozásból igazi sportemberek kemény, sokoldalúságot követelő sportjává vált.

Aki eljegyz magát a gondolattal, elhatározza, hogy megpróbál kiváló asztaliteniszező lenni, annak sok éven át kell munkálkodnia e cél elérése érdekében. Ahhoz azonban, hogy munkálkodásának eredménye legyen, tervszerű, szakszerű oktatást kell kapnia, lépésről lépésre, elemenként kell elsajátítania az asztaliteniszezés technikáját-taktikáját, és fokozatosan kell fejlesztenie, tökéletesítenie a megtanult elemeket.



E könyv célja az, hogy segítséget nyújtson az edzőknek, vezetőknél, testnevelő tanároknak, idősebb játékosoknak, akik a fiatalok tanításával, nevelésével foglalkoznak. Az is célja emellett, hogy a versenyszerűen sportolók számára hasznos olvasmány legyen, sőt az esetleg csak szórakozásból asztaliteniszezők se dobják félre értetlenül, ha a kezükbe kerül. A szigorúan vett oktatási cél mellett az asztaliteniszből szórakozás-kultúrájának színvonalát is fejleszteni szeretné.

Ehhez a nagy feladathoz hozzáfogni nem egyszerű dolog. Átfogó, a sportág egészének kérdéseivel foglalkozó szakkönyv Magyarországon eddig nem jelent meg. Az edzőképzéshez segítséget nyújtó, az asztaliteniszezők képzésének tematikájával foglalkozó könyv is majdnem 20 évvel ezelőtt látott napvilágot. Így e könyv szerzőjének néhány külföldi szakkönyv mellett — ezekből is meglehetősen kevés van — elsősorban saját, közel 30 éves tapasztalatára kellett építenie. Ebből következik, hogy megállapításai, az asztalitenisz oktatásának megközelítési módjai és tematikai megoldásai egyéni véleménynek is tekinthetők. Arra, hogy hogyan és mit kell oktatni, nincsenek törvények, aranyigazságok, csak vélemények. Ez a könyv is egyike ezeknek a véleményeknek.”

Külön ki kell emelni a könyv ábrázolás-gazdagságát. Különösen sokatmondó és egyértelmű az a megoldás, amikor a mozdulatot négyzetrács előtt ábrázolja a szerző.

A könyvet tartalmához méltóan készítette el a kiadó.

J. J.

A sporttevékenység regulációs felfogása

RÓKÁSFALVY PÁL

Müller vagy Bálint, mindenesetre valamelyik idegenben játszó labdarúgónk nyilatkozott nemrégiben egy riporternek. Kifejezték: A nagy futballnemzeteknél sem edzenek többet, mint az utóbbi időkben nálunk. Az ottani focisták sem tudnak többet — sem erőnlétben, sem technikában, sem taktikában —, mint a magyarok. De velünk a mérkőzés előtt elhitetik: mi fogunk győzni. És győzünk is.

Néhány évvel ezelőtt csodálatos hírek keringtek a brazil focisták, az amerikai úszók és más nemzetek sikersportolói között a csapat pszichológusa által elért eredményekről. Az eredmények valóban fantasztikusak voltak. Aztán nálunk is megpróbált egy-két egyesület egy-két sportágban pszichológust alkalmazni. Az eredmények maradtak. Talán mert a pszichológus nem volt megfelelő? Lehetséges — bár kétféle, hogy egyikük sem rendelkezett a megkívánt szaktudással.

Az Akadémiai Kiadó 1980-ban jelentette meg kitűnő pszichológusunk, Rókusfalvy Pál eredetileg tudományos disszertációnak íródott művét (A sporttevékenység regulációs felfogása — A teljesítménymotiváció és a döntés kísérleti vizsgálata a sporttevékenységben, Budapest). A munka alapvető jelentőségű már csak azért is, mert magyar nyelven, magyar szerzőtől az első ilyen jellegű könyv. (A szerző irodalom-

jegyzékében legfeljebb rövidebb alap- és résztanulmányokra, s főleg saját írásaira tud hivatkozni a magyar nyelven íródottak közül.)

Mivel is foglalkozik kitűnő könyvében Rókusfalvy Pál? Foglalkozik — egyebek között — a sporttevékenység irányításával, e tevékenység pszichológiai lényegével, regulációs felfogásával, ösztönző, szervező és végrehajtó szabályozásával. Majd rátér a sportpszichológia tárgyára, a más tudományokkal való viszonyára. Elemzi a sportmozgást, mint cselekvést, osztályozza a sportágakat, és rátér az alkalmasság, a felkészítés, a környezet, mint rendszer pszichológiai hatásaira, a versenyre való felkészítésre, a verseny tárgyi környezetére, a vezetés szerepére s a testedzés személyiségalkotó hatására. Ezután részletesen kerül szóba a teljesítménymotiváció, valamint e motiváció és a döntés vizsgálata. A kutatási eredmények között többek mellett a személyiségvonások, az önismeret, a tudatosított követelmények, az eredmények értékelése, a teljesítmény és a teljesítménnyelvárás, a váltalt kockázat mértéke különböző tétszintű helyzetekben, a kockázattalálló személyiségvonásai, a szint- és nembeli eltérések azok, melyeket részletesen vizsgál és elemez a szerző. Végül a legfontosabb következtetések levonása, az összefoglalás után röviden kitér a kutatási feladatokra is.

A könyv tehát sokszínű, felhasználása a testnevelés, a sport területén szinte korlátlan. Ezért is ajánljuk mindazoknak, akik testneveléssel, tömeg- vagy élsporttal foglalkoznak.

Andor György

СОДЕРЖАНИЕ

Тарнок Дежэ: Возможность одновременной оценки учебного материала программы по гимнастике и тестов по измерению силы в физическом воспитании в средней школе	1
Банхиди Миклош—Д-р Бартон Йозеф: Пособие для определения центра тяжести „контурграмм“	7
Кароцкаш Отто: Обучение прыжку в длину ...	11
Фаркаш Йозеф: Метание с места и обучение этому приёму	16
Гальне Немет Паула—Гал Ласло: Спортивное мышление и характер поведения учащихся 14—21 лет	24
Андор Дьёрдь: Физическая культура, невроз, психоз	26
Сабó Петер: Лечебная гимнастика	
Обзор журналов	27
Идеи и новости	29
Рецензии на книги	32

INHALT

Tárnok Dezső: Möglichkeiten der gemeinsamen Bewertung von Lehrplanstoff und Stärkemessungstests in der Körpererziehung der Mittelschule	1
Bánhidi Miklós—dr. Barton József: Hilfsmittel zur Bestimmung des Schwerpunktes von Konturgrammen	7
Károczkay Ottó: Der Unterricht des Weitsprungs	11
Farkas József: Der Tempowurf und sein Unterricht	16
Gálné Németh Paula—Gál László: Sportliches Denken und Verhalten bei der 14—21 jährigen Schuljugend	24
Andor György: Körpererziehung, Neurose, Psychose	26
Rundschau	27
Ideen, Neuigkeiten	29
Buchbesprechung	32



A testnevelés tanítása

koll.

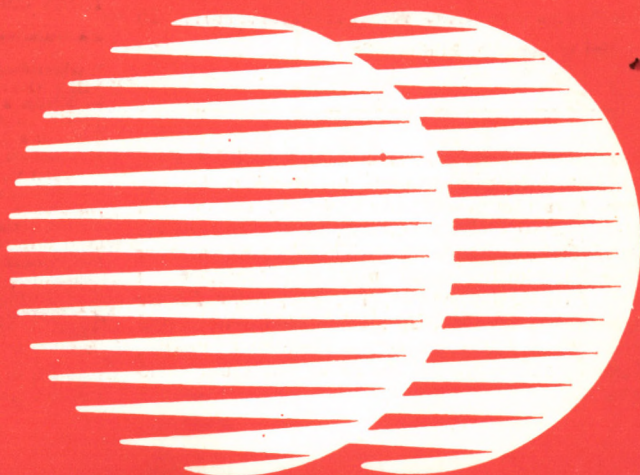
1982 JAN 12



XVII. ÉVFOLYAM

1981 | 6

A MŰVELŐDÉSI MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA





Lovas Albert felvétele

A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Burka Endre

Gyenge József

Higl Lászlóné

Dr. Kálmánchey Zoltán

Dr. Nagy György

Dr. Székely Gabriella

Dr. Takács Ferenc

Varga Sándor

Várady Géza

Rovatvezetők:

Dr. Andor György

Dr. Csider Tibor

Lovas Albert

Somorjai László

Szentgyörgyi Zoltán

Megjelenik évente hatszor

ISSN 0563—2021

TARTALOM

Andor György: A kétnapos szabad hétvége és felhasználása	1
Dr. Markos Tiborné—Csillag Béla: Szabadszombat és a szabadidő	4
Földesiné dr. Szabó Györgyi: Középiskolások és szüleik az élsportról I.	5
Oláh Miklós: Tanulás és sport	10
Szentgyörgyi Zoltán: Néhány „varázslatos” gyakorlat a sokoldalú lábfunkció fejlesztésére ...	13
Andor György: A magyar repülés múltjáról — Beszélgetés Bánhidi Antallal	16
Gyógytestnevelés	19
Ötletek, újdonságok	22
Sport és nyelv	24
Könyvismertetés	26
Iskolai testnevelés. Bibliográfia I.	28

E számunk szerzői: dr. Andor György nyelvész, OPI, Bp.; Bátor Vilmos egyetemi testnevelő tanár, Bp. Berek Károly testnevelő tanár OPI, Bp.; Csillag Béla tanszékvezető főiskolai docens, Eger; Földesiné dr. Szabó Györgyi szociológus, TF, Bp.; dr. Markos Tiborné gyakorkló iskolai testnevelő tanár, Eger; Nagy Istvánné könyvtáros, TF, Bp.; Nagy Sándor testnevelő tanár, OPI, Bp.; Oláh Miklós testnevelő tanár, Bp.; Pandurics István főiskolai adjunktus, Kaposvár; Szentgyörgyi Zoltán egyetemi testnevelő tanár, Bp.

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1946 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211-200 — Kiadja a Tankönyvkiadó 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. — 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 27,— Ft. — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban. Példányonkénti eladási ár: 5,50 Ft



Egyetemi Nyomda — 81.7315 Budapest, 1981
Felelős vezető: Sümeghi Zoltán, igazgató

A kétnapos szabad hétvége és felhasználása

ANDOR GYÖRGY

A következő tanévtől kezdve minden iskolában bevezetik a szabad hétvégeket, az 5 napos munkahetet. Erre az időre — ahol csak lehetséges — a munkahelyek is áttérnek erre a formára. Megnövekedik tehát az egybefüggő heti szabadidő s ez — a 11 napos ciklus rövid idő alatt szerzett tapasztalatai mellett is — lényeges problémákat vet fel, melyek részben összefüggnek a már eddig is meglevőkkel. A továbbiakban e témával természetesen csak a testnevelés szempontjából foglalkozunk.

A fiatalok nagyobb része keveset tartózkodik a szabad levegőn, keveset mozog, sportol akár a szabadban, akár az erre alkalmas zárt helyen. Az iskolai testnevelési órák ideje nem elegendő a kíváncsatos mozgásigény kielégítésére s ezen órák száma nem növelhető. Sajnos gyakran találkozhatunk olyan jelenséggel — alsó tagozaton —, hogy a tanító néni „büntetésből” testnevelés helyett más órát tart.

Szakcikkek sora bizonyítja, hogy fiatalságunk magassága növekszik, de erőnlétben, egyéb fizikai jellemzőkben nem. Ez és a kevés mozgás minden bizonnyal összefügg egymással. A jelenségnek két alapvető okát látom. Az egyik a helyhiány — gondolok itt a nem egy iskolából hiányzó vagy órák tartására alig alkalmas tornatermek mellett a kevés és nem is mindig megfelelően felszerelt játszótérre is. A bitumenes focipálya, az alábetonozott játszókák, csúszdák tovább csökkentik meglevő lehetőségeinket, hiszen ezek a kisebb korosztályok számára jelentős mértékben sérülésveszélyesek. A másik ok a fiatalok igénye. Az egyre több szórakozási, kapcsolódási lehetőség (elsősorban a magnó, a lemez és főleg a mértéktelen televíziózás) csökkenti a fiatalok igényét a testmozgás iránt. Ezen a párperces tévétorna nem vál-

toztat, tapasztalataim szerint ezt szinte mindenki ülve nézi végig. A megnövekedett lehetőségeknek nevelési-oktatási céljaink elérése miatt is örülnünk kell, de annak már nem, hogy ezek kiaknázása általában egyoldalú és a tanulás mellett főleg a testedzés rovására megy. Arról sem szabad megfeledkeznünk, hogy a mai gyermekből szülő lesz, aki valószínű, hogy megszokott életmódjának megfelelően fogja nevelni gyermekeit.

Nagy felelősség hárul a testnevelő tanárra, aki e munkáját is csak az osztályfőnökkel, az ifjúsági mozgalommal s az egyéb nevelési tényezőkkel való együttműködéssel tudja igazán jól ellátni.

A napközi otthonok szombati nyitvatartása változatlanul megmarad a hétvégeken is dolgozó szülők és reméljük, a veszélyeztetett gyermekek számára. Ám foglalkozási struktúrájának meg kell változni. Növelni kell a kulturális foglalkozások számát (például filmvetítés, ismerkedés a környezettel, mely egyben mozgást is jelent) és növelni kell a sporttevékenységek mennyiségét is. Ez utóbbi talán ahhoz is hozzájárul, hogy a már említett veszélyeztetett fiatalok nagyobb számban és önként vegyenek részt a szombati napközis foglalkozásokon. Ez lehet egy csoporton belüli játékos verseny, mérkőzés, bajnokság — akár havonta is — s ha több napközis csoport van, lehet rendszeres napközis bajnokság is. A séta is fejleszti a testkultúrát. Játsszóteren is lehet napközis foglalkozást tartani. Egy a lényeg: a fentiekben minden gyermek vegyen részt. A programok összeállításánál természetesen figyelembe kell venni — a tárgyi lehetőségek mellett — az életkort és az érdeklődést is. Ezek jó szervezéséhez azonban a legtöbb esetben szükséges a napközis és a testnevelő tanár legalább szóbeli konzultációja, javaslatai.

Az éves iskolai vagy iskolák közötti versenyeket is lehet szombaton rendezni s e napra tehető a nagyobb túrák, túraszerű versenyek — karöltve például az ifjúsági mozgalommal. Vigyázni kell azonban arra, hogy a szombatokon a nem napközisek számára rendezett programok ne legyenek túl gyakoriak. Helytelen lenne ugyanis a szombatot tanítás nélküli, de kötelező iskolai programmal ellátott nappá tenni, hiszen az ötnapos tanítási hét bevezetésének éppen nem ez a célja.

A szombat délutáni és a vasárnapi tested-

zési lehetőségeket az iskola sportlétesítményei nyitvatartásával lehetne növelni. Az utóbbi években nagyon lassú fejlődésnek induló téli lehetőségek — itt a sportudvaron létesítendő korcsolyapályára gondolok első sorban — szintén jelentős mértékben növelnék a hétvége testedzés szempontjából is jól kihasználható lehetőségeit. Jó megoldásnak tűnik az is, hogy az iskola és a helyi sportegyesület — szerződés alapján vagy anélkül — együttműködik. Ezt azonban az iskolának, helyesebben az iskola vezetőségének kell kezdeményezni. Az egyesület a tapasztalatok szerint csak az élsportolók miatt keresi meg az iskolát, viszont a legtöbb helyen — most természetesen nem elsőosztályú, féltve óvott pályákra, hanem a többedrangú edzőpályára gondolok — az egyesületek nem zárkoznak el az iskolával tartott jó kapcsolat elől. Edzés- és versenyidő kivételével ezeket a pályákat is nagyszerűen lehet hasznosítani.

Mindezek kihasználására persze meg kell tanítani a gyermekeket és a szülők döntő többségét. Ismertetni kell velük a lehetőségeket, felhívni a figyelmüket, s nem utolsósorban bemutatni a hétvégi testmozgás rendkívüli jelentőségét. Ebben a munkában a testnevelő tanárnak nagyon szorosan együtt kell működni az osztályfőnökkel. A testnevelő konzultációs, javaslattevő szakember legyen a többnyire nem testnevelő osztályfőnök mellett.

Manapság egyre többen járnak autóval kirándulni. Itt is érdemes javasolni a szülőknek, hogy a megfelelő helyen szálljanak ki a kocsiból és az étkezés mellett testmozgással is foglalkozzanak. Tapasztalataim szerint nálunk is egyre jobban terjed az a Nyugatról származó autóstúra-forma, hogy a család reggel beszáll a kocsiba és este a ház előtt kiszáll. Pedig e túrák — a családi kapcsolatok további mélyítése mellett — egyszerű lehetőséget kínálnak a legkülönbözőbb sportoknak, a nemrégiben divatossá vált tollaslabdának, minitenisznek, repülőtányérozásnak ... a hagyományosakat most nem is említve. A játékok mellett a túra — az autóból kiszállva például egy hegycsúcs megmásítása — is javasolható. Ahol erre van lehetőség, javasolni lehet kerékpártúrákat is. A kerékpártúrák szervezésekor fel kell hívni a gyermekek és sajnos sokszor a szülők figyelmét az előadódható veszélyekre. (Az osztályfőnöki

órákon vannak ilyen témák, de ezek a gyakorlat tanúsága szerint nem mindig elegendők.)

Mindez persze látszólag rendkívüli többletterhet ró a testnevelőre. A jól szervezett szabadidős tevékenységnél a testnevelőnek inkább irányító, javaslattevő szerep marad. Kikre támaszkodhatunk elsősorban?

A külső nevelési tényezők (esetünkben elsősorban a sportkörök és az MHSZ, valamint az üzemek) együttműködésének, az esetleges szerződések megkötésének az iskolától kell kiindulni, s ez az iskolavezetés elsősorban az igazgató feladata. Az együttműködés ápolása, fenntartása viszont a szakember, a testnevelő dolga. Vitás esetekben az javasolható, hogy a vezetőség tárgyalja meg a problémákat! A másik fő segítő, aki bizonyos szempontokból jobban ismeri a tanulót, mint a testnevelő (veszélyeztetettség, betegség, érdeklődés, baráti kapcsolatok stb.) az osztályfőnök, akivel — témánktól függetlenül is — minden szaktanárnak együtt kell működni. A téma viszont tovább növeli ezen együttműködés fontosságát, jelentőségét, mely különösen a veszélyeztetett gyermekek esetében nő meg.

A másik partner, segítőtárs a napközis nevelő. Szerepéről, feladatairól már írtunk, itt csak annyit jegyeznénk meg, hogy az érvényben levő nevelési-oktatási terv A tanórán és iskolán kívüli nevelés terve című, a helyi körülmények miatt csak javaslatokat, ötleteket adó része külön kitér a napközisek sport- és játékfoglalkozásaira.

A szaktanárok is lehetnek segítőtársak. Egy részük azért, mert szeretik és ismerik a sportot, más részük — itt elsősorban a földrajz szakosokra gondolok — segíthetnek a túrák szervezésében, lebonyolításában.

Az egyik legjelentősebb partner az úttörő- és KISZ-mozgalom. A kisdobosok hat és az úttörők tizenkét pontjában eleve szerepelnek a testedzéshez kapcsolódó témák. De ezen túl a szervezésben és a lebonyolításban — mely tulajdonképpen nekik is kötelességük — már eddig is sok mindent tettek. Például az alsó tagozatosok versenyei rendezésében feladatokat vállalhatnak — mint eddig is sok esetben — a 7–8. osztályosok. Ugyanígy segítheti a hétvégi testedzést az ifimozgalom, a patronáló KISZ, ám nekik mindig meg kell adni a szükséges pedagógiai és egyéb szükséges tudnivalókat.

Támaszkodhatunk az iskolai — vagy a helyi könyvtárosa is, aki elsősorban útkönyvekkel, térképekkel, szabálykönyvek és egyéb, a sporttal foglalkozó művek ajánlásában, megszerzésében segítheti az érdeklődőket.

Röviden meg kell említenünk még két iskolán kívüli nevelési tényezőt. Az egyik a szülő, akinek — az osztályfőnökkel karöltött — felvilágosítását már említettük. De tehetünk programjavaslatokat is a hét végére. Nem egy szülő (család) van, akik szívesen részt vesznek rendezőként, kísérőként a tanulók hétvégi programjain. Mostanában kezd fejlődni a nagyon is helyeselhető családi versenyek rendszere, mely a gyermekek túl a szülőknél is megfelelő mozgási lehetőséget ad a vetélkedés közben még a felügyelet egy jelentős részét is el tudják látni a felnőttek. A fentebb már említett jégpályák karbantartásába is bevonható a szülők egy része, de tapasztalataim szerint az iskolák nem eléggé élnek ezzel a lehetőséggel. A legtöbb helyen a szülő — esetleg nagyszülő — csak kísérő a hosszabb túrákon.

Az előzőekhez sok szempontból hasonló mondható el a patronáló brigádokról, üzemi KISZ-szervezetekről. Segíthetik a hétvégi programok lebonyolítását, a szervezést, az ellenőrzést, a felügyeletet — természetesen csak akkor, ha a már említett elvet figyelembe vesszük: nem szabad minden vagy majdnem minden hétre az egész iskolára, az egész osztályra kiterjedő kötelező programot csinálni. (Néhány helyen már nagyon jól bevált gyakorlat a gyermekek és a szülők, illetve a patronálók közös kirándulásai, versenyei.) Ez a testi nevelésen túl a nevelés számos más területén is jelentős eredményeket hozhat.

A már negatív példaként említett televízió és a tömegkommunikáció más eszközei is felhasználhatók a testedzés elősegítésében. Hívjuk fel a fiatalok figyelmét egy-egy nagyobb világverseny vagy csak verseny, sportműsor közvetítésére. Sok gyermeknek adhatunk olyan élményt, mely lehet, hogy amatőr szinten, de a sportág kipróbálására a ezen keresztül esetleg rendszeres gyakorlására készíti őket. A látott versenyek után érdemes egy-két percet az események megbeszélésére, az értékelésre (például sportszerűség, kiugró eredmények, nemzetközi sikerek, a rendszeres edzés és sportszerű életmód stb.) megbeszélésére szánni. Még ha a tanóra keretein

belül tesszük is ezt, az esetek többségében megtérül az erre fordított néhány perc.

Adott esetben — a testnevelő tanár vagy más vezetésével — el is vihetjük tanítványainkat egy-egy lényegesebb sporteseményre. Ez persze előzetes szervezést kíván — amelyben segíthetnek a fent említett iskolán kívüli nevelési tényezők, személyek, de az utólagos megbeszélést, az értékelést nem szabad elhanyagolni.

Az előzőekben már említettem, hogy a sportolási lehetőségek szempontjából sok iskola mostoha körülményekkel rendelkezik. Ezekben a helyeken ha ezt az egyéb lehetőségek — például szabad hely — lehetővé teszik, a szülőket, a KISZ-eseket, a patronáló vállalatot vagy brigádot bevonva társadalmi munkában létrehozhatunk kisebb sportpályát. Ez elősegítheti a kétnapos szabad hétvége hasznos eltöltését.

A felsorolt javaslatok talán túlzónak, túl soknak látszanak. Nem is várhatjuk el egyetlen iskolától sem, hogy mindezt teljesítse. Válogatási lehetőségeket akartunk kínálni a hétvégek hasznos eltöltésére. A konkrét megvalósítás a testnevelés területén is elsősorban a helyi körülményeken, lehetőségeken múlik. Szívesen vennénk, ha a kollégák saját — negatív vagy pozitív — tapasztalataikat megírnák lapunknak.

HELYREIGAZÍTÁS

A Testnevelés Tanítása XVII. évfolyam 1981. évi 5. szám fedelének második oldalán az „E számunk szerzői” részben Turi Lajos állomáshelye tévesen jelent meg.

Helyesen: Turi Lajos testnevelőtanár,
Balatonszárszó.

Szabad szombat és a szabadidő

[DR. MARKOS TIBORNÉ—CSILLAG BÉLA

A magyar társadalmat napjainkban többek között az 5 napos munkahét bevezetésének ügye foglalkoztatja. A megoldásokkal kapcsolatos nézetek, vélemények néhol szenvedélyes vitákat is előidéznek.

Kétségtelen tény, hogy az iskolákat, a 6—18 éves korosztályt is foglalkoztatja a megoldás módja, de nem kevésbé a pedagógusokat. Ezt bizonyítja a lapok hasábjain megjelenő számos cikk, hozzászólás is. A régi megszokott életstílusról átváltani egy másikra nem könnyű feladat. Mi csupán egy szempontból vizsgálódtunk és szeretnénk talán nem érdektelen gondolatokat felvetni.

Pár évvel ezelőtt világossá vált a tény, hogy a 6—14 éves korosztály a szomatikus ingerek tekintetében nem kerül olyan környezetbe, ahol ezek természetesen kifejthetnék hatásukat. Ennek egyenes következménye, hogy a fiatalok optimális testi fejlődése kívánnivalót hagyott maga után.

Mesterségesen kellett tehát biztosítani ezeket az ingereket. Ennek megfelelően intézkedések és jóindulatú törekvések történtek az iskolákban. Úgy látszik viszont, hogy ezen a területen is jobban össze kell fogni az iskolának a szülői házzal, mivel egyre inkább bizonyossá válik, hogy az iskola minden törekvése ellenére sem sikerül teljes mértékben megteremteni az optimális feltételeket.

Úgy tűnik, nemcsak a mozgáshiány okoz gondot, hanem a zárt helyen tartózkodás, a szabad levegő hiánya is. Felmerül tehát a kérdés: az 5 napos munkahét bevezetése nyomán változik-e a gyermek szabad idejének minősége? Hogyan tölti el azt? Többet mozog-e, vagy többet tartózkodik-e szabad levegőn? Ezek a kérdések foglalkoztatják a hozzáér-

tő és felelősséget érző pedagógusokat. Ennek nyomába szegődtünk, mikor a Ho Si Minh Tanárképző Főiskola IV. sz. gyakorlóiskolájában négy alkalommal, összesen nyolc napon keresztül megvizsgáltuk a tanulók szabadszombatját és az azt követő vasárnapját tevékenységük szempontjából. Kíváncsiak voltunk, hogy az iskolán kívül eltöltött időből mennyi a sportolás, mozgás, a játék, mennyi a szabad levegőn eltöltött tevékenység. Egyáltalán a mozgás milyen mértékben szerepel a tanulók tevékenységében akkor, ha azt az iskola nem szervezi.

A vizsgálat 1981. február 21—22., március 7—8., március 21—22., április 18—19-én volt. Külön értékeltük a leányok és a fiúk tevékenységét. A tevékenységformák száma 16 és 27 között ingadozott. Ezek közül csupán négy dimenziót emeltünk ki. Az ébrenlét és a pihenés idejét, valamint a szabad levegőn eltöltött időt, játékot és a televízió előtt eltöltött időt. Vizsgálataink világosan kimutatták, hogy a tv-nézés a gyermek szabad idejének jelentős részét köti le. Itt nem volt ritka a napi 7—8 órás érték sem. Különösen elgondolkoztatók az adatok olyan szempontból, hogy a gyermekek ébrenlétének több mint egynegyedét a tv mellett töltik a szabad hétvégeken. Ugyanakkor az iskola által szervezett kirándulás ideje a pihenésre fordított időből származik.

Szabad levegőn meglehetősen keveset tartózkodnak a gyerekek. A lányok átlag 1,03 órát, a fiúk 1,47 órát naponta. Ez még akkor is kevésnek tűnik, ha téli, illetve tavaszi hónapokról van szó. Meg kell jegyeznünk, hogy a mért hétvégék között havas napok is szerepeltek és mindössze egy tanuló akadt a megkérdezettek között, aki síezett a szülei-vel.

A vizsgálódásunk tájékoztató jellegű volt, így természetesen minden területre nem terjedhetett ki, de ez is világosan mutatja a szülői ház felelősségét a gyermekek szomatikus fejlődése tekintetében. Úgy tűnik, ez a téma új feladatként jelentkezik majd az ötnapos munkahét bevezetése nyomán az iskolák számára. Fel kell tehát készülni a testnevelő tanároknak arra, hogy körültekintő, szervezett munkával olyan sportprogramot — kirándulást stb. — tudjanak kínálni a gyerekeknek a hétvégeken, amely elsősorban szabad levegőn végzett tevékenységet jelent.

Középiskolások és szüleik az élsportról

FÖLDESINÉ DR. SZABÓ GYÖRGYI

I. részes

1. Bevezetés

Testnevelő tanárok, edzők gyakran — és az utóbbi években egyre gyakrabban — tapasztalják, hogy a sportban kiemelkedő képességű, tehetséges tanítványaik egy bizonyos szinten felül nem akarják vállalni az edzéseket, nem akarnak versenyezni, s ami a legmeglepőbb, nem kívánnak az élvonalba jutni. A sportszerető, a sportnak elkötelezett szakemberek értetlenül és nem ritkán tehetetlenül állnak e probléma előtt. Nem értik, hogy a fiatalok egy — nem elhanyagolható és fokozatosan növekvő — részét miért vonzza kevésbé az élsport mint 25—30, — de még 10—15 — évvel ezelőtt.

A testnevelő tanárok, edzők természetesen jól ismerik a kézenfekvő indokokat: a sportsikerek eléréséhez szükséges edzésidő óriási mértékű megnövekedését, az élsport mobilizációs szerepének csökkenését, az ún. szabadidős tevékenységek alternatíváinak bővülését, a tanulmányi követelmények sokasodását stb. Úgy vélik azonban, ezek az okok csak részben magyarázzák, hogy a tanulóifjúságnak az élsporthoz fűződő viszonya ellentmondásossá vált. Valószínűnek tartják, hogy tanítványaik hozzáállását a versenysporthoz jelentősen befolyásolja az a tény is, hogy az élsport társadalmi szerepe megváltozott az elmúlt egy-két évtized során.

A testnevelő tanárokkal, edzőkkel e témakörben folytatott beszélgetések, viták arra ösztönöztek, hogy megvizsgáljuk: a gyakorlati szakemberek tapasztalatait alátámasztják-e a szociológiai kutatások. Ezért az elmúlt év során empirikus felmérés segítségével kerestünk választ arra a kérdésre:

hol helyezkedik el az élsport a középiskolás tanulók és szüleik értékrendjében. Cikksorozatunkban empirikus kutatásunk néhány — a testnevelő tanárok érdeklődési körébe vágó — részterületről számolunk be.

2. Rövid irodalmi áttekintés

A különböző korosztályok élsporttal, versenysporttal kapcsolatos vélekedéseit, véleményeit a sportszociológusok eltérő nézőpontból próbálták feltárni. Jelen cikkünkben nem áll módunkban bemutatni az e témakörben végzett szerteágazó kutatásokat, csupán néhány jellemző példát emelünk ki a gazdag szakirodalomból.

A polgári sportszociológusok közül

Paul Voulle (1977) *finn középiskolásoknál és felnőtteknél* kutatta a montreali olimpia hatását az olimpiai játékok előtt, alatt és után. Azt tapasztalta, hogy mindkét populáció igen élénk figyelemmel követte a versenyeket a tömegkommunikációs eszközök segítségével, s a hazai sportolók teljesítették is elvárásaikat. Ennek ellenére a megkérdezettek aktív sporttevékenysége — a szezonális változások miatt — ugyanúgy csökkenő tendenciát mutatott, mint a nem olimpiai években.

B. D. Mc. Pherson és G. S. Kenyon (1976) Kanadában egy *angol* nyelvű és egy *francia* nyelvű nagyvárosban, G. Patriksson Svédországban készített felmérést két generáció olimpiával kapcsolatos értékítéleteiről és attitűdjeiről. A kanadai válaszadók — az alacsony iskolai végzettségű és jövedelmű társadalmi rétegek kivételével az olimpiai játékok szükségessége és országuk részvétele mellett foglaltak állást. Az olimpiák megrendezését a más államokkal való kapcsolat és a béke, a barátság előmozdítása miatt értékelték nagyra. Hazájuk képviseletét és az éremszerzést nem tartották döntő jelentőségű tényezőknek.

A svéd fiatalok és felnőttek el sem tudták volna képzelni az olimpiai játékokat sportolók részvétele nélkül. A részvételi okok sorrendjét azonban másként állították össze, mint a kanadaiak. Első helyre a versenyzés örömet és hazájuk képviseletét, második helyre a népek közötti testvériség, illetve kommunikáció elősegítését, harmadikra pedig az éremszerzést rangsorolták.

Sandra Castina és Glyn Roberts (1974) *amerikai néger főiskolások* sportszocializációját tanulmányozta. Arra az eredményre jutott, hogy a hallgatóknál a sportolói szerep elsajátításának folyamatában prominens néger sportolók — mint szerepmoделlek — a determináló tényezők.

Robert J. Mravetz (1970) azt mérte fel, milyen befolyást gyakorolnak a *hires sportolók 8. osztályos tanulók önképének formálódására*. Az általa vizsgált mintában sokkal több fiú választott magának sportoló példaképet, mint leány. Abban viszont megegyeztek a két nem képviselői, hogy választásuknak kritériumai kizárólag testi tulajdonságok voltak (egészséges, erős test, ügyesség stb.) a követendő, elérendő erkölcsi tulajdonságokat nem társították a „menő” versenyzőkhöz.

Sveim Stensaasen (1976, 1979) *norvég fiatalok* sportszociológiai vizsgálata során kapott részben hasonló adatokat. Norvégiában is a fiúk — főként az alsóbb osztályosok és az aktívan sportolók — választottak maguknak sportoló ideált. Ez a tendencia az életkor növekedésével fokozódott. A példaképnek tekintett versenyzők kétharmada férfi (labdarúgó, síző, jégkorongozó és teniszező, egyharmada nő (tornász, kézilabdázó, síző, lovagló és teniszező) volt.

Ginette Bertrand (1969) más oldalról közelíti meg a sportszocializáció és a pedagógia kapcsolatát. Tagadja, hogy Franciaországban a sport integrálja az ifjúságot. Meggyőződése, hogy a sport csak eszköz, amelyet a szorosan összefonódott iskola- és sportrendszer arra használ, hogy hatékonyabban terjessze az uralkodó „burzsoá” értékeket.

Richard Calisch (1954) széles körű felméréseire hivatkozva azt állapítja meg, hogy középiskolásoknál a sportesemények megtekintésekor a sport csak *másodlagosan* áll az érdeklődés középpontjában, a centrális helyet a bíró és egyes versenyzők „pfújolása”, kigúnyolása, az alkoholfogyasztás és az egymás közötti verekedések foglalják el.

A marxista sportszociológiában M. D. Ripa (1974) az ifjúság szabadidő struktúrájában vizsgálta a sport helyét. Ennek kapcsán foglalkozott a *versenysport propaganda és informáló funkciójával*. Ripa A. M. Makszimenkoval közösen 11–17 éves tanulók testkultúrális szintjét és sporttal kapcsolatos

attitűdjeit is kutatta. Tanulmányukban utalnak arra, hogy a nemek közötti testkultúrális különbségek abban is megnyilvánulnak, hogy a fiúk attitűdjei az élsport iránt számottevően *pozitívabbak*, mint a leányoké.

V. A. Artimov (1979) városi és falusi települések összehasonlító időmérleg vizsgálatában, J. W. Boriszow (1979) a falusi lakosság testkultúrális értékeinek feltárása során N. G. Valentinova (1979) pedig a nő sportjának szociológiai szempontú kutatásában tért ki arra, hogy milyen szociális, demográfiai stb. tényezők befolyásolják a versenysporttal mint látványossággal szemben kialakult magatartásformákat.

R. Kaniuk (1979) az élsport értéktartalmát ifjúsági *sportolók szülei* körében vizsgálta. Empirikus felméréseinek adatai azt tükrözték, hogy a szülők szerint a versenysport — többek között — lehetőséget ad gyermekeiknek az önmegvalósítására, tehetségük kibontakoztatására és nem utolsósorban anyagi előnyök szerzésére.

W. Rekowski (1977) a televízió sportprogramjaival kapcsolatos véleményeket mérte fel. Kutatási adatai szerint az általa vizsgált populációban a *televízió* hatása nemcsak abban nyilvánult meg, hogy kisebb-nagyobb mértékben ösztönzött az aktív sporttevékenységre, hanem igen erősen abban is, hogy fokozta a passzív részvétel modelljének elterjedését. Rekowski felméréseinek néhány eredménye az élsportolóknak, mint a tömegkultúra hőseinek kitüntetett jelentőségére utal: a különböző típusú sportműsorok kedveltségi hierarchiájában az aktív, illetve a sportpályafutásukat befejezett élsportolókról szóló adások a 2., ill. a 4. helyen álltak.

Hazai viszonylatban főként a szabadidő-kutatások (Schiller János, 1972; Szlatényi Béla, 1972; dr. Takács Ferenc, 1972; Zöld János, 1972) tükrözik egy-egy társadalmi-demográfiai csoport teljesítménysporttal kapcsolatos értékeinek meghatározott részét. Mellettük Földesiné Szabó Györgyi és Köpf Károly foglalkozott a témával.

Földesiné (1976) — kérdőíves felmérés segítségével — azt próbálta megtudni, mi a véleménye a szűkebb és tágabb munkahelyi környezetnek az élsportolók státuszáról.

Köpf Károly (1974) sportiskolai tanulók és szülei társadalmi- és sportértékeit vizsgálta empirikus felmérésekkel.

3. Kutatásunk célja, módszerei

Az előzőekben vázlatosan ismertetett sport-szociológiai felmérések igen mélyrehatóan tárnak fel egy-egy részkérdést. Arról viszont kevesebbet mondanak, hogyan illeszkednek e részek az egészhez, vagyis a teljesítménysporttal kapcsolatos érték tudat egyes elemei — a teljes értékrendszerhez.

Empirikus kutatásunk célja éppen ezért az volt, hogy hozzájáruljunk az alábbi kérdések megválaszolásához, tisztázásához:

— Milyen helyet foglalnak el a testkulturális értékek, ezen belül az élsporttal kapcsolatos értékek a személyiség egészére jellemző érték tudatban, s milyen egybeesések és eltérések vannak e vonatkozásban a társadalom objektív értékrendszere és a szubjektív értékrendszerek között?

— Milyen viszony áll fenn a vallott testkulturális értékek és a valóságos magatartások között?

— Réteg (életkor, nem, stb.) specifikus értékeknek tekintendő-e a testkulturális értékek, vagyis a különböző társadalmi-demográfiai csoportok különböznek-e a tekintetben, hol helyezkednek el értékrendjükben a testkulturális, ill. az élsporttal kapcsolatos értékek?

Empirikus vizsgálatunkat Nógrád megye középiskolásai és e tanulók szülei körében végeztük.

A mintavétel, az adatgyűjtés és adatfeldolgozás módszereiről részletesen beszámolunk a szakfolyóiratokban. Jelen cikkünkben csupán néhány alapvető módszertani vonatkozású információt közlünk.

Az empirikus felmérést két tanulói és két szülői almintában végeztük el.

Az első tanulói almintát ($T_1=100$) testnevelés tagozatra járó gimnazistákból, a második ($T_2=400$) általános tagozatos gimnazistákból, szakközépiskolásokból és szakmunkástanulókból tevődött össze. A két szülői almintát ($Sz_1=100$, $Sz_2=400$) ugyanezeknek a tanulónak a szülei, vagy édesapjuk vagy édesanyjuk alkották. A mintavétel módszere a lépcsőzetes kiválasztás volt. Az alapsokaság (a megye középiskolásainak) 7,7%-át választottuk ki. A kiválasztott minta lényeges paramétereinek nagy része (életkor, nem, lakóhely, társadalmi származás stb.) jól becsli az alapsokaság jellemzőit. Ezért a kutatási eredményekből levont következtetések — a

minta hibahatárán belül — kiterjeszthetők a megye középiskolásaira.

Az adatgyűjtést kérdőíves módszerrel végeztük, standardizált kérdőívekkel.

A kérdőíves kikérdezést dokumentumelemzéssel, mélyinterjúkkal és csoportos vitákkal egészítettük ki.

Az adatfeldolgozást IBM 370/150 Series számítógépen végeztük. A program FORTRAN nyelven került megírásra.

Cikksorozatunk első részében kutatási eredményeink alapján arról írunk, hogy a vizsgálatban résztvevő középiskolásoknak és szüleiknek mi a véleményük az élsport társadalmi értékeiről.

4. A középiskolások és szülei a maximális sportteljesítmények társadalmi értékeiről

Empirikus kutatásunk során azt a kérdést tanulmányoztuk, hogy milyen mértékben azonosulnak a vizsgált populációban a tanulók és a szülők a nemzeti élsporttal. Milyen mértékben igénylik ma a versenyzőktől a magas szintű sportteljesítmények elérését? Egyáltalán a mi társadalmi viszonyaink között — a sportmozgalom adott fejlettségi fokán — szükségesnek tartják-e a sporteredmények fokozását?

Két módszerrel próbálkoztunk a maximális sportteljesítmények társadalmi értékeinek felderítésére. Az első módszer az volt, hogy a válaszadóknak értékítéletet kellett alkotniuk a magasszintű sporteredmények társadalmi szükségességével kapcsolatban. A második módszerben nyitott válaszokból következtettünk az elvárások típusaira. Felmérésünk idevonatkozó adatait összehasonlítottuk a varsói Testnevelési Főiskolán részben hasonló kérdésfeltevésekkel és metodikával lefolytatott sportszociológiai vizsgálat eredményeivel.

A maximális sportteljesítmények társadalmi szükségességére vonatkozó értékítéletek megoszlását az 1. táblázatban mutatjuk be.

Az 1. táblázat adatait elemezve legfeljebb, hogy ez a téma mennyire közérdekű. A vizsgált mintákban a lengyel diákok kivételével *csaknem mindenkinek van véleménye* a magasszintű sportteljesítmények társadalmi szerepéről. Az értékítéletek mögött feltehetően erős érzelmi töltés húzódik meg. Az élsport tényleges ellentmondásait tekint-

1. táblázat. A maximális sportteljesítmények társadalmi szükségességéről alkotott értékítéletek megoszlása %-ban

Alminták	Teljes mértékben szükséges	Részen szükséges	Nem szükséges	Nincs véleménye	Nincs válasz, nem értelmezhető	n
Lengyel diákok	54,0	1,4	34,8	8,4	1,4	500
Lengyel szülők	70,4	2,8	22,4	4,0	0,4	500
Magyar diákok I.	77,0	4,0	19,0	0	0	99
Magyar szülők I.	67,0	5,0	27,0	1,0	0	99
Magyar diákok II.	59,0	4,0	38,0	0	0	322
Magyar szülők II.	57,0	1,5	40,0	1,5	0	339

ve ugyanis az ambivalens reagálások nagy száma volt várható. A kapott válaszok azonban *szélsőségesen polarizáltak*, többségükben vagy pozitívak, vagy negatívak. A megkérdezettek tehát vagy teljes mértékben egyetértenek az élsport nagyarányú támogatásával, vagy élesen elhatárolják magukat a sportrekordok társadalmi ösztönzésétől. Mindez arra enged következtetni, hogy az értékítéletek kialakulását e téren elsődlegesen nem racionális megfontolások befolyásolták.

Az emocionális hatásra utal az a tény is, hogy mind a szembeállást, mind az azonosulást ugyanaz a tényező motiválja a legnagyobb arányban: a *nemzeti sportsiker*. A pozitív álláspontot megindoklók több, mint fele (lengyel mintában 68,5%, magyar mintában 51%) azért tartja szükségesnek a maximális sportteljesítményt, mert az növeli az ország presztízsét.

Az élsport további társadalmi funkciói másodlagos szerepet játszottak a vélemények formálódásában. A sporteredmények testedzést népszerűsítő hatását a lengyel almintákban 9,4%, a magyar almintákban 12,3% emelte ki. Az élsportot, mint a képességek kibontakozásának egyik területét csupán 6,2%-ban (lengyelek), illetve 14%-ban (magyarok) ítélik fontosnak. A teljesítménysport nevelő funkcióit is kevesen említik meg: a magyarok 6%-a, a lengyelek 4%-a véli úgy, hogy a kimagasló sportsikerek jó példát adnak a fiataloknak, s arra ösztönzik a dolgozókat, hogy az élet más területein is kiváló teljesítményekre törekedjenek.

A *negatív attitűddel* rendelkezők közel háromnegyede is azért nem igényli az élsportot, mert a kudarcok rossz fényt vetnek a hazára. A magasszintű sporttevékenység egészségkárosító következményeire és az élsportnak a

tömegsport rovására érvényesülő anyagi kihatásaira mindössze 4–5%-ban hivatkoztak. Tulajdonképpen csak ez utóbbi kisebb csoportok tagadják igazán a maximális sportteljesítmények szükségességét a mi társadalmi viszonyaink között, a többiek főként az eredmények jelenlegi színvonalával elégedetlenek.

A vizsgált népességben tehát a magasszintű sportteljesítmények hívei és ellenzői csaknem egyaránt magukévá teszik a „nemzeti sportérdek” hivatalos koncepcióját. Értékítéleteik gyökeres különbsége nagyrészt abból fakad, milyen „szemüvegen” át látják a nemzeti válogatottak eredményeit. Részen ezzel is magyarázható a két nemzet értékítéleteinek részleges, főként az idősebb generációnál megmutatkozó differenciáltsága.

A mintaválasztási szempontok értelmében a lengyel almintákat a 2. sz. (általános tagozatos) magyar almintákkal hasonlítottuk össze teljes értékűen.

A lengyel és az általános tagozatos magyar tanulók vélekedései a maximális sportteljesítmények társadalmi szerepéről közel állnak egymáshoz, szüleiké viszont számottevő eltérést mutatnak. 13,4%-kal több lengyel szülő igenli, és 17,6%-kal kevesebb tagadja a magasszintű sporteredmények szükségességét. Jelen kutatásunk során szerzett sokirányú tapasztalataink azt mutatják, hogy ezen a vizsgálatban résztvevők többsége *közvetlenül* a válogatott labdarúgócsapatok teljesítményét, *közvetve* pedig a labdarúgók anyagi és erkölcsi támogatását érti. A magyar labdarúgás sorozatos kudarcai pedig jóval korábban kezdődtek, mint a lengyeleké, s valószínű ez nyilvánul meg a teljesítménysporttal kapcsolatos értékítéletekben is.

Mindez módosítja a teljesítménysporttal kapcsolatos állásfoglalások értékelését a vizs-

gált populációban. Látszólag ugyanis kedvező a kép. Úgy tűnik, hogy a megkérdezettek többsége ismeri és elismeri az élsport társadalmi funkcióit. A pontosabb elemzés *beszűkült értékfelfogást* tükröz, amelyben a nemzeti sportsikerek, leggyakrabban a labdarúgó-válogatottak eredményei csaknem kizárólagos szerephez jutnak, a maximális sportteljesítmények egyéb értékei, illetve a többi sportágak nem kapnak kellő hangsúlyt.

A lengyel és magyar labdarúgó-válogatottak hosszabb-rövidebb ideig valóban kiemelkedő nemzeti sikereket szereztek, de ez nem indokolhatja kivételes helyzetüket. Egyrészt más sportágakhoz is kötődnek hasonló, sőt még jobb nemzetközi szintű eredmények. Másrészt a magyar labdarúgás hosszabb, a lengyel rövidebb ideje a mélyponton van.

Úgy gondoljuk, hogy a két ország sportpolitikájának néhány összetevője, ezen belül különösen a sportpropagandája is felelős az értékfelfogások egyoldalúságáért.

A labdarúgás-központú szemléletmód egyedül a magyar testnevelés tagozatos tanulók és szüleik almintájától idegen. Az x^2 próba is bizonyította, hogy a választott iskolatípus meghatározó a teljesítménysporttal kapcsolatos vélekedések kialakulásában. A számítások szignifikáns összefüggést mutattak diákoknál az értékítélet tartalma és a testnevelés, illetve általános tagozatra járás között (2. táblázat).

2. táblázat: A választott iskolatípusok és a maximális sportteljesítmény társadalmi szükségességéről alkotott értékítéletek összefüggései tanulókban (gyakorisági értékek).

Iskolatípus	Értékítélet			Összesen
	pozitív	negatív	ambivalens	
Testnevelés tagozatos	76	19	4	99
Általános tagozatos	189	121	12	322
Összesen	265	140	16	421

$$X^2=11,64$$

$$p<0,01$$

A szülőkre vonatkozó adatok is megközelítik ezt (3. táblázat).

3. táblázat: A gyerekek számára választott iskolatípusok és a maximális sportteljesítmény társadalmi szükségességéről alkotott értékítéletek összefüggései szülőknél (gyakorisági értékek).

Iskolatípus	Értékítélet			Összesen
	pozitív	negatív	ambivalens	
Testnevelés tagozatos	67	27	5	99
Általános tagozatos	193	136	10	339
Összesen	260	163	15	438

$$x^2=5,87$$

$$p<0,10$$

A magyar almintákra elvégzett x^2 próbák szerint a tanulóknál ezen kívül más szociológiai jellemző (lakóhely, nem, tudományi átlag stb.) nem befolyásolta a válaszádat. A szülőknél pedig egyedül a nemhez tartozás és a teljesítménysportra vonatkozó állásfoglalások között volt kimutatható szignifikáns összefüggés. (4. táblázat)

4. táblázat: A nemek és a maximális sportteljesítmények társadalmi szükségességéről alkotott értékítéletek összefüggései összevont magyar szülőcsoportoknál (gyakorisági értékek).

Nem	Értékítélet			Összesen
	pozitív	negatív	ambivalens	
Férfi	133	22	52	207
Nő	117	21	81	219
Összesen	250	43	133	426

$$x^2=7,038$$

$$p<0,05$$

A szignifikáns különbségeket nem mutató táblákat nem közöljük.

A lengyel vonatkozású vizsgálati adatokból az tűnik ki, hogy legtöbben a varsói értelmiségiek és gyermekeik közül (41,2%) és

a varsói munkások és gyermekei közül 34,8% tagadják a maximális sporteredmények társadalmi szükségességét, szemben a vidéki munkások 21,2 és a falusi parasztok 17,6%-ával. Ezzel összhangban az élsport igényése a falusi parasztoknál és gyermekeinél a legmagasabb 69,6% és a varsói értelmiségiekénél és gyermekeikénél a legalacsonyabb (52%).

Ezen túl a nemek közötti véleménykülönbségek említésre méltóak. A felnőtt generációnál a falusi asszonyok vélekedései az élsportról négyszer negatívabbak mint a férfiaké (6,3, ill. 25,8%). A fiatalabb korosztályoknál viszont, ha nem is ilyen nagy százalékos eltéréssel, de több falusi fiú utasítja el a magasszintű sportteljesítmény társadalmi szükségességét, mint leány (22,2, ill. 16,1%).

A sport a megreformált középiskola célkitűzéseiben

A lengyel iskolareform tantervi-szervezeti jelenlegi szakaszában — írja Botwinski, R. — a sportnak nincs megfelelő kapcsolata a gyermekek és a fiatalság oktatási és nevelési folyamatának minőségi átalakításával. A Nemzetközi Testnevelési Szervezet nomenklatúrája a sportnak három fajtáját különbözteti meg: üdülési-, nevelési, és versenysport. A legtöbb ellentmondás az iskola területén a pihenés és látványos sport terén van.

A tíz osztályos iskolarendszerben a sportfoglalkozások kötelező formában IV. osztályban heti 1, az V—X. osztályokban heti 2-2 órában kapnak helyet. Az iskolai sportban eddig a látványos jellegű versenysportot helyezték előtérbe. Ez nem volt kapcsolatban az egész ifjúság testnevelésével. A jövőben a tanórán valamennyi tanuló részére azonos tantervet kell végrehajtani, a tanórán kívüli kötelező sportfoglalkozásokon azonban figyelembe kell venni a tanulók egyéni érdeklődését és képességeit. A tanítási órán a sport a testnevelési tanterv megvalósításával kapcsolatos, a tanórán kívüli foglalkozásokon a tanulók érdeklődési körének megfelelő csoportokat kell szervezni. Ide tartozik az iskolai sportklub tevékenysége is.

(*Wychowanie fizyczne i higiena szkolna*, 1979. 6., 176—180.)

Tanulás és sport

OLÁH MIKLÓS

”...kapjon a mozgásos aktivitás, a játék, a sportolás a tanulók szabadidejében jelentős szerepet. E cél érdekében hozzá kell járulnia a szocialista embert jellemző tulajdonságok és jellemvonások kialakításához!”

A tanulmányi előírások és a testnevelés tantervi céljainak teljesítése nagy megterhelést jelent a testnevelési osztályok tanulóinak. A megnövekedett feladatok hatékonyabb nevelői módszereket, eljárásokat kívánnak, mint pl. egy nem tagozatos osztályban, mert csak így lehet elkerülni a túlterhelést, a kimerülés veszélyét. Fontos a terhelési szint optimális megállapítása. Ajánlatos ún. időmérleget készíteni, s ennek alapján tervezni.

A gyermekek életmódját úgy kell alakítani, hogy megfelelő egyensúly maradjon fenn az egyes tevékenységek között. Sokan vannak, akik kategorikusan azt az álláspontot képviselik, hogy a sok sport „beszűkíti” a személyiséget, mert nem hagy időt a sportnál fontosabbnak ítélt tevékenységre. A meggyőzés a tanulóknál és a szülőknél könnyebb, ők önként vállalkoztak a megnövekedett feladatok elvégzésére.

A testnevelési osztályok szakosodása a negyedik osztályban kezdődik. Fokozódik a terhelés, az edzések száma, s jelentősen megnő a sportra fordított idő. Sokak a gyermekek tanulmányi eredményének romlását ezzel hozzák közvetlen összefüggésbe. Pedig jó pedagógiai munkával mindez elkerülhető. Bízom benne, hogy a jó — egyre jobb — megoldás nem várat sokáig magára! Ehhez szeretnék vizsgálatommal hozzájárulni.

Először azt vizsgáltam meg, hogyan alakul a tanítási időn kívül eltöltött tevékenységük időaránya. Az egyes tevékenységekre szánt időmennyiség középátlányosát számítottam ki. Figyelmemet csak a szabad időre irányítottam, az alábbi területeket vizsgáltam:

1. Tanulmányi munka (otthon és napköziben).
2. Sport, játék, levegőzés.
3. Művelődés (olvasás, televízió, rádió, pihenés, hobbik).

Azokat a napokat vettem figyelembe, amelyek minden gyermek számára kötelezően munkanapok, ezért a szabad szombatok, illetve vasárnapok időtényezői nem szerepelnek az adatokban. A napköziseknél nem szerepel az az idő, amit naponta a szabad levegőn töltenek, mert ez csoportonként nagyon eltérő — gyakran el is marad (sajnos).

Vizsgáltam az egyes csoportok tanulmányi eredményét is.

Végül az előző év tanulmányi átlagát számítottam ki.

A vizsgálatot Budapesten, a IX. kerületi Telepy utcai általános iskola 4—5. osztályai-ban végeztem el testnevelési és nem testnevelési csoportoknál. Az adatok nem általánosíthatók (alacsony létszámú csoportok, egyedi összetétel, más tényezők hatása is érvényesülhetett). Mindent összevetve azonban úgy gondolom figyelmet érdemelnek!

Sok olyan gyerekre bukkantam, aki délutánjait otthon, egyedül tölti el, nincs kiala-

5. osztály	Létszám	Tanulmányi munka hónap/óra	Sport hónap/óra	Művelődés hónap/óra	Összes idő	Tanulmányi eredmény	
						idei év	előző év
Testnevelési, nem napközis sportoló	6	15	38	32	85	4,00	4,04
Testnevelési, napközis sportoló	12	21	36	34	91	3,98	3,80
Testnevelési, napközis, csak az iskolában sportol	13	21	12	34	67	3,77	3,80
Testnevelési, nem napközis, csak az iskolában sportol	11	17	12	28	57	3,64	3,80
Nem testnevelés tagozatos sportoló	3	19	28	30	77	3,56	3,80
Nem testnevelés tagozatos, nem sportoló	25	20	—	35	55	3,52	3,80
Összesen	70						

4. osztály	Létszám	Tanulmányi munka hónap/óra	Sport hónap/óra	Művelődés hónap/óra	Összes idő	Tanulmányi eredmény	
						idei év	előző év
Testnevelési, nem napközis sportoló	5	22	38	38	98	3,96	4,13
Testnevelési, napközis sportoló	8	25	38	40	103	3,93	3,67
Testnevelési, napközis, csak az iskolában sportol	7	25	12	36	73	3,90	3,67
Testnevelési, nem napközis, csak az iskolában sportol	4	24	12	40	76	3,70	3,67
Nem testnevelés tagozatos sportoló	5	24	26	37	87	3,66	3,67
Nem testnevelés tagozatos, nem sportoló	22	24	—	40	64	3,00	3,67
Összesen	51						

A sportsebészet alapjai

(SPORT, BUDAPEST, 1981. 256.)

kult időbeosztása, életritmusa. Aktivitásuk rapszodikus, minden tevékenységet konkrét cél, elképzelés nélkül végeznek (tanulás, szórakozás, játék). Nincs senki (kb. este hatig), aki befolyásolná, célszerűbb tevékenységre ösztönözné őket. Osztályfőnöki tapasztalataim alapján állíthatom, hogy nem egy ilyen gyermek — jó családi körülményei ellenére is — veszélyeztetettnek tekinthető. A sport pedig rajtuk is segíthetne!

Befejezésül annyit: a cél nem megszállott sportolók nevelése, hanem az, hogy egy olyan ifjúság nevelkedjék fel, amely képes a legnehezebb feladatokat is — legyen az sporttal, tudománnyal stb. kapcsolatos — a lehető legjobban megoldani. Ehhez olyan képességek kialakítása szükséges, amelyek kiteljesedéséhez a rendszeres sporttevékenység jelentősen hozzá tud járulni. A cél elérése, teljesítése olyan munkát követel meg tőlünk, pedagógusoktól, amely megalapozott, megtervezett és amely a lehető legjobban a gyermekekre, a gyermekek érdekeire van tekintettel.

A felmérés az 1980—81-es tanév őszén készült és ebben az időben a tanulók még nem jártak egyesületi edzésre.

Az adatok mutatják: az aktívan sportoló gyermekek átlageredménye jobb, mint a nem sportolóké! Sőt a nem napközis sportolók, a kevesebb tanulásra fordított idő mellett is a legjobb tanulmányi eredményt érik el. Ez már önmagában is figyelmet érdemel!

A jobb eredmény szerintem a sport pozitív hatását jelzi. Az említett tanulók a sporttevékenységen keresztül olyan tulajdonságokra, képességekre tesznek szert, amelyek szellemi életüket is rendszeresebbé teszik, aktívabban élnek, jobban osztják be idejüket, mint a nem sportoló gyermekek.

Melyek azok a tulajdonságok és képességek, amelyek a sportolásnak köszönhetőek? A fegyelem, az önfegyelem, az elvégzendő feladatokhoz való viszonyulás, a jó időbeosztás. Mind-mind olyan megszerzett képességek, amelyek más tanulóknál is megvannak, csak alacsonyabb szinten. Ezt a képességeket olyan tevékenységek végzésével szerezték, amelyeket önként, pozitív érzelmi alapon vállaltak.

A vizsgálatban néhány olyan adat is felbukkant, amely bár nem tartozott szorosan a tárgyalandó témához, de a tárgyalt téma szempontjából tanulságos.

A szerzők célul tűzték ki, hogy „A sportsebészet alapjai” című könyvükkel olyan segédeszközt nyújtanak át orvosoknak és edzőknek, amelyben megtalálják azokat az ismereteket, amelyek a sportsérülések és mozgásszervi sportbántalmak megelőzéséhez, felismeréséhez és gyógyításához szükségesek.

A sportsebészet nem élesen körülhatárolt ága az orvostudománynak, műveléséhez funkcionális anatómiai, élet- és kóreltani, traumatológiai, általános orvosi ismeretek szükségesek, valamint tájékozottnak kell lenni a különböző sportágakra jellemző megterhelések és mozgások területén. Az olvasó a könyvben a felsoroltakból csak annyit talál meg, amennyi a sportolás közben gyakrabban előforduló sérülések és sebészeti-ortopédiai vonatkozású megbetegedések helyes megítéléséhez nélkülözhetetlen. A gyógyító módszerek közül a szerzők részletesebben ismertetik azokat, amelyeket a sportorvos maga vállalhat, alkalmazhat. Tájékoztatnak arról, hogy mikor kell a beteget kórházba küldeni és vázlatosan ismertetik, hogy mi történik a sérülttel az intézeti kezelés, esetleg a műtéti beavatkozás folyamán; — ennek alapján a sportorvos következtetni tud a várható eredményre és a gyógyulás időpontjára is. Ilyen tárgyú, összefoglaló mű magyar nyelven több évtizede nem jelent meg.

A könyv összeállítását lehetővé tette a szakirodalom felhasználásán kívül a szerzőknek a sportegészségügy terén szerzett gyakorlati (rendelőintézeti és kórházi) tapasztalata, valamint a Sportkórházban (OTSI) dolgozó munkatársaiktól kapott hasznos tanácsok.

J. J.

Néhány „varázslatos” gyakorlat a sokoldalú lábfunctió fejlesztésére

SZENTGYÖRGYI ZOLTÁN

Tantárgyunkban amikor a képességek fejlesztésének sokoldalúságáról teszünk említést, soha nem vetődik fel a kérdés, hogy szám-szerűleg mit is értsünk a sok és mit az oldal-lak meghatározatlan fogalmán. Napjaink-ban megszokottak és ezért természetesnek vesszük, hogyha az alsó végtag sokoldalú képességfejlesztéséről van szó, akkor ez alatt elsősorban a hagyományosan alkalmazott futó, ugró és szökdeléses feladatok változa-taira gondoljunk. Közös jellemzőjük, talán éppen az atlétikus szemlélet térhódítása mi-att a gyorsabbra, magasabbra, messzebbre való törekvés.

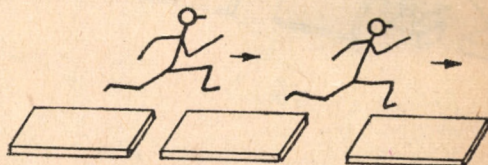
A gyakorlatok nehezítésének dimenziója így már eleve lerendezett, mely az energiku-sabb elrugaskodást, nehezebb légmunkát és talajfogást kényszerít ki. A láb felgyorsuló nagy erő kifejtésének egyik előfeltétele az egy-re biztonságosabb talaj. Ezért mindig foko-zódó előrettekintéssel igyekszünk kizárni a legkisebb baleseti lehetőségeket. Az ered-ményesebbre törő sokoldalú gyakorlás ezzel óhatatlanul az ideális körülmények egysíkú-ságában konzerválódik. A láb tartó és moz-gató mechanizmusában egységben a mozgató mechanizmus csiszolódik, így magától érthe-tődően elhanyagolódik a lábaknak a „bi-zonytalan” talajon az egyensúlyvesztést idejében érzékelő és korrigáló képességének meg-alapozása és fejlesztése.

Közismert, hogy a talajegyenetlenségből, a talajfogási bizonytalanságból, vagy a kül-ső és belső erők hatására bekövetkezett egyensúlyvesztés láb- és törzskorrekciói ge-rincvelői szinten rendeződnek. Ezért a kom-penzálóképesség szintjét akarva vagy aka-ratlanul, de mindig meghatározzák a gy-aakorlás körülményei. A kisgyerekeknél, ahol a helyváltoztatást végző lábfunctió viszony-

lag igen fejlett, ott a láb ilyen irányú képes-ségfejlesztése éppen a kiépíthető feltételes reflexkapcsolatok kedvező korosztályú sa-játosságai miatt nemcsak szükségszerű, hanem igen eredményes és gazdaságos is.

A gyakorlatokat nemcsak azért neveztem varázslatosnak, mert főleg óvodásoknál al-kalmaztam, hanem azért is, mert bennük éppen a mindig megszokott biztos talajt akar-tam valamilyen módon bizonytalanná tenni. Jellemzőjük: a megszokott lábfunctiót csak annyira zavarja, hogy a gyerek azt képes le-gyen helyesbíteni.

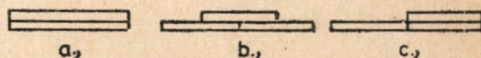
A feladathelyzetek építésének légcélszerűbb eszközei a laticell-szőnyegek, zsámolyok, pa-dok és ezek kombinációi. Kezdetben csak a kitett szőnyegeken kellett átfutni, majd szét-húzásokkal a keletkezett hézagokon átug-rani (1. sz. ábra).



1. ábra

A szőnyegről szőnyegre lépéseket, a héza-gok növelésével, a szőnyegről padlóra és pad-lóról szőnyegre lépések követték.

Módosult a feladat, amikor a szőnyegetek egymásra helyeztem, és a vastagabb szőnye-gen neheztedek a fel- és lelépések körülmé-nyei (2. sz. ábra).



2. ábra

Igen élvezték a gyakorlást a tanulók ak-kor, amikor a szőnyeget úgy helyeztem egy-másra, hogy a középsőt a két széthúzott közepére tettem (3. sz. ábra).

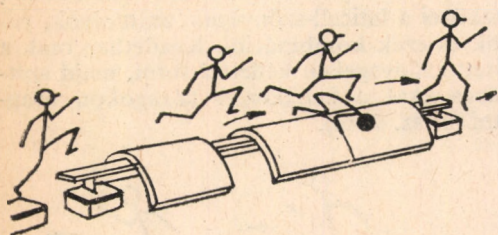


3. ábra

A duplaszőnyegre való lépés így meglepetésszerűen sülyedt, megzavarta a futás ritmusát, de zavartak a szőnyeg felhajló szélei is.

Labilis talajként értékelhető a ferdén elhelyezett pad is.

A padon való futásokat és szökdeléseket azzal módosítottam, hogy vízszintes padra keresztben talajszőnyeget raktam. A padra, vagy zsámolysorra helyezett domború, puha talajon végzett futásokat a szőnyegek szét húzásával vagy társak átugrásával nehezítettem (4. sz. ábra).



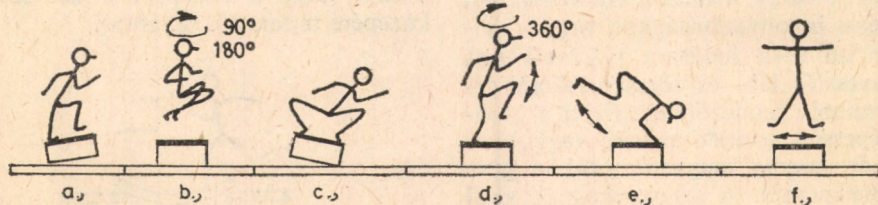
4. ábra

Kicsiknél igen kedveltek a „hegyen-völgyön” futások. A hegyeket egyszerűen úgy „varázsoltam”, hogy a talajon egymás mellé helyezett szőnyegek alá keresztben két zsámolyt raktam (5. sz. ábra).



5. ábra

Így hol a „hegyeket” kellett átlépni, hol pedig „hegyről hegyre” lépve a „völgyeket”. Ezen feladatokat később egy körpályás verseny akadályaként maximális gyors futással teljesítették.



6. ábra

Talán a legnagyobb sikert az „elvarázsolt” zsámolyok aratták. A zsámolyokat nem a padlóra, hanem az összetolt laticell-szőnyegre tettem, így rálépésnél nemcsak mint puha talaj engedett, hanem minden irányba billegett is. Kezdetben különböző szoktató járássokkal, szökdelésekkel, kutyafutással, nyusziugrásokkal stb. barátkoztattam meg a gyerekeket az új körülményekkel.

Felhívtam a gyerekek figyelmét arra, hogy a zsámoly közepére támaszkodjanak, lépjenek. Túl nagy a kezdeti bizonytalankodás, akkor ne zsámoly—zsámoly, hanem zsámoly—szőnyeg—zsámoly legyen például a szökdelések sorrendje.

A szőnyegre helyezett zsámolyok eleve felkínálták „a zsámoly-táncoltató” verseny lehetőségét. A szőnyegek helyezett zsámolyokra egy-egy tanuló feláll, és a tanár jelzésére 20—30 mp-ig saját zsámolyát igyekszik a legjobban táncoltatni (billegetni) úgy, hogy közben helybenfutásokat, felugrásokat, guggolásokat, fordulatokat stb. végez (6. sz. ábra).

„Elvarázsolhatjuk” a ferde padot is, ha azt jobbról-balra tanulók tartják (7. sz. ábra).

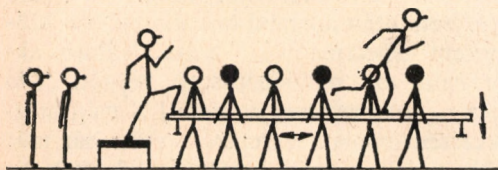


7. ábra

A gyakorlat biztonsága megköveteli, hogy mindig megfelelő számú tartó tanulóról gondoskodjunk. Amikor az egyik csapat tart, a másik a felfutást és lefutást gyakorolja, ügyeljünk arra, hogy egyszerre csak egy tanuló legyen a padon.

A feladatot nehezíthetjük, ha a tartók a padot magasabbra emelik, vagy a végét le- és fölfelé mozgatják.

Talán a legérdekesebb változat, ha a csapat tagjai egymással szemben állva vízszintesen tartják a padot. Az áthaladó gyakorló helyzetét így azzal is nehezíthetik, hogy a padot előre és hátra mozgatják, de megengedett a le- és felfelé mozgatás is (8. sz. ábra).



8. ábra

Lényeges, hogy ezen gyakorlatok közben a pad lapja oldalra ne billenjen. Ha versenyszerűen játszátjuk, akkor a csapattagok csak a sikeres áthaladás esetén kapnak pontot. Aki a padról lelép, vagy a tartók fejére támaszkodik, pontot nem kap. Ez utóbbi gyakorlatokat természetesen nem óvodásokkal, hanem általános iskolai alsó- és felsőtagozatos tanulókkal próbáltam ki.

Középső és nagycsoportos óvodásoknál a több év óta alkalmazott gyakorlatok hatását többször értékelttem. Tavaly ennek megállapítására két próbát alkalmaztam.

Az elsőnél az volt a feladat, hogy általam a talajon oldalirányban folyamatosan mozgató szőnyegen kellett teljesen erőből átszaladni. Így zavartam a szőnyegre történő talajfogásokat és ellépéseket. A feladatot a nagycsoport minden tagja teljesítette.

A következővel egy előre kiszámíthatatlan, teljesen újszerű egyensúlyzavart kívántam létrehozni. Az élére felállított zsámoly oldalára ferdén felhelyezett 230 cm hosszú és 28 cm széles lapot a felfutás közben észrevétlenül a zsámoly széléről letoltam úgy, hogy az hirtelen a padlóra zuhant. Az eredmény meglepett, mert a földrezuhanás után a 20 önként vállalkozó óvoda a felfutás sebességét lefogva, a zsámolyon állva tudott maradni.

A gyakorlatok hasznosságát felesleges bizonygatnom, hiszen kimutatott tény, hogy a balesetek több mint 75%-a az esésekből történik. Az esést törvényszerűen megelőzi az

egyensúlyvesztés korrigálhatatlansága. A lábak ilyen vonatkozású képességszintjének ki fejlesztését ezért az aktív balesetvédelem első lépcsőjének tartom. A bizonytalan helyzetektől ezért ne óvjuk túlságosan tanulóinkat, hanem tegyük képessé őket ezek leküzdésére. A tanulást kezdjük minél korábban, hogy a későbbi tandíj árfolyama ne legyen túl magas.

Az általános iskolai testnevelés szabályzata

A Szovjetunió Oktatási Minisztériuma 1979. november 5-én léptette életbe az általánosan képző iskola testnevelésének szabályzatát.

Az általános rész megállapítja, hogy a felnövekvő nemzedék testnevelése a gyermekek nevelési és képzési rendszerének szerves része, a tanulók mindenoldalú fejlesztésének a céljait szolgálja, felkészíti őket az életre, a munkára és a haza védelmére.

A testnevelés szervezését és tartalmát a hivatalos dokumentumok szabják meg: a testnevelési tanterv, a tanításon és az iskolán kívüli sportmunka terve, az iskolai sportkör szabályzata stb.

Az iskolai testnevelés rendszerébe a következők tartoznak:

- a testnevelési óra,
- a testnevelési — egészségfejlesztő rendezvények az iskolai nap rendjében (tanítás előtti torna, testnevelési percek az órákon stb.),
- tanításon kívüli tömegsport az iskolában,
- iskolán kívüli tömegsport-munka (ifjúsági sportiskolák stb.).

A testnevelési foglalkozások alapvető módszertani elve az, hogy a testnevelés eszközeit differenciáltan kell alkalmazni a különböző nemű és korú iskolások foglalkozásain, figyelembe kell venni az egészségi állapotukat, a testi fejlettségük fokát és a testi felkészültségük színvonalát.

A szabályzat szervezéssel foglalkozó része felsorolja az irányító szerveket, az igazgatókat, a testnevelő tanárokat, a honvédelmi vezetőket, az osztályfőnököket és a tanárok feladatait a testneveléssel kapcsolatban.

A szabályzat harmadik része az orvosi ellenőrzés kérdéseivel foglalkozik.

(Fiziceszkaja kul'tura v sole 1980 2., 54—58.)



A magyar repülés múltjáról

Andor György beszélget Bánhidi Antallal

Szatmárnémetiben született, 1902-ben. A középiskola elvégzése után, 1920-ban kalandos körülmények között — éjjel átúszva a Szamos határmenti részét — Magyarországra jött. Itt a Műegyetem gépészmérnöki karának hallgatója lett. 1951-ig a repülés különböző területein dolgozik, 1963-ban nyugdíjazzák. Ma a budaörsi repülőtér tőzsomszédságában él, saját építésű házában. Két könyvében (A Gerle 13 útja, Pilóta lettem) repülőélményeit írta meg, de ő készítette el Pattantyús híres *Gépészeti zsebkönyvének* (1936) Repülőgépek című fejezetét is.

Mikor találkozott először a repüléssel?

1912 nyarán szülővárosom mellett Székely Mihály bemutatott repülést végzett. Ekkor határoztam el: én is építek repülőgépet, én is repülő leszek.

Hogyan, milyen körülmények között indult meg Magyarország a sportrepülés?

Én 1920-tól vettem részt benne. Trianon után meg kellett semmisíteni minden magyar repülőgépet. S bár kiváló pilótáink, repülőoktatóink voltak, ők nem voltak tervezők, kezdetben — 1922 november 17-ig — nem is volt szabad repülőgépet építeni Magyarországon. Egészen más a pilóta, a tervező és az építő munkája. A fővárosba való érkezésem után azonnal beiratkoztam a Műegyetem gépészmérnöki karára. Nálunk akkor nem volt repülőgépészeti képzés. (*Ma sincs — a szerző megjegyzése.*) S még megérkezésem napján szerencsém volt: bár már lejárt a jelentkezési határidő, felvettek az akkor induló elméleti pilótatanfolyamra. A sikeres elméleti kiképzést azonban — a gépek megsemmisítése miatt — nem követhette azonnal a gyakorlat. Ezért magunk terveztünk iskola- és sportrepülőgépeket. Tapasztalatunk nem volt, a tervezést külföldi szakönyvekből tanultuk. Gond volt az építési anyag is: a tönkretett gépekből legfeljebb apróbb alkatrészeket tudtunk felhasználni s a hazai nyersanyag sem volt a legmegfelelőbb. A megfelelő teljesítményű motorok készítését is meg kellett tanulni. A később híressé vált Rómának elnevezett gép például, melyet Lampich Árpád tervezett, s melynek motorja Thoroczkai Péter nevéhez fűződik, csak 18 lóerős volt, de ezt megelőzőleg készült 12 lóerős repülőgép is.

Az 1921-ben megalakult Műegyetemi Sportrepülő Egyesület alapító tagjai között én is ott voltam. Megkezdődhetett a magyar sportrepülés — mint már említettem, 1922-től gépek is készültek — mely 1927-re odáig fejlődött, hogy Lampich Árpád kérésére a magunk kiképzésére is alkalmas, kétüléses, két-kormányos iskolagépet terveztünk ketten. Ez a tervezők neve után BL-nek nevezett repülőgép 1928 nyarán el is készült. Később még több BL-t terveztünk, de a gyakorlati kiképzést az elsőt kaptam. A BL-ek után aztán a Gerlét terveztem, majd ennek továbbfejlesztett változatát, a Csikót, 1935-ben, mely 1937-ben készült el. (Ez volt a második világháború után az első újjáépített repülőgép.) Ezután néhány olyan terv következett, mely már nem valósulhatott meg. Megjegyzem, hogy figyelembe kellett vennünk: a Thoroczkai motorok teljesítménye 100 ló-

erőig jutott el, s figyelemmel kellett lenni a hazai építési anyagokra, a hazai beszerzési lehetőségekre is. Mindez komoly feladatot jelentett a gépek súlyával való takarékoskodásban.

A kis Róma nemzetközi rekordot is elért.

Még hozzá hármat is, kettőt Kaszala Károly vezetésével. 1927. szeptember 17-én Budapest és Monor között, úgynevezett zárt körön oda-vissza repülve 9 óra 21 perc alatt 746 km-et tett meg, majd 1928. június 14-én egyenes távolságban Budapestről Pólába 517 km-t repült és folytatta útját Rómába. Ekkor kapta becenevét is. 1930. augusztus 14-én a tervező Lampich Árpád ugyancsak Budapest és Monor között repült, 14 óra 5 perc alatt 1033 km-t téve meg.

Önnök is volt egy híres útja a Rómával.

1929 májusában a Műegyetemi Sportrepülő Egyesület is meghívást kapott a svédországi Karlstadban rendezendő kiállításra. Az akkor már kétszeres rekorder együléses, egyfedelű kis Rómát neveztek be, mely a legkisebb nemzetközi repülőgépkategóriába tartozott. De mert a sok repülés nem múlt el nyomtalanul a gép fölött, az egyesület a hosszú útra vonaton akarta kiküldeni a Rómát. Én azonban nem tartottam a géphez méltónak ezt az utaztatást. Ezért felajánlottam, hogy vállalom a Karlstadba való repülést. Ehhez azonban igen rövid idő alatt úgy-ahogy rendbe kellett hozni a gépet. Az útvonalat a két 25 literes benzintartálynak megfelelően kellett beosztanom. Az előkészületek során egy szerencsétlen véletlen folytán eltört a légszavar. Volt ugyan egy, a Rómához készült selejt légszavar, mely már eredetileg sem érte el a kívánt fordulatszámot. Más megoldás nem volt, ezt kellett próbaképpen felszerelni, de még a kétszeri gyors javítás után is hiányzott a szükségesből 50 fordulat. Idő híján azonban másnap el kellett indulnom. A Róma annak idején csak helyi felszállásra készült és nem ilyen repülésre, ezért navigációs műszerek nem voltak, például iránytűje, magasság- és sebességmérője sem. Egyedüli műszer a motor fordulatszám-lálója volt, nem a fordulat szabályozására. Csupán arról tájé-

koztatott, hogy ha a földön a motor az 1950-es fordulatot nem éri el, akkor felesleges a felszállás megkísérlése, mert úgysem sikerül. Tájékozódásra csupán csak nagyléptékű térképem volt, de az út végső szakaszát még így is térkép nélkül kellett megtennem, mert idő híján már nem tudtam erről a vidékről térképet szerezni. Az útvonalam: Bécs, Prága, Drezda, Berlin, Travemünde, Koppenhága, Göteborg és Karlstad volt. Útközben volt egy szerencsés kényszerleszállásom is, de a megnyitásra pontosan megérkeztem. Visszafele más útvonalon jöttem: Koppenhága, Travemünde, Hamburg és Bréma után Rotterdamba repültem, majd onnan Dortmund, Hannover, Dessau, Lipcse, Prága és Bécs érintésével tértem haza. Volt olyan, hogy még a legszükségesebb ruhaneműket is előreküldtem vonaton, hogy a kis gép megterhelését csökkentsem. Útközben többször kellett megküzdennem az időjárással, a már említett, térkép okozta nehézségekkel s nem egyszer magával a repülőgép állapotaival is. Végeredményben az 5000 km-es utat 68 repült óra alatt, azaz 73,5 km/óra átlagsebességgel szerencsésen befejeztem. Ilyen kis géppel ekkora utat sem addig, de az azóta eltelt több, mint 50 év alatt sem tett meg senki.

Mi lett a Róma sorsa?

A harmadik rekordja után a Közlekedési Múzeumba került, ahol Budapest ostroma alatt súlyosan megsérült, de nemrég helyreállítva most újra a múzeumban látható.

A BL gépeket a Gerlék követték.

1930. szeptember 4-én magam repültem be az első Gerlét s — ami úgy gondolom, egyedülálló a repülés történetében —, mindjárt műrepülést is végeztem. A Műegyetemi Sportrepülő Egyesület még további hat Gerlét épített. A gépek az építés sorrendjében sorszámot kaptak, mely a 11-essel kezdődött. A Gerlék már korszerű műszerekkel voltak ellátva s nagyon jó repülési tulajdonságaik voltak. Egyszer Angliában bemutattam az egyiket. A nézők alig hittek a szemüknek, amikor látták, hogy a gép mintegy 10 méter után már a levegőbe emelkedett. A Gerléhez

sítalpat is építettem, sikerrel. 1931 szeptemberében a híres német Klemm-féle géppel összehasonlító repülést végeztem az érdi repülőtéren. Mire a német a levegőbe emelkedett, én a Gerlével már túl voltam az első műrepülő figurán is. A Gerle építési jogát az osztrákok megvásárolták, de 1936-tól a német meg szállásig csak kettőt készíthettek el. Ezek később Magyarországra kerültek.

A Gerle 13-mal 1930-ban körülrepülte a Földközi tengert is.

Ezt az utat Bissits Tiborral tettem meg, mert a Gerle kétüléses volt. E repülés a gép túrarepülés céljaira való felhasználhatóságát hivatott bizonyítani. Ez sikerült is, a 100 repült órára tervezett 12 258 km-es utat 100 óra 22 perc alatt tettük meg.

Tudomásom szerint igen eredményes műrepülő is volt.

A műrepülés különleges tudást és rátermettséget kíván s persze megfelelő gyakorlást is. Tulajdonképpen az első — engedély nélkül végzett — műrepülesemnek köszönhettem, hogy vizsga nélkül megkaptam a pilótabizonyítványomat. Én végeztem először a lassú orsó nevű figurát, melyre magamtól jöttem rá. Megjegyzendő, hogy a korszerű műrepülésnek a lassú orsó ma már kulcsfigurája. Az 1932-es berlini repülőnapon bebizonyítottam, hogy a 100 lóerős Gerle nem marad szegényben a 450 lóerős motorral repülő német Flieselerlerttel és a 250 lóerős géppel repülő olasz Colombo mögött.

1936-ban részt vett a téli olimpián is.

A repülésre a hivatalos műsorszámok mellett került sor. (Az olimpiákon általában tartanak hivatalosan nem olimpiai sportágból is bemutatót, e repülésre is így került sor.) Ez volt az első téli sportrepülőverseny. Az akkori gépek számára ugyanis a téli időjárás nagy akadály volt, az utasszállítás is szünetelt a köd és az eljegesedés veszélye miatt. A résztvevők a kétnapos verseny során bármely városból indulhattak, tetszőleges útvonalat tehettek meg, az volt a lényeg, hogy minél

hosszabb út után a meghatározott időre Münchenbe érjenek. Több útvonalat is kidolgoztam az előadódható időjárásnak megfelelően. Kísérőmmel, Steff Tiborral, az akkori híres vitorlázórepülővel végül a Velence, Marseilles, Biarritz, Le Havre, Párizs útvonal után időben érkeztünk Münchenbe. A kiértékelési formula szerint — mely a megtett távolságon kívül több mást is figyelembe vett — az 50 induló között a hatodik helyet szereztük meg. Helyezésben elének csak a hazai földi szolgálatot is élvező németek és a kimondottan versenycélra épített gépekkel repülő lengyelek kerültek. Ez nagy siker volt a fejlettebb technikájú, jobb körülményekkel rendelkező országokkal, illetve versenyzőkkel szemben.

Repült Dél-Amerika felett is.

1937-ben egy Dél-Amerikai földrajzi kutatócsoportban vettem részt és ez alkalommal a többnyire végtelenbe vesző őserdők fölött 15 000 km-et repültem, olyan terepen, ahol kényszerleszállásra alkalmas hely nem adódott. Megjegyzem, hogy a repülőnaplóm szerint — pedig talán többnyire az átlagosnál jobb volt a teljesítményem — általában 3000 km-enként kellett kényszerleszállást végrehajtanom. Európában erre a leszállási körzeten belül szinte mindig lehet többé-kevésbé megfelelő terepet (mező, szántóföld) találni. Éppen ezért Dél-Amerikában nagyon gondosan kellett ápolnom a gépet, hogy kényszerleszállásra ne kerüljön sor.

Volt még egy jelentős útja.

Igen, ki akartam próbálni a Gerlét hosszú távú repülésre is. Ezért 1933-ban Finnországba repültem, ahol motorhiba miatt sajnos — igaz, sikeres — kényszerleszállást kellett végrehajtanom. Innen Angliába mentem, ahonnan leszállás nélkül Debrecenig jutottam. Ezt az 1640 km-es utat 10 óra 50 perc alatt tettem meg. Volt ugyan még négy órára való üzemanyagom, de átrepülési engedélyek híján tovább, Kelet felé nem repülhettem. Ugyanis az átrepülési engedély nélküli gépet a helyi hatóságok elkobozták volna s ezt a magyar sportrepülés nem engedhette meg magának.

Volt egy, a postával kapcsolatos híres útja is.

Igen. A magyarok részéről 1933-ban én vittem először az első tengeren túli postát.

Hány kilométert repült összesen mint pilóta?

960 000-et, melybe csak azok a távolságok vannak beszámítva, amikor a gépet magam vezettem. Minden utamról pontos naplót készítettem s ezek egy része szerencsére néhány más, a II. világháború alatt elpusztult repülő- emléktárgyam mellett megmaradt.

Minek érzi, érezte magát elsősorban? Pilótának vagy repülőgéptervezőnek?

Magam sem tudom eldönteni. Talán elsősorban pilótának és csak utána tervezőnek.

Mi a véleménye az egyre divatosabb sárkányrepülésről?

Kezdetben a gép és az ember teljesen egymásra volt utalva. A mai, nagy, modern gépeken az ember csak kiszolgáló személyzet, alárendelt szerepet játszik. Elveszett az ember és a levegő közti közvetlen kapcsolat. Ezért tudom megérteni és helyeselni a sárkányrepülést. Mintha az oly sokáig vágyott, régi egymásrataláltságot hozná vissza...

Panasza, bánata?

Sajnos csak előkészítőként vehettem részt Endresz György és Magyar Sándor óceánrepülésében, pedig én is végrehajtottam volna ezt az utat. Legszívesebben egyedül! Egyébként e repülésről az egyik hetilapunk nemrégiben nagyon lekicsinylően nyilatkozott. Felhánytorgatta, hogy két évig készülődtek az útra. Arról azonban nem írt, hogy a megrendelt gép nem készült el időben, s a próbarepülésekkor folyamatosan több műszaki hiba is adódott. Arról sem írt, hogy az akkori gépekkel bármikor, akárhogyan nem lehetett átrepülni az óceánt. És nagyon sajnálom, hogy azt a sok tapasztalatot, melyet a tervezésben és a repülésben szereztem, nem állt módomban átadni a következő generációnak.

GYÓGYTESTNEVELÉS

Izomerősítés, mint a testi deformitások megelőzésének egyik eszköze

Az ifjúság szomatikus fejlesztése jelentős feladattá vált. Az ezzel kapcsolatos súlyos gondok közismertek. Hangsúlyozni kell, hogy az okok többsége az alsó tagozatos gyerekek fejlesztésének hiányosságaira vezethető vissza.

Nem véletlenül lett a 6—10 éves korosztály fejlesztése az iskolai testnevelés kardinális problémája. Ezen belül a figyelem elsősorban az állóképesség fejlesztésére irányult. A Kaposvári Tanítóképző Főiskola Testnevelési Tanszéke —hallgatói közreműködéssel— 3 éve a 6-os kutatási főiránnyal összefüggő vizsgálat sorozatot indított, arra keresve választ, hogy hol tart ennek a korosztálynak a szomatikus fejlesztése. Az eredmények azt mutatják, hogy történt előrelépés, de egyes területeken alapos arányeltolódás tapasztalható. Arra is választ kaptunk, hogy a lehetőségek kihasználásá-tól még messze vagyunk.

Ennek okai részben ismertek, részben további vizsgálatok elvégzése kívánatos.

A vizsgálat során az is kiderült, hogy a napközis és a nem napközis tanulók teljesítménye között lényeges a különbség. A napközis tanulók

- a) vitális kapacitása,
- b) az állóképességi teljesítménye,
- c) Lorenz indexe,
- d) restitúciós ideje,
- e) az izom erőállapotának értéke

volt gyengébb.

Az általam vezetett vizsgálatok ennek a problémakörnek a részét jelentik. A felmérések alapján arra próbáltunk választ kapni, hogy az életmód és a testi deformitások között milyen összefüggés van, valamint a vizsgált 6 általános iskola 10 osztályában hogyan alakul az egészséges és valamilyen testi deformitásban szenvedők száma. A vizsgálat az elváltozások közül a gerinc-deformitásokra és tartáshibákra, valamint a lábboltozat elváltozásaira terjed ki, két kérdésre keresve választ:

1. hogyan alakulnak a testi deformitások az iskolába kerüléstől az alsó tagozat befejezéséig;
2. mindez hogyan oszlik meg a napközis és nem napközis tanulók esetében.

A deformitásokra vonatkozó adatokat az 1., 2. és a 3. táblázaton mutatom be.

1. táblázat

I. osztály	n	deformitások összesen	%
Gerinc-tartáshibák Gerincdeformitások	84	22	26
Lábboltozat elváltozás	84	19	22,6
Összes deformitás	84	41	48,8

2. táblázat

4. osztály	n	deformitás	%
Gerinc-tartáshibák Gerincdeformitások	79	28	35,4
Lábboltozat elváltozás	79	42	53,16
Összes deformitás	79	70	88,6

3. táblázat

4. osztály	Összes tanuló	Napközis		Nem napközis	
		n	%-ban	n	%-ban
Létszám	79	46	58,2	33	41,5
Gerincd.	45	35	77,7	10	22,2
Lábbolt.	53	38	71,69	15	28,3

A kiváltó okok hatásmechanizmusa nagyon sokrétű, amelyből csupán egyet emelek ki. A napközisek „ülő” tevékenysége napi 7,5 óra, a nem napköziseknél 5,2 óra. A két szám közti különbség 2,5 óra, ami jelentős. Ez a tény is azt igazolja, hogy a jelenlegi napközis rendszer a gyerekek mozgását nagyban korlátozza. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy a napközi létét kellene megkérdőjelezni. A feladat az, hogy a napi programot át kell alakítani a gyerekek egészséges életmódra nevelésének a figyelembevételével, előtérbe helyezve a cselekedtető, intenzív, mozgásos tevékenységet.

A szakirodalommal teljesen megegyező vélemények — amelyet a vizsgálatban résztvevők fogalmaztak meg — azt bizonyítják, hogy az izomzat látható fejlettsége mint alapvető ok, jelentős szerepet játszik a testi deformitások magas számának kialakulásánál. A jelenlegi iskolarendszerben — ismert okok miatt

— a kompenzáció lehetőségei szinte kizáróan az iskolai testnevelésben adóttak. Ennek ellenére a megoldást több tényező akadályozza. Ezek közül kiemelhetők a következők:

1. az állóképesség fejlesztésének jogos igénye elterel-e a figyelmet az izomerősítésről;

— A testnevelést tanító pedagógust a fejlesztés ismert törvényszerűségei arra készítik, hogy jelentős időt fordítson az állóképesség fejlesztésére. Ennek érdekében átalakult az előkészítő gyakorlatok vezetési stílusa. A „non stop” vezetési stílus valóban lehetőséget ad a teljesítmény hosszabb időn át történő magas szinten tartásához, de így a gyakorlatok izomzatra történő hatása elcsúszhat. Az izomzat mindenoldalú fejlesztése háttérbe szorul.

— Az állóképességfejlesztés eszközei sokrétűek, azonban az objektív lehetőségek ezeket leszűkítik elsősorban a hosszútávú futásokra, ami valóban hatásos eszköz, azonban a futómozgás jó elsajátítása nélkül a láb izomzatában és csontrendszerében kedvezőtlen hatások is keletkezhetnek. A megoldás lehetősége abban rejlik, hogy meg kell tanítani a gyermekeket a helyes futómozgásra, ami megelőzheti a lábboltozat deformitásait. Így az alkalmazott hatások eredője nem gyengítik egymást, az állóképesség és izomfejlesztés is hatások lesz.

2. a megdöbbenő szegényes tárgyi feltételek;

3. a 6—10 éves korosztály izomerősítésével kapcsolatos indokolatlan fenntartások és téves nézetek.

Minden lehetőséget meg kell keresnünk annak érdekében, hogy az egészséges életmód védelmét olyan gondosan vizsgáljuk, mint ahogy a már meglevő elváltozásokat kezeljük. Az izomzat tudatos sokoldalú fejlesztése talán a versenysportban és a jól funkcionáló gyógytestnevelés kereteiben oldódik meg a kívánt szinten. A vizsgálatot a már jelzett gondok mellett az is indokolta, hogy az óvodából kikerülő gyermekek életmódja alapvetően és drasztikusan megváltozik, a fejlődési sajátosságok háttérbe szorulnak. Ezek közül néhányat kiemelek:

— a 6 éves gyermekeknek ugyanakkor csengetnek ki és be a tanórákra, mint a 14 éveseknek;

— a megnövekedett ülő tevékenységhez és a fegyelmi helyzetekhez a gyermekek nehezen alkalmazkodnak;

— a családi nevelés ismert hiányosságai;

— a televízió negatív hatásai;

— a szaktantermi rendszer a sok pozitív vonása mellett az egészséges életmódra nevelésre kedvezőtlenül hat, hiszen az óráközi szüneteket a gyermekek „vonultatására” használjuk fel.

A továbbiakban azt vizsgáltam, hogy

1. a 6 éves tanulók izomzata az iskolába kerülés után milyen változáson megy keresztül a testnevelés következtében;

2. a tudatosan megtervezett erősítő munka hatására ez a változás mutat-e szignifikáns különbséget.

A Kaposvári Tanítóképző Főiskola Gyakorló Iskolájában önkontrollos és kontrollcsoportos kísérletet végeztünk. Kísérleti csoportot és kontroll csoportot jelöltünk ki az iskola két I. osztályában.

A kísérlet első fázisában „Baby” típusú dinamométerrel mértük a tanulók izomerejét az alsó végtag „toló” fázisában, a m. quadriceps femoris és a m. gluteusok, a triceps sure valamin az ezeket segítő izmok erejét működés közben.

A továbbiakban a kontroll csoport végezte a test-

nevelési órák kötelező anyagát. A kísérleti csoport ezen kívül a következő feladatokat végezte el:

— 6 héten keresztül heti 2 alkalommal pliometriás módszerrel erőfejlesztő munkát végzett a mért izomcsoportokat érintően;

— a bordásfal 3. fokáról 3×20-as sorozatban végeztek leugrást páros lábbal;

— a sorozatok közé 2 perc lazító jellegű aktív pihenést iktattunk be.

6 hét után megismételtük a dinamométeres erőmérést.

4. táblázat

	I. o. kontroll (x)			I. o. kísérlet (y)		
	Jobb	Bal	Páros	Jobb	Bal	Páros
n	26	26	26	30	30	30
Ed	66	74	80	168	162	176
$\bar{d}$	2,53	2,84	3,0	5,79	5,586	6,08
Ed ²	488	754	780	1191	1336	1336
$\bar{s}d$	3,583	4,664	4,64	2,791	3,924	3,081
t	0,706	0,609	0,646	2,074	1,423	1,973
p	0,5	0,5	0,05	0,5	0,2	0,05

...az egyéni adatok egymáshoz sorolása után végzett matematikai-statisztikai módszer folyamatát mutatja. Az első (beavatkozás előtti) és a második (beavatkozás utáni) mérés eredményének a különbségét számítottam ki, majd elvégeztem az „f” próbát (képlet:

5. táblázat

	Jobb		Bal		Páros	
	x	y	x	y	x	y
n	26	30	26	30	26	30
Ed	66	168	74	162	90	176
$\bar{d}$	2,53	5,79	2,84	5,586	3,0	6,08
Ed ²	488	1191	754	1336	780	1336
$\bar{s}d$	3,583	2,791	4,664	3,924	4,64	3,081
t=	0,706	2,074	0,609	1,423	0,646	1,973
p=	0,5	0,5	0,05	0,2	0,5	0,05

$$f = \frac{sx^2}{sy^2} \text{ és az "egymintás" "t" próbát (képlet: } t = \frac{\bar{d}-1}{\bar{s}d} \text{)}$$

a kontroll és kísérleti csoportban egyaránt.

Az 5. táblázatban a kontroll és kísérleti csoport azonos paramétereit soroltam egymás mellé. A kapott eredmények mind a két csoportban utalnak a változásra. Az összehasonlításból kitűnik; a változás a kontroll csoportban *csupán szignifikáns* ($p=0,5$), a kísérleti csoportban létrejött változás *erősen szignifikáns* ($p=0,05$; $0,2$), ami valószínűleg a tudatos erőfejlesztő munka eredménye. A szórásátlagok azt mutatják, hogy a kísérleti csoport eredményei egyenletesebbek, ami arra utal, hogy az alacsonyabb ingerküszöbről induló gyermekek fejlődése erőteljesebb volt. A bal láb és jobb láb fejlődésének összehasonlításánál különbség tapasztalható. A jobb láb fejlődése jelentősebb, mint a bal láb fejlődése. Ennek oka elsősorban az, hogy a tanterv által előírt ugrógyakorlatok kialakítják a gyermekeknél az „elrugaszkodó lábat”, amelyet a testnevelési órákon fokozottabban terhelnek. Ennek következtében az általam alkalmazott gyakorlat sor a bal láb esetében kisebb ingert jelentett.

További következtetéseket a kísérlet jelenlegi fázisában levonni nem lehet, azonban néhány jelzés figyelemreméltó.

1. Csak ott érhető el jelentős változás, ahol az izomzat tudatos, pontosan megtervezett fejlesztésére kerül sor.
2. Ezt a tevékenységet már 6 éves korban el lehet és el kell kezdeni, mivel ez a feltétele a tudatos alapozó fejlesztésnek és a kompetenzlátnak.

Pandurics István

BIBLIOGRÁFIA

1. Dr. Apor Péter: Az erő és állóképesség fokozásának néhány élettani szempontja. TF. Tudományos Közlemények 1970/2.
2. Dr. Bakonyi Ferenc: Az erő fejlődése a 7—18 éves iskolai tanulónál. A testnevelés tanítása 1973/3.
3. Dr. Bakonyi Ferenc: 7—18 éves tanulók testi fejlődése. A testnevelés tanítása 1973/5.
4. Boda László—Dr. Korányi Frigyes: A gerinc biomechanikája. Sport-egészségügyi szemle 1977/2, 3—10.
5. Dr. Csider Tibor és munkaközössége: Iskolás korú gyermekek gyógytestnevelése. Kézikönyv. Tankönyvkiadó, Bp. 1975.
6. Dr. Csider Tibor—Kránicz Istvánné: Gyógyító testmozgás. Sport. 1972.
7. Farmosi István: A testmagasság és szorítóerő növekedése a 15—18 éves korban. A testnevelés tanítása 1973/2.
8. Tóth István: Az edzés hatása a 11—14 éves lányok és fiúk ruganyosságának fejlődésére. TF. Tudományos Közlemények 1970/1.

Fogó-játékok labdával

1. Labdavezetés fogó

A labdavezetés a kosárlabda szabályokban meghatározott formában történik, kijelölt játéktéren. Mind a fogás, mind pedig a menekülés csak a labdavezetési szabály betartása mellett érvényes.

Fogócsere: érintésre; a menekülő kétszeri indulása; labda vezetése; játéktér elhagyása esetén.

Az új fogó szabad kezét 5–6 másodpercig kötelezően tartsa magastartásban, hogy így lehetőséget adjon a menekülőnek a fogó-csere észrevételére. Előzetes jelzés (kar felemelés) nélkül a fogás érvénytelen.

2. Labdavezetési fogó az ügyesebb kézzel

A labdát vezetni csak a tetszés szerint megválasztott egyik kézzel lehet. Kézváltást alkalmazni tilos. A többi szabály megegyezik az előző játékban leírtakkal.

3. Labdavezetési fogó az ügyetlenebb kézzel

A játékszabályok az előbbi játékkal azonosak, azaz a szigorítással, hogy csak az ügyetlenebb kézzel lehet labdát vezetni.

4. Labdavezetési fogó párokban

(10–14 fős létszám esetén, nagy területen, mozgalmasság, élvezetes, a figyelem megosztását hatásonként fejlesztő játék)

A játéktér a rendelkezésre álló terem teljes területe. A játékosok párokat alakítanak, mindenkinek labda, a párok egyik tagja a fogó, a másik a menekülő szerepét kapja. A fogó meghatározott ideig csak a saját párját üldözheti, s a játékidő alatt számolja, hogy hányszor sikerült megfognia. Egy-egy fogást követően a fogónak labdavezetésből megállást kell végrehajtania, majd csak ez után üldözheti labdavezetéssel társát.

A megállást és indulást képzett játékosok esetén a kosárlabda szabályok szerint kell végrehajtani. Képzetlen játékosok az üldözött társ érintése után annyi időre álljanak meg, amíg két kézzel megfogják a labdát.

A fogó szerepkör 15–30 másodperces időtartamonként cserélendő. Győz, aki azonos idő alatt társát többször tudja a fenti szabályokkal megfogni.

5. Labdavezetési fogó kör mentén

A játék 10–12 fős létszám esetén ajánlott, nagyobb létszám mellett már sok a várakozási idő.

A kosárlabda pálya 3 köre körátmérőjének két vég-

pontján a párok egy-egy játékos áll fel labdával. Jelre meghatározott kézzel és irányban a kör mentén labdát vezetve üldözik egymást. Győz, aki meghatározott időn belül a labda elvesztése nélkül társát utolérve szabad kezével először érinti, vagy a játékidő végén elhangzó jelre társához közelebb van.

Érintés, a labda elvesztése, a játékidő letelte, a játék befejezését jelenti. Javasolt játékidő a labdavezetési tudáshoz mérten: 20–30 másodperc.

A labdavezetés külön-külön értékelt játékszakszonként jobb és bal kézzel mindkét irányba végezhető.

Képzettebb, labdavezetésben biztosabb játékosok a játékot olyan változatban is játszhatják, amelyben a például 40 másodperces összjátékidő alatt 10 másodpercenként, sípszóra kéz váltást és irányváltótatást kell végrehajtani.

6. Labdás fogó 3–5 fogóval

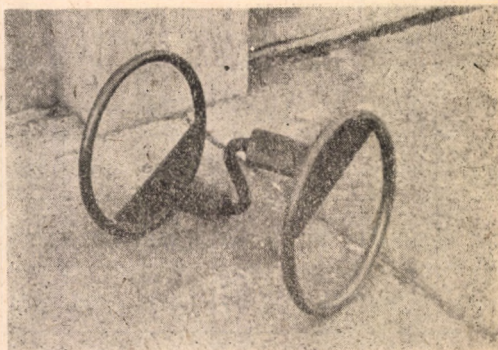
(20–30 fős létszám mellett is élvezetes játék)

Csak a fogók tartanak labdát a kezükben, s a menekülőket azzal üldözik, azzal érintve érvényes a fogás (nem kell labdát vezetni). A „fogást”, a labdát két kézzel fogva, a menekülőt azzal érintve kell végrehajtani. Szabálytalan a labdát eldobva, a dobással elérni a menekülőt. Az érvényes fogás után a labda átadása-átvétele jelenti a fogók szerepcseréjét. Mivel több fogó van, a játék nagy figyelmet igényel, jó hangulatot teremt.

Bátor Vilmos

Kunhegyesi „pedálózó”

Mindig nagy öröm számomra, ha új eszközökkel, és kipróbálhatóval nemcsak a fővárosban, hanem vidéken is találkozom. A „pedálózó”, mely két karikára elmesén felerősített pedálkarból és a rajta forgó lábtartókból áll (1. ábra) nemcsak tervezői és kivitelezői voltak a kunhegyesi „Sprint” Vegyesipari Szövetkezet dolgozói, hanem kipróbálása is a helyi általános is-



1. ábra

kolában történt. Füleki Sándor és Sándorné testnevelő tanárok, akik az eszköz „vizsgáztatására” vállalkoztak, a tapasztalatok szerzését nem bízták a véletlenre. Tervszerűen dolgozták ki a „pedálozás metodikáját” és az eszközzel végezhető gyakorlatok változatait. Ügyeltek arra, hogy csakis az önként vállalkozók kísérletezzenek. Meglepve tapasztalták: a kezdő 36-os létszámú osztályból csak 2 tanuló tartotta magát távol.

Az érdeklődés egyre fokozódott és a „pedálozó” már nemcsak a testnevelési órákon, a sportfoglalkozásokon, hanem a szünetekben is egyre népszerűbb lett.

A tanulók szinte szemlátomást ügyesedtek, újabb és újabb variációk, társas gyakorlatok kerültek ki próbálásra. Az ügyesebbek közül voltak olyanok is akik az egyéni „ki mit tud” versenyen már a „pedálozóval” előre és hátra haladva labdát is tudtak vezetni.

A felsőtagozatos tanulók közül 400-an vállalkoztak az eszközzel való gyakorlásra és meglepő tapasztalatot hozott, hogy ez idő alatt egyetlen baleset sem fordult elő. Ezért is javasolta a testnevelő tanár házaspár az eszközt a sportegyesületeknek, üdülőknek és és családoknak is széles körű alkalmazásra.

Bevallom első látásra a „pedálozót” balesetveszélyesnek tartottam, mert arra gondoltam, hogy a felszállásnál a szer könnyen előre vagy hátra kigurul. A pedáloknak a kerékhez való rögzítettsége azonban ezt magától értetődően korlátozza. Így például az egy lábbal való fellépésnél a testsúly az alsó helyzetben levő pedálra helyezkedik, és a testsúly így a pedált az alsó holtponthoz helyzetben rögzíti. A mozgás ezért mindig a felül levő láb indítja és szabályozza.

Az eszköz előnye, hogy használata szórakoztat, vagyis játékszer, s mivel teljesítményfokozásra serkent, egyben sporteszköz is. A lábizmokat erősítésén kívül egy sajátos egyensúlybiztonságot fejleszt. Végezetül a szert kipróbáló testnevelő tanárok tanácsait és néhány gyakorlatot ismertetünk.

1. Állásban haladás előre és hátra (2. ábra):

Az egyensúlyi helyzet érzékeléséig támaszkodással hajtja a tanuló a pedált.

2. Guggolásban haladás (3. ábra):

A gyakorló a pedálra állva leguggol; először kézzel fogva a kereket hajtja előre hátra. Nehezebb feladat, ha ugyanezt a mozgást szabadon egyensúlyozó karokkal végzi.

3. Főkéjárás (4. ábra):

Fekvőtámaszban kézzel hajtja a pedált, testsúlyát vontatva előre.



2. ábra



3. ábra



4. ábra

4. Pók- és rákjárás (5. ábra):

Ülőhelyzetből lábakat pedálra téve, csípőjét megemelve, kartámaszban halad előre vagy hátra.

5. Talicskázás előre, hátra (6. ábra):

Ebben a helyzetben a kéz támaszkodik a pedálra és társ segítségével történik a haladás.



5. ábra



6. ábra

Az eszközt kéziszerként is használhatjuk; törzsfordítások, törzshajlítások stb. végezhetők vele.

Szentgyörgyi Zoltán

A szakiskolai igazgatók feladatai testnevelésben Lengyelországban

A mai társadalom eszménye — írja Ciastek, J. — az oktatási rendszer állandó tökéletesítése és alkalmazása az új követelményekhez és szükségletekhez. Lengyelországban 1974-ben miniszteri rendelettel minden olyan helyen megteremtették a feltételeket iskolai csoportok szervezéséhez, ahol a népgazdaság konkrét szükségletei ezt megkívánják. Erre részben azért volt szükség, mert a kis iskolák oktatási nehézségekkel küzdöttek, az új iskolákban viszont jobbak a tárgyi és személyi feltételek.

Az iskolai testnevelés és sport elválaszthatatlan része a mai iskola nevelési-oktatási folyamatának. A testnevelés feladata az ifjúság egészségügyi állapotának javítása, gondoskodás szabályos testi fejlődéséről, a mozgási jártasság színvonalának állandó emelése és nem utolsósorban jellemének és erkölcsi tulajdonságainak alakítása. Ezért az igazgatók kötelessége ellenőrizni a testnevelési tanterv megvalósítását. Az igazgató ellenőrzi a gyakorlatok végrehajtását, gondoskodik — amennyiben ez lehetséges — a kötelező úszás-oktatás bevezetéséről. Feladata még: megfelelően elő kell készítenie a sportfoglalkozások vezetését; az iskolai sportklub munkájának felügyeletét; sportrendezvények kezdeményezését az iskolában; együttműködés a közeli sportegyesületekkel; lehetővé kell tennie a sportolást az iskolán kívül sportklubokban. Az igazgatónak az ellenőrzésre megfelelő éves tervet kell kidolgoznia.

(*Wychowanie fizyczne i higiena szkolna*, 1980. 2., 54—56.)

Pontatlan fogalmazás

A pontatlan fogalmazás nemcsak nyelvünket károsítja, szépségét rontja, hanem félreértésekre is adhat alkalmat. Az úgynevezett pongyola fogalmazásnak sokféle — többé-kevésbé rendszerbe szedett — formája van, ezekkel azonban részletesen lapunk profilja és helyszűke miatt is nem foglalkozunk, mint ahogy a gyakori vesszőhibákkal sem, ez talán máskor lesz témánk. (A jövőben visszatérünk majd az e cikkben említett pongyolaságra is.)

A pontatlan, nyelvilag nem tökéletes beszédnek, írásnak sok oka van. Egyik leggyakoribb, s egyben a legelszomorítóbb, hogy használója nem ismeri kellőképpen a nyelv szabályait. A másik, hogy a kötetlen beszéd során a beszélőnek, az előadónak nincs ideje megfelelően egyeztetni gondolatait, annak nyelvi formájával. Bosszantóbbak a nyelvi hibák, ha írásban jelentkeznek. Az újságírásban gyakori nyelvi pontatlanságok talán a legerőteljesebbek, mert a gyors tájékoztatás gyors fogalmazást kíván meg. Ám feltűnő, hogy napilapjainkban a sportrovatban találjuk a legtöbb hibát. Az alábbiakban ezekből szeretnénk egy kis csokrot átnyújtani a Népszabadság, az Esti Hírlap és a Hétfői Hírek cikkeiből. Tesszük mindezt azért, hogy a testnevelők és a sportrajongó fiatalok kerüljék el ezeket a hibákat. (A „nyomda ördögéről” nem ejtünk szót. Sajtóhiba mindenütt előfordulhat.)

„Tiltakozott az öreg” minősítés ellen, de etől függetlenül a címzés valójában rájuk illik, hiszen Belgiumból jövet Zürichben jelentkeztek — csatlakoztak az anyaország együttesének tagjaihoz”. Mi köze az *öreg* jelzőnek a zürichi találkozóhoz? Az újságíró nyilván az előbb már említett *légionárius* szóval keverte az *öreget*.

„A kék-fehérek a Volán elleni bajnoki mérkőzésen Koritár góljával 1:0-ra vezettek, de aztán Magos majd Durgonics révén 2:1-re fordítottak...” Labdarúgásunkban eddig szokatlan volt, hogy a vezető csapat *fordítson*.

„A body building termetű *Katzirz* a kapus, helyettese a vékony *Mészáros*”. Tudvalevő, hogy a body building (magyarul testépítés) nem egyszerűen testmaggaságot, erőt jelent, hanem egészen mást jelent.

„Ma kezdődik a *hosszú menetelés* az Austria Wien válogatottakkal tűzdelt legénysége ellen.” Jobban örülünk, ha válogatottaink nem hosszán menetelnek, hanem gyorsan futva fociznak.

„Színházi nyelven szólva az utolsó felvonáshoz érkezünk; néhány nap és felgördül a függöny.” Vajon mit csinálnak a színházlátogatók míg néhány napig várnak az utolsó felvonásra?

„...Hétezeröttszáz néző tombolása közepette játszott tegnap késő este az a nyolc játékos, aki azt a célt tűzte maga elé, hogy nyolc közé jut.” Mért nem

mondta meg nekik egy jólelkű rendező vagy néző, hogy már a nyolc között vannak?

„...Mindenkinek kínai jutott, még a kínaiaknak is.” A félreérthetőséget itt egy szó betoldásával meg lehetett volna szüntetni: „még egyes kínaiaknak is”.

„...Férfitörben a káprázatos Szmirnov fél kézzel (ballal) egymaga leiskolázta a mezőnyt...” A tört versenyés közben többnyire fél kézzel fogják, még ha ez a bal kéz is.

„...A vívóvilág ideiglenes fővárosában, Közép-Franciaországban...” Gondolom, Közép-Franciaországban legfeljebb Clermont-Ferrand lehet a vívóvilág fővárosa, Budapest fővárosa sem Magyarország.

„...Világossal erős támadást indított a divatba jött Vc2-es, Capablanca féle változattal, a Nimzo-indiai védelem ellen.” Itt egyszerű helyesírási hibáról van szó, a nimzoindiai melléknév, tehát kis betűvel kell kezdeni.

„AZ EGRI ÉPÍTŐK MSE tehetséges ökolívó-edzője, a fiatal Varga Tibor, aki egyébként biológia — testnevelés szakos tanár, 1980 februárjában alakult a szakosztály, máris figyelemre méltó eredményeket értek el az ökolívók.” A mondatot ponttal kettéosztva értelmes szöveget kapnánk.

A kajak-kenu szövetség válogatottjainak javaslatai a következőkkel kezdődnek: „*Nők... Kajak... Kenu...*”. Aki nem ismeri behatóan a sportágat, a fentiek alapján azt hiheti, hogy a *nők* is egy hajónem. Igaz, *nem*, de *nem hajó*.

Igyekezzünk kerülni tehát a fentiekhez hasonló félreértéseket — anyanyelvünk és a sport érdekében egyaránt —!

Andor György

Pedagógusbetegségek

Nyelvi rovat lévén, természetesen nem a pedagógusokat a más foglalkozásúaknál talán jobban sújtó szív-, idegi és más szervi megbetegedésekkel kívánok foglalkozni, még a sok beszéd miatt a légutakat, a hangképző szerveket fenyegető veszélyről sem. A köznapi nyelv pedagógusbetegségen olyan magatartási és nyelvi, kifejezésbeli hibákat ért, melyek elsősorban a gyermekekkel való sokéves foglalkozás során alakulnak ki s melyek — éppen ezért — az óvónőkre, a tanítókra, a tanárokat, a nevelőkre jellemzők. A „nyelvi betegségek” közül nem foglalkozunk a helytelen légzéssel, hiszen ezt rovatunkban, egy korábbi számban Molnár Ildikó már megtette. Vegyük sorra a legfontosabb többi! Mielőtt azonban ezt tennénk, megjegyezzük, hogy e „betegségek” egy része a testnevelő — a nagyobb terem, a szabad tér, s az átlagos tanóráinál jobban zajongó gyermek miatt talán jobban fenyegetik.

A *túl hangos beszéd* okait az előzőekben tulajdonképpen már érintettük. Nagy gyermekközösség előtt, a játékból, a sportba belefelejtkezők között szükséges a megszokottnál hangosabb beszéd. „Betegséggé” akkor válik, ha a pedagógus beszédjének állandójává válik, ha otthon vagy például a liftben is olyan hangot használ, mint a sportpályán.

Némileg összefügg az előzővel a *túlzott artikuláció*, azaz a hangok nagyon szabályos, írás szerinti ejtése. A köznyelvi ejtésben ugyanis nem azt mondjuk, hogy p-a-l-á-n-k, hanem azt, hogy palánk. Ez már a testnevelő órák sem helyes. Hasonló okokra vezethető vissza a *túlságosan tagolt beszéd*. A magyarban ugyanis — mint minden más nyelvben — nem szavakat, hanem szócsoportokat hangsúlyozunk, arra a szóra helyezve a hangsúlyt, amely a legfontosabb. Nem azt mondjuk: „Menjete^k el a bordásfalhoz és másszatok fel a harmadik fokra^k”, hanem azt: „Menjete^k el a bordásfalhoz és másszatok fel a harmadik fokra^k”. (És — mint az előbb már utaltam rá: nem menjete^k, hanem — ejtés szerint: mennyete^k).

Általános iskolában eléggé elterjedt az ige második személyű felszólító módja helyett a harmadik személyű kijelentő mód: „Menj ki a bordásfalhoz!” helyett „Kimegy a bordásfalhoz!” stb. Bár a kijelentő móddal adhatunk nyomatékos felszólítást, túl gyakori használata, különösen a személyek cseréjével együtt — stílushiba. Ugyanez vonatkozik a főnévi igenevek túlzott használatára: „Felállni! Kimenni! Sorakozni!” stb. A -ni végű főnévi igenév kifejezhet határozott tiltást is, de elcsépeletté, sőt nevetségessé válik, ha szinte csak ezt használjuk. A fenti három felszólítást egymás után a következőképpen is kifejezhetjük: „Álljatok fel! Menjete^k ki! Sorakozó!”

A tanári beszédhibák közül utolsóként az *agyonmagyarozást*, a *fölösleges ismétléseket* említjük. Ez időrabló, fölösleges.

A fentiek helytelenek akkor is, ha gyermekközösségekben követjük el a hibákat. Nagyobb baj azonban, ha az iskolában megszokva társadalmi és magánéletünkbe is átvisszük, s egyik-másika vagy mindegyike beszédünk jellemzőjévé válik.

Andor György

Új sportágak

Napjainkban — talán a szabadidő megnövekedése és az egészséges életmód előtérbe kerülése, hangsúlyozása miatt is — egyre-másra születnek új sportágak. Ezek hazai elterjedése a felszerelés és a pálya gondján túl — ha szükséges hozzá ilyen — nyelvi problémákat is vet fel. Tartsuk meg az eredeti — többnyire angol — megnevezést? Vagy magyarosítsunk mindenáron? A dilemmát nem lehet egyszerűen csak igennel vagy csak nemmel eldönteni. Két lehetőség áll előttünk: megfelelő, lehetőleg rövid, kifejező és ragozható szavakkal helyettesíteni az idegen nyelvűt vagy magyarra átírva átvenni a nem magyar elnevezést.

Nézzük meg az új sportágak elnevezését néhány példán!

A nemrégiben elterjedt *kocogás* azonnal megtalálta a nagyon szemléletes, kifejező magyar szót. A *bedmington* magyar megfelelője viszont nem is olyan új, mint a sportjáték általánossá válása. Nagyapáink már játszottak parafadugóba szúrt, tollakból készített, ólommal nehezített *tollaslabdával*, melyet valamiféle ütővel, gazdagabb körökben teniszütővel ütögettek, nagyjából a mai játékszabályoknak megfelelően. A mai tollaslabdában nincs toll, elnevezését mégis — a

hagyományok miatt jónak tartjuk. Nem magyarosított meg viszont a *minitenisz*. A *mini* görög-latin eredetű szó, s a hatvanas évek divatjaként népszerű rövid szoknya idején rövidült le, kapta becenevét. Azóta számtalan szóösszetételben használjuk. A tenisz viszont angol eredetű szó, mely helyett mindezideig nem találtunk megfelelőbb magyart és valószínűleg nem is fogunk találni. Nevetséges lenne például a *kis-ütögető*, a *kishálóslabda* stb. elnevezés. A minitenisz megfelel a magyar hangrendnek, jól ragozható-képezhető, összetételekben is megállja a helyét (*miniteniszező, miniteniszt, miniteniszőt* stb.).

Sokkal nehezebb a szintén angol eredetű *windsurf* elnevezése. Az eredeti kifejezés szóösszetétel. A *wind* egyrészt *szelet* jelent, másrészt — ige formájában — *kigyózik, kanyarodik* értelmű szó. A *surf* a *parton megtörő hullám tarját, tengeri hullámverést* jelent. Kiejtése megközelítőleg — a „d” utáni hasonulás miatt *vindzörf*. E nálunk is nagyon elterjedt sportágra, melyből a Balatonon már világ bajnokságot is tartottak, számos magyar elnevezés született: *széllovas, deszkavitorlás, széldeszka, szélvitorlás*. S mind eme kifejezéseket egyazon, újság, például a Népsport felváltva használja, az újságíró ízlésétől függően. Am próbáljuk meg ragozni, képezni, összetenni ezeket a szavakat! A *széllovas széllovon szélvitorlázik? A széldeszka a széldeszka- kázó deszkavitorlázik? A deszkavitorla-versenyen a szélvitorlázó indul? Fölösleges sorolni a példákat, már ennyiből is kitudnik, hogy ezek a szavak hosszúak, nehezen — néha csak nevetségesen — kezelhetők. Mi tehát a megoldás? Amíg nem találunk jobbat, használjuk a *vindzörf* vagy méginkább a rövidebb *szörf* kifejezést. Ezek — főleg a rövidebb második — beilleszkenek a magyar nyelvbe, ragozhatók, képezhetők, összetételekben sem bonyolultak s megfelelnek a magyar hangtörvényeknek is (*szörfözik, szörföző, szörf-verseny szörfbajnok*...). De csak a magyar kiejtés szerinti írásban használjuk, az angol helyesírásnak megfelelő írásmód nehezítené a magyar nyelvbe való beilleszkedést, bonyolítaná a ragozott-képzett formájuk írását és egyáltalán nem felelne meg a magyar helyesírásnak.*

Ismét a régi tanulság: csak azt magyarítsuk meg, mely helyett jobb magyar kifejezést tudunk alkotni.

Andor György



Bábel László felvétele

Élsport — tömegsport — szabadidő

Makk Marci után új jelkép született: a sportoló sündisznó. A kis sün fut, kerékpározik, vízilabdát szorongat a hóna alatt — s ahogy értesültünk: rövidesen tornázni, focizni, birkózni, boksizolni, evezni, kajakozni, kosarazni is fog. A kedves kis állat három könyv után (Peterdi Pál: *Ó, póló...!*, Kocsis L. Mihály: *Fut-ni*, Kő András: *Drótszamar*) belopta magát a szívünkbe. S nemcsak azért, mert bájos jelkép, hanem azért is, mert jó könyvek cégéreként ismertük meg.

A Medicina Könyvkiadó Sportkönyvek sorozatának egyik kötetéről, Peterdi Pál írásáról lapunk hátsóoldala külön számoltunk be. Most a másik kettőt szeretnénk röviden bemutatni.

Első pillanatra talán meglepőnek tűnik a két könyv témája, különösen a harmadik mellett. Hiszen amíg pólósaink számtalan olimpiai, világ- és Európa-bajnoki aranyat mondhatnak magukénak, addig futóink mindössze 5 EB arannyal dicsekedhetnek, s 26 világcúscuk is inkább csak egy korszakhoz, az ötvenes évek közepéhez köthető. Kereközink pedig még ennél is sokkal szerényebb eredményeket értek el. Amíg a vízilabdához szabad vízfelületre és több játékosra van szükség, addig a másik két sportághoz csak egy — igaz, egyre drágább — kerékpár vagy egy kényelmes cipő kell. A vízilabda a közeli évtizedekben aligha válik igazi tömegsporttá, a futás, a kerékpározás viszont már elindult ezen az úton. S csak reméljük, hogy az utóbbi hazánkban is tömegközlekedéssé válik — mint ahogy ez számos országban már bekövetkezett.

A fentieknek megfelelő a két könyv tartalma is. A *Fut-ni* a legsikeresebb magyar versenyzők mellett bemutatja a jelen s a múlt külföldi világklasszisait, edzésmódszereket, felejtethetetlen küzdelmeket, függelékként futóink olimpiai, szabadtéri és fedettpályás Európa-bajnoki szereplésével, világ- és magyar csúsaival. Összehasonlításként közli az érvényben levő világcúscsokat s hasznos bibliográfiát is ad. Az élsport mellett azonban nagy szerepet kap a tömegsport. Megismerhetjük a nagy amerikai, európai s az utóbbi időben jelentősen fejlődő magyar amatőr versenyeket, olvashatunk veterán futók nagyszerű teljesítményeiről, a kocogómozgalomról, a hozzájuk kapcsolódó véleményekről, elképzelésekről, érvekről, ellenérvekről.

A *Drótszamar* talán még nagyobb teret szentel a tömegsportnak, a közlekedési eszköznek, s mivel „technikai” sportról van szó: a bicikli kialakulásának, fejlődésének, rajongói és ellenzői érveinek is. Közben olyan érdekességekkel is találkozunk az olva-

só, mint Bolyai kerékpárja, az első magyar versenypálya vagy a sporteszköz számtalan, többségében ma már mulatságosnak ható elnevezése. Kár, hogy e kötetet semmiféle függelék nem egészíti ki. A magyar és a nemzetközi eredmények nagy eltérések ellenére — vagy éppen ezért — sok tanulsággal szolgálhatnak. Hiányolható a bibliográfia is. Viszont mindkét kötetet használhatóbbá, érdekesebbé teszi a számtalan fotó, köztük nem egy archív, sporttörténeti jelentőségű felvétel. Hibául mindössze az róható fel, hogy mindkét könyvben kicsit érezni a bőség zavarát, mely némileg szerkezetnélkülivé, nehezen áttekinthetővé teszi az írásokat.

Kiknek ajánlható a sorozat? Azoknak a szakembereknek, akik tanítványaik az érdekes történetek, eredmények felidézésével további kitartásra akarják buzdítani. Azoknak a fiataloknak, akik most ismerkednek a sport rejtelmeivel, szépségével, erejével. Azoknak a felnőtteknek, akik érdeklődnek kedvenc sportáguk iránt. Azaz mindenkinek, akinek kicsit is szívügye a sport, legyen az versenyszerű, vagy legyen célja a szabadidő hasznos, testet és lelket egyaránt edző eltöltése.

A kis sün fut, kerékpározik, pólózik. Várjuk és biztatjuk: minél előbb minél több sportot üzzön.

Andor György

Kiss — Porubszky — Tarnawa:

Röplabdázás

(*Sport, Budapest, 1981. 267.*)

A szerzőtrío a gyűjtőfogalmat jelentő címszónak megfelelő tartalommal megjelent könyve a sportág hazai történetében egyedülálló.

Az első részben tömören és világosan ismertetik a röplabdázás jellemzőit, történetét, fejlődését a szabályokkal párhuzamosan. Röviden szólnak a sportág nemzetközi szervezetről, tevékenységéről, és hazai elterjedéséről, eredményeiről, EB-k, VB-k és olimpiák tükrében.

A röplabdázás kialakításának feltételei című fejezetben a kiválasztásra adnak széles körű útmutatást hazai és nemzetközi tapasztalatok alapján. A fizikai képzésre különböző feladatokat, gyakorlatokat, játékokat javasolnak. A technikai és taktikai képzés részletes leírása mellett az oktatás módszertana, és az oktatásban felhasználható gyakorlatok, versenyek, játékok, valamint az előforduló hibák ismertetése ad kellő ismeretanyagot. A nevelési feladatok igen sok hasznos és feltétlen szükséges tanácsot tárnak az olvasó elé, amelyek a személyiség, a sportoló egyén kialakulásához nélkülözhetetlenek.

A röplabdázás kiteljesedésének időszakában az erő, a ruganyosság és az állóképesség kifejlesztésének ütemét az életkornak megfelelő nehézségű ga-

korlatok leírásával segíti. Itt tárgyalják a technikai és taktikai tárház színesítését, bővítését, variációk lehetőségét. A nevelési feladatokat „a versenyzés köre” csoportosítják.

A röplabdázás továbbfejlesztésének időszakában a fizikai képességek speciális fejlesztésének és szinten tartásának általános kérdéseivel foglalkoznak (tervezés, eszköz, gyakorlatok).

A technikai képzésben az érintések, ütések, vetődések sajátos változatait mutatják be. Több ábrával illusztrálják a nyitásfogadás és a támadások befejezésének változatait.

Az edzők mindennapos gondjait (tervező, irányító, nevelő stb.) könnyíti meg a röplabdázók felkészítésének sajátos problémái című fejezet.

A függelékben Rigler Endre „Elvek és módszerek a röplabda mérkőzések megfigyelésében” című fejezete a sokszínű, reális értékelésben segíti az edzők munkáját.

Öry Tamásné „Miniröplabdázás” című írása a legkisebb „röplabdás palánták” foglalkoztatására ad részletes szakmai eligazítást.

Az osztrák ifjúsági sport nehézségei

1978-ban Bécsben az Oktatási és Kulturális Minisztérium tanácskozást rendezett „Az ifjúság és a sport” címmel. Megállapították: Ausztriában a figyelmet főleg az élsportra fordítják, az ifjúság elsősorban csak olyan sportággal foglalkozhat, amely az élsportot szolgálja.

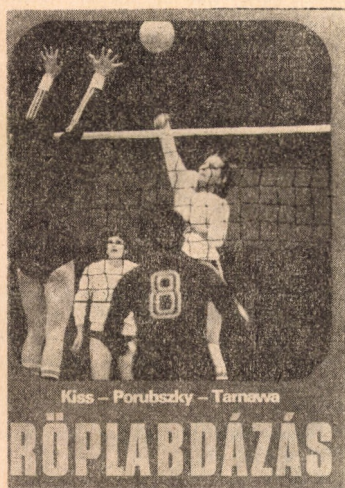
A szakemberek szerint nagy hiba, hogy a szakiskolák óratervében nem szerepel a testnevelés, holott a fiatalok nagyobb része itt tanul.

Kevés a képzett szakember a testnevelés és sport területén, s nincs megoldva a továbbképzésük sem. Különösen a falusi kis iskolákban rossz a helyzet.

A tanácskozás megállapította azt is, hogy az ifjúság érdeklődése a sport iránt csökken. Ezért szükség van az érdeklődésük felkeltésére: nyáron ingyen használhatják a sportlétesítményeket, tömegversenyeket rendeznek részükre.

Akadályozza a tömegsport fejlődését a létesítmények és az anyagi eszközök hiánya.

(*Fiziceszkaja kul'tura v sole 1979 12., 59—60.*)



Összegezve: A szerzők nagyon jól összeállított, szerencsésen tagolt könyvvel — tankönyvvel — ajándékozták meg a röplabdázást szeretők táborát. Az oktatás, nevelés és versenyeztetés folyamatát ismerők is találhatnak benne új gondolatokat.

Ajánlom a könyvet mindazoknak, akik a röplabdázás oktatásával foglalkoznak — testnevelőknek, edzőknek és mesteredzőknek egyaránt.

Berek Károly

Az 1981-es évben a Sport Kiadónál az alábbi szabálykönyvek jelentek meg:

Súlyemelés
Kosárlabdázás
Kézilabdázás
Sportlövészet
Tájfutás



ISKOLAI TESTNEVELÉS

Bibliográfia.

Összeállította: Nagy Istvánné

A Testnevelési Főiskolán található az ország egyetlen testnevelési és sporttudományos szakkönyvtára. A könyvtár nyilvános, tehát nemcsak a tanárok, hallgatók és kutatók, hanem bárki beiratkozhat, s látogathatja az olvasótermet és kölcsönző helyiséget. A TF Könyvtár elsődleges célja az intézmény oktató-nevelő és tudományos munkájából fakadó igények kielégítése, a vezető szervek, valamint a testnevelési és sportmozgalom szakembereinek szakirodalmi tájékoztatása, a szakmai követelmény formálása, a tudományos érdeklődés felkeltése. Feladata a teljes hazai és a legértékesebb külföldi szakanyagok, valamint a kapcsolódó tudományterületek idevágó dokumentumainak gyűjtése, feltárása. Kiemelten kezeli a külföldi tudományos eredmények adaptálásának elősegítését, s a hazai és külföldi társintézményekkel való kapcsolattartást.

A felsoroltakon kívül a könyvtár bizonyos közművelődési igények kielégítését is feladatának tekinti.

A könyvtár állománya mintegy 60 000 egységre tehető, amelyből kb. 40 000 kötet könyv, s 20 000 darab periodika vagy egyéb dokumentum. A könyvanyag 78%-át testnevelési és sporttárgyú kötetek teszik ki. A könyvállomány 62%-a magyar, míg a többi idegen nyelvű.

Az elmúlt esztendő során 140 hazai és 134 külföldi napilap és szakfolyóirat gazdagította az állományt. A beérkező idegen nyelvű lapokat folyamatosan szemlézik, aminek eredményét az évente 24 számmal megjelenő Szakirodalmi Gyorstájékoztató adja közre. A külföldi lapok között mintegy 15 olyan van, amely gyakran közöl kifejezetten az iskolai testnevelés kérdéseit tárgyaló cikkeket, tanulmányokat.

A főiskola könyvtárának érdekes anyagát jelentik a szakfordítások, amelyek száma már meghaladta a 8500-at. A gyűjtemény évente rendszeresen mintegy 3–400 friss fordítással gyarapszik.

A könyvtárat felkereső érdeklődőt különféle bibliográfiák és katalógusok segítik munkájában. Külön betűrendes és szakkatalógus áll rendelkezésre a könyvek, szakdolgozatok és fordítások körében kutató olvasók számára.

Most induló, kizárólag az iskolai testnevelés kérdéseivel foglalkozó bibliográfiai sorozatunkban a következő anyagok feltárására vállalkoztunk a teljesség igényével:

- szakkönyvek;
- tankönyvek, jegyzetek;

- disszertációk;
- szak- és záródolgozatok;
- szakfordítások.

Válogatva, tehát csak az általunk legfontosabbnak talált címeket kiválasztva közlünk bibliográfiai adatokat

- a magyar nyelvű
- és az idegen nyelvű szakcikkekről.

Az idegen és magyar nyelvű szakcikkeket 1978-tól gyűjtöttük össze, míg az összes többi anyagnál az elmúlt 10 év termését vettük figyelembe.

Jelen összeállításunkban az 1978-as és 79-es esztendő legértékesebb külföldi szakcikkeit, s a témába vágó szakfordítások gyűjteményét adjuk közre. Azt tervezzük, hogy az elkövetkezendő néhány bibliográfiánk megjelenésével „utolérjük magunkat”, s ezt követően — minden forrástípusban — csak az aktuális, legfrissebb anyagokra hívnánk fel folyamatosan az olvasók figyelmét.

IDEGEN NYELVŰ SZAKCIKKEK*

ANTAL, A.

Orvosi-egészségügyi és pedagógiai szempontok az iskolai testnevelésben. = *Educatie Fizica si Sport*. 1978. 11. 63–67.

ARDELEAN, T.

Az atlétika oktatása az iskolai testnevelésben. = *Educatie Fizica si Sport*.

1978. 8. 9–16.

10. 21–28.

11. 8–15.

1979. 1. 4–13.

2. 13–18.

3. 3–9.

4. 2–7.

5. 2–9.

6. 8–16.

7. 1–8.

ASKEROV, A.A.

Súlyos betegség utáni diákok sportoláshoz való szoktatása. = *Theorie und Praxis der Körperkultur*.

1978. 6. 440–445. p. Átdolgozott tantervek bevezetése az iskolai testnevelésben. = *Körpererziehung*. 1979. 8/9. 381–388.

AUERBACH, K.

Néhány tanterv-javaslati megjegyzés. = *Körpererziehung* 1978. 4. 169–173.

BAHCSANJAN, A.

A sporttevékenység összefüggése a tanulók személyiségének alakításával az iskolában. = *Fiziceszkaja Kul'tura v Skole* 1979. 8. 35–39.

BEIER, A.

Vizsgálat a sportmotorika fejlesztésére első és második osztályosoknál, különös tekintettel a teljesítménymotivációra. = *Sportwissenschaft*. 1978. 4. 386–404.

BELOVA, C.

A testnevelési óra tartalmának hatása a tanulók figyelmének aktivitására. = *Vöproszki na Fiziceszkaja Kul'tura*. 1978. 8. 480–487.

* A könnyebb áttekintés végett a cikkek címét csak magyar nyelven közöljük. Azokat a cikkeket, amelyekről fordítás készült, itt nem közöljük.

BEUL, H.

Röplabda az iskolában. = Körpererziehung. 1978. 1. 48—50.

BLASER, P.

[Hatodik] VI. osztályos diákok kondicionális képességeinek fejlesztése az úszásban. = Theorie und Praxis der Körperkultur. 1978. 6. 445—448.

BLAUTH, H.

Az osztályozás problematikája az iskolai testnevelésben. = Sportunterricht. 1979. 6. 220—222.

BOCU, T.

Iskolai atlétikai próbák. = Educatie Fizica si Sport. 1978. 8. 25—29.

BODDIEN, W.

A terhelés és kipihenés néhány kérdése az iskolai sportban. = Körpererziehung. 1978. 6. 275—280.

BOGDANOV, G.

Az iskolai testnevelés fejlesztése a Magyar Népköztársaságban = Fiziceszkaja Kul'tura v Skole. 1979. 8. 62—63.

BOGOSZLOVSZKIJ, V. P.

Az iskolai testnevelés Japánban. = Fiziceszkaja Kul'tura v Skole. 1978. 7. 62—64.

BOECKMANN, K.

A képmagó alkalmazása a testnevelésben és az edzésben. = Sportunterricht. 1979. 3. 94—99.

BRATU, I.

Adalékok a testnevelés oktatásához az iskolák felsőbb osztályaiban. = Educatie si Sport. 1979. 9. 17—24.

BRETTSCHEIDER, W.

Oktatási segédletek és tantervreform az iskolai testnevelésben. = Sportunterricht. 1979. 3. 99—106.

BULGACSENKO, I. M.

Oktatásmódszertani ajánlások a testnevelési óra hatékonyságának fokozására. = Fiziceszkaja Kul'tura v Skole. 1978. 5. 19—25.

CHLOPECKI, J.

A testnevelési órák befolyása a higiéniai szokásokra = Kultura Fizyczna. 1978. 4. 156—158.

CHRISTMANN, W.

Az örömteli gyakorlás hozzájárul a kondicionális és a koordinatív képességek javításához az alsóbb osztályokban. = Körpererziehung. 1978. 4. 165—169.

CHROMINSKI, Z.

Iskoláskorú gyermekek fizikai fittségének értékelése. = Kultura Fizyczna. 1978. 8. 341—344.

CHROMINSKI, Z.

A motorikus ösztönzők egységes rendszerének szükségessége a korai iskoláskorban. = Praxis der Leibesübungen. 1978. 5. 47—51.

COLFER, G.

A labdarúgás alapfokú oktatásának megközelítése az általános iskolában. = Journal of Health Physical Education Recreation. 1979. 5. 28—29.

DEMETER, A.

A speciális atlétikai oktatás hatása az általános iskola alsóbb osztályaiban tanulók idegrendszerére, keringési és légzési folyamatára. = Educatie Fizica si Sport. 1979. 3. 9—16.

DEMONOIS, J. P.

A kerékpározás megkezdése az iskolai környezetben. = Education Physique et Sport. 1979. 157. 25—28.

DIDIER, J.

Emlékeztető a talajgyakorlatok oktatásához az is-

kolában. = Education Physique et Sport. 1979. 159. 42—47.

DIMITROV, G. I.

Az iskolai tornaoktatás következetességének ellenőrzése és értékelése. = Vöprosz na Fiziceszkata Kultura. 1978. 8. 487—496.

DIMITROVA, S.

Az osztályközösség és a testnevelés oktatásának folyamata mint tényezők a tanulók személyiségének kialakításánál. = Vöprosz na Fiziceszkata Kultura. 1979. 9. 551—557.

DONZÉ, H.

Gondolatok az iskolai sporthoz — benyomások az iskolai sportról = Sporterziehung in der Schule. 1979. 10. 29—31.

DÖRRER, H.

Felkészítés a sízéshez az iskolai testnevelésben. = Deutsches Turnen. 1979. 21. mell. 220—221.

DÖRRER, H.

Tapasztalatok az iskolai sízésről. = Deutsches Turnen. 1979. 16. mell. 169—170.

DUJAKA, A.

11—18 éves fiatalok mozgásdimenzióinak fejlődése. = Fizicka Kultura. 1979. 5. 352—361.

DRENKOW, E.

Az iskolai testnevelés tanterveinek összehasonlítása a Szovjetunió és az NDK nem szakosított iskoláiban. = Theorie und Praxis der Körperkultur. 1978. 9. 663—670.

EDER, E.

A dinamikus oktatásszervezés alapjai a testnevelésben. = Erziehung und Unterricht. 1979. 10. 619—630.

EGGER, K.

Az iskolai testnevelés elméleti alapjai. = Praxis der Leibesübungen. 1978. 9. 165—166.

EGGER, K.

Torna és sport az iskolában. = Jugend und Sport. 1978. 6. 203—204.

EICHLER, A.

Tapasztalatok az általános sportcsoportok fejlesztéséről az iskolai sportközösségekben. = Körpererziehung. 1979. 1. 7—11.

EISENBEIS, J.

Kérdések az iskolai testnevelés tárgyairól. = Education Physique et Sport. 1979. 157. 29—32.

ERDMANN, I.

Kezdő tornászok oktatása az iskolai közösségekben. = Theorie und Praxis der Körperkultur. 1978. 6. 437—440.

ESPOSITO, M.

A kézilabdázás mint az iskolai testnevelés tárgya. = Education Physique et Sport. 1979. 157. 14—17.

FINK, D.

A testmozgás és kifejezése az iskolában = Sporterziehung in der Schule. 1979. 9. 17—18.

FISHER, H.

A játékoktatás az iskola alsó osztályaiban. = Sporterziehung in der Schule. 1979. 10. 14—16.

FRANK, H.

A biztonságra való nevelés mint elv a testnevelés oktatásában. = Leibesübungen Leibeserziehung. 1979. 6. 129—133.

GARSKE, U.

Szabadidő és az életre szóló sportok oktatása az iskolában. = Deutsches Turnen. 1978. 14. mell. 145—147.

GATTERMANN, M. L.

Kezdők oktatása az iskolai sítáborban. = Sportunterricht. 1978. 2. mell. 17—22.

GLETTNER, R.

Programozott oktatási segédeszköz a mozgáskészség fejlesztésére az iskolai testnevelésben. = Körpererziehung. 1979. 8/9. 394—401.

GMEINER, R.

A tenisz oktatása az iskolában. = Leibesübungen Leibeserziehung. 1978. 8. mell. 61—62.

GORYNSKI, P.

A kiterjesztett testnevelési program hatása sportosztályokban a diákok növekedési arányára. = Kultúra Fizyczna. 1978. 8. 356—358.

GÖTZE, H.

A nagy iskolai gyakorlati munka kialakításának problémái és tapasztalatai. = Theorie und Praxis der Körperkultur. 1979. 1. 31—36.

GRASMANN, G.

A testnevelési tanterv fejlesztése az NDK általános iskolái alsóbb osztályainak általános sportcsoportjaiban. = Theorie und Praxis der Körperkultur. 1979. 11. 873—880.

GRÖSSING, S.

Új tételek az iskolai sport szociális és társadalmi jelentőségéről. = Leibesübungen Leibeserziehung. 1978. 8. 171—174.

GRÜHN, U.

Hatékony sportoktatás a felső osztályos lányoknak. = Körpererziehung. 1979. 2/3. 67—80.

HAHN, F.

Alkotókészség a testnevelés oktatásában. = Sportunterricht. 1979. 8. 292—297.

HÁLA, L.

Tapasztalatok az iskolás lányok dobóedzéséről a sportosztályokban. = Tréner. 1978. 6. 251—254.

HARM, M.

Változatok az iskolai váltófutás gyakorlásához. = Deutsches Turnen. 1978. 16. mell. 174—176. 179—180.

HARTMANN, H.

A szabadidősport mint iskolai sport a szakiskolákban. = Sportunterricht. 1978. 5. 171—177.

HASENKRÜGER, H.

A testnevelési óra céljai és annak megfogalmazása. = Körpererziehung. 1978. 2/3. 75—81.

HAVLÍCEK, I.

Játékos mozgástanulás az általános iskolában. = Tréner. 1979. 9. mell. 1—16.

HEISE, N.

Néhány szempont az iskolai testnevelés megjavítására a Német Szocialista Egységpárt 1971. évi pártnapjának útmutatása alapján. = Körpererziehung. 1979. 8/9. 378—381.

HELMS, E.

Kötetlen tanulási alkalmak az iskolai testnevelésben. = Sportunterricht. 1979. 5. 178—182.

HERRMANN, K.

Didaktikai-módszertani szempontok a szertorna alapformáinak feldolgozásához. = Praxis der Leibesübungen. 1979. 2. 23—24.

HILDEBRANDT, R.

Az általános iskolai testnevelés oktatásának elemzése. = Praxis der Leibesübungen. 1978. 8. 154—155., 6. 128—129.

HOFMANN, H.

Néhány irányzat és fejlesztési probléma a tantervi végrehajtás tapasztalatai alapján. = Theorie und Körperkultur. 1978. 9. 653—663.

HOHLOVA, G.

Az iskolai testnevelés Ausztriában. = Fiziceszkaja Kul'tura v Skole. 1979. 7. 62—64.

HORVÁTH, I.

Az ipari tanulók sportja, testnevelése és honvédelmi nevelése. = Tréner. 1979. 7. 295—299.

HOTZ, A.

Az oktatás és a tanulás folyamata az iskolai testnevelésben. = Sporterziehung in der Schule. 1978. 5. 1—5., 4. 2—8.

HOTZ, A.

Az oktatás hatékonyságának növelése az iskolai testnevelésben a kooperatív mozgási magatartás befolyásolásával. = Sporterziehung in der Schule. 1978. 10. 12—15.

HOUVION, M.

A rúdugrás és az oktatás a vegyes osztályokban. = Education Physique et Sport. 1979. 159. 15—18.

JAKOB, H.

A sportjelvény-szerzés programja az NDK általános iskoláinak alsóbb osztályainak általános sportcsoportjaiban. = Theorie und Praxis der Körperkultur. 1979. 11. 881—888.

JOCH, W.

A félénk diák az iskolai testnevelésben. = Turnen + Sport. 1979. 5. 97—98.

JUSZELMAN, T. T.

Szerkezet a kötélmászás oktatásához. = Fiziceszkaja Kul'tura v Skole. 1978. 1. 63—64.

KABISCH, D.

Az iskolai testnevelés és a felmentések mint orvosi-pedagógiai témakör. = Körpererziehung. 1979. 2/3. 108—116.

KACZYNSKI, A.

Iskoláskorú gyermekek tornakészsége a kiválasztott általános iskolákban. = Kultúra Fizyczna. 1978. 9. 397—401.

KÄSLER, H.

Gondolatok a gyermek- és ifjúsági csapatok felkészítésére a kézilabda sorozatmérkőzésekhez az iskolában. = Praxis der Leibesübungen. 1978. 8. 143—145.

KECK, E.

Labdás gyakorlatok az általános iskolában. = Deutsches Turnen. 1979. 3. mell. 46—47.

KERKASZOV, K. G.

Néhány szervezési és irányítási kérdés a mozgásra nevelésben az iskolai pedagógiai gyakorlatban. = Teorija i Praktika Fiziceszkaj Kul'turü. 1978. 11. 47—48.

KLEINFELDER, E.

Kis játékok a testnevelési órák bevezetéséhez. = Turnen + Sport. 1978. 9. 193—194.

KIRSCH, A.

A testnevelési tanterv az általános iskolában. = Sportwissenschaft. 1978. 4. 404—415.

KLEINFELDER, E.

A kerékpár mint gyakorló eszköz az iskolai testnevelésben. = Turnen + Sport. 1979. 7. 146—147.

KLEINFELDER, E.

Kis játékok a testnevelési órák bevezetésére. = Deutsches Turnen. 1978. 8. mell. 77—78., 16. mell. 171—172.

KLEINFELDER, E.

A természetjárás az általános iskolás korban. = Deutsches Turnen. 1978. 10. mell. 97—98.

KNAPPE, W.

A testnevelés rávezető jellege az általános iskolában, és a tanító feladata. = Körpererziehung. 1978. 1. 285—295.

KOCSETOV, A. I.

Gyakorlatok az iskolában a személyiségfejlesztés elméletéhez. = Fiziceszkaja Kul'tura v Skole. 1978. 1. 27—33.

KOCSETOV, A. I.

A közösségi szellem kialakításának kezdete az iskolai testnevelésben. = Fiziceszkaja Kul'tura v Skole. 1979. 2. 33—36.

KOINZER, K.

A nemek szerint differenciált fejlődés figyelembevétele az iskolai testnevelésben. = Körpererziehung. 1979. 1. 11—19., 2/3. 83—88.

KOINZER, K.

A fizikai teljesítményképesség és az oxigénfelvétel változásai V. osztályos tanulóknál. = Theorie und Praxis der Körperkultur. 1979. 12. 995—998.

KÖHLER, H.

Az állóképességi terhelés differenciálása az iskolai sportoktatásban. = Körpererziehung. 1979. 11. 510—514.

KÖNIG, A.

Új elképzelések az érdekeltség fejlesztésére az iskolai testnevelésben. = Deutsches Turnen. 1979. 21. mell. 218—219.

KRIZSANOVSKAJA, G.

Az iskolai tanulók aktív szabadidejének szervezése az NDK-ban = Fiziceszkaja Kul'tura v Skole. 1979. 6. 62—64.

KRIZSANOVSKAJA, G. I.

Az iskolai testnevelés Svédországban. = Fiziceszkaja Kul'tura v Skole. 1978. 5. 62—63.

KRUBER, D.

Mozgástechnika és erőnlétfejlesztés különös tekintettel az oktatás közlési módjaira. = Praxis der Leibesübungen. 1978. 5. 82. 97.

KUGELMANN, C.

A sportszakosok koedukált kosárlabda oktatása. = Sportunterricht. 1979. 3. 85—89.

KUNDRAT, V.

Testnevelési osztályok egyesítése és ennek befolyása felsőbb osztályú általános iskolás lányok fizikai fejlődésére és mozgásképességére. = Fizicka Kultura. 1978. 2. 103—107.

LANG, H.

Az információközlés lehetőségei az iskolai úszóoktatásban. = Praxis der Leibesübungen. 1978. 2. 33—35.

LODDENKEMPER, H.

Az oktatási segédesszközök az iskolai testnevelésben. = Leibesübungen Leibeserziehung. 1978. 8. 183—187.

LÜTGEHARM, R.

Atlétika a teremben. = Deutsches Turnen. 1978. 8. mell. 86—87.

LÜTGEHARM, R.

Az atlétikai foglalkozás a teremben. = Turnen + Sport. 1978. 3. 60—62.

LÜTGEHARM, R.

Előkészítő gyakorlatok az általános iskolában a

gerelyhajítás oktatásához. = Turnen + Sport. 1979. 9. 202—203.

LÜTGEHARM, R.

Gyakorlatok a reakciógyorsaság és a térbeli tájékozódás javítására az általános iskolában. = Turnen + Sport. 1979. 9. 198—200.

LÜTGEHARM, R.

Az iskolai testnevelés intenzitásának fokozása kiégésítő feladatokkal. = Deutsches Turnen. 1979. 5. mell. 59.

LÜTGEHARM, R.

Óravázlat a rúdugrás oktatásához 10—13 éves gyermekeknél. = Deutschen Turnen. 1979. 16. mell. 176—177.

LÜTGEHARM, R.

Páros gyakorlatok az iskolai testnevelésben. = Deutsches Turnen. 1979. 3. mell. 26—27.

LÜTGEHARM, R.

Versenyszerű gyakorlatok a kondicionális képességek javítására az iskolai testnevelésben. = Turnen + Sport. 1979. 4. 79—80.

MAHLER, M.

Az alkotó tánc az iskolában. = Sporterziehung in der Schule. 1979. 9. 10—13.

MAJERSKY, O.

Iskolai erőfejlesztő termék berendezése. = Tréner. 1979. 9. 389—393.

MAJOR, K.

A testi képzés és nevelés vezetésének szervezése az iskolában. = Theorie und Praxis der Körperkultur. 1978. 4. 243—250.

MANNINGER, O.

Tapasztalatok a kötetlen testnevelési oktatásról Ausztriában. = Leibesübungen Leibeserziehung. 1978. 6. 137—139.

MARKÖTTER, W.

Edzés zenére az iskolai testnevelésben. = Turnen + Sport. 1979. 4. 73.

MARKUS, D.

Általános iskolások motorikus és morfológiai funkcióinak vizsgálata atlétikában és úszásban. = Educatie Fizica si Sport. 1979. 8. 55—63.

MARSH, R. L.

Múlt és jövő az amerikai testnevelésben. = The Physical Educator. 1979. 3. 139—142.

MARSCHNER, P.

Az iskolai sport hozzájárulása a rendszeres sportolás iránti igény kialakításához. = Theorie und Praxis der Körperkultur. 1978. 6. 401—407.

MASZCZAK, T.

A testnevelés néhány európai ország úttörőszervezetében. = Kultura Fizyczna. 1979. 7. 15—20.

MATIC, M.

Az általános és középiskolai diákok testnevelésének problémái a Szerb Szocialista Köztársaságban. = Fizicka Kultura. 1978. 1. 15—24.

MATVEJEV, A.

A gyorsaság és az állóképesség fejlesztése az iskolai I—III. osztályában. = Fiziceszkaja Kul'tura v Skole. 1979. 6. 21—24.

MEYNERS E.

A diákorientált iskolai testnevelés perspektívái. = Turnen + Sport. 1979. 4. 74—75.

MICHAELIS K.

A torna mozgásanyaga a középfokú iskolák testnevelésében. = Körpererziehung. 1979. 8/9. 408—419.

MICKLEY, I.

Az erdei futás az iskolai osztályokkal. = Sportunterricht. 1978. 5. mell. 69—70.

MIHAJLOV, I.

Játékos gyakorlatok a labdarúgás oktatására az iskolában. = Fiziceszkaja Kul'tura v Skole. 1979. 6. 43—44., 7. 43—46.

MULAK, J.

Az ifjúság iskolai sportolásának szakaszai. Lekkoatletyka. 1978. 9. mell. I—II.

MÜLLER, E.

A feszítettség ellazításának módszerei az iskolában. = Praxis der Leibesübungen. 1978. 2. 23—25.

A IV. Testnevelési Tantervmegvalósító Tudományos Konferencia. = Theorie und Praxis der Körperkultur. 1978. 4. 241—243.

NICKEL, U.

A mozgásemélet az iskolai gyakorlatban. = Sportunterricht. 1979. 8. 285—289.

NIKOLA'EVA, L.

Gyakorlattervezés a IV. osztályosok számára. = Fiziceszkaja Kul'tura v Skole. 1978. 1. 27—33.

OFCSARIK, H.

Módszertani utalások a szertornához a IV. osztályban. = Körpererziehung. 1978. 1. 37—46.

PAHLKE, U.

Az állóképesség lényeges kritériuma a diákok fizikai teljesítményképességének. = Körpererziehung. 1978. 4. 149—156.

Példák az I. osztályosok 1—10 óráinak tervezéséhez. = Fiziceszkaja Kul'tura v Skole. 1978. 6. 15—24.

PRIESEMUTH, H.

Néhány nevelési feladat az alsó osztályú iskolai testnevelésben. = Theorie und Praxis der Körperkultur. 1979. 2. 101—106.

PRZEWEDA R.

Sportosztályok a lengyel iskolákban. = Kultura Fizyczna. 1978. 1. 16—24.

QUINCHE R.

A labdarúgás az iskolában. = Sporterziehung in der Schule. 1978. 4. 10—16.

QUITSCH, G.

Az iskolai úszás reális módszertanáról. = Praxis der Leibesübungen. 1978. 6. 103—104., 131—132.

REICHENBACH, M.

Az iskolai testnevelés és az iskolai sport szerepe a szocialista életmód kialakításában. = Theorie und Praxis der Körperkultur. 1978. 8. 623—631.

REINFRANCK, V.

Oktatás és oktatási táblák hatékonyságának fokozására. = Leibesübungen Leibeserziehung. 1979. 3. mell. 17—18.

RIPPLINGER, I.

Az iskolai testnevelés és a testnevelői minőség. = Sportunterricht. 1978. 8. 290—298.

ROSTOCK, J.

A mozgásfolyamatok kialakulásának és értékelésének problémái az iskolai sportban. = Körpererziehung. 1978. 2/3. 108—115.

SALGÓ, A.

A tánc és a gimnasztika az iskolában. = Sporterziehung in der Schule. 1979. 9. 5—8.

SASS, H.

Az iskolai testnevelés és az iskolán kívüli sport egyége. = Theorie und Praxis der Körperkultur. 1978. 4. 293—297.

SASS, H.

Vizsgálatok a labdarúgás iskolai képzéséről és neveléséről. = Körpererziehung. 1979. 2/3. 96—103.

SCHAFROTH, E.

Az állóképességi terhelés az iskolai testnevelésben. = Sporterziehung in der Schule. 1979. 10. 17—20.

SCHANDK, W.

A játékmegfigyelés mint módszertani eszköz. = Praxis der Leibesübungen 1978. 2. 26.

SCHERLER, K.

A mozgásos játékok szabályozása mint az iskolai testnevelés témája. = Sportwissenschaft. 1978. 4. 341—361.

SCHMIDT, G.

Az oktatáson kívüli iskolai sport. = Sportunterricht. 1979. 4. 142—148.

SCHMIDT, S.

Az iskolai sportdelutánok. = Sportunterricht. 1979. 10. 378—381.

SCHMIDT, W. D.

A játék az alsósok képzésében. = Körpererziehung. 1978. 4. 156—161.

SCHROEDER, Chr.

Az edzőmunka kialakításának néhány aktuális kérdése az iskolai sportközösségeknél. = Theorie und Praxis der Körperkultur. 1978. 6. 432—437.

SCHWIDTMANN, H.

Az iskolai és iskolán kívüli testnevelés hozzájárulása a diákok személyiségfejlesztéséhez. = Körpererziehung. 1978. 6. 257—264.

SCHWOPE, F.

Csoportmunka az iskolai tornában. = Turnen + Sport. 1979. 5. 98—100.

SCHWOPE, F.

Módszertani utak a „szersegítés” elvének megvalósításához az iskolai testnevelésben. = Deutsches Turnen. 1978. 22. mell. 252.

SCHWOPE, F.

Testtartást és mozgáskoordinációt javító gyakorlatok. = Turnen + Sport. 1978. 9. 198—199.

SEIFERT, G.

Néhány megállapítás a testnevelés oktatásáról az általános iskola I—IV. osztályában. = Körpererziehung. 1979. 11. 501—507.

SHALLER, H. J.

A tantervfejlesztés irányzatai az iskolai testnevelésben. = Sportunterricht. 1978. 7. 245—255.

SIEGER, W.

A testnevelés az NDK fejlett szocialista oktatási rendszerében. = Körpererziehung. 1979. 8/9. 369—378.

SIMIN, H.

A „naprakész” tesztek az iskolai testnevelésben. = Sportunterricht. 1978. 8. 285—289.

SÖLL, W.

Ésszerű teljesítményellenőrzés az iskolai testnevelésben a távolugrás példáján. = Sportunterricht. 1978. 7. mell. 97—99.

SÖLL, W.

A modern és szabadidő-sportágak problémájának kérdése az iskolai testnevelésben. = Sportunterricht. 1978. 4. mell. 61—64.

SPRING, P.

Javaslatok az atlétikai edzéshez a teremben. = Sporterziehung in der Schule. 1979. 5. 7—11.

SPRING, P.

Oktatás és tanulási segédletek az atlétikai dobásoknál. = Sporterziehung in der Schule. 1979. 5. 27.

STEFANOVIC, D.

Az atlétika és a torna aránya a 10—14 éves gyermekek iskolai testnevelésében. = Fizicka Kultura. 1979. 2. 127—130.

STEINMANN, W.

Az állóképesség fejlesztése az iskolai testnevelésben. = Praxis der Leibesübungen. 1978. 2. 31—32., 1. 3—4.

STIKALO, F.

A közoktatási szervezetek feladatai a testnevelés és sport tömegesítésére az iskolákban. = Fiziceszkaja Kul'tura v Skole. 1979. 8. 2—8.

STÜNDL, H.

A „gyorslabda”, egy új iskolai játék. = Sportunterricht. 1978. 9. mell. 129—132.

SVETI, M.

Tesztek a sportjátéki teljesítmények objektív értékelésére az iskolai testnevelésben. = Sportunterricht. 1978. 12. mell. 177—182.

SZMIKOV, A. Sz.

A diákok fizikai felkészülésének ellenőrzése és önellenzése. = Fiziceszkaja Kul'tura v Skole. 1978. 6. 24—28.

VANCSIKOV, Iv.

A napközi iskolákban folyó testnevelés. = Voproszi na Fiziceszkata Kultura. 1978. 8. 507—512.

VASZIL'EVA, B. I.
A tudományos-elméleti törvényszerűség és a gyakorlati módszer az iskolai testnevelésben. = Fiziceszkaja Kul'tura v Skole. 1978. 7. 13—14.

VILKNER, H. J.

A motorikus reakcióképesség fejlesztése a II—VI. osztályokban. = Körpererziehung. 1978. 8/9. 397—403.

VISNEVA, I.

A mozgásoktatás célja az iskolai testnevelésben. = Fiziceszkaja Kul'tura v Skole. 1979. 9. 32—36.

VLASZOVA, N. N.
A gyorskorcsolyázás megtanítása az iskola VII. osztályában = Fiziceszkaja Kul'tura v Skole. 1978. 1. 13—17.

VOLLMEIER, J.

A teniszkutatás az iskolában. = Sporterziehung in der Schule. 1978. 6. 5—14., 19—22.

VORHÖLTER, H.

A fizikai alapképzés tartalma és módszertana a sportágak időszakos kiemelésével az iskolai testnevelésben. = Körpererziehung. 1978. 1. 55—57.

VALTHER, G.

Kutatómunka az iskolai úszásban. = Theorie und Praxis der Körperkultur. 1978. 5. 390—391.

WIESENBERGER, P.

Bevezetés játéksorozatokkal az iskolai kosárlabda előtaktikájába. = Praxis der Leibesübungen. 1978. 5. 94—96., 6. 116—117., 125—126., 8. 149—150.

WOYNAROVSKA, B.

10—15 éves gyermekek fizikai képességfelmérésének értékelése. = Sport Wyczynowy. 1977. 11/12. 100—113.

ZWENGER, H.

Felszerelэшordozó szekrény az iskolai testnevelésben. = Körpererziehung. 1979. 12. 580—582.



Bábel László felvétele

СОДЕРЖАНИЕ

Андор Дьёрдь: Проведение двухдневного уик-энда	1
Д-р Маркош Тиборне—Чиллаг Бела: Нерабочая суббота и свободное время	4
Фёльдешине д-р Сабо Дьенди: Школьники и родители о спорте высшего класса	5
Олах Миклош: Учёба и спорт	10
Сентдьерди Золтан: Несколько „чужодейственных“ упражнений для развития многосторонней функции ноги	13
Андор Дьёрдь: Об истории венгерской авиации — Беседа с Банхиди Анталом	16
Лечебная гимнастика	19
Идеи и новости	22
Спорт и язык	24
Рецензии на книги	26
Школьная физкультура, Библиография I.	28

INHALT

Андор György: Die zwei freien Tage am Wochenende und ihre Benutzung	1
Dr. Markos Tiborné—Csillag Béla: Freier Samstag — freie Zeit	4
Földesiné dr. Szabó Gyöngyi: Die Mittelschüler und ihre Eltern über den Spitzensport I.	5
Oláh Miklós: Lernen und Sport	10
Szentgyörgyi Zoltán: Einige „zauberhafte“ Übungen zur Entwicklung der vielseitigen Beinfunktion	13
Андор György: Über die Vergangenheit der ungarischen Luftfahrt — Gespräch mit Antal Bánhidi	16
Heilgymnastik	19
Ideen, Neuigkeiten	22
Sport und Sprache	24
Buchbesprechung	26
Körpererziehung in der Schule, Bibliographie I.	28

5,50 Ft.

INDEX: 25824



Lovas Albert felvétele