

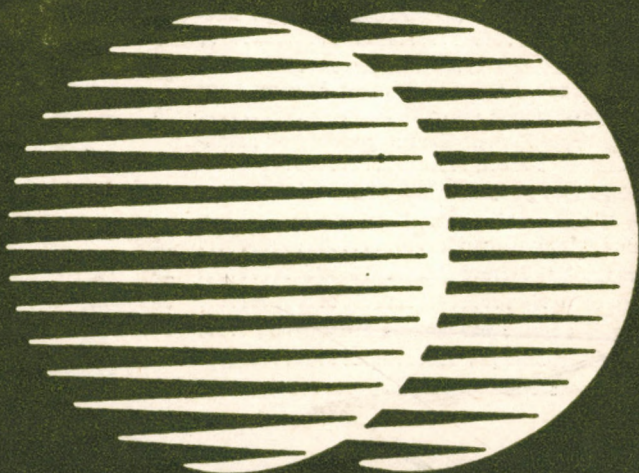
30013/102

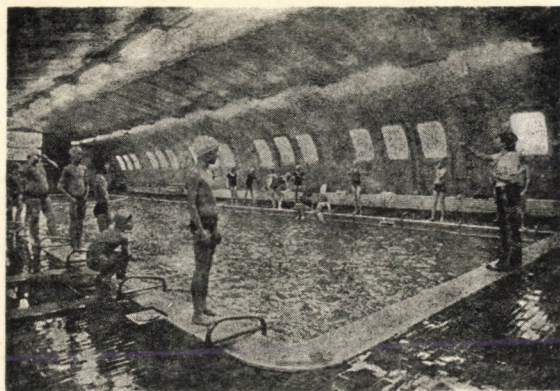
A testnevelés tanítása

XIX. ÉVFOLYAM

1983 | 1

A MŰVELŐDÉSI MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA





Boros Jenő felvétele

A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:
Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:
Balászné Kustos Mária
Burka Endre
Gyenge József
Dr. Nagy György
Pádár Károly
Dr. Székely Gabriella
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc

Rovatvezetők:

Dr. Andor György (Sport és nyelv)
Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)
Somorjai László (Riportok)
Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)
Lovas Albert (Képanyag)

E számunk szerzői: dr. Andor György nyelvész, Bp. dr. Csaba Istvánné Mészáros Lenke igazgatóhelyettes Gyula; Duchnovszky Istvánné főiskolai adjunktus Pécs; dr. Kálmánchey Zoltán ny. főigazgató, Pécs Kiss Erzsébet testnevelési és sportelőadó, Debrecen Nagy Sándor testnevelő tanár, Bp.; Pechlot György testnevelő tanár, Bp.; Somorjai László testnevelő tanár, Bp.; Szentgyörgyi Zoltán egy. testnevelő tanár Bp.

TARTALOM

<i>Dr. Csaba Istvánné Mészáros Lenke: A testneveléssel és sporttal összefüggő társadalmi elvárások megvalósítása egy szakmunkásképző intézetben</i>	1
<i>Dr. Kálmánchey Zoltán: A testnevelő tanári hivatással kapcsolatos gondolkodás és magatartás — egy vizsgálat fényénél</i>	8
<i>Szentgyörgyi Zoltán: Kreatív gondolatok „rendcsinálás” közben</i>	14
<i>Duchnovszky Istvánné: Én így csinálnám</i>	17
<i>Kiss Erzsébet: Nemzetközi úttörő négytusa verseny Mongóliában</i>	21
Hozzászólás, észrevételek	28
Sport és nyelv	30
Nyugdíjas testnevelő tanárok Somogyban	31
Ötletek, újdonságok	32
Könyvismertetés	B III.

Megjelenik évente hatszor

1 ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1046 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók: 33. Telefon: 211-20
— Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay út 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hirlapkézbesítő 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 pénzügyi 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



Gyómei Nyomda — 83.8694 Budapest, 1983
Felelős vezető: Sümegi Zoltán igazgató

A testneveléssel és sporttal összefüggő társadalmi elvárások megvalósítása egy szakmunkásképző intézetben

DR. CSABA ISTVÁNNÉ MÉSZÁROS LENKE

Bevezetés

Párt- és állami szerveink, a tömegszervezetek, a sportegyesületek és nem utolsósorban az iskolai tantestületek sokat fáradoznak azért, hogy korunk lakossága megismerje az egészséges életvitel legjobb és legkorszerűbb formáit. A növekvő szabad idő, az életszínvonal emelkedése igen sok hasznos és tartalmas foglalkozásra nyújt lehetőséget. Ezek között talán a legfontosabb helyet az egészséget szolgáló testnevelés és sporttevékenység kapja. Ez annál is inkább fontos, mert a modern élet felfokozott ritmusában mind kevesebb helye van az ember természetes mozgásának.

Az egészséges életmód, az erőteljesebb fizikai képzésre való ösztönzés önmagában még nem elégítheti ki azokat a szükségleteket, amelyek az ember sokirányú érdeklődése mellett, a testnevelés és sport területén felmerülnek. Az egyénnek is fel kell ismernie, hogy a mozgáshiány gyengévé, kevésbé ellenállóvá teszi az embert, tehát megkeseríti életünket, és meg is rövidítheti azt. Ezért a mind általánosabbá váló mozgáshiány nemcsak állami, társadalmi probléma, hanem az egyes emberek problémája is. Ezért mind jobban előtérbe kerül az öntevékeny testedzés kérdése.

Senki sem vitatja, hogy jelenleg másképpen élünk, mint egy évtizeddel ezelőtt, s nagyobb az életmódbeli különbség. Az életmódbeli változások oka a társadalmi fejlődés, a mind gyorsabb technicizálódás, a városiasodás, de nem utolsósorban az életszínvonal emelkedése. Ez azt hozza magával, hogy a különböző termelőágazatokban rohamosan csökken a dolgozók terhelése. A gépesítés, az automatizálás korszakában az ember mentesül a nehéz

fizikai munkavégzés alól; mindez együttesen azt eredményezi, hogy korunk embere egyre kevesebbet mozog. A kutatások érdekes eredményeket mutatnak. Igaz, hogy aki kevesebb fizikai munkát végez, az nem fárad úgy el, mint aki többet teljesít. Viszont az, aki *huzamosabb időn keresztül nem használja az izomzatát, elgyengül*. Tehát az új életmódunkkal gyengébbek lettünk. Bár az orvostudomány felszámolta a régebbi népbetegségeket, a mozgáshiány azonban újabb civilizációs betegségeket okoz, ezt tetézi még a korszerűtlen táplálkozás, a túlzott alkoholfogyasztás, a dohányzás és az idegi terhelés.

Mi a társadalmi igény?

Nem lehet közömbös számunkra, hogy milyen lesz a felnövekvő ifjúság, a jövő generációja. A modern élet negatív hatásait csak az az ifjú tudja kivédeni, aki rendelkezik a védekezés képességével, és azt akarja is. Akinek meggyőződésévé válik, hogy az egészséges test feltétele: munkájának becsületos elvégzése, az egészséges utódok felnevelése, korával szembeni kötelességének teljesítése és az öregkor nehézségeinek elviselése.

A testi nevelés legfőbb területe az iskola. Ezért az egész iskola nevelőtestületének hivatásbeli kötelessége, hogy ismeretek nyújtásával, meggyőzéssel, példamutatással következetesen elősegítse erős, edzett, egészséges életmódot folytató ifjúság nevelését.

Hogyan valósítjuk meg feladatainkat?

Békés megye legnagyobb szakmunkásképző intézete a Gyulai 613. sz. Munkácsy Mihály Szakmunkásképző Intézet. Az iskolában 17 szakmát tanulnak a városból és környékéről felvett tanulók. 39 elméleti szakos tanár, 39 szakoktató és 16 kollégiumi nevelő foglalkozik a közel 1000 fős tanulólétszámmal.

A testnevelésnek igen összetett feladatot kell megoldania. Figyelembe kell venni a tanulóknak nemcsak a hozott képességeit, hanem magából az iskola típusából adódó speciális feladatokat is. A legfontosabb eltérés a többi középfokú iskolatípusoktól az, hogy 3+3-as tanítási rendben tanítunk: 3 nap elmélet és 3 nap gyakorlat. Ez önmagában is nehéz feladat.

A személyi és tárgyi feltételek

Az iskolába felvett tanulók nagy része a környező falvak és kisebb települések iskoláiból került hozzánk. Képességük és képzettségük különböző.

Az év elején végzett felmérések konkrét képet adnak a tanulók fizikai és egészségügyi állapotáról. Ebből a tényből kiindulva már sokkal könnyebb a feladatokat meghatározni, hiszen szakmákra és tanulókra lebontva a

hiányosságokat, vagy esetleg a kiemelkedőbb eredményeket látjuk. A testnevelő tanári munka megtervezésénél ezeket az adatokat, mint alaphelyzeteket vesszük figyelembe.

A testnevelés tanítását jelenleg egy testnevelő tanárnő és két testnevelő tanár látja el. Ez ideálisnak mondható, mivel a lányok létszáma 150—200 fő.

A személyi feltételek alakulását az 1. táblázat mutatja.

1. táblázat

A személyi feltételek alakulása

Évek	1977.	1978.	1979.	1980.	1981.
Nem:	2 férfi 2 nő	3 férfi 1 nő	3 férfi 1 nő	3 férfi 1 nő	2 férfi 1 nő
Végzettség:	3: Testnevelési Főiskola 1: Tanárképző Főiskola	2: Testnevelési Főiskola 1: Tanárképző Főiskola 1: Nyugdíjas	1: Testnevelési Főiskola 2: Tanárképző Főiskola 1: Tanárképző Főiskola IV. éves	1: Testnevelési Főiskola 3: Tanárképző Főiskola	2: Tanárképző Főiskola 1: Testnevelési Főiskola
Változás:	—	Nyugdíjas testnevelő	Tanárképző Főiskola IV. éves	—	—

Az elmúlt években a szakos tanárok végzettség szerinti megoszlása változatos. Egy-két év után mindig történt változás. Oka egyrészt az állásváltogatás, másrészt a nyugdíjazás volt.

Az 1979/80-as tanévben egy frissen diplomázott férfi testnevelő tanár jött az intézetbe. Ugyanebben az évben a Tanárképző Főiskoláról egy IV. éves hallgató került hozzánk. Így az 1980-as tanévet egy Testnevelési Főiskolát végzett testnevelő tanárnővel és két Tanárképző Főiskolát végzett testnevelő tanárral kezdtük meg.

Az iskola személyi feltételei ilyen nagy létszámú iskolában nem lennének teljesek. A tanórán kívüli foglalkozásokban részt vesznek a testnevelő tanárokon kívül

- egy kézilabda edző (férfi),
- egy labdarúgó edző (férfi),
- egy ODK szakkört vezető nevelőtanár,
- egy lövészetet vezető szakoktató,
- egy atlétikát vezető edző (férfi) (szakoktató).

Az iskola a következő sportlétesítményekkel rendelkezik:

labdarúgópálya	1
kézilabdapálya	1
kosárlabdapálya	2
röplabdapálya	1
tenispálya	1
tollasabdapálya	1
játékudvar	1
tornaterem (10×20 m)	1

A 2. táblázaton mutatom be iskolám testnevelési taneszközeit és mai állapotát.

2. táblázat

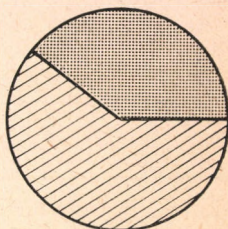
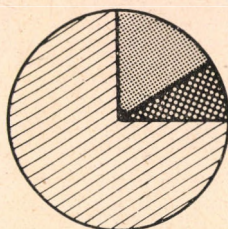
Taneszközök jegyzéke

Taneszközök megnevezése	Rendelkezésre áll	
	mennyiség	állapot
tornapad 2 m-es	4 db	jó
tornapad 4 m-es	6 db	jó
bordásfal, kétrészes	12 db	használt
ugrószőnyeg (laticel)	2 db	használt

Előzetes szociológiai felméréseim azt a környezetet mutatják, ahonnan a tanulók az iskolába jönnek (3. táblázat).

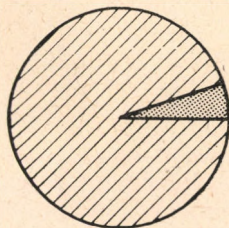
3. táblázat

Szociológiai felmérés (n=20)

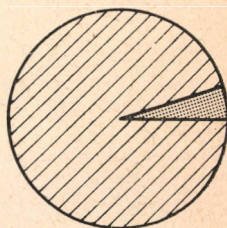


Munkásszülő: 15 tanuló
Paraszt szülő: 3 tanuló
Értelmiségi szülő: 2 tanuló

Városból jött: 12 tanuló
Faluból jött: 8 tanuló



Tornaterem volt
19 tanuló,
nem volt 1 tanuló



Szakos testnevelő tanár tanított 19 tanulót,
Nem szakos testnevelő tanár tanított 1 tanulót

A kapott képpel elégedett vagyok. A megoszlások aránya elfogadható, sőt jónak mondható, hiszen a környezeti feltételek közel azonosak voltak.

A motoros próbák teljesítményszintjének alakulása már változóbb. Az egyes gyakorlatok végrehajtása más-más képet mutat. A felmérések szerint a tanulók összessége eléri az országos átlagot (50%), kivéve a medicinlabda-dobást, viszont a négyütemű gyakorlat és a fekvőtámaszban végzett karhajlítás—karnyújtás feladatban túlhaladja az 50%-ot. A teljesítményszint alakulása tanulókra lebontva már jobban érzékelteti a hiányosságokat (4. és 5. táblázat).

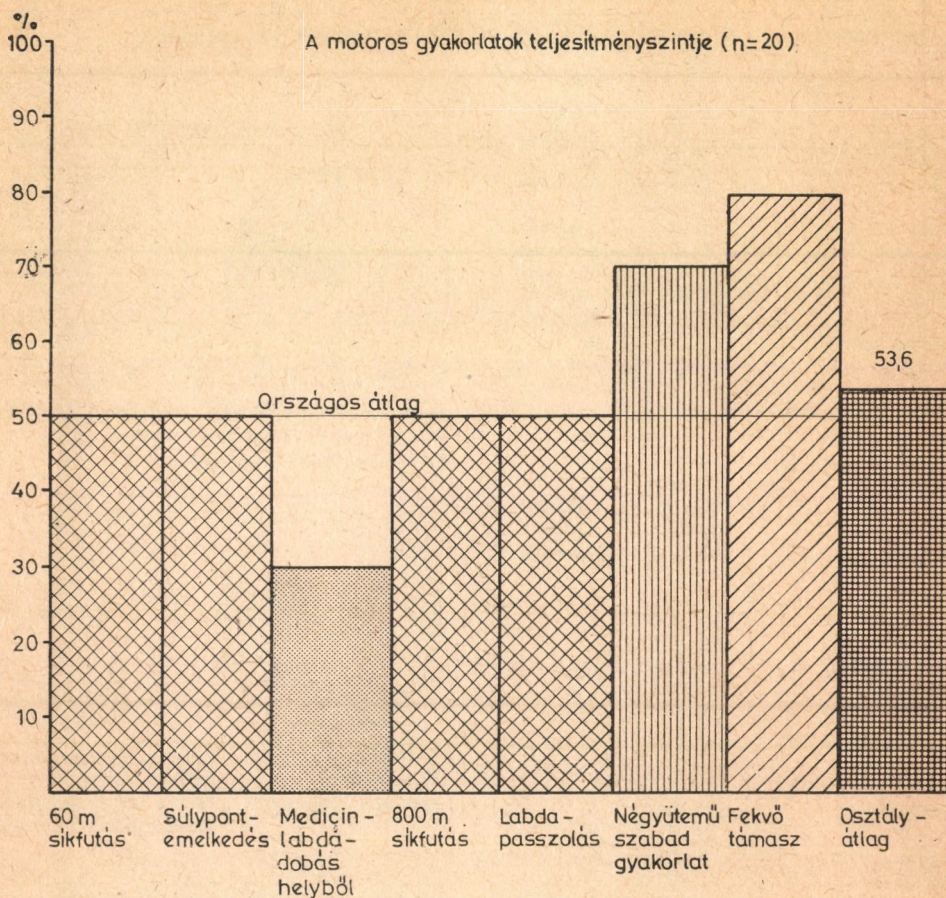
A bemutatott képességekkel rendelkező gyerekek a tantervi anyagot a 6. táblázatban látható megoszlásban sajátították el. A tanulók 30%-a érte el a kiválót, az osztály 11%-a a nem megfelelő osztályzatot fejállásból és kézenátfordulás oldalgyakorlatból kapták.

Taneszközök megnevezése	Rendelkezésre áll	
	mennyiség	állapot
talajszőnyeg	8 db	használt
ugrózsámoly	15 db	használt
ugrószekrény	2 db	jó
mászókötél	6 db	használt
gyűrű	2 pár	jó
párhuzamos korlát	1 db	használt
korlátkocsi	1 db	használt
falinyújtó	1 db	használt
gerenda	1 db	használt
öltözőpad	10 db	használt
testmagasságmérő	1 db	jó
súlymérleg	3 db	jó
Atlétikai szerek:		
magasugrómérce	2 pár	jó
súlygolyó 3—4—5 kg	20 db	jó
rajttámla (fém)	8 pár	jó
váltóbot	20 db	használt
kislabda	40 db	használt
kézigránát	50 db	használt
Kéziszerek:		
ugrókötél	10 db	jó
gumikötél	10 db	jó
műanyag labda	10 db	jó
medicinlabda		
(1, 2, 3, 4 kg)	30 db	jó
kézisúlyzó (2 kg-os)	33 pár	jó
Sportjátékok eszközei:		
kosárlabda	25 db	jó
kézilabda	20 db	jó
röplabda	3 db	jó
futball-labda	3 db	jó
kosárlabdaállvány	3 pár	használt
kézilabdakapu + háló	2 pár	használt
pingpongasztal	2 pár	jó
Egyéb felszerelések:		
mérőszalag	3 db	használt
stopper	10 db	használt
pályajelző festékszóró	1 db	jó
magasugró leérkező szőnyeg (3 × 2 m-es)	2 db	használt
teniszháló	1 db	jó
teniszütő	5 pár	jó
sifelszerelés (léc + szerelések)	12 pár	jó
ásó, gereblye	1—1 db	jó
öntözőcső	30 m	jó
mentőláda	1 db	jó

A tanulók jellemzése

Az első osztályban végzett reprezentatív felméréseim alapján szeretném bemutatni azt a gyermekanyagot, amivel dolgozunk.

4. táblázat



A most bemutatott első osztályban végzett felmérések eredményeihez hasonlóak a többi első éves fiúosztályoknál mért eredmények is. Az eredmények lehetőséget nyújtanak számunkra, hogy a jelenkező hiányosságokat pótoljuk, és az eredményeket magasabb szintre fejlesszük. *Munkánk hatékonyságát az év végén végzett felmérések mutatják.* A tanulók fejlődését permanensen nyomon követhetjük a testnevelési teljesítmény-tesztalapon. Ennek az esetleges tanárváltozás esetén is fontos szerepe van. Igaz, vezetése sok adminisztrációval jár, de a hatékony munkához mindenféleképpen szükséges.

A felméréseknek másik fontos szerepe a DSK szakosztályokba való irányításban van. A tanórán kívüli foglalkozások egyik területe így kapcsolódik és válik eggyé a testneveléssel, hiszen a célok és feladatok azonosak. A különbséget az jelenti, hogy a tanulóknak csak

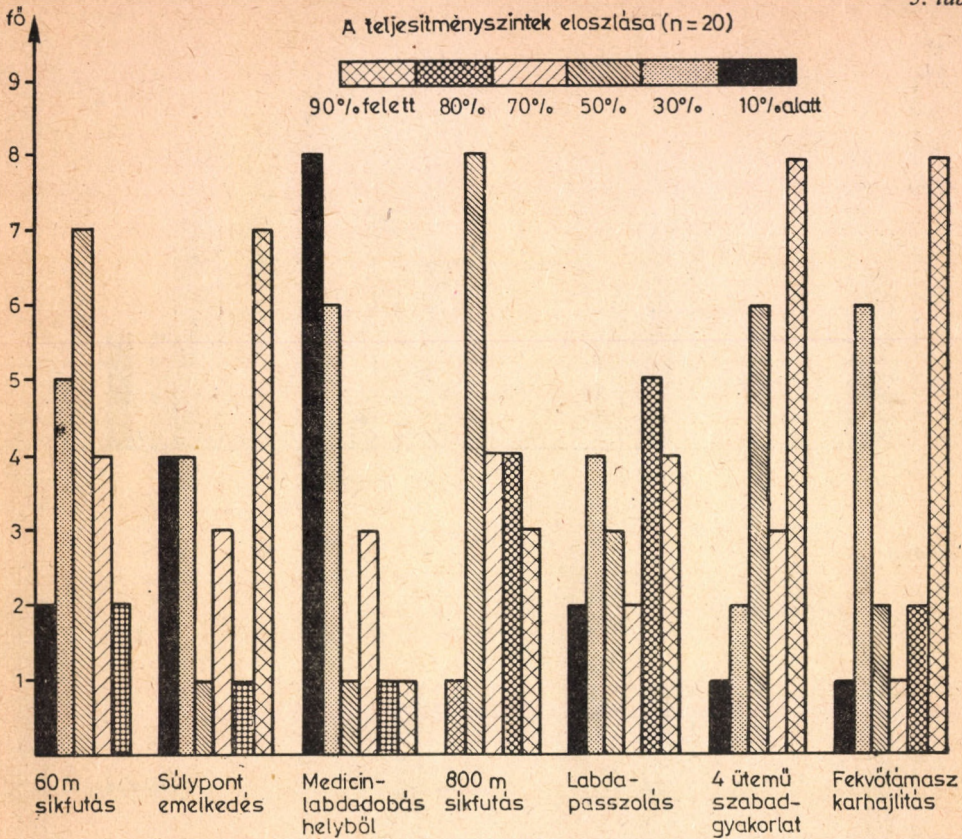
egy részével foglalkoznak a DSK szakosztályok. A másik fontos különbség, hogy a tanórán való részvétel kötelező, a tanórán kívüli foglalkozás önkéntes. Az önkéntesség teszi lehetővé a magasabb szintű munkát.

Tanórán kívüli foglalkozások

1. A tanórán kívüli foglalkozások területe a tömegsport-foglalkozás, melyek tartalma — az iskola lehetőségeit figyelembe véve — a 7. táblázat szerint alakult.
2. Ötéves időszakra történt statisztikai felmérés adatai alapján a szakosztályok a 8. táblázat szerint oszlanak meg az iskolában.
3. Az „Edzett Ifjúságért” mozgalom követelményeinek eléréséhez lehetőséget nyújtanak a tömegsport-foglalkozások. A rendszeres testedzés követelményként szerepel

A teljesítményszintek eloszlása (n=20)

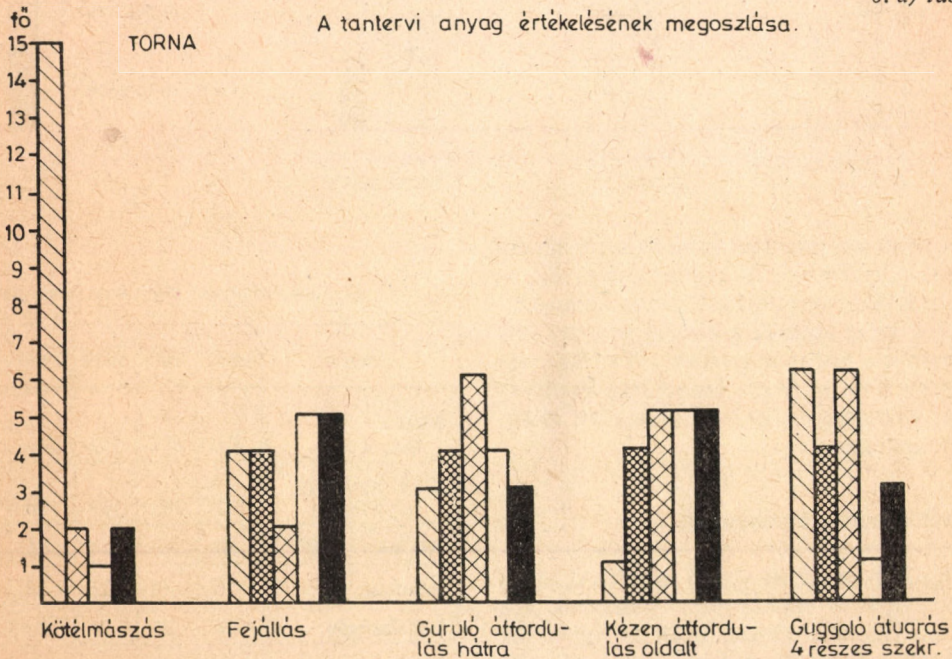
90%-felett 80% 70% 50% 30% 10%-alatt



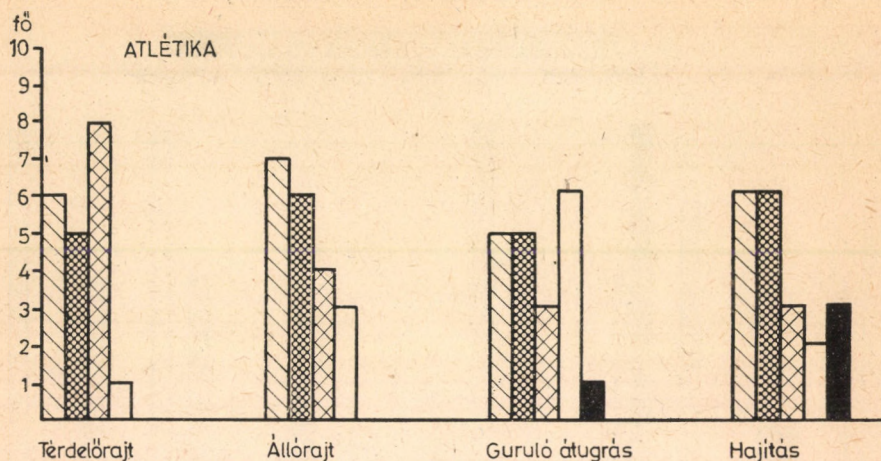
6. a) táblázat

A tantervi anyag értékelésének megoszlása.

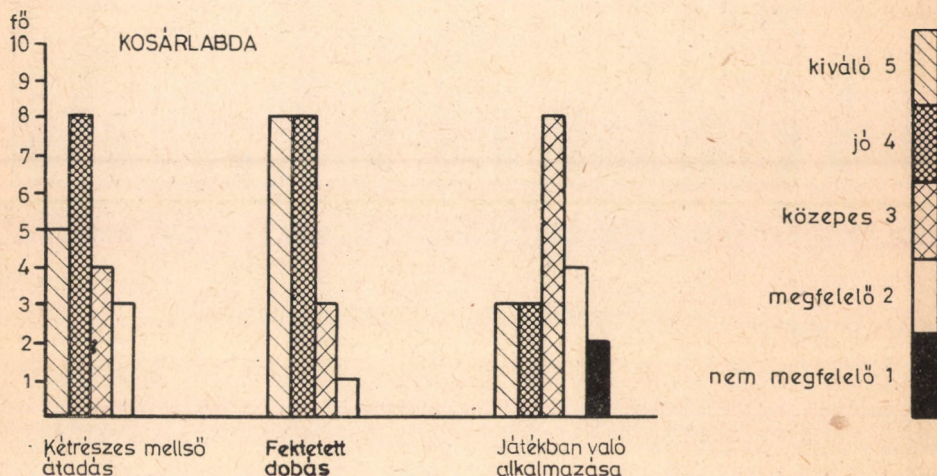
TORNA



6. b) táblázat



6. c) táblázat



nemcsak a testmozgás kibővítésére, hanem annak lemérésére és gyakorlására. Az iskola KISZ-mozgalmával összhangban a tanulók részt vesznek a városi sportrendezvényeken, kocogónapokon (Póstelek), valamint a városi fedett úszodában lehetőség van a rendszeres úszásra, szervezett és önkéntes alapon.

A nevelői munka hatékonysága

Célunk, hogy az itt végző tanulókat olyan ismeretekkel és szokásokkal ruházzuk fel, hogy az iskola elvégzése után is folytassák a sportolást. Ezért megnéztem, hogy mennyire

7. táblázat

A DSK szakosztályok alakulása 5 év alatt

Tanév	1977	1978	1979	1980	1981
Iskola (létszáma)	920	894	933	863	967
DSK szakosztálylétszám	142	163	159	184	181
Atlétika, férfi	60	60	44	61	71
Atlétika, női	10	10	25	23	28
Labdarúgás	28	23	24	22	20
Kézilabda, női	18	18	—	—	18

7. táblázat folytatása

Tanterv	1977	1978	1979	1980	1981
Kézilabda, férfi	24	22	25	20	20
Kosárlabda, férfi	—	30	20	20	21
Sportlövés	2	—	21	38	—
ODK	31	45	48	56	65
Sportversenyeken részt vevő tanulók létszáma					
Középfokú iskolai bajnokság	123	275	269	95	102
Középfokú iskolai kupa	—	15	45	26	32
Futó Cs. B., iskolai	120	154	104	76	138
Futó Cs. B., területi	24	12	30	24	24
Iskolán kívüli S. E. tanulók					
	163	101	137	161	133

8. táblázat

Tömegsport-foglalkozások terve

I. Őszi időszak, összes óraszám: 60 óra		
A foglalkozás anyaga	Óra-szám	Helye
<i>Atlétikai</i> (házi-bajnokság) Felkészítés a Futó Cs. B. Atlétikai Csapat-bajnokság Mezei futás	6 12 6	Intézeti labdarúgópálya Intézeti labdarúgópálya Intézeti labdarúgópálya Intézeti labdarúgópálya
<i>Kézilabda</i> házi-bajnokság	12	Intézeti kézilabdapálya
<i>Labdarúgás</i> házi-bajnokság	12	Intézeti labdarúgópálya
<i>Kötetlen foglalkozás</i> Lábtenisz, tollaslabda, erősítő, kondicionáló edzés, súlyemelés	12	Intézeti pályák Tornaterem

A foglalkozás anyaga	Óra-szám	Helye
II. Téli időszak, összes óraszám: 86 óra		
<i>Labdarúgás</i>	6	Intézeti pálya
<i>Asztalitenisz</i> házi-bajnokság	12	Tornaterem
<i>Sakk</i> házi-bajnokság	12	Tornaterem
<i>Kosárlabda</i> házi-bajnokság	24	Tornaterem
<i>Kötetlen foglalkozás</i> Súlyemelés, torna, testnevelési játékok, röplabda, tollaslabda, hógolyócsata úszás		Szabadban Uszoda
III. Tavaszai időszak, összes óraszám: 60 óra		
<i>Atlétikai</i> házi-bajnokság Atlétikai egyéni, csapat- és váltóbajnokság Mezei futás	18	Intézeti pálya
<i>Kézilabda</i> házi-bajnokság	12	Intézeti pálya
<i>Labdarúgás</i> házi-bajnokság	12	Intézeti pálya
<i>Kötetlen foglalkozás</i> Lábtenisz, tollaslabda úszás	18	Intézeti pálya Uszoda
A tanév eredményeinek feldolgozása, a jelentés megírása		

sajátították el, mennyire értették meg ennek szükségességét. Erre a kérdésre keresi a választ az a kérdőív, amelyet egy végzős, III. éves osztály tanulói névtelenül töltöttek ki.

FELMÉRŐLAP

1. Szükségesnek tartja-e az iskola elvégzése után a rendszeres testmozgást?
— A felmért 20 tanulóból, mind a 20 igennel válaszolt.
2. Az iskolai testnevelési órák adtak-e útmutatást és képzést a későbbi sporttevékenységhez?
— A felmért 20 tanulóból, mind a 20 igennel válaszolt.

3. Kik azok, akik az iskola elvégzése után tovább folytatják az aktív sportolást?
 - 8 tanuló tovább szeretné folytatni, 12 tanuló nemleges választ adott.
4. Az iskolai testnevelési órákon kívül hány tanuló végez rendszeres testmozgást?
 - 10 tanuló végez,
 - 10 tanuló pedig nem végez.
5. Válaszd ki, hogy szabad idődben mivel foglalkoznál legszívesebben?
 - a) Baráttal, ismerőssel töltöm az időt, különösebb cél nélkül;
 - b) Szívesebben járok diszókba, moziba vagy egyéb szórakozóhelyekre;
 - c) Szabad időm egy részét sportolással, testmozgással töltöm.
 - a) 3 tanuló,
 - b) 7 tanuló,
 - c) 10 tanuló.

A felmérés azt mutatja, hogy történtek előrelépések, hiszen 50%-os a pozitív eredmény. A másik 50%, bár jó az első két pontban a véleményük — amit helyesen meg is indokoltak — de a környezeti tényezők negatív hatása erősebb annál, hogy azt a gyakorlatban is megvalósítsák.

Befejező gondolatok

A mai ifjúság alkalmas a bizalmunkra, fogékonyak a tanulók a jóra, csak bánni kell tudni velük. Példamutatással, az órák jó hangulatával, sikerélmény nyújtásával biztosíthatjuk számukra, hogy elsajátítsák a mozgás örömet és a sport szeretetét. Ma még nem mondhatjuk el, hogy szükségletükké vált a mozgás, de az út, amin haladunk jó, s úgy érzem, hogy a jövő is ezt fogja igazolni.

Hogy edzetté válik-e Magyarországon a középiskolás ifjúság?

Rajtunk, felnőtteken, testnevelő tanárokon, osztályfőnökökön, igazgatón és nevelő tanárokon múlik.

IRODALOM

Dr. Bakonyi Ferenc: Hogyan növelhető az iskolai testnevelés hatékonysága? A sport és testnevelés időszerű kérdései. 1975/2.

A testnevelés néhány tantárgy-pedagógiai problémája. (Szerk.: dr. Nagy György.) OPI 1974.

A szakmunkásképző iskola nevelési-oktatói terve. Tankönyvkiadó, 1977.

Kozmanovics Endre: Tömegsportunk aktuális kérdései. A sport és testnevelés időszerű kérdései. (15)

A testnevelő tanári hivatással kapcsolatos gondolkodás és magatartás — egy vizsgálódás fényénél

DR. KÁLMÁNCHÉY ZOLTÁN

A Baranya megyében működő testnevelő tanárokhoz néhány hónappal ezelőtt eljutott kérdőív alapján választ kerestünk az alábbi kérdésekre:

- a szerzett tapasztalatok alapján miképpen vélekednek az iskolai testnevelés hatékonyságáról, munkájuk pedagógiai értékéről;
- hogyan ítélik meg szakmájuk iskolán belüli — és azon kívüli — presztízsét;
- mennyiben elégedettek választott hivatásukkal, s mi motiválja elégedettségüket, illetve elégedetlenségüket;
- mi okozza a legtöbb problémát számukra az iskolai munkában;
- szerzett tapasztalataik alapján hogyan értékelik szakmai felkészültségüket; hogyan gondolkodnak és gondoskodnak továbbképzésükről, szaktudományuk fejlődésével való lépéstartásukról;
- részt vesznek-e hivatásukkal összefüggő társadalmi-közeleti tevékenységben, s hogyan ítélik meg annak értékelését.

Reméltük, hogy a kapott válaszokból következtetéseket tudunk levonni a tanárképzés hatékonyságára, a testnevelő tanári pálya presztízsére, a tanárok hivatástudatára, a szakmával kapcsolatos beállítódásukra, valamint önképzésük, továbbképzésük irányára és igény szintjére vonatkozóan.

Mit mutat a vizsgálódás eredménye a testnevelő tanárok szakmai értékítéletét, hivatástudatát, beállítódását, magatartását — vagyis a hivatással kapcsolatos attitűdjét illetően?

1. A testnevelés és a testnevelő tanári munka iskolán belüli presztízsét a megkérdezettek 8,3%-a értékelte igen jónak, 42,9%-a jónak, 38,3%-a közepesnek, 10,5%-a nem megfelelőnek.

A kapott adatokból az tűnik ki, hogy a tanárok túlnyomó többsége „jó” és „közepes” közötti értéket tulajdonít a szaktárgya és a testneveléssel kapcsolatos munka iskolai presztízsének. Ez az értékelés a vártnál jobbnak mondható, hiszen ma még tartja magát az a feltételezés-vélekedés, hogy iskolai körökben — de azon kívül is — jócskán megtalálható a múltból örökölt előítélet a „készletgárgyak” kategóriájába sorolt testnevelés iskolai „rangját” illetően, ami rányomja bélyegét a testnevelők közérzetére, szaktárgyuk és munkájuk presztízsértékelésére.

Ezzel a feltételezéssel szemben az érdekeltek, a testnevelő tanárok véleménye arra mutat, hogy a korszerűnek egyáltalán nem mondható hátrányos megkülönböztetés, az „alulértékelés” fokozatosan háttérbe szorul, és átadja a helyét a tárgyilagos, marxista pedagógiai felfogást tükröző megítélésnek. De hogy ez ma még csak örvendetes tendencia és nem gyökeres változás, mi sem bizonyítja jobban, mint egyrészt a 10,5%-os negatív értékelés, másrészt a „nem megfelelő” megítélés okával kapcsolatban adott válaszok nem kis százaléka. Az alacsonyfokú presztízsért ugyanis a negatív választ adók 17,3%-a a testneveléssel szemben még ma is megtalálható előítéletet hibáztatja.

Figyelemre méltó, hogy a szakmai munka gyengeségét, a tanári felkészültségben és magatartásban fellelhető hiányosságokat senki sem minősítette presztízs-csökkentő tényezőnek. Pedig egy szaktárgy, s a vele kapcsolatos nevelő-oktató tevékenység presztízsének alakulásában a pedagógus felkészültségének, munkája színvonalának, emberi magatartásának döntő szerepe van. Így áll ez a testnevelés esetében is! Ez azonban nem mond elent annak, hogy a testnevelés iskolai „rangjával” szembeni előítéletből táplálkozó hátrányos megítélés ma még itt-ott megtalálható, ami rontja a tanárok közérzetét és csökkenti a szakma presztízsértékét a szakemberek szemében is. Azt azonban tudomásul kell venni, hogy az előítélet egyedüli ellenszere a nevelő-oktató munka hatékonysága, a tanár felkészültsége, széles körű tájékozottsága és példás emberi magatartása.

2. Az iskolai testnevelés ismeretnyújtó szerepét, jelentőségét, az oktató munka hatékonyságát igen jónak ítélte a válaszadók 5,2%-a, jónak 63,9%-a, közepesnek 27,1-a, nem megfelelőnek 3,8%-a.

A legtöbben tehát jónak tartják az oktató munka hatékonyságát, ismeretnyújtó szerepét. Tárgyilagos megítélésre való törekvésre utal — s egyben egészséges önkritikát is tartalmaz — a 27,1%-os közepes és a 3,8%-os elégtelen minősítés.

3. Az iskolai testnevelésnek a rendszeres testedzés, sportolás iránti vonzalom felkeltésében, az ilyen jellegű készségek, szokások kialakításában játszott szerepét a megkérdezettek 4,5%-a tartja igen jelentősnek, 47,4%-a értékesnek, 38,3%-a közepesnek és 9,8%-a nem kielégítőnek.

A közepes és nem kielégítő minősítés közel 50%-ot kitevő nagyságrendje elgondolkoztató. Külön vizsgálódást érdemelne, hogy ez a fenntartásokat tartalmazó nagyszámú értékelés mivel függ össze. Vajon a módszerekben, a követelményekben, az otthoni és környezeti tényezőkben rejlik-e a probléma gyökere vagy — mint általában — több tényező összefüggés húzódik meg a kételkedés és negatív értékelés mögött? Mert — úgy tűnik — az iskolai testnevelés és sport csak mérsékelt hatásokkal képes hozzájárulni a rendszeres testedzés és sportolás szokásainak kialakításához, a széles tömegek életmódjába való beépüléséhez — különösen, ha nem támasztja alá annak törekvéseit a szülői ház, a mikro- és makrokörnyezet ösztönző ereje.

4. Az iskolai testnevelés értékét, a szocialista személyiség formálásában betöltött szerepét — a gyakorlati munka során szerzett tapasztalatok alapján — a válaszadók 13,5%-a értékelte igen jelentősnek, 50,4%-a jó hatásfokúnak, 32,3%-a közepesnek és 3,8%-a nem megfelelőnek.

A pedagógiai hatékonyság és a személyiségformáló szerep közepes és nem kielégítő értékelésének viszonylag magas százalékaránya vagyis a fenntartásokkal és kételkedésekkel „fűszerezett” vélekedés mennyiségi mutatója — közel áll az ismeretnyújtó, művelődési értékeket átszármasztató funkció megítélésénél (2. pont) tapasztalt arányokhoz. Jó ugyan tudni, hogy a saját tapasztalatok 63,9%-ban alátámasztják a testnevelés tartalmával és módszereivel elérhető pozitív személyiségfor-

máló szerepet, a 36,1%-os közepes értékelés és kétkedés azonban azt sejteti, hogy még jócskán akadnak, akik nem tudják kellőképpen kihasználni a szaktárgy kínálta nevelési lehetőségeket, s ezért nem érzékelik a kívánt mértékben annak eredményességét. Ez pedig a tanárok egy részének — szerencsére csak kisebb részének — szakmai-pedagógiai felkészültségében mutatkozó hiányosságra utal, ami tanulságos visszajelzésül szolgálhat a szakemberképzés és továbbképzés számára egyaránt.

5. Ezekkel a problémákkal, valamint a hivatástudattal és szakmai igényességgel függ össze a szakmai, pedagógiai és ideológiai továbbképzés szükségességéről vallott felfogás, valamint annak megvalósított gyakorlata. Minderről a kapott válaszok alapján a következő helyzetkép rajzolódik ki.

a) A rendszeres szakmai továbbképzést szükségesnek tartja a megkérdezettek 95,4%-a (ezen belül a férfiak 92,8%-a, a nők 98%-a); nem tartja szükségesnek 4,6%-a (ezen belül a férfiak 7,2%-a, a nők 2%-a).

Ami a szakmai továbbképzés szükségtelenségének indokolását illeti, az ilyen véleményen levők legtöbbször megkerülte a nyílt választ és „egyéb” okokra hivatkozott — mellőzve az ok konkrét megjelölését. Csupán néhány esetben fordult elő — kizárólag férfi válaszadónál —, hogy az illető őszintén bírta: „nem ambicionálom a szakmai továbbképzést, inkább jövedelemkiegészítő munkával töltöm az időt”. (Figyelemre méltó, hogy a TF nappali tagozatán végzetek 77,8%-a tartja szükségesnek a szakmai továbbképzést, 22,2%-a nem. A tanárképző főiskola nappali tagozatán diplomát szeretteknel ez az arány a következő: 93,5% igen, 6,5% nem.

A feltűnő különbség részben összefügghet azzal, hogy a TF igen magasfokú szakmai felkészítése után az ott végzett tanárok egy része — főleg a szervezett továbbképzést — nem tartja magára nézve eléggé gyümölcsözőnek, másrészt azonban összefügghet olyan okokkal is, amelyeket a vizsgálódás során nem sikerült egyértelműen tisztázni.

A továbbképzés formáját illetően a szervezett — de számonkérés nélküli — megoldás mellett nyilatkozott a megkérdezettek 51,2%-a; a számotadással és az eredménynek az előmenetelbe való beszámításával összekapcsolt szervezett továbbképzést jelölte meg

legmegfelelőbb továbbképzési formának 31,5%; a számotadás nélküli önképzés mellett „szavazott” 12,6%; az időközönkénti számotadással összekapcsolt önképzést részesítette előnyben 4,7%.

Ezek szerint a legnépszerűbb forma a szervezett továbbképzés — számotadás nélküli. Érdekes azonban, hogy nem kevés azoknak a száma, akik a továbbképzésnek azt a követelményeket állító, igényesebb megoldását értékelték legtöbbször, amelynél a kurzus beszámolóval zárul, s annak eredménye befollyósolja az anyagi előmenetelt is.

(Érdekes itt egy pillantást vetni a saját könyvtár bevallott szakmai könyvtárára, a testnevelési és sporttárgyú könyvek kötettségére, valamint a rendszeresen olvasott szakmai folyóiratok mennyiségére és milyenségére — bár mindez nem tekinthető perdöntőnek a szakmai igényesség, az önképzés „hőfokát” illetően. Mégis mondhat valamit a hivatással kapcsolatos magatartásról, beállítódásról.)

Eszerint bizonyos számú szakkönyvvel rendelkezik a válaszadók 93,2%-a. Nem tart otthon szakkönyvet 6,8%. A saját könyvtári szakkönyvek egy főre jutó kötettségének átlaga 36,7. A „szórás” azonban igen jelentős, és a szélső értékek 10 és 200 kötet körül helyezkednek el.

Szakfolyóiratot olvas rendszeresen a válaszadók 99,2%-a —, de csupán egyfelét 25,6%; két folyóiratot olvas rendszeresen 36,1%, hármat 27,8%, négyet 6,8%, ötöt 1,5%. Egyáltalán nem olvas szakmai folyóiratot 0,8%.

A legtöbbször által rendszeresen olvasott folyóirat „A testnevelés tanítása” (97,7%), sportági folyóirat (52,6%); a „Testnevelés és sporttudomány” (36,8%); a „TF Tudományos közlemények” (15,8%) és a „Sportvezető” (8,3%).

Arra a kérdésre, hogy „Olvassa-e rendszeresen a Népszportot?” — igennel válaszolt a testnevelő tanárok 67,7%-a, nemmel 32,2%-a. A napi sajtó sportrovátát rendszeresen olvassa a megkérdezettek 94,7%-a, nem olvassa 5,3%a.

b) Többé-kevésbé megnyugtató a helyzet a pedagógiai-pszichológiai továbbképzés igénylésével kapcsolatban. Igennel válaszolt 86,5%, nemmel 13,5%. Arra a kérdésre, hogy a szükségesség elvi megfogalmazásán túl

folymat-e gyakorlatban ilyen jellegű önképzést, igennel válaszolt 72%, nemmel 28%. Az elvi egyetértés és a gyakorlati megvalósítás közötti közel 15%-os eltérés már nem mondható kedvező jelenségnek.

c) Nem teljesen megnyugtató az ideológiai-politikai továbbképzésről vallott felfogás — és gyakorlat. Szükségesnek tartja az ilyen jellegű önképzést és továbbképzést a válaszadók 66,9%-a; nem tartja szükségesnek 33,1%-a. Arra a kérdésre, hogy folytató-e ideológiai-politikai önképzést, illetve részt vesz-e ilyen továbbképzésben, a megkérdezettek 69,2%-a válaszolt igennel, 30,8%-a nemmel.

6. a) Arra a kérdésre, hogy részt vesz-e az iskolai sport szervezésében és irányításában, a válaszok megoszlása a következő: 99,2% igen, 0,8% nem.

b) Iskolán kívül sporttal kapcsolatos munkát végez a válaszadók 50%-a — ezen belül a férfiak 74%-a, a nők 26%-a, ami arra mutat, hogy elsősorban a férfiak vesznek részt a társadalmi sportéletben, főleg anyagi okoktól indítva.

A vállalt munka jellege szerinti megoszlás:

- edzőként dolgozik 50,5%,
- versenybírói feladatot vállal 13%,
- egyesületi tisztségviselő 8,9%,
- szakosztályvezető 2,4%,
- TSH munkatárs 4,1%,
- egyéb feladatot lát el 21,1%.

Az iskolán kívüli sporttal kapcsolatos munka után jövedelmet élvez a válaszadók 47,4%-a; anyagi ellenszolgáltatás nélküli társadalmi munkát végez 52,6%. (A mellékjövödelmet élvezők 73%-a férfi, 27%-a nő. Az egész vizsgált populációhoz viszonyítottan a férfiak közül anyagi ellenszolgáltatás fejében tevékenykedik 55,4%, nem pénzért dolgozik 44,6%. A nők közül mellékkereset fejében végez munkát 34%, nem kap a munkájáért anyagi ellenszolgáltatást 66%. A mellékkereset havi átlaga 455,— Ft; szélső értékek: 200,—, illetve 3000,— Ft.)

7. Arra a kérdésre: „Milyennek ítéli a sport területén végzett munkájának társadalmi elismerését?” — a válaszadók „minősítése” a következő: igen jónak ítéli 3%, jónak 29,3%, többé-kevésbé kielégítőnek 39,1%, nem megfelelőnek 18%. (Nem nyilvánított véleményt 10,6%).

Az alsó két minősítés 57,1%-os aránya arra mutat, hogy a társadalmi elismeréstől a többség nincs elragadtatva. Ez összefügghet az erkölcsi megbecsülés nem kielégítő voltával is, de a probléma gyökere — feltételezhetően — elsősorban a munka nagyságával és a vállalt felelősséggel nem arányos anyagi elismerésben rejlik.

8. Végül a hivatással kapcsolatos elégedettség, felől érdeklődtünk. A kapott válaszokat a következőkben összegezzük:

a) Arra a kérdésre: „Elégedett-e testnevelő tanári munkájával; kielégíti-e ennek a hivatásnak a gyakorlása?” — igennel válaszolt a megkérdezettek 82%-a, nemmel 18%-a.

Az elégedettség fokát illetően „magasfokú elégedettséget érez” 5,9%, „elégedett” 55,5%, „többé-kevésbé elégedett” 31,9%, közömbös véleményt nyilvánított, illetve elégedetlen 6,7%.

Az elégedettség okát illetően

- pályatévészettnek érzi magát 5,9%,
- anyagi és erkölcsi megbecsülés hiánya miatt elégedetlen 61,8%,
- nem elégíti ki az iskolai munka „taposómalma” a negatív válaszadók 11,8%-át,
- egyéb okokra hivatkozott (pl. a rendkívül rossz feltételekre) 20,5%.

Az anyagi és erkölcsi megbecsülés nem kielégítő volta nem kizárólag a testnevelő tanári hivatásra jellemző, hiszen az elmondható a pedagógus pályára általában is. Lehetnek itt természetesen éppen ennek a hivatásnak a gyakorlásával kapcsolatban előforduló, lelkesedést lohasztó, elégedettséget romboló motívumok — túl a feltételek olykor elkészerítő állapotán és az anyagiakon. Mindezek ellenére — s ez vigasztaló! — a megkérdezettek 61,4%-a elégedett, vagy éppenséggel magas fokon elégedett testnevelő tanári hivatással.

b) Figyelmet érdemelnek azok az adatok is, amelyek az elégedettség—elégedetlenség végzettséghez viszonyított arányait mutatják — bár itt nyilvánvalóan nem egy, hanem több irányú összefüggés húzódik meg a vélemények mögött.

— A TF nappali tagozatán végzettek 88,9%-a elégedett testnevelő tanári munkájával, választott hivatásával; elégedetlen 11,1%.

— A TF levelező tagozatán végzeteknél a helyzet a következő: 80% elégedett, 20% elégedetlen.

— A tanárképző főiskola nappali tagozatán végzetek 79,2%-a elégedett, 21,8%-a nem.

— A tanárképző levelező tagozatán végzeteknél a helyzet így alakul: 84,6% elégedett, 15,4% nem.

A kapott adatok között kirívó eltérés nem fedezhető fel. A számok mégis arra mutatnak — ismételten utalva a sokféle tényező befolyásoló hatására —, hogy a TF nappali tagozatán végzetek közül azok, akik az iskolai munkát vállalták, a leginkább meg vannak elégedve helyzetükkal. Ez pedig némileg ellentmond annak a széles körben elterjedt nézetnek, miszerint a TF-et végzeteket kevésbé érdekli az iskolai munka, s ha mégis „oda kényszerülnek”, a pedagógiai tevékenységet mérsékelt lelkesedéssel végzik, mert figyelmüket elsősorban az edzési feladatok és a mellékkereseti lehetőségek kötik le.

c) Az elégedettség—elégedetlenség problémájával függ össze az arra a kérdésre adott válasz is, hogy „A testnevelő tanári pályát választaná-e élethivatásul, ha mindent előlről kezdhetne?” Erre a kérdésre igennel felelt a férfiak 83,1%-a, a nők 88%-a. Nemmel válaszolt a férfiak 16,9%-a, a nők 12%-a.

Eszerint a csalódottság a férfiaknál nagyobb számban fordul elő, mint a nőknél, ami — megítélésünk szerint — elsősorban anyagi okokra vezethető vissza.

Ezekkel az arányokkal érdemes egybevetheti a következő kérdésre adott válaszok megosztását: „Örülne-e, ha gyermeke, unokája a testnevelő tanári pályát választaná élethivatásul?” Erre a kérdésre igennel válaszolt a férfiak 73,5%-a, a nők 54%-a. Vagyis nem örülne gyermeke, unokája testnevelő tanári pályaválasztásának a férfiak 26,5%-a, a nők 46%-a. Az előző adatokhoz mért „pálfordulás”-nak — vagyis a nők véleményváltozásának — oka (ha gyermekeiről, unokáikról van szó) bizonyára elsősorban abban rejlik, hogy a testnevelő tanári hivatás rendkívül megterhelő, időigényes, a versenyek miatt a pihenő napokat is gyakran igénybe vevő munkával jár, s emiatt — ha a testnevelő tanár édesanya, nagymama hivatásson, a pálya iránt érzett elkötelezettsége magas-

fokú is — már gyermekének, unokájának nem nagyon óhajtja ezt az életpályát.

d) Az iskolai munka közben jelentkező — a hivatásson és lelkesedést lohasztó, elégedetlenséget keltő — problémák közül a legtöbb testnevelő tanár a nem kielégítő tárgyi feltételeket jelölte meg első helyen. A további sorrend a következő:

- a szülők közömbössége, a testnevelés és sport iránti érdeklődésének hiánya;
- az eszközök és felszerelések hiánya;
- a tantestület közömbössége a testnevelés ügye iránt;
- a testnevelésnek és sportnak általános-ságban tapasztalható lebecsülése;
- a végzett munka elismerésének hiánya;
- az iskolavezetés közömbössége a testnevelés ügye iránt.

Ebből a „rangor”-ból is kitűnik, hogy bár a tárgyi-dologi feltételek gyakran rendkívül mostoha volta a legjelentősebbnek minősített lehangelő, hivatásson romboló tényező, de ezek mellett jócskán akad más motívum is, amire érdemes felfigyelni. (Viszont az sem kerülheti el a figyelmünket, hogy az iskolavezetés közömbössége a befolyásoló tényezők „rangorában” az utolsó helyre szorult. Ez nyugodtan elkönyvelhető kedvező jelnek, mert nem is olyan régen még széltében-hosszában az iskolavezetésnek a testneveléssel és sporttal szembeni negatív szemléletét és magatartását minősítették az előbbrelépés legfőbb gátjának. Úgy tűnik ezen már Baranyában — de feltételezhetően az ország többi megyéjében is — túl vagyunk, sőt egyre több iskoláról tudunk, ahol az iskolavezetés kiemelt figyelmet szentel a testnevelés és sport ügyének — nem is szólva azokról az iskolákról, ahol testnevelő tanár is szerepet kapott az iskola irányításában.

Összegezve a vizsgálódás tapasztalatait és az azokból levonható következtetéseket — elmondhatjuk, hogy

— A szaktárgy és a testneveléssel kapcsolatos nevelő-oktató munka iskolai presztízséről az érintett szakemberek a vártnál általában kedvezőbben nyilatkoztak — bár közérzetüket a testnevelés súlyáról, tekintélyéről alkotott véleményüket még ma sem hagyja érintetlenül az itt-ott felbukkanó, a múltból örökölt — de olykor a jelen alacsony értékű munkája által is „kondicionált” — előítélet, a „vonal alatti kezelés” sanda maradványa.

— Az iskolai tetnevelés ismeretnyújtó, művelődési értéket megőrző és átszarmaztató funkcióját a megkérdezettek közel 70%-a eredményesnek, illetve igen eredményesnek ítéli, és csak kevesen akadnak, akik az oktató munka hatékonyságát a szaktárgy esetében kétségbe vonják.

— A rendszeres testedzés, sportolás iránti vonzalom felkeltésében, az ilyen irányú készségek és szokások kialakításában az iskolai testnevelésnek sokan csak igen mérsékelt, vagy éppenséggel nem kielégítő szerepet tulajdonítanak. Ez nyilván összefügg azzal a tapasztalattal, hogy az iskola befejeztével a rendszeres sportolás tekintetében jelentős visszaesés következik be. A szülői ház, a szűkebb és tágabb társadalmi környezet nem támasztja alá és nem folytatja az iskola törekvéseit, s így annak hatékonysága sem éri el a kívánt fokot. (Más kérdés, hogy olykor az iskolai testnevelés sem tekinti alapvető feladatának a rendszeres testedzés, sportolás igényének felkeltését és szokásainak kialakítását.)

A rendszeres sportolásnak a széles tömegek életmódjába való beépülése — aminek személyi és társadalmi jelentősége elvi-elméleti síkon ma már kellőképpen felismert — csak akkor válhat gyakorlattá, ha az iskola egészséges életre felkészítő, e tekintetben fokozott feladatokat vállaló és teljesítő szerepét az eddignél jóval nagyobb mértékben egészíti ki és támasztja alá a szülői ház, segíti a széles körű felvilágosítás, továbbá az értékek súlyát-rangját befolyásoló magas szintű gondoskodás és példamutatás.

— A kapott válaszok elemzése során arra is fény derült, hogy bőven akad tennivaló a testnevelés tartalmának és módszereinek a szocialista személyiség formálására való jobb kihasználása terén. A szaktudományok a pedagógiával, pszichológiával és módszertannal való ötvözése — az eddignél is magasabb igényességgel —, s mindennek az eszmei-politikai felkészültség, a szilárd világnézeti meggyőződöttség talaján álló gyakorlati megvalósítása olyan követelmény, amely fokozott feladatokat ró mind a tanárképzésre, mind pedig a továbbképzés egész rendszerére.

— Ezzel kapcsolatban figyelmet érdemelnek a szakmai, pedagógiai és ideológiai önképzésre és továbbképzésre vonatkozó vélemények. A szükségesség felismerése tekintetében nincs ok elégedetlenségre — bár a szak-

mai továbbképzés igényléséhez mérten csökkent érdeklődés mutatkozik a pedagógiai, méginkább az ideológiai továbbképzés iránt. Ami pedig a belátás-egyetértés és a gyakorlatban megvalósított önképzés-továbbképzés közötti „divergenciát” illeti, ez arra figyelmeztet, hogy valóban előnyben kellene részesíteni a sokak által helyeselt szervezett továbbképzést — időközönkénti számonkérésrel és az eredmények az előmenetelbe való beszámításával —, illetve ez utóbbi módszert összekapcsolva az önkéntes, kötetlen, de ugyanakkor megadott program alapján folyó megoldással.

— Az iskolai sport szervezésében és irányításában — néhány kivételtől eltekintve — valamennyi testnevelő tanár részt vesz. Az iskolán kívüli sportéletből edzőként, versenybíróként, vagy mint egyesületi tisztségviselő stb. a testnevelők 50%-a veszi ki részét, de e tekintetben a férfiak és nők között nagy a különbség (74%—26%), ami elsősorban a férfiak erőteljesebb mellékkereseti igyekezetével függ össze.

— A sport területén végzett munka társadalmi elismerését alacsonyra értékelte a válaszadók többsége, ami sokféle ok mellett elsősorban az elégtelen anyagi elismeréssel függ össze. (Érdekes, hogy az iskolai testnevelés presztízsét, az e téren végzett munka intézményen belüli megbecsülését a testnevelők magasabbra értékelik, mint az iskolán kívüli sporttevékenység társadalmi súlyát.)

— Jó tudni, hogy a testnevelő tanárok 82%-a elégedett munkájával, kielégíti hivatásának gyakorlása, ami arra mutat, hogy a nem ritkán előforduló rendkívül gyenge tárgyi—dologi feltétel, az anyagi és erkölcsi megbecsülés elégtelensége, a testnevelésnek itt-ott még kísértő hátrányos megítélése és kezelése nem képes számottevően kikezdeni a hivatásteretettel, az eredményes munkához elengedhetetlen jó közérzetet, elégedettséget.

— De az is mond valamit a pálya gyakran rendkívül rögös útjairól, hogy bár a legtöbb testnevelő tanár ismét csak ezt a hivatást választaná, ha mindent előről kezdené, már gyermekei, unokái pályaválasztásakor sokan — főleg a nők — nem örülnének a testnevelés szak iránti érdeklődésnek. Az adatok arra mutatnak, hogy a testnevelő tanári hivatás rendkívül megterhelő, időigényes, a szabad napokra is „ráterülő” volta a pályát kipró-

bált szülők — főleg a nők — nem kis hányadát arra készítették, hogy lebeszéljék gyermekeiket, unokájukat szakválasztási példájuk követéséről —, de legalábbis ne biztassák — még érdeklődés esetén sem — a rögzös pálya választására. (Ez is arra int, hogy a pedagógusok — közöttük sorban nem utolsóként a testnevelő tanárok — anyagi és erkölcsi megbecsülésére, élet- és munkakörülményeinek javítására az eddigieknél jóval nagyobb gondot kellene fordítani, mert csak így remélhető, hogy a visszatartó-lebeszélő tendencia helyét ismét elfoglalja az a gyakorlat, amely inkább a pálya szépségeit ecseteli, s az „elterelés” helyett a szülői, nagyszülői buzdtást részesíti előnyben.)

— Az is tanulságul szolgálhat, hogy bár az iskolai munkát nehezítő problémák között továbbra is a tárgyi—dologi feltételek mostoha volta szerepel első helyen — aminek gyors megoldása gazdasági nehézségekbe ütközik —, találhatóak olyanok is, amelyek nem anyagi gondokkal függenek össze. Ezeknek legtöbbször az iskolairányítás, a tantestület és a szülők jobb megértésével, segítő közreműködésével fokozatosan meg lehetne oldani.



Boros Jenő felvétele

Kreatív gondolatok „rendcsinálás” közben

(Rendszer, cél, tevékenység)

SZENTGYÖRGYI ZOLTÁN

„Rend a lelke mindennek” — mondja a régi közmondás, de tantárgyunk korszerűsítéséhez szükséges szakmai gondolkodásunk átrendezése mégsem hasonlítható egy rutinos nagy-takarításhoz. Már csak azért sem, mert nem könnyű kimozdítani a gondolkodást a saját vagy a közfelfogás magától értetődő, megszokott, biztos egyensúlyi helyzetéből.

Ami magától értetődő, az természetes, és ami természetes, az annyira világos, hogy „logikusan” kizár és feleslegessé tesz minden vitát. A közfelfogás magától értetődősége azonban már nem pusztá véleményalkotás, mert ahogyan dr. Horváth György könyvében írta, mindig egy meghatározott pszichológiai követelménnyel rendelkezik.

Egy közösség ugyanis már védi a maga presztízsét, igazát, és az ellenvéleményt nyilvánító egyént nemcsak megszólja, kizárhatja a közösségből, hanem — ahogyan a történelem példái már ezt többször is bizonyították — meg is semmisítheti. A mechanizmus nem új keletű, mert hasonló módon alakultak ki és szilárdultak szokássá a tabuk.

Ezért is értek egyet dr. Barkóczi Ilonának a kreativitással kapcsolatos véleményével. Az eredeti gondolkodás értelmezését nem szűkíti le csupán logikai produktumra, mert ezt az egyén személyiségét meghatározó egyéb tényezői, jegyei is befolyásolják. *Nincs kreativitás a nehézségeket, a kockázatot vállaló és leküzdeni képes akarati tényezők nélkül.* De vajon mi, akik a kreativitás szószólói vagyunk, felelősséget vállalva ki merünk-e törni az esetlegesen téves magától értetődöttség atmoszférájából. Merjük-e a közfelfogás magától értetődőségét nem magától értetődőnek nyilvánítani?

Kapcsolódó gondolatként említem meg azt a sokat hangoztatott véleményt, mely tanulóink kreativitásra nevelését azonosítja a gátlástalan, gyakran fegyelmezetlen viselkedéshez kapcsolt ötletszerű, meggondolatlan és felelőtlen véleménynyilvánítással. „Merjék tanulóink megmondani az igazat” jelmondat tartalmában azért is ellentmondásos, mert a következmény nélküliség semmiféle merszet nem követel. Vagy talán az is lehet, hogy a kreativitásra nevelés ürügyén éppen nem kreatívan gondolkodó fiatalokat nevelünk?

Hasonló módon vetődnek fel bennem a kétkedő gondolatok a rendszerelméletekkel, a rendszerfogalmak értelmezésével és használatával kapcsolatban is. Tantárgyunk megújulását szorgalmazó nézetek, vélemények ugyanis nem véletlenül támaszkodnak az általános rendszerelmélet „téziseire”, és legjobb hatásokkal nem véletlenül érvényesültek éppen pedagógiánk reformtörekvéseiben. Nem mondhatjuk, hogy eredmény nélkül, hiszen felső, úgynevezett elvi szinten a problémák le is rendeződtek. Azt hiszem, a valóságban azonban nemcsak a pedagógia reformja távolodott el a tantárgyi gyakorlattól, hanem a reformtörekvések alkalmazása is ellentmondásba került tantárgyuk korszerűsödésének reálisán szűk lehetőségeivel.

Az ellentmondásokat tisztázni kívánó rendszerelmélet is inkább a rendszerfogalmak használatának népszerűsítéséhez vezetett, mintsem a pozitív szemlélet általános elterjedését segítette volna elő. Ma már a legnagyobb természetességgel beszélünk tantárgyi feladat, követelmény, próba, teljesítmény, úttörő- és tömegsport vagy akár irányító rendszerekről. A veszélyt nem abban látom, hogy tantervi feladataink és követelményeink szakmai rendezettségét rendszernek nevezzük, hanem hogy ezeket egymástól függetlenül is „üzemelő” rendszereknek értelmezzük. Az oktatás egységébe illeszkedő tantárgyunk mint alrendszer, így önálló logikával rendelkező egységekre tagolódhat. A követelmény- vagy feladatrendszer a testnevelés tevékenységének rendszerétől különállónak tűnhet, és fejlesztésükhöz jó lehetőségként kínálkozhat a feladatok és követelmények újrendezése, átformálása.

További problémát vet fel az irányító rendszer fogalmának értelmezése. Amennyiben elfogadjuk ennek kívülálló státuszát, akkor nemcsak a tevékenységen kívül álló

irányítást ismerjük el, hanem a „hozzáserkesztett” szabályozó vagy koordináló rendszert is. A bonyodalmak csak fokozódnak, ha a tevékenységtől idegen gondolkodás a másik féltől meggyőzőhetőséget és megértést vár.

Évekkel ezelőtt egy továbbképzésen az előadó tantárgyunk korszerűsödését egyszerű gyakorlati példával megvilágítva bútorok átrendezéséhez hasonlította. Átrendezésre azonban mindenki csak a saját lakásában vállalkozhat, mert a bútorok használhatóságának pusztá ismerete alapján, legfeljebb csak az ágyat helyezük a szobába és a konyhaszekrényt a konyhába. A bútorok helyét ugyanis mindig a lakást használó egyén igénye, ízlése határozza meg. Ha minden este rendszeresen tornázik, ehhez állandó helyre van szüksége. A tornahely miatt tapasztalt részleges túlsúlyfolság a szoba rendjének szerves része.

Minden olyan külső szándék, amely nem ismeri a funkciós igényt, és a bútorok átrendezését szorgalmazza, bármennyire is logikusnak látszik, óhatatlanul ellentétes eredményhez vezet. Az átrendezés, mint a rend formai részének megváltozása, következményeiben deformálja a lakó szabadidő-tevékenységét.

A rendszerben való gondolkodás azért haladó, mert dialektikus látás- és értékelési módra törekszik. Jellemzője, hogy a tanítást és a tanulást célirányultságánál fogva rendszernek tartja. Sajátossága, hogy minden feladat, követelmény vagy nevelési eljárás stb. csakis a rendszerbe illeszve, annak logikája alapján, mindig az előzményekhez és következményekhez viszonyítottan értékelhető. Így minden feladat a rendszerben elfoglalt helyétől akár ellentétes tartalmat is kaphat, éppen úgy, mint a szavak a mondatokban elfoglalt helyüktől függően más és más értelmezést nyernek.

Önkritikusan be kell vallanunk, hogy az elmúlt időszakban a rendszerelméletnek talán éppen a dialektikusságát sértettük meg a legtöbbször. Itt ne gondoljunk valamilyen ellentétes szándékra, mert a szemlélet szinte észrevétlenül válhat metafizikussá, ha egy sajátos rendszert egy általánosított elmélet alapján vizsgálunk, értékelünk, vagy ha egy sajátosat általánosítunk.

Anohin ezt azzal indokolta, hogy „az általános rendszerelmélet azért nem általános,

vagyis azért nem általánosítható konkrét rendszerek tartalmas jellemzésére, mert a rendszerteremtő tényező felismerésének hiánya nem teszi lehetővé a különböző jelenségosztályok közötti izomorfizmus megállapítását". A rendszer tényezői, elemei ugyanis nemcsak egymásra, hanem együttesen is hatnak, ezért az együttes hatás elvének megismerése nélkül a rendszer elemzése az általánosságoknál megreked.

A rendszerben való gondolkodás egyik problémája, hogy nem tudjuk mi is az, amiben gondolkodnunk kell, mit is értsünk a rendszer fogalmán. A rendszer általánosan értelmezett fogalma máig sem tisztázott, ezért javasolja Szadowszkij, hogy a „rendszerjellegű objektumok osztályaira külön-külön dolgozzuk ki a rájuk vonatkozó fogalmat”. A törekvések természetesen nem kerülhetik el a sajátos rendszernek az „anatómiai” boncolgatását, így a megismerés és az okfeltárás folyamán nemcsak a tevékenységtől idegen fogalmak, hanem társtudományaink egyes elméletei is beépülhetnek tevékenységünk logikájába.

A beépült elemek és elméletek idővel magától értetődők lesznek, és úgy megszilárdulhatnak, hogy észrevétlenül szoríthatják ki lényeges pedagógiai fogalmainkat. Emlékszem, hogy a 60-as évek elején milyen tudományos segítséggel módosult a nevelés személyiségformálása.

A személyiséget rendszerként értelmező irányzat átlépte a társtudományok demarkációs vonalát, és a pedagógiában óhatatlanul zavarokat okozott. Pedig csak egyszer kellett volna bátran feltenni a kérdést: a G. W. Allport és társai összegyűjtötte több mint ezer személyiséggel kapcsolatos forgalom birtokában a pedagógus miként tudhatja meg, hogy mikor, milyen személyiségeket, milyen eszközökkel, módszerekkel, milyenné formálhat?!

A „személyiségformálás” időszaka sok hasznos pszichológiai eredménnyel gazdagította pedagógiánkat, de sajnos olyan lényeges pedagógiai fogalmak kerültek „süllyesztőbe”, mint a köteleességteljesítésre, a felelősségtudatra, a hazaszeretetre nevelés, és ez nem mondható véletlennek.

A „személyiség nem egyszerűen a tettek halmaza”, ahogyan Séve fogalmazta, hanem olyasmí, ahol az egyes tevékenységek között

belső összefüggés van. Az egyik bizonyos mértékig következik a másiktól. Minden attól függ, hogyan válik az egyes tett (cselekvés) az egész részévé, hogyan illeszkedik rendszerbe. A személyiséget mint „időben változót” kell elfogadnunk, mely a tevékenységben formálódik és egyben saját tevékenységét módosítva változtatja, termeli újjá önmagát. Semmisem jellemző jobban az embert, mint távlatainak kiépített rendszere — vallotta Makarenko —, aki a tulajdonképpeni nevelés legfontosabb munkaterületének a távlatok kiépítését tartotta.

Téves lenne azonban mind a tanár, mind a tanuló részéről, ha az iskolát (a tanórát) összetévesztené az élet teljességével.

Érthető, hogy bennünket elsősorban az a rendszer érdekel, melyet nevelő-oktató tevékenységnek nevezünk.

A nevelő-oktató tevékenység (mint a tanítás és tanulás egysége) megköveteli, hogy a célokkal a pedagógus, a tanuló is azonosuljon. Az ember a tevékenységének célját nem öltetszerűen találja ki, hanem azokat éppen a tevékenységben szilárdítja meg, következetesen tűzi ki. Az egyén a céllal való azonosuláshoz ki kell hogy próbálja azokat, mert csak így erősödhet meg benne a cél elérésének szándéka, és ezzel a tevékenység motívuma. A „motívumokban ezért a célok és okok egységét kell keresni, felismerni. . .” (dr. Horváth György). Motivációs bázisnak magát az eredményes tevékenységet kell tartanunk.

A személyiségrendszernek valamennyi szakaszában a rendszer központi szervezője az eredmény. Az eredmény funkcionális jelenség, ezért Anohin e rendszert funkcionális rendszernek nevezi. „Aki pedig a rendszerben gondolkodik, annak nem létezik” „általában vett izgalom”, „általában vett afferentáció”, „általában vett motiváció”, sőt még „általában vett személyiség” sem. Ha a pedagógia konkrét szituációiban az általánosság szintjén gondolkodunk, akkor saját tevékenységünkön kívülálló logikával értékelünk.

Nem kerülhetjük ki az öntevékenységgel kapcsolatos problémákat sem. Tény, hogy az általános iskola kötelező jellege az érintett korosztály fő tevékenységét, a tanulást is kötelezővé teszi. Az iskolai testnevelés, mint tantárgyi alrendszer, így óhatatlanul bizonyos kényszerhelyzetet takar. E kényszer azonban átmeneti állapotnak tekinthető, amely első

Én így csinálnám...

— A röplabdázás oktatása érdekében —

lépcsőben már akkor tompul, ha tanulóink belátják helyzetüket: azért kell iskolába járniuk, hogy az ott kapott feladatokat teljesítsék, tanuljanak. Ezzel ugyanis a tanulók már feladatuknak eleget tehetnek, akik pedig feladatukat teljesítik, célirányban haladnak, tevékenykednek.

Tovább lépés, amikor éppen a feladatok teljesítésével jutnak olyan képességek birtokába, amelyek segítségével a tantárgyi követelményeket is teljesíteni tudják. Az eredmények így nemcsak meggyőzik a tanulókat a tanulás értelméről, hanem sikerélményt is biztosítanak. De ne gondoljuk, hogy a sikerek nevelnek, hanem mindig csak a sikerért megtett út, tevékenység lesz pozitív hatással. Ha pedig e tevékenység az idők folyamán eljut a megszokás magától értetődőségének természetes stádiumába, akkor lényegében a kényszerjellege is megszűnik, és szabaddá válik az út az öntevékenység felé.

Különösen 6—12 éves tanulóinktól nem követelhetjük, hogy megértsék és azonosuljanak az oktatás társadalompolitikai irányelveivel, céljaival. Nekik a feladatok teljesítését kell elfogadni, mert a *tevékenységben a feladatok egyben az aktualizált célok*.

Az öntevékenységhez az út ezért mindig a tevékenységen keresztül vezet, mert ebben formálódik az a viszony, amely a tevékenység tartalmi oldalát eggyel magasabb szintre emeli. Az öntevékenység tehát a tevékenység tartalmi oldalát érinti, ezért a fő munkatevékenység (tanulás) szinte észrevétlenül mehet át az öntevékenységbe.

Mind az egyéni főtevékenység, mind pedig a szabadidő-tevékenység mindig törvényszerűen illeszkedik egy magasabb szintű társadalmi rendszerbe. A társadalom ezért formálja az iskolát, de az iskola is, távlatokban, formálja a társadalmat.

Az emberi élet megismételhetetlen. Ez az általános rendszerelmélet egyik alaptételének szavaival azt jelenti, hogy élő rendszerrel struktúrárt érintő kísérletben csak azzal a tudattal bocsátkozhatunk, hogy az a sikertelenség esetén maradandóan károsodhat. Ennek a tudatában vetettem papírra gondolataimat.

DUCHNOVSZKY ISTVÁNNÉ

A sportágak fejlődésével nehéz lépést tartani. Nekem az egyik kedvenc sportágam a röplabdázás, ennek sikeresebb oktatása érdekében gyűjtöttem össze gondolataimat. Néhány tényező még indokoltabbá teszi a sportággal való foglalkozást.

Ezek közül néhány: az 1978-ban megjelent általános iskolai tanterv, és az 1976-ban kiadott „Röplabda” sportiskolai tanterv szakmai követelményei; az 1981-ben készült „Röpsuli” televíziós sorozat, valamint az 1981-ben megjelent „Röplabdázás” című szakkönyv. Az általános iskolai oktatáshoz tehát megvan a lehetőség, a segítség, és a sportág-népszerűsége is egyre nő.

Nem tudom megcáfolni azt az elterjedt elméletet, mely szerint a röplabdázás a legnehezebb labdajáték. Azt viszont igen, hogy a testnevelési órákon nem érdemes az oktatásával foglalkozni. Érdemes, de talán több időt vesz igénybe, alaposabb munkát kíván, amíg a játékélmény, játéköröm visszajön a tanítványoktól, ami aztán az eredményességet, érdemességet bizonyítja. Jobb, korszerűbb módszereket kell alkalmaznunk az oktatás során.

A motoros képességek megléte és állandó fejlesztése nélkül elképzelhetetlen e sportág alapjainak elsajátítása — ebben a labdajátékban az ügyesség dominál, ami a labdával való bánásmód magasiskoláját is jelenti. A röplabdázás oktatásánál ne csak az legyen a célunk, hogy egy másik a kézi- és kosárlabdától merőben különböző labdajátékot tanítsunk meg — ennek különleges labdakezelési módját, szabályait stb. — hanem az oktatás előkészítésében és menetében tuda-

tosan fejlesszük a tanulók sport és pszichikai képességeit. A szakirodalom tanulmányozása után nyugodtan mondhatom, hogy a képességek perifériáján levő ügyesség meghatározása sokkal bonyolultabb, mint fejlesztésének lehetőségei. Az ügyességnek valamennyi fizikai képességgel szoros kapcsolata van. Bonyolult technikájú sportágakban az ügyesség a teljesítmény fontos tényezője. Komplexsége szinte „feloldódik” a mozgásteljesítményekben. Jellemzői: a mozgáscelekvésekben jelentkező koordinációs bonyolultság, térbeli, időbeli, dinamikai jegyek összefüggése, a mozgás pontossága, gazdaságossága. (Koltai—Nádori: Sportképességek fejlesztése. 1976.)

Az ügyesség szerepének kihangsúlyozása azért olyan fontos, mert a röplabdázás mozgásanyagának nagy része igen intenzív, gyors, pontos részmozdulatokból tevődik össze. Például a labdával való találkozás csak „patanásszerű”, gyors, rövid ideig tartó érintkezés — a szabályok szerint. Az ilyen labdatovábbítás pontos igazodó mozgást, az érintőfelület hibátlan formálását és jó ütemben végrehajtott mozdulatokat kíván, azaz nagyfokú ügyességet igényel. (Kiss—Porubszky—Tarnawa: Röplabdázás. 1981. 16. o.)

Mennyi gyakorlás, fortély kell ahhoz, hogy az erős leütést gyors helyezkedéssel (általános mozgásügyesség), pontos labdatovábbítással (labdás ügyesség) a feladó társamhoz juttathassam? Vagy tovább építve a játékot: a pontos feladást — a levegőbe felugorva, az ellenfél reakcióját „kicselezve” — az ellentérfél üres helyére játsszam (kombatáns ügyesség).

Azt hiszem, sikerült a legnehezebb elsajátítható labdajáték-technikához a legösszetettebb motoros képességet párosítani. E képességfejlesztés tulajdonképpeni célja a mozgások minél eredményesebb elsajátítása, és a rendelkezésre álló mozgástudás sikeres felhasználása adott helyzetben, ami a sportjátékokban állandóan változik — ez egy olyan jellemző, aminek kiaknázását nem szabad elmulasztani.

Az érvényben levő tanterv lehetőséget ad tanulóink képességeinek sokoldalú fejlesztésére. Az 5—6. osztályban 20 óra, a 7—8. osztályban 18 óra a tantervi előírás. Vajon élünk-e az adott lehetőséggel? Előkészítjük-e tanítványainkat arra, hogy a megfelelő ügyes-

ség, gyorsaság, állóképesség, erő stb. birtokában kezdjék és végezzék a sportági ismeretek elsajátítását, megtanulását?

A labdajátékok — elsősorban a röplabdázás — tanítását szükségszerűen megelőző ügyesség, ruganyosság, gyorsaság fejlesztéséhez gyűjtöttem össze gyakorlatokat, melyeket a helyi lehetőségek és egyéni ötletek felhasználásával még tovább lehet gyarapítani. Egy-egy mozgás elvégzése természetesen több képességet fejleszt, ezért változatosan állítjuk össze anyagunkat. Ezeket a gyakorlatokat a testnevelési játékokkal egészítsük ki, majd a röplabdázás alapvetően fontos technikai elemeinek megtanításával egyidőben játszunk a miniröplabdázást, a 2—2, 3—3 elleni, végül a 6—6 elleni játékot.

A gyakorlatokat a mozgás jellege szerint csoportosítjuk:

1. Torna jellegű gyakorlatok: valamennyi talajtorna elem: gurulóátfordulások, kézenátfordulások, fejenállás, kézenállás; természetes gyakorlatok (pl.: négykézlábon járás, pókjárási, sántaróka járás, nyúlugrás, főkajárás stb.); egyensúlygyakorlatok (szökkenések, felugrások, láblendítések).

A gyakorlatok, melyeket támasz- és függés-helyzetben végeztünk, fejlesztik az alapérintések végrehajtásánál működő izomcsoportokat (pl.: ujjak, csukló, alkar, felkar, vállöv izmait). A feladatokat végeztethetjük szerrel, pl.: medicinlabdával, kéziszúlyzóval. Használjuk fel az egyéb tornaszereket is, pl.: zsámolyt, szekrényt (falguggolás, fele-le-átugrások, mélybeugrások; sorozatugrások, melyek nagymértékben fejlesztik a ruganyosságot), gerendát, tornapadot — az egyensúlygyakorlatok végzéséhez — gyűrűt, korlátot, mászókötelet. Tanítványaink „tornázás” közben elsajátítják a gurulások, esések, vetődések helyes végrehajtását, kapcsolatba kerülnek a talajjal. Nő a bátorságuk, fejlődik figyelmük, koncentrációképességük stb. Törekedjünk minél nehezebb, esetleg akrobatikus elemeket is megtanítani, főként az ügyesebb tanulóknak, például szaltó, kézenállásból ereszkedés hasonfekvésbe stb. Használjuk ki a tornamozgások végzésénél a röplabdázásra is jellemző egyéb tulajdonságokat: a feladat fegyelmezett, pontos végrehajtását, nyújtó-lazító gyakorlat közbeiktatását, egyensúly-és térérzék tudatos fejlesztését. Fegyelmezett

végrehajtás jellemezze a gimnasztikagyakorlatokat, függetlenül attól, hogy labdajáték (jellegű) órát tartunk.

2. Az *atlétikus* gyakorlatok közül elsősorban a labdahajlítások, távol- és magasugrás változó körülmények között és változó technikával alkalmazhatók sikerrel. (A változó körülményeket a helyből, illetve nekifutásból végzett ugrások adják.)

3. A *speciális labdaérzék*et fejlesztő gyakorlatokat végezethetünk egyénileg, párosával és csoportosan, vagy csoportonként egy labdával, több labdával, különböző súlyú és nagyságú labdákkal. Engedjük a gyerekeket a labdával „bűvészkedni”: rúgni, dobni, gurítani, fejelni, pörgetni, egészen a zsonglorködésig. Rendezzünk fejelő és lánctenisz versenyeket fiúknak, lányoknak egyaránt (akár vegyes párosokkal is). Egy-egy feladat végzése közben alkalmazzunk kényszerítő helyzeteket, például labda feldobása és elkapása közben a tanuló fekdőjön hasra és állásba kapja el ismét a labdát, vagy tapsoljon közben ahányszor tud.

Jól felszerelt iskolában, ahol minden tanulónak jut egy-egy labda, ennek kihasználásával foglalkoztassuk az osztályt. Így a tanuló figyelmét teljesen „saját” labdája köti le.

Gyakorlatok az egyéni tapasztalatszerzés változatos körülmények közötti lehetőségére:

- a labda jobb kézben oldalsó középtartásban, labdagurítás a karon, mellkason át a bal kézbe, és vissza (a törzs közben enyhén hátra dől);
- ugyanez, de labdagurítás a karon és a tarkón, közben enyhe törzhajlítás előre;
- labdafeldobás 4—5 m magasra, a talajról felpattanó labda elfogása leguggolás közben a térd és boka között (minél közelebb kell elfogni a talajhoz a felpattanás után);
ugyanez a gyakorlat térdelésben. A felpattanó labdára nyitott tenyérrel, lazán széttárt ujjakkal fogjon rá a tanuló. A mutató- és hüvelykujj nézzen egymás felé és csak az ujjpárnák birtokolják a labdát. Ha a labdát ebben a helyzetben felemeli arcmagasságba és hátrahúzza csuklóját, a helyes kosárárintés érintkezőfelületét alakítottuk ki tanulóinknál;

- térdelés, labdafogás mérsékleten hajlított könyökkel, arc magasságban: labdaleejtés a talajra és a felpattanó labdára hasonfekvésbe előrevetődés;
- ugyanez, de alaphelyzetből indulva és 2—3 m-re labdadobással előre vetődés a talajról felpattanó labdára;
- két, majd egy kézzel fej mögött tartott labda — előre karlendítéssel — talajhoz dobása. A mozgást az alkar és a csukló végezze. Kié pattan a legmagasabbra?
- ugyanez, de felugrás közben végezve a talajra dobást. (Lehet zsinór vagy háló felett is végeztetni a gyakorlatot, különböző nagyságú labdákkal, pl.: gumilabda, bőr- vagy műanyag labda, teniszlabda);
- labda feldobása a levegőbe felugrás közben, többször egymás után (tempódobás).

Gyakorlatok labdavezetéssel:

- terpeszállásban, nyolcas alakban a lábak körül labdavezetés, jobb és bal kézzel;
- alaphelyzetben a labdavezetés, közben leülés, hanyattfekvés, hasonfekvés, felállítás;
- labdavezetés hanyatt- és hasonfekvésben (érdekes, ha talajon levő labdával indítjuk a gyakorlatot);
- labdavezetés lebegőülésben a test körül jobb és bal kézzel;
- labdavezetés jobb, illetve bal kézzel fekvőtámaszban, a támasztókéz körül;
- fekvőtámasz, támasz a bal kézen: jobb kézzel labdaütögetés a talajhoz, közben lábbal lépegetés a támaszkéz körül;
- labdavezetés páros, bal és jobb lábon szökdelés közben helyben, előre és oldalt haladással;
- labdavezetés guggolásban, szökdelés közben váltott kézzel, különböző irányokba haladással;
- labdaemelgetés lábbal helyben és járás közben;
- labdaemelgetés térdel, combbal, lábfejjel;
- fejelés alaphelyzetben, járás közben egyénileg és falnál; (Kinek hányszor sikerül?);
- fejelés, labdapattintás kézzel vagy karal, combbal, ismét fejelés;
- ugyanez, de az érintések közben pattanjon le a labda a talajra;

- kétkezes alsó dobással labdafeldobás függőlegesen 4—5 m magasra, páros lábról felugrás után labda elfogása nyújtott karral a levegőben;
- ugyanez, de indulás nyújtott ülésből;
- a gurulóátfordulás előre, hátra közben tartott labdával;
- labdafeldobás 8—10 m magasra, közben gurulóátfordulás előre, labda elfogása a levegőben, vagy egy talajra pattanás után.

A párokban végzett labdagyakorlatok nagyobb lehetőségeket rejtnek e körülmények változtatására, például:

- két labdával az egyik tanuló állásban, a másik ülésben — különböző kiindulási helyzet — végzi a feladatot;
- két különböző súlyú vagy méretű labdával gyakorol;
- két labdával az egyik tanuló alaphelyzetben, a másik állandó mozgás — helyváltoztatás — közben gyakorol.

Valamennyi feladatot végezzék a tanulók szerepcserével, az ügyesebb és ügyetlenebb kézzel egyaránt. Rendezzünk minél több versenyt időre, vagy „ki tudja többször megcsinálni”? Ezeknél a gyakorlatoknál a versenyjelleg nem befolyásolja a helyes technikai végrehajtást.

A feladatok köre bővíthető, ha közelítve a játék jellegéhez a későbbi gyakoroltatásnál kihasználjuk a *játéktér adta lehetőségeket*, a pályavonalakat és a hálót is. Speciális ügyesség-, gyorsaságfejlesztés a különböző kiindulási helyzetekből végzett tovahaladások az alapvonaltól — futások, szökdelések, természetes gyakorlatok stb. — a hármas-, a középső- és az alapvonalig. Továbbá labda nélküli és labdás feladatokat végeztethetünk a felsoroltakon kívül a háló alatt, felett vagy oldalvonalról — oldalvonalig egyénileg, párosával és csoportosan (pl. hármasnyolcas kosárárintéssel — igazodás a labdához — alapvonalról alapvonalig futással. A háló alatt a tanulóknak át kell bújni.)

4. *Játékok.* Azokat az előkészítő játékokat említem meg, melyek megtanítása és rendszeres végzése sikeresen hozzájárul a labdajáték-oktatáshoz. A megtanítást kihangsúlyozom, ugyanis ha csak 1—2-szer játszattuk az órán, a gyerekek nem fogják megszeretni — az ilyen játékkal nem érünk el eredményt. A játékok jó hangulatot teremtenek,

észrevétlenül terheljük a tanulók szerveztét és fejlesztjük fizikai és pszichikai képességeiket. *Semmi mással nem pótolható elemei a testnevelés órának!*

Tanulóink azért kószálnak gyakran céltalanul még a játszótereken, grundokon is, mert nem tudnak játszani, nem érzik át a felszabadult játék örömét. Kirándulásainkat is színesebbé tehetjük, ha 1—2 kedvelt játékra összefogjuk az osztályt. Az iskola körülményeihez alakított játékszabályok rögzítése után *házibajnokságot* rendezhetünk, például: tűzharc, számolylabda, kosárlabdás röplabda, pókfoci, lábtenisz, fejlődőversenyek stb. szabadtéren és tornateremben egyaránt. Tartsunk ügyességi versenyeket, és ebből csúcsokat az iskolában! — az írásos munkát szívesen elvégzik tanulóink, és elhelyezik a sportfaliújságon.

A játékokat részletesen nem írom le, csupán ötletként említek néhányat:

- a fogójátékok valamennyi változata alkalmas a legfontosabb labda nélküli mozgások megtanítására: pl.: érintő-, páros, félperces, szalagszerző, házas, bebújós, keresztes, vonal, kétudvaros fogók stb.;
- labdadobáló fogó: a játékosok kijelölt területen szétszórta helyezkednek el, mindenkinél legyen labda. A menekülők és a kergető is kétkezes alsó dobással feldobva a labdát, futhat (változtathat helyet). Akit a fogó megérint, az lesz az új fogó. Ha a fogó nem tudja az érintés után elkapni saját labdáját, nem ér a fogás. Változat: labdadobás helyett alkalmazhatjuk az alkar- vagy kosárárintést, és az alsó nyitást;
- fogyasztó és valamennyi változata (szétszórta, körben, csapatban). A későbbiekben határozzuk meg a labdadobás módját, aztán a röplabda érintések közül például felső ütőérintéssel számítom csak a találat. 10×20 m-es játékterületen 15—20 fős osztály 2 labdával játszon.

Szabadulás a labdától:

- fokozatosan építsük be a játékba a tanult érintési módokat, például alsó nyitással kell a labdát az ellenfél térfelére pad, zsinór vagy háló felett átjuttatni.

Legjobban közelít a röplabdázáshoz a csökkentett játékterem, kisebb létszámmal, ala-

Nemzetközi úttörő négytusa verseny Mongóliában

csonyabb hálónál játszható — tantervi anyag — a *miniröplabdázás*.

Hogyan tudja elérni ez a játék az igazi célját? Ki találkozik a 9×9 m-es játéktéren a labdával?

- vagy az első sorban, a hálóközelben játszó játékos;
- vagy az ügyes játékos, még akkor is, ha ő az adott pillanatban a hátsó sorban áll.

Azért, hogy mindenki ügyes lehessen, a miniröplabdázás a játékot a hálóhoz viszi. Megállásra, várakozásra nincs lehetőség.

Hogyan tudjuk ezt megvalósítani? A pályát teremben vagy szabadterén nem hosszában, hanem keresztben alakítjuk ki. Így például a 2—2 elleni játékban 10×20 m-es játéktérületen egyszerre 20—24 tanuló is játszhat hálóközelben (legalább is igyekeznek a labdát a levegőben tartani). A pályaméretet, játékletszámot a későbbiekben, ahogy fejlődik tanulóink játéktudása, változtathatjuk, míg végül a felső ütőérintés, sáncolás megtanítása után eljutunk a szabályos röplabdázásig.

Örömmel jegyzetelem, gyűjtögetem a sportágról szerzett új ismereteimet, pl.: alkartenisz (két kézzel fogott asztalitenisz ütővel pettyes labda ütögetés pad felett, a lábtenisznél alkalmazott szabályokkal) vagy kerülések támadásban és védekezés ellenük váltással (ezeket a szakkifejezéseket más sportjátékoknál ismertem, most a röplabdázásban is tudatosan használom). A fejlődéssel szeretnék lépést tartani, a játékot még alaposabban megismerni, hogy az oktatást eredményesen végezhessem. A megismertetés és megszerettetés segítik egymást, ehhez kívántam indítékot adni.

KISS ERZSÉBET

Az Országos Úttörőolimpia versenyei után a kiemelkedően szereplő atléták nemzetközi versenyen is összemérhetik tudásukat, hasonló korú társaikkal. Alkalmuk nyílik bebizonyítani, hogy az úttörő sportolók legnagyobb seregszemlájén elért eredmény nem volt véletlen, illetve nagyobb versenyrutinnal a hátuk mögött még javítási lehetőségük is nyílik.

A „Barátság” elnevezésű atlétikai négytusa verseny 1956-ban indult a lengyel Swiat Mlodych folyóirat kezdeményezésére. 1958 óta évente rendezik, más úttörő és haladó folyóiratok együttműködésével terjedt el. Magyarországon az Országos Úttörő Elnökség és a Pajtás újság karolta fel e rangos versenysorozat támogatását.

A nemzetközi döntő versenyein, országonként 6—6 fős fiú és leánycapatok vesznek részt, amelyből az öt legjobb versenyző eredménye számít. Indulhat még 1—1 fő egyéni versenyző is. Az ő pontszámuk nem számít be a csapatértékelésbe, fordítva viszont lehetséges; — csapattagként egyéni összetett versenyben is értékelhető kiemelkedő eredmény. A részt vevő gyerekek a nemzetközi döntő évében dec. 31-ig nem tölthetik be a 15. életévüket. Ebben az évben tehát az 1968—69-ben született úttörők vehettek részt, a XXVI. alkalommal megrendezésre kerülő, 11 ország úttörő sportolójának négytusa versenyén, Mongóliában.

A versenyszámok két egymást követő napi sorrendje:

1. *versenynap*: 60 m-es futás; kislabdahajítás;
2. *versenynap*: magasugrás; 800 m (fiúknak); 500 m (leányoknak).

IRODALOM

- Koltai—Nádori*: Sportképességek fejlesztése. 1976.
Kiss—Porubszky—Tarnawa: Röplabdázás. 1981.
Garas Gizella: Miniröplabdázás. Szakdolgozat 1981.
Pécsi Tanárképző Főiskola.

A kontinentális éghajlat jellemzőiből adódóan az első napon 25, a második napon 30 fok fölötti hőmérsékleten versenyeztek a pajtások. Ez a körülmény különösen az 500, illetve a 800 m-es futás eredményeit befolyásolta kedvezőtlenül, amihez még az is hozzájárult, hogy bitumenes talajú pályán folyt a verseny és a déli órákban.

A kislabdahajítás eredményeiben általános javulás mutatkozott a hazai eredményekhez képest, amelynek okát a szakemberek a jó minőségű (szovjetek által forgalmazott) labdákban látták.

A magyar csapat eredményességben előrelépett az elmúlt évekhez képest. Helyezésein, eredményein az 1983-as évben javíthat igazán, amikor a hazai pálya előnyeit is élvezni fogja,

ugyanis a XXVII. Barátság Atlétikai Verseny házigazdája a jövő nyáron Magyarország lesz, előreláthatólag Veszprém megye.

Az atlétikát kedvelő testnevelő tanárok, ha idejük engedi, ütemezzék be a verseny megtekintését, várhatóan nagyszerű sportélményben lesz részük. A felkészüléshez pedig tájékoztatásul közreadjuk az 1982. évi verseny részletes eredményeit.

A felmérések (életkor, testsúly, testmagasság, egyéni csúcs) elkészítéséhez Balogh László dömsödi testnevelő tanár nyújtott segítséget, aki Lipták Gyula dunaujvárosi kollégájával a magyar csapat edzőjeként vett részt a versenyen.

Jó munkával előre a részvétel jogának megszerzéséért!

Nemzetközi fiú úttörő négytusa eredmények

(1968—69-es születésűek)

Születési év	60 m	Magasugrás	Kislabdahajítás	800 m	Egyéni pontszám	Egyéni csúcs	Testmagasság	Testsúly
<i>Kuba</i>								
	7,0	169	97,94	2.15,1	454		178	65
	7,1	175	95,76	2.18,8	445		170	70
	7,3	166	84,80	2.04,9	445		174	63,5
	7,2	166	86,62	2.18,3	413		178	69
	7,4	178	76,08	2.20,9	398		178	72
	7,5	169	89,66	2.27,9	386		179	76
	Átlag:							
	7,25	170	88,47	2.17,6	423		176	69,2
<i>Magyarország*</i>								
68	7,5	163	100,82	2.19,5	417	391	180	70
68	7,5	150	79,04	2.18,0	366	382	172	58
68	7,8	169	75,54	2.21,9	365	407	181	66
68	7,5	169	69,90	2.29,5	350	378	183	66
68	7,4	145	71,24	2.26,7	331	380	168	58
68	7,6	155	69,08	2.34,3	316	374	178	63
	Átlag:							
	7,5	158	77,60	2.24,9	357	385	177	63
Hozott átlag	7,38	162	81,25			—28		
Eltérés	—0,12	—4	—3,65					

* A magyar csapat egyéni csúcsai ötpórbára vonatkoznak, és a pontszámítás is eltérő a Barátság versenyen alkalmazott adatoktól.

Születési év	60 m	Magasugrás	Kislabdahajítás	500 m	Egyéni pontszám	Egyéni csúcs	Testmagasság	Testsúly
<i>Lengyelország</i>								
68	7,5	169	76,34	2.21,0	379	375	168	57
68	7,6	172	82,76	2.29,0	371	382	181	76
68	7,7	172	73,66	2.26,8	359	371	185	72
68	7,5	160	81,06	2.31,0	353	379	189	84
68	8,0	150	78,69	2.22,5	335	357	177	60
68	8,0	150	64,14	2.32,2	290	317	168	52
Átlag:								
	7,7	162	76,10	2.27,0	347	363	178	66
<i>Szovjetunió</i>								
68	7,3	192	79,66	2.21,1	428	432	184	64
68	7,6	160	72,82	2.19,4	363	376	182	66
68	7,2	155	63,76	2.18,6	360	369	175	61
68	8,0	150	62,82	2.18,1	321	348	162	48
68	8,1	145	71,64	2.21,6	317	334	167	56
68	7,8	150	55,32	2.42,0	269	307	164	50
Átlag:								
	7,66	158	67,65	2.23,4	343	361	172	57
<i>Mongólia</i>								
68	7,4	166	82,26	2.14,1	409	401	180	72
68	7,5	181	69,74	2.15,1	404	391	180	64
68	7,7	145	93,92	2.13,2	390	378	162	58
68	7,5	166	84,08	2.26,9	375	367	170	63
68	7,6	175	69,04	2.23,7	370	367	187	70
68	7,0	150	63,02	2.17,3	365	351	175	76
Átlag:								
	7,4	163	77,01	2.18,3	385	375	175	67
<i>Csehszlovákia</i>								
68	7,7	163	81,56	2.25,5	362	363	184	61
68	7,8	155	72,48	2.17,8	351	367	181	65
68	8,2	155	80,20	2.19,9	343	351	175	62
69	7,5	163	71,10	2.32,5	338	352	178	59
69	7,9	155	64,08	2.31,0	302	308	158	52
69	8,1	145	54,84	2.33,2	264	281	164	51
Átlag:								
	7,8	156	70,71	2.26,6	326	337	173	58
Hozott átlag	7,9	157	59,02	2.26,3				
Eltérés	+0,1	-1	+11,69	-0.00,3		-11		

Születési év	60 m	Magasugrás	Kislabdahajítás	800 m	Egyéni pontszám	Egyéni csúcs	Testmagasság	Testsúly
	<i>Vietnam</i>							
	7,5	150	85,94	2.32,9	343	340	164	51
	7,8	145	85,22	2.34,5	321	337	155	47
	8,0	145	63,64	2.16,7	320	315	165	47
	7,7	145	64,08	2.23,3	315	311	150	40
	7,6	145	70,18	2.29,8	313	310	162	56
	7,6	140	58,88	2.33,3	283	344	156	46
	Átlag:							
	7,7	165	71,32	2.28,3	315	326	158	47
	<i>Bulgária</i>							
68	7,4	178	75,34	2.10,0	426	431	178	65
68	7,8	178	83,24	2.37,9	355	386	177	68
68	8,1	155	90,02	2.34,0	331	366	176	62
68	8,3	145	75,98	2.33,5	290	348	171	62
69	8,6	150	68,76	2.35,0	271	296	173	61
69	8,2	155	63,96	2.48,2	261	295	175	59
	Átlag:							
	8,0	160	76,21	2.33,1	322	353	175	62
Hozott átlag	8,1	159	71,78	2.26,1		-31		
Eltérés	+0,1	+1	+4,43	-0.07,0				
	<i>Románia</i>							
68	7,7	184	79,64	2.18,2	398	405	191	64
68	7,4	166	62,78	2.08,6	394	386	170	61
68	7,4	155	81,44	2.17,3	384	407	176	60
68	7,5	160	57,64	2.17,5	348	374	172	56
68	7,4	166	62,30	2.15,6	373	381	176	66
68	7,7	155	69,40	2.19,9	345	355	174	63
	Átlag:							
	7,5	164	68,86	2.16,1	323	384	176	61
	<i>Német Demokratikus Köztársaság</i>							
68	7,8	163	62,10	2.13,9	357	397	172	54
68	7,6	160	65,50	2.29,1	328	369	176	61
68	7,8	145	60,58	2.16,5	324	381	180	58
68	7,9	155	66,64	2.23,4	324	338	180	62
68	8,2	145	64,62	2.38,9	264	297	157	47
68	7,9	140	56,50	2.45,4	245	351	173	55
	Átlag:							
	7,87	151	62,65	2.31,5	307	355	173	56

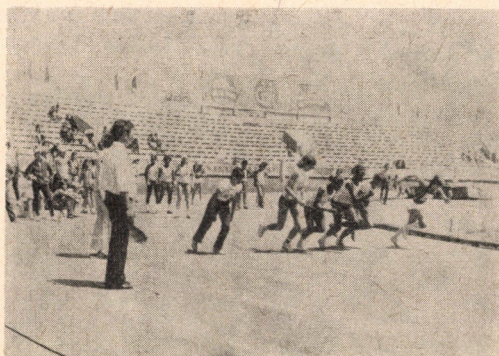
Nemzetközi leány négytusa eredmények
(1968—69-es születésűek)

Születési év	60 m	Magasugrás	Kislabdahajítás	500 m	Egyéni pontszám	Egyéni csúcs	Testmagasság	Testsúly
<i>Szovjetunió</i>								
68	8,2	162	71,30	1.17,9	477	481	172	58
68	8,1	145	80,40	1.19,6	472	480	161	52
68	7,6	172	45,22	1.16,7	465	491	170	49
68	8,0	145	65,86	1.22,0	432	440	163	52
68	8,3	145	57,14	1.24,9	391	402	159	48
68	8,0	150	42,38	1.23,5	383	418	158	46
<i>Átlag</i>								
	8,3	153,1	60,21	1.20,7	436	452	163	50
<i>Bulgária</i>								
68	8,2	156	56,46	1.21,1	422	426	167	51
68	8,5	159	57,36	1.27,3	396	395	166	48
69	8,8	135	52,54	1.24,9	347	375	158	43
68	8,3	156	62,00	—	314	328	160	48
69	9,0	135	48,30	1.36,4	295	274	164	54
68	8,6	135	—	—	159	323	162	47
<i>Átlag:</i>								
	8,56	146	55,33	1.27,4	322	353	162	48
<i>Lengyelország</i>								
68	8,3	159	61,76	1.27,7	413	423	165	58
68	8,3	150	46,78	1.21,3	387	385	172	51
68	8,0	153	45,62	1.26,8	385	396	163	48
68	7,8	145	51,34	1.32,3	376	398	166	50
69	8,1	140	46,28	1.27,5	358	367	168	50
69	8,5	135	54,36	1.29,2	348	336	160	54
<i>Átlag:</i>								
	8,16	147	51,02	1.27,4	377	384	165	51
<i>Vietnam</i>								
	8,5	125	31,32	1.35,0	269	336	150	40
	8,9	110	35,32	1.34,1	248	270	154	44
	8,6	120	20,52	1.38,7	247	291	152	48
	9,0	120	30,26	1.46,0	216	297	153	42
	9,4	120	33,54	1.46,0	210	281	153	41
	9,6	105	29,90	1.47,1	177	265	150	40
<i>Átlag:</i>								
	9,0	116	30,13	1.41,1	227	287	152	42
<i>Románia</i>								
68	8,0	165	52,96	1.18,9	445	451	167	47
68	8,0	159	58,18	1.26,0	422	430	171	52
68	7,7	140	50,56	1.18,6	415	423	160	51
68	7,9	150	57,58	1.25,6	413	427	170	57
69	8,7	159	48,02	1.23,2	382	385	160	35
69	8,4	150	49,22	1.24,2	378	381	167	51
<i>Átlag:</i>								
	8,1	153,8	52,75	1.22,7	409	416	165,8	48

Születési év	60 m	Magas-ugrás	Kislabdahajtás	500 m	Egyéni pontszám	Egyéni csúcs	Testmagasság	Testsúly
<i>Magyarország</i>								
68	8,0	145	59,54	1.22,1	418	395	162	47
68	8,3	130	72,58	1.23,5	410	417	166	57
68	8,4	140	71,74	1.28,5	401	404	163	48
68	8,0	140	54,10	1.21,8	399	388	162	47
68	8,2	120	66,68	1.27,7	374	415	173	56
68	8,9	153	72,70	1.42,6	367	375	168	53
Átlag:								
	8,3	138	66,22	1.27,7	394	399	165,6	51
<i>Mongólia</i>								
68	8,7	130	72,74	1.27,0	384	376	162	50
68	8,2	140	52,72	1.28,7	365	395	152	46
68	8,4	135	52,16	1.26,4	356	345	150	38
68	8,4	140	49,84	1.28,0	352	311	158	48
68	8,8	135	49,92	1.36,0	308	295	160	47
68	8,4	120	40,74	1.28,9	304	298	154	52
Átlag:								
	8,31	133	53,02	1.29,1	344	330	156	46
<i>Kuba</i>								
	8,0	153	60,10	1.18,4	444		168	53
	7,7	140	62,60	1.35,4	389		158	50
	8,2	153	60,72	1.35,8	382		163	60
	8,2	150	45,04	1.28,7	363		168	50,5
	8,4	145	53,18	1.37,5	341		169	62
	8,4	135	48,32	1.30,4	334		160	50
Átlag:								
	8,15	146	54,99	1.31,0	375		164	54
<i>Német Demokratikus Köztársaság</i>								
68	8,4	162	65,94	1.30,6	415	397	171	49
68	8,1	159	46,44	1.21,2	408	421	179	61
68	8,3	140	58,52	1.30,4	368	388	167	53
68	7,9	130	39,00	1.32,9	323	375	161	44
68	9,0	130	51,70	1.29,5	317	328	169	49
68	8,3	125	37,52	1.26,6	315	338	164	45
Átlag:								
	8,33	141	49,85	1.28,5	357	374	168	50
<i>Csehszlovákia</i>								
68	8,8	140	58,92	1.22,2	377	388	167	48
68	8,1	140	50,82	1.25,8	374	379	169	53
68	8,3	135	46,48	1.28,8	362	359	165	54
69	8,5	150	53,10	1.31,0	362	367	165	54
69	8,7	150	51,26	1.31,6	349	332	164	48
68	8,5	140	42,18	1.28,0	332	340	168	54
Átlag:								
	8,48	142	50,46	1.27,9	359	360	166	51,8

A verseny LEG...-jei

Felmérés	<i>FIÚK</i> egyéni legjobb	A 6 fős csapat átlaga	<i>LÁNYOK</i> egyéni legjobb	A 6 fős csapat átlaga
60 m-en	7,0 Kuba 7,0 Mongólia	7,25 Kuba	7,6 SZU	8,03 SZU
Magasugrás Kislabdah. 800/500 m egyéni összetett csapat összetett	192 SZU 100,82 Magyaro. 2.40,9 Kuba 454 p. Kuba —	170 Kuba 88,47 Kuba 2.16,16 Románia 423 p. Kuba 2.155 p. Kuba	172 SZU 80,40 SZU 1.16,7 SZU 477 p. SZU —	153,8 SZU 66,22 Magyarorsz. 1.20,7 SZU 436 p. SZU 2.155 p. SZU
<i>Testmagasság</i> legnagyobb legkisebb	191 cm Románia 150 cm VDK	178 cm Lengyelo. 158 cm VDK	179 cm NDK 150 cm VDK Mongólia	168 cm NDK 152 cm VDK
<i>Testsúly</i> legnagyobb legkisebb	84 kg Lengyelo. 40 kg VDK	62,9 kg Kuba 47 kg VDK	62 kg Kuba 35 kg Románia	54 kg Kuba 42 kg VDK
Egyéni csúcshoz képest a legtöbbet javított legtöbbet rontott		+10 pont Mong. -61. Románia		+14 pont Mong. -60. VDK



Kiss Erzsébet felvételei

HOZZÁSZÓLÁS, ÉSZREVÉTELEK

A kondicionáló tornáról

SOMORJAI LÁSZLÓ

Vállalatok, intézmények, gyárak szakszervezeteinek állami feladata a tömegsport fellendítése, felkarolása, segítése. Azonban segítséggel sem ért el olyan eredményt a tömegsport, mint az várható lett volna.

Hivatalos statisztikai adataink szomorú valóságot tükröznek. Hazánkban kevesen, és egyre kevesebben sportolnak rendszeresen. Jelenleg összlakosságunk 2—4%-a sportol hetente egy-több alkalommal. Rontja a képet, hogy még ebből a szerény százalékából is kétharmad rész serdülő, ifjúsági korú. Megállapíthatjuk: felnőtt lakosságunk esetében nem beszélhetünk rendszeres testedzésről. Nem vigasztalhat bennünket az sem, hogy a környezetünkben levő országok sem rendelkeznek jobb statisztikai mutatókkal.

Az elmúlt időszakban nagyon sok rendelkezés, felhívás, mozgalom, megmozdulás, tudatosítás, tájékoztató rádió-, TV-műsor született, és széles körű propaganda sietett az ügy támogatására, amiből egyértelmű a kérdés társadalmi jelentősége. A tömegsport igazi módszerei, formái, a rendszeresség lehetőségei mégsem teremtődtek meg.

Jelenleg ott tartunk, hogy több kampány-szerűen jelentkező tömegsport-rendezvényünk van. (OSN, Ifjúsági Napok, Munkahelyi Spartakiád stb.) Ezek elsősorban népszerűsítő hatásúak. Szükség van rájuk, de nem pótolhatják a rendszeres testmozgást.

Feladatunk, hogy minél szélesebb rétegeket nyerjünk meg a rendszeres testmozgásnak, a tömegsportnak.

Egyik út az elmúlt években elsősorban a fővárosban gombamódra elszaporodó kondicionáló szakosztályok, felnőtt férfi, női, gyermek tornacsoportok, családi tornák megszervezése.

A visszajelzések azt tükrözik, hogy a foglalkozások eleget tesznek a kívánt követelményeknek, igényeknek. Főbb tulajdonságuk:

1. rendszeres foglalkozások, magas fizikai terheléssel;
2. a mozgásanyag a csoportok igényének megfelelően alakítható;
3. a terem méretétől függetlenül nagy létszámmal indítható;
4. minden korosztály számára mozgáslehetőséget nyújt, elsősorban azoknak, akik nem kívánnak a versenysportban részt venni, vagy nincs más mozgáslehetőségük;
5. a foglalkozások időpontja rugalmasan alkalmazkodik a résztvevők munkaidejéhez, a délutáni-esti órákban kerülnek megrendezésre;
6. nem szerigényesek;
7. kiváló szabadidő-programot adnak;
8. a foglalkozásokat szakemberek, testnevelő tanárok tartják, és még sorolhatnánk tovább.

Hogyan alakulnak, hogyan működnek ezek a csoportok? Kik szervezik, finanszírozzák? Hogyan fizetik a testnevelő tanárokat? Megannyi érdekes, megválaszolandó kérdés.

Szervezetileg a csoportok az egyesületekhez tartoznak. A csoportok szervezését, vezetését hivatásos szervező végzi, akinek díjazása a résztvevők számának alakulása alapján teljesítménybér.

A szervező keresi azokat a lehetőségeket, amelyekkel a csoportok megfelelő létszámát biztosítja.

A résztvevők száma azért érdekes, mert a tanfolyamok önköltségesek. Az egyesületek tömegsportot támogató szerepe főleg abban nyilvánul meg, hogy nem kívánnak nyereséget, de elvárják, hogy a költségeket (a terembérleti díj, a fűtés, a világítás, a portaügyelet, a takarítás, és a tanfolyamvezető testnevelő tanárok fizetése) a résztvevők befizetési fedezzék. A megállapodás szerint (és itt most kitérek a kollégák díjazására) a vezető tanárt az összeg 50—60%-a illeti, vagy fix összeg fejében vállalati szakosztálynak dolgozik, a fennmaradó pénzből kell a többi kiadást kigazdálkodni, ami csak megfelelő létszám esetében lehetséges.

Mit tükröz a gyakorlat? Mik a szakmai tapasztalatok a foglalkozásokon? Milyen korosztályok és milyen összeállításban vesznek részt az órákon? Hogyan alakul a létszám? Mennyi a lemorzsolódás? Hogyan történjék az újabb szervezés? És még sok kérdés fel-

merülhet az előtt a testnevelő előtt, aki foglalkozik kondicionáló torna vezetésével.

A tornaterem mérete, felszereltsége, fűtőhetősége, mosakodási lehetőség, öltözők száma befolyásolják a csoportok szervezését, létszámát. Ez logikus, hiszen ha egy öltöző áll rendelkezésünkre, egyes csoportot nem szervezhetünk, és a kis terem sem alkalmas sok jelentkező befogadására.

A csoportok alakításának szempontjai

I. Homogén csoportok

a) Nők

Korosztálytól független a csoportalakítás. A lényeg minden foglalkozásra érvényes: a terhelést a legjobbakhoz kell igazítani. Mozgásanyagában a tapasztalat szerint a legkedveltebb a gimnasztika, szabadgyakorlati alapformában és szerekekkel. A játékos foglalkozások alkalomszerűen történjenek, és nem fontos, hogy túl sokáig tartsanak. A kötetlen munka nők esetében nem szerencsés, mert a többségüknek nincs elképzelése arról, hogyan foglalkozhatnak önállóan. A szervezettség, vezettség legyen az irányadó a női csoportok munkájának időtartama alatt. Jók a lazító, zenére végzett gimnasztikai gyakorlatok, táncos elemek. Az erőfeszítésnél ajánlatos azt indokolni, hogy mit miért végeztetünk. A céltudatosság növeli az intenzitást.

Az erőfeszítésnél kedvelt szerek a medicinlabda, bordásfal, pad, és az ugrókötél alkalmazása sem rossz.

b) Férfiak

A nagy létszám nem előnyös. Legtöbbször tisztában vannak azzal, mi az a mozgásanyag, amit gyakorolni akarnak (játék, gimnasztika, erőfejlesztés stb.). Nem igénylik a hosszú ideig tartó szervezett foglalkozást, elsősorban csak a bemelegítésre való időt szánják rá szívesen. Jelentős az igény a teremben üzhető játékok iránt. A teremfutball a legnépszerűbb, de sokan szívesen kosárlabdáznak, asztalitenisznek, tollaslabdáznak, és esetenként még a röplabda iránt is van érdeklődés. A labdához nem túl ügyes férfiak a súlyos erőfeszítést részesítik előnyben, és rövid idő alatt igen szép eredményt érhetnek el.

c) Gyermekek

Elsősorban azok az iskolák szervezhetik, ahol két vagy több testmozgásra alkalmas terem van. A szülők az egyik tornateremben sportolnak, a gyermekek pedig az életkori sajátosságuknak megfelelő játékos mozgásanyagot gyakorolnak a másikon.

A tiszta csoportok a kondicionális torna legjobb megoldásai. Előnyei: a jó szervezhetőség, a csoport minden tagjára egységesen alkalmazható mozgásanyag.

II. Vegyes csoportok

a) Férfi—női

Szervezésük elsősorban az idősebb korosztálynál célszerű. A mozgásanyag itt kímélő, döntően a szervezet általános megmozgatását célozza, és akkor a foglalkozások hangulata kitűnő. Fiatalabbak esetében is használatos, de itt akkor sikeres a munka, ha az elvárások, elképzelések hasonlóak, és a résztvevők elégedettek a munkával, az esetleg mutatkozó szervezési nehézségek mellett is.

b) Gyermek—felnőtt

A gyermekek életkorától függ az összeállítás. Iskolás korú gyermek beolvasása nem okoz zökkenőt. Óvodáskorúaknál nehezebb, mert azt hosszú távon a csoportok fegyelmezett munkájának rovására megy.

Lemorzsolódás — létszám

A tapasztalatok azt mutatják, hogy a megfelelően előkészített, szervezett csoportok nagy létszámmal indulnak az iskolakezdés elején, szeptemberben. A létszám fokozatosan csökken, és a téli szünet előtt karácsonykor vannak legkevesebben, majd folyamatosan felerősödve május végén, június elején gyengül meg véglegesen. Egyéves, tervszerű munka után azonban kialakul olyan törzsgárda, melyek köré mindig új egyének szervezhetők.

Mint már említettem: a kondicionáló torna szakosztályok elsősorban tartalmi jegyeiket illetően erősek, rendszeresség és megfelelő szintű terhelés jellemzi őket. Ez a legtöbb, amit a tömegsport adhat. Az állandóan ismétlődő és megfelelő határfokú munka biztosítja a megfelelő kondicionális szintet, erőt, állóképességet, melyekre minden embernek szüksége van.

SPORT ÉS NYELV

A helyszíni közvetítés nyelve

— Az újságírás —

Bár a sportújságírás nem tartozik a szorosan vett helyszíni közvetítések közé, mégis foglalkoznunk kell vele. Egyrészt azért, mert a helyszíni beszámolók — készüljenek ezek valóban a helyszínen, vagy akár a televízióközvetítések nyomán — tulajdonképpen írott helyszíni beszámolók. Másrészt azért, mert a rádiós közvetítések megindulásakor nagy hatást gyakorolt ezekre az újságírás, bizonyos mértékben ma is hat — nyelvi fordulatok, közhelyek, szóhasználat stb. átvétele. Ez a hatás ma már kölcsönös az újságírói, a rádiós és a televíziós stílus között. A sportcikkek közül — írásunk témájánál fogva — a nem csak az eredményeket közlő helyszíni tudósításokkal foglalkozunk. A riportok, esszék, tanulmányok nem tartoznak jelen sorozatunk témájába.

Mi jellemző alapvetően az írott tudósításokra?

Szerkezetileg több részre tagozódnak. Szinte mindig szükséges a helyszín bemutatása (ez adott esetben a sportlétesítményen túli helyszínt: városnegyedet, várost, országot is jelenthet), kivéve, ha a helyszín közismert (például a Népstadion, ahol elég a létesítményt megnevezni), vagy ha egy helyen zajló eseménynél ezt már bemutattuk. Ugyanígy rövidebben-hosszabban szót, azaz betűt kell ejteni a sportesemény előzményeiről (például mi vagy ki hívta életre a versenyt, kik rendezik, kik vehetnek vagy vesznek részt rajta stb.), természetesen ezt is csak akkor, ha ez nem közismert. Be kell mutatni a résztvevőket, vagy legalább a legnevesebbeket. Ezután következik a küzdelem krónikája, miután akár az időjárásról is szó volt, mint körülményről; maguk az események, lehetőleg beszőve a riporter állásfoglalását, véleményét.

Nem értünk egyet azzal az újságíróval (rádió- vagy tévériporterrel), aki például csak nemzetközi küzdelemekben meri, akarja bírálni a bírókat. A riport, a közvetítés szubjektív is, az olvasó, a hallgató, a néző igényli a közvetítő véleményét. Végül jöhet az értékelés, a szereplők, az érdekelték egy részének megszólaltatása, az összefoglalás, az eredmények összesítése, az esemény értékelése, utalás az esetleges folytatásra. Természetesen, ha a verseny több, egymástól elkülönülő részből áll, például az atlétika, a szerenkenti torna, akkor a befejezés egyes részei előre is hozhatók.

Nyelvezetében az írott közvetítés kerek, teljes mondatokat használ, minden részében logikusan felépített gondolatsor alapján. Az újságírónak mindig van valamennyi ideje mondanivalóját átgondolni, átfésülni, még ha ez a lapzártá miatt csak néhány perc is. Gyakran él e közlési forma neologizmusokkal (új kifejezések, új szavak), szóképekkel, hasonlatokkal, és sajnos az újságírásra meglehetősen jellemző közhelyekkel, agyonkoptatott nyelvi fordulatokkal is. Ugyanakkor fontos a lehetőleg minél több név, pontos adat, eredmény — ez is a műfajból adódik, s az olvasó kedveli is ezeket. A sportújságírás célja ugyanis az olvasó esetleges érzelmi befolyásolásán túl a precíz tájékoztatás. Gyakori a vastag vagy dőlt betűs kiemelés, az alcímek használata éppúgy, mint a főcím rövid, tömör, figyelemfelkeltő megfogalmazása, mely után nemegyszer szintén a lényegyet kifejező magyarázó mondat áll.

Ezek az írott sporttudósítások legfőbb jellemzői. Ám a cél érdekében — mint Arany János mondta — „nem árt a szabályostól eltérni néha”. Csak ez az olvasó minél erősebb befolyásolása miatti eltérés is feleljen meg nyelvünk szabályainak.

Andor György

Nyugdíjas testnevelő tanárok Somogyban

Kovács Ernő



Taszáron született 1922-ben (Somogy m.). A TF-en befejezvé tanulmányait, 1950-ben kezdte pedagógusi pályafutását Marcaliban, az általános iskolában.

1951-ben került a kaposvári Közgazdasági Gimnáziumba, ahol napjainkig — nyugdíjba menetelig — tanított.

Testnevelő tanári munkája mellett széles körű pedagógiai és társadalmi munkát végzett. Volt igazgatóhelyettes, szakfelügyelő, kollégiumi nevelőtanár, szakszervezeti bizalmi és a Pedagógus Szakszervezet Megyei Bizottságának tagja, a Megyei Atlétikai Szövetség és a Kaposvári Dózsa SE elnökségének tagja.

Kitüntetései:

1959: A Testnevelés és Sport Kiváló Dolgozója

1972: Az Oktatásügy Kiváló Dolgozója

1977: A Magyar Népköztársasági Sport-érdemérem ezüst fokozata

1982: Kiváló Pedagógus

A Kaposvári Dózsa atlétaedzőjeként Fertői (Ferity) Pál és Pamuki József személyében országos középiskolai, majd felnőtt országos bajnokságot szerzett tanítványaival.

A Megyei Diáksport Tanács — nyugdíjas-ként — továbbra is számít lelkiismeretes szakágvezetői munkájára.

Dr. Karay Istvánné (sz. Ferenczy Ilona)



1922-ben született, pedagógus családban. Gimnáziumi érettségi után tanítóképzőt végzett Dombóváron, majd 1946-ban fejezte be tanulmányait a TF-en.

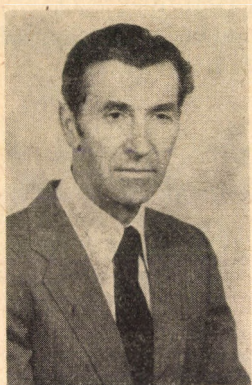
Pesten az Erzsébet Leányiskolában kezdte pedagógusi pályáját. 1951-ben került Kaposvárra, ahol nyolc évig gyógytornászként dolgozott a Megyei Kórházban. Közben elvégezte a hároméves gyógytornászképzőt.

1959-től — nyugdíjba vonulásáig — a kaposvári Munkácsy Mihály Gimnáziumban tanított. Itt először DSK torna-, majd kosárlabda szakosztállyal foglalkozott. Kosárlabdában több ízben jutott el csapatával az országos területi bajnokságra. Egy ízben kosaras lányai az országos döntőn ezüst érmet szereztek.

Számos tanítványa végzett a Tanárképző Főiskolán és a TF-en.

Egyéniségét és munkáját mindig a tanítványai iránti szeretet, tisztelet, az egészséges derű és aktivitás jellemezte.

Szerek tárolása



1911-ben született Kőszegen. 1942-ben végezte el a TF-et. Két évig dolgozott a Kőszegi Állami Tanítóképzőben, amikor beleszólt életébe a háború: katonaság, majd hadifogság következett.

1947-ben már a Soproni Gimnáziumban tanít, majd 1951-ben Győrben, 1953-ban pedig Celldömölkön dolgozik a lelkes testnevelő.

1954-ben került Kaposvárra. Előbb a Táncsics Mihály Gimnáziumban, majd nyugdíjba vonulásáig az 503. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézetben dolgozott.

Tanári tevékenysége mellett Kaposvár és a megye atlétikai életének hangyaszorgalmú munkása. (A Kaposvári Dózsa, majd a Kaposvári Sportiskola atlétaedzője.) Az 503. sz. Szakmunkásképző DSK atlétaival több dobogós helyezést és bajnokságot szerzett az országos középfokú iskolai bajnokságon.

Az alábbi kitüntetések tulajdonosa:

1964: A Testnevelés és Sport Kiváló Dolgozója

1971: A Magyar Népköztársasági Sport Érdemérem ezüst fokozata

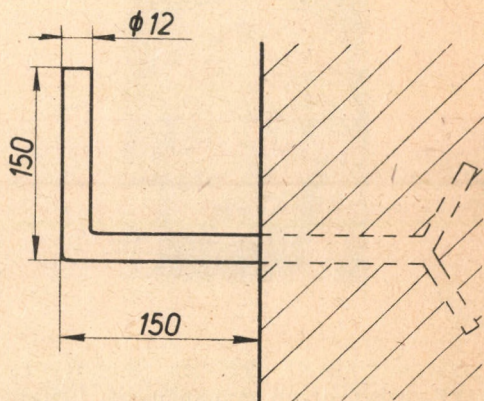
1975: Kiváló tanár

1981: Pedagógus Szolgálati Emlékérem

1981-ben ugyan nyugdíjba ment, de óradóként még ma is dolgozik iskolájában, illetve serdülő atléták edzőjeként a Sportiskolában. A Megyei Atlétikai Szövetségnek példamutatóan aktív tagja.

Nagyon sokan küszködünk a szerek elhelyezésének gondjával. Néhány egyszerű ötlettel szeretnék hozzájárulni a gondok enyhítéséhez.

1. *Gerenda.* A szertár vagy tornaterem falára 2 m-es magasságban 3 db 12 mm-es gömb- vagy betonvasat derékszögben hajlítva falba süllyesztünk, majd a gerendát ráhelyezzük. (1. ábra.)



1. ábra

2. *Súlyzók, tornabotok, buzogányok.* A szerállandványok az ablak alatti bemélyedésben felszerelve nem foglalnak el helyet, kéznél vannak, és nem balesetveszélyesek.

3. *Gumilabdákat* szövetszákokban előnyös tárolni, mert gyorsan igénybe vehetők, szállíthatók, és a gyakorlat végeztével könnyen elraktározhatók.

Pechlot György

KÖNYVISMERTETÉS

Szekeres Sándor (szerk.): Fiatal atléták edzése (15—18 évesek)
(Sport, Budapest, 1982. 496.)



A 15—18 éves atléták felkészítésével azért kell külön foglalkozni, mert ennek a kornak meghatározó szerepe van az atléták későbbi eredményességében. Csak jó képességű és megfelelően felkészített fiatalokból lehet nemzetközi eredményt elérő versenyző.

A könyv szerzői megpróbálják összefoglalni azokat az elveket és módszereket, amelyek az adott korosztály edzőmunkáját jellemzik. Összegyűjtik és megfogalmazzák mindazt a tudnivalót, amely a fiatalok edzésének tervezéséhez szükséges. Arra törekszenek, hogy világos, könnyen érthető formában közvetlen segítséget nyújtsanak a 15—18 éves atlétákkal foglalkozó edzőknek. A könyv tehát elsősorban módszertani jellegű.

A könyv első részében *Szekeres Sándor* a 15—18 éves atléták felkészítésének általános kérdéseiről ír (A felkészítés területei, Fiatalok atlétikai edzőmódszertana), majd az atlétika egyes területeinek tárgyalása következik. *Szekeres Sándor* a vágtafutásról, a távolugrásról és hármasugrásról, *Fejes Zoltán* a gátfutásról és *Szekeres Sándorral* közösen

az összetett versenyzésről, *Kovács Sándor* a közép- és hosszútávfutásról, akadályfutásról és gyaloglásról, *Mutschler Mátyás* a magasugrásról, *Szörényi István* a rúdugrásról, *Erdei László* a súlylökésről, *diszkoszvetésről* és kalapácsvetésről, *Szabó Tamás* pedig a gerylhajtásról írja le a felkészítés elveit, edzőeszközeit, az egyes felkészülési időszakok edzésanyagát.

Az iskolai atlétikai szakosztályok edzőtervezését, megalapozott edzőmunkáját a testnevelő tanárok a könyv segítségével tudatosabbá, eredményesebbé tehetik, ezért a könyvben leírtak alkotó felhasználása munkájukban feltétlenül szükséges.

J. J.

INHALT

<i>Dr. Csaba Istvánné Mészáros Lenke:</i> Die Realisierung der gemeinsamen gesellschaftlichen Erwartungen in Hinsicht der Körpererziehung und des Sports in einer Gewerbeschule	1
<i>Dr. Kálmánchey Zoltán:</i> Meinungen und Verhalten im Bezug auf den Beruf des Sportlehrers — aufgrund einer Untersuchung	8
<i>Szentgyörgyi Zoltán:</i> Kreative Gedanken beim „Systematisieren“	14
<i>Duchnovszky Istvánné:</i> Ich würde es so machen — zum Unterricht des Wallyballs	17
<i>Kiss Erzsébet:</i> Internationaler Pionier-Vierkampf-Wettbewerb in der Mongolei	21
Bemerkungen, Beiträge	28
Sportlehrer-Rentner in Somogy	31
Ideen, Neuigkeiten	32
Buchbesprechung	B. III.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Д-р Чабa Иштванне Месарош Лэнкэ:</i> Реализация общественным требованиям, связаны физкультурой и спортом в ПТУ	1
<i>Д-р Кальманчэи Зольтан:</i> Мышление и поведение связаны профессией преподавателя физкультуре при свете у одной проверки	8
<i>Сэнтдьёрди Зольтан:</i> „Креативные мысли“, ражденные при „приведении в порядок“	14
<i>Духновски Иштванне:</i> Я так бы делала... В пользу обучению волейболу	17
<i>Киши Эржебэт:</i> Международный турнир пионеров по четырехборю в Монголии.	21
Примечания и предложения	28
Спорт и язык	30
Преподаватели-пенсионеры физкультуры в Шомодь	31
Идеи и новости	32
Рецензии на книги	B III.

5,50 Ft

INDEX: 25825



Boros Jenő felvétele

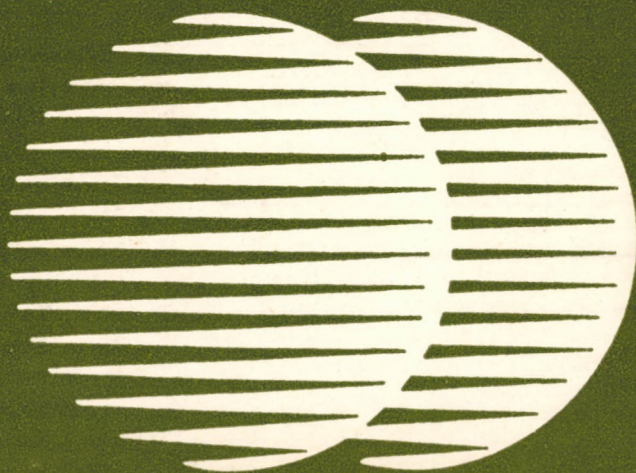
A testnevelés tanítása



XIX. ÉVFOLYAM

1983 | 2

A MŰVELŐDÉSI MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA





Boros Jenő felvétele

A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:
Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:
Balázsne Kustos Mária
Burka Endre
Gyenge József
Dr. Nagy György
Pádár Károly
Dr. Székely Gabriella
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc

Rovatvezetők:

Dr. Andor György (Sport és nyelv)
Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)
Somorjai László (Riportok)
Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)
Lovas Albert (Képanyag)

E számunk szerzői: dr. Andor György nyelvész, Bp.; dr. Berend Mihály főszerkesztő, Bp.; dr. Chrominski Zdzislaw osztályvezető, Varsó; Dubecz József testnevelő tanár, Bp.; Farkas András tudományos kutató, Bp.; Katits Kálmán testnevelő tanár, Pécs; Kiss Erzsébet testnevelési és sportfőelőadó, Debrecen; Kulcsár János szakfelügyelő, Debrecen; dr. Mészáros János egy. adjunktus, Bp.; dr. Mohácsi János egy. adjunktus, Bp.; Nagy Sándor testnevelő tanár, Bp.; dr. Schiller János tanszékvezető docens, Bp.; Szabó Tamás tudományos kutató, Bp.; Szentgyörgyi Zoltán egy. testnevelő tanár, Bp.; Tenkei Antal szakfelügyelő, Gyula; Zagyvai Sándor szakfelügyelő, Balassagyarmat.

TARTALOM

Nagy Sándor: Az általános iskolai részletes követelményrendszer	33
Kulcsár János: Módszertani javaslatok a középiskolai torna tantervi anyagához	39
Zagyvai Sándor: A tömegsport iskolai szervezésének módszere	47
Zdzislaw Chrominski: Lengyel tanulók fizikai képességének felmérése	48
Mohácsi János—Farkas András—Szabó Tamás—Mészáros János: A naptári életkor és a motorikus próbaeredmények összefüggése	51
Ötletek, újdonságok	53
Észrevételek, hozzászólások	54
Folyóiratszemle	60
Könyvismertetés	62
A testnevelés írásbeli munkájáról	63

Megjelenik évente hatszor

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1046 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók: 33. Telefon: 211-206 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hirlapkészítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. — 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215—96162 pénzürgaimi 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 — 83.9000 Budapest, 1983
Felelős vezető: Sümegi Zoltán igazgató

Az általános iskolai észletes követelményrendszer

NAGY SÁNDOR

z Országos Pedagógiai Intézetben az 1977/78-as tanévben, a szakmunkásképző intézetek számára készítettem el testnevelésből az első kísérleti részletezett követelményrendszert (a továbbiakban RKR). Az RKR-ek készítése és kipróbálása a szakmunkásképző intézetekben folyamatosan, felmenő rendszerben folytatódt.

Már az első éves RKR készítése és kipróbálása idején, 1977-ben tapasztaltam, milyen erős az igény arra, hogy RKR-eket dolgozzunk és próbáljunk ki a többi középfokú iskolákban is. Ezért a következő években hasonló munka indult a szakközépiskolákban és később a gimnáziumokban is. A középfokú iskolák RKR munkálatait folyamatosan emutattam, az első tapasztalatokról többször is beszámoltam. (1)

A középiskolai RKR-ek készítésének és kipróbálásának első éveiben, majd a későbbi években is mind erősebben, és mind több oldalról olyan igény is megfogalmazódott, hogy a középiskolai RKR munkálatok akkor legyenek, kaphatnak kellő hangsúlyt, akkor válnak igazán hatékonnyá, ha a vizsgálatokat az általános iskolában is elvégezzük.

Erre kezdetben nem került sor, ennek több oka is volt. Itt a szervezeti, személyes okokat nem említem, inkább a pedagógiai szempontokra, nehézségekre utalok.

Nagyon megalapozott az az igény, amelyre hivatkoztam, hogy a tanulók tanulási eredményeit folyamatosan kell vizsgálni és lemezni, az általános iskola első osztályától a középiskolák harmadik és negyedik osztályáig. Csak a 12 (szakmunkástanulóknál 11) évfolyam egységes szempontok szerinti kezelése adhat olyan egységes háttérrel, amelyek birtokában az iskolai dokumentumok, és ezen belül az RKR-ek is, megbízhatóan kioldozhatók. Végző fokon ez a szempont volt

az, amely döntő mértékben elindította, segítette az általános iskolai RKR kidolgozását és kipróbálását.

Ugyanakkor, amikor a most leírt folyamat lejátszódott, felvetődött, hogyan kell és mennyire lehet az „egységes szempontokat” 1—12 évfolyamig érvényesíteni. Ideális lenne ugyanis, hogy az általános iskola első osztályosainak és a középfokú iskolák végzős tanulóinak testnevelési tudásszintjét azonos kritériumok alapján állapítsuk meg, mert ebben az esetben az összehasonlítás, a változás könnyen és egyszerűen megállapítható lenne. A kérdés alaposabb végiggondolása után úgy látom, ez az út járhatatlan, mert különösen nagy a különbség az alsó tagozatos 6—10 és a 10—18 éves diákok között.

Ennek részben szervezeti okai vannak, hiszen az alsó tagozatos tanulók tanulási, iskolai rendje jelentősen különbözik a felső tagozatos és középiskolai formától. Más a felügyelet rendje is. Ennél azonban nagyobb jelentőséget kell annak tulajdonítanom, hogy a tanulás folyamata, a tanulás eredményességének megállapítása a 6—10 éves tanulóknál lényegét tekintve más kell hogy legyen.

Talán a következő példa — amelyhez hasonlóan gondolom minden alsó tagozatban tanító tapasztalt — segít a felvetett kérdés jobb megvilágításában. Tíz év szakmunkásképző iskolai tapasztalat után 7—8 éves másodikosokat tanítottam úszni. Az „átállás” szervezése könnyen ment, de egy fontos dologt csak évek alatt vettem észre: a gyermekek teljesítményfelfogása az általam elvárttól jelentősen különbözik. Náluk a legnagyobb motiváló erő nem a tényleges teljesítmény, hanem maga a részvétel. Az másodlagos számukra, hogy ők például a versenyen utolsók, maga az a tény, hogy versengtek, versenyeztek, a lényeges. Az alsó tagozatos gyermeket, úgy tűnik, egyetlen dolog érdekli: ne maradjon ki a mozgásból, ússzon, játsszon, labdázson, fusson. A teljesítménymotivációt a tanulási eredmények segítségével kell megtanítani számukra, de arra építeni még nem lehet, hiszen azt meg kell tanulniuk. A 6—10 éves alsó tagozatosok számára tehát más típusú dokumentumot kell kidolgozni és kipróbálni, ahol a most jelzett jelentős különbségek kibontására és figyelembevételére lehetőség van.

Az új tantervet kipróbáló szakemberek is megerősítették, hogy a középfokú iskolák

tapasztalatainak felhasználása az RKR készítésében az általános iskola felső tagozatában jelent majd kisebb gondot. Ilyen megfontolásból az RKR munkálatok az általános iskola felső tagozatán az 1981/82-es tanévben, az 5. osztályban kezdődtek el. Most az 5. osztályos RKR készítéséről és a kipróbálás első évében szerzett tapasztalatokról szeretnék beszámolni. (2)

Azokat a lényegesnek ítélt kérdéseket elemzem, amelyek jelentős mértékben meghatározzák az RKR-t. Nem elemzem azokat a gondolatokat — azokra csak utalok —, amelyek a középiskolai RKR-ek bemutatásánál már megtárgyaltunk, és amelyek az általános iskolai RKR-re is érvényesek. (1)

A tárgyalásnak ez a módja úgy érzem természetes, hiszen pontosan a középiskolai tapasztalatok teszik lehetővé, hogy a munkálatokat „magasabb elméleti és szervezési szintről” kezdhessük el.

Az RKR célja

Az általános iskolai RKR kidolgozásával és többszöri kipróbálásával az a célunk, a középiskolai RKR-ekhez hasonlóan, hogy a végleges RKR elkészítéséhez kiinduló alapot kapjunk. Feltevésünk szerint a kipróbálás alatt lehetőség van a kísérleti dokumentum helyességének elméleti és gyakorlati vizsgálatára, ellenőrzésére. Ez biztosítja majd minden valószínűség szerint azt a tartalmat és formát, amely kellő mélységgel és finomsággal, a tartalomnak megfelelő módszerek kidolgozásával a differenciált, adekvát végső RKR kidolgozását lehetővé teszi.

A kísérleti RKR kidolgozásánál a kiindulópontot a jelenleg is érvényben levő tanterv adja. Ezért az RKR-ek kipróbálásának az is célja, hogy feleletet adjon a bevezetett tantervek használhatóságára és hatékonyságára: vannak-e a tantervnek „gyenge” pontjai, kellően differenciált, pontos-e, hogyan változott, változik a tanulók teljesítménye a motoros gyakorlatokban, mennyire adnak segítséget a jelenlegi tantervi anyagrészek arányai a legnagyobb eredmény eléréséhez, helyes volt-e a képességfejlesztő gyakorlatok kiemelése és a tanár választási szabadságának (tananyagot és módszert egyaránt tekintve) jelentős növelése stb. A kapott feleletek adják azt a mértéket, amely megmutatja a tanterv helyességét, és amelyen a további RKR-ek kidolgozhatók.

A kipróbálás tapasztalatait közvetve f tudjuk használni egy — esetleg szükséges — tantervi korrekció elvégzésére (természetesen más információk mellett), és az RKR egy későbbi tantervi reform kiindulópontja is lehet majd.

Nem szabad elfeledkeznünk az RKR célj megfogalmazásánál azonban arról sem, hogy a tantervkészítésre kidolgozott elméleti módszer (3) az RKR-ek készítése és kipróbálása során nagyon fejlett fokon valósul meg. A készítés és kipróbálás, a kipróbálás és készítés azonos időben egymást mindig kiegészíti. Magasabb szintre emelve kézzel fogható közelségbe hozza azt a tantervkészítésnél időszerűnek tekinthető helyzetet, amikor az elméleti elképzeléseknek megfelelő dokumentum ellenőrzése a gyakorlatban többször is lehetséges. Pontosán ez utóbbi cél megvalósítását indokolta, hogy az RKR-t kipróbálók és véleményezők körét a lehető legszélesebbre tagítsuk. Ilyen törekvés már a középiskolai RKR-ek kidolgozásakor és kipróbálásakor megvolt, következetes megvalósítására azonban csak az 5. osztályos RKR kidolgozásánál és kipróbálásánál került sor.

A kipróbálók és véleményezők köre

A kipróbálásban részt vevő iskolákat úgy rétegzett, több lépcsős mintavétellel választottuk ki. Az első lépcsőben a megyei (városi) vezető szakfelügyelő javaslatot tett a kipróbáló iskolákra. Közülük a területi és felszereltségi eltéréseket figyelembe vevő eljárással 40 iskolát választottunk. Az 5. osztályos RKR-t az első évben ők próbálták ki.

A kipróbálásban részt vevő tanárok és osztályok kijelölése az iskolaigazgató, a szakfelügyelő, illetve a testnevelő feladata volt a kiválasztásához szempontokat nem adtunk.

Valamennyi általános iskolai szakfelügyelőt megkértünk arra, hogy ha lehetősége van iskolájában ő is próbálja ki az RKR-t, és segítse azokat a testnevelő tanárokat, akik felügyeleti területéhez tartoznak. Úgy gondoltuk, ilyen módon jelentősen kibővül a kísérletben résztvevők száma.

Az RKR kidolgozásához és kipróbálásához kértük a Tanárképző Főiskolák segítségét is. Azt javasoltuk, hogy ha módjuk van rá, próbálják ki az RKR-t gyakorló iskolájukban — így „személyes” tapasztalatokat szerezhetnek — és mondjanak véleményt kísérletről.

Az RKR tartalma, felépítése

Az 5. osztályos RKR kidolgozásánál a már korábban kidolgozott és kipróbált taxonómiai rendet vettük alapul, azt a gimnáziumi RKR bemutatásánál részletesen leírtuk.

1) Ezért itt megelégszem a legfontosabb mozzanatok összefoglalásszerű kiemelésével.

A Bloom és Kádárné Fülöp Judit—Nagy Tamás által kidolgozott taxonómiák (4) figyelembevételével alakítottuk ki az 5. osztályos RKR taxonómiáját, amelyet a következő táblázat mutat be a követelményterületek és a követelmények szintje szerint.

A követelmények kidolgozásának területe	A követelmények szintje, terminológiája
1. <i>Nevelési követelmények</i> (Érzelmi-akarati terület)	<ol style="list-style-type: none"> 1. „Működjenek együtt a tanulók a tanárral a ... célkitűzés vagy feladat megoldásában.” (Együttműködés: nyitottság, befogadás.) 2. „Azonosuljanak a tanulók a ... célkitűzéssel, feladattal.” (Azonosulás: értékképzés, értékrendszer kialakítása.) 3. „A tanulók viselkedésében mutakozzon meg (végezzék szabadidejükben is) a ... célkitűzésből adódó feladatokat.” (Viselkedés, magatartás.)
2. <i>Az ismeretanyag követelményei</i>	
a) <i>Motoros követelmények</i> (Pszichomotoros terület)	<ol style="list-style-type: none"> 1. „Segítséggel végezzék a tanulók a feladatot.” (Utánzás.) 2. „Önállóan végezzék a tanulók a feladatot.” (Külső vezérlés, jártasság.) 3. „Alkalmazzák a tanulók a gyakorlatot a valóságos, sportszerű helyzetben, versenyen.” (Belső vezérlés, készség.)
b) <i>Értelmi követelmények</i> (Kognitív terület)	<ol style="list-style-type: none"> 1. „Ismerjék fel a tanulók...” (Felidézés, rutineljárások.) 2. „Értsék meg a tanulók...” (Megértés.)

A követelményeket a most bemutatott területeken és szinteken két nagy egységben dolgoztuk ki. Az első halmazba azok a követelmények tartoztak, amelyek a tanév egészére vonatkoznak. A követelmények másik halmaza szorosan kapcsolódik egy-egy konkrét tantervi anyaghoz. A felépítés, a leírás is igazodik a tanterv törzsanyagához (kiegészítő anyag nem szerepel az RKR-ben): rendgyakorlatok, képességfejlesztő gyakorlatok, atlétika, torna, sportjátékok, téli foglalkozások szabadban.

A leírtak konkrét megvalósítását az egész évi követelmények példáján mutatom meg.

A) Egy-egy tananyagrészhöz szorosan nem kapcsolható, egész évre, hosszabb időszakra vonatkozó követelmények

1. *Nevelési követelmények:*

Működjenek együtt a tanulók a tanárral és társaikkal a játékszabályok megtartásában.

Működjenek együtt a tanárral a tanulók a tanórán abban, hogy saját teljesítményük igény szintje növekedjen.

Működjenek együtt a tanulók a tanárral a balesetvédelmi előírások tudatos megtartásában, és abban is, hogy indo-

kolt esetekben ne egyedül, hanem csak segítővel gyakoroljanak.

Működjenek együtt a tanulók a tanárral abban, hogy a vezényszavakat gyorsan és pontosan végrehajtsák.

Működjenek együtt a tanulók a tanárral és a társaikkal abban, hogy a tanóra utáni tisztálkodás fontos kötelességük; minden tanulónak legyen tisztaságcsomagja.

Azonosuljanak a tanulók azzal a feladattal, hogy kezdeményezzenek versenyeket, mérkőzéseket, és azokon szívesen vegyenek részt.

Azonosuljanak a tanulók a tanórán kívül is olyan célkitűzéssel, hogy saját teljesítményük igény szintje növekedjen (pl. őrsi versenyek, honvédelmi versenyek).

Azonosuljanak a tanulók azzal a célkitűzéssel, hogy a játékszabályokat alkalmi vetélkedőkön is tartsák meg, és ezeken önállóan is alkossanak szabályokat.

Azonosuljanak a tanulók azzal a célkitűzéssel, hogy lelkesen küzdjenek a győzelem, a jó helyezés érdekében az őrök közötti versengésben, tűzzenek ki e téren közös célokat, és segítsék egymást ezek elérésében, vállaljanak egyénileg és kollektíven is állandó feladatokat (pl. sportszerek előkészítése, szervezési feladatok) tartsák meg és társaikkal is tartassák meg a kialakult szokásokat, a megállapodásokat (pl. a sorakozás helye; a csapatcserék rendje).

Azonosuljanak azzal a feladattal, hogy megtartsák az öltöző rendjét.

2. Az ismeretanyag követelményei

a) Motoros követelmények:

Segítséggel (utánzás, tevőleges segítség, szóbeli segítség) végezzék el a törzsanyag mozgásanyagát a rendgyakorlatokban, a képességfejlesztő gyakorlatokban, az atlétikában, a tornában, a választott sportjátékban és téli foglalkozások szabadban. *Önállóan* végezzék el a törzsanyag minimumszinten meghatározott követelményeit.

b) Értelmi követelmények:

Ismerjék fel a tanulók, hogy saját teljesítményük az órákon végzet rendszeres és tervszerű munka következményeként növekedik.

Ismerjék fel a tanulók a játékszabályok jelentőségét a sportban.

Ismerjék fel a tanulók, hogy csak a tudatosan betartott balesetvédelmi előírások, a segítővel történő gyakorlás lehet biztonságos.

Ismerjék fel a tanulók a tanóra utáni tisztálkodás fontosságát, gyakorlati hasznát.

Értsék meg a tanulók, hogy a versenyek, a küzdelem, ezeken a szabályok betartása, a közös cél, egymás segítése, közös feladatok vállalása a sportszerű viselkedés alapja.

A követelményeket szervesen egészíti ki a bevezető, ahol az értékelés eszközei, a mérés utasítások szerepelnek. Röviden utalni szeretnénk azokra a szempontokra, amelyek az értékelés eszközeinek kidolgozását jelentősen meghatározták.

Mérhető, nem mérhető követelmények

Arra törekedtünk, hogy a követelmények konkrétak legyenek. Ennek érdekében igyekeztünk a követelményekhez a követelmény szintet mérő feladatokat, gyakorlatokat adni. A feladat megoldása közben azonban több nehézséggel is találkoztunk. Vannak közöttük elméleti és gyakorlati nehézségek egyaránt. Ezek több esetben ellentmondáshoz vezetnek és az RKR készítése és kipróbálása alatt ezeket az ellentmondásokat meg kellett oldani.

Szükséges hangsúlyozni először is, hogy gyakran a legfontosabb nevelési, akarat- és sportműveltség-szintet jelző követelmények mérésében nehéz mérési módot, feladatot adni, ugyanakkor a kipróbáló tanárok talán ezen a területen várják a legtöbb segítséget konkrét, mérhető követelményeket. Érzik, hogy munkájuk lényege a tanulók személyiségének kialakítása, formálása, ezért természetes, hogy szeretnék tudni, nevelő munkájukban meddig jutottak. Szomorú, de az RKR ezen a területen kevés mérhető követelményt fogalmaz meg. Ezt a tény nyilvánvalóan csak részben magyarázza, hogy a pedagógia tudománya pontosan ezen a területen képes

kevéssé ún. operacionalizált célok és követelmények kidolgozására. A gyakorló tanár kénytelen a tudásszint becslésében gyakran személyes benyomásaira, tapasztalataira közvetett információkra támaszkodni. A tanulók viselkedése, a testnevelési foglalkozásokon történő részvétele, a végzett munka minősége ugyanis a személyiség kialakulásának (kialakulatlanságának) szintjét is jellemzi.

A tanárok általában szeretik, ha a teljesítményt konkrétan meg tudják állapítani. Ebből adódik a következő ellentmondás: kigágólják, ellenzik a gyakori felméréseket, ugyanazon újabb és újabb területek tudásszintjének mérésével történő megállapítását szeretnék, kérik. Paradoxon, de a lényegtel kifejezi: *néhány felméréssel* állapítsuk meg a testnevelés *nagyon sok összetevőből* álló munkáról a tudásszintjét.

Tekintettel kell lennünk arra is, mivel a tudásszint a tanítási-tanulási folyamat eredménye, hogy a tanítási órán a felmérések ne veszítsenek el aránytalanul sok időt magától a tanulástól. Jóllehet a tudásszint felmérése nem jelenti feltétlenül azt, hogy az a tanulás szempontjából elvesztegetett idő, akár a motivációt, akár a tényleges gyakorlást tekintem, mégis az a tapasztalat, hogy a felmérések számát tanévenként nem szabad 25–30 fölé emelni, inkább a 15–20 felmérés tekinthető optimálisnak. Kértük a tanárokat, hogy évgi jelentésükben írják le, mennyi időt fordítanak a felmérésekre. A tanárok kétfajta felmérési móddal válaszoltak kérésünkre. Az egyik tanítási órán számoltak, úgy találjuk, hogy körülbelül 18–20 óra szükséges az RKR felmérésének elvégzésére. Azok, akik különként mérték az időt, egy tanulóra 2–3 órát számoltak. Úgy tűnik, ez az arány elfogadható, hiszen a fontos területek tudásszintjének mérni lehet ennyi idő alatt, a mérhető feladatok száma azonban tovább nem növelhető.

Ezeknek az ellentmondásoknak ismeretében talán elfogadható, hogy az 5. osztályos RKR-ben az első évben a teljességre törekvés mellett is viszonylag kevés mérhető követelményt írtunk elő.

kísérleti munka szervezése

A kipróbáló szakfelügyelők és tanárok a név elején részletes eligazítást kaptak arról, hogy az RKR célja, mi a tanulási eredményme-

rés lényege, hogyan épül fel az RKR, és mik a feladatok. A pontos munkavégzés érdekében az RKR részletes utasításokat tartalmazott a végrehajtás módjáról is.

A tanév első megbeszélését újabb követte, amelyen már inkább a tanítás, a végrehajtás közbeni nehézségek kerültek szóba, legtöbbször az eltérő értelmezés miatt.

A tanévi munkáról a tanárok két formában számoltak be. 1. A tanuló személyi adatairól, teljesítményének változásáról (minden faktort kétszer kellett mérni) tanulónként egyéni értékelőlapon számoltak be. Az egyéni értékelő lapok számítógépi feldolgozásra alkalmas formában készültek, az RKR értékelése a számítógépi adatok elemzésével is történik. 2. A tanév végén a tanárok jelentést készítettek. Az első tapasztalatokat a tanári jelentések alapján foglaljuk össze.

Az első év általános tapasztalatai

Korábbi tapasztalatunk szerint az RKR első kipróbáló éve az, amelyik a gondot jelenti, hiszen a kipróbáló tanároknak és a tanulóknak is meg kell tanulni az RKR szerinti dolgozni, de az RKR irányítói és a kipróbálók közötti harmonikus együttműködés is az első évben kezd kialakulni. Ezért különösen nagy örömmel állapítottuk meg a jelentések olvasásánál, hogy az általános tapasztalatok egyértelműen kedvezőek.

A kedvező tapasztalatok indító okai már jelentősen különbözőek. A többség azért is barátkozott meg könnyen az RKR szerinti munkával, mert a tanulók hamar megszerették az új felméréseket, a felmérések motiválták a tanulókat az intenzívebb munkára, aktívabban vettek részt a tanórán, „a tanulók lelkesek”.

Jelentős azoknak a kartársaknak a száma is, akik azért örültek az RKR-nek, mert jelentősen megkönnyítette a munkájukat, az RKR feloldotta a tanterv szűkszávúságát, az könnyebb, érthetőbb lett számukra. Az RKR biztosítja a követelmények egységes értelmezését, ahogy az egyik kipróbáló tanár írta: „a követelmények igazi pedagógiai mankók”.

Csak megerősíti a most leírtakat az is, hogy a kipróbáló tanárok véleménye szerint az RKR alapján a nem szakos is el tudja végezni a tantervi anyagot.

A tanárok az általános utalások mellett konkrétan is indokolják, miért tartják az RKR-t jónak. Az RKR azért jó, mert a ta-

nulási folyamatot írja le; a nevelési követelményeket és az ismeretanyag követelményeit részletesen tárgyalja; különösen jó a nevelési követelmények pontosítása; a tanulói tevékenység, teljesítmény megállapítása objektívebb; a tanulói fejlődés áttekinthetőbb; a 16 mért terület adatait össze lehet hasonlítani; a követelmények szemléletesek; az RKR-ben kapott felmérési adatok alapján módosítható a tanulás, gyakorlás iránya; a többoldalú mérés fontos és hasznos; vannak élettani mérések is; a tanulókat önálló gyakorlásra serkenti.

Az RKR egyértelműen pozitív fogadása a kipróbáló tanárok részéről nem jelentheti azt, hogy észrevételeikre, megjegyzéseikre, javaslataikra nem szükséges odafigyelni. Inkább igaz, hogy minden gondot, nehézséget, módosítási javaslatot, negatív kritikai észrevételt, bírálatot kettőzött gondossággal kell a kipróbálást irányítóknak meghallgatni, mérlegelni és a további RKR-ek készítésénél figyelembe venni.

Felhívják a tanárok a figyelmet arra, hogy az RKR szerinti munka jelentősen más, mint azt korábban megszokták. A kipróbálás kezdetén viszonylag kevés idő maradt a játékra, mert sok időt vett el a felmérés, és annak „adminisztrációja”, különösen nagylétszámú osztályban. Ezért szinte természetes, hogy többen kevesebb mérést kérnek.

A jelentések alapján úgy látszik, a tanároknak még nem sikerült az RKR-t *kettős nézőpontból* értékelni. Jogosnak és megalapozottnak lehet tekinteni azokat az észrevételeket, amelyek a most kipróbálásra kerülő RKR adminisztrációját „soknak” tartják, főleg akkor, ha azt a megszokott, mindennapi gyakorlatukhoz viszonyítjuk. Nem szabad azonban sem a kipróbálást vezetőknél, sem a kipróbáló tanároknak megfeledezni arról, hogy a kipróbálás egyik jelentős célja, hogy olyan adatokat szolgáltasson, amelyeknek alapján országos középértékeket lehet majd adni, a jelenlegi motoros gyakorlatok százalékos táblázataihoz hasonlóan. Ezt a feladatot csak abban az esetben lehet maradéktalanul megvalósítani, ha a kipróbáló tanárok a tantervi törzsanyagot teljesen feldolgozzák. Ez önmagában is több felmérést (több munkát, több időt) jelent, mint az a jelenlegi tanterv, vagy a végleges RKR előírásai szerint szükséges. A most kipróbálásra kerülő RKR-ben kisebb a tanár választási szabadsága.

A végleges RKR-ben azonban valószínűleg, jelentősen bővül a tanár szabadsága a felmérések választását tekintve is.

Az adminisztrálásához szükséges időt a ki próbálás ideje alatt jelentősen növeli, hogy az adatokat számítógépen közvetlenül fel dolgozható formában kell rögzíteni. A „házasználra” mért adatok felvétele és rögzítése várhatóan jelentősen csökkenti majd a mérésre fordított időt. Különösen 7. és 8. osztályban már nagy mértékben támaszkodhat a tanár a tanulói segítségre is.

A tanárok a *konkrét nehézségeket* is leírják jelentésükben. Ezeknek egy része az adott iskola konkrét nehézsége: nagy létszámú osztály, rosszak a testnevelés létesítményfeltételei, kevés a testnevelési taneszköz.

A jelentések alapján az első év általános gondját, az antropológiai és fiziológiai felmérések közül, a pulzusmérés jelentette. Kevés kipróbáló tanárnak sikerült a feladatot kellően megoldania. Ezt természetesnek tekinthetjük. A pulzusszámlálás technikájáig ugyanis a tanulóknak először meg kell tanulniuk. Az 5. osztályban nem is volt más célunk, mint hogy felhívjuk a tanulókat figyelmükre a pulzusmérés fontosságára, és egy év alatt megtanulhassák a mérés legmegbízhatóbb módját. A pulzusmérést négy különböző élettani helyzetben kellett elvégezni: felkelés után, otthon; a testnevelési órán, az interzív terhelés megkezdése előtt; közvetlenül terhelés után (négyütemű fekvőtámasz) és terhelés utáni 5. percben. Különösen az otthoni és a közvetlen terhelés utáni mérés volt a tanulóknak nehéz, az első esetben rendszerint elfelejtették, a második esetben a fegyorsult pulzust még megfelelő gyakorlat után is nehéz mérni. A pulzusmérés állandó gyakorlással tavaszra sokat javult, ezért várható, hogy a hatodik, hetedik és nyolcadik osztályban az ötödikben megtanultakra építeni lehet.

Az RKR kipróbálásában részt vevő tanárok jelentésükben több olyan észrevétel is található, amelyek felhívják a figyelmünket a tanterv, az RKR, a Teljesítményfüzet néhány kisebb különbségére és a mérések vagy mérési eszközök hiányosságaira. Ezeket az észrevételeket az új, jelentősen módosított 5. és 6. osztályos RKR kimunkálásánál felhasználhatjuk. Ugyanígy felhasználtuk azokat a javaslatokat is, amelyek a követelmények további pontosítását biztosítják, például a tornában és sportjátékoknál.

Jelentős azoknak a javaslatoknak a száma, amelyeket nem dolgozunk meg felkövetézetesen az új RKR-ek készítésénél, mint például a játék- és versenyszabályok módosításának szerepe a tanulási folyamatban; a sportjátéktudás mérése játékhelyzetben; újabb letani próbák, mérések kidolgozása; a rossz örülmények között dolgozó iskolák részére módszertani utasítások kidolgozása; a követelmények megfogalmazásánál legyünk nagyobb figyelemmel a tanulók testalkatára. A leírt javaslatok lényeges kérdéseket tartanak, ezért a javaslatok kidolgozását, a kérdések megválaszolását az RKR munkálatok következő időszakában szeretnénk elvégezni.

Összefoglalás

Beszámolóm elkészítésekor elsősorban az célkitűzés vezetett, hogy bemutassam azokat a lényeges mozzanatokat, amelyek megindították és biztosították az általános iskolai észlelt követelményrendszer kidolgozását és kísérleti kipróbálását.

A kipróbálás első évének tapasztalatai meghatározó erejűek voltak. A kipróbálást t évre terveztük, ezért különösen nagy a jelentősége annak, hogy már az indulásnál kedvezőek a tapasztalatok, és a következő évek munkáját erre az alapra lehet építeni.

RODALOM

Nagy Sándor: A középiskolai részletes követelményrendszer I. II. III. A testnevelés tanítása 1979/2., 3., 4. szám.

Nagy Sándor: A gimnáziumi részletes követelményrendszer I—III. A testnevelés tanítása 1982/3., 4., 5. szám.

Nagy Sándor: Részletes kísérleti követelményrendszer az általános iskolák 5. osztályai számára, testnevelés. OPI, Budapest, 1981.

Arieh Lewy: Hogyan értékelhetők a tantervek? in.: Tanulmányok a Neveléstudomány Köréből, Budapest, 1975.

Kádárné Fülöp Judit—Nagy Tamás: Kísérlet egy általános pedagógiai cél- és követelményrendszer megteremtésére. OPI irattári anyag, Budapest, 1976.

Módszertani javaslatok a középiskolai torna tantervi anyagához

KULCSÁR JÁNOS

Bevezető

A tornasportág alapvető fizikai képességeket fejleszt: ilyen pl. az erő, a hajlékonyság, de ugyanakkor ügyességre, bátorságra, határozottságra nevel. Az új tantervi torna mozgásanyaga jó. Nem kevés és nem sok. A helyes oktatási módszerek megkönnyítik munkánkat, élvezetesebbé teszik a gyakorlásokat, s egyben eredményesebbek is.

Lassan 10 éves szakfelügyelői tapasztalatom azt igazolja, hogy a nem torna szakos tanárok elég sokat kíváncsiak a tantervi anyag tanításával. Az egy éves módszertani továbbképzéseken, komplex tanfolyamokon kevés az idő a mélyebb, átgondoltabb módszertani fogások, eljárások megismerésére. Ezért vállalkoztam arra, hogy a fontosabbnak tartott gyakorlatok elemzésével segítsek azoknak a kartársaknak, akiknek a torna tantervi anyagának tanítása nehéz.

ELŐKÉSZÍTŐ GYAKORLATOK

Az általános iskolát végzett tanulók, több ok miatt is, nem egyforma alapképzettséggel jönnek a középiskolába. Nagyon helyes, ha a kartársak e sportágban is felmérik a tanulók kezdő tudásszintjét, ha egy-két órát arra fordítanak, hogy megtudják, milyen speciális képességfejlesztő gyakorlatokat kell tervezniük tanmenetükbe.

Abból indulok ki, hogy 14—15 éves korban a csontrendszer és az izomrendszer nem fejlődik azonos mértékben, jellemző a mozgáskoordinálatlanság.

Még az eddig tudott mozgás végrehajtása is esetlenné válhat.

A következő általános előkészítő és speciális képességfejlesztő gyakorlatokat javaslom. Általános bemelegítés, amely minden izomcsoport átmozgatását, fejlesztését szolgálja.

Nagyon sok lazító és nyújtó hatású gyakorlatot. A törzs izomzatát erősítő és lazító gyakorlatok: állandó gyakorlatok a hasizom fejlesztésére: a hanyattfekvésből felülések lebegő ülésbe számának növelése; fekvőtámaszban karhajlítások, -nyújtások; kötélén függeszkedés; nyújtón, korlátkarfán húzódkodások; bordásfalon ültartások, vagy legalábbis annak közelítése; bordásfalnál kézenállás, lábbeakasztás valamelyik fokba, karhajlítás és -nyújtás nyújtott karú kézállásba: talajon talicskázás (társ segítséggel), a támlázó mozgásokhoz löngés, korlátlan támlázás fekvőtámaszban csípőrugózással kéz-láb egyidejű ellökésével, lebegések (szekrényugráshoz jó célgimnasztika).

Rugalmasságot fejlesztő gyakorlat különösen szekrényugráshoz: helyben szökdelés merev, főleg boka-, térdízülettel.

Bátorságot fejlesztő gyakorlatok: bakugrások társ felett, bátorugrás talajon, szekrényen, szabadátugrások alacsony, később magas szekrényen. Minden szükséges helyzetben adjunk segítséget!

TALAJGYAKORLATOK

Az általános iskolában tanult anyagrészek ismétlése, begyakoroltatása, esetleg megtanítása az első feladat.

Az első osztály tantervi anyagából

Guruló átfordulások

A későbbiekben bukfencek előre-hátra. A helyes technikai végrehajtás nagyon segíti a továbbhaladást, mert e két alapmozgás-elemből nagyon sok variáció végezhető el, például a terpesztéssel végrehajtott bukfencek előre-hátra.

Terpeszbukfenc előre

Az eredményes végrehajtás feltétele a tanuló csípőízületének lazasága. Tanítása: a tanuló az előrebukfencet a magas szőnyegen (3—4 habszivacs szőnyeg egymásra téve) indítja, a csípő a szőnyegen van, a terpesz talptámasz a talajon, kéztámasz combtőben a szőnyegeken. Átforduláskor a test súlypontja a talaj szintjéhez viszonyítva magasan van, s ezért könnyebb az átfordulás. Ha a végrehajtás magas szőnyegen már elfogadható, a talajszőnyeget fokozatosan csökkenteni kell. Magasító nélküli gyakorlásnál adható még egy kis segítség a hát és csípő emelésével.

Emelés fejjállásba

Feltételezhető, hogy a tanulók a gyakorlatot már az általános iskolában elsajátították. Ha nem, akkor a tanítást módszeresen előlről kell kezdeni. Fontos a helyes támasz felvétele: a homlok és a két tenyér egyenlő oldalt háromszöget zár be. Indítás guggolótámaszból, esetleg térdelőtámaszból. A támasztás felület a térdektől legalább 20 cm távolságra legyen. Ha így nem megy, akkor a segítség adó oldalhelyzetből csípőfogással biztosítsa a statikus helyzet felvételét. Később nyújtott testtel kísérletezzenek a tanulók, először segítséggel. A tanulók figyelmét fel kell hívni az egyenes deréktartásra, az izomtónus megtartására.

A fejjállás *kiinduló helyzetei*: legegyszerűbb a térdelőtámasz, nehezebb fokozat a terpesz állásból való indítás, még nehezebb variációk: lábkörzésből emelés fejjállásba, vagy kézállásból ereszkedés fejjállásba. Ennél többet ne is tanítsunk.

Fellendülés kézállásba, megállási kísérletek

Gyakoroltatás előtt minden tanulónak tudnia kell, hogy melyik a lendítő lába. A segítségadó lehetőleg úgy álljon oldalt, hogy a lendítésbe is segíteni tudjon. A fellendülés megállítására lábfogás, váll kitámasztása nehogy a tanuló a bizonytalan testhelyzetben előre essen. A gyakorlatot végző tanuló figyelmét fel kell hívni arra, hogy ha a támasz helyzetben fárad, akkor előrebukfencet csináljon.

Gyakorlási formák: kézállás a fal mellett a fellendülés és támaszhelyzet hatékonyságának növelése érdekében. Megkövetelhetjük, hogy például 10 másodpercig kell a gyakorlatot megtartani, vagy tízszer kell fellendülni kézállásba. A tanulásra sok időt kell fordítani.

Kézállásban lépegetés.

Ha a kézállás segítséggel már elfogadható, jó, akkor háttal a bordásfalnak guggoló támasz, lépegetés a bordásfal fokain kézállásba és visszagyalogolás. E könnyűnek nevezhető gyakorlatnál a tanuló megtanulja a támaszkodást váltogatott kézen és a testsúlyának megtartását. Ezután lehetőleg szőnyegen, fellendülés kézállásba, előre-hátra lépegetés, minnél tovább kézállásban maradás.

A kézállás elsajátítása után folytatódhat a másik gyakorlatalem, a *kézenátfordulás oldalt (cigánykerék) tanulása*. Az oldalirányú

fellendülés nem tornász számára sok időtlenességet bizonyíthat.

Ezért arra törekedünk, mielőtt az ügyetlenkedő tanuló nevétségessé válna, hogy segítségadással mutassuk meg a helyes végrehajtást. Álljunk a tanuló háta mögé, keresztfogás: jobb vagy bal láb lendítésével oldalirányú fellendítés, a keresztfogásban toljuk a csípőt jobbra vagy balra, a fordulást gyorsítsuk meg, hogy a tanuló hamarabb biztonságos helyzetbe, terpeszállásba kerülhessen. Olyan ügyetlen gyermek nincs, aki segítségadással ne tudná megtanulni a kezdetben bonyolultnak tűnő gyakorlatot.

Az önálló, összefüggő talajgyakorlat végrehajtási lehetőségéről. A tanterv előírja a folyamatos talajgyakorlatot, mégis azt javaslom, ne ragaszkodjunk túlságosan hozzá, legalábbis ne minden tanulónál. Addig, amíg olyan szabadgyakorlati elemeket nem tudnak a tanulók, amelyek a szép, harmonikus gyakorlati elemek folyamatos végzését biztosítják, hagyjuk el ezeket. Van rá idő bőven a második osztályban, addig inkább a helyes technikai kivitel követeljük.

A II. osztály talajtorna tantervi anyagából

Feladat az első osztályban megtanult elemek többszöri ismétlése, például kézenátfordulás oldalt, mindkét irányba, és azok folyamatos egybekapcsolása.

Fejenátfordulás és tarkóbillentés

Tanulásában nélkülözhetetlen a habszivacs ugródomb. A fejenátfordulást feltétlenül meg kell előznie a tarkóbillentésnek, ami a tantervi anyagban elég rossz elrendezésben a IV. osztály anyagában szerepel. Én a tarkóbillentés tanulását tartom előbb hasznosabbnak. Tanulásának módszeres felépítése, előkészítő gyakorlatai: a) talajszőnyegen hanyattfekvés, kézfogás a szőnyeg fölében, emelés tarkóállásba, ereszkedés bicska- (csípőben hajlított test-) helyzetbe, erőteljes csípőnyitás tarkóállás helyzetéig; a gyakorlat folyamatos ismétlése addig, amíg a tanulók a nyitás helyzetét be nem gyakorolták; b) kéztámasz a vállak alatt, fellendülés hídba, társ segítségével, a segítségadó a hát és a csípő táján segíten, a gyakorlatot önállóan is végre kell hajtani. Ha az előkészítő gyakorlatok végrehajtása tökéletes, következhet az igazi tarkóbillentés, segítségadással, ahol a segítségadó a váll és a hát támasztásával, előretolásával

segít a gyakorlat végzésében. Mindezt azért célszerű ugródombon gyakorolni, mert a bal-eseti veszély kicsi, és az ugródomb rugalmasága elősegíti, hogy a nyitó mozdulatot szinte rugóként dobja előre, felfelé a felsőtestet. Kellő gyakorlás után kísérletezhetnek a tanulók a tarkóbillentés végrehajtásával talajszőnyegen.

A fejenátfordulás megtanítása hasonló módon történik, de ott azért kell még egy rávezető gyakorlatot közbeiktatni, a hátrabukfcet futólagos kézálláson át, mert fejenátfordulásnál a repülés íve magasabb.

Kézenátfordulás előre

A gyakorlatot a III. osztály tantervi anyagába tenném. A nagyívű átfordulásokhoz már magasabb szintű alapvető fizikai képességekre van szükség, s ez talán a III. osztályban adott is.

Előkészítő és rávezető gyakorlatok

(Minden rávezető gyakorlatot habszivacs ugródombon végeztessünk!) 1. Kézállásból társ segítségével hídba érkezés, segítségadás a vállakhoz közelebb a hátrészen; 2. hídba érkezés után állás, a hátrész emelésével; 3. erőteljesebb fellendülés kézállásba és átforgatás állásba. Később a segítségadás kisebb mérvű legyen.

Kézenátfordulás lendülettel, 2—3 lépéssel. A sasszélépés megtanítása például jobblábás kézenátfordulás esetében: bal láb kilépéssel előre, karemelés oldalsó középtartásba: jobb lábon sasszészökkenés és karlendítés magastartásba. Lényeges, hogy a sasszélépés befejezése után az előrendület gyorsuljon. A mozgás megtanulása után az átfordulást az ugródombon társ segítse.

Repülő-gurulóátfordulás

A helyes gurulóátfordulást előre az ugrószekrény felső részéről, hajlított állásból, a karok előrenyúlásával indítjuk ugródombba. Hívjuk fel a gyakorló figyelmét arra, hogy kéztámasz közben a fejét ne emelje, hanem fordulás közben folyamatosan hajtja előre. Tanulás közben a szekrény magasságát fokozatosan emeljük, s ha azt tapasztaljuk, hogy a repülés íve elfogadható és nem hibás, akkor végezze a tanuló talajról, páros láb elugrással először nagyon kis akadályon, alacsony magasságon. Játékos formája: több tanuló egymás mellett hasal, a többiek tigrisbukfencsel átugorják őket, majd csere.

A bátortalanabb tanulóknál a következő segítséget adjuk: a repülés pillanatában mellkas- és hastámasztással, a lebegőhelyzet kitartásával, majd a folyamatos átforgatással segítünk.

Az elugrás és a repülési ív magasabb szintű végrehajtására rugalmas ugródeszkát használunk. A homorított repülőhelyzet már magas szintű előképzettséget feltételez. A sarok kiemelése mellett a felsőtest homorított helyzetét is ki kell hangsúlyozni, de itt kezdetben nélkülözhetetlen a segítség a már említett módon (pillanatnyi homorított lebegőhelyzet megtartása).

A tigrisbukfenc magas szintű akrobatikus elem, a biztonságérzetre, a bátorság nevelésére fokozott figyelemmel kell lenni. Ha a gyakorlás alatt törés állna be, a tanuló bizonytalanná válna, akkor inkább kezdjük előlről a tanulást, nehogy a tanuló egyszer s mindenkorra bátortalanná váljon.

SZEKRÉNYUGRÁS

A szekrényugráshoz számtalan előkészítő és rávezető gyakorlatot veszek:

Nekifutás és elugrás

1. A nekifutás könnyed, lebegő legyen. Az ugródeszka helyes használata fontos. Az elugrás tanulását előzze meg sok páros lábú helyben szökdelés. A helyben szökdelésnél arra törekedjünk, hogy a tanulók lehetőleg „merek ízületekkel” szökdeljenek: a térd-ízület enyhén hajlított, ezért főleg a boka-ízület rugalmasságára kell koncentrálni. Helyes, ha a tanulók a szekrényugrások előkészítésénél nagyon sokat szökdelnek helyben, hajlított karlendítéssel. Sorozatban akár 50-et is szökdelhetnek és közben minden ugrásnál a maximális magasságra törekedjenek. 2. A szökdelést végezzék a tanulók rugalmas ugródeszkan helyben. Arra törekedjenek, hogy a lábboltozat első része (talp) érintse az ugródeszkát. 3. Néhány lépés nekifutással felugrás a fallal szemben, az ugródeszka közel van a falhoz, de a fal és a deszka között élére állított ugródomb legyen!, a karlendítést mélytartásból indítva próbáljanak a tanulók minél magasabbra felugrani és érinteni a falat.

A nekifutáshoz és elugráshoz ennyi előkészítő gyakorlat elegendő.

Kéztámasz és ellökés

1. Fekvőtámaszban nyújtott könyékkel

csípőrugózás, kar és láb egyidejű szökkenésével pillanatnyi lebegőhelyzet megteremtése, a lebegőhelyzetben ügyesebbeknek tapsolás, sorozatban is el kell végeztetni, mondjuk 10—15-ször. A legjobb előgyakorlat a lökésmozdulat elsajátításához.

2. Fekvőtámaszból csípőrugózással szökkenés guggoló-hajlított állásba, karlendítés mellső középtartásba. Guggoló átugrásokhoz, terpeszátlugrásokhoz rugózás és kar el-lökés után érkezés terpeszállásba. A bicskátlugrásokhoz célszerű hajlított állásba érkezni.

3. Előkészítő gyakorlat a *lebegőtámasz* előkészítéséhez, még mindig talajon: csípőrugózással fellendülés kézállást megközelítő helyzetbe és onnan guggolás. Szekrény felett feladathelyzetet is alkalmazhatunk: az ugródeszka vonalába magasugró mércét kell állítani, a magasság folyamatos emelésével. Így elérjük, hogy a lebegőtámasz nyújtott testtartással történik.

4. Az utolsó fokozat ugródomb segítségével: alapállás, magastartás, páros lábú elugrással fellendülés pillanatnyi lebegőhelyzetbe, forgástengely csípőben, kéztámasz az ugródombon és lökés állásba, például guggoló vagy hajlított állásba.

Ha az előgyakorlatokat tökéletesen elsajátították a tanulók, akkor a szekrényt is elő lehet készíteni. A tantervi anyag nem írja elő azokat az ugrásokat, amit előgyakorlatként ajánlok, azokat mégis meg kell tanítani, főleg a biztonság, a bátorság és a határozottság növelése érdekében.

1. Néhány lépés nekifutással keresztbe fordított szekrényen páros lábú elugrás, kéztámasz a szekrényen, érkezés térdelésbe. A csípő leengedésével, majd nyújtásával és karlendítéssel bátorugrás a talajra. Bátortalanabbak először talajon végezzenek sok bátorugrást, majd szintén szekrényen.

Ha a tanulók a szekrényen is határozatlanok, a felkar fogásával segítsük a kar lendítését és támaszkodjanak a tanulók a nyújtott kezükre.

2. Bátorugrás hajlított állásba, de érkezés a szekrényre. A függőleges repülést annyira ismerik a tanulók, hogy vele kár az időt vesztegetni.

Talán egyesek számára túl könnyű a tantervi szekrényugrások alacsony követelménye. Első osztályban például a fiúknál hosz-

szába állított szekrényen guruló átfordulás. Úgy érzem, ezt nyugodtan kihagyhatnánk a tantervi anyagból, mert ez nem fiúknak való. A lányoknál mint bátorságot, biztonságot növelő gyakorlat megfelel. A kismacska, általános iskolában úgy nevezik ezt a gyakorlatot, mint tantervi anyag roppant kevésnek tűnik. Inkább koncentráljunk az előgyakorlatokra és csak az átterpesztéssel foglalkozunk, természetesen különböző szekrénymagasságon.

A terpeszugrás

Az előgyakorlatok elsajátítása után szekrényen kezdhetjük a „kismacska” ugrással, de nem szabad sokat gyakoroltatni, mert a támasztási helyzetet hamar megszokják a tanulók. Inkább segítséggel készítsük tanítványainkat a szekrény távolabbi felületére eső támasztásra. Ajánlatos szélébe állított szekrényen gyakorolni, de itt a segítségadónak nehezebb a feladata, szemből kell segíteni, közel kell lépni a szekrényhez, mert ha a tanuló lába a szekrénybe akad, erőteljes támasztással és kiemeléssel talpra kell állítani a tanulót. Először csak a tanár segítsen.

Hosszába állított szekrényen oldalhelyzetben különösen akkor segítsünk, amikor a támasztás a szekrény középső részére esik. Úgyesebb tanulónál szemből is segíthetünk. Azt kell tudatosítani, hogy a baleset forrása a kéztámasz előtti nagy távolság. Sok csuklótörés oka volt a nem megfelelő kéztámasz.

Guggoló átugrás

Csak alapos előkészítés után következhet a tantervi anyagban is szereplő guggoló átugrás, először mindig szélében állított szekrényen. A cél mindenek előtt a biztonságos átuggolás. A segítségadást két oldalról is biztosítsuk: felkar- és csípőtámasztással kell elősegíteni a szekrényen való áthaladást. Különösen fontos a felkarnál való intenzívebb segítség, mert a tanulók inkább hajlamosak a be-, mint az átuggolás végzésére.

Gyakorolás közben az ugródeszkat azért tegyük fokozatosan a szekrénytől távolabbra, hogy az ugrás első íve kialakulhasson. A következő előkészítő ugrás biztonságos, ha az előgyakorlatokat tökéletesen elsajátították a tanulók. Kevés lendülettel nekifutás, a hosszába állított szekrényen, inkább hátsó felületén, támasztással felguggolás, majd a kéztámasz fokozatos előbbrevitele és felguggolás mind távolabbra.

Az utolsó előkészítő gyakorlat az, amikor a kéztámasz a szekrény elülső részén van, és lábcsúsztatással kísérlet az átuggoláshoz. A segítségadás mindenkor oldalirányból történjen, váll- és csípőtámasztással.

A fiútanulóknak lényegében két versenyszerű ugrásformát kell megtanítani és elsajátítani. Vannak ügyesebbek és bátrabbak, akiknek unalmassá válhat a két ugrás, és ez előbb-utóbb fegyelmetlenséghez vezet.

Ezért ajánlom, különösen a negyedikes tanulóknak a *bicskaátugrást*. Előgyakorlat el-sajátítása után keresztbe fordított szekrényen elugrás és a lábfej (spic) vezetésével és a térd nyújtásával érkezés a szekrényre hajlított állásba. Az előkészítés után kis segítséggel, egyik kézzel a vállat támasztva, a másik kézzel a lábak átsegítése a szekrény felett, jól elvégzik a tanulók.

A talaj- és a szekrényugrás-gyakorlatokat célszerű (ha van elég szer) osztályfoglalkozási formában tanítani.

Az alapvető hibák javítása, valamint a rávezető-előkészítő gyakorlatok egyidejű gyakorlása meggyorsítja a tanulást. Talán hihetetlennek hangzik, de a fejlődés, az előrehaladás ilyen módszerek alkalmazása mellett rohamléptekben halad. Mindkét tornaszer tantervi anyagának elsajátításához elegendő 4–5 óra. A többi időt a technika csiszolására fordíthatjuk.

GYŰRŰ

A tantervi anyag tökéletes elsajátíttatása érdekében mind a magas, mind az alacsony gyűrűt alkalmazni kell. Például magas gyűrűn vállátfordulás előre rávezető gyakorlatait alacsony gyűrűn tanítjuk meg, az alaplendületeket pedig magas gyűrűn.

Az I. osztály anyaga

Függésben alaplendület

Magas gyűrűn lendülettel csípőből előre lábemelés. A függesztési pontot ugyanakkor ellenkező irányba, tehát hátrafelé kell helyezni, hátra lendületnél pedig előre. Ezáltal azt érhetjük el, hogy a lendület nemcsak csípőből, hanem a függesztési ponttól indul, ami a lendületi elemek tökéletes elsajátításához nélkülözhetetlen.

A *zsugorlefuggést, lebegőfüggést, lefüggést* alacsony gyűrűn kell tanítani. A segítségadás könnyű és egyszerű.

Lebegőfüggésből ereszkedés hátsó függésbe
Szintén alacsony gyűrűn tanítsuk.

Támaszkísérletek

Alacsony gyűrű fogását (felugrás után) a támasztási pontot gyorsan a csípőhöz kell vinni, mert enélkül kezdetben nincs támaszhelyzet. A remegő támaszhelyzetet stabil fogással segítsük.

Függésben lendület hátra, homorított leugrás

A kellő alaplendület ismerete után, akkor engedheti el a tanuló a gyűrűkarikákat, ha a csípő a függőleges vonalon túlhaladt és a hátra lendület majdnem a holtpontra ér. Úgy segíthetünk, hogy a csípőt hátralendületnél magasra emeljük, s egy kicsit ott is tartjuk. A tanuló úgy igyekezzen a függés helyzetéből támaszhelyzetet kialakítani, hogy a gyűrűkarikákat oldalirányba tolja, és a váll vonala a függesztési, illetve most már a támasztási pont vízszintes helyzetéhez kerüljön. Ebben a pillanatban történik az elengedés. Az első osztály tantervi anyaga elegendő. Az oktatás lehetősége gondolom mindenütt megoldható, ha nincs olyan magas tornaterem, akkor a szabadtéri tornaállványon gyakoroltassák, illetve oktassák az anyagot.

A II. osztály anyaga

Gyakorlatanyaga kicsit erős, mert a vállátfordulás mellett a terpeszleugrás soknak tűnik. Ha a módszeres felépítésben helyesen járunk el, akkor a feladat nem megoldhatatlan.

Előgyakorlatok a vállátforduláshoz

Alacsony gyűrűn vállmagasságig érjen a gyűrű. Gyűrűfogás és tolás előre mellső középtartásba. Onnan oldalirányban forgatás hátrafelé és az oldalsó középtartás elérése után a vállakat süllyeszteni kell, ebben a pillanatban a váll és a tanuló hátsó függőállásba kerül. A talajról kicsi elrugaszzkodással lebegőfüggésbe kerül. Ezt a gyakorlatot nem elég egyszer csinálni, mert ha a tanuló magas gyűrűn a beforgatást nem érzik, csak kínlódnak a végrehajtással. A következő lépés: a gyűrűkarika fogása, elugrással az első folyamatot gördülékenyen, megállás nélkül végrehajtja, segítségadás nem szükséges, majd következhet a gyakorlás magas gyűrűn. Két oldalról történik a segítségadás úgy, hogy a kellő előlendület elérése után szólunk: Most!, erre a tanuló a gyakorlat végzése előtt hallott

utasításokat végzi: a függőleges vonal elhagyása után, mint az alacsony gyűrűn, nyomja a karikákat oldalirányba, fejét kissé emelje meg, a sarok kicsapódása után csináljon egy gyors bukfcenet előre, de a gyűrűkarikát ne engedje el. A segítségadók a gyűrű forgatása pillanatában csípőtámasztással megemelik a tanulót, testsúlya csökken és a beforgatást és átfordulást könnyedén végrehajthatja. Később a segítségadónak csak biztonságképpen kell ott állnia.

Terpeszugrás hátra

Előgyakorlatok alacsony gyűrűn.

1. Hajlított karú függésben lendület előre, a lendület végén a gyűrűkarikák egymáshoz közelítése, csípőből erőteljes terpesztés úgy, hogy a csípő a karikákhoz közel maradjon. Ezt úgy érhetjük el, ha a gyakorló figyelmét arra hívjuk fel, hogy a terpesztésnél és a csípőközelítés pillanatában maradjon hajlítot-tan a kar.

Amikor ezt már tudják a tanulók, a fejfelé helyzetben egy pillanatra támasszuk meg őket és mondjuk: Nézz le a földre! látod?, Ha igen, akkor engedd el! A segítségadó pedig a vállak alatt támasszon, hogy a törzs könnyen átforduljon, a gyakorló pedig talajra érkezen.

2. Ezután jöhet a következő gyakorlat magas gyűrűn: hajlított karú függőállás, egy vagy páros láb lendítéssel előre az előző gyakorlatot végezze a tanuló segítségadással, kellő előlendületszerzés után, az előrelendület megkezdése után szintén beszélünk: Most! csípőnél a lendületbe besegítünk, és gyors fogásváltással segítünk az átforgatásban és a támasztásban. A begyakorlatatáskor sohasem engedjük, hogy a tanuló egyedül csinálja a gyakorlatot, még akkor sem, ha habszivacs szőnyeg van a gyűrű alatt.

Ezzel a gyakorlattal a tantervi anyag tanítása be is fejeződött, többre csak ott van lehetőség, ahol kiegészítő anyagként a tornát veszik. Az elvárás az, hogy legalább a „C” kategória gyakorlatanyagát minden tanuló sajátítsa el. Vannak ügyesebb tanulók, akiknek ez a gyakorlatanyag kevés, gyakorlása unalmassá válhat, ezért a támaszbalendületek előre-hátra, vagy a billenés tanítását javasolom.

KORLÁT

A korlát, tapasztalatom szerint népszerűbb a gyűrűnél, mert kevesebb idő alatt gyorsab-

ban lehet megtanulni. Hátránya az, hogy a felkartámaszban végzett gyakorlatok kezdetben csúnyán összetörik a támasztási felületet. Kékre-zöldre színeződik el a felkar, és azután sokáig fájdalmas a gyakorlás. Pedig ezt a helyzetet meg kell tanulni, bármennyire fájdalmas is, mert a használt izomcsoportnak előbb-utóbb meg kell erősödni. Ilyenkor egy kis biztatás szükséges.

Az I. osztály anyaga

Első osztályban a két alaplendületet kell elsajátítani

1. *Támaszban lendület előre-hátra, alacsony korláton.*

Ismert gyakorlatokat készítek elő, például támlázás (ma már a lányoknak is kedvelt gyakorlata) előre-hátra. Biztosításként szönyeget kell a korlát alá tenni. Az alaplendületnél segítségadásra alig van szükség, legfeljebb azt kell elmagyarázni, hogy fáradtságkor a tanuló a karfák közé ugorjon le.

2. *Alaplendület támaszban, alacsony korláton.*

A karfák közepén ugrás támaszba. A szerzőgása madárfogás, a könyökizület lapkás része nézzen előre, más helyzetben a könyökizület könnyen bebicsaklik, s kész a baleset. Először kis lendületszerzés, csípőből indulva a lábfej vezeti az előrelendületet. Előrelendületnél a váll kissé a fogás mögé, hátralendületnél pedig előre kerül. Ezt az ingamozgást végezzék a tanulók, mert ellenkező esetben kiszakadás veszélye fennáll. Az a jó lendület, amikor a csípő vonala a vállhoz viszonyítva vízszintes helyzetbe kerül, hátul a hátsó rész egy kicsit domborít.

Terpeszpedzés a fogás előtt

Hátralendületből kell a terpeszpedzést előkészíteni, majd a vállak enyhe süllyesztése, függőleges helyzet elérése után pedig a karfákra nyomás segítségével a csípő erőteljes kiemelése, és a lábak terpesztése térdfeszítéssel, engedése közel a karfákhoz, pedzés, pedzés után csípőemelése előre, lábzarás és hátralendület következik.

Terpeszülésből guruló átfordulás előre terpeszülésbe

A fogás a lehető legközelebb legyen a teresztett combokhoz, könyök szétrnyomva majdnem vízszintes helyzetig, nehogy for-

dulás közben a karfák közé csússzon a tanuló.

A mozdulat indításakor a vállakat közel a fogáshoz a karfákra leengedjük, és a csípő megemeléssel megindítjuk a fordulatot. Ha szükséges, csípőnél a karfa alatt segítünk egyik kézzel. Az átfordulás után a tanuló azonnal engedje el a korlátot, és végig maradjon hajlított helyzetben, mert ha nem marad ott, akkor a csípő tovább halad, a fogás visszatartja a vállakat és a tanuló a karfákra zuhan terpeszhelyzetben. Ezért lényeges, hogy a tanuló fordulás után azonnal engedje el a karfákat, és igyekezzen minél hamarabb új fogási helyzetet teremteni.

Kanyarlati leugrás

Alacsony korláton kezdjük a tanítást, lehetőleg a karfák végén. A hátralendület függőleges helyzetének elhagyása után mindkét kézzel erőteljes nyomást gyakorolunk a karfákra, csípőt enyhén megemeljük, az emelés pillanatában nyújtott karral úgy lökjük a karfákat, hogy át tudjunk fogni például bal kezünkkel a jobb karfára a jobb kéz fogása elé. A támaszváltás után vállból az egész törzs jobbra indul, jobb kéz kiemelésével oldalsó középtartásig egyensúlyozunk a levegőben, érkezés oldalállásba. Ha a karfák végén már elfogadható a távolság a karfák és a leérkezés között, akkor a tanulók a korlát közepén is végezhetik a gyakorlatot. A segítségadás előlről történjen, egyik kézzel a támaszváltás elősegítése, biztosítása, másik kézzel a csípő kiemelése a karfák közül, a leérkezés biztosítása a feladat.

A II. osztály anyaga

Felkarfüggésből lendület előre támaszterpeszülésbe

A támaszbalendület tanítása előtt két alapszabályt kell a tanulóknak tudni: előretámaszba lendületeknél a fogástól a váll távol van, a könyökizület majdnem nyújtott, és hátratámaszba lendületeknél a fogás nagyon közel esik a vállhoz.

Támaszbalendület előre felkarfüggésből

Már a hátra történő lendületben elő kell készülni az előre történő fellendüléshez. A hát a függőleges pontig kissé kiemelve marad, majd egy erőteljes homorítás és ebből ostorcsapódásszerűen lendül a láb előre és egy kissé felfelé. A lábendítés pillanatában

erőteljes nyomást kell a karfákra adni az alkarral és felkarral. A segítségadó a karfák alatt a hát- és csípőtámasztással és előretolásával besegít a gyakorlat végrehajtásában. A terpesztés ebben az esetben nem is lényeges, sőt azt ajánlom, ne is gyakoroltassuk, mert csak elfekvés lesz belőle a karfán, nem pedig fellendülés.

Felkarállás

Előgyakorlata talajon a fejállás. Ha ezt tudják a tanulók, a felkarállás nem lehet probléma. Kiinduló helyzet: terpeszlés a karfákon, fogás a comb előtt, olyan közel mint terpeszbukfencnél, könyék derékszögig hajlítva, felkar elhelyezése a karfákra, könyök vízszintes helyzetig szétnyomva. Csípő ráemelése az alátámasztási felületre, emelés felkarállásba. A segítségadó az emelésbe és a kiegyensúlyozásba segít, ha már nem szükséges, elengedi a tanulót. Visszaérkezés terpeszlésbe.

Vetődési leugrás

Támaszban előre helyzetben történő leugrás. Itt is a támaszváltás a lényeges, a testhelyzet áthelyezése a leugrással azonos karfára. A segítségadás a támaszváltás helyes végrehajtása és a kiemelés miatt szükséges.

A III. osztály anyaga

Támaszbalendület hátra, felkarfüggésből

Kiinduló helyzet: a fogás közel eszen a vállhoz, a hátra történő lendület a függőleges helyzet elhagyása után erőteljes sarokindítások, lendítés hátra felfelé. A fellendülés pillanatában a vállnak a fogás fölé kell kerülni. A segítségadó a csípő felfelé történő mozgásában segít, mindig a karfák alatt. Az előkészítéshez lényeges egy nem hivatalos tornaszakkifejezéssel megnevezett gyakorlat, a kocsiszás: a hátralendület pillanatában a váll húzása vagy csúsztatása a fogáshoz.

Lebegő felkartámaszból billenés támaszba

A billenő mozdulatokban akár talajon, akár szereken végzik a tanulók, sok a közös vonás: csípőben hajlított testhelyzetből kell a nyitómozdulatot végezni korláton, például támaszban. Ezért a gyakorlat tanításánál utaljunk a már ismert billenő mozdulatokra. A gyakorlat leírása: a lebegő felkartámaszt egy pillanatra meg kell tartani, az indítás előtt csípőrugózás, amelyből az erőteljes nyitás indul előre, felfelé. A nyitás irányába a

karfák alatt a csípő és a hát támasztásával kell segíteni. Javaslom, hogy a gyakorlás kezdetén kerüljenek a tanulók terpeszlésbe.

Vetődés, leugrás 90°-os fordulattal oldalállásba, szembe a karfával

Előgyakorlata a következő: kiülés például a jobb karfára a fogás elé, jobb kézzel karfa eleresztése és kiemelés oldalsó középtartásba, bal kézzel a bal karfán, mindkét láb erőteljes pedzisével elrugaszkodás a karfáról, és bal kézzel a törzs eltolása a karfák közül jobbra, a fogás még egy pillanatig marad, mert a fordulat irányát meghatározza, és segítségével a törzs a karfák irányába, szembe a karfával fordul.

Ha az előkészítő gyakorlat elfogadható, akkor ugyanezt lendületből kell elvégeztetni, de már nem szabad a karfára kiülni. A segítségadó a fordulat irányába segíti a csípő fordítását. Gyakori hiba, hogy a tanuló bal kezével átfog a jobb karfára, és ezért a fordítás nehéz. Ajánlatos a vetődési leugrást 180°-os fordulattal is megtanítani a tanulóknak.

Lendületből kézenállási kísérletek

Először talajkorláton gyakoroltassunk, ha azon már jól megy, mehetünk az alacsony korlátra. Kezdetben az alacsony korláton a karfák végén kifelé tanuljuk a kézállást, majd a karfák között magasító állványon segítséggel. Egyik lábbal rálépünk a karfára, térddel a vállat támaszthatjuk, kézzel pedig a csípő, vagy a láb fogásával az egyensúlyi helyzetet biztosítjuk.

Befejezés

Módszertani javaslataimban arra törekedtem, hogy kiemeljem azokat a lényeges pontokat, amelyek fontosak a középiskola torna tantervi anyagának elsajátításában. Ezen az úton is segíteni szeretném a nem torna szakos kartársaimnak a hatékony tanítást.

A tömegsport iskolai szervezésének módszere

ZAGYVAI SÁNDOR

Az általános iskolai testi nevelési célok hatékony megvalósításához az szükséges, hogy a tanórai és a tanórán kívüli testnevelés egymásba kapcsolódjon, egymást erősítse. Gyakorlati munkámban mindig igyekeztem őket összehangolni.

Testnevelői munkánk akkor teljes értékű, ha a tömegsportmunkára legalább olyan súlyt helyezünk, mint a tanítási órákra, hiszen a tömegsport célja az egészség érdekében a szervezet karbantartása, rekreációja, felüdítő, önművelő szabadidős testedzési minták kialakítása a testnevelés és a sportágak eszközeivel. Az iskolai tömegsport szervezeti és szervezési kereteit a tömegsportórák, úttörő sportakciók, napközis szabadidős tevékenységek jelentik. Az úttörőolimpia házi és körzeti versenyei, a lakóterületen élő felnőttek és gyermekek közös sportolása szintén jól szolgálják az előbb említett célokat. A mindennapos testmozgás jó szervezéssel az érdeklődő tanulók számára megvalósítható, amelyhez iskolánkban a következő tevékenységi formák adottak:

- az úttörőolimpiai sportágak házi versenyei, ősszel és tavasszal;
- ügyesség-bátorság őrsi és raj vetélkedők félévenként;
- mezei futóversenyek, negyedévenként (3—4. osztály — 800 m, 5—6. osztály — 1500 m, 7—8. osztály — 2000 m);
- a Forradalmi Ifjúsági Napok, a forradalmi mérföld futása (1848 m.);
- gyalog- és kerékpártúrák, közben az útbá eső iskolákkal barátságos sporttalálkozók;
- a téli időszakban jégpálya készítése, seprűs jégkorongversenyek, szánkóversenyek;
- sportért végzett társadalmi munka: pályaépítés, -karbantartás az úttörők játékvezetése a kisdobosoknál;

- városunk iskoláival barátságos labdajáték-mérkőzések szervezése, osztályonként is;
- az egyesület tehetséggkutató és korosztályos versenyei.

A tömegsportórák $\frac{2}{3}$ -át korcsoportonként és nemenkénti bontásban osztjuk el [5. és 6. osztály, fiúk, 2 óra; 5. és 6. osztály, lányok, 2 óra; 7. és 8. osztály, fiúk, 2 óra; 7. és 8. osztály, lányok, 2 óra]. A maradék, ciklusonkénti 4 órát sportági tömegsportóránként fakultatív sportfoglalkozásként szerepeltetjük. Itt az 5—8. osztályos tanulók egy, legfeljebb két sportágban speciálisabb sportági képzést kapnak. Úgy érzem, ily módon részben feloldhatók a tömegsport és a tehetséggondozás követelményei közötti ellentmondások.

Örök gondunk, hogyan ösztönözzük a gyermekközösségeket és az egyéneket a folyamatos és rendszeres sportolásra, milyen módszerrel csökkenthető a kampányakció aránya? A kérdést a következő ösztönzési rajpontversennyel próbáltam megoldani:

- aki a rajból év végére 20%-ot fejlődik (a testnevelési tesztből), 5 pontot szerez rajának;
- az atlétikai 3—4—5 próba versenyeken az Edzett Ifjúságért mozgalom alapszintjéért 5, felső szintjéért 10 pontot szerez személyenként;
- egyesületi szakosztályban sportolóért, akinek edzéslátogatása legalább 80%-os, 10 pontot kap félévente;
- a tömegsportóráról havi kétszeri elmaradás, mínusz 3 pont;
- iskolai futóversenyeknél minden indulóért 2 pont, ha az induló előző eredményén legalább 5 mp-et javít, 4 pont;
- egy másik iskola osztályával szervezett barátságos mérkőzésért 10 pont;
- az Ügyesség-Bátorság vetélkedő rajszintű megvalósításáért 10 pont;
- kisdobosoknál 30 perc őrök és rajok közötti játék vagy verseny szervezéséért, vezetéséért 5 pont, (ezzel az alsó tagozat nagyon alacsony tömegsport-órakerete bővíthető);
- pályakarbantartás óránként 5 pont.

A pontversenyben győztes raj és kisebb arányban a helyezettek is, táborozási kedvezményt kapnak, vagy külön szervezett

sportos jellegű táborban vesznek részt (vándortábor, vízitábor). A táborok szervezését és a részvétel költségeinek egy részét az iskola úttörőcsapata vállalja.

A verseny állásáról táblázatos értékelés készül. Fontos motivációs tényezők még

- az iskolai csúcslisták,
- az osztályrangsorok,
- a versenyekről szóló friss tájékoztatók,
- az iskola kollektívái előtti értékelés negyedévenként.

A testnevelő a tanórán kívüli sport szervezésében akkor hatékony, ha feladatainak megvalósításához szövetségeket toboroz.

1. Fontos a rajvezetők és osztályfőnökök helyes sportszemléletének kialakítása és formálása. (Ezt úgy tudja megvalósítani, ha értekezleteken hozzászól, szervezi a tanári sportot, meghívja őket a testnevelés órákra, ez segít a sport értékeinek felismerésében és elismerésében.);
2. a napközis nevelők módszertani segítése, főleg a szabadidős sporttevékenység irányításában;
3. a testvér KISZ-szervezet és az ifivezetők bevonása;
4. a szülők megnyerése a szülői értekezleteken és fogadóórákon: segítsék ők is a sportolást a sportmunka szervezésében;
5. a sportfelelősök képzése is, hiszen az eredményeket ők tartják nyilván, számukra ezért nélkülözhetetlen a szervezési tudnivalók ismertetése.

A tanári adminisztrációt csökkentheti, ha a sportfelelősöket jól összefogja, és segítői között megfelelő munkamegosztást hoz létre.

Az általam leírtakkal jól összeegyeztethető a tömeg- és versenysport céljai és feladatai, az Edzett Ifjúságért mozgalom céljainak és követelményeinek megvalósítása.

Lengyel tanulók fizikai képességének felmérése*

ZDZISLAW CHROMINSKI

Lengyelországban 1978 óta évente vizsgálják 10, 14 és 17 éves tanulók fizikai képességeit.

A vizsgálatok célja

- megállapítani a 10, 14 és 17 éves tanulók fizikai képességeinek szintjét;
- a motorikus teherbírás mértékének megállapítása az általános tantervű és a testnevelési osztályoknál;
- az adatok feldolgozásával segíteni a tanároknak a tanulók teljesítésének értékelésében;
- új program készítése, majd annak kutatása, hogy milyen a hatása az egészségre;
- a sportképzettség népszerűsítése.

A fizikai képesség kutatásának bevezetése egyre jobban érdekli az iskolát. A testnevelő tanároknál a saját munka hatékonysága és erkölcsi mérlege kerül a középpontba.

1981-ben a kutatással párhuzamosan a fizikai képesség reprezentatív elemzése is megtörtént. Erről a vizsgálatról szeretnénk a továbbiakban beszámolni.

A vizsgálat módszere

A vizsgálatban a fizikai képességek szintjének megállapítására egyszerű tesztek alkalmaztunk, három alapvető ismertetőjel szerint:

1. *gyorsaság*, 60 méteres futás, térdelő rajttal;
2. *erő*, 3 kg-os tömörtlabdával dobás hátra, két kézzel a fej felett;
3. *állóképesség*, a lányoknál 600, a fiúknál 1000 méteres futás.

* Az Országos Pedagógiai Intézet és a Varsói Ifjúsági Kutató Intézet közös kutatásához kapcsolódó tanulmány. (Szerk.)

A gyakorlatok nem kívánják speciális felszerelést, tehát minden iskolában alkalmazhatók.

A kutatásért az Ifjúsági Kutatási Intézet, a Testnevelési és Kulturális Minisztérium, a Nevelési és Oktatási Tanfelügyelőség, valamint az iskolák felelnek. A gyakorlatokat a tanórán és a tanórán kívül kell felmérni.

Az iskolákban bevezetendő tesztekért közvetlenül a testnevelő tanárok mellett a résztvevő tanulók és a diáksportkörök vezetői is felelősek. A próbákat azóta már miniszteri utasítás segítségével mindenütt bevezették.

A további kutatási eredményekről évenkénti statisztikát szeretnénk előállítani a Statisztikai Hivatal adatait is felhasználva.

A résztvevők száma és lakóhely szerinti megoszlása

1. táblázat

Életkor (év)	Összesen N	Vajdasági város		Városok		Községi falvak		Falvak	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Lányok									
10	38,957	6,575	16,9	16,776	43,1	6,612	17,0	8,994	23,0
14	36,116	5,901	16,3	14,716	40,7	6,568	18,2	8,931	24,8
17	23,936	8,471	35,4	12,855	53,7	1,115	4,7	1,495	6,2
Fiúk									
10	12,837	2,027	15,8	5,232	40,8	2,098	16,3	3,480	27,1
14	12,525	1,599	12,8	4,959	39,6	2,191	17,5	3,775	30,1
17	6,277	1,943	31,0	3,689	58,8	326	5,2	319	5,0

Megjegyzés: A vajdasági város a vajdaság (megye) központja (Szerk.). A községi falvak nagyjából megfelelnek a nagyközség fogalmának (Szerk.).

Az eredmények bemutatása, elemzése

1. Először a 60 méteres futás eredményét és a fiúk átlageredményét láthatjuk lakóhelyi megoszlásuk szerint. A második táblázaton a lányok

2. táblázat

Életkor (év)	Összesen (N)	Vajdasági város	Város	Községi falvak	Falvak
Lányok					
10	11,3	11,5	11,4	11,1	11,2
14	10,1	10,1	10,2	10,0	10,1
17	10,1	10,1	10,0	10,1	9,7
Fiúk					
10	10,8	10,0	10,8	10,7	10,7
14	9,4	9,4	9,4	9,4	9,5
17	8,7	8,7	8,6	8,8	8,2

A 10 és a 17 éves lányok átlageredményei falusi környezetben jobbak, mint a vajdasági városokban. A korábbi években megfigyeltük, hogy lányaink a vajdasági városokban rosszabb eredményeket értek el, mint a kis falvak lányai. A további kutatásokban a 60 m-es futás legjobb eredményét is a falusi lányok szerezték meg.

A 10 és a 14 éves lányok átlageredményei 1,2 s különbséget mutattak. Érdeemes megneézni a 14 és a 17 éves lányok közötti különbséget, amely többek között a nemi érés és a kis mozgási aktivitás következménye.

A 2. táblázat mutatja, hogy az átlageredmények jelentősen javulnak a kortól függően, például a 10 és a 14 éves fiúk között 1,4 s, a 14 és a 17 évesek között pedig 0,7 s a kü-

lönbség. Megfigyelve a természetes gyorsaságot a különböző korú fiúk között végzett vizsgálatokban, különösen a 14 és a 17 évesek között, szélesebb fizikai aktivitást mutatnak, mint a lányok.

2. A *tömöttlabdadobás hátra* gyakorlat eredményeit a 60 méteres futás eredményeihez hasonló formában a 3. táblázaton mutatjuk be, majd az átlageredmények alapján teszszük meg észrevételeinket.

A lányok átlageredménye mutatja a javulást legjobban a 10 és a 14 éves korban (2,41 m), ez az érték a 14 és a 17 évesek között jelentősen kisebb (74 cm). A legjobb átlageredményeket a vizsgált környezetben a falusi lányok érték el, következő a községi falu, vajdasági város és a városok.

3. táblázat

Életkor (év)	Összesen (N)	Vajdasági város	Városok	Községi falvak	Falvak
Lányok					
10	3,12	3,07	3,04	3,20	3,24
14	5,53	5,50	5,46	5,65	5,54
17	6,27	6,22	6,30	6,13	6,91
Fiúk					
10	3,80	3,73	3,73	3,87	3,90
14	7,11	7,15	7,03	7,21	7,16
17	9,76	9,86	9,74	9,77	9,43

4. táblázat

Életkor (év)	Összesen (N)	Vajdasági város	Városok	Községi falu	Falvak
Lányok 600 méter					
10	2,58,7	3,00,1	2,58,9	2,56,0	2,59,3
14	2,44,7	2,46,8	2,44,5	2,42,0	2,45,3
17	2,46,4	2,51,6	2,43,9	2,43,8	2,34,3
Fiúk 1000 méter					
10	4,32,9	4,37,7	4,34,9	4,29,4	4,29,1
14	4,01,6	4,01,1	4,00,0	4,00,0	4,02,7
17	3,42,3	3,41,4	3,41,2	3,47,2	3,54,3

A naptári életkor és a motorikus próbaeredmények összefüggése

MOHÁCSI JÁNOS—FARKAS ANDRÁS—
SZABÓ TAMÁS—MÉSZÁROS JÁNOS

A fiúk átlageredményeire is jellemző a jelentős javulás a 10 és 14 évesek (kb. 3,3 m) és a 14, 17 évesek (kb. 2,6 m) között is. A különböző környezetek átlagai mutatják, hogy a legjobb eredményeket a vajdasági városok és a falvak tanulói érték el. Ez a tömöttlabdával végzett gyakorlatra vonatkozik, de más adatok is megerősítik, hogy a tömöttlabdával végzett dobások eredményei a fiúknál a legjobb eredményekhez tartoznak.

3. Az állóképesség szintjét mérő *kitartó futás* eredményeit az eddigi módszerhez hasonlóan mutatjuk be és értékeljük. (4. táblázat).

A lányok átlageredményeinek javulása 10 és 14 évesek között 14 s, ami jelentősen összefügg ennek a fizikai képességnek az ismerésével. Hasonló a helyzet a 14 és a 17 évesek között is (kb. 2 s).

A 600 m-es futás átlageredményei azt is megmutatják, hogy kiegyenlítődtött a színvonal a különböző környezetek között. A legjobb eredményeket azok a lányok szerezték meg, akik falun laktak, ami összeköthető a nagyobb mozgási lehetőséggel, a különleges falusi munkával és a falusi élettel.

A lányoktól különböznek a fiúknál elért átlageredmények az 1000 m-es futásban. A javulás jelentős a 10, a 14 és a 17 évesek között is. Összehasonlítva az átlagot és a környezetet, azt tapasztaljuk, hogy az eredmények színvonala kiegyenlítődtött.

Végső következtetések

1. A legjobb eredményt a 60 m-es futásban azok a fiúk érték el, akik nagyobb városokban éltek, a leggyengébbet a falusiak. A lányoknál megfigyeltük, hogy az átlagszínvonal kiegyenlítődik.

2. A kitartó futásban mind a lányoknál, mind a fiúknál a legjobb eredményeket a falusi környezetben, a leggyengébbeket a vajdasági városokban érték el.

3. A tömöttlabdadobás hátra gyakorlatban a legjobb eredményeket a falusi lányok érték el. A fiúknál az elemzések azt mutatják, hogy az eredmények kiegyenlítődnének a vajdasági városok és a falvak tanulói között.

A fejlődő szervezet fontosabb antropometriai jellemzőinek, arányainak életkorfüggő változásáról megbízható adatok állnak rendelkezésünkre az utóbbi tíz év hazai szakirodalmában (Eiben 1971, Mészáros et al. 1979). Részben ismerjük a test zsírtartalmának, összetételének a fejlődéssel kapcsolatos módosulásait is (Mohácsi—Mészáros 1981), mely módosulások biológiai magyarázata a fiziológia tárgykörébe tartozik.

Az iskolás korosztály fejlettségét a testméretek nagysága vagy növekedésük dinamikája mellett a különböző motorikus próbákban elért eredményei is minősítik (Grimm 1979). A próbaeredményeket csak akkor értékelhetjük korrekten, ha van megbízható viszonyítási alapunk, vagy — és ez az eljárás lényegesen megbízhatóbb — ha longitudinális megfigyelés során elemezzük a változások abszolút értékeit és/vagy sebességét.

Vizsgálatainkban néhány motorikus próba eredményének naptári életkorfüggő változási tendenciáit kívántuk tisztázni.

Vizsgált személyek és módszerek

A Központi Sportiskolába 1978-ban és 1979-ben jelentkezett 1440 fiatalnál végeztük el az adatfelvételt. A vizsgált életkori tartomány 7 éves kortól 14 évesig terjedt. A jelentkezők többsége csak az iskolai testnevelési órákon vett részt, így feltételezhetjük, hogy a motorikus próbákban nyújtott teljesítményeik elemzése után valóban a próbaeredmények spontán fejlődési menetét tudjuk jellemezni. Vizsgáltjainkat a decimális életkor alapján csoportosítottuk, amely életkor nem más, mint a naptári életkor 10-es számrendszerben kifejezve. A csoportosítás során pl.: 10 évesnek tekintettük azokat, akik már elmúltak 9,5 évesek, de még nem haladták meg a 10,5 évet.

A naptári életkor tízes számrendszerbe történő átalakítását táblázat segítségével végeztük el (Eiben 1971, Farkas 1973).

A testi fejlettség jellemzésére a testmagasság- és a testtömeg- méreteket használtuk fel.

A vizsgált motorikus változók a következők voltak:

- 30 méteres futás, állórajttal; a meghatározás pontossága 0,1 s;
- 1200 m-es futás, a meghatározás pontossága 1 s;
- helyből távolugrás, a meghatározás pontossága 10 cm;
- kislabdadobás, a meghatározás pontossága 0,5 m.

A vizsgált csoportok fejlettségét a csoportok átlagával és szórásával jellemeztük. A motorikus próbaeredmények változását lineáris regresszióanalízissel elemeztük. A regresszióanalízis során a decimális életkort tekintettük független változóknak.

Eredmények és megbeszélés

A naptári életkor szerint kialakított csoportok testméreteinek átlagértékeit és szórásait összehasonlítottuk a budapesti iskolásokat jellemző adatokkal (Eiben et al. 1971, Mészáros et al. 1979) és megállapítottuk, hogy vizsgáltjaink testméretük alapján nem különböznek lényegesen a viszonyítási értékektől. A testmagasság és a testtömeg hasonlósága ismeretében arra következtethetünk, hogy a motorikus próbákban kapott eredményeket nem torzították a korosztály átlagától lényegesen eltérő testméretek, mivel ismert, hogy gyermekkorban a testméretek nagysága és a próbaeredmények között több összefüggés is bizonyítható. A csoportokon belüli variabilitás a szórások ismeretében szintén a korosztályra jellemzőnek tekinthető. Ezek ismeretében vizsgáltjaink motorikus próbaeredményeit is a korosztályra jellemzőnek tekinthetjük, noha az elemszámból adódó korlátok miatt a mintánkat nem nevezhetjük reprezentatívnak.

A motorikus próba eredményeinek regresszióanalízise után kapott eredményeket az 1. és 2. táblázatban foglaltuk össze. Minden vizsgált próbában a változás szignifikáns lineáris összefüggést mutat az életkorral. A fiúknál (1. táblázat) a két erőt és koordinációt egyaránt jellemző próba eredményei-

nek összefüggése az életkorral szorosabb, mint a 30 m-es futással jellemzett robbanékonyszerű és a naptári életkor közötti kapcsolatot.

1. táblázat

A regresszióanalízis kivonatos eredményei (fiúk)

	Futás s		Helyből távolugrás (cm)	Kis- labda- hajítás (m)
	30 m	1200 m		
<i>a</i>	7,9	503	82,1	9,40
<i>b</i>	-0,18	-12,0	+8,4	+3,60
<i>r</i>	0,60	0,70	0,75	0,75

Jelölések: *a*=az *y* tengely metszéspontja;

b=regressziós konstans;

r=a közelítés pontosságát jellemző korrelációs együttható.

Az életkor és a próbaeredmények lineáris kapcsolata a lányoknál is bizonyítható (2. táblázat). A korrelációs együtthatók a lánycsoportok esetében is közepes erősségű kapcsolatra utalnak. A lánycsoportok eredményeinek elemzése során az egyenessel való közelíthetőség erősségében lényeges különbség nem bizonyítható.

2. táblázat

A regresszióanalízis kivonatos eredményei (lányok)

	Futás s		Helyből távolugrás (cm)	Kis- labda- hajítás (m)
	30 m	1200 m		
<i>a</i>	8,20	552	98,3	6,57
<i>b</i>	-0,20	-13,0	+6,4	+2,2
<i>r</i>	0,70	0,70	0,60	0,70

A táblázatban szereplő rövidítések jelentése, mint az 1. táblázatban.

A korrelációs együtthatók ismeretében érdemes kitérni az együtthatókkal jellemzett közelítés szorosságára is. A közepes erősségű kapcsolat a két változó között elsősorban a változás lineáris tendenciáira utal, és főleg a viszonylag széles életkori tartomány következtében bizonyítható. Másként fogalmazva ez azt is jelenti, hogy egy, esetleg két évet át-

fogó életkori tartományban kapott eredményeket vizsgálva a naptári életkor és a próbaeredmények változása közötti kapcsolat nem bizonyítható.

Eredményeinket összefoglalva

megállapíthatjuk, hogy az általános iskolás korosztály egészésként kezelve a fiúknál is, és a lányoknál is a motorikus próbák eredményeinek változásában az egyik lényeges összetevő az életkor növekedése következtében kialakuló spontán fejlődés. A közölt regressziós egyenletek segítségével csak a vizsgált életkori tartományhoz tartozó átlagos „kell” értékek állíthatók elő, amelyek viszonyítási alapot nyújtanak az egyéneknek mért teljesítmények értékeléséhez.

A motorikus képességek általános jellemzésére természetesen nem elegendő az általunk vizsgált négy próba. A próbák számának további bővítése azonban bizonyos nehézségekkel jár, mivel csak úgy célszerű a próbák számát növelni, hogy az újabb próbákban elért eredmények ne mutassanak kapcsolatot a továbbiakkal vagy egymással. A motorikus próbák számának növelésével fokozódik annak a lehetősége, hogy nagyobb lesz a próbák közötti belső kapcsolat gyakorisága is.

IRODALOM

- Eiben O. G.—Hegedűs Gy.—Bánhegyi M.—Kiss K.—Monda K.—Tasnádi I.: A budapesti óvodások és iskolások testi fejlettsége (1968—1969). Fővárosi KÖJÁL, Budapest, 1971.
- Mészáros J.—Mohácsi J.—Szmodis I.: A testnevelés és sportedzés alkatfejlődési alapjai. A Sport és Testnevelés Időszerű Kérdései, Sport, Budapest, 1979. 20.
- Grimm, H.: Criteria of biological age Methods of Functional Anthropology (Eds.: V. V. Novotny and S. Tiltbachová) Universitas Carolina Pragensis, 1979.
- Third Int. Symp. on Hum. Biol.: Variations of human growth and physique. Bozsok, 1981.
- Farkas Gy.: Anthropológiapraktikum. JATE, Szeged, 1973.
- Mohácsi J.—Mészáros J.: A test teljes zsirtartalmának változása testnevelési és nem testnevelési osztályos tanulóknál. Tantárgypedagógiai kutatások, Baja, 1979. Művelődési Minisztérium kiadványa, 1981.

Rajtgyorsaságmérő

A készüléket a Budapesti Műszaki Egyetem Testnevelési Tanszékén folytatott kutatás keretében fejlesztettük ki és mutattuk be az 1982 tavaszi BNV-n. A kutatással elsősorban a gyakorlat emberének akartunk olyan segédesszöket adni, mellyel megkönnyíthetjük a rövidtávú futó edzők munkáját.

Abból a feltevésből indultam ki, hogyha a rajtgép talptámláinak alsó részére fényérzékenyítőket helyezünk, és az időmérő órát a mindenkori hangjelzésre indítjuk, akkor a rajt két alkotó összetevőjét külön-külön is mérni tudjuk. Az első fázis mint reagálási idő (RI) így a hangjelzéstől a hátul levő láb elmozdulásáig tart, és a két láb elmozdulása közötti idő lesz a mozgásgyorsaság ideje.

A műszaki megvalósítás folyamatában adódott az a gondolat, hogy az ezredmásodperccel mért elektronika két külön tároló egységét más programra is rácsatolhatjuk. Így módosulhat az első mérési lehetőség, mely a hangjelzéstől az elöl levő láb elmozdulásáig, vagyis a teljes rajt ún. cselekvési idejének felel meg. (RI+móvgásgyorsaság.) A másik lehetőség felszabadul a futó idejének mérésére. Ezzel tulajdonképpen a futás teljesítményének mindenkori bruttóidejéből külön értékelhető a rajt, mint „idegen” tényező. Úgy vélem, ennek akkor van nagy jelentősége, ha közvetlen a rajt utáni felgyorsulási szakaszokra kapunk információt, mely a rajt kedvező helyzetének egyben visszatükröződése is.

Az edzéseken végeztetett rajtgyakorlatok mindig az edző és a sportoló együtt munkálkodása is egyben, és nem hátrány, ha az eddigi „általános” megállapítások helyett az edző konkrét adatokkal is bizonyítani tudja értékelő véleményét.

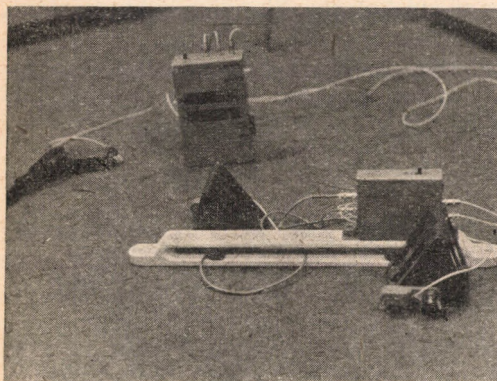
A résztáv mérésének problematikája meg-

követelte, hogy az indító-, a rajtgép- és az időmérőegységeket egy olyan hordozható célszalagot tartó állvánnyal bővítsük ki, amely a cél átszakításakor lehetővé teszi az elektromos óra leállítását. Lényeges volt gyakorlati szempontból, hogy a készülék telepről működjön, mert így akár egy libalegelőn is lehetővé válik az elektromos időmérés.

A készülék ismertetése

A „készlet” 3 fő egységből áll.

1. A fénySOROMPÓS táblákból álló rajtgépből (a fénySOROMPÓ akkor működik, amikor a láb elmozdul és az infrASUGARAKAT a szemben levő pólus érzékeli). A rajtgép felső részére került beépítésre a lapos zseblámpaelemet tartó és az átkapcsolás lehetőségét biztosító doboz.
2. A nyakba is akasztható időmérő, tároló és kijelző egység ezredmásodpercre bontva, megosztva írja ki az eredményt.
3. A hangjelzést biztosító eszköz lehet pisztoly, de lehet egy elektromos kontaktust biztosító csattantó is.



Lovas Albert felvétele

A már említett előnyök mellett ez a megoldás csak egy személy eredményének mérésére alkalmas. Tudjuk, hogy az ezredmásodperces kijelzés túl „pontos”, de számításba vettük azt a lehetőséget, hogy az elektronikát az elektromos felgrásmérő készülékünkhöz is csatlakoztathassuk.

Szentgyörgyi Zoltán

ÉSZREVÉTELEK, HOZZÁSZÓLÁSOK

A pedagógiai pályázatokról

A Hajdú-Bihar megyei 1981/82-es tanévi pedagóguspályázatra 101 pályamunka érkezett. Két testnevelés vonatkozású pályamű ért el helyezést.

I. *Vizi Istvánné* a Hajdúböszörményi 6. sz. Általános Iskola testnevelője:

„*A teljesítménymérés módszere, tapasztalatainak hasznosítása az iskolai testnevelésben*” c. dolgozatának célját a következőképpen jelöli meg:

„A tanulói teljesítménymérések bevezetése bennem is számos kérdést vetett fel. Hogyan mérjek?... Az érdemjegyre hogyan számíthatam be a próbák eredményeit? Hogyan építhessem be a tanmenetbe a felméréseket? A képességfejlesztő gyakorlatokat tudom-e úgy adagolni, hogy a kívánt fejlődés bekövetkezzen? Hogyan fokozhatom a hatékonyságot, az időkihasználást? Sikerül-e úgy csoportosítanom a tantervi anyagot a tárgyi feltételeket figyelembe véve, hogy a követelményeknek a tanulóim eleget tegyenek? Mennyiben vonjam be a gyerekeket a felmérésekbe? A felmerült kérdések jelentős része a továbbképzéseken, a megjelent útmutatókban, a hétköznapi munka során tisztázódott. A kezdeti bizonytalankodás, a többletmunka, az odafigyelő tervezés, az eredmények elemzése, a hiányosságok, sikerek, a tanulók fejlődése vagy a várt eredmény el nem érése arra készített — gondolom a testnevelést tanító kollégáimat is —, hogy a gyakorlatban bevált eredményes módszereket továbbvigye, a kevésbé sikereseken javítson.”

Viziné az iskola olyan négy hetedikes osztály fejlődését vizsgálta 3 éven át a motorikus próbákban, akik 4. osztálytól, 1978/79-es tanévtől kezdődően az új tanterv szerint tanulják a testnevelést.

Dolgozatának első részében arról ír, hogy

ilyen módszerek alkalmazásával végzi három testnevelés órán keresztül a teljesítményérést. Törekszik a gazdaságos időkihasználásra. Minden felmérő óra elején 8 percet zán bemelegítésre, és az óra végén 15 percet játékra. Ezt az időbeosztást úgy sikerült artania, hogy tanulóit bátran bevonja a felérésbe.

1 felmérések sorrendje:

1. óra: labdapasszolás, súlypontemelkedés;
2. óra: tömöttlabdadobás, 4 ütemű fekvőtámasz;
3. óra: 60 m, 600 m.

Az őszi, tavaszi felmérések után átnézi a üzeteket, láttamozza, értékeli.

Az egyes próbák mérésénél a következőket igyelte meg;

Jgrás fordulattal

A fejlődés a 6. osztály végére minimális, öt a 6. osztályos fiútanulóknál visszaesést mutat, melynek oka valószínűleg a serdülőkor esti megnyilvánulásaiban keresendő. Kéz-áb megnyúlik, a mozgáskoordináció átmeteti zavarai jelentkeznek.

Tömöttlabdadobásban

10—50% teljesítményszint között kezdtek a lányok, 30—70% közötti értékekről indulnak a fiúk. Tanmenet készítésekor a hiányos képességek pótlására erőfejlesztő gyakorlatokat tervezett. Mind a négy osztály egyenletesen fejlődött, meghaladva az országos átlagot. Tanítási gyakorlatához jó segítséget nyújtott Fejes Zoltán: Korszerű edzés c. könyve.

Labdapasszolás

A megfigyelt 5. osztályos kiindulási értékek alapján megállapítható volt, hogy alsó agozatban jó alapokat kaptak. A kartársak megszerették a gyerekekkel a labdát, testnevelési órákon gyakran, sokféleképpen használták. Ebben a korban a tanulók iskolán kívüli szabadidejükben is szívesen játszanak blyan játékokat, amelyek ez irányú képességeiket is fejlesztik.

Elgondolkodtató az a megállapítás, hogy a lányoknál az 5. és a 6. osztály végéig egyenletes, visszaesés nélküli a fejlődés, míg a 7. osztályban az őszi felmérések visszaesést mutatnak. Ennek oka valószínűleg abban keresendő, hogy a 13 éves lányok körében a nyári szünetben már jóval kevesebb a mozgással,

labdázgatással töltött idő. A jó eredmények eléréséhez hozzájárult a sok-sok labdás óra, amikor minden gyermek kezébe felfűjt, tömött- vagy kézilabda került.

Négyütemű fekvőtámasz

A legnehezebb próbák közé tartozik. A szerző felhívja a figyelmet, hogy különösen ennél a próbánál tartja fontosnak, hogy a tanuló tudja, mennyit kell teljesíteni az egyes szintek eléréséhez, mivel a tudatosság motíváló tényező a jobb eredmény eléréséhez.

Súlypontemelkedés

A tavaszi felmérések mutatják a jobb eredményt, amit sok szökdelő és ugrásfeladattal, sorozatugrással, akadályokra történő fel- és leugrásokkal, játékos feladatok beiktatásával ért el.

60 méteres futás

A fejlődés a lányoknál 0,3—1 mp, a fiúknál 0,7—0,8 mp között van. A futógyorsaság fejlesztéséhez jó segítséget nyújtott Tárnok Rezső: A testnevelés tanítása 1980/5. számában megjelent javaslata az ismétléses futóteszt bevezetésére.

400—600 méteres futás

A javulás lányoknál és fiúknál is egyenletes, mind a négy osztály elérte a három év alatt a 20—40%-os fejlődést.

Alkalmazott módszerek: láberő, állóképesség nagyfokú fejlesztése, a futóiskola, az iramfutás változatos formái, az aktív és passzív pihenéssel megszakított futások. Ezek a gyakorlatok nehezebbek, nagyobb akaraterőt igényelnek a tanulóktól, ezért különösen fontos, hogy közben hallják a tanár dicsérő, értékelő, buzdító szavait.

Összefoglalásképpen így nyilatkozik a szerző:

1. A három évig tartó felmérésből azt a következtetést vontam le, hogy a képességfejlesztő gyakorlatok hatására sokat fejlődött a tanulók fizikai állóképessége, ügyessége, gyorsasága.
2. A tudásszintet mérő feladatok jók, kivéve az ugrás fordulattal próbát.
3. A felmérések adatai azt igazolják, hogy a magas kezdeti értékekkel rendelkező osztályok ugyanannyi gyakorlási idő alatt csekélyebb fejlődést mutattak, mint az alacsonyabb szintről indulók.

4. Tanulóim mozgástulajdonosságainak fejlődése meghaladja az országos átlagot. Igaz, az összehasonlító értékek az 1974/75-ös tanév állapotát tükrözik.
5. A jobb eredmények elérése érdekében feltétlenül összesíteni és elemezni kell osztályonként a kiindulási szinteket. Ennek ismeretében lehet és kell a terhelés fokát megválasztani.
6. Egyik legnehezebb feladat, de feltétlenül szükséges a különböző teljesítőképességek szerint differenciáltan tervezni és vezetni az órákat.
7. Mindig tudatosítani kell a tanulókkal, hogy mit miért végzünk. Nem maradhat el az elismerő, dicsérő szó sem, mert ez fontos motiváló hatással van a végrehajtás minőségére.

Érdekes megismerkednünk a tanulói véleményekkel a felmérésekről és a tantervi követelményekről.

A gyerekek szeretik, igénylik, hasznosnak tartják az eredményjelző próbákat, versenyeket. A tanuló önmaga fejlődését látja a felmérésekből, teljesítményét fokozni tudja, s ezáltal megismeri, milyen teljesítményre képes. Az is érdekli őket, hogy az osztályban hol foglalnak helyet, miben kell javulniuk az előrelépés érdekében.

Mindez csak megfelelő érzelmi, értelmi ráhatások tervszerű felkészítése eredményeként érhető el, olyan tudatos munka alapján, amelyet Vizi Istvánné III. helyezett dolgozatában foglalt össze.

II. *Loós Eszter* és *Végh István* a balmazújvárosi 1. sz. Általános Iskola nevelői „OSN Járási Ünnepeinek szervezése és rendezése” címmel gyűjtötték össze azokat a hasznos tudnivalókat, amelyek alapját képezhetik egyéb jellegű, kisebb-nagyobb sportrendezvényeknek, testnevelési ünnepélyeknek is. Fejezetcímei utalást nyújtanak az alapos, mindenre kiterjedő munkára:

- Az OSN célja, rendszere, jellege, mozgásanyaga, gyakorlattervezés.
- Az OSN ünnepeinek előkészítése: szervezésének feladatai, testnevelők feladata, gyakorlatok elbírálása, technikai feladatok, a program összeállítása, forgatókönyv, tájékoztató, program, nyitó és zárókép.

Értékesek azok a rajzos, gazdag képanyag- illusztrált gyakorlatleírások, amelyek öt-

leteket adnak alsó és felső tagozatos, fiú- és lánytanulók, szerrel és szer nélkül végezhető gyakorlatanyagának összeállításához.

Az érdeklődők a pályaműveket a Pedagógus Továbbképző Intézet könyvtárában tekinthetik meg és tanulmányozhatják. A balmazújvárosi testnevelők dolgozatát a Debrecen Járási Testnevelési Munkaközösség közreműködésével bővíteni kívánjuk további gyakorlatleírásokkal, és ily módon megkönnyíteni a testnevelési ünnepélyek, OSN szervezők munkáját, lehetőséget biztosítva az ötletek kicserélésére.

Az 1982/83-as tanévben újabb témával bővülnek a pályázati lehetőségek. A MTSZ két témakör eredményes pályázói részére ajánl fel 1000—1000 Ft-os különdíjat:

1. A tanórai és tanórán kívüli testnevelés, testedzés, sportolás lehetőségei, újabb formái, módszerei, különös tekintettel az ötnapos munkahétre.
2. A testnevelési osztályokba való beiskolázás és az illetékes sportegyesületekkel való eredményes együttműködés feltételei, lehetőségei.

Az MHSZ megyei vezetősége a honvédelmi nevelés témakörében írott dolgozatok közül az első három helyezett pályamunkát az MHSZ Kiváló Munkáért Érem arany, ezüst és bronz fokozatával, illetve a vele járó pénztalonnal díjazza.

Kiss Erzsébet

Középiskolai tanulók fizikai képességszintjének alakulása Békés megyében

A testnevelés tanítását határozottan segíti a tantárgytest. A következetes mérés teszi lehetővé az alapos és a felhasználható következtetések levonását, amelyek segítségével meghatározhatók a feladatok. A feladatmeghatározás lehet rövid távú (egy tanév), vagy hosszabb távú (három, négy év).

A megyei méréseket, az eredményeket és a következtetéseket kétféle adatgyűjtés alapján mutatom be.

1. A vizsgálat célja először az, hogy két tanév átlageredményei alapján megállapítsam, milyen a középiskolai tanulók fizikai képességszintje, az országos átlaghoz viszonyítva a standardizált próbákban. Az eredményeket az 1. táblázatban mutatom be.

1. táblázat

Osztály	I.		II.		III.		IV.	
	F	L	F	L	F	L	F	L
1.	57	48	39	46	41	35	44	55
2.	67	48	58	57	72	70	62	77
3.	66	32	72	41	66	42	68	62
4.	57	66	51	61	43	41	45	59
5.	77	76	72	55	66	68	69	79
6.	71	63	82	78	81	83	70	81
7.	79	66	85	64	79	86	79	75

Megjegyzés: F=fiú
L=leány

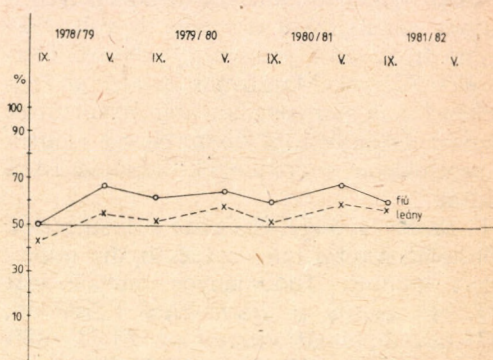
Következtetések

- A sportképességek két részre oszthatók, az egyik csoportba tartoznak az 1, 2, 3, 4-es, a másikban az 5, 6, 7-es gyakorlatok. Feltűnő, hogy az első csoport gyakorlatainak eredménye gyenge, a második viszont lényegesen jobb.
- Objektív mérésre alkalmasabbak az 1, 2, 3, 4-es próbák. Több szubjektív elemet találhatunk az 5, 6, 7-es gyakorlatok minősítésében, értékelésében. Sajnos meggyünkben éppen az utóbbi gyakorlatok átlaga jobb, s ez javítja kedvezővé a megyei össztlagot.
- Még feltűnőbb a szubjektivitás a lányok esetében.

Feladatok

Az első négy sportképesség tudatosabb és következetesebb fejlesztése. Az eddigieknél nagyobb gondot kell fordítani fejlesztésükre a testnevelési órákon, a tanmenet készítésekor is ennek tudatában kell tervezni.

2. A vizsgálat másik célja az, hogy megállapítsam, hogy az elvégzett testnevelési órák hatására hogyan fejlődik egy osztály négy éven át. A változást a 2. táblázatban mutatom meg.



Az átlag fejlődése azonos a fiúknál és a lányoknál, hiszen a fiúk eredménye 50—60, a lányoké pedig 48—57 százalékra emelkedett. Sajnos a lányok azonos fejlődési átlaga mögött a viszonylag szubjektív mérőeszköznek is szerepe van, hiszen eredményük főleg az 5., 6., 7. gyakorlatokban nőtt nagyobb mértékben.

A lányok az I. és II. osztályban jobban terhelhetők, mint később. Ezt a tényt nem használjuk ki kellően, ez leolvasható a grafikonból is. Úgy tapasztaltuk, hogy a III. osztálytól a lányok biológiai fejlődésük miatt fizikailag kevésbé terhelhetők. Ennek következménye az, hogy IV. osztályban a teljesítmények szintentartására kell törekedni.

A fiúk magasabb szintről indulnak, mint a lányok, ez a különbség megmarad az évek során. A grafikonról megállapítható, hogy az I. osztály kivételével minden osztályban növelni kell a fiúk terhelését, a testnevelési órák határfokát, hatékonyságát, amit az első táblázat eredményei is megerősítenek.

A testnevelés heti óraszámja kevés a megfelelő terhelés adására, ezért nemcsak a testnevelési órát kell felhasználni a fejlődés fokozása érdekében, hanem minden más szervezeti formát (tömegsport, DSK, társadalmi egyesület) és egyéni kezdeményezést (házi feladat kijelölése, családi, lakóhelyi sportolás).

Tenkei Antal

Testnevelő tanárból a szociológiai tudományok kandidátusa

A Varsói Testnevelési Főiskola ez évi, 1982. október 5-én tartott tanévnyitó ünnepélyének magyar vonatkozású eseménye is volt. Földesiné dr. Szabó Gyöngyit a budapesti Testnevelési Főiskola Marxizmus-leninizmus Tanszékének tudományos munkatársát Varsóban megvédett kandidátusi disszertációja alapján a szociológiai tudományok kandidátusává avatták.

F. Szabó Gyöngyi elvégezte a Testnevelési Főiskolát, s több mint egy évtizedig testnevelést tanított. Tudományos munkásságát 1972-ben kezdte a Testnevelési Főiskolán. 1975-ben diplomát szerzett az ELTE Bölcsészettudományi Karán, szociológia szakon. Ugyanitt doktorált sportszociológiai és szociálpszichológiai témából. 1979-től levelező aspiráns Lengyelországban. Azért lett külföldön aspiráns, mert Magyarországon a sportszociológia művelői ezt megelőzően nem szerezhettek tudományos fokozatot, s azért választotta tanulmányai színhelyéül a varsói TF Szociológia és Filozófia tanszékét, mert a szocialista országok közül Lengyelország magas színvonalú *sportszociológiai* hagyományokkal rendelkezik.

F. Szabó Gyöngyi kandidátusi értekezésének címe „Az élsportolói státusz Magyarországon”. Disszertációjában a szerző az élsportolói státuszt makro- és mikrostrukturális szinten kutatta.

Az élsportolóknak a társadalom egészen belül és a sportszervezetben elfoglalt pozícióján túl elemezte a státuszok dinamikus oldalát, az élsportolói szerepeket is.

Az értekezés a II. világháború utáni hazai olimpiikonok körében ($N=1113$) több éven keresztül folytatott empirikus kutatásra épül. A szerző a vizsgálat módszereinek megválasztásánál komplexitásra törekedett. A tudományos kutatás előkészületi munkálataiban a szerző a rendelkezésre álló angol, francia, orosz és lengyel nyelvű szakirodalmi anyagot is feldolgozta.

Az adatgyűjtés kérdőíves módszert, mélyinterjút, önéletrajz-módszert és dokumentumelemzést alkalmazott. A kapott adatok feldolgozásakor és elemzés értékelésekor felhasználta a matematikai statisztika több, a szo-

ciológiában is adaptálható módszerét, közöttük alapvető módszerként a *díszkriminancia* analízist.

Az értekezés legfontosabb eredményei, következtetései a következő szociológiai témák köré csoportosulnak:

- Az élsportolói státusz előzményei.
- Az élsportolói státusz jellemzői.
- Az élsportolói státusz következmény jellegű változói.
- Az élsportolók szociológiai-demográfiai jellemzői.
- Az élsportolói státuszhoz fűződő alapvető társadalmi elvárásokkal szemben kialakított szerepfelfogás.
- Élsportolói életcélok, életértékek.

A disszertáció új tudományos eredményei nemcsak a tudományterületet, hanem a társadalmi praxist is gazdagítják. Olyan információkkal szolgálnak, amelyek hozzájárulhatnak az élsporttal kapcsolatos döntések, intézkedések társadalmi hatékonyságának növeléséhez és egy új élsportmodell tudományos megalapozásához.

A disszertáció szerzteágazó eredményei közül rövid ismertetésünkben csupán az alábbiakat emeljük ki.

A felszabadulást követő első évtizedben hazánkban az élsport *nyitottabb* volt, mint napjainkban: az élsport a társadalmi rétegződés szempontjából horizontálisan is és vertikálisan is csaknem teljes társadalmi bázisra támaszkodott. A *teljes esélyegyenlőség* azonban *ezekben az években sem valósult meg*. A magasabb iskolai végzettségű családokból származó gyerekek ezekben az években is nagyobb valószínűséggel váltak élsportolókká.

A hetvenes évekre a sport mint társadalmi alrendszer bizonyos vonatkozásokban *zártabbá vált*.

Az élsport zártsága különböző arányokban nyilvánul meg az egyes sportágakban.

Az egyes sportágak a szocialista társadalmi viszonyok között sem egyformán nyitottak valamennyi társadalmi réteg számára hazánkban: a sportágak figyelemre méltó része a felszabadulás óta is meghatározott társadalmi rétegekből nyeri utánpótlását.

A kiemelkedően tehetséges gyerekek napjainkban általában bekerülnek a versenysport élvonalába, de sportágválasztásukat társadalmi tényezők determinálják.

Az élsport zártságát tükrözi, s egyúttal hozzájárul a zártság növekedéséhez, hogy az olimpikonok körében nagyon gyakoriak a „szakmán” belüliekkel (sportolókkal, edzőkkel, sportvezetőkkel) kötött házasságok. Ez a tendencia az élsporttal együtt járó életmód következtében nőknél fokozódik, férfiaknál némiképpen csökken.

Az élsportolói státusz mint a társadalmi makrostruktúrában elfoglalt hely, a férfiak partnerválasztási esélyeire hat. Ennek egyik jele, hogy vannak magas presztízzsel és jövedelemmel járó sportágak, amelyekben a feleségek iskolai végzettsége lényegesen magasabb, mint élsportoló férjüké.

A női olimpikonok házastársának iskolai végzettsége is rendkívül magas, de a női sportolók kedvező partnerválasztási esélyei elsősorban nem élsportolói státuszukkal, hanem a részben sportolásukból következő előnyös külső megjelenésükkel vannak összefüggésben. Ezt tükrözik a sportág közötti különbségek is, pl. 1948—1976-ban legmagasabb iskolai végzettsége a tornász nők férjeinek volt.

A férfi olimpikonok 1948-tól 1976-ig minden egyes élsportfunkciónak egyre kisebb jelentőséget tulajdonítanak. Egyre kevésbé hisznek a versenysport hagyományos értékeiben, tevékenységük társadalmi hasznosságában.

Az 1948—1976-os női olimpikonok véleménye az élsport politikai mozgásiskola és tömegsport fejlesztő funkciójáról a férfi versenyzőkéhez hasonlóan alakult. Az integrációs gazdasági és nevelő funkciót viszont az ötvenes és hetvenes évek versenyzőnői fontosabbnak ítélik a hatvanas évek sportolónőihez képest.

1948—1976 között az olimpikonok sportágválasztási életkora csökkent, de még a hetvenes években is gyakori volt az optimális életkoron túli szakosodás. Ugyanezen idő alatt lerövidült a sportkarrier időtartama, de elsősorban nem a fiatalabb korban történő szakosodás, hanem a sportpályafutás — indokolt vagy indokolatlan — korai befejezése miatt. Az a tény, hogy a sportolói „szak-képzettség” egyre rövidebb ideig hasznosítható; sokakat eltávolít az élsporttól. Ezen a sporttehetségekkel jobban gazdálkodó, emberközpontúbb sportszervezetben változtatni lehetne.

Az elmúlt két-három évtizedben a teljesít-

ménysportban háttérbe szorultak az emberi szempontok, a teljesítménycentrikusság csaknem kizárólagossá vált. Mindez *diszfunkcionális következményekkel járt*. A hatvanas és hetvenes évek olimpikonjai az ötvenes évek versenyzőihöz képest *elégedetlenebbé váltak egészségi állapotukkal* és részben sportolói életútjukkal. Ezzel egyidejűleg *kevésbé azonosultak* a nemzeti színekkel és részben a szakvezetéssel, annak ellenére, hogy társadalmi presztízst és a sport révén szerzett jövedelmüket megfelelőbbnek vagy hasonlóknak tartották, mint az ötvenes évek olimpikonjai. *Az anyagi ösztönzés nem pótolja azokat az erőforrásokat*, amelyekkel csak azok a társadalmi kiscsoportok rendelkeznek, amelyek tagjaik számára több irányú funkciókat teljesítenek, szélesebben átfogják és a csoport életébe integrálják tagjaik tevékenységét, biztosítják a csoporttagok személyiségének sokoldalú fejlődését, „nembeliségük” kibontakozását. *Ezen erőforrások hiánya hozzájárul* a hazai versenysportban rendszeresen tapasztalt — indokolatlannak látszó — *teljesítményingadozáshoz*, visszaeséshez.

A disszertáció megvédésével természetesen nem zárult le a fontos téma kutatása. F. Szabó Gyöngyi a szocialista országok sporttudományos együttműködésének keretén belül az élsportolók szociológiai problémáival foglalkozó kutatócsoport vezetője. Az együttműködésben részt vevő országok közül Csehszlovákia már befejezte a magyar kutatás mintájára végzett kutatást. Így a közeljövőben sor kerülhet az eredmények összehasonlítására.

F. Szabó Gyöngyi kutatói tevékenységét a nemzetközi tudományos életben is elismerik. Gyakran tart előadásokat külföldi kongresszusokon, szemináriumokon. Néhány éve pedig elnökségi taggá választották az UNESCO Nemzetközi Sportszociológiai Bizottságában.

Schiller János

Szakirodalmi Gyorstájékoztató

A Testnevelési Főiskola könyvtára megjelentette az 1982. év utolsó kiadványát is. Stílszerű is lehetne, mivel ezen szolgáltatás nagymértékben megkönnyíti a szakmai fejlődésüket nem mellékes ügyként kezelő testnevelési és sportszakemberek önképzését, és azt a törekvésüket, hogy munkájuk korszerű, színes legyen és az alanyok is élvezzék.

A most megjelent 12. Szakirodalmi Gyorstájékoztató apropójából érdemes egy rövid ismeretfelújító áttekintést végeznünk arról, hogy mit is nyújt nekünk, olvasóknak a TF könyvtára ezzel a nélkülözhetetlen, az 1982-es évben új formátumban megjelent szolgáltatásával.



A gyűjtemény több mint 200 külföldi szakfolyóirat, sportnapilap publikációit kíséri figyelemmel. A már természetessé vált rövid tartalmi kivonatok segítségével biztosítja a szakemberek számára a lehetőséget a naprakész ismeretek szinten tartásához, a kiválasztott anyag postai úton történő megrendeléséhez.

Öt földrésztudományos életéről kapunk tájékoztatást a könyvtár fordító- és szerkesztőgárdájának segítségével. Gyakorlatilag minden világ és európai nyelven megjelent írás átmegegy a kiadványszerkesztés szűrőjén, amihez a könyvtár beszerzése hozzá tud jutni. Természetesen a hazai szakfolyóiratok anyagából is kapunk bőséges kivonatot.

Szerepel a gyorstájékoztatóban a már kész, azonnal olvasható szakfordítások ismertetése is, a könyvtári

katalógusszám feltüntetésével együtt. Ez megint sok időmegtakarítást jelent, és sok bizonytalanságtól kíméli meg az olvasót. „Új szerzemények” gyűjtőcím alatt nagyobb lélegzetű munkák, könyvek és dokumentumok megjelenéséről is tudomást szerzünk. Szakterületünket érintő szakdolgozatok, pályamunkák éppen úgy napirendre kerülnek, mint az ide vágó magasabb szintet képviselő doktori értekezések.

A „Külföldi sportnapilapokban olvastuk...” című rovat érdekességekkel, kuriózumokkal, különös adatokkal szolgálja ki az érdeklődő olvasót. Sor kerül a gyűjteményben új szemléltető és technikai eszközök, technikai újdonságok ismertetésére is.

Az „Idegen nyelvű könyvújdonságok” bemutatásával zárul a gazdag ábraanyaggal rendelkező kiadvány.

Végül néhány kiragadott példával — illusztrálással — hadr érdekeltezzük a 130 oldalas, 1982/12-es szám tartalmi milyenségét.

„British Journal of Sports Medicine”: ... Egy edzésprogram hatása a maximális aerob teljesítményre.

„China Sports”: ... A tollszárfogásos két oldali támadójáték technikája. ... Száz év felettiek vizsgálata. ... Könnyű önvédelmi módszerek nők számára. ... Újszerű gyakorlat löngésben.

„Coaching Review”: ... Vezetési stílusok. (A középiskolás sportolók edzőitől elvárható vezetési stílusok elemzése.)

„Educatie Fizică Si Sport”: ... Módszertani keret és a korszerű oktatási módszerek alkalmazásának hatásai az iskolai testnevelésben. ... A kreativitás a testnevelési órán. ... A kosárlabda technikai alapjainak tanítása az általános iskolában. ... Az iskolaudvar szerepe a testnevelési óra hatékonyságának állandó növelésében.

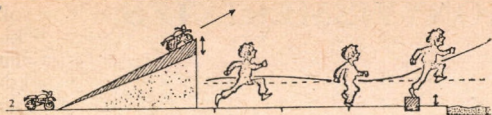
„Education Physique et Sport”: ... A távolugrás utolsó előtti lépésének oktatása (az iskolai oktatását a szerző hat órában tervezi. Az ismertetés nagyon szellemes ábrarészeket is tartalmaz.)

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORT

1982. 177. sz.

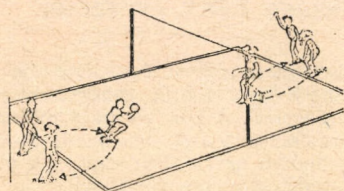
- CLÉMENT, J.-P.: Beszélgetés Pierre Bourdieu szociológussal (4-8)
- DUELL, H. - SCHMIDT, G.: A rendszeres védekezés kialakítása kézilabdában (9-13)
A szerzők a védekezőjáték edzési módszereit, ennek játékos formáit, gyakorlatait írják le.
- NICHON, B.: A testnevelő tanárok Franciaországban (történeti visszatekintés) (14-17)
- DUQUENNE, A. - HEMMER, A.: Táncoktatás és minika az általános iskolában (19-22)
- THOMAS, L.: Akrobatikai elemek a moszkvai tornavilágban (oktatás 2. rész: Kelemaskorlát- és nyújtógyakorlatok) (25-27)
- TREBERN, J.: A távolugrás utolsó előtti lépésének oktatása (28-32)
A távolugrás utolsó előtti lépésének iskolai oktatását a szerző hat órában tervezi:
1. Bővezetés;
 2. Csökkentett sebességgel a teljes ugrás oktatása;
 3. Az utolsó előtti lépés oktatása csökkentett sebességgel;
 4. Az utolsó előtti lépés nagy sebességgel;
 5. A csökkentett sebességű ugrás ismétlése és ugrás nagy sebességgel;
 6. A roham kimerése és a teljesítmény mérése.





DELETANG, B.: A munkás sportmozgalom, 1. rész (33-35)

MEDLER, M. - SCHUSTER, A.: Játékos röplabda gyakorlatok (36-37)



TILLIT, J.: Iskolai játékok, rögbi görkorsolyán (39-40)

VIGIOLI-BARRIERE, S. - HAPPAF, W.: Ritmikus sportgimnasztika 5 közszerrel (41-42)

Leichtatletik: ... A súlylökő-teljesítmény fejlesztése a ritmus és a sebesség javításával.

Új szakfordításként említhetjük a példa kedvéért, Zeuner A. Atlétikai technikák elsajátításának értékelése az 5. osztályban. ... Teeple J.—Massey B.: 6—12 éves fiúk erő-ido paraméterei és fizikai fejlődése. ... Holz D.: Iskolás korú gyerekek koordinatív fejlesztésének álláspontjai és eredményei; sok más sportjellegű munka mellett.

Nyelvtagozatos iskolákban, célirányos fordítási gyakorlatként is felhasználható az oktatási folyamatban a megrendelt könyvtári anyag. Ezzel jelentős költségmegtakarítás is elérhető.

A fentiekben kívül a Testnevelési Főiskola Könyvtári Szakirodalmi Tájékoztató Szolgálatának munkatársai készséggel állnak személyesen vagy levélben az érdeklődők rendelkezésére.

A folyóirat egy évi előfizetési díja 500 forint. Ez az összeg havi 41,60 Ft példányonkénti összeget jelent. A lap megrendelhető az alábbi címen:

Testnevelési Főiskola, Könyvtár, Budapest, 1123 Alkotás u. 44.

Sporttársadalmunk számára az sem mindegy, hogy a tisztelt fordítási igénnyel jelentkező megrendelő, megbízásával, két példány erejéig gazdagítja a TF Könyvtár magyar nyelvű állományát is. Ezzel lehetővé válik a más szakemberek számára szintén közérdeklődésre számítható ismeretek elsajátítása, a rendelkezésükre álló anyagi eszközök átcsoportosítása, mindannyiunk hasznára.

Dubecz József

A Testnevelési Főiskola közleményei 1982/1.

Változatos tartalommal, jóllehet ez esetben a gyakorlatban talán nem azonnal felhasználható írásokkal jelent meg a Testnevelési Főiskola e tudományos jel-

legű, időszaki soros kiadványa. Az írások jelentős része, tovább már nem halogatható hiánypótlásként ad tájékoztatást a szakmánkat érintő háttér munkák, feladatok jelenlegi végrehajtottági szintjéről.



A kötet két rendkívül érdekes, testnevelés- és sporttörténeti írással kezdődik. *Kutasi László* folytatja az előző kötetben már megkezdett elemző tanulmányát „A szocialista testnevelés és sport kibontakozásának kezdete Magyarországon” címmel. A tanulmány elsősorban a fiatalabb korosztályba tartozó testnevelők számára hézagpótló, akik a 70-es évek szakmai útkeresésének nem voltak aktív részesei. A mű átfogó, rendkívül korrekt statisztikai feldolgozottságával mindenki számára tanulságos visszatekintést tesz lehetővé feltételeink fejlődéséről. Az átfogó, részletes irodalomjegyzék külön hasznos a rendezetek sűrűjében botladozó testnevelők és sportvezetők számára.

Kun László a „Paraszti testkultúra 1849—1918” magyarországi helyzetét vizsgálja. A rendkívül érdekes, kultúrtörténetünkkel foglalkozó munka, néprajzi életképeket idéz. Külön említésre érdemes, hogy szakszerű tánc történeti kitételeivel szervesen kapcsolódik és segíti népművelőink hagyományátmentő törekvéseit.

Nagy Tamás „Testnevelési tantervek tartalmának és szerkezetének vizsgálata és a fejlesztés lehetőségei a középfokú iskolákban” című írásával mintegy bevezető keretét adja, *Kulcsár László* „Torna”, *Pótzyné Keresztesi Katalin—Kertész Tibor—Skoumal András* „Atlétika”, *Mocsai Lajos—Hajdú János* „Kézilabda” és *Vittek Lajos* „Tájfutás” beszámolóik céljainak megértéséhez. Az időszerrűvé vált közlések a közoktatás testnevelési tanterveinek hatékonyságvizsgálatát, a jelenleg aktuális helyzetállapotnak megfelelően dolgozzák fel.

Nagy Tamás segít eligazodni bennünket az Országos Távlati Tudományos Kutatási Terv (OTTKT) 6. sz. főirány sokat emlegetett — „a jólétesültek” által fantomizált — programtervezetében. Kutatási területeiről, tartalmairól, szempontjairól készült összefoglalásában ismerteti művelődési vezetésünk állásfoglalását.

Arday László a képességfejlesztés lehetőségeinek újabb területén végzett kísérletet. Szerzett tapasztalatairól számol be „Az állóképességi teljesítmény fejlesztése az iskolai testnevelésben” címmel. A „halmozott képzés” ismét eredményesebb munkamódszer, mint a hagyományos. A közölt futáseredmények jó támpontot, összehasonlítási alapot is jelentenek saját iskolánk és munkánk színvonalának ellenőrzése szempontjából.

Fábián Gyula—Barabás Anikó összefoglaló írással nagy segítséget nyújtanak azoknak, akik tudományos igényű munka publikálására készülnek. Matematikai kifejezés, ábrázolás nélkül ez szinte lehetetlen. A „A sporttudományos kísérletek során nyert adatok matematikai-statisztikai feldolgozásának és értékelésének módszerei”-ben, gyakorlati példákkal illusztrált feldolgozást, útmutatást kapunk kézhöz.

Kemecsei Imre munkájában „Egyéni edzéstervezés a kajak sportban” szerettet sportága kérdéseivel foglalkozik. „Mozgásszerkezeti tanulmánya hasznos munkát, eredményességet segítő ötletgazdaként szolgálhat.

Rendi Mária egy kontrollmérésnek is felfogható vizsgálatos eredményeiről számol be a „9—18 éves sportiskolások 12 perces futáseszt-eredményei” című munkájában. A gyakorló testnevelők és edzők számára kiválóan felhasználható tapasztalatokat közöl a KSI kutatócsoportjának munkatársa. Az utánpótlás nevelése szempontjából hasznos információkat kapunk kézhöz.

Szabó S. András érdekes témával foglalkozik. „A sebességökkenés mértékének összehasonlítása futásban, úszásban és gyorskorcsolyázásban a megtett távolság függvényében” vizsgálatának tárgya. A matematikai feldolgozás új gondolatok felszínrekerülését teszi lehetővé.

Vági József sportirányítási modellek, ezen belül is elsősorban a jugoszláv sportszervezet, a SOFK bemutatásával foglalkozik, a „Tájékoztató” rubrikában.

Makkár Márta összefoglaló bibliográfiát nyújt a Testnevelési Főiskola oktatóinak és kutatóinak publikációiról, előadásairól.

Bíróné Nagy Edit beszámol a prágai (1981. okt. 26—29.) „Nemzetközi Koordinációs Tanácskozás” eredményeiről, határozatairól, együttműködési programvezetéről.

Földesiné Szabó Gyöngyi és *Schiller János* tájékoztat bennünket „A szocialista országok képviselőinek koordinációs munkaértekezletéről” (Budapest, 1981. november 10—12.).

A kötet nagyobb lélegzetű mellékletet is tartalmaz. *Földesiné Szabó Gyöngyi* közli „Az élsport két generáció értékrendjében” címmel tanulmányát. A dolgozat remekül használható, irodalmi áttekintéssel kezdődik a marxista és polgári szociológia e témához tartozó témafeldolgoásáról. Középiszolások diákok és szülei sportról vallott nézeteiről, sporthoz, testneveléshez való hozzáállásáról kapunk képet, magyar (Nógrád megyei) és lengyel (varsói) minták alapján. A kapott kép ismét felveti a testnevelők szerepét a tudatformálás, és az egészséges életre nevelés alakításában. A szerző összehasonlító vizsgálatokat is végez a két nemzet értékrendjéről, a kapott adatok segítségével.

Dubecz József

A Sport Kiadó 1983. évi tervei

A Testnevelés tanítása olvasóit évről évre tájékoztatjuk a Medicina Könyvkiadó Sportszerkesztőségének várható kiadványairól. A könyvek nagy többsége az oktatás hasznos segédeszköze, más részük a tanulók egészséges életmódra nevelésében segít, sok pedig a sport megkedveltetésére használható fel.

1983-ban a Medicina Könyvkiadó Sportszerkesztősége mintegy harminc sportkönyvet jelent meg. A szakkönyvek közül különleges figyelmet érdemel Békési Sándor és Vigh László műve: a *Lógyakorlatok*, amely a magyar kiadással egyidőben német és angol nyelven is napvilágot lát. Kiváló szakembergárda munkája a *Korszerű öttusázás* (szerk.: Dávid Sándor). Bizonyára nagy érdeklődést kelt majd a gyakorlatban is jól használható *Sportképességek mérése* (szerk.: dr. Nádori László). Átdolgozott és bővített kiadásban jelenik meg Bíróné dr. Nagy Edit: *Sportpedagógia*, dr. Frenkl Róbert: *Sportélettan*, Halmos Imre: *Sport-nisz*, dr. Koltai Jenő és dr. Nádori László: *Sportképességek fejlesztése* c. munkája, és a *Tollaslabdázás* (szerk.: Kaplony Miklós).

1983-ra a *teniszezés*, a *sakk*, a *tollaslabdázás*, a *lovassport* és az *ökölvívás* szabálykönyveit tervezi a kiadó.

Várhatóan három sakk-kiadvány jelenik meg. Alekseej Szuetyin szovjet nagymester két kötetes *Megnyitásméleti tankönyve*, Alföldy László: *33 sakkleckeje* és Isaac Linder szovjet sakk-történész műve: *A sakk esztétikája*.

Három nagy hiányt pótló turistakalauz kerül a könyvesboltokba: a *Bakony—Balatonfelvidék* (szerk.: Mészáros Gyula), a *Zempléni-hegység* (szerk.: Frisnyák Sándor) és Csorba Csaba—Marosi Endre—Firon András: *Vártűrűk kalauza III. c.* műve. Utóbbi a csehszlovákiai és a romániai vartűrűket ismerteti. Mindhárom könyv az iskolai kirándulások tervezéséhez és levezetéséhez nélkülözhetetlen.

Nagyon gazdag az ismeretterjesztő és színes sportkönyvek kínálata.

A Los Angeles-i Olimpia előzetesének szánja a kiadó Gallov Rezső: *Amerikai arénák* című könyvét. A labdarúgás 1983-ban több színes sportkönyv témája lesz. Gál Róbert és Köves József egy kis BLSZ csapat tündöklését és bukását írták meg (*Labdarúgás alulnézetből*). Bocskák Miklós Kocsis és Czibor életútját, sportpályafutását ismerteti.

Zsolt Róbert: *Sportolók — sporterkölcsök* című könyvében a magyar sportélet legjellemzőbb, az olvasót legjobban foglalkoztató kérdéseire keresi a választ. Kürti András és Bajnai Teréz: *Nagy visszatérésekről* írt, kiváló sportolókról, akiknek a pályafutása valami

okból megtört, de nagy erőfeszítéssel újra az élvonalba jutottak.

Újszerű vállalkozás a *Szabadidő Könyv*, amely a megnövekedett szabadidő eltöltéséhez nyújt cselekvési mintákat és programokat. Nyolc rovata van, ezek: Sport, Természetjárás, Utazás, Egészség, Szex, Otthon—hétvégi ház—kiskert, Közlekedés, Játék—kedvtelés. Az olvasó rovataként 8—10 színes fényképekkel, rajzokkal és térképekkel gazdagon illusztrált cikket, valamint érdekeségeket talál benne. Ezt a nagyon szép könyvet a kiadó elsősorban az ifjú és felnőtt olvasóknak szánta, tematikája olyan, hogy az általános és középiskolás tanulóknak nem ajánlható. Ugyanakkor jelezük, hogy a kiadó már tervezi a Szabadidő Könyv II. kötetét, amelyet kifejezetten a 10—18 éves korosztály igényeinek megfelelően állítanak majd össze.

Dr. Kovács Endre, dr. Zánkay Péter, Rodolfo, dr. Berend Mihály és dr. Lindner Gyula közös munkája, a *Kártyások könyve* az összes hazánkban népszerű kártyajáték mellett passziánszokat és kártyatrükköket is tartalmaz. A kártyázás nem sport, de kellemes társasági szórakozás, bár egyes kártyajátékoknak (például a bridsnek) sportos elemei is vannak. Véleményünk szerint ez a könyv az általános és középiskolás korosztály számára is ajánlható.

A *Magyar sport évkönyve 1982.* évi kötete mellett tizenegy év után ismét megjelenik a *Magyar sport kézikönyve* is. (Szerk.: Sass Tibor és Antal Zoltán). Mindkét könyv az iskolai sportvetélkedők kérdéseinek összeállításához is hasznos segítséget nyújt.

A népszerű sportzsebkönyv (süni) sorozatban 1983-ban három kötet jelenik meg: Naményi József a kajak-kenu sportról (*Kajakos alakok*), Pap Kornélia az evezésről (*Vizek szabadja lettem*) és Vallató Géza az Aranylevelűesek az olimpiára tömegsportakcióról (*Csodák kora*) írt.

Dr. Berend Mihály

Hetvenöt év

Hetvenöt év, háromnegyed évszázad... Jelentős idő, nem is egy, hanem több korszak a modern sportok történetében. Hetvenöt év... Ennyi idő a Magyar Úszó Szövetség.

Ebből az alkalmából jelentette meg a Sportpropaganda Bakó Jenő és Serényi Péter könyvét (Hetvenöt év, é. n. 277. old.).

Az úszósport sokkal régebbi Magyarországon, mint maga a szövetség. Már a középkor is jelentős fürdő-kultúrával rendelkezett, amin a török megszállás pozitív irányban változtatott. 1783-ban már fürdőház épül Balatonfüreden, az első úszóház; 1817-ben Pest és Buda között a katonái, majd 1829-ben a polgári dunai úszoda, mely nők részére is (!) nyitva állt. Az első hivatalos úszóversenyt 1881-ben, az első magyar bajnokságot 1882-ben, száz éve rendezték. Az első újkori olimpián két magyar aranyérem is született, mindkettő úszásban. Vízilabdázóink is hamar sikerekhez szoktatják a közönséget. S a két sportág azóta is számtalan sikerrel örvendeztette meg, ku-

darccal búsitotta a sportrajongókat. A két szerző az úszás, a vízilabda és a torony-, valamint műugrás hazai történetével tisztelig a jubileumát ünneplő szövetség előtt. Kár, hogy a feldolgozás nem arányos, egyes események nagy helyet kapnak, mások jobb esetben említésre méltónak ítéltetnek. Valami sietség, kapkodás érezhető az írásokon, mintha az egyébként kiváló tollú szerzők csak az utolsó pillanatokban kaptak volna megbízást a tanulmányok megírására. Még a tördelés sem egységes.



A könyv második, nagyobb fele talán még érdekesebb számunkra, mint a két szerző tanulmánya; a Függelék felsorolja a Nemzetközi Úszó Szövetség, az Európai Úszóliga magyar tisztviselőit, a Magyar Úszó Szövetség legfontosabb tisztviselőit, az olimpiai, világ- és Európa-bajnoki győzteseinket, helyezetteinket, az ifjúsági, a főiskolai és egyéb nemzetközi versenyeken elért sikereinket, a magyar úszók világ- és Európa-csúcsait, a magyar bajnokságok eredményeit (1882-től), a magyar csúcsokat. Természetesen helyet kap a vízilabda-válogatott, illetve az országos bajnokság szereplőinek eredményssorozata, a torony- és műugrás eredménylistája is, több érdekes összefoglaló táblázattal kiegészítve. Ezek közül csak egyet emelnék ki: a vízilabda-válogatott mérkőzéseinek, ellenfeleinek, az eredményeknek a felsorolását. Kár, hogy a függeléken is látszik a sietség: néhány hibás adat is becsúszott a könyvbe. A kiadványt mintegy félszáz, zömében valóban érdekes, dokumentumértékű fénykép zárja.

Végezetül még egy kritikai megjegyzés: a könyvet a televízió bemutatta, a sajtó reklámozta, széles körű könyvesbolti forgalmazására azonban nem került sor. Pedig bizonyára még sokan megvásárolták volna ezt a hiányosságai ellenére is érdekes, értékes munkát. A Sportpropagandának nem lehet az a célja, hogy ezt és az ehhez hasonló munkákat csak a szakemberek s a beavatott szurkolók vegyék a kezükbe, hanem a minél szélesebb körű népszerűsítés az igazi propaganda: a sportág további népszerűsítése, magasabb szintre emelése érdekében.

Andor György

A testnevelés írásbeli munkájáról

A testnevelés tanítása 1979. évi 4-es számában a testnevelés tanórai írásbeli munkájáról írtam meg javaslatomat. Most az adott tanév felmérésein és sportversenyein elért legjobb eredmények feljegyzését megkönnyítő „Eredménylap” használatát javaslom.

Mi az előnye és mi indokolja az „Eredménylap” használatát?

1. A tanév kiemelkedő sporteredményei egy lapon szerepelnek.
2. Jól felhasználható az iskola sporttörténeti dokumentumaként, ha például jubileumi emlékkönyvet állítunk össze, könnyen visszakereshetők a sporteredmények.
3. Sok iskolában van már kifüggesztett csúcslista, de ezen kicserélik a megjavított eredményt. Az eredménylap használatakor a régi csúcseredménynek is nyoma marad.

Mit tartalmaz és hogyan használhatjuk az „Eredménylap”-ot?

A bemutatott lapon egy-két rubrikát a könnyebb érthetőség kedvéért töltöttem ki. A versenyszám-felsorolás tartalmazza a telje-

sítménytesztben és az általános iskolai összetett atlétikai versenyben szereplő versenyszámokat, kiegészítve a 100 m-es síkfutással és a magasugrással.

Hogyan használjuk az „Eredménylap”-ot?

I. A lap bal oldalán

a) A felsorolt versenyszámokban az adott tanévben legjobb eredményt elért lány- és fiútanulót jegyezhetjük fel versenyszámunként.

b) A három-, négy- és ötpróba csapat tagjainak a nevét, eredményét és a csapat helyezését, összpontszámát írhatjuk be.

II. A lap jobb oldalán

A felsorolt versenyszámokban az adott tanévben érvényben levő iskolacsúcsokat jegyezhetjük fel és az eredményekhez felírhatjuk, hogy mióta érvényes a csúc.

III. A lap alján

Ide az úttörőolimpia városi, megyei és országos versenyein elért eredményeinket jegyezhetjük fel.

Az „Eredménylapot” azért ismerttettem, mert meggyőződésem szerint jól elősegíti az elért sporteredmények megőrzését, dokumentálását.

Katits Kálmán

EREDMÉNYLAP AZ 1981-82-es TANÉVRŐL

Versenyszám	Lányok		Fiúk		Lányok		ISKOLACSÚCS		Fiúk	
	Név	Eredmény	Név	Eredmény	Név	Eredmény	Név	Eredmény	Név	Eredmény
30 m										
60 m	Pál Enka	9,1 mp.	Kiss Péter	8,6 mp.	Sáros Mária	8,1 mp / 1980	Varga Elemér	7,8 mp / 1979		
100 m										
400 m, 600 m										
magasugrás										
távolugrás										
súlylökés										
kislabdahajítás										
hárompróba										
négypróba										
ötpróba	Pott András	241 p.	Nagy Jenő	341 p.	Sáros Mária	314 p / 1980	Sebők Zsolt	381 p / 1979		
súlypontemelkedés	Pécsi Éva	42 cm	Bajai Péter	52 cm	Sándor Kéki	52 cm / 1980	Sebők Zsolt	61 cm		
főmőtlabda										
labdapasszolás										
4 ü fekvőtámasz										
ÖSSZ. %	Kovács Judit	86,66 %	Baka Péter	88,74 %	Erdélyi Irén	90 % / 1979	Nagy Jenő	90 % / 1980		
hárompróba csapat										
négypróba csapat										
ötpróba csapat										
Úttörőolimpia városi - megyei eredményeink	Lányok		Fiúk							

Testnevelés faliképsorozat

A testnevelő tanárok régi kívánsága teljesül most, amikor a tantervi célok eredményesebb megvalósításához faliképsorozatot kapnak. A jelenlegi képsorok folytatását képezik annak a három táblából álló torna faliképsorozatnak (kézállás, tarkóbillenés), amelyet a Testnevelési Főiskola Torna Tanszéke az elmúlt években készített, és amelyet az iskolák megkaptak.

A faliképek készítését három részben terveztük, 6—6—4 táblával.

- I. sorozat 1. Rajtok, futás;
2. Ugrások I. (felugrások);
3. Ugrások II. (elugrások);
4. Szekrényugrás;
5. Gyűrű I.;
6. Gyűrű II.

- II. sorozat 1. Lökés, hajítás, dobás;
2. Ugrások III. (magasugrás);

3. Labdakezelés (átadás, átvétel);
4. Talajtorna;
5. Gerenda;
6. Nyújtó, felemáskorlát.

- III. sorozat 1. Kosárlabda;
2. Kézilabda;
3. Röplabda;
4. Labdarúgás.

A táblákat műanyagból készítik, 110×80 cm-es nagyságban, több színű kivitelben.

A tervezett három sorozatból az első sorozat elkészült. Egy-egy tábla ára körülbelül 120,— Ft. Az első sorozat *megrendelhető* az alábbi címen:

TANÉRT
Értékesítési Osztály
Budapest, Szentkirályi u. 8.

A táblák teljes megnevezése:

Faliképsorozat a testnevelés tanításához általános és középiskolák számára.

Nagy Sándor

INHALT

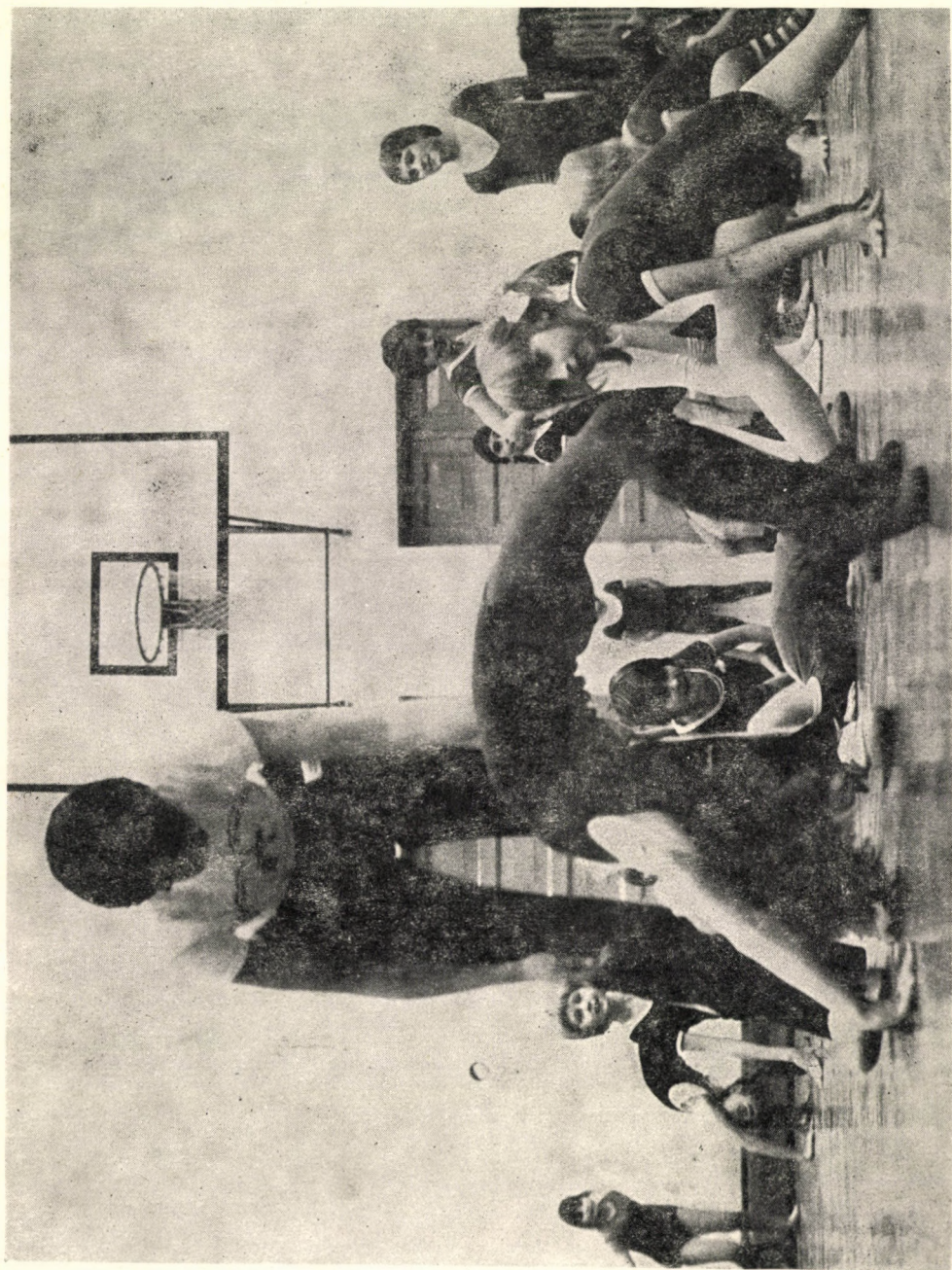
<i>Nagy Sándor</i> : Präzisiertes Anforderungssystem für die allgemeinbildenden Schulen	33
<i>Ulcásár János</i> : Methodische Vorschläge zum Lehrplanstoff des Turnens in der Mittelschule	39
<i>Agyvai Sándor</i> : Methoden zur Organisation des schulischen Massensports	47
<i>Adamcziszlaw Chrominski</i> : Ermittlung der physischen Fähigkeiten von polnischen Schülern	48
<i>Fohácsi János—Farkas András—Szabó Tamás—Mészáros János</i> : Zusammenhänge zwischen dem Alter und der motorischen Probeergebnisse	51
<i>Leen</i> , Neuigkeiten	53
<i>Emerkungen</i> , Beiträge	54
<i>Umschau</i>	60
<i>Uchbesprechung</i>	62

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Шандор Надь</i> : Подробная система требований восьмилетней школе	33
<i>Янош Кульчар</i> : Методические предложения к учебной программе средних школ по физкультуре	39
<i>Шандор Задьваи</i> : Метод организации массовой физкультуры в школе	47
<i>Здзислав Громынски</i> : Обмерение физическим способностям у учащихся в Польше	48
<i>Янош Мохачи—Андраш Фаркаш—Тамаш Сабо—Янош Месарош</i> : Взаимосвязи между возрастом по календарю и испытательными результатами действия мышцы	51
<i>Иден и новости</i>	53
<i>Примечания и предложения</i>	54
<i>Обзор журналов</i>	60
<i>Рецензия на книги</i>	62

5,50 Ft

INDEX: 25825



Boros Jenő felvétele

1.

4

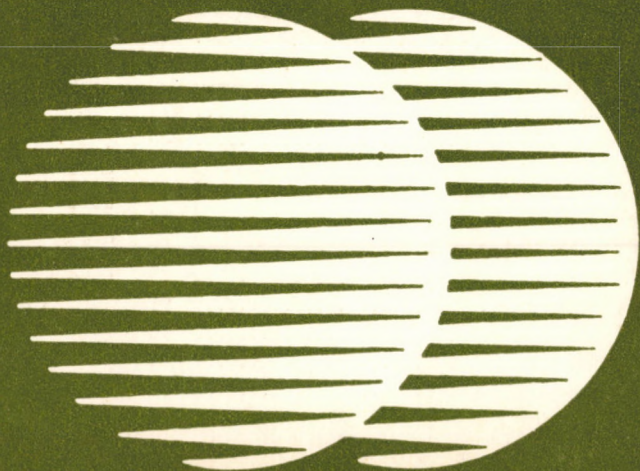
A

testnevelés
tanítása

XIX.ÉVFOLYAM

1983 | 3

A MŰVELŐDÉSI MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA





Boros Jenő felvétele

A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:
Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:
Balászné Kustos Mária
Burka Endre
Gyenge József
Dr. Nagy György
Pádár Károly
Dr. Székely Gabriella
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc

Rovatvezetők:
Dr. Andor György (Sport és nyelv)
Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)
Somorjai László (Riportok)
Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek,
újdonságok)
Lovas Albert (Képanyag)

TARTALOM

<i>Alexa Ferenc</i> : A tömegsport-foglalkozás helye az iskolai testnevelés, szerepe a személyiségformálásban	65
<i>Dr. Szakács Ödön</i> : A torna beidegző mozgásemellete	68
<i>Dubecz József</i> : a középiskolai kézilabda tantervi anyag feldolgozásának egy lehetősége	73
<i>Dr. Zdzislaw Chrominski—Nagy Sándor</i> : A tanulók értékelésének ismertetőjegyei a testnevelésben	78
Ötletek, újdonságok	80
<i>Csillag Béla</i> : 11 éves tanulók nyári tevékenysége egy vizsgálat tükrében	82
Kutatóműhely	84
Testnevelés egykor	86
Szakterületünk tudományos életéből	89
Gyógytestnevelés	91
Iskolai testnevelés. Bibliográfia	92
Könyvismertetés	94
Folyóiratszemle	96

E számunk szerzői: *Alexa Ferenc* szakvezető tanár Szeged; *Andor György* nyelvész, Bp.; *dr. Zdzislaw Chrominski* osztályvezető, Varsó; *dr. Csider Tibor* pszichológus, Bp.; *Csillag Béla* tanszékvezető, Bp. *Diósi László* főiskolai hallgató, Pécs; *Dubecz József* testnevelő tanár, Bp.; *Hortobágyi Tibor* tanársegéd, Bp.; *Nagy Istvánné* könyvtáros, Bp. *Nagy Sándor* testnevelő tanár, Bp.; *dr. Szakács Ödön* testnevelő tanár, Bp.; *Szentgyörgyi Zoltán* testnevelő tanár, Bp.

Megjelenik évente hatszor

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1046 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók: 33. Telefon: 211-20 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő posta hivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím Budapest V., József nádor tér 1. — 1900) közvetlenül vagy posta utalványon, valamint átutalással a KHI 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámmal. 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 — 83.1067 Budapest, 1983
Felelős vezető: Sümeghi Zoltán igazgató

A tömegsport- foglalkozás helye az iskolai testnevelésben, szerepe a személyiség formálásában

ALEXA FERENC

Életünk a társadalomban és a társadalom gényévelünk szemben egyértelműen magába foglalja a teljes fizikai aktivitást, a fizikai tevékenység vállalását. Éppen ezért nem szabad teret engedni annak a helytelen — sajnos a közvéleményben meglevő — nézetnek, mely a testi nevelés feladatát csupán a test egészségének megőrzésére vonatkoztatja. Már csak azért sem, mert „ha egy gyermek nem beteg és testmagasságához képest megfelelő testsúllyal rendelkezik, közvéleményünk kielégítőnek ismeri el a gyermek egészségi állapotát, függetlenül funkcionális teljesítőképességétől.”¹ Azonban az Egészségügyi Világszervezet meghatározása szerint az egészség: „a teljes fizikai, pszichikai és társas jóérzés stabil állapota, nem csupán a betegség vagy gyengeség hiánya.”²

Az urbanizáció, a technikai fejlődés korában a testi neveltség valóságos társadalmi szükséglet. Nádori László — 1976-ban — a I. Nemzetközi Neveléseméleti Munkaértekezleten így fogalmazta meg: „a huszadik század utolsó negyedében élő szocialista ember kultúrájához elengedhetetlen elemként hozzátartozik a testkultúra.”

Az iskola feladata

Iskolarendszerünkben egyre nagyobb szerepet kap a tanulók fizikai és pszichikai edettsége testi és szellemi teherbíró képességük fejlesztésében. Az alapok lerakására az Általános iskolai nevelés és oktatás terve szerint —8. osztályig adott 744 óra. Ehhez még hozzáadhatunk kb. 140 óra tömegsport-foglalkozást. Ha ezt összehasonlítom az összes többi tantárgy óraszámával, azonnal kitűnik, hogy igen nagy az a lehetőség, ami ke-

zünkben, a testnevelők kezében a teljes nevelés, az életre szóló nevelés rendszerében van.

Bár a tömegsport-foglalkozásokra a fent említett óraszámot fordíthatjuk tanulónként az általános iskola befejeztéig, mégis egyre inkább előtérbe kerül az órán kívüli testnevelés is.

Melyek azok a mozgató rugók, amelyek előtérbe helyezik? Ezeket a következőkben határozhatjuk meg:

- a tanulók még harmonikusabb testi és lelki fejlődését elősegíti,
- közösséget formál,
- kialakítja a jó közérzetet,
- játékos versengések révén jártasságok, készségek elsajátítása válik lehetővé,
- a tanulók személyiségét kedvező irányba formálja.

A tömegsport-foglalkozások összeállításánál, megtervezésénél éppen azt kell szem előtt tartanunk, hogy a testnevelési órákon megszerzett mozgásműveltség, valamint az ebben a korban meglevő nagy mozgásigényt rendszeres testedzési igénnyé alakítsuk.

Ez nagyon fontos teendő a személyiség minden oldalú fejlesztéséhez, mert ha ezt elhanyagoljuk, későbbi korban igen nehéz megoldani. Erről Dezséry László így ír: „A születetten ügyetlenek mellett ... léteznek és szerintem szaporodnak a neveléstől lusták és a divattól lomhák is.” A délutáni foglalkozásokon tehetünk nagyon sokat éppen azért, hogy ne szaporodjon az ilyen tanulók száma. Pontosabban fogalmazva, a testnevelési óra végét jelző csengő ne jelentse a testedzési igény befejeztét, mert „éppúgy jogfosztottnak kell tekintenünk a rendszeres testedzésből kimaradó gyereket, mint azokat, akik nem jutnak hozzá a szükséges fehérjeminimumhoz.”³

A sportfoglalkozásokon bőven adódik lehetőség a tanulók személyiségének formálására. Itt főleg az erkölcsi-akarati tulajdonságok kialakítására kell gondolnunk, de ugyanakkor nem téveszthetjük szem elől azt, hogy a bátorságnak, a küzdeni tudásnak és a közösségi szellem kialakításának is kiváló eszköze.

A tanulók bevonása a tömegsportba

A következőkben arról szólnék, hogy mik azok a tényezők, melyek elősegítik az eredményes sportfoglalkozást, azaz valóban tömeget mozgatnak meg. Mindenekelőtt azt hang-

súlyoznám, hogy a testnevelő, ha egyedül próbálja megoldani a feladatot, csak rövid távon érhet el eredményt ezen a téren, mert előbb-utóbb nem bírja azt a sokirányú munkát, amit ez megkövetel. Az igazgató, a csapatvezető, az osztályfőnökök, a tantestület, a család támogatása nélkül elképzelhetetlen a foglalkozás megfelelő hatékonysága. Akkor lehet sikeres igazából a munkánk, ha a tenni-akarás együttes.

Tárgyi tudás

Ahhoz, hogy a tanulók tömegsport-foglalkozásokon jól érezzék magukat, kialakuljon érdeklődési körük, ne legyenek gátlásosak — véleményem szerint — a helyesen megtervezett, módszeresen felépített tanórákra kell, hogy épüljön. Szükség van arra, hogy a tanulók a tantervben szereplő sportágakkal való megismerkedés során a sportolást érdekesnek, szórakoztatónak, hasznos tevékenységnek érezzék. Ez elsősorban a testnevelési órán elért sikerélményektől függ, attól, hogy milyen érdeklődést tudunk bennük kialakítani a sporttevékenységhez. Tehát a tanítási óra szolgáltatja az alapot, az általános, sokoldalú fizikai és pszichikai felkészítést. De a foglalkozások keretén belül lehetőséget adunk arra is, hogy a testnevelési órán tanult mozgásokat tovább gyakorolhassák, jobban elmélyíthessék. Nem eléggé hangsúlyozva azt, hogy az itt megrendezett házi versenyeken juthatnak el a tanítványaink a közös sikerélményéhez. Esetleg itt kapnak újabb ösztönzést, hogy továbbra is sportoljanak.

Szervezési feladatok

Az év eleji indításnál elsődleges a felelősök kiválasztása, a közösségi szervezet megteremtése. Az indításnál adott az iskola sportfelelőse, akit még a tanév végén sportvezető táborba küldünk. A tanulók őrsi és rajkeretben megválasztják sportfelelőseiket. Mivel a tömegsport-foglalkozások rendszerében az őrsi és raj sportfelelősöknek komoly, felelősségteljes és állandó jellegű szervező, irányító munkát kell végezniük, megválasztásukat mindig figyelemmel kísérem. Eddig még nem csalódtam. A tanulók érzik, tudják, hogy mire számíthatnak. Helyesen mérik föl, hogy ki az, aki a feladat ellátására alkalmas, aki nem a „barátom” alapon válogat, hanem a csapat szereplését tartja szem előtt. Hiszen tőle függ a játék előtti összeállítás, a taktika kidolgo-

zása és természetesen a „cserék” végrehajtása is. Ezután már a meglévő felelősök segítségével felmérem az igényt, hogy mi az a sportág, melyből a tanulók a háziverseny megrendezését kérik. Az igényeknek megfelelően kiválasztom a sportági felelősöket, vagy ahogyan elneveztem őket, a „tömegsportot segítő testületet”. E „testület” segítségével elkészíti a versenyprogramot, oly módon, hogy közben egyeztetjük az őrsi és a rajkeretben folyó versenyekkel is. Ilyenkor azt is figyelembe veszem, hogy a téli hónapokban — az iskola udvarán — jégpályát létesítünk.

Ebben az évben például a következő sportágakban rendeztünk, illetve rendezünk házi bajnokságot. (Itt jegyzem meg, hogy a fiútanulóknak tartom a tömegsport-foglalkozásokat.)

A tradíciót ápolva — mivel az iskola csapata minden évben eredményesen szerepel a városi és megyei úttörőolimpián — a kívánalmak között első helyen a *kosárlabda* áll. Ezenkívül a kispályás labdarúgás, atlétika asztalitenisz, sakk, téli sportok, „zsámolyfoci”, valamint egy testnevelési játék, a „fogyasztó szétszórta”. Nem lepődtem meg amikor a tanulók ezt is igényelték a verseny sorozatban. Ugyanis ezt a játékot a főleg 5. és 6. osztályban — némi szabálmódosítással — gyakran alkalmaztam a testnevelési órán indításakor.

Felkészülés a versenyre

Az iskolai sportfelelős állandó kapcsolatot tart a sportági felelősökkel. Ők a versenyekkel kapcsolatos teendőket közlik az osztályos sportfelelőseivel, illetve a sportfaliújságra is kifüggesztik a tudnivalókat. Amikor tisztázódik, hogy melyik sportágban mikor indul a bajnokság és ki kívül, mikor mérkőzik megindul a „nyüzsgés”. Az őrök „zagedéseket” tartanak. Kifürkészik, mikor nem foglaltak a közelben levő pályák, és engedély kérnek használatára. Megkezdődik a mezél „házi emblémázása”, feliratok, számok készítése.

A mérkőzések lebonyolításának formája — évfolyamonként három osztály van — változó. Általában az 5—6. osztályok, illetve a 7—8. osztályok képeznek egy-egy egységet. De kosárlabdában például az 5. osztályosok egymás között döntik el a helyezéseket — könnyített szabályokkal. A 6. osztályosok halmazához soroltam a 7. osztályok „B”

csapatát, míg a 7. osztályosok „A” csapata a 8. osztályosok mezőnyében indul. Jónak tartom ezt a rendszert, mert így a gyengébb képességű tanulóknak is kialakul a versenyzési vágy, a nyerni akarás párosulhat a reális győzelemmel, amivel biztosíthatom a sikerélményt és egyben a személyiségformálást.

Nagy jelentőséget kell tulajdonítanunk annak is, hogy a versenyek közben rendszeresen tájékoztassuk az osztályokat az eredményekről, a bajnokság állásáról, valamint arról is, hogy ki vagy kik azok a tanulók, akik a játék nevében nem tartották be a játékszabályokat, és így rájuk a csapat legközelebb nem számíthat. Nem szabad átsiklanunk a szabálytalanságok fölött, hisz ez az alapja a bajnokság egészséges légkörének.

Itt, a házi versenyeken kell tudatosítanunk, hogy a csapattagok közös erőfeszítéseiből, a küzdelemből mindenki egyformán kiveszi a részét. Nem mindig a „pontot” szerző játékos érdeme az eredményesség, hanem azé, aki előkészíti. A mérkőzések teremtenek leginkább lehetőséget, hogy kialakuljon egy osztályközösségi mag. Arra kell törekednünk, „hogy jó hangulat, kedélyes, oldott, kellemes légkör uralkodjon” a tanulók között. A hangulat, amelyen „... a személyiség általános emocionális állapotát értjük, ugyanis áthatja valamennyi megnyilvánulását a tanulónak.”⁴

Rubinstein erről így vélekedik: „... amikor azonban az ember hangulata örömteli, akkor nemcsak egyszerűen valaminek örül, hanem — különösen fiatal korában — annyira örül, hogy a világon minden örömtelienek és szépnek tűnik számára.”⁵

Az azonban nemcsak öröm övezi a versenyek élkörét, a vereség, a kudarc is legalább annyira velejárója. Tudatosítani kell a tanulóknak azt, hogy a vereséget sportszerűen vegyék tudomásul. Az elvesztett mérkőzés után is menjenek oda és gratuláljanak egymásnak, mert a „sportszerűség fontosabb, mint a győzelem”, hiszen az egész élet játszma.”⁶

A tömegsport-foglalkozásokat nemcsak versenyek lebonyolítására lehet és kell felhasználni. Alkalmat kell teremteni a testnevelés órán tanult mozgások gyakorlására és elmélyítésére is. Ugyancsak ezen órák keretében kell kialakítani az iskolai válogatott csapatát vagy csapatait. Az legyen a célunk, hogy a válogatott csapat, illetve csapatok tagjainak „bölcsője” a tömegsport legyen.

Nevelőtestület, család

A tömegsport-foglalkozás a tanulóknak élményszerűbb hatást vált ki, ha a felnőttek érdeklődését, figyelmét ott tudják. Ritka az olyan verseny, hogy csak azok legyenek, illetve vannak jelen, akik játszanak. A mérkőző csapatok gondoskodnak szurkolókról is. Meghívják a nevelőket, a szülőket és az osztálybeli lányokat is. A versenyen jelenlevő osztályfőnököknek ilyenkor van igazán alkalmuk arra, hogy a játék hevében a győzelemért küzdő tanuló eddig eltitkolt személyiségjegyeit megismerjék. Mert ahogy „... számoltatják, ki a legjobb az egyes tárgyakból az osztályban, ki a második, harmadik és így tovább. Ugyanúgy kialakul a le nem írt, de a tanulók által ismert osztályosrend a sportpályákon: a legjobb atléták, tornászok, kosárlabdások értékskálája... Létrejön mindezek következtében a tanulók között szövődő személyes viszonyulások rendszere nyomán a természetes vonzás—taszítás, rokonszenv—ellenszenv az egy-egy osztályban ható „rejtett” viszonyokról.”

Ezek a rejtett viszonyok a játék, a küzdelem hevében nyitottá válnak. *Makarénko* is nagy jelentőséget tulajdonít a játéknak: „a játék a gyermek életében ugyanaz, mint felnőttében a munka, a tevékenység, a hivatal. Amilyen a gyermek a játékban, sok tekintetben olyan lesz később a munkában is, ha felnőtt.”

Örömmel veszik tudomásul a gyerekek és én is, hogy a meghívásnak gyakran eleget tesznek az iskolavezetés, az osztályfőnökök, az ott tanító szaktanárok is. Sőt, amikor a tanulók rangosabb versenyeken vesznek részt — városi, megyei, területi —, ott is jelen vannak.

Nagy nevelési értéke van, ha rendszeresen közöljük a mérkőzések eredményeit, illetve a versenyek egyes szakaszainak lezárása után a csapatok helyezését. Az Úttörő Olimpia versenyein eredményt elért csapatok, illetve tanulók „fogadáson” vesznek részt, ahol „fehér asztal mellett” az igazgató dicséretben részesíti őket. Ezenkívül — minden évben — iskolai ünnepélyen a tanulóifjúság elé állnak azok, akik az iskolai és iskolán kívüli sportban kiemelkedő eredményt értek el.

Nagy figyelmet kell szentelnünk a családdal történő együttműködésnek is. Tapasztalatom szerint a családokban megvan a hajlandó-

ság, hogy a tanulóknak segítsenek a szabad idő hasznos eltöltésében. Egyre több az olyan szülő, aki igényli gyermeke részére a délutáni iskolai és iskolán kívüli foglalkozásokat, illetve aki a testnevelés és a mozgás jelentőségét hangsúlyoztatja.

Összegzésként szeretném hangsúlyozni, hogy a különböző szintű közösségekben levő sportolás a személyiség egészét feltételezi, annak fejlődésére hat.

A csapatmunkában való részvétellel, az ott elért sikerrel, a tevékenység során szerzett küzdenitudással, akarattal, a versenyszámokhoz szükséges szabályok ismeretével, a tanuló személyiségének pszichés oldala fejlődik, a közösségben a közösségért végzett tevékenységgel, a sportolással pedig a szociális, azt a társadalmi oldalát fejlesztjük a gyermekközösségeknek, amely nélkülözhetetlen nevelési rendszerünkben.

Egyetlen iskola, úttörőcsapat sem hagyhatja ki a nevelésnek ezen területét. A közösségben végzett különböző sportágak testgyakorlási rendszere alapvetően meghatározza a 10—14 éves tanulók számára, hogy rendszeresen vegyenek részt — adottságukhoz, képességükhöz viszonyított — aktív, tevékeny testedzésben, mozogni, sportolni, versenyezni akaró gyerek nagyon sok van. Azon kell lennünk, hogy minél több alkalmat, helyet teremtsünk arra, hogy ki is éljék ezt a vágyukat. Így érhetjük el azt, hogy ne növekedjen azok tábora, akik csak nézők. Hisz — René Clair szavait idézve: „szomorú, ha az ember a sportot már csak mint néző üzheti.”⁵

IRODALOM

1. *Burka Endre*: A testi nevelés szerepe és jelentősége a szocialista nevelésben = Tanulmányok a testi nevelés köréből. Bp., 1970., 145. p.
2. *Körmöczy Lajos*: Könyvek az egészséges életre nevelés iskolai munkájáról = Pedagógiai Szemle 1969., 7—8. sz. 682. p.
3. *Kontra György*: Az iskoláskorú gyermekek testi fejlődésének alakulása és az akceleráció kérdése = Iskoláskorúak egészségvédelmének aktuális kérdései. Bp., 1968., 5. p.
4. *Dr. Veszprémi László*: A testnevelés és a játék szerepe a fejlődésben megrekedt, hátrányos helyzetű tanulók nevelésében — egy kísérlet tükrében. Tanulmányok a testi nevelés köréből. Magyar Pedagógiai Társaság, Bp., 1970., 216. p.
5. *Rubinstein, A.*: Az általános pszichológia alapjai. 1—2. kötet, Bp., 1964.
6. *Hámori Tibor*: Rándevű világhírű emberekkel (Yehudi Menuhin). Bp., 1971.

A torna beidegző mozgáselmélete

DR. SZAKÁTS ÖDÖN

1941-ben tornaverseny-bíráskodás közben a versenyzőknél felfigyeltem egy vissza-visszatérő jelenségre. Feltűnt, hogy a versenyzők gyakorlat közben az egyes tornaelemek végrehajtásakor egyszer mélyebb, egyszer pedig nyitottabb törzshajlítást vagy döntést végeznek, majd abból egy másik fokozatú nyitást teljes nyújtást, sőt kisebb-nagyobb fokú hátrahajlítást is csinálnak.

Ezeket a jelenségeket tudomásvétel mellett jobban megfigyeltem és kutatni kezdtem majd két év múlva kidolgoztam a felismer jelenségből a torna beidegző mozgáselméletét, amelynek alapján az egyes tornagyakorlatrészeket (talajtorna, akrobatika, szertorna tornaúgrások) azóta is így tanítottam a középiskolában, a női-férfi tornaegyesületekben majd 28 év óta az artistaképző intézetben.

1943-ban a Testnevelési Tanárok Közlönyének november havi számában jelent meg először ismertetésem az elméletéről, amely egyben a gyakorlati felhasználásra is példát mutatott.

Az 1947—53-ig terjedő években tanítványaim átvették a módszeremet, és ezen elvel szerint tanítanak. (Kétéves testnevelés szaktanfolyamok, a TF nálam hospitáló hallgatói az I. kerületi állami tanítóképzős növendékek az MHK [Munkára, Harcra Kész] mozgalom szakoktatói és sokan mások.)

Azóta a mozgáselméletet és gyakorlati módszereit továbbfejlesztettem.

A fejlesztés folyamán a tornász-alapképes ségek megszerzésére és fejlesztésére a törzs beidegzési elvet kiterjesztettem a bokára, a térdre, a csípőre, a nyakra, a vállra, a könyökre, a kézre és a kéz ujjaira is, amely lehetővé tette, hogy az eddigi ismeretek alapján felbontott mozdulategységeken túl a mikroideg hatások és az apró, jelentéktelennek látszó, de fontos izomérzések is jelentőséget kapjanak

A tornagyakorlatok összehasonlításainál folytatott kísérleteim és a mozdulatok összefüggéseinek kutatása közben rájöttem: az összes tornagyakorlatok (talaj-, szertorna, akrobatika, és ugrógyakorlatok) kevés kivételtől eltekintve — két mozdulatból tevődnek össze, **TÖRZSDÖNTÉS vagy-HAJLÍTÁS ELŐRE, ÉS TÖRZSNYÚJTÁS vagy-HAJLÍTÁS HÁTRA.**

A gyakorlatok helyes kivitele ezen két mozdulat térbeli kiterjedésének és időbeli beosztásának mértékétől függ. Tehát igen fontos a csípőhajlítás és -nyújtás térbeli kiterjedésének és időbeli beosztás mértékének az érzékelése, vagyis a mozdulatok helyes beidegzése. A helyes beidegzés pedig nem egyéb, mint a megfelelő időben kiadott agyparancsok gátlás nélküli, vagyis azonnali végrehajtása.

A beidegző mozgásemélet lényege abban áll, hogy az elsajátítandó gyakorlat törzsmozgásait kielemezzük és a kielemezett mozdulatokat, alapállásban végezhető törzsgyakorlat formájában *térbeli*, vagyis a törzs csípőben való hajlításának és nyújtásának (törzshajlítás és -nyújtás) fokokban megállapított mértéke szerint végeztetjük, valamint *időbeli*, vagyis a mozdulatokat megfelelő ütembeosztással gyakoroltatjuk.

A tornánál egy-egy mozdulat-, egy-egy gyakorlatrész kivitelénél a tornásznak több körülményre kell gondolnia, ezért a mozdulatokat nem tudja azonnal a fizikai törvényeknek megfelelően helyesen végrehajtani, hanem csak hosszas gyakorlás után, ami szervezését és idegenergiáját erősen igénybe veszi. **A hosszas gyakorlás csökkentésére szolgál a beidegző mozgásemélet alkalmazása!**

A beidegző mozgásemélet előnyei:

1. A mozdulatok fő jellegzetességét, a helyes törzsmozgásokat szögállásban, tehát egy megszokott testhelyzetben gyakoroltatjuk.
2. A mozdulatok izomérezeteit könnyen megtanulhatjuk.
3. A nehezen elsajátítható gyakorlatsrészeket lassan is végeztethetjük.
4. Bármilyen testhelyzetben megállhatunk.
5. A mozdulatokat nagyobb izomfeszültség nélkül lehet végezni, ezért gyorsabb a beidegzés.
6. Egy-egy mozdulatot különösebb fáradtság nélkül számtalanszor ismételtünk.

A beidegző mozgásemélet alkalmazását a *talajbillenésen*, mint a torna egyik jellegzetes alapgyakorlatán szemléltetem.

A gyakorlat leírása és a részek ütemezése:

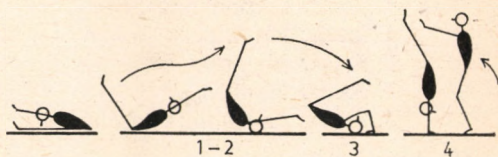
1. *Kiinduló helyzet:* Mély törzshajlításban a talajon nyújtottülés és magastartás.

1—2. *ütem:* 110 fokos törzsnnyújtással (félgömbölyű háttal) hinta hátra, szabad, kiszúrt tarkóállásba.

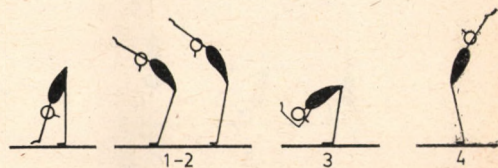
3. *ütem:* A csípő mérsékelt leengedésével és a karok hajlításával 70—90 fokos csípőhajlítás, és kéztámasz a fej mellett a talajon. Ebben a helyzetben gyűlnek össze az összes *helyzeti energiák!*

4. *ütem:* A csípő és a karok robbanékony kinyújtásával, ívben repülés után a felsőtörzs hátraemeléssel lábujjakkal talajfogás zárt guggolásba, hajlított állásba, vagy nyújtott lábbal homorított állásba.

Az 1. és a 2. ábra képsorozata mutatja a most leírt gyakorlatot, amelyből kielemezzük a törzsmozgásokat, és megtervezzük az alapállásban végezhető gimnasztikai beidegző gyakorlatot.



1. ábra. A billenés törzsmozdulatai

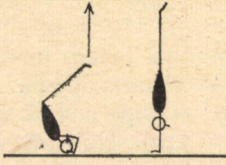


2. ábra. Kielemezett törzshelyzetek és az alapállásban végezhető gimnasztika

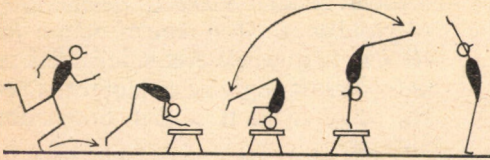
A talajbillenés törzsmozdulatának a beidegzésével nemcsak ehhez a gyakorlathoz sikerült törzsbeidegzést szerezni, hanem mindazokhoz, melyeknél nagyfokú hajlításból kell nyújtásba lendíteni a törzset.

Ezek után bemutatom a talajon és néhány tornaszeren a hasonló csípőmunka felhasználását.

2. *Kiinduló állás:* Alapállás. Előrehajlítással dőlés hátra és lebegőülésen át csípőnyitással fellendülés kézállásba. Két segítőtárs oldalt a bokákat megfogva segítsen a függőleges kiszúrásnál! (3. ábra)



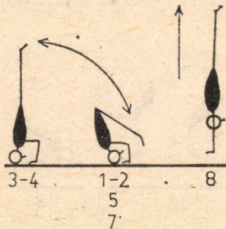
3. Széltébe állított ugrószekrényen beugrásból fejbillenés magasívú repüléssel. (4. ábra)



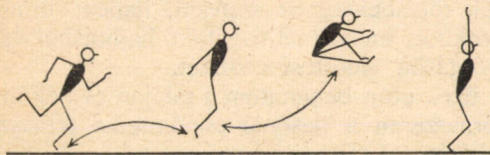
4. Talajon vagy tornaszámolyon fejenállásból előritmus segítségével fellendülés kézállásba. Két társ a csípőhajlításonál is segítsen! *Előritmus:*

- 1—2. ütem: 135 fokos csípőhajlítás.
- 3—4. ütem: Csípőnyújtás.
- 5. ütem: Hajlítás.
- 6. ütem: Nyújtás.
- 7. ütem: Hajlítás.
- 8. ütem: Fellendülés kézállásba!

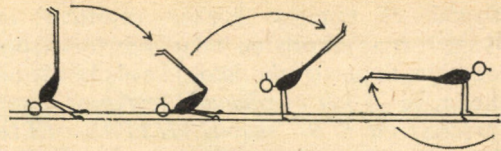
(5. ábra)



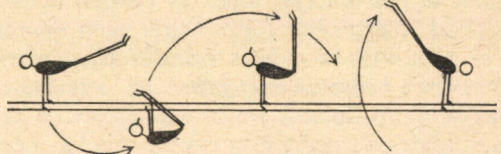
5. Beugrásból zárt és terpesztett lábbal csukaugrás. Felugrás után erőteljes csípőhajlítás, majd törzsnyújtás és magastartás! (6. ábra)



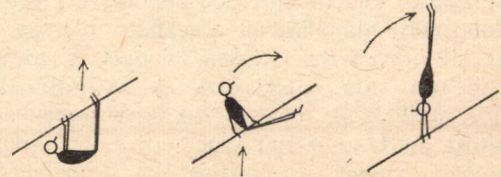
6. Korláton felkarbillenés. (7. ábra)



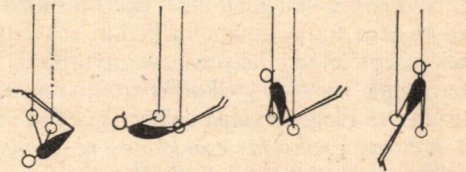
7. Korláton bukóbillenés. (8. ábra)



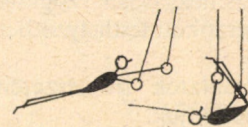
8. Nyújtón billenés. (Nem pedzöbillenés!) (9. ábra)



9. Gyűrűn billenés. (10. ábra)



10. Gyűrűn lebegőfüggésből átfordulás vállakból előre. (11. ábra)



A példák — úgy gondolom — mindenk előtt világossá tették azt a tényt, hogy minder gyakorlatnál a mély csípőhajlításból nyitunk ki, ahol még az a jelleg is egyezik, hogy : csípőhajlítás egy előritmus, amelyből a jó beérzekelt csípő- és törzsizmok a főmozdulatra felkészülve várják a helyzeti energiát

felszabadítását. És ha megfelelő időben, a mozdulatsorok rejtett holtpont-pillanatában történik a nyitás, jóleső érzéssel engedhetjük át magunkat a lebegés szárnyainak.

A gyakorlati tapasztalat hamarosan megmutatta, hogy nem szükséges minden mozdulatrészt kielemezni és a beidegző gyakorlatot megtervezni, hanem össze kell állítani egy olyan, nagy csoport számára is könnyen gyakorolható gimnasztikai mozgássort, ami a kis-, közép- és széles skálájú tornagyakorlatok törzs- és csípőmozgások beidegzésére alkalmas, de amely egyben a megfelelő sebességű mozgások végrehajtására is érzékennyé tesz.

Ennek a kívánságnak a gyakorlati használhatósága érdekében, négyféle testhelyzetre kidolgoztam az összes tornagyakorlat beidegzésére alkalmas mozgáskomplexumot, amit a következőkben az érdeklődők rendelkezésére bocsátok.

A 12., 13., 14. és 15. ábrák szemléltetik azokat a mozgásszakaszokat, amelyek egy-egy 180 fokos köríven vannak. A gyakorlás a negyedsávokon a következőképpen történik.

1. sebesség

1—2. ütem: Törzshajlítás

3—4. ütem: Törzsnyújtás.

5—6. ütem: Törzshajlítás.

7—8. ütem: Törzsnyújtás.

2. sebesség

1., 3., 5., 7. ütem: Törzshajlítás.

2., 4., 6., 8. ütem: Törzsnyújtás.

3. sebesség

Minden ütemre hajlítás és nyújtás!

Ezután minden negyedsávon ebben az ütembeosztásban dolgozunk.

A második köríven 90 fokos terjedelműek a mozdulatok.

A harmadik köríven 180 fokos terjedelműek a mozdulatok.

A második és a harmadik köríven csak a 2. és az 1. sebességgel gyakoroljunk.

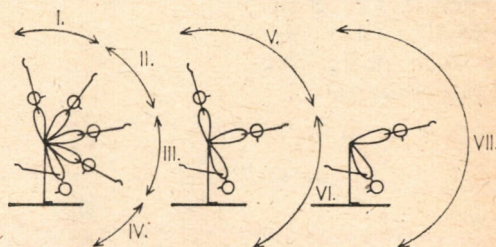
Egyébként az alapsebességet mindenki kondíciójához képest választja meg. A gyakorlás folyamán később gyorsíthatjuk a mozdulatokat.

I. gyakorlat

Kiinduló helyzet. Szögállás, magastartás. Törzshajlítás és -nyújtás a leírtak szerint. (12. ábra)

I. táblázat

Fokozat	Kiinduló	Hajlítás
I.	0	45
II.	45	90
III.	90	135
IV.	135	180
V.	0	90
VI.	90	180
VII.	0	180



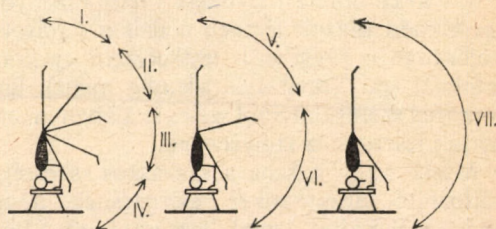
II. gyakorlat

Kiinduló helyzet: Tornaszámolyon vagy talajon fejenállás. A fejenállásban történő gyakorlás a törzsbeidegzésnek kissé nehezített formája. Itt már egyéb erőhatáskombináció is szükséges a szabályozott egyensúly megtartása miatt. (13. ábra). A lábmozgásokat végzzük először külön egy lábbal, majd a lábak ellentétes mozgásával. Az első

II. táblázat

Fokozat	Kiinduló	Hajlítás
I.	0	45
II.	45	90
III.	90	135
IV.	135	180
V.	0	90
VI.	90	135
VII.	135	180

kísérleteknél két segítőtárs segítsen az egyensúlytartásban!



III. gyakorlat

III. táblázat

Fokozat	Kiinduló	Hajlítás
I.	0	45
II.	45	90°
III.	90	135
IV.	135	180
V.	0	90
VI.	90	180
VII.	0	180

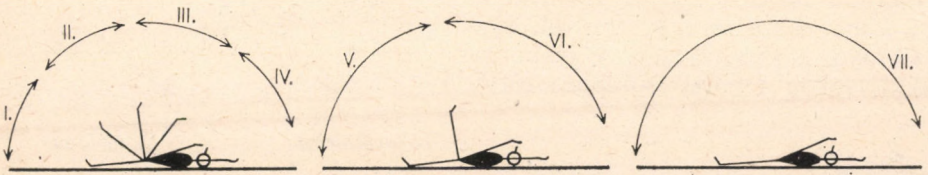
Kiinduló helyzet: Talajon hanyatt fekvés és magastartás, társ a csuklókat rögzíti. A lábemeléseket, illetőleg a csípőhajlításokat úgy végezzük, hogy először egy lábbal járjuk végig a fokozatokat, majd páros lábbal, és végül a lábak ellentétes mozgatásával. (14. ábra.) A negyedsávokon 2, 1 és fél ritmussal, a fél és egész sávokon pedig csak 2 és 1 ritmussal.

IV. gyakorlat

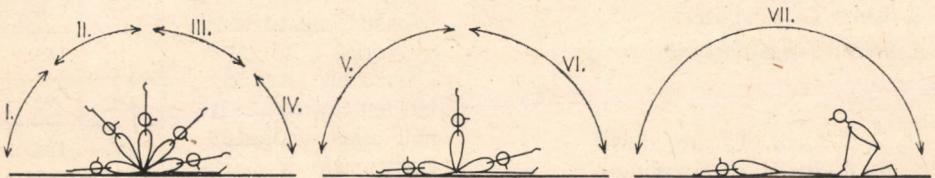
IV. táblázat

Fokozat	Kiinduló	Hajlítás
I.	0	45
II.	45	90
III.	90	135
IV.	135	180
V.	0	90
VI.	90	180
VII.	0	180

Kiinduló helyzet: Talajon hanyatt fekvés és magastartás. Társak a bokákat rögzítik. (15. ábra.) A felső törzs játékával a szakaszos beidegzés mellett a hasizmok maximális erőforrássá fejleszthetjük. Ugyanis a gyakorlás (izomérzetek) következtében a hasizom a terheléseket az idő és súly függvényében kiválóan teljesíteni képes.



14. ábra



15. ábra

A hétfokozatú gyakorlatsorozat közül *kettőt vízszintes, kettőt pedig függőleges helyzetben végzünk.* Mind a kétféle helyzetben egyiknél a *láb*at, másiknál a *törzset* rögzítjük. Bár minden gyakorlatnál megközelítőleg ugyanazok az izomcsoportok dolgoznak, mégis a különféle rögzítések miatt bizonyos mértékben mások lesznek a fizikai hatások, különösen a függőleges testhelyzetű gyakorlatoknál (pl. gravitációs jelenség miatt). Így tornázás szempontjából széles skálában alkalmazhatók lesznek az izomérzetek.

Másik nagy haszna a szakaszos sebességváltoztató gimnasztikai beidegzésnek, hogy az így előkészített izmok hozzászoknak a hirtelen végrehajtható erőhatások működtetéséhez.

(Irányváltoztatás, fékezés, gyorsítás, leállítási vagy keményen rögzített testtartás.)

A gyakorlatok fokbeosztásánál láttuk, hogy mindenütt *180 fokos ráhajlás* van előírva. Fiúk ezt a teljesítményt nehezen tudják megvalósítani, mert ízületeik kötöttebbek, mint a lányoké. Éppen ezért a negyedeges sávokat eleinte vegyük kissé rövidebbre. Lányok alkatuknál fogva alkalmazhatóbbak a végrehajtásra.

Megjegyzés: Ha versenyzési szempontból óhajtjuk felhasználni a gyakorlást, akkor mind a fiúk, mind a lányok igyekezzenek a teljes sávon gyakorolni.

Fiúknál:

1. Talajon elő is van írva valamilyen csípő-izületi lazasági elem, ami nélkül nem teljes értékű a gyakorlat.
2. A mély csípőhajlítással hosszabb erőközlés lehetséges.
3. Lovon az ollók, repülőollók végrehajtásához is szükséges a laza csípő.

Lányoknál:

1. A felemás korlát alacsony karfáján, valamint a két karfa közötti rövid távolságon végzett függő gyakorlatoknál széles terpesz, és erőteljesen rögzített ültartás szükséges ahhoz, hogy a nyújtott lábak be ne akadjanak.
2. A be- és kiterpesztések a „Stalder” gyakorlatok, a zárt vagy terpesztett talpforgás, vagy nyílgrás előreszaltó esetén is sikeresebb a végrehajtás begyakorolt, ráhajló csípővel.
Hogy csak néhány jellegzetes példát említsék.

A törzsbeidegző mozgáselmélet felismerésével — úgy gondolom — megtaláltam egy kulcsot, amelynek segítségével mind a *talajtornában*, mind a *szertornában*, valamint a *tornaugrásokban* és az *akrobatikában* is az ilyen irányú módszerrel *kevesebb fáradtsággal, rövidebb idő alatt* jutunk el az eredményhez.

A csípőjáték sokfokú megérezése, mint *elraktározott képesség* kerülhet felhasználásra, ha egyéb függvényekkel koordinálni kell. A *csípőmozgás hatalmas energiaforrás*, mert a nagy tömegű törzsizomzat együttesen vesz részt a fokváloztatások vagy rögzítések folyamataiban.

A középiskolai kézilabda tantervi anyag feldolgozásának egy lehetősége

DUBECZ JÓZSEF

Az OTTKT. 6. sz. főirány keretében megindult egy kutatás, amely az iskolai testnevelési tanterv hatékonyságának vizsgálatával foglalkozik. A Testnevelési Főiskola különböző tanszékeinek felkérésével a TF Tudományos Titkárságának koordinálásában folytak a kutatások. A tanszékek megbízott munkatársainak javaslatai alapján, a TF vizsgálatvezetése kért fel olyan gyakorló tanárokat a feladat megoldásában való együttműködésre, akik különböző iskolafokon és iskolatípusban tanítanak. Így foglalkoztam én is elmélyültebben a labdajátékok közül a kézilabda sportág tantervi feladataival, oktatásának metodikai lehetőségeivel a Berzsényi Dániel Gimnázium I. évfolyamos tanulóinak közreműködésével (22 fő) az 1981/82-es tanévben.

Munkánknak előkutatás jellege volt. Jellemezte bizonyos útkeresés, ami után a tényleges kipróbálás, már a tapasztalatok felhasználásával beindulhat a következő tanévben, több iskolában is.

Az oktatásra szánt kézilabda szaktananyagot „A gimnáziumi nevelés és oktatás terve” által meghatározott évi testnevelési órakeretben tanítottam. A feldolgozást a kiegészítő anyagban biztosított kötelezően választható anyag (kb. 16 óra) és a törzsanyag képességfejlesztésre szánt időkeretéből felhasználta egy tanítási óra terhére végeztem.

Az iskolai tanév a hatnapos munkarend idején iskolámban általában 103—104 tanítási óra lehetőségét jelentette a testnevelés számára — a tantervben meghatározott 96 órás kerettel szemben. Ennek tudatában, az így előre tervezhető többletlehetőséget is a kézilabda sportág oktatására fordítottam, s így összesen mintegy évi 25 tanóraban tanul-

tak kézilabdázni a kísérletben részt vevő I/A osztályos diákok.

Lehetőség lett volna arra is, hogy a törzsanyag, labdajáték 12 óráját és a kötelezően választható anyag 16 óráját összevonva jussak 28 tanítási órához, de ez a megoldás, véleményem szerint, a tanítható anyag variálási lehetőségét, beszűkülését jelentette volna. Személy szerint a minél sokoldalúbb képzés híve vagyok, így nem szívesen mondtam volna le egy esetleges másik labdajáték tanításának lehetőségéről.

Az oktatási anyagot tömbösítve, izoláltan tanítottam. Csak az állandó képességfejlesztő feladatok csatlakoztak órai szerkezetben a leírtakhoz, de ez rendszeresen, éves szinten, és nemcsak a kézilabda sportág oktatása során.

Az évi órakeret képességfejlesztő gyakorlatok végzésére kb. 20 órát biztosít. Tanmenet-felépítési elvem és a tanítási módszerem az volt, hogy az új oktatási anyagot mindig előzze meg általános és speciális képességfejlesztés az adott testgyakorlati ág, illetve mozgásanyag jellegének megfelelően.

A Berzsényi Dániel Gimnázium szeptemberben jól kialakult gyakorlat szerint, közhasznú társadalmi munkával kezdti a tanítási évet. A tényleges tanítást így az év eleji belerázódást beszámítva kb. szeptember 14-től számíthatjuk. Az oktatást a kötelező képességszintek felméréssel kezdtük. Rendgyakorlatok és a leírt elvek szerinti általános és speciális képességfejlesztő anyag következett. Rövid két hét alatt (6 óra) megpróbáltam az előbb említett testnevelési eszközök segítségével a hasznos, jó munkához szükséges fegyelem és munkamorál kialakítását, valamint az egységes fizikai alapszint megteremtését. A tanulók között egy volt, aki versenyszerűen kézilabdázott.

A kézilabda tananyag oktatását, első sportági anyagrészként, szeptember 28-tól kezdtem el és november 19-ig tanítottam szabadban, 40 × 20 méteres kézilabdapályán. Ezt a választást az időjárás évi ciklusa indokolja. A tanítási tömböt csak egyszer szakítottam meg, egy „emlékeztető” célú képességfejlesztő óra erejéig.

A tanmenet felépítettsége (részlet az éves tanmenetből). 2. tanítási egység:

Kézilabda szakanyag oktatása szeptember 28-tól november 19-ig.

1. óra

Kézilabdajáték szabadon. A csapatok választás útján, esetlegesen. *Cél*, a tanulók tudásszintjének megállapítása, játékszabályok tudatosítása, ismertetése.

A kialakítandó oktatásmenet tervezéséhez a szükséges tanári ismeretek, információk megszerzése.

Eredmény: A tanulók technikailag, taktikailag képzetlenek, a játék alapjait nem tudják. Labdás ügyességük fejletlen. A tanterv első gimnazista korú diákok részére készült taktikai cselekvésű követelményei megvalósíthatatlanok a technikai tudásnívó alacsony szintje következtében.

2. óra

(A képességfejlesztés órakeretéből.)

1. *Labdavezetési gyakorlatok,*
 - a) magas labdavezetés,
 - b) mély labdavezetés,
2. futások labdavezetéssel,
3. szökdelések helyben, labdavezetéssel, és ugyanaz különböző feladatokkal,
4. futások, irányváltoztatások labdavezetéssel, feladatokkal,
5. váltóversenyek labdavezetéssel,
6. sorversenyek labdavezetéssel,
7. fogójátékok labdavezetéssel,
8. labdavezetés szerelése, páros gyakorlatok.

Mindkét kéz foglalkoztatása is cél és feladat a gyakorlatok során.

3. óra

1. Az előző órán tanultak átismétlése, beépítése a bemelegítés folyamatába.
2. A labda elfogásának oktatása.
3. Kétkézes felső átadás oktatása,
 - a) helyben,
 - b) átlépéssel,
 - c) három lépés lendületszerzéssel végrehajtva.
4. Egykézes felső átadás oktatása,
 - a) helyben,
 - b) átlépéssel,
 - c) három lépés lendületszerzéssel, szemből-szembe mozgással,
 - d) helyben, felugrással,
 - e) folyamatos szökdelésből,
 - f) átadás futtából egykézes felső dobással, helycserékkel szembemozgásból.

A gyakorlatok végzése páros és társas végrehajtási formában történik. Állandó a tanári hibajavítás a feladatok végzése során, mind verbálisan, mind manuális bemutatással, illetve bemutatással.

5. Kézilabdajáték szabadon.

6. óra

1. Az előző órán tanultak ismétlése, kondicionálása, a durva mozgásminta csiszolása. Koncentrált hibajavítás.
2. Különböző magasságból érkező labda elfogása.
3. Kézilabdajáték szabadon, a játékszabályok maximális betartásával, alkalmazásuk megkövetelésével.

7. óra

1. Az előző órákon tanultak ismétlése a bemelegítés felhasználásával.
2. Oldalról érkező labda elfogásának oktatása.
3. Egykezes felső átadás oktatása oldalra,
a) helyben,
b) átlépéssel,
c) három lépés futómozgásból.
Kettes, hármas, négyes gyakorlatok.
4. Átadás oldalra, húzásszerű mozgásból.
5. Páros lefutás folyamatos labdaátadásokkal, sávtartással.
6. Hármas lefutás folyamatos labdaátadásokkal, sávtartással.

8. óra

1. Az előző órákon tanultak ismétlése, rövid gyakorlása.
2. Páros, hármas lefutások labdaátadással a háromlépéses játékszabály betartásával, a távolság fokozatos növelésével a tanulók között, kiszélesítve egészen a szélsők pozíciójáig.
3. Indulócsel technikájának oktatása:
a) indulócsel végrehajtása labda nélkül,
b) sajátmagának kidobott labda elfogása, páros lábra érkező indulócsellel, a mozgássort labdavezetéssel folytatva,
c) társ által kidobott labda elfogása indulócsellel,

d) felső átadásból érkező labda elfogása indulócsellel, felső átadás talajról felugorva, a három lépés lehetőségének kihasználásával, mozgássorok oktatása.

4. A védőjáték alapelvei; a támadójáték alapelvei; a helyezkedés; a védő és támadó posztok; verbális oktatás.
5. A kézilabdajáték 6:0 védekezéssel, helytartásos 5—1-es támadási forma gyors ismertetése.
6. Kézilabdajáték az előzőekben ismertetett rendszerek szem előtt tartásával, a tanulók egyéni elképzeléseit kibonakozni hagyva.

9. óra

1. Az előző órákon tanultak ismétlése.
2. A leforgásos csel oktatása.
3. Az indulócsel-leforgás oktatása, labdaátadás szemből-szembe.
4. Kettes, hármas, négyes gyakorlatok az indulócsel-leforgás és az indulócsel technikai elemek gyakorlására, kondicionálására.
5. Indulócsel, indulócsel-leforgás tanulása és gyakorlása oldalról érkező és oldalra továbbított labdaátadással.
6. Kitémasztásos kapuralövés rövid felkészítéssel.

10. óra

1. Az előző órákon tanultak ismétlése.
2. A felugrásos kapuralövés oktatása rövid felkészítéssel.
3. A felugrásos kapuralövés gyakorlása.
4. A beugrásos kapuralövés oktatása, gyakorlása. A két kapuralövési mód különbözőségeinek tudatosítása.

11. óra

1. Az előző órákon tanultak ismétlése.
2. Páros, hármas lefutás, beugrásos kapuralövéssel befejezve.
3. Páros, hármas lefutás, felugrásos kapuralövéssel befejezve.
4. A kettős helycserék oktatása.
5. Páros, hármas lefutás kettős helycserével, beugrásos-felugrásos kapuralövéssel befejezve.

10. óra

Ismétlő óra.

1. Az eddig tanult technikai elemek, az eddig tanultak átismétlése, gyakorlása. A mozgások tisztázása, rendszerezése.
2. Játék egy-egy kapura helytartással, szabadon.

11. óra

1. Alaptechnika ismétlése a bemelegítés során.
2. Páros, hármas, négyes, és ötös lefutás labdaadogatással, sávtartással.
3. Páros, hármas és négyes lefutás, mindig kevesebb számú védőjátékoskal szemben; sávtartással, kapuralövésrel befejezve. A helyezkedés, a mélységi tagozódás tanítása. Emberelőnyös helyzet kihasználása 2:1; 3:2; 4:3 ellen.
4. Játék két kapura.

12. óra

1. Ismétlés az eddig tanult mozgásanyagból.
2. Kapuralövés kettős helycseréből.
3. Kapuralövés kettős helycseréből passzív védővel szemben.
4. A védőjátékos alaphelyzete, mozgása, a védekezés alapelveinek oktatása, gyakorlati modellállással.
5. 1:1 elleni játék szabadon, verbális útmutatással, hibajavítás.

13. óra

1. Ismétlés az előző órán tanultakból.
2. Indítási gyakorlatok kettős helycserével (feladatvariációkkal).
3. Indítási gyakorlatok kettős helycserével védőjátékos ellen.
4. A sáncolás oktatása.
5. Két játékos közös sáncolási tevékenységének oktatása.
6. Játék 6:0 védekezéssel és egy beállós helytartásos támadással.

14. óra

1. Alaptechnikai ismétlés, gyakorlás.
2. Kapuralövés felugrásból, körbefelkészítéssel, oktatása.
3. Kapuralövés kettős helycseréből, kettős sánc ellen.

4. Kézilabdajáték szabadon, a szabályo betartásának szigorú megköveteléséve

15. óra

1. Ismétlés az előző órákon tanultakból.
2. Az elzárások fajtáinak oktatása.
3. Az elzárások gyakorlása passzív védő melletti átlövésrel, bejátszással társnak.
4. 2:2 elleni játék kilépő félpaszív védő melletti, bejátszás, elzárás leváláshoz.
5. 3:2 elleni játék, kettős zárás kialakítás átlövőnek.

16. óra

Ismétlő óra.

Az előző órákon tanultak ismétlése, gyakorlása.

17. óra

1. Rövid alaptechnikai ismétlés.
2. Játék 6:0 védekező, 5—1 támadórend szerben. Cél az eddig tanultak tudatos alkalmazása.

18. óra

Az osztályozási anyag bemutatása, bemutatása és gyakorlása. Az eddig tanultak ismétlése. (I.)

19. óra

1. Az eddig tanultak ismétlése. (II.)
2. Számonkérés.

20. óra

1. Az eddig tanultak ismétlése. (III.)
2. Számonkérés.

21. óra

Számonkérés.

Tavasszal is volt négy betervezett óra, április 16—25. között. A felelevenítés volt a feladatok és ezen keresztül a kondicionálás.

11. tanítási egység.

22. óra

Az ősszel tanult technikai elemek átvétele ismétlése.

23. óra

Az ősszel tanult társas technikai-taktikai elemek, kapcsolatok ismétlése.

24. óra

A csapatmunka ismétlése.

25. óra

Kézilabdajáték 6:0 védekezéssel, 5:1 támadással.

A számonkérés során osztályozott feladatok és feladatsorok a következők voltak. (Szempont és alap a helyes technikai, taktikai végrehajtás.)

1. Átadás egykezes felső dobással párban, szembemozgással.
2. Átadás egykezes felső dobással párban, oldalra, húzó mozgás.
3. Pártól kapott labdával kapuralövés kitámasztással.
4. Kapuralövés felugrásból, rövid felkészítéssel, labdavezetésből.
5. Indulócsel-betörés, társnak bejátszott és attól visszakapott labdával (a társ félaktív, reagálnia kell a cselre) befejezés beugrásos kapuralövéssel. A gyakorlatot mindkét irányba végre kell hajtani!
6. Indulócsel-leforgás, betörés, kapuralövés beugrásból — kilépő védő mellett —, mindkét irányba.
7. Kapuralövés kettős helycseréből (előkészítés is, befejezés is) félaktív védőkkel szemben végrehajtva.
8. Egy játékkészség jegyet kaptak még a tanulók az órákon mutatott játékkativitás és teljesítmény alapján.

Heti bontásban az órarendben egy dupla és egy szimpla óra volt. Igazán a dupla órákon lehetett — a szemmel láthatóan is — nagy anyagot átadni a diákoknak. Kevesebb idő ment el a melegítéssel és az óra is folyamatosabb, hatékonyabb volt. Szinte észrevétlenül tudunk nagy lépésekkel haladni. Az a rendszer is bevált, hogy az adott anyagot nem az éppen aktuális órán csiszoltattuk a jó végrehajtás felé, hanem a körkörös, állandóan visszatérő óra eleji ismétlések és gyakorlások során szilárdítottuk meg. Az egyre ügyesedő gyerekek tulajdonképpen az óráknak ezen

szakaszaiban sajátították el — „gyanútlanul”, a „nagy rohanás közben” — az ismereteket.

Osztályzatot (természetesen csak jelest) az ismétlések, gyakorlások során mutatott pontos, jó végrehajtásért a számonkérés előtt is adtam. Az érdemjegyet előbb is meg lehetett szerezni — de nem jelentkezés alapján — jutalomból, az előrehaladásban mutatott jó teljesítmény értékeléseként. Emellett tanári módszerem az, hogy a félévzárásig, a javítani szándékozó tanuló — a tömegsport, illetve korrepetálási időben —, tanórán kívül bármikor bemutathat osztályzási anyagot, ha a feltételekről gondoskodik (tárgyi, személyi) azokat megszervezi. Akinek valamelyik bemutatási jegye elégtelen lett, korrepetálásra kell jönnie (nem hivatalos az eljárás) addig, amíg ki nem tudja azt javítani. (Ezt a tanári kényszert az idő múlásával egyre nehezebb keresztülvinni, de tapasztalatom az, hogy nincs is nagy szükség rá a későbbiekben, mert a gyerekek rohamosan ügyesednek.) Azt hiszem, hogy ez a módszerkomplexum is nagyban hozzájárul ahhoz, hogy a tanulók az órákon nagy figyelemmel és intenzitással dolgozzanak, emellett még igényesekké is váltak a feladatok végrehajtásában.

A diákok ezt az intenzív, erős haladási tempót a tanulásban elfogadták, alkalmazkodtak hozzá, magát a sportágat megszerették, szívesen űzik. Bizonyítja ezt az is, hogy még viszonylag ügyetlenek is jelentkeztek a DSK kézilabda szakosztályába, aminek következtében — ahhoz, hogy játéklehetőséghez is jussanak —, a tavaszi fordulók idején, még egy csapatot kellett indítani a középiskolai bajnokságban. Az viszont tény, hogy az edzéseket nem látogatták olyan rendszeresen — mint ahogy az elvárható lett volna —, elfoglaltságaikra hivatkozva. Ezt különösképpen nem erőltettem, a szabad választás lehetőségét megadtam számukra a döntéshez. A mérkőzéseken ki nem állásunk játékoshiány miatt nem volt. A tanítás ütemének tartását is jól segítette az, hogy a tanulók nem csak órakeretben találkoztak az oktatási anyaggal, jóllehet ez spontán módon alakult. Az úgynevezett játékorán a tanulók zöme kézilabdázni akart, még a „foci” választhatósága mellett is.

A tanterv-beválás vizsgálatához szükséges felméréseket, már csak hatásukból fakadóan

is, képességfejlesztő órák terhére és tömegsportórák idején, délután végeztem el.

Érdekes, hogy a kontroll osztály tanulói közül többen versenyszerűen kézilabdáznak NB I-es klubokban, az utánpótlás korosztály szintjén (serdülő, ifjúsági). Az osztály középiskolai keretek között, kézilabdázni lényegében nem tanult. Ennek ellenére, szerencsés összetételük következtében — megítélésem szerint — a sportágban átlagosan képzett közösségnek tekinthetjük őket.

A két osztály között kézilabda-mérkőzéseket szerveztünk. Mindkét osztály, a tanulók erősrendje alapján (a diákok első rendszerre működött, a sorrend összeállításához a tanár nem szólt hozzá) kiállított „A”, „B” és „C” csapatot. Így aztán az azonos minőségek mérkőzhettek meg egymással. Számomra is meglepetés volt az, hogy — jöllehet a felmérések alapján erre nem számítottam — a kísérleti osztály mindhárom fronton nyerni tudott.

Kialakult a játékkészség szint mérésére szolgáló, jól funkcionáló értékelési rendszer, ami viszonylag egészen bonyolult játékmegoldások értékelését is nyomon tudta követni. Az egyéni tudást, mérkőzés körülmények között próbáltuk nyomon kísérni, lehetőleg az objektivitás talaján maradván. Az eredmények elemzése során derült ki aztán egyértelműen, hogy a tanulók milyen szinten sajátították el az ismereteket, hiszen azokat mérkőzés-szituációban kellett alkalmazni. Sokkal többet tudtak tudatosan megvalósítani a tanultakból a játék során, mint ahogyan azt vártam az előzetes elképzeléseim alapján.

Az oktatás eredményeként, annak folyamatában, a tanulók mindannyian eljutottak alaptechnikában a durva mozgásminta felsőbb szintjére, nagyrésztük a megszilárdulás szintjéig. A tanulók 60%-a túljutott a teljes órán feldolgozott kézilabdaanyag II. tanulási szakaszába, és azt mérkőzés körülmények között alkalmazni is tudta.

A tanulók értékelésének ismertetőjegyei a testnevelésben

ZDZISLAW CHROMINSKI – NAGY SÁNDOR

A tanulók értékelése a testnevelésben szoros kapcsolatban van a tanulók egyéni tulajdonságaival. Az egyéni értékelés sajátosan hatást gyakorol a testnevelési tevékenységre: szabályozza azt.

Az értékelés a nevelők nagyon fontos tevékenysége, szorosan kihat a későbbi társadalmi teljesítésre is. Az értékelés mutatja meg, hogy a tanulók milyen előkészületeket tettek a későbbi munkavégzésre, láthatjuk, hogy milyen mozgási ügyességgel és fizikai képességekkel rendelkeznek.

Nagyon lényeges, hogy az értékelés a testnevelésben is szoros összeköttetésben legyen a tárgyilagossággal, a megkapott információk legyenek függetlenek a személyes benyomásoktól és a másodrendű szempontoktól. Az értékelésnek az a sajátossága is fontos, hogy az kialakítsa a tanulók érdeklődését, és az értékelés látványos és egyszerű legyen.

Az irodalom és a résztvevők megfigyelésének eredményei alapján javasoljuk, hogy a tanulók munkáját a következő nevelési módszerek segítségével értékeljük a testnevelésben

1. Milyen a tanulók fizikai képességének színvonala?
2. Mennyi időt töltenek mozgással?
3. Mennyire aktívak a tanulók a testnevelési foglalkozásokon?

A további részek bemutatják az egyes értékelési módszerek alkalmazásának elméleti szempontjait, konkrét ismertetőjegyeit együtt.

1. A fizikai képesség szintje

Az iskola feladata, hogy a fiatalok fizikai képességeit egyre jobban kibontakoztassa, hogy a tanulók az iskola elvégzése után is optimális teherbírással rendelkezzenek.

A tanulók értékelése a fizikai képesség alapján azon elgondolásból ered, hogy a mind nagyobb aktivitás hatást gyakorol a teherbírásra, növeli a tanulók edzettségét, és a testnevelési óra közeledik a sportolók edzéséhez.

A testnevelési órák azonban különböznek is a sportolók edzésétől a teherbírás nagyságában (terjedelem és intenzitás), céljában és a szervezeti keretek tekintetében.

A nagyobb mozgási aktivitás először lényeges a gyermekek és a fiatalok sokoldalú fejlődése szempontjából, fokozza fizikai képességeiket, segít elsajátítani a tartós szokásokat és tudást, a rendszeres testmozgást, a fizikai és lelki ellenállóképesség növekedését, de hat az érzelmi és társadalmi fejlődésre is.

A fizikai képességszint értékelése a motorikus ismertetőjegyek, a motorikus teherbírás alapján történik. Ezt segítik a különböző tesztekben feltüntetett eredmények (normák). Ha a tanulók mindhárom tesztben teljesítik a normát, minősítésük *nagyon jó*, ha két normát teljesítenek, minősítésük *jó*, és ha csak egyet, minősítésük *elégséges*.

A következőkben bemutatjuk (1. és 2. táblázat) azoknak a kutatásoknak a felmérési eredményét (számítani közepét), amelyet kb. 3600 varsói tanulónál találtunk. A tanulók nemcsak a tanórán dolgoztak, mint ahogy azt kezdetben gondoltuk, hanem az órán kívül is rendszeresen mozogtak, heti 4—6 órában.

1. táblázat

Életkor	Lányok			Fiúk		
	40 m (s)	kítartó futás (perc)	tömöttlabdadobás* (m)	40 m (s)	kítartó futás (perc)	tömöttlabdadobás* (m)
7	8,1	5	4,6	7,6	5	5,3
8	7,6	7	6,1	7,3	7	7,2
9	7,2	10	4,6	5,9	10	5,3

Megjegyzés: * Tömöttlabdadobás hátra a fej felett két kézzel:
7—8 éves tanulók részére 1 kg,
9 éves tanulók részére 2 kg.

Életkor	Lányok			Fiúk		
	60 m (s)	600 m (perc s)	tömöttlabdadobás 3 kg, m)	60 m (s)	1000 m (perc s)	tömöttlabdadobás (3 kg, m)
10	10,7	2,43	3,6	10,3	4,23	4,3
11	10,5	2,42	4,2	10,1	4,17	4,8
12	10,1	2,36	4,9	9,7	4,08	5,6
13	9,9	2,34	5,5	9,3	3,59	6,7
14	9,8	2,33	6,2	8,9	3,51	8,2
15	9,7	2,32	6,4	8,7	3,45	9,1
16	9,6	2,31	6,6	8,6	3,40	10,0
17	9,5	2,30	6,9	8,5	3,35	10,8
18	9,4	2,29	7,1	8,4	3,3	11,0

2. Részvétel a testnevelésben

A testnevelésben való részvétel különböző formákban valósul meg. Egyaránt megvalósul a sportban és a turizmusban, az iskolában vagy az iskolán kívül, akár egyénileg, akár barátokkal, szülőkkel történik is.

A fizikai aktivitás a szervezet tökéletesebb működéséhez vezet, hat a fejlődés folyamatára is. A valódi mozgási aktivitás eredménye a társadalmi adatokban látható, az átlagos egészségi állapotban és az állampolgárok fizikai képességének színvonalában.

A fizikai aktivitás csökkenése miatt a légzés és a vérkeringés működési tartaléka korlátozottabb, az ízületi bántalmak erősödnek, fokozódik a tartalék zsír. A természetes fizikai fáradtság helyett nagyon káros lélektani fáradtság keletkezik.

A nevelő célja, hogy támogassa az iskolai tanulók részvételét a testnevelésben, és hogy növelje a tanulók érdeklődését a testnevelés jobb megértése érdekében. A testnevelő tanár ezeket a feladatokat a testnevelés tartalma, a módszerek, valamint az alkalmazott értékelés ismertetőjegyei segítségével hajthatja végre.

A fiatalok részvétele jó mérték az értékek elismerésére, aktivitásuk fokozására. Ezért az értékelésnél azt vesszük figyelembe, hogy a tanulók hetente önkéntesen hány órában vesznek részt tanórai és tanórán kívüli testnevelési foglalkozásokon. Ha hetente négy

alkalommal, akkor az értékelés *nagyon jó*, ha háromszor, akkor az értékelés *jó*, és ha kétszer, akkor az értékelés *elégséges*.

3. Mennyire aktívak a tanulók a testnevelési foglalkozásokon

Az új képességek megszerzése a tanulástól, a motorikus előrehaladástól és a mozgási képességtől függ. A tanulás folyamatát jellemzi a tanulás gyorsasága, a megszerzett tudás pontossága és tartóssága. Azt nevezzük mozgási tehetséggel rendelkező tanulónak, akinek új tudás kerül hatalmába, de nem nagy számú próbálkozás, nem sok ismétlés árán, akinek a megtanuláshoz nem sok időre van szüksége. Az a tanuló pedig, akinek az új tudás eléréséhez nagy számú kísérletre, ismétlésre van szüksége, akinek az önfegyelem is nehézséget okoz, nevezzük mozgási tehetséggel nem rendelkező tanulónak.

A tanulási folyamatban, a mozgási képességek megszilárdításában a gyakorlati tapasztalatnak döntő szerepe van. A tevékenység hatására létrejött öröm fokozza a tevékenység erejét. Az elsajátított mozgástudás adja a nagyobb biztonságérzetet, és a lehetőséget, hogy az élet nehéz helyzeteiben is helytállhassunk. A stresszhelyzetekben csökken a mozgás végrehajtásának színvonala.

Az alapértékelésnél abból indultunk ki, hogy a tudás egyszerű vagy összetett gyakorlatok ismeretével állapítható meg. Elfogadjuk például, hogy a tanulók az iskolában (az első osztálytól a tizenegyedik osztályig) elsajátítanak körülbelül 220 gyakorlatot, tehát kb. 20 gyakorlatot évente, és kettőt havonta.

A gyakorlatok különböző nehézségűek, de ezeket egyenletesen osztjuk el a különböző hónapokban. Arra törekszünk, hogy minden képesség és gyakorlat megvalósítható legyen.

A gyakorlatok értékelése egyszerű és kifejezi a lényegét: beszámít — nem számít be. Ezek aránya jelenti az értékelést. Ha az arány 100%, akkor az eredmény *nagyon jó*, ha ez az érték 75%, akkor az eredmény *jó*, ha pedig 50%, akkor *elégséges* az eredmény.

Összefoglaló értékelés

Az összefoglaló értékelés a különálló 3 osztály értékelésének átlageredményéből adódik. Ha például a fizikai képességek értékelése *jó*, a részvétel a testnevelésben *elégséges* és a mozgási képességek értékelése *nagyon jó*, akkor a végső eredmény: *jó*.

ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK

Cseles labdaszerző

A labdák, buzogányok stb. megszerzésére irányuló egyéni és csapatjátékok főbb változatai régen ismertek. Ezek közös jellemzői a másik megelőzésére vagyis a maximális gyors cselekvésre való törekvés. Igaz, hogy a cseles labdaszerzésnél is a társ megelőzése a feladat, de az akciónak mindig van egy cseles indítási szakasza.

A játék ezen változatát Csepelen *Némethi László* testnevelő tanár 8. osztályban bemutatott óráján láttam. Nagyon tetszett, mert iskolapéldája annak, hogy egy szabály módosítása miként adhat új tartalmat a játéknak.

A játék formai újdonságát abban látom, hogy a két vetélkedő tanuló az indulásnál a középre tett medicinlabda mellett egymással szemben helyezkedik el. Mivel a cél az indítójelzés után a labda megszerzése volt, így természetesen a tanulók egymáshoz igazodva megfelelő rajthelyzetbe álltak. A tartalmi újszerűségét az biztosította, hogy a kezdeményező a megszerzett labdával csakúgy érhetett el pontot, ha a társa őt a visszafutásnál nem tudta megérinteni.

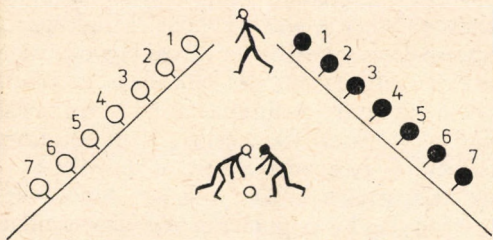
Az érintéses szabály lényeges, mert ezzel pontot nem lehetett szerezni, csupán az ellenfelet a pontszerzésben megakadályozni. Ezért is volt indokolt a rajt megismétlése, a vetélkedő újratekérése. Amennyiben az érintésért pont járt volna, azt hiszem a játék logikája mindkét felet passzivitásra kényszeríti.

A labdaszerzés cseles volta abban rejlik, hogy a megszerzésére irányuló kezdeményező fél, és az ellenfél szándéka tulajdonképpen kettős rajthelyzetet teremt. Mivel az ellenfél cseles magatartásától függően e rajthelyzetek iránya változik, biomechanikai feltételek is állandóan módosulnak. Ezért is van mindig

egy olyan pszichikai vagy fizikai holtponthelyzet, mely a labda megszerzésének sikerét biztosíthatja.

A játék menete

Az osztályt két, egyforma létszámú csoportra osztjuk, és mindkét csapat tanulói azonos számozást kapnak, pl.: 1—15-ig, majd egymás felé fordulva, vonalban úgy állnak fel, hogy az azonos számú tanulók egymással szembe kerüljenek.



Kezdkor a tanár által választott szám 1—1 képviselője középre áll, és jelzésre indul a verseny. Győz az a csapat, melynek tagjai több pontot szereznek.

Egyéb tudnivalók:

- mindenki csak egy pontot szerezhethet;
- a számozás beosztása legyen titkos;
- ha a tanár látja, hogy az egyik fél többször is passzív marad, vesztesnek kell nyilvánítani;
- amennyiben az erők kiegyenlítettek, a tanár új számot szólít, és ezek lesznek a segítők (a párok a labdát nem gurítják, passzolhatják).

Megjegyzés

A játékot a kolléga az óra végén amolyan fűszerként alkalmazta, és hogy a csapatok tanulóit fizikailag aktivizálja, ezért folyamatos gyakorlati feladatokat kaptak. Például szökdelések, guggolásból terpeszállásba, ug-rás vissza, fekvőtámaszban tolozdkodás.

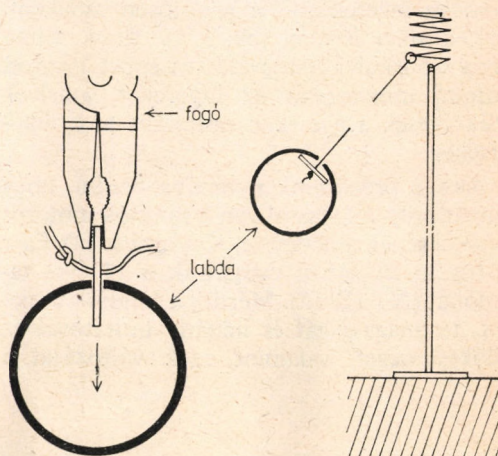
Szentgyörgyi Zoltán

Házilag felújított lengőtenisz-labda

Többen kértek tanácsot, hogy hol, és miként tudják pótolni az iskoláknál használt lengőtenisz-készletek tönkrement labdáit. Tudom, hogy senkit nem nyugtat meg, ha egy teljesen új eszköz még ki nem épült szervizének hiányosságát közlöm.

E probléma házilag egyszerűen megoldható, ha van használt vagy új teniszlabdánk. Lényeges azonban, hogy a labdára a lyukat ne fúrjuk, hanem egy gázon felizzított százas szöggel (fogó segítségével) a labda nagy, kör-íves mintázatának közepére nyomjunk lyukat.

Valamivel több ügyességet igényel a zsinórt rögzítő acéllemezcskének a labdába való benyomása. A lemezt az 1. ábrán szemléltetett módon fogóval illesszük be! Itt ügyeljünk, mert lényeges a zsinórok helyzete. Csak így lehetséges a lemez teljes benyomása után a zsinór csomójának is a labdába történő benyomása. Amikor ez megvan, a labdát rázzuk



1. ábra

2. ábra

meg, és ha a benne levő lemez kotyog, húzzuk meg jól a zsinórt. Ezzel a lemezcské a helyére billen. (2. ábra.)

Szentgyörgyi Zoltán

11 éves tanulók nyári tevékenysége egy vizsgálat tükrében

CSILLAG BÉLA

Az ifjúság nevelésében napjainkban egyre inkább lényegesnek mutatkozik a szomatikus összetevő. Elsősorban olyan vonatkozásban, hogy a munkaerő újratermelésének szempontjai között növekszik a jelentősége a testi nevelésnek. Ennek nyomán fontos vizsgálni a gyerekek tevékenységét olyan összefüggésben, hogy milyen ingerkörnyezetben tevékenykednek.

Kétségtelen tény, hogy a spontán ható szomatikus ingerek száma jelentősen csökkent. Ennek okai ismeretesebbek. Úgy tűnik tehát, hogy az iskolai testnevelés és sport hivatott pótolni mindazokat az ingereket, amelyek szükségesek a gyerekek optimális testi fejlődéséhez.

Annak próbáltunk nyomába eredni, hogy a nyár milyen hatással van a tanulók motoros képességének fejlődésére. Két egri és két Eger környéki iskolában vizsgáltuk a 11 éves tanulókat ($N=128$ fő). Mértük a tanulók tömegét, testmagasságát és néhány mutatóval az állóképiséget, valamint ezek változását a

nyár folyamán. A méréseket májusban végeztük, és ugyanezeknél a tanulóknál szeptemberben megismételtük.

Három hónap alatt átlagosan a lányok 1,37 cm-t, a fiúk 2,00 cm-t növekedtek. A fiúk tömege átlagosan 0,96 kg-mal, a lányoké 2,30 kg-mal lett több. A vizsgálat eredményeit a táblázatok szemléltetik. Ezekből kitűnik, hogy a Cooper-tesztben a szeptemberi átlagértékek valamivel alacsonyabbak a májusinál. Összevetve dr. Szmodis által kidolgozott életkori normákkal, egyáltalán nem kedvezőek az eredmények. A másik két paraméterben sincs jelentős javulás. Mindössze a törzsemeléses próbában a városi lányok, valamint a hátontfekvésből felülésben a vidéki lányok javultak. A fiúknál mind a városiak, mind a vidékiek visszaestek. Feltűnő, hogy ezekben a paraméterekben a lányok és a fiúk átlagértékei között alig van különbség. A viszonylag kis populáción végzett vizsgálatból is kitűnik, hogy napjainkban mind a falun, mind a városban a testnevelési órán kívül nem tudunk más lehetőséget ajánlani arra, hogy a gyermekek motoros képességei a kívánalmaknak megfelelően fejlődjenek. Az is világos, hogy még nyáron sem mozog spontán annyit a gyermek, hogy az elegendő lenne ahhoz, hogy a testi képességei pozitív irányba változzanak. Így felvetődik a gyermekek nyári foglalkoztatásának szervezése, melynek középpontjába az intenzívebb aktív tevékenységet, a sportolást, a sok mozgást igénylő játékokat kellene állítani.

Úgy tűnik, téves az a hiedelem, hogy a nyár folyamán a gyermekek önmaguktól, spontán is eleget mozognak.

Fiúk			
Vidéki	COOPER-teszt		Városi
	Május	Szeptember	
$\bar{X}=2227$ m $V_{\min}=1605$ m $V_{\max}=2780$ m	2184 m 1450 m 2676 m	$\bar{X}=2230$ m $V_{\min}=1400$ m $V_{\max}=2620$ m	2152 m 1600 m 2624 m
800 m			
$\bar{X}=4:02,8$ $V_{\min}=3:07$ $V_{\max}=4:34$	4:03,7 2:58,0 4:50,0	$\bar{X}=3:33,4$ $V_{\min}=3:00,0$ $V_{\max}=4:10,0$	3:43,2 2:59,0 4:47,0

Fiúk			
Vidék			Város
Május	Szeptember	Május	Szeptember
<i>Hasonfekvésből törzshajlítás hátra</i>			
$\bar{X}=43$ $V_{\min}=0$ $V_{\max}=104$	42 2 126	$\bar{X}=30$ $V_{\min}=10$ $V_{\max}=67$	28 12 48
<i>Hátonfekvésből felülés</i>			
$\bar{X}=72$ $V_{\min}=4$ $V_{\max}=244$	74 13 221	$\bar{X}=47$ $V_{\min}=17$ $V_{\max}=48$	33 12 101
Lányok			
Vidék			Város
Május	Szeptember	Május	Szeptember
<i>COOPER-teszt</i>			
$\bar{X}=1877$ m $V_{\min}=1510$ m $V_{\max}=2560$ m	1930 m 1480 m 2670 m	$\bar{X}=2020$ m $V_{\min}=1560$ m $V_{\max}=2600$ m	2030 m 1780 m 2790 m
800 m			
$\bar{X}=4:25,3$ $V_{\min}=3:20,0$ $V_{\max}=5:26$	4:23,8 3:16,0 5:16,0	$\bar{X}=3:44,4$ $V_{\min}=3:00,0$ $V_{\max}=4:18,0$	4:02,3 3:13,0 4:41,0
Lányok			
Vidék			Város
Május	Szeptember	Május	Szeptember
<i>Hasonfekvésből törzshajlítás hátra</i>			
$\bar{X}=38$ $V_{\min}=0$ $V_{\max}=100$	38 2 143	$\bar{X}=31$ $V_{\min}=19$ $V_{\max}=75$	40 10 120
<i>Hátonfekvésből felülés</i>			
$\bar{X}=74$ $V_{\min}=19$ $V_{\max}=215$	104 13 529	$\bar{X}=40$ $V_{\min}=16$ $V_{\max}=105$	37 10 63

KUTATÓMŰHELY

Kapcsolatkeresés a mozgástanulás és a közlési módszerek faktorai között*

DIÓSDI LÁSZLÓ

Konzulens tanár: dr. Vass Miklós főiskolai adjunktus

1. A vizsgálat célja

Vizsgálatunk célja az volt, hogy azokat a lehetséges kapcsolatokat megkíséreljük feltárni, amelyek a mozgástanulás eredményessége és a különböző mozgásismeretet közvetítő módszerek között fennállnak.

A kérdésre vonatkozó magyar és külföldi szakirodalom a közlési módszerek hatását a tanulás eredményességére nézve nem egyértelműen ítéli meg.

A bemutatás minőségére nézve *Ragadale* a következőket mondja: „mivel a tanuló csupán a tevékenység általános formáját látja, nem helyénvaló túlzott gondot fordítani a modell tökéletes voltára”. Ezzel szemben *Knapp* a bemutatás precizitására hívja fel a figyelmet.

A szóbeli közlésről *Batting* azt tartja, hogy „amennyiben a motoros aspektus nagyon komplex, ez esetben az előzetes szóbeli edzés alig jár haszonnal”. Szovjet kutatók egy csoportja azt hangsúlyozza, hogy „az időleges idegkapcsolatok bármely rendszerének kialakítása annál sikeresebb, minél pontosabbak a szóingerek...” (Abelszaja, Surkov, Puni)

Egy másik csoport véleménye, hogy fiatalabb korban „a bemutatás, a nagyobbaknál a magyarázat előnyösebb.” (Poljasova, Jeszdovickaja)

Karlin és *Mortimer* a motoros feladat tanulásánál a vizuális utasítást eredményesebbnek találta.

Bakonyi 13 éves gyerekek gimnasztikai gyakorlat tanulásánál a közlési módszerek között nem talált szignifikáns különbséget.

* Pécsi Tanárképző Főiskola Testnevelési Tudományos Diákkör.

Puni a kézenátfordulás előre oktatásánál azt találta, hogy a „vizuális információk alapján kialakított mozgásképp igen hiányos...”

Czirják a módszerek variációját hangsúlyozza: „a magyarázattal egybekötött — megelőző vagy követő — megmutatást tartja” eredményesebbnek.

Hepp szerint, csupán „vizuális vagy akusztikus érzékelés útján ... nem lehet a kívánt mozgást kialakítani.” A mozgás szempontjából a teljes értékű információkat a kinesztikus érzékelés szolgáltatja.

N. Gombos Mariann 10 éves korban a bemutatást, 14 éveseknél viszont már a magyarázat módszerét tartja eredményesebbnek.

2. A vizsgálat módszerei

a) A mozgástanulás eredményességét egy 16 ütemű szabadgyakorlat tanulása során vizsgáltuk. Az elsajátítás paramétere az egy-szeri hibátlan végrehajtás volt.

b) A közlési módszerek közül, úgy véljük a két leggyakrabban használt módszert alkalmaztuk, mégpedig a bemutatást és a szóban közlést.

A bemutatás esetében a 16 ütemet együtt folyamatosan mutatjuk be ütemezéssel kísérve. A kísérleti személyek a gyakorlatot mozgás nélkül szemlélték.

Szóban közlésnél ütemenként (illetve ahogy a gyakorlatrész természete kívánta) esetleg két ütemenként tagolva osztottuk a gyakorlatot, a kísérleti személyek ezzel egyidejűleg végezték is azt.

Minden egyes közlés után felkértük a kísérleti személyeket, hogy hajtsák végre a gyakorlatot. A végrehajtások során a következő hibák előfordulását rögzítettük ütemenként: ritmushiba, iránytévesztés.

A méréseket mindenkivel külön-külön végeztük. A kísérletet három személy vezette, egy a bemutatásos módszernél és kettő a szóban közléses módszernél. Egy személy bemutatta a gyakorlatot, egy ütemezte és a felejtés + kihagyás hibáit rögzítette. Egy pedig az ismétlések számát, a ritmushibákat és az iránytévesztéseket vezette fel a személyi lapra.

3. Az elsajátítás és a közlési módszerek kapcsolata

A szóban közléssel történő tanulás lényegesen eredményesebbnek mutatkozott, mint a bemutatással történő tanulás. A bemutatás módszerével a kísérleti személyeknek majdnem kétszer annyi ismétlést kellett végezni a hibátlan végrehajtásig, mint a szóban közlés esetén.

A különbség lényegi oka a két módszer által közvetített információ minőségi különbségében keresendő. A bemutatásnál csupán vizuális képet kaptak a kísérleti személyek a mozgásról, az első jelzőrendszeren keresztül, a szóban közlés esetén mindkét jelzőrendszer, valamint a mozgásvégrehajtás szempontjából döntő jelentőségű kinesztétikus érzékelés is szerepet kapott.

Nyilvánvaló, hogy a kinesztézis az első végrehajtás után a bemutatásnál is megjelent, de mivel a mozgást nem teljes egészében és sok hibával hajtották végre, a mozgásképzés kialakulását nem segítette hatásosan. A szóban közlés esetén az információval párhuzamos végrehajtás során a valóságos pontos mozgásképzés alakulhatott ki. A végrehajtás során elkövetett hibák száma az ismétlésszám növekedésével — amint az várható is volt — fordítottan arányosak.

Egy-egy ismétlésben a bemutatás esetén átlagosan 3, a szóban közlés esetén 1,7 hiba fordult elő. Mindkét módszernél a „felejtés + kihagyás” hibái fordultak elő legtöbbször, míg az „iránytévesztés” a legkevesebbszer. Azok a kísérleti személyek, akik kevesebb ismétlésszám után tanulták meg a gyakorlatot, általában kevesebb hibát is vétettek. (Kivételt ezúttal is találunk.) Ezt bizonyítja az ismétlésszám és a hibaszám közötti magas összefüggés (Bemutatás: 0,59; Szóban közlés: 0,68). Úgy látszik tehát, hogy ez esetben a motoros tanulás gyorsasága nem csupán a konceptus gyors elsajátítását jelentette, hanem a mozgás-végrehajtás minőségének gyors javulásával is együtt jár.

Amint már említettük, a két módszer közül a „szóban közlés—párhuzamos végrehajtás” volt az eredményesebb, akár az elsajátítás gyorsaságát, akár az elkövetett hibák számát tekintjük. Elvégeztük a kétfajta módszer korrelációját is, az ismétlésszám, valamint a hibák vonatkozásában. Azt találtuk, hogy a

rangkorreláció mértéke majdnem 1. (Ismétlésszám: 0,94; iránytévesztés 0,96; felejtés + kihagyás: 0,99; ritmushiba 0,98.) Mit jelent ez? Értelmezésünk szerint azt, hogy a módszerek különbözősége a tanulás gyorsaságát és minőségét abszolút értékben befolyásolja ugyan (lásd: ismétlésszám; hibák száma), de az egyén szempontjából nem jelentett lényeges változást. Aki jól és gyorsan tanult a bemutatás módszerével, az hasonlóan jó volt a szóban közlés esetén is, és fordítva. Ugyanígy aki sok hibát vétett a bemutatásos tanulás alatt, az a szóban közlésnél is sok hibát vétett és fordítva. Úgy is mondhatjuk tehát, hogy a módszerek hatékonysága között csak didaktikai vonatkozásban van különbség, a módszer maga nem fejlesztő hatású, ez csak a tevékenységgel érhető el.

Összefoglalva vizsgálatunk eredményét — az egyes irodalmi adatokkal egyetértve — hangsúlyozzuk azt, hogy 18—20 éves korban a gimnasztikai jellegű motoros tanulásban a „szóban közlés — párhuzamos végrehajtás”, mint közlési módszer eredményesebb a bemutatásnál.

IRODALOM

- N. Gombos Mariann*: A bemutatás és a magyarázat hatásfokának vizsgálata. A testnevelés tanítása 1967. 2. sz.
B. Knapp: A mozgástanulás alapkérdései. Módszertani tájékoztató 8. sz. MTS OT Módszertani és Tudományos Osztály.
Bakonyi Ferenc dr.: Ismert elemekből álló mozgássorozat tanítási módszereinek vizsgálata 13 éves lányoknál és fiúknál. A TTKI 7. évf. c. kiadványban 85 p.
Hepp Ferenc: A mozgásérzékelés kísérleti vizsgálata sportolókon. Akadémiai Kiadó, Bp., 1973.
Gaál Erzsébet: A mozgástanulás lélektana. (TF könyvtár).

Az I. Magyar Országos Testnevelési Kongresszus

Az I. Magyar Országos Testnevelési Kongresszusra 1909. december 27—29-én került sor Budapesten. A Magyarországi Testedző Egyesületek Szövetsége ugyan már 1902-ben megbízta a Magyarországi Tornatanítók Egyesületét, hogy a testnevelőket kongresszusra hívja össze. Az egyesület eleget is tett a kérésnek, de a tanácskozással nem volt eléggé általános ahhoz, hogy kongresszusnak lehetett volna nevezni. Sok huzavona, kísérletezés után végül a kongresszusra a fent jelzett időpontban került sor. Célját Iszer Károly ügyvezető elnök és Malecki Román titkár — a tényleges szervezők — így foglalják össze: „Az eszme megvalósítóinak célja volt, hogy a testnevelési kongresszus intézményszerűleg illeszkedjék bele a hazai kultúrába, mert a testnevelés a nemzet életének éppen olyan lényeges kiegészítő része, mint a kultúrának egyéb nyilvánulása. A Magyarországi Testedzők Egyesületének Szövetsége pedig a kongresszus rendezésével az egész társadalom, de különösen a kormányhatóság figyelmét akarta reá terelni a testnevelésűjg fontosságára.”*

Hogy a kongresszust a társadalom, a kormánysszervek egy része mennyire komolyan vette, arra talán elég megemlíteni, hogy fővédnöke József főherceg volt, a védnökök sorában megtalálhatjuk a vallás- és közoktatásügyi, a honvédelmi, a földművelésügyi császári és királyi vagy csak magyar királyi

minisztereket, Budapest polgármesterét, a főrendiház elnökét, és az akkori hercegprímást. Az előadók között miniszteri tanácsos, orvos, tanár, egyetemi professzor egyaránt megtalálható, s találkozhatunk Brüll Alfrédnek, az MTK elnökének, Hajós Alfrédnek, első és többszörös olimpiai bajnokunknak a nevével is a résztvevők között.

Az előadások néhány alapvető témakör köre csoportosíthatók, a viták is ezeket a témákat idézik: a tűzoltás és a testnevelés, a honvédelem (be kell vallanunk: az előadók, hozzászólók nagyrésze e témát nem a támadó militarizmus felől közelítette meg — bár lehet, hogy céljuk, véleményük egészen más volt), ezen belül a honvédségi alaki gyakorlatok és a fegyveres kiképzés, az iskolai, a tanórán kívüli iskolai és nem iskolai testedzés, a tanulmányaikat befejezők sportolása, az elcsatnyulás veszélye, orvosi veszélyek a kevés vagy éppen a versenysport miatt, a létesítmények, az új sportágak elterjesztésének kérdése, a testnevelőtanár-képzés. Az előadásokat vita követte, több indítványt terjesztettek elő — például törvényjavaslatot a nyilvános testedzés költségeinek fedezéséről —, a kongresszus minden főtémából határozatot hozott. Gyakorlati bemutatókra is sor került.

Az előadások, a vita általában előrevívő, pozitív volt — ha akadt is egy-egy részben a hivatalos korszellemet tükröző nézet. Hogy a kongresszus mégsem érte el fentebb említett célját, annak nem az előadók, a vitában vagy csak hallgatóként résztvevők voltak az okai. Azok, akik védnökséget vállaltak, esetleg a lebonyolításhoz némi pénzt is adtak, de nem jelentek meg az üléseken, azok, akik a század első szakaszának politikai-gazdasági irányítói voltak s a testnevelés tömegesítése, kiszélesítése a legapróbb gondjaik közé tartoztak. Ám minden további magyarázatás nélkül nézzünk egy mozaikszerű összeállítást az elhangzott előadásokból!

„Az ifjúságnak több mint fele, közel 60%-a közepes és gyenge mellkasú... Rendkívül meglepő a félévállúaknak magas százaléka, a mirigyseknek és vérszegényeknek nagy száma. Szóval jogosan állíthatom, hogy az ifjúságunk egészségéhez sok szó fér, és hogy okszerű testnevelésre nagy okunk van.”

„Az ifjúság, attól kezdve, mikor a népiskolát elhagyta, egészen addig, míg sor alá kerül, semmiféle rendszeres testképzésben nem részesül.”

* (Ez és a további idézeteket a Malecki által sajtó alá rendezett I. Magyar Országos Testnevelési Kongresszus főjelentése című munkából valók. Az idézeteknél a mai helyesírást vettem figyelembe.)

„Az első követelmény a *testi nevelés egyensúlyba hozása* és egyenjogúsítása a *túltengő szellemi neveléssel*, a második az *egaljkövetelte fedett téri mozgások kiegészítése mennél több szabadtéri mozgással*, és a harmadik követelmény olyan *testnevelési rendszer* megalakítása, amely a gyakorlati élet és a nemzeti véreljítés követelményeinek megfelelné, s emellett szigorúan tudományos és főleg élet-tani alapokon is igazoltassék... A testi és szellemi nevelés egyenjogúsításának és egyensúlyba hozatalának elengedhetetlen feltétele a tanárok helyzetének, tekintélyének, súlyának stb. egyenlősítése, mert különben a tornatanár hátrányos helyzetének a következők-ményeit az ügy is szenvedí.”

„*Leányaink tornázása* sem fektet elég gondot az ügyésítésre. Mily ügyetlenül szállnak fel hölgyeink a villamosra, és mily hibás a testtartásuk! Ez utóbbi körülmény nemcsak esztétikus szempontból hátrányos, amin különben egy kis ügyességgel segíthet a női szabó — s amely gyakran teszi ezt —, hanem főképp a belső szervek helyes működése szempontjából is... *Alkalmas játszótér* hiánya súlyos vétségnek minősíthető ifjúságunk testi nevelésével szemben... *A társadalom nem törődik az ifjúság testi nevelésével*, ha csak valami bravúros vagy tömegprodukcíó kedvéért nem teszi; az *állam pedig*, amelytől nálunk mindent várnak, meg *beéri avval, hogy a testi nevelést az iskolára bizza...* Minél több tornacsarnokot kell építeni. (Élénk helyeslés.) Az iskolai tornacsarnokokat mind át kell e célra engedni arra az időre, midőn iskolai tanítás nem folyik. A csarnokot *télenyáron*, tehát a *nagy szünetekben is*, nemcsak nappal, de főképp *az esti órákban is*, és erre külön vetek hangsúlyt, nyitva kell tartani.”

„A sport terén is elengedhetetlen, csakúgy, mint a gyógyító orvostudományban, a *legszigorúbb individualizálás*, nemcsak egyénenként — mert nincs két teljesen egyszabású ember —, hanem az alkalmak szerint is.”

„A testgyakorlás különösen a tömegképzés hatásában nemcsak a testek nevelése, edzése és képzése, hanem annak a lélekre való folytonos visszahatásaképpen mély erkölcsnemesítő és főleg jellemképző hatású legyen. Ha a testnevelés ezzel a jellemképző gonddal és léleknesmesítő irányzattal vittetik, ha fölkeljük a fiatalokban a szeretetet, érdeklődést, ragaszkodást ezek iránt, ha egymással nemesen versenyezve, egymást támogatva és buzdítva

végeztetjük a gyakorlatokat, akkor a fiatalok nemcsak ügyesek és erősek, hanem derék, jólelkű, törekvő, jellemes, munkás és bátor fiúk lesznek, és olyanok maradnak továbbra is az életben...”

„Az iskolának tehát a mai közös testgyakorlatokon kívül olyan testnevelési módot is kell tanítania, melyet otthon is minden felszerelés nélkül gyakorolhasson az ifjú, míg iskolába jár, és a felnőtt, mikor az iskolából már kikerült is.”

„Mentsük meg a játékdélutánokat!”

„De vajon mi oka mégis, hogy tornatermeink is oly sokféle hibában leledzenek? Ez állapotok részbeni oka mindenetre az is, hogy nincsen egyenlőrangú nevelési tényezőnek előismerve a többi szellemi tárgyakkal, és így csak mint az iskola függelékét tekintik.”

„Az állam kötelessége, hogy nemzetfenn-tartó szempontból egészséges, erős fiatalságot neveljen hazánkknak. Nem érheti el ezt jobban, mintha az úzás sportját is a testnevelés elengedhetetlen kellékének tekinti... Kívánatos volna, ha már meglevő, különösen pedig az épülő iskolák uszodával, de legalábbis zuhanyfürdővel láttatnának el.”

„A kerékpározásnak legszebb ága a *turisztika* lévén, annak fejlődése a turisztika iránti kedv oly mértéket, és a rendszeres túrakirándulások oly fokú népszerűségét feltételezi, amely — be kell vallanunk — nálunk még fel nem található... *A kerékpársportot is kapcsolják be az ifjúság testi nevelésének eszközei közé*. Ez által ifjainknak módot nyújtunk, hogy hazánk előttük ismeretlen részeit könnyűszerrel, kevés fáradsággal megismerjék, fejlesztjük testüket, erősítjük bennük sportunk műveléséhez szükséges férfias akaratot és bajtársi összetartást, és ezzel lehetővé tesszük a kerékpársportnak jól megérdemelt újjászületését.”

„Annál elszomorítóbb a diákturisztikának magyarországi helyzete, hogy látjuk, hogy a külföldön mennyire felkarolják, és mily szeretettel művelik... Az előadó nézete szerint a diákturisztika fellendítésére elsősorban diákszallodákat kellene létesíteni.”

„Jégpályákat kell létesíteni minden városban, minden helységben, sőt továbbmegyek, minden iskolának az udvarán, amire fővárosunkban és egyes vidéki városokban már számos példát találunk. A korcsolyázással

karöltve meg kell honosítanunk, be kell vezetnünk a jégkori játékot, ezt az élvezetes, nemes sportot... A hősportok közül mindenütt, ahol a területi viszonyok erre kedvezőek, meg kell honosítanunk a sísportot, továbbá a kézi szánkázás élvezetes nemeit.”

Úgy látszik, a rekordokat kivéve nincs sok új a nap alatt. Hogy a válogatás tematikus, nagyon is célzatos volt? — Igaz. Hogy az utóbbi években sok mindent tettünk a testnevelésért, a tömegsportért? — Igaz. Hogy nem pótolhatjuk be hetvenhárom év mulasztásait egy-két évtized alatt? — Igaz. Hogy ne mindent az államtól várjunk, a társadalom is tehet sok mindent, mint ahogy a fenti idézetek egyikében olvashatjuk? — Igaz. Hogy nincs mindenre egyszerre pénz? — Igaz. De szeretnénk, ha hetvenegynéhány év, vagy inkább sokkal kevesebb múlva *csak kortörténeti dokumentumként* olvassák az 1909-es kongresszus fentebb idézett — vagy helyhiány miatt nem idézett — részleteit. Ám ennek érdekében valóban az egész társadalomnak tenni kell.

Andor György

SZAKTERÜLETÜNK TUDOMÁNYOS ÉLETÉBŐL

Tudományos Diákköri Konferencia, Testnevelési Főiskola, 1983

1983. február 24-én került sor az újabb — ezúttal „házi” — testneveléstudományi TDK-ra. A konferencia megrendezését a Művelődési Minisztérium, az OTSH Testnevelési és Sporttudományos Tanácsa, valamint a Testnevelési Főiskola támogatta.

A konferencián összesen 11 előadás hangzott el. Legtöbb munkával az Atlétika TDK (5) jelentkezett, míg a Testneveléstudományi TDK (3), a Sportélettan TDK (2), a Pszichológia TDK (1) előadással képviseltette magát.

Bene Csaba (Atlétika TDK) Kísérletek a távolugrás programozott oktatásának bevezetéséhez című dolgozatában azokat a tapasztalatokat dolgozta fel, amiket a testnevelési osztályok (első gimnazista fiúk) lépő távolugrásának programozott oktatásában szerzett. A tananyag elsajátításához 10 tanítási óra, a lineáris program (ábrákkal, szemléltető táblákkal kibővítve) öt állomása, és jól motivált tanulók álltak rendelkezésre. A tanulók, tudásszintjüknek megfelelő feladatot biztosító állomásokon gyakorolhattak. Az eredmény — a fölgyorsult ütemű tanulás — nem maradt el. Lényeges megállapítás volt még az is, hogy a programozott oktatás remélhetőleg nem szorítja ki a „hagyományos” oktatásmódszertani eljárásokat. A bíráló bizottság 3. helyezéssel jutalmazta a dolgozatot.

Diagnosztikai eljárás a teljesítményszerkezet változásának nyomon követésére című munkájában *Kispál Marianna* (Atlétika TDK) azt a célt tűzte ki, hogy oly módon ismerje meg néhány képesség egészen belüli kapcsolatát, hogy az egyes képességek értelmezése ne csupán önmagában, hanem együttesen is megvalósítható legyen. Harminc, középiskolás lánnyal végzett mérésében a KSI-ben alkal-

mazott tesztek voltak segítségére. Kiderült, hogy módszerével abszolút és relatív értelemben is egyaránt könnyen minősíthetők a tanulók. Az egy éves képzés hatására jól érzékelhetővé vált a tanulók teljesítményszerkezetének változása. (3. díj.)

Az óvodai testnevelés — érdemtelenül — ritkán tárgya a TDK dolgozatoknak (Képességfejlődés hatéves korban) Joó Katalin (Testneveléstudomány TDK) pécsi és miskolci kisgyermeket kísérleti ($n=38$) és kontroll ($n=36$) csoportban aszerint mért föl, hogy résztvettek-e testnevelési foglalkozásokon vagy nem. Eredményei egyrészt Porter megállapításaival voltak összhangban, miszerint lassúbb testi fejlődés lassúbb tempójú szellemi fejlődéssel jár együtt, másrészt — a fölmérési próbák tükrében — egyértelműen bebizonyosodott, hogy a testneveléssel „együttélő” gyermekek jobban fejlődnek, és a magasabb szinten állók fejlődése ebben az életkorban is kisebb mérvű. (3. díj.)

Vajon alkalmazható-e, s ha igen, milyen eredménnyel a szakaszos futóedzés az általános iskolában? — vetette föl a kérdést dolgozatában *Kubicza János* (Az általános iskolai tanulók állóképességének fejlesztése folyamatos, illetve szakaszos edzésmódszerrel. Atlétika TDK). Tizenhét, hatodik osztályos fiú szakaszos, a Purdy-Gardner-féle intenzitástáblázat alapján szubmaximális intenzitással, másik csoportja ($n=14$) folyamatos (2500 m lefutása egy alkalommal), harmadik csoportja a tantervi előírásoknak megfelelő módon edzett, öt héten át, heti három alkalommal. Egyértelművé vált, hogy a felmérésekben (100, 200 és 2000 m) az első csoport állóképessége javult a legdinamikusabban, szemben a másik két csoporttal. (2. díj.)

Csányi Katalin (Tornateremmel rendelkező és nem rendelkező iskolák tanulói eredményeinek összehasonlító vizsgálata 6 tantárgy-tesztben. Testneveléstudomány TDK.) megállapításai arra hívták föl a figyelmet, hogy — a tantárgy-tesztek vonatkozásában — valamennyi képesség fejleszthető tornaterem nélkül, de a teljes tantervi anyag elsajátításához szükséges a tornaterem. Nehezítette eredményeinek értékelését az a tény, hogy a felmért csoportok nem azonos szintről indultak, illetve az is, hogy az eltérések mindössze tizedmásodpercben, és centiméter-töredékekben voltak mérhetőek. A hozzászólásokból is kiderült: a testnevelés tanításának egyik alap-

pillére — akár van, akár nincs tornaterem — a testnevelő tanár. (2. díj.)

Vajon mely testgyakorlati ágakat kedvelik jobban az általános iskolások, s milyen a kedveltség változásának dinamikája az életkor előrehaladtával? Ezt vizsgálta *Erdész Rita*. (Változások a testnevelés iránti motiváltságban, Testneveléstudomány TDK). Nyolcvannal, ötödik osztályos, és kilencven, nyolcadik osztályos tanulót kérdezett, akiknek válaszaiból kitűnt, hogy mindkét életkori csoportban (5. osztály: negyven kedveli, öt nem; 8. osztály: 48—13) a sportjátékok állnak az első helyen, míg a testnevelési játékokat mindkét csoportban 43-an kedvelik, és egy tanuló sem válaszolt úgy, hogy „nem kedvelem”. A gimnasztika esetében így alakult a megoszlás: 18—35, illetve 12—39. A futás és a torna vonatkozásában is hasonló volt a tanulók álláspontja. A vizsgálat tanúsága szerint a kevésbé kedvelt testgyakorlatok tanítását sem szabad háttérbe szorítani, ellenkezőleg: változatosabb, az életkorhoz jobban igazodó módszerekkel kell megszerettetni ezeket a testgyakorlati ágakat. (2. díj.)

Az edzésmódszerek hatásának vizsgálata a nemzetközi szakirodalomban is bő teret kap. Hol húzható meg a versenyzők terhelésének kritikus határa az edzéseken? *Kustor Zsuzsanna* (Atlétikai TDK) Fiatalok középtávú futók néhány edzésmódszerének élettani vizsgálata pályán és spiroergométeren című dolgozatában élettani paraméterek alapján mutatta ki, hogy fiatalok aerob kapacitásának edzése a 2000, illetve a 10×1 perces futószalagos terheléssel, az anaerób kapacitás edzése 10×200 , illetve 10×1 perces futószalagos futással valósítható meg — sok egyéb eljárás mellett. Fölhívja a figyelmet arra, hogy a pályán, illetve a futószalagon végzett hasonló sebességű terhelések élettani hatásai nem egyeznek meg. A vita is érzékeltette, hogy a precízebb előadás jobban emelte volna az amúgy színvonalas munka értékét. (2. díj.)

1981 májusa és 1982 decembere közötti időszakban 75 leány és 34 fiú második osztályos gimnazistát vizsgált munkájában *Greminger Gabriella* és *Kun-Sebestyén Ágnes* (Pszichológia TDK) annak megállapítására, hogy milyen személyiségtényezők esetében mutatható ki összefüggés a tanulók társas kapcsolatainak alakulásában. Dolgozatukban (Gimnáziumi tanulók társas kapcsolatainak

személyiségháttére) több szempontú és sportvonatkozású kérdéseket is tartalmazó szociometriát, OTIS-intelligencia-, Lüscher-tesztet és a 12 faktoros FPI-t alkalmazták. A rendkívül igényes és színvonalas munka szerzői nem testnevelők számára is megfontolandó következtetéseket vontak le:

A baráti kapcsolatok kialakítása nem tárgygyi eredmények, hanem személyiségjegyek alapján történik;

A sportképességek vonatkozásában a tanulók valódi sportképességeik alapján rangsorolják egymást;

Az is kitűnt, hogy a sporttevékenység alkalmas arra, hogy a háttérbe szorult tanulók is a közösség egyenrangú tagjai legyenek;

A baráti kapcsolatok mélységét a titoktartás, a megbízhatóság, az azonos érdeklődési kör jellemzi;

Ha áttételesen is, de kifejezésre jutott, hogy ha a testnevelők csak négyes-ötös osztályzatokat adnak — ahogy ez a vizsgált mintában történt —, az dezorientálja a tanulókat a testnevelési és sporttal kapcsolatos értékek értelmezésében. (1. díj.)

Farkas Anna (Motorikus próbaeredmények összefüggése általános iskolai tanulóknál. Sportélettan TDK) sem tudott — sok más kutatóval együtt — megbirkózni azzal a feladattal, hogy bizonyítható összefüggésekre derítsen fényt testalkati mutatók és motoros próbaeredmények között. Korrekt vizsgálata — KSI tesztek segítségével — megállapította, hogy állandó szerkezetű tesztrendszer nem tükrözi hűen a korosztályi motoros képességek változását, mert a morfológiai változások nem esnek egybe a próbák mérte képességek változásának dinamikájával. Az 1432, hét-tizenhárom éves kisdíák felméréseivel az biztosnak látszik, hogy a próbák kiválasztása során a vizsgálni kívánt életkor biológiai sajátosságait is figyelembe kell venni. (1. díj.)

Ritka az „élő” élsportban végzett edzés-munka dokumentálása — kísérletes formában. Vizsgálatában *Fekete Tibor* (Az aerob-anaerob átmenet vizsgálata távfutóknál a tiszta felkészülés második felében, Atlétika TDK) — a kommentátor számára a TDK munkák közül a legszínvonalasabban — mégis erre vállalkozott. Az Újpesti Dózsa távfutóit három alkalommal mérte föl 3 × 200 méteres tesztben — laboratóriumi körülmé-

nyek között (La, pH, VE, BE, pulzus stb. adatokat határozott meg). A felkészülés három kisebb szakasza az edés jellegének megfelelően idézett elő változást a 4 mmol/literes aerob-anaerob küszöb adott futósebességnél történő megjelenésében. Eszerint az egyéni állóképességi terhelés jól ellenőrizhető, szabályozható. A kötetlen formában előadott dolgozat arról győzte meg a hallgatóságot, hogy az előadó a kutatók otthonosságával mozog a témában, amit igazolt az is, hogy nagy alaposággal válaszolta meg a tucatnyi kérdést. *Fekete Tibor* munkája jó példa arra, hogy összeegyeztethető az edzősködés a tudományos munkával. (1. díj.)

Göschl Károly (Kardiorespiratorikus jellemzők és a testi fejlettség változása 10—15 éves iskolai tanulóknál, Sportélettan TDK) hagyományosan pontos, alapos előadással jelentkezett. 240 fiút és 168 leányt vizsgált, a biológiai fejlettség szerint csoportosítva mutatja be az anyagot. Az ábrákkal gazdagon illusztrált, jól követhető magyarázatokkal fűszerezett előadás összefoglalóan arra mutatott rá, hogy a fejlettség mint csoportosítási szempont figyelembevétele után az egyes életkorokban jellemző fiziológiai és antropometriai változók homogénebbek, mint a naptári életkor alapján kialakított csoportoké. A vizsgált változók (teszteredmények) életkorfüggése egyenessel jobban közelíthető. Az előadás utáni vitában jó érzékkel válaszolt a kérdésekre.

Dr. Frenkl Róbert tanszékvezető egyetemi tanár, a TF Tudományos Diákköri Tanácsának elnöke zárszavában kiemelte: a Tanács keserű szájjal vette tudomásul, hogy a nyolc TDK műhely közül mindössze négy jelentkezett, összesen tizenegy dolgozattal. Hangsúlyozta, hogy valamennyi TDK-ban folyamatosabb munkára volna szükség ahhoz, hogy a sportgyakorlat és -elmélet közötti összekötő kapocs még szorosabbá váljon.

Új momentum volt a TF TDK-ban a téma-vezető tanárok — a múltban végzett tevékenységét is elismerő — jutalmazása. *Dr. Nádori László* tudományos rektorhelyettes, a TDK védnöke, *dr. Nagy György* egyetemi tanárnak, *dr. Mészáros János* egyetemi adjunktusnak és *dr. Molnár Sándor* egyetemi adjunktusnak nyújtotta át a jutalmakat.

Hortobágyi Tibor

GYÓGYTESTNEVELÉS

Továbbképzés

a gyógytestnevelő tanárok részére

1983. február 16—17.

A továbbképzésen körülbelül 100—120 fő vett részt. Jelen voltak a vidéki körzetek munkaközösségének vezetői és a TF szakképzős hallgatói, valamint a gyógytestnevelés iránt érdeklődő testnevelő tanárok.

A hallgatóság számából és összetételéből is levonhatunk több következtetést. A budapesti szakfelügyelet az elmúlt években jelentős erőfeszítéseket tett a budapesti gyógytestnevelői centrumok fejlesztésére. E törekvés nyomán a gyógytestnevelői státuszok feltöltődtek, és a fiatal tanárok közül sokan választják a gyógytestnevelői pályát hivatásnak. Természetesen ennek több külső, az iskolaszervezési kérdéseket érintő oka is van, amit ebben a cikkben nem elemezhetünk. A másik észrevétel, hogy az iskolák, testnevelő tanárok érdeklődése megélnéült a gyógytestnevelés iránt. Elgondolásunk szerint a testnevelő tanár egyre több gyógytestnevelési problémával találkozik iskolájában, amelyeket a behatárolt felvevőképessége miatt centralizált gyógytestnevelési gyakorlat nem tud megoldani. E gyerekek fizikai terhelésének problémája közvetlenül a testnevelési óra gyakorlatában jelentkezik. A másik oldalról megfigyelhető, hogy az országban spontán jelleggel egyre több terápiás elgondolású gyógytestnevelési csoport alakul testnevelő tanári vezetés, felügyelet mellett.

A továbbképzés a közvetlen gyakorlati munkára fordította a figyelmet. Egymást követték két napon keresztül a bemutató tanítások. Különösen hasznosak voltak a gyógyúszással kapcsolatos bemutatók: Jele Dezsőné, Ölveczky Vilmosné és Rác Gáborné tanárok korszerű oktatási, pedagógiai módszereiket adták át a hallgatóságnak.

A második napon Schneider Istvánné az egyéni gyakorlatok összeállításával foglalkozott. Mészáros Tibortól a házi feladatok konstruálásával kapcsolatban szerezhetünk ismereteket. Nagyon tetszett Ábrahám Ibolya zenés órája, ahol olyan konstrukciójú gyakorlatokat láthattunk, amelyek speciálisan gyógytestnevelési célokat is szolgáltak, fejlesztették az általános erőt és állóképességet

is. Úgy gondolom, hogy ez a módszer a korszerű testi fejlesztés egyik bevált eszköze.

A továbbképzés utolsó szakaszában a „Gyógytestnevelési gyakorlatok mozgáselemzése és módszertana” című munkámat ismertettem. Kifejtettem, hogy elgondolásom szerint ez a kétrészes könyv megfelelő elméleti háttér mellett a közvetlen gyakorlatot szolgálja. A munka elsősorban a pályakezdő gyógytestnevelő tanárokat segíti.

Befejezésül Kisfalvi Zsuzsa szakfelügyelő és Pádár Károly vezető szakfelügyelő foglalta össze a továbbképzés tanulságait és adott válaszokat a felmerülő problémákra.

A továbbképzés mindig egy-egy állomás, mérföldkő a szakmai életben. Gondolatokat ébreszt a szakemberben és utat, irányt jelöl a következő továbbképzésig. A tanulságok most is jelentkeztek: érzékelhető, hogy a gyógytestnevelés fejlődik személyi, anyagi, elméleti-módszertani vonatkozásban is. A szakfelügyeletnek, az iskolafenntartó intézményeknek ezeket a kedvező körülményeket ki kellene használnia. Gondolok itt elsősorban arra, hogy a vidéki gyógytestnevelés szakfelügyeleti vonalát kellene megerősíteni. Ugyanis a tanári státuszok képzése és betöltése a szakfelügyelet munkájától is függ.

Évtizedek óta résztvevője és hallgatója vagyok a továbbképzéseknek. Mindig érezhető volt a gyógytestnevelő tanárok körében az az igény, hogy a továbbképzéseken több legyen a gyakorlati-módszertani bemutató és kevés vagy semmi elmélet. Ezt a szakfelügyelet világosan érzékelt is és alkalmazkodott ehhez az attitűdhöz. Meggyőződésem, hogy ezzel a felfogással a jövőben szakítani kell. Elsősorban azért, mert a továbbképzéseknek nemcsak gyakorlatanyag-halmazokat kell átadni, hanem szemléletet is kell formálni. A gyakorlat elméleti háttér nélkül üres, tudatosságot nélkülöző formális folyamattá válik. A mit, mikor, hogyan és miért kérdése a továbbképzések — csupán gyakorlati kérdéseket involváló — szerkezetében fel sem merülhet, és a gondolkodásra, tudatosságra ösztönző munkának a gátjává válhat. Világos előttem is, hogy a továbbképzések elméleti szerkezetével szemben ilyen igénnyel fellépni azt jelenti, hogy a közvéleményt és igényeket kell átformálni. Azt hiszem, hogy az új tanárgeneráció nevelésében ez a kérdés — a TF szakképzésén már világosan körvonalazódik — sürgetően jelentkezik. *dr. Csider Tibor*

ISKOLAI TESTNEVELÉS

Bibliográfia

Összeállította: Nagy Istvánné

SAKADOLGOZATOK, DISSZERTÁCIÓK

S 1186

ACSAY Attila

Az iskolai testnevelés és sport mint a tömegsport alapja. Bp. 1980. 47.

S 1013

ANTAL Árpád

A motoros tesztek és a tantervi teljesítményszintjük kapcsolata. [Bp.] 1977. [2], 24, [10].

S 1213

BÁCSKAI Rita

Általános iskolás tanulók röplabdára történő kiválasztásának problematikája, [Bp.] 1981. 26.

S 1077

BÁN Sándor

A testi nevelés szerepe az általános iskolai nevelés rendszerében. Bp. 1978. 48. [1].

S 1188

BARNA Tibor

13—14 éves tanulók abszolút és relatív izomereje. Bp. 1980. 19. [2], 3 t.

S 1214

BERZSENYI Anna

A testnevelési órán előforduló gyakoribb sérülések okai és megelőzésük módja. Bp. 1981. 36.

S 101

BÉNYI Mária

Az iskolai testnevelés során előforduló sérülések okai és megelőzésének módja. Bp. 1971. 31.

S 850

CSÁKI Irma

A torna jelvénytörző versenyek története és jelentősége az iskolai testnevelésben. Bp. 1973. 247.

S 1096

CSÁNYI Barnáné

Ügyességfejlesztő labdás gyakorlatok a testnevelési órán. Bp. 1977. [2], 14, [1].

S 102

CSÁNYI Ferenc

Az iskolai testnevelés során előforduló sérülések okai és megelőzésének módja. Bp. 1971. 41.

S 976

DARÁZSI Anna

Egy vidéki általános iskolai osztályban játéktárgyak játéktevékenység, életmód és nevelés. Bp. 1977. [5], 37

S 1010

DÉKÁN Antal

Sportegyesület — sportiskola — tagozatos iskola szervezetének ideális kapcsolatai, szerepük az élsport folyamatos utánpótlásának biztosításában. Bp. 1977. [2], 22, [3]. 10 t.

S 1060

DONÁTHNÉ FAZEKAS Judit

Akarati tulajdonságok fejlesztése a torna mozgásanyagával a középiskolai tanterv alapján. [Bp.] 1978. [45].

S 972

FALVAI Gyula

A tornateremmel rendelkező és nem rendelkező általános iskolák felső tagozatos tanulók teljesítményeinek összehasonlító vizsgálata a tantervi követelmények alapján. Bp. 1976. [4], 38.

S 1012

FEJÉR Ferenc

Az atlétika megkedveltetésének módszerei az iskolai testnevelésben. Bp. 1977. [4], 26.

S 1162

FÖLDI Gábor

A téli sportok szerepe — különös tekintettel a korszolyázásra — az iskolai tantervben. Bp. 1979. 44.

S 1031

GARAMVÖLGYI Pál

A felszabadulás óta megjelent általános iskolai testnevelési tantervek elemzése; cél és feladat meghatározása; az anyagkiválasztás, valamint az anyagrendezés és anyagcsoportosítás szempontjából. [Bp.] 1978. [5], 82.

S 1200

HARMATI Sándor

Atlétikai dobó mozgáslekvések oktatása egyszerű eszközökkel a gyermek- és serdülőkorban. Bp. 1980. 29, [3].

S 103

JOÓ Ottóné

A testnevelési munkát segítő és gátló tényezők az iskolában és az iskolán kívül. Bp. 1971. 22. [1].

S 1014

KÁROLY Lászlóné

Mikor hatékony és korszerű a testnevelési óra? [Bp.] 1977. [2], 25, [2].

S 974

KECSKEMÉTI Gábor

A szakosított tantervű testnevelés tagozatos iskolák szerepe a magyar sportmozgalomban. Bp. 1976. [2], 84, [1]+15, [1]

A magyar nyelvű szakcikkek közlését A testnevelés tanítása 1982/3, 4, 6. számában megjelent sorozatunkat folytatjuk.

- S 1004
KESZTHELYI Rudolfné
 Az iskolai és a sportegyesületi nevelés konfliktusai, ezek hatása a sportolók nevelésében. Bp. 1977. [3], 48.
- S 1104
KOCSIS István
 A testnevelési tevékenység jelentősége a tanulók világnézeti, politikai, erkölcsi arculatának formálásában. Bp. 1978. [3], 26, [1].
- S 1149
KOCSIS Zsuzsanna
 A testi nevelés lehetőségeinek vizsgálata a tanulók visszajelzései, valamint a testnevelők értékítéletei alapján. Bp. 1979. 35. [4]
- S 981
KOVÁCS Lajos
 A testnevelési órákon és sportfoglalkozásokon előforduló sportsérülések okai, megelőzésük, a leggyakoribb sérülések kezelése, gyógyítása, gyógytestnevelése. Bp. 1977. [5], 54. 2 t.
- S 1074
MAGYAR Beatrix
 A céltevékenység színvonala a testnevelésben, sportoló és nem sportoló tanulók körében. Bp. 1978. 18, [3].
- S 1062
MAKKOS Erzsébet
 Érdeklődés felkeltése a torna iránt, megszerettetésének módszerei az iskolai testnevelésben. Bp. 1978. [39].
- S 827
NAGY Árpádné
 Az alkati összefüggései az iskolai testnevelés teljesítményeivel, kihatása az oktatómunkára és az osztályozásra. Bp. 1972. 47.
- S 1011
PADÁNYI Zsolt
 Az [első] 1. évfolyam kosárlabda tantervi anyagának tanmeneti feldolgozása a szakmunkásképző iskolákban. Bp. 1977. [3], 40.
- S 1090
PATAKI László
 Hogyan segíti a röplabdázás a testnevelés általános célkitűzéseinek megvalósítását a középiskolákban? Bp. 1978. 27. [1].
- S 796
PÉNTEK Lászlóné
 A jó sportoló közösségi pozíciója az osztályban. Bp. 1972. [2], 53, [1]. 19 t.
- S 1032
POLNER Tibor
 A tornateremmel rendelkező és nem rendelkező általános iskolákból érkezett tanulók teljesítményének összehasonlítása a középfokú iskola első osztályaiban a teljesítménytesztek alapján. [Bp. 1978.] 21.
- S 1069
SOLTI Mária
 A testnevelési órákon megnyilvánuló problematikus magatartású és viselkedésű két középiskolai harmadik és egy szakközépiskolai negyedik osztály lánytanulók pszichológiai vizsgálata. [Bp.] 1978. 48. [1].
- S 1085
TIÁN Józsefné
 Az általános iskolai testnevelés és sport mint a tömegsport alapja. [Bp.] 1978. 66.
- S 913
TÓTH Mária
 Az akaratnevelés néhány problémája a testnevelési órán. [Bp.]. 1975. 21. [4].
- S 94
VISY László
 A mozgás, sport, testnevelési igény felkeltésének szükségessége, lehetőségei és eljárásai az iskolai testnevelésben. Bp. 1971. [2], 35.
- S 1033
ZAKOR Ernő
 A felszabadulás óta megjelent középiskolai testnevelési tantervek elemzése; a cél s a feladat meghatározása; az anyag kiválasztás, valamint az anyagrendezés és anyagcsoportosítás szempontjából. Bp. 1978. 69. [7].
- S 105
ZSAKAY Kálmán
 Néhány adat a testnevelés motivációs kérdéseire. Bp. 1971. 18.
- 4—3476
ARDAY László
 A teljesítmény optimalizálása és a „halmozott képzés” viszonyproblémája az iskolai testnevelésben. [Doktori disszertáció] Bp. 1981. [5], 95, [7]. 2 mell. 8 t.
- 4—3482
OZSVÁTH Ferenc
 A [hat—tíz] 6—10 éves gyermekek alap-állóképessége. [Doktori disszertáció]. Bp. 1981. 50, [3] 18. mell. 19 t.
- 4—3478
PÓTYNÉ KERESZTESI Katalin
 Az általános iskolai testnevelés hatékonyságában szerepet játszó tényezők vizsgálata. (Szociológiai, egészségügyi, és motoros adatok összehasonlítása.) [Doktori disszertáció]. Bp. 1981. [3], 157. 47 mell.

(Folytatjuk)

Sportmikrofon

Szepesi Györgynek a Testnevelési Főiskolára benyújtott doktori disszertációját a Tömegkommunikációs Kutatóközpont jelentette meg (Szepesi György: Sportmikrofon, Membrán könyvek 9., Budapest, 1982., 115. old.). A dolgozat a magyar rádiózás és a sport kapcsolatáról szól, 1925 december elsejével, a Magyar Rádióhírmondó budapesti adójának felavatásával kezdődően 1948-ig követve figyelemmel az eseményeket.



„A magyar rádiózás és a sport kapcsolatának vizsgálatához módszertanilag többfajta utat választhat a kutató... Én azt az utat választottam, hogy... megvizsgáljam, milyen szellemi produktum az a mérce, amely választ ad a legfontosabb kérdésekre: hogyan használta ki a rádió a XX. század húszas éveit által kínált lehetőségeket a mikrofon és a sport összekapcsolására. Rá kellett azonban jönnöm, hogy... hiányzik a kiinduló alpanyag: a sportrádiózás szakmatörténeti múltjának elemző feldolgozása. Ezért döntöttem amellett, hogy az alapok lerakásánál kezdem, s felkutatom a magyar sportrádiózás újság-cikkeiben, kritikáiban, könyvekben fellelhető adatait... E célkitűzés alapján arra törekedtem, hogy tanulmányom lehetőséget kínáljon egy olyan későbbi kutatás számára, amely műfajelemekekre bontva tematikusan is vizsgálhatja, hogyan alakult és fejlődött a magyar sportriportázs. Más vonatkozásban választ szeretnék adni arra a kérdésre is: hogyan használta ki a Magyar Rádió a technikát a sport népszerűsítésére, és hogyan segített abban, hogy a testedzés elfoglalja az őt megillető helyét a kulturális tömegmozgalom szervezetében. Az említettekben túlmenően volt egy olyan célkitűzésem is, hogy reális értékelt emléket állítsak a magyar sportrádiózás hőskora út-

törőinek, mindazoknak, akiknek siker és kudarcélményeiken keresztül a saját tapasztalataikon kellett kikísérletezniük e műfaj kollektív agitátor, propagandista, illetve szervező jellegében rejlő lehetőségeit és sajátosságokat” — írja az Előszóban a szerző. Am többet ad annál, mint amit ígér, nemcsak a sport és a rádió kapcsolatát, viszonyát, e kapcsolat fejlődését vagy éppen megtorpanását, megtermékenyítő hatását vizsgálja, bemutatja a sport és a politika többnyire nagyon is szoros kapcsolatát, a politika és a rádiózás az előbbinél még szorosabb egymásrautaltságát. S közben nemcsak a sportrádiózás, a műfaj kialakulásának, fejlődésének vagyunk tanúi, hanem a magyar sport sikereinek, kudarcainak, fejlődésének, zsákutcáinak, háttérbe szorulásának is. Csak az érdeklődés felkeltéséért a fejezetcímek: Így kezdődött; Az első magyar sportközvetítés; Az első labdarúgó-közvetítés; Előretör a labdarúgás, A berlini olimpia éve; A főszerep a labdarúgásé, „A világtörténelem előtt a sportnak is meg kell hajolnia”, „Bajok vannak, súlyos bajok”, A közvetítés megszakad; Új utak, új feladatok. A nagyszerű, hézagpótló munkát jegyzetek teszik teljesebbé. Kár, hogy fényképek viszont nem kerültek bele, a korabeli fotók nagymértékben emelnék a munka értékét.

Reméljük, rövidesen megírja valamely kutató a sportrádiózás 1948 utáni történetét is, azét a korszakát, melynek Szepesi György az egyik főszereplője volt.

Andor György

Legenda és valóság

„Afrikában nemrég hiába kínáltunk tábori kórházat, vagy csatornázási szakembereket, nekik Mr. Puskás kellett. Mondták a külkeresceink, hogy ő már régen Spanyolországban él, ezer éve abbahagyta a labdarúgást, és éppen a vendéglátók kontinensén edző. Jöjjön bárhonnán, válaszolták a partnerek, mi már annyi jót hallottunk róla, hogy szeretnénk szerződötteni. Látták játszani? Nem. A televízióban sem? Ott sem...”

Őcsi az edzés után hazakísérte a gyereket a nagyanyjához és ettől kezdve segítette a nevelését, gondoskodott arról, hogy a fiú soha ne legyen éhes, és mindig menjen iskolába. Mikor aztán a neveltje befejezte a tanulást, elhelyezte inasnak Csepelen. Mindenkinek segített, mindent el tudott intézni, nem volt előtte csukott ajtó...

Nézze, ő játék közben teljesen kikapcsolódott. A pálya olyan volt neki, mit egy hermetikusan zárt szoba. Nem látott mást csak a társait, a labdát és a ellenfelet. És néha a közönséget, amely tagadhatatlanul szerette...

S amikor befejeződött az öregfiúk-mérkőzés, ismét zúgott a taps. Őcsit hirtelen felmelegítette a hála érzése. Mintha egy rugó lökte volna a díspáholy felé, ahol az ország politikai vezetői ültek. Megállt, a hatalmas nézőtér elcsendesedett, ő felnézett, diadalmasan magasra emelte a kezét, majd mélyen meghajolt.”

Ki is volt Puskás? Ez az ezerszer szentté avatott, számtalanszor a pokolba taszított sportszteni? Puskás, minden idők legismertebb, külföldön is leghíresebb sportolója? Milyen volt mint ember?

Hámori Tíbor új könyvében (Puskás. Legenda és valóság. Sportpropaganda) erre a kérdésre keresi a választ. Megszólaltat kortársakat: Sebes Gusztávot, Östreicher Emilt, Hidegkuti Nándort, Szepesi Györgyöt, s magát Puskás Öcsit is. Nyomon követi életét a grundtól a válogatottságig, az olimpiáig, a világbajnokságig, a Real Madridig, az edzősködésig, s 1981-es hazatéréséig. Lehántja a kor, az idő és a szurkolói lélektan által Puskásra, hírére kényszerített mezeket. S mindezt úgy, hogy közben szóba kerülnek a társak, a vezetők, a sportpolitika, a közhangulat. S ott áll előttünk Puskás Öcsi, az ember. Minden idők egyik legnagyobb labdarúgója, a mindenkin segítőt, anyagi áldozatoktól sem visszariadó, a társakért mindenre kész, a hazáját elhagyó és hazájába mindig visszakiváncskozó, örök vagány, tréfamester Puskás. Emberi mivoltában, mítoszok, legendák nélkül.

Andor György

Itt állok megfürödvé

Végh Antal híres és hírhedt könyve után ismét egy sportkönyv, melynek feketepiaci ára már nem sokkal a megjelenés után is többszöröse az eredetinek. Azaz alán nem is a megjelenés után, hiszen a könyv a szerző kiadásában látott napvilágot, könyvesbolti forgalomban nem került, mégis az egész ország tud róla, beszél róla, keresi. (Dr. Kárpáti György: Itt állok megfürödvé. A szerző elbeszélése alapján lejegyezte Peterdi Pál. A szerző kiadása, Budapest, 1981.)

Dr. Kárpáti Györgyöt, a népszerű Kukát vagy más néven Gyurikát nem kell bemutatnunk. A minden idők egyik legnagyobb, legeredményesebb vízilabdázója, sőt sportembere már harmadszor adta nevét és őrteneteit slágerkönyvhöz, az Itt állok megfürödvé Kárpáti harmadik könyve. Peterdi Pál, a kiváló humorista sem idegen, nem ismeretlen a sportrajongók előtt: sportújságíróként, riporterként egyaránt közismert. S „irodalmi házasságunknak” sem első gyermeke ez a könyv, mely dr. Kárpáti György sportvezetői útját lett volna hivatva követni az 1976-os olimpiáig. Am...

Am Peterdi Pál sajátos humora elnyomja dr. Kárpáti György szintén egyéni és kiváló humorát. Pedig a közös szerzőség eredményezett érdekes írást, például Peterdi Ó, póló című, lapunkban is bemutatott könyvében. Itt azonban nem. Túl sok ez a 260 oldal, túl sokzor ismétlődnek Peterdi elsősorban túlzásokon, meghökkentő asszociációkon alapuló poénjai — az sméltés néha szó szerinti. S ami kitűnő egy rövidebb rásban, egy humoreszkben, az 260 oldalon lassan-cént érdektelenné válik.

S a sport? Néha az is szóba kerül.

„Nos, mit is mesélhetnék még a bécsi Európa-bajnokságról?

Megvan.

Persze, persze pólóztunk is ott egy keveset „— olvasgató a könyv 206. oldalán. Az egész könyvben ez a helyzet, „pólóznak is egy keveset”. S néha — ez perze nem baj, inkább előny — más sportág is szóba kerül két hosszadalmas történet (potyabédék idegenbe szakadt hazánkfiaitól, külföldön élő magyarok

nem sportjellegű karrierje, bécsi pelenkavásárlás stb.) között. A humor monotonitását, a poénok hosszadalmas kibontakozását meg tudnánk bocsátani, ha legalább sokat olvashatnánk a sportról, a vízilabdáról. Am ami e könyvben a sportrajongó számára érdekes, azt megtaláljuk Peterdi Ó, póló című könyvében. Pedig az az érzésünk: Kárpáti György sokat tudna mesélni a sportról is.

Olvassuk a könyvet, a tizedik, századik, kétszázadik, kétszázhatvanadik oldalt, s nem tudjuk eldönteni, mi is ez a könyv, miért is íródott. S itt állunk megfürödvé.

Andor György

Szekeres István: Hegedüs Csaba

Mint sportoló, a legnagyobbak közé tartozott. A küzdők, a meg nem alkuvók, az újítók, az újra kezdők közé. A Bozsik Józsefek, Balczó Andrások, Földi Imrék közé.

„Szófiában — újoncként — tusskirály és világbajnok lett. Ő kapta meg a legjobb birkózónak járó különdíjat, pedig még tizenkilencen nyertek aranyérmeket, s felvonult a sportág színe-java, minden klaszszisa. A Nemzetközi Birkózó Szövetség megválasztotta az év birkózójának. Itthon ő lett az év sportolója.

Münchenben olimpiai bajnokságot nyert, és éppen az ő aránya volt a magyar sport századik olimpiai aranyérme.

Súlyos autóbalesetet szenvedett, heteken át volt életveszélyes állapotban, de — az egész ország figyelmétől kísérve — legyőzte a halált. Nemcsak életben maradt, hanem ismét birkózni kezdett. És nemcsak birkózott, hanem — s ez a történetek után szinte csoda — két Európa-bajnokságot is megnyert (a másodikat új súlycsoport újoncként).

1979-ben, alig túl a harmincon, szövetségi kapitány lett, s irányítása alatt — egy sikeres EB után — már az első világbajnokságon felülmúlta minden addigi sikerét a magyar birkózás. A négy aranyérem egyike az első magyar szabadfogású világbajnoki címet jelentette egyben. Negyedével később befejezte tanulmányait a jogi egyetemen, s mint dr. Hegedüs Csaba tette le első vizsgáit — a Testnevelési Főiskolán” — írja eddigi pályafutásáról Szekeres István (Hegedüs Csaba. Sport, Budapest, 1981.). S hozzátehetjük: sikeresen készítette fel versenyzőit a moszkvai olimpiára is.

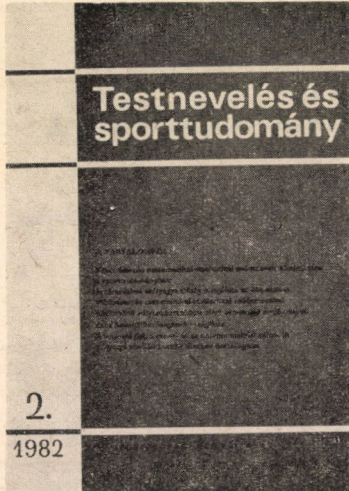
34 éves — sportvezetőként még szép pálya állhat előtte. S ahogy tudjuk, ahogy Szekeres István könyvében bemutatta, le fog győzni minden akadályt a nagy szenvedély, a birkózás, a sport érdekében. Nemcsak győzelmeket aratva, arattatva, egyben példát is mutatva társainak, a fiataloknak, az utókornak. Erről a példáról szól ez a könyv. S ezért ajánljuk mindenkinek, aki csak kicsit is szereti a sportot.

Kár, hogy a könyv szerkezete meglehetősen laza. Másfajta, szigorúbb szerkesztésmóddal még nagyobb élmény lenne a mű olvasása. Így inkább — igaz, nagyon izgalmas — esszégyűjtemény maradt, mint egy rendkívüli pályafutás nagyívű bemutatása.

Andor György

Testnevelés és sporttudomány 1982. 2. szám

(Az Országos Testnevelési és Sporthivatal
tudományos folyóirata)



A folyóirat most megjelent, második száma tartalmi és különösen módszertani szempontból izgalmas olvasmány. Rendkívül gazdag, közel a folyóirat fele, az úgynevezett szemleanyag: beszámolók konferenciákról, kutatásokról, folyóiratokról, hírek.

Úgy gondolom, köztudott, hogy a matematikai-statisztikai módszerek egyik első felhasználási területe a mezőgazdaság. Ezért is kell a megszokottól talán nagyobb és erősebb érzékenységgel fogadnunk dr. *Cserhádi Tibor* tanulmányát, aki a Növényvédelmi Kutatóintézet tudományos főmunkatársa (Többváltozós matematikai-statisztikai módszerek alkalmazása a sporttudományban). A következő módszerekről kapunk rövid ismereteket: többszörös lineáris regresszióanalízis, többszörös nemlineáris regresszióanalízis, lépésenkénti (stepwise) regresszióanalízis, diszkriminanciaanalízis, főkomponens- és faktoranalízis, clusteranalízis, Free—Wilson- és Fujita—Ban-analízis.

Földesiné dr. Szabó Gyöngyi tanulmányának címe: A társadalmi esélyegyenlőség vizsgálata az élsportban, többváltozós matematikai-statisztikai módszerekkel. Az alábbi kérdésekre kíván a szerző választ adni:

„Milyen összefüggések mutathatók ki az egyes időszakokban a volt olimpiások kiválasztott státuszjellemzői, szociológiai és demográfiai jellemzői között?

A státuszjellemzők, a szociológiai és demográfiai jellemzők együttes figyelembevételével kimutatható-e szignifikáns különbség meghatározott időszakok versenyző csoportjai között?

A státuszjellemzők, a szociológiai és demográfiai jellemzők összessége, mely periódusokban különbözteti meg leginkább a vizsgált sportoló csoportokat?

Milyen szerepet játszanak az egyes státuszjellemzők és szociológiai, demográfiai jellemzők bizonyos időszakokban sportolók csoportjainak szétválasztásában?

Milyen különbségek vannak a fenti jellemzőkben a férfi és a női olimpiások között?”

Néhány fontosabb következtetés: a társadalmi származást tekintve mind a női, mind a férfi élvonalbeli versenysport zártabbá vált, a gyermekkori lakóhely jellegének hatása eltérően alakult a két nemnél („meg kellene szüntetni a nők esélyegyenlőtlenségét a vidéki sport struktúrájának kialakításánál), és a legfigyelemreméltóbb következtetés, hogy a társadalmi származást tekintve növekszik az esélyegyenlőtlenség az élsportban.”

Szabó S. András vizsgálódásának középpontjában annak elemzése áll, hogy mi okozza az elméletileg várható és a tényleges csúcseredmények között az esetenkénti nagy különbséget (különböző súlycsoportokban elért súlyemelő-eredmények összehasonlító vizsgálata). A vizsgálatot az 1982. január 1-ig felállított világcúcsok számítógépes matematikai elemzésével végzi a szerző. Kimutatja, hogy a különböző súlycsoportokban elért világcúcs-eredmények teljesítményszintje nem azonos. A szerző olyan számítási módszert is bemutat, amely szerinte alkalmas arra, hogy a különböző súlycsoportok teljesítményei ekvivalens módon összehasonlíthatók.

A kronológiai, a csont- és az antropometriai változók nagysága alapján becült életkor összefüggése a címe dr. *Mohácsi János* és dr. *Mészáros János* írásának. A biológiai fejlettségmeghatározás során a testméretek életkorfüggő növekedéséből indultak ki (testmagasság, testtömeg és Conrad-féle plasztikus index). 60 serdülőkorú fiú és leány biológiai fejlettségét és kéztöcsont-röntgenfelvételek segítségével a csontéletkorát elemezték. A szerzők eredményeiket összefoglalva megállapíthatják, hogy az antropometriai változók nagysága alapján számolt biológiai fejlettség lényegesen jobban jellemzi a biológiai státust mint a kronológiai életkor.

Részletes beszámolót olvashatunk a II. Testnevelés tudományos konferenciáról (Szombathely, 1982 márc. 9—10.), a szocialista országok közötti együttműködésről a szociológiai kutatásokban, alapos ismertetéseket tudományos kiadványokról, a berlin szakértői szemináriumról (A sport funkciója az ifjúság szabadidejének alakításában). A Hírek rovatban a Testnevelési és Sportmúzeum kiállításával ismerkedhetünk meg.

Nagy Sándor

Testnevelés faliképsorozat

A testnevelő tanárok régi kívánsága teljesül
kkor, amikor a tantervi célok eredménye-
ebb megvalósításához faliképsorozatot kap-
nak. A jelenlegi képsorok folytatását képezik
nnak a három táblából álló torna falikép-
orozatnak (kézállás, tarkóbillenés), amelyet
Testnevelési Főiskola Tornatanszéke az
lmúlt években készített, és amelyet az isko-
ák megkaptak.

A faliképek készítését három részben ter-
ertük, 6—6—4 táblával.

I. sorozat:

1. Rajtok, futás;
2. Ugrások I. (felugrások);
3. Ugrások II. (elugrások);
4. Szekrényugrás;
5. Gyűrű I.;
6. Gyűrű II.;

II. sorozat:

1. Lökés, hajítás, dobás;
2. Ugrások III. (magasugrás);

3. Labdakezelés (átadás, átvétel);
4. Talajtorna;
5. Gerenda;
6. Nyújtó, felemáskorlát;

III. sorozat:

1. Kosárlabda;
2. Kézilabda;
3. Röplabda;
4. Labdarúgás.

A táblákat műanyagból készítik 110×80
cm-es nagyságban, több színű kivitelben.

A tervezett három sorozatból az **első soro-
zat elkészült**. Egy-egy tábla ára körülbelül
120 Ft.

Az első sorozat megrendelhető az alábbi
címen:

TANÉRT

Értékesítési osztály

Budapest, Szentkirályi u. 8.

A táblák teljes megnevezése:

**Faliképsorozat a testnevelés tanításához
általános és középiskolák számára.**

Nagy Sándor

INHALT

<i>Alexa Ferenc</i> : Platz des Massensports in der schulischen Körpererziehung und seine Rolle in der Gestaltung der Persönlichkeit	65
<i>Dr. Szakács Ödön</i> : Die innervierende Bewegungs- theorie des Turnes	68
<i>Dubez József</i> : Eine der Möglichkeiten zur Erar- beitung des Handball-Lehrplanstoffes in der Mittelschule	73
<i>Dr. Zdzislaw Chrominski—Nagy Sándor</i> : Kenn- zeichen der Bewertung der Schüler in der Kör- pererziehung	78
deen, Neuigkeiten	80
<i>Sillag Béla</i> : Die Betätigung der 11 jährtigen Schüler im Sommer im Spiegel einer Unter- suchung	82
orschungsstätte	84
us dem wissenschaftlichen Leben unseres Fach- bereiches	89
teilgymnastik	91
uchbesprechung	94
undschau	96

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Ф. Алекса</i> : Место массовых спортивных заня- тий в школьной физкультуре и роль их в формировании личности	65
<i>Д-р Э. Сакач</i> : Иннервирующая теория дви- жения гимнастике	68
<i>Ё. Дубец</i> : Возможный вариант для обработки учебного материала средней школе по ханд- болу	73
<i>Д-р З. Громьински—Ш. Надь</i> : Характерные черты оценки учащихся по физкультуре	78
Идеи, новинки	80
<i>Б. Чиллаг</i> : Активность у учащихся 11 летнего возраста летом, в отрощении одной про- верки	82
Щех исследования	84
Из научной жизни нашей профессии	89
Лечебная физкультура	91
Рецензия на книги	94
Обзор журналов	96

5,50 Ft

INDEX: 2582



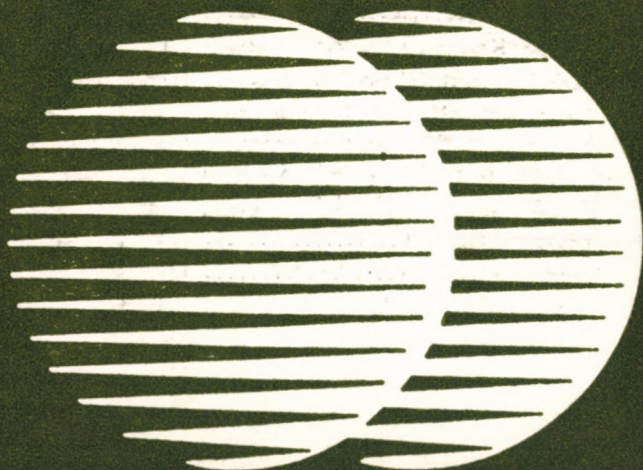
Boros Jenő felvétele

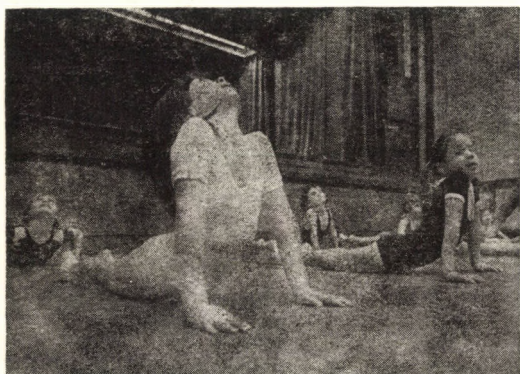
A testnevelés tanítása

XIX. ÉVFOLYAM

1983 | 4

A MŰVELŐDÉSI MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA





Boros Jenő felvétele

A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:
Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Balázsné Kustos Mária
Burka Endre
Gyenge József
Dr. Nagy György
Pádár Károly
Dr. Székely Gabriella
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc

Rovatvezetők:

Dr. Andor György (Sport és nyelv)
Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)
Somorjai László (Riportok)
Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)
Lovas Albert (Képanyag)

E számunk szerzői: dr. Andor György nyelvész, Bp.; Csábrák János főiskolai hallgató, Pécs; Gosztolya József főiskolai hallgató, Pécs; Herlicska Károly főiskolai adjunktus, Pécs; Kocsis Zsuzsa testnevelő tanár, Bp.; Molnár Anna egyetemi tanársegéd, TF, Bp.; Nagy Istvánné könyvtáros TF, Bp.; Nagy Sándor testnevelő tanár, Bp.; Somorjai László testnevelő tanár, Bp.; Szentgyörgyi Zoltán egy. testnevelő tanár, Bp.; Tóth Lajos egy. testnevelő tanár, Debrecen, Zsakay Kálmán testnevelő tanár, Székesfehérvár.

TARTALOM

<i>Molnár Anna</i> : A „megtalált” ritmusérzék I.	97
<i>Szentgyörgyi Zoltán</i> : A követelmények szabály és a szabály követelmény jellege	106
<i>Herlicska Károly</i> : Hibajavítás flopp magasugrás közben	109
<i>Zsakay Kálmán</i> : Kreativitás a testnevelésben ...	111
<i>Somorjai László</i> : Riport Kelemen Imrével	117
<i>Tóth Lajos</i> : Középkiskolába járó fiútanulók állóképességének egyik mutatója	119
<i>Csábrák János—Gosztolya József</i> : Gátfutás háromdimenziós biomechanikai filmelemzése az egyensúlyi helyzet megőrzése érdekében támasz és repülő fázisban	122
Folyóiratszemle	124
Könyvismertetés	125
Iskolai testnevelés Bibliográfia	126
Sport és nyelv	128

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 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 — 83.1194 Budapest, 1983
Felelős vezető: Sümegi Zoltán igazgató

A „megtalált” ritmusérzék I.

MOLNÁR ANNA

Napjainkban egyre több szó esik a „magasabbra, messzebbre, gyorsabban” sportbéli célokról. A világsúcsjavítások centiméterekben, másodpercekben, dekagrammokban mérhetők, nem beszélve az esztétikai sportágak óriási fejlődéséről. A versenysport élvonalra több sportágban egyre fiatalabb. Ez a fiatalok akcelerációjával és a modern technikai eszközök sportbéli felhasználásával magyarázható. A testnevelők és az edzők egyik legnehezebb feladata: küzdelem az idővel. Egyre több eszköz (a képzés hatékonyságát segítő módszerek, eljárások, szerek) felhasználása válik szükségessé az iskolai testnevelésben és a sport utánpótlás-nevelésben, hogy a felkészítés időtartamát lerövidítsük.

A kondicionális képességek (erő, gyorsaság, állóképesség) fejlesztésével sok könyv és szakcikk foglalkozik. Nagy az irodalma, mivel pontosan, megbízhatóan mérhetők e képességek. A koordinációs képességek fejlesztésével, mérési eljárásaival kevesen foglalkoztak, mert objektív mérése sokkal nehezebb.

Dr. Nádori László (10) a következő koordinációs képességeket sorolja fel:

1. egyensúlyérzék,
2. térbeli tájékozódó képesség,
3. kinesztétikus érzetek differenciáló képessége,
4. kinesztétikus érzetek feldolgozó képessége,
5. reakcióképesség,
6. ritmusképesség.

A felsorolt képességek az ügyességet jellemzik.

Jelen írásomban a sportmozgások tempójának, ritmusának elemzésével és a ritmusérzékkel foglalkozom, mivel ez utóbbi az egyik legfontosabb komplex képesség. A sportmozgások ritmusának oktatásával meg-

gyorsíthatjuk a mozgástanulás idejét, eljuthatunk az önálló mozgástanuláshoz, és a mozgásellenőrzéshez is fontos támpontot adhatunk.

A sportmozgások ritmusának elemzése a sportban és testnevelésben elhanyagolt terület. Most szeretnék hozzájárulni e téma feltárásához.

Irodalmi áttekintés

Dr. Nádori László (9): „A sportmozgást akkor nevezzük ritmikusként, ha a mozgássor időben úgy tagolt — szabályos vagy szabálytalan időközökkel —, hogy az egymástól eltérő mozgást létrehozó ingerek a mozgásvégrehajtás célszerűségének, gazdaságosságának megfelelően változtatják egymást. A ritmust olyan változások alkotják, amelyekre az izomimpulzusok időbeli rendezettsége jellemző...”

A ritmikus mozgás alapvető jellemzői a gazdaságosság és célszerűség. Ez akkor érvényesül, ha olyan ciklikus és aciklikus mozgások kapcsolódnak össze, amelyek valamely meghatározott mozgásra mindenkor jellemző „mozgásdallamot képesek komponálni.”

Szentpál Mária: (17) „A ritmus a zenében, a különböző vagy azonos időtartamú hangok és szünetek sora valamilyen metrumban. Ennek megfelelően a ritmus a táncban a különböző vagy azonos időtartamú fázisok sora valamilyen metrumban.”

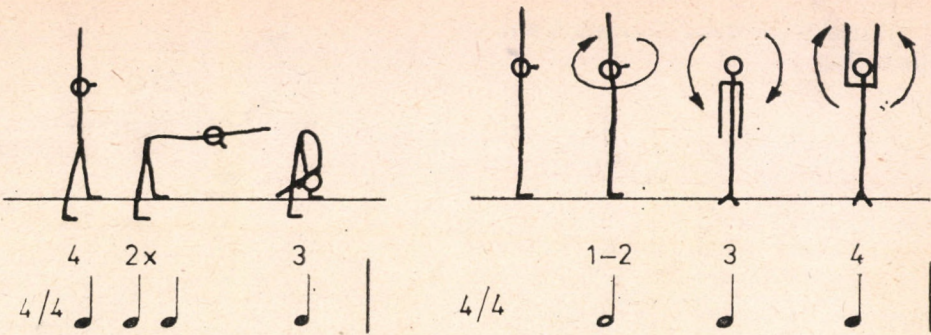
Erdős István (5): „A mozgás, illetve a gyakorlat ritmusán az azonos vagy különböző időtartamú, sebességű részmozdulatok, illetve alapformák sorát értjük, valamilyen ütembeosztás szerint.”

Molnár Anna (8): „Mozgásritmus: a különböző vagy azonos időtartamú részmozdulatok (alapformák, illetve fázisok) sora valamilyen metrumban.”

Dr. Nádori László (10): „A mozgásritmus a mozgás alkotóelemeinek hangsúlyozása a mozgásra jellemző időbeli sorrendben... Az ütem... a mozgásritmus időbeli jellemzője.”

Dr. Báthori Béla (1): „A mozgásritmus a mozgásrészek sebességváltozásaiban — felgyorsulások, lelassulások — jelentkező olyan viszony, amely az időközönkénti erőfokozás által rendezettséget, arányosságot teremt a mozgásos cselekvések végrehajtásának téri, idői lefolyásában.”

Kíváncsi voltam, hogy ezek a meghatáro-



Gimnasztikában a számok kifejezik a gyakorlatok ritmusát, de a ritmizált gimnasztikában és a különböző sportágak rávezető gyakorlatainál már nem. Ezért meg kell tanulni hangjegyekkel is kifejezni a ritmust. Például éles vagy nyújtott ritmust számokkal ábrázolni bonyolult és felesleges.

Ha tanítjuk az x, y, z mozgáselem ritmusát, akkor meg kell tudni határozni, hogy *mi az elem ritmusa*. Mivel a ritmus alapegységei a hangjegyek, ezért hangjegyértékekkel kell kifejezni. Hosszú, rövid, két gyors, egy lassú szavakkal nem lehet helyettesíteni a ritmust, mert *az nem ritmus!* Azok csak tempóra vagy arányérzék kifejezésére szolgáló szavak. A ritmus lényege pedig az időértékek egymáshoz való viszonyának kifejezése.

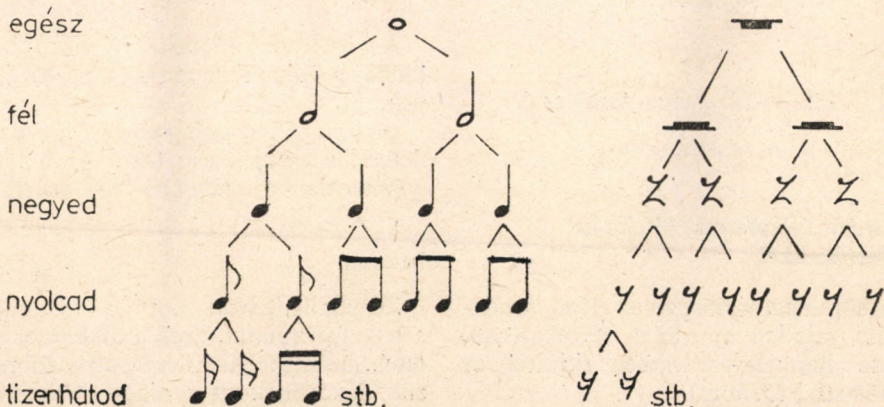
Azért szeretném most a ritmus fogalmának elméleti és gyakorlati értelmezését is megadni, hogy az az oktatásban felhasználható legyen. Eddig még nem láttam a bukóhasmánt magasugrásnak, a kosárlabda megállásnak, a pillangóúszásnak, a hosszúbillenésnek a „ritmusképletét” leírva. Az már jó, ha valamit tapsol a tanár vagy edző, amikor a mozgás ritmusát tanítja, de azt jól csak azok tudják, akiknek tudatos a ritmusérzékük.

A táncművészetben a ritmus nemcsak a mozgáskapcsolatok leírásának egyik formája lehet, hanem kifejezése és konkrét tartalma is. Például néptáncban, modern balettben vannak olyan koreográfiák is, amelyet zenekíséret nélkül adnak elő. Ezeknél épp a mozgások ritmusjátéka, a ritmusok variációi a lenyűgözőek. Ilyen koreográfiákat csak zeneileg képzett, jó ritmusérzékű táncosoknak lehet megtanítani. A táncban minden lépésnek, ugrásnak megtanítják a konkrét ritmusát, és ezeket általában más ritmusban is el kell tudni táncolni. Ezért a táncosoknak ritmikaoktatásban is részt kell venniük.

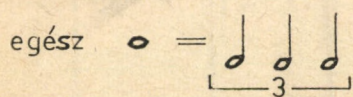
A ritmus tanításánál a nem tagozatos iskolai énektanításra sajnos nem tudunk építeni, mert más aspektusból foglalkoznak a tempóval, ritmussal. A zenei alapfogalmak mozgással történő kifejezését, tanulását előlről kell kezdeni.

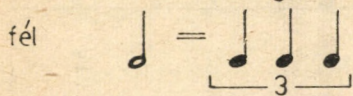
A hangjegyértékek mozgással való kifejezése

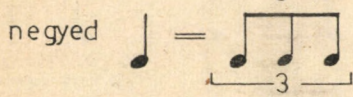
A hangjegyek a hang magasságát és időtartamát jelölik. A hangjegyértékeket létrehozhatjuk felezéssel, a szünetjel felezésével is (2. ábra).

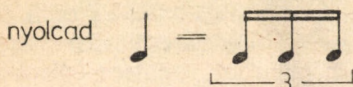


A hangjegyértékek felosztása harmadolással is történhet.

egész 

fél 

negyed 


nyolcad 


Ha viszont eredetileg hármas az osztás,


 


a hangjegyek után írt pont a hangjegy értékét annak felével növeli meg. (4)


A hangjegyek egymáshoz viszonyított időtartama relatív. Az általános gyakorlat szerint mozgással kifejezve, például:

 : törzshullám,

 : karemelés,

 : törzshajlítás,

 : lábfejhajlítás stb.

A  kifejezésére mozgással csak lassúbb tempóban van lehetőség.

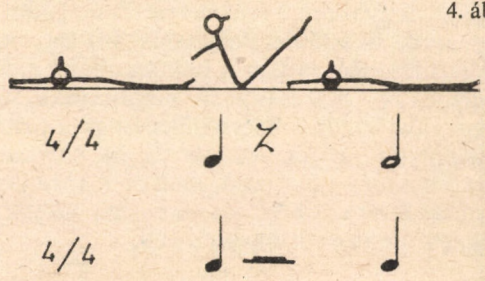
Egy mozdulat (alapforma) kifejezése hangjegyértékekkel

Logikailag megfordítottan az előző gondolat. Szinte minden mozdulat végrehajtható különböző hangjegyértékekben (kivétel az ejtés, rázás stb.) (3. ábra).



3. ábra

Bármely mozdulat után tarthatunk szünetet, mely izomzatilag módosíthatja a mozdulat hatását (4. ábra).



4. ábra

A különböző időtartamú mozdulatok különböző dinamikát (erőadagolást) feltételeznek.

Egy mozdulat időtartama a mozdulat kezdetétől a befejezéséig tart. A mozdulatot a gimnasztikában *alapprovának* nevezzük.

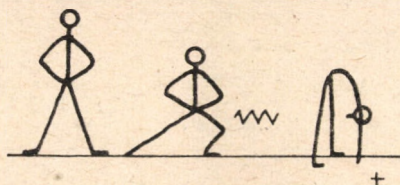
Metrum

Zenehallgatáskor kopogással tagolhatjuk a zene folyamatát. Ezek a lüktetések egyenletesek, de némelyiket hangsúlyosabbnak érezzük. A zenének ezt az alaplüktetését *metrum-*

nak nevezzük. A hangsúlyok *lüktetéscsoportokba* rendezik a zene folyamatát.

Két alapmetrum van: 2-es és 3-as. A 2-es metrumban egy súlyos és egy súlytalan lüktetés váltja egymást: 1=lüktetés, „,“=metrikai súly. A 3-as metrumban egy súlyos lüktetést két súlytalan követ. Tehát mindkét alapmetrumban csoportonként mindig az *első lüktetés a hangsúlyos* (19). A lüktetéspontok a zene ütemét alkotják.

Mozgással kifejezve a metrum (5. ábra).



1	2
2x	2x
4x	4x
3x	3x

5. ábra

Az első és a harmadik lüktetést érezzük hangsúlyosabbnak, illetve az első és az ötödik lüktetést érezzük hangsúlyosabbnak.

Zenei ütem — mozgásütem

A *zenei ütem* a metrumcsoportok jelölés-módja. Az ütem metrikai szerkezetét az ütemjelzés mutatja.

Ha a lüktetéscsoportok kettesével vagy hármassal csoportosulnak, akkor egyszerű ütemek jönnek létre, például 2/4, 3/4. Vannak összetett ütemek is, például 4/4, 6/8. A főhangsúly mindig az ütem első lüktetésén van. Az összetett ütemekben, például

4/4 a főhangsúlyon kívül a harmadik lüktetésen melékhangsúly van.

A torna- és gimnasztikagyakorlatokhoz leggyakrabban 2/4, 4/4, 3/4, 6/8-os zenét használunk. A tört nevezője azt mutatja, milyen időérték (hangjegyérték) adja az alaplüktetést, negyed- vagy nyolcad hangjegyérték. A számláló jelzi, hogy hány lüktetés

van az ütemben. Például:

4/4, |
3/4, |

Mozgásütem: a mozgás metrikus lüktetése. A gimnasztikai gyakorlatokat a zenei ütemfajták lüktetéscsoportjainak megfelelően tervezzük és írjuk le. Egy 4/4-es zenei ütemre négyet számolunk, és az alapgimnasztikában négy mozgásütemet hajtunk végre. Egyszerű gyakorlatoknál ez négy mozdulatot jelent. (Lásd: Kerecsi Endre: Torna III. gimnasztika gyakorlatait.)

A zenei ütem és mozgásütem kapcsolatát alapgimnasztikában az alábbi sémával jellemezhetjük: például 4/4-es zenei ütem:

4/4 = 4

mozgásütemmel. Itt a mozgásütem így a metrum fogalmával azonosnak tekinthető. Vagyis a zene alaplüktetését elfogadjuk a mozgás alaplüktetésének is. Például:

2 mozgásütemű gyakorlat = 2/4-es zenei ütem,

4 mozgásütemű gyakorlat = 2x2/4-es zenei ütem vagy 4/4-es,

8 mozgásütemű gyakorlat = 4x2/4-es zenei ütem, vagy 2x4/4-es.

Tehát kimondhatjuk, hogy zenére végzett gyakorlatoknál a zene ütemjelzésének számlálója mutatja, hogy milyen alaplüktetésű legyen a gyakorlat.

Kivételt képeznek a 3/4-es zenék, melyek tempója általában gyorsabb, mint a 4/4-eseké (kivétel például az angolkeringő), ezért egy zenei ütemre alapgimnasztikában általában egy mozgásütemet hajtának végre (6. ábra).

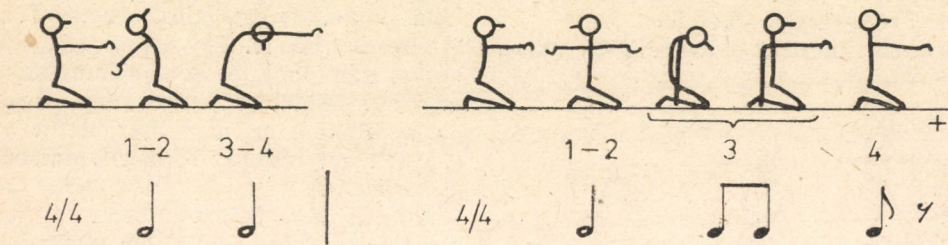
6. ábra

|
4-6 | 1-3 |
3/4 | |

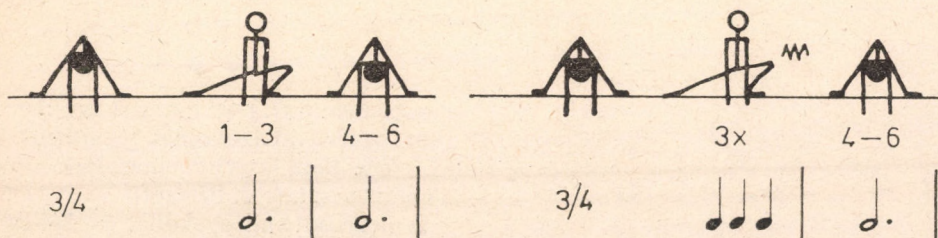
Nem szabad azonban összekevernünk az egy zenei ütemre végrehajtható mozdulatok számának és időtartamának variációs lehetőségét a mozgásütem fogalmával. (Sokan úgy értelmezik, hogy annyi ütemű a gyakorlat, ahány mozdulatot végeznek.)

Például

M : ♩ = 80



7. ábra



8. ábra

Mivel egy mozdulat végrehajtásának időtartama a mozdulat kezdetétől a befejező helyzetig tart, a mozdulatoknak hangjegyértékeket tudunk adni, amely kifejezi az egymáshoz viszonyított mozdulatok időtartamát. Az egymást követő mozdulatok időtartamviszonyai így ritmust hoznak létre (a mozdulatok sorozatának ritmusa).

Zenei tempó — mozgástempó

Zenei tempó: a metrikus lüktetés viszonya az abszolút (fizikai) időhöz. (4) „A metrum lüktetését hangjegyértékkel azonosítjuk, az abszolút idő a perc. A tempó tehát azt határozza meg, mi a metrikai időegység viszonya a perchez. Ezt a viszonyt mutatja az ún. metronomjelzés. (19) Ily módon abszolút időtartamot tudunk adni a hangjegyértékeknek...

Például ♩ = 120 azt jelenti, hogy egy perc

alatt 120-at kell játszani. ♩

Mindkét gyakorlat négy mozgásütemű, attól függetlenül, hogy az egyikben csak két mozdulat van, a másikban pedig négy (7. ábra).

A 8. ábra két gyakorlata hat mozgásütemű, az elsőben két mozdulat, a másodikban négy mozdulat van.

Ez volt a pontos tempójelölés.

A másik tempójelölés hozzávetőleges. Ezek a metronom skálájának egy-egy szakaszát foglalják magukba. Számunkra a legfontosabbak:


adagio	= lassan	♩ = 54—69,
andante	= sétálva	♩ = 72—96,
moderato	= mérsékelten	} ♩ = 100—126,
allegretto	= gyorsacskán	
allegro	= gyorsan	♩ = 132—158,
vivace	= élénken	♩ = 160—172,
presto	= sietve	♩ = 176—200.


A tempó egy zeneművön belül nem mindig állandó. Lehetséges hirtelen vagy folyamatos tempóváltoztatás, melynek mértéke tetszőleges. Például accelerando = folyamatosan gyorsítva, ritardando = folyamatosan lassítva.

A mozgástempó időegységre eső mozgásnennyiség. Pontosabban, meghatározott idő alatt végzett mozdulatok mennyisége mutatja, hogy gyors-e, vagy lassú az adott mozgás tempója. Az egy perc alatt végzett mozdulatok mennyiségével a tempót pontosan tudjuk meghatározni. A mozdulatok alaplétktetése (lehet ugyanaz a mozdulat is, például törzshajlítás előre utánmozgással egy percig) által adott szám megfelel a metronómjelzésnek.


Az alapvető mozgások tempója


Alapgimnasztika  =60—70 (férfiak)

 =80 (nők)

Sportos járás  =96,

Futás  =144,

Ritmikus sportgimnasztika, járásformák  =80,

Ritmikus sportgimnasztika, stilizált futások  =120 metronomszám

Az életkor és a testarányok kis mértékben befolyásolják a leírt metronomszámértékeket.

A sportmozgásoknál is alkalmazhatjuk a zenében használt megközelítő tempójelöléseket. Például az alapgimnasztika tempója *moderato*, a sportos járásé *moderato*, a futásé *allegro*, a ritmikus sportgimnasztikai járásformák *andante*, a stilizált futások pedig *allegretto*.

Tornában és ritmikus sportgimnasztikában a tempónak négyféle értelmezését ismerjük:

1. a mozdulat (alapforma) tempója,
2. a mozgáselem tempója,
3. a gyakorlatrészek tempója,
4. a gyakorlat tempója.

1. A mozdulat (alapforma) tempója


A torna szaknyelvben *mozdulatnak* nevezük a mozgáselemnek azt a legkisebb részét, melyet egy erőközléssel hozunk létre. Kiterjedése lehet kicsi például csuklójajlítás, de lehet nagy is (magastartásból indítva karkörzés előre). Dinamikailag lehet egyenletes, erősödő vagy elhaló erejű. A test többszólamúsága miatt (ahány testrész, annyi szólam) lehet egyidejűleg két vagy több mozdulatot is végrehajtani, melyek lehetnek azonos időtartamúak (hangjegyértékűek) vagy különböző időtartamúak.


Gimnasztikában a mozdulat más néven *alapforma*.


Egy mozdulatnak kiterjedése (plasztikája) időtartama (hangjegyértéke), erőadagolása (dinamikája) és kifejezése (esztétikai sportágakban) van. *Ritmusa nincs!* A mozdulat időtartamát számokkal (mozgásütem), hangjegyértékkel és másodpercben lehet kifejezni. Például gimnasztikában törzshajlítás előre (9. ábra): M: ♩ = 80

9. ábra




gyors  1 mozgásütem alatt 0,8 mp,


közepes  1-2mozgás ütem alatt 1,6 mp,


lassú  1-4 mozgásütem alatt 3,2 mp, vagy láblendítés-emelés előre (10. ábra):

10. ábra



gyors  1 0,8 mp,

közepes  1-3 2,4 mp,

lassú  1-6 4,8 mp.

Torna: fejjállásba fellendülés első mozdulata (11. ábra).

11. ábra

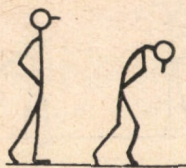



1




Ritmikus sportgimnasztika: törzsív előre (12. ábra).

12. ábra



gyors  1 0,8 mp,

közepes  1-2 1,6 mp,

lassú  1-4 3,2 mp.

2. A mozgáselem tempója

Mozgáselemnek nevezzük a sportmozgások legkisebb önálló egységét. Tornában például bukfenc, cigánykerék, kézállás, óriáskör.

A mozgáselemek két vagy több mozdulattal állnak. Ha két elemet összekapcsolunk, például kézenátfordulás előreszaltó, rundelflick, kézállás + bukfenc előre, összetett elemről beszélünk.

Egy mozgáselemet lehet azonos vagy különböző tempóban végrehajtani. A gyakorlat

annál változatosabb, minél váratlanabb tempóváltoztatások vannak benne. 3—4 lassú tempójú elemet 1—2 gyorsabb kövessen és megfordítva, vagy egy lassú tempójú elemet hirtelen kövessen egy gyors, amelyet fokozatosan vagy hirtelen lelassítunk.

Egy mozgáselem tempóját mindig az adott gyakorlatrész tempójához kell viszonyítani vagyis az előtte és utána levő mozgáskapcsolat tempójához. Az alábbi tempójelzések a mozdulatok tempóját fejezik ki az alapükletéhez viszonyítva. Például $M: \text{♩} = 80$ — morató.

Gimnasztika (13. ábra).

Torna (14. ábra).

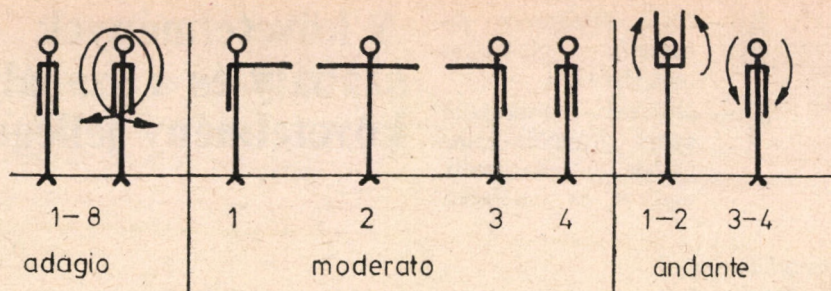
Ritmikus sportgimnasztika (15. ábra).

A mozgáselem lehet egyszerű, ha egy alapformát, mozdulatot tartalmaz, például a gimnasztika 1—3. és a ritmikus sportgimnasztika 3. gyakorlata. Összetett a mozgáselem, ha két vagy több alapformát tartalmaz, például a torna 1—3. és a ritmikus sportgimnasztika 1—2. gyakorlata.

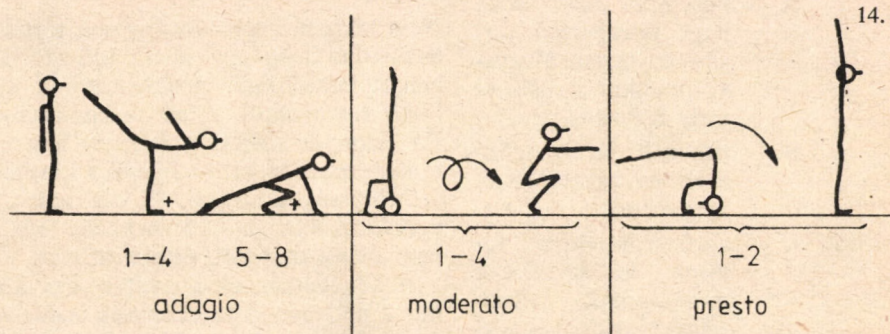
Ha pontosan akarjuk mérni egy mozgáselem tempóját, akkor csak az elem összidőértékét állapíthatjuk meg másodpercben kifejezve, melyet az elem többszöri végrehajtása alapján azok végrehajtására felhasznált időmennyiségek határozzák meg. A cigánykerék tanulásának kezdetén például az elemet gyorsabb tempóban hajtják végre a tanulók, míg a helyes végrehajtás kialakulásánál lassúbb lesz az elem tempója. Egy előreszaltónál fordított a helyzet.

3. Gyakorlatrészek tempója

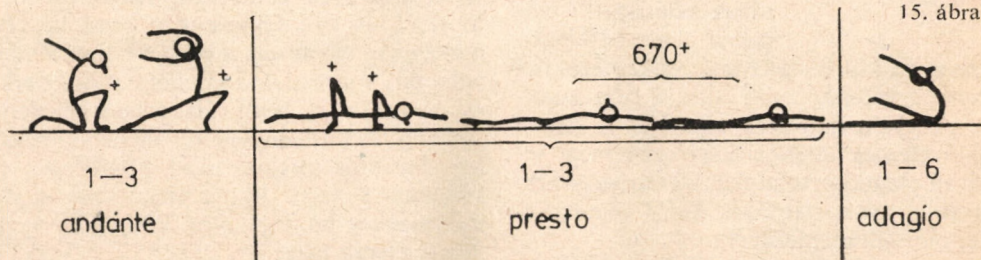
Zenére tervezett gyakorlatoknál a részek tempóját könnyebb irányítani, megállapítani (például sportünnepély tervezésénél: szabadgyakorlat 5 perc, torna versenygyakorlat 1,5 perc), mint a zene nélkülieket. A gyakorlattervezés szabályainak megfelelően egy gyakorlatzenét általában 2—3 részből állíthatunk össze, mely lehet 1—2 vagy 3 zeneműből. Ezek a részek legyenek különböző tempójúak, ritmikailag, dinamikailag, hangszínből így lesz változatos a gyakorlatzene. A gyakorlatrészek tempója akkor megfelelő, ha követi a zenei részek tempóját. Nem lehet $\text{♩} = 120$ -as zenére $\text{♩} = 96$ -os mozgást vé-



14. ábra



15. ábra



gezni. Ez olyan aszinkront teremtene, amely diszharmonikussá teszi a kettő együttes megjelenését. Napjainkban már nem aláfestő jelleggel használják a zenét a torna és ritmikus sportgimnasztika versenygyakorlataihoz, hanem a zene ütemének belső ritmusára megtervezik a mozdulatsorokat. Dinamikában is a zenét kell követni. Hangos zenére erőteljesebb mozdulatokat kell végezni, míg halkabb zenei részre lágyabb mozdulatokat. Kifejezésben is a zenét kell követnünk, a mozgás a zene hatását tükrözze, annak mondanivalóját fejezze ki. A zene stílusának, karakterének a mozgás jellegében kell megnyilvánulni.

Ritmikailag viszont nem szabad a zene ritmusát szolgálai követve „lemásolni”, „kimozogni”.

A gyakorlatrészek tempója például a következő lehet:

Sportünnepély gyakorlatnál:

adagio

A — lassú szabadgyakorlatok, melyek az egy egységen belüli alakzatváltoztatásokat emelik ki,

moderato

B — kéziszergyakorlatok,

presto

C — társasgyakorlatok járás-, futás- és szökdelésformákkal.

Torna versenygyakorlatnál:

allegretto

A — gyakorlatkezdés + első ugrósor és rövid összekötő rész a második ugrósorig + második ugrósor,

- adagio B — rövid középrész, pihentető plasztikus mozgásokkal,
 allegretto C — átvezetés összekötő gyors ritmizált mozgássor + harmadik ugrósor és befejezés.

A követelmények szabály és a szabály követelmény jellege

Ritmikus sportgimnasztika versenygyakorlatnál:

- adagio A — hosszabb első rész, nagy kiterjedésű forgás- és egyensúlygyakorlatokkal magas és mély helyzetekben,
 andante B — ritmizált járás, szökdelés és ugrásformák kapcsolata,
 allegro-presto C — apró szökdelések, futások és testrészek mozgásainak ritmizálása (egyidejű és egymás utáni belépések kihasználásával), váratlan gyors befejezés.

A zene nélkül összeállított gyakorlatoknál is a zenei építkezés szabályait kell felhasználnunk. A gyakorlatrészek tempóját a benne szereplő elemek tempója határozza meg, tehát olyan elemkapcsolatokat kell terveznünk, amelyek a gyakorlatrészek előre megtervezett tempóinak megfelelnek.

4. A gyakorlat tempója

Sportünnepély és versenygyakorlatokra vonatkoztatva, amelyik tempó hosszabb ideig érvényes a gyakorlatra, az adja meg az egész jellegét. Például ha két rész moderato, akkor azt mondhatjuk, hogy közepes tempójú a gyakorlat, ha viszont két rész allegro, akkor a gyakorlat összzhatásában gyors. (Lehet váltakozó tempójú gyakorlat is.) A zene és a gyakorlat tempóját globálisan, megközelítő tempójelölésekkel határozhatjuk meg. A torna és a ritmikus sportgimnasztika versenygyakorlatok ideje 60—90 mp. Az edzők általában 70—80 mp-re tervezik a gyakorlatokat. Ez jelenti a gyakorlat összzidőtartamát.

(Folytatjuk)

szentgyörgyi zoltán

Nem hiszem, hogy tantárgyunk történetében lett volna még egy olyan időszak, amikor annyit beszélünk, problémáztunk volna a követelményekről, mint az elmúlt években. Ez bizonyos mértékig érthető, hiszen az új tanterv egyik fő jellemzőjének a követelménycentrikusságot tartjuk. E vitáknak gyakran volt forrása maga a követelmény fogalmának nem eléggé tisztázott értelmezése is.

A követelmények közvetve vagy közvetlenül a pedagógiai tevékenység szinte minden mozzanatához kapcsolódnak, így érintik a feladatokat, az értékelést, felzárkózást, lemorzsolódást, a fegyelem, a rend kérdését, a megkövetelhetőség, a büntetés problémáját, valamint a társadalmi viselkedést és az erkölcsi normákat is. Nem túlzás, ha a célirányult pedagógiai tevékenység olyan nélkülözhetetlen elemének tartjuk, mint a természet élővilágánál a vizet. Azt a vizet, mely egyszer eső, máskor hó, jég, dara, köd, felhő formájában jelenik meg.

Fölvetődik a kérdés, hogy meg tudjuk-e határozni a követelmény fogalmának H₂O képletét. Amennyiben igen, mi a garancia arra, hogy ez a tevékenység mindenkor sajátos légkörében, a kívánt halmazállapotban jelenjen meg. Hiszen mit ér a H₂O cseppfolyós állapotban, mikor a szüléshez óra van szükségünk? A követelmények, mivel mindig a gyakorlat atmoszférájában kaphatják csak meg tartalmukat, ezért a velük kapcsolatos problémákat sem szakíthatjuk ki környezetükből, a tevékenység rendszeréből.

Gyakran olyan gondolatom is támad, mintha a követelményeket (nevelési és tantárgyi) nem a tevékenység meteorológiai viszonyaira tervezték volna, hanem csak arra ügyeltek, hogy a feladat- és követelményrendszer formai problémájának eleget tegyenek. A követelmények teljesítésével kapcsolatos kérdések így elszigetelődhetnek azok megkö-

vetelésének tényleges pedagógiai oldalától, és a követelmények teljesítésének kérdései oktatástechnikai vagy a képességfejlesztéssel kapcsolatos módszertani problémává szűkülhetnek.

Az ellentmondásokkal természetesen mindig a gyakorlat embere találkozik, aki ezen nem sokat medítál. Legfeljebb ütközik az értetlenséggel, mely automatikusan váltja ki a hallgatás reakcióját. A testnevelők hallgatása ezért sem értékelhető mindig jóváhagyó véleménynek.

Tudom, hogy ma már a követelmény szó fogalmának értelmezéséről beszélni túltárgyalt kérdésnek látszik. De ha egy fogalom számomra nem világos, nem tudok mellette közömbösen elmenni. Önbizalmam némileg megerősödött, amikor egy 24 fős testnevelő tanári kollektívánál végeztem ilyen vonatkozásban rövid véleménykutatást. Nem kis tétevézés tükröződött az arcokon, amikor a fogalom értelmezésére pontos választ kértem. A konkrét rákérdezésnél senki sem tartotta azokat kötelezően teljesíthető feladatoknak, de ugyanakkor szabályként sem értelmezték. Végül a közvélemény a követelményeket a célhoz vezető út állomásainak tartotta. Ez kétségtelen igen jó hasonlat, de mivel a fogalmat nem tisztázza, további kétkedések forrása lehet.

Tény, hogy az új célok kijelölése megkövetelte a nevelési és tantárgyi követelmények újrafogalmazását, átrendezését, vagyis ki kellett jelölni a célhoz vezető út állomásait. Talán kevesen gondolnak arra, hogy ha az új célokhoz új utakat jelölünk, tulajdonképpen meghatározódik a cél elérésének hogyanja is. Az a hogyan, melyet a gyakorlat szuvenitálásának tartunk. Valahogy úgy, mint amikor egy hegycsúcsra a kitaposott, jelzett út helyett a térképen légvonalban szakadékokon, sziklafalakon keresztül jelöljük ki az útírányt. Ezzel ugyanis már meghatározódik, hogy csak sziklamászással érhető el a csúcs. A feljutottak kétségkívül az út járhatóságát bizonyítják, de hogy mindenki számára az lenne, vagy szükségszerűen ez az egyetlen járható, helyes út, arra nem szolgál bizonyítékul.

A fogalom tisztázatlansága miatt akkor is zavarba jöhetünk, amikor a követelmények teljesíthető, illetve nem teljesíthetőségének már évek óta folyó vizsgálataira gondolunk. Elbizonytalanodást válthat ki ugyanis az a feltételezés, hogy talán olyan utat jelöltünk

ki, melynek járhatóságáról még nem győződünk meg?

Nem segíti a tisztánlátást az egyre bővülő és rendezettebbé váló követelmények újrafogalmazása sem. Kaput nyithat a mindent követelménnyé tevés szemléletének, mely végső soron elősegítheti a célhoz vezető út elködösítését, és a követelmények elsüllyedéséhez vezet.

Az értelmezési zavarok problémái csak átmenetileg oldódnak, ha a mindennapok feladatainak teljesítésén keresztül építjük ki az egyre magasabb követelményekhez vezető út lépcsőszakaszait. Így lerendeződik ugyan a követelményekhez vezető út problémája, de további nehézséget okozhat a követelmény fogalmának feladatként való értelmezése. Olyan elhatároló szerepet töltenek be, mint egy lépcsőházban az emeletek, melyekre az utolsó lépcsőről elrugaszkodva egy lépéssel juthatunk fel.

A példa alapján kétségkívül közeledünk a valósághoz, mert így a követelmények teljesítésének garanciális feltételei a feladatok teljesítésében gyökereznek. Ami egyben azt is jelenti, hogy a pedagógiai értelemben vett követelés útját nem a követelmények, hanem a feladatok irányába kell kiépíteni. A követelmények problémái tehát szükségszerűen kapcsolódnak a tevékenység pedagógiai oldalához, ezért a követelmények teljesítésének kérdései nem mindig a követelményrendszert, hanem magát a tevékenységet, annak hatékonyságát érintik. Kérdés csupán az, hogy a hiányosságokért milyen arányban és miként osztható meg a felelősség a követelményeket tervezők és a gyakorlat testnevelője között. A követelmények problematikájának vizsgálatánál ezért sem kerülhetjük ki magánunk a pedagógiai értelemben vett követelésnek időszzerű kérdéseit.

A követelmények teljesítésének köztudottan nem egyetlen módja a követelés, mert ha elég a kérés, a feladatok pusztá közlése, a szóbeli meggyőzés, akkor nincs szükség a legmagasabb fokozatra. A követelést mint pedagógiai eljárást tehát mindig meg kell hogy előzzék annak alacsonyabb fokozatai. A követeléssel csak a pedagógiai esetek szélső értékeit rendezhetjük le, ezért a követelésre minden korosztálynál szükség lehet. Most nézzük meg, hogy a pedagógiai lexikon szerint milyen legyen az eredményes követelés:

1. nyílt, világos, egyértelmű;

2. logikus, vagyis könnyű legyen belátni, hogy a követelés az adott helyzetben ésszerű, jogos és szükséges;

3. teljesíthető, a gyermek fejlődési szintjéhez mért;

4. határozott, ellenállhatatlan és feltétlen;

5. ellenőrizhető;

6. fokozódó, egyre nagyobb és értékesebb teljesítményre törő.

A követelés ezért mindig bizonyos kényszerhelyzetet, szankciót tartalmaz, mert éppen a nemteljesítés következményeivel készítenek belátásra, meggyőzésre. A hatékony követelésnek megvannak a kritériumai, úgyis mondhatjuk, hogy pedagógiai követelményei. Így a követelést mint legfelsőbb fokozatot már nem követheti a magyarázkodás, mert ezzel egyben elveszti tartalmát, és visszaminősül alacsonyabb kategóriába. Nem követheti azért sem, mert a követelés ilyen enyhe formája ellentmondásba kerül annak nemteljesítésének szankciót tartalmazó következményével.

Azért is kívántam ezt megemlíteni, mert a fokozatok időbeni megoszlását a pedagógus mindig az egyénhez és a körülményekhez mérten határozza meg. Kívülálló nem ítélni meg, hogy a pedagógus követelése milyen stádiumban van. Igen nagy károkat tehet az a szemlélet, mely nem ismerve a pedagógiai szituáció tartalmi oldalát antidemokratikusnak ítéli a pedagógus részéről a követelés stádiumában a magyarázkodás és kibeszélés tilalmát.

A követelés tárgya (amire a követelés irányul) mindig követelményként értelmezhető, ezért a követeléssel kapcsolatban már ismert kritériumok értelemszerűen a követelményekre is vonatkoznak. A gyakorlatban nem lehet megkövetelni olyat, ami kétértelműen vagy homályosan van megfogalmazva. Úgy gondolom, ilyen vonatkozásban is felülvizsgálatra szorulnak nevelési és tantárgypedagógiai követelményeink.

A követelményekkel kapcsolatos kérdések tisztázását úgy vezethetjük az egyszerűsödés felé, ha a feladatok követelmény jellegét és a követelmények feladat jellegét figyelembe véve, a fogalom értelmezésének újabb dimenzióját keressük. El kell fogadnunk, hogy a pedagógiában nincsenek előregyártott lépcsőházak és kibetonozott autózstrádák. Az időhatárokhoz kötött tevékenység célirányultságát ezért szakaszonként mindig ellenőriznünk és értékelnünk kell. Nemcsak azért, hogy

tudomást szerezzünk a továbblépés feltételeinek megalapozottságáról, hanem a követelmények teljesítésének értékei támpontul kell hogy szolgáljanak mind a tanárnak, mind a diáknak a tevékenység esetleges korrekciójához.

A követelmények funkciója elsősorban a szabályozás, ezért megtévesztő, ha azok teljesítésének, illetve nemteljesítésének problémáit nem a szabályzó funkció oldaláról közelítjük meg. Igaz, ez esetben szakítanunk kell eddigi hagyományos nézeteinkkel, mert a követelmények teljesítésének, illetve nemteljesítésének küszöbértékei éppen úgy nem szolgálhatnak a korrekció támpontjául, mint egy autós sem tájékozódhat úgy vezetés közben, hogy bent van-e az árokban vagy sem.

A követelményrendszert szabályrendszerként kell felfognunk, és ez esetben már nem logikátlan, ha a követelményeket éppen szabályozó funkciójuk miatt szabályként is értelmezzük (ez nem azt jelenti, hogy a követelmény szó helyett ezentúl szabályt használjunk). Azt hiszem, csakis a követelmények szabály jellegét és a szabály követelmény jellegét szem előtt tartó szemlélet lehet dialektikus, és értheti meg, hogy a követelményrendszer — mint szabályok rendezettsége — még egymagában nem töltheti be szabályzó feladatát. Ehhez szükséges a követelmények nemteljesítését magában foglaló, úgynevezett követelményrendszerrel történő összehangolás. Azt hiszem, ennek hiányából fakad a legtöbb vita, és ez az a probléma, melyet a tantervi követelmények vitáin, mint kényes kérdést (esetleg túltárgyalt problémát) oly következetesen kerülünk ki. A követelmények hajóját ezért elsősorban a következményrendszer megtorpedózásával lehet a leghatékonyabban elsüllyeszteni. Ugyanúgy, mint egy labdarúgó mérkőzés sportszerű követelményeit is megsemmisítheti az a bíró, aki a szabálytalanságokat következetesen fújja le, de azok következményeit felcserélve, összevissza ítélkezik.

A követelmények szabályként való értelmezésének szemlélete mindenképpen megköveteli a szabályok és a szabálysértések következményeinek összehangolt lerendezettségét, így a követelmények teljesítésének differenciált értékelését is. Csak ez esetben fogadhatók el szabályként az előre ismert és tudott következmények. A követelmények nemteljesítésének következményei: osztályo-

zás, értékelés, büntetés, tehát nem értékelhető megszegésként, a személyi szabadság megsértéseként. A szabály alóli kivételezés indokolatlansága szabálysértést jelent, és nem a tanulót szegényíti meg, hanem a szabályt tisztelő tanulói közösséget.

Ne azon vitázzunk, hogy teljesíthetők-e a követelmények vagy nem, hanem a követelmények minél hatékonyabb teljesítését, megvalósítását állítsuk munkánk fókuszába. A követelményeknek mint szabályoknak a sajátossága, hogy azok a meghatározott feltételek mellett az adott viszonyokhoz módosíthatók, így a gyakorlatban elképzelhetetlen, hogy a testnevelő tanár olyat követeljen, ami megkövetelhetetlen. Nem mindegy azonban, hogy ez milyen nehézségű tantervi feladat megoldására vonatkozik.

A követelményeknek mint szabályoknak a betartása ezért sem lehet vita tárgya. Ennek a tevékenységi viszonyoknak magától értetődőségéből kell fakadni. Így például egy esztélyos szakmunkással szemben nem lehet követelmény az, hogy esztélygáljon, ez legfeljebb csak a munkaköri feladata. A követelmény mindig az elvégzett munka eredményének minőségére vonatkozik, történetesen arra, hogy az elkészített munkadarab megfelel-e a műszaki, az export-, vagy esetleg a piaci követelményeknek. A követelményekkel tehát a tanulók éppen úgy nem találkoznak, mint az egyetemi felvételizők. Konkrétan mindig legfeljebb csak a feladatok nehézségével állnak szemben, ezért is jelenik a feladatok a tevékenységben az aktualizált célt.

Fölvetődhet a kérdés, hogy a követelés úgynevezett kényszer jellege nem sérti-e a pedagógia demokratizmusát? Feltétlenül nem kell válaszolnom, mert a demokratizmus nem a társadalmi szabályok semmibe vételét jelenti, hanem azt, hogy az egyének biztosítva legyen az a joga, hogy a szabályok adta lehetőséggel úgy éljen, ahogy tud. Távol álljon tőlem, hogy a követelmény szabályként való értelmezésének szabadalmi jogviszonyát magaménak tulajdonítsam, hiszen Méreiné—Mezeiné már 1959-ben az alábbi módon határozta meg: „A követelmény általánosságban a közösségi és egyéni célok elérésének módjait ma meghatározó, nyílt vagy burkolt szankciót magában foglaló szabály, melyet valamilyen társadalom állít az egyén vagy a konkrét közösség elé.”

Hibajavítás flopp magasugrás közben

HERLICKSA KÁROLY

A kezdő, még kevés gyakorlati tapasztalattal rendelkező testnevelő tanár számára nagyon sokszor problémát jelent a magasugrásban előforduló hibák javítása. Többször tapasztaltam testnevelési órákon, edzéseken, az iskolai versenyek, úttörő olimpiák során, hogy a hibát észreveszik a kollégák, mert a látott mozgás nem felel meg a tanulmányaik során bennük kialakult technikai modellnek.

A probléma ott kezdődik, mikor a hibát mintegy tudomásul véve igyekeznek azt javítani! Pl. „Beleugrottál a lécebe, ... Sokat sodródottál a léce felett ...” stb. A jószándék a javításhoz nyilvánvaló, de ez a módszer semmiképpen sem hatékony. A főiskolai tanulmányok alatt többször szó esett a hibajavítás módszereiről, itt csak a két, szerintem legfontosabb alapelvelet említeném meg a magasugrásra vonatkozóan.

1. Mindig a leglényegesebb hibát igyekezzünk javítani.
2. A hibát kiváltó okra vagy okokra rávilágítva kell a helyes végrehajtásra felhívni a figyelmet.

Az utóbbi, tehát a hibát kiváltó okok felismerése, illetve megszüntetése marad el legtöbbször.

A következőkben néhány, különösen a fiatal magasugróknál előforduló hibára, a kiváltó okra, illetve a javítás lehetőségére szeretném felhívni a figyelmet.

I. A nekifutás hibái

1. *Hiba:* „Rásétálásból” indított nekifutás során az elugróláb hol közel, hol távol kerül a lécehez viszonyítva a kitámasztáskor.

Ok: a tanítvány nem az indulási helytől kezdi a nekifutást.

Javítás: Kezdek esetében igyekezzünk az előzetes mozgást, „rásétálást” megszüntetni.

(Álló helyzetből, a megadott indulási jeltől kezdje a mozgást). Haladók esetében a rásétálásból végrehajtott nekifutás rendszeres gyakorlása szünteti meg a hibát (mikor már kialakult a „rásétálás” laza, ritmusos végrehajtása is).

2. *Hiba*: A roham végére a futás sebessége csökken.

Ok: Vagy az erőszinttel van probléma és „fél” a kitámasztástól, s ezért fékez, vagy az első lépések voltak túl gyorsak.

Javítás: Kondicionális szint emelésével sok ugrás rövid rohamból, illetve az első lépések tudatos lassításával.

3. *Hiba*: Nekifutás közben a törzs nagyon előredöntött.

Ok: A tanuló erőlködve, szinte görcsösen akar gyorsítani.

Javítás: Lazább, erőlködésmentes futásra törekvés, „magasabb térdmunkával”.

4. *Hiba*: Nem gyorsul a nekifutás ritmusa.

Ok: A tanuló ritmusérzéke fejletlen, vagy „fél” a „nagy” magasságtól, esetleg távolról kezdte a nekifutást.

Javítás: Futóritmus-gyakorlatok. A léccet alacsonyabbra kell feltenni, „amire már mer ugrani” a tanuló, illetve az indulási jelet kell közelebb hozni.

5. *Hiba*: Az utolsó lépés túl hosszú.

Ok: Az utolsó előtti lépésben a térd túlzott hajlítása következtében a súlypont túl mélyre kerül, a lendítőláb kinyúlásával a törzs hátrabilen.

Javítás: Felugrások 3—4 lépésenként először egyenesen, majd íven.

6. *Hiba*: Az utolsó lépések nem ívre, hanem egyenesre esnek.

Ok: A futás közben nem dőlt befelé a tanuló.

Javítás: Jel vagy tárgy alkalmazásával meghatározzuk a futás ívét. (A kitett jel megkerülésével, illetve a jel helyének változtatásával sikerül kialakítani az egyén számára legmegfelelőbb ívet.)

7. *Hiba*: Az utolsó előtti lépésben oldalra kilép az ívről a tanuló.

Ok: Nagy a sebessége, az ugrólábat tehermentesíteni akarja.

Javítás: A végső sebességet kell csökkenteni, illetve az előző gyakorlatban is említett „megkerülési” jelet kell kijebbn és hátrébb vinni.

8. *Hiba*: Már az utolsó lépésekben kezd háttal a szivacs felé fordulni a tanuló.

Ok: Siettetni akarja a felugrást, a lécen való átkerülést a tanítvány.

Javítás: Nagyobb, kisebb sugarú körben sorozatfelugrások 3—5 lépésből.

II. A felugráskor előforduló hibák

1. *Hiba*: Túl nagy a kitámasztás, a súlypont mélyre kerül.

Ok: Az utolsó előtti lépés túl hosszú, és a térd nagyon hajlított, a bedőlés általában kicsi.

Javítás: Az utolsó előtti lépés arányos ki-sebbitésével, az oldalra való bedőlés fokozásával.

2. *Hiba*: A kitámasztást végző lábfej párhuzamos a léccel, vagy kifelé mutat.

Ok: Az ívenfutás az utolsó lépésekben már nem történt meg.

Javítás: A „megkerülési” jelet a mércéhez közelebb, az indulás jelét távolabb kell vinni.

3. *Hiba*: A támaszláb térde a kívánatosnál jobban hajlított.

Ok: A kitámasztás nem sarokkal előre lefelé történt, hanem felülről le, illetve hátrafelé.

Javítás: Sorozatugrásokkal, egyenes majd íves pályán több lépésből.

4. *Hiba*: Az ugró nem kerül a léccel párhuzamos helyzetbe (oldalával megy a lécfőlé).

Ok: A lendítés nem a hossz tengely körül az ellentétes váll irányába történt, hanem a nekifutás irányába.

Javítás: Lendítés, felugrás iskolázása néhány lépés járásból, futásból.

5. *Hiba*: Hanyattdől az ugró már a lendítésnél.

Ok: A hossz tengely körüli lendítés nyújtott lábbal történt.

Javítás: Felugrások körben, íven.

6. *Hiba*: Túl gyors a hátraforgás, és az oldalával megy a lécfőlé.

Ok: A fejfelé hátrafelé indított mozgás és lendítés rossz iránya.

Javítás: Felugrások közben a fej természetes tartására fokozottan figyelni kell. (A tekintet meghatározott pontra irányuljon!)

7. *Hiba*: Az ugróláb nem bírja a terhelést a lendítés közben túlzottan behajlik („berogy”).

Ok: A lendítés sokáig tartott, nem állt meg a comb vízszintes vonalánál. A törzs nem „összefogott”.

Javítás: Felugrások közben a lendítésre és a törzs összefogottságára ügyelve.

8. *Hiba:* Nem teljes a hosszúsági tengely körüli forgás.

Ok: A lendítőlábat gyorsan leengedte az ugró. (Nem „húzatta ki” a felugrást.)

Javítás: Ugrások a térd megtartásával a „kihúzásra” ügyelve.

III. A légmunka hibái

1. *Hiba:* Az ugró csípője „rászik” a lécre. („Ráül a lécre”.)

Ok: Az elrugaszkodás után a gyorsan megemelt csípőt nem tudja megtartani a tanítvány.

Javítás: Has-, hátizomerősítés fokozottabb mértékben. Helyből, kis rohamból a „csípő-feltolás” és -tartás gyakorlása.

2. *Hiba:* A lábszárak a lécc alá csapódnak az elrugaszkodás után, aminek következtében sarokkal alulról emeli le a léccet az ugró.

Ok: Az elugráskor gyorsan hátrafelé indított fejmozgás.

Javítás: A fej fokozottabb mellkas irányába végzett tartásával.

A leérkezés hibája:

Főként kezdő flopposok esetében, leérkezéskor a térdek a vállhoz, fejhez csapódva sérülést okoznak.

Ok: A leérkezéskor nem „feszítettek” a törzs- és lábizmok.

Javítás: Helyből, kis rohamból végzett ugrások során, figyelve az „összefogott” végrehajtásra.

Remélem e korántsem teljes, de véleményem szerint jellemző hibák megjelölésével és javításuk módjának, rövid ismertetésével sikerül kollégáimnak eredményesebb munkát végezni.

IRODALOM

1. Atlétika című folyóirat:
1976/7. sz. 13. oldal.
1977/6. sz. 5. oldal.
1980/6. sz. 5—8. oldal.
2. Atlétika II. Szerkesztette: *Koltai Jenő*.
3. Az atlétika oktatása. Szerkesztette: *Koltai Jenő*.
4. Fiatal atléták edzése. Szerkesztette: *Szekeres Sándor*.

Kreativitás a testnevelésben

ZSAKAY KÁLMÁN

Oktatási rendszerünk különböző szintjein a tananyag nem más, mint a tudományok által elfogadott, bizonyított és ellenőrzött tételek, struktúrák adekvát kivonata. Következik ebből, hogy a tanítvány lezárt ismereteket tanul meg, gondolkodása bevált sémák alapján folyik, s az iskola elhagyása után csak olyan környezetben érzi jól magát, ahol ezen az ismeretanyagon nyugvó, erre visszavezethető feladatokkal találja magát szemben. Az élet támasztotta — esetenként ennél magasabb — követelményeknek az iskola úgy igyekszik megfelelni, hogy hangsúlyozza a permanens képzés és önképzés fontosságát — netán már a tanulók alatt erre neveli hallgatóit: adott tárgykörben irodalomgyűjtő és feldolgozó feladatokkal látja el őket stb. Az alapképlet azonban ez esetben is azonos: az egyén nem tesz mást, mint információkat gyűjt, majd azokat az adott szituációban felhasználja. A nagymennyiségű ismerethalmaz sokszor azonban éppen gátolja a megfelelő megoldás kiválasztását. Csak a kellőképpen intelligens ember képes a változó körülményekre a rendelkezésre álló megoldási alternatívák közül a legmegfelelőbbet kiválasztani. Az ismeretgyűjtés önmagában még nem fejleszti az intelligenciát, ehhez az ismereteknek különféle szituációkban történő alkalmazását szolgáló gyakorlatokat is be kell a tananyagba iktatni. Itt sincs azonban másról szó, mint megtanult ismeretanyag újszerű alkalmazásáról. Könnyen belátható, hogy ez a fajta tudásanyag, illetve az erre törekvő oktatás nem elégíti ki az igényeket, amelyeket vele szemben a gyorsan fejlődő modern társadalom, a termelés, a kultúra területén támaszt. Az állandóan változó környezet kihívására nem mindig helyes a tradicionális válasz. Gyakorta megesik, hogy lépéshátrány-

ba kerül az illető munkaterületének dinamikusabb és önállóbb képviselőivel szemben. Célszerűnek mutatkozik tehát nyitottabb, a változást jobban követni tudó egyének képzése, akik nincsenek úgy bezárva „kész” ismereteik és gondolkodási sémáik korlátai közé, akik már az iskolában megtanulják a felmerülő problémákat több oldalról megközelíteni, akik fogékonyak az újra, és maguk is új és újabb megoldásokat keresnek, találnak és próbálnak ki.

Gondolatmenetünk természetesen juttat el a kreatív nevelés szükségességének problémájához, a kreatív egyén nevelésének szükségességéhez. Ez — az utóbbi évtizedben sokat emlegetett fogalom — személyiségjegy, tevékenységi forma és a tevékenység során létrejövő produktum is egyben. A nevelés szemzőgéből a személyiségjegy és a tevékenységi forma tarthat érdeklődésre igényt. A tevékenységi forma, amely egyrészt létrehozza a produktumot, másrészt visszahatva alakítja magát a személyiséget is. Jelen írás azt kívánja érzékeltetni, hogy az iskolai nevelőmunka egy sajátos területén, az iskolai testnevelésben és a sportban milyen feltáratlan lehetőségek adódnak e figyelmet érdemlő személyiségjegy kialakítására és fejlesztésére. Ez a sajátosnak jellemzett terület már csak azért sem hanyagolható el, mert az ember érdeklődési és cselekvési kultúrájának részét képezi, s mert a kreativitás oly mértékben uralja az egész személyiséget, amelyet már életformának tekinthetünk. Amennyiben a nevelés a lehetséges területeknek csak egy részére terjed ki, nemcsak a kreatív attitűd fordul kizárólag ezen területek felé, de hiányozni fog az egyén érdeklődési szférájából még a szándék is, hogy az elhanyagolt irányba akárcsak minimális kísérletet is tegyen bármilyen új ismeret megszerzésére, bármilyen képességének kibontakoztatására. A kreativitásnak mint személyiségjegynek természetesen vannak kitüntetett érdeklődési területei, azonban az iskolai képzésnek arra kell törekedni, hogy az ez irányú szemléletet valamennyi nevelési területen kialakítsa. A tantárgypedagógiákban meg kell találni a módszereket, a tananyagban a lehetőséget e személyiségjegy fejlesztésére. Ha a kreativitás nyitottságot jelent, ha azt értjük alatta, hogy a kreatív személyiség az adott szituációban igyekszik olyan válaszcselekvést produkálni, amely eredeti és a körülményekhez képest új, akkor a testnevelésben és a

sportban erre elegendő számú lehetőséget találunk.

Mindenekelőtt le kell szögezni, hogy a kreativitásra nevelés nem jelent elszakadást az adott tantervi és órakeretektől, csupán az anyag feldolgozásának, a gyakorlásnak, vagyis az egész képzés menetének teljesebb és az eddiginél sokoldalúbb megközelítését. Nem jelenti továbbá az óra szervezetségének, fegyelmeinek felbomlását, nem jelenti a tanár vezető-irányító szerepének feladását, tehát nem jelent anarchiát az órán. De igenis jelent egy szemléletet, amelyben tudatosabb és átgondoltabb a kapcsolat tanár és tanítvány, tanítvány és tananyag között; jelent egy bizonyos feszültséget, vagyis egy jellemző attitűdöt a felmerült problémák más irányból való megközelítésére. Magától értetődik, hogy a konformista, a tradíciókhoz ragaszkodó tanár elfojtja tanítványának eredeti megnyilvánulásait, mert nem illik bele a megszokott gondolatmenetbe, mert kitérőt jelent, és mert kényelmetlen. Ilyenkor rendbontóként jelentkezik a kreatív magatartás.

A kiindulópont itt is — mint a nevelőmunka minden területén — a tanár személyisége. Elsősorban magunkat kell meggyőznünk e szóban forgó személyiségjegy hasznosságáról! Kétségtelenül, a magasabb fokú kreativitásnak, mint amilyen a tudományos életben, a művészetekben, illetve, hogy témánknál maradjunk, az élsportban jelentkezik, egy sor genetikailag, majd a környezet által optimálisan meghatározott előfeltétele van. Nem mindenki lesz tudós, művész, élsportoló, bármilyen előnyös lehetőségeket is teremtünk számára. Azonban, ha a tanár ismeri a fogalmat, ismeri annak összetevőit — amelyet egyébként jól körül lehet írni, módszertanát meg lehet tanulni — ha tisztában van vele, hogy képességektől és képzettségtől függő fokozatai vannak, hogy több-kevesebb sikerrel mindenkiben fejleszthető ez a képesség, akkor már fel is tudja ismerni tanítványában az erre való hajlandóságot. Legyen a tanár e tekintetben tájékozott, lássa át a kreativitásra nevelés társadalmi hasznosságát és tudja, hogy e személyiségjegy milyen fontos szerepet tölthet be az egyén életében. Legyen képes megtalálni a kreatív kibontakoztatás lehetőségeit és ismerje, alkalmazza módszereit. Ha ezt megteszi, mindent megtett annak érdekében, hogy a tanítványok egyéni adottságaiknak megfelelően találják meg az utat a kreatív

önmegvalósítás felé. Az önmegvalósítás egyébként is természetes igénye a fiatalságnak. Így volt ez mindig, így van ez ma is. Egy sor nemzedéki probléma, konfliktus adódik ebből. Ha nem teremtünk számukra lehetőséget, maguk keresik azt. Száz számra alakulnak iskolákban, művelődési intézményekben, vagy spontán egyéni kezdeményezésre különböző zenei együttesek, színjátszó, táncos és egyéb kulturális csoportok. Az erő, amely a fiatalokat ezek felé az együttesek felé sodorja az önkifejezés szükséglete. Ha alacsony színvonalon is, ha erőlködve is, de teljes énjét adja; valamit kifejez magából, közöl valamit hallgatóságának, nézőinek, amelyet — úgy gondolja — csak ebben a formában tud elmondani. (Tulajdonképpen az önmegvalósításnak egy elfajzott változata az is, amely a galerik, a csöves életmód, a csoportos bűnözés felé sodorja a fiatalok egy hányadát.) Nyilvánvalóan, a művészetek fejlesztik és igénylik leginkább a kreativitást. A művészet, amely kifejezési eszközeinek végtelen variációjával még a kevésbé képzeteknek is számtalan lehetőséget kínál a bennük rejlő feszültségeknek, tenniakarásnak a kifejezésre juttatására. Mivel napjainkban a zenének — elsősorban a nekik íródott beat, folkbeat, polbeat stb. zenének — van a legnagyobb közönsége az ifjúság körében, következésképpen a zene művelése, vagy csupán csoportos élvezete jelenti az önmegvalósítás legcsábítóbb formáját. Azok, akik a zene műveléséhez nem érznek magukban elég tehetséget, igen sokszor a zene közvetítő vagy reprodukáló eszközeinek beszerzésével, működtetésével elégitik ki ilyen irányú igényeiket. Látogassunk csak el egy középiskolai diákotthonba, és látni fogjuk, hogy szinte nincs olyan szoba, ahol ne lenne rádió, magnetofon vagy éppen lemezjátszó a gyerekek tulajdonában. I. Sz. Kon ismerteti egy moszkvai felmérés eredményét, melynek során a megkérdezett felsős diákok felsorolták azokat a tárgyakat, amelyeket nélkülözhetetlennek tartanak saját maguknak, és amelyekre szeretnének szert tenni. Eszerint a magnetofon került az első helyre 41,5%-kal, másodikra a gitár 11,5%-kal, majd az egyéb hangszerek és a táskarádió összesen 9%-kal a harmadik helyre. Így a zenei jellegű tárgyak elsőprő főlénynyel, 62%-kal kerültek élre egyéb tárgyakkal szemben.

Az élet más területein a konformista felfogás miatt kevésbé nyílik a fiatalság számára

lehetőség kreatív kísérletező, próbálgató hajlamainak kiélésére. Minduntalan beleütköznek a hagyományos felfogás korlátaiba, és az ismeretek többé-kevésbé bevált útjain kénytelenek haladni. Így van ez a tanítási órák döntő többségén is. Elképzelhetjük, hogy például egy vers vagy más alkotás elemzésekor, vagy egy történelmi esemény, folyamat okainak kutatásakor, esetleg éppen egy matematikai formula megoldásakor mennyire kötik a tanulót a témához kapcsolódó ismereteinek korlátai, mennyire csak a tantárgyra jellemző mederben folyhat a gondolkodása. Ez még akkor is így van, ha a tanár más tantárgyak idevágó ismereteinek is teret enged. Pedig éppen azért ragadtuk ki az említett eseteket, mert itt érvényesülhet leginkább az egyéni meglátás, a fantázia. De hol van ez még mindig a zene „szabadságától”? Ha pedig egy szakmai óra világába képzeljük bele magunkat, már bizonyítani sem kell, hogy itt azután nincs és nem is lehet másról szó, mint a bevésített ismeretek reprodukálásáról, annak egy adott szituációban történő alkalmazásáról. Talán nem ilyen szigorú, de többé-kevésbé hasonló kötöttségekkel találja magát szemben a fiatalság az élet más területein is. A munkában, a mozgalomban is várnak tőle ötleteket, ám ezek minősége nem léphet túl egy adott cél által meghatározott keretet; a „feltesek” legtöbbször nem veszik jó néven azokat az újításokat, amelyek szokatlanok, nagyon elütnek a szokványostól: félnek a kockázattól. Mindezek következtében a kreativitási hajlam csak egy szűk területre terjed ki, mint pl. a zene, vagy valamilyen hobbi (s később ez is a szokásokhoz való asszimilálás következtében rendszerint visszafejlődik), vagy eleve elfojtásra kerül.

A konformista módszerek az élet minden területén biztonságot jelentenek a váratlanul felbukkanó újszerű problémák ellen, ezáltal konzerválják a kialakult viszonyokat, „álló víz” jellegűvé teszik a környezetet. A kreatív beállítottságú egyén nem érzi jól magát ebben a környezetben, ugyanakkor őt magát sem látják itt szívesen. Ettől függetlenül az igény fennáll a mind több alkotó beállítottságú egyéniség iránt; egyrészt ez az igénye a társadalomnak, és ez azoknak a fiataloknak is, akik a velük született természetes nyitottságot, a kreatív hajlamot a módszeres és nem is mindig tudatos elfojtási kísérletek ellenére szeretnék kiteljesíteni. Vágyunk az olyan kö-

zegré, ahol önállóan, alkotó módon dolgozhatnak.

Annak idején, végzős pedagógus korunkban sokat ábrándoztunk egy olyan iskoláról, ahol csak fiatal pályakezdők alkotnák az egész tantestületet, az igazgatót is beleértve. Elképzeltük, mennyi új, egyszerű dolgot tudnánk megvalósítani fiatalos lendülettel, frissen szerzett korszerű ismereteinkkel és kísérletező hajlamainkkal felvértezve. Nem hűtenének le bennünket idejekorán az idősebb kollégák bölcs nyugalmukkal, fásultságukkal, tehetnének, amit legjobb tudásunk szerint jónak látnánk. Természetesen óhajunk nem teljesülhetett, az egész ábránd maradt, de hogy mennyi fantázia van abban, hogy ambíciózus és képzett fiataloknak teret és lehetőséget biztosítsanak elképzeléseik megvalósítására, bizonyítja a napjainkban sikert-sikerre halmozó győri balettkar példája is.

Ilyen légkört lehet teremteni egy iskolai órán is. Sajnos a testnevelés oktatása során sem használjuk ki kellőképpen a kínálgató lehetőségeket, pedig a testnevelés tantárgy alkalmas arra, hogy ezeknek az elvárásoknak megfeleljen. Nem ellentétes céljaival a kreativitásra nevelés. Amikor pl. az új testnevelési tantervek útmutatóit tanulmányozzuk, elérhető közelségbe érezzük a kreatív tevékenységre, a kreatív gondolkodásra nevelés lehetőségét. A feladathelyzetben történő gyakorlás szükségessé válik utalás szinte tálcán kínálja a továbblépést, hogy vonjuk be a tanítványt új feladathelyzetek, új összefüggések konstruálásába, egy adott célhoz vezető utak önálló kutatásába. Abban a pillanatban, amikor egy új feladathelyzetet nem a tanár, hanem annak ösztönzésére a tanítvány, vagy kollektív gondolkodással egy csoport állít fel, már tetten is értük a kreativitásra nevelést.

Mielőtt azonban példákkal próbálnánk igazunkat bizonyítani, vizsgáljuk meg azokat a jegyeket, amelyek a kreativitásnak a testnevelésben és a sportban megnyilvánuló fajtáját jellemzik. A testnevelés és a sport az élet egy sajátos területe, így maga a kreatív személyiség, a kreatív folyamat és maga a kreatív eredmény is specifikusan érvényesül. Lényegét és elveit tekintve azonos az élet egyéb viszonyai között létrejövő kreativitással, ugyanakkor csak e területre jellemző momentuma is szép számmal akad.

A testnevelésben és a sportban tulajdonképpen kétféle kreativitást különböztetünk

meg. Az elsőt — nevezzük talán időigényes kreativitásnak — akkor tapasztaljuk, amikor pl. a tanítvány egy mozgás tanulásakor vagy gyakorlásakor felfedez valami „új” összefüggést az egyes mozdulatok végrehajtása között. Az „új” ezen a szinten nyilván csak a tanuló számára új, de annak kell elfogadnunk, ha az összefüggésre önmaga jön rá. Nézzünk egy példát az elmondottakra. Korláton a felkarállást terpeszülésből kezdjük oktatni, majd amikor már támaszban megfelelően biztos az alaplendülete, megtanulja hátra lendületből, karhajlítással is végrehajtani. Ha most ezután egy olyan elemet kezdünk tanítani, amelynek a gyakorlatban a megelőző helyzete lesz a felkarállás, mint pl. a csípőhajlítással átfordulás és támaszbalendülés hátra, vagy a felkarbillenés, akkor előáll az az eset, hogy a tanulónak gyakran kell a felkarállás helyzetét, mint kiinduló helyzetet elfoglalnia. Ilyenkor akadhat tanuló, aki nem a már ismert módon kerül felkarállásba, hanem pl. felkarfüggésből páros lábemeléssel, lebegő felkartámaszon át csípőnyújtással és átfogással, tehát mintegy „visszafelé”, ugyanakkor gyorsabban és kevesebb energiával. Ebben az esetben egy problémát — hogy ti. fel kell vennie egy számára bonyolult helyzetet — nem a tanult módon oldott meg, hanem rájött valamire, amit még nem látott sehol, nem hallott senkitől, legfeljebb a tanár szólíthatta fel, hogy próbáljon egyszerűbb megoldást találni rá. Az időigényes jelzőt itt az indokolja, hogy jóllehet intuíciószerűen, egy pillanat alatt jön rá a megoldásra, ezt azonban megelőzi vagy megelőzheti rövidebb-hosszabb ideig tartó töprengés. Nincs időkényszer, próbálkozhat, gondolkodhat rajta, esetleg megtanácskozhatja társaival. A tornában sok ilyen lehetőség adódik, nemcsak mozgáselemek tanulásakor, de pl. összefüggő gyakorlatok összeállításakor is. Ha nem adunk meg kötelező gyakorlatokat, vagy ha a megadottak mellett jutalmazzuk az egyéni ötlet szerint összeállított eredeti gyakorlatot, mindig lesz olyan, aki kreatív hajlamáról ad tanúbizonyságot.

Labdajátékoknál ez a fajta kreativitás az egyéni taktikai megoldásokban lelhető fel. Vannak játékosok, akik kigondolnak cseles megoldásokat a támadásban és a védekezésben, és azt sikerrel alkalmazzák. Egy cselsozogat, cseles lövés (dobás, ütés) legtöbbször magán viseli végrehajtója kreatív személyi-

ségét. Ez a fajta játékos a tanára (edzője) által tanított taktikai elemet is mindig sajátosan átalakítja, továbbfejleszti, új ötlettel gazdagítja, illetve saját képességeihez igazítja. Ha észreveszi, hogy csökken eredményessége, újabb variánst gondol ki — esetleg még ugyanazon mérkőzés alatt. (Ennek ellentéte is közismert: olyan, aki huszadszor is ugyanoda és ugyanúgy lövi a labdát, mint eddig, pedig már tizenkilencszer nem sikerült, de képtelen a begyakorolt sztereotípián változtatni.) A kreatív személyiségjegy teljes hiánya mindig megkérdőjelezi a képzés szakszerűségét.

A másik fajta kreativitásnak, amelyet a testnevelésben és a sportban megfigyelhetünk, az „időhiányos” jelzöt adhatjuk. Jellemzője, hogy a megoldás mindig újabb és újabb variáció szerint történik, és a helyes válasz megtalálásához úgyszólván semmi idő nem áll rendelkezésre, azaz a másodperc tört része alatt kell dönteni. Jellemzően a sportjátékokban, küzdő sportokban stb. fordulnak elő ilyen szituációk. Alapvetően az különbözteti meg az előbb említett időigényes kreativitástól, hogy itt belépnek más faktorok, mint az ellenfél vagy ellenfelek mozgása, szándéka, amelyek meghatározzák a megfelelő válasz módját, a végrehajtásra szánható maximális időt stb. Az előbbi labdás példánál arról volt szó, hogy a játékos kreál saját maga számára olyan rész megoldásokat, amelyekkel bizonyos részfeladatokat egyénileg meg tud oldani. A kreativitás itt megelőzi a végrehajtást, maga a mozdulatsor már csak az eredményt tükrözi. Az utóbbi esetben viszont csapatszituációról van szó, amikor szinte azonnal kell a sokféle ismert megoldás számtalan variációja közül kiválasztani egyet, amelyet a játékos az adott pillanatban a legjobbnak ítél. Az időhiány nem teszi lehetővé a hosszas mérlegelést, a változatok számbavételét. Ennek ellenére több fázisát különböztethetjük meg e folyamatnak, noha szinte egyidőben zajlanak. Először is fel kell ismerni a helyzetet, majd el kell dönteni, hogyan folytatódjék az akció, vagyis mit és mikor és hogyan hajtson végre. Ehhez ki kell választani a legmegfelelőbb technikai elemet, a végrehajtás tempóját, gyorsaságát stb. Vannak tényezők, melyek e fázisok időtartamát rövidíthetik, hogy a szituációban így a döntésre juthasson minden rendelkezésre álló idő. Ilyen tényező a mindenkori játék helyzetet folyamatos követése, a játékra való koncentráció, amelyet megfelelő

gyakorlással, neveléssel automatikussá lehet tenni. Ilyen gyorsító tényező továbbá a magas szintű technikai tudás is. A döntést azonban mindig az adott pillanatban kell meghozni a körülmények ismeretében. Még begyakorolt játék részletek esetén is van bizonyos választási lehetőség, sokszor pedig változtatási kényszerít okoz az, hogy az ellenfél kiismerte vagy megérezte szándékunkat.

A játékrendszerek minőségi fokozatai közül a legalsó szint, az ötletjáték, valamint a legfelső, az improvizációs játék tulajdonképpen kizárólag a játékosok kreativitására építi a játék helyzetek megoldását. Az ötletjátéknál igen szegényes repertoárra számíthatunk, mert hiába van elképzelése a megoldás sokféleségére a játékosnak, ha nincs meg hozzá az eszköztára, sem a technikai-taktikai, sem fizikai képzettsége nem áll olyan fokon, hogy ezeket meg is tudja valósítani. A kombinációs és a formációs játéknál tulajdonképpen arról van szó, hogy többféle megoldási sémát adunk többféle helyzetre. A kreativitás itt akkor érvényesül, ha olyan játék helyzet alakul ki, amelyre nem szerepel begyakorolt séma, vagy ha azt nem sikerül megvalósítani. Az improvizációs játék már a kreativitás legmagasabb foka. A gyakorlatban, még a legmagasabb szinten is, ez úgy fordul elő, hogy egy adott mérkőzésen keverednek az ötletjáték, a kombinációs, formációs és improvizációs játék egyes elemei. Minél kevesebb a kreatív személyiség a csapatban, illetve minél alacsonyabb a kreativitásuk szintje, annál inkább igénylik a sémákat, ragaszkodnak azok végrehajtásához, és igyekeznek mindig úgy helyezkedni, felállni, hogy a „figurát” meg tudják csinálni. Ellenkező esetben pedig még a begyakorolt formációt is „fűszerezik” egyéni ötlettel, s igen gyakran sajátos, az ellenfél számára kiismerhetetlen új kombinációt hoznak létre.

Említettük, hogy a kreativitás, mint személyiségjegy mintegy életformát jelent, és az érintett irányban szinte minden cselekedetet, a viselkedésnek valamennyi megnyilvánulását áthatja. Az egyoldalúan kreatív személynek annyira beszűkülhet érdeklődési köre, hogy az élet más jelenségei, fontos részterületei látókörén kívül kerülnek. Revízió alá kell vennünk azt a még sok helyütt ma is fellelhető nézetet, miszerint a sportban megszerzett gyors döntési képességet, az edzések elvégzéséhez szükséges szorgalmat, vasakaratot, ki-

tartást, a nehézségek legyőzésének képességét és ki tudja még hányféle jó tulajdonságot a sportoló életének más területeire is át fogja vinni, és ezáltal jobban és gyorsabban érvényesül, mint nem sportoló társai. Azonkívül hogy az élet nagyon sok esetben nem igazolja ezt az optimista prognózist, tudománytalan is. Egy adott tevékenység magas szintű űzéséhez szükséges pszichikus képességek minden esetben rendkívül speciálisak és adekvátak. Mindez pedig azért, mert ezek mozgósító háttéréül ott áll az egész motivációs bázis, amely tudvalevőleg ugyancsak specifikus. E pszichikus képességeknek átvitelük, transzferálásuk más tevékenységi területre csak úgy lehetséges, ha az egész motivációs struktúrát „átprogramozzuk”. Ez azonban igen hosszadalmas és nehéz pedagógiai folyamat, és gyakran nem jár sikerrel. A kreativitással mint személyiségjeggyel is hasonló a helyzet. Itt azonban még növeli a nehézséget az, hogy az egész szakmai képzést is ebben a szellemben kell folytatni. Következésképpen a kreativitásra nevelés átfogó nevelési feladat, és nem szorítkozhat egy-egy tantárgyra! Pontosabban fogalmazva: valamennyi tantárgyban helyet kell hogy kapjon ez a szemléletmód! Mindez talán nem mond ellent annak, hogy jelen esetben elsősorban a testnevelés és sport területével foglalkozunk, és feljebb említett néhány példán talán sikerült érzékeltetni, hogy mit is értünk az e területre jellemző kreativitáson?

Az ebben a szellemben történő oktatásnak azonban nem kell megvárnia azokat a spontán jeleket, amelyek egyes tanulóik kreatív hajlamait tárják fel, hanem elébe kell menni ezeknek, olyan körülményeket kell teremteni, olyan feladatokat kell adni, hogy a tanulók szinte kényszerítve legyenek kreatív módon gondolkodni, cselekedni. A tanítási órába, az edzésbe ezeket tudatosan kell beépíteni. Az így oktatott és nevelt sportoló vagy csapat, lényegesen eredményesebb is! Az órát, az edzést hassa át egy olyan vezérfonal, amely célul tűzi ki, hogy a tanítványt bevonja az aktív gondolkodásba. Az első fázisban hozzá kell szoktatni tanulóinkat, hogy mindenben keressék az ok-okozati összefüggéseket. Például a billenő mozdulatnál miért tudnak alacsonyabb helyzetből magasabba kerülni; miért van az, ha kézállásból továbbdőlve gurulóátfordulást kell végezni és a nyújtott testű dőlés után, amikor hirtelen zsugor helyzetet

veszünk fel, akkor a guruló átfordulás után úgy is fel tudunk állni, hogy nem segítünk a kezünkkel? De hozhatjuk a példákat más sportágakból: miért így vagy úgy a leghatásosabb ez vagy az a technikai elem? Ha a gyerekek megszokják ezt az oktatási stílust, előbb vagy utóbb maguk is keresik az összefüggéseket és gyakran tesznek fel kérdéseket is.

Ezzel a módszerrel, melyet nevezhetünk a kreativitásra nevelés előiskolájának is, arra törekszünk, hogy az adott oktatási anyagot minél több oldalról közelítsük meg. Ha a tanuló elsajátított egy technikai elemet, pl. kézilabdában az egykezes felső kapura lövést, akkor azt gyakoroltatni kell jobb kézzel, bal kézzel, a kapu különböző oldaláról, állóhelyből, futtából, felugrásból, passzív, majd egyre aktívabb védővel szemben. A kreativitás csírái akkor jelennek meg, amikor a játékos a védő kijátszására kitalál valamit: alkalmaz egy korábban tanult technikai elemet, pl. lövcselet, anélkül, hogy erre utasítást kapott volna.

Rendkívül lényeges módszertani szempont a továbbképzés szempontjából, hogy ilyen alkalmakkor soha ne mulassza el a tanár a tanulót, játékost megdicsérni, felhívni a többiek figyelmét a jelenség újszerűségére.

A pozitív megerősítés az esetek döntő többségében továbbgondolkodásra készíti a játékost, és aktivizálja a többit is. Ilyen esetben gyakran előfordul, hogy valaki túlbuzgóságból, ügyetlenségből renitenskedésből olyat produkál, ami elvonja a figyelmet a lényegről és általános derültséget kelt. Például magához fogja a labdát és többet lép stb. Ezt a megfelelő emberismerettel rendelkező tanár könnyen le tudja szerelni, és ha a szándék őszinte volt még meg is dicsérheti az illetőt, felvilágosítva arról, miért helytelen ez a megoldás. Legtágabb lehetőséget a csapatjátékok taktikájának oktatásakor találhatjuk a kreativitás kifejlesztésére. Amellett, hogy mint fentebb szó volt róla, valamennyi technikai elem oktatásának bizonyos szintjén taktikai feladatot is adunk, a kimondottan taktikai oktatásnál minél hamarabb arra kell törekednünk, hogy a tanulónak legalább két alternatívája legyen a megoldásra. Ha pl. az az anyagunk labdarúgásban, hogy a csatár szakadjon el védőjétől és a kapott labdát löje kapura, akkor meg kell engednünk azt a lehetőséget, hogy lövés helyett egy társának átadja, vagy hogy kényszerítő átadás után

visszakapott labdát löje csak rá. Fel kell minden ilyen esetben hívni a figyelmet, hogy a védő mozgása döntésre kényszeríti a támadót, és a megoldás színvonala a döntés színvonalától is nagymértékben függ. Ilyen és ehhez hasonló gyakorlatokat mindenki százával tud konstruálni, ha szemlélete arra predestinálja.

A fontos az, hogy mindig, mindenben keressük mi magunk is az újszerűséget, a másképpen való megoldás módozatait, és hogy ezt a szemléletet vigyük át tanítványainkba is. Bizonyára nagyon sok tanár, edző dolgozik országszerte, aki veleszületett hajlamánál fogva már régóta ebben a szellemben tanít. Gyanítom, hogy egyes kiemelkedő tanári-edzői teljesítmények mögött — ha nem is mindig tudatosan — ilyen egyéniség húzódik meg. Rendkívül sokat segítenének mindnyájunknak, ha tapasztalataikat, módszereiket közzé tennék.

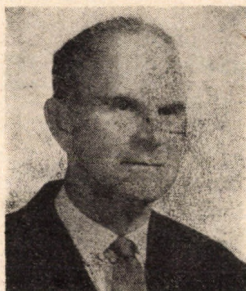
IRODALOM

- Hahn, E.: Kreativitás a sportban — egy szocializációs esély. Jugend und Sport, 1974. TF szakfordítás.
- Dr. Istvánfi Csaba: Stratégia és taktika. dr. Nádori László: Az edzés elmélete és módszertana című könyv 4. fejezete. Sport, 1981.
- I. Sz. Kon: Az ifjúkor pszichológiája. Tankönyvkiadó, Bp., 1979.
- Erika Landau: A kreativitás pszichológiája. Tankönyvkiadó. Bp., Pszichológia nevelőknek sorozat. 1974.
- A. N. Leontyev: Tevékenység és személyiség. Voproszi filozofii, 1974/5. TF szakfordítás.
- Burrhus F. Skinner: A tanítás technológiája. Gondolat, kiadó, Bp., 1973.

Ahányan végeztünk, mind testnevelő tanárok lettünk...

(Riport Kelemen Imrével)

SOMORJAI LÁSZLÓ



1917. május 19-én született Kelemen Imre Túrkevéen, az Alföldön. A nemrég 450. évét ünneplő híres alma materben, a mezőtúri református gimnáziumban végezte középiskolai tanulmányait. Szívesen emlékszik vissza a serdülő évekre:

„Akkori osztályunkból hárman lettünk testnevelő tanárok: dr. Sántha Lajos, Fiedler Barna és jómagam. Volt indíttatásunk, mert kiváló testnevelő tanárunk volt. Óráin a torna és az atlétika kapott súlypontosított szerepet, és mivel mindkét iskolai csapatnak tagja voltam, később a főiskolán sem okoztak ezek a tárgyak nehézséget. Nagyon szerettük a testnevelést, éltünk-haltunk érte. Elérte, hogy vezetésével minden héten az egész iskola glédába állt, és egy kürtössel az élen kivonult a vásártérre mozogni, játszani, sportolni. Ezzel komoly hagyományokat teremtett. Nem emlékszem, hogy valakinek is eszébe jutott volna, hogy ezekről az együttlétekről hiányozzon vagy felmentést kérjen. Tornatermünk az akkori viszonyokhoz képest jó volt. Galériáján birkózószőnyeg, súlyzók találtak otthonra. Gyakran erősítettünk, mérkőztünk ott egymás ellen, így fizikai állapotommal soha nem volt probléma. Szívesen emlékszem vissza

kedves testnevelő tanáromra, amint néha órán elővette hegedűjét, és azon játszva ritmusra dolgoztatott minket. Sokoldalú ember volt. Vívással is foglalkozott, és évente több alkalommal csinált tornaünnepélyeket a tornateremben. Mai szemmel nézve is igen magasra értékelem munkáját”.

1937—41-ig a Testnevelési Főiskola hallgatója. 1941-től tanársegéd lett. A TF akkortájt világhírnévről örvendett. Elsőrangú előadók segítették az elméleti tárgyak oktatását: dr. Krompacher István, később Kossuth-díjas anatómus, dr. Horváth Boldizsár orthopéd szakorvos, Kmettykó János, Kerezi Endre, Puhár István.

A második világháború alatt 32 hónapi frontszolgálatot teljesített. A megpróbáltatások első ízben 1942. májusától 1943 novemberéig, másodízben 1944 szeptemberétől, 1945 májusáig tartottak.

Dr. Hepp Ferenc vezetésével ezután következett a Testnevelési Főiskola hősi, forró, alakuló időszaka. Kelemen Imre sok tárgyat tanított a TF-n: tenisz, testnevelési játékokat, atlétikát, kosárlabdát, kézilabdát és még tornát is. Egy ideig — nem függetlenül — a Tanulmányi osztály vezetését, irányítását is ellátta. Abban az időben, a kezdeti időszakban nem volt tanszéki rendszer a főiskolán. Ezt indokolta, hogy a tanulólétszám 150 körül mozgott, és részben ez is magyarázta, hogy egy-egy tanárnak akkoriban sok mindenhez kellett értenie.

Az első tanszékek 1952-ben alakultak. Kiváló egyéniségek dolgoztak akkoriban a főiskolán. A torna tanszéken Kerezi, Krizsanezné, Sántha, az atlétikánál Bácsalmási, Koltai, Harmathy, a sportjáték tanszéken Pálfai, Kolos, Csanádi, Verbényi, Páder, Tarnawa, Zalka, Ardai, a küzdősportoknál Antal, Kilián, Énekes, Galla, dr. Duranelly.

Kelemen Imre a sportjáték tanszékvezetője 1957-ig. Külön profilként a tenisszel és a testnevelési játékokkal foglalkozott. Közben tagja volt a Testnevelési Tudományos Tanácsnak, elnöke a Módszertani Bizottságnak, és ugyanebben az időszakban a Tenisz Szövetség elnöke is. A főiskolán szinte minden fokozatot elér munkásságával; tanársegédként kezdve, adjunktus, főiskolai intézeti tanár, főiskolai rendkívüli tanár, főiskolai docens, tanszékvezető főiskolai docens.

A tenisz mellett másik nagy szerelme a kosárlabda. 15 évig volt edzője a TF kosárlabda-

csapatának, I. osztályú játékvezető, és büszke arra, hogy egy alkalommal kosarasként a válogatott színeket is képviselte. 1953-tól a teniszválogatott edzője. Életének ebben a szakaszában íródott az 1952-ben megjelent Tenisz oktatása tankönyve.

Maga mondta a tanárképzésről: „A Testnevelési Főiskolán akkor a hallgatók felvétele és versenyeztetése nem elsősorban az élsportot, sokkal inkább a tanárképzést szolgálta. A főiskolán tanuló diáknak az órák, a tanítás volt az elsődleges, és minden ennek volt alárendelve. Pedig akkor is voltak világbajnokaink, de hónapos edzőtáborozásokra nem volt idő és lehetőség.

1958 jelentős dátum Kelemen Imre életében. Elkezdődik életének második szakasza. Nehéz válás a Testnevelési Főiskolától, munkás évek a Széchenyi Gimnáziumban.

Vallja: „Teljesen mindegy a munka szempontjából, hogy valaki hol dolgozik, tevékenykedik. Eredményes mindenhol lehet az ember, ha az akar lenni. A gimnázium egészen másfajta munkát követel a tanártól, mint a főiskola. A nevelés itt elsődrendű. Közvetlenebb a diákkal a kapcsolat, és megghitesebb is. A jó testnevelő rengeteget tehet a diákért a középiskolában!”

Odakerülésekor a Széchenyi csak fiúgimnázium, tornaterem nélkül. Hosszú évekig úgy kell dolgoznia, hogy óraduplázásokkal a BKV Előre tornacsarnokában és atlétikapályáján tartja a testnevelési foglalkozásokat. Saját bevallása szerint nagy szerencséjére igazgatói mindig nagyon szerették a testnevelést, vagy idővel meg kellett hogy kedveljék. Minden támogatást megkapott. Jeleskedik osztályfőnökként is, és büszkén mesélte, hogy például egyik kedves osztályából, a ragyogó sporteredmények mellett, 21-en kerültek be főiskolára, egyetemre. Minden évben megrendezte a Széchenyi sporthetet, melyre a kollégák, tanárok nagy lelkesedéssel jöttek, szerveztek.

„A Széchenyiben úgy érzem, elfogadtattam a testnevelést, mondta Imre bácsi. A nehézségek — folytatta — ott kezdődtek, amikor koedukálták az iskolát. Egyetlen testnevelő tanár voltam, és hamar meg kellett állapítanom, hogy a vegyes osztályok nem lendítettek a testnevelés ügyét. Az addig jól kialakult munka romba dőlt. Nem vagyok lelkes híve a koedukációnak elméleti tárgyak viszonyla-

ában sem, de a testnevelésben valóságos elemi csapásnak tartom.”

Középiskolai tanárként sem csökkent szakmai agilitása. 61—64-ben szakedzői vizsgát tesz kosárlabdából és teniszből. Érdekes, jó „sztorit” mesél el szakvizsgájáról.

A tenisz tárgyából akkor még az ő könyve volt a főiskolai tankönyv, ezért nem írt szakdolgozatot. Kérvényét azonban az utolsó pillanatban visszautasították azzal az indoklással, hogy az 1952-ben íródott, és azóta a sportág sokat változott. Szerencséjére már nyomdakész állapotban volt második tenisz könyve, mely 1964-ben meg is jelent. Ebből egy fejezetet kiemelt, és szakdolgozatként beadta. Az osztályzet: jeles...

Kelemen Imre tanár úr sok sportággal volt közeli kapcsolatban. Végül is a tenisz lett a nagy szerelem. Beszélgetésünkkor véleményét kérdeztem róla:

„A tenisz az utolsó évtized legdinamikusabban fejlődő hazai sportja — mondta Imre bácsi. Talán az egyetlen sportág, ahova most nem kell szervezni, maguktól jönnek az emberek. Az állami támogatás azonban igen kevés. OTSH szinten negyedik kategóriás. Ami fenntartja, az a bevételi források, a vállalatok pályabérleti szerződésai. Ami azonban jó a tömegsportnak, az nem jó a tenisz él-sportjának. Rengeteg időt elvesznek ezek a bérletek a versenyzők előtt. Jónak tartom az utóbbi időben fellendülő magánpályaépítők befektetéseit, érdeklődését, sport- és üzleti szempontból egyaránt. Talán tehermentesítik egy kicsit a túlterhelt egyesületi vonalat. Sok helyen voltam edző (TF, Dózsa, V. Meteor, BEAC, Spartacus, BSE), és mindenütt ugyanazeket a jelenségeket tapasztaltam. A fellendülés egyértelmű ebben a sportágban, szívből remélem, sokáig fog tartani.

Befejezésül még valamit. Volt valami ve-zérgondolat, eszme, irányvonal Imre bácsi életében, ami megszabta életútját?

— Ez így talán nem fogalmazódott meg bennem. De ha sokat gondolkodnék, akkor sem jutna más az eszembe csak az, hogy egy kultúrember mindennapjához hozzátartozik a testnevelés, a sport, és ezt az alapelvét jó-magam mindig megtartottam. Feleségem segítségével, aki szintén testnevelő tanár, ezt a gondolkodásmódot neveltük bele fiainkba, és most már unokáinkon a sor.

Köszönöm a beszélgetést.

Középiskolába járó fiútanulók állóképességének egyik mutatója

TÓTH LAJOS

A középiskolába járó tanulók állóképességi mutatói nagyon változóak. A felmért eredmények sok esetben nem azt tükrözik, amit a felmérést végző remél. Miből következnek ezek a pontatlanságok, melyek tévútra vezetnek?

A kutatók számtalan magyarázatot adtak már milderre, de most csupán kettőt szeretnék megemlíteni:

1. Kutatásaim során azt tapasztaltam, hogy a felmérések előtt a tanulók különböző szintről indultak, fáradtak, idegesek voltak stb. Ezek, s a hasonló lelki, pszichikai tényezők már bizonyos eltéréseket eredményeztek.
2. A felmérők szinte minden alkalommal a feladatokat úgy adták meg, hogy pl. mellső fekvőtámaszban karhajlítás és -nyújtás végkimerülésig; egy másik a sok közül: 1000 m-es síkfutás után pl. pulzus- és vérnyomásmérés. Ezek már eleve nagy szórásra adnak lehetőséget. Az eredmény — véleményem szerint — pontatlan. Miért? Azért, mert egy tanulónak az a bizonyos 20 karhajlítás és -nyújtás a maximumot jelöli, O₂-adóssága talán kisebb, mint annak a tanulónak, aki 50—60 karhajlítást és -nyújtást tud végezni.

Az, hogy a felmérések körülményei azonosak legyenek abszolút értelemben, elképzelhetetlen. A felmérőnek közelíteni kell az azonos feltételekhez, de teljes egészében azt elérni nem lehet. Jó és pontos eredményt csak úgy kaphatunk, ha minél több felmérési alanyt vizsgálunk meg. Esetleg, ha lehet egy másik teszttel összehasonlítani az eredményt. Kifejezetten alkalmas erre egy olyan teszt, ami már több esetben bizonyította helyességét. (Pl. Cooper, Flack stb.)

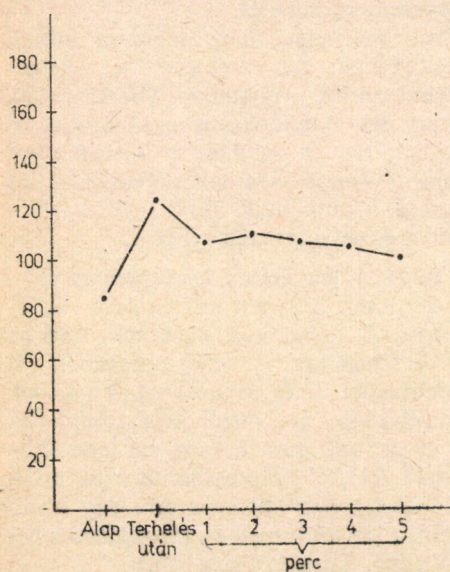
Ha a két teszt azonos, vagy közel azonos eredményt hoz, érdemes az „új” felmérést tovább folytatni.

Az említett két feltételt megteremteni — együtt — nagyon nehéz feladat elé állítaná a kísérletet végzőt. Szinte lehetetlen. A második pont már könnyebben megoldható, sok zavaró tényezőt ki lehet szűrni. Ezt próbáltam megvalósítani a következő felméréssel: Egy négyütemű gyakorlatot (guggolótámasz, ugrás hátra fekvőtámaszba; guggolótámasz; terpeszállás; oldalsó középtartás) végeztem zenére, egy percig. Így minden tanuló egy percig és azonos ritmusban mutatta be gyakorlatát. A gyakorlat megkezdése előtt három-három alkalommal pulzust és vérnyomást mértem. A kapott értékeknek a számtani közepét vettem alapul. Így egy viszonylag reális érték birtokába jutottam. Ezeket az eredményeket feljegyeztem, s csak ezután kezdődhetett a zenére végzett négyütemű szabadgyakorlat.

Egy percig tartó gyakorlat után azonnal pulzust és vérnyomást mértem, s mindezt egy-egy perc után megismételtem. Kíváncsi voltam a megnyugvási időre.

Az összehasonlítás egyszerűségének kedvéért külön választottam azokat a tanulókat, akik heti rendszeres edzésen vesznek részt. Az eredmény egyértelmű volt, amit az 1. és 2. ábrán rajzolt görbéből le is lehet olvasni.

1. ábra



A vízszintes tengelyre az idő került, perces bontással. A függőlegesre az adott perchez tartozó pulzus és vérnyomás jutott.

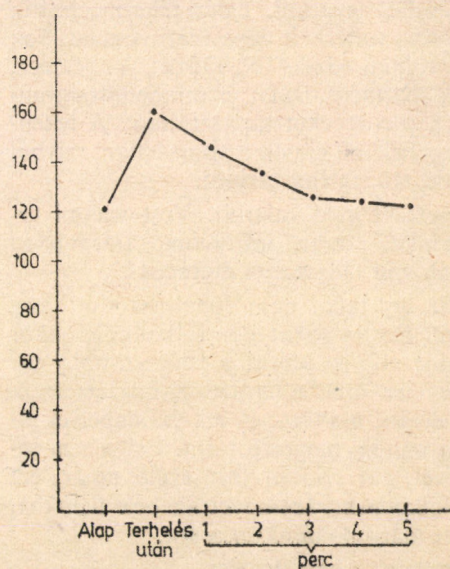
A sportolók grafikonjából a gyors megnyugvási idő olvasható, míg a nem sportolók lassú és a 4—5 percig elhúzódó sem ritka (sok tanulónál még az 5.—6. percben sem nyugodott, nem állt be a normális értékre).

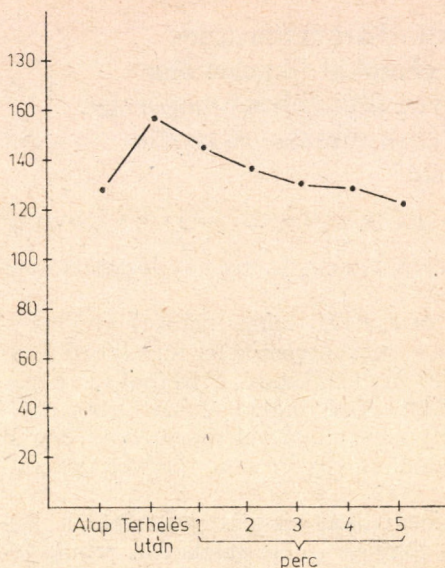
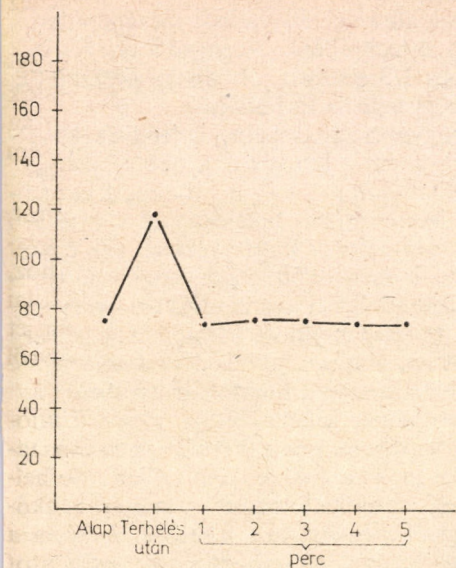
Ebből következik, hogy az újabb terhelést, az újabb nehéz fizikai munkát igénylő gyakorlatot csak sokkal később kezdhetik ahhoz, hogy az eredményes is legyen. Az iskolai testnevelési órák terhelhetőségének szintjét ezek a tanulók — sajnos a számuk évről évre egyre magasabb — határozzák meg.

A másik csoportot a sportolók, a jó állóképességgel rendelkezők alkotják. Ezen tanulók mozgásigénye sokkal nagyobb, terhelhetőségük is magasabb. Sok esetben az iskolai testnevelési órák nem elégték ki — ha a testnevelő tanár nem ad ún. plusz feladatot nekik.

Milyen mutatókkal határozhatjuk meg egy-egy tanuló fizikai állóképességét. Az én felméréseim szerint, ha a terhelés után mért vérnyomás értékét elosztom a pulzusszám Σ értékével, melyből levonom az alaphelyzet pulzusértékét és az így kapott tizedes számot szorzom 100-zal.

2. ábra





$$\frac{\sum \text{vérnyomás}}{\sum \text{pulzusszám} - \text{alaphelyzet}} \cdot 100 =$$

= állóképességi mutató

A kísérlet részletes ismertetése

25 sportoló és 25 nem sportoló tanulót mértem fel. A felmértek iskolánk tanulói. Az említett gyakorlatok befejezése után azonnal vérnyomást és pulzust mértem (egy-egy segítővel).

A terhelés utáni vérnyomás értékét és az ezután mért öt vérnyomás értékét összeadtam — tehát hat eredményt — és elosztottam az ugyanazon időre eső pulzus értékével. Így olyan eredményt kaptam mely szerint a sportolók állóképességi mutatója: 1,52—1,90.

$$\frac{\sum \text{vérnyomás}}{\sum \text{pulzusszám}} = \text{állóképesség szám szerinti tartománya.}$$

A* nem sportoló, tehát alkalmazkodáshoz nehezen igazodók mutatója: 1,06—1,48.

Az állóképességi mutatóval kiszámított értékek ugyanolyan 25—25 fős csoportnál a következő módon alakultak:

sportoló 4,56—1,77,
nem sportoló: 1,49—1,09.

A két csoport közötti különbség óriási. A sportoló csoport leggyengébb tagjának eredménye 1,77, míg a nem sportoló legjobb tanulójának mutatója: 1,49.

Véleményem szerint hiányoznak azok a középiskolai csoportok, akik rendszeres edzésen nem vesznek részt, de eljutottak addig, hogy a sportolás a nyugodtabb egészséges élet egyik előfeltétele, s szükségesnek érzik a sportolást, a testnevelést.

KUTATÓMŰHELY

Gátfutás háromdimenziós biomechanikai filmelemzése az egyensúlyi helyzet megőrzése érdekében támasz- és repülő fázisban*

CSÁBRÁK JÁNOS — GOSZTOLYA JÓZSEF

Konzulens tanár: dr. Barton József docens

Hazai és külföldi biomechanikai szakkönyvekben, a mozgáselemekkel foglalkozó konferenciákon olvashatunk és hallhatunk a gátfutás különböző mozzanatainak vizsgálatáról. Két kameraállásból rögzítettünk egy jó technikájú és egy rosszul végrehajtott gátvételt.

A kinematikai vizsgálat adataiból a gátvétel fázisainak — elrugaszkodás, repülő fázis, talajfogás — elemzésekor a jó és rossz mozgás jellemzőit vetettük össze. Külön nagy figyelmet fordítottunk az eddig ily módon nem vizsgált kérdésre, az egyensúlyvesztésre. A gátvétel utáni talajfogásnál az egyensúly elvesztésének különösen nagy a rizikója. A mozgás összerendezése, az alátámasztási pont (talajt fogó láb) és a súlypont függőleges vetületének egymáshoz való viszonya fontos információkat nyújtanak a korrekciós mozgások sikeres vagy sikertelen kivitelezésének mélyebb okairól.

A gát feletti aszimmetrikus testhelyzet utáni talajfogáskor nagy energiavesztés nélkül kell optimálisan korrigálni úgy, hogy a kibillent súlypont ismét egyensúlyba kerüljön az alátámasztási hely fölött. Az egyes végtagok helyzete eközben meghatározó jelentőségű.

Filmelemzésünk e kérdésekben igyekszik a gyakorló szakemberek számára objektív adatok alapján segítséget nyújtani az alkalmazott biomechanika egyik legkorszerűbb módszerének alkalmazásával, a számítógépes súlypontmeghatározással.

Főiskolánk Wang típusú számítógépéhez Szende (4) fejlesztett ki a súlypont meghatározásához Basic nyelvű programot. Ennek felhasználásával szerkesztettük meg a két irányból felvett filmek alapján a jó és rossz

technikájú gátvétel súlypontjának út—idő összefüggését.

Az oldalirányú felvételtől megállapítható, hogy a jó technikájú versenyző a rálépés 2/3, a lelépés 1/3 arányát jobban megközelítette, mint a gyengébb technikájú.

A nagyobb szögsebességű lendítés következményeként a lábszár nagyobb sebességgel csapódhat előre, és már a gát előtt a jó technikájú versenyzőnél befejezhető a lendítés. Kaufmann-nal és Piotrowskival (1) egyetértve mi is megállapíthatjuk, hogy a jó technika lényeges ismérve a lendítő láb gyors nyitása a teljesen hajlított helyzetből a teljesen nyújtottba, ahogy a gát fölé ér a versenyző. Ez érthető, hiszen a hajlított helyzetben a láb szegmentjeinek tehetetlenségi nyomatéka a minimumon van, s ez a forgási impulzus megmaradásának törvénye értelmében ($\Theta \cdot \Omega =$ állandó) a csípőízületben nagy szögsebességű, igen gyors mozgást tesz lehetővé. A teljesen nyújtott (extendált) helyzetben az egész szabad alsó végtag tehetetlenségi nyomatéka a maximumon van. E két helyzet között a változás igen gyorsan kell hogy bekövetkezzen.

Esetünkben ez a szög a jó gátazonál 45° , míg a gyengébb technikájúnál 101° . Ennek egyenes következménye, hogy a lendítést csak a gát felett tudta befejezni.

Elrugaszkodáskor a jó technikájú versenyző ellépő lába a hosszabb erőközlés miatt tovább érintkezett a talajjal, a kontakt idő hosszabb volt, majd folyamatosan és nagy sebességgel mozgott előre. Ez a gyenge technikájú versenyzőnél nem volt látható. A helytelen lendítés következtében kénytelen volt lábát felkapni, magasan kiemelve átvezetni a gát felett, nehogy gátat döntsön. A folyamatos gyors előremozgatás elmaradt.

A súlypont kirepülési szögeinek értékei igazolják azt a tételt, miszerint a gyorsabb futók messzebből támadják meg a gátat, a gát felett pedig súlypontjuk alacsonyabban helyezkedik el ($25-35$ cm), míg a lassúbbak közelebből rugaszkodnak el, súlypontjuk lényegesen magasabb pályán ($35-50$ cm) halad. Vagyis a jó futó elrugaszkodáskor a gát felett függőleges irányban kevesebb erőt fejt ki, mint a gyengébb, ezzel szemben a vízszintes irányú erőkomponense lényegesen nagyobb.

Szögértékek:

Jó technika	$12,2^\circ$	$5,3^\circ$	$14,6^\circ$
Gyenge technika	$10,2^\circ$	$31,2^\circ$	$8,0^\circ$

* Tudományos Diákköri pályamunka

A gátvételek mint egy ciklikus mozgásfolyamat egy fázisa, az előző fázisok által is determináltak, ugyanakkor meghatározzák a gátvételek utáni fázisokat is. A gyenge technikájú versenyző az előbb említett okok miatt fokozatosan veszíti el egyensúlyát már a gát felett. A gát leküzdésekor a test függőleges tengelyében álléplő oldalmozgásoknak nagy jelentősége van. A gyengébb technikájú futó a lendítő lábát csak messze a gát után tudja süllyeszteni az előbb említett álléplő láb hibája miatt. Az álléplő láb késése miatt lassan elfordult oldalra, ugyanis az ezen az oldalon levő kar mozgása megelőzte a láb mozgását. Vállat „leesett”, így a kar hátralendülésével — ennek következményeként, s az álléplő láb késése miatt — a futó teste kissé elfordul balra. A kiemelt láb oldalán levő karral is egyensúlyoznia kellett, szinte oldalsó középtartászerűen. A test függőleges tengelye is teljesen ebbe az irányba dőlt el. Ezzel szemben a jó technikájú versenyző az álléplő láb folyamatos áthúzásával és a lendítő láb gát utáni gyors süllyesztésével haladt át a gát felett. A vállalai azonos szintben maradtak. A lendítő lábbal ellentétes váll előretartásával megakadályozta, hogy a karok fokozatos hátralendítése elfordítsa törzsét. A karok a törzshöz közel, a futás irányában történő mozgással segítették az áthaladást. A súlypont nagyobb arányú kitéréseit a kiemelt láb oldalán levő kar lassúbb hátralendülése okozhatta. A korrigálást a bal váll kis előrenyomásával érte el, amit a másik versenyző nem tudott megtenni.

A törzs függőleges tengelye is biztosította az egyensúlyi helyzetet. Az álléplő lábnak a gáthoz közeli kiemelése is a gyors átsiklást eredményezi.

Ha ezek után ismét megnézzük a két futó súlypontjának útját, érthetővé válik, hogy miért látható közöttük különbség. Az előbb említett okok miatt a jó technikájú versenyző talajfogása aktív volt, ami biztosította a folyamatos átgördülést. A kiemelt lábát folyamatosan a futás irányába fordította. A talajfogáskor a súlypontja már a test függőleges tengelyében látható. Biztos egyensúlyi helyzetből kezdheti meg a következő lépést.

A gyenge technikájú futó nem tudott korrigálni talajraérkezéskor. Súlypontja a talajfogás mögé került, ami kitámasztást, tehát sebességcsökkenést eredményezett. Karjai még mindig elég távol a törzstől igyekeznek korrigálni az egyensúlyvesztést. Kiemelt lábát

ennek következtében még nem tudta a futás irányába fordítani teljesen. Alacsonyabb súlyponti helyzetből kezdte majd a következő lépést, ami nagy energetikai többletet jelent. Tehát a gát utáni lépése még a mozgás összerendezésével, egyensúlyi helyzetének korrigálásával, a „belezökkenés” kisimításával telik el. Mindez a gátközi futás energiatarából használódik el.

A test függőleges tengelyétől való súlyponteltérések is igazolják az előbb elmondottakat.

A gátfutás technikájának biomechanikai filmelemzés segítségével történő javítását reméljük hasznosan alkalmazni példánk alapján a különböző szintű versenyzők szak vezetői, mert H. Keydel szavával: „Az atlétika legfontosabb törvénye: minden olyan mozgást, amely nem a mozgás irányában hat (gátfutásnál ez a futás iránya) az fölösleges, zavaró tényezőnek kell tekinteni, és ki kell küszöbölni.” Hogy mit küszöböljünk ki, azt viszont fel is kell ismerni!

IRODALOM

1. Kaufmann, D. A. and Piotrowski, G.: Biomechanical analysis of intermediate and steeplechase hurdling technique. In: Paavo V. Comi (ed.) Biomechanics V—B. University Park Press. Baltimore—London—Tokyo. 1976. 181—187. old.
2. Novák, A.: Biomechanika Telesnych Cviceni. Statni Pedagogické Nakladatelství. Praha. 1970.
3. Szende, A.: Az emberi test súlypontjának meghatározása, valamint a súlypont mozgására vonatkozó adatok kiértékelése Wang típusú számítógép Basic nyelvű programjával. Testnevelés- és sporttudományos közlemények. 1979. 213—222. old.
4. Dr. Barton József: Biomechanika. Tankönyvkiadó, Bp. 1974.
5. Hommel, H. és Keydel, H.: A gátvágatás problémái. Leichtathletik. 1975/10—11.
6. Keydel, H.: A technika oktatása a női gátfutásban. Leichtathletik, 1974/14.

A Testnevelési Főiskola közleményei 1982/2.; 1982/3.

A Testnevelési Főiskola szerkesztő bizottságán nem múlik az, hogy ezen időszakos kiadványa behozza lemaradását az idővel szemben. Ezt bizonyítja az is, hogy módszertani lapunkban egyszerre két szám ismeretést is közölni tudjuk. Maguk a közlemények egyre korszerűbb ismereteket tartalmaznak, a szerkesztés módszeressége jól tükrözi azt a szándékot, hogy lehetőleg minél átfogóbban fűljön át szakterületünket, a sportági demokratizmus betartása mellett.

Hazánkban a felsőoktatási intézmények nappali tagozatán körülbelül 65 000 hallgató folytat tanulmányokat. Testnevelésünk problémáival, lehetőségeivel foglalkozik *Szigeti Lajos* konstruktívan, igen mélyrehatóan, tanulmányában. A történeti előzmények és az aktuális helyzet elemzése után a fejlesztés lehetőségeit is számba veszi, javaslatok és ajánlások megtételével a jelenlegi helyzet javítására is törekszik. Írását feltétlenül megfontolásra, tanulmányozásra érdemesnek találjuk, ifjúságunk jövőjével foglalkozó felelős vezetőink részére is.

Nagy György felmérést végzett a Testnevelési Főiskolán a 3. félévet elvégző nappali tanári szakos hallgatók körében, a választandó szakdolgozati témájukról, az alkalmazandó mérési, értékelési eljárásokról és az általuk olvasott szakirodalomról. Érdekes információkkal lesz gazdagabb az olvasó a cikk nyomán.

Nagy Sándor munkájában új aspektusból dolgozza fel az úszás tanulásának-tanításának kérdéskörét. Kísérletet tesz a szerző az úszás modelljének kidolgozásán keresztül — aminek megalkotásához figyelembe vette a filozófia megállapításait és felhasználta a struktúratanulás pszichológiai-pedagógiai felfogását is — az úszástanítást, tanulást modelljének megalkotásához. A rész és egész dialektikus kapcsolata az úszás tanítása alatt, a modell segítségével szemléletesebbé vált. Külön ki kell emelni a tanítási tapasztalatokból fakadó, a gyerekek kronológiai korához igazodó anyagfeldolgozási módszert, instrukciót.

Rendkívül időszzerű kérdést világít meg *Beulke, Hein* „Az edzésfolyamat alapvető kibernetikai szemléletű vizsgálata” című írásában. A kibernetikai szemléletű lényege a rendkívüli világosság és egyszerűség, amellyel bonyolult és összetett rendszerekben is könnyen azonosíthatóvá válnak a funkcionális feltételek és hibák. Az itthon tapasztalható, e témához kapcsolódó bizonytalanságokat jól feloldja az értekezés.

Az edzett és edzetlen szervezet alkalmazkodó képességét vizsgálja *Szóts Gábor* tanulmányában. Metroidazol tesztvegyület beadása után vizsgálták az

űrülés jellemzőit edzett TF hallgatók és azonos korú kontrollnak tekinthető csoport viszonylatában.

A „Tájékoztató” rovatban *Takács Ferenc* folytatja elemző tanulmányát „Az olimpiai mozgalom és az amatőr eszme” kérdéskörében. A szerzőtől megszokott könnyedséggel lehetünk részesei egy igen lényeges problémakör felelősségteljes gondjainak, történetének.

Keresztényi József elméleti fejtegetést ad közre elképzeléseiről. Célja: ésszerű megoldást találni az olimpiai versenyszámok reformjához és a pontozási rendszer igazságosabbá tételéhez.

Hortobágyi Tibor irodalmi áttekintés címén rendkívül használható, magas színvonalú témafeldolgozást tesz közzé „A speciális edzés néhány biokémiai és biomechanikai jellemzője” címmel. Az alap kutatások során feltárt ismereteket — amelyek az átlagos sportszakember számára kevésbé érthetők és rögtön felhasználhatók — az edzéselmélet számára remekül összegezi, kivonatolja a gyakorlati munkához rögtön, tanácsaival, gondolataival együtt adaptálja a szerző. A bibliográfiai összeállítás is feltűnő igényességével, alaposágával.

„Az emberi test axiológiája” (sajátos típusú értékek) *Krawczyk, Zbigniew* témája. A kultúrtörténeti fejtegetés érdekes megvilágításban szemléli az emberi testet.

A „Beszámoló” rovatban érdekes ismertető olvashatunk a X. Mozgásbiológiai Szimpozion és az 1982. márciusában, Szombathelyen megtartott II. Testnevelési Tudományos Konferencia eseményeiről.

A két közlemény kötet igen hasznos és időszzerű mellékletet is tartalmaz. „Az iskolai gyógytestnevelés gyakorlati és mozgáselemzése” probléma és feladatrendszert sok ábrával magyarázza *Csáder Tibor*. A munka részletesebb elemzését lapunk gyógytestneveléssel foglalkozó rovatában közöljük.

Az 1982/3-as kötet első írása, egy sportág speciális problémáival foglalkozik. A vívók társadalmát izgató kérdések azonban — elsősorban transzferálhatóságukból fakadóan, valamint a feldolgozás metodikájának tanulmányozása, felhasználhatósága alapján — mások számára is érdekes gondolatmagvakat rejtenek.

„A sportjátékok iskolai oktatásának vizsgálata” oktatásterülettel foglalkozik a *Makszin Imre—Halmos Imre* szerzőpár. A tantervi anyag feldolgozása más-más tanítási módszert igényel. Bebizonyosodott — véleményünk szerint — hogy a labdajátékoknál a globális oktatási stratégia az eredményesebb.

Hortobágyi Tibor ismét egészen újszerű gondolatokkal lepte meg olvasóit. Hazai vizsgálatok ilyen megvilágításban, — ahogy a szerző tárgyalja az izomerőkifejtés és az izom—ideg koordináció kapcsolatát — nem dolgozták fel ezt az életlen, edzéselméleti területet. Alapvető szerkezetként a motoros egység működését, annak szabályozását vizsgálja, s a fáradás mint e koordinációt leginkább befolyásoló tényező, központi kategóriává vált. Külön ki kell emelni az írás értekeként, a gyakorlati példákkal történő demonstrálás alkalmazását az elméleti kibontakozás jobb megértése, alkalmazása érdekében.

Pandurics István egy új erőmérőasztal alkalmazásáról, működési elvéről számol be. A szerkezetet 6—10 éves korosztály felmérésére alkalmazták, de ez nem jelenti azt, hogy más évről is alkalmazható.

Az óvodai tanterv mozgásanyagának, képesség-alakító hatásáról számol be *Lukovich István* vizsgálatainak eredményeként. Az óvodás korú gyerekek

személyiségképehez — a testi nevelhetőség szempontjából — rendkívül sokoldalúan járul hozzá az írás. Az alkalmazott motoros próbák után kapott eredmények a testnevelő tanárok számára is tanulságosak. A munka tapasztalataiból következő ajánlások, a korszerűsítés, a fejlesztés érdekeit szolgálják, a gyerekek fejlődése, egészsége érdekében.

Általános iskolai tanulók környezetvizsgálatát végezte el *Pótzyné Keresztesi Katalin*. Az állapotvizsgálat eredményei nem hízlegzők a testnevelés és a sport számára.

Nádori László „Az idős ember és a sport” kapcsolattal foglalkozik publikációjában. A gyakorlati tevékenység folytatásához, elkezdéséhez, a kondicionáló tornák vezetéséhez, a szerző által közölt ismeretek figyelembevételére feltétlenül szükség van. Régi hiányt pótol a korosztály objektív feltételeinek közlése.

A „Tájékoztató” rovatban *Syposs Zoltán* a vivás történetéhez szolgál újabb adatokkal. *Szabó Sándor* a moszkvai olimpia jelentőségét, helyét és szerepét taglalja a nemzetközi kapcsolatok alakulásának szempontjából. *Csajka Imre* a sárospataki iskola XVIII. századi testkulturális történetéhez járul hozzá adatokkal. *Harsányi László* a moszkvai és a montreáli olimpián részt vett atléták versenyeredményeit, életkorát, testmagasságát és testtömegét hasonlítja össze, az adatok közlésével.

Szabó S. András—Kiss Ernő „Enzimesen előkezelt, koncentrált tejfehérjekészítmény fogyasztásának tapasztalatai súlyemelőknél” címet viselő munkájukkal egy a sportolók eredményességéhez, felkészítéséhez hozzájáruló lehetőség bemutatását, a tapasztalatok nyílt közlését végzik el. A roborálás lehetőségéről hazánkban, ritkán történik említés a nyilvánosság bevonásával. *Marosi István* a „katonaidő” során bekövetkezett edzettségbeli változásokat kísérte nyomon speciálisan összeállított tesztrendszere segítségével. Megállapításai a 18—23 éves korosztály fejlettségéről, képességeiről adnak képet.

A „Beszámoló” rovatban információt, helyzet-elméletet kapunk a szocialista országok sportszociológusainak együttműködési, kapcsolattartási, integratív tevékenységéről. Színvonalas szakmai beszámoló hangzik el a legutóbbi férfi Kézilabda világbajnokságon tapasztalatról *Kovács László* tolla nyomán. Végül a Poznani Testnevelési Főiskolán folyó biomechanikai kutatásokról és a Magyar Testnevelési Főiskolán tapasztalt marxizmus-leninizmus tárgyak oktatási helyzetéről nyerhetünk képet.

Ismét érdemes elolvasni a TF közlemények kötetét — állapíthatjuk meg.

Dubecz József

KÖNYVISMERTETÉS

Dr. Berend Mihály (szerk.): Szabadidő könyv

(Sport, Budapest, 1983.)



Lényegesen nő a szabadidő, ugyanakkor néha gondot okoz helyes eltöltése. A tanulók jelentős része szabadidejében, főleg szabad szombaton alszik, lustálkodik, ténfereg. Nem tud vele mit kezdeni. Pedig mennyire hasznosan, egészségesen és kellemesen lehet a megnevekedett tartamú szabadidőt felhasználni. Kitűnő segítség ehhez ez a könyv.

Egy rövid ismertetésben még felsorolni sem lehet milyen színesen, sokoldalúan lehet a szabadidővel élni. Talán elég azt megemlíteni, hogy negyvenkilenc szerző ad segítséget, tanácsot a szabadidő-tevékenységhez. És többségük több fejezetet, témát is feldolgoz.

A kedvcsinálós, figyelemfelhívás a sporttal kezdődik. Az érdeklődő a következő tárgykörökről olvashat: melyik a legegészségesebb sport?, kondicionáló torna, úszás- és futásprogram kezdőknek és haladóknek, egy sportág megtalálása a helyét: karate, lovak és lovasok, égi lovasok (sárkányrepülő), vízi lovasok, szörfözők.

És folytatódik a tudományos eredményeket figyelembe vevő ismertetés, tanácsadás a következő témakörökben: természetjárás, utazás, egészség, szex, otthon — hétvégi ház — kiskert, közlekedés és végül, de nem utolsósorban játék, kedvtelés.

Széchenyi István szavaival ajánljuk a könyvet minden kartársnak, középiskolai tanulóknak: „Milyen különös, hogy valamennyi cselekedetünkben bizonyos módszert alkalmazunk, de azt: hogyan éljünk, hogy a lelkünket és a testünket szoros egységben foglalkoztassuk, amelynek összhangja tehet bennünket egyedül erős emberré, hogy mind a kettőt hogyan kell ápolni, azt olyan kevesen értik.”

J. J.

ISKOLAI TESTNEVELÉS

Bibliográfia

Összeállította: Nagy Istvánné

IDEGEN NYELVŰ SZAKCIKKEK*

AUERBACK, K.

Középisikolás diákok tartós futásának vizsgálata. = Körpererziehung, 1982. 2/3. 65—71.

AUERBACH, K.—KRUG, W.

Hatékony köredzés a középiskolai testnevelés oktatásában. = Körpererziehung, 1982. 2/3. 71—92.

BALSTER, K.

Testnevelési tankönyv alkalmazhatósága a különböző iskolatípusokban. = Sportpraxis in Schule und Verein, 1982., 4., 75—76. 5., 94.

BELSAN, P.

Az általános iskolai alsó tagozatos testnevelés új felfogása. = Theorie a Praxe Telesná Vychovy, 1982. 9. 513—519.

BENDL, V.

A labdarúgás az iskolai testnevelésben. = Telesná Vychova Mládeze, 1982. 9. 418—420.

BIENER, S.

Állóképességi fogyatékoságok felszámolása egy iskolai tanév során. = Körpererziehung, 1982. 5. 233—237.

BOKAN, B.—MATIC, M.

A tanulók testneveléssel kapcsolatos értékítélete. = Fizicka Kultura, 1982. 2. 150—156.

BRATU, J.

Testnevelési órák tartalmának vizsgálata. = Educatie Fizica si Sport, 1982. 2. 44—48.

BROADHEAD, G.

Fogyatékos gyermekek testnevelése. = The Physical Educator, 1982. 1. 3—12.

GENDROWSKI, Z.

Az iskolai sportegyesületek jelene és jövője. = Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna, 1981. 10. 16—18.

CHRISTMANN, W.

A dobókészség javítása alsó tagozatos tanulóknál. = Körpererziehung, 1982. 6. 272—274.

CIESZKOWSKI, S.

A bővített testnevelési program, valamint a fiatalok szomatikus és fizikai fejlődése. = Kultura Fizyczna, 1982. 7—9. 16—20.

CONSTANTIN, L.—CALIMANT, T.

A motiváció ismerete és fejlesztése a testnevelésben és a sportban. = Educatie Fizica si Sport, 1982. 4. 8—17.

CSÜDÖR, G.—CSÜDÖR, M.

Ugrókötél-gyakorlat az iskolában. = Educatie Fizica si Sport, 1982. 7. 54—59.

DEDIC, J.

A tanulók ügyességének, úszni tudásának és testi felkészültségének vizsgálata prágai általános és közép-

iskolákban. = Telesné Vychova Mládeze, 1982. 10. 440—445.

DERN, P.—FEUSTERL, R.

A tanulás és az edzés hatékonyságának növelése a rendelkezésre álló sportlétesítmények jobb kihasználásával. = Körpererziehung, 1982. 1. 26—32.

DIETRICH, J.

Az órák közötti szünet tudatos eltöltésének vizsgálata egy általános iskolában. = Sportpädagogik, 1982. 4. 11—13.

DOLZSIKOV, I.

Testnevelés óra 12—13 éves iskolások számára az úttörőtáborban. = Fiziceszkaja Kultura v Skole, 1982. 5. 25—28.

DORDEL, S.

Az iskolai különtorna mint tartásjavító torna. = Kölner Beiträge zur Sportwissenschaft, (1982) 10/11. 107—126.

DRABIK, J.

Alsó tagozatos gyerekek mozgásának szimmetriája és aszimmetriája. = Kultura Fizyczna, 1982. 7—9. 9—12.

DRENKOW, E.

Az oktatás mint a tanulókat a testneveléshez és sporthoz elvezető folyamat. = Theorie und Praxis der Körperkultur, 1982. 2. 112—119.

DRENKOW, E.

Az alapvető és a lényeges meghatározás a testnevelés tantervében. = Theorie und Praxis der Körperkultur, 1982. 8. 592—597.

FADEEV, B.—PONOMARJOV, N.

A testnevelés és a sport szerepe az ifjúság szabadidejének kialakításában. = Theorie und Praxis der Körperkultur, 1982. 2. 133—135.

FARCAS, V.

Középisikolások testnevelési tanmenetének tartalmi differenciálása. = Educatie Fizica si Sport, 1982. 4. 18—23.

FRENZ, G.

Turisztika az iskolai sportkörökben. = Körpererziehung, 1982. 5. 219—221.

FRÖMEL, K.

Testnevelési órák a középiskolákban. = Theorie a Praxi Telesná Vychovy, 1982. 9. 533—539.

A gimnáziumi és a szakközépisikolai testnevelési tantervek sajátosságai. = Telesná Vychova Mládeze, 1982. 7. 289—292.

GLAZ, A.

Birkózás az általános iskolában. = Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna, 1981. 10. mell. 1—12.

GÖTZE, H.—TEUBNER, J.

Nevelési módszerek és eljárások alkalmazása a testnevelés oktatásában. = Theorie und Praxis der Körperkultur, 1982. 8. 606—611.

GRIEBSCH, J.—VORHÖLTER, H.

Rövidtávú futás az iskolai testnevelésben. = Körpererziehung, 1982. 6. 265—269.

GRIEBSCH, J.—RODE, J.

A dobósportok az iskolai testnevelés alapvető mozgáscsoportját jelentik. = Körpererziehung, 1982. 5. 270—272.

GUITSCH, G.

A teljesítményértékelés problémája iskolai utazásban. = Sportunterricht, 1982. 7. 97—106.

HARTWICH, H.

Atlétika oktatása az általános iskolák 1—3. osztályában. = Körpererziehung, 1982. 7. 329—332.

* A könnyebb áttekintés végett a cikkek címét csak magyar nyelven közöljük.

HAVLICEK, I.

Az általános iskolák első osztályos tanulóinak felmérése sportbeli alkalmasság céljából. = *Theorie a Praxe Telesná Vychovy*, 1982. 3. 141—146.

HERMANN, K.

A szertorna alapjainak elsajátítása a testnevelési órán. = *Sportpraxis in Schule und Verein*, 1982. 2. 27—28.

HUDOLEEVA, O.

Az órával szemben támasztott követelmények teljesítésének metodikai alapja. = *Fiziceszkaja Kultura v Skole*, 1982. 7. 14—19.

ICLOZAN, C.

A tantermi testnevelési órák hatékonyságának növelése és hatásuk a motoros képességek fejlődésére. = *Educatie Fizica si Sport*, 1982. 10. 8—15.

ILG, H.—SIKORA, W.

A testnevelő tanárok óra alatt használt oktatási nyelvének vizsgálata. = *Theorie und Praxis der Körperkultur*, 1982. 8. 611—617.

ISAACS, L.

Az alsó tagozatos testnevelés történeti bibliográfiája. = *The Physical Educator*, 1982. 1. 43—46.

ISRAEL, S.—PETERS, H.

A bemelegítés jelentősége a testnevelési órán. Egy sportorvosi álláspont ismertetése. = *Körpererziehung*, 1982. 5. 261—264.

JACKIN, V.

Göbbszörösen variálható univerzális tornaszerek. = *Fiziceszkaja Kultura v Skole*, 1982. 2. 35—39.

JURINOVÁ, I.—HELLER, J.

A lányok iskolai testnevelése. = *Theorie a Praxe Telesná Vychovy*, 1982. 4. 207—210.

KENNEDY, E.

Fegyelem a testnevelésben. = *The Physical Educator*, 1982. 2. 91—94.

KIERES, K.

Iskolai testkulturaprogram megvalósításának feltételei. = *Kultura Fizyczna*, 1982. 4—6. 7—8.

KNIESTEDT, M.

A kommunista nevelés néhány problémája és ezek jelentősége a tanulók rendszeres sportolása szempontjából. = *Theorie und Praxis der Körperkultur*, 1982. 2. 108—112.

KUCOPARTIJ, R.—BOBKIN, A.

Házi feladatok és önállóság a testnevelésben. = *Fiziceszkaja Kultura v Skole*, 1982. 2. 21—25.

LABUDOVÁ, J.

A gyenge testalkatúak viszonya a testneveléshez. = *Telesná Vychova Mládeze*, 1982. 7. 330—333.

LAURENCOVA, S.

Az úszás hatása a szakmunkástanulók általános teljesítőképességére. = *Telesná Vychova Mládeze*, 1982. 9. 414—418.

LÜTGEHARM, R.

A testnevelés-oktatás hatékonyabbá tétele kiegészítő feladatokkal. = *Turnen und Sport*, 1982. 2. 34—35.

MAJERSKY, O.

Az iskolai tornatermi oktatás értékelése. = *Telesná Vychova Mládeze*, 1982. 7. 319—325. 8. 353—356.

MAJERSKY, B.

Életfogyatékos gyermekek testnevelésének problémái. = *The Physical Educator*, 1982. 1. 2.

MESIAR, A.

Az iskola szerepe a tehetséges fiatalok nevelésében. = *Učitel*, 1982. 4. 245—247.

MICHALKO, I.

A világnézeti nevelés tapasztalatai az általános iskolai testnevelésben. = *Telesná Vychova Mládeze*, 1982. 9. 390—394.

MINNER, S.—KNUSTON, R.

A fogyatékos tanuló a testnevelésben. = *The Physical Educator*, 1982. 1. 13—15.

NÁDVORNIK, Z.

A középiskolai tanulóifjúság testnevelése és sportja. = *Telesná Vychova Mládeze*, 1982. 7. 326—330.

NIKITIN, V.

Az iskolások mozgáskészségének értékelése. = *Fiziceszkaja Kultura v Skole*, 1982. 7. 19—22.

NIKOLAEVA, L.

Reális lehetőségek a tanulók aktivitásának biztosítására. = *Fiziceszkaja Kultura v Skole*, 1982. 2. 15—19.

OPREA, A.

A tanár—tanuló kapcsolat javításának lehetősége az iskolai testnevelésben és sportban. = *Educatie Fizica si Sport*, 1982. 5. 17—24.

OSINSKI, W.

A testnevelés legújabb irányzatai és korszerűsítési javaslatok. = *Kultura Fizyczna*, 1982. 1—3. 11—15.

PANGRAZI, R.—DARST, P.

Testnevelési tanterv kizárólag felső tagozatosoknak. = *The Physical Educator*, 1982. 2. 71—77.

PARIZKOVA, J.

A testnevelés jelentősége a kövér gyermekek és fiatalok gyógyításában. = *Liikunta ja Tiede*, 1981. 6. 234—239.

PERNICOVÁ, H.

Értékelés és osztályozás a testnevelésben. = *Telesná Vychova Mládeze*, 1982. 9. 408—413.

PERNICOVA, H.

Időszerű ismeretek az általános iskolai testnevelés új értelmezésének gyakorlatáról. = *Telesná Vychova Mládeze*, 1982. 6. 250—259.

PETERSEN, U.—SCHMIDT, W.

Sportolási lehetőségek az iskolában. = *Sportpädagogik*, 1982. 4. 14—21.

PETROVIC, J.

Iskolai és társadalmi szervezetek a testnevelési kultúráért. = *Fizicka Kultura*, 1982. 1. 85—86.

POENARU, R.

A testnevelés oktatási céljainak didaktikai és taxonómiai tökéletesítése. = *Educatie Fizica si Sport*, 1982. 3. 55—58.

RAMSBY, C.—REUSCHLEIN, S.

Kooperatív nevelés felső tagozatosok testnevelésében. = *The Physical Educator*, 1982. 2. 83—85.

ROSTOCK, J.

A sportbeli képességek iskolai sportban való kibontakoztatása koordinációelméleti szempontból. = *Theorie und Praxis der Körperkultur*, 1982. 8. 626—630.

SCARLAT, E.

Röplabdaoktatás az általános iskolák testnevelési tantervében. = *Educatie Fizica si Sport*, 1982. 2. 5—32.

SCHMERBITZ, H.—WITTEBORG, J.

Aktív pihenés az órák közötti szünetben a tornaterem kihasználásával. = *Sportpädagogik*, 1982. 4. 47—51.

SCHMIDT, W.

A testnevelés lehetőségei az iskolai karneválra való felkészülés során. = *Sportpädagogik*, 1982. 4. 26—32.

SITIKOVA, G.

A testnevelés óra általános és mozgásra fordított részének időbeosztása. = Fizicseszka Kultura v Skole, 1982. 5. 11—14.

STAFFORD, E.

A középiskolás tanulók lélektani jegyeinek figyelembevétele az oktatás során. = The Physical Educator, 1982. 1. 38—43.

STEINBACH, G.

Az iskolai külön testnevelés felépítésének tapasztalatai Halléban. = Körpererziehung, 1982. 6. 283—289.

A testnevelés oktatásának programja az egészségi állapotok miatt gyógytestnevelési csoportokba sorolt IV—VI. osztályos tanulók számára. = Fizicseszka Kultura v Skole, 1982. 4. 29—31.

Testnevelési tanterv a középiskola első és második osztályai számára. = Telesná Vychova Mládeze, 1982. 7. 292—308.

THIESS, G.

A tantervi variánsok kísérleti kipróbálásának lehetőségei. = Theorie und Praxis der Körperkultur, 1982. 8. 597—600.

VOGT, M.

A testnevelő tanár ellenőrző munkája tornaórán. = Körpererziehung, 1982. 1. 7—12.

ZAV'JALOV, L.

Az elméleti testnevelési anyag tervezése. = Fizicseszka Kultura v Skole, 1982. 8. 17—21.

ZINCSENKO, V.

A testnevelési házi feladatok tapasztalatai. = Fizicseszka Kultura v Skole, 1982. 3. 21—26.

ZSEKOV, C.—KODZSABÁSEV, I.

A testnevelés-oktatás hatékonyságának és minőségének növelése szemléltető eszközökkel. = Vöprozsi na Fizicseszka Kultura, 1982. 2. 104—111.

(Folytatjuk)

Kedves Kollégák!

A testnevelés tanítása 1982/6. számában megjelent Dr. Veres Istvánné „Egyéni értékelőlap című írása és az értékelőlap mintapéldánya. A cikkben közöltük, hogy az értékelőlapot sokszorosítják, és az érdeklődőknek elküldik.

Felhívjuk Kollégáink figyelmét, hogy az Egyéni értékelőlap a következő címen rendelhető meg:

2330 Dunaharaszti TEXGRÁF

A nyomtatvány száma: **83.180**

SPORT ÉS NYELV

A helyszíni közvetítés nyelve III.

— A rádiós közvetítés —

A rádiós közvetítés abban különbözik alapvetően az írott tudósítástól, hogy élőszóban, az eseményekkel szinkronban mondott beszéd, melynek legfeljebb egyes kis részleteit, elemeit lehet előre átgondolni, esetleg leírni. A hallgató éppúgy nem látja az eredeti eseményt, mint az újságolvasó. Ez a lényeges különbség, és ez a lényeges hasonlóság alapvetően meghatározza a rádiós közvetítés stílusát.

E műfaj múltja csak néhány évtizedre tekinthető vissza. Legnagyobb alakja Puhár István (az idősebbek talán még emlékeznek nagyszerű közvetítéseire például a berlini olimpiáról, Csík Ferenc győzelméről) és Szepesi György, aki politikai kommentátorként is nagyszerű volt. Puhár jellegzetessége inkább az irodalmi-szónoki igényű beszéd, Szepesiné a mindenkit magával ragadó riporteri lendület. (E megállapítás azonban nem azt jelenti, hogy Puhár nem tudott hangulatot teremteni, magával ragadni a hallgatót, vagy hogy Szepesi György beszéde ne lenne nagyon is igényes.)

A rádiós közvetítés a hallgató üdvözlésével kezdődik, ezután jöhet — az újságíráshoz hasonlóan — a helyszín, a kommentált esemény bemutatása, majd a verseny krónikája az értékelés, az eredmények összesítése stb. A résztvevők bemutatása, az értékelés, az érdekeltek megszólaltatása lehet, sőt gyakori is az események közben. A hallgató nem látja a küzdelmet, csak a riportertől értesül arról, hogy éppen mi is történik a versenyen. És ha ott éppen üresjárat van, pár percig nem történik semmi, a riporter nem hallgathat, beszélnie kell. Az újságíró ilyenkor továbbbugrik a következő eseményre, a riporter az előbb említettek közbeiktatásával tudja kitölteni végig érdekessé tenni a közvetítést.

A riporternek tehát a szinkron beszéd során minden fontosról tájékoztatni kell a hallgatót. A sokfelé figyelés közben nincs lehetőség

mondandóját újrafogalmazni, legfeljebb utó-
g, szóban korrigálhat. Ezért e rendkívüli
eszédkészséget igénylő feladat közben a
mondatok többé-kevésbé széttöredeznek,
yakran hiányossá, szaggatottá válnak. A be-
széd szerkezetileg sem lehet annyira felépített,
rányos, mint az írott tudósítás. Sok az ismét-
lés a hangsúlyozás miatt, vagy mert a riporter
megakadt gondolatmenetében, beszédében.
Újra- és újrakezd mondatokat, gondolatokat,
az újságírói, publicisztikai klisék, megszokott
szavak, kifejezések mellett szívesen alkalmaz
idulatszavakat, gyakran tart rövidebb szünet-
eket. Ám ha ezek a jelenségek, hibák nem
yakoriatok, a közvetítés stílusa nem lesz bántó.
Gyanakkor a hangsúlyozásával, a hangszí-
vel, a beszéde gyorsaságával, az úgynyeve-

zett mondatfonetikai eszközökkel sok olyat
ki tud egyszerűen fejezni, amit az újságíró
sokszor csak bonyolult mondatfüzérékkel
képes.

A riporternek is állást kell foglalnia, érté-
kelnie kell, be kell mutatni a szereplőket,
pontosan közölni az eredményeket. S még
valami: a hallgatót — ha az nem is látja az
eseményt — még a legkisebb tévedéssel sem
szabad becsapni. Ha a riporter valaminek a
megítélésében téved — ez persze előfordulhat,
elsősorban a szinkron beszéd miatt — és
rájön tévedésére, azonnal javítania kell. A
hallgató nem a tévedhetetlen, hanem a hibát
is kijavító tudósítónak hisz.

Andor György

INHALT

<i>Molnár Anna</i> : Das „gefundene“ Rhythmusgefühl	97
<i>Zentgyörgyi Zoltán</i> : Das Regelgepräge der Anforderungen und das Anforderungengepräge der Regel	106
<i>Terlicska Károly</i> : Fehlerberichtigung beim Flopphochsprung	109
<i>Sakay Kálmán</i> : Die Kreativität in der Körpererziehung	111
<i>Tomorjai László</i> : Reportage mit Imre Kelemen	117
<i>Óth Lajos</i> : Eines der Kennzeichen der Standfähigkeit der Jungen in der Mittelschule	119
<i>Sábrák János—Gosztolya József</i> : Dreidimensionale biomechanische Filmanalyse beim Hürdenlauf im Interesse der Aufrechterhaltung der Gleichgewichtslage in der Phase des Anhalts und des Fluges	122
Rundschau	124
Buchbesprechung	125
Sport und Sprache	128

СОДЕРЖАНИЕ

<i>А. Молнар</i> : „Найденное“ чувство к ритму	97
<i>З. Сэнтдьёрди</i> : Правило-видный характер требований и требовидный характер правила	106
<i>К. Гэрличка</i> : Исправление ошибок при прыжке в высоту у типа „Флоп“	109
<i>К. Жакаи</i> : Креативность при физкультуре	111
<i>Л. Шоморяи</i> : Репортаж с Имре Келемен	117
<i>Й. Чабрак—Й. Гостоя</i> : Анализ борьерному бегу с помощью трех-измеренного биомеханического фильма ради сохранения баланса при фазе опора и лета	122
Обзор журналов	124
Рецензия на книги	125
Спорт и язык	128

5,50 Ft

INDEX: 25824



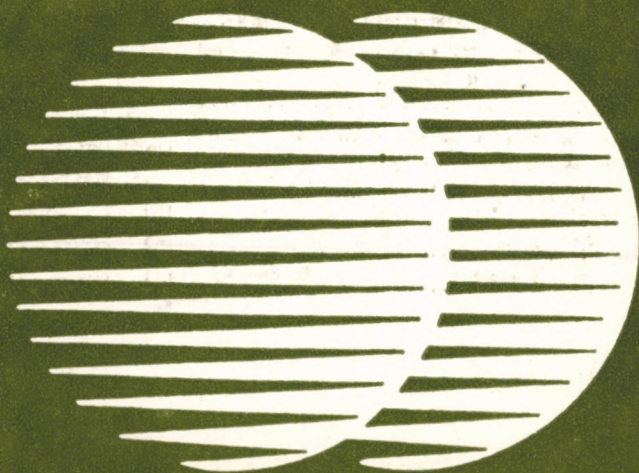
Boros Jenő felvétele

A testnevelés tanítása

XIX.ÉVFOLYAM

1983 | 5

A MŰVELŐDÉSI MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA





Boros Jenő felvétele

A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Balászné Kustos Mária

Burka Endre

Gyenge József

Dr. Nagy György

Pádár Károly

Dr. Székely Gabriella

Dr. Szigeti Lajos

Dr. Takács Ferenc

Rovatvezetők:

Dr. Andor György (Sport és nyelv)

Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)

Somorjai László (Riportok)

Szentgyörgyi Zoltán

(Ötletek, újdonságok)

Lovas Albert (Képanyag)

TARTALOM

<i>Dr. Báthori Béla:</i> Búcsú Nagy Tamástól	129
<i>Molnár Anna:</i> A „megtalált” ritmusérzék II. ..	130
<i>Pokrovenszki László:</i> Az atlétika futásanyagának feldolgozása az általános iskola 5–8. osztályában	141
<i>Dr. Szabó Béla:</i> Útkeresés az általános iskolai tanulók röplabdaoktatásában	149
<i>Lukszics Ernő:</i> Az általános iskolai tömegsport szervezése és lebonyolítása	150
Könyvismertetés	152
Gyógytestnevelés	153
Ötletek, újdonságok	155
Iskolai testnevelés. Bibliográfia	157
Sport és nyelv	160

E számunk szerzői: dr. Andor György nyelvész, Bp. Ákoshegyi Istvánné főiskolai adjunktus, Szekszárd Bp.; *dr. Bakonyi Ferenc:* tudományos főmunkatárs Bp.; *dr. Báthori Béla* tanszékvezető egyetemi docens Bp.; *Kocsis Zsuzsa* testnevelő tanár, Bp.; *Lukszics Ernő* testnevelő tanár, Polgárdi, *Molnár Anna* egyetemi tanársegéd, Bp.; *Nagy Istvánné* könyvtáros, Bp. *Pokrovenszki László* testnevelő tanár, Székesfehérvár; *dr. Szabó Béla* főiskolai adjunktus, Eger.

Megjelenik évente hatszor

ISSN 0563–2021

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 hírlapkészítő posta hivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím Budapest V., József nádor tér 1. — 1900) közvetlenül vagy posta 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 — 83.1662 Budapest, 1983
Felelős vezető: Sümegi Zoltán igazgató

Búcsú Nagy Tamástól...

temetési beszéd)



Mély megrendüléssel és végtelen nagy szomóúsággal állunk itt, hogy végső kegyeletün-et lerójuk munkatársunk, kedves barátunk, r. Nagy Tamás ravatalánál. A végső búcsú pillanata mindig fájó, s ezért nehéz szavakat alálni arra, hogy érzéseinket híven kifejez-essük.

Nagy veszteség ért mindannyiunkat. A csa-ádot, a hozzátartozókat, az egész magyar estnevelési és sportmozgalmat és bennünket s: kollégáit, barátait, ismerőseit. Egy mun-tában, sikerekben gazdag, alkotó erejének eljében levő férfi rövid életét szakította meg önyörtelen kegyetlenséggel a kiszámítha-atlan sors. Megszűnt dobogni egy olyan szív, mely dolgos két évtizeden keresztül az if-úság neveléséért, a testnevelési és sportmoz-alomért, a testneveléstudományért dol-gozott.

Éppen most 20 éve — így tavasz táján — kapott testnevelő tanári diplomát főiskolán-on. Rá — kis híján 10 évre — bölcsészet-udományi doktorátust, majd a következő 0. évben — ez pár hónappal ezelőtt volt — udományos fokozatot, kandidátusi címet zerzett. Tehetsége, munkabírása korán meg-nutatkozott, s már mint fiatal ember fele-össégteljes beosztásba került. Volt az Orszá-gos Pedagógiai Intézet főiskolai docense és anszékvezetője, az Oktatási Minisztérium

testnevelési és sportosztályának vezetője, majd több éven keresztül az OTSH elnök-helyettese. Minden munkahelyén elsősorban az iskolai testnevelés és sport, valamint a sportutánpótlás-nevelés elkötelezettjeként, gondozójaként tevékenykedett. A legutóbbi két évben pedig a testnevelő tanárképzés-ben és a főiskola tudományos munkájában vett részt szívvel-lélekkel.

Üres formaságnak tűnne — e szomorú pillanatban —, hogy amikor a kollégák, barátok, tanítványok nevében utolsó tisz-teletünket fejezzük ki, nagy szavakat keres-nénk érdemei méltatására, hiszen tőle ma-gától is távol állt a külsőség túlhangsúlyo-zása. Munkásságában az egyszerűséget, a rendet, az előrehaladást kereste, és azt is valósította meg. Az a hit ösztönözte, ami mindenkor jellemző volt rá: meggyőződéssel vallotta, hogy az iskolai testnevelés köz-oktatásunk egyik olyan fontosabb területe, amely a leghatékonyabban szolgálhatja if-júságunk egészséges szellemi és testi fejlő-dését. Vallotta, hogy tanárképzésünk leg-fontosabb feladata: olyan tudományos ismeretekkel és hivatásszeretettel kell felru-házni a jövő testnevelő tanárait, ami a szocia-lista szellemű alkotó-nevelő pedagógus meg-határozó személyiségjegye. Ebben a meg-győződésben nem ismert jelentős vagy ke-vésbé jelentős tényezőket. Számára minden fontos volt, ami előbbre vitte az iskolai test-nevelés, a tanárképzés, a testneveléstudomány ügyét.

Hivatástudata, pedagógus elkötelezettsége példamutató szinten állt mindannyiunk előtt. Tanítványai, kollégái azért szerették, mert ajtaja mindenkor nyitva állt azok előtt, akik segítségért, tanácsért fordultak hozzá.

Élete, munkája, tevékenysége meghatá-rozó jellegű volt iskolai testnevelésünk leg-utóbbi évtizedére. Oroszlánrészt vállalt az új testnevelési tantervek előkészítésében, ki-dolgozásában, korszerűsítésében. Nevével is fémjelzettek azok a testnevelés tantárgyi do-kumentumok, amelyek a korszerű szemléletű, új szellemű testnevelés oktatását reprezen-tálják. Ma már sok ezer testnevelő tanár ok-tató-nevelő munkájában megtalálhatók azok a helyes elemek, amelyet ő elképzelt, amit meggyőződéssel helyesnek tartott. Ezt az azóta eltelt néhány év, a rövid idő is igazolni látszik.

Nem lenne azonban teljes a róla való megemlékezésünk, ha pusztán a tudást, az alkotó szellemű nevelőt értékelnénk e szomorú búcsúzáskor. A megértő, mindig segítőkész kolléga, a korrekt jóbarát legalább olyan mértékben jellemezte személyiségét, mint az előbbiek.

Most még utoljára hadd szólítsalak meg: Kedves Barátunk! Csak az hal meg, akit elfelejtenek — mondja a szólás. És ha ez az életbölcesség igaz, akkor te nem haltál meg, csak biológiai létedben távoztál el. Munkásságod, szellemed, publikációid eredményei közöttünk maradnak, s ezek mindig emlékeztetnek rád. Értékes gondolatokat, segítő útmutatást, alkotó tudást fog nyújtani a fiatal tanárgenerációnak is abban a szellemben, amit te elgondoltál, amiben töretlenül hittél.

Most, amikor nagyon szomorúan búcsút veszünk tőled, megbecsülésünket, szeretetünket azzal fejezhetjük ki legjobban, ha megígérjük: emlékedet kegyelettel megőrizzük, munkásságodat folytatjuk.

Kedves Tamás barátunk! Nyugodjál békében!

Budapest, 1983. május 25.

Dr. Báthori Béla
tanszékvezető egyetemi docens

A „megtalált” ritmusérzék II.

MOLNÁR ANN

Zenei ritmus — mozgásritmus

Zenei ritmus: A különböző vagy azonos időtartamú, hangsúlyos és hangsúlytalan hangok és szünetek sora valamilyen metrumbar (Írásban hangjegyértékekkel és szünetjelekkel jelölik.)

Mozgásritmus: A különböző vagy azonos időtartamú, hangsúlyos és hangsúlytalan mozdulatok és szünetek sora valamilyen metrumban. (18)

Egy zenei ritmus vagy egy mozgáselem ritmusa leírva csak adott tempó mellett érvényes (például $\text{♩}=80$), vagy valamilyen metrumban (páros vagy páratlan lüktetésrendű ütembeosztás). Egy leírt ritmus ezek nélkül nem mond semmit.

Az összetett mozgáselemeken és gimnasztikagyakorlatokon belül a mozdulatok időtartama lehet azonos vagy különböző, illetve egyidejű és egymás utáni. Egyszerre két vagy több testrészrel is végezhetünk mozdulatot. A plasztikai többszólamúság (ahány testrész, annyi szólamban mozoghat a test) maga után vonhat ritmikailag egyszólamúságot és ritmikailag többszólamúságot. Ha például egy gimnasztikagyakorlat plasztikailag többszólamú, ritmikailag lehet egyszólamú, ha minden testrésznek azonos a ritmusa, és lehet ritmikailag többszólamú is, ha a testrészek mozgásritmusa különböző. Az alábbi példagyakorlatok közül az 1/a gyakorlat plasztikailag egyszólamú, csak a törzs vége mozdulata mozgást. Ritmikailag egyszólamú, nyolc mozdulattal áll, és mindegyik időtartama azonos. A gyakorlat három alapformát tartalmaz egymás utáni kapcsolatban (döntéshajlítás, nyújtás). A nyolc mozgásütemű gyakorlatnak csak az *alaplüktetésére*, a mozgásütemekre — nyolc ♩ hangjegyérték — történnék mozdulatok. Az ilyen típusú gy

A zenei ritmusérzék különböző szintjei

1. Ritmusreprodukálási képesség

Egy hallott ritmus tapssal, kopogással stb. való visszaadása. Történhet utánzásal nem tudatosan, vagy a hangjegyértékek és szünetjelek birtokában tudatosan.

2. Ritmusregisztrálási képesség

Egy hallott ritmus felismerését és leírását jelenti (tudatos).

3. Ritmusalkotási képesség

A különféle ütemfajtáknak megfelelő ritmusok tervezését jelenti (tudatos). Például a $2 \times 4/3$ -os, a $4 \times 3/4$ -es ritmusok tervezése.

A mozgásritmusérzék különböző szintjei

1. Ritmusreprodukálási képesség

Egy látott gimnasztikai gyakorlat, járás—futás—szökdelés kombináció, vagy torna-elem ritmusát a mozgás utánzásával (végrehajtásával) visszaadjuk. Akkor tudatos, ha felismertük a mozgás ritmusképletét.

2. Ritmusregisztrálási képesség

A sportmozgások ritmusát látás-hallás után felismerni a test többszólamúsága miatt nagyon nehéz, gyakran lehetetlen.

A zenekíséret nélkül végzett sportmozgásoknál, például flopp magasugrás, kézilabdában egy felugrással végzett kapuralövés, vagy röplabdázásban egy tyúkütés ritmusát csak úgy tudjuk megállapítani, ha először a mozgás tempóját meghatározzuk (a mozgáselem többszöri végrehajtásakor mérjük a mozgás alaplétketését), és ehhez viszonyítjuk az egyes testrészek mozdulatainak azonos vagy különböző időtartamait, melyek hangjegyekben kifejezhetők.

A zenére végzett gyakorlatok elemei (például ritmikus sportgimnasztika) meghatározásánál a zene tempójához és ütemjelzéséhez kell viszonyítani — ez fontos támpont —, ugyanis ezzel egyezik a gyakorlat tempója és alaplétketése. Először a fő mozgások ritmusát írjuk le, például a lábmozgás ritmusát, utána a törzs, a kar, a fej, majd a kéziser mozgásának ritmusát. Például két buzogánnyal végzett mozgáselem esetén ez maximum nyolc szólamot jelent: két láb, törzs, két kar, fej, két buzogány.

A ritmusregisztrálási képességet zenei képzés nélkül nem lehet elérni. Márpedig csak ennek birtokában foglalkozhatunk megfelelő szinten a sportmozgások időbeli viszonyainak feltárásával és elemzésével.

3. Ritmusalkotási képesség

a) Az a legegyszerűbb formája, amikor például egy metrikus gimnasztika gyakorlatot legalább két-, háromféle ritmusban hajtunk végre, vagyis *ritmizáljuk*. Az alábbi 6. példagyakorlatban az eredeti mozgásütemszámom (8 m. ü.) belül variáltam a mozdulatok időviszonyait.

6. példagyakorlat M: $J=80$ (l. 136. és 137. oldalon)

A bemutatott példák *ritmusvariációk*, és nem *mozgásütem-variációk*. A „mozgásütem-variáció” kifejezést sajnos általában helytelenül használják. Ez a gyakorlat akkor lenne mozgásütemben variálva, ha 3, 4, 5 vagy 6 üteművé tennék, vagyis 3, 4, 5 vagy 6 J hangjegyértékűvé. Tehát a fenti példa egy nyolc mozgásütemű gyakorlat néhány ritmusvariációját mutatja. Ezen belül:

Az 1—4. és a 7. példa tisztán ritmusvariáció, az 5—6. példa plasztikai variáció is, mert felcseréltem az alapformák sorrendjét. Ha plasztikailag tovább variáljuk (például felcseréljük a gyakorlatok sorrendjét, más kar- vagy lábtartással végeztetjük a gyakorlatot), akkor a ritmikai variációk száma megnő.

b) *A ritmusalkotási képesség másik formája* egy zene által inspirált ritmusképletre tervezett mozgássorozat. Ezt a módszert torna, ritmikus sportgimnasztika, versenygyakorlatok és különböző ünnepélygyakorlatok tervezésénél használjuk. A zene stílusa, hangulata, a dallam-ívek stb. inspirálják a gyakorlattervezőt. A zene ritmusa nagyrészt meghatározza a gyakorlat „ritmusjátékát” (például: kérdés-felelet, ritmusedzés, vagy csak a zenei hangsúlyokra való mozgás stb.).

c) *A ritmusalkotási képesség harmadik formájánál* a ritmusképleteket találjuk ki, és arra tervezünk mozgássorozatot. Azért nehezebb zene nélkül tervezni tempóban, ritmikailag változatos, jó koreográfiát, mert a plasztikai vázon

(térformák, mozdulatok kiterjedése) kívül a gyakorlat ritmikai vázát is el kell készíteni az addig belsönkké vált ritmusokból. Ehhez magasszintű stílusérzék, ritmusalkotási, variálási, kombinálási képesség szükséges, amely zenei tanulmányok nélkül nem fejleszthető magas szintre.

Tényleges ritmus — hatásritmus — „oktatási sablon”

A mozgáselemek *tényleges (valóságos) ritmusa* nagyon bonyolult, mivel a testrészeknek különböző a ritmusa, sőt ezek más-más időközönként kapcsolódhatnak egymáshoz.

A torna, a ritmikus sportgimnasztika szabadgyakorlati elemek ritmusát könnyebb megállapítani, mivel az adott zene tempójához és ütembeosztásához viszonyítjuk a mozdulatok idejét. Ritmikus sportgimnasztikában nehézséget okoz a kéziszer ritmusának megállapítása, és a test+kéziszer ritmusának kapcsolata.

A tornaelemek *tényleges ritmusát* megállapítani szintén nagyon nehéz. A szergyakorlatok esetében, ahol a tornász egy testrészével szinte végig kapcsolatban van az eszközzel (bár azokon is végeznek már szaltókat), a szerbe épített regisztráló készülékkel lehet megállapítani az érintkező testrésznek a ritmusát és dinamikai jellemzőit. A szerrel nem érintkező testrészek ritmusát (például gerendán: kar+törzs+fej) hangrögzítő filmmel vagy képmagnóval lehet rögzíteni, amelyre viszonyítási alapként az adott elem vagy gyakorlat tempóját metronómmal rá vesszük. Ez a több szólamú ritmusképlet túl bonyolult. Hogyan egyszerűsítsük?

A mozgáselemek *hatásritmusát* kell megállapítani, és azonnal egyszerűbb ritmusképletekkel állunk szemben. Egy lépés például két mozdulatból áll: a lábvezetés előre, és a testsúlyáthelyezés előre mozdulathoz. A két mozdulathoz a testsúlyáthelyezés a hangsúlyos, azt végezzük a zene fő hangsúlyára, míg a lábvezetés hangsúlytalan, ez az ún. előütem (auftakt). 7. példagyakorlat (l. 137. oldalon)

Például egy szökkenés is két mozdulathoz áll (8. példagyakorlat). A térdhajlításból, és a levegőbe lendülésből. A szökdelések lenthangsúlyos mozgások, vagyis a földre

érkezésen van a hangsúly. Az előütemben (auftakt) fel kell ugrani, hogy 1-re, a hangsúlyra érkezünk.

8. példagyakorlat (l. 137. oldalon)

Tornában például egy akrobatikus ugrósor hatásritmusát (rundel+2 flick+szuplé) a láb és a kéz talajra érkezése adja. A hatásritmus megállapításához *ismernünk kell* a különböző *mozgáselemek fő- és mellékhangsúlyait* (nagyobb, illetve kisebb erőközléseit).

A *hatásritmusból készíthetjük* az ún. *oktatási sablont*, mely a különböző mozgáselemek optimális mozgásmintájának egyszerűsített ritmusképlete. Ezt kell tanítanunk. Az *oktatási sablon* egyszerűbb elemeknél lehet ugyanaz, mint az elem hatásritmusa, de bonyolult mozgásoknál lehet az illető elemnek csak a fő- és mellékhangsúlyai által meghatározott ritmusképlet.

A tornában dr. Szakács Ödön (16) foglalkozott a mozgáselemek ritmusának oktatásával, az Artistaképző Iskolában. Az úzásban Rajki Béla foglalkozott ezzel a témával. A különböző úzásnemek optimális mozgásmintájának hangképletét „akusztikai ritmusmodell”-nek nevezte. Versenyúszóknál kialakult egy egyéni hangképlet, mely az „egyéni stílus” ritmushangját tartalmazza. Ezt kell követniük versenyzés közben. (12)

Versenyornászoknál is kialakul az elemek mozgásmintájának egyéni ritmusképlete (például gerendán: bogni hátra+flick egy láb-ra). Ez kicsit eltérhet az optimális ritmusképlettől, mivel a tornász antropometriai adottságai és fizikai képességeinek szintje befolyásolja az egyéni stílust.

Kísérletet tettem torna- és ritmikus sportgimnasztika elemek (tantervi anyag) *oktatási sablonjainak* elkészítésére. Kiválasztottam két felnőtt I. osztályú tornászlányt, akik az iskolai tanterv tornaanyagát technikailag pontosan tudják végrehajtani. A kiválasztott elemeket külön-külön többször végrehajtották, ezalatt metronóm beállításával az elem tempóját rögzítettük (a mozdulatok alaplétktetését figyelembe véve.) Az elemeket képmagnóra vettük, miközben egy ritmusrögzítő készülékbe betápláltuk a mozdulatok indításának időpillanatait, amelyek hangjelzést adtak. Így a kép, a ritmus és a metronóm hangja egyszerre került felvételre. Visszajátzásakor ellenőriztem a mozdulatok időtartamainak pontosságát, és a metrum alapján,

melyet \downarrow -nek vettem, hangjegyértékekkel írtam le a hallott ritmust.

Ezt tovább elemeztem, és az elemek technikájának ismeretében a fő- és mellékhangsúlyok (nagy erőközlések) segítettek abban, hogy a legalapvetőbb ütembeosztású zenének (2/4, 3/4, 4/4, 6/8) megfelelően az elemek ritmusát ütemekbe helyezzem. Erre azért van szükség, hogy egyszerűbbé, közérthetőbbé tegyük a tanulók számára az elemek ritmusát. Nézzünk ezek után néhány gyakorlati példát a vizsgálat anyagából. (9—19. példagyakorlatok)

Talaj M: $\downarrow=80$

9. példagyakorlat:
bukfenc előre
(l. 137. oldal)
10. példagyakorlat:
bukfenc hátra nyújtott térdel
(l. 137. oldal)
- 11/a és b példagyakorlat:
tigrisbukfenc (a)
magas gurulóátfordulás). (b)
(l. 138. oldal)
12. példagyakorlat
fellendülés fejjállásba
(l. 138. oldal)
13. példagyakorlat:
fellendülés fejjállásba és bukfenc előre
(l. 138. oldal)
14. példagyakorlat:
fellendülés kézállásba és bukfenc előre
(l. 139. oldal)
15. példagyakorlat:
cigánykerék
(l. 139. oldal)

Gerenda M: $\downarrow=120$

16. példagyakorlat:
cigánykerék
(l. 139. oldal)

A cigánykerék végrehajtásakor talajon egyenletes ritmusra törekszünk, míg a gerenda más technikai végrehajtást követel a tornászoktól. Gerendán a cigánykereket a láblendítés után célszerű kissé lelassítani, és a „lelépéskor” felgyorsítani, mivel így a legkönnyebb az egyensúlyt megtartani. Ha a cigánykerék után flicket vagy szaltót végez a tornász, akkor ismét más ritmusban kell végrehajtani a cigánykereket. Kimondhat-

juk tehát, hogy egy mozgáselem ritmusát befolyásolja az előtte és utána levő elem technikája, és az összekapcsolás formája.

Nyújtó M: $\downarrow=100$

17. példagyakorlat:
kelepforgás hátra
(l. 140. oldal)

Felemáskorlát M: $\downarrow=100$

18. példagyakorlat:
rövidbillenés (nem tantervi anyag)
(l. 140. oldal)

1. tornász M: $\downarrow=100$

2. tornász M: $\downarrow=120$

A két tornász magasságbeli különbségéből adódott a kétféle mozgástempó. A magasabb lassabban hajtotta végre az elemet.

Ritmikus sportgimnasztika (M: $\downarrow=88$) elemek

(hármaslépés, szökkenő hármaslépés, keringőlépés koppanó szökdelés) hatásritmusát és oktatósi sablon ritmusképletét a 19. példagyakorlaton (140. oldal) mutatjuk be.

Koreográfia készítésekor természetesen megváltoztathatjuk az elemek ritmusát, sőt ritmizálni kell az előtte és az utána következő mozgástól függően, és a zene kívánalmainak megfelelően. Az *oktatósi sablonok*, mint már mondtuk, az elemek megtanítását segítik. Ezek a leegyszerűsített ritmusképletek a *mozgáselemek leglényegesebb mozzanatainak erőviszonyait tartalmazzák*, melyek ismerete nélkül sok esetben nem sikerül a mozgást végrehajtani (például rövidbillenés korlátan). Megállapításaim 9 év gyakorlati tapasztalat eredményeként fogalmazódtak meg, aminek közlése szakmánk szempontjából úgy érzem közérdekű.

Összefoglalás

A sportmozgások *oktatósi sablonjainak* megállapítása és tanítása az oktatás menetét nagymértékben felgyorsítja és könnyebbé teszi. A *sportmozgások elemzésénél* a tér, az idő, az erő kifejezés vizsgálatából az idő eléggé feltáratlan terület. A *mozgásritmus-érzék* megismerése fontos tényező az iskolai testnevelés és az élsport szempontjából.

A terület további vizsgálata szükséges, feltárását magam is tovább szeretném folytatni. Eredményesebb lenne ez a munka, ha mások is bekapcsolódnának ebbe a folyamatba.

Cikkemmel szeretném bizonyítani a *ritmizált gimnasztika* szükségességét, célszerűségét és időszerűségét, az ún. metrikus gimnasztikával szemben. A ritmizált gimnasztikára kell építenünk a ritmikus sportmozgás-

tanítást. Mindez eredményesebbé teszi a tanítást, mert ritmizált gimnasztikával „beletápláljuk” a tanulóba azokat a ritmusképleteket, amelyek a különböző sportágak mozgásanyagának sajátjai.

1/b példagyakorlat

1/a példagyakorlat

4x 3x 8

4/4 ♪ ♪ ♪ ♪ | ♪ ♪ ♪ ♪ | ♪ |

4x 3x 8

Törzs ♪ ♪ ♪ ♪ | ♪ ♪ ♪ ♪ | ♪ |

Kar ♪ x x x | ♪ x x x | x |

2/b példagyakorlat

2/a példagyakorlat

1-3 4 5(6) 7-8

4/4 ♪. | ♪ | ♪ x ♪ |

1-3 4 5(6) 7-8

Törzs ♪. | ♪ | ♪ x ♪ |

Kar ♪. | ♪ | ♪ x ♪ |

3. példagyakorlat

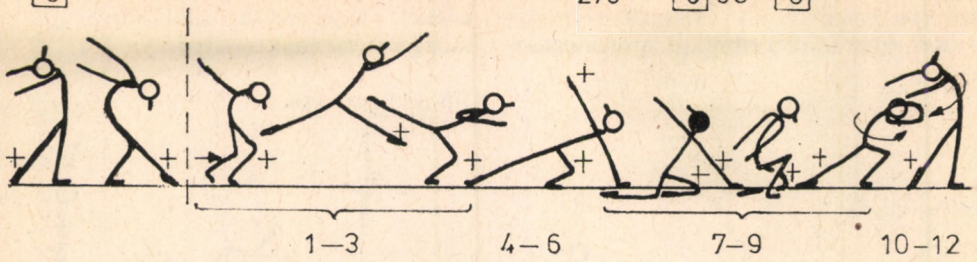
1 2 3 4 5 6

3/4 ♪ | ♪ ♪ | ♪ | ♪ | ♪ |

4. példagyakorlat

8

270⁺ 6 90⁺ 8



Láb	♪		♪	♪	♪		♪	×	♪	♪		♪	×	♪	♪		♪			
Kar	♪		×	♪	♪		♪	×	♪	♪		×	♪	♪		♪		♪		
Fej	♪		×	♪	×		♪	×	♪	♪		♪	×	♪	♪		♪		♪	
Törzs	♪		×	♪	×		♪	×	♪	♪		♪	×	♪	♪		♪		♪	

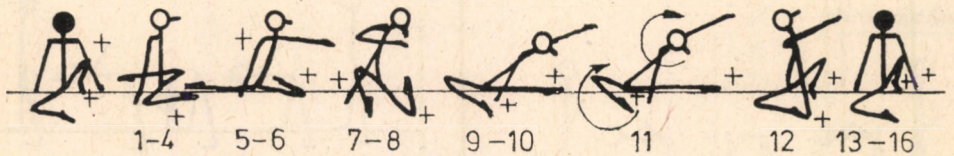
5. példagyakorlat

1

3

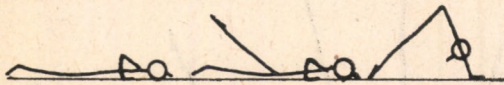
2

1



Törzs	o		♪		♪		♪		♪		♪		o	
Láb	■		♪		♪		♪		×		♪		♪	
Kar	■		♪		♪		♪	×	♪		♪	♪	o	
Fej	■		■		♪		×		♪		o		o	

6. példagyakorlat



4, 8	3x	3x	2x 4/4	♪	♪	♪	♪		♪	♪	♪	♪	
1, 2, 4, 7-8	1, +3	5-6		♪	♪	♪	♪		♪	♪		♪	
2, 3, (4), 7-8	1 (2)	5-6		♪	×	♪	×		♪	♪		♪	
3, 4, 8	1 (2-3)	3x		♪	■	♪	♪		♪	♪	♪	♪	

6. példagyakorlat folytatása

4., 5-6 (7-8) 1 3x

5, 3-4, 8 5+6, 7 1-2
6

6, 4, 8 5+7 1-3

Ritmus

7, 7-8 / 1, 2, 3, 4 /

5-6

7. példagyakorlat

és 1 2

2/4

tényleges ritmus

2/4

hatásritmus

8. példagyakorlat

és 1 2

2/4

tényleges ritmus

2/4

hatásritmus

9. példagyakorlat

3/4

hatásritmus

3/4

oktatósi sablon ritmusképlete

10. példagyakorlat

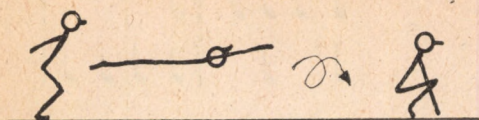
4/4

hatásritmus

4/4

oktatósi sablon ritmusképlete

11/a példagyakorlat

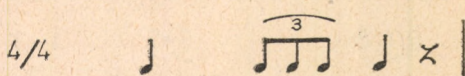
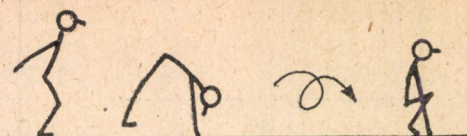


hatásritmus

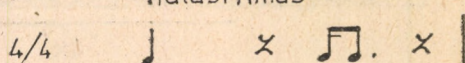


oktatási sablon ritmusképlete

11/b példagyakorlat

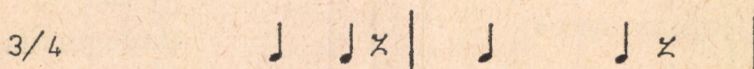
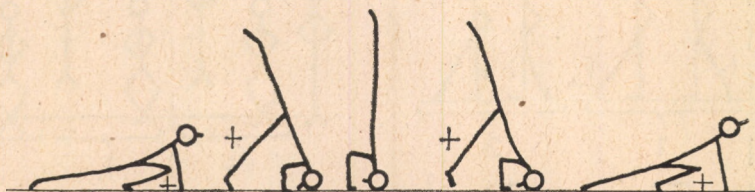


hatásritmus



oktatási sablon ritmusképlete

12. példagyakorlat

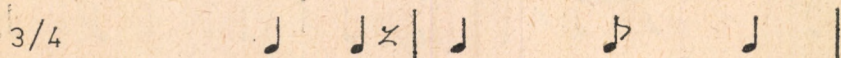


hatásritmus = oktatási sablon ritmusképlete

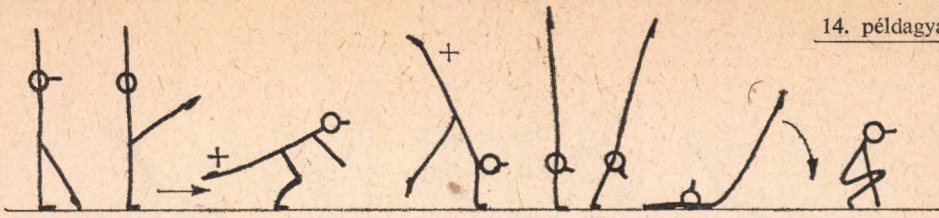
13. példagyakorlat



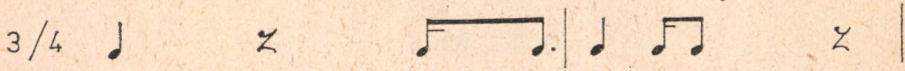
hatásritmus



oktatási sablon ritmusképlete

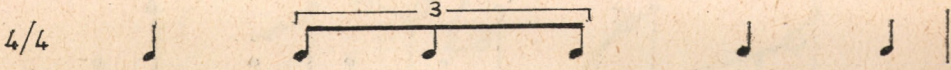
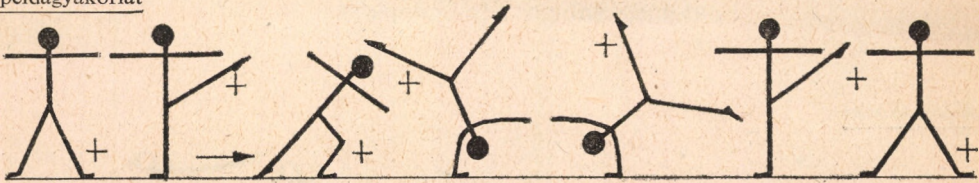


hatásritmus



oktatási sablon ritmusképlete

15. példagyakorlat

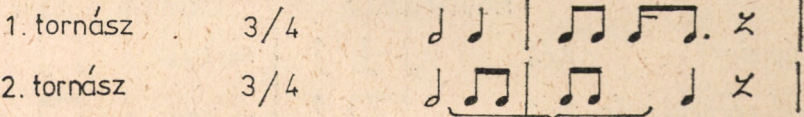
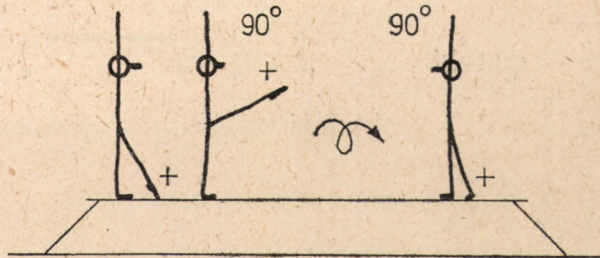


hatásritmus



oktatási sablon ritmusképlete

16. példagyakorlat




hatásritmus



oktatási sablon ritmusképlete b.l. j.l.

17. példagyakorlat



Stick figure movements for exercise 17: 1. A stick figure with a circle head and a line body, leaning forward. 2. The stick figure leaning back. 3. The stick figure leaning forward with a horizontal line extending from its head to the right. 4. The stick figure leaning forward with a circular arrow around its head, indicating a rotation. 5. The stick figure leaning forward.

4/4 ♪ ♪ ♪ $\overset{3}{\text{---}}$ ♪ |

hatásritmus

4/4 ♪ ♪ ♪ |

oktatási sablon ritmusképleté

18. példagyakorlat



Stick figure movements for exercise 18: 1. A stick figure leaning forward on a vertical line. 2. The stick figure leaning back on a vertical line. 3. The stick figure leaning forward on a vertical line with a circular arrow around its head. 4. The stick figure leaning back on a vertical line. 5. The stick figure leaning forward on a vertical line with a horizontal line extending from its head to the right.

2/4 ♪ | $\overset{3}{\text{---}}$ ♪ |

hatásritmus

2/4 auktakt ♪ | ♪ ♪ |

oktatási sablon ritmusképleté

19. példagyakorlat

		Hatásritmus		Oktatási sablon
Hármaslépés	4/4	♪ ♪ ♪	= 4/4	♪ ♪ ♪
Szökkenő hármaslépés	2/4	$\overset{3}{\text{---}}$ ♪	= 2/4	$\overset{3}{\text{---}}$ ♪
Keringőlépés	3/4	♪ ♪ ♪	= 3/4	♪ ♪ ♪
Koppanó szökdelés	2/4	$\overset{3}{\text{---}}$ ♪	= 2/4	$\overset{3}{\text{---}}$ ♪

1. *Báthori Béla*: Testnevelésmélet és módszertan I. Tankönyvkiadó, Budapest, 1981. 56—63. p.
2. *Bebie, F.*: Zenés erónléti edzés az ASV Zürichben. Uni-Sport, 1971. 1—5. p.
3. *Bormann, G.*: Részlet „A ritmikus jelleg kutatása tornaszereken végzett gyakorlatoknál, filmanalizisek, pedagógiai megfigyelések és kísérletek alapján” c. cikkből. Német Testnevelési Főiskola Tudományos folyóirata, 1960—61. 3. (TF Könyvtár Szakfordítás FK. 3113/1.)
4. *Darvas Gábor*: A zene anatómiája. Zeneműkiadó, Budapest, 1975. 1—37 p.
5. *Erdős István*: Gimnasztika. Sportpropaganda, Budapest, 1978. 10—17 p.
6. *Gárdonyi, Z.*: A zenei formák világa. Magyar Kórus, Budapest, 1949. 9—20 és 26—47 p.
7. *Holler von der Trenck, J.*: Mozcásritmus és ritmikai nevelés. Leibcsübungen—Leibeserziehung 1982. 9. 11—14 p. (TF Könyvtár Szakfordítás FK. 8185.)
8. *Legisquet, M.*: A ritmus szerepe a testnevelésben. Revue de l'Education Physique 1971. 4. 311—316 p. (TF Könyvtár Szakfordítás FK. 4713.)
9. *Mészárosné Molnár Anna*: A néptánc ritmikai rendszerének felhasználása a sportornában. Szakdolgozat, Budapest, 1978. 1—25. és 92—96 p.
10. *Nádori László*: Az edzés elmélete és módszertana. Sport, Budapest, 1976. 132—157 p.
11. *Nádori László*: Az edzés elmélete és módszertana. Sport, Budapest, 1981. 134—139. és 172—174. p.
12. *Pelesity, V.*: A ritmus meg a mozculatok egyes biomechanikai jellegzetességei a tornasportban. Sportska Praksa, 1974. 3—4. 12. p. (TF Könyvtár Szakfordítás FK. 6072.)
13. *Rajki Béla*: Az akusztikai ritmusmodell szerepe az úszás oktatásában. Sportvezető, 1977. 9. 20—24. p.
14. *Rajki Béla*: Úszástanítás—úszástanulás. Sport, Budapest, 1978. 5—17. és 85—86. p.
15. *Röthig, P.*: Ritmus és mozgás. K. Hoffmann, Stuttgart, 1967. 1—126. p.
16. *Schwanda, N. A.*: A ritmusérzék és mozgásteljesítmény vizsgálata. The Research Quarterly, 1969. 3. 567—573. p.
17. *Szakács Ödön*: Ritmusjelenség a tornasportban. Magyar Torna Híradó, 1969. 2—3.
18. *Szentpál Mária, Sz.*: A mozculatelemzés alapfogalmai. Népművelési Propaganda Iroda. Budapest, 1968. 1—26. p.
19. *Szentpál Mária, Sz.*: Gyermecktáncok. Népművelési Propaganda Iroda, Budapest, 1973. 14—70. p.
20. *Szentpál Mária, Sz.*: A mozculatelemzés alapfogalmai. i. m. 1—53. p.
21. *Tyeplov, B. M.*: A zenei képességek pszichológiája. Tankönyvkiadó, Budapest, 1960. 305—364. p.
22. *Voszkreszenszkaja, A. P.*: A tornászok ritmusérzékének vizsgálati módszertana. Pszichológiai eszközök a sportosmenov raszlicsnüh vidov szporta: k szorevnovanijam. 1968. 77—84. p. (TF Könyvtár Szakfordítás FK. 3587.)

(Vége)

Az atlétika futásanyagának feldolgozása az általános iskola 5—8. osztályában

POKROVENSZKI LÁSZLÓ

A FUTÁS HATÁSA A SZERVEZETRE

Az általános iskolai tantervben két fő futásfajta szerepel:

1. A rövidtávú futások 20—80 m-ig;
2. A tartós futás 5—8' időtartamig.

10—14 éves korban a két futásfajta által megkívánt fizikai képességek fejleszthetők a legnagyobb hatásokkal.

A rövidtávú futások a mozgásgyorsaságot, az izomerőt, a koordinációs képességeket fejlesztik, illetve ezek a képességek szükségesek eredményes üzéséhez.

A tartós futás az általános állóképességet fejleszti. Eredményessége függ az aerob munkavégző képességtől, kevés mértékben az erőtől, illetve a koordinációs képességektől.

Az általános iskolában alkalmazott futásfajták a fizikai képességek közül fejlesztik, illetve működésre készítetik a gyorsaságot, az erőt, az állóképességet, a koordinációs képességet (ügyességet).

A futás alkalmazása, változatos formában edzése ebben az életkorban fontos általános fizikai képzés eszköze lehet. A test izmainak nagy részét foglalkoztatja, fejlesztő hatása is általános. A tartós futás a fizikai hatások mellett az akaraterő fejlesztésére kiváló eszköz. A futások minden fajtája, formája mérhető. A teljesítmény mérhető, összehasonlítható, önállóan ellenőrizhető.

A tanuló a meglévő képességeit szorgalmas, kitartó edzéssel önállóan is javíthatja, fejlesztheti. A teljesítmények összehasonlítása a tanulók versenyszellemére ösztönzően hat.

Az iskolai csúcok nyilvántartásával, csúcjavító versenyek, házi, osztály-váltó, mezei versenyeket ki lehet használni a futás megkedveltetésére.

A futás technikai modellje:

A futás iramától függetlenül az alábbi fázisok minden futómozgásban jelen vannak.

Fázis	Kezdés	Befejezés	Funkció	Megfigyelendő pontok
1. Elülső támaszfázis. (húzófázis)	Láblehelyezés.	Függőleges pillanatot.	Támaszfunkció. A testsúly felfogása a talajéréskor.	A talp külső húros részére történő aktív ütőeszerű rugalmas talajfogás. A testsúlyt térd- és lábízületben rugalmasan felfogni anélkül, hogy a sarok a földet érje.
2. Hátsó támaszfázis. (tolófázis)	Függőleges pillanat.	A lábfej elszakadása a támasztó felülettől.	Támaszfunkció. Az egyéni optimális tolóerő kifejtése.	A láb térd- és a csípőízületének optimális nyújtása (50—55°), majdnem egyenes felsőtesttartás (85—90°).
3. Hátsó lendítő fázis.	A lábfej elszakadása a támasztó felülettől.	Függőleges pillanatot, az erősen hajlított lendítő láb combja függőlegesen lefelé irányul, ugyanabban a magasságban van, mint a támasztó láb.	Lendítő funkció kialakulás.	1. Laza, de gyors fellendítése az allábszárnak a a tomporhoz. 2. A comb laza, de aktív lendítésének kezdete, amikor az allábszár kb. párhuzamos a talajjal.
4. Elülső lendítő fázis.	Függőleges pillanat.	Láblehelyezés az elülső támaszhoz.	Lendítő funkció 1. Előrelendítés térdemeléshez. 2. A comb leengedése és az allábszár visszaengedése, mint az aktív lendítő láb talajérésének előkészítése.	1. Az erősen hajlított láb előre fellendítése a vízszintesig. 2. Az allábszár előre lendítése a comb leengedésének kezdete. 1. Az allábszár előre lendülésének végén a lábfej felemelése. 2. Az allábszár hátralendítése a lábfej aktív ütőes, kaparászerű talajfogása, a térd és lábízület függőleges vetületével.

TANTERVI KÖVETELMÉNY

5. osztály

Futás egyéni iramban fiúknak 6 perc, lányoknak 5 perc;

Futóiskola: sarok-, térdemeléssel futások, futás irány- és iramváltoztatással;

Iramfutás 100—200 m távolságon, lendületesen, természetes mozgással, erőlködés nélkül;

Állórajt;

Váltófutás: váltás helyben, oszlopban, botátadás kétkezes váltással (mindegyik kéz átadó és átvevő is), váltás az átadó beverésével

sával (helyben váltás), váltás járás és futás közben. Váltóversenyek 50 m-es résztávokkal.

6. osztály

Futás egyéni iramban fiúknak 6 perc, lányoknak 5 perc;

Futóiskola: futás feladatokkal, játék az irammal;

Iramfutás a táv fokozatos növelésével 300 m távolságig (23 mp-es 100 métereknek megfelelő iramban);

Gyorsfutás és versenyek 60 m-es távon térdelőrajttal;

Térdelőrajt: a rajthelyzet felvétele a versenyzabályoknak megfelelően;

Váltófutás: kétkezes váltással — váltás az átadó bevárásával a bot átvétele könnyű mozgásban (az átvevő hangjelre indul).

7. osztály

Futás iramváltoztatással egyéni ütemben, fiúknak 8 perc, lányoknak 6 perc;

Futóiskola: futás feladatokkal;

Iramfutás a táv fokozatos növelésével, illetve a táv ismételt lefutásával;

Gyorsfutás és versenyek 60 m-es távon térdelőrajttal;

Térdelőrajt: indulás után fokozatosan növekvő és gyorsuló lépések (a lábak és karok aktív munkájának hangsúlyozása), rajtversenyek 15—20 m-es távon;

Váltófutás: kétkezes váltással — repülőváltással egyenes pályán, váltóhatár kisegítő vonal alkalmazásával. (Átadáskor a botot hozó részéről hangjelzés.) Váltóversenyek 50 m-es résztávokkal.

8. osztály

Futás iramváltoztatással egyéni ütemben fiúknak 8 perc, lányoknak 6 perc;

Futóiskola: iramfutás a táv fokozatos növelésével, illetve a táv ismételt lefutásával;

Gyorsfutás és versenyek 60 és 100 m-es távon térdelőrajttal;

Térdelőrajt: rajttámlák elhelyezése a rajttechnika csiszolása (mindkét láb aktivizálása, karral történő gyorsítás, a rendes futótesttartás elérése fokozatosan 5—6 lépés alatt);

Váltófutás: 50 m-es résztávokkal, repülőváltással, segédvonalak alkalmazásával — váltóversenyek körpályán.

A TANANYAG FELDOLGOZÁSA

5. osztály anyaga

(Technika + oktatás + képességfejlesztés)

1. *Tartós futás* fiúknak 6 perc, lányoknak 5 perc.

- egyéni iramban futás a megadotti dőig,
- távolságban megszabott feladat teljesítése,

- 2×3 perc élénk futás 1 perc pihenővel,
- 3×2 perc élénk futás 3 perc aktív pihenővel,
- üldözésem csapatversenyek, előnyversenyek 6×2 , 3×2 , 2×3 perc alatt,
- távolságban megszabott feladat végrehajtása versenyszerűen, rendszeres időközökben.

2: *Futóiskola*: sarok-, térdemeléssel futások

Előkészítő gyakorlatok:

- járások lábujjon, külső, belső talp-élen,
- futás feladatokkal — irányváltoztatással, felugrásokkal különböző testhelyzetek felvételével jelre,
- szökdelések (lábujjhegyen): egy lábon, galopp, indián oldalazó, váltott lábon, páros lábon, terpeszben, haránt terpeszben, guggolásban,
- tűz, víz, repülő című játék,
- fekete-fehér című játék,
- a fogójátékok változatai.

Futóiskola gyakorlatai:

- a) Sarokemeléssel futás: lábujjhelyre emelkedve test egyenes, karok 90° -ban hajlítva, sarok felcsapódik a farizomig,
- sarokemelések helyben,
 - sarokemeléssel helyben futás, a bordásfalon mellmagasságban fogással,
 - sarokemelés mérsékelt előrehaladással közepes iramban,
 - sarokemelés élénk iramban mérsékelt előrehaladással,
 - sarokemelés fokozatosan gyorsuló mozgással.
- b) Térdemeléssel futás: lábujjhegyen egyenes test, a lendítő térd $45\text{--}90^\circ$ közé lendül, karok 90° -ban hajlítva,
- bordásfalnál mellmagas fogás, közepes iramú térdemelés helyben,
 - bordásfalnál mellmagas fogás, térdemelés helyben fokozatosan gyorsuló iramban (jelre),

- mérsékelt előrehaladással közepes iramú térdemelés,
- fokozatosan gyorsuló térdemelés,
- teljes sebességig gyorsuló térdemelés.

c) A sarok- és térdemelések váltakozása, iramának meghatározása, hangjellel szabályozása.

3. Futás irány- és iramváltoztatással

Megjelölt szakaszok különböző iramú teljesítése lehetőleg fokozatosan növekvő intenzitású szakaszon kövessék egymást, — szlalom pályák,

- futás jelzések, akadályok (tornabot, pad, medicinlabda) fölött,
- váltóversenyek.

4. Iramfutások 100—200 m-es távolságon lendületesen, természetes mozgással, erőködés nélkül;

Kissé előredöntött test, karok 90°-ban hajlítva, sarok nem csapódik a farizomhoz, mérsékelt térdlendítés;

A távolságot a futótechnikára figyelve versenyzés, erőködés nélkül fussuk le; A pihenőket járással töltsék a tanulók.

5. Fokozó futások 60—100 m-en (a sebességet fokozzuk a kívánt fokig és onnan fokozatosan csökkentjük a sebességet).

6. Repülő futások: fokozzuk a sebességet, a kívánt szintig, azt meghatározott ideig, méterig tartjuk, majd a sebességet fokozatosan csökkentjük:

- 6—8×60 m élénken, 1—2 perc pihenő,
- 6—8×100 m élénken, 1—2 perc pihenő,
- 5—6×150—200 m élénken, 2—3 perc pihenő,
- 6—8×100 m repülő futás,
- 6—8×60 m fokozó futás.

7. Állórajt:

- a rajtvonalnál harántterpesz, a hátul levő láb az elől levőtől 1—1,5 lábfej távolságra van, előre döntött felsőtest, az ellentétes kar elől,
- az állórajt helyzetének felvétele,
- kifutások az állórajthelyzetből,
- állórajtolások 20—30 m-es távon
6—10×,
- páros, sorversenyek állórajthelyzetből
6—10×.

8. Váltófutás:

- váltás helyben, oszlopban. Botátadás kétkezes váltással (mindegyik kéz átadó és átvevő is). Váltás az átadó bevárásával (helyben váltás). Váltás járás, futás közben. Váltóversenyek 50 m-es résztávokkal,
- átfutó váltó kézrátétellel oszlopalakban,
- egyszer kerülő váltó futással különböző tárgyak átadásával,
- párban a kétkezes váltás oktatása bal kézről alulról fölfelé lendítve jobb kézbe adjuk át a botot, az átvétel után azonnal átvesszük a bal kezünkbe (helyben),
- párban oszlopban balból jobb kézbe átadás, átveszi bal kézbe és hátraadja (helyben),
- járás közben párban átadás, átvétel és a bot hátraadása,
- lassú futás közben folyamatos átadás-átvétel,
- szerepcserével is,
- az átadó az átvevő jobb oldalán és mögötte halad!,
- rézsútós oszlopalakzatban csapatonként átadás — átvétel gyakorlása helyben. Versenyszerűen is,
- páronként élénk futás közben átadás-átvétel,
- páronként az átadó átadás után előre-fut és felkészül az átvételre,
- 50 m résztávokkal váltóverseny bevárással, közepes iramú indulással,
- kerülő váltó szabályos átadás-átvétellel váltóverseny formájában,
- teremben a hosszabb oldalon váltással fél-, egész körös váltóversenyek.

6. osztály anyaga

Az 5. osztály anyaga teljes egészében használandó!

1: Futás egyéni iramban fiúknak 6 perc, lányoknak 5 perc.

- az 5. osztály anyaga,
- terepen tartós futás 2×4 percig 3 perc pihenővel,
- tesztfelmérés 1500 m, 2000 m távokon.

2: Futóiskola: futás feladatokkal, játék az irammal.

- az 5. osztály anyaga,

- sarokemelés fokozatosan növekvő sebességgel,
- sarokemelés fokozása teljes sebességig, majd fokozatos sebességcsökkentés,
- térdemelés 45°-ig fokozatosan növekvő sebességgel,
- térdemelés 90°-ig fokozatosan növekvő sebességgel,
- térdemelés 45°-tól 90°-ig közepes iramban — tehát a térdlendítés magassága fokozódik,
- 10 m sarok-, 10 m térdemelés közepes iramban,
- 10 m 45°-os térdemelés, 10 m sarokemelés, 10 m magas térdemelés,
- különböző sebesség, sorrendi variációk.

Iramfutás: A táv fokozatos növelésével 300 m távolságig 23 mp-es 100 métereknek megfelelő iramban.

A technikai jó végrehajtásért képesek odafigyeléssel elvégezni, ezért követeljük meg övetkezeten. Erőlködés, elmeredés nélküli távokat válasszunk a tanulók fizikai alkészültségének megfelelően:

- az 5. osztály anyaga,
- fokozó futások 50—80 m-en 6—10×
- repülő futások 60—100 m-ig 6—10×,
- egyenletes iramfutás a távolság növelésével a pihenő növelésével:
2×100 m 1 perc pihenő,
1×200 m 8 perc pihenő,
2×250 m,
1×100 m 1 perc pihenő,
1×200 m 2 perc pihenő,
1×300 m és vissza,
- fokozatos iramú emelkedés:
1×300 m 3 perc pihenő,
2×200 m 2 perc pihenő,
2×100 m
- egyenletes iramfutás a pihenőidők fokozatos csökkentésével, egy edzésen is: 5×200 m 3 perc, 2,5 perc, 2 perc, 1,5 perc pihenővel.
- hosszabb távlatban, ha egy edzettségi állapot megszilárdul, akkor lehet csökkenteni a pihenőidőt,
- a terhelést:
a táv lefutásának intenzitásával, az ismétlések számának változtatásával, a pihenőidő változtatásával szabályozhatjuk.

4. *Gyorsfutás* és versenyek 60 m-es távon térdelőrajttal.

Térdelőrajt: a rajthelyzet felvétele a versenyszabályoknak megfelelően.

— az 5. osztály anyaga.

5. *Térdelőrajt:* A rajtvonal mögött 2 lábfejre az elől levő láb támlája, mögötte 1—1,5 lábfejre a hátul levő láb támlája. Vigyázz helyzetben a könyök nyújtott, a váll a kéz talajéresi pontja fölé és elé emelt. A hát egyenes, kissé a csípő magasabban van, mint a váll. Rajtjel után fokozatos testemelkedés, intenzív lábmunka.

— rajtolások jelre különböző testhelyzetből versenyszerűen,

— fekvőtámaszból kifutások,

— fekvőtámasz, magas csípőemelésből kifutások,

— guggolótámaszból kifutások,

— térdelőtámasz—csípőemelés—kifutás,

— zárt állás—törzs mélyen előredöntve—kifutás,

— a rajthelyzet felvétele rajttámlán,

— a vigyázz helyzet és kifutás önállóan,

— versenyszerű kifutások vezényszóra

20—30 m-en,

— rajtversenyek 20 m-től 40 m-ig,

— térdelőrajttal versengések 20—30—40—50—60 m-en,

— térdelőrajttal versenyek sorozatban (8—10 ismétlés),

— 2×20 m, 2×40 m, 2×60 m és vissza,

— a pihenőidő sétéval 2—3 perc között legyen, az erőlködést ne engedjük.

6. *Váltófutás:* Kétkezes váltással, váltás az átadó bevárásával, a bot átvétele könnyű mozgásban (az átvevő hangjelre indul).

— az 5. osztály anyaga,

— párban váltás: járás közben az átadó hangjelére az átvevő a jobb kezét rézsútosan hátranyújtja és átadás (az átvevő nem néz hátra!),

— ugyanez lassú futás közben,

— közepes iramú futásban párban hangjelre átadás,

— fokozó, repülő futások átadással, átadó az átvevő mögött, oldalt fut 1—1,5 m-re. A futótáv közepén az átadó hangjelére váltás,

— páros versengések (a versenytársak zavaró hatása) formában is.

7. osztály anyaga

1. *Futás iramváltással* egyéni ütemben fiúknak 8 perc, lányoknak 6 perc.

Az iram változtatását valamilyen jelhez, időhöz kössük!

Az iskolai pályán, udvaron például a futó körünkön, a hosszabb egyenest kell gyorsabb iramban futni, vagy sípjelre 1—2 percre erősítünk az iramon — 1 perc közepes iram — 1 perc teljes erővel — 1 perc közepes iram 3—4 perc tartósan erős iram. A felkészültségi szintjükhöz igazíthatjuk a beleerősítések számát, hosszát.

- tartós futás terepen 6—8 percig időnként 12—16 percig is,
- iskolai mezei versenyeken részvétel,
- tesztfelmérés 1500—2000 m-en,
- 5—6. osztály gyakorlatanyaga.

2. *Futóiskola*: futás feladatokkal.

- az 5—6. osztály anyaga,
- a technikai kivitelezésre vagy a mozgás sebességének növelésére nagyobb, szigorúbb követelményt kell támasztani,
- az eddig tanult futóiskola-feladatok laza, gyors mozgásvégrehajtással,
- a sarok-, térdemelés iram, sebesség, távolság, pihenőidő változtatásával.

3. *Iramfutás*: A táv ismételt lefutásával, a táv fokozatos növelésével.

Laza, élénk iramú ismételt futások. Az egyenletes sebességtartás a feladat. 100—400 m-ig terjedő résztávok összege 2000—2500 m-ig javaslom. A pihenőidő nem a teljes kipihenésig tart (1—3 percig).

- egy távolság lefutása sorozatban 3×400 m, 6×400 m, 8×300 m, $8—10 \times 200$ m,
- változó távolságok azonos pihenőidővel $2 \times 100 + 2 \times 200 + 1 \times 300 + 1 \times 400$ stb.

4. *Gyorsfutás és versenyek* 60 m-es távon térdelőrajttal.

Térdelőrajt: indulás után fokozatosan növekvő és gyorsuló lépések. (A lábak és karok aktív munkájának hangsúlyozása.) Rajtversenyek 15—20 m-es távon.

Az eredményes végrehajtás a testsúlyhoz mért nagy erőt kíván.

- az 5—6. osztály gyakorlatanyaga,
- versenyszerű futásokkal, időre futással készíthetjük a tanulókat a maximális intenzitású erő kifejtésére,

- páros rajtversenyek 20—50 m-ig,
- kieséses rajtversenyek a győztesig (a döntő),
- a technikai hibák kijavítása, illetve a fizikai képességek fejlesztése.

5. *Váltófutás*: Kétkezes váltással — repülőváltással egyenes pályán, váltóhatár ki segítővonal alkalmazásával (átadásakor a botot hozó részéről hangjelzés). Váltóversenyek 50 m-es résztávokkal.

- 5—6. osztály anyaga,
- állórajt — hátrafordított fejfelé indulás,
- fokozó — repülők párban a táv közepén, hangjelre átadás,
- 20 m hátra 10 m hátra 20—25 lábfejre az induló vonalak felrajzolása,
- állórajttal indulás mikor a botot hozó társ a 25—20 lábfejre berajzolt vonal fölé ért. A 20 m-es váltózónában az átadó hangjelére a jobb kéz hátranyújtása—átvétel, továbbfutás,
- gyakorlás párokban (legfontosabb a jel fölé érkezéskor indulni),
- szerepcserével is,
- páros versenyek, kieséses versenyek.

8. osztály anyaga

1. *Futás iramváltással* egyéni ütemben fiúknak 8 perc, lányoknak 6 perc.

2. Az *egyeses iramú tartós futás* a legmegfelelőbb eszköz ebben a korban. A tantervi követelményként jelzett idő többszörösének elvégzetéséről sem kell félni, ha a fokozatosság elvét betartjuk. Az iramfutások összege a 3000 m-t is elérheti. A versenyszerű formák jelentősebbek, az érdeklődést fenntarthatják. A hidegebb időben is bátran végezhetjük szabadtéren a foglalkozásokat. A nehezebb külső körülmények is növeli a végrehajtás értékét. 5—6—7. osztály anyaga.

3. *Futóiskola*: Az eddig tanult elemek, formák gyakorlása.

- 5—6—7. osztály anyaga.
- sarokemelés csak az egyik lábbal, a másik lazán lép,
- térdfelrántás csak bal, csak jobb, kétször bal, kétször jobb térd, stb.,
- sarokemelésből a lendítő térd vízszintesig emelése,

- a sarokemelésből vízszintes térdemelés élénk iramban, fokozódó iramban, pár lépés nekifutás után,
- állásból dőléssel indulás: sarok, térd, sarokból térdemeléssel.

Iramfutás: A táv fokozatos növelésével, illetve a táv ismételt lefutásával.

A résztávok 100—600 m-ig terjedjenek, a futás intenzitását ellenőrizzük, összterjedelemben 3000 m-ig el lehet jutni.

A pihenőidő az intenzitás függvénye, 1—3 percig terjedjen!

- azonos távok azonos pihenővel,
- piramis edzés: 1×200 , 1×300 , 1×400 , 1×600 , 1×400 , 1×300 , 1×200 stb.,

- ellenőrző résztávok futása ismétléssel, például: 3×400 — időre — átlagszámítás, 3×600 — időre — átlag- vagy összidőszámítás, 6×200 — időre — átlag- vagy összidőszámítás

után tudunk osztálygyőztest hirdetni.

5. **Gyorsfutás:** 60—100 m-es távon térdelőrajttal.

Térdelőrajt: Rajttámlák elhelyezése, a rajttechnika csiszolása (mindkét láb aktivizálása, karral történő gyorsítás, a rendes futótesttartás elérése fokozatosan 5—6 lépés alatt).

- az aktív talajfogást, lendítést, elrugaszkodást ne versenyhelyzetben gyakoroltassuk, a technikai hibákra így a tanuló figyelni tud,
- a maximális erő kifejtésre a tanulókat időre futással, versenyekkel tudjuk készíteni,
- a térdelőrajtot szabályos vezényszavakkal 20—60 m-ig gyakoroltassuk 6—10 ismétléssel, alapos bemelegítés után.

6. **Váltófutás:** 50 m-es résztávokkal repülőváltással, segédvonalak alkalmazásával, váltóversenyek körpályán.

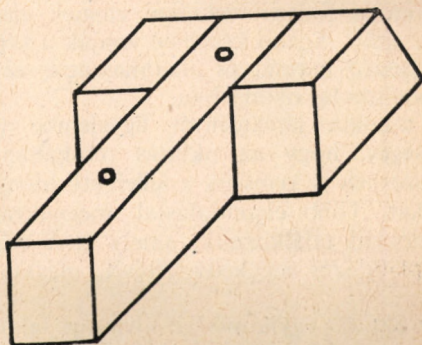
- az 5—6—7. osztályok anyaga,
- párban váltás az átadó hangjelére, (A segédvonalak 20—10 m 20—25 lábfej alkalmazásával),
- párban váltás teljes sebességgel, az át-

adás a váltózóna második felében hangjelre,

- verseny egyenes pályán több pár között,
- keressünk alkalmat körpályán a 4×100 m-es váltó lefutására! (iskolacsúcs, évfolyamsúcs),
- a futás a versenypályán először páronként, átadó helyenként történjen,
- a verseny 4×100 m-en lehetőleg több csapat között, 6—8 perces pihenővel ismétélhető,
- 8×50 m-es váltót is futhatunk, de szabályos váltózónával.

SEGÉDESZKÖZÖK A RAJTOlás, VÁLTÓFUTÁS OKTATÁSÁHOZ:

1. Fából készíthető kétlábás rajttámla Teremben és szabadtéren jobb és bal lábás rajtolónak oktatási célra megfelelő.



2. Váltóbot: seprűnyélből készíthető. Tartós, pótolható, hossza kb. 26—30 cm.
3. Tornabot vagy egyszerű egy méteres lécszerű futóiskolához (12—15 db). A bot vagy lécszerű talajra helyezve behatárolja a lépéshosszúságot. Különböző ritmusban és formában átfutása kiváló koordinált mozgást segítő gyakorlat.

Útkeresés az általános iskolai tanulók röplabdaoktatásában

Dr. SZABÓ BÉLA

Az általános iskolai testnevelés-tanítás korszerűsítésére törekvő új tanterv lehetőséget biztosít a sportjátékok, köztük a röplabda oktatására is. Számos előnye, nagy nevelő- és képességfejlesztő értéke ellenére kevés azon testnevelők száma, akik pártfogolják. Ennek egyik oka, hogy más labdajáték szinte azonnal játszható, különösebb előképzettség nélkül. A röplabdázás viszont — jellegéből adódóan — csak a hosszabb időt igénylő, alapvetően fontos technikai elemek elsajátítása után. Sokan kétségbe vonják a képességfejlesztő hatását és alkalmasságát az általános iskolai oktatásban.

A tanulók játékgényét figyelembe véve szükséges, hogy az oktatás módjában, a módszerben is keressük a fellelhető hiányosságokat. Több elgondolással, megvalósítási szándékkal találkozunk, amely eléri célját: a röplabdázás megkedveltetését, megtanítását.

Az oktatás egyik módját kívántuk feltárni, amikor kollektív munkával 1976-ban elkezdtük a rendszeres foglalkoztatást az egr IV. sz. gyakorlóiskola 5. leány osztályában. A tanítási órákat négy éven át dr. Markos Tiborné vezette. A szakköri foglalkozásokon Balogh Zsuzsanna, Kómár Katalin, Ivády Róbert főiskolai hallgatók bevonásával magam is segítkeztem.

A tantervben előírt — kissé módosított — röplabdaanyagot a *játékból mint egészből kiindulva*, a technikai elemek és a taktika szoros egységében *oktattuk*. Arra törekedtünk, hogy a tanulók „játékosan” szerezzék meg ismereteiket.

Az oktatás vázát a játék képezte. A technika, a taktika, a tanulók kondicionális és koordinációs képességeinek fejlesztése mind a játékba épült fokozatosan. A tanév során és tanévenként a tanulók technikai és taktikai ismeretei fokozatosan bővítve, egyre

magasabb szinten kerültek feldolgozásra. Az oktatás menetét meghatározta a tanuló életkora, előképzettsége, mozgáskészsége.

Sok nehézséggel kellett megküzdenünk. A felső tagozatos tanulók körében népszerű volt a több évtizedes múlttal rendelkező kézilabdázás és kosárlabdázás. Példaképpen az a diák volt, aki nagyot és erősen tudott dobni, vagy ügyesen juttatta a kosárba a labdát. A röplabdázásról nem sokat tudtak. Az eddig érvényben levő tantervekben kevés olyan játék található, amely a röplabda mozgásanyagának előkészítését szolgálná. Munkánkat nehezítette az a körülmény is, hogy csak 6. osztályos koruktól tarthattunk röplabda-foglalkozásokat a testnevelési órákon. Így erre módot a délutáni foglalkozásokon találtunk az első évben.

A tanulók nagyon szeretnek játszani, elsősorban ez érdekli őket. A játék izgalma pedig csak fokozódhat, ha általuk is világosan érthető, egyre nehezebb feladatokat kell közben megoldaniuk. Attól tartottunk, hogy ha azonnal valamelyik technikai elem (kosárlabdázás) oktatásával kezdjük — és annak alkalmazása nem biztosítja a folyamatos játékot —, kedvüket szegjük már az elején.

Célunk az volt, hogy egy olyan új játékkal bővítsük ismereteiket, amit a játéktéren, a labda háló fölötti átdobásával, versenyszerűen lehet játszani. Arra törekedtünk, hogy szeressék meg ezt a játékot úgy, hogy igényük legyen a további fejlesztésre; új technikai elem és taktika megtanulására.

A zsinórlabdázásnál célszerűbbnek bizonyult, ha a labda fogásával és dobásával egyszerűsített röplabdajátékot játszottunk. A 6:6, illetve 3:3 fős csapatok játékában minden tanuló számára lehetőség nyílt az aktív munkára. Mi pedig reálisan fel tudtuk mérni, hogy milyen a tanulók mozgásügyessége; nem tudják a labdát megfogni, eldobni; játékban nem mozognak; több tanuló még a labdához sem ér; a labdát helyben állva várják, nem tudják a kívánt helyre, megfelelő módon továbbítani; csak előre adogatnak.

A tanulók adottságai mellett figyelembe kellett venni a röplabdajáték sajátosságait is. Játék közben a labdarúgó, kosárlabda- és kézilabdajátékos addig kezelheti a labdát, amíg olyan helyzetbe nem kerül, amikor megfelelően és a kívánt helyre továbbíthatja a labdát. Ugyanezen feladat végrehajtására

röplabdajátékosnak csak egy labdaérintési hetősége van. Behatárolható területen, rövid időn belül úgy kell mozognia, helyezkednie, hogy bármikor eredményesen tudjon kapcsolódni a játékba.

Úgy állítottuk össze a foglalkozások gyakorlati anyagát, hogy a testi képességek fejlesztésével párhuzamosan sajátítsák el a röplabdázásban is hasznosítható mozgás-ídot. Ennek érdekében meg kellett tanítani a tanulókat:

- a labda birtoklásáért célszerűen mozogni, oldalt, előre, hátra, illetve a tér minden irányába;

- különböző irányból érkező labdát különböző irányba továbbítani;

- mindezeket különböző testhelyzetből is képesek legyenek végrehajtani.

Szakdolgozati felmérések rövid időn belül 0—30%-os javulást bizonyítanak a tanulók gyéni teljesítményében.

Amikor eljutottunk arra a szintre, hogy a labda megfogása és dobása már akadályozza a játék lendületét, a gyors támadást, rezni lehetett egy új, célszerűbb labdaérintési mód hiányát, akkor mutattuk be, hogy a röplabdában használatos kosárérintés, alarérintés és nyitás alkalmazásával mennyire eredményesebb lesz a játék. E technikai elemek megtanulása új játék és verseny lehetőségét tárták fel az 1:1, 2:1, 2:2 fős csapatok közös teljesítményében, illetve az egyén elleni röplabdajátékban.

A 3:3 (4:4) elleni játékkal eljutottunk a mini röplabdázáshoz, amikor már csak a tanult röplabdatechnikai-elemekkel játszottak. Az új technikai elem és taktika megtanítását, a tudatosított játékot mindig a játékrész nyitás, nyitásfogadás, támadás előkészítése, támadás, támadás-védés) feladatainak megoldásához kapcsoltuk.

Az általunk foglalkoztatott 25 fős csoport olyan adottságokkal rendelkezett mint más, hasonló korú és osztályú tanulók együttese. Testnevelési órán is azonos foglalkoztatásban részesültek. Különbség csupán abból adódott, hogy sportjátékként a röplabdázást oktatták számukra.

A játékhoz való viszonyulásuk alapján három csoport különböztethető meg a 8. osztályban.

1. szerette és játszotta 16 fő
2. alkalmatosan játszotta 5 fő
3. nem szívesen játszotta 4 fő

A tantervi követelményeket teljesítve, az alábbi átlageredményeket érték el a kötelező felmérések alkalmával:

Osztály	60 m	Tömött labda gyakorlat	Labdapasszolás	Súlypont emelkedés	400 m 800 m	4 ütemű gyakorlat
6.	11,9	5,4	30,5	39	1:38	23
7.	10,1	6,6	39,0	42	2:25	24
8.	10,4	7,8	35,5	41,5	2:22	27
1. cs.	10,3	8,5	39,3	47	2:14	32

A sportjátékban, így a röplabdázásban is sok olyan apró, mérésekkel meg nem fogható, de mégis nagyon fontos tényező szerepelt, amely nagymértékben hozzájárult a tanulók teljesítményének alakulásához.

Feladatunk teljesítése sikerrel zárult. Az osztály nagy százalékával megkedveltették a játékot. Évenként 3—3 csapat vett részt a városi mini röplabdabajnokságon. Sikeresen szerepeltek az úttörő olimpia városi és területi döntőin is. Vonzódásukat bizonyítja, hogy három évvel az általános iskolai tanulmányaik befejezése után tízen az iskolai sportkörben, négyen a városi NB II-es szakosztályban sportolnak.

Tudatában vagyunk annak, hogy egy osztály négy évi foglalkoztatása során szerzett tapasztalat általános érvényű következtetésre alapot nem adhat. Szándékunk az, hogy felhívjuk a figyelmet a felmerült problémákra, a meglévő hiányosságok feltárására és megszüntetésére. Kívánatos lenne összhangot teremteni az általános iskolai és a tanárképző főiskolai tanterv röplabdaanyagában. A jelenlegi főiskolai tanterv azt az állapotot tükrözi, amikor a röplabdázás még nem szerepelt az általános iskolai anyagban. Nem biztosítja idejében és kellően a hallgatók felkészítését a gyakorló tanításra. Elzárja előlük a szakképzés lehetőségét, ami kihat az általános iskolai tanulók foglalkoztatására és sportági utánpótlás nevelésére is.

Véleményünk szerint a röplabdajáték alkalmas és hasznos az általános iskolai tanulók foglalkoztatására. Az oktatás pedig csak akkor nyilvánítható korszerűnek, ha az általános iskolai és a főiskolai tanterv tartalmi és formai vonatkozásaiban egyaránt megfelel a modern követelményeknek.

Az általános iskolai tömegsport szervezése és lebonyolítása

LUKSZICS ERNŐ

Az általános iskolai sportélet erőteljes fellendülése az úttörő olimpiai versenyek bevezetésével kezdődött. A testnevelők jelentős része az iskolai versenysportnak kötelezte el magát, kisebb hányada az általános, sokoldalú képzés (ma tömegsport) híve lett. Jómagam pályafutásom kezdetén talán ösztönösen — vagy a falusi mostoha körülmények miatt szükségéből —, később azonban céltudatosan a tömegsport felé fordultam.

Ma is ezt részesítem előnyben, mert valom, hogy előbb vagy utóbb, a tömegsport felszínre hozza a tehetséges gyerekeket. Ezt a mi iskolánk példája is bizonyítja, ahol több országos és világválogatott (például Bartalos Béla kézilabda kapus) kapott kellő fizikai alapot, sportszeretetet és lelki indítékot az országos, illetve a világhír eléréséhez.

A tömegsportversenyeknél az alábbi fontos tényezőket veszem alapul: *a tervezést, a szervezést, a lebonyolítást és az értékelést.*

Tervezés

Kiemelt tényezőként kezelem, hiszen az egész évi sportprogram sikere nagyrészt ettől függ, továbbá a munkaterv alapját is képezi. Tervező munkámban igen sokat jelent a helyi adottságok, feltételek ismerete, szaktudásom, és a közel 3 évtizedes gyakorlati tapasztalatom.

A tervezés csak néhány legfontosabb szempontját, feltételét említem itt meg:

- a helyi adottságok, lehetőségek;
- a kormány, a párt, valamint felsőbb oktatási és sportszerveink idevonatkozó irányelvei, határozatai és rendeletei;
- különböző, a falunkban működő tömegszervezetek: helyi sportkör, KISZ, MHSZ, valamint a termelő egységek (tsz, kőbánya, ÁFÉSZ);

- a karhatalmi szervek (rendőrség, munkásőrség, Ifjú Gárda) tömegsport rendezvényei, illetve segítői lehetőségei;
- a tömegsport lehetőségeinek bővítése;
- a szakemberek és segítőtársak számba vétele;
- a „tömegsport tömeges szereket és felszereléseket igényel” elvem alapján ezel biztosítása, bővítése;
- pénzbeli kihatások;
- a versenyek folyamatos, lehetőleg minden évszakban való megrendezése (tor naterem hiányában — csak egy 10×6 m-es ódon tornaszobánk van — főként szabadterre kell terveznem);
- a tantervi anyag figyelembevétele;
- az „Edzett Ifjúságért” mozgalom próbakövetelményei (erre építem iskolánk tömegsportprogramját);
- a tömegsportórák és -foglalkozások száma, ezeknek a sok szakkörrel való ütközés elkerülése (nálunk a sportköri napokon nincs más foglalkozás);
- körzeti iskola lévén, a versenysport és a tömegsport egyeztetése.

Az alábbiakban ismertetem röviden a múltévi tömegsporttervezetet, melyet a magam elgondolása szerint csoportosítottam és állítottam össze.

A) Iskolai (házi) tömegsport-tevékenység

1. Kötelező:

- *atlétika*: 3—4—5 tusa, mezei futás (lányok, fiúk) — háromfordulós.
- *labdajátékok*: kézilabda (lányok, fiúk), kétfordulós, körmérkőzéses.

2. Választott:

- kispályás labdarúgás (kétfordulós, körmérkőzéses);
- tömegtorna (egyfordulós osztály, csapat);
- asztalitenisz (egyfordulós, kieséses és körmérkőzéses), egyéni;
- sakk (egyfordulós, osztályok közötti).

3. Szabadidő sportok, mozgásos játékok:

- túrák (gyalog, kerékpárral);
- kirándulások, országjárás;
- tollaslabdázás;
- téli sportok, játékok;
- grundbirkózás.

4. Hagyományaink ápolását célzó tevékenységek:

- év végi sporttünemény, illetve az OSN éveiben sportnap;

- labdajátékokban búcsúmérkőzések (7—8. osztály);
- az „ügyesség, bátorság” versenyei;
- napközis csoportjaink közötti versenyek;
- kiegészítő és normál tagozatú korcsoportok versenyei;
- úttörőtáborozás több turnusban (2 évenként).

5. *Jelentősebb nemzeti és nemzetközi ünnepeink tiszteletére rendezett versenyek:*

- úttörő honvédelmi akadályverseny (Fegyveres Erők Napja, szeptember 29.);
- Lövészverseny (November 7., Április 4.);
- Hála staféta — Felszabadulási mezzei futóverseny (Április 4.);
- Játékos vetélkedők Május 1., Gyermeknap (május utolsó hete).

B) *Tömegszervekkel együtt rendezett tömegsport-tevékenység:*

- MHSZ lövész, akadály- és repülőmódellező versenyek;
- a különböző szervek, üzemek által rendezett kupákon, villámturnákon való részvétel (helyi sportkör, KISZ, tsz, ÁFÉSZ).

C) *Iskolák közötti, a baráti jóviszony ápolását szolgáló vetélkedések:*

- a közeli községek iskoláival;
- a helyi szovjet pionirokkal.

Sajnos a labdajátékok lebonyolítására is alkalmas tornaterem hiányában nem jöhetnek számításba olyan labdajátékok, mint pl. kosárlabda, röplabda, teremfoci stb., amelyek a tömegesítésre is alkalmasak és a téli időszakot kitölthetnék versenyekkel.

A fent vázolt tervezetből készítem el a *Tömegsport munkatervet*, amely részletesen tartalmazza a versenyeket időrendi sorrendben, hely és felelősök megjelölésével. [A nyár folyamán elkészítem, hogy az úttörőtanács és az iskolavezetőség által jóváhagyott, tisztázott példány(ok) alapján kezdhessük munkánkat már szeptember első hetében].

A munkatervet *rugalmasan* alkalmazom, hiszen a szabadtéri versenyek nagyban az időjárás függvényei.

Szervezés

A jó szervezés fél siker elv alapján tartom szintén kiemelt tényezőnek. A szervezési fel-

adatokat két nagy csoportra osztom: *általános*, minden verseny megrendezésére vonatkozó, és *részletes* (konkrét), egy-egy, a különböző sportágak jellegétől függő feladatokra.

Néhány fontosabb általános feladatot emelek ki:

- a versenyekre miként mozgósítom a tanulokat? (Én két módon teszem ezt: jó idő esetén a szünet utáni sorakozónál az udvaron, illetve ellenkező esetben a „hangos” keresztül.);
- a versenyek helye, ideje és sportága;
- a pályák (terem) előkészítése;
- a szerek és eszközök számbavétele;
- a személyek (pl. bírák, kollégák, ifjvezetők, szülők stb.) biztosítása, feladataik ismertetése;
- nagyobb szerek esetleges szállítása;
- baleset- megelőzés, ill. a gyors segítségadás (mentőláda, orvos) módja;
- az útvonal biztosítása (rendőrség);
- a lebonyolítás rendszere;
- az értékelés mikéntje;
- az eredményekről való tájékoztatás;
- fotózás, filmezés és több más feladat.

A *részfeladatokat* „testreszabottan” osztom ki segítőtársaimnak a versenyt megelőzően. A versenyek sikerét biztosító feladatokat magamnak tartom meg. Például hírközlés, játékvezetők, jegyzőkönyvek, a lebonyolítás rendszere, sorsolás, értékelés stb.

A szervezésnél gondot fordítok a minél nagyobb részvételre (tudatos nevelői ráhatással a gyengébbek segítése), hogy az „Edzett Ifjúságért” mozgalom II. pontjának — részvétel bizonyos számú versenyen — minél többen tudjanak eleget tenni.

Lebonyolítás

A jó előkészítő munka (tervezés, szervezés) nagyban megkönnyíti a lebonyolítást.

A verseny előtti napon — előzetes összefoglalás alapján — előkészítem az eszközöket, szereket, pályát stb. Egy mondatban: biztosítom a *tárgyi feltételeket*. A verseny előtt pedig minden a helyén van már.

A személyi feltételek biztosításánál elvem az, hogy önerőből oldjuk meg feladatainkat. A kartársak, ifjvezetők, kiképzett iskolai sportkádereink, felmentettjeink nélkül el sem tudom képzelni tömegversenyünket.

Minden versenyt rövid *megnyitó* előz meg, mely után eligazítást tartok: legfontosabb

tudnivalók, rövid szabálymagyarázatok, válszok az esetleges feltett kérdésekre, és elkezdjük a versenyt.

Egész idő alatt szigorúan őrködöm a verseny tisztasága felett. A sportszerűséget minden segítőtársamtól és versenyzőtől megkövetelem. Kedd és péntek délutánonként a falu szélein is hallható buzdítástól hangos az iskola előtti tér, melytől bizony nem hallani fotósaink gépeinek kattanáit. Félidőben hallatszanak a találgatások, fogadások, ki, kit győz le.

Értékelés

Minden versenyt értékelek és eredményt hirdetek. A pontszámítással nem járó versenyeket a helyszínen értékelem és hirdetem ki az eredményeket, a másik esetben pedig lehetőleg már másnap teszem ezt, hogy ezzel is növeljem a versenyek erkölcsi értékét. Az egész iskola előtti dicsérő szó láthatóan jól esik a gyerekeknek, de nem fukarkodom az osztályával ilyen tekintetben is többet törődő osztályfőnökök dicséretével sem. Az eredmények, fotók bekerülnek az őrsi és rajnaplókba, az úttörő krónikánkban megmaradnak az utókornak, felsőbb szerveinknek a statisztikához, magamnak pedig emlékül.

Kellemes érzés tölt el egy-egy jól sikerült verseny után, amikor közvetlen hangú beszélgetések közepette, a még izzadságtól gyöngyöző homlokú, s a szavakat még akadozva kiejtő tanulóim egymás szavát megszakítva értékelik a versenyt. Kipirult arcuknál csak széles vállszalaguk pirosabb. Órák múltával is hangos a játszótér vitájuktól. Magamban csak ennyit mondok: — *megérte.*



KÖNYVISMERTETÉS

Kajakos alakok

Öt olimpiai aranyérem, tizennyolc ezüst, tizenő bronzb... Negyvennégy világbajnokság, ugyancsak negyvennégy második és negyvenhárom harmadil hely... Huszonnégy Európa-bajnokság, tizenhat második és huszonnégy harmadik hely a legrangosabli kontinensviadalon... Nem rossz eredmény, majd mindegyik sportágunk szívesen cserélné velük S a nevek: Parti János, Bánfalvi Klára, Fábíár László, Tímár István, Szöllösi Imre, Hajba Antal, Tatai Tibor, Wichmann Tamás, Heisz Mihály, Gicz Csaba, Csapó Géza, Rátkai János, Deme József, Foltán László, Vaskúti István, Buday Tamás, Frey, Oszkár... és a többiek... pusztá felsorolásuk is oldalakra tellene... Akiknek versenyeit százezrek hallgatták-nézték végig, akiknek lélegzet-visszafojtva drukkolt egy ország... Akik éppúgy a gyermekek bálványai lettek, mint Puskás, Kocsis, Czibor... Akiknek a nevét viselték a vízre szállva — ha nem is annyian, mint a focistákat. Mert ehhez a sporthoz nem elég egy kis szabad tér és egy rongylabda. Ehhez drága hajók, rendkívül költséges pályák kellenek. Pontosabban: kellenének, mert nincsenek mert kevés van belőlük.

Talán ezért is a szép éremtáblázat a világversenyeken? Mert aki egyszer beülhetett a hajóba, vízre szállhatott, az szinte kivétel nélkül szerelmes lett e sportágra és hajtott, hajtott, nehogy elveszítse nehezen megszerzett helyét? Nem tudni. A sikerek mindenesetre — kisebb nagyobb megszakításokkal, hullámvölgyekkel — máig is tartanak és reméljük, a mostoha felkészülési körülmények mellett változatlanul csak az aranyérmek, a jó helyezések száma miatt fogunk izgulni, nem pedig azért, hogy egyáltalán elfussunk a nagy versenyekre.

A kajak-kenu évtizedek óta az egyik legfőbb sikersportágunk. Naményi József legutóbb e sportág magyar történetét dolgozta fel a nem régi, de hamar megkedvelt Sport Zsebkönyvek sorozatban (*Naményi József: Kajakos alakok, Sport, Bp., 1983., 223. p.*) Pontosabban nem a történetét, hanem fejezeteket, az arany betűkkel írható fejezeteket a sportág történetéből. Ez előnye a könyvnek, de egyben hátránya is. Előnye, mert „a szövegre emlékezünk”, mert élvezetes, olvasmányos munka kerelkedett ki a szerző tollából, olyan könyv, melyet a sportszerető olvasó alig tud letenni, s ez utolsó oldal után sajnálja, hogy vége. Hátránya viszont, hogy jelentős események — nem győzelmek, hanem szervezeti-szerkezeti-edzésmódszerbeli stb. problémák — is csak a kedélyes csevegés szintjén kerülnek szóba, ha egyáltalán szóba kerülnek. S mivel egyhamar aligha számíthatunk újabb kajak-kenu történeti kézikönyvre, ezt a hiányosságot csak sajnálni tudjuk. Az olvasó nem olvasmányos kézikönyvet, a nagyközönség számára szóló kézikönyvet kap a kezébe, hanem fejezeteket és történeteket az egyik sportágból.

A könyvet az olimpiai, a világbajnoki és az Európa-bajnoki helyezések, illetve helyezettek és nagyszerű képanyag zárja.

Andor György

GYÓGYTESTNEVELÉS

Iskolai gyógytestnevelés testnevelőknek is

A gyógytestnevelésre szoruló iskolás korú gyermekekről — csupán a fővárosban — számukat tekintve ezres nagyságrendben beszélhetünk. Az annyszor emlegetett civilizációs ártalmak legszembetűnőbb bizonyítékaival éppen az iskolai orvosi rendeléseken találkozhatunk, ahol megdöbbentő képet nyújtanak a számos kisebb-nagyobb mozgásszervi elváltozásokban szenvedő tanulók. A gyógytestnevelők munkájának szükségességét és jelentőségét pontosan ezek a számadatok igazolják minden egyéb elméleti okfejtések előtt.

Mint minden szakterületen, az iskolai gyógytestnevelésben is az elmélet és a gyakorlat szorosan összefügg egymással. Bármelyik hiányos tudása megkérdőjelezheti a megfelelő határfok, a hasznosság tényét. *Dr. Csider Tibor könyve* (Az iskolai gyógytestnevelés gyakorlatai és mozgáselemzése) az eddig megjelent főleg elméleti (anatómiai, fiziológiás) megközelítésű irodalmak után tágabban értelmezve, a gyakorlattal foglalkozik. Mint ahogy elmondta, olyan segítséget szeretne adni a gyógytestnevelő tanároknak, amellyel kiegészíthetik a főiskolán szerzett alapos elméleti felkészültségüket. A sokéves tapasztalatok alapján felhalmozódott gyakorlati, módszertani útmutatók, természetesen az elmélettel karöltve, tervszerűen át gondolt elvek köré csoportosítva kerülnek a pedagógusok elé, amelyekből a testnevelők is válogathatnak számukra hasznosat és megfelelőt.

A könyv két kötetből áll, első része gyakorlatanyagot és azok anatómiai elemzését, második része módszertani alapelveket tartalmaz.

A gyógytestnevelőnek egyik legfontosabb feladata, hogy az orvosi beutalókon feltüntetett diagnózisokhoz igazodva kialakítsa a

megfelelő határfokú, az adekvát izomcsoportokat célirányosan mozgó gyakorlatokat, gyakorlatsorokat. Az első kötetben a szerző nyolc alaphelyzet köré csoportosítva óriási számú (egy-egy alaphelyzetben 15—35 gyakorlat) gyakorlatkészletet juttat a tanár kezébe. Ezeket felhasználva, később egyéni fantázia szerint átalakítva, újakat kombinálva olyan széles skálájú mozgásanyagot alakíthat ki minden gyógytestnevelő, illetve testnevelő az önmaga és a tanterv által előírt célkitűzéseknek megfelelően, amely a tanulók mozgáskedvét, mozgáskoordinációját és nem utolsósorban egyéni aktivitásukat is fokozza.

A könyv elején rövid összefoglalást kapunk a gyakorlatok csoportosítási szempontjairól, s azok leírásának, pontos ismertetésének módjáról. Az *alpagyakorlatokból* kiinduló továbbfejlesztett (egyéni, társas, különböző szereken végzett) változatok mellett a *gyakorlat természetét, határfokát* illetően részletes tájékoztatás található.

Ezután a mozgás *anatómiai elemzése* következik, a mozgásban részt vevő izomcsoportok és azok működési összefüggéseinek leírása.

A következő pont a gyakorlat *funkcióját* ismerteti, két főbb lényeges hatás köré csoportosítva: erősítő, illetve mobilizáló (nyújtó, lazító) jellegű gyakorlatok.

S végül, talán az egyik legfontosabb tudnivaló, a gyakorlat *alkalmazási köre*. Az orthopaediai diagnózisokat (scoliózis, kyphosis, csípőficam) a szerző további alcsoportokra osztotta, azokat egy részletes táblázatba foglalva és számokkal ellátva olyan útmutatást nyújt, amely kizárja a helytelen alkalmazást, az esetleges ellenkező hatás kiváltását.

Az átfogó összegzés, valamint a gyakorlatokban részt vevő főbb izomcsoportok ismeretése után pontos leírást kapunk külön-külön a nyolc alaphelyzet gyakorlatanyagának jellemzőiről. Így például a hanyattfekvés, karok magastartásban kiindulóhelyzetből számos lehetőségünk van lendületes — lassú, szakaszos — ütemes, kar-, láb-, törzsmozgásokra. A mozgás anatómiai elemzését tekintve pedig alkalmunk van akár több izomcsoport egyidejű működtetésére is, nyújtó, illetve lazító jelleggel (egyenes-, ferde hasizom, felületes, mély hátizmok ...), s ebből adódóan az alkalmazási kör is meglehetősen széles skálájú (scoliosis, kyphosis, csípőficam).

Az első néhány oldalon található (a fentiekben röviden összefoglalt) áttekinthető bevezető ismertetések után kedvünkre válogathatunk a változatos gyakorlatanyagból.

A 2. kötet fontosságát így indokolja a szerző: „A tantervi feladatokban, célokban, követelményrendszerekben és ezek megvalósításában a módszertan kitüntetett jelentőséget kap. . . . gazdag és széles körű módszertani kutatást feltételez. . . . A tanárképző intézetek nem képesek a szélesebb körű módszertani kereteket megadni . . . Ezért tartom fontosnak, hogy a második részben a módszertannal foglalkozzam.”

Az iskolai gyógytestnevelést igénylő tanulók kiszűrése már az általános iskola 1. osztályában megkezdődik, így a gyógytestnevelő 6 éves kortól egészen 18 éves korig foglalkozik a különböző összetételű csoportokba beosztott tanulókkal. Ezért igen nagy körültekintést igényel a tantervi anyag megfelelő ciklusokra való lebontása, a módszertani leírásokban a didaktikai felépítés igazodása az adott korosztályokhoz.

A kidolgozás ismét főbb gondolatcsoportok szerint történik: 1. Óravezetés, terhelés. 2. A csoportban végzett egyéni gyakorlás. Köredzés. 3. A légzőgyakorlatok módszertana. 4. Az úszás módszertana. 5. Játékos gyakorlatok és gyógytestnevelési játékok. 6. Az állapot és a terhelésellenőrzés módszerei. 7. A gyógytestnevelési tanmenet mint program.

Az első témakörben rámutat arra a fontos eltérésre, amely az ortopéd-, illetve belgyógyászati csoport különböző terhelési formáiban mutatkozik meg és igyekszik olyan ismereteket közölni, amelyek nagymértékben megkönnyítik az óravezetés speciális jellegének kialakítását.

A légzőgyakorlat a gyógytestnevelési korrigáló munka egyik alapvető eleme, a légzés-hibák kijavítása, a helyes légzés elsajátítása, automatikussá válása, mind az ortopéd, mind a belgyógyászati elváltozásoknál óriási jelentőségű. Ehhez kapunk segítséget a légzés oktatása, valamint a légzés-mozgás összehangolása című fejezetekből.

Az úszáshoz, mint szintén elengedhetetlen gyógytényezőhöz olyan változatos gyakorlat-sort, valamint hasznos módszertani útmutatókat találunk, amelyeket felhasználhatunk a különböző jellegű úszásóra-tervezésekhez,

egész évi programtervekhez, és speciális úszóedzésekhez is.

S végül kiemelve még az utolsó fejezetet, a gyógytestnevelési tanmenet készítését, amely az átgondolt, a fokozatosságra épülő, adekvát hatásokat kiváltó egész éves munka megtervezését jelenti, a módszertan legfontosabb részéhez értünk. A tapasztalatok alapján a friss diplomával kikerülő gyógytestnevelők egyik legnehezebb problémája a tanmenet-készítés, egyáltalán a tervszerű munka elkezdése. Remélhetőleg a fejezet áttanulmányozása után megoldódnak gondjaik.

De azt hiszem minden gyógytestnevelő, valamint az ilyen jellegű kérdésekkel foglalkozó testnevelő is talál segítséget, tanácsot felmerülő problémáihoz ebből a teljességre törekvő, körültekintően felépített könyvből.

Kocsis Zsuzsa



Boros Jenő felvétele

ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK

Úszómellény mélyvízi szoktatáshoz

testnevelés rendszerében az úszás elengedhetetlenül fontos és hasznos terület. Hozzájárul az egészséges testi és szellemi erőnlét fejlesztéséhez és fenntartásához, növeli a fejlődő szervezet edzettségi szintjét. Életvédő életmentő funkciója van. Nem közömbös hát, hogy hány kisgyermek tanul meg úszni, hogy szerez biztonságot a vízben. Nem véletlen, hogy az általános iskolai tanterv már a második osztályban kötelezővé teszi a vízszoktatást, az úszás oktatását.

Vízi lehetőségeinket ismerve elmondható, hogy sok nehézséget jelent a kisgyermeknek, 3—10 éves korosztály úszástanítása, különösen az egy méternél nagyobb vízmélységben. Uszodáink jelentős része egy és két méter közötti vízmélységgel rendelkezik. Ennek a vízmélységnek a biztonságos kihasználása, és a mélyvízi szoktatás segédesszéközé nélkül nem lehetséges. Ezt a gondot oldja meg az alábbi úszómellény, amelyet a Szekszárdi Tanítóképző Főiskola uszodájában 40 cm vízmélység mellett használ a gyakorló általános iskola 2—4. osztálya.

Az úszómellény leírása

Az úszómellény 8 szelet kemény poliuretán habból készül (1. ábra), melyből négy a mellkasi, négy pedig a háti oldalon helyezendő el. (Az életkor és a testsúly arányában eggyel csökkenthető a szelvényszám).

A szeletek egyszerű nylon bélésbe vannak bevarrva, így morzsálódás, vízszennyezés nincs. A vállnál és a test két oldalán gombokkal és pántokkal szabályozható módon csukódik a mellény, alul pedig gumírozás fogja a kisgyermek testéhez. (2. és 3. ábra) Előállítás ára kb. 100,— Ft.

A mellény készítéséhez szükséges kemény poliuretán habot a Szekszárdi Bútoripari Vállalattól szerezte be a Főiskola.

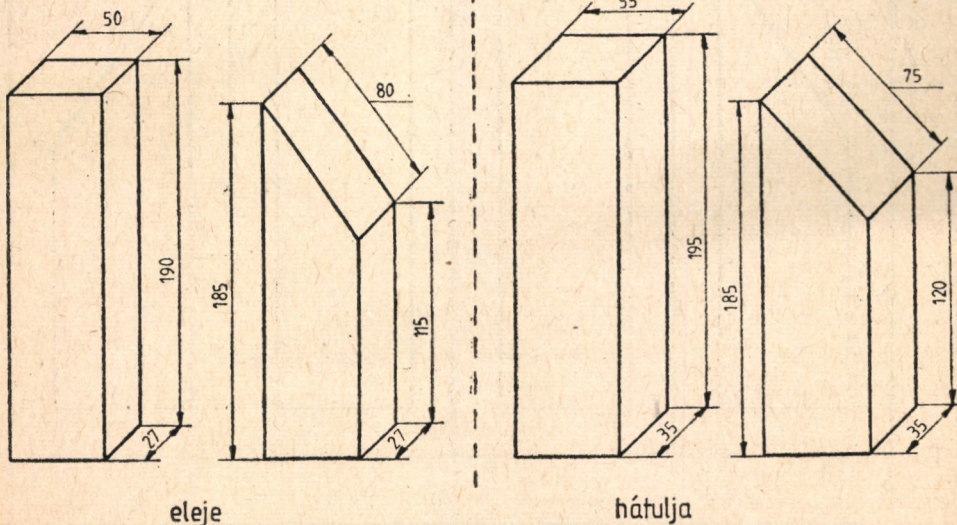
Javaslat az úszómellény használatára

Elsődleges funkciója az életvédelem biztosítása biztonsággal a mély vízben, tehát alkalmas a vízhezszoktatás valamennyi formájához, gyakorlataihoz.

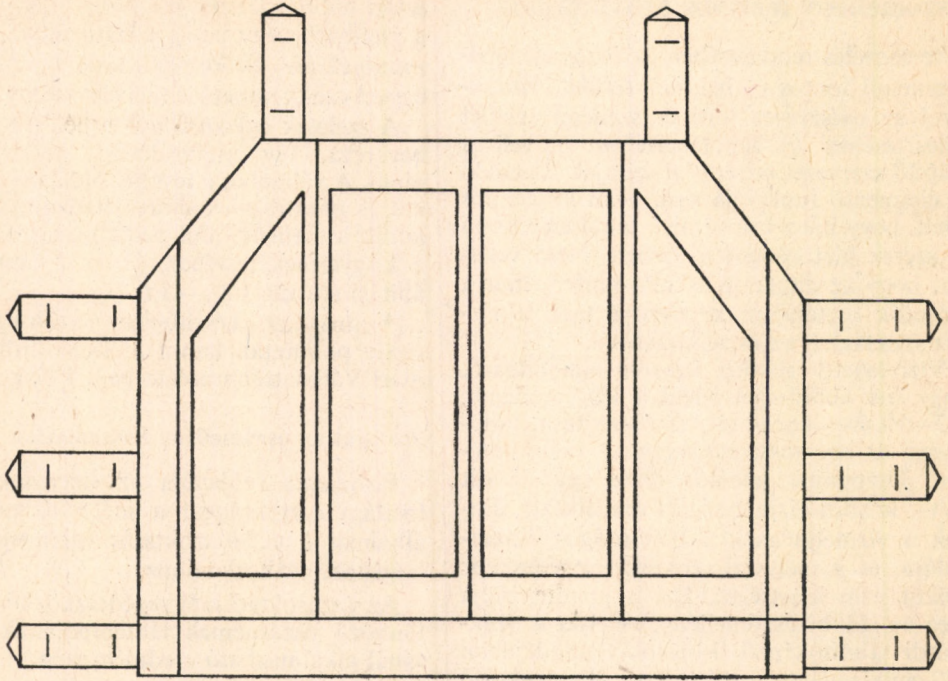
Az úszásoktatásnál segédesszéközéként a különböző úszásnemek lábtempójának tanításánál alkalmazható eredményesen.

Ákoshegyi Istvánné

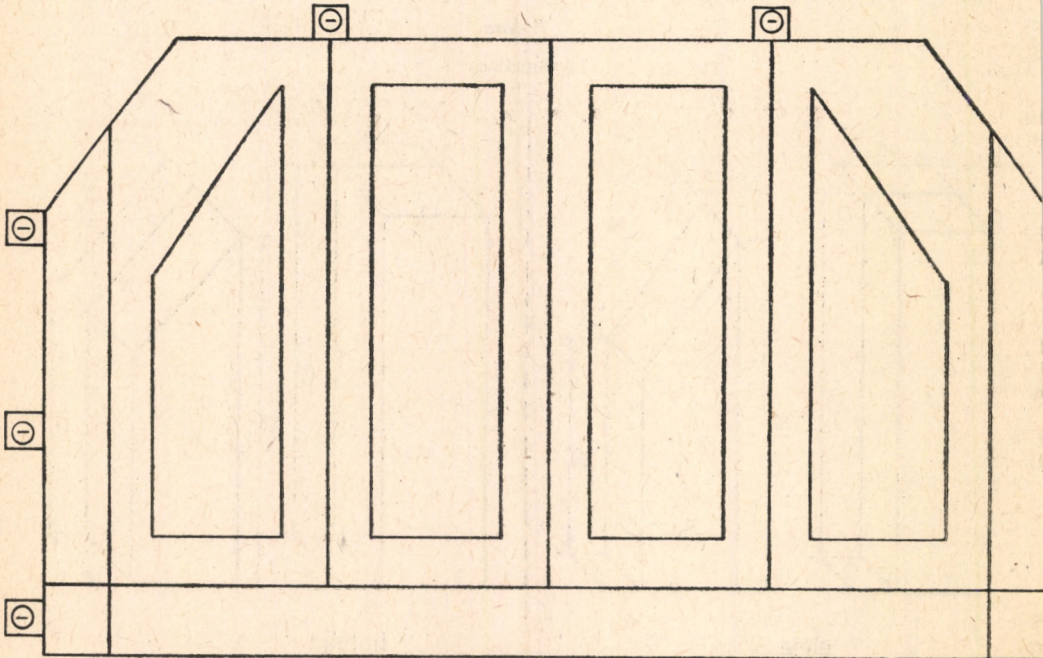
1. ábra
Úszómellény



2. ábra
Úszómellény eleje



3. ábra
Úszómellény hátulja



SKOLAI TESTNEVELÉS

biográfia

összeállította: Nagy Istvánné

ORDÍTÁSOK*

- K 9174
DER, A.
Az iskolai teljesítmény és az iskolai sport problémájáról. Vég nélküli és tradícióteli téma. (1) — Sportunterricht. 1980. 2. 51—57.
- K 9836
LTENBERGER, H.
Technikai eszközök alkalmazása a sportoktatásban. — Meinen im Sport. 4. 1982. 1. 11—22.
- K 7562
MARIN, V. A.
A pedagógiai vizsgálatok módszertana a testnevelésben. — Teorija i Praktika Fiziceszkoj Kul'turü. 1976. 11. 64—66.
- K 9076
ERDYCHOVÁ, J.
A testkultúra szerepe a gyermekek fejlődésében. — Tréner. 1979. 11. 497—508.
- K 9054
ERNHARD, G.
A teljesítményre orientált sportoktatás didaktikai-metodikai vizsgálata. — Leibesübungen—Leibeserziehung. 1979. 10. 219—224. 1980. 1. 3—5.
- K 8400
OGOSZLOVSZKIJ, V. P.
Testnevelés Japán iskoláiban. — Fiziceszskaja Kul'tura v Skole. 1978. 7. 62—64.
- K 9471
UNC, V.—GERSTL, P.
A középiskolákban bevezetett új testnevelési tantervek experimentális hitelesítése. — Theorie a Praxe Telesné Vychovy. 1980. 9. 523—528.
- K 9350
RASSELT, W.
A 14—19 évesek sportos teljesítőképessége. — Theorie und Praxis der Körperkultur. 1979. 2. különszám. 99—103.
- K 9391
DOBROVOLSZKIJ, I.—KOVALENKO, V.—
ČRUJOV, J.
Komplex edzőgép. — Legkaja Atletika. 1980. 12. 11.
- K 8450
DÖRING, W.—PULS, H.
A motorikus tanulás hatékony kialakítása az atlétika technikáinak elsajátításánál. — Körpererziehung 1976. 5. 202—206.

- FK 8528
DRENKOW, E.
Az általános iskolák testnevelési tantervének új súlypontjai a Szovjetunióban. — Theorie und Praxis der Körperkultur. 1978. 7. 537—541.
- FK 9904
DRENKOW, E.
Az oktatás mint olyan folyamat, amellyel a tanulót bevonjuk a sportba és a testkultúrába. — Theorie und Praxis der Körperkultur. 31. 1982. 2. 112—119.
- FK 9586
Egy atlétikanóra vázlata. — Turnen + Sport. 1980. 9. 178—179.
- FK 9689
EIGENMANN, P.
Teremkézilabda — mivel kezdjem? — Sport-erziehung in der Schule. 1981. 5/6. 10—15.
- FK 9844
ERBANI, E.
A testnevelésoktatás vizsgálata és analízise. — Education Physique et Sport. 32. 1982. jan.—febr. 19—22.
- FK 9855
ESPOSITO, M.—PINTURAU, J.
A kézilabda és a testnevelés célkitűzései. — Education Physique et Sport. 1979. 157. 14—17.
- FK 7878
FRÖMEL, K.
A programozott tanmenetek érvényesítése a csoportos testnevelési oktatásban. — Theorie a Praxe Telesné Vychovy. 1977. 6. 327—337.
- FK 7459
GAVERDOVSZKIJ, J.—ZAGLADA, V.
A programozott oktatás: értelme, elvei, lehetőségei. — Gimnasztika. 1976. 1. 57—65.
- FK 9503
GLADKIJ, K.
A technikai edzés kiválasztott edzéseszközei. — Leistungssport. Techniktraining. II. K. sz. 1980. július 22.
- FK 9584
GÖTZE, H.
Gondolatok tipikus vagy gyakori oktatási helyzetekhez a sporttantárgyban. — Körpererziehung. 1980. 5. 200—202.
- FK 7706
HASENKRÜGER, H.
Oktatási eszközök a szocialista iskola sportoktatásához. — Körpererziehung. 1977. 2—3. 121—124.
- FK 9376
HASENKRÜGER, H.
A sportbeli technikáról készült kazettás filmek hatékonysága és alkalmazása. — Körpererziehung. 1981. 1. 21—26.
- FK 8625
HEUSHEN, H.
Tanulók közreműködése az oktatásban. — Sportunterricht. 28. 1979. 1. 22—26.
- FK 8618
HILDEBRANDT, R.
Kézilabda játék az alsó tagozatban. — Sportunterricht. 27. 1978. 11. 418—423.
- FK 9351
HIRTZ, P.
A gyermekek és ifjúságiak koordinatív-motorikus teljesítőképességének helyzete és fejlődése. —

* Az egyes tételek felett közöljük a szakfordítások aktári jelzetét is.

- Theorie und Praxis der Körperkultur. 1979. 2. különszám. 103—106.
FK 9374
- HOFFMANN, I.
A képtábla alkalmazásával kapcsolatos tapasztalatok a 2. osztályosok úszásoktatásában. — Körpererziehung. 1981. 1. 17—19.
FK 9373
- IHLO, H.
A sportoktatás minőségének javítása az oktatási eszközök alkalmazása révén. — Körpererziehung. 1981. 1. 13—16.
FK 9453
- IHLO, H.—HASENKRÜGER, H.
Célirányos és rendszeres munka a tanító- és tanulóeszközökkel a sporttevékenység keretében. — Theorie und Praxis der Körperkultur. 1979. 1. 33—36.
FK 9451
- ILG, H.—KNAPPE, W.
Testnevelés az 1—3. osztályos napközis tanulók napi és heti életrendjében. — Theorie und Praxis der Körperkultur. 1979. 1. különszám. 28—33.
FK 8078
- ILG, H.
Terhelésszabályozás a testnevelésben. — Körpererziehung. 1977. 8—9. 371—384.
FK 9794
- JECH, M.
A testnevelőtanár eszmei-nevelő munkájának kérdésköréről. — Telesná Vychova Mládeže. 48. 1981. 4. 145—148.
FK 9741
- KNAPPE, W.
A testnevelés éves terve. — Körpererziehung. 1981. 8—9. 371—384.
FK 9846
- KARL, R.
Tapasztalatok a saját készítésű szemléltető kártyák használatánál a sportoktatás hatékonyságának emelésére. — Körpererziehung. 31. 1981. 10. 478—486.
FK 9377
- KARSTEN, C.
A testnevelési füzet a tanulók önállóságra és aktív együttműködésre való nevelésének egyik eszköze a sportoktatásban. — Körpererziehung. 31. 1981. 1. 34—37.
FK 9662
- KIRSCH, A.
10 éve használunk oktatófilmeket a sportban. — Medien im Sport. 1981. 2. 5—17.
FK 8241
- KLEINE, W.—HECKER, G.
A teljesítmény-motiváció és a sportmotorika fejlesztése az alapfokú iskolai testnevelésben. — Sportwissenschaft. 1977. 1. 63—75.
FK 7611
- KÖHLER, H.
Az állóképességi terhelés tervezése és szabályozása a sportoktatásban. — Körpererziehung. 1976. 12. 558—565.
FK 8840
- KÖNIG, A.
Ünjitások az iskolai sportban. — Turnen + Sport. 1979. 10. 218—220.
FK 8688
- KRAWCZYK, Z.
A testnevelő tanár társadalmi szerepének sajátosságai. — Kultura Fizyczna. 1979. 3. 2—5.
FK 8675
- KRÖHAHN, G.—DAUMANN, G.
A testnevelés elmélete és gyakorlata. — Theorie und Praxis der Körperkultur. 28. 1979. 3. 181—184.
FK 7821
- KRÜGER, A.
Az edző az amerikai oktatási rendszerben. — Leistungssport. 1977. 5. 425—439.
FK 7686
- KUCHLER, E.—PLUS, H.
Az oktatási folyamat kialakítása a tanulók önálló sportolásra való képesítése szempontjából. — Körpererziehung. 1977. 4. 152—156.
FK 7470
- KUZNECOVA, S. I.—MJAKISEV, V.
Lassú futások az állóképesség fejlesztésére a sportoktatásban. — Theorie und Praxis der Körperkultur. 1976. 11. 830—831.
FK 9378
- LEMCKE, E.
Az atlétikai ugrások előkészítése az 1—3. osztályos ugrásképzésében. — Körpererziehung. 1981. 5. 234—236.
FK 8206
- LETZELTER, H.
A testmagasság, testsúly és az életkor befolyása a sprint és az ugróteljesítményekre, valamint általános iskolás fiúk és lányok statikus maximális ereje. — Leichtathletik. 1978. 12—12. 405—441.
FK 8620
- LEWIS, G.
Stratégia az elmélet és gyakorlat közötti rés csökkentésére a testnevelés terén. — The Physical Educator. 1978. 3. 132—133.
FK 9303
- LUIS, J.—VÁRQUEZ, H.
A testnevelő tanár: múlt, jelen és jövő. — Deporte. 2000. 1980. 118. 71—75.
FK 9385
- MARSCHNER, P.
A tanulók aktivitásának fejlesztése az oktatási eszközökkel. — Körpererziehung. 1981. 1. 26—34.
FK 8859
- MARTIN, D.
Az audiovizuális médiumok alkalmazásának didaktikai megokoltsága a sportelmélet oktatásában. — Sportunterricht. 28. 1979. 2. 51—56.
FK 7803
- MEURIS, G.
Az iskolai testnevelés figyelmet gátló feltételezett káros hatásai. — Revue de L'Éducation Physique. 1977. 1. 3—10.
FK 8729
- MEYNNERS, E.
Az edzőtudomány jelentősége a sport iskolai oktatásának tervezésében. — Deutsches Turnen. 1979. 12. 265—266.
FK 9858
- MICHAELIS, K.
A gimnasztikai anyag feldolgozása a felső tagozatos osztályok testnevelésében. — Körpererziehung. 1979. 8—9. 408—418.

- K 9372
IKUSZEIT, B.
 Audiovizuális és grafikai oktatási eszközök a sportoktatásban. — Körpererziehung. 1981. 1. 6—13.
 K 8447
- ITTRÜCKER, G.**
 Vizsgálatok az oktató- és tanulótblák alkalmazásáról a testnevelésben. — Sportunterricht. 27. 1978. 10. 153—154.
 K 7478
- ÜLLER, H.**
 A kora gyermekkori mozgásfejlesztés a pedagógiai pszichológia tükrében. — Krankengymnastik. 1976. 2. 41—47.
 K 7051
- EPER, D.**
 Alkalmassági teszt sport szakra való felvételhez. — Sportunterricht. 25. 1976. 5. 148—153.
 K 9592
- QUINCHE, R.**
 Kis labdarúgójátékok. — Sporterziehung in der Schule. 1981. 6. 19—21.
 K 8445
- UITSCH, G.**
 Iskolai úszás: javaslatok és megfontolások egy valóság orientálta úszásmódszertervezéshez. — Praxis der Leibesübungen. 1978. 8. 146—148.
 K 9685
- ELLING, I.**
 Oktatófilmek és technikaoktatás. — Medien im Sport. 1981. 2. 18—24.
 K 9492
- UDOLPH, W.—HOFMANN, H.**
 Specifikus kiértékelési eljárás alkalmazása a sportszakterg tantervi megvalósításával kapcsolatos vizsgálatoknál. — Theorie und Praxis der Körperkultur. 1975. 8. 698—705.
 K 9482
- ALADIN, W.**
 A teljesítmény értékelése a sportjátékokban. — Sportunterricht. 29. 1980. 5. 65—72.
 K 9271
- SASS, H.**
 A tanuló sportágspecifikus érdeklődésének figyelembevétele a kötelező testnevelésben és a tanórán kívüli sportban a sportbeli igényfejlődés figyelembevételeivel. — Theorie und Praxis der Körperkultur. 1979. 2. különszám. 64—68.
 K 8610
- SAVRDOVA, S.**
 A tornatanárok tevékenységének vizsgálati lehetőségei, a didaktikai interakciók elemzésének a segítségével. — Teorie a Praxe Telesné Vychovy. 1978. 8. 478—484.
 K 9684
- SCHILLING, G.**
 Oktatási eszközök és technikák. Az oktatási eszközök használatának elméleti alapjai. — Római Konferencia anyaga. 1981.
 K 8496
- SCHILLING, G.**
 Új utak a sportban alkalmazott audiovizuális módszerek területén? — Jugend und Sport. 1978. 5. 149—152.
 K 9349
- SCHMIDT, D.**
 Az egészség kritériumainak értékelése és a fiatalok testi teljesítmőképessége. — Theorie und Praxis der Körperkultur. 1979. 2. különszám. 93—99.
 FK 8709
- SCHMITZ, J.**
 A sportpedagógia fejlődése és státusza az NSZK-ban. — International Journal of Physiology. 16. 1979. 1. 10—15.
 FK 9455
- SCHROEDER, C.**
 Az emocionális hatékonyság mint az edzésalkotás minőségmeghatározó ismérve az iskolai sportközösségekben. — Theorie und Praxis der Körperkultur. 1. különszám. 1979. 17—19.
 FK 9735
- SCHRÖTER, R.**
 Óra- és anyagelosztási terv a testneveléshez. — Sportunterricht. 30. 1981. 3. 90—95.
 FK 9847
- SCHWOPE, F.**
 Állóképesség-iskolázás a testnevelési oktatásban. — Turnen + Sport. 1981. 10. 220—221.
 FK 7142
- SEIFERTOVA, V.**
 Gyermek kiválasztásának módszertana az atlétikai sportolási osztályokban. — Atlétika. 1976. 4. 18—19.
 FK 9742
- SÖLL, W.**
 Éves tervezés és tananyagelosztás az NDK tanterveihez. — Sportunterricht. 31. 1982. 3. 103—109.
 FK 8834
- STANOJEVIC, I.**
 A testnevelés új programjának és koncepciójának alapvető jellegzetességei a Szerb Szocialista Köztársaság általános iskoláiban és a középfokú oktatásban. — Fizicka Kultura. 1978. 5. 381—383.
 FK 7456
- STEJSKAL, V.**
 A pedagógiai gyakorlat, mint a testnevelő tanárok felkészítésének része. — Telesná Vychova Mládeze. 1976. 6. 241—244.
 FK 9771
- STREISE, H.**
 Ismeretközlés a testnevelésben — javaslat az állóképesség témaköréhez. — Körpererziehung. 1981. 8—9. 395—399.
 FK 9734
- STÜNDL, H.**
 Éves tervezés a testnevelésben. Bevezető gondolatok a súlypontfüzethez. — Sportunterricht. 29. 1980. 3. 88—91.
 FK 7664
- SULISZ, S.**
 Vizsgálatok a sporttagozatos osztályok tanulóinak kiválasztására. — Sport Wyczynowy. 1977. 1. 33—37.
 FK 9077
- SYKORA, Fr.**
 A testkultúra az iskolás korú gyermekek életében. — Tréner. 1979. 11. 508—513.
 FK 10,035
- SYKORA, Fr.**
 A testnevelés szerepe az állampolgárok nevelésében, művelődésében és világnézeti orientációjuk kialakításában. — Telesná Vychova Mládeze. 48. 1982. 5. 193—199.

FK 7521

SZELIVERSZTOVA, D.—FEDORISCSEVA, J.

A testnevelés oktatási folyamata tökéletesítésének egyes útjai. — Teorija i Praktika Fizicseszkoi Kul'turü. 1976. 12. 38—40.

FK 8908

Szemléltető eszközeink felhasználásának módszertana a technikai edzésben (atlétika). — Der Leichtathlet. 1978. 46—48. 7—9.

FK 7492

TINNING, R.

A mozgás elősegíti a kognitív tanulást. Egy kísérlet a mozgásos játékok hatékonyságának vizsgálatára. — The Australian Journal for Health, Physical Education and Recreation. 1976. 72. 25—27.

FK 8899

VASZILENKO, O.

A futás oktatása az I—III. osztályosok képzési programjában. — Fizicseszkaja Kul'tura v Skole. 1979. 4. 20—25.

FK 9815

VISN'EVA, L.—NIKOLAJEVA, L.

A fejlesztő hatás követelményének teljesítése az órán. — Fizicseszkaja Kul'tura v Skole. 1981. 1. 15—19.

FK 9422

VOGT, M.

A testnevelő tanárok szerepe az oktatáson kívüli gyermek és ifjúsági sport fejlesztésénél. — Theorie und Praxis der Körperkultur. 1979. 2. különszám. 145—148.

FK 9744

WAGNER, W.

Teremkézilabda a középiskolában. — Sportunterricht. 1977. 4. 37—42.

FK 9589

WEIGERT, M.

Célorientáció felsőbb osztályok testnevelésében. — Körpererziehung. 1980. 5. 203—211.

FK 8448

WIDMER, K.

Fejlődépszichológiai kérdések felvetése a testnevelésben. — Sportunterricht. 1978. 10. 371—376.

FK 8712

WITSCHASS, W.

Javaslatok a labdarúgás vizsgájához az újonnan alapított gimnáziumi felsőosztályokban. — Sportunterricht. 1979. 3. 39—44.

FK 9627

ZEIGLER, E.

Koncepció nélkül az edzők és a testnevelő tanárok munkája lehetetlen. — The Physical Educator. 1980. 3. 122—127.

FK 9587

ZEUNER, A.—HIRTZ, P.

Gyakorlatsorok atlétikai technikák elsajátítására. — Sportunterricht. 1980. 6. 81—86.

SPORT ÉS NYELV

A helyszíni közvetítés nyelve IV.

— A televíziós beszéd —

A televíziós beszéd nyelve a sok hasonlóság mellett is több szempontból eltér az újságírói és a rádiós stílustól. Alapvetően az határozza meg, hogy a néző a képernyőn látja a közvetített eseményt, legalábbis annak legfontosabb részeit, ugyanakkor nem tud mindent, s az erről is tájékoztató riportter szinkron beszél az eseményekkel. Ez utóbbi hasonlatossá teszi a rádiós közvetítéshez, viszont — mivel látjuk is azt, amiről a rádióban csak részletelesen hallunk — a televízióban a túlzott részletezés unalmassá teszi a műsort. Fölösleges minden látott eseményről részletesen beszámolni, a kettős kommunikáció, a képbeli és a szóbeli közlés teljes egybeesése általában nem erősíti egymás erejét. Ezért a televíziós beszédben nagyobb szerepet kapnak a konkrét eseményen kívüli tudnivalók, érdekességek. Nem lehet ugyan például elmélkedéssel bárhol, a legérdekesebb résznél megszakítani a küzdelem közvetítését, de ahol üresjárat van a képen, vagy a kép magáért beszél, ott lehetőség nyílik, kell is, hogy nyíljon az egyéb mondandó elmesélésére. Így az újságírásnál elmondott szerkezeti felépítés a televízióban még jobban felbomlik, mint a rádióban, bár e műfajban is szükséges a helyszín, a szereplők, az előzmények stb. bemutatása, az értékelés, az összefoglalás, a rádiónál már említett üdvözléssel kiegészítve. Ám ezek — részben — történhetnek menet közben is.

Az események nyomkövetése inkább jelzészzerű: ki van a képernyőn, milyen mozgáselemet hajt végre, milyen fontos, a néző által esetleg nem kellően vagy feltehetően tévesen ismert esemény történik stb. Ezért a közvetítés nyelve gyakran szaggatott, gyakoriak a pusztas felsorolások (például a játékba avatkozók nevének, a mozgáselemek megnevezésének egymás utáni közlése), a hiányos mondatok, az utalások. Gyakran

g egy indulatszó az értékelésre — az eseményt a néző úgyis látja. Ezáltal a beszéd csúszkábbá válik, a beszélőnek ideje nyílik leggyakrabban kicsit meggondolni mondandóját, néha még nyelvileg is ellenőrizni. Ugyanakkor a csúszkább, szaggatottabb stílus veszélyeket is rejt magában. A riporter figyelme könnyen elkalandozik, s ez nemcsak a szerkezetet, hanem a nyelvezetet is befolyásolhatja — rossz irányba. A jó televíziós riporter is él a hanglyozás, a beszédes szünetek, a beszéddalmozgás, a sebesség stb. nyújtotta eszközökkel — de nem él vissza velük. A televíziós közvetítő-

tési stílus a legközvetlenebb a három közül, a jó riporter szinte beszélget a nézővel.

S két dolog, amire a közvetítőnek figyelni kell. A képen nem látható fontos eseményekről azonnal és részletesen be kell számolni. Az esetleges téves közlések után a helyesbítés még fontosabb, mint a rádiónál.

A televíziós közvetítés a rádióból nőtt ki. Kezdetben először adták kísératként a rádió hangját, sokan a tévét lehalkítva a rádiót hallgatták. Mára már azonban megtalálta önálló stílusát, autonóm műfajjává vált.

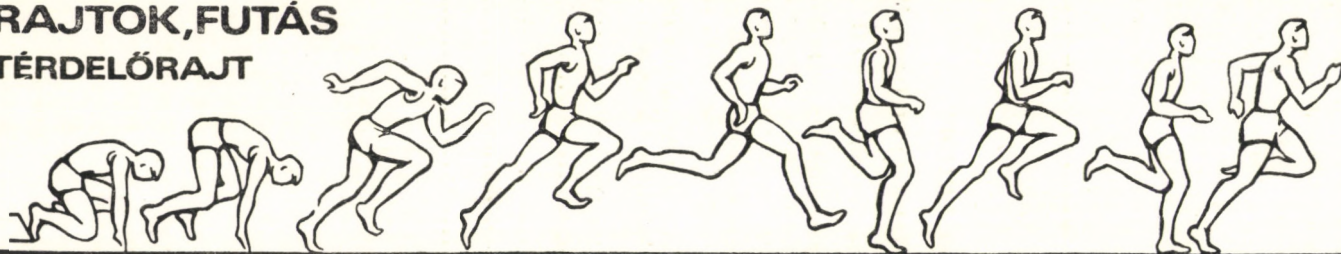
Andor György

INHALT

<i>r. Báthori Béla: Letzter Abschied von Tamás Nagy</i>	129
<i>Polnár Anna: Das „wiedergefundene“ Rhythmusgefühl II.</i>	130
<i>Skrovenszki László: Über die Erarbeitung des Laufen-Lehrstoffes der Athletik in den 5—8. Klassen der Grundschule</i>	141
<i>r. Szabó Béla: Die Suche nach einem Weg im Volleyballunterricht der Grundschüler</i>	149
Übersichtsbesprechung ..	152
Lehrmittelbesprechung ..	153
Lehrpläne, Neuigkeiten ..	155
Lehrpläne und Sprache ..	160

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Д-р Б. Батори: Прощание от Тамаш Надь</i>	129
<i>А. Мольтар: Найденное чувство ритма II.</i>	130
<i>Л. Покровенски: Разработка материалу бега по атлетике в 5—8-ых классах восьмилетней школы</i>	141
<i>Д-р Б. Сабо: Поиск методов при обучении волейболу у учащихся восьмилетних школ</i>	149
<i>Э. Луксич: Организация и проведение массового спорта в восьмилетних школах</i>	150
Изложение книг	152
Лечебная физкультура	153
Идеи, новинки	155
Физкультура в школе. Библиография	157
Спорт и язык	160

RAJTOK, FUTÁS**TÉRDELŐRAJT****RAJTHOZ! VIGYÁZZ! RAJTJEL****TÁVKÖZIFUTÁS****ÁLLÓRAJT
A KÖZÉP-ÉS
HOSSZŰ-
TÁVFUTÁSNÁL**

indulás elöl lévő lábbal

indulás hátul lévő lábbal

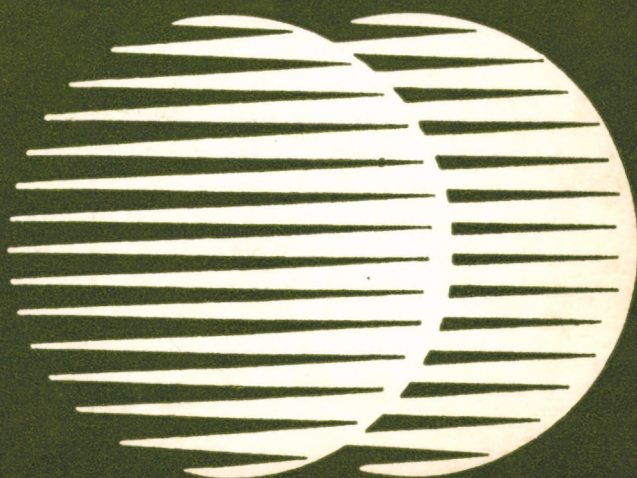
**RAJTHOZ!****RAJTJEL****RAJTHOZ!****RAJTJEL****VÁLTÓFUTÁS váltózóna****A TÁRS MEGINDULÁSA****MEGKÖZELÍTÉS****A BOT ÁTADÁSA****VÁLTÁS UTÁNI HELYZET**

A testnevelés tanítása

XIX. ÉVFOLYAM

1983 | 6

A MŰVELŐDÉSI MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA





Boros Jenő felvétele

A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:
Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Balázné Kustos Mária
Burka Endre
Gyenge József
Dr. Nagy György
Pádár Károly
Dr. Székely Gabriella
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc

Rovatvezetők:

Dr. Andor György (Sport és nyelv)
Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)
Somorjai László (Riportok)
Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)
Lovas Albert (Képanyag)

E számunk szerzői: dr. Andor György nyelvész, Bp. dr. Bakonyi Ferenc tudományos főmunkatárs, TFK Bp.; Fazekas György testnevelő tanár, Bp.; Ránk Mátyás egyetemi adjunktus, TF, Bp.; Szentgyörgyi Zoltán testnevelő tanár

Megjelenik évente hatszor

TARTALOM

<i>Ránky Mátyás: Szempontok a kosárlabda technikai elemeinek értékeléséhez</i>	161
<i>Fazekas György: Általános iskolai testnevelési osztályok tantervi tornaanyaga</i>	169
<i>Ötletek, újdonságok</i>	178
<i>Dr. Bakonyi Ferenc: A szakmunkás és középiskolai tanulók fizikai képességei</i>	180
<i>Észrevételek, hozzászólások</i>	185
<i>Sport és nyelv</i>	187
<i>Könyvismertetés</i>	189

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1946 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211-20
— Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hirlapkézbesítő posta hivataloknál és a Posta Központi Hirlap Irodánál (postacím Budapest V., József nádor tér 1. — 1900) közvetlenül vagy posta 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 hirlapboltban.
Példányonkénti eladási ár: 5,50 Ft



Egyetemi Nyomda — 83.1752 Budapest, 1983
Felelős vezető: Sümegi Zoltán igazgató

Szemponatok a kosárlabda technikai elemeinek értékeléséhez

RÁNKY MÁTYÁS

Az úszás tudománya című könyvében *Szilman* azt írta, hogy minden versenyzőnek van egy bizonyos elképzelése saját mozgásáról, és általában mindenki úgy érzi, hogy mozgása tökéletes. A tanár vagy edző azonban a legtöbb esetben javítja, csiszolja tanítványa mozgását, mert abban pontatlanságot vél felfedezni. A szóban közlést a tanítvány ejtettségi szintjéhez kell igazítani, hogy mielőtt gyorsabban érte meg a kért feladatot. Amennyiben a szóval történő magyarázat kevésnek bizonyul, úgy a továbbiakban ükör, fénykép, telerecording, filmfelvétel segítségével is megmutathatjuk tanítványunknak, hogy mi a különbség az általunk elmondott és az általa végrehajtott mozgás között. Természetesen ez utóbbi rendszer anyagilag nehezebben oldható meg. Ezért a következőkben csak a szóban közlés pontosításához igyekezünk segítséget nyújtani.

Az úszás, futás, kerékpározás látszólag egyszerű, ciklikus mozgások, mégis versenyzőtől függően, komoly eltérések tapasztalhatók a végrehajtás ritmusában, terjedelmében stb., vagyis egyénenként változóan működhet az elképzelt mozgás. Egyetlen összetevőre, az alapvető mechanikai törvényszerűségekre azonban feltétlenül ügyelni kell.

A ciklikus mozgások vizsgálata sok érdekességet vet fel. A sportjátékok mozgásvizsgálatánál — pontosabban a kosárlabdázók technikai megoldásainak vizsgálata pedig, — még több érdekességet rejt. Ugyanis a ciklikus mozgásoknál a tanítvány döntően csak a saját mozgására összpontosít, a kosárlabdázásban azonban módosíthatja a mozgást a labda, a védő, a társak mozgása, az idő korlátozó hatása, hogy csak a legfontosabbakat említsük. Ezért nagyon fontos, hogy a technikai elemeket pontosan tanítsuk meg ta-

nítványainknak, mert játék közben a zavaró körülmények hatására a technikai hibák száma fokozódhat, és nem alakul ki a folyamatos és eredményes játék.

Írásunkkal segítséget szeretnénk adni azoknak a kollégáknak, akik bármely sportágban pontos technika tanítására törekednek. Ugyanis az a módszer, amellyel az egyes technikai elemek kulcsfontosságú összetevőit vizsgáljuk vagy osztályozzuk, szinte valamennyi sportágban alkalmazható.

A továbbiakban a kosárlabdajáték technikai elemeit 4—5 szempont alapján elemezzük — és ennek segítségével a kollégák könnyebben elbírálnak vagy osztályozhatják tanítványaikat.

A következő technikai elemeket dolgoztuk fel:

1. *Lábmunka:* támadó, védő;
2. *Labdavezetés:* magas, mély;
3. *Átadások:* kétkezes mellső, kétkezes patintott, kétkezes fej feletti, egykezes felső, egykezes horog;
4. *Kosárra dobások:* büntető dobás, fektetett dobás, tempódobás, horogdobás;
5. *Lepattanó labdák szerzése:* támadó, védő;
6. *Elzárás végrehajtása:* mögé-, melléállás, leválás.

1. LÁBMUNKA

A támadó lábmunka leglényegesebb mozzanatai a futás, cselezés, megindulás, felugrás. Ugyanakkor a támadónak minden pillanatban készen kell lennie az irányváltoztatásra is, ami cselezésnek is felfogható, ezért a következő elbírálnak szempontokat javasoljuk:

A talp első, belső területén történő mozgás (főleg a kitámasztások, cselezések, megindulás, megállás, irányváltoztatás esetén).

Az atlétikus futásnál egy kissé mélyebb, hajlítottabb térdű futómunka. Kitámasztásoknál a térdek befelé (egymás felé) nyomása.

A csípő megközelítőleg a test középvonalában maradjon, ne legyen széles előre, hátra vagy oldalirányú kilengés. Ugyanakkor ne legyen túl sok mélységi (le-föl) elmozdulás sem.

A lábmunka irányítsa (vigye) a test tömegét, ellentétben a test tömegének előre-, hátra-döntésével, ami csak húzza a lábakat a dőlés irányába.

Emelt fej, minden jelzést befogadni képes tekintet.

A védő lábmunka jellemzője, hogy kis utánlépésekkel — előre, hátra és oldalirányban — mintegy követi a támadó mozgását. Természetesen az egyre agresszívebb láb munkával a védő sokszor korlátozhatja a támadó mozgását. Ennek érdekében a következőket értékeljük:

A védő játékos a *talp első, belső* területén „lebegjen”. Lehetőleg mindig harántterpeszben, ami egy kicsit szélesebb a váll szélességénél.

A *lábak* állandó taposó mozgással dolgoznak utánlépéssel, ezzel folyamatos készenléti állapotot tartanak fenn. A térdeket erőteljesen hajlítsa a védő játékos (45°—60°) és nyomja befelé (egymás felé).

A *csípő* maradjon a test tengelyében, hogy a *súlypont* minimálisan mozduljon előre, hátra vagy oldalirányban, ill. le, föl. A támadó láb munkához hasonlóan a lábak irányítsák a súlypontot, ne pedig a súlypont vonszolja a lábakat.

A *hát* egyenes legyen, kissé előredöntött helyzetben.

A *karmunka* igazodik egy kicsit a láb munkához. Az elől levő lábbal azonos kéz előrébb és magasabban legyen, a test oldal-síkjában, míg a másik kéz kissé hátrébb és mélyebben. A kar könyökben hajlított, az ujjak nyitott helyzetben, csuklóból kissé hátra feszített tartásban legyenek.

2. A LABDAVEZETÉS

Technikai elemként tárgyaljuk a sarkazást, a megindulást, a megállást, a labdavezetéssel történő irányváltoztatást, a magas és mély labdavezetést. A labdát birtokló támadó ugyanis a legtöbbször sarkazással (cselezéssel) készíti elő elindulását, majd az elindulás után — többnyire a védők helyezkedésétől függően — alakul ki az irányváltoztatás, ill. a magas vagy mély labdavezetés. A labdavezetés megfigyelésekor értékeljük a láb munkánál javasolt szempontokat is.

Cselezéskor a védő láb belső talpéllal erőteljesen fogjon talajt, a helyben levő láb pedig mindig forogjon a lépő láb irányába a talp elülső részén (mintha bogarat nyomna el). *Elindulásnál* a nyújtott kilépéssel egy időben le kell ütni a labdát (lépésszabály) akár rövid, akár hosszú indulásról van szó.

Folyamatos labdavezetésnél a térdek enyhén hajlítottak.

A *csípő* enyhén süllyesztett helyzetben kissé forduljon el a labdavezető kéz irányába. A *törzs* és a hát egyenes legyen a labdavezető kéz irányába fordítva és kissé előre döntött helyzetben. A *vállak* szintén forduljanak el a labdavezető kéz irányába.

Labdavezetéskor a *labdavezető* kéz a test oldala mellett vállból és könyökből lazán dolgozzon, míg alkarral, csuklóval és ujjakkal erőteljesen nyomja lefelé a labdát. A *labdaleütése* közel legyen a lábakhöz és olyan erőteljes, hogy az ujjakon üljön meg a felpattanó labda. Nem szabad pofozni a labdát. *A szabad kézzel* védeni kell a labdát, vállá előre fordulva és könyökben hajlítva, lazán tartott csuklőhelyeztetel.

Mindkét kézzel meg kell tanulni a labdavezetést!

A *fej emelt* legyen, ne nézze a tanuló a labdát. Csak periferikus látással érzékelje azt.

A *mély* labdavezetésnél folyamatos irányváltoztatást kell megoldani, míg a *magas* labdavezetésnél futás közben kell a labdavezetést végrehajtani.

3. ÁTADÁSOK

Az átadások oktatásánál arra kell figyelni, hogy mindjárt az első mozdulatokat kapcsoljuk össze *sarkazással (cselezéssel)*. Fontos hogy a játékosok egymáshoz viszonyítva *oldalhelyzetben* álljanak — ne pedig szembe —, ugyanis a védő hasán nem lehet „átadni” a labdát. A megadott oldalhelyzetből kell a társ felé sarkazni és továbbítani a labdát. Az átvevő hasonló helyzetből forduljon a labda irányába. Ezek után az átadásokat lehetőleg mindig *kisebb-nagyobb* terjedelmű mozgással kapcsoljuk össze, és változtassuk az átadások, átvételek *távolságát és irányát* (oldalról, szemből, hátulról stb.).

Végezetül amilyen gyorsan csak lehetséges, *passzív, félaktív, ill. aktív védők* bekapcsolásával végeztessük gyakorlatainkat.

A kétkezes mellső átadás

A *lábmunka* jelenti az alapot. Kosárlabdában alapállásban, enyhe harántterpeszben lépjen ki, szintén belső talpéllal fogjon talajt. A helyben levő láb erőteljes toló mozgással tolja a

test tömegét az átdobás irányába. Az alapállás, a cselezés és az átadáshoz történő kilépés alatt a súlypont végig egy szinten legyen. A le-fel mozgás tilos.

A *biztos egyensúlyi helyzet* segíti a pontos átadás végrehajtását. A *csípő*, a *törzs* és a *váll* forduljon az átadás irányába. A törzs kissé előredöntött helyzetben, a hát egyenes legyen! A csípő, törzs, váll fordulása mindig a lábunkához — sarkazás, cselezés — alkalmazkodjon, mintegy kövesse azt! Ne előzze meg a törzs mozgása a lábakat, mert az egyensúlyvesztéssel jár!

A *karmunka* szabja meg az átadás irányát, erejét, pontosságát. A labdát mindig testközelben, a gyomor magasságában tartsa a játékos úgy, hogy nyújtott ujjakkal a labda oldalsó felső részét fogja. A vállakat kissé ejtse előre, ugyanakkor a könyököt messze tartva a törzstől szélesen nyomja ki oldalra. Ezzel a labdának teljes védelmet biztosít. Amikor a kilépéssel a test tömegét megindítja, egy kicsit lazíthat a könyök feszességén és a labda erős fogásán. Amikor a kilépő láb talajt fogott, akkor kapcsolódik a mozgásba a karmunka. A könyököt erőteljesen közelítse a törzshöz, az alkar, a könyök előrelelendül, végezetül a csukló és az ujjak előrcsapása fejezi be a mozgást. Az átadás befejező mozzanatában a kar nyújtva van, a két kézhat egymás felé néz.

A *fej* végig emelt legyen, a tekintet pontosan a célpont — a játékostárs — felé irányuljon. Álló társ esetében az átvevő mellkasát kell célozni. Mozgó társ esetében viszont az átvevő elé kell egy kicsit célozni, szintén mellkasmagasságban.

Átadáskor igen lényeges a *cselezés* és az *erőközlés*. Félaktív védő mellett figyelni kell az átadó cselezőtevékenységét és azt, hogyan tudja a labdát továbbjátszani a védő mellett.

Ugyanakkor fontos, hogy alkalmazkodjon a játékos az átvevő társ mozgásirányához is. Ha a társ közelít, finomabb átadást kell végrehajtani, ha viszont távolodik, erőteljesebb átadást kell alkalmazni.

Kétkezes pattintott átadás

A *lábmunka* közel azonos a mellső átadás lábmunkáival. A játékos valamivel mélyebb térdhajlítással hajtsa végre a kilépést az átadás megindításához.

Az *egyensúlyi helyzet*, ill. csípő, törzs, váll helyzete szintén sokban hasonlít a mellső átadás helyzetéhez. *Csípőből* a *törzs* egy kicsit erőteljesebben dőljön előre, és a *vállak* is egy kicsit erőteljesebben előre, lefelé dolgozva segítsék a határozott, pattintott átadás végrehajtását.

A *karmunka* toló mozgása megegyzik a mellső átadással, az iránya azonban más. A gyomor magasságában tartott labdát előre, lefelé indítja a játékos. Az átadás megindítása előtt a labdát megemelni (mellkas, áll elé) tilos. Az átadás befejezésénél a nyújtott kar és a törzs kb. 45°-os szöveget zárjon be. Figyelni kell a pattintás helyére, a labda pattanási helye az átadástól számított kétharmad résznyi távolságra legyen az átvevőhöz viszonyítva. Ne vágja le a játékos a labdát, hanem hosszan tolja, csúsztassa a társa felé.

A *fej tartása* emelt legyen. Nem kell szemmel a labda útját figyelni, vagyis lefelé a föld felé nézni. Szerencsésebb, ha a játékos a társát, a célpontot figyeli. Mozgó társ esetében, mindig a társ elé kell célozni. Fel kell hívni a figyelmet, hogy a pattintott átadás kicsit lassúbb, mint a mellső átadás, de pattanás után a labda erőteljesen megpördül, tehát az átvétele nehezebb.

Itt is felhívjuk a figyelmet a *cselezésre* és az *erőközlésre*. A cselezéssel a védőt kell legyőzni, a megfelelő erőközléssel pedig a társat kell kiszolgálni, egymás munkájára kell építeni.

A kétkezes, fej feletti átadás

A *lábmunka* annyiban különbözik a mellső átadásnál leírtaktól, hogy a játékos nyújtottabb (de nem nyújtott) térdrel indítja a mozgást, és valamivel kisebb harántterpeszbe lép ki, mint a mellső átadásnál.

Az *egyensúlyi helyzet* kissé bizonytalanabb, a *csípő* magasabban, a *törzs* egyenesebben helyezkedik el, mint mellső átadáskor. A vállak az átadási iránnyal szembe néznek. Az átadáskor a törzs és a vállak csapódjanak előre, ezzel biztosítva a pontos átadást.

A *karmunka*. A labda homlok, fejtető magasságban van. A labdát nyitott ujjakkal oldalt alul fogja a játékos úgy, hogy a hüvelykujjak mutassanak a homlokra. Vállból a labdát kicsit tolja hátra a játékos (de ne ejtse könyökből a feje mögé), majd szintén vállból indítva erőteljesen csapja a felkarját

az átadás irányába, fokozatosan kapcsolódjon a mozgásba a könyök, majd az alkar előrecsapódása, ill. a csukló és az ujjak befejező mozgása. Az átadást egyenes úton, fejmagasságot célozva hajtsák végre a játékosok.

A fejtartás emelt és a társra, a célpontra irányul. A váll és a nyak izmait ne tartsa mereven a játékos. Miután felemelte a labdát, a labdára felnézni tilos.

Az előző átadáshoz hasonlóan igen fontos a *cselezés* és az *erőközlés*. Mivel a fej feletti átadás meglehetősen „nyílt” átadás, váratlanul, rövid előkészítéssel és a védő fejéhez közel kell végrehajtani. Ugyanakkor ügyelni kell arra, hogy az átvevő társat nem kilőni, hanem helyzetbe hozni kell.

Az egykezes felső átadás

A *lábmunka* határozottabb, erőteljesebb, mint általában a kétkezes átadásoknál. Mivel ezzel az átadással többnyire nagyobb távolságot próbálunk átjátszani, a lábaknak erőteljesebben kell az átadás irányába dolgozni. A kilépő láb hosszú harántterpeszbe lépjen sarokkal és nyújtott térdrel fogva talajt. A helyben levő láb a talp elülső részén forogjon az átadás irányába. A lábak határozottan nyomják a test tömegét az átadással meg egyező irányba.

Az *egyensúlyi helyzet* az átadás előkészítésénél kissé bizonytalan, de miután a lépő láb talajt fog, már biztos. A test súlypontja fokozatosan tevődik át a helyben levő lábról a kilépő lábra. A *csípő* és a *törzs* egyenes helyzetben fokozatosan fordul az átadás irányába. Ezt követi a *vállak* forgása. A kilépéssel egyidőben (jobb kezes dobásnál bal láb) a bal váll néz az átadás irányába, majd fokozatosan fordul mindkét váll, végül a dobó kéz válla néz az átadás irányába.

A *karmunka*. A nem dobó kézzel betoljuk a labdát a dobó kézbe, és a dobó kéz nyitott ujjakkal, hajlított könyökkel a váll fölé, mögé lendül. Ezután a nem dobó kéz, könyökkel és vállal indítva nyit, lendít, előfeszít a dobás irányába. Ekkor kapcsolódik a dobás irányába a dobó kéz, vállból, könyökből csapódik előre, végül alkarral, csuklóval, ujjakkal irányítva a labda útját fejeződik be a mozgás.

A *fejtartás* emelt, az átadás irányába néz. A labda felkészítéskor nem szabad a tekintettel hátrafordulni és a labdára nézni.

A *cselezés* és *erőközlés* azért fontos ennél

az átadásnál, mert leggyakrabban a magas középjátékosok alkalmazzák, főleg a lepatantó labda megszerzése után. A palánk alatt sokszor nagy tömeg van, tehát meg kell tanulni a labda kiszabadítását, rövid, gyors felkészítést (*cselezés*). Ezt követően a kiugró vagy szabadon levő, többnyire mozgó és távol helyezkedő társat kiszolgálni (*erőközlés*). A hirtelen megnőtt játékosok képzésénél ennek az átadásnak a tanítása igen komoly feladat.

Az egykezes horogátadás

A *lábmunka*. A játékos kosárlabda alapállásból keresztbe lép a test síkja előtt, enyhén hajlított térdekkel, sarokra. Amikor a talp a talajra nyomódik, a másik láb térde erőteljesen lendüljön előre, fölfelé a comb vízszintes helyzetéig. A két láb összehangolt mozgásával felfelé ugorjon a játékos.

Az *egyensúlyi helyzet* csak az elrugaszkodás pillanatáig bizonytalan. Utána viszont a *csípőt*, az egyenes *törzset* és a *vállakat* úgy kell tartani, hogy az átadást végrehajtó kézzel ellentétes csípőtaréj és váll nézzen az átadás irányába. A levegőben a csípőt, a törzset és a vállakat határozottan meg kell tartani, hogy a játékos ne billenjen el, és biztos alátámasztást adjon a karmunka indításához.

A *karmunka*. A labda a gyomor előtt van. A kilépéssel egyidőben a nem dobó kézzel áttoljuk a labdát a dobó kéz válla fölé, majd ez a kéz leválik a labdáról, míg a dobó kéz könyökből kinyúlik, a váll síkjával egyvonalban tartva a labdát. A nem dobó kéz a test síkja előtt, könyökben hajlított helyzetben, vállmagasságban marad. Az átadás megindításakor a nem dobó kéz könyökből nyit az átadás irányába, majd a dobó kéz kb. 1/4 körívet leírva lendíti a labdát a társa irányába. A tenyér, ill. az ujjak forduljanak az átadás irányába és a középső három ujj vezesse végig az átadást.

Mint kiszabadító és indító átadási forma lényeges, hogy *cselezéssel* és helyes *erőközléssel* egybekötve tanítsuk. A *cselezés* a védők lerázásához szükséges. A helyes *erőközlés* pedig ahhoz kell, hogy az átadást közelre (ívelt bejátszás) vagy távolra (indítás) eredményesen alkalmazzuk.

A tekintet végig az átadás irányába, a célpontra irányuljon. A labda felkészítésénél a labdát nézni nem szabad.

4. KOSÁRRA DOBÁSOK

A kosárlabdajátékban a dobás, vagyis az eredményre törekvés érzékeny, finom, puha mozdulattal, íveléssel történik. Szinte minden más labdajátékban, de más sportágakban is az eredményre törés határozott, kemény, erőteljes mozgást követel. Ezért is kell a kosárra dobást hatványozott mértékben gyakorolni. Lényege, hogy *cselezéssel* kapcsoljuk össze a mozgás tanulását. Ugyanígy tanítsuk a dobások *különböző irányból történő végrehajtását*, valamint a *jobb és a bal kéz használatát*.

Végezetül igen fontos, hogy a dobásokat *passzív, félaktív, ill. aktív védők* bekapcsolásával gyakoroltassuk.

A büntetődobás

A *lábmunka* kényelmes, vállszélességű hártterpesszel indul, a lábfejek párhuzamosan néznek előre, a dobó kézzel azonos láb legyen előrébb. A térdek enyhén hajlított helyzetben legyenek. A testsúly a két lábon egyformán oszoljon el. Ebből a hajlított helyzetből nyúlik ki a térd, és lábujjhegyre emelkedik a játékos. Felugrani nem szabad.

A test tömege a dobás befejezéséig biztos *egyensúlyi helyzetben* legyen. A *csípőt* kicsit hátra kell tolni, mintha leülne a játékos, ugyanakkor a *törzset* (kicsit lordozisos helyzetben) feszesen, egyenesen kell tartani. A dobó kéz *vállát* egy kicsit fordítsuk előre, a dobás irányába. Ügyeljünk arra, hogy a derekat és vállat biztosan tartsa a játékos, ne legyen előre, hátra billegés, a súlypont csak le és fel mozogjon, a térdhajlítás és nyújtás következtében!

Karmunka. A labdát a mellkas előtt kell tartani az állhoz közel. A dobó kéz nyitott ujjai az áll előtt legyenek, míg a támasztó kéz kicsit oldalt alul tartja a labdát. A térd-rugózással egyidőben el kell lazítani a vállakat, és kicsit lefelé mozgatni a labdát. Majd a térd emelő mozgásakor emelni kell a labdát is úgy, hogy az alkar és a mutatóujj az orr síkjában mozogjon előre fölfelé. A nem dobó kéz fokozatosan leválik a labdáról. A felkar vállból fölfelé, míg az alkar könyökből előre dolgozik. Amikor a váll és könyök kinyúlik, akkor kapcsolódik a mozgásba a csukló, végezetül az ujjak előrecsapódása fejezi be a mozgást. Akinek merevebb a válla, az vagy fordítsa dobó vállát erőteljesebben előre,

vagy a labdát vigye oldalra a dobó váll irányába, de a dobás mechanikai útját ne változtassuk meg. A könyök mindenképpen a csukló alá helyezkedjen, hogy az alkar függőlegesen legyen. A dobó kéz addig mutasson a gyűrű irányába, amíg a labdára nem esett a gyűrűre.

A *tekintet* a gyűrűre irányuljon. Mindig úgy kell célozni, hogy magas ívű dobással (45°—60°) a gyűrűtőlünk távolabb eső peremét akarjuk megdobni.

A fektetett dobás

A *láb munkát* — az egyszerűbbet — az egy leütés, hosszú indulás végrehajtási formánál vizsgáljuk. Cselezés után a játékos bal lábbal részút előre hosszú kilépéssel induljon el a kosár irányába, és a lépő láb talajfogásával egyidőben azonnal üsse le a labdát.

A következő jobb lábas lépés is hosszú legyen, és a játékos hajlított térdekkel haladjon előre, ezzel a lépéssel egyidőben vegye fel a labdát, és tartsa két kézzel a jobb csípőtaréjhoz közel. A harmadik bal lábas lépés olyan hosszúságú legyen, hogy abból a játékos jól fel tudjon ugrani. Hajlított térdekkel, sarokra lépjen be, majd a jobb térd erőteljes előre-fölfelé lendítésével (mintha a gyűrűt akarná megrúgni) rugaszkodjon a gyűrű irányába. Eldobás után a lendítő lábat fokozatosan engedjük vissza. Fölfelé kell ugrani, nem előre. A talajfogás páros lábra vagy kis ütemkülönbséggel bal, jobb lábra történjék.

A *csípő*, valamint a súlypont a megindulás pillanatában mély helyzetben legyen, és az előrehaladás folyamán végig ez a mély helyzet maradjon. Az utolsó lépés kitámasztásakor, valamint a jobb láb lendítésekor emelkedik az ugrás erejétől függő lehető legmagasabb pontig.

A *törzs* és a *hát* enyhén előredöntött helyzetben egyenes legyen. Végig biztosítani kell a jó egyensúlyi helyzetet és a labda védelmét. A *vállak* forogjanak a cselezés, ill. az indulás irányába. Az elindulásnál a bal váll erőteljesen előre lendül, mintegy segíti a betörést és a labda védelmét. A labda felvétele után mindkét váll fokozatosan visszakerül a test síkjába, majd a felugrásnál a gyűrű irányába mutat.

A *karmunka.* A cselezés után a bal láb hosszú kilépésével egyidőben a labdát két kézzel kell lendületesen előrevinni, és úgy elfordítani, hogy a jobb kéz legyen a labda fölött

és mögött, míg a bal kéz alulra, oldalra kerüljön. A bal kéz fokozatosan leválik a labdáról, és a jobb kézzel erőteljesen a talajra kell ütni a labdát a bal láb belső bokája mellé. A felpattanó labdát már térdmagasságban, két kézzel kell elfogni és a jobb csípőtárájhoz szorítani. A labdát a test előtt lengetni, vagy a csípő vonala mögé lendíteni nem szabad. A jobb csípőtárájnál kell tartani a labdát az előrehaladás folyamán egészen a jobb láb lendítésének megkezdéséig. Amikor a jobb térd a gyűrű irányába lendül, a két kézzel tartott labdát a test közelében folyamatosan kell fölfelé lendíteni, majd úgy kell elforgatni, hogy a jobb kéz — a dobó kéz — kézháta a homlok elé kerül, mutatóujj az orr vonalában, és a labdát alul, hátul kell tartani nyitott ujjakkal. A bal kéz elől oldalt tartja a labdát. A befejező dobómozdulat karmunkája megégyezik a büntetődobás karmunkájával.

A *tekintet* a cselezés, a megindulás, leütés, előrehaladás folyamán, végig előre néz, az utolsó lépéskor pedig már a gyűrűt keresi. Végig emelt fejjel kell végrehajtani a gyakorlatot. Nem szabad a földre, valamint a labda leütéséhez lenézni.

A *labda eldobása* a felugrás után kicsivel a holtpont előtt legyen. A jól ugró játékosok a holtpontra is végrehajthatják a dobást. Hibás a dobás, ha a felugrás közben dobja el a játékos a labdát, vagy ha a holtpont után.

A tempódobás

A tempódobás *lábmunkáját* az egy leütés, rövid indulás végrehajtási formánál vizsgáljuk. Kosárlabda-alapállásban kell a játékosnak felállni, majd jobb lábbal balra, rézsút előre kell cselezni. A cselező lépés után erőteljes, hosszú előrelépés következik a jobb lábbal, és a jobb láb talajfogásával egyidőben kell a labdát leütni a jobb bokán kívül. A következő ballábas lépés szintén erőteljes, hosszú lépés legyen, amivel teret nyer a játékos. A talajfogás sarokkal történjék az előrehaladó súlypont előtt úgy, hogy a lábfej forduljon a gyűrű irányába. A harmadik jobblábas lépés igen gyors, hajlított térdrel és belső talpéllel talajfogó lépés legyen. Ennek a lépésnek az előremozgó testsúly elé kell kerülni (kitámasztani), és az összenyomott rugó helyzetét mutatni. Ebből a mély helyzetből, ahogy a jobb láb talajt fogott — kell kipattanni a játékosnak és függőlegesen

emelkedni páros lábról elrugaszkodva. A felugrás után — a levegőben — el kell lazulni, csípőből, térdből, bokából el kell engedni a lábakat. A talajra érkezés páros lábra történik, megközelítőleg az elugrás helyével azonos pontra. A talajra érkezés hajlított helyzetben legyen, hogy a lepattanó labdáért harcolni tudjon a játékos. A lábakat felkapni és előreugrani nem szabad.

A *csípő*, valamint a súlypont a cselezés, a megindulás folyamán mély helyzetben legyen, és az előrehaladás alatt ezt a mély helyzetet kell tartani. Az utolsó lépés után a súlypontnak meredeken kell felfelé emelkednie. A *törzs* és a *hát* enyhén előredöntött helyzetben egyenes legyen. Végig a jó egyensúlyi helyzetet és a labda védelmét kell biztosítani. A *vállak* forogjanak a cselezés, ill. indulás irányába. Az elindulásnál a bal váll erőteljesen előrelendül — de nem annyira, mint a fektetett dobásnál. A labda felvéte leután mindkét váll fokozatosan visszakerül a test síkjába, majd a felugrásnál a gyűrű irányába mutat.

A felugrás után a vállakat forgatni nem szabad.

A *karmunka*. A cselezés után a jobb láb hosszú kilépésével egyidőben két kézzel kell előrevinni a labdát a test jobb oldala előtt, majd a labdát a jobb kézbe forgatni. A jobb láb külső bokája mellé kell a labdát leütni. A láb talajfogásával egyidőben a felpattanó labdát két kézzel kell elfogni a térd magasságában, majd a jobb csípőtáráj közelében tartani. A labdát itt kell tartani a 3. lépés, a jobb láb talajfogásáig (összenyomott rugó helyzet), majd az elrugaszkodással egyidőben a homlok elé lendíteni. Jól ugró játékosok már a ballábas lépéssel egyidőben a homlokuk elé emelik a labdát, és csak láberővel, karlendítés nélkül ugranak fel. A dobás karmunkája megegyezik a büntetődobásnál leírt karmunkával. A levegőben levő test bizonytalan egyensúlyi helyzete ellenére a csípőt, törzset, vállakat határozottan meg kell tartani, hogy biztos alátámasztási felület legyen a karmunka pontos kivitelezéséhez.

A *tekintet* a cselezés, megindulás és előrehaladás alatt végig előre irányul. A kitámasztás pillanatában keresni kell a célpontot, a gyűrűt. A labda leütéséhez lenézni nem szabad.

A *labda eldobása*. A felugrás után kicsivel a holtpont előtt kell a karmunkát megindítani.

A jól ugró játékosok késleltethetik a labda ledobását, és a holtpontra indíthatják a dobást. A dobás magas ívű legyen (45° – 60°). A dobó kéz addig mutasson a gyűrű irányába, amíg a labda rá nem esett a gyűrűre. Ezzel ellenőrizhetjük a helyes dobást.

A horogdobás

A gyakorlatot a büntetővonal bal oldali sarkáról kell indítani és a büntetőterületen keresztben mozogva kell befejezni.

A *lábmunka* ugyanúgy indul, mint a fektetett dobásnál. Bal lábbal rézsút előre, kifelé kell cselezni, majd egy leütéssel kell megindulni keresztben a büntető területen. A harmadik (ballábas) lépésnél változik a technika. A bal lábnak sarokkal kell talajt fognia, majd forgatni kell a lábfejet a kosár irányába. A mély, lelapuló ballábas lépés után, a jobb lábat erőteljesen a gyűrű irányába kell lendíteni (nem a haladás irányába). Függőlegesen kell emelkedni. Előre ugrani nem szabad. A talajra érkezés bal, jobb láb sorrendben vagy páros lábra történjen, mély kosárlabda alapállásban, hogy a gyűrűről lepattanó labdáért ismételten harcolni tudjon a játékos.

A *csípő* és a *súlypont* mozgása szintén csak az utolsó lépésnél tér el a fektetett dobástól. Amikor a bal lábfejet a gyűrű felé forgatja a játékos, kicsit a csípő is fordul a gyűrű felé, de nem fordul szembe a gyűrűvel, a dobás befejezéséig a bal csípőtáráj néz a gyűrű irányába.

A *törzs* és a *hát* végig egyenes, kissé előre-döntött helyzetben van.

A *vállak* helyzete, a dobás folyamán, teljesen eltér a fektetett dobástól. A felugrás megkezdésétől a dobás befejezéséig végig a bal vállnak kell a gyűrű irányába néznie. Csak a talajra érkezéskor fordul a csípő, a törzs és a váll szembe a gyűrűvel — az esetleges lepattanó labda visszaszerzése érdekében.

A *karmunkát* csak a labda felvételétől, a dobás megkezdésétől tárgyaljuk, mivel idáig megegyezik a fektetett dobásnál ismertetett mozgással. A bal láb kitámasztó mozdulatával egyidőben a labdát a jobb csípőtárájánál kell tartani két kézzel. Amikor a jobb térd megkezdje a lendítést a gyűrű irányába a jobb kart hajlított könyökkel indítva a váll magasságába kell emelni úgy, hogy közben a labdát bal kézzel kell beletolni a jobb kéz felfelé néző tenyerébe. A bal kezét fokozatosan kell leválasztani a labdáról és könyök-

ben hajlítva a test előtt tartani. A dobó kezét közben könyökből ki kell nyújtani, és a labdát nyújtott karral a váll síkjában a gyűrű felé ívelni. A nyújtott dobó karnak kb. $1/4$ körívet kell leírni. A labda — a középső három ujjat (mutató, középső, gyűrűs) elhagyva, ívelten repüljön a gyűrű irányába. A bal kar könyökből nyit a gyűrű irányába, és egyensúlyozó szerepet tölt be.

A *tekintet* a labda felvételének pillanatában forduljon a célpont, a gyűrű irányába, vagyis a bal váll fölött kell a gyűrűbe tekinteni. A labda útját nem szabad a felkészítés során figyelni.

A *labda eldobása* folyamatosan összhangban van a jobb térd lendítésével és a dobó kar $1/4$ köríves mozgásával. A labda felfelé emelkedés és kinyúlás után a legmagasabb ponton kell, hogy elhagyja az ujjakat. Magas ívvel a gyűrű tőlünk távolabb eső pontjára kell célozni.

5. A LEPATTANÓ LABDA MEGSZERZÉSE

A lepattanó labda megszerzésének szakirodalmi sajnós igen szegényes hazánkban, ezért szeretnénk ezzel a technikai elemmel kiemelten foglalkozni. Az tény, hogy az eredményesség egyik legjelentősebb összetevője a palánkok ellenőrzése, vagyis, hogy a támadó- és védőpalánk alatt hány labdát tud a csapat visszaszerezni. A lepattanó labdák visszaszerzésével növelni lehet a támadás hatékonyságát, valamint csökkenteni az ellenfél eredményességét.

Valamennyi labdajátékban van úgynevezett visszapattanó vagy kipattanó labda (kapusról, kapufáról, sánctól stb.). Azonban ez számszerűleg sokkal elenyészőbb, mint a kosárlabdában jelentkező lepattanó labda. A kosárlabdajátékban még a legjobbak mérkőzésén is csak 50–60%-os a rádobások eredményessége. Kezdek mérkőzésén nyilvánvalóan ennél sokkal rosszabb az arány (30–40%), vagyis 100 rádobásból legalább 40, rossz esetben 60 játékban marad, és vagy a támadó, vagy a védő folyamatosan folytathatja a játékot. Többek között ezért is kell már a kezdőknél igen komolyan oktatni a lepattanó labda megszerzését.

Ebben a cikkben csak a kosárra dobó játékos lepattanó, visszaszerző tevékenységét, valamint a dobót kizáró tevékenységét ismertetjük.

Támadó lepattanó szerzés

Mivel a gyerekek a labdával szívesebben gyakorolnak, és a dobás gyakorlását előnyben részesítik a védekezés gyakorlásánál, ezért motiválási okokból először a támadó lepattanó szerzést tanítsuk.

A dobáskövetés lábmunkája a talajra érkezéssel kezdődik. A játékos biztos egyensúlyi helyzetbe visszaérkezett és feszült figyelemmel ellenőrzi, hogy sikeres-e a dobása, vagy sem. Általában elég gyorsan ráéreznek a dobók, hogy dobásuk jó vagy rossz. Amíg a labda a gyűrű felé repül, a játékosnak taposó lábmunkával készenléti helyzetben kell maradnia. Óvatosan közelíteni kell a gyűrű irányába. Körülbelül 2,5–3 méterre szabad megközelíteni a gyűrűt. Végig hajlított térdekkel kell mozogni, hogy a visszaszerzéshez szükséges ugrást vagy hirtelen irányváltoztatást minél pontosabban tudja végrehajtani. A megszerzett labdával széles terpessel kell ismét talajra érkezni. A gyűrű alá berohanni nem szabad.

Testhelyzet a kosárlabda alapállásának megfelelő, a *csípő* és a *súlypont* mély helyzetben. A *törzs* kissé előre döntött, az óvatos előremozgást segíti. A vállak szemben vannak a gyűrűvel. A biztos egyensúlyi helyzet tartása, valamint a helyes testtartás elősegíti az esetleges ütközéseknél fennálló harc eredményes megvívását, márpedig a lepattanó labda esetében szinte mindig van ütközés, és erre fel kell készülni.

A karmunka. Ahogy a játékos óvatosan megindul a gyűrű irányába, kezeit emelve vállmagasságba és könyökeit tartsa oldalt, hogy minél nagyobb felületet foglaljon el a visszaérkezés érdekében. A felugrásnál a lehető legmagasabb ponton ragadja meg a labdát két kézzel és rántsa le fejmagasságig. Abban az esetben, ha a büntetőn belül, közel a gyűrűhöz történt a lepattanó labda visszaszerzése, azonnal kísérelje meg a játékos megismételni a dobást. Ezért nem szabad a labdát a váll vonala alá lehozni.

Ha a lepattanó labda visszaszerzése távolabb volt a kosártól, akkor vezesse ki a támadó a labdát, vagy rövid, gyors átadással biztosítsa a támadás ismételt felépítését.

A tekintet feszült figyelemmel kövesse a dobás eredményességét. Abban a pillanatban, hogy nyilvánvalóvá vált a dobás sikertelensége, a gyűrűről elpattanó labda irányát, szö-

gét, erejét kell figyelnie, és ennek megfelelően mozogni.

Amíg a labda el nem érte a gyűrű vonalát, hátra mozogni nem szabad. Mindig készen kell lenni az esetleges hibás dobás visszaszerzésére.

Védő lepattanó szerzés

A védő lepattanó szerzés egy kicsit természetellenes, speciális kosárlabda technikai elem. Tökéletes elsajátítása rengeteg gyakorlást igényel. A játékosnak először a dobó támadó felé kell mozognia, tehát egy kicsit távolodni a gyűrűtől, és ugyanakkor egy pillanatra elveszti látóteréből a labdát. A támadóra kell koncentrálnia, hogy merre indul a kosár irányába. Ezután egy hirtelen kizáró mozdulattal kell elzárnia a támadó útját, majd a légtérben keresni kell a gyűrűtől elpattanó labdát, és ennek megszerzéséért kell megindulnia.

A lábmunka. Miután a támadó eldobta a labdát, a védő játékos harántterpeszben, biztos egyensúlyi helyzetben lépjen a támadó felé. Figyelnie kell, hogy a támadó mely irányba indul. Amikor a támadó elindul, villámgyors lépéssel eléje kell sarkazni és a lehető legnagyobb felülettel, széles terpeszállással, a támadó útjába kell helyezkedni. Ezután kell mély kosárlabda alapállásban a gyűrű felé indulni, és erőteljes felugrással a lehető legmagasabb ponton megszerezni a labdát. A labda megszerzésénél a védő játékos rúgja szét lábait, és széles alapállásban érkezzen vissza a talajra.

A testhelyzet. A kizáró játékos *csípővel* erőteljesen tartsa ki a támadót és *hátával*, *vállával* szinte falat alkotva be kell ülni a támadó útjába. Igen lényeges a támadó felé támasztás, mert különben a támadó könnyen besodorhatja a védőt a kosár alá. A felugrás után, a labda megszerzésekor erőteljesen hátra kell tolni a csípőt, hogy a támadó ne tudja hátulról elérni a labdát.

A karmunka. Amikor a védő a támadó felé lép, az elől levő lábával megegyező kéz alkarjával, „kézzel” érzékeli a támadó mozgását. Amikor a védő befordul a kosár felé, mindkét kéznek a váll magasságában kell lennie és a könyököt erőteljesen oldalra kell nyomni. Ezzel is növelheti a kizárás felületét. Amikor a védő a labdáért felugrott és megszerzte, két kézzel kell lerántania, és erőteljesen testközelben tartania.

A tekintet. Miután a támadó eldobta a labdát a védőnek még továbbra is őt kell figyelnie, majd a hirtelen befordulás után a gyűrűből elpattanó labdát kell keresni. Amikor iztossá vált a labda elpattanási iránya, minden energiával és figyelemmel ennek a támadásnak a megszerzésére kell koncentrálni.

Elzárás

Az elzárás — hasonlóan a védő kizáró tevékenységéhez — igen speciális kosárlabda technikai elem. A játékos csak úgy önmagától nem jön rá, nem alkalmazza. Ezért azt is javasoljuk, hogy igen korán tanítsuk meg a helyes elzárás technikáját.

Lábmunka. Az elzáró támadó játékos széles oldalterpesszben — többnyire oldalról, vagy hátulról — a társa védőjének útjába áll, és megengedi, hogy kövesse a támadóját. Az elzárónak, vagy a védő feléje eső lábát kell őzfognia, oldalelzárás, vagy a védő függőleges testvonalát kell megtámadni, hátsó elzárás. Az elzáró a széles terpesszel készüljön fel az ütközésre.

Testhelyzet. Az elzáró, mivel ütközésre készül, süllyessze csípőjét, súlypontját és mellkasát, vállait feszesen tartva „állja” az ütközést. Igen lényeges, hogy az elzáró játékos se térdel, se csípővel, se vállal ne orrigálja az elzárást. Az ilyen elzárás módosítás szabálytalan.

Karmunka. Az elzárás előkészítésénél az elzáró emelje fel mindkét alkarját a mellasa elé és két könyökét szélesen feszítse oldalra. A kezeket ökölbe szorított kézzel egymáshoz kell feszíteni, hogy az elzárás minél tökéletesebb legyen. Az elzárás után a védőt ellökni nem szabad.

Tekintet. Amíg az elzáró játékos a védő felé mozog, a védő pontos elzárására kell összpontosítania. Emelt fejjel biztosítani kell a jó egyensúlyi helyzetet. Miután a támadó társ elmozgott az elzárás mellett, tekintettel kövesse az elzáró társa mozgását. Az elzárás folytatása a leválás, mivel az elzáró ismét akcióba léphet a támadás befejezése érdekében.

A jelen írással az volt a célunk, hogy segítséget nyújtsunk a testnevelő kartársaknak az egyes technikai elemek megítélésében, megfigyelésében, megértésében. Ugyanakkor szeretnénk volna rávilágítani arra a tényre, hogy mennyi érdekesség és szépség található még a leggyorsabb technikai elem igényes vizsgálatánál is.

Az általános iskolai testnevelési osztályok tantervi tornaanyaga

FAZEKAS GYÖRGY

Bevezetés

Testnevelési osztályok tanításánál nehézségeket tapasztaltam a tornaanyag tanításánál. Ez indított arra, hogy ezekkel a problémákkal foglalkozzam, megvilágítsam a nehézségeket, és egy-két gondolattal hozzájáruljak az eredményesebb tanításhoz.

Először azokat a kérdéseket fogalmaztam meg, amelyek segítségével úgy gondoltam, hogy választ kapok a tanítás nehézségeire. A kérdéseket, kérdéscsoportokat igyekeztem úgy összeállítani, hogy azok rávilágítsanak a nehézségek okaira, a kapott válaszok értékelésével pedig megtaláljam azokat a hatékony megoldásokat, amelyeket a nehézségek jobb megoldása érdekében alkalmazhatunk. Várható volt, hogy a válaszok a tényleges mindennapi gyakorlati tapasztalatokat tükrözik, hiszen azokat ténylegesen is tanító testnevelő tanárok adták.

A vizsgálat célja és módszere

A kérdéseket kérdőíven tettem fel. (I., II., III. és IV. melléklet)* A kérdőíveket, a kér-

I. Felkérés a kérdőív kitöltésére.

II. Kérdőív a testnevelési 1., 2., 3. és 4. osztályban tanító nevelők részére.

III. Kérdőív a testnevelési 5., 6., 7. és 8. osztályban tanító nevelők részére.

IV. Kérdőív a testnevelési osztályok vezető tanárai számára.

dések a torna anyagának megtaníthatóságával, a tanítás eredményével, a tanítást gátló tényezőkkel, azok esetleges megoldásával foglalkoznak.

A kérdőíveket az Országos Testnevelési és Sporthivatal Közlönyének IX. évfolyam 10—11. számában található 2. számú melléklet a 147/1976/M. K. 22./OM számú utasításhoz című Testnevelési Általános Iskolák címjegyzékében szereplő valamennyi iskolának eljuttattam.

Előzetes észrevételek

A megkérdezettek 26,2%-a (akik közül a budapestiek 28,5%-a, a vidékiek 26,1%-a) válaszolt a kérdésekre. Ez a két adat bizonyítja, hogy közel azonos az érdeklődés a felvetett probléma iránt.

A testnevelési osztályok esetében a támogató egyesületek tornaszakosztállyal a következő arányban rendelkeznek: a fővárosban 80%, vidéken 20%. Természetesen figyelembe kell venni, hogy kétszer annyi testnevelési osztályokat működtető iskola van a fővárosban, mint vidéken, ezért a fenti arány jobban elmarasztaló a vidéki iskolák esetében.

Azokban az iskolákban, ahol az egyesületnek nincsen tornaszakosztálya, a budapestiekhez viszonyítva a vidékiek fele arányban tornásznak idegen egyesület szakosztályában.

Azokat, akik nem válaszoltak, nem lehet egyértelműen úgy kezelni, hogy negatív beállítottságúak a tornasport iránt. Látna a testnevelési osztályok problémáit, részletekbe nem akartak bonyolódni, inkább nem nyilatkoztak.

Az a tapasztalatom, hogy a tornát nehéz tanítani. Több előkészületet, elmélyültebb tervező munkát igényel, mint más sportágak tanítása, balesetveszélyes lehet az oktatás, ezért is idegenkedhettek a válaszadók a problémák még teljesebb felvetésétől.

Több olyan válasz érkezett, hogy az alsó és a felső tagozatra egy kérdőíven válaszoltak a kartársak. Nem vették a fáradságot, hogy évfolyamonként válaszoljanak a kérdésekre.

Figyelmet érdemeltek azok a válaszok, ahol évfolyamonként más és más személy töltötte ki a kérdőívet és egy-egy problémáról másként vélekedtek.

Azok a testnevelők adtak értékelhető válaszokat, akik szeretik a tornát, az nem elleneszenes számukra.

A következőkben negatív jelenségekről számolok be:

— két iskola jelezte, hogy nincs testnevelési osztály iskolájukban, illetve az megszünt;

— egy iskola a határidő rövidege miatt nem válaszolt;

— szintén egy iskola igazgatóhelyettese azt válaszolta, hogy a testnevelőknek túlterhelést jelent a kérdőívekre válaszolni, ezért kitöltetlenül küldte vissza a kérdőíveket;

— a torna szempontjából pozitív válaszokat azoknak az iskoláknak a testnevelők adták, ahol a támogató egyesületnek van tornaszakosztálya, jó a kapcsolat az iskola és a szakosztály között, és valamilyen formában érdekeltek a testnevelők a tornasportág szakosztályi munkájában.

Az 1—4. osztályos kérdőív elemzése

A kérdőíven kapott válaszok alapján értékelem a tantervi anyagot.

Gimnasztika

Két vidéki iskola jelezte, hogy csak 60%ban tudja az előírt anyagot megtanítani mert a tanulók igen merevek, és a gimnasztikai feladatokat csak korlátozott mértékben tudják végrehajtani.

Nem tudom elfogadni ezt az álláspontot ebben az esetben azért kellene a lazító gyakorlatokkal többet foglalkozni, hogy eredményesebb legyen az egyes elemek végrehajtása.

Ugrásgyakorlatok

Az iskolák 20%-a jelezte, hogy nem tudja 100%-ban megtanítani az előírt anyagot csak átlagban 60,8%-ban.

Átlagban 5,7 iskola jelezte válaszában hogy az ugrásnál fellépő gátlások, több esetben a félelem nagyon megnehezíti a jobb eredmény elérését.

Az a véleményem, hogy több rávezető gyakorlattal, különböző feladathelyzetekkel ezek a gátlások feloldhatók. Több évtizedes gyakorlalom tapasztalata az, hogy a kezdeti nehézségek után a tanulók szívesen végzik az ugrásokat, a jó technika elsajátítása után sikerélményben van részük, szinte „minder órán” szekrényugrást szeretnének végezni

Egyensúlygyakorlatok

A tanulás, gyakorlás eredménye 65%, a válaszok 10,3%-ában jeleztek nehézséget. Ezek közé tartozik az egyensúlyérzék teljes hiánya, a tornaterem és szerhiány. Igaz, hogy ezek a rossz feltételek nehezíthetik az egyensúlyérzék fejlesztését, de a tornaterem és a gerenda hiánya nem lehet akadálya az egyensúlyérzék fejlesztésének. A tanteremben, az udvaron a zsámolyra helyezett (ugrószekrény részekre) pádmerevítőgerendán végzett gyakorlatokkal is kiválóan lehet az egyensúlyérzékét fejleszteni.

Támasz-függés gyakorlatok

Itt már több probléma van. A válaszok 50,8%-ában jelezték ezeket. A tanítás eredményessége 62,9%.

A válaszok 1,7%-ában jelezték az iskolák, hogy nincs megfelelő szer (mászókötél, gyűrű, nyújtó stb.). Ez a hiányosság a vállöv izmainak megerősítésénél és más gyakorlatok tanításánál is érezteti hatását.

A szerek beszerzésében, elkészítésében a szülői munkaközösség és a patronáló üzem tudna segíteni, még a tornateremmel nem rendelkező iskolák esetében is, például szabadtéri mászókonzol felállításával, vaskorlátok, nyújtók létesítésével.

Talajgyakorlatok

A tanulásnál sok iskolában van probléma. Az iskolák 75,1%-ban tudták az anyagot elsajátíttatni. Ez az arány nem meghatározó jelentőségű a gyakorlatok elsajátításánál. A gyakorlatok gyenge bemutatása a nem megfelelő lazaságra utal. A válaszok 90%-a a nem megfelelően végrehajtott spárgákat és hidat említi.

1. táblázat

Az alsó tagozat eredménye

Tananyag	Osztály				1—4.
	1.	2.	3.	4.	Összesen
Gimnasztika	40,0%	60,0%	80,0%	60,0%	60,0%
Ugrásgyakorlat	80,0%	50,0%	60,5%	80,0%	60,8%
Egyensúlygyakorlat	70,0%	70,0%	60,0%	60,0%	65,0%
Támasz-, függés gyakorlat	50,8%	50,8%	70,5%	70,5%	62,9%
Talajgyakorlat	75,0%	75,0%	70,5%	80,0%	75,1%
Szergyakorlat	40,0%	40,4%	60,0%	50,0%	40,7%
Tananyag összesen	43,1%	6316%	63,5%	71,7%	60,4%

Úgy érzem, ha a tantervi anyag elsajátítását kötelező érvényűnek fogadjuk el (ezt kötelező elfogadni), akkor ebben a korosztályban többet kell foglalkoznunk a lazasági gyakorlatokkal, az ízületi határok tágitásával, még akkor is, ha a támogató egyesületnek nincs torna szakosztálya.

Szergyakorlatok

A szergyakorlatoknál látom a legnagyobb gondot: hiányoznak a szerek. Az iskolák 60%-a jelezte ezt.

Az eredményesség 40,7%. Ez kevés. Szerek hiányában, vagy nem megfelelő szerek esetében elkerülhetetlen az eredménytelenség.

Csodálkozom azon, hogy az iskola hogyan merte vállalni a testnevelési osztályokkal a munkát, az egyesület miért járult hozzá azok támogatásához, a művelődésügyi osztály hogyan adhatott engedélyt a testnevelési osztályok megindításához, ha nem rendelkezett az egyesület és az iskola a szükséges felszereléssel, és a hiányosságokat később sem pótolták.

Összegezve megállapítható a visszaérkezett kérdőívek értékelésének alapján, hogy az alsó tagozatos testnevelési osztályok 60,3%-os eredményességgel dolgoznak. Az alacsony százalékaránynak nagyjából objektív okai vannak (szer, felszerelés hiánya).

A testnevelési osztályok tanterve egymásra épül, ezért a 60,3%-os eredmény nem alapozza meg kellően a felső tagozatban folyó munkát, nem segíti eléggé a sportági kiválasztást, az elmarad a kívánatostól.

Az 1. táblázatban bemutatom osztályonként és összesen a tantervi anyagrészek eredményességét külön-külön és összesen is.

Az 5—8. osztályos kérdőívek elemzése

Most is a kérdőív alapján értékelem a tantervi anyagot.

Gimnasztika

A visszajelzések alapján az előírt anyag elsajátítható. A tanárok tanítják, a tanulók megtanulják az anyagot.

Egy vidéki iskola jelezte, hogy a kézisúlyzók és a tömöttlabdák hiányoznak, ezért az anyagot csak 87,5%-ban tudja megtanítani. Véleményem szerint az iskola és az egyesület tudná pótolni ezt a hiányosságot, csak szorgalmazni kellene.

Speciális testi képességeket fejlesztő gyakorlatok

Csak az iskolák 5,75%-ában voltak problémák. Ezeknél az iskoláknál 62,6%-os eredményességet számítottam. A problémák a következők:

- hiányoznak a szerek;
- hiányzik az előképzettség; (az alsó tagozatban tanító nevelők nem vették figyelembe ezeknek a gyakorlatoknak a fontosságát);
- fiúknál a nyújtó-lazító gyakorlatok végrehajtása gyenge;
- nem torna profilú az iskola, ezért a torna vonatkozású speciális képességfejlesztő gyakorlatok háttérbe szorulnak.

Talajgyakorlatok

A visszajelzések jobb eredményt mutatnak, mint azt a speciális testi képességeket fejlesztő gyakorlatoknál láttuk. A gyakorlat elsajátításával kapcsolatban sok iskola írta le nehézségeit, a tanulás eredményessége 71,8%.

Gyűrűgyakorlatok

A válaszok 29%-ában problémákat jeleztek a kartársak. A tanulás eredményessége 30%, ez igen alacsony tudásszintre utal.

A negatív válaszok 64%-ában az eredménytelenség oka a szerhiány. Ezt a hiányosságot nem tudom megérteni; a testnevelés tagozatos iskolát működtetni nem lehet a tantervben előírt szerek nélkül.

Nyújtógyakorlatok

Az iskolák a válaszok 52,9%-ában azt jelezték, hogy nincs szer, ezért ezek az iskolák az előírt tananyagot 13,1%-ban tudták

megtanítani. Több válasz utal arra, hogy nyújtóval rendelkeznek, de az nincs használható állapotban.

Van iskola, ahol a korlát egyik karfáján végzik a nyújtógyakorlatokat.

Miből adódnak ezek a nehézségek:

— a válaszok szerint egyöntetűen a legnagyobb gondot a fiúk anyagában a spárga elsajátítása jelenti;

— általában az átfordulások, billenések okoznak nehézségeket;

— lányoknál a hídba ereszkedés és felállítás jelent problémát;

— többen az előző évek hiányosságait vetik fel;

— a nem megfelelő kiválasztást is említi egy-egy tanár;

— egy válasz azt bizonyítja, hogy a kötelező torna versenanyag nem épül a tantervre.

A fenti nehézségeket én is tapasztalom. Igen figyelmes, tervszerű munkát kell végezni a torna vonatkozásában is, hogy a 7—8. osztály tananyagát elvégezzem, és a versenanyag kötelező elemeit a tanulók megtanulják.

Támaszugrás

A kérdőívre válaszoló iskolák 1,09%-ában problémák merültek fel. A tanulás eredményessége 76,9%.

Az ugrások tanítása általában a női testnevelőknél volt nehezebb.

Nehéz a lebegőtámaszos ugrások tanítása is, különösen, ha az előképzettség hiányos. A 7—8. osztályban a testsúlynövekedés is nehezíti az ugrások könnyű végrehajtását.

Gátló körülmények a nem megfelelő kiválasztás, amit egy-egy iskola testnevelője említ, például az elhízott tanulók tanításának nehézségei.

A fejénátfordulás a 7—8. osztályos lányoknak nehéz, hiszen ezek a tanulók a fejállást sem tudják végrehajtani.

Több iskola azt írja, hogy kisméretű tornateremmel rendelkeznek, a nyújtó felállítás körülményes, nagy helyet foglal el, ezért ritkán használják.

Más iskolák arról panaszkodnak, hogy az előző években a függésgyakorlattal nem foglalkoztak megfelelő mértékben. Testne-

velési osztályban szükségesnek tartom ezeket az alapvető gyakorlatokat, és mint függőszert, a nyújtó használatát.

Korlátgyakorlatok

Az iskolák 55,8%-ában jelezték, hogy nincs korlátjuk, vagy gond van a korlát használatával. Ezek az iskolák az előírt anyagot 22,8%-ban tudták elvégezni.

A válaszokból a következőket tudhatjuk meg:

— a tananyag meghaladja a tanulók képességeit;

— a tanórán nem jut rá elég idő;

— a tornateremben több osztály gyakorol, így a korlátgyakorlatra kevés idő jut;

— az előző években a támaszszerkezen végzett gyakorlásra nem fektettek megfelelő hangsúlyt, így most problémák merültek fel a korlátgyakorlatok végrehajtásánál;

— a nyújtókorlát felállítása sokáig tart, ezért ritkán használják;

— olyan válasz is érkezett, hogy csak a szabadterén áll rendelkezésre vaskorlát, csak ezen tudnak gyakorolni.

A testnevelési osztályokat működtető iskolában a művelődésügyi osztály és a támogató egyesület köteles a tananyaghoz szükséges szereket biztosítani, ezek hiányában a kérdéses anyag nem végezhető el.

Gerendagyakorlatok

Az iskolák 1,7%-a jelezte, hogy nincs gerendájuk, ezért a tananyagot csak 32,0%-ban tudták a tanulók elsajátítani.

Ezt az eredményt igen gyengének ítélem meg, mert a zsámolyra, ugrószekrény részeire tett padmerezítőt majdnem minden anyag elvégezhető. Zsámolyok, szekrények, padok minden iskolában megtalálhatók.

Ha megjegyezhetem, ez a tanárok nem megfelelő hozzáállásának az eredménye.

Ritmikus sportgimnasztika

Az iskolák 1,5%-ában a kartársak gondokat jeleztek. A tanulás eredményessége 27,2%.

Jó odafigyelni, hogy a gondok miből adódnak:

— nincs megfelelő szakember, a férfi testnevelők „szolidabbak” a tananyag átadásában;

— „labdás” és „atlétikus” tanulóknál a végrehajtás nehezen megy;

— az iskolák zömében hiányzik a zene, azt igen eredményesen tudnák felhasználni;

— egyes osztályokban az ilyen tanulás, gyakorlás eredménye jelentősen csökken.

Összegezve a felső tagozatos osztályokban adott válaszokat, nem kaptam megnyugtató eredményeket. Ha a tananyagot két részre bontom, a problémát jobban észrevehetjük.

Ha a gimnasztikát, a speciális testi képességfejlesztő gyakorlatokat, a talajgyakorlatokat, a támaszugrás eredményét figyelem, akkor az eredményesség 74,9%, ami elfogadható.

Ha a többi gyakorlási anyagot figyelem: a korlátgyakorlatot, a gyűrűgyakorlatot, a nyújtógyakorlatot, a gerendagyakorlatot és a ritmikus sportgimnasztikát, akkor az eredményesség csak 25,04%, ami igen alacsonynak mondható.

A válaszok a következő problémákra világítanak rá. A gyenge eredményeket elsősorban a szerek hiánya okozza. Gondot okoz a szerek nem megfelelő állapota. A nagy osztálylétszámok miatt kevés a gyakorlási idő.

Nem utolsósorban a torna tanítása és gyakoroltatása erős tanári aktivitást igényel. A többi sportághoz viszonyítva a torna oktatása a tanártól komolyabb tervező előkészületet és körültekintőbb, fáradtságosabb óravezetést igényel. Az aktivitás és a tervezőmunka viszont sok esetben hiányzik.

Ha csak a felső tagozatban nézem a válaszokban megmutatott eredményeket, azt nem találom megfelelőnek. Ez a gyenge eredmény nem elégíti ki azokat a követelményeket, amelyeket a testnevelési osztályokat működtető iskoláktól elvárunk (2. táblázat a következő oldalon).

Személyi—tárgyi feltételek

A kérdőíven adott válaszok azt igazolják, hogy minden testnevelési osztályt testnevelő tanári képesítéssel rendelkező testnevelő tanít. A személyi feltételek tehát adottak.

A tárgyi feltételek rosszabbak. Egy-egy iskolában a tornatermet nem tudják mindig használni, mert javítják, felújítják.

Az iskolák többségében egy órában több osztály használja a tornatermet és a sportlétesítményeket. Ez a helyzet is hozzájárul ahhoz, hogy az eredmények nem megfelelőek.

2. táblázat
A felső tagozat eredménye

Tananyag \ Osztály	5.	6.	7.	8.	5—8. Összesen
Gimnasztika	100,0%	90,0%	80,0%	80,0%	87,5
Speciális testi kéességeket fejlesztő gyakorlatok	53,3%	70,8%	67,0%	60,8%	62,9%
Talajgyakorlat	67,0%	76,0%	77,5%	66,8%	71,8%
Támaszugrás	76,0%	75,0%	81,2%	75,7%	76,9
Gyűrűgyakorlat	34,0%	35,4%	20,0%	30,6%	30,0%
Nyújtógyakorlat	3,3%	12,3%	15,9%	21,1%	13,1%
Korlátgyakorlat	12,3%	14,3%	25,0%	40,3%	22,9%
Gerendagyakorlat	23,7%	33,1%	32,1%	39,2%	32,0%
Ritmikus sportgimnasztika	12,0%	23,0%	33,0%	41,0%	27,2%
Tananyag összesen	35,2%	47,7%	47,9%	50,6%	45,3%

Sokszor a kéziszerk is hiányoznak. Kézisúlyzók és tömörtlabdák hiányáról panaszkodnak a kartársak. Igen rossz a felszereltség tornaszerekben. A vizsgált iskolák felszerelésében nincs:

gyűrű 1,7%-ában,
nyújtó 52,9%-ában,
korlát 55,8%-ában,
gerenda 1,7%-ában.

A ritmikus sportgimnasztikához szükséges zene hiányzik az iskolák 1,1%-ában.

A most bemutatott hiány aránya azt bizonyítja, hogy a testnevelési osztályok nagyobb részénél nincsenek meg a szükséges tárgyi feltételek valamennyi kötelező tantervi anyag megtanításához.

Az iskola és az egyesület kapcsolata

A vizsgált iskolák 27,2%-ában az iskolát támogató egyesületnek van torna szakosztálya (72,8%-ában nincs). Ez az arány azt mutatja, hogy csak az egyesületek kis százalékának érdeke a tornasport fejlesztése, a többiek (72,8%) más sportágakból kérnek utánpótlást. Ez a helyzet hat a testnevelés órákra és a tanórán kívüli sportfoglalkozásokra.

A kérdőívre kapott válaszok több kérdést megfogalmaznak, amelyekre érdemes odafigyelni:

— azok az iskolák, ahol van az egyesületnek torna szakosztálya, csak a tehetséges tanulókkal foglalkoznak;

— a torna szakosztállyal rendelkező egyesületek 80%-ában van valamilyen szinten minősített tanuló, 20%-ánál nincs minősített versenyző;

— olyan iskolákból is járnak tornázni más egyesületbe a tanulók, ahol az egyesületnek nincs torna szakosztálya, ezek aránya 25,1%;

— egy iskola azt válaszolta, hogy a torna szakosztályban a nevelő-oktató munka nem megfelelő;

— szintén egy iskola nem tartja megfelelőnek a torna szakosztályban működő szakembert;

— 3 iskola arról számolt be, hogy az egyesületnek nincs anyagi ereje a torna szakosztály hatékony működéséhez;

— több válasz azt bizonyítja, hogy a torna szakosztály kevés tornász tanulót foglalkoztat;

— megdöbbenő válasz is érkezett: ha a tanuló torna szakosztályba jár, elküldik a testnevelési osztályból.

Megvizsgáltam azt is, hogy az egyesületben foglalkoztatott tanulók hány százaléka marad a szakosztálynál az általános iskola nyolc éve alatt:

5. osztályig fiúk: 83%, lányok: 52%
8. osztályig fiúk: 25%, lányok: 46%.

Tehát a beiskolázottak közel 50%-a egyesületi torna szakosztályban maradt. Ez nem is rossz arányszám.

Eredményes munkát csak azok az iskolák végeztek, sok tornászt ott neveltek, ahol a támogató egyesület torna szakosztálya „rá-

pül" egy-egy iskolára. Ott tartják az edzéseket, az iskola testnevelője esetleg ugyanott lesz is. Ezt tartom a jó gyakorlatnak, mely komoly eredményeket hoz.

Az egyesületek önző módon csak a saját portágraikra szűkítik le a hozzájuk tartozó iskolák sportági tagozódását. Igen nehezen írunk hozzá ahhoz, hogy a tanuló más egyesületben sportoljon. A válaszokból kiírt, hogy az egyesületek nem egy esetben megtiltják azt, hogy a tanuló más egyesületben sportoljon, még akkor is, ha nincs érdemes szakosztályuk.

Sport és családi környezet

Arra a kérdésre, hogy a tornasport milyen családi környezetből jövő tanulókat érdekel ebben, a következő válaszokat kaptam:

- nincs tapasztalata;
- az iskolákban ez nagyon eltérő (nem jellemző);
- a jobb szociális helyzetben levők, többnyire értelmiségi szülők gyermekei;
- viszonylag gyengébb körülmények között élő családok gyermekei és a szülők szívesen vállalják az ezzel járó több elfoglaltságot;
- nem a családi körülmény a döntő, hanem a szülők általános sportszeretete.

Összefoglalva megállapíthatom, hogy *a családi körülmény az érdeklődés szempontjából meghatározó*. Az olyan család gyermekei inkább érdeklődnek a tornasport iránt, akiknek szülei valamikor tornáztak, sportoltak.

Megoszlanak a válaszok arra a kérdésre is, hogyan alakul a tornasport iránti érdeklődés az iskolákban. Ott nő, ahol a testnevelő szereti a tornát, és az egyesület is érdeklődik a tornasport iránt. Ott viszont csökken, ahol az egyesületnek nincs szüksége a tornasportra, az oktatáshoz megfelelő szereket nem biztosít, a tanárok kényszerű kötelezettségnek tartják a tantervi tornaanyag tanítását.

Ott is csökken az érdeklődés, ahol az egyesületnek torna szakosztálya van ugyan, de a mostani edzésmódszerek miatt a tanulóknak, szülőknek elmegy a kedvük a torna versenysporttól. Az eredmények mindenáron való hajszolása miatt az egyesület elküldi az átlagos képességű tanulókat a szakosztálytól. Ez csökkenti a tornasport iránti érdeklődést.

Befejezés

A kérdéseket úgy állítottam össze, hogy a válaszok rávilágítsanak a testnevelési osztályok tornaanyagának legfontosabb kérdéseire. A válaszok birtokában állíthatom, hogy ez sikerült.

A testnevelési osztályokat működtető iskolák, mint a magyar sport utánpótlásának bázisai, a felmerült problémák megoldása nélkül nem tudják betölteni azt a szerepet, amit a magyar élsport elvár.

A válaszokban megfogalmazott kérdésekre, feladatokra, nehézségekre a megoldást az iskolákban, az egyesületekben és a tantervi tornaanyagában kell keresni.

Az iskolák vonatkozásában:

- a tanításhoz, gyakoroltatáshoz kevés a szer, és gyakran a meglévő sem megfelelő;
- a tanulók kiválasztásánál a torna jellegét — egy-két iskola kivételével — nem kellő súllyal vették figyelembe;
- a segítő egyesület más sportági érdekeltsége miatt a torna tantervi anyagának elvégzéséhez szükséges szerek, felszerelések beszerzése nem valósul meg;
- a tanigazgatási szervek nem látják el megfelelő szerekekkel, felszereléssel a testnevelési osztályokat működtető iskolákat, mert a tantervi anyag tanításához szükséges szerek igen drágák, költségesek;
- az OTSH nem támogatja a torna szakosztályok szervezését az A és a B kategóriájú egyesületeknél, így az egyesületek a sportjátékokat, az atlétikát támogatják a hozzájuk tartozó iskoláknál.

A tantervi anyagával kapcsolatban a következőket állapítom meg:

- a felső tagozathoz viszonyítva az alsó tagozatban aránytalanul kevesebb a megtanítandó anyag;
- a felső tagozatos anyag, különösen a 7. és a 8. osztályban nem kellően differenciáltan tekinti a tanulók fejlődési sajátosságait, és nem veszi tudomásul, hogy ezek a tanulók az 5. osztálytól, esetleg már korábban más sportágakban aktívan sportolnak;
- a korosztályok kötelező torna versenanyagára nincs szinkronban a tantervi anyaggal;
- a kötelezően bemutatott anyagnál nem vették figyelembe, hogy ezek a tanulók atlétikában, labdasportban, úszásban is kötelesek elindulni, többségük nem tornász, a

választott sportáguktól távol áll a tornászos tartás, lazaság stb.

Nem elhanyagolható az a tény sem, hogy a torna tanítása — más sportág tanításához viszonyítva —, elmélyültebb tervezést, fáradtságosabb (aktívabb) óravezetést igényel, és nagyobb a balesetveszély.

A tanterv tornaanyagának tanulása közben kevesebb a tanulók sikerélménye, mint más sportágakban.

Javaslataim a tanterv tornaanyagának eredményesebb elvégzésére

A testnevelési osztályokat működtető iskolák tanigazgatási szervei és a hozzájuk tartozó egyesületek a meglévő rendeletek szerint lássák el az iskolákat megfelelő számú és minőségű, a tantervi anyag torna sportágának eredményes tanításához szükséges szerrel, felszereléssel.

A tanárok továbbképzésénél fordítsanak a tanigazgatási szervek nagyobb figyelmet a torna anyagának korszerűbb, eredményesebb tanításának segítésére.

A felsőbb tanigazgatási és sportszervek jobban segítsék a torna tanítását oktatási segédanyagokkal, falitáblákkal, kézikönyvekkel, módszertani kiadványokkal, korszerű filmekkel, a gimnasztikához, a speciális testi képességek fejlesztéséhez, a leány torna-gyakorlathoz, a ritmikus sportgimnasztika tanításához szükséges kotta- és zeneanyag-gal.

Az elsős tanulók kiválasztásánál a jelenleginél nagyobb súllyal vegyék figyelembe a torna sportághoz szükséges képességeket is.

Az egyesületek torna szakosztályai adjanak nagyobb segítséget az iskoláknak a torna tanításához. A szakosztályi munkában jobban alkalmazzák a pedagógiai elveket, nyújtsanak lehetőséget arra is, hogy a nem torna sportágban sportoló tanuló kapjon olyan tornaképzést, ami a tananyag elvégzéséhez, a kötelező versenanyag elsajátításához szükséges.

A tornaedző vegye figyelembe a kiválasztott tornásztanulóknál, hogy a testnevelési osztályba járó tanulók az iskolai testnevelési órákon általános és sokoldalú sportági tananyag gyakorlásában tevékenykednek.

A leírt tényekkel és hozzájuk kapcsolt gondolataimmal szeretnék hozzájárulni a testnevelési osztályok tornaanyagának eredményesebb tanításához.

I. melléklet

Tisztelt Kolléga!

A mellékelt kérdőív a testnevelés tagozatos általános iskolai osztályok tornaanyagának tanítására foglalkozik.

A szakedzői továbbképzésem záródolgozatához szükséges lenne a tagozatos osztályban tanító kolléga véleményére, és eddigi tapasztalatára.

A kérdőív névtelen. Az adatokat bizalmasan kezellem. Ahol előre megadott válaszok vannak, a megfelelő részt szíveskedjen aláhúzni.

A kitöltött kérdőíveket a záródolgozat határideje rövidsége miatt kérem sürgősen visszaküldeni az alábbi címre:

1205 Budapest XX. ker., Tátra tér 1.
Budapest, 1982. március 2.

Köszönöm közreműködésüket:
Fazekas György s. k.
torna szakedző

II. melléklet

Kérdőív a testnevelés tagozatos osztályok vezető tanára számára

1. A patronáló egyesületnek torna szakosztálya van:
igen nem
Amennyiben nincs, járnak-e más egyesületbe tornázni? igen nem
2. a) Évente hány tanulót küld a szakosztálynak edzésre? fiú: lány:
b) Ezek a tanulók hányadik osztályt végeztek:
3. Jelenleg iskolájában hány tanuló jár torna szakosztály edzésre:
fiúk: hányadik osztályosok:
lányok: hányadik osztályosok:
4. Az egyesületben foglalkoztatott tanulóknak tornából milyen minősítésük van:
fiú: serd. II. o. fő, serd. I. o. fő,
ifi. II. o. fő, ifi. I. o. fő
bronz-, fő, ezüst-, fő, aranyjelvényes fő.
lány: serd. II. o. fő, serd. I. o. fő,
ifi. II. o. fő, ifi. I. o. fő
bronz- fő, ezüst-, fő, aranyjelvényes fő.
5. Iskolájából az egyesület torna szakosztályában foglalkoztatott tanulók hány százaléka maradt a szakosztálynál:
a) 5. osztályig:
fiúk: 0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100%
lány: 0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100%
b) 8. osztály befejezéséig:
fiúk: 0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100%
lány: 0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100%
6. Mj az oka a lemaradásnak:
a) az iskola tantervi anyaga nem megfelelő;
b) az iskolai oktató-nevelő munka nem elég hatékony;
c) a tananyag elsajátításához az iskola nem rendelkezik megfelelő szerekkel;
d) a kiválasztás nem volt megfelelő;
e) az egyesületi oktató-nevelő munka nem megfelelő;

- f) az egyesületi szakosztály nem rendelkezik megfelelő szerekkel;
- g) az egyesületi szakosztály nem rendelkezik megfelelő szakemberrel;
- i) az egyesületnek nincs megfelelő anyagi fedezete a szakosztály hatékony működéséhez;
- j) nem megfelelő a tanulók hozzáállása;
- k) a szülők támogatása nem megfelelő;
- l) egyéb okok:

Amennyiben a torna tanításával kapcsolatban valamilyen észrevétele, javaslata van, kérjük tegye meg:

Tapasztalatai szerint milyen családi környezettel rendelkező tanulók érdeklődnek nagyobb számban (leginkább a tornasportág iránt):

Véleménye szerint hogyan alakul a tornasport iránti érdeklődés iskolájában:

növekszik csökken változatlan

Kérem indokolja meg választát:

I. melléklet

Érdőív a testnevelés tagozatos 1., 2., 3., 4. osztályban tanító nevelők részére

I. Gimnasztika: meg tudta az anyagot teljes egészében tanítani?

- a) igen nem
- b) ha nemmel válaszolt az előző kérdésre
1. az anyag hány százalékát tudta megtanítani?
0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100%
2. milyen anyagrészt nem tudott megtanítani?
Kérem, részletesen írja le miért:

II. Ugrásgyakorlatok: meg tudta az anyagot teljes egészében tanítani?

- a) igen nem
- b) ha nemmel válaszolt az előző kérdésre
1. az anyag hány százalékát tudta megtanítani?
0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100%
2. milyen anyagrészt nem tudott megtanítani?
Kérem részletesen írja le miért:

III. Egyensúlygyakorlatok: meg tudta az anyagot teljes egészében tanítani?

- a) igen nem
- b) ha nemmel válaszolt az előző kérdésre
1. az anyag hány százalékát tudta megtanítani?
0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90%
2. milyen anyagrészt nem tudott megtanítani?
Kérem, részletesen írja le miért:

IV. Támasz- és függésgyakorlatok: meg tudta az anyagot teljes egészében tanítani?

- a) igen nem
- b) ha nemmel válaszolt az előző kérdésre
1. az anyag hány százalékát tudta megtanítani?
0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90%

2. milyen anyagrészt nem tudott megtanítani?
Kérem, részletesen írja le miért:

V. Talajgyakorlatok: meg tudta az anyagot teljes egészében tanítani?

- a) igen nem
- b) ha nemmel válaszolt az előző kérdésre
1. az anyag hány százalékát tudta megtanítani?
0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90%
2. milyen anyagrészt nem tudott megtanítani?
Kérem, részletesen írja le miért:

VI. Szergyakorlatok: meg tudta az anyagot teljes egészében tanítani?

- a) igen nem
- b) ha nemmel válaszolt az előző kérdésre
1. az anyag hány százalékát tudta megtanítani?
0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90%
2. milyen anyagrészt nem tudott megtanítani?
Kérem, részletesen írja le miért:

IV. Melléklet

Kérdőív a testnevelés tagozatos 5., 6., 7., 8. osztályában tanító nevelők részére

I. Gimnasztika: meg tudta az anyagot teljes egészében tanítani?

- a) igen nem
- b) ha nemmel válaszolt az előző kérdésre
1. az anyag hány százalékát tudta megtanítani?
0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90%
2. milyen anyagrészt nem tudott megtanítani?
Kérem, részletesen írja le miért:

II. Speciális tornaképességet fejlesztő gyakorlatok: meg tudta az anyagot teljes egészében tanítani?

- a) igen nem
- b) ha nemmel válaszolt az előző kérdésre
1. az anyag hány százalékát tudta megtanítani?
0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90%
2. milyen anyagrészt nem tudott megtanítani?
Kérem, részletesen írja le miért:

III. Talajtorna: meg tudta az anyagot teljes egészében tanítani?

- a) igen nem
- b) ha nemmel válaszolt az előző kérdésre
1. az anyag hány százalékát tudta megtanítani?
0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90%
2. milyen anyagrészt nem tudott megtanítani?
Kérem, részletesen írja le miért:

IV. Támaszugrások: meg tudta az anyagot teljes egészében tanítani?

- a) igen nem
- b) ha nemmel válaszolt az előző kérdésre

1. az anyag hány százalékát tudta megtanítani?
0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90%
2. milyen anyagrészt nem tudott megtanítani?

Kérem, részletesen írja le miért:

V. Gyűrű: meg tudta az anyagot teljes egészében tanítani?

- a) igen nem
- b) ha nemmel válaszolt az előző kérdésre
 1. az anyag hány százalékát tudta megtanítani?
0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90%
 2. milyen anyagrészt nem tudott megtanítani?

Kérem, részletesen írja le miért:

VI. Nyújtó: meg tudta az anyagot teljes egészében tanítani?

- a) igen nem
- b) ha nemmel válaszolt az előző kérdésre
 1. az anyag hány százalékát tudta megtanítani?
0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90%
 2. milyen anyagrészt nem tudott megtanítani?

Kérem, részletesen írja le miért:

VII. Korlát: meg tudta az anyagot teljes egészében tanítani?

- a) igen nem
- b) ha nemmel válaszolt az előző kérdésre
 1. az anyag hány százalékát tudta megtanítani?
0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90%
 2. milyen anyagrészt nem tudott megtanítani?

Kérem, részletesen írja le miért:

VIII. Gerenda: meg tudta tanítani az anyagot teljes egészében?

- a) igen nem
- b) ha az előző kérdésre nemmel válaszolt
 1. az anyag hány százalékát tudta megtanítani?
0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90%
 2. milyen anyagrészt nem tudott megtanítani?

Kérem, részletesen írja le miért:

IX. Ritmikus sportgimnasztika: meg tudta az anyagot teljes egészében tanítani?

- a) igen nem
- b) ha nemmel válaszolt az előző kérdésre
 1. az anyag hány százalékát tudta megtanítani?
0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90%
 2. milyen anyagrészt nem tudott megtanítani?

Kérem, részletesen írja le miért:

Felugrásmérő szalag

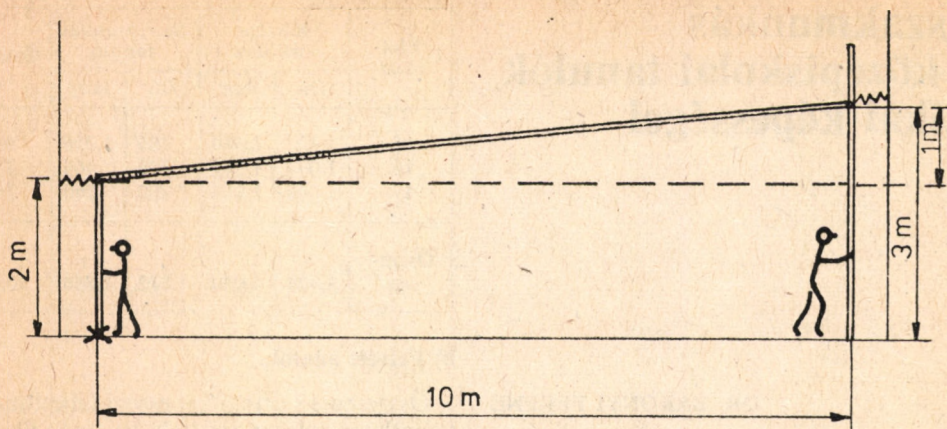
A gyakorlatban főleg azon mérőeszközök népszerűek, melyek egyben edzési segédeszközök is. A felugrás méréseére alkalmazott eljárásaink közös negatívuma, hogy csak igen kevés százalékuk alkalmas a felugrás gyakorlására. Tömeges alkalmazásukról pedig egyáltalán nem beszélhetünk.

Tudom, hogy a felfüggesztett tárgyak megérintése, mint célfeladat már régen ismert úgy is mondhatjuk, hogy egyidős a testneveléssel. Ezért sem jelenthet korszakalkotó találmányt a tornateremben keresztben kihúzott szalag, még akkor sem, ha erre különböző színes sávokat jelölünk.

Az általam ferdére kihúzott szalag egyes sávjai mivel növekvő teljesítményértékeket jelöltek, így a feladathelyzet önkéntelenül serkentette tanulóimat az egyre nagyobb teljesítmény elérésére. Egy-egy osztályban így igen gyorsan alakultak ki „a homogén” csoportok, melyek tagjai már jól ismerték teljesítőkéességük határait, és tudták, hogy számukra melyik sáv jelenti a még teljesíthető feladatot.

A gumizsinór alkalmazásának tapasztalatai adták a gondolatot, hogy olyan jelzést alkalmazzak, mely a felugrások differenciáltabb értékelését teszi lehetővé. Így jutottam arra a gondolatra, hogy a tömöttlabdadobás méréseére alkalmazott kb. 4 cm széles és 5 cm-es sávbeosztású szalagommal cseréljem fel a már említett gumizsinórt. Kétségtelen, hogy így tettem egy lépést előre, mert mindenki már cm-ben leolvashatta ugrásának „eredményét”.

A továbbiakban már csak annak a feladatnak a megoldása maradt, hogy a szalag cm-jelzéseit valamilyen módon átértékeljem a talajtól mért magasságra.



A felugrásmérő szalag elhelyezése

Ennek egyik feltétele volt, hogy a ferdére húzott szalag hossza és a két zsinórvég között olyan arány álljon fenn, hogy a zsinór minden 10 cm-es szakaszára 1 cm-es függőleges szintkülönbség essen. Így pl.: ha a zsinór 10 m hosszú, akkor a végek közötti különbség 1 m, de ha 6 m hosszú, 0,60 m.

Ha a tanuló 430 cm-es értéket érintett, akkor ez 43 cm-es „eredménynek” felelt meg. Továbbiakban már csak az volt a probléma, hogy milyen magas legyen a szalag 0 pontja. Ezt a magasságot természetesen a korosztálytól függően változtathatjuk, de célszerű, ha ez kerek szám. Én a 200 cm-es alapmagasságot tartottam a legmegfelelőbbnek, mert a szalag cm-értékei és az alapmagasság így könnyen összeadható. Jelen példánkban a tanuló érintőmagassága tehát

$$43 + 200 = 243 \text{ cm.}$$

Nem okozhat problémát a szalag beállítása, ha a 0 pontot egy magasugrómérővel és a 10 m végén a 3 m-es magasságot egy ugróéc segítségével állítjuk be. A szalag végeinek igazítása előtt győződjünk meg, hogy a zsi-

nór egyenesen lejtős vonala ne törjön meg (1. ábra).

Lényeges, hogy a zsinórok végein kb. 20 cm-es gumis vagy rugós csatlakozást biztosítsunk, hogy ez a zsinórt állandóan rugalmas feszülésben tartsa.

Az ismertetett eszköz és mérés mód igaz, hogy nem felel meg a szigorú tudományos mérések kritériumainak, de azt hiszem, hogy az iskolai testnevelés igényeit mégis kielégítheti.

Egyszerűen mérhető állásból az ujjak érintő magasságai is, ha a tanuló úgy helyezkedik el a zsinór alatt, hogy az ujjával már érinti a zsinórt. Így a „tisztá súlypontemelkedés” megállapítása a már ismert módszerrel egyszerűen kiszámítható. Célszerű, ha a szemléletesség kedvéért a métegegységeket pasz-tellszínekkel jelöljük. Természetesen a tornateremben egymással párhuzamosan azonos és ellentétes jelzéssel több szalag is alkalmazható.

Szentgyörgyi Zoltán

A szakmunkás és középiskolai tanulók fizikai képességei

DR. BAKONYI FERENC

I. BEVEZETÉS

Kétségtelen, hogy a tanulók fizikai képességei, ezek színvonala, ill. fejlesztési lehetőségei az iskolai testnevelés egyik fontos problémáját képezik. A testnevelés-tanterv előírja a fizikai képességek fejlesztését. Ennél pedig mindig tekintetbe kell venni azok aktuális szintjét, az ún. kiinduló szintet. Erre vonatkozóan — különösen egy-egy osztály esetében — jó tájékoztatásul szolgálhatnak a már rendelkezésre álló országos méretű vizsgálatok alapján felállított életkori standardek. Ezek azonban csak a nemet és az életkort veszik tekintetbe. Kérdésként vetődött fel, hogy nem lenne-e célravezető a nemet és életkoron túl még további különbségeket is tenni? Így jutottunk arra a gondolatra, hogy a szakmunkás és középiskolai tanulók fizikai képességeit összehasonlítsuk és a köztük levő különbségeket megállapítsuk.

II. MÓDSZER

a) Vizsgálati személyek

Összesen 10 532 szakmunkás és középiskolai tanulóról vettünk fel adatokat. Ezek korcsoportok és iskolatípusok szerinti megoszlását az alábbi táblázat mutatja:

A tanulók a következő városokból kerültek ki: Budapest, Miskolc, Debrecen, Nyíregyháza, Szeged, Székesfehérvár, Pécs, Szombathely és Győr.

Életkor	Középiskolás		Szakmunkás tanuló		Összesen
	fiú	lány	fiú	lány	
15	1,302	1,484	786	1,228	4,800
16	1,074	1,372	226	468	3,140
17	1,048	1,184	200	160	2,592
Összesen	3,424	4,040	1,212	1,856	10,532

b) Felvett adatok

Összesen 13 fizikai képességi teljesítményvel vonatkozó adatot vettünk fel (erő: 9; gyorsaság: 2, állóképesség: 1, ruganyosság: 1), de ezek közül helyszűke miatt csupán hetet fogunk ismertetni. Ezek a következők:

Erő: húzódzkodás, tolódzkodás, hanyatt fekvésben lábemelés, helyből súlylökés;

Gyorsaság: 100 m-es síkfutás;

Állóképesség: 800 m-es síkfutás;

Ruganyosság: (gyorsrő): helyből távolugrás.

Ezek végrehajtási módjai közismertek, tehát ismertetésüktől eltekinthetünk.

c) Adatfeldolgozás

Mindkét iskolatípus tanulóinál nemenként korcsoportonként és paraméterenként kiszámítottuk az esetszámot, átlagot, szórást, középértékszórását, variációs együtthatót, és a különbségek megállapítására kétmintás *t*-próbát végeztünk.

III. EREDMÉNYEK

Az egyes paraméterek eredményeinek tárgyalásánál az alábbi eljárást fogjuk követni:

- nemenként és korcsoportonként összehasonlítjuk az átlagokat;
- értékeljük a *t*-próbák eredményeit;
- nemenként megvizsgáljuk, hogy van-e lényeges eltérés a két iskolatípus tanulóinak három év alatti fejlődési volumenében és intenzitásában;
- majd az összes paraméter megtárgyalása után összegezzük a két iskolatípus közti eltéréseket.

Zódzkodás

táblázat)

A húzódzkodások számát tekintve a középiskolások mindkét nem mindegyik korcsoportjában jobb eredményeket értek el, mint szakmunkástanulók. A *t*-próbák eredményei 17 éves lányok kivételével mindenütt — mmel igen erősen — szignifikánsak.

1. táblázat. Húzódzkodások száma

Életkor	<i>n</i>	\bar{x}	<i>s</i>	$s_{\bar{x}}$	CV
<i>Középisikolás fiúk</i>					
15	1302	6,76	3,12	0,08	0,46
16	1074	7,80	3,07	0,09	0,39
17	1048	7,96	3,14	0,09	0,39
<i>Szakmunkástanuló fiúk</i>					
15	768	5,22	2,06	0,07	0,39
16	226	6,37	2,82	0,18	0,44
17	200	6,58	1,94	0,13	0,29
<i>Középisikolás lányok</i>					
15	1484	2,47	0,82	0,02	0,33
16	1372	2,63	1,14	0,03	0,43
17	1184	2,52	1,00	0,02	0,39
<i>Szakmunkástanuló lányok</i>					
15	1228	1,90	0,25	0,07	0,13
16	468	2,03	0,36	0,01	0,17
17	160	2,51	0,52	0,04	0,20
<i>t-próba</i>					
15	6,43	$p < 0,1\%$	4,08	$p < 0,1\%$	
16	4,08	$p < 0,1\%$	2,55	$p < 2\%$	
17	3,31	$p < 0,1\%$	0,01	$p > 50\%$	

Tolódzkodás

(2. táblázat)

Tolódzkodás terén a középiskolások mindkét nemnél, mindegyik életkorban igen erősen szignifikánsan múlják felül a szakmunkástanulókat.

2. táblázat. Tolódzkodások száma

Életkor	<i>n</i>	\bar{x}	<i>s</i>	$s_{\bar{x}}$	CV
<i>Középisikolás fiúk</i>					
15	1302	21,55	8,19	0,22	0,38
16	1074	24,76	8,17	0,24	0,32
17	1048	26,68	8,72	0,26	0,32
<i>Szakmunkástanuló fiúk</i>					
15	768	18,09	6,37	0,85	0,35
16	226	21,13	8,13	0,54	0,38
17	200	22,17	9,24	0,65	0,41
<i>Középisikolás lányok</i>					
15	1484	12,00	5,97	0,15	0,49
16	1372	12,63	6,06	0,16	0,47
17	1184	13,43	6,39	0,18	0,47
<i>Szakmunkástanuló lányok</i>					
15	1228	8,10	4,23	0,12	0,52
16	468	7,87	4,75	0,21	0,60
17	160	7,53	3,82	0,30	0,50
<i>t-próba</i>					
	<i>Fiúk</i>		<i>Lányok</i>		
15	6,62	$p < 0,1\%$	10,62	$p < 0,1\%$	
16	4,71	$p < 0,1\%$	8,71	$p < 0,1\%$	
17	3,95	$p < 0,1\%$	6,32	$p < 0,1\%$	

A tolódzkodások számának össznövekedése mindkét nemet tekintve a középiskolásoknál nagyobb:

Középisikolás fiúk: 5,13

Szakmunkástanuló fiúk: 4,08

Középisikolás lányok: 1,43

Szakmunkástanuló lányok: 0,57

Az életkoronkénti tolódzkodásszám növekedésének intenzitására vonatkozóan az alábbi adatokból tájékozódhatunk:

Életkor	Fiúk		Lányok	
	középisikolás	szakmunkás	középisikolás	szakmunkás
15—16	3,21	3,04	0,63	-0,23
16—17	1,92	1,04	0,80	-0,34

Amint látjuk a középiskolásoknál az intenzitás mindkét nemnél mindegyik életkorban valamivel nagyobb, mint a szakmunkás tanulóknál.

Hanyattfekvésben lábemelések száma

(3. táblázat)

A középiskolások hasizom erő-állóképességi teljesítménye mindkét nemnél mind-egyik korcsoportban igen erősen szignifikán- san nagyobb a szakmunkástanulókénál.

3. táblázat. Hanyattfekvésben lábemelés

Életkor	n	\bar{x}	s	$s_{\bar{x}}$	CV
<i>Középiskolás fiúk</i>					
15	1302	32,58	16,03	0,44	0,49
16	1074	35,44	16,19	0,49	0,45
17	1048	35,54	15,39	0,47	0,43
<i>Szakmunkástanuló fiúk</i>					
15	786	23,89	11,37	0,41	0,47
16	226	25,36	11,13	0,74	0,43
17	200	25,26	10,71	0,75	0,42
<i>Középiskolás lányok</i>					
15	1484	25,59	11,02	0,28	0,43
16	1372	27,69	12,30	0,33	0,44
17	1184	26,89	10,95	0,31	0,40
<i>Szakmunkástanuló lányok</i>					
15	1228	17,62	8,29	0,23	0,47
16	468	18,21	6,96	0,32	0,38
17	160	16,35	6,58	0,52	0,48
<i>t-próba</i>					
	<i>Fiúk</i>		<i>Lányok</i>		
15	9,59 p<0,1%		13,80 p<0,1%		
16	7,66 p<0,1%		10,24 p<0,1%		
17	6,80 p<0,1%		7,53 p<0,1%		

Az alábbi adatokból láthatjuk, hogy a láb- emelések száma a középiskolásoknál nagyobb mértékben nő, mint a szakmunkástanulóké- nál:

Középiskolás fiúk: 2,96
 Szakmunkástanuló fiúk: 1,37
 Középiskolás lányok: 1,30
 Szakmunkástanuló lányok: —1,27

Mint az alábbi adatok mutatják, a has- izom erő-állóképességi teljesítmény növeke- désének intenzitása a középiskolásoknál mut- at kedvezőbb képet.

Életkor	Fiúk		Lányok	
	közép-iskolás	szak- munkás	közép-iskolás	szak- munkás
15—16	2,86	1,47	2,10	0,58
16—17	0,10	-0,10	-0,80	-1,86

Helyből súlylökés

(4. táblázat)

Az egész test erejét (láb-, törzs-, váll-, ka- reprezentáló helyből súlylökő eredmény) terén a középiskolások mindkét nem mi- den korcsoportjánál igen erősen szignifiká- san felülmúlják a szakmunkástanulókat.

4. táblázat. Helyből súlylökés (cm)

Életkor	n	\bar{x}	s	$s_{\bar{x}}$	CV
<i>Középiskolás fiúk</i>					
15	1302	722,97	148,53	4,11	0,20
16	1074	790,68	157,85	4,81	0,19
17	1048	838,77	129,94	4,01	0,15
<i>Szakmunkástanuló fiúk</i>					
15	786	660,73	143,37	5,17	0,21
16	226	713,67	167,12	11,12	0,23
17	200	758,00	222,29	15,62	0,29
<i>Középiskolás lányok</i>					
15	1484	577,53	114,73	2,97	0,19
16	1372	592,70	122,40	3,30	0,20
17	1184	610,02	123,25	3,58	0,20
<i>Szakmunkástanuló lányok</i>					
15	1228	456,79	92,48	2,63	0,20
16	468	486,55	86,88	4,02	0,17
17	160	491,64	104,76	4,48	0,21
<i>t-próba</i>					
	<i>Fiúk</i>		<i>Lányok</i>		
15	4,39 p<0,1%		17,86 p<0,1%		
16	3,30 p<0,1%		10,69 p<0,1%		
17	2,88 p<0,1%		7,70 p<0,1%		

A helyből súlylökő eredmények növeke- désének volumenét tekintve a helyzet a következő:

Középiskolás fiúk: 115,80 cm;
 Szakmunkástanuló fiúk: 97,27 cm;
 Középiskolás lányok: 32,49 cm;
 Szakmunkástanuló lányok: 34,85 cm.

Tehát a fiúk esetében a középiskolások javulásának volumene kicsivel nagyobb, lá- nyoknál a különbség elenyésző.

Az egyes korcsoportokban bekövetkező eredményjavulás intenzitásáról alábbi ada- tok tájékoztatnak:

Életkor	Fiúk		Lányok	
	közép-iskolás	szak- munkás	Közép-iskolás	szak- munkás
cm				
15—16	67,71	52,94	15,17	29,76
16—17	48,09	44,33	17,32	5,09

A két iskolatípus tanulóinak teljesítmény-
ulási intenzitásai között csak kis különb-
g tapasztalható. Fiúknál a középiskolások
tatkoznak kissé jobbnak. A lányok esetén
nincs egyértelmű tendencia.

0 m-es síkfutás

(5. táblázat)

A 100 m-es síkfutás eredményei össze-
sonlítva azt látjuk, hogy fiúk esetében a
középiskolások, lányoknál pedig a szak-
munkástanulók mutatkoznak gyorsabbnak.
különbségek egy kivételével szignifikánsak.

5. táblázat. 100 m-es síkfutás (mp)

Életkor	n	\bar{x}	s	$s_{\bar{x}}$	CV
<i>Középiskolás fiúk</i>					
15	1302	13,32	1,70	0,04	0,12
16	1074	13,20	0,19	0,02	0,05
17	1048	13,20	0,50	0,01	0,03
<i>Szaktanuló fiúk</i>					
15	786	14,11	1,52	0,05	0,10
16	226	14,10	0,27	0,01	0,02
17	200	14,10	0,10	0,00	0,01
<i>Középiskolás lányok</i>					
15	1484	16,04	2,19	0,05	0,13
16	1372	16,48	0,52	0,01	0,03
17	1184	16,64	0,56	0,01	0,03
<i>Szaktanuló lányok</i>					
15	1228	15,02	1,96	0,05	0,13
16	468	15,84	0,44	0,02	0,03
17	160	16,39	0,69	0,05	0,04
<i>t-próba</i>					
	<i>Fiúk</i>		<i>Lányok</i>		
15	-2,89 p<1%		4,44 p<0,1%		
16	-3,85 p<0,1%		1,99 p<5%		
17	-3,43 p<0,1%		0,32 p>50%		

A javulás össz volumenét tekintve, csak a
fiúknál érvényesülnek pozitív (javuló) ten-
denciák, a lányoknál romlást tapasztalunk:

Középiskolás fiúk: 0,12 mp;
Szaktanuló fiúk: 0,01 mp;
Középiskolás lányok: -0,60 mp;
Szaktanuló lányok: -0,37 mp.

Életkor	Fiúk		Lányok	
	közép- iskolás	szak- munkás	közép- iskolás	szak- munkás
	mp			
15-16	0,12	0,01	-0,44	-0,82
16-17	0,00	0,00	-0,16	-0,55

Az egyes életkorokban bekövetkező ja-
vulás (vagy romlás) intenzitásáról az alábbi
adatok alapján tájékozódhatunk:

Amint látjuk, a fiúknál igen kicsik a kü-
lönbségek, a lányok esetében a szakmunkás-
tanulók mindkét korcsoportban lényegesen
többet romlanak.

800 m-es síkfutás

(6. táblázat)

Az állóképesség jellemzésére a 800 m-es
síkfutásban elért eredmények szolgáltak.

6. táblázat. A 800 m-es síkfutás (mp)

Életkor	n	\bar{x}	s	$s_{\bar{x}}$	CV
<i>Középiskolás fiúk</i>					
15	1302	181,33	23,66	0,74	0,13
16	1074	177,81	20,72	0,63	0,12
17	1048	170,10	21,14	0,66	0,12
<i>Szaktanuló fiúk</i>					
15	786	194,13	26,52	0,94	0,14
16	226	182,95	25,72	1,71	0,14
17	200	189,17	27,01	1,91	0,14
<i>Középiskolás lányok</i>					
15	1484	217,93	31,12	0,80	0,14
16	1372	214,93	33,13	0,89	0,15
17	1184	223,95	34,54	4,00	0,15
<i>Szaktanuló lányok</i>					
15	1228	227,52	27,80	0,79	0,12
16	468	226,68	26,00	1,20	0,11
17	160	226,50	25,66	2,03	0,11
<i>t-próba</i>					
	<i>Fiúk</i>		<i>Lányok</i>		
15	-8,06 p<0,1%		-5,21 p<0,1%		
16	-2,63 p<1%		-4,40 p<0,1%		
17	-4,87 p<0,1%		-0,61 p>50%		

A középiskolai tanulók állóképességi tel-
jesítményei mindkét nemnél mindegyik kor-
csoportban jobbak, mint a szakmunkás-
tanulóké. A különbségek a 17 éves lányok ki-
vételével zömmel igen erősen szignifikánsak.

A teljesítményjavulás volumene fiúk ese-
tében a középiskolásoknál, lányok esetében
pedig a szakmunkástanulóknál nagyobb, de
az utóbbiak állóképessége még ennek ellenére
is rosszabb a középiskolás lányokénál:

Középiskolás fiúk: 11,23 mp;
Szaktanuló fiúk: 4,96 mp;
Középiskolás lányok: -6,02 mp;
Szaktanuló lányok: 1,02 mp.

Az életkori intenzitást tekintve nem álla-
pítható meg törvényszerűség.

Életkor	Fiúk		Lányok	
	közép-iskolás	szak-munkás	közép-iskolás	szak-munkás
	mp			
15—16	3,52	11,18	3,00	0,84
16—17	7,71	-6,22	-9,02	0,18

Helyből távolugrás

(7. táblázat)

A helyből távolugró teljesítmények terén a középiskolás fiúk igen erősen szignifikánsan, a lányok pedig szignifikánsan múlják felül a szakmunkástanulókat.

7. táblázat. Helyből távolugrás (cm)

Életkor	n	\bar{x}	s	$s_{\bar{x}}$	CV
<i>Középiskolás fiúk</i>					
15	1302	192,87	23,44	0,64	0,12
16	1074	203,80	23,56	0,71	0,11
17	1048	210,45	22,00	0,67	0,10
<i>Szakmunkástanuló fiúk</i>					
15	786	186,68	20,32	0,73	0,10
16	226	198,33	21,61	1,43	0,10
17	200	201,10	20,42	1,44	0,10
<i>Középiskolás lányok</i>					
15	1484	159,79	21,33	0,58	0,13
16	1372	163,10	19,92	0,53	0,12
17	1184	163,37	19,95	0,57	0,12
<i>Szakmunkástanuló lányok</i>					
15	1228	157,13	16,52	0,47	0,10
16	468	157,24	17,41	0,80	0,11
17	160	158,06	18,56	1,46	0,11
<i>t-próba</i>					
	<i>Fiúk</i>		<i>Lányok</i>		
15	4,49	p < 0,1%	2,39	p < 2%	
16	2,76	p < 1%	3,78	p < 0,1%	
17	4,22	p < 0,1%	2,13	p < 5%	

A helyből távolugró eredmények javulásának volumenét tekintve azt találtuk, hogy mindkét nem esetében a középiskolások javultak többet:

Középiskolás fiúk: 17,58 cm;
 Szakmunkástanuló fiúk: 14,42 cm;
 Középiskolás lányok: 3,58 cm;
 Szakmunkástanuló lányok: 0,93 cm.

Amint az alábbi adatok mutatják, a ruganyosság fejlődésének intenzitását tekintve a két iskolatípus tanulói közt nincs lényeges különbség.

Életkor	Fiúk		Lányok	
	közép-iskolás	szak-munkás	közép-iskolás	szak-munkás
	cm			
15—16	10,93	11,65	3,31	0,11
16—17	6,74	2,77	0,27	0,82

Összegezés

Az alábbiakban az itt helyszűke miatt nem közölt vizsgálati paraméterek eredményei is tekintetbe vesszük.

a) Erő:

1. Az általunk mért 9 erőparaméterből hatban a középiskolások, háromban a szakmunkástanulók jobbak. Közelebről: a végtagok maximális erejét tekintve (kar húzó-tolóereje, páros láb ereje) a szakmunkástanulók felülmúlják a középiskolásokat; de már a kar húzó-, és toló-erőállóképességében (húzódkodás, tolódkodás) és az összes törzserő vonatkozásában a középiskolások erőteljesítményei a jobbak.

2. A 15 évesekre vonatkozó t-próba eredmények tanúsága szerint a két iskolatípus tanulói közötti erőkülönbség már az általános iskola elhagyásakor fennáll, tehát nem a közép-, ill. szakmunkásképző iskolában alakul ki.

3. 15-től 17 éves korig a két iskolatípus tanulói közötti erőbeli különbség tovább nő.

4. Az erőnövekedés volumene általában a középiskolásoknál volt nagyobb, az intenzitásra vonatkozóan törvényszerűség nem állapítható meg.

b) Gyorsaság:

1. Fiúk esetében a középiskolások, lányoknál pedig a szakmunkástanulók futógyorsasága nagyobb.

2. Mindkét nemre érvényes, hogy a két iskolatípus tanulói közti gyorsaságbeli különbség már az általános iskola elhagyásakor fennállt.

3. Arra a kérdésre vonatkozóan, hogy 15 vagy 17 éves korban volt-e nagyobb a gyorsaságbeli különbség a két iskolatípus tanulói között, nem sikerült megnyugtató választ kapnunk.

4. A gyorsaság javulásának volumene terén fiúk esetében a középiskolásoknál, lányok

tében a szakmunkástanulóknál kedvezőbb a helyzet (főleg azért, mert kevesebbszámúak). Az intenzitás vonatkozásában a fiúknál nincs érzékelhető különbség, a lányok esetében a szakmunkástanulóknál tanulmányterületesebb változást.

c) *Állóképesség:*

1. Mind a fiúk, mind a lányok esetében a középiskolások állóképessége nagyobb.
2. A két iskolatípus tanulói közötti állóképességbeli különbség már az általános iskolás befejezésekor is fennállt.
3. 15-től 17 éves korig a két iskolatípus tanulói közötti állóképességbeli különbség a fiúknál tovább nő, a lányoknál csökken.
4. Az állóképesség javulásának volumene a lányok esetében a középiskolásoknál, a fiúk esetében pedig a szakmunkástanulóknál nagyobb. Az intenzitást tekintve nem állapítható meg törvényszerűség.

d) *Ruganyosság (gyorsaság):*

1. A középiskolások ruganyossága (gyorsasága) mindkét nem esetében felülmúlja a szakmunkástanulókat.
2. A két iskolatípus tanulói közötti ruganyosságbeli különbség már az általános iskolás befejezésekor is fennállt.
3. 15—17 éves kor között a középiskolások és a szakmunkástanulók közötti ruganyosságbeli különbség mindkét nem esetében tovább nőtt.
4. A ruganyosság javulásának volumene mindkét nem esetében a középiskolásoknál nagyobb. Az intenzitást tekintve nem állapítható meg lényeges különbség.

e) *Statistikai összesítés*

Ha az összes fizikai erőnléti paraméter minden korcsoportját tekintetbe vesszük, az alábbi eredményeket kapjuk:

Nem	Középiskolások értékei magasabbak	Szakmunkástanulók értékei
Fiúknál	79,49%-ban	20,51%-ban
Lányoknál	61,54%-ban	38,46%-ban
Összesítve	70,51%-ban	29,49%-ban

ÉSZREVÉTELEK, HOZZÁSZÓLÁS

Éltsport, tömegsport, utánpótlás, testnevelés I.

Egy könyv ürügyén

Melyik szurkoló nem kíváncsi a kulisszatitkokra? Mindegyik, még a legelvakultabb is, hiszen később, utólag van, lesz mire hivatkozni. És melyik sportrajongó nem érdeklődik az eredmények mögötti, a többnyire csak pletykákból, torzítva megismert reális valóság, igazság iránt? Legfeljebb csak a nagyon elvakult nem — mert az igazság esetleg bálványait fosztja meg a tróntól.

Kulisszatitkokkal, a magyar sport reális valóságával foglalkozik Zsolt Róbert legújabb könyvében is (Sportolók, sporterkölcsök. Sport, Bp., 1983.). „Kérem a Kedves Olvasót, először kísérjen el külföldi és hazai pályákra, csarnokokba, stadionokba, olimpiákra, VB-kre, EB-kre, nagy mérkőzésekre, nézzünk be az öltözőkbe, figyeljük együtt, mi történik mérkőzések, versenyek előtt és után. Azokra a játékosokra, versenyzőkre próbálom ráirányítani a fényt, akik hazánk képviseletében járnak a világversenyeket. Vajon miként küzdenek, miként élnek, miként gondolkodnak legjobbaink, vajon méltóképpen, legjobb tudásuk szerint reprezentálják-e hazánk sportját, vagy legalábbis megtesznek-e minden lehetőséget a sikerért? A könyv első részében a legfontosabb, a legerőteljesebb, a legnépszerűbb magyar sportágak magyar élversenyzőivel találkozunk, aztán a második részben következnek a hazai képek, az egész sportéletünkre ható gondok, azok az égető kérdések, amelyeknek megoldása alapfeltétele az előrehaladásnak” — írja előszavában, rendkívül szelímes bevezetője után a szerző.

Zsolt Róbert számtalan író-olvasó találkozáson vett részt, nagyon jól tudja, hogy a sportszerető közönség mely kérdésekre a legkíváncsiabb, mely kérdésekről hajlandó óráig is elvitatkozni, beszélgetni, mely kérdésekben ért egyet, vagy vall homlokegyenesen ellenkező véleményt a hivatalos sportszervekkel, kik és miért a kedvencei stb. Könyvét tehát a találkozókön elhangzó legérdekesebb, legtöbb embert érdeklő kérdések köré csoportosította, látszólag lazának tetsző füzérben, ám mégis szigorú logika szerint. Így kerül szóba néhány sportágunk helyzete a világ élmezőnyében, a sportvezetői döntések óriási hatása az eredményekre, a sportolók jövedelme, a profizmus, az edzőkérdés, a sportágak — és versenyzők — aránytalan fejlődése, a bíráskodás, a pszichikai felkészülés és felkészítés, a fair play, a játékosok életmódja, „hanyagolt” sikersportágaink és még számos más téma.

Jelen tanulmányunkban Zsolt Róbert könyve csak kiindulópont, ürügy — igaz, kiváló ürügy — a címben jelzett problémák vizsgálatához. Elsősorban azt igyekeztünk vizsgálni, hogy van-e, s ha van, hogyan, mi módon lehetőség az utánpótlás jobb nevelésére, ezzel kapcsolatban a tömegsport fejlesztésére (a Futapest vagy az Aranyjelvényesek az Olimpiáért mozgalom ugyan nagy tömegeket mozgat meg, de semmiképpen sem mernénk rendszeres tömegsport-

nak, legfeljebb bizonyítási lehetőségnek nevezni), elsősorban mi a szerepe — mi lehetne a szerepe — az iskolai testnevelésnek, és egyáltalán az iskolának a tömegsport, az utánpótlás fejlesztésében.

Elsőként azonban át kell tekintenünk élsportunkat. Ehhez Zsolt Róbert könyvét hívjuk segítségül. Keresve sem találhatnánk jobb, a nagyközönség számára is hozzáférhető, olvasmányosan és a megfelelő tudásanyag, tapasztalatok birtokában megírt könyvet. Egyben reméljük azt is, hogy a cikk olvasójának érdeklődését felkeltjük e munka iránt.

Labdarúgás. Párizs, 1956. október 6. „A szomszédos asztalnál Bozsik hangját hallottam. Puskásnak mondta:

— Beszéltem egy itteni magyarral. Valaha focizott, kinn van minden párizsi mérközésen. Azt mondja, hogy Jonquet, a középhátvéd szédületesen szerel, úgy emeli le a lábadról a labdát, hogy észre sem veszed. De ha elgurítod mellette, beérsz a kapuba, mire megfordul. Csak azt látja, hogy milyen szép gömbölyű feneked van. . .

Megyek az étterem felé.

— Jenő, szétváglak, ha szórakozol. Rohadt gyors a szélsőd!

... Grosics és Buzánszky párbeszédéből kaptam el ezt a mondatot.”

Az eredmény: 2-1 Magyarország javára.

Manchester, 1965., VVK. „Nem merném idézni, hogy pontosan miről beszéltek, de a lényeget tudom. Sokat emlegették a visszavágót. Albert valahogyan így fogalmazott: »Aki kiveszi a pénzt a zsemből, megnézheti magát!« Vagyis, aki nem hajt a visszavágón, az magára zúdíttja a kapitányi haragot. S ez nem volt pusztá fenyegetés.”

A Ferencváros hazai visszavágó nélkül megnyerte a VVK-t.

Luzern, 1981. Világbajnoki selejtező.

„Mikor Mészöly a taktikai értekezleten bejelenti, hogy este Nyilasi nem lesz ott a pályán, a tény senkit nem ér váratlanul. . . A taktikai értekezleten aztán Mészöly azt mondja: »Játsszatok Katcziért és Nyilasiért!«

...Valami megváltozott a válogatottban. Nem érződött az amolyan minden mindegy hangulat, nem esett szét klikkekre az együttes. A meccs, a siker foglalkoztatta a játékosokat.”

Válogatottunk pontot szerzett.

„Ez a válogatott csapat kivált a magyar futball egészéből. Mialatt ez az együttes elismerést vívott ki szerte Európában, a magyar futball egésze tapodtat sem mozdult előre. Vagy még tovább esett vissza, ha egyáltalán volt hova.

Az ötvenes években első volt még a foci, s csak a sikerek kivívása után tartották markukat a játékosok. A hatvanas években már elsődlegessé vált a pénzkeresés. . . A hetvenes években a minél könnyebb megélhetés, a minél magasabb jövedelemszerzés minél kevesebb munkával vált jellemzővé. Szomorú ez a célja a nyolcvanas évek átlagfutballistájának is.”

Talán kicsit hosszasan időztünk a labdarúgásnál, de — ez már közhely — labdarúgásunk eredményei egész sportéletünket befolyásolják, s az itteni jelenségek — ha késve is, ha kisebb mértékben is — szinte minden sportágban jelentkeznek.

Mivel dolgozatunk célja nem az élsport problémáinak elemzése, megelégszünk a fenti problémák leszögezésével.

Nézzük meg a minőségi élsport fenntartásához nemzetközileg is jegyzett eredményekhez alapv utánpótlás kérdését. Most a vívást ragadjuk Zsolt Róbert könyvéből:

„A jelenlegi eredményeket egy nagyon szűl élgárda tartja magas szinten. Az 1981-es világt nokságot nyert magyar kardcsapat átlagos életk 29,2 év, a párbajtőrözőké 27,6, a férfi tőrcsap 25,2, a nő tőrválogatotté 24,8 esztendő. Az életl rokkal pillanatnyilag nincs különösebb gond, an inkább van azzal, hogy az élvonal mögött ni senki. Nemhogy a fiatalok hiányzanak, hanem n egészséges felnőtt középmezőny sem létezik Magy országon. Van tizenegy nemzetközi kategóriájú ví mindannyian világklasszisok, van viszont mir össze százegynéhány első osztályú vívónk, hol félszáz szakosztályban edzenek vagy ötözren. . . vidék — összes városunk — tizenhét első osztál vívóval rendelkezik! Vidéken nincs fém pást és látjelző, nincs megfelelő felszerelés, nincs edz terem, nincs edzőtárs.”

Más sportágban is többnyire hasonló a helyzet.

Mi okozza mindezt? Zsolt Róbert könyve alapjá

— A főváros elcsábítja a vidéki tehetségeket, hogy aztán ezek a budapesti versenyzőkkel egy pillanatnyi anyagi előnyökért nem a jövővel, hanem a jelenel törődjenek.

— Az egyesületek az olimpiai pontokat gyűjtik, nem törődnek az utánpótlás nevelésével, kész akarják kapni őket.

— A sportolónak legtöbbször jövedelmezőbb meglehetősen alacsony magyar szint többszöri teljesítése, mint a jó nemzetközi szereplés. Ehhez túl sok energia kellene.

— A vidék nem rendelkezik kellő ellátottsággal sem a létesítmények, sem a felszerelés, sem az edzők sem a versenytársak, edzőpartnerek területén.

— A nagy egyesületek nem törődnek a tömegsporttal, a kezdőket néhány alkalom után elküldik, ha az nem ért el jelentős eredményt.

Lehet, hogy ez az összegezés nem olyan árnyalt fogalmaz, mint Zsolt Róbert könyve, de ez a lényeg. Ehhez még a következőket tenném hozzá:

— Az egyesületi — az eredménycentrikus — sportolásra senki sem — vagy ritkán — készíti fel leendő egyesületi tagot.

— A kiválasztás véletlenszerű. Ha Tolnán jó az asztalitenisz, akkor dicsérik Tolnát. Pedig lehet, hogy világrekorder atlétát rejt a csapat 15. embere. Hasonló a helyzet a legtöbb kis-, közép- és nagy városban. (Erről persze nem ők tehetnek. Eredményeiket csak dicséret illeti, a hiba sportrendszerünkben van.)

— Nincs tömegsport. (Erre még visszatérünk.)

— Az iskolai és az egyesületi sportélet élesen elkülönül egymástól. Néha az egyik, néha a másik érdeke kerül — a magyar sport, a testedzés rovására — előtérbe.

A továbbiakban megvizsgáljuk, mit tesznek a magyar sportéletet irányító szervek, vezetők a tömegsportért, az utánpótlás neveléséért, az iskolai sportfejlesztéséért. Megnézzük, mit tesznek, mit tehet-e egyáltalán valamit az iskola (legyen az alsóközépfokú vagy felsőfokú intézmény) az egészséges életmódért, a tömegsportért, s ezeken keresztül az élsportért.

(Folytatjuk)

Andor György

ORT ÉS NYELV

gyartalanítunk, bonyolítunk

vatunkban már többször beszámoltunk an — többnyire sikeres — kísérletekről, melyek sportnyelvünk idegen, nem megmarosodott szavait, kifejezéseit igyekeztek gyarral felváltani. Beszámoltunk arról is, hogy e kísérletek nem mindig járnak megfelelő eredménnyel. Előfordul azonban — nos — az ellenkezője is: meglevő, elfogadott, nyelvi és más szempontból is megfelelő szavainkat néhány újságírónk, riporterünk, újságírónk is érezhetően, egyértelműen idegen eredetű és hangzású szavakkal helyettesíti. S a helyettesítés — nem is mindig helyes. A rossz példa viszont — sajnos — gyakori.

Kezdetben vala a *labdarúgó világbajnokság*, röviden (ejtve) focivébé vagy csak vébé. A szó: VB. Évtizedekig megfelelő volt minden magyar anyanyelvűnek, még az sem zavart senkit, hogy kicsit hosszú a kifejezés. Aztán jött az 1978-as argentinai világbajnokság. Az argentinok — érthetően — saját nyelvükön, spanyolul nevezték ezt az eseményt. De elég — ezt a spanyol nyelvészek tudnák megmondani: helyesen vagy nem — rövidítették is: *mundial*. Riportereink egy része, az újságíró kollégákkal együtt átvette a magyar helyett ezt az idegen szakkifejezést. Gyere többen kezdték el használni, szóban és írásban egyaránt. Aztán jött a spanyolországi világbajnokság. Megint spanyol nyelvterület, megint *mundial*. Azaz magyarul *Mundial*. Nagy kezdőbetűvel. Nagy az esély, hogy a következő nagy labdarúgótornát is spanyol—portugál nyelvterületen rendezik. Féltünk, hogy most már az isten vagy az Újságírózövetség, de a Magyar Tudományos Akadémia sem mossa le róla ezt a nevet. Már ott tartunk, hogy egyik napilapunk a kézilabda VB-t is *Mundial*nak nevezte. (Csak zárójelekben: annak idején pl. a *Weltmeisterschaft*

nem terjedt el. Talán mert a német nem annyira dallamos? Vagy még nem voltak annyira sznobok, eredményeink alapján nem előkelősködhettünk? Dehát Bernben is volt világbajnokság, előtte még Párizsban is. Nem tudhattuk előre, hogy csak másodikok leszünk!)

A bonyolítás iskoláiban is tanítani való példája a ritmikus sportgimnasztika. E sportágot hosszú időn keresztül *művészi tornának* neveztük. Nem volt eléggé előkelő? Nem volt elég hosszú? Nem volt elég magyar? Vagy félreérthető volt? Alig hiszem. Inkább a nagyképűség, a sznobizmus bújta itt is a kisördögöt a szakemberek fülébe (fülébe?): idegenesítsük, bonyolítsuk a véleményem szerint nagyon is megfelelő nevet. A *torna* ma a magyarban hozzátétlenül ugyanazt jelenti, mint a *gimnasztika*, csak talán egy kicsit kevésbé magyarosabbnak érezzük, a *művészi* kifejezte a sportág művészi mozgásra való törekvését. Igaz, a *ritmikus* szó utal a sportág ritmikus jellegére, de figyelmen kívül hagyja a művészi törekvéseket, ami talán fontosabb, mint a számos sportban fellelhető ritmusosság. Hogy aztán miért került bele a kifejezés-torzszülöttbe a *sport*? Talán az ellenzők kedvéért? (De akkor a sakkot is nevezhetnék sportsakknak!) Így jött létre a *művészi torna* helyett *ritmikus sportgimnasztika*. Néhány további javaslatom a magyartalanítóknak, a sznoboknak, a bonyolítóknak: *ritmikus sportsprint*, *ritmikus eisdance*, *akrobatikus szerugrás*, *automobilrund*, *bilaterális waterpolo*.

Engedjék meg, hogy a sort ne folytassam. Riportereink még eltanulják.

Andor György

Ismét bakik

Nem azért térek vissza rendszeres időközökben az újságírói bakikhoz, mert nem tudom: az újságírás, mint műforma szinte vonzza a nyelvi hibákat. Nem gondolom, hogy a szerzők ne tudnának jól magyarul, s nem vádolom a szerkesztőt, a lektort, a szedőt, a korrektort sem. (Kivétel persze itt is adódhat.) Inkább azért térek vissza e hálás témá-

ra, mert félt: az újságba bekerült, leírt hiba terjedhet, s akkor már hiába harcolunk elene. S egy kicsit azért is gyűjtöttem csokorba az alábbi elírásokat, hogy lapunk révén szórakoztatva hívjam fel a nem magyar szakos olvasó figyelmét a veszélyekre. Tessék csak figyelni az előadásokat, a hozzászólásokat, a cikkeket, az apróhirdetéseket!

„Az eredmények azt is jól mutatják, hogy sajnos még messze a szakadék széle” — írja a Népsport atlétáinkról. Hál’istennek futballistáink már zuhannak. Vagy meg is érkeztek? Vagy atlétáink hegymászással alapoznak?

„Berutti gépkocsija frontálisan ütközött egy másik autóval, s a balesetet követően egy navarrai kórházba szállították.” A versenyzőt vagy az autót? Mentőautóval vagy autómotóval?

„... Ez azonban még jócskán távol van a ma már 80 méteren felül járók teljesítményétől.” Legfeljebb egy 40 méteren felüli serdülőnek válna az eredmény dicsőségére. Hiába, az acceleráció!...

„Aztán viszont Kiss fejében volt a vezető gól...” Úgy látszik benne is maradt.

„Ötvenhét telitalálatos szelvény — egyben tizenhárom is — volt a heti totófordulóban.” Tizenöt találatos szelvénye két fogadónak volt, tizenhét plusz egyes telitalálat nem akadt.

„Szalontai Imre (57) például két pontozásos siker után a csehszlovák Schwendtnerrel döntőt vív péntek délelőtt, s ha ekkor is nyer, akkor már az arany a tét.” S ha elnyerte az aranyérmét, akkor már a legjobb egy között van. Ám ha veszít, még küzdhet az ezüstéremért.

„A közönség is besegített a két aranyban.” Így versenyzőink nyertek egy Budapest Sportsarnokot, ahol legközelebb besegíthetnek néhány aranyérembe.

„Újabb pontatlan fordítási hibáról ad hírt az AFP Francia Hírügynökség.” Pontosan. S ezt az MTI-nél pontos hibával fordították.

„Ugyanakkor adódott már 5—3-as, 5—1-es 4—2-es és a Ferencváros—Debrecen mérkőzés jóvoltából négy, 4—0-ás eredmény is...” A három gólt a következő öt játékos rúgta: Nyilasi.

„Autósüldözéssel, seregnyi veszélyhelyzettel zárult egy futballmérkőzés furcsa harmadik félideje. Ez azonban nem kedélyes, fehér asztal melletti összejövetel volt...” Beval-

lom, gyermekkoromban autóval kergette fehér asztal körül, ha nem vittem haza regnyi veszélyhelyeztetet. Hiába, változnak idők...

„Negatív előjelű — háromgólos vereség mégis reményeket ébresztő a Vasas női egyetisének szereplése Belgrádban.” Jobb pozitív előjelű negatív vereség két lúdny nál.

„Ekkor a Dunaújváros nagyobb sebessé kapcsolts és a félidő befejezése előtt helytük is akadt, mégis a Dunaújváros szerzevetést.” Hát ezért beteg a magyar futba. Mindig csak az a hajtás, a hajtás!

„A torinói Juventus-rajongók egy 32 é firenzei férfit nyolc késszúrással súlyos megsebesítettek, három másik Fiorenti szurkolót kórházba kellett szállítani.” firenzei szurkoló nem teljesítette a kórházküldés szintjét, a tíz késszúrást.

„Nincs megállás egy pillanatra sem, például Sepp Maier védett tizenegyesek. A forgatókönyv szerint lazákat kellett rúgn a szurkolóknak, az ajándéklabdáknak szemmel láthatóan mindenki örült.” Hiába, egy kapus lazán rúgja a tizenegyeseket, a nak a szurkoló és a csatár egyaránt örül. Szemmel láthatólag.

„... Alvincs Gyula mérlege egyenesen impnáló, ő alaposan letette a névjegyét.” M volt a névjegyen? És hova tette le? Alapos a mérlegre.

„Dörrent a rajtpisztoly, s a célegyenes már biztos előnnyel ért.” Nem csoda. rajtpisztoly előre tudta, hogy mikor fog dörenni, így az övé volt a legjobb rajt.

(Sajnos valószínűleg folytatjuk

Andor Györg



ÖNYVISMERTETÉS

csodák kora

án kitűnő, sok mondandót tartalmazó és ugyanor olvasmányos könyvvel ajándékozott meg münket — immáron sokadszor — a kis sűn *llató Géza: A csodák kora. Sport Zsebkönyvek, apest, 1983.*). A szerző — egykor, helyesebben tbeli befutásáig — ülőmunkát végző ember, aki nincsa évei közepét elhagyva döbben rá: elvet, eltűnt ifjonti ereje, a tizenévesek sportban fámatatlansága. Újra sportolni kezd, amatőr alal: futni. Egyre nagyobb köröket ró lakásuk körkén, nyaralójuk tájékán, újra felfedezi a futás lett az úszást, a kerékpározást, az evezést, a ízást, felfedezi a labdajátékokat, még olyanokat tollaslabda), melyek nem hoznak számára dicsőöt. Lemond a dohányzásról. Teljesítményei — odpercekben és kilométerekben mérve — egynt növekednek. Eleme lesz a napi néhány órás mozgás. Edzéstervet készít.

ekkor hozzák nyilvánosságra az Aranyjelvések az olimpiára mozgalom feltételeit. Elhazozza: kipróbálja erejét, megkísérlí elérni a legyobb győzelmet: legyőzni önmagát. Sikerül. A köelményeknek jóval a szintidőn belül tesz eleget.

z a könyv nagyobbik része: a módszerek (sajnos a követhetően részletezve), a sérülések, az akarat, a barátságok, az egyre gyakoribb ismerős arkok a mozgás, a mozgás, a mozgás.

A második — ha lehet, még érdekesebb rész — ortorozat néhány, a vetéledősorozatban, vagy ancs szervezésében, lebonyolításában résztvevővel: tbekek között Szendrő Szabolccsal, a fellábú, száman sportágat kipróbáló, a Pamírt is megmászó szolút sportemberrel, a tizenegynéhány sportot — ztük ma is sokat — űző, közismert Monori Koss Jenővel, aki már régen túl van a nyugdíjkoráron, Varga Ferencsel, egykori nagyhírű kajakoval, azaz Varga Ferőval, Monspart Saroltával, ágbajnok tájfutónkkal, aki tragikus betegsége in sem tudott megválni a sporttól, most a tömegört női apostola, Spiegel Józseffel, a mozgalom eresztatyjával". Aztán néhány válogatott levél- és kreszletgyűjtemény a mozgalom visszhangjáról. ajd a már megszokott statisztika — a Moszkvába utó néhány szerencsés nyertes nevével. Ez utóbbi erről nyilván nem a szerző tehet — kicsit rekláminek érzem: a kiadó talán arra számított, hogy a kkal nagyobb számú, sikeres próbából a véletl folytan nyertes kétszáz, ismerőseikkel, rokonaikkal együtt bizonyára megvásárolja a könyvet. Végül sorozatban szintén megszokott, nagyszerű fotók.

A szerző — aki közben aktív tájfutó lett, az Aranyjelvényesek az olimpiára mozgalom egyik szervezője, az Expressz utazási iroda munkatársa — nagyszerű könyvet írt. Bár minél többen olvassák el hasznos művét, bár minél többen tudnának a nyomába lépni. Ám néhány ellenvéleményt — nem a szerzővel, a könyvvel kapcsolatban a — valóban tetet-leket könyvvel kapcsolatban, hanem a mozgalommal szemben — el kell mondanom. Kinek van a — valóban tetet-leket erősítő — sportoláshoz napi néhány óra ideje? Hol fusson, ússzon, kerékpározzon például a budapesti sportrajongó? S ha az idő, a hely is rendelkezésre áll, honnan szerezzen kajákat, kenut a kispénzű sportolni vágyó? Honnan, miből fedezze a tenispálya költségeit — a felszerelésről nem is beszélve? Ki segít — a néhány brossúrát kivéve — a felkészülésben?

Van egy olyan érzésem: napjaink tömegsportja a magas kereseti viszonyokkal — vagy legalább magasabb jövedelemmel — rendelkezők tömegsportja. Nem a felső tízezeré, a felső egymillióé. A többiek ma is a grundon, az iskolaudvaron rugják a — ma már nem rongy, hanem bőr-labdát, sifutásra az ajánlott szereléssel aligha vállalkozhatnak.

Reméljük, a szerző új hivatalában ezen is próbál segíteni. Kiváló könyve alapján ezt feltételezhetjük róla.

Andor György

Egy kardforgató élete

Petschauer Attila minden idők egyik legnagyobb kardvívója volt. Sőt a legeslegnagyobbak egyike. Sőt világviszonylatban is a legnagyobbak közé tartozott. Az örök vívó, az örök tréfamester, akiről halála után több évtizeddel is anekdoták és legendák sora kering. A sportember, akinek játék volt a vívás, játék volt az élet, akinek az élet a vívás és a játék volt.

Legendás hírű társak között élt és szerzett nem egy világversenyen érmet. Együtt vívott Mészáros Ervinnel, Tersztyánszky Ödönnel, Kabos Endrével, Jekelfalussy-Piller Györggyel, Gerevich Aladárral. Akinek mestere a legendás Santelli Italo volt. Ő volt az, aki be tudott törni a magányos és zárkózott színész Csontos Gyula elefántcsont tornyába.

Hámori Ottó most megjelent filmnovellája (*Egy kardforgató élete*). Filmnovella Petschauer Attiláról. Sportpropaganda, Budapest, 1983.) erről a legendás vívóról szól, aki végigbolondozta, végigvívta rövidre szabott életét. Akit Horthy Miklós is kitüntetett, személyesen is fogadott. S aki ennek ellenére is a munkaszolgálatosok poklában végezte életét.

Hámori Ottó filmnovellája lazán összefűzött anekdoták sorozata. (Lényegtelen kérdés: mi ebből a színte szó szerint igaz, mi az, ami a megszépítő messzeségben vált szellemes poénú történetté, vagy esetleg utólag választotta ki Petschauer Attilát hőségévé. Ez nem is lényeges. A fontos az, hogy a történetek jellemzőek. Az anekdoták a legmélyükön mindig igazak. Csak a szereplők nem az igazak, hanem az igaziak, azok, akikre jellemző a történet. Az anekdota: jellemábrázolás.)

Petschauer Attila köré számos — igaz, vagy nem igaz, de szellemes, a kort, a társakat s a főhóst egyaránt jól jellemző anekdota kapcsolódik, a szerző ezekből állította össze könyvét, mely tisztes keresztmetszete a kornak, a kor sportjának, s — valószínűleg — jól jellemzi a legendás főhóst s társait is. Hogy valóban ilyen egyszerűen dől el olimpiai s egyéb nagy világversenyekek arányérmeinek sorsa? — Kétséges. Hogy valóban ilyen egysíkúak, fekete-fehér jelleműek voltak vívósportunk rendkívüli korszakának rendkívüli emberei és nem vívótársai? — ez már több, mint kétséges. Hogy a könyv nem öirodalmi remekmű, s aligha lesz belőle halhatatlan filmalkotás — ez már nem is kétséges. De kellemes, szórakoztat és lényegileg igaz alkotás, mely emléket állít vívásunk említett nagy korszaka hőseinek.

Andor György

Vizek szabadja lettem . . .

A cím Arthur Rimbaud egy verssorának részlete. Így, önmagában, kiragadva talál *Pap Kornélia* könyvére (Vizek szabadja lettem. Sportzsebkönyvek, Sport Könyvkiadó, Budapest, 1983.), de csak a sokszor nomád víziélet párhuzamba állítása helytálló a versrészlettel. Rimbaud Részeg hajója megcsömörlött, magányos, lélekben is elszakadt a társaktól. Pap Kornélia éppen az ellenkező. Könyve minden sorából sugárzik a sport, a sporttársak, az evezés és nem utolsósorban a tömegsport szeretete, a felelősség.

„Mindig is úgy véltem, ma is vallom, hogy a sportnak ez a harc, az önmagunkkal vívott küzdelem az igazi értelme, a versenyzőkönyvekben tükröződő, a versenypályákon elért eredményeknek másodlagos a jelentőségük” — vallja az evezés, a sport értelméről a szerző. „Azt, hogy ma biztosan számíthatok akarakterömre, arra, hogy ha valamit nagyon kemények elhatározok, azt végre is hajtom, a sportnak, az evezésnek köszönhetem. Azt is, hogy célkitűzéseim reálisak, hogy céljaim méltóak a küzdelemre. A víz, ez a hatalmas, félelmetes elem, a mindennap új arcát mutató nagy folyam kemény ellenfél volt. . . Szerettem elfáradni, szerettem hallgatni a felgyorsult vér áramlását, szerettem figyelni, mint nyugszik meg a légzésem egy-egy vágta után. Szerettem egyedül lenni a folyón nagy, nagy csendben. Szerettem a vizek szabadja lenni, ki vígan elcsatangol. Szerettem evezni.”

Pap Kornélia, négyszeres Európa-bajnokunk, számos nagy verseny győztese és számos nagy verseny vesztese ma újságíró. Cikkeiben igyekszik az átlagos sportújságírói mértéknél jobban a dolgok mélyére hatolni, a jelenség mögött a lényegét is megkeresni. Nem egy cikke előrejelző figyelmzetestés lehetett volna a szakemberek számára. Szeretném hinni, hogy néhány az is lett. Jelen könyvére is ez a mélység jellemző.

Számos témát érint, az evezés múltjától, az versenyektől kezdve a magyar sportevezés léjöttén keresztül a nagy versenyekig, az edzéseki tömegsportig, kitérve olyan témákra is, mint a h építés, edzési módszerek stb. Eközben nem to szik az előtérbe, a könyben nem az ő pályafutás lényeges, hanem az evezés, nem saját problémáim sereg, hanem a sportág, a tömegsport kérdé elemezeti. Ugyanakkor nem is húzódik álsz nyen a háttérbe, saját magát, eredményeit, kud cait, terveit, s azok megvalósulását is bemutatja.

Éppen e sokoldalúságot sínyli meg kissé a kör. Vagy talán azt, hogy a rövidebb cikkeket író sze nincs hozzászokva nagy lélegzetű munkák szerk téséhez, írásához. Műve kissé mozaikszerű, ol sáskor nem érezzük a szerző szerkesztési elkép léseit.

Mindemellett érdekes, olvasmányos, részletei kiváló könyvet javasolunk elolvasásra, sőt áttar mányozásra. Javasoljuk még akkor is, ha nem érti teljesen egyet Pap Kornéliával az evezős tömegsp mai lehetőségeiről, általában a tömegsport leheté geiről elmondottakban.

Andor Gyö.

Honvédelmi játékok kézikönyve

A honvédelmi nevelés — összefüggésben a ha. fiságra, a szocialista internacionalizmusra való ne léssel — minden pedagógus alapvető kötelessége övodától a felsőfokig. Természetesen az életkor és a szaktárgytól függően más-más mélységbe más-más szinten, más-más feladatokat előtérbe lítvá. Nem tagadhatjuk azonban azt sem, hogy a te nevelő tanár (és az osztályfőnök) szerepe a honv delmi nevelésben meghaladja a többi peadgógus. Ugyanakkor nem minden pedagógus jártas kellőké pen a honvédelmi nevelés minden területén, érti tően nem ismeri kellőképpen a módszertani pro lémákat és eljárásokat.

Ezen akart segíteni a Zrínyi Katonai Kiadó, an kor az 1980-ban megjelent A honvédelmi nevel módszertani kérdései és A honvédelmi ismeret általános iskolai kézikönyve után megjelentette h szerző (Dr. Bodó László, Dr. Csoma Vilmos, Domo kos János, Dr. B. Papp Katalin, Szabó István, Varga Sándor) munkáját (Honvédelmi játékok ké: könyve, Zrínyi Katonai Kiadó, Bp., 1982).

A könyv az új nevelési-oktatási tervben megfoga mazott céloknak, feladatoknak, követelményeknek a szellemében készült, messzemenően figyelembe vé az életkori sajátosságokat, a pedagógusok munk jának megfelelő és szükséges összhangját, a közü levő munkamegosztást és együttműködést, s nem utc só sorban a tanórai és a tanórán kívüli nevelés eg másraépültségét, szerves egységét. Külön meg ké említetünk a címben is jelzett játékos formát, me — néhány szakkönyvvel ellentétben — nemcsak címben található meg.

„Kötetünk ajánlott tevékenységei a tanítási órákon ajánlott ismeretekre, kialakult jártasságokra és szépségekre építenek” — írja a kötetről a kiadó — zeknek a tanórán kívüli elmélyítését, fejlesztését megszilárdítását szolgálják. Az ajánlott munkaművek — kivétel nélkül — a cselekvésre, a cselekedésre ösztönöznek, hangsúlyt helyezve a tevékenységek játékos jellegére, módszertani irányultságra.”

A könyv alapvetően két részre oszlik: az első a tíz-tizenévesek, a második a tizenegy-tizenévesek számára ajánlott játékokat, foglalkozásokat mutatja be, számos ábrával illusztrálva a leírásokat. edvescinálónak nézzük a fontosabb fejezetcímeket: lelmi vetélkedők, Megemlékezések, Kombinatív játékok, Történelmünkéből, Háromtusa, Sportjátékok, Haditechnikai vetélkedők, Alkalmi szellemi vetélkedők — ahogy már említettük, korosztályokra bontva.

A nagyszerűen sikerült és hiánypótló műből néhány önállóan pozitív dolgot szeretnék kiemelni. Egyrészt ahol csak lehet, támaszkodik a múlt pozitív történelmi hagyományaira, számos, a történelemben, az irodalomban is hasznosítható ismereteket közöl — a szocialista hazafiság szemszögéből nézve. Másrészt a kísérő ábrák is jelentős technikai-történelmi ismereteket nyújtanak (például orosz fegyverek a 15. századból, germán kardok, szláv harci szekér, középkori kőhajítógép stb.). Harmadrészt a bemutatott játékok egy része is népi-történelmi. Negyedrészt számos felhasználható irodalmi szemelvényt közöl. ötödészt komoly, jól hasznosítható irodalmi, épzőművészeti, szakirodalmi bibliográfiát ad. (Csak ajánlani tudjuk, hogy — nyilván nyomdatechnikai s előállítási költségbeli okokból — képzőművészeti eprodukciókat nem találunk a könyvben.) Hasznos segítséget nyújthat a pedagógusoknak a melléklet is, mely beosztási táblázatokat tartalmaz a párbajlőészet végrehajtásához.

S ami különösen fontos: a játékok érdekfeszítők, változatosak, szórakoztatók, egyáltalán nem semikusak.

Andor György

Nem fog fájni . . .

Falán meglepő, de ez a címe a Sport Zsebkönyvek újabb kötetének (Dr. Frenkl Róbert: Nem fog fájni . . . Sport — orvosok — sportorvoslás. Sport, Budapest, 1982., 259. p.). S meglepően hosszú az előszó is. Meglepően, ám érthetően. Hiszen a neves sportorvos, sportíró, sportdiplomata — a felsorolás nem teljes — precízen, pontosan orvoshoz illő tudományossággal (de olvasmányos tudományossággal) magyarázza meg könyve célját, indokolja tartalmát, írja módszereit.

„Amikor megkértek e könyvecske megírására, rögtön tudtam, hogy baj van. Legyen szó bármennyire színes, érdekes, olvasmányos, ismeretterjesztő könyvről, nem kerülhetem ki a »forró« pontokat. Az igazság minden szinten és stílusban azonos. Nyilvánvaló, mint a sportban élő orvost kértek meg a könyv megírására. De miért pont engem? Hiszen

mások is tudnak írni, ha ezt a feltételt is számba vesszük. Marad az a magyarázat, hogy a sportban a legtöbb módon benne élő orvost érte a megtiszteltetés, a sportról, nemcsak az orvosi gondokról írogatót, az oktatót és a kutatót, a némi gyakorlati sportorvosi tapasztalattal is rendelkező nemzetközi sportmunkát és végzőt és végül a sportot a vezetés problémáin keresztül is látót. Mert a gyakorlatban — azt vallom — csak úgy lehet jól helytállni, ha minden feladatkörben teljes értékű tevékenységet kívánunk nyújtani, nem pedig mindenütt egy keveset, hogy csak az összes együtt ad egy egészet. . . Az írással azonban más a helyzet. . . Csak akkor igaz, ha közelítsük meg bármely oldalról is a sport mai valóságát, akár a sportorvoslás rejtelseibe vezetve az olvasót. . . , a résznek az egészet kell tükröznie. . . , minden szépségével és keservével. . . ” — írja a szerző.

Való igaz, alkalmasabb tollforgató szakembert aligha lehetett volna találni, e téma népszerű, közérthető, de mégis tudományosan megalapozott kifejtésére, mint dr. Frenkl Róbertet.

Mi mindennel foglalkozik e — hivatásánál fogva is sok mindenhez értő, sok minden iránt érdeklődő és nemzetközi tekintélynek is örvendő szakember? Mindet felsorolni röviden nem lehet, csak néhány fontosabb témát említünk meg — kedvescinálóként: a sportorvoslás története, orvos és sportorvos, sportvezető, edző és sportorvos, játékos és orvos, a sportorvosi pálya élmérsége, presztízse, orvosi mérések, vizsgálatok, felmérések, kutatás, a sportorvos tevékenysége, emberi magatartása, étrend és sport, erősítőszerek, doppingok, az orvos helye a versenysportban, orvos- és sportorvosképzés. . . a sort még sokáig lehetne folytatni. Mindez telve humánummal, szakmaszeretettel, olvasmányosan, számos apró történettel. Ám a témák mögül mindig a legfőbb téma világlik ki: az „ép testben ép lélek”. S a könyv végén a számtalan kép és képaláírás is ezt sugallja — ezek a rövid kis szövegek talán a könyv legjobban sikerült „fejezetei”. Példának és búcsúzóul egy: „Dr. Fenyvesi Csaba. Ismét egy orvos, sebész, háromszoros olimpiai bajnok. A véletlen úgy hozta, hogy harmadéves medikus korában ő is a csoportomba volt. Ma is engem tesz felelőssé, ha nem tud valamit kórélettanból. Csaba mindvégig — medikus korában is — BVSC-s volt, sok borsot tört az OSC orra alá. De hát ez az élet, ettől még megmarad a barátság, ha normálisak az emberek. 1972-ben Münchenben egy pillanattal nehezteltem rá az egyéni versenyben, de aztán a csapatban nyújtott teljesítményével kizárt minden kétséget egyéni győzelmével kapcsolatban. Egyben ismételtén cáfolt egy természetesen »túlélő« vívőbabonát, hogy az egyéni győztes rosszul vív a csapatban. A képen Schmitt Pállal, a második »aranycsapat« kiválóságával (ma a Népstadion és Intézményei Vállalat főigazgatója), szintén kedves sportbaráttal látható 1974-ben”.

Andor György

„Nagyjából úgy írja körül a »visszatérés« átvitt értelmű fogalmát A Magyar Nyelv Értelmező Szótára, hogy egy személy átmeneti szünet, kitérés után valamely előző állapotot, eljárást, foglalkozást, kötelet újra vállal, visel vagy folytat... Nagyon is valószínű, hogy más visszatérések társadalmi, gazdasági és kulturális jelentősége nagyobb, mint a sportembereké. De pszichikai és erkölcsi tömeghatásában talán az utóbbiaké a pálya, mert a sport rendkívüli népszerűsége világszerte, milliók érzelmi kötődése egy-egy kiváló versenyzőhöz megsokszorozza az ő példájuk erejét.”

A szerzők előszóbeli megállapításával az ismertető írója messzemenően egyetért. Ezért üdvözölte a könyvet már reklámozáskor is, és a megjelenés, az elővas után is (Bajnai Teréz—Kürti András: Nagy visszatérések. Sport, Budapest, 1983.). A könyv megfelelt az előzetes várakozásoknak. Olvasmányos, az egyes fejezetek jól felépítettek, stílusukban egymástól eltérőek, a kérdések jól átgondoltak, logikusak. S a szereplők mindegyike megérdemli, hogy egy ilyen könyvbe bekerüljön.

A névsor imponáló: a röplabdás Buzek László, a nagyon fiatalon, 17 évesen súlyosan megsérült, rendkívül tehetséges atléta, Dr. Fejes András, aki a mozgássérültek világversenyein szerezte egymás után az aranyakat, a mind ez ideig legjobb magyar teniszezőnő, Körmöczy Zuzsa, a számos versenyt arannyal befejező Magos Judit asztaliteniszező, Molnár Imre, többszörös tornász olimpikonunk, majdnem aranyérmesünk, első — és eddig egyetlen — tájfunó világbajnokunk, Monspart Sarolta, Nyilasi Tibor, Palotai Károly, a két nagyszerű labdarúgó, az utóbbi egyben a világ egyik legjobb játékvezetője, Szénási Imre, a gyermekparalízises, világsúcstartó hosszútávúszó és Zsivótzky Gyula, olimpiai bajnok kalapácsvető. A külföldiek közül pedig a Forma—1-es autóversenyző, Niki Lauda, a háromszoros olimpiai bajnok díszkoszvető Alfred Oerter, s a szintén többszörös olimpiai bajnok Irena Szewinska-Kirszenstein rövidtávfutó.

A szerkesztésből is csak egyet hiányolhatunk: a többieket. A többi nagy visszatérőt (Hegedűs Csaba). A visszatérőként kezdőket (Halassy Olivér, Vilma Rudolph). Az idősebb korban is nagyokat (Elek Ilona, Gerevich Aladár). A más területen nagyot alkotókat (Hajós Alfréd, Dr. Csanádi Árpád, Dr. Bodnár András, Dr. Kárpáti Rudolf). Az örök, a nagy példaképeket.

Talán egyszer róluk is készül könyv, riportsorozat vagy feldolgozás a korabeli dokumentumok alapján.

A szerzőpáros könyve biztató lépés ez irányban.

Andor György

Évről évre egyre több könyv jelenik meg szerte a lagon, hazánkban is. A gépi, sőt elektronikus szedés forradalmi változást jelentett a könyvkiadásban. A megjelenő sportkönyvek száma is bizonyított: a Sport Könyvkiadó, a Sportpropaganda egy nagyobb számban ad ki könyveket, s ma már szerzők kiadásában is jelennek meg sporttémájú művek.

Lapunknak nincs azonban lehetősége arra, hogy minden munkát részletesebben bemutassunk. E részük — be kell vallani — ezt nem érdemli meg, más részük csak érintkezik a testneveléssel, s más egyéb okok is kizárhatják a hosszabb recenziókat. Ezért döntöttünk úgy, hogy alkalmakként „vilámszemlét” közlünk a legnépszerűbb, valamilyen szempontból azért említésre méltó könyvekről.

A magyar sport évkönyve 1981 (Budapest, Sport, 1982.) a szokásos szerkezettel jelent meg, sajnos ismét jó egy évvel a tárgyév lezárása után. Az eseménynaplár, az eredmények, az év legjobbjai, halottak a vezető szervek összetétele stb. közzlése mellett fontos és érdekes a MOB 1984-re készített terve. A könyv — mint az előző, hasonló kötetek is — nélkülözhetetlen a sportlág foglalkozók számára.

Tovább folyik az aranycsapat tagjainak bemutatása — mai szemmel. *Bocsák Miklós Kocsisról* (Cziborról) írt olvasmányos, s nem elsősorban a már sokszor leragott csontokon rágódó könyvet. Bár értenek a „nagy témákat”, ezeket újabb oldalról igyekszik megközelíteni (*Bocsák Miklós: Kocsis és Czibor*). Sport, Budapest, 1983.).

Dr. Kárpáti György új könyve (Medencék, gölök, pofonok. Sport, Budapest, 1982.) alig tartalmaz valami újat előző könyvéhez képest. A Kárpáti—Peterc Pál páros nem tud újítani, a sokadszor ugyanúgy elmesélt történetek, a számtalanszor ismétlődő példák, az unalomig ismételt szójátékok legfeljebb azoknak érdekesek, akik még nem olvastak tőlük semmit.

Végh Antal gyűjteményes foci-könyve (*Miért beteg a magyar futball?* A szerző kiadása, Negyedik bővített kiadás, Budapest, 1983.) ékes példája az „egy döglőt rókáról sok bőr után a rágyát is lehúzó” írásoknak. A *Miért beteg a magyar futball* című írás még érdekes volt az első megjelenéskor, s utána is néhány évig. Regénye, novellái, színműve farsztó számomra unalmas, kajánkodó. A *Mundial 1982* című, a *Rakéta Regényújságban* is megjelent írásvakon mindenféle való vagdalkozás, mindenki nem eléggé megalapozott támadása. S amit nem vár az ember egy szépirótól: nemcsak hősei szájába ad magyartalan kifejezéseket, maga is használ — esszéjellegű, értekező prózában — irodalmiatlan nyelvi eszközöket. Megkockáztatom a rossz szójátékokat: én Végh-telenül szeretem a magyar futballt.

Somos István Az ezerarcú szurkoló című munkája (Sportpropaganda, Budapest, 1982.) a különböző országok szurkolóit igyekszik bemutatni — szellemesen, olvasmányosan, jó humorral, s rendkívül felismerően.

vicserétes gyorsasággal, mintegy egy hónap alatt meg *Lakatos András és Láng Zsuzsa Pótközés* című, a magyar totócsalással foglalkozó könyve (Propaganda- és Könyvszerkesztőség, 1983.). ha más aktuális könyv, például — kisebb példyszámban vásárolt, de fontosabb — A magyar írt évkönyve is ilyen gyorsan jelenhetne meg! A két írt — dokumentumokkal is illusztrálva — tárja a botrány hátterét, a csalássorozat történetét, morú képet festve másod- és harmadvonalbeli darúgásunk erkölcsi helyzetéről. Kár, hogy — in a gyors siker, a mihamarabb eladott nagydányszám, esetleg a bővített kiadás reményében a szerzők, a kiadó nem várta meg az ügy végét, ítéleteket. Enélkül a könyv hiányosnak tűnik. *Hámori Tibor*, a kiváló újságíró *Profivilág* címmel a profi box és a maffia kapcsolatát leleplezni kívánó krimi (Ifjúsági Lapkiadó Vállalat, Ságvári díre Könyvszerkesztőség, 1983.). A gyöngécské

történet (a maffia nem tudja legyőzni a profibox két csillagával interjút készíteni kívánó magyar újságíró) tele van jónevű krimiszerzők megírt ötleteivel. Igaz, a szerző a legjobbakat utánozza. Kár, hogy nem komolyan foglalkozott a profi box hátterével, hanem — ha nem is tudatosan — a nagyobb példányszám felé vezető, könnyebb utat járta végig. Talán egyszer tudományosabban is feldolgozza a témát. A könyv nagyszerű képanyaga erre enged következtetni.

Gál Róbert és Köves József egy kiscsapat életét, a legalsó osztály erkölcsét mutatja be a *Labdarúgás alulnézetben* című könyvében, utalva a *Történelem alulnézetben* című, nagyszerű szociológiaiára. Sajnos, a könyv eléggé sematikus nyelvileg is, formailag is, tartalmilag is. (Sport, Budapest, 1983.)

Andor György

INHALT

<i>Ánky Mátyás: Gesichtspunkte zur Bewertung von technischen Elementen des Basketballs</i>	161
<i>Ázékas György: Der Turnen-Lehrplanstoff für die Grundschulen mit Sport-Klassenzügen</i>	169
<i>Álen, Neuigkeiten</i>	178
<i>Ár. Bakonyi Ferenc: Physische Fähigkeiten der Facharbeiterschüler und der Mittelschüler</i>	180
<i>Ámerkmungen, Beiträge</i>	185
<i>Áport und Sprache</i>	187
<i>Ábuchbesprechung</i>	189

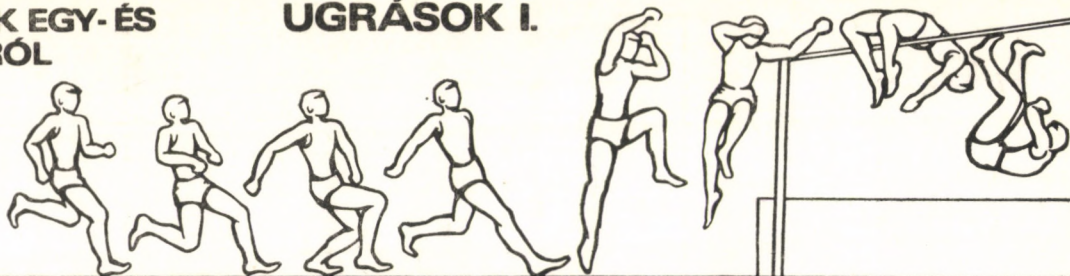
СОДЕРЖАНИЕ

<i>Áранки М.: Точки зрения к оценке технического элементам баскетболу</i>	161
<i>Áфазекаш Г.: Материал учебной программы по гимнастике для специализированных классов восьмилетней школы.</i>	169
<i>Áидея, новики</i>	178
<i>Á-р. Бакони Ф.: Разицы по физическим качествам между учащимися средних школ и ПТУ.</i>	180
<i>Áзамечания, дополнения</i>	185
<i>Áспорт и язык</i>	187
<i>Áизложение книг</i>	189

FELUGRÁSOK EGY- ÉS PÁROS LÁBRÓL

UGRÁSOK I.

ATLÉTIKA
magasugrás



SÜLLYESZTÉS KITÁMASZTÁS ELRUGASZKODÁS LÉCKERÜLÉS TALAJÉRÉS

ALKALMAZÁSI TERÜLETEK

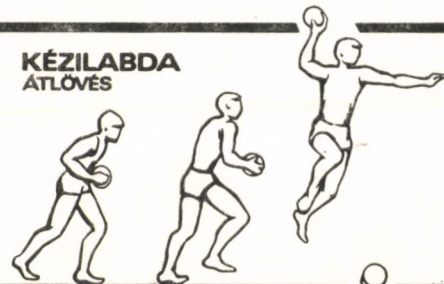
KOSÁRLABDA
FEKTETETT
DOBÁS



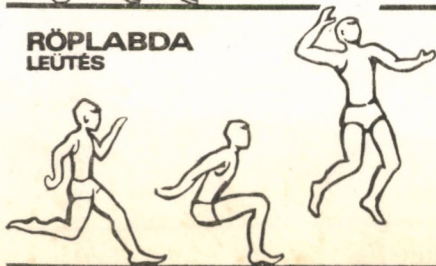
LABDARÚGÁS
FEJELÉS



KÉZILABDA
ÁTLÖVÉS



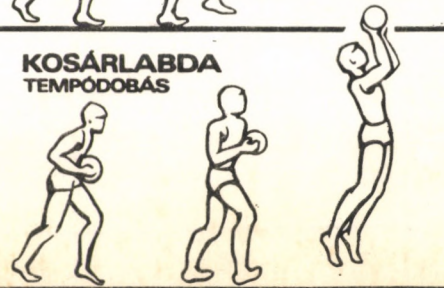
RÖPLABDA
LEÜTÉS



RÖPLABDA
SÁNC



KOSÁRLABDA
TEMPÓDOBÁS



KÖZÖS JELLEMZŐK: meredek ívben a legnagyobb magasságra való törekvés