

A testnevelés tanítása

527/1

143

1971. 2. 3.



AMŰVELŐDÉSÜGYI
MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI
FOLYÓIRATA
VII.ÉVFOLYAM
1971.

I.



Bognár Károly felvétele

A testnevelés tanítása

Szerkesztő
Burka Endre

Szerkesztő bizottság
Beke Mártonné
Bellay Lászlóné
dr. Kálmánchey Zoltán
Nyíri János
Paku Ernő
Raffel Zoltán
Sós István
dr. Székely Gabriella
Takács Ferenc

E számunk munkatársai: Burka Endre főiskolai docens, Budapest, Farnosi István főiskolai testnevelő tanár, Kaposvár, Fertői Pál szakfelügyelő, Keszthely, N. Gombos Marianna pszichológus, Budapest, Herendi Vilmos főorvos, Budapest, dr. Juhász Károly Pedag. Szakszerv. KV munkavédelmi főfelügyelő, Budapest, Kobela Lehelné MTS OT munkatársa, Budapest, Nyíri János MM főelőadó, Budapest, Somorjai László nyug. szakfelügyelő, Hajdúnánás, Sós István MTS OT csoportvezető, Budapest, Takács Ferenc főiskolai adjunktus, Budapest.

TARTALOM

Iskolai sportunkról (Sós István, Kobela Lehelné)	I
Nyíri János: A középiskolai testnevelés Franciaországban (IV)	8
N. Gombos Marianna: Az igény szint vizsgálata	12
Burka Endre: Adalékok a tantervemléthez (IV)	15
Dr. Juhász Károly: A testnevelés felszerelési, eszközellátottsága szintjéről	19
Farnosi István—Fertői Pál: Magasugrás egész éven át	24
Somorjai László: Az erő forrása	27
SZEMLE	
SZAKIRODALMI FIGYELŐ	

Megjelenik évente hatszor

Szerkesztőség: Budapest VII., Gorkij fasor 17—21, OPI Testnevelési Tanszék — Telefon: 228-203, 228-238 228-609, 108-as mellék — Kiadja a Tankönyvkiadó, Budapest V., Szalai u. 10—14 — A kiadásért felelős: dr. Vágvölgyi Tibor igazgató — Terjeszti a Magyar Posta — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI. Budapest V., József nádor tér 1. sz.) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI. 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámára. Előfizetési díj egész évre: 14,40 Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban
Példányonkénti eladási ár: 2,40 Ft
70.5382 Egyetemi Nyomda, Budapest
Felelős vezető: Janka Gyula igazgató

Iskolai sportunkról

Az úttörő és diák sportjelvénytípusok versenyek tapasztalatai

Még csak a kísérleti iskolákban szerzett tapasztalatokról beszélhetünk, s még távol vagyunk a végleges tapasztalatok összeállításától. 1970. szeptembertől ugyanis 29 általános és 37 középiskolában csak kísérleti jelleggel került bevezetésre a sportjelvénytípus verseny. A néhány hónapos tapasztalat kedvező, mert a tanulóknak kb. 60–80 százaléka jelentkezett. A szervezési munkát megnehezítette, hogy a bevezetést nem előzte meg semmiféle hírverés, falragaszok sem hívták fel a tanulók figyelmét. A nevelők még a jelvényt sem tudták a tanulóknak megmutatni, mert még nem volt jelvény. Ilyen körülmények között a jelentkezések arányát kedvezőnek kell tartanunk. A tanulók részéről a jelvénytípus iránti kedv és érdeklődés tehát megvan. A nevelők részéről is hasonló tapasztalható, igaz, a nevelők önként jelentkeztek a kísérlet levezetésére.

Ott, ahol a szervezésbe a nevelők bevonták a diákaktívákat, a nevelőknek nem jelentett különösebb munkát a beindítás. Az egyik nevelő meg is mondta, azért tetszik neki ez a jelvénytípus, mert nem jelent számára adminisztrációt. (A tervezet elkészítésekor az egyik fő szempont is ez volt, mert minden iskolai mozgalomban a testnevelőknek meghatározó szerepük van.) Az önértékelő lapokat általában az osztály sportfelelősei kezelik, ők gyűjtik a háziver-

senyekről készült adatokat is. Az egyik iskolában a 8. osztályos úttörők feladatuk kapták a kisdobosok patronálását, amit nem várt lelkesedéssel látnak el. Ők készítik fel a kisdobosokat a próbák letételére is. A próbák letételéről még e sorok írásakor nem adhatunk egységes képet, hiszen az őszi hónapok elsősorban a labdajátékoknak és az atlétikának kedveztek. A legtöbben így ezekre a sportágakra jelentkeztek. Ami várható is volt, a tornára már kevesebben jelentkeztek, de a sportág mind az általános, mind a középiskolákban amúgy sem mozgat meg nagyobb tömegeket.

A kísérleti iskolák a félév tapasztalatairól írásban számoltak be, s amennyiben indokolt, úgy szabálmódosításra is sor került. Többen máris megszívlelendő javaslatokat tettek, pl. a négy mérkőzést ősszel és tavasszal kellene teljesíteni, így nyolc mérkőzés után kaphassák meg a tanulók a jelvényt. Ezzel a folyamatos sporttevékenységet lehetne biztosítani.

A szabályzat véglegesítését még több országos szintű értekezleten vitatjuk meg, lehetőséget adva a széles körű véleménynyilvánításra, javaslattevésre.

Nem kis gondot jelentett a jelvények megterveztetése és legyártása. Összesen 22 fajta jelvény szükséges (kisdobos 1, 5–6. osztály 3, 7–8. osztály 6, a középiskola I–II. osztály 6, III–IV. osztály szintén 6 jelvény. E 22 fajtát két kivételben: ezüstben és aranyban kell elkészíteni).

Az MTS Országos Elnökségének jóváhagyása után központi feladat a bevezetéshez szükséges dokumentációk elkészítése, sokszorosítása, az iskolába való eljuttatása. Ha semmi akadály sem jön közbe, akkor minden bizonnyal sor kerül az 1971. szeptemberi országos bevezetésre.

A fejlődés útján

A középiskolák sportjában az utóbbi években egyre erősebben mutatkoznak a fejlődés jelei. E megállapítást a gyakorlati intézkedésekből, az iskolákban tapasztalható fellendülésből vonhatjuk le.

Tekintsük át röviden, mi is történt az elmúlt néhány évben a középfokú iskolák sportjában.

Néhány rendelkezés

Mindenek előtt indokolt volt az iskolai sportkörök célját, szervezeti kereteit tisztázni, nem feledkezve meg a tesztnevelők erkölcsi és anyagi megbecsüléséről sem. Így született meg az MTS Országos Elnökségének a középfokú iskolai sport egyes kérdéseiről szóló 1/1968. (MTS É.I.) számú határozata, illetve az ehhez kapcsolódó útmutató. Az itt lefektetett elvek helyességét a gyakorlat igazolta. Ma már mindenki előtt világos, hogy az iskolai sport célja kettős: egyrészt lehetőséget biztosítani a tömegek számára a sportolásba való bekapcsolódásra, illetve a sportban tehetséges tanulók számára a magasabb szintű képzés biztosítása.

A tömegsport szervezeti kerete a tömegsportorák, amelyek lehetőséget biztosítanak az iskolán belüli tömegsportra, házibajnokságokra. A nevelőként megállapított heti 6 tömegsportóra kiegészítheti a heti kötelező óraszámot, azon felül pedig óradíj illeti a nevelőt, amelyet az iskola fizet. A sportban tehetséges tanulók foglalkoztatása a sportági szakosztályokban folyik, itt már a tanulók a sportági szövetségi versenyrendszerbe kapcsolódnak be. A szakosztályok vezetéséért a nevelők külön díjazásban részesülnek. Azt mondhatjuk tehát, hogy egy időre (semmi sem tarthat örökké) rendeződtek a szervezeti, személyi kérdések.

A tömegsportról

Az iskolán belül évről évre növekszik a tömegsportba bekapcsolódó tanulók száma. A részvételt országosan 50–70 százalékosnak tarthatjuk a tanulók összlétszámához viszonyítva. Szabolcs megyében néhány sportágban az indulók száma megközelítette az iskola létszámát. Borsod megyében a tanulók részvétele iskolánként 40–90 százalék között mozgott az elmúlt tanévben. Csongrádban 52 százalékot értek el. Vas megyében 14 sportágban rendeztek az iskolák házibajnokságokat. Fejér megyében

13 sportágban 29 529-en indultak, holott a megye középfokú iskoláinak tanulói létszáma 12 879 fő volt. Nem egy megyében már a tömegsport egyre inkább az iskolák ügyévé válik, jelentőségének megfelelően viseli gondját az iskolavezetés, a KISZ-szervezet is.

A bajnokságokról

Az iskolák két bajnoki rendszerben vehetnek részt, egyrészt a központi versenykiírás alapján az országos, másrészt az MTS megyei (budapesti) tanácsai versenykiírásai alapján a helyi (megyei, járási, városi stb.) bajnokságokban.

Az országos bajnokságok újbóli bevezetése indokolt volt, az érdeklődés évről évre fokozódik iránta. (Részletes ismertetését lásd külön cikkben.)

A helyi bajnokságokat több sportágban írják ki, mint amelyekből országos bajnokság van. A sportágak megállapítása a helyi TS-ek hatáskörébe tartozik. Borsod megye pl. 22, Baranya 13 bajnokságot írt ki.

Örvendetesen emelkedik a bajnokságban részt vevő csapatok és egyéni indulók száma is. Győr megyében a múlt tanévben 173 csapat indult, az előző évi 123 csapattal szemben. Zalaiban az 1968-as megyei atlétikai bajnokságban 116, az 1969-esen 143, az 1970-esen pedig 202 induló volt. Budapesten szintén az elmúlt tanévben a bajnokságban atlétikában 205, a kosárlabdában 171, a kézilabdában 109 csapat nevezett. A helyi bajnokságokat a megyéken (Budapest) belül nem egységes elvek szerint bonyolítják le. Ennek okai az iskolák számában és területi elhelyezkedésükben mutatkozó nagyfokú eltérésekben kereshetők. Más adottságok közepette lehet és kell is a bajnokságokat lebonyolítani a kisebb megyékben, ahol az iskolák száma a 20-at sem éri el, mint pl. Budapesten, ahol közel 160 középfokú iskolai sportkör működik. Ezért a helyi versenyek lebonyolítási rendszere, a tanulók száma, a csoportba sorolás stb. tekintetében váltakozó képet találunk. Mindenütt keresik azonban azt a legalkalmas-

sabb lebonyolítási formát, amely a tanulók rendszeres és folyamatos foglalkoztatását biztosítja.

Az irányításról

E téren is bizonyos javulás tapasztalható. Úgy gondoljuk, hogy érezhetőbbé vált a központi irányítás hatékonysága. Minden évben sor került néhány országos értekezlet tartására, ahol igyekeztünk közös munkával megfogalmazni az irányítás elvi, módszertani, szervezeti kérdéseit. Ennek kedvező hatása a helyi irányítási munka javulásában mutatkozott meg.

Több megyében újjáalakultak az MTS tanácsai mellett társadalmi szakbizottságként működő középfokú iskolai sportbizottságok. Ezekre a sportbizottságokra ma már egyre nagyobb mértékben támaszkodnak a megyei MTS-elnökségek. Vannak megyék (pl. Baranya, Békés, Csongrád, Győr, Hajdú, Nógrád, Szabolcs), ahol a sportbizottságok jól látják el feladatukat, közben tartják a terület középfokú iskoláinak sportját. Ugyanez mondható el a budapesti sportbizottságról is.

A helyi irányításhoz számíthatjuk az írásos anyagok megjelentetését (tájékoztatók, körlevelek, híradók), amelyeket a sportbizottságok rendszeresen megjelentetnek. Itt kell megemlítenünk a TS-ek és a KISZ-bizottságok jó együttműködését. A MTS szervei hathatós segítséget nyújtottak a különféle KISZ-sportrendezvények lebonyolításához is. (Barátság ötpróba, KISZ-kupák, vagy egyéb versenyek, Országjáró Diákok Találkozói, vizitúrák, diáknapok versenyei stb.) Hasonló módon nyújtottak segítséget a KISZ szervek a TS-ek által rendezett különféle bajnokságok, versenyek lebonyolításához, díjazásához.

Az anyagi támogatásról is meg kell emlékeznünk. Az MTS Országos Elnökség intézkedési terve előírja, hogy a középfokú iskolai sport országos támogatási összegét évenként kb. 5 százalékkal kell emelni. Az elmúlt évben ez a támogatás közel 40 százalékot tett ki, hiszen az új feladatok minden esetben megfelelő anyagi fedezettel kerültek be-

vezetésre (országos bajnokságok sportágainak bővülése, a sportkörök tevékenységének pontozásos versenyben való értékelésének díjazása, sportfelszerelések beszerzésére fordított támogatás stb.) A központi támogatáson felül az MTS megyei (Bp.) tanácsai is fokozatosan emelkedő anyagi támogatást biztosítottak.

Összegezeként megállapítható, hogy az utóbbi években néhány kérdésben előreléptünk. Megindultunk a fejlődés útján, de még korai lenne az eddigi eredményekkel megelégedni. Még sok feladat vár megoldásra. Hogy csak egyet említsünk: bár lényegesen emelkedett az anyagi ráfordítás összege az utóbbi években, de ez az emelkedés az iskolai sportkörökön kívül jelentkezett és nem a sportkörökön belül. Vagyis, a központi támogatás összegét még nem sikerült országos szinten számottevően úgy is emelni, hogy ez az iskolai sportkörök pénztárcönyveiben is érezhetővé vált volna.

Az illetékes állami, társadalmi szervek további erőfeszítésére van tehát szükség, hogy a megkezdett úton továbbhaladjunk.

Sós István

A középfokú iskolák országos bajnokságairól

A középfokú iskolák országos bajnokságai 4 évig, 1964-től 1968-ig szüneteltek. Újbóli bevezetését az MTS OT 1967-ben határozta el. Létjogosultságukat az elmúlt 3 évben megrendezett bajnokságok számadatai és szakmai színvonala igazolták. Az elmúlt tanévben harmadszor kerültek megrendezésre az atlétika, kosárlabda és torna sportág bajnokságai, míg első ízben a kézilabda és a röplabdabajnokságok. A bajnokságoknak a tanulók körében meglevő népszerűségét bizonyítják a számadatok, amelyek a tanulók egyre nagyobb számban történő bekapcsolódását mutatja.

A bajnokságok erkölcsi értékét és jelentőségét mutatja az a tény, hogy a tanulók a bajnokságok során megfelelő felelősséggel és akarással küzdenek iskolájuk színeiben.

A három év számadatainak alakulása:

Sportág	1968.	1969.	1970.
Kézilabda	—	—	583
Kosárlabda	628	647	711
Röplabda	—	—	299
Atlétika	kb. 1500 (10 ezer fő)	kb. 1500 (10—11 ezer fő)	kb. 1600 (12—13 ezer fő)
Torna	444	441	516

A bajnokságokat az iskolák vezetősége, tantestülete, egész közössége magáénak érzi, figyelemmel kíséri tanítványaik, tanulótársaik szereplését. Egyre gyakoribbak az olyan mérkőzések, versenyek, ahol a tanulók az iskola igazgatója is elkíséri a sporteseményekre. (Zirci Gimnázium, Bp-i Teleki Blanka Gimn., Fóti Gyermekváros.)

Az eredményesen szereplő csapatok örömeiket, elért eredményüket előre megtáviratozzák iskolájuknak, és hazaérkezésükkor az iskola kollektívája együtt érezve velük, az állomáson fogadják őket (Kecskeméti Katona József Gimnázium). Nem egy esetben iskolai kirándulásokat kapcsolnak össze területi és országos döntők bajnokságainak helyével és idejével, ahol aztán az iskola kollektívája buzdítja a tanulótársakat az eredményes szereplésre. (Fóti Gyermekváros, Nyíregyházi Gimnázium stb.)

A bajnokságok szakmai és erkölcsi jelentősége is évről évre nő. Létszámban és színvonalban állandó a fejlődés. Ha egy-egy sportágban lassúbb is, összességében feltétlenül pozitívan értékelhető.

Az 1969/70. tanévben a középfokú iskolák országos bajnokságainak részvételéről az alábbi táblázat tájékoztat:

	Kézil.	Kosárl.	Röpl.	Atlétika		Torna	
				egyéni	csapat	egyéni	csapat
Baranya	26	25	7	230	30	40	17
Bács	16	37	8	226*	70*	17	27
Békés	41	48	14	**	**	25	67
Borsod	51	77	51	1216	95	43	53
Csongrád	32	16	14	562	52	32	16
Fejér	32	26	18	533	49	16	20
Győr	34	42	21	**	**	22	8
Hajdú	34	24	16	**	**	9	12
Heves	14	16	9	249*	48*	9	6
Komárom	22	32	10	421	79	10	23
Nógrád	22	32	12	582	76	17	23
Pest	25	34	15	479	57	23	27
Somogy	14	32	9	438	65	10	18
Szabolcs	36	42	29	238	91	10	15
Szolnok	67	48	13	603	78	1	33
Tolna	12	13	6	340	53	—	18
Vas	21	26	9	234	82	48	22
Veszprém	39	47	18	**	**	26	20
Zala	11	31	5	358	43	7	11
Budapest	34	63	15	676	229	52	80
Összesen:	583	711	299	7385	1197	417	516

Megjegyzés:

*-al jelölt 2 megye csak az I—VI. helyezetteket közölte.

** -al jelölt 4 megye csak a győzteseket vagy az I—III. helyezetteket közölte.

A kézilabda-sportágban 6 éves szünet után került sor a bajnokság megrendezésére. Népszerűségét a csapatok magas létszáma bizonyítja. 316 fiú és 267 leánycsapat vett részt a bajnokságban. Legtöbb csapat indult Szolnok megyében, 67, Borsod megyében 51, Békés megyében 41, és Veszprém megyében 39. Feltűnően kevés volt az indulók száma Budapesten, ahol 34 csapat vett részt az országos bajnokság budapesti selejtezőin. A megyebajnokok megfelelően készültek fel a bajnokságra. Mindössze 2 megyében volt szakmunkásképző intézeti csapat megyebajnok: Baranyában az 500 ITSK és a Zalaegerszegi ITSK férfi csapata. Mindkét csapat az elődöntők során kiesett. Ezen a téren bizonyára javulást hoz az a rendelkezés, hogy a szakmunkásképző intézetekben a III. évfolyamosoknak is lesz testnevelési órájuk.

Színvonalas, jó iramú mérkőzésekre került sor a területi döntőkön, főleg a fiúcsapatoknál. A területi döntőket Ózdön, Komlón és Budapesten bonyolították le. A lebonyolítás és a rendezés mindhárom helyen szakszerű, kifogástalan volt és ez elsősorban a helyi szakszövetségek és a helyi KISB-ek munkáját dicséri. A területi döntőkön 24 csapat vett részt, amelyből 6 fővárosi volt. Feltűnő, hogy a fővárosi csapatok közül a legjobb 12-be, vagyis az országos döntőbe mindössze egy csapat, a Cinkotai Gimnázium leánycsapata jutott.

Külön ki kell emelni az országos döntő mintaszerű megrendezéséért és lebonyolításáért a kiskunhalasi Szilády Gimnázium kollektíváját, ahol az igazgatóval az élen az egyézs tantestület bedolgozott, hogy a bajnokság zökkenőmentesen folyjék, hogy az ott részt vevő csapatok jól érezzék magukat, kellemes élménnyel távozzanak Kiskunhalasról. Ki kell emelni a sportszerető közönséget, a rendezők lelkes, hozzáértő munkáját, a lebonyolítás ünnepélyességét. Valóban eseményné tették Kiskunhalason az országos középfokú iskolai kézilabda-bajnokság döntőjét.

A bajnokságon részt vevő csapatok száma évről évre nő, ami azt bizonyítja, hogy a középiskolások között egyik legnépszerűbb sportjáték. A bajnokságban 374 fiú- és 337 leánycsapat vett részt. Öröndetes a II. korcsoport csapatainak növekedése is. A legtöbb csapat Borsod megyében indult, 77 csapat; mögötte Békés és Szolnok megye áll, 48—48 csapattal.

Aszakmunkásképző intézetek csapatai csak a II. korcsoportban voltak érdekelve, ahol 3 megyében megyebajnokokként továbbjutottak. Ezek: a pécsi 500 ITSK fiúcsapata, amely az elődöntőben a Bajai III. Béla Gimnázium csapatával került össze, és kiesett. Meg kell jegyezni, hogy a III. Béla Gimnázium csapata az országos döntőn II. helyezést ért el. A gyulai 613. ITSK a területi döntőig jutott, ahol III. helyezett lett, és nem került az országos döntőbe. A fűzfői 303-as ITSK csapata a budapesti Kölcsey Gimnázium csapatával került össze az elődöntőben, ahol a továbbjutást a kosárárány döntötte el, és ez 133:132 arányban a Kölcsey Gimnáziumnak kedvezett.

A területi döntőket mindkét korcsoportban 24 csapattal bonyolították le. A rendező MTS megyei tanácsok és ezek szakszövetségei megfelelően szervezték meg, és a technikai feltételeket is biztosították.

Az országos döntő megrendezésére Budapesten került sor. A főváros zsúfoltsága problémát okozott a szállás, az étkezés megoldásában, és ismét bebizonyosodott, hogy egy középiskolai országos bajnokság döntője nem jelent eseményt Budapesten. A döntő ünnepélyessége is teljesen hiányzott, a mérkőzéseket közönség nélkül játszották.

Az I. korcsoport országos döntőbe jutott csapatainak 50%-a vidéki, 50%-a fővárosi csapatokból került ki, míg a II. korcsoportban egyetlen budapesti csapat, a Patrona Gimnázium leánycsapata jutott. Az országos döntőkön a vidéki iskolák fölénye domborodott ki, négy bajnoki címből hármat ők szereztek meg.

Röplabda

A bajnokság bevezetéséről a sportág fel-
lendülését várja a magyar sportvezetés és a
Röplabda Szövetség egyaránt. A részt vevő
csapatok száma — ismerve a sportág jelen-
legi helyzetét — a bajnokság első évében
nem mondható rossznak, hiszen 148 fiú- és
151 leánycsapat indult. Azon két megyéből,
amelyben a legtöbb csapat vett részt, a II.
helyezett csapatok is továbbjutottak. Ezt a
jogot Borsod megye 51, Szabolcs megye
29 csapattal érte el. Elismerést érdemelnek
Szabolcs megye csapatai, mert a 4 csapat
közül 3 egészen az országos döntőig elju-
tott. A két leánycsapat III—IV., a fiúcsapat
pedig VI. helyezést ért el.

A területi és az országos döntők lebonyo-
lításáért külön dicséretet érdemelnek a helyi
és az országos szakszövetségek. Az országos
döntő igen színvonalas volt, kétharmad
részben 3:2-es eredmények születtek, ami
az erők egyenlőségét bizonyította. Még a
3:0-ás játszmáknál is szerzett a vesztes csa-
pat 10—12 pontot. A szakemberek vélemé-
nye szerint az átlagszínvonal NB II-s mér-
kőzéseknek felelt meg, néhány mérkőzés
színvonala az NB I/B és az NB I. alsó ha-
tárát is elérte.

A röplabdaszövetség az országos döntők-
re legjobb bírót küldte, így a mérkőzések
színvonalához a jó játékvezető gárda is hoz-
zájárult.

Atlétika

Az atlétikai bajnokságoknak 2 állomása
volt: az egyik a megyei bajnokság, a másik
az országos döntő. A megyei bajnokságok
igen népszerűek, 12—13 ezer tanulót moz-
gattak meg. Több megyében az atlétikai baj-
nokságon vett részt a legtöbb tanuló, így
Bács, Fejér, Pest és Zala megyékben. Fejér
megyében, ahol 25 iskolai sportegyesület
van, 537 tanuló indult, amelyből 23 nyert
meghívást az országos döntőre. Ott olyan
jól szerepeltek, hogy a megyék közötti
pontversenyben 4. helyezést értek el.

Ellentétben a labdajátékokkal, atlétikában
jelentős eredményeket értek el a szakmun-

kásképző intézetek tanulói is. A fiúknál
3 ezer méteren, rúdugrásban, súlylökésben,
gerelyhajításban avattak szakmunkástanuló
bajnokot; a lányoknál diszkoszvetésben
szereztek bajnokságot.

Problémát okozott az országos döntőkre a
meghívottak értesítése. Egyrészt azért,
mert a megyei, budapesti szövetségek a
megyei, budapesti bajnokságok jegyzőköny-
veit késve küldték — amelynek alapján a
meghívások történtek —, másrészt a megyei,
budapesti szövetségek nem mindegyike
kapta meg időben a meghívottak névsorát,
vagy ha meg is kapta, nem intézkedtek
azonnal. Így történhetett meg, hogy Vesz-
prém megyét egyetlen tanuló sem képvisel-
te az országos döntőn és Pest megyét is csak
azok, akik válogatott kerettagok és mint
ilyenek kapcsolatban állnak az országos
szövetséggel. (Fóti, Váci és Budaörsi Gim-
názium).

Az országos bajnokságon a színvonal igen
jó volt, 20 középiskolai bajnoki csúcsot dön-
töttek meg, ebből 8-at fiúk, 12-t a lányok.
(Egyéni és csapatcsúcs együtt.)

Torna

A bajnokságon 417 egyéni versenyző és
516 csapat vett részt. A csapatok számát el-
fogadhatónak tartjuk, az egyéni indulók
résztvétele azonban növelhető. A csapatok
száma a C kategóriában volt a legtöbb, 291
csapat vett részt ebben. B kategóriában 194
csapat, A kategóriában pedig mindössze 31
csapat indult. A csapatok száma Békés me-
gyében volt a legtöbb: 67, utána Borsod
következik 53 csapattal, majd Szolnok me-
gye 33 csapattal. Budapesten megfelelő volt
az induló csapatok száma, a három kategó-
riában 80 csapat indult el.

Az igazi fejlődést az jelentené, ha a jövő-
ben a C kategóriájú csapatokból egyre na-
gyobb számban B kategóriájú csapatok fej-
lődnének, amelyben az ifjúsági III. osztályú
gyakorlatanyag a követelmény. Változatla-
núl probléma van a fiú tornászok alacsony
számával. Egyéniben 156 fő, csapatban is
csak 192 csapat vett részt.

Probléma mutatkozik a torna sportágban a szakmunkástanuló intézeteknél. Az országos döntőn az A kategóriában nem került be sem egyéni, sem csapat vonatkozásában szakmunkásképző intézeti tanuló, B kategóriában csapatban csak a kiskunhalasi 618-as ITSK csapata jutott a döntőbe, és ott IV. helyen végzett. Egyéni összetettben 3 szakmunkástanuló volt eredményes, IV., VI., és XII., helyezést szereztek.

Az atlétika és a torna sportágakban még mindig kevés a versenyalkalom. Bár több megye (Baranya, Győr, Szolnok, Vas, Budapest) kísérletezik módszerekkel, újabb versenyformák kialakításával, mint a többfordulós bajnokság, körzeti bajnokság, szerenkénti verseny vagy 2—3 versenyszámmal, szíven rendezett bajnokság, mégis a nagyobb előrelépés legfőbb gátjának a versenyek kevés számát tartjuk.

Örvendek, hogy a labdajátékokban a körmérkőzéses és a többfordulós rendszer alakult ki a megyékben. Így a csapatok több mérkőzést játszanak, mérkőzéssorozatokon keresztül döntenek a továbbjutást. Az eredmény is reálisabb, és a megyebajnok valóban a legjobb csapat lesz.

Végeredményben és összességében a középfokú iskolák 1969/70. tanévi bajnokságai előbbrelépést jelentettek mind az öt sportágban.

Az 1970/71-es tanév bajnokságai újabb sportággal, a labdarúgással bővültek. Atlétikában területi versenyek rendezésére is sor kerül. A középfokú iskolák bajnokságainak jelentőségét, erkölcsi elismerését, ün-

nepélyes lebonyolítását figyelembe véve, a 6 sportág országos döntőit két megyére koncentrálva kívánjuk lebonyolítani. Az időpontot az iskola oktatási rendjéhez igazítottuk. A tavaszi szünetben Szombathelyen kerülnek megrendezésre a kosárlabda- (mindkét korcsoportban), a röplabda- és a tornabajnokság országos döntői. Így a tanulók nem esnek ki a tanulmányi időből, vidéki városban eseményre tudjuk tenni, és a döntőket remélhetőleg telt nézőtér előtt tudjuk lebonyolítani. Talán biztosíték erre Szombathely város sportszerető közönsége, az MTS megyei Tanácsa, annak szakszövetségei, akik már nagyobb sportesemények megrendezésében is példamutatóan helytálltak.

A tanév befejezése után, június 20—26. között Békés megye rendezi meg az atlétikai bajnokság országos döntőjét Gyulán, a kézilabda és labdarúgás döntőit pedig Békéscsabán. Gyula hagyományos és eredményes atlétikai élete, kiváló szakembergárdája, Békéscsaba kézilabdában elért eredményei, az MTS megyei Tanácsának hozzáértő munkája biztosítéka lehet a döntők sikeres lebonyolításának.

Mindkét helyen ünnepélyessé, élménydússá szeretnénk tenni a részvételt. Össze szeretnénk kötni a helyi hagyományok megismerésével, a történelmi nevezetességek megtekintésével, hogy a sport nyújtotta élményeken túl, maradandó kulturális élményben is része legyen a döntő résztvevőknek.

Kobela Lehelné

Minden kedves olvasójának sikeres és

boldog új esztendőt kíván

a Szerkesztő Bizottság

A középiskolai testnevelés Franciaországban (IV.)

NYÍRI JÁNOS

Tánc és mozdulatművészet

A táncnak és a mozdulatművészetnek (amely alatt a Tanterv a testmozgással kifejezett mozgásos tevékenységet érti) — főleg a leányok nevelésében — hangsúlyozott nevelőértéket tulajdonít a Tanterv, ha azok megvalósításához az iskolai tanmenetekben elegendő helyet tudnak a nevelők biztosítani ahhoz, hogy ne csupán felkeltsék a tanulók érdeklődését, hanem gazdag programot is adjanak. Ez esetben nemcsak az önmegismerést, a mozdulatok feletti uralmat teszi lehetővé a mozgásanyag, hanem a mozgás kifejező értékében, a mozdulat és zene kapcsolatában rejlő lehetőségeknek a kihangsúlyozását is.

1. Francia és külföldi népi táncok

A francia és a külföldi népi táncokat, kulturális eredetük és értékük figyelembevételével a tanulók az egyéb tankönyvekből (földrajz, társadalmi ismereteket tartalmazó tankönyvek) ismerik. Ezért ezeknek a lehető legjobban meg kell őrizniük valódi jellegüket.

Kiválasztásuk — a tanár nevelési céljai alapján és a táncok jellegzetességeinek figyelembevételével — az alábbi szempontok szerint történik:

a) táncok alakzatváltoztatásokkal, melyek lehetővé teszik a csoportok részére a tér megismerését;

b) táncok teljes táncclépések gyakorlására, melyek lehetőséget adnak a tanítványok

egyidejű lelki, mozgásszervi, ritmikai vagy kifejezőképességre nevelésének;

c) bonyolult ritmikájú vagy nehéz zenéjű táncok;

d) táncok, melyekben a kifejező érték uralkodik stb.

A táncokat az iskolákban minden esetben osztályozni kell nehézségi fokuk szerint azért, hogy ezáltal is biztosított legyen a fejlődés a hatodik osztálytól a befejező osztályig, és hogy a táncokat jól alkalmazzuk az adott lehetőségekhez, valamint a tanulók érdeklődéséhez.

A népi táncok speciális foglalkozások tárgyaként jelenhetnek meg, illetve más típusú órák foglalkozási anyagába is beállíthatók vagy az óra bevezető, vagy pedig a befejező részébe (a kikapcsolódás, a sajátos jellegük és a foglalkozás típusának megfelelően).

2. A tánc

Oktatása csak akkor lehet eredményes, ha megfelelő számú foglalkozás tárgyát képezi. Célszerű, ha a lehetőségek határain belül külön foglalkozások keretében történik az oktatása. Ha más tartalmú, összetett foglalkozásokon tanítjuk, a táncot az alap torna bizonyos formáival kell tanítani (akkor, amikor az órák száma korlátozott, vagy az anyagi körülmények így kívánják).

A tánc tanításánál sokkal inkább a benne rejlő nevelési lehetőségeket, mintsem a látványosságot kell figyelembe venni. Vissza kell tükröznie a kifejezés különféle eszközeinek személyes, de találó szintéziseit; egy esetben sem zárkozhat be a tanár csak egy sajátos „iskola” gyakorlásába. A széles körű látásmód pontosan lehetővé teszi az iskoláskor folyamán annak megértését, hogy bizonyos mozdulatok mennyivel nagyobb kifejezőképességgel rendelkeznek, mint a többiek. Ahhoz, hogy ezt át lehessen adni a tanulóknak, támaszkodni kell:

a) a test ismeretére, amit a torna egyes gyakorlatai elősegítenek;

b) a zenei elemek ismeretére és jó felfogására, amit a tanmenetbe ügyesen beiktatott ritmikai gyakorlatoknak kell kifejleszteni.

Megjegyzés: a ritmika mint a zenében és a mozgásban az időnek és a térnek a viszonylatai, nem elegendő ahhoz, hogy az E.P.S. (jelvénytípusmozgalom) programjában külön tényezőként szerepeljen (tehát nincs arra mód, hogy a nevelő külön ritmikai foglalkozásokat állítson be).

A nevelő — mindannyiszor, szükség szerint — az ide tartozó gyakorlatokat alkalmazza a legváltozatosabb formákban: legyen az sport jellegű mozgások ritmusérzékének tökéletesítése nagyon általános formában (pl. lendületvételek ritmusának fogalma, különféle futások ritmusa stb.), legyen a tanulók zenei érzékének tökéletesítése táncban, alaptornában, sporttornában, lehetőleg zenei kíséret biztosításával.

Hatodik — ötödik osztály

A tánc oktatásának különféle formái; ezek közül a leglényegesebbek:

a) különböző gyakorlatok és helyváltoztatások alkalmazása teljes és spontán formában;

b) olyan gyakorlatok felhasználása, melyek elsajátítása könnyű, nem okoz elkedvetlenítő technikai problémákat;

c) gyakorlatláncok megtanulása zenére, a tanulók színvonalához alkalmazkodva;

d) különféle mozgások és helyváltoztatások kialakításának a gyakorlása egyszerű gondolatok vagy témák alapján, melyeket leggyakrabban egy meghatározott zenei sor szab meg;

e) a mozgások tanulmányozása a zenei érzékkel való kapcsolataiban. A ritmikai gyakorlatok nagyon gazdag anyagából lehet meríteni, melyek közvetlenül elősegítik a pontos meghatározását nemcsak a zenei mondat, a hangsúlyok, a ritmikai felépítés fogalmának és a poliritmus fogalmának, hanem az árnyalatoknak, az intenzitásnak, a zenei stílusnak stb. is.

Negyedik — harmadik — második osztályok

Ezekben az osztályokban már nagyon rendszeres munka szükséges ahhoz, hogy a tanulók még behatóbban tanulmányozzák a

mozgás és a kifejezés kapcsolatait, ráébredve a mozdulat néhány fontos tényezőjére melynek igen nagy a megjelenítő értéke. Példák: feszültségi fok, a végrehajtás gyorsasága, irány és kiterjedés a térben, a mozgás kiinduló helyzete, a mozdulat formája és jellege (elvont, konkrét, kicsiszolt, szögletes) stb.

Ezekben az osztályokban folytatni lehet — megfelelő szinten — a zenére történő összefüggő gyakorlatok megtanulását.

Folytatni kell a nevelésben a zene jobb megértését. Mindamellet a zenei hangsúlyok, a ritmus, a zenei mondatok sokkal változatosabb, teljesebb mozgásos kifejezési formákban jelenjenek meg. A második osztály végén a tanulónak el kell jutnia a kidolgozottabb előadásmódok biztonságos ismeretéhez, a mozgásalkotó elképzelés fejlődésében a zene különféle formái összekapcsolása által.

Első — befejező osztályok

A többi testgyakorlati ágakhoz hasonlóan, a tánc is a szabad választás tárgyát képezheti a tanulók számára. Sajátos jellegéből adódóan magában foglalja:

a) Az előző osztályokban folytatott munka elmélyítését (pontosságban és teljességben) egy gyakorlat megvilágításában. Ezáltal megközelíthetjük a mozgás és a zene különböző stílusainak fogalmát. A gazdagabb, összefüggő gyakorlatok tanítása lehetővé válik.

b) A zenei előadásmód és a rögtönzés területén reális cél kialakítását, mely igénybe veszi a kifejezés valamennyi eszközeinek igazi szintézisét.

Ezen a szinten, az oktatás eredményeként az egyéni vagy a csoportos táncok látványos jellegű bemutatók tárgyát képezhetik, valamint a verseny minden egyes formájában megjelenhetnek.

3. Egyéb testi kifejezési módok

Az egyéb testi kifejezési módok, melyek közül a tanterv példaként a pantomimot említi, a tanár meglevő szakértelmének megfelelő mértékben alkalmazhatók.

Ezek szintén a test feletti teljes uralomra támaszkodnak, amelyet a torna bizonyos gyakorlataival sajátíthatnak el a tanulók. Abban az esetben, ha ezeket a tevékenységeket az oktatás programjába állítják, ehhez pontos és logikus tervet kell készíteni.

III. Testnevelési játékok, sportjátékok, egyéb sportok

1. Testnevelési játékok

A testnevelési játékok a tantervben a fiúk számára csak a hatodik és ötödik osztályokban szerepelnek. Ettől függetlenül, nevelői és szórakoztató jellegüknel fogva nagy jelentőségűek. Ilyenek:

a) a fiatalok erejének kifejtése kevésbé szigorú szabályok között (a sportjátékhoz hasonlítva);

b) az érző-mozgató szervek fejlesztése a gyermek spontán megnyilvánulásainak változatos helyzeteiben.

Értékük konkrétan is megnyilvánul a sportjátékokra való előkészítő szerepükben, ilyenek: ügyesség, labdaérzék fejlesztése, a helyezkedés és a tájékozódás fogalmának, a játéktérnek a megismerése, a csapatszellem és a játék megszervezésének az ismerete.

A tanterv példaként az alábbi játékok alkalmazását javasolja: különféle váltóversenyek (futások, dobások, akadályok leküzdése, fogolylabda, vadászlabda, fogyasztó, folyosó-labda, teke játékok) és a kiszorító.

A tanterv a játékok tanórán kívüli szervezésére is lehetőséget ad, de célszerűbbnek tartja az adott órákba való — az óra célkitűzésének megfelelő — szerves beépítését.

2. Sportjátékok

A tantervi órák keretében a sportjátékoknak egyidejűleg és aktív módon kell felkeltenie az osztály minden tanulójának az érdeklődését.

Könnyebben elérhetjük ezt a célt, ha rendszeres és ésszerű pedagógiai szervezést

vezetünk be, amely a következő lényeges dolgokra támaszkodik:

a) Osztályon belül állandó összetételű csapatok kialakítása, melyek valódi kollektív életet élnek.

b) Terv kidolgozása, mely lehetővé teszi az előrehaladást és annak ellenőrzését az edzések és a találkozók szabályos változtatása által (a felkészítés, a gyakorlási szakasz és a versenynaptár fogalma).

c) A számba vett sportág szabályainak pedagógiai felhasználása úgy, hogy maximális mértékben figyelembe vegyék speciális jellegét, a tanulók fiziológiai és mozgásszervi lehetőségeinek megfelelő, szükséges alkalmazások végrehajtásával.

d) Ebben a szellemben minden egyes sportág jellegzetes megkülönböztető jegyeinek rendszeres alkalmazása (mezek, számok cipők stb.);

e) A felelősségérzésre nevelés, rendszeresen rábízva a fiatalokra az egyre növekvő részesedést a szervezés feladataiban (anyagi feladatok, bíraskodás, intézői feladatok, jegyzőkönyvvezetés stb.)

A tanár a játék színvonalának a megismeréséhez tárgyilagosan támaszkodjon a csapatok közötti kölcsönös megfigyelésre. A tárgyilagos megfigyeléssel el kell érnie a hiányosságok felismerését és azoknak a technikai vagy taktikai gyakorlatoknak célszerű kiválasztását, amelyek pontosan megfelelnek a tanulók mozgásszervi képességeinek és a fejlődésnek.

A sportjátékokban a tanárnak — a hatástalan elaprózódottság elkerülése és a kézzelfogható eredmény elérése érdekében — választani kell a sportágak között. Egy adott időszakban meghatározott, konkrét sport felé kell fordítani a figyelmet (például évenként kettő, a fiúknál esetleg három sportágban).

A szabad választás időszaka előtt, a második osztály végén a fiúk három klasszikus sportjátékot, a lányok kettőt gyakoroljanak ténylegesen és megfelelő alapossággal.

Hatodik — ötödik osztály

Választási lehetőségek:

kosárlabda	} fiúk, } lányok	kosárlabda	} számára.
kézilabda		kézilabda	
labdarúgás		röplabda	
rögbi			
röplabda			

A választott sportágak gyakorlását elemi fokon, de sportszerű keretekben, az alapvető szabályok figyelembe vételével kell elvégezni.

Magabiztosság a játék kollektív elemeiben: a csapat, a játék megszervezése; spon-tán védelem, ismételt védekezés, elemi területvédelem, emberfogásos védekezés, spon-tán védekezés elleni támadás, szervezett védelem elleni támadás. — Egyszerű taktikai elemek: a támadó és védekező, az átadó vagy a fogadó játékosok fogalma stb., szabadon helyezkedés, szabadulás és követés stb. A játék egyéni tényezőinek elsajátítása: a labda megszerzése, arányos helyezkedés, helyváltoztatások a támadásban és a védelemben, elemi technikai felkészültség.

Negyedik — harmadik — második osztály

(Ugyanazok a sportágak)

Egyre pontosabb tájékozódás a szabályszerű formákban, a lényeges szabályok és technikák elméleti és gyakorlati megismerése útján.

A játék kidolgozottabb formáinak megközelítése: a védelem és a támadás kölcsönös egymásra hatása és az abból következő játékrendszerek. A hiányosságok felkutatásának és kiküszöbölésének rendszeres folytatása a gyakorló órákon. Ebből a célból indokolt a felhasználása (az egyes összetevőket javító gyakorlatok megfigyelésén alapulva): a kivitelezésnek (támadásgyakorlatok, helyváltoztatások, lazító és izomerősítő gyakorlatok), a játék felfogásának, a csapat kollektív megszervezésének.

A tanulók egyre nagyobb részvétele a versenyek megszervezésében (osztályon belül, osztályok között, iskolák között) és azok zökkenőmentes lebonyolításában (bíráskodás, partjelzés, időmérés stb.)

Első — befejező osztályok

Az alapszínvonalat az első oktatási év végére annyira meg kell közelíteni (esetleg ismétlésekkel a következő oktatási évben), hogy az első és befejező osztályokban a cél, a lehető legmagasabb színvonalon történő edzés és oktatás, eredményesen megvalósítható legyen.

A gyakorlás a tanulók szabad választása által meghatározott sportágban (sportágakban) a szakórak keretében történik. Az osztályok közötti és az iskolák közötti versenyek kiszélesítését a lehető legnagyobb mértékben elő kell segíteni.

Az előzőekben ismertetett sportágak mellett a kevésbé ismert sportjátékokat is ajánlja a tanterv (gyeplabda, jégkorong, vízilabda), ha a helyi körülmények megengedik.

3. Egyéb sportok

Küzdő sportok (fiúk)

Hatodik — ötödik osztály

A támadás és a védekezés, az ellenállás és a kikerülés gyakorlatai szigorúan játékos formában, játék- vagy sportfoglalkozások alkalmával.

Negyedik — harmadik — második osztály

Bevezetés (a helyi körülményektől függően) a birkózás, ökölvívás, judó és vívás sportágakban. A bevezetés egyszerű technikai előtanulmányokat jelent: fogásmódok, helyváltoztatások, testcselek, elbuktatások, karberántások az egyensúlyvesztésre, fel-tartások, ütések, elhárítások és visszavágások, nagyon meghatározott formájú és idő-tartamú támadások gyakorlását.

Első — befejező osztályok

Egy küzdősport gyakorlása a szabadon választott foglalkozások keretében.

Egyéb sportágak, mint a tenisz, súlyemelés stb. is részvevőnek — nevelői értékük alapján — arra, hogy a tantervben szerepeljenek. Ahol a helyi körülmények lehetővé teszik, ott a tanároknak — az engedélyezett tanmenetükben — viszonylag fontos helyet kell hagyni ezen sportágak tanítására is.

Az igényszint vizsgálata

N. GOMBOS MARIANNA

Az egyén teljesítményét általában, így a tanulóét minden szituációban, képességein túl jelentősen befolyásolja annak igény-színvonala is. Ennek vizsgálata azért is lényeges, mert sokszor tapasztaljuk azt a paradox helyzetet, hogy az átlagosnál gyengébb motorikus képességű tanuló jobb eredményt képes nyújtani olyan társánál, akitől adottságai ismeretében sokkal többet várunk. Hétköznapi megfogalmazásban: az illető jobban igyekszik, szorgalmasabb a társánál. Így tehát a személyiség olyan összetevőjéről van szó, amelynek ismerete nagyon lényeges lehet a tanár szempontjából.

Az igényszint fogalma (Anspruchsniveau) Kurt Lewin-től származik (1926). Intenzív vizsgálata Hoppe munkásságával kezdődött (1931). Megfogalmazása szerint az igények összességét jelenti, amelyek egy jövőbeli teljesítményre vonatkoznak. A személyiség mércéje önmagával szemben, amely a jövőbeli produkcióra irányul, az eddigi tapasztalatok alapján. Kialakulása az én-tudathoz kapcsolódik, az önértékelés kérdéséhez, és következő kérdésekre keres vele választ: mire vagyok képes, hol a helyem a világban, mit és mennyit akarok elérni, és milyen áron? Az igényszint kialakulásában két fontos tényező játszik szerepet:

— mit vár el az egyén önmagától, eddigi élményei alapján mire tartja magát képesnek az adott helyzetben. Ilyen vonatkozásban az igényszint alakulása az önértékelés mutatója.

— A konkrét feladatok keretein belül, hogyan igazítja el elvárásait a sikerhez és kudarchoz. Ilyen értelemben az igényszint alakulása az ambíció meglétéről vagy hiányáról, reális vagy irreális voltáról adhat felvilágosítást.

A két tényező összefügg egymással, hiszen az ambíció szintje függ az önértékeléstől (ha valaki nem tartja magát valamire képesnek, nem is akarhatja elérni). Az önértékelés azonban főleg még serdülőknél igen labilis, keveredik benne a teljesítmények reális felmérésének igénye és az énídeál. Ambíciónak csak a cselekvésben is megnyilvánuló igényt nevezhetjük. Ha csak vágyként jelentkezik a magasabb igény, jellegzetes megnyilvánulási módja az a gyakran tapasztalható magatartási forma, hogy: „meg tudnám csinálni. . .”

Az egyén igényszínvonalát két ellentétes irányú tendencia határozza meg. A becsvágy nagy célok elérésére törekszik, vállalva a kudarc lehetőségét is, ugyanakkor az örömei úgy érvényesül, hogy mindenképpen sikert akar elérni, kerülve a kudarc lehetőségét. Az, hogy adott személyiségen belül aktuálisan melyik összetevő jelent nagyobb mozgatóerőt, megmutatkozik a jelenség behatóbb vizsgálata közben.

Az igényszínvonal vizsgálatát a már említett gyógytestnevelési csoportban folytattuk. A feladat labdadobás volt, egymásután ötször. A tanulóknak minden dobás előtt meg kellett mondaniuk, hogy hány métert fognak dobni, utána közöltük velük a tényleges teljesítményüket. Az elvárt és teljesített eredményt rögzítettük. Ezek elemzése érdekes adatokkal szolgált a személyiség megismeréséhez. Mivel az eljárás különösebb segédeszközt nem igényel (megfelelő súlyú labda, mérőszalag segítségével a padló beosztása krétával és az eredmények rögzítésére szolgáló írószer mindenkinek a rendelkezésére áll), igen jól alkalmazható a mindennapos gyakorlatban. Választ kaphatunk olyan kérdésekre, mint pl. hogy mi a nyújtott teljesítmény és az egyébként ismert képesség eltéréseinek az oka. A labda súlya éppen úgy közömbös, mint ahogy egyéb

tényezők is változtathatók, mint pl. a feladat lehet helyből távolugrás, igen rövid táv lefutása stb. Mindig az abszolút számok összehasonlítása adja az eredményt, illetve ezek elemzése, nem pedig valamilyen standard teljesítményhez való hasonlítása nyújtja az információkat. Néhány pontban felsoroljuk azokat a kritériumokat, amelyek szem előtt tartása szükséges a vizsgálat megfelelő megszervezéséhez és lebonyolításához.

— Az egyén a sikert vagy kudarcot saját sikerének, vagy kudarcának élje át.

— Teljesítményét ne tudja menetközben mérni.

— A feladat legyen független egyéb képességektől. A feladat elvégzésében elérhető

eredmény ugyan függ bizonyos képességektől, ezek azonban viszonylag egyszerűek, csak áttételesen, az eddigi siker-kudarc élményeken keresztül hatnak.

— A gyermek személyisége éri el egy megfelelő szintre, mivel az igényszínvonal kialakulása a serdülés folyamatába ágyazva zajlik le. Prepubertásban biztos, hogy még nincs igazi igényszint, a gyerek „tippel,” kudarcra különösebb kudarcélmény nélkül reagál.

Próbáljuk meg ezek után nyomon követni, hogy mi játszódik le az emberben a válalások során. Ha ennek utána kérdezzünk, gyakran igen jól megfogalmazott választ kapunk olyan fiataloktól, akiknek önmeg-

Lányok

Név	1		2		3		4		5	
	vállalás	teljesítm.	váll.	telj.	váll.	telj.	váll.	telj.	váll.	telj.
F.É.	6-5		5,50-5,20		5,50-6		5,50-6,20		6-6	
Gy.M.	7-6,80		6,50-9,50		7-9		8-9,60		8,50-8,50	
K.A.	8-8,20		9-8		8-7,20		6-8,50		7-9	
K.M.	7-6,50		6,50-7,20		7-7,20		7-6,50		7-7	
L.A.	6-5,50		6-6		6-6		6-6,70		7-6,50	
M.A.	7-6,50		6,50-6,50		7-7,20		7-7		7-6,90	
M.É.	6-6		6-6,50		6,50-6,90		6,50-6,80		6,50-6,50	
M.I.	6-6,20		6,50-6,20		6-7		7-7,20		8-8	
P.A.	7-7,50		7-7,60		7,20-8		7,50-8		8-8	
P.É.	6-6		6-6,50		6,50-6,20		6,50-6,50		6,50-6,50	
P.M.	7-7,50		8-7		7-8		7-7,20		7-8,20	
S.A.	7-8		7-8		7-7,20		7-7		7-8	

Fiúk

Név	1		2		3		4		5	
	vállalás	teljesítm.	váll.	telj.	váll.	telj.	váll.	telj.	váll.	telj.
B.E.	5-11		8-11,50		8-12		10-12,20		10-12	
F.A.	7-8,50		8-8,80		9-8,50		9-9,50		9-8,50	
K.L.	9-12,50		10-12		11-11,50		10-12		10-10	
M.M.	10-12		10-14		10-14,50		10-14,50		10-13,10	
M.R.	10-11,50		10-16,50		12-18		15-20		18-20	
O.K.	4-4		5-4		4-3,50		4-3,80		4-3,80	
S.I.	10-13		12-11,20		11,20-13		12-11,50		10-11,50	
T.G.	5-7		6-8,50		7-7,60		8-9		8-9,80	
V.I.	8-11		10-11,50		10-11,50		11-12,50		12-12	
V.G.	10-12,20		12-12,50		12-11,50		12-13		12-12,50	

ismerési igénye és készsége elérte a kívánt szintet. Vannak, akik tudatosan valamivel kevesebbet vállalnak az előzőleg elért eredményénél, mert „akkor annyi biztos meglesz”.

Az ilyen esetekben a biztonság igénye döntő motívum; vagy kevesebbet vállal és azt nagyon igyekszik túlteljesíteni, vagy pedig fél a „leégéstől”, nem meri nyíltan vállalni a nagy teljesítmény iránti vágyát.

A siker kétféleképpen jelentkezhet — amikor eléri, és amikor túlteljesíti a vállalt szintet —, ezek a sikernek csak mennyiségileg különböző kategóriái. A rájuk adott reakció azonban nagyon különböző lehet.

Kísérleti csoportunkban a tanulók a közölt eredményeket mutatták (lásd táblázat).

Első ránézésre is feltűnik, hogy milyen sokirányú és minőségileg különböző eltérés tapasztalható a vállalt és teljesített érték között, amit a szakirodalom célkülönbségnek nevez. Az eltérések jó mutatói a reális, illetve irreális ambíciónak.

Milyen esetekre mondhatjuk, hogy a személyiség ambíciója reális? A legfontosabb jegyei:

— Az első vállalás és első teljesítmény között nincs túl nagy különbség — itt az eltérés iránya nem döntő.

— A további négy vállalás igazodik a teljesítményhez, esetleg többet vállal a már elértnél. Nagy kudarc esetén lead az elvárásokból, de apróbb kudarc hatására még megtartja az előző szintet.

— Teljesítménye általában lassú emelkedést mutat.

Reális igényszinttel rendelkeznek a lányok közül M.A.; M.I., a fiúk csoportjából pedig F.A. és T.G.

Irreális a személy ambíciója akkor, ha:

— első vállalása képtelenül magas,

— további vállalások során — még ha első elvárásából enged is — állandóan jóval magasabb az elvárása, mint az előző teljesítménye.

A kritérium lényege az, hogy az állandó kudarc ellenére sem hajlandó elvárásait a teljesítményéhez igazítani.

Irreális ambícióval a vizsgált csoportban egyetlen tanuló sem rendelkezett. (Ez feltehetően a csoport összeállításából adódik.) A gyógytestnevelésre utalt tanulóknál ugyanis feltehetően hamarabb alakul ki a reális igényszint, mivel igen gyakran van alkalmuk fizikai teljesítményeiket, lehetőségeiket reálisan felmérni.

Érdekes típusok adódnak viszont egyéb szempontú elemzéseink során. Jellegetes igényszint-alakulás a lányok csoportjából F.É. esete, aki a harmadik alkalomra igazítja reálissá — addig meglehetősen irreális — elvárásait. Az ellenkező tendenciára példa az, amikor siker esetén sem meri azonnal növelni elvárását, azt csak a második vagy harmadik alkalommal teszi meg, mint pl. a fiúk csoportjában M.R.

Érdekes típus a lánycsoportban S.A, a fiúcsoportban pedig M.M., akik bátoritanul megmaradnak első vállalásuk mellett.

Adalékok a tantervelmélethez (IV)

BURKA ENDRE

A gyakorlatiasság igényének az érvényesítése bonyolult tantervelméleti problémákat takar még akkor is, ha nem is kell számolni nagyon jelentős kompromisszumokkal, pontosabban, ha ezeket a kompromisszumokat elsősorban nem is a tantárgy tanításával kapcsolatos tárgyi, személyi, szervezeti megalkuvások jellemzik elsődlegesen. Ezért e változó feltételeket — noha a konkrét tantervkészítő munkában nagyon jelentősek — az alábbi gondolatmenetünkben kikapcsoljuk, és csupán azt vesszük szemügyre, hogy maga a testnevelés tartalma, illetve e tartalom kiválasztásához anyagot szolgáltató testgyakorlati ágak mennyiben, milyen összefüggésben jönnek számításba egy gyakorlatias irányú képzésben.

A tantárgyi feladatok „tartalomérzékenysége”

A tesznevelés elé tűzött feladatok „tartalomérzékenysége” nem egyforma. Ezt könnyű belátni. A különböző fizikai tulajdonságok viszonylag sokféle testgyakorlattal fejleszthetők még akkor is, ha figyelembe vesszük a fejleszthetőség korlátait. Jól ismert, hogy a futó-állóképesség nemcsak az atlétikai pályán végzett hosszú távok ismételt lefutásával, hanem sok futást kívánó játékkal is fejleszthető. Az ugróerő, a láberő fejlődése is a legkülönbözőbb ugrásokkal, gimnasztikai gyakorlatokkal segíthető elő. Ebből kiindulva nem is tudunk, de nem is lehet biztonságosan dönteni egyik vagy másik ugrásfésélés mellett vagy

ellen, hiszen gyakorlati munkánkban is az ugrásváltozatok sorát használjuk fel a teljesítmény javítása érdekében.

Lényegesen érzékenyebb a tartalomra a mozgásos feladatmegoldó képesség fejlesztése. Ebben az esetben már meglehetősen leszűkül a kiválasztás „sáv szélessége”. A tanulókat ugyanis a cselekvési feladatok sokféleségével kell megismertetni, meg kell határozni az ismereteknek, a jártasságoknak és a készségeknek azt a rendszerét, amelyek e feladatok megoldásához, döntésekhez, cselekvésminták adaptálásához stb. szükségesek. Ezeknek a köre részleteiben is körülhatárolt, elsajátításuk lényegesen szigorúbb belső logika érvényesítését kívánja meg, ezért előtérbe lépnek adott iskolatípusra, adott iskolafokra vonatkozóan a tantervi anyag strukturális problémái is. Ebben az összefüggésben merül fel az a probléma, hogy az adott iskolatípusban — a nevelési feladatokkal összhangban — milyen konkrét oktatási-képzési feladatok megoldása szükséges, és ezekhez a képzésnek milyen konkrét lépcsőfokait szükséges megtervezni az egyes osztályok tantervében, összhangban a tanuló életkori sajátosságaival.

Ahhoz, hogy a tanulók ügyessége, testi képességei fejlődjenek a testnevelésben, *a cselekvésnek központi helyet kell kapnia, mégpedig a cselekvésnek mint akadálylekedésnek, mint feladatmegoldásnak.* Ez egyrészt bizonyos mennyiségű és változatokat mutató cselekvésformák, cselekvési műveletek elsajátítását, gyakorlását, ezeknek alkalmazni tudását tételezi fel.

A tantárgy tartalmának kiválasztása — nagyon durva megközelítéssel — két úton oldható meg:

a) ha a tantárgynak az ismeretek, jártasságok és készségek szintjén az élet gyakorlatára kell felkészítenie, az életben közvetlenül hasznosítható tudással kell ellátnia a tanulókat, akkor az egyik út az lenne, hogy szisztematikusan, tudományos módszerrel kiszűrjük azokat a *feladathelyzeteket, cselekvési műveleteket és teljesítményjellemzőket*, amelyek az ember élete szempontjából lényegesek, fontosak, ezeket valami-

ilyen elv alapján *didaktikai rendszerbe* foglaljuk, és szisztematikusan feldolgozzuk a tantárgy tanításában (mint pl. az a gyakorlati foglalkozás tantárgyban is történik). Ebben az esetben a testnevelés lényegében amolyan „technikai” tantárggyá válna, amely mögött egy vagy több tudományág állna, mely rendszertani alapjául szolgálna a testnevelésben elsajátított mozgásoknak (ilyen tudomány lehetne pl. a testneveléssel kapcsolatban oly sokszor emlegetett mozgástan, biomechanika stb.). A tantárgy tartalmának a kiválasztásához az alapot így *közvetlenül* az ember munkája, mindennapi élete, a korszerű harcászat stb. szolgáltatná.

b) a testnevelés azonban már eleve nem a fenti utat járja. Anyagát túlnyomó hányadában az ember spontán (de végső fokon nem törvényszerűségek nélkül) kialakult játéktevékenységéből meríti. Mint az előzőkben utaltunk rá, a játéktevékenység *közvetlenül* kapcsolatban van az ember társadalmi tevékenységével, azt sajátos módon (általánosítva) tükrözi vissza, s ezzel a megismerésnek egy sajátos útját nyitja meg. A játéktevékenység érzelmileg is telített. A játékfeladatok magukban hordják a cselekvés közvetlen célját, motívumait, ezért a cselekvési műveletek, feladatok bizonyos mértékben függetlenek attól, hogy az ember társadalmi tevékenysége során milyen eszmei céllal használja fel őket, és így *általában* a cselekvéstanulás eszközeivé válhattak. (Meg kell jegyeznünk, hogy a játéktevékenységet itt is, mint a korábbiakban is, a *legszelebbebb értelemben* fogjuk fel: nem szűkítjük le a társ elleni játékokra, és beleértjük mind a hagyományos, mind pedig az alkalmi játékokat is.) A testnevelés tanterve is ezekből a játékokból merít. A játékok kiválasztásában azt a szempontot követi — és ebben már érvényesül a gyakorlatiasság igénye is —, hogy olyan mozgásműveleteket (járás, futás, ugrás, dobás, kúszás, függesztés stb.) és cselekvési helyzeteket tartalmazó játékokat részesít előnyben, amelyek lényeges, az ember élete szempontjából valóban jelentős ismereteket, készségeket és képességeket fejlesztenek. Mellőz egyéb-

ként érdekes, de jelentőségét tekintve sokadrangú készségeket fejlesztő játékokat. Ez az oka annak, hogy az óvodai testnevelés pl. egy időben szakított az ún. mozgásfeladatok rendszerével — mint koncepcióval —, de természetesen *nem minden* mozgásfeladattal.

A 6—10 éves korban a különböző szerep- és szabályjátékokban sajátítják el a tanulók a cselekvési műveleteknek azt a repertoárját, amelyet a különböző helyzetekben — jelesen a feladatjátékok keretében — megtanulnak változatos akadályok leküzdésére felhasználni. Érthető, hogy az alsó tagozatban a szerep-, szabály- és feladatjátékok dominálnak.

A tanulók a felső tagozatban kerülnek kapcsolatba a testgyakorlati ágakkal. Ez a lépés logikus, mert a sportágak az általánosításnak egy újabb szintjét jelentik, és ehhez a feltételek ebben a korban meg is vannak. Míg a gyakorlatiasság igényének az érvényesítése az említett játékokban nem okoz különösebb nehézséget, hiszen a művelet és a feladat jórészt életszerű helyzeteknek megfelelő viszonyba kerül egymással; ez a természetesség a sportágak esetében már nem ilyen egyértelmű.

A sportágak jelentősége a megismerésben

A különböző sportmozgások esetén mindig a specifikus mozgásforma okozott nagy gondot. Egyfelől ugyanis a sportmozgásokat — egyébként teljesen jogosan — úgy tartjuk számon mint célszerű, ökonomikus cselekvésformákat. Ebből alapos szimplifikációval sokan és sokszor vonták le azt a következtetést, hogy akkor pedig ezt kell tanítani, mert ami célszerű, az hasznos is. Ez a következtetés azonban átlépett egy fontos logikai láncszemet, ti. azt, hogy minden cselekvés célszerűsége csak a konkrét feladat szemszögéből ítéltető meg. A magasugrás legfejlettebb technikái valóban célszerűek, de egy könnyen leverhető, sérülést nem okozó, lécszerű akadály leküzdésére, feltéve, hogy a talajérés sérülésmentességét is biztosítja a puha homok vagy a hab-

szívacs szőnyeg. Ilyen akadály pedig csak a sportban van.

Másrészt olyan következtetésekkel is lehet találkozni, hogy a sportmozgások lényegében öncélúak, értelmetlenek, a testnevelés igazi céljával nem is egyeztethetők össze. Ilyen felfogás sokszor kapcsolódik a sportnak egészében való elvetéséhez, nem egyszer kifejezetten káros voltának deklarálásához (pl. a rekordhajhászás kapcsán).

Ha a sportmozgásokat a feladathelyzetek, a használt eszközök felől vesszük szemügyre, akkor mindegyik testgyakorlat természetes, de a hagyományos értelemben vett gyakorlati tevékenység igényeihez mérten egyik sem természetes, mert valamennyi ahhoz a speciális játékfeladathoz igazodik, amelynek megoldására kialakult.

Ezzel kapcsolatban emlékeztetni szükséges arra, hogy korábban a sportot teljesítményorientált játékként jellemeztük. A teljesítményorientáció — úgy tűnik — két alapvető tendencia eredményeként alakult ki:

a) A feladatjátékokban az eredmény jelentősége lényegesen nagyobb, mint a korban ezt megelőző szerep- és szabály-játékokban. A feladatjátékokban kerül ugyanis a tanuló a játéklejődés során tényleges problémahelyzetbe. Ezért a választás, a döntés, a végrehajtás sikeres voltáról való visszajelentés — tehát az eredmény — nagyon jelentős szerepet kap. A jobb teljesítményre való törekvés ezért szükségszerűen lép előtérbe a játéktevékenységben. Egy-egy akadályleküzdésben megmutatkozó teljesítmény azonban nagyon komplex. Egy *természeti akadály* leküzdése egyrészt pl. a helyzetváltoztatás *nagyságrendjével*, másrészt a cselekvés *összetettségével*, *bonyolultsági fokával* is jellemezhető. Ezek a teljesítménykomponensek a *feladatjátékokban még együttesen vannak jelen*, egy további differenciálódás eredményeként azonban — éppen a teljesítményorientáció erősödésével — játékfeladatok formájában viszonylag *elkülönülnek*. Egyrészt olyan játékfeladatokban, amelyekben a teljesítmény kvantitatív jellemzői dominálnak (pl. idő, távolság,

súly, pontosság), másrészt olyanokban, amelyekben a kvalitatív jellemzők kapnak döntő jelentőséget (bonyolultság, összetettség, nehézségi fok stb.).

(Félreértések elkerülése érdekében jegezzük meg, hogy az említett teljesítménykomponensek természeti akadályokra vonatkoznak. Természetesen megfigyelhető a teljesítménykomponenseknek hasonló — de tartalmában értelemszerűen eltérő — elkülönülése azokban a játékokban is, amelyekben az *akadály a társ, az ellenfél*. Pl. a küzdősportokban megkülönböztethetők a „találatra” menő sportok (vívás, ökölvívás), és a „fogásra”, az ellenfél ügyes megragadására menő sportágak (birkózás, cselgáncs). A teljesítménykomponensek elkülönülése a labdasportokban is megfigyelhető.)

A sport említett játékfeladatiban tehát a teljesítmény egyfelől különböző mértékegységekkel mérhető, másfelől a bonyolultság, az összetettség mértékével (a cselekvési műveletek, azaz a testgyakorlatok változatai, az egyes műveletek szekvenciájában mutatkozó nehézségi fok), s ezt becsléssel, pontozással értékelik. Ezek a teljesítménykomponensek külön-külön váltak jellemzőivé az egyes sportágaknak (vö.: gyorskorcsolyázás — műkorcsolyázás — jégkorong; vagy úszás — műúszás, műugrás — vízilabda).

b) A játék fentjelzett *tartalmi* differenciálódásának megfelelően, azzal természetesen egybeesően, kitüntetett szerepet kaptak azok a *játékfeladatok*, amelyeket *egy-egy teljesítménykomponens viszonylag tisztán jellemezett*. Így maguk a játékfeladatok is fejlődésen, változáson mentek keresztül (rekordfeladatok). Hogy a súlylökést vagy a magasugrást elsősorban a mennyiségi komponensek jellemzik, nem jelenti azt, hogy a mozgástechnikák nem jellemezhetők minőségi jellemzőkkel is (bonyolultság). A játékfeladat (a minél nagyobb távolság, a minél nagyobb magasság átugrása) azonban a mennyiségi jellemzőket helyezi előtérbe. A mozgástechnika bonyolultsági fokának emelése a magasugrásban — abban az értelemben, ahogyan ez pl. a torna támaszugrásainak jellemzője — teljesen értelmetlen. Aligha

lehetne rávenni egy versenybíróra, hogy egy holtverseny eldöntése érdekében pl. vegye figyelembe a magasugró ugrástechnikájának a bonyolultsági fokát.

A játék tartalma és a játékfeladatok közötti kölcsönhatás olyan feladathelyzeteket, eszközöket hozott létre a sportban, amelyek ugyan kevésbé feleltek (sőt: felelhettek!) meg természetes, életszerű cselekvési helyzeteknek, viszont nagyon érzékletesen, szembeszökően tükrözték vissza a teljesítményváltozásban, a teljesítménynövekedésben szerepet játszó tényezőket, összetevőket, s ezzel a megismerés számára mind hozzáférhetőbbé is tették őket. Ebben rejlik a lényege annak a korábban előlegezett megállapításnak, hogy a sport a játéktevékenységben végbemenő általánosításnak egy minőségileg magasabb szintjét képviseli az egyszerűbb feladatjátékokhoz képest. A megismerés útja tehát sajátos: *a megismerés a cselekvésben, játéktevékenységben megy végbe, maga az általánosítás is érzékletes módon valósul meg: tipikus játékfeladatok útján történő megjelenítéssel, ábrázolással.*

Néhány tantervelméleti következtetés

A fentiek alapján lényegében már körvonalazható, hogy a sportágak, a testgyakorlati ágak anyagában mely elemeknek van különös jelentősége a gyakorlatias képzésben.

a) A specifikus mozgásanyag ellenére is sok olyan testgyakorlat van, amely *cselekvés-mintául* szolgálhat akadályleküzdésekhez. Ezek általában a sportágak legegyszerűbb, éppen ezért a tanulhatóság szempontjából is a legkönnyebb elemei. Ezt a körülményt egy anyag-idő relációban mindenképpen figyelembe kell venni (pl. a tantárgy óraszám, és ebben az időkeretben megvalósítandó képzési feladatok).

b) Legalább ilyen fontosak azok az *ismeretek* is, amelyek a teljesítményváltozással vannak összefüggésben (cselekvési elvek, módszerek, szabályok stb.), továbbá az a *gyakorlatanyag*, amely ezeknek a feldolgozását lehetővé teszi (pl. tornában a gyakor-

latelemek kiinduló és befejező helyzete jelentőségét a gyakorlatszerkesztésben csak olyan elemek segítségével lehet érzékelteni, amelyeknek a kiinduló és befejező helyzete jól variálható. Ez ad lehetőséget egyben a „játékra” is.) A tananyag logikai struktúrájának a megállapítása is csak ennek figyelembevételével valósítható meg célszerűen. Mozgásszerkezeti szempontok kizárólagos érvényesítése magát a játéktevékenységet dezorganizálja.

c) A szűkebb értelemben vett sportmozgások mellett jelentős helyet kell kapnia a tanításban olyan gyakorlatanyagnak (feladatoknak), amelyek az *alkalmazás* lehetőségeit kiszélesítik. A speciális sportmozgások, a sporttevékenység a megismerés számára sajátos lehetőségeket kínál, de a cselekvési bázis kiszélesítése nyújt csak lehetőséget a sokoldalú alkalmazásra. Ez lehet játékfeladat, de lehet életszerű cselekvési szituáció is (pl. éppen a honvédelmi képzési feladatok megoldása kapcsán). Ez a gyakorlatanyag lehet tantervi előírás, de felhasználásukra tartalmazhat előírásokat csupán a tantervi utasítás is. Az ilyen előírások természetesen a sokoldalú képességfejlesztést is szolgálják.

(Szükségtelen talán megerősíteni azt az értelemszerű álláspontunkat, hogy alkalmazáson nem egyszerűen a sportmozgások alkalmazását értjük. Reális határokon belül ez csak az egyik lehetőség, és semmiképpen sem lehet komolyan gondolni, hogy a nagyon speciális mozgástechnikák alkalmasak lennének természetes akadályok leküzdésére. Az alkalmazás másik nagy területe a megismert cselekvési elvek, módszerek stb. alkalmazása. Nem lehet kétséges, hogy a cselekvésnek az a módszere, amely a magasugrásban a teljesítménynövekedést elősegíti, hatásosan alkalmazható más ugrásokban is.)

d) A tanulók *felkészítése a rendszeres test-edzésre, sportolásra* beletartozik a társadalmi gyakorlatra való felkészítés fogalomkörébe. Ezt a tantervek sokféleképpen szolgálhatják. Szolgálhatják pl. alternatívák közötti választási lehetőség nyújtásával (a helyi

körülményekhez való jobb alkalmazkodás érdekében); a testgyakorlati ágakkal, mint egésszel való megismertetés igényének az érvényesítésével, abban az értelemben, ahogyan korábban utaltunk rá; egyéb olyan ismeretek, készségek elsajátíttatásával, amelyek a fizikai aktivitás egyéb formáihoz adnak felkészítést a tanulónak (pl. kondicionáló testgyakorlás).

e) Jelen fejtegetéssel összefüggésben talán figyelmet érdemelhet egy sajátos szempont is. A testnevelés tantervébe kiválasztott testgyakorlati ágak a játéktartalom (= a játékfeladatban visszatükrözött „általános”) tekintetében általában eltérő teljesítménykomponenseknek felelnek meg. Ez szükségszerű és erről a tantervek nem is mondhatnak le, hiszen a feladatmegoldó-képesség fejlesztése szempontjából *eltérő, de szükséges* ismeretek, készségek elsajátításának a forrásai. A gyakorlatias irányú képzést szolgálhatja, ha ezeket a testgyakorlati ágakat Bruner értelmezése szerinti „modellként” felhasználva, a játéktartalom tekintetében hasonló más sportágak megértését is elősegítjük. Ezzel szolgálhatjuk az érdeklődés felkeltését is, és elősegíthetjük a velük való önálló megismerkedést. Ez az önművelésre való nevelés egyik lehetséges megvalósítása.

(Folytatjuk)

A testnevelés felszerelési, eszközellátottsági szintjéről

DR. JUHÁSZ KÁROLY

A Pedagógusok Szakszervezete a közel másfélszáz ezer pedagógus munkavédelméről, munkakörülményének alakulásáról rendszeresen véleményt alkot. Az e téren tapasztaltakat értékeli és a feladatok megoldásához segítséget kíván nyújtani. E vizsgálódások során a Pedagógusok Szakszervezete a munkakörülmények fogalomkörébe sorolja mindazokat a tényezőket, amelyek a *pedagógusok munkáját nehezítik vagy könnyítik*.

A munkavédelem fogalomkörébe tartozik e nézőpontból az *oktatási hálózat fejlesztése* — mint szabadtéri testnevelési órák lebonyolítása szempontjából fontos tényező —, az oktatási intézmények *területeinek védelme*, a létesítmények *állagának megőrzése*, de ide tartozik a *taneszköz-, a szemléltetőeszköz-ellátottság* is, amely a pedagógusok korszerű oktató-nevelő munkáját, illetve annak hatékonyságát, eredményességét fokozza.

Ezért üdvözölték örömmel a pedagógusok az országgyűlés tavaszi ülészakának vitája során azokat a felszólalásokat, amelyek azt bizonyították, hogy az oktatási intézmények *munkakörülményeit társadalmi összfigyelem kíséri*.

Ez alkalommal a testnevelés tantárgy foglalkozási eszköz jelenlegi ellátási szintjéről szeretnénk néhány gondolatot felvetni annak érdekében, hogy ezzel is az e tárgyat tanító pedagógusok munkáját segíthessük.

Mielőtt e helyzetelemzés részletes számadatait felvázolnám, szólni kell arról az örvendetes tényről, hogy 1970. szeptember 28—30 napjain Budapesten a parlamentben

ülésezett az V. Nevelésügyi Kongresszus. A kongresszus a Pedagógusok Szakszervezete kezdeményezésére, majd az újjá alakult Magyar Pedagógiai Társaság javaslatára megvitatta a magyar nevelésügy elmúlt negyedszázadban történt fejlődését, s megállapította, hogy ez a fejlődés *minőségileg magasabbrendű korszakába lépett*. A kongresszus több mint két esztendősz rendkívül széles körű előkészítő munka után vitatta meg — öt témabizottság jelentése alapján — köznevelésünk helyzetét, és körvonalazta a nevelőmunka további javítására, nevelési rendszerünk, korunk igényeinek megfelelő további tökéletesítésére vonatkozó javaslatait.

Így született meg az V. Nevelésügyi Kongresszus ajánlása, amellyel a kongresszus résztvevői a párthoz, a nevelésügy irányításában illetékes állami és társadalmi szervekhez, a pedagógusokhoz, a szülőkhöz, az ifjúság nevelésében érdekelt minden tényezőhöz fordultak. E kongresszusi ajánlás nagyon sok vonatkozásban tartalmaz célkitűzéseket az iskolai testnevelés oktatásával kapcsolatban is. Csak néhány olyan célkitűzést vázolnék fel, amelyek egybevetve a jelenlegi felszerelési eszköz ellátási szint státusával, markánsan kirajzolják jövőbeli teendőink körvonalait.

Az ajánlás — elismerve a testi nevelés fontosságát — ismételten megállapítja: „A kongresszus véleménye szerint követelmény, hogy a sportmozgalom minden szervezetben, a sporttevékenység minden szintjén az erkölcs és a társadalmi magatartás szocialista normái érvényesüljenek, és hogy a feltételek lényeges javításával a sportolás — viszonylag rövid időn belül — az ifjúság legszélesebb tömegei számára lehetővé váljék.”

Az előrehaladás ütemének gyors intézkedésekre van szüksége — állapítja meg az ajánlás — több területen, többek között „a testi nevelés kiterjesztésében”. „... nagy gondot kell fordítani a személyi és mentálhigiéniai, valamint egészségügyi nevelésre, a gyermek-egészségügyi kutatásokra, a testneveléstudomány fejlesztésére.”

Örömmel kell üdvözlőnünk azt a tényt, hogy az ajánlás döntő szerepet biztosít a korszerű iskolai oktatás fogalomkörén belül a tárgyi feltételek fontosságának.

A III/11. pont sürgeti, „hogy valamennyi oktató-nevelő intézményt ellássunk a szükséges és előírt alapvető felszereléssel... Biztosítani kell a testi nevelés feltételeit.”

A kongresszus felhívással fordul a tanácsokhoz annak érdekében, hogy az eddiginél lelkiismeretesebb gazdái legyenek az irányításuk alá tartozó oktatási intézményeknek. „Saját erejükből is gondoskodjanak róla, hogy iskoláik és egyéb nevelő intézményeik megfelelően el legyenek látva az eredményes munkához szükséges épületekkel, dologi felszereléssel, pénzügyi eszközökkel. Részesítsék a területükön dolgozó pedagógusokat közvetlenül is mindig a lehető leghatékonyabb anyagi és erkölcsi támogatásban.”

Ezek után térek rá a testnevelési tantárgy eszközellátottsági szintjének elemzésére.

Az értékelésénél a Művelődésügyi Minisztérium Statisztikai Osztályának felmérése szolgál alapul, mely az általános iskolai és középiskolai taneszközök állapotára, hiányára, illetve a hiány forintértékére is kiterjedt. A felmérés az 1968. december 31-i állapotot rögzíti.

Azóta nyilván sok kedvező intézkedés, beszerzés történt. Nem tételezhető fel azonban, hogy a felmérés több ezer adatában kardinális változás következett volna be. Így azokat a jelenlegi helyzet reális mércéjéhez közelállónak kell tekintenünk.

A számbavétel 426 általános iskolai és 363 középiskolai taneszközt terjed ki. A felmért taneszközök között a testnevelési tantárgy általános iskolai területen 25, középiskolai vonatkozásban pedig 34, azaz összesen 59 eszközzel, szerrel szerepel.

A felmérés a tantervi célkitűzésekhez, feladatokhoz, követelményekhez igazodó eszközönkénti norma alapján történt. A számbavétel főleg azokra a legfontosabb taneszközökre terjedt ki, illetve azok körét ölelte fel, melyek az eredményes iskolai oktató-nevelő munkához alapvetően szükségesek.

Valamennyi szer és taneszköz közös jellemzője a forintérték is, ezért a darab mennyiségek és százalékok mellett a közreadott értékelés forintban kifejezhető mutatókat is tartalmaz. A taneszközönkénti értékösszegeket a TANÉRT vállalat által megadott 1969. évi január 1. napján érvényes kereskedelmi egységarak alapján állították össze. (Ettől az árindektól tehát eltérés következhetett be napjainkig.)

Az adatgyűjtés kérdőívei — melyek az iskoláknál és a közvetlenül irányító tanácsi szerveknél *jelenleg is megtalálhatók* — rendkívül nagy segítséget és megfelelő, reális alapot nyújtanak az iskolák taneszköz ellátottságának távlati tervezéséhez, a rendelkezésre álló pénzeszközök gazdaságos, célszerű felhasználásához, illetve ahol az szükség, rendkívüli és külön anyagi bázisok előteremtéséhez, megszerzéséhez.

A jelenlegi szerállományt tekintve — a hiányok arányait értékelve — azonban *legyünk realisak*, a tantervi célkitűzések eléréséhez szükséges eszközszint mielőbbi biztosítása érdekében — minden szinten, tehát iskolákban, járáásokban, de még megyéknél is — célszerű elfogadható határidőket tartalmazó ütemezéseket készíteni, s azok szerint a pótlásokat végrehajtani.

Nyilván a felmérés, de az ütemezés is segethet abban a vonatkozásban is, hogy a TANÉRT a különböző ipari területekre megfelelő időben kellő arányú és értékű megrendeléseket juttathasson el, és a tapasztalat szerint a hiányok így zökkenőmentesen pótolhatók legyenek.

Hasonló jellegű taneszközfelmérés történt 1959-ben, amikor a felmérés ugyancsak kiterjedt a testnevelési tantárgy felszerelési eszközeire is. Néhol ennek megfelelően lehetőség van a jelenlegi és a korábbi adatok összehasonlítására.

Összefoglaló értékelés

A számbavétel tárgyát képező 426 általános iskolai és 363 középiskolai taneszköz-szükséglet 2903 millió forint, ebből hiány 1625 millió forint. Az ellátottsági szint — a

két iskolatípusban együtt — országosan 44 százalékos (a hiány 56 százalékos).

Az általános iskolákban némileg kedvezőbb a helyzet az országos szintnél: a szükséglet 2214 millió forint, a hiány 1212 millió forint, tehát az ellátottság 45,3 százalékos (a hiány 54,7 százalékos).

A középiskolák taneszköz szükséglete 689 millió forintot képvisel, a hiány 413 millió forint, ennek megfelelően az ellátottsági szint 40,1 százalék, (a hiány 59,9 százalék).

Általános iskolák

Az 1959. évi felmérés 458 kiválasztott taneszközre terjedt ki, melyből az általános iskolák *ellátottsági szintje 41,2* százalékos, a hiány pedig 58,8 százalékos volt. Bár az 1968-ban felmért taneszközök félesége lényegesen eltért az 1959. évitől, mégis az itt közölt százalékos adatok az összehasonlítás alapjául szolgálhatnak, és az ellátási szint bizonyos fokú javulásáról, fejlődéséről adhatnak számot. Ugyanis az 1968-ban vizsgált 426 taneszközzel való *ellátottság 45,3* százalékos, a taneszközhiány pedig 54,7 százalékos.

A hiány mértéke tantárgyanként és esz-
köcsoportonként *rendkívül változó*.

Míg például az alsó tagozati taneszközökben 1959-ben 74,3 százalékos volt a hiány, addig 1968-ban a hiány 73,4 százalékos. Az ellátottság szintje itt tehát *stagnál*.

Ha a felső tagozati taneszközöket tantárgyanként vizsgáljuk, akkor az egyik legkedvezőbb képet a történelem tantárgy taneszközellátásának *javulásában* tapasztaljuk. Míg a történelem oktatásához szükséges taneszközökben a hiány 1959-ben 82,1 százalékos volt, addig ez az arány 1968-ban 43,0 százalékra javult. Javulás mutatkozik, ha nem is ilyen nagy arányú, több tárgynál, így pl. az élővilágnál a hiány 1959-ben 80,9 százalék, 1968-ban 66,9 százalék; orosz nyelvnél 1959-ben 74,1 százalék, 1968-ban 65,7 százalék; fizikánál 1959-ben 77,7 százalék, 1968-ban 72,0 százalék; számtan-mértan: 1959-ben 80,7 százalék, 1968-ban 61,7 százalék.

Ezek között foglal helyet a testnevelés tantárgy is, mert míg 1959-ben a taneszköz hiány 77,5 százalékos volt, ez 1968-ra 64,5 százalékra csökkent.

Sajnálattal kell megállapítanunk, hogy vannak tantárgyak, ahol a hiány az elmúlt évek során csak növekedett, pl. földrajznál 1959-ben a hiány 52,6 százalékos, 1968-ban 55 százalékos; kémiánál 1959-ben 77,2 százalék a hiány, 1968-ban 82,8 százalék.

Az általános iskola minden osztályát egybevetve a taneszközhiány 54,7 százalékos, akkor a testnevelési órák az általánoshoz képest mostohább helyzetben vannak, hiszen hiányuk — mint korábban említettük — 64,5 százalékos.

A tantervi célkitűzéseket tekintve a felmérés az általános iskolák szükségletét — a testnevelés tárgy oktatása terén — 159 606 742 forintban határozta meg, s mivel 64 104 124 forint állományt tapasztalt, ennek megfelelően az oktatáshoz szükséges felszerelési eszközök és szerek ellátottsági szintjét 35,5 százalékban rögzítette.

A hiány értéke 102 939 342 forint.

A hiányt az is indokolja, hogy igen magas a tornatermi felszerelések, eszközök egységára. Bár van közöttük olyan is, amelyik könnyebben és viszonylag olcsóbban beszerezhető. Forintértékben a legnagyobb a hiány a kétrészes bordásfalakban. (22,8 millió forint). Utána értékben a kosárlabdapalánk (12,7 millió), továbbá a két kg-os hajszalabda (10,1 millió forinttal), s a bőr kosárlabda (8,3 millió forinttal) következik.

Érthetetlen azonban, hogy mind a testnevelést tanító pedagógusok, mind az általános iskolák vezetői tudják, hogy a testnevelési órák és sportfoglalkozások során milyen sok tanuló sérülés következik be, ennek ellenére 5,9 millió forint értékben hiányzik az előírt mentőfelszerelés, mentőláda.

Forintértékben legkisebb a hiány a 25 m-es mérőszalagban (180 ezer forint), a 3 kg-os súlygolyóban (490 ezer forint), egyrészes dobantó deszkában (529 ezer forint) stb.

A mintaként kiemelt 25 lényeges felszerelési tárgy hiánya csökkenő %-os sorrendben:

Hajszalabda	90,0%
Tornabot	87,5%
Mentőláda V. sz.	87,5%
Kosárlabda	85,3%
Kosárlabdapalánk	80,3%
Súlygolyó, 4 kg	76,2%
Ugrókötél	74,0%
Súlygolyó, 3 kg	72,0%
Gerenda	69,4%
Mászórúd	68,6%
Magasugróléc	68,3%
Falikepsorozat	65,5%
Bordásfal, Kétrészes	62,7%
Futball-labda	62,0%
Tornapad, 2 m	61,5%
Ugrószőnyeg, kicsi	60,2%
Stopperóra	57,2%
Mászókötél	55,5%
Kézilabda, stukkilabda	54,2%
Ugrózsámoly	53,5%
Ugrószőnyeg, nagy	43,7%
Dobantódeszka	42,0%
Mérőszalag	41,4%
Magasugróállvány	26,5%
Ugrószekrény	14,9%
ÖSSZESEN:	64,5%

Az 1959-ben felmért és az 1968-ban felmért sporteszközök között 15 azonos fajtájú van, így rendelkezésre áll e 15 fajtán belül az elmúlt évek során bekövetkezett változás értékelése.

Van ahol rendkívül komoly javulás tapasztalható. Az alábbi összehasonlítások is mutatják e javulásokat:

Tanszer elnevezése	Hiány 1959-ben	Hiány 1968-ban
Dobantódeszka	93,9%	42,0%
Gerenda	93,7%	69,4%
Magasugróállvány	58,1%	26,5%
Magasugróléc	86,4%	68,3%
Mászókötél	80,7%	68,6%
Stopperóra	92,5%	57,2%
Tornapad, 2 m.	96,8%	61,5%
Ugrókötél	92,9%	74,0%
Ugrószekrény	57,5%	14,9%
Ugrózsámoly	90,1%	53,5%

Sajnálatos, hogy pl. a kétrészes bordásfal 1959. évi 46,70 százalékos hiánya kilenc év alatt 62,7 százalékra emelkedett.

Van, ahol a hiány stagnál, bár nem költséges sporteszközzel van szó. Pl. a tornabot hiánya 1959-ben 90,8 százalékos volt, míg

jelenleg a felmérés 87,70 százalékos hiányt talált.

Igen sajnálatos, hogy alig javult az általános iskolák ugrószőnyeg-ellátása. Nem véletlenség tehát az évi ötezer tanuló sérülés! (Sok gyakorlat nélkülözi a szőnyeget!) A kis ugrószőnyegek hiánya 1959-ben 83,0 százalék volt, 1968-ban ez csak 60,2 százalékra csökkent. A nagy ugrószőnyeg hiány százaléka 53,6-ről 43,7-re csökkent.

Szólnunk kell arról is, hogy hány tornateremmel rendelkeznek az általános iskolák. Hazánkban az általános iskolákban 1257 tornaterem található. Sajnálatos tény, hogy két olyan járásunk is van (Veszprém megyében a keszthelyi, Zala megyében a lenti járás), ahol egyetlen általános iskola sem rendelkezik tornateremmel.

Öt olyan járásunk van, ahol csak egy-egy általános iskolában található tornaterem (Baranya megyében a szigetvári, Szabolcs megyében a csengeri, Veszprém megyében a tapolcai és Zala megyében a letenyei, illetőleg a zalaszentgróti járások általános iskolái csak egy-egy tornateremmel rendelkeznek!)

Az ország 112 járásához képest tehát a felsorolt hét járás helyzete a testnevelés oktatás vonatkozásában igen súlyos.

Középiskolák

A középiskolákban a legutóbb felmért 363 középiskolai taneszköz közül — mint már említettük — 34 volt tornaszer. Mivel a felmérés a szükségletet 46 916 683 forintban állapította meg és 31 967 663 forintos állományt tapasztalt, így a középiskolákban az általános iskoláknál kedvezőbb helyzetet konstatálhatunk, a hiány a szükségletnek 42,4 százaléka.

A középiskola valamennyi tantárgyát tekintve a taneszközhány 59,9 százalék, tehát a testnevelés a középiskolákban az általános ellátási szintnél *kedvezőbb helyzetben van.*

A felmért 25 felszerelési tárgy sorrendje a hiány százalékában a következő:

Gumilabda, művészi tornához	86,9%
Gerely női v. ifjúsági	79,1%
Függő-szerkonzol	71,6%
Medicinlabda, 1 kg-os	71,6%
Falinyújtó	71,2%
Falikép: A testnevelés tanításához	69,0%
Magasugróléc	68,5%
Diszkosz, női v. ifjúsági	67,3%
Medicinlabda, 2 kg-os	66,8%
Reiter-dobbantó, 140 × 65 × 40 cm	65,6%
Kislabda 15 dkg	62,7%
Medicinlabda, 3 kg-os	61,9%
Röplabda, bőr v. műanyag	58,1%
Mérőszalag, 25 m-es acél	57,9%
Ugrózsámoly	57,7%
Röplabdaháló-tartó szerkezet	51,3%
Ugrószőnyeg, 120 × 200 cm	49,7%
Stopperóra	46,7%
Kézilabda, bőr v. műanyag	41,5%
Mentőláda MNOSZ 445 V. sz.	41,0%
Mászókötel v. mászórud	40,1%
Kézilabdakapu (kapuhálóval)	40,1%
Nyújtó	39,6%
Felemás korlát	38,1%
Talajszőnyeg 140 × 400 cm	36,7%
Kosárlabda, bőr v. műanyag	32,9%
Magasugróállvány (pár)	32,7%
Súlygolyó	28,3%
Korlát	27,6%
Tornapad, 450 × 27 × 32 cm	27,4%
Kétrészes bordásfal	27,2%
Ugrószekrény, 5 részes	26,7%
Kosárlabdapalánk	25,3%
Gyűrűhinta	24,9%
Gerenda	23,1%
ÖSSZESEN:	42,4%

A fenti összehasonlító-táblázatok beszédesen rámutatnak azokra a feladatokra, amelyeket a hivatástudatot érző, e tárgyat sok-sok fáradsággal tanító pedagógusok munkájának segítése érdekében az alsó- és középfokú oktatási intézmények vezetőinek, a tanácsok illetékeseinek a költségvetések és pénzügyi tervek összeállításánál maguk elé kell tűzniük, és az oktató-nevelő munka hatékonyságának fokozása érdekében mielőbb végre is kell hajtaniuk.

Magasugrás egész éven át

FARMOSI ISTVÁN
FERTŐI PÁL

A középiskolás fiúk négy éven keresztül vezetett személyi kartonjain feltüntetett atlétikai felmérési eredmények érdekes jelenségre hívták fel a figyelmünket. Az eredmények elemzése során kiderült, hogy az osztályátlagok viszonylatában a 60 m-es síkfutás és a távolugrás eredményei az I-IV. osztályban egyenletesen fejlődtek (1. sz. grafikon). Az év eleji és év végi eredmények összehasonlítása során pedig kismértékű fejlődést, vagy stagnálást tapasztaltunk.

A magasugrás eredményei azonban ettől eltérő tendenciát mutattak. Az elmúlt évek tantervei — az általános iskolai előképzettségre alapozva — a középiskolák első osztályaiban a fiúk számára a guruló magasugró technika elsajátítását írták elő.

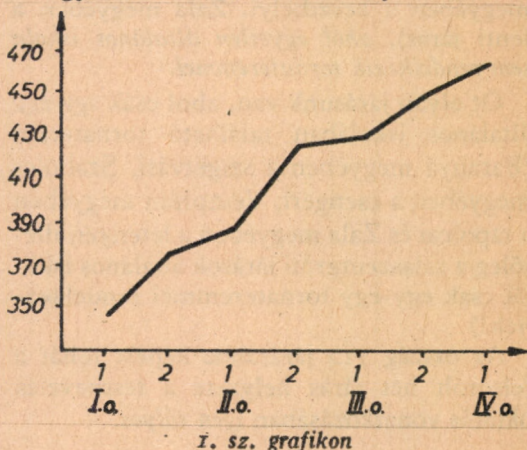
Mivel az általános iskolából kikerült tanulók 90%-a az átlépő technikát ismerte, ezért az első év elején ezzel a technikával mértük fel magasugró teljesítményüket. Majd az őszi és tavaszi szabadtéri lehetőségek mellett és az adott óraszámokban oktatott guruló-magasugró technikával ellenőriztük teljesítményüket. Noha fizikai képességeik fejlődtek, a gurulótechnikával elért eredményeikben tekintélyes visszaesést tapasztaltunk (2. sz. grafikon). Ebből arra következtettünk, hogy a tanulók a gurulótechnika tanulása során a gyakorlás alacsony frekvenciája miatt nem jutottak el a készség fókára, általában jártasságra tettek szert.

A habszivacs megjelenése lehetővé tette a magasugrás tornateremben való balesetmentes oktatását. Ezen lehetőség és pszichofiziológiás ismereteink birtokában fel-

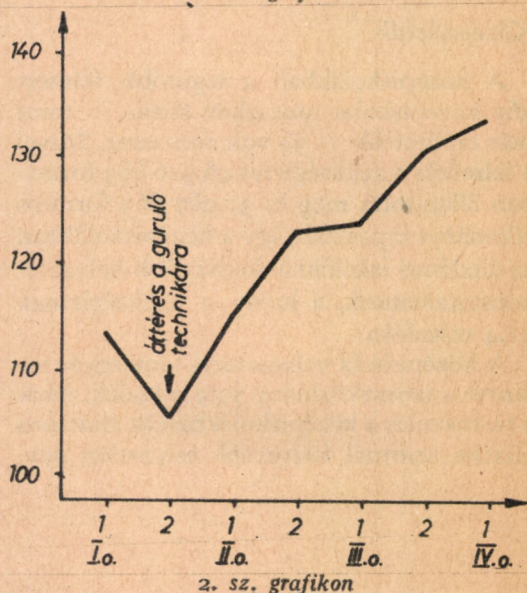
tételeztük, hogy a gurulótechnika egész éven át tartó gyakorlása biztosíthatja a tanulók mozgáskészségének kialakulását. Hipotézisünk igazolására kísérletet végeztünk annak megállapítására, hogy az egész éven át tartó (minden órán gyakoroltatott) magasugrás, valamint a szokásos őszi, tavaszi gyakorlás milyen eltérést hoz létre az eredményekben.

A kísérlet leírása

Kaposvár két középiskolájában — a Táncsics Mihály Gimnáziumban és a Mórlics Zsigmond Mezőgazdasági Technikumban — egy tanéven át kísérletet folytattunk két



1. sz. grafikon



2. sz. grafikon

két első osztállyal. Közülük egy-egy kísérleti és egy-egy kontrollosztály volt. A kísérleti osztályok az egész tanév folyamán, minden testnevelési órán — mintegy ötven alkalommal — tanulták és gyakorolták a guruló magasugrást. A kontrollosztályok a hagyományos módon — ősszel és tavasszal —, mintegy húsz órában foglalkoztak ezzel a technikával. A gyakorlás frekvenciája tehát mintegy kétfő és félszer nagyobb volt a kísérleti, mint a kontrollosztályoknál. Az előbbinél — kiegészítő feladatként — speciális képességefejlesztés is folyt, míg az utóbbinál csupán a tantervben szereplő ugrásfajták szolgálták az előkészítést.

A kellő motiváció érdekében — ősszel és tavasszal egyaránt — versenyszerűen vettük fel az eredményeket. Vele párhuzamosan mértük Abalakov módszerével a függőleges felugrást, azzal a céllal, hogy a motorikum egyéb vonatkozásait is figyelemmel tudjuk kísélni.

Adatainkat variációs statisztikai módszerrel dolgoztuk föl. Kiszámítottuk a számtani átlagot és hibáját, a szórást és ennek terjedelmét. Tájékoztatásul közöljük a minimum és maximum értékeket is. Az őszi és tavaszi eredmények között egymintás „t” próbát számítottunk a szignifikáns differencia megállapítására. Az eltéréseket 5%-os

szinten tekintettük szignifikánsnak. A kísérleti és kontrollosztályok őszi adatait kétfőmintás „t” próbával ellenőriztük. A négy csoportot pedig együttesen varianciaanalízissel vizsgáltuk.

A kísérlet értékelése

A számszerű eredményeket az 1. számú táblázatban foglaltuk össze, őszi és tavaszi bontásban. A két iskola kísérleti és kontrollosztály között ősszel 5,42 cm-es, illetve 2,44 cm-es különbség mutatkozott. Ez nem szignifikáns ($P > 5\%$). Így a kísérlet lefolytatható volt, hiszen egyik osztály sem tért el oly mértékben egymástól, hogy az az oktatás folyamán hátrányt jelentett volna. Ekkor a függőleges felugrás tekintetében az alábbi eredményeket találtuk. MGT kísérleti = 44,5 cm; MGT kontroll = 41,5 cm; Táncsics kísérleti = 42,4 cm; Táncsics kontroll = 41,1 cm.

2. sz. táblázat

Csoportok	diff.	t érték	P%
MGT kísérleti	2,52	4,320	$P < 0,1\%$
MGT kontroll	3,96	5,184	$P < 0,1\%$
Táncsics-kís.	3,15	3,981	$P < 0,1\%$
Táncsics-kontr.	-4,50	2,474	$P < 0,1\%$

1. sz. táblázat

Csoport	N	$\bar{X} \pm s_x$	s	i	Min.—Max.
Ősszel					
MGT kísérleti	24	$117,29 \pm 1,97$	9,50	55	95—140
MGT kontroll	24	$111,87 \pm 3,21$	15,44	55	90—145
Táncsics-kísérleti	27	$119,44 \pm 3,49$	18,15	75	80—155
Táncsics-kontroll	10	$117,00 \pm 4,94$	15,63	40	100—140
Tavasszal					
MGT kísérleti	24	$119,81 \pm 2,64$	12,72	50	100—150
MGT kontroll	24	$115,83 \pm 3,03$	14,57	60	95—155
Táncsics-kísérleti	27	$122,59 \pm 3,13$	16,25	60	90—150
Táncsics-kontroll	10	$112,50 \pm 5,69$	17,99	60	80—140

Csoport	Javult			Változatlan		Romlott		
	fő	%	cm	fő	%	fő	%	cm
MGT kísérleti	11	45,8	10,4	9	37,5	4	16,7	8,7
MGT kontroll	12	50,0	12,1	6	25,0	6	25,0	6,6
Táncsics-kísérleti	14	51,4	9,3	7	25,7	6	22,9	9,2
Táncsics-kontroll	3	30,0	8,3	2	20,0	5	50,0	12,0

A tanév folyamán a gurulótechnikával elért eredmény három esetben javult, és csupán a kis létszámú, koedukált Táncsics kontrollosztálynál romlott. A javulás mértékét, valamint a „t” próba adatait a 2. sz. táblázat tartalmazza. Noha a számszerű eredményekben nagymértékű differencia nem volt tapasztalható, valamennyi különbség igen erősen szignifikáns ($P < 0,1\%$). Az eredmények hipotézisünknek azt a részét, hogy az egész éven át tartó gyakorlás után törés nem következik be, sőt az eredmények javulnak — noha az új technikára való áttérés kapcsán a stagnálást is eredménynek könyvelhetnénk el — bizonyította. Azt a megfigyelést viszont, hogy az eredmények az elégtelen és kettéválasztott őszi-tavaszi gyakorlás következtében visszaesnek, az MGT kontrollosztály, erősen szignifikáns javulása miatt, nem igazolta teljes mértékben. Ennek oka az a véletlen lehet, hogy jobb adaptációs készséggel rendelkező tanulók kerültek ebbe az osztályba. Közrejátszhatott benne az is, hogy ezek a tanulók alacsonyabb szinten ismerhették a magasugrást, s ezért a dinamikus szterotípét kevésbé kellett megbontani az új technika oktatása során.

Feldolgoztuk adatainkat abból a szempontból is, hogy hány tanulónak javult, maradt változatlan, illetve romlott az eredménye. Erről a 3. sz. táblázat tájékoztat. Ebből kitűnik, hogy a legtöbben az MGT kontroll és a Táncsics kísérleti csoportban javultak (50 és 51,4%). Az MGT kísérleti csoportból több mint egyharmada a tanulóknak megtartotta eredményét (37,5%). Százalékos arányban legtöbben a Táncsics-kontroll-csoportban romlottak (50%). A két iskola

4. sz. táblázat

Variáns	SQ	FG	MQ	F _{ss}
Teljes	338,44	15		
Ismétlés	35,34	3		
Kezelés	229,72	3	76,56	
Hiba	73,38	9	8,15	9,39

$F_{5\%} = 9,39 > 5\%$ n. sz. (tábla $\frac{3}{9}$ nél 3,86)

$F_{10\%} = 9,39 < 10\%$ szignifikáns

kísérleti és kontrollosztályának javulását és romlását „ugyancsak „t” próbával ellenőriztük. Ez egyetlen esetben sem adott szignifikáns eredményt.

A négy csoport varianciaanalízissel történő egybevetéséről a 4. sz. táblázat nyújt tájékoztatást. A csoportok között a kezelés hatására 5%-os szinten nincs szignifikáns különbség. A differenciák azonban 10%-os szinten szignifikánsak. Ez azt jelenti, hogy az eredményeket 90%-ban a kezelés, az általunk alkalmazott módszer okozta, míg 10%-ban a véletlen. Ezt is pozitív eredménynek tekinthetjük azonban, hiszen tanulóink eredményei 90%-os biztonsággal az egész éven át tartó gyakorlás következtében javultak.

Összefoglalás

Összefoglalva megállapítható, hogy a hagyományos órakeretben oktatott guruló magasugrás, valamint az egész éven át folyó oktatás eredményessége között statisztikailag igazolható különbség van. Javasoljuk tehát a módszert, mert a javuló eredmények nemcsak a tanár örömeiményét biztosítják, hanem a tanulókat is pozitívan motiválják.

Az iskolai testnevelésről vita vitát, értekezlet értekezletet követ. Évek óta hol egyik, hol másik probléma kerül a viták, értekezletek középpontjába. Volt szó az osztályzásról, beszéltünk a felmentésekről, megkönnyítettük a tantervi anyagot, vita folyt az írászám emeléséről stb. Most kiragadom a legutóbbi értekezletből azt a gondolatot, mely a növendékek testi fejletlenségéről hangzott el. A fent említett értekezletekről, vitákról az a személyes megjegyzésem, hogy pár sok problémát feltártak, mégsem született ezek nyomán tett. Hiába látták a viták résztvevői a hibák forrását, tett nélkül — a hibák eredményes kijavítása nélkül — felesleges időtöltés a sok értekezlet, vita.

Én most felvetem azt a problémát, mely az iskolai testnevelés eredménytelenségét a fejletlen gyermekekben látja. Erről több küldött szólt, de legszembetűnőbb volt az egyik tisztnek a megállapítása, mely szerint a Tisztképző Főiskolára jelentkezett érettségizett tanulók alig-alig tudnak megfelelni a fizikai követelményeknek; holott ez a követelmény nem is olyan magas. De szembeütően sok a rossz testtartású, cammogó mozgású, erőtlén tanuló az általános iskolákban is. Hosszú, vékony karok, izom nélküli erőtlén lábak, púpos háta — mind a testnevelés eredménytelenségéről árulkodnak. Én az eredménytelenség okát most az egyszer nem a testnevelési órák alacsony számának tudom be, hanem egyéb okát látom.

Vissza szeretnék utalni az ún. polgári iskolához. Ez volt a zsákutca, ahonnan alig

lehetett valahová feljebb kerülni, más iskolába jutni. Ennek a polgári iskolának (sok volt belőle hazánkban) a testnevelési tantervében sok olyan anyag szerepelt, melyet ma elhanyagolunk, s okkal, ok nélkül el-mellőzünk. A gimnasztikai anyag, a szabad-téri sportok, az atlétikai számok, az alkalmi sportok mellett ott volt ennek az alsó fokú középiskolának az anyagában a tornaszerek sokasága is! Azok a tanulók, akik idejártak, 10—14—15 évesek voltak. Vagyis olyan korúak, mint a mai 6—7—8. osztályos tanulók. Érthetetlen, hogy akkor ezeket a tanulókat nem féltették a szerektől, pedig fejlettségben éppen olyanok voltak, mint a mai 10—15 éves tanulók. Minden osztály anyagában volt valamely szerszámgyakorlat, fejlettségi szintjüknek megfelelően; és ezzel bőségesen éltek is a tanulók. Ott állt minden polgári iskolában a nyújtó, a korlát, a gyűrűhinta; sőt általában ott volt a ló is. Nem beszélek arról, hogy a kötél, a rúd szinte állandó jellegű gyakorlatként szerepelt. Ha valahol tornaterem volt, akkor volt benne létra, gerenda is. Mi következett ebből? Az, hogy ezzel a színes sokoldalúságra nevelő, főleg a felsőtestet foglalkoztató gyakorlatokkal ezek a tanulók jóval erőteljesebben fejlődtek, mint a mai, a mostani gyakorlatok által. Nem vonjuk kétségbe a mai tantervi anyag korszerűségét, jóságát, de mégis a színesebb, erőteljesebb hatásokat kiváltó anyag többet érő volt a mainál.

Annak, hogy ezek a szerek kikerültek az általános iskolák termeiből, gyakorlataik a tantervi anyagból, bizonyára valami oka volt. De mint régebbi nevelő állítom azt, hogy ezek a szerek, és az ezeken végzett gyakorlatok nem rombolták a fejlődésben levő gyermek fizikumát, inkább erősítették. Aki közülünk már tanított ebben a korban, igazolhat engem. Magam is tanítottam ilyen iskolában! A fent említett szerek testfejlesztő hatásáról ebben a szűk keretben nem nyilatkozunk, de annyit állíthatunk, hogy ezek hatása pozitív volt. Szakemberek ezt bizonyára nem is vitatják.

Másik tapasztalatom a következő. Amikor Hajdúnánásra, az általános iskolához kerül-

tem, teleépítettem az udvart tornaszerekkel. Volt 2 beépített korlátom (alacsony és félmagas korlát), volt egy beépített nyújtó, az akácfa ágára felszereltem egy trapézt, s amikor órám volt, kivittem 8 mászórudat, és 8 mászókötelet. Tanítványaim megszokták a figyelmes mozgást, a fegyelmezett gyakorlatot. Minden 10 percben, iskola kezdete előtt, iskola után gyakorolt ki-ki a saját fejlettségének megfelelően. Tízpercben versengés volt a korlát, a nyújtó, a trapéz megszerzéséért, és — hiba volt-e vagy nem — még az év végi iskolai testnevelési ünnepségeken is tudtunk bemutatni szergyakorlatokat (billentéseket, felkarállásokat, kelep-fellendüléseket, kiugrásokat, saslengéseket stb.).

Amikor óráim voltak (mert csak heti 3 napot tanítottam szakfelügyelőségem miatt), kint ültem a szerek között szünetben is, és gyönyörködve néztem az önkéntes gyakorlatot, az önkéntes versengést a szereken történő gyakorlásért. A mászószerekhez jöttek az alsósok, és könyörögve kértek engedélyt a szer használatára. Természetesen engedtem őket mászni, ki meddig tudott felmenni?

Mi történt azalatt a 15 év alatt, amíg én ott tanítottam?

„Apányi” és „anyányi” gyermekek serdültek fel a színes skálájú lehetőségek kihasználásával és az önkéntes gyakorlással. Meggyőződtem arról is, hogy hiába állítjuk, hogy ezek a szerek nem ezeknek a tanulóknak a fejlettségéhez valók, de láttam azt, hogy egyik sem vállalkozott többre, mint amennyire erejéből, bátorságából futotta. Meggyőződtem arról is, hogy ezek a fizikai és pszichikai tulajdonságaik napról-napra fejlődtek, zavarok nélkül, megerősítés nélkül.

Öröm volt nézni a „deltás” tanulóimat, akikben önkéntelenül is kifejlődött a mindig több feladat elvégzésének természetes gondolata, nőtt az akarata, mert egyik tanuló „vitte magával a másikat”, s nekem csak asszisztálnom kellett ehhez a nagyszerű aktushoz. Amikor utódaim panaszkodnak a gyermekek fejletlenségéről, és a testnevelési

munka eredményéről, érthető, ha összevetem az akkori lehetőségeket a mostaniakkal. Szabálytalanságot követtem el akkor, amikor a téli óráimon beállítottam az önkéntes szergyakorlást, és év végén a 8.-os tanulóim egyetemesen „lefeleltek” pl. olyan gyakorlatokból, mint az ugrás terpeszülésbe; terpeszülésből emelés felkarállásba; átfordulás terpeszülésbe; vetődési leugrás. Lefeleltek önkéntesen a nyújtón is kisebb gyakorlatokból. Ha a mai tanulók fejlettségét 30%-ban jelöljük meg, akkor állíthatom, hogy az én tanulóim fejlettsége 100% volt.

● Mikrocentrumok az ifjúság sportolása érdekében

Jugoszláviában a tornaterem- és játéktérhiány enyhítésére eredeti ötlettel álltak elő a szakemberek. Egy 1000 m² nagyságú beton felületet hoztak létre, amelyen az ún. kis-sportok üzhetők. A röplabda, kosár- és kézilabda pályának használható terület alkalmas különböző gyermekjátékok (görcsolya, roller stb.) és egyéb versenyek lebonyolítására, sőt télen — vízzel locsolva — jégpályaként is használható. A kisebb városok középpontjában elhelyezett „mikro-sportcentrumok” játékdélutánok, sportkörök, de még testnevelési órák lebonyolítására is igénybe vehetők. (Sport. Belgrád 1968 aug. száma)

Tanácskozások fiatal sportolók lúdtalpának gyógyítására és megelőzésére

(Prof. A. I. Kuracszenkov—Sz. M.
Szenatorova, Testnev. Tud. Kutatóintézet,
Leningrád)

Módszertani levél a gyermeksportiskolák
tanáraihoz és edzőihez

Dr. Krizsanec Károlyné

Gyermektorna

Testnevelési Tudományos Tanács, 1970

Egészséges, edzett gyermekek neveléséhez elengedhetetlen a szakszerűen irányított, sokoldalúan felépített torna. A fiziológiás követelményeknek megfelelő mennyiségű és minőségű mozgás egyben segíti a szervezet általános fejlődését. A gyermekek mozgásigénye nagy, és úgyis nyilváníthatatlanul, mely jól leköthető és irányítható gyermektorna segítségével.

Dr. Krizsanecné sok-sok éve foglalkozik gyermektornával. Tapasztalatait — a jól bevált játékokat és mozgásformákat — 32 óravázlatban ismerteti. Alapos munkáját igen szemléletesen teszi Trunkhahn Judit ötletes rajzsorozata.

A gyakorlatanyag 3-10 éves korú gyermekeknek használható fel. Bőséges választék áll rendelkezésre a különböző játékokból, szorgyakorlatokból, tánczó játékos mozgásokból stb.

Nemcsak a gyermektornával foglalkozó tanárok, hanem óvodai tornában, alsó tagozatos általános iskolai testnevelést stb. oktatók nem szakemberek számára is segítséget, ötletet adó a T. T. T. most kiadott füzet.

Kedvező élettani változásokat a rendszeres, fokozatosan egymásra épülő komplex mozgások gyakoroltatásával lehet elérni. A gyermek életkorosan összefügg a mozgáskészséggel, a mozgásfejlettséggel, tehát ezekre is figyelemmel kell lenni. A korán alkalmazott gyermektornával a testi képességek fokozásán és jellemnevelésén kívül, a testnevelés megkedveltetését, igénylését is lehet alakítani a gyermekeknek.

Dr. Krizsanec Károlyné „Gyermektorna” (óravázlatok) című munkája bizonyára hozzájárul a gyermektorna további kiszélesítéséhez és fejlődéséhez.

Dr. Székely Gabriella

Bár a sportolók lúdtalpának kérdése sok kutató érdeklődését magára vonta, a lábfejlődésnek serdülőkori dinamikája és ennek a sportterheléssel való összefüggése még további vizsgálatokat igényel. A szerzők több évtizedes csontrendszeri vizsgálataik során az utóbbi 15 év alatt különös figyelmet fordítottak ennek a kérdésnek tanulmányozására. Szinte minden sportágból szervezett 432 főnyi felnőtt és 314 serdülő-ifjúsági korú sportiskolai tanulónál 1000-nél több röntgenfelvétel és 700-nál több pedometriás vizsgálat készült.

A nehezebb súlyok emelésének (műkorcsolya, súlyemelés, birkózás, ugrószámok) talpboltozati kihatásának funkcionális vizsgálatát is elvégezték. Megfigyeléseiket részben több közleményben, részben a XIII. Nemzetközi Sportorvosi Kongresszuson (1961) Bécsben ismertették.

Jelen levél célja, hogy az irodalmi adatok és saját vizsgálataik alapján összeállított, sportiskolai foglalkozásokon megvalósítható gyakorlatkomplexet adjanak a sportiskolai oktatók kezébe. Meggyőződésük, hogy a helyesen összeállított, rendszeres edzésterhelés az izomzat és a szalagrendszer megerősítése révén emeli a lábboltozatot és a csontstruktúrában is kedvező morfológiai változásokra vezet. Az is kiderült viszont, hogy az edzés-módszertani hibák, fiatal sportolók lábának korai, túlzott megterhelése a boltozat rugalmasságát csökkenti és gyorsan lúdtalpképződést okoz. Gyermekek sportiskoláknál könnyűatléták között 37%, birkózók között 40,9%-ban észleltek bokasüllyedést vagy lúdtalpat. Számos szerző véleménye szerint a lúdtalp többnyire a nemi érés idején alakul ki (Szavkov szerint 65%-ban). Ez utóbbi adatai alapján a lúdtalp gyakorisága 10 éveseknél 2,1%; 12 éveseknél 10,1% és 15 éveseknél 12,0%. Nedrigailov szerint 16-18 év között van a lúdtalp kialakulásának intenzív szakasza. A fejlődésnek ebben a szakaszában a lábízületi szalagok és az izmok nyúlékonyak, tónusuk könnyen gyengül, ezért éppen ebben a korban kell a meglehetősen nagy edzésterhelés-

nek kitett fiatalok sportolójánál az izom- és szalagrendszer erősítésére irányuló rendszeres gyakorlatokra súlyt fektetni. Az ilyen gyakorlatok kedvező hatásáról 4 éven át könnyűatlétikai edzésben álló kísérleti csoport vizsgálatainál G. V. Rosupkinnal együtt szereztek meggyőző adatokat. A gyakorlatok jellege a következő:

1. A láb boltozatát tartó lábszár- és lábfejszövetek erősítő gyakorlatai.

2. A választott sportág mozgásanyagával részben megegyező, egyes mozgáselemeivel kapcsolatos általános és speciális gyakorlatok a lábfejszövetek és a bokaizület erősítésére.

3. Olyan edzőfoglalkozás összeállítása, gyakorlatainak alkalmazása, amely az egész szervezet, de leginkább a lábak fejlesztésére irányul (különös figyelemmel a terhelés boltozatmódosító hatására).

A gyakorlatok összeállításánál előnyben kell részesíteni a formájukban és kivitelezésükben a választott sportágra leginkább hasonlító mozgáselemeket. Ezeket amúgy is végzik a szakedzésen, és egyúttal a talpboltozat erősítését is szolgálják. A gyakorlatok alapját természetesen a belső boltozat emelkedésével járó bokamozgások képezik. Kuracsenkov és Poljanskij röntgenfelvételekkel kontrollálták, miként változik a láb-boltozat a testhelyzetektől függően, és a következő megállapításra jutottak:

a) A belső boltozat magasabb lesz, ha mérsékelt befelé fordított lábfej külső talpszélére nehezedik a testsúly.

b) A belső boltozat emelkedik, ha kemény tárgy a talpfelszín középső részén (harmadában) nyomást gyakorol. A boltozat magasabb, ha a lábfej elülső részén a középtengelytől kissé laterálisan nyomást gyakorolunk, mint ha a nyomóerő a lábfej felszínének tengelytől befelé eső részén érvényesül.

c) A boltozat emelkedik „billegő járásnál”, lábujjakra emelkedve, valamint puha talajon állva is magasabb, mint egyéb állásfajtaban.

d) Magasabb lesz a belső boltozat fél lábon állva, ha a függőleges tengely körül csípővel és lábszárral kifelé irányuló testforgást végzünk; ellenirányú (befelé) forgásnál a belső boltozat laposabb lesz.

e) A talpboltozat magassága a testhelyzettől függően a következő módon változik: laposabb lesz, ha ülő helyzetből felállunk, különösen, ha fél lábra állunk, emelkedik a boltozat guggolás-kor a páros lábon állva észlelt boltozatmagassághoz képest.

Ha a megterhelést apránként növeljük, a boltozat laposabb lesz, majd egy bizonyos terhelési szint elérése után ismét emelkedik. Ez az emelkedés serdülőknél és ifjúságiaknál 30–50 kg közötti terhelésnél jelentkezik. Gyakorlatok közben ügyelni kell arra, hogy a lábfejeket ne csak párhuzamosan, hanem kissé befelé fordítva tart-

sák, így lehetővé válik, hogy ugrás és futás közben az elrugaskodás pillanatában valamennyi ujjhajlító izom aktívan közreműködjék. Másrészt a fenti lábtartás mellett a test nehézségi ereje nem a talp belső szélére irányul, hanem az erősebb külső boltozat felé helyeződik át, és az erővonal kb. a talp hossz tengelyén halad át.

A lábszárizmok és a boka szalagrendszerénél erősítő gyakorlatait az edzőmunka bevezető részébe, de zömme az óra végének mozgásanyagába kell beiktatni.

A bevezető rész mozgásanyagának vázlata:

1. Különböző járásnemek, lábujjon ruganyoszkodás, belső boltozatsüllyedések rugózás keresztlépésekkel — minél nagyobb átlépéssel, egyidejűleg egész törzsfordítással; a lábujj emelkedés mindig maximális legyen.

2. Különböző szökdecselek lábujjon, helyben és tova haladva, ugróköttel és anélkül, párhuzamos és erősen befelé fordított lábfejjel is. Váltott lábú ugrálás, felugráskor a testsúlyt a sarok felől a talp külső szélén a lábujjak irányába előregördíteni.

3. Járás, mászás bordásfalon, talpközépre nehezedve.

4. Közepes és mérsékelt iramú tipegő futás futás ugrásokkal a külső talpszélre nehezedve.

5. Bordásfalba kapaszkodva, lábujjon állva váltott lábkörzés befelé csavart lábfejjel; ugyanez ülő testhelyzetben a következő sorrendben: lábfejnújtás, befelé csavarás, hátrahajlítás, kifelé csavarás. Törekedni kell a maximális mozgásszélesség kihasználására, hogy minden izom maximális munkát végezhesen. Állásban térdhajlítás sarokemelés nélkül.

Gyakorlatvázlat az óra fő részének végére:

1. váltott lábon lábujjakon ugrálás (szőnyegen vagy homokon),

2. ugrálás két lábon; könnyű és mérsékelt iramú tipegő futás külső talpszélén (szőnyegen homokon, fűrészpörben vagy gyepen) puha talajon terhelés nélkül és kis terheléssel. Ezekből a gyakorlatokból a lúdtalpas gyerekeknek mindennapi otthon végzendő feladatot kell adni.

Az idő gazdaságosabb kihasználása végett speciális gyakorlatok zömét az óra bevezető részének általános hatású gyakorlataival lehet egyíteni. Pl.: a vállöv és a törzs izmainak bemelegítésére, bedolgozására szánt fejlesztőgyakorlatokat együtt lehet végezteni a különféle szökdecselekkel vagy lábujjon járással. Bármely gyakorlatot végeztetünk is, mindig ügyelni kell a bokaizület mozgásmplitúdójának növelésére azért, mert nagyobb fizikai terheléskor megnyílna egy bizonyos tendencia a végtagizület mozgásának beszűkítésére az izmok és szalagok megfeszítése által, ez különösen éppen a boka-

● TF tudományos közlemények 1970/I

Változatos és színvonalas tanulmányokkal jelent meg a TF Tudományos Közlemények legújabb száma.

Kertész T. a 80 m-es és a 100 m-es női gátfutás összehasonlító elemzését végzi el. Mint ismeretes, az IAAF Technikai Bizottsága megreformálta a női gátfutást a 100 m-es távolság bevezetésével. Az új méret új követelményeket állít a sportolók elé: befolyásolja a gátvétel és a futás technikáját. A szerző a két technika közötti különbséget vizsgálja, és az edzői gyakorlatban jól hasznosítható következtetéseket von le.

A következő tanulmány a mozgásritmus vizsgálatával foglalkozik a felemáskorlát-gyakorlatoknál. A szerző, Kulcsár L. szerint a mozgás ritmusának helyes megértése csak komplex módszerrel érhető el. Egy ilyen komplex vizsgálatot végez el a szerző, amely szintén sok gyakorlati megállapítást tartalmaz, főleg a tornász edzők részére.

Frenkl R. cikke az edzett szervezet fekély-rezisztenciájának humorális mechanizmusát ismerteti. A kísérletekkel alátámasztott írás nemcsak a sportorvos számára figyelemre méltó, hanem érdekes és hasznos a sporttal foglalkozó egyéb szakember számára is. A következő tanulmány is a sportorvoslás köréből való: Apor P. — Malomsoki J. — Szmodis I. „A vitális funkciók elkülönülése a terhelést követő restitúció alatt”.

Dobozy L. „Speciális alpesi képességek fejlesztéséről a száraz időszakban” című tanulmánya elemzi a magyar helyzetet, és tudományosan megalapozott edzési eljárást ajánl a speciális erőállóképesség fejlesztésére és a száraz időszak alatti technikai eljárások alkalmazására. Még egy, a szízzel foglalkozó tanulmány is van a kötetben: Kóvári Károlyné — Miltényi Márta „A szízi mozgásainak anato-technikai elemzése „lábjáték” technikával végrehajtott tiszta lendület közben”.

izületre vonatkozik. A mozgásmplitúdót megőrizni vagy még növelni csak nagy kitérésű gyakorlatok tudatos alkalmazásával lehet.

A preventív gyakorlatok hatását növelhetjük, ha azokat puha talajon mezítláb végeztetjük. G. V. Posupkin kísérleti csoportjának tagjai a speciális gyakorlatok és könnyűatlétikai edzésük nagy részét puha talajon mezítláb végezték. Ezzel a kinezetikus érzést is fejlesztették a szakedzéssel egyidejűleg, ami különösen a műkorcsolyázók és ugrók részére igen fontos.

Más kutatók és saját adataik szerint is látható volt, hogy egy foglalkozáson belül alkalmazott különböző megterhelés eltérő hatással volt a lábfejre: kis és közepes terhelés emelte kezdeti lapulása után a boltozatot. Túl nagy terhelés viszont lapulást okoz. E változásokat a központi idegrendszernek a proprioceptív izomingerekre adott normális reflektorikus tevékenységeként kell értelmezni. Közepes terhelésig az ingert tonizáló faktornak kell tekinteni. Nagy terhelés utáni erős lapulás azt mutatja, hogy a terhelés túlhaladja az izmok tartóerejét. Az izmok erősítésével emelkedni fog a boltozat, javul a talp puffer-tevékenysége, ami lehetővé teszi, hogy a szervezet nagy dinamikai terheléseket egészségkárosodás nélkül tudjon elviselni.

A lúdtalp egyik oka az izom és szalagrendszer csökkent tónusa, amihez túlzott bokaterhelés, rossz lábbeli stb. csatlakozhat. Az izmok fokozatosan megnyúlnak, funkciójuk gyengül, és gyorsan kialakul a lúdtalp, ha serdüléskor a rohamos testsúlygyarapodás még fokozza a túlterhelést. A lúdtalp fáradékonyságot, helyi és derékig felsugárzó fájdalmakat okozhat. Szavkov és mások ilyenkor a boltozat passzív emelésére betétek viselését tartják szükségesnek. A szerzők azon az állásponton vannak, hogy a gyógyításnak is alapmódszere a boltozat tartóizmainak, szalagoknak és a boka-lábfej ízületeknek erősítésére végzett speciális komplex torna. Hatásuk fokozására kiegészítésként úszást és sok mezítlábjárást ajánlhatunk (puha talajon, homokon).

A lúdtalp elleni küzdelem funkcionális jellegű, gyógyító-megelőző rendszabályai a szervezet általános edzettségét javítva, közvetve elősegítik a jobb versenyeredmény elérésének lehetőségét is. (A záradék 29 forrásmunkát sorol fel.)

Ismerteti: Dr. Herendi Vilmos

Sok érdekességet ismertet a tenisz történetéből Jákfalvi B. írása, amely a teniszjáték fejlődésének aktuális problémáit elemzi. Bemutatja a szerző a „falhozverősdit”, a tenisz ősenek elterjedését Magyarországon, továbbá a lawn tennis angliai meghonosodását, a Davis Cup beindulásának jelentőségét és a teniszvilág jelenlegi problémáit, haladásának fő irányát.

Tóth I. tanulmányában az edzés hatásáról olvashatunk a 11–14 éves lányok és fiúk ruganyosságának fejlődésére. A cikk egyik érdekes megállapítása az, hogy a rendszeres sportfoglalkozások nem változtatják meg a ruganyossági mutatók fejlődési trendjét, csak az értékeket növelik.

Találunk a kötetben egy nem kimondottan sport jellegű értekezést is, Kirschner B. „A júniusi Clemanceau-jegyzék és a párton belüli nézeteltérések a Tanácsköztársaságban”. Ezután a cikk után pályamunkák következnek. Az egyik díjnyertes pályamű Makkár M. „A sportági alkalmasság pszichológiai vizsgálata”. Külön felhívjuk a figyelmet Bakonyi F. pályamunkájára, mivel közvetlenül is érinti az iskolai testnevelésben dolgozó tanárokat. A tanulmány címe: „A testnevelés és a sport hatása a 10–14 éves tanulók társas kapcsolataira és osztályközösségeik alakulására”.

„Az oktató-nevelő munka műhelyéből” című rovatban találjuk Kabos G. tanulmányát a TF tornaprogramjának pedagógiai vonatkozásairól és Száger Gy. felmérését a szakedzőképzéssel kapcsolatban.

Az „Aktualitások” rovat közli Nádori L. „Újabb szempontok az ügyesség fejlesztésében” című cikkét, Porubszky L. történeti visszapillantását a röplabda fejlődésére, amely a „felszabadulással együtt született”, továbbá Császi S. tanulmányát a fiatal kosárlabdázók képzéséről és kiválasztásáról.

A „Tájékoztató” című rovat tartalma: Kereszty A. „Részletek a Nemzetközi Sportorvosi Szövetség bukaresti kongresszusának anyagából”, Kaszper Lászlóné „A Modern Gimnasztikai Világ bajnokság”, Lukovics I. „Mik a szovjet vívóiskola jellemzői”, Mónus A. „Gyógytestnevelőtanár-képzés a Szovjetunióban”, Alexits Gy. Áron–Abád József: „KODOGRÁF, új elektronikus berendezés sportbeli események automatizált rögzítésére”.

● A testnevelésbe nem szabad belehalni

Ezzel a címmel közli az olasz La Gazetta Dello Sport annak a vitának az anyagát, amelyet az iskolai sport problémáiról rendeztek. A sok érdekes kérdés közül egyet emelünk ki: a balesetek veszélyét és a testnevelő tanár felelősségét. Az iskolai testnevelésben történt két haláleset kapcsán lángolt fel a vita, és kiderült: nincs állandó

orvosi ellenőrzés, rosszak az anyagi és személyi feltételek, így nagy a nyugtalanság, az elégedetlenség a szakemberek körében. Az áldatlan állapot megszüntetésére a pármiai testnevelő tanárok értekezletén a következőt javasolták:

— kötelező biztosítást kell bevezetni, melynek díját a sportkörbe történő belépéskor — a tagdíjjal együtt — kell befizetni.

— a feltételek maximális biztosítását, „amelyek lehetővé teszik a polgári felelősség mellett előforduló mindenfajta kockázat vállalását.” Röviden tehát vagy megfelelő mértékű közoktatásügyi támogatást kérnek a testnevelők, vagy pedig az előforduló balesetek esetén mindennemű felelősség alóli mentességet.

A cikket olvasván felmerül a kérdés: itthon nálunk mi a helyzet a balesetek terén? Vajon rendben van-e minden?

● Az Osztrák iskolai testnevelés problémái

Ausztriában a középiskolai tornaoktatás 1849-től került bevezetésre fakultatív formában, majd 1897-től kötelezően. A népiskolákban 1869-től kezdve vezették be a testnevelést korszerűs tervek szerint, de a gyakorlatban csak szórányosan realizálódott a tervzet, mert hiányoztak a feltételek. A helyzet ma sem sokkal jobb: kevés a tornaterem és a testnevelő tanár. A 3900 község közül csak 900 helyen van tornaterem, az iskolák háromnegyedében még csak tornaszoba sincs, 1500 községben pedig még játszótér sem akad. Az alsóbb osztályokban a testnevelési órát az osztályfőnökök vezetik, akik „ha szeretnek tornázni, együtt játszanak a gyerekekkel, ha nem, akkor pedig mindig találnak kifogást, hogy az óra elmaradjon”. A képesítés nélküli testnevelők száma igen magas, a végzettség továbbképzése is alig megoldott: gyakorlatilag egy-egy tanár 30 évenként jut továbbképzéshez! Az illetékes szervek — felismerve korunkban a testnevelés egyre fokozódó jelentőségét — megpróbálnak mindent a helyzet javítására. Reálisan azonban nagyon nehéz valamit is elérni: legutóbb például a felsőbb osztályokban elrendelték az oktatási idő csökkentését, és ez — mint a statisztikákból kiderül — rendszerint a testnevelési órák rovására történik. Országosan 27,3%-ban csökkent — az egyébként is kevés — testnevelési órák száma. (ASKÖ Sport 1869/4 sz.)

● Vívásoktatás az olasz iskolákban

A Közoktatásügyi Minisztérium és az Olasz Vívószövetség bizottságot nevezett ki, melynek feladata megvizsgálni a vívásoktatás helyzetét az olasz iskolai testnevelésben. A bizottság többek között szükségesnek tartja a magán vívóoktatás helyzetének rendezését és egy minisztériumi szakfelügyelet létrehozását. Az olasz vívósport érdekében a jövőben nagyobb támogatásban akarják részesíteni a vívásoktatás iskolai formáját.

KÖRPERERZIEHUNG

Heft 1/1971.

Von unserem schulischen Sport (István Sós, Lehelné Kobela)	1
János Nyíri: Die Körpererziehung in den Mittelschulen Frankreichs	8
Marianna N. Gombos: Untersuchung zum Anspruchsniveau	12
Endre Burka: Beiträge zur Lehrplantheorie (IV)	15
Dr. Károly Juhász: Vom Versorgungsniveau der Körpererziehung mit Ausrüstungsmitteln	19
István Farmosi—Pál Fertői: Hochsprung im ganzen Jahr	24
László Somorjai: Die Quelle der Kraft	27
RUNDSCHAU	29
FACHLITERATUR	31

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ

№ 1 1971 г.

О нашем школьном спорте (Иштван Шош, Лехелнэ Кобела)	1
Янош Ньйри: Физкультура в средних школах Франции	8
Марианна Н. Гомбош: Изучение уровня тренировок	12
Эндре Бурка: Материалы к теории школьных программ (IV)	15
Д-р Карой Юхас: Об уровне снабжения физкультуры с средствами оборудования ...	19
Иштван Фармоши—Пал Фертёи: Прыжок в высоту в течение всего года	24
Ласло Шоморjai: Источник силы	27
ОБЗОР	29
СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА	31

A testnevelés tanítása

EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ

**a Posta Központi Hírlap Irodánál
(Budapest V., József nádor tér 1.)
vagy bármely postahivatalnál**

Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft

félévre 7,20 Ft

Pénzforgalmi jelzőszám: 215—96 162

**Ne felejtse el a befizetési lap hátoldalán
feltüntetni, hogy a lapot melyik lapszámtól
kezdve kéri!**

13. k

A testnevelés tanítása



A MŰVELŐDÉSÜGYI
MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI
FOLYÓIRATA
VII.ÉVFOLYAM
1971.

2.



1971 APR 20



Bognár Károly felvétele

A testnevelés tanítása

Szerkesztő
Burka Endre

Szerkesztő bizottság
Beke Mártonné
Bellay Lászlóné
dr. Kálmánchey Zoltán
Nyíri János
Paku Ernő
Raffel Zoltán
Sós István
dr. Székely Gabriella
Takács Ferenc

E számunk munkatársai: Bata Teréz tanárnő, Budapest, Burka Endre főiskolai docens, Budapest, Christián László ny. intézeti tanár, Gyula, dr. Kálmánchey Zoltán főisk. főigazgató-helyettes, Pécs, Nagy Sándor tanár, Budapest, Nagy Tamás MTS OT munkatársa, Budapest, Szabó János MTS OT szakfelügyelő, Budapest, Takács Ferenc főiskolai adjunktus, Budapest.

TARTALOM

<i>Dr. Kálmánchey Zoltán:</i> Iskolai könyvtárak testnevelési és sport-irodalmi anyaga ..	33
<i>Burka Endre:</i> Adalékok a tantervmélethez (V)	39
<i>Bata Teréz:</i> A középiskolai elsőosztályosok testnevelésbe és sportba való beilleszkedése	45
<i>Nagy Tamás:</i> Helyből távolugrás (I.)	49
<i>Szabó János:</i> Nehéz-e kosárlabdát tanítani az általános iskolában?	53
<i>Nagy Sándor:</i> A másodikosok úszni tanulnak	57
Az országos középfokú iskolai atlétikai bajnokságok csúcseredményei (Christián László)	61
SZEMLE	62

Megjelenik évente hatszor

Szerkesztőség: Budapest VII., Gorkij fasor 17-21, OPI Testnevelési Tanszék — Telefon: 228-203, 228-238, 228-609, 108-as mellék — Kiadja a Tankönyvkiadó, Budapest V., Szalai u. 10-14 — A kiadásért felelős: dr. Vágvolgyi Tibor igazgató — Terjeszti a Magyar Posta — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHL. Budapest V., József nádor tér 1. sz.) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHL. 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámára. Előfizetési díj egész évre: 14,40 Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban
Példányonkénti eladási ár: 2,40 Ft
71.5816 Egyetemi Nyomda, Budapest
Felelős vezető: Janka Gyula igazgató

Az iskolai könyvtárak testnevelési és sport-irodalmi anyaga (Egy felmérés tényei és tanulságai)

DR. KÁLMANCHEY ZOLTÁN

I.

A testnevelési és sportkönyvek, kiadványok, folyóiratok nélkülözhetetlen eszközei mind a testkultúra terjesztésének, mind pedig a szakemberek önművelésének és továbbképzésének. Szerepüket és jelentőségüket növeli a testnevelés és sport rohamos fejlődése, a testkultúrával kapcsolatos szemlélet kialakításának sürgető követelménye, s nem utolsósorban a szakemberekkel szemben támasztott igények gyors növekedése, aminek megfelelni csak állandó önműveléssel és rendszeres továbbképzéssel lehet.

Ezek azok az okok, amelyek indokoltá teszik az iskolai könyvtárak testnevelési és sportanyagának megvizsgálását abból a célból, hogy vajon kielégítik-e azokat az igényeket, amelyeket a tanulóifjúság nevelésének, az iskolai testnevelés és sport színvonalas oktatásának, továbbá a szakemberrek rendszeres továbbképzésének követelményei támasztanak.

II.

Pécs város és Baranya megye általános, közép- és szakiskoláinál kerestünk feleletet erre a kérdésre. Vizsgálódásunk kiterjedt 29 pécsi, 98 baranyai általános iskolára; továbbá 11 pécsi és 14 baranyai közép-, ill. szakiskolára. Összesen tehát 152 iskolai könyvtárba „pillantottunk be”.

A tanulságok és következtetések levonásához alapul szolgáló különböző arányok jobb érzékeltetése céljából bocsátom előre

a könyvek és „fogyasztók”, majd pedig a folyóiratok egymáshoz viszonyított adatait.

*A megvizsgált iskolákban
a tanulók és oktatók száma*

	Tanulók	Oktatók
<i>Általános iskolák</i>		
Baranya	26 713	1580
Pécs	14 224	837
<i>Közép- és szakiskolák</i>		
Baranya	5 102	316
Pécs	6 877	374
Összesen	52 916	3107

*A testnevelést oktatók száma
és képesítés szerinti megoszlása*

Száma	Képesítés szerinti megoszlása				
	TF	Tanár- képz. Főisk.	Szak- tanítói tanf.	Nem szakos	
<i>Általános iskolák</i>					
Baranya	122	3	60	4	55
Pécs	41	2	35	4	—
<i>Közép- és szakiskolák</i>					
Baranya	13	7	5	1	—
Pécs	26	20	6	—	—
Összesen	202	32	106	9	55

A könyvtárak köteteinek száma

	Tanári könyvtárak	Ifjúsági könyvtárak	Együttesen
<i>Általános iskolák</i>			
Baranya	85 878	64 877	150 755
Pécs	44 350	36 179	80 529
<i>Közép- és szakiskolák</i>			
Baranya	48 950	17 729	66 679
Pécs	70 736	21 439	92 175
Összesen	249 914	140 224	390 138

(Megjegyzés : Ahol nem volt külön tanári és ifjúsági könyvtár, ott a tanári könyvtárnál szerepel valamennyi kötet.)

A testnevelési és sportkönyvek kötetszáma

	Tanári könyvtárakban		Ifjúsági könyvtárakban	
	kötet-szám	az összes könyvek %-ában	kötet-szám	az összes könyvek %-ában
<i>Általános iskolák</i>				
Baranya	1226	1,4%	131	0,2%
Pécs	421	0,9%	42	0,1%
<i>Közép- és szakiskolák</i>				
Baranya	263	0,5%	140	0,8%
Pécs	444	0,6%	49	0,2%
Összesen	2354	0,9%	362	0,3%

Tanári és ifjúsági könyvtárakban a testnevelési és sportkönyvek kötetszáma összesen

	Kötetszám	Az összes könyvek kötet-számához viszonyított %-os arány
Baranyai ált. isk.	1357	0,9%
Pécsi ált. isk.	463	0,6%
Baranyai közép- és szakisk.	403	0,6%
Pécsi közép- és szakisk.	493	0,5%
Mindösszesen	2716	0,7%

Baranyai általános, közép- és szakiskolák
Összesen: 1760 (0,8%)

Pécsi általános, közép- és szakiskolák
Összesen: 956 (0,5%)

Az adatok és a százalékos arányok alapján máris tehetünk néhány megállapítást:

1. Bár nincs semmilyen *normatíva*, amihez viszonyítottan kétséget kizáróan érzékelhető lenne a testnevelési és sportkönyvek kötetszáma — *abszolút értelemben* (egy-egy iskolatípus szükséges vagy kívánatos könyvtári ellátottságát illetően) és *relative* (az iskola összes könyvtári könyveinek kötetszámához vagy esetleg az oktatók és tanulók számához viszonyított-

tan —, a számadatok mégis arról győzhetnek meg bennünket, hogy általánosságban rendkívül gyér az iskolai könyvtárak testnevelési és sportkönyvvállománya.

Egy iskolára átlagosan 17,8 kötet jut, ami az összes könyvek 0,7%-a. (Ebben benne foglaltatnak az alapdokumentumok — tantervek és utasítások —, továbbá az iskolákhoz feltehetően hivatalosan megküldött kézikönyvek is. Mivel azonban ez utóbbiak több esetben nem találhatók meg az iskolák által felsorolt címjegyzékekben, ez a körülmény újabb problémákat is felvet.)

De a valóságos helyzetet a 17,8-es kötet-átlag és a 0,7%-os arány csak félületesen és kissé „megszépitve” mutatja. A szóródás ugyanis eléggé nagy, s a szélső értékek is meglehetősen távol esnek egymástól. (És itt nem is a nagy és kis iskolák, a vidéki, részben osztott általános iskolák és a pécsi gimnáziumok közötti könyvellátásbeli különbségekre utalok — hiszen ez természetes —, hanem az azonos típusú és nagyságú azonos nagyságrendű iskolák jelentősen eltérő könyvvállományára).

A testnevelési és sportkönyvek legnagyobb száma és százalékaránya

	Szám szerint	Százalékosan
<i>Általános iskolák</i>		
Baranya	Bolyi Ált. Isk. 67 (1,7%)	Csikóstöttösi Ált. Isk. 3,6%
Pécs	Egyetem utcai Ált. Isk. 48 (0,9%)	Acsádi u. Ált. Isk. 1,4%
<i>Közép- és szakiskolák</i>		
Baranya	Komlói Kun Béla Gimn. 108 (1,0%)	Sellyei Ált. Gimn. 1,2%
Pécs	Építőipari Szakközépisk. 133 (2,3%)	Ua.

0—5 kötet
az összes kötethez
viszonyítva

Általános iskolák

Baranya	29 ált. isk. (az ált. iskolák 29,6%-a)	28 ált. isk. (az ált. iskolák 28,6%-a)
Pécs	2 ált. isk. (az ált. iskolák 6,9%-a)	6 ált. isk. (az ált. iskolák 20,7%-a)

Közép- és szakiskolák

Baranya	2 iskola (a közép- és szakisk. 15,4%-a)	5 iskola (a közép- és szakisk. 38,4%-a!)
Pécs	2 iskola (a közép- és szakisk. 20%-a)	5 iskola (a közép- és szakisk. 50 %-a!)

A szélső érték tehát kötetszám tekintetében :

- általános iskoláknál $\emptyset$ és 67
- közép- és szakiskoláknál $\emptyset$ és 133

Az összes kötethez viszonyított %-os arány tekintetében pedig :

- általános iskoláknál $\emptyset$ és 3,6%
- közép- és szakiskoláknál $\emptyset$ és 1,2%

2. Érdekes, hogy a megyei és a Pécs városi iskolák könyvtárai testnevelési és sportkönyvanyagának arányaiban nem sok különbség van, ill. ahol viszonylag nagyobb az eltérés (az ált. iskoláknál), az éppen a megye javára mutatkozik (0,9%—0,6%). Érdekes, mert fordított eredményt vártam, feltételezve, hogy a szakemberekben jobban ellátott és előnyösebb körülmények között működő nagyvárosi iskoláknál e téren is jobb a helyzet.

3. Ugyanígy meglepett az általános és közép-, ill. szakiskolák egymáshoz viszonyított könyvellátottsága. Arra számítottam, hogy a középiskoláknál sokkal jobb a helyzet, a tények azonban mást mutatnak — legalábbis ami a %-os arányokat illeti.

4. Elgondolkodtató az iskolák könyvtáraiban található könyvek összetétele is. Bizonyára csak a nem eléggé figyelmes számbavétel eredményezhette, hogy jó pár iskolánál az érvényben levő — és éppen ezért az iskoláknál feltehetően megtalálható — Testnevelési Tanterv és Utasítás sincs feltüntetve a kiadványlistán.

Nem tüntették fel mindenütt a testnevelési tanári kézikönyveket sem, holott ezeket az illetékesek eljuttatták az iskolákhoz. Ugyancsak nem szerepel mindenütt a pedagógus szakszervezet kiadásában megjelent „Balesetelhárítási kézikönyv”, pedig ennek is ott kellene lennie az iskolai könyvtárakban.

Sok iskolánál szerepel a könyvjegyzékben a pedagógus szakszervezet által kiadott, a „Tanuljunk egymástól” sorozatban (Táncsics Kiadó, 1968) megjelent „Mindennapos testneveléssel egészséges ifjúságot” c. kiadvány, továbbá több helyen megtalálhatók a következő könyvek:

Általános iskolai testnevelési tanácsadó
(ITT, Bp., 1967.)

Kerecsi Endre:

A torna gyakorlat anyaga (Sport, Bp., 1960.)

Kerecsi Endre:

Torna- és sportünnepélyek (Sport, Bp., 1966.)

Kerecsi Endre:

Gimnasztikával kezdjük! (Sport, Bp., 1966.)

Trebits—Solymosi:

Iskolai művészi torna (OPI, Bp., 1962.)

Sziji Zoltán:

Gimnasztika (OPI, Bp., 1963.)

Bély—Janischné:

Testnevelési játékok (Tankönyvkiadó Bp., 1963.)

Szabó János:

Labdaérzéket fejlesztő gyakorlatok (MTS OT, 1966.)

Zalka András:

Iskolai labdarúgás (Sport, Bp., 1961.)

Páder János:

Iskolai kosárlabda (KPTI, Bp., 1961.)

Tarnawa Ferdinánd:

Iskolai röplabda (KPTI, Bp., 1961.)

Dr. Földes Éva:

Az úszás mesterei (Ifjúsági Könyvkiadó, Bp., 1954.)

Több iskolánál is szerepelnek a honvédelmi neveléssel kapcsolatos kiadványok — amelyeket a testnevelési könyvtári anyagnál tüntetnek fel —, továbbá Faragó László: „Neveljünk egészséges életmódra” (Tankönyvkiadó, Bp., 1962) c. műve és az Egészségügyi Minisztérium kiadásában

megjelent, dr. Székely Lajos által írt „Egészséges életmódra nevelés” c. munka.

Gyakoribbak még a következő könyvek:

„Általános iskolai gyermektorna” (MTS, 1969.)

„A sport és testnevelés időszéri kérdései” (1. 2. kötet, 1969., 1970. Medicina Bp., dr. Nádori László szerkesztésében)

„Vezérfonal a testnevelés és sport kérdéseinek tanulmányozásához” (Sport, Bp., 1951)

Dr. Bácsalmási Péter:

Az atlétika oktatása (Sport, Bp., 1962.)

Kacsó:

Honvédelmi sportjátékok (Zrínyi Könyvkiadó, Bp., 1969.)

Dr. Nagy György:

Kézilabda ABC (Sport, Bp., 1967.)

Dr. Halvay Endre:

Röplabdázás (Sport, Bp., 1966.)

Jelentős az olimpiai játékokkal foglalkozó könyvek (14-féle kiadvány), továbbá a repüléssel, a sakkozással és az önvédelemmel kapcsolatos művek száma. Testnevelési és sporttárgyú szépirodalmi munkák is jócskán akadnak a könyvtárakban.

Az azonban megállapítható, hogy a könyvek, kiadványok *összeválogatása a legtöbb esetben teljesen ötletszerű*, s elsősorban a pillanatnyi helyzettől s az adott szakember érdeklődési irányától befolyásolt. Tervszerű, céltudatos, az ifjúság érdeklődését felkeltő és kielégítő, valamint a szakmai önképzéshez és továbbképzéshez igazodó fejlesztésről nem lehet beszélni. Azok a kiadványok, amelyek legtöbb iskolai könyvtárban megtalálhatók, általában hivatalból megküldöttek, vagy megrendelésre kötelezettek — bár még ezen a téren is akad probléma, hiszen jó pár iskola nem tüntette fel listáján azokat a könyveket, amelyeknek pedig — éppen az előbbiekkal összefüggésben — meg kellene lenniük.

5. A rendkívül nagy szórtságra és a tervszerű, céltudatos összeválogatás hiányára mutat, hogy több mint 200-féle kiadvány szerepel összességében az iskolai könyvtárak testnevelési és sportanyagában, amelyeknek egy részét nélkülözni lehetne, mások helyett pedig az iskolai könyvtár céljait jobban szolgáló kiadványok szerepelhetnének.

III.

Számba vettük a baranyai és pécsi iskolákba járó *testnevelési és sportfolyóiratokat* is. Mit mutat a statisztika?

Az iskoláknál járatott összes folyóiratok száma

	Összesen	Átlagosan
<i>Általános iskolák</i>		
Baranya	1923	21,1
Pécs	675	24,1
<i>Közép- és szakiskolák</i>		
Baranya	320	26,1
Pécs	284	25,8
Mindösszesen	3202	97,1:4 = 24,2

A testnevelési és sportfolyóiratok száma

	Összesen	Átlagosan	A folyóirat együttes átl. vizs. %-os arány
<i>Általános iskolák</i>			
Baranya	146	1,6	7,6%
Pécs	51	1,8	7,5%
<i>Közép- és szakiskolák</i>			
Baranya	18	1,4	5,2%
Pécs	30	2,7	10,5%
Mindösszesen	245	1,9	7,7%

Az összes járatott folyóiratokhoz képest viszonylag magas a testnevelési és sportfolyóiratok száma

a baranyai általános iskolák közül:

- a szilvási ált. iskolában 5 (18%)
- a beremendi ált. iskolában 4 (28,6%)
- a babarci ált. iskolában 3 (25%)

a pécsi általános iskolák közül:

- a Kertvárosi Táncsics u. Ált. Iskolában: 3 (20%)

a baranyai közép- és szakiskolák közül:

- a sellyei ált. gimnáziumban: 4 (8,5%)

a pécsi közép- és szakiskolák közül:

- a Nagy Lajos Gimnáziumban: 9 (30%)
- a Vegyi-gépészeti Szakiskolában: 5 (29,4%)

Viszont akad 3 megyei általános iskola — s ezek közül egy Mohácson —, ahová a beküldött jegyzék szerint egyetlen testnevelési és sportfolyóirat sem jár: 46 iskolához (az általános iskolák közel 50%-ához) pedig csak egy!

A pécsi általános iskolák között is van 6 (az általános iskolák 21,5%-a), ahová csak egy szakfolyóirat jár.

A baranyai középiskolák között is található kettő, amelyik nem járhat semmilyen testnevelési és sportfolyóiratot, továbbá egy középiskolánál csak egy folyóirat található.

A pécsi közép- és szakiskolák közül egy van, amelyik nem járhat testnevelési folyóiratot, 3 iskola pedig csupán egyet tüntetett fel a kérdőíven (a közép- és szakiskolák 30 %-a).

Áttekintés a járatott folyóiratokról

Folyóirat címe	Általános isk.		Középiskola		Összesen
	megyei	pécsi	megyei	pécsi	
A testnevelés tanítása	88	24	8	8	128
Spotélet	11	18	5	4	38
Sportvezető	—	—	1	2	3
Képes Sport	—	—	1	—	1
MTS	—	—	—	—	—
Értesítő	—	—	—	2	2
Kosárlabda-híradó	—	—	1	3	4
Kézilabda-híradó	—	—	—	4	4
Atlétikai híradó	—	—	—	1	1
Magyar torna	—	—	—	1	1
Turista	—	—	1	2	3
Népsport	—	—	1	—	1

Ezekon kívül feltüntettek egyes iskolák olyan folyóirat-mellékleteket, mint a Szovjetunió c. folyóirat „Irodalom, sport, művészet” c. melléklete (21 megyei ált. iskola és 1 megyei középiskola); továbbá a testnevelési folyóiratoknál tüntették fel az olyan lapokat, mint a „Lobogó”, a „Néphadsereg”, az „MHSZ-vezetők lapja” c. kiadványok és még néhány egyéb — a testneveléshez és sporthoz csak közvetve kap-

csolódó — folyóirat. Hat iskola a „Sport és tudomány” c. folyóiratot is szerepeltette listáján — feltételezhetően csak a múlt időre vonatkoztatottan, hiszen ez a folyóirat már régebben megszűnt.

Milyen következtetéseket vonhatunk le a statisztikákból?

1. Úgy tűnik, hogy általában elfogadható a helyzet a testnevelési és sportfolyóiratok viszonylagos számát illetően. Különösen jónak mondható a helyzet a pécsi közép- és általános iskoláknál.

Ugyanakkor az is kiderül, hogy ez a viszonylagosan megnyugtató kép csak az átlagok alapján tűnik elénk. Mert pl. a pécsi közép- és szakiskolák 2,7-es folyóiratátlag — amely az összes járatott folyóiratok 10,5%-át teszi ki — együtt van jelen ezen iskolák 30%-ának 1 folyóiratos helyzetével. Ebből következik, hogy a magas testnevelési és sportfolyóirat-átlagot néhány iskola „produkálja”, kimagasló folyóirat-rendelésével. Ez ki is tűnik mindjárt a részletes kimutatásból, mert pl. a Nagy Lajos gimnáziumban az összes járatott folyóirat (27-féle) 30%-át (9-féle) teszik ki a testnevelési és sportfolyóiratok. Közel hasonló a helyzet a Vegyi-gépészeti Szakközépiskolánál, és magas az arány a Komarov Gimnáziumnál is (az előzőnél 29,4%-os a részesedés, a másodiknál 14,8%-os).

2. Az általános iskolák 15%-ához Baranyában és Pécsen egyaránt 3–4 testnevelési és sportfolyóirat jár. Viszont közel 40%-a csak egy ilyen folyóiratot járhat (a megyei általános iskoláknál ez az arány megközelelti az 50%-ot), 3 iskola pedig egyet sem.

IV.

Összegezve

A baranyai és pécsi általános, közép- és szakiskolák testnevelési és sportkönyvtári helyzete — ami aligha tér el az országos helyzetképtől — a következő konzekvenciák levonására készlet:

1. A könyvtárak testnevelési és sportszakkönyvekkel való ellátottsága általában számszerű arányaiban sem felel meg a növekvő igényeknek, de nem felel meg az ifjúság érdeklődésének felkeltése, szemléletük befolyásolása, valamint az oktatók, a szakemberek önképzése és továbbképzése szempontjából sem. Ez arra mutat, hogy a könyvek összeválogatásánál döntő mértékben a ötletszerűség dominál, s nem mutatkozik tervszerű, céltudatos könyvtár-fejlesztés.

2. Mindebben okként benne szerepel az is, hogy nincs egy olyan iskolatípusokra összeállított könyvtári szakirodalmi törzsanyag, amelynek minden azonos típusú iskolánál meg kellene lennie, s amelyre építetten tovább lehetne fejleszteni a könyvtárakat — a rendszeres ajánlások figyelembevételével. (Ez utóbbi funkciót igyekeznek ellátni „A testnevelés tanítása” szakirodalmi figyelője.)

3. Az ifjúság nevelése, szemléletének formálása azt követeli, hogy a testnevelési és sportkönyvek és kiadványok összeválogatásánál messzemenően vegyük figyelembe az ő igényeiket — természetesen az ifjúsági könyvtár fejlesztésénél. Emellett sürgető követelmény, hogy a testnevelő tanárok szakmai tájékozódását és továbbképzését szolgáló szakirodalmi anyagok kerüljenek a könyvtár állományába.

Mindezek szem előtt tartása mellett kívánatos lenne összeállítani azt a szakirodalmi törzssanyagot (alapanyagot), amelyet fokozatosan biztosítani kellene minden iskola számára. „A testnevelés tanítása” c. folyóirat vállalhatná a továbbiakban a könyvtárak célszerű továbbfejlesztéséhez a könyvek, kiadványok ajánlását — megfelelő kommentárokkal és rezümékkel. El kellene érni, hogy egyetlen iskola se akadjon néhány év múlva, ahol a könyvtári törzssanyag hiányzik, s ahol a minimális továbbfejlesztést — az előbbi célkitűzéseknek megfelelően — ne biztosítanák.

4. Legalább 2—3 legfontosabb, az iskolai testnevelést és sportot szolgáló folyóirat járatását kellene lehetővé tenni minden iskolánál. Ezek a folyóiratok elsődlegesen a szakmai, pedagógiai és módszertani tájékozódáshoz, a szakemberek továbbképzéséhez nyújtanának segítséget, ill. az ifjúság érdeklődését elégítenék ki, valamint szemléletük formálásához járulhatnának hozzá.

5. Egy dologról azonban külön és hangsúlyozottan is szólni kell. Ezt az előbbieken nem vettem fel, annál inkább idekívánczodik a tanulságok összegezéséhez és a következtetések levonásához:

A könyvek és kiadványok célszerű, az igényeknek megfelelő fejlesztése nem pusztán az iskolákon és az ott dolgozó szakembereken múlik. Jelentős — ha nem is elsődleges! — szerepe van ebben az iskolai testnevelés és sport, ill. az iskolákban oktató testnevelési szakemberek igényeit szem előtt tartó kiadványok tervszerű megjelenítésének — vagyis olyan irodalmi anyagok megalkotásának és kiadásának, amelyek megfelelő módon képesek hozzájárulni az oktatók széles körű tájékozódásához, továbbképzéséhez —, más oldalról pedig az ifjúság figyelmének a testkultúra lényeges kérdéseire való ráirányításához, szemléletének formálásához.

Arról, hogy ez mennyiben érne meg a fáradságot, és mennyiben térülne vissza az anyagi és szellemi befektetés az ország testkultúrájának fejlődésében, úgy gondolom, az olvasók közül senkit sem kell meggyőzni.

(Az adatok összegyűjtéséhez nyújtott segítségért ezúton is köszönetet mondok a Baranya megyei és Pécs Városi Tanács VB Művelődési Osztályának, mindennek előtt pedig Schützenhoffer György megyei vezető szakfelügyelőnek, továbbá Gáspár János középiskolai és Fenyves Alajos általános iskolai szakfelügyelőnek. K. Z.)

Adalékok

a tantervelmélethez (V)

BURKA ENDRE

Eddigi gondolatmenetünkben több ponton is szükségessé vált, hogy tantervelméleti problémákkal összefüggésben kitérjünk általános játék- és sportelméleti vonatkozásokra. Ennek szükségszerűsége könnyen belátható, ha megfontoljuk, hogy milyen alapvető jelentőségű a tantervelmélet számára annak pontosítása, hogy a tantárgy tartalmát szolgáltató szakterület (legyen az a tudomány vagy a kulturális élet bármely területe) milyen szerepet tölt be az ember társadalmi tevékenységében. Ezt pedig elsősorban objektív tartalma, a valóság megismeréséhez, az ember társadalmilag hasznos tevékenységéhez való hozzájárulása határozza meg. A testnevelés számára ez a „szakterület”, a tantárgy tartalmát szolgáltató bázis — mint erre korábban utaltunk — a játék- és sporttevékenység (értelemszerűen a már említett tágabb értelmezésben). A különböző nevelő-képző intézmények konkrét célkitűzéseinek megfelelően történik a tantárgy tartalmának kiválasztása és e tartalom didaktikai rendszerré való alakítása. Ebben az összefüggésben növekvő jelentősége van a játékra, a sportra vonatkozó álláspontok pontosításának és ezek figyelembe vételének a tantárgy tartalmának az alakításában. Megértéséhez elegendő talán arra hivatkozni, hogy a növekvő mozgáshiány, a munka- és általában az életkörülmények technizálódása következtében mind differenciáltabb problémává válik a mozgásműveltség kialakítása, a személyiség és környezet közötti kapcsolatban a tevékenység személyi-

ségformáló szerepe, továbbá az az igény, hogy a társadalom minden tagja rendelkezék azokkal az ismeretekkel, azokkal az eszközökkel, amelyek fizikai aktivitásának megőrzéséhez szükségesek. Ebben az összefüggésben *mind kevésbé tűnik elegendőnek, hogy csupán a tanár oktató-nevelő tevékenységét jellemezze az eszközrendszerrel való bánás tudatossága, és mind határozottabb igényként fogalmazódik meg annak szükségessége, hogy maguk a tanulók is képessé váljanak a játék- és sporttevékenységben való önálló eligazodásra, tudatos művelésükre és önálló elsajátításukra is.* Ez mindenekelőtt *magának a játék- és sporttevékenységnek a teljesebb megismertetésére való törekvést hozta magával, és növelte az igényeket az oktatási folyamatban az ismeretszerzéssel kapcsolatban.* Tévedés lenne azonban arra gondolni, hogy ez egyszerűen az ismeretek és a cselekedtetés mennyiségi arányainak eltolódását eredményezte vagy eredményezheti. Sőt, elsősorban nem ez a jellemző, hanem mindenekelőtt a tananyag struktúrájában okozott és okoz olyan minőségi változásokat, amelyek a *megismerés egész folyamata számára nyújtanak optimálisabb feltételeket, azaz a tantárgy tartalmának a pedagógiai rendszerét változtatta meg. Nem szorul bizonyításra, hogy egészen más pedagógiai logika érvényesítését kívánja meg, ha pl. a magas- vagy a távolugrásnak csupán a szervezetre kifejtett élettani hatását kívánjuk kiaknázni, mintha kiváló ugróteljesítményre kívánjuk felkészíteni a tanulókat, ismét mást, ha célunk az, hogy megismertessük a tanulókat azokkal a cselekvési műveletekkel, cselekvési módszerekkel, eljárásokkal és kifejlesszük azokat a tulajdonságaikat, amelyeknek birtokában képesekké válnak ugrásfeladatok célszerű, ökonomikus megoldására általában.*

A fenti gondolatokkal összefüggésben néhány problémakört kísérelünk meg körvonalazni, amelyek a már korábban kifejtetteken túl egy további kimunkálás után figyelmet érdemelhetnek egy jövőendő tantervi munkában.

A játéktevékenység fejlődési szakaszainak figyelembevétele

Amennyiben töményszerűnek tekinthető az, hogy a gyermek játéktevékenysége minőségileg viszonylag elkülöníthető szakaszokat mutat, s ezek egyben a cselekvésben végbemenő általánosításnak is meghatározott szakaszait jelentik, úgy ez a körülmény a testnevelési tanterv tartalmának struktúráját nagymértékben meghatározza. A szerep-, szabály- és feladatjátékok ebben az esetben nem egyszerűen variánsokat jelentenek, hanem *jelzik a megismerés útját is a tágabb értelemben felfogott oktatási folyamatban*. Ebben az összefüggésben különösen az alábbi két szempont látszik jelentősnek:

a) Egyrészt fokozottabban ki lehetne aknázni a cselekvéstanulás szempontjából is e szakaszok sajátos lehetőségeit. A szerep- és szabályjátékok keretében mindenekelőtt a cselekvésformák, a cselekvési műveletek széles repertoárját kellene a tanulónak elsajátítani. A szabályjátékok szinte korlátlan lehetőségeket nyújtanak erre, hiszen e játéktípus lényeges vonása éppen a változatok, az újszerű formák keresése. Hagyományos változatai (mint pl. az ugróiskolák, labdaiskolák) szinte „kényszerítik” a gyermeket bizonyos ugrás- és dobásformák elsajátítására. A feladatjátékok is csak akkor nyújtanak élményt, ha a gyermekek már nem küzdenek a mozgásművellettel, és a változó feladatok megoldásához meríthetnek „készletükből”. Ilyen előzmények után remélhető, hogy kialakul bennük a fogékony-ság a teljesítménynövelésre, mely alapvető feltétele a sportágak eredményes művelésének.

b) Másrészt fokozottabban figyelembe kellene venni azt, hogy az egyes fejlődési szakaszokban más és más a tevékenység *közvetlen* motívuma. A motívumtanulás e belső logikájának a negligálása esetén a gyermek értetlenséget mutathat olyan játéktevékenység iránt, mely meghaladja aktuális motívumainak szintjét. (Nem „izgatja” a gyermeket a játékfeladat.) Ezt

tapasztalhatjuk akkor, amikor idejekorán játszatunk szereptől elvonatkoztatott fogó-játékot, vagy amikor idejekorán vezetjük be a sportágak tanítását, és a teljesítménymotiváció még nem alakult ki a gyermekekben.

Voltaképpen a „mindent a maga idejében” közismert tételnek az érvényesítéséről van szó. Ezt azonban ki kell egészíteni az-al, hogy *a fejlesztésnek a maga idejében ténylegesen meg is kell történnie*. Mivel a játéktevékenység nem választható el motívumaitól, *a fejlesztési folyamat megszakadása egyúttal a motívumelsajátítás útját is megtöri*. Ez a legszerényebb becslés szerint is sokkal nagyobb deficitet okozhat, mint a mozgástanulásban való elmaradottság, mert a gyermek nem teszi magáévá egy későbbi életkor adekvát játéktevékenységének motívumait.

A játéktevékenységnek és *specifikus* motívumainak az együttes fejlesztése elengedhetetlen követelménynek tűnik. Egyéb külső motívumok (mint pl. a tanár jutalmazása, büntetése) nem pótolhatja teljesértékűen e specifikus motívumokat, a nevelési szituáció megszűnésével megszűnik hatékonyságuk is. (Ezzel nem akarjuk indokoltságukat kétségbe vonni, csupán a specifikus motívumok nélkülözhetetlenségének a jeletőségét kívántuk hangsúlyozni.) A specifikus motívumok fontossága különösen a teljesítményorientált játékokban lehet szembevetendő. Itt különösen eltérő igényszint alakulhat ki a tanulóknál. Ezért aligha nélkülözhető a tanulók egyéni foglalkoztatásában az egyéni fejlettségi szinthez való igazodás. Különösen jelentős ez a sportágak esetében. A tanterveknek fokozottabb mértékben kell ezért lehetőséget biztosítani a tanulóknak arra, hogy fejlettségi szintjüknek megfelelően tevékenykedhessenek. Persze ez alapvetően létesítmény és felszerelés problémája, enélkül differenciált oktatás nem képzelhető el. Elérendő célként azonban mindenképpen azt kell kitűznünk, hogy kialakuljanak ennek feltételei, mert csak ezen az úton látszik biztosítotttnak, hogy a motívumelsajátítás útja is törés nél-

küli legyen, s ennek eredményeként a foglalkoztatás intenzitása olyan lehessen, mely megfelelően fejleszti a tanulók fizikumát. Ha a játékfeladat nem izgatja a gyermekeket, nem ösztönzi őket olyan intenzív tevékenységre, hogy mintegy „önterhelés” valósuljon meg, akkor szükségszerűen lépnek előtérbe a külső ösztönző erők, mint a tanári tekintély, az utasítás stb. Nyilvánvaló, hogy belátható időn belül ebben a vonatkozásban „kompromisszumos” tanterveknek van létjogosultságuk.

A sportági anyag kiválasztása

A tantárgy tartalmának a meghatározásában a nevelési célokon túlmenően jelentős nehézségeket okoz az „anyag—idő” problémája, tehát az, hogy mindig válogatott anyagot tartalmaz a tanterv, és ezt a válogatást a tárgy tanításához rendelkezésre álló idő jelentősen megnehezíti. Ha összevetjük a tantervek anyagát a mintegy félszáz sportág anyagával, a válogatás nehézségei nyilvánvalóak. A kiválasztott anyagnak sokféle nevelési igényt kell egyidejűen szolgálnia. E nevelési feladatok „tartalomérzékenysége” — mint utaltunk rá — eltérő. Bizonyos feladatok megoldása — mint pl. éppen a mozgásműveltség, a feladatmegoldó képesség fejlesztése, az önképzésre, az önművelésre való felkészítés stb. — szigorúbb belső logika érvényesítését kívánja meg, mint más feladatok. E szigorúság azzal a fokozódó igénnyel van összefüggésben, hogy az oktatásban jobban aknázzuk ki azokat a lehetőségeket, amelyeket a játék, a sport a megismerés számára nyújtani tud. Ennek következménye az a törekvés, hogy a tanterv anyagának a kiválasztásába ne az egyedi testgyakorlatokra, az egyedi mozgásokra, hanem a tevékenységre mint *egészre* irányítsuk a figyelmünket. A tantervekben a különböző játék- és sporttevékenységek ezért jelennek meg egyre tendenciózusabban tevékenységegésként vagy olyan részegésként, amely elég sokoldalúan reprezentálja az *egészet*. A torna tantervi anyagát pl. egy-

re kevésbé jellemzi, hogy sokféle szer csupán néhány gyakorlattal szerepel, inkább az, hogy kevesebb szer olyan gyakorlatanyaggal, amely a lehetőségekhez képest elég sokoldalúan képes visszatükrözni a *tornászás* — mint tevékenység — lényegét.

A játék- és sporttevékenység egészjének figyelembevételét egyrészt az indokolja, hogy ez a tevékenység csak bizonyos mértékig egyszerűsíthető le a játékjelleget megszüntetésének veszélye nélkül. Másrészt azzal függ össze, hogy a *túlzott leegyszerűsítés* következtében a *sportágaknak éppen a megismerés szempontjából legfontosabb elemei károsodnak*. Ha egy tornaszeren a gyakorlatok száma olyan mértékben lecsökken, hogy nem ad lehetőséget a tornászásra (legfeljebb az egyes gyakorlatok ismételtetésére, gyakorlására), akkor nemcsak az a probléma áll elő, hogy megszűnik a tevékenység játékjellege (nincs lehetőség a variálásra, a gyakorlatszerkesztésre stb.), hanem egyben lehetetlenné válik annak megismerése is, hogy milyen elv alapján variálhatók az egyes elemek, mi e variálás értelme, mi befolyásolja az egyes elemek nehézségi fokát önmagában és az összefüggő gyakorlatban, milyen feltételei vannak a gyakorlatok törésmentes összekapcsolásának stb. És mivel a gazdaságos cselekvésnek éppen ezek az elvek egyik meghatározói *általában is*, a gyakorlatok túlzott leegyszerűsítése, elszegényesedése a tornát éppen azokban a vonatkozásokban károsítja, amelyek egy gyakorlatias irányú képzésben a legkevésbé nélkülözhetők. Az a paradox helyzet áll elő, hogy megmarad a tornából ami egyedi, ami specifikus, ami *csak* a tornára jellemző, és károsodik az, ami általános, ami az ember cselekvésére általánosan jellemző és ezért gyakorlati jelentőségű.

Ezekkel a gondolatokkal egyúttal rá szertettük volna irányítani a figyelmet egy olyan problémára, amely a mai didaktikában — úgy tűnik — növekvő jelentőségre tesz szert: az alapvető struktúrák tanításának a problémájára. *J. S. Bruner* — egy már korábban is hivatkozott munkájában hívja

fel rá a figyelmet (2). A problémát egyébként dr. Nagy Sándor az V. Nevelésügyi Kongresszus IV. szekciójában elhangzott vitaindító referátumában is exponálta (1). A transzferkutatások felhívták a figyelmet arra, hogy ha egy jártasságot nem egyedi, speciális jártasságként sajátítunk el, hanem egy általánosan érvényes elv speciális eseteként, akkor ez lehetőséget ad arra, hogy az általános elv érvényesülését más, eltérő esetekben is felismerjük. A struktúrák felismerése — Bruner szerint — lényegében a dolgok közötti rokonság felismerése. Ha pl. a magasugrásban a felugrás tanításában a törekvésünk nemcsak arra irányul, hogy egy konkrét mozgássort helyes sorrendben és ritmusban elsajátíttassunk a tanulókkal, hanem arra is, hogy egyben ráirányítsuk a figyelmet arra, amiben ez a felugrás más ugrásokéval azonos vagy legalábbis hasonló struktúrát mutat; hogy felismertessük az elugró láb optimális terhelését biztosító módszer lényegét stb., akkor megnő a valószínűsége annak, hogy ezt a részfeladatot más ugrásfeladatokban is célszerűen, gazdaságosan oldják meg a tanulók. (Kísérleti tények azt mutatják, hogy ez valóban nem következik be automatikusan.)

Ezeknek az alapvető struktúráknak a kutatása és a tantervekben való érvényesítése több szempontból is figyelmet érdemel:

a) ezek szem előtt tartásával könnyebben megvonható az a határ, ameddig az egyszerűsítésben, a csökkentésben adott esetben el lehet menni a nevelési-képzési eredmények lényeges csökkenése nélkül;

b) a tananyag pedagógiai-logikai struktúrája nagyobb egzaktsággal határozható meg. A legdurvább megközelítés esetén is nyilvánvaló, hogy sok hagyományos, a mozgás mechanikai struktúrájának figyelembevételén alapuló elképzelés a tanítás módszeres lépéseiről nem felel meg egyértelműen ezeknek az igényeknek;

c) végül nem feledkezhetünk meg az önképzésre felkészítés feladatának a megoldásáról. Ez a feladat ugyanis nem megoldott azzal, hogy felkeltjük az igényt a tanulóban az iránt, hogy a tanult sportágban

továbbfejlessze képzettségét. Viszonylag nagyon kevés azoknak a sportágaknak a száma, amelyek a nevelési-képzési céloknak, a tanulók objektív életkori szükségleteinek érdeklődésének is megfelelnek, és ugyanakkor érettebb korban is alkalmasak a fizikai aktivitás céljaira. Mindenképpen arra kell törekedni, hogy a tanulókat felkészítsük az iskolában nem tanított sportágak önálló megismerésére, elsajátítására. Ehhez — más egyéb feltételeken kívül — arra is szükség van, hogy a tanulók *problémálatátát kiszélesítsük*, képessé tegyük őket arra, hogy *más sportágak lényegét viszonylag gyorsan és helyesen ismerjék fel*. Ennek a feladatnak a megoldásához éppen az alapvető struktúrák a sportági tevékenységek közös alapelveinek a megértésén keresztül vezet az út.

Bizonyos félreértések elkerülése érdekében talán érdemes megemlíteni, hogy egy fenti értelemben véghez vitt anyagszelekció ténylegesen elvezethet oda, hogy egy-egy sportágban olyan gyakorlatcsoportok eshetnek ki, amelyek más vonatkozásban egy sokoldalú képzésben nem engedhetők meg. Ilyen lehet pl. a tornában a függés- és támaszszerek egy részének a kiesése. Ez tantervileg ebben az esetben úgy korrigálható, hogy pl. a függés- és támaszgyakorlatok a játéktevékenység egy alacsonyabb szintjén szerepelnek a tantervben. Ilyen kompenzációra sokszor lehet szükség, mert valóban súlyos hiba lenne, ha a vázolt kiválasztás jelentős „képzési lyukakat” eredményezne.

A sportágak részaránya a tantervben

A sokoldalú, általános képzés alapvető követelmény, melynek a tantervekben is tükröződnie kell. Ez szükségessé teszi a fizikai teljesítőképesség fokozását, mely anyagszerűen már az általános iskola felső osztályaiban is különböző testgyakorlati ágak révén valósul meg. A testnevelés mozgásanyaga — legalábbis jelentős részében — hagyományosan a tornára, az atlétikára és a sportjátékokra épül. Ezeket

a sportágakat alkalmasnak tartjuk az ügyesség, a testi képességek fejlesztésére, mert a legsokoldalúbban felhasználható jártasságok kialakítását szolgálják. Tantervi munkálatok kapcsán sokszor merül azonban fel a hagyományosan kialakult részarányok revíziójának a gondolata: nem kellene-e nagyobb teret adni azoknak a sportágaknak — s ebben az esetben többnyire a sportjátékokra gondolnak —, amelyeket a fiatal-ság jobban kedvel. A revízió mellett szól továbbá az a törekvés is, hogy csökkenjen a tantervekben a mindenki számára kötelezően elsajátítható anyag aránya az egyéni érdeklődést, a helyi lehetőségek jobb kihasználását biztosító, választható anyag javára. Ez újabban egy új koncepciójú „kerettanterv” megvalósításának az igényével is párosul. — Lásd Péter Ernő beszámolóját az V. Nevelésügyi Kongresszuson (1).

Tantárgyunkban ez a kérdés nem újdonság, mert már az oktatási reform során készült tantervek is ilyen megoldás felé mutattak, a nemrég életbeléptetett módosítások ezt a tendenciát még kifejezettebbé tették elsősorban a középiskolában. Az említett részarányok kérdése azonban nem ilyen egyszerű probléma és legyen szabad ehhez egy-két gondolatot fűzni.

Szükséges talán felhívni a figyelmet arra, hogy a tornában, az atlétikában és a sportjátékokban — éppen a sportágra jellemző sajátos feladathelyzetek következtében — egymástól eltérő, de az általános mozgásműveltség szempontjából aligha nélkülözhető teljesítménykomponensek jutnak kifejezésre. Ez egyúttal azt is jelenti, hogy olyan cselekvési elvek, szabályok megismerése válik ezzel lehetővé, amelyek a sokoldalú fizikai cselekvőképesség kialakításában nagyon jelentős szerepet kapnak. Ez azonban a kérdéskörnek csak az egyik oldala. A másik oldala az — amire már utaltunk is —, hogy ezeken a sportágokon keresztül a Bruner értelmezésének megfelelő „megértési modellek” is kialakíthatók, amelyek éppen más sportágak megértését, lényegének felismerését is lehetővé

teszik. Ez a probléma szorosan kapcsolódik a struktúrák elsajátításának a probléma-köréhez. Ha a tanuló egy sportjátékban jól megérti a védőtől való elszakadás lényegét — hogy ti. az ellenféllel szembeni térelőny, tempóelőny megszerzését célozza — és hogy az e célt szolgáló akciót milyen időzítéssel kell végrehajtani, tehát megérti az egész cselekvés struktúráját is, akkor ezzel egyrészt nemcsak az adott konkrét eljárás lényegét érti meg (pl. a gyors, váratlan irányváltoztatás esetében), hanem minden más, e célt szolgáló eljárás lényegét (így a cselezését, az elzárásokét is). Másrészt — megfelelő anyagfeldolgozást feltételezve — képessé válik arra is, hogy más sportjátékok esetében is felismerje ezt, olyan sportágak esetében is, amelyek egészen más közegben való mozgást igényelnek (vízilabda, jégkorong stb.). *A struktúrák, az alapelvek transzfere a legszélesebb átvitel lehetőségét biztosíthatja, de csak megfelelően irányított oktatási folyamat esetén!* Mert ha pl. arról akarjuk meggyőzni a tanulókat, hogy a zónavédekezésben is emberfogásos védekezést kell játszaniok — mivel a rájuk bízott területen az emberfogás szabályai szerint kell eljárniok —, akkor ezzel éppen az emberfogásos védekezés és a területvédekezés mint csapattaktikai tevékenység strukturális eltéréseit ködösítjük el, s éppen a megértést nehezítjük meg. Hibát pedig „csak” abban tettünk, hogy a *támadóval szembeni helyezkedés* általános elveit, szabályait — amelyek valóban érvényesek mind az emberfogásos, mind a zónavédekezésben — *azonosítottuk az emberfogásos védekezéssel.*

Erre azért érdemes figyelemmel lenni, mert ma még sok tekintetben inkább *érez-zük* a rokonságot az egyes sportágak között, mintsem *tudjuk* valójában, mi ennek a rokonságnak a lényege (vö. röplabda, asztalitenisz, tenisz, tollaslabda relációjában). A rokonság lényegének a feltárása a tantervi munkákban nagyon jelentős, mert ezekre az ismeretekre is szükség van akkor, amikor a tanterv tartalmának a kiválasztásában egyik vagy másik sportág mellett

vagy ellen döntünk, amikor részarányok kérdésében állást kell foglalnunk, és nem kevésbé akkor, amikor egy-egy iskolatípus vagy iskolafok tantervének a tananyag-struktúráját kell kialakítani.

Néhány befejező megjegyzés

A tantervkészítés sokszor hálátlan feladatok valójában nagyon is összetett munkát igényel. A jelen közlemény címével összhangban csak néhány probléma nagyon is hozzátvetőleges felvázolására lehetett vállalkozni. Egy sereg olyan módosító szempont még csak említést is alig kapott, mint pl. az iskolák általános felszerelés-ellátottsága, az eltérő felszereléshez való alkalmazkodás tantervi problémái, az iskolák átlagos szaktanári ellátottságának figyelembevétele, a tanórán kívüli sporttal való kapcsolat kérdései stb. Nem lehetett mégcsak érzékelteni sem az életkori sajátosságok, a mozgástanulás törvényeinek figyelembevételét, és nem lehetett kitérni a konkrét tantervekhez elválaszthatatlanul kapcsolódó metodikai koncepcióra. Végül azt sem lehetett érzékelteni, hogy mindezeknek a szempontoknak egyidejű érvényesítése a tantervben milyen értelemben okoz szükségszerű kompromisszumokat, mint ahogy arról sem lehetett szót ejteni, milyen értelemben lehet beszélni egy meghatározott tantervi koncepcióhoz tartozó tantervváltozatok-

ról. Törekvésünk csupán az volt, hogy néhány olyan kérdést exponáljunk, amelyek a jövőbeni tantervi munkában talán figyelmet érdemelhetnek. Éppen ezért szeretnénk hangsúlyozni, hogy e fejtegetések semmiképpen sem a jelenleg érvényes tantervek magyarázó elvei, még akkor sem, ha úgy tűnik, az elmondottakból sok minden nyomokban felfedezhető bennük. Ezt már csak azért is szükséges hangsúlyozni, mert a tantervek általában kollektív bölcsesség eredményei, és ettől az egyéni nézetek sokszor lényeges pontokban is eltérhetnek. Ez a magyarázata annak is, hogy nincs egyértelmű megfelelés az érvényes tantervek és a most kifejtettek között. A Német Demokratikus Köztársaságban, Halléban 1967-ben rendezett nemzetközi tantervelméleti kollokviumon úgy foglaltak állást a szakemberek, hogy a tantervelméleti problémák kimunkálása nem szorítkozhat a tantervkészítő munka időszakára. Művelése éppúgy állandó feladat, mint a tantárgypedagógia más kérdései. Ezzel az állásfoglalással egyetértve adtuk közre a fenti gondolatokat.

Irodalmi utalások

1. V. Nevelésügyi Kongresszus. Köznevelés, 1970, 20. és 21. száma.
2. J. S. Bruner: Az oktatás folyamata. Tankönyvkiadó, 1968.

A középiskolai elsőosztályosok testnevelésbe és sportba való beilleszkedése

BATA TERÉZ

Régóta szokásban van, hogy az iskolai év elején felmérjük a középiskola első osztályába jövő tanulókat. Ennek igen nagy haszna van, mert a tanulók képességeinek és előképzettségének ismerete nélkül a tanár nem készíthet reális terveket, s így a megfelelő tájékozottság hiányában hosszú ideig sötétben tapogatózik, míg ti. lassan meg nem ismeri a tanulókat. De a testnevelés céljainak megvalósítása érdekében a tanárnak nemcsak tanítványai fizikai teljesítőképességéről kell tájékozódnia, hanem a testneveléssel és sporttal kapcsolatos szemléletéről is. Ez ugyan első pillanatra nem látszik fontosnak, de mégis elég jelentős ahhoz, hogy közelebbről megvizsgáljuk.

Itt elsősorban arra kell hivatkoznunk, hogy a testnevelésben és sportban felmutatott szorgalom főleg a szemléletől függ, tehát attól, hogy a tanulók hogyan „állnak” hozzá a testneveléshez és sporthoz. Másodszorban — ez természetesen nem értékrangsorot jelent — gondolnunk kell arra is, hogy a testnevelés egyik elsőrendű célja a testnevelés és sport megszerettetése, e cél elérése érdekében szintén tájékozottaknak kell lennünk a tanulók szemléletéről, azok rugóiról és összetevőiről. Harmadszor pedig a testnevelésben rejlő nevelési lehetőségeket sem tudjuk megfelelően kihasználni, ha a tanulók szemléletét nem ismerjük.

A tanulók szemléletének természetesen sok eredője, ill. összetevője van. Ezek vizsgálata egy ilyen rövid lélegzetű tanulmányban nem lehetséges, azért itt a szemléletüknek csak egy pár olyan aspektusát ragadjuk ki, amelyek egyrészt általánosságban nagy

fontosságúak, másrészt a mindennapi iskolai gyakorlat szempontjából iránytmutatóak, s végül, amelyeket az elsőosztályosok oktató-nevelő munkájánál fel akarunk használni. Azok közül a problémák közül ragadjunk itt ki ötöt, amelyekre vonatkozóan a Rákóczi Gimnázium 223 elsőosztályos tanulóját kérdőívek felhasználásával megkérdeztük, s melyek az iskola testnevelésbe és sportjába való beilleszkedésük szempontjából fontosak. Ezek a kérdések a következők voltak:

1. Volt-e valamilyen elképzelése az iskolai testnevelésről és sportról, amikor általános iskolai tanulmányait elkezdte?

2. Elég mozgást, fizikai megterhelést nyújtott-e az általános iskolai testnevelés?

3. Saját személyét tekintve milyen jelentőséget tulajdonít a testnevelésnek és sportnak?

4. A társadalom egészét tekintve milyen jelentőséget tulajdonít a testnevelésnek és sportnak?

5. Szeretne-e aktívan sportolni az iskola keretein belül, s ha igen, milyen sportot szeretne űzni?

Amint látjuk, az első kérdés az iskoláskor előtti időre vonatkozik, a második az általános iskolai testnevelési munkára, a harmadikban és negyedikben a testnevelés és sport értékelése tükröződik egyéni, ill. társadalmi vonatkozásban, s az ötödik azt vizsgálja, hogy a szemlélet alapján milyen gyakorlati elképzelése van a tanulónak az iskolai sportba való bekapcsolódást illetően. Természetesen mindezekkel kapcsolatban még több más kérdést is lehetne feltenni — és tettünk is fel —, de a korlátozott terjedelem miatt most csak a felsoroltakra adott válaszok értékelésével foglalkozunk.

1. Az első kérdésre csak két válaszlehetőségük volt a tanulóknak: igen—nem. A fiúk 29,9%-a, a lányok 29,1%-a válaszolta azt, hogy már általános iskolás kora előtt is volt valamilyen elképzelése az iskolai testnevelésről és sportról. Valószínűleg óvodában vagy otthon, a szülei, idősebb testvéreiktől hallhattak róla. Mindenesetre az a körülmény, hogy a tanulók 70%-ának

szemlélete az iskolába lépéstől számítva kezdett kialakulni, azt mutatja, hogy e téren elsősorban a közvetlen iskolai benyomások a döntőek. Ez egyébként természetes is.

2. A tanulók azzal kapcsolatos véleményét, hogy *elég mozgást, fizikai megterhelést nyújtott-e az általános iskolai testnevelés*, az alábbi táblázat mutatja:

Elég mozgást, fizikai megterhelést nyújtott-e az ált. isk. testnevelés?	Az általános iskola 8. osztályában év végén kapott testnevelési osztályzat							
	5-ös		4-es		3-as		felmentett	
	fiú %	lány %	fiú %	lány %	fiú %	lány %	fiú %	lány %
Igen	32,1	47,3	38,7	51,6	62,4	87,8	97,4	99,8
Nem	67,9	52,7	61,3	48,4	37,6	12,2	2,6	0,2

A táblázatból két dolog tűnik rögtön a szemünkbe: az első, hogy a fiúk minden esetben kevésbé tartják elegendőnek az általános iskolában kapott fizikai megterhelést, mint a lányok. A második, hogy minél rosszabb a 8. osztályban kapott év végi testnevelési osztályzat, a tanulók annál inkább meg vannak elégedve az általános iskolai testnevelés folyamán kapott mozgásmennyiséggel. Ezek az eredmények megegyeznek azokkal az ismert tényekkel, amelyek szerint a fiúk mozgásigénye nagyobb, mint a lányoké; valamint azokkal a mások által

kapott vizsgálati eredményekkel, hogy a tanulók testneveléssel kapcsolatos szemléletét a testnevelési érdemjegy döntően befolyásolja. Jelen esetben a rosszabb érdemjegyet kaptak azért elégedettebbek a kapott megterheléssel, mert a szemléletük kedvezőtlenebb: minél kevésbé szeret ugyanis valaki valamit, annál kevesebbet kíván belőle.

3. Arra vonatkozóan, hogy *a tanulók saját személyüket tekintve milyen jelentőséget tulajdonítanak a testnevelésnek és sportnak*, az alábbi adatok tájékoztatnak:

Milyen jelentőséget tulajdonít a testnevelésnek és sportnak?	Az általános iskola 8. osztályában év végén kapott osztályzatok							
	5-ös		4-es		3-as		felmentett	
	fiú %	lány %	fiú %	lány %	fiú %	lány %	fiú %	lány %
Egészségi szempontból nélkülözhetetlen	23,2	37,4	21,5	28,7	20,0	27,1	0,0	36,1
Erősít	52,3	0,0	57,5	5,3	80,0	12,9	60,0	24,9
Felfrissít	12,5	26,6	8,7	9,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Szórakoztat	12,0	26,0	11,0	22,8	0,0	11,6	0,0	0,0
Egyéb	0,0	10,0	1,3	12,0	0,0	14,4	10,0	12,0
Nem válaszolt	0,0	0,0	0,0	22,0	0,0	34,0	30,0	27,0

Az adatok világosan mutatják, hogy a *lányok és fiúk* szemléletében a testnevelés és sport nem teljesen azonos jellegű megítéléssel tükröződik. A fiúk elsősorban erősödni akarnak, s ebből a szempontból tartják fontosnak a testnevelést és sportot; az egészségi vonatkozások csak másodszor jönnek számításba. A lányoknál a testnevelés és sport elsősorban az egészségügyi szempontból jelentős; az erősítést egyálta-

lán nem tartják lényegesnek. Ezzel szemben náluk a testnevelés és sport felfrissítő és szórakoztató jellege nagy súllyal esik latba: sorrendben rögtön az egészségügyi vonatkozások után következik. Ebből azt a tanulságot szűrhetjük le, hogy a lányok iskolai testnevelésében és sportjában a középiskolába való belépésüktől kezdve főleg az egészségügyi és frissítő, szórakoztató vonásokat hangsúlyozzuk. Így beilleszke-

désük, szemléletük további kedvező irányú befolyásolása, főleg pedig a testnevelés és sport megszerettetése nagyobb sikerrel fog járni.

Erős különbség mutatkozik az egyes válaszok százalécai tekintetében aszerint is, hogy milyen a tanulók *testnevelésből kapott érdemjegye*. Így az egészségügyi szempont mind a lányok, mind a fiúk esetében a jobb érdemjegyű tanulóknál játszik nagyobb szerepet, s minél rosszabb a testnevelésből kapott jegy, a testnevelés és sport egészséggel kapcsolatos jelentősége annál inkább háttérbe szorul. Az *erősítés* viszont a gyengébb testnevelési érdemjegyű tanulóknál játszik nagyobb szerepet. Ez jobbára abból a véleményből fakad, hogy a tanulók ebben az életkorban úgy vélik, hogy testnevelés és sportbeli sikertelenségük elsősorban arra vezethető vissza, hogy nem elég erősek. Emiatt a testnevelés és sportban gyengébbek, természetsszerűen az erősítésnek tulajdonítják a legnagyobb jelentőséget. Az egészségügyi hátrányokat ugyanis ebben a korban még alig érzékelik a gyerekek. Ezzel szemben a felfrissülési és szórakozási aspektusok tekintetében éppen fordított

a helyzet. Mindkét nemnél minél jobb a testnevelésből kapott osztályzat, ezek az aspektusok annál jobban kihangsúlyozódnak. A gyengébb testnevelési osztályzattal rendelkezők számára a testnevelés és sport nem jelent olyan felüldülést és szórakozást, mint a jobb osztályzattal rendelkezőknek. Ez természetes is, s bővebb kommentárt nem igényel. Azt a tanulságot viszont le kell vonnunk belőle, hogy felmértén az I. osztályosok teljesítőképességét, már az első órától kezdve olyan követelményeket támasszunk a tanulókkal szemben, amelyeknek meg tudnak felelni, s melyek nem riasztják őket vissza. A követelményeinket csak fokozatosan, abban az arányban növeljük, amint a tanulók képessé válnak azok teljesítésére. Ez egyébként nemcsak a tanulók új körülmények közé való beilleszkedésének egyik követelménye, hanem általános pedagógiai követelmény is, amelynek ilyen természetű vonatkozására itt elég csak céloznunk.

4. A tanulóknak a *testnevelés és sport társadalmi jelentőségére* vonatkozó véleményét az alábbi számok tükrözik:

Milyen társadalmi jelentőséget tulajdonít?	Az általános iskola 8. osztályában év végén kapott testnevelési osztályzat							
	5-ös		4-es		3-as		felmentett	
	fiú %	lány %	fiú %	lány %	fiú %	lány %	fiú %	lány %
Egészségvédelem	26,7	49,5	15,4	31,3	9,3	22,6	40,0	41,2
Erősítés	51,4	0,0	56,8	4,2	74,5	11,7	58,2	18,6
Felfrissítés, szórakozás	10,0	24,5	8,6	13,8	2,4	4,7	0,0	0,0
Nevel, fegyelmez jellemet formál	7,6	9,7	7,3	9,4	7,4	9,6	0,0	0,0
Segít a közösségi szellem kialakításában	3,1	7,3	2,8	7,1	1,4	7,2	0,0	0,0
Egyéb	1,2	9,0	9,1	14,5	2,5	16,3	1,8	18,9
Nem válaszolt	0,0	0,0	0,0	19,7	2,5	27,9	0,0	21,3

Amint rögtön szembetűnik, a *lányok és fiúk* a társadalmi jelentőségre vonatkozóan ugyanúgy vélekednek, mint saját személyük tekintetében. A fiúknál a válaszok rangsora itt is: erősítés—egészségvédelem—felfrissítés, szórakozás, s ezeket követik a nevelési vonatkozású szempontok,

a fegyelmezés, jellemformálás és a közösségi szellem kialakítása. Ez az egyezés két szempontból is érdekes. Az egyik az, hogy alátámasztja a statisztikai adatok helyességét; a másik pedig, hogy ismét rámutat arra az ismert tényre, hogy a köz megítélése mindig az egyéni szempontok alap-

ján történik. Ennek hangsúlyozása a nevelés hatásossága szempontjából igen fontos.

Ha a *testnevelésből kapott érdemjegyek* alapján vizsgáljuk a válaszok eloszlását, ugyancsak az előző táblázatban levő eloszlás megismétlésével találkozunk, ami megerősíti az előzőekben mondottakat.

5. Igen jellemző a tanulók szemléletére s egyúttal az iskolai sportéletbe való bekapcsolásukra gyakorlati útmutatóul szolgál az, hogy kívánnak-e *aktívan sportolni az iskola keretein belül*, s ha igen, milyen sportot szeretnének űzni.

Sportág	Az általános iskola 8. osztályában év végén kapott testnev. osztályzat					
	5-ös		4-es		3-as	
	fiú %	lány %	fiú %	lány %	fiú %	lány %
Atlétika	5,5	3,8	1,2	0,8	0,0	0,0
Torna	5,4	11,3	0,5	7,4	0,0	0,0
Kosárlabda	5,2	6,1	1,5	1,4	0,5	0,7
Kézilabda	25,7	16,4	12,4	8,3	4,1	2,5
Labdarúgás	7,2	—	16,8	—	23,1	—
Röplabda	1,2	1,3	0,9	0,7	0,0	0,0
Úszás	1,6	6,8	1,2	5,4	0,4	2,1
Tenisz	2,3	1,2	3,1	0,6	8,6	0,0
Asztalitenisz	1,4	1,1	0,4	0,2	0,0	0,0
Egyéb	3,5	3,1	2,1	1,8	1,2	0,5
Nem akar sportolni	43,0	47,9	59,9	73,4	62,1	94,2

A fenti adatok elemzése azt mutatja, hogy a középiskolába lépéskor a fiúk 45,0%-a, a lányoknak pedig 28,9%-a sportolna szívesen valamit az iskola keretein belül. Ez természetesen a szemlélet, amelynek valóráváltása csak kis százalékban sikerül. Elsősorban azért, mert annak a sok sportágnak, amelyeket a gyerekek szívesen űznének, az iskolában nincsenek meg az objektív feltételei, aminek révén a százalék már erősen lecsökken.

Tovább csökkenti a sportolók számát az a körülmény, hogy a középiskolában a tanulók órán kívüli elfoglaltsága olyan nagy mértékű, hogy csak igen kevés gyerek rendelkezik annyi sportszeretettel és energiával, hogy a sok nehézség ellenére is vállalja a sportolással járó hátrányokat.

Rögtön szembetűnik, hogy a fiúk közül sokkal nagyobb százalék szándékozik sportolni, mint a lányok közül. Ez egyébként sokszor megállapított, általánosan ismert tény. A sportágválasztásban is van a két nem között különbség. Ez legjobban meg-

nyilvánul a torna és az úszás esetében. Míg ugyanis általánosságban elmondhatjuk, hogy a sportágak többségénél a fiúk százaléka a magasabb, addig e kettőnél a lányok százaléka felülmúlja a fiúkét.

Ha azt nézzük, hogy a különböző testnevelési érdemjegyek milyen százalékban kívánnak az iskola keretein belül sportolni, azt találjuk, hogy a labdarúgás kivételével mindegyik sportág esetében a jobb testnevelési osztállyal rendelkezők közül vannak többen a sportolni szándékozők.

A fenti vizsgálati eredmények egy iskolának eléggé körülhatárolt és speciális populációból származó tanulóira vonatkoznak; s minthogy a vizsgálati személyek száma sem elég nagy, nem lenne helyes, ha belőlük általános következtetéseket vonnánk le. Annyit azonban megjegyezhetünk, hogy mi ezeket az adatokat mind az I. osztályok kezelésében, mind pedig az egyes tanulók testnevelésbe és sportba való beillesztése terén szép sikerrel használtuk fel.

A helyből távolugrás I.

NAGY TAMÁS

Az alapvető testi képességek közé nem szoktuk besorolni a ruganyosságot, mivel az erő és a gyorsaság összegezeként értelmezzük. Ennek ellenére mégis alapvető képességnek tekintjük, a gyakorlatban képesség és készségvizsgálatokban fel is használjuk. Mivel igen sok sportágban döntő szerepe van a ruganyosságnak, érdekes megvizsgálnunk a mérésére használt eljárások kapcsolatát.

Elterjedt és elfogadott eljárás a ruganyosság mérésére a súlypontemelkedés nagyságának megállapítása helyből, páros lábról történő felugrással. Ennek könnyen megvalósítható, a fiatalok körében rendkívül népszerű alakja a magassági pont érintése.

A helyből távolugrás eredményével a pedagógusok és edzők elsősorban az elrugaszkodás erejének nagyságát mérik, helyesebben a ruganyosság mértékéről formálnak képet.

Mivel a ruganyosság nemcsak testi adottság, hanem fejleszthető képesség és a pillanatnyi edzettségi állapot, edzettségi szint kifejezője is, mérése rendkívül fontos. Kérdés azonban, hogy a helyből távolugrás eredménye kifejezi-e a súlypontemelkedés mértékét, nagyságát, azaz a ruganyosság milyen mértékben befolyásolja annak távoltságát?

Feltételezhető, hogy a helyből távolugrás eredményét döntően két tényező befolyásolja: a ruganyosság és a technika. Ezenkívül valószínűleg jelentős komponens a testmagasság is.

A gyakorlatban rendkívül elterjedt a helyből távolugrás, mint a testi képességek mérésének egyik formája. A tanítási év megkezdésekor az általános felmérés egyik meghonosodott gyakorlata. Vajon megfelel-e rendeltetésének, és valóban a testi képességek egyikének mérőeszköze?

A vizsgálat célja

A különböző sportmozgások között a páros lábról történő felugrásoknak nagy szerepük van. Azon túlmenően, hogy alapformájában, helyből végrehajtva is szerepel egyes sportágakban (torna, röplabda, kosárlabda stb.), definiálja a mozgásból végrehajtott felugrásokat is.

A vizsgálódás során — a mért adatokkal — azt szeretném bizonyítani, milyen mértékben befolyásolja a ruganyosság a helyből távolugrás nagyságát.

A kitűzött cél érdekében az alábbi kérdésekre kell választ kapnunk:

1. Milyen mértékben befolyásolja a testmagasság a helyből távolugrás eredményét?
2. Kimutatható-e összefüggés a testmagasság és a súlypontemelkedés nagysága között?
3. Meghatározza-e a páros lábról történő felugrás nagysága a helyből távolugrás eredményét?

A kérdésekre kapott válaszok alapján el kell döntenünk, hogy a ruganyosság mérésére alkalmas-e a helyből távol, helyettesítheti-e a komplikáltabb, különböző műszerekkel végrehajtott felméréseket?

Annak a kérdésnek az eldöntése, hogy a helyből távolugrás eredményét milyen mértékben határozza meg a végrehajtás technikája — e vizsgálódás eredményétől függetlenül — egy másik tanulmány, illetve kísérletek feladata.

Nem célom, hogy a viszonylag kis számú minta alapján általánosítható következtetéseket állapítsak meg. Az eredmények mindenesetre hozzájárulhatnak egy kiterjedtebb vizsgálódás sikeréhez.

A vizsgálat módszere

A felsorolt kérdések megválaszolásához szükséges adatokat felmérés formájában gyűjtöttük össze. 14–15 éves serdülők taitai központi táborában 27 kézilabdás fiú és 39 kézilabdás leány testmagasság, súlypont-emelkedés és helyből távolugró eredményét rögzítették — egyéb felmérések és próbák adataival együtt — a velük foglalkozó oktatók. A gyerekek valamennyien 15 évesek voltak, és a felmérés időszakában még nem kezdték el a tábori edzéseket. Az ország különböző területéről érkező fiatalok korábban heti 2–3 edzésen vettek részt, de a helyből távolugrást és a helyből, páros lábról történő felugrással végrehajtott ruganyosságmérést nem gyakorolták.

Miért esett éppen a kézilabdásokra a választás? Elsősorban azért, mert talán ez az egyike azon sportágaknak, melynek űzéséhez különös testi adottságokra — legalábbis ilyen szinten — nincs szükség. A páros lábról történő felugrás pedig alig-alig szerepel az edzések és mérkőzések során. Így a minta reprezentatívnak tekinthető, még akkor is, ha nem képviseli valamennyi 15 éves fiatal populációját.

A felmérések sorrendje: A testmagasság mérését a helyből távolugrás, majd a súlypont-emelkedés nagyságának megállapítása követte. E két utóbbi „házibajnokság” formájában zajlott le, hogy a fiatalok a maximális teljesítményüket minél inkább megközelítsék.

A felmérések adatait az alábbi matematikai statisztikai módszerekkel dolgoztam fel:

1. Kétdimenziós pontdiagramok.
2. Átlagszámítás (számtani közép).
3. Négyzetes összeg (Q).
4. Variancia, ill. szórás (s).
5. A korrelációs együttható (r) értékek kiszámítása.

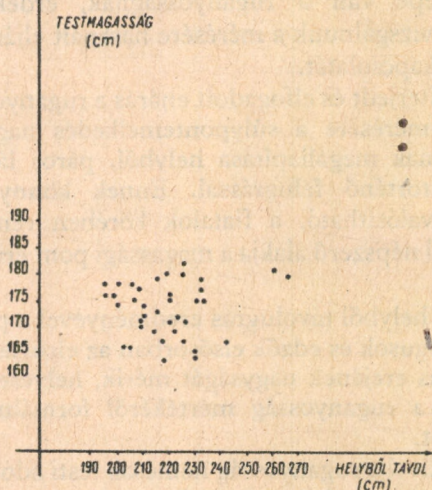
Az adatok feldolgozása során célszerű volt lineáris transzformációk alkalmazása, ezért csak a számítások végeredményét tüntetem fel.

Az adatok feldolgozása

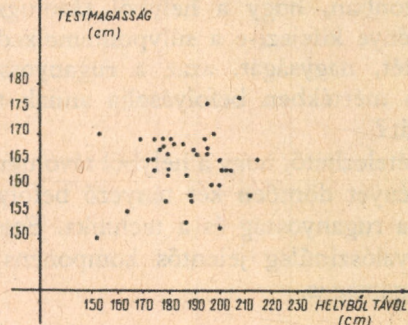
A felmérések adatait nem közöljük, mert a táblázatból úgy sem lehet megállapítani, hogy a számértékek milyen mértékben függenek össze egymással, van-e közöttük korreláció.

Ábrázoljuk a testmagasság és az ugrások nagyságát a koordináta-rendszerben! (1–6. sz. diagramok.) Az ábrákról leolvasható: A testmagasság nem befolyásolja szignifikánsan a helyből távol és felugrás eredményét. E tekintetben — a pontok szétszórtsága alapján — a 15 éves fiúk és lányok nem különböznek egymástól. Kismértékű korrelációt azonban feltételezhetünk a ruganyosság és a helyből távolugrás között.

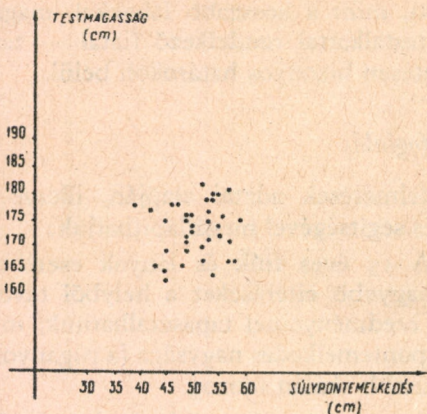
1. SZ. DIAGRAM: A FIÚK TESTMAGASSÁGÁNAK ÉS HELYBŐL TÁVOLUGRÓ EREDMÉNYÉNEK ÖSSZEVETÉSE.



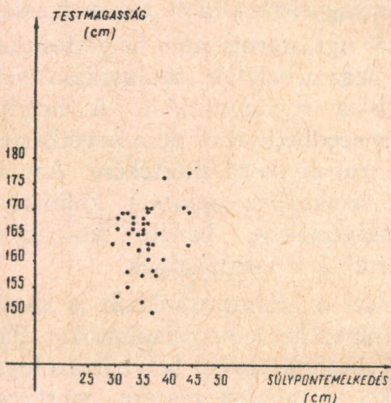
2. SZ. DIAGRAM: A LÁNYOK TESTMAGASSÁGÁNAK ÉS HELYBŐL TÁVOLUGRÓ EREDMÉNYÉNEK ÖSSZEVETÉSE.



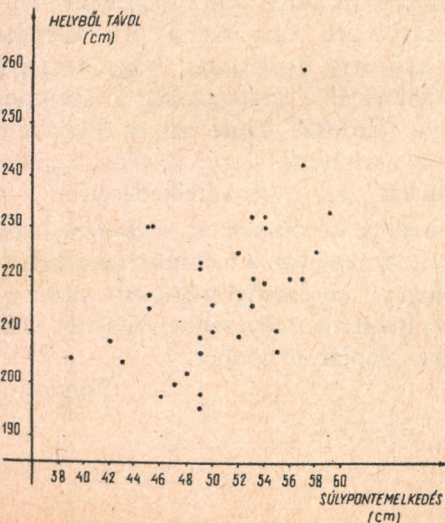
3. SZ. DIAGRAM: A FIÚK TESTMAGASSÁGÁNAK ÉS A SÚLYPONTMELKEDÉS NAGYSÁGÁNAK ÖSSZEVETÉSE.



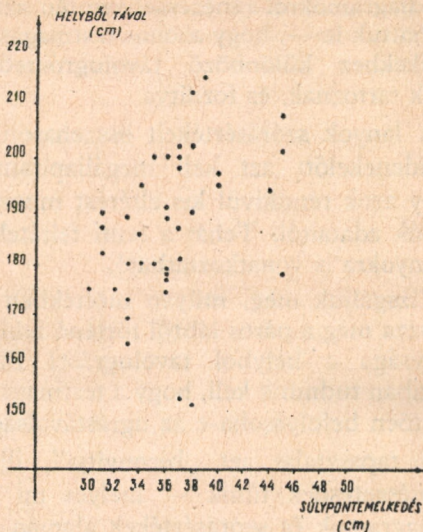
4. SZ. DIAGRAM: A LÁNYOK TESTMAGASSÁGÁNAK ÉS A SÚLYPONTMELKEDÉS NAGYSÁGÁNAK ÖSSZEVETÉSE.



5. SZ. DIAGRAM: A FIÚK RUGANYOSSÁGÁNAK ÉS HELYBŐL TÁVOLUGRÁSÁNAK ÖSSZEVETÉSE.



6. SZ. DIAGRAM: A LÁNYOK RUGANYOSSÁGÁNAK ÉS HELYBŐL TÁVOLUGRÁSÁNAK ÖSSZEVETÉSE.



Mivel a diagramok alapján nem állapítható meg egyértelműen az adatok közötti összefüggés, végezzük el a korrelációs együttható értékének meghatározásához szükséges értékek kiszámítását!*

A számítások végeredménye

	Fiúk			Lányok		
	x	y	z	x	y	z
Átlag:	173,2	217,5	51	164,1	186,6	36,7
Q:	975,4	6737	775	1352	7811	529
s:	5,2	13,6	4,6	5,9	14,4	3,7

Mielőtt azonban az r értékeket meghatároznánk, hasonlítsuk össze a szórás értékeket: A fiúk esetében $s_x = 5,2$; $s_y = 13,6$ és $s_z = 4,6$. A testmagasság szórásértékéhez viszonyítva igen nagy a távolugrás eredmények szórása, tehát a testmagasságok átlagtól való eltérése kisebb, mint a távolugrás eredményeinek átlagtól való eltérése.

* A számításokat Hajtman Béla *Bevezetés a matematikai statisztikába pszichológusok számára* (Akadémia Kiadó, Budapest, 1968) c. könyvében feltüntetett módszer alapján végeztem (94–104. oldal),

$$s = \sqrt{\frac{Q}{n-1}} = \sqrt{\frac{\sum x_i^2 - \bar{x} \sum x_i}{n-1}}$$

Már ez alapján is feltételezhető — az 1—2. sz. diagramokról ránézéssel szintén azt olvashattuk le —, hogy azonos testmagasság-értékekhez különböző távolugróeredmények tartoznak, és fordítva.

A lányok szórásértékeit összehasonlítva mindenekelőtt azt kell megállapítanunk, hogy azok rendkívül kis eltérést mutatnak a fiúk adataitól. Tehát a fenti feltételezés a lányokra is vonatkoztatható.

Vizsgáljuk meg, milyen mértékben határozza meg a páros lábról történő felugrás nagysága a helyből távolugrást! Ehhez azonban tudnunk kell, hogy a testmagasság döntően befolyásolja-e az ugrástávolságot?

A tapasztalat azt „bizonyítja”, illetve természetesnek tűnik — melyet mi már a diagramok és szórásértékek alapján kétségbe vontunk —, hogy a magasabb növésű gyerekek nagyobb ugranak, mint az alacsonyabbak. Kérdés, hogy bizonyítható-e ez a a korreláció?

Számítsuk ki tehát az r értékét!*

A kijelölt műveleteket elvégezve fiúknál $r_{xy}=0,23$, a lányoknál $r_{xy}=0,12$. Ezek az értékek nagyon alacsonyak, korreláció a számsorok között nem áll fenn.

Hasonló eredményre jutunk a testmagasság és a súlypontemelkedés adatainak összehasonlításakor is: A fiúk esetében $r_{xz}=0,08$, a lányoknál $r_{xz}=0,26$.

Ezek ismeretében megadhatjuk a választ fő kérdésünkre: Meghatározza-e a páros lábról történő felugrás nagysága a helyből távolugrás távolságát? A felmérés adatai alapján a fiúknál $r_{yz}=0,41$, a lányoknál $r_{yz}=0,36$. Bár ezek az értékek sem jelentenek korrelációt, tehát nincs szignifikáns összefüggés az ugráseredmények között, az együththatók nagysága — az előző két esethez viszonyítva — igazolja, hogy a közöttük levő kapcsolat a jelentősebb. Nagyobb

a valószínűsége annak, hogy a „ruganyosabb” gyerek ugrik nagyobb helyből távolba, mint a hosszabb lábakkal, magasabb testalkattal rendelkező fiatal — természetesen bizonyos határokon belül.

Összefoglalás

A felmérések adatai alapján, illetve a becslés segítségével megállapíthatjuk:

1. A 15 éves fiúk és lányok esetében a legnagyobb eltéréseket a helyből távolugrás eredményeinél tapasztalhatunk, míg a súlypontemelkedés nagysága (a ruganyosság) kisebb skálán mozog.

2. A testmagasság csak igen kis mértékben befolyásolja a helyből ugrások eredményét.

3. A ruganyosság jelentősebben hat a távolugrás nagyságára, mint a testmagasság.

4. A két ugrásforma nem helyettesítheti egymást, azaz a helyből távolugrással nem mérhetjük a ruganyosságot. A helyből távolugrás eredményéből nem következtethetünk a ruganyosság mértékére. Azonos távolugró-értékekhez nemcsak különböző testmagasságértékek, hanem különböző felugrásértékek is tartozhatnak.

Az iskolai oktatómunkánkban is kamatoztathatjuk ezeket a megállapításokat. Bátoran rendezhetünk egyéni helyből távolugró versenyeket a tanulók részére, mert egy alacsonyabb gyereknek is megvan az a lehetősége, hogy az első közé kerüljön. Sőt az általános iskolai tantervben előírt helyből távolugró csapatversenyek esetében nem kell arra ügyelnünk, hogy a csapatösszeállításnál a testmagasság is szempont legyen. (Érdekes lenne azt is kipróbálni, hogy a „kisebbség” legyőzhető-e a „hosszabbakat” egy ilyen vetélkedésen?)

Annak a kérdésnek az eldöntése, hogy milyen szerepe van a technikának a helyből távolugrás eredményességében, már egy újabb felmérés, helyesebben kísérlet eredményei alapján történhet.

(Folytatjuk)

* Hajtman i.m. 236-250. oldal

$$r_{xy} = \frac{\sum x_i y_i - \bar{x} \cdot \bar{y}}{\sqrt{\sigma_x \cdot \sigma_y}}$$

Nehéz-e a kosárlabdát tanítani az általános iskolában?

SZABÓ JÁNOS

A kosárlabdát a világ közvéleményével egyetértésben a magyar szakemberek is az iskolai testnevelés egyik legértékesebb eszközének, ágának tekintik, amely mozgósít, toboroz, előkészít sok más sportra. Kielégíti a gyerekek sporttal kapcsolatos minden igényét, és emellett egyike a legzesebb, a legszellemesebb, a világon a legelterjedtebb játékoknak, amely leköti a nézőket, százmilliókat szórakoztat.

A játék hazai és nemzetközi viszonylatban iskolai jellegű. Ott ismerik meg, ott tanulják meg a gyerekek, és mire az egyetemet befejezik, már nemzetközileg ismert sillagai lehetnek a játéknak. Ennek előfeltetele ma már az, hogy a fiatalok legalább 10–11 éves korban megismerjék, és kapjanak módot arra, hogy meg is szeressék. Tehát tanítsák a gyerekeket és szervezzenek számukra bajnokságot. Elsősorban iskolák, osztályok közötti minibajnokságot. És eljutottunk az eredendő problémához: *lehet-e ilyen fiatal gyerekeknek tanítani a kosárlabdát, és miért tanítják Magyarországon ilyen kevés iskolában a játékot?* Az első kérdésre adom meg a választ a legkésőbb, mert a cikk további részében csupán ezzel az egy problémával kívánok foglalkozni.

A testnevelő tanárok előtt ismeretes, hogy az általános iskolák tantervéből hosszú ideig hiányzott a kosárlabdázás. A kézilabda elterjedését nagyban segítette tanterv szerinti tanítása, s ez a létesítményépítési arányszámban is erősen kifejezésre jutott. Szabadtéri kézilabdapálya 1954-ben csak 39 volt, 1968–1969-ben már 1674.

Szabadtéri kosárlabdapályával 1954-ben 46 általános iskola rendelkezett, és ez a szám 1968–69-re csupán 182-re növekedett.

Tény az is, hogy igen kevés általános iskolánk rendelkezik tornateremmel, és kevés az általános iskolások legfontosabb testnevelési eszköze, a labda. Sajnos igaz az is, hogy a meglevő termek mindegyike sincs palánkkal felszerelve. A játék társadalmi háttere sem olyan, hogy serkentő hatása érvényesülne az iskolában, érdekeltté tenné népszerűsítésében a testnevelőket. A helyi TS-ek, egyesületek az ún. egyéni olimpiai sportokat helyezik előtérbe, s ennek megfelelően igyekeznek befolyásolni a testnevelő tanárokat. Végül kevés helyen tanítják a kosárlabdázást azért is, mert az általános iskolák szakos testnevelőkkel való ellátása nem kielégítő.

Mindenki előtt ismeretes, hogy igen komoly változás történt. A kosárlabdázás anyaga bekerült az általános iskolák tantervébe, és tanítható. De tanítják-e? A válasz sokszor az, hogy kevés helyen és ott is gyengén; mert a testnevelőket nem érdekli: mert nehéz tanítani és a testnevelők nem hajlandók dolgozni?! Ismét egy olyan lényeges, bár a mondanivalóm szempontjából mellékes kérdés merült fel, amire két okból is válaszolnom kell. Az igazság kedvéért és mert én is csaknem 30 évig tanítottam, elemi, polgári, általános, közép-, ipartanulósiskolákban, a TF-en, egyetemen, — szóval minden iskolatípusban.

Az igazság röviden az, hogy a testnevelők népszerűsítették ezt a játékot, és nagyjából ők emelték a nemzetközi élvonalba. A testnevelők teremtették meg a sportág szakirodalmát, szervezték iskolákon belül s azon kívül az edzőképzést, játékvezető-képzést stb. És most az a helyzet, hogy 1969–70-ben 711 csapat vesz részt a középiskolás bajnokságban, az OIK mérkőzéseken és Úttörő Olimpián. Tény az, hogy nem tudom milyen sors várna a megyei bajnokságokra, sőt az NB III-ra, ha az iskolai csapatok visszalépnének. Tudott dolog, hogy az Úttörő Olimpián

nem kötelező a részvétel, ezért semmit sem kapnak a testnevelők, pedig ez heti 2—6 óra társadalmi munkát jelent. Lehet-e csodálni, ha ezek után a testnevelők ragaszkodnak tanítványaikhoz, ha nem lelkesednek az egyesületi vagy sportiskolai kiadásokért.

E lényeges kitérő után térjünk vissza az eredeti problémához, illetve annak egyik kérdéséhez. Megküzdhet-e egy sportág, egy népszerű játék, amelyről a már fent említett értékei miatt az iskolai testnevelés sem mondhat le, olyan mind többet hangoztatott nézettel, hogy nehéz tanítani. Sokszor hallom ezt a nézetet, rendszerint vádként, vádolva a testnevelőket azzal, hogy nem tanítják azt, ami nehéz. Be kell vallani, hallottam ezt testnevelőtől, olyantól, aki tornász volt vagy atléta, aki maga sohasem szerette a labdát, a játékot. No, de ez természetes, általánosításra azonban nem alkalmas jelenség.

A kosárlabdajáték valóban tanításiigényes, de tanítása egyszerű, és tömegoktatás viszonylatában is könnyen megoldható. Sokkal könnyebb, gyorsabb és veszélytelenebb megtanítani, mint a torna vagy az atlétika mozgásanyagát. Egyszerűen megoldható az ellenőrzés és a haladás üteme. Nincs a játéknak egyetlen olyan eleme, amit egészséges gyerek ne tudna gyorsan megtanulni. Önként kínálkozik az összehasonlítás: nehezebb-e megtanítani a fektetett dobást, mint a fejjállást, a gátfutást, cigánykereket, vagy akár a hasmánt technikát. Természetesen az osztály minden tanulójának! Meggyőződésem, hogy nem!

Az általános iskolai anyag igen egyszerű módszerekkel, igen gyorsan megtanítható. Nagy előnye, hogy a tanár, ha lelkes, sokkal magasabb szintű játékokra tudja megtanítani a gyerekeket, mint ahogyan ő maga valaha is játszott.

Ha a játék lényeges elemeit vizsgáljuk, azt tapasztaljuk, hogy olyan mozgásfeladatokkal állunk szemben, amelyeket mindenképpen meg kell tanítani. Ha tovább elemezzük a tanítási feladatokat, azt is meg kell állapítani, hogy egy-két kivétellel közös

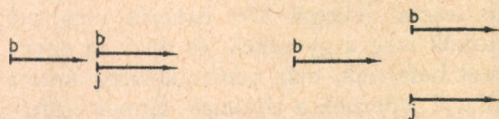
technikai elemekről van szó, amelyeket minden küzdő csapatjátékban használunk.

Az előbbieket bizonyítására sorra vesszük a tanítandó feladatokat, amelyek tanítása állítólag nehéz.

A megállás lényegében a lépésszabály alkalmazása. Ha jól tanítjuk meg, lényegében megtanítottunk minden „kosaras” mozdulatot: a fektetett dobást, tempódobást, elsarkazást stb.

A megállás valójában semmiben sem különbözik a rendgyakorlatokhoz tartozó „állj”-tól. Ha az állj vezényszó a bal lábra esik, jobb lábbal még lépni kell, s a bal lábat zárni a jobb mellé. Ha ezt kosaras módon hajtjuk végre, a különbség csak annyi, hogy a bal lábat nem zárjuk, hanem széles terpeszben tesszük a talajra a jobb lábbal egyvonalban.

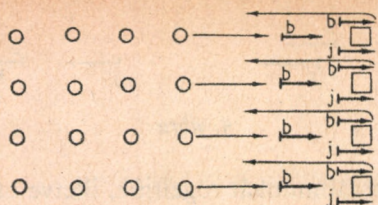
Lássuk az előbb elmondottakat rajzban is. (1. ábra.) Előbb a megállást járásból, majd a kosárlabdában alkalmazott végrehajtásban.



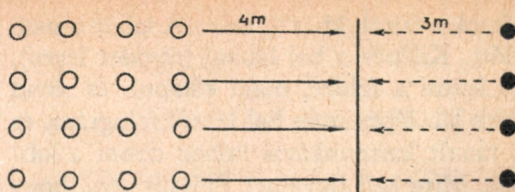
1. ábra

Természetesen meg kell tudni állni akkor is, ha az állj vezényszó a jobb lábra esik. Hogyan lesz ebből ritmusában is kosárlabda-megállás? Úgy, hogy a bal lábról kissé felugrunk, s úgy érkezünk a jobb lábra, s támasztunk ki a bal lábbal. Ha így közelítjük meg a tanítást labda nélkül, a gyerekek a korszerű megállást tanulják meg, azaz párhuzamos lábakkal, ami azt jelenti, hogy bármelyik láb körül sarkazhatnak.

Tegyük ehhez az előkészítő gyakorlat-hoz egy-két kosaras gyakorlatot, s akár egyetlen testnevelési órán megtaníthatunk 30—40 gyereket a szabályos megállásra. Állítsuk fel az osztályt a 2. ábra szerint. Lassú futás a számolyig. Bal lábbal lépünk a számoly elé, jobb lábat a számoly jobb, bal lábat a bal oldalán tesszük a talajra,



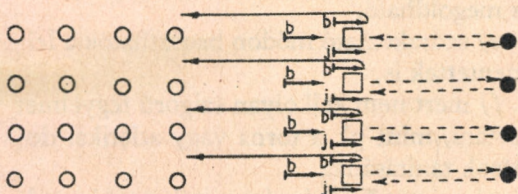
2. ábra



4. ábra

s terpeszülés a zsámolyra. Ha a bal lábról kicsit felugranak a gyerekek, a ritmusa is jó lesz a megállásnak. Tanítsuk meg rögtön a helyes sarkazást, amely teljesen azonos a $\frac{1}{4}$ vagy $\frac{1}{2}$ fordulattal: az egyik láb körül kell fordulni, s a másikat nem zárni kell, hanem terpesztávolságban tenni a talajra. Tehát felemelkedni a zsámolyról, a bal láb fordulva, jobb lábbal lépve az elsőt, futás vissza a sor végére.

Igen egyszerű módosítással össze lehet kapcsolni a labdaátvétellel a megállást. Állítsunk minden zsámoly elé 3 m-re egy-egy gyereket labdával a kezében. A labdát akkor kell dobni a zsámoly felé futónak, amikor az a megadott lábról elugrott, tehát a levegőben van. Itt kapja el a labdát, és ül le a zsámolyra. A szerepcsere megszervezése igen egyszerű. (3. ábra.)



3. ábra

Ha a gyerekek nehezen „érzik” meg a megállás ritmusát, vagy ha nincs zsámoly, a következő gyakorlatot ajánljuk: járás guggolásban, 3–4 lépés után a megadott lábról kicsit felugorva megállás: pl. bal lábról ugrás — jobb — bal. Előnye ennek a gyakorlatnak, hogy nem jelent gondot a párhuzamos lábbal történő megállás, sem a lépéshiba, éppen azért, mert guggolásban járásnál kicsi a sebesség, olyan a testhelyzet, amely lehetővé teszi a gyors megállást.

A következő gyakorlatban a megállás

labdaátvétellel kapcsolódik. Felállás a 4. ábra szerint, 4 m-re állnak a vonaltól. Ettől 3 méterre áll az adogató a labdával. Járás guggolásban a vonalig, ott jobb vagy bal lábról felemelkedve megállás. A labdát akkor kell passzolni, amikor a gyerekek a megadott lábról kissé felugorva felemelkednek.

Igen jó az említett gyakorlat a labdavezetésből való megállás megtanítására is. Labdavezetés guggolásban járással, 4–5 m után tetszés szerinti lábról emelkedés, a labda megfogása két kézzel és megállás. Nem szorul bizonyításra, hogy ezek a gyakorlatok egyszerűek, a helyes végrehajtás könnyen ellenőrizhető.

Nagyon sok mérgeződést, idővesztést okozhat a fektetett dobás megtanítása. Problémát jelenthet a helyes karmunka, a törzs helyzete és természetesen a helyes lábmunka is. Szeretném felhívni a figyelmet a következő módszerre, amelyet akár a helytelen karmunka, akár a ritmushiba miatt még válogatott játékos esetében is gyors eredménnyel alkalmaztam.

Állítsuk fel 20–30 cm-re a faltól, egymás mellé a gyerekeket. Legyen labda mindenkinél. Magasra emeljük a fejünk fölé a labdát, majd csuklóval a falhoz nyomjuk, pattintjuk úgy, hogy az visszaessen a kézbe. Ezt ismételjük 10–15-ször. A tanár igen egyszerűen át tudja tekinteni az osztályt, hogy a könyök előrenéz-e, s hogy a dobó kéz tenyerében jól ül-e a labda stb. Ezután állítsuk 60–70 cm-re a faltól a gyerekeket. A labdát most az arc előtt kell tartani. Rövidet lépni a jobb lábbal, majd a ballal, s kissé felugrani a bal lábról, falhoz dobni enyhén a labdát úgy, hogy az visszahulljon a magasra tartott tenyerekbe. Még távolabb

állunk a faltól, kb. $1\frac{1}{2}$ m-re. A labda a mell előtt. Kilépés a bal lábbal (rövidet lépni), és leütni a földre, majd elkapni, és rövid jobb láb lépés után bal lábról felugrani, és a tanult karmunkával falhoz dobni a labdát. Mire kell figyelni? Először arra, hogy egyenes vonalban, jó ritmusban vigyék fel a gyerekek a labdát, és függőlegesen ugorjanak. Igen egyszerűen és gyorsan megtaníthatjuk a gyerekeket arra is, hogy futás közben átvett labdával hajtsák végre a fektetett dobást. Tanítsuk ezt is először fal előtt azért, hogy megszokják a függőleges, előre irányuló ugrást és a labda egyenes vonalú felvételét. Párokba osztjuk a gyerekeket. Az egyik 3 m-re, terpeszülésben a fal előtt. Kezében előrenyújtva a labda. A társa lassan fut az ülő tanuló felé, jobb lábbal lép a terpesztett lábak közé, kiveszi társa kezéből a labdát, átlép a bal lábára, felugrik, s a tanult módon a falhoz dobja a labdát. Az elkapás után hely és szerepcseré. Palánkhhoz akkor vigyük a gyerekeket, amikor látjuk, hogy senki sem dől el oldalt, nyugodtan, függőlegesen viszi föl a labdát. Szeretném megjegyezni, hogy ha ötödikes vagy fiatalabb gyerekeknek tanítjuk a fektetett dobást, röp- vagy hasonló méretű műanyag labdát használjunk.

A hatodikos, hetedikos tanulóknál idősebb *a tempódobás* tanítása. Megfelelő ügyesítés, erősítés és ruganyosítás után ez a feladat is megoldható. A mozdulat nem más, mint egy lépés utáni páros lábról való felugrás. Íme egy egyszerű gyakorlat. Felépés a számolyra (padra, a szekrény legfelsőbb fokára) a bal lábbal, mellé emeljük a jobb lábat úgy hogy kissé a bal előtt legyen, és energikusan felugrunk páros lábbal a számolyról. A felugrás könnyed legyen, ne erőszakoljuk a magasságot. A tempódobás lábmunkája egyébként teljesen azonos a megállás lépéseivel, hisz azonos szabálynak kell eleget tenni. Íme! Bal lábról lépve határozza el a tempódobást, jobb lábbal lépve két kézbe fogja a labdát, a balt úgy teszi a jobb mögé, ahogyan a tempódobás lábmunkájával tanultuk. (Lásd 5. ábra.) A következő ábrán a jobb lábbal



5. ábra

kezdeti lábmunkát rögzítjük, illetve mutatjuk be. A tanuló ebben az esetben a jobb lábról lépve veszi birtokba a labdát, lép a ballal is, majd a tanult módon letéve a jobb lábát a talajra, ugrik fel a tempódobáshoz.

Ugyanígy állítható össze egyszerűbbnél egyszerűbb gyakorlat a többi technikai elem egyszerű, gyors és tömeges tanítására. És összefoglalásul azokat a tényeket sorolom fel, amelyek éppen azt bizonyítják, hogy miért egyszerű, könnyű, veszélytelen és gazdaságos a kosárlabda korai tanítása az általános iskolában

a) mert egyetlen technikai elem tanítása sem jelent veszélyt a tanulóknak,

b) mert a tanárnak nem kell egy gyakorlatnál sem asszisztálni,

c) mert a bemutatás nem jelent különösebb fáradságot, veszélyt, még az idősebb tanárnak sem,

d) mert minden gyakorlat könnyen ellenőrizhető, sőt az egymás ellenőrzése, segítése is megoldható,

e) szórakoztató módon beoszthatók a felmentettek is,

f) mert nem kell olyan szigorú fegyelmet tartani, mint pl. a torna vagy atlétikai dobások tanításánál,

g) mert női pedagógus is hasonló eredményességgel tudja a fiúkat tanítani.

Gazdaságos, mert a kosárlabdában tanulnak előnyösebben fogja érvényesíteni a gyerek a többi játékban is. Mert a kosárlabda érzékelteti a legjobban azt, hogy a játékos teljesítményében azonos értékű a támadás és a védekezés, mert megtanítja a gyerekeket az ellenfél állandó figyelésére, mert megtanít arra, hogy a labda birtoklásának milyen nagy a jelentősége, mert a gyerekeket megtanítja korán arra, hogy a tudatosságnak milyen nagy szerepe van a támadásban, védekezésben egyaránt, s végül mert sportszerű küzdőmódorra szoktat.

A másodikosok úszni tanulnak

NAGY SÁNDOR

„Mert te vagy jelen, te, víz, leghívebb
barátom,
tisztá mégha piszkos is, elemem,
világom.
Bár csinált tó, csent anyag, kicsike is
tónak,
kéjjel fekszem rád hanyatt, s evezek
mint csónak.”

(Babits Mihály)

Budapest XI. kerületében nem az ötödikes tanulók, hanem már a második osztályos tanulók tanulnak úszni. Az oktatás külön engedély alapján történik. Ez szabályozza a tanítás feltételeit. Az engedély kísérleti jelleggel, a heti kötelező testnevelési óraszámában biztosítja az évi 32 órát. A tanfolyam végén a tanulóknak két úszásnemet kell ismerni, a gyors- és hátúszást, folyamatosan, lélegzetvétellel. Az oktatási idő és tananyag mellett meghatározott a részvétel módja is. A legfontosabb az orvosi igazolás és a szülői nyilatkozat. Az úszás alól állandóan és időszakosan felmentett tanulók testnevelési óráit az iskolában kell megtartani.

A második osztályos tanulók kötelező úszásoktatását élénk vita előzte meg. A vita csomópontjait az jelentette, érettek-e a 7–8 éves gyerekek az úszás tanítására, s ha igen, elég-e a 32 óra, ami gyakorlatilag 16 alkalmat jelent? Mennyire csökkenti az eredményt a viszonylag nagy osztálylétszám? Figyelembe kellett venni a szülők véleményét is, mert az ő hozzájárulásuk nélkül az oktatás megvalósíthatatlan. A vita túljutott az első, elméleti jellegű részen. Lé-

nyegileg a korai úszásoktatás mellett állók véleménye döntött: a kerület minden másodikos osztálya részére kötelező az úszásoktatás.

Mielőtt a gyakorlati megvalósítás első általános tapasztalatait leírnánk, nézzük meg röviden, milyen érvek szólnak a korai úszásoktatás mellett, és milyenek ellene.

A korai úszásoktatás előnyei :

1. Az úszás egészséges.

Az iskolai testnevelés és úszás feladata, hogy előmozdítsa a tanulók szervezetének sokoldalú fejlődését, növelje edzettségüket és ellenállóképességüket, segítsen az egészséges életműködés és helyes életrend kialakításában.

Az úszás serkenti és szabályozza a keringési szervek működését. A vízben csak meghatározott módon és időben lehet levegőt venni. Ez a tanulókat arra kényszeríti, hogy egy-egy alkalommal több levegőt szívjanak be, a beszívott levegőt meghatározott ideig tartsák benn, és csak aztán fújják ki. A ritkább, de intenzívebb légvétel gazdaságosabbá teszi a tüdő működé-



sét, a levegőt legtöbbször víz alatt kell kifújni, ez erősíti a légzést. Az erőteljes légzés jó hatással van a légutak működésére is.

A helyes légzés javítja a vérkeringést is. Ezt a hatást maga a víz fokozza. A bőrt érő ingerek vérkeringést javító, frissítő hatása közismert. A zuhanyozás és erőteljes törülközés ezt a hatást erősíti. A szabadban történő úszásnál, de fedett uszodában is előnyös, hogy a víz felszíne feletti levegő tiszta. A keringési szervek fokozott, de szabályozott működése jó hatással van az étkezésre, emésztésre. A gyerekek az úszás után kipirulnak, annyi esznek, mint a „farkas”.

A rendszeres úszás növeli a szervezet edzettségét. Ez részben a szervezet harmonikusabb működéséből következik. Csak az első úszások után fordulhat elő könnyebben meghűlés, a későbbiekben a megszokás és kellő gondosság (jól meg kell törülközni, sapkát vagy kendőt kell hordani) mellett ez a szám minimálisra csökken.

Ebben az életkorban, a 7–8 éves gyerekeknél az úszás azért nagy jelentőségű, mert a fenti általános jó hatást más testgyakorlatokkal szárazföldön elérni nem lehet. A szárazföldi mozgások az úszásnál elérhető összes hatásnak csak egy részét tudják biztosítani.

2. Az úszás életet ment.

Az úszás olyan mozgás, amit elég egyszerű megtanulni. Aki megtanulta, nem felejtí el. Fiatal korban a vizet hamarabb meg lehet szokni, mint később, gyerekeknél ritkábban fordul elő víziszony, mint a felnőtteknél. Ezért fontos, hogy a gyerekek minél hamarabb megtanuljanak úszni. Későbbi életükben jól tudják „kamatoztatni” a megszerzett tudást. A víz mellett eltöltött nyaralás, szórakozás, üdülés mind a szülőnek, mind a gyerekeknek jobb és nyugodtabb. Nem kell egész nyáron a víztől félni.

Jelenleg minden évben nagy a vízi balesetek száma. A balesetek többsége halállal végződik. Ha mindenki megtanulna úszni, kevesebb vízbefúlás lenne. A jól úszó nem csak saját életét védi, kimentheti a fuldoklót is. Fiúk esetében az úszás jelentőségét

növeli, hogy a katonaságnál előfordulhat olyan váratlan helyzet, mikor csak az úszás segíthet.

3. Serdülőkorú világklasszis úszók.

Magyarország úszósportja az elmúlt években elmaradt a nemzetközi színvonaltól. A világ úszói szinte utolérhetetlen távolságra kerültek. Elmaradásukat több tényező közösen okozta, és okozza, de talán az a leglényegesebb, hogy nálunk a gyerekek későn tanulnak meg úszni. Az ausztrál, amerikai és német gyerekek már 5–6 éves korukban megtanulnak úszni. Az életkor miatti lemaradást a mi úszóink már nem tudják behozni. Hátrányos helyzetben vagyunk a külföldi országokkal uszoda tekintetében is. A meglevő különbség nem fog eltűnni, ha szerény lehetőségeinket sem jól használjuk ki, az uszodákat az úszás szempontjából már elkésztett gyerekek foglalják el.

A korai úszásoktatást több fontos szempont indokolja. Az úszni tudó gyerekek egészségesebbek lesznek, a nyár és a víz nyújtotta örömet jobban tudják élvezni, a legügyesebbek és legszorgalmasabbak a magyar úszósport utánpótlását jelentik.

A korai úszást ellenzők véleménye :

A fenti általános szempontok nem voltak a vita központi kérdései, velük mindenki egyetértett, azokat elfogadta. Az ellenvélemények a gyakorlati részt tekintették nagyon nehéznek, és főleg a következő kérdéscsoportok körül csoportosultak:

1. A gyerekek még kicsik, nem tudják az úszást főleg testi képességeik fejlettsége miatt jól elsajátítani. Az úszás erősebb szervezetet kíván, mozgásanyaga bonyolult, nehéz. A gyerekek meg nagyon figyelmetlenek, a gyakorlatokat nem tudják pontosan végrehajtani. Nem ismerik a vizet, félni fognak. Szervezetük még nagyon érzékeny, hamar megfáznak.

Lényegileg a fentihez kapcsolódik: kevés a 16 alkalom, a 32 óra. Ha több idő lenne, a gyerekek jól megtanulnának úszni.

2. Egyéni vagy csoportos tanítás

Ez az életkor, éppen a felsoroltak miatt, nem felel meg a csoportos oktatásnak. A gyerekek erősen személyhez kötődnek, csak egyéni foglalkozás lehet eredményes. A gyerekeknek nem elég az elmondás és bemutatás, a partról történő tanítás, egyénileg, bent a vízben segíteni kell. Ezt különösen nagy létszámú osztályoknál a tanár nem tudja elvégezni. Különösen olyan tanulóknál fontos ez, akik félnek a víztől vagy ügyetlenek.

A második osztályos tanulók még nem szokták meg az iskolai, közös fegyelmet. Várható, hogy idegen helyen, a vízben a váratlan fegyelmetlenségek száma nőni fog. A rossz magatartású tanulók miatt a csoportos oktatás nem elég biztonságos.

3. Nehéz az oktatást megszervezni.

Talán itt merült fel a legtöbb előzetes probléma, nehézség. Az uszoda az iskolától messze van. A kísérés, az utazás sok veszéllyel jár. Az uszodában a gyerekek vetkőztetése és öltöztetése az önállótlanág miatt hosszú ideig tart stb.

Az első tapasztalatok

A részletes leírás előtt kijelenthetjük, az első tapasztalatok azt igazolják, hogy a másodikos tanulók úszásoktatása nem korai, az elméleti elképzeléseket a gyakorlatban meg lehet oldani. Ez azonban nem jelenti azt, hogy nem látjuk a felmerülő nehézségeket. A felvetett ellenvélemények „racionális magja” igaz, tényleg ezek megoldása igényelte a legtöbb figyelmet.

1. Az életkor szerepe

Az első foglalkozások azt mutatták, hogy az életkornak tulajdonítható nehézségek elsősorban a hiányos testnevelési képzettségből adódnak. Azokkal az osztályokkal volt a legkevesebb probléma, ahol a testnevelés az alsó tagozatban is szakosított. Az ilyen osztályoknál már az első órán szorosan az úszástanításhoz lehetett fogni. A többi osztályoknál először a fegyelmet

gást kellett gyakorolni. Ezért az első osztályos testnevelésnek az eredményes úszó-oktatásban fontos szerepe van. Ha a gyerekek megtanulják és gyakorolják azokat az egyszerű rend- és szabadgyakorlatokat, amelyek az úzás tanításánál szükségesek, nem az egyébként is szűkös uszodai időt kell megrövidíteni. Maguk a gyakorlatok nem nehezek, lényegileg kartartások és karkörzések, a hangsúly a tudatos, fegyelmett mozgáson van.

Az úzás nem tartozik a bonyolult mozgások közé. Azt a legügyetlenebb gyerek is meg tudja tanulni. Természetesen az úsznitudásnak is különböző fokozatai vannak. Ahogy nem kívánjuk azt, hogy az első gyerekek megtanuljanak „folyékonyan” olvasni, nem léphetünk fel maximális igény-nel úzásnál sem. Ha a gyerekek folyamatosan 10–15 métert tudnak úszni, elégedettek lehetünk. Erre az úsznitudásra a továbbiakban már számítani lehet.

Legszerencsésebb a tanfolyamokat ős-szel és tavasszal szervezni. Mi nem tudatosan, hanem inkább lehetőség miatt az oktatást úgy szerveztük, hogy a 32 órát megosztva, ős-szel és tavasszal tartjuk meg. Egészségi szempontból ez a helyzet nagyon szerencsés. A téli időjárás több veszélyt rejt magában. Ha az uszodai foglalkozások nagyobb óraszámban történének, a vízhez nem szokott gyerekek hamarabb alkalmazkodnának az úzásához. Érthető, hogy az első foglalkozásokon a megfázás veszélye nagyobb. Az időjárástól független, főleg tárgyi feltételeknek döntő szerepük van. A jól fűtött uszoda, a megfelelő vízhőfok, a jó hajszáritási lehetőség, a meleg ruházat a megfázási veszélyt a minimálisra csökkenti.

2. Csoportos és egyéni foglalkozás

Gyakorlatilag csak csoportos úszástanításra van lehetőség, tehát olyan foglalkoztatási formát kell kialakítani, amely a csoportos oktatásra épül, de egyéni foglalkozást is biztosít. Az eddig eltelt időben nem tapasztaltuk, hogy a csoportos foglalkozás hátrányos lenne. Sőt, a közösség

ereje abban előnyösen megmutatkozott, hogy olyan gyerekek sem féltek, akikkel más körülmények között nehézségek lettek volna. Társaik jelenléte jó hatással volt rájuk. Olyan gyakorlat alakult ki, hogy nagy és kis létszámú osztályokkal is foglalkozunk. Az eddig eltelt időben nem tapasztaltunk közöttük különbséget az előmenetelben. A legrosszabb eredményt nem a legnagyobb létszámú csoport érte el. A tanár szempontjából már lényeges különbség van. 15–20 gyerekkel a foglalkozás könnyebben megszervezhető, mint 40–45 tanulóval, a gyerekek számának növekedésével a tanár munkája határozottan nő.

Egyéni foglalkozásra csak akkor van szükség, ha vannak olyan tanulók, akik félelem vagy ügyetlenség miatt nem végzik el jól a gyakorlatokat. Ezek száma az összlétszámhoz viszonyítva kicsi, egy-egy segítség után megtanulják a gyakorlatokat, a következő órákon velük sincs probléma. Két döntő ponton nem szabad az egyéni foglalkozást mellőzni: ha fél az arcát a vízbe mártani, és ha a siklást nem jól csinálja, a lábát nem emeli fel. Úgy tapasztaltuk, a segítség után félelmük egy-egy kivétellel elmúlik.

4. A jó szervezés döntő fontosságú

Az életkori sajátosságok a legtöbb nehézséget ebben a tekintetben okozzák, ezért a szervezést nagyon körültekintően kell előkészíteni. Nálunk ezen a téren a vártnál kevesebb probléma volt. Talán azért, mert az oktatás megkezdése előtt ennek szenteltük a legtöbb figyelmet.

Az uszoda a kerület központi helyen fekszik. Minden iskola könnyen megköze-

lítheti. Az utazás az első alkalmakkor volt a legnehezebb, később a gyerekek megszokták. A csúcsforgalomban utazó osztályok kivételével, akiknél az utazás mindig külön problémát jelentett, hamar kialakultak a legjobb szokások.

A foglalkozásokon a legtöbb időt az öltözés, zuhanyozás és hajszárítás jelentette. A nehézséget a gyerekek nagyfokú önállótlanága okozta. Nem szokták meg, hogy egyedül kell öltözni, elkészülni, és nincsenek szülőik, nagyszülőik. Az erre fordított idő a vártnál nagyobb volt.

Az uszodát felső tagozatos és gimnáziumi tanulók is használják.

Összehasonlítottuk az adott tapasztalatokat a kicsiknél tapasztaltakkal, és úgy láttuk, hogy az öltözés, zuhanyozás és hajszárítás a nagyobbaknál is sok időt vesz igénybe.

Feladatok a jövőre

A kísérleti oktatásnak még nincs vége. Az oktatás első fele ősszel, a másik fele tavasszal történik. Az eddigi tapasztalatok magukon viselik a beindulás nehézségeit. Véleményünk a jövőben bizonyosan módosulni fog, de úgy látjuk, a legfontosabb már megtörtént; a gyerekek, a szülők és a pedagógusok megbarátkoztak az úszás-oktatás új formájával. A kezdeti idegenkedés, bizonytalanság megszűnt. Az oktatás és szervezés részletei még valószínűleg változni fognak, az egyes tapasztalatok javítják munkánkat, de reméljük, az oktatás további jó levezetése ezt a tanítási formát állandóvá teszi.

Az országos középfokú iskolai atlétikai bajnokságok csúcseredményei

Az országos középfokú iskolai atlétikai bajnokságok csúcseredményei az utóbbi időben feledésbe mentek.

Évek óta nem sikerült ezeket összeállítani s közölni. Most — a diákatlétika igaz szerelmese és szakértője, id. Christján László (Gyula) vállalkozott a csúcok összeállítására, figyelembe véve az 1922-ben megrendezett első bajnokságtól a legutóbbi, 1970-ben megrendezett bajnokságon elért eredményeket.

Fiúk:

100 m:	10,6 mp	Hajdú Lajos	Bp.-i Széchenyi Gimn.	1964
	10,6 mp	Báthori Béla	Bp.-i Jedlik Á. Gimn.	1964
200 m:	22,1 mp	Madarász János	Miskolci Gépip. Tch.	1968
400 m:	49,4 mp	Báthori István	Bp.-i Jedlik Á. Gimn.	1964
800 m:	1:54,1 p	Sáry Elek	Debreceni Tóth Á. G.	1969
1500 m:	3:56,9 p	Sáry Elek	Debreceni Tóth Á. G.	1969
3000 m:	8:40,6 p	Kocsis László	Bajai 609. MÜM-intézet	1970
110 m gát:	14,2 mp	Dóczy Ferenc	Nagykanizsai Mező F. G.	1969
(91,4 cm)				
Magasugrás:	194 cm	Tihanyi József	Soproni Széchenyi G.	1964
	194 cm	Dóczy Ferenc	Nagykanizsai Mező F. G.	1969
	194 cm	Katona Gábor	Bp.-i Könyves K. Gimn.	1970
	194 cm	Juhász Árpád	Bp.-i Építőip. Szakközépisk.	1970
Távolugrás:	723 cm	Zechmeister Tibor	Szeghalmi Ref. Gimn.	1938
Hármasugrás:	14,93 m	Katona Gábor	Bp.-i Könyves Kálmán Gimn.	1969
Rúdugrás:	420 cm	Steinhacker Róbert	Bp.-i Eötvös Gimn.	1968
Súlylökés (6 kg):	15,80 m	Várkonyi Gábor	Bp.-i 56. MÜM-intézet	1968
(7,25 kg):	14,07 m	Mihályfi János	Bajai III. Béla Gimn.	1953
Diszkoszvetés (1,5 kg):	57,54 m	Szauer Pál	Bp.-i József A. Gimn.	1970
(2 kg):	43,35 m	Rácz Lehel	Bp.-i Berzsenyi Gimn.	1956
Gerelyhajítás	68,28 m	Németh Miklós	Bp.-i Kandó Kálmán Tech.	1964
Kalapácsvetés:				
(6 kg):	62,04 m	Kapusi Imre	Ózdi Ipari Szakközépisk.	1970
(7,25 kg):	50,04 m	Balogh Ferenc	Bp.-i Vegyipari Tech.	1955
Ötpróba:	2934 pont	Mezei Gábor	Bp.-i Kölcsey Gimn.	1959
4 x 100 m:	43,9 mp	Budapesti Thán Károly Vegyip. Tech.		1964
4 x 400 m:	3:31,4 p	Budapesti Petőfi Gimn.		1957
4 x 800 m:	8:01,6 p	Debreceni Tóth Árpád Gimn.		1969
4 x 1000 m:	10:54,9 p	Budapesti Landler Jenő Gépip. Tech.		1957
4 x 1500 m:	17:58,4 p	Budapesti Áll. Felsőipari Isk.		1957
5 x 100 m:	56,0 mp	Pécsi Tanítóképző Int.		1941
Növekvő váltó:	2:03,3 p	Kunszentmiklósi Ref. Gimn.		1941
Magasugrás				
5-ös csapat:	175 cm	Gyulai Erkel Ferenc Gimn.		1970
Távolugrás				
5-ös csapat:	641 cm	Gyulai Erkel Ferenc Gimn.		
Súlylökés				
5-ös csapat (6 kg):	14,20 m	Orosházi Táncsics M. Gimn.		1966
(7,25 kg):	11,51 m	Kiskunfélegyházi Tanítóképző Int.		1953
Diszkoszvetés				
5-ös csapat (1,5 kg):	40,52 m	Orosházi Táncsics M. Gimn.		1966
(2 kg):	33,73 m	Kiskunfélegyházi Tanítóképző Int.		1939
Gerelyhajítás				
5-ös csapat:	47,66 m	Bólyi Mezőgazd. Szakközépisk.		1970

Megjegyzés. Szerepelt még 1—2-szer a versenyszámok között az 1000 m síkfutás, 110 m gátfutás 106-os gátmagassággal, 400 m gátfutás, de ezeket nem vettük fel a csúcslistára. A többi versenyszámok hosszabb időn át szerepeltek a bajnokságokon.

Leányok :

100 m :	12,0 mp	Kovács Mária	Székesfehérvári Közgazd. Tech.	1969
	12,0 mp	Neducsin Mária	Pécsi Nagy L. Gimn.	1970
	12,0 mp	Kocsis Márta	Győri Révay Gimn.	1970
200 m :	25,0 mp	Séfer Rozália	Szombathelyi Közgazd. Tech.	1969
	25,0 mp	Kocsis Márta	Győri Révay Gimn.	1970
400 m :	56,0 mp	Séfer Rozália	Szombathelyi Közgazd. Tech.	1969
800 m :	2:13,5 p	Budavári Mária	Bp.-i Kölcsey Gimn.	1968
80 m gát :	11,6 mp	Breimenn Erzsébet	Bp.-i Madách Gimn.	1970
100 m gát :	14,9 mp	Wieland Ilona	Komlói Kun B. Gimn.	1970
Magasugrás :	164 cm	Rierpl Erika	Bp.-i Jedlik Gimn.	1970
Távolugrás :	585 cm	Balaton Anna	Bp.-i Könyves K. Gimn.	1970
Súlylökés :	13,36 m	Skultéti Mária	Gyulai Erkel F. Gimn.	1967
Diszkoszvetés :	44,68 m	Stugner Judit	Bp.-i Kanizsai Gimn.	1960
Gerelyhajítás :	47,14 m	Lengyel Éva	Nyíregyházi Zrínyi Gimn.	1966
Hárompróba :	2168 p	Székely Zsófia	Pécsi Művészeti Gimn.	1964
4 x 100 m :	49,8 mp	Debreceni Csokonai Gimn.		1969
3 x 800 m :	7:16,8 p	Budapesti Ihsz Gimn.		1969
Magasugrás				
5-ös csapat :	148,4 cm	Dunaújvárosi dr. Münnich F. Gimn.		1970
Távolugrás				
5-ös csapat :	509,8 cm	Dunaújvárosi dr. Münnich F. Gimn.		1970
Súlylökés				
5-ös csapat :	10,79 m	Gyulai Erkel Ferenc Gimn.		1967
Diszkoszvetés				
5-ös csapat :	31,24 m	Budaörsi Gimn.		1970
Gerelyhajítás				
5-ös csapat :	32,10 m	Tiszafüredi Gimn.		1970

Megjegyzés. Mind a fiúk, mind a leányok eredményeinél csak a középfokú vagy középiskolai bajnoki versenyek eredményeit vettük figyelembe.

Christián László

Magyar Testnevelési Főiskola jubileumi évkönyve

„25 év a szocialista testkultúra útján” ezzel a címmel látott napvilágot a TF évkönyve, melyet hazánk felszabadulásának negyedszázados évfordulója tiszteletére állítottak össze.

A kötethez dr. Szatmári István, az MTS elnökhelyettese írt köszöntőt. Dr. Terényi Imre igazgató „Ünnepi számvetés” című írásában röviden ismerteti a főiskola fejlődését. Kiemeli többek között az MTS II. kongresszusának határozatát, amely az oktatás és a tudományos munka színvonalának emelését tűzte ki célul. A minden területen bővülő, erősödő és egyetemi jellegének elismerését váró Testnevelési Főiskola „arra

törekszik, hogy erőteljesen bekapcsolódjék a testnevelési és sportmozgalom vérkeringésébe, az iskolai testnevelés és sport, a tömegsport, valamint az élsport vonatkozásában egyaránt”.

Kerecsi Endre és dr. Kun László tanulmánya a kötet gerincét képezi. A szerzők bemutatják történelmi hitelességgel a romok eltakarítása után a főiskolai életet, a kezdeti sikereket és kudarcokat, a demokratizálásért folytatott harcot. Érdekes adalékot olvashatunk a felszabadító harcokban közvetlenül részt vett TF-es tanárok és hallgatók tevékenységéről — láthatjuk kordokumentumoknak is beillő —, képeken a rombadőlt főiskolát, és romot takarítani a későbbi igazgatót.

A szocialista testkultúra alapjainak lerakásáért folytatott erőfeszítések időszaka a fordulat évétől 1967-ig tartott. E szakasz kezdetét elemezve rámutatnak a tanulmány szerzői arra, hogy az új oktatási rendszer és tanulmányi reform kialakításában nagy segítséget kaptunk a szovjet szakemberektől.

A főiskola fejlődésének útját érdekesen és tényyszerűen ismertetik a szerzők, elkerülve az egyoldalú, pozitívista eredményfelsorolást, de a mindent tagadó nihilista „deheroizálást” is.

A főiskola elért eredményeiben nagy szerepet játszott a pártszervezet, a szakszervezet és a KISZ munkája. E segítő tevékenység bemutatására, a mozgalmi élet fejlődésének elemzésére Schiller János docens, a főiskola jelenlegi párttitkára vállalkozott.

Főiskolán folyó tudományos munka 25 évét dr. Kereszty Alfonz foglalta össze. Rámutat arra, hogy ezen a téren még nehezebb volt az előrehaladás, mint máshol, mert teljesen az alapoknál kellett kezdeni. Korántsem lehetünk elégedettek, de „legfőbb eredményünk az, hogy ma már nem arról kell vitázni, tudomány-e a testneveléstudomány Magyarországon, hanem arról, hogy annak különböző szakterületein jó úton járunk-e”.

A könyvtári és a dokumentációs munka a TF-en fokozott jelentőségű, többek között a könyvtár az ország egyetlen sport és testnevelési jellegű szakkönyvtára, kiadványa és állománya alapján nemzetközi hírnévnek örvend. A szakkönyvtár fejlődését és a Dokumentációs Központ munkáját Tóth István, a központ igazgatója mutatja be.

A főiskola kékelegítő sportolói évtizedek óta szinte minden nagyobb hazai és nemzetközi versenyen feltűnnek hátukon a jól ismert jellegzetes felirattal: TFSE. A sok szép sikert elért egyesület a magyar sport egyik legértékesebb tényezője volt és az ma is, de ezenkívül nagymértékben segíti a hallgatók speciális képzését, az edzői munkával való ismerkedést. Dr. Nádori László így fejezi be a TFSE munkáját bemutató írását: „szeretnénk, ha a jövőben, kiváló oktatóink vezetésével, versenyzőink minél többször vinnék sikerre a TFSE színeit”.

„A Magyar Testnevelési Főiskola vezetésének alakulása a felszabadulás óta” címmel tanulságos elemzést közöl a kötet Koltai Jenő tollából. Ezt követően a káderképzés eredményeiről olvashatunk az évkönyvben. A statisztikai adatok és a kimutatások közül kiemelkedik a tanári, edzői és sportvezetői szakon kitűnő, valamint jelesen végzetek névsorának közlése 1946-tól. Sok ismerős névvel találkozhatunk itt: sportéletünk mai vezetőivel, kitűnő testnevelő tanárokkal, iskolaigazgatókkal, mesteredzőkkel, olimpiai bajnokkal stb. Megtaláljuk a jubileumi kiadványban az arany- és gyémántdiplomások névsorát, valamint a „Jó tanuló, jó sportoló” mozgalom nyertesait is. „Bajnokaink” címmel összefoglalást találunk a kötetben az országos bajnokságot vagy annál magasabb bajnoki címet nyert versenyzőkről, és egy kimutatást, amelyből kiderül, 18 sportágban 224 válogatott versenyzőt adott a főiskola 1946-tól napjainkig a magyar sportnak.



Megtaláljuk a könyvben a volt munkatársak névsorát — azokat, akik máshova mentek dolgozni, vagy meghaltak — és a jelenlegi tanszékek tanárainak, az egyes osztályok dolgozóinak felsorolását. Végül értékes válogatott bibliográfiát találunk a kötetben, amely felsorolja 1945–1969 között a Testnevelési Főiskola munkatársainak szakirodalmi tevékenységét. A bibliográfia nemcsak jubileumi számvetés, hanem hasznos kiegészítő eszköz az egyes témák kutatásához.

A kötet gazdag tartalma és izléses kivitelezése a szerkesztő bizottság elnökének és tagjainak jó munkáját dicséri. Nem volt könnyű ez a munka, mert a források meglehetősen gyérek, és az anyag túl nagy terjedelmű, hogy ilyen rövid idő alatt a teljesség igényével fel lehetne dolgozni. A kötetben található néhány jelentéktelen tévedésért (névelírások, pontatlan címek, sajtóhibák stb.) ezúton is szíves elnézést kér a szerkesztőbizottság.

A jubileumi évkönyv tanulságos és érdekes — sok testnevelő számára szinte személyes vonatkozásokat tartalmazó — munka, melyet minden testnevelő tanárnak érdemes elolvasni, hogy a múlt tanulságait felhasználva színvonalasabb munkát tudjon végezni a jelenben és a jövőben.
(— tf —)

(Megjegyezzük, hogy a fentiekben ismertetett „25 év a szocialista testkultúra útján” c. jubileumi évkönyv kapható a TF gazdasági osztályán, Vörös Gyuláné raktárosnál, 30 Ft-os áron. Felhívjuk a figyelmet továbbá arra, hogy ugyanitt kapható a TF Tudományos Közlemények 1969/IV., 1970/I. kötete. (Az előző számok már elfogytak!) Ezenkívül Páder—Verbényi: „Kosárlabda” (5 Ft), Büchler R. „Sportpszichológia” (10 Ft), Kereszty A. „Sportegészségtan” (20 Ft) c. könyvek is kaphatók.)

Az alábbiakban rövid kivonatban közöljük *M. I. Kondakovnak*, a Szovjetunió művelődésügyi miniszterhelyettesének nyilatkozatát az iskolai testnevelési helyzetről:

— Az utóbbi évben sokat tettünk, hogy javítsuk az iskolai testnevelés körülményeit. Számtalan új sportbázist állítottunk üzembe, a pedagógus kollektívákba új, magasan képzett testnevelő tanárok kerültek. Problémát okoznak az elavult nézetek, amelyek itt-ott meggyökeresedtek, és a testnevelést „másodosztályú tantárgynak tartják.

A tantárgy tekintélyének összetevői között elsőként említeném meg magát a testnevelő tanárt.

A tantárgynak az iskolában elfoglalt helyzete sokban függ attól is, hogy az iskola, továbbá a népművelési szervek felelős vezetői hogyan kezelik. Nem helyes, ha ezt csupán egyes iskolák igazgatóinak a sport és a testnevelés iránti szeretete vagy közönye dönti el! A Szovjetunió Művelődésügyi Minisztériuma készít egy tervezetet „Az általános iskolák tanulóinak fizikai neveléséről hozott határozat” címen. Ez az alapokmány meghatározza a művelődésügyi dolgozóknak az iskolások fizikai nevelésében betöltendő funkciót. Nagy szerepet kap ebben az iskola igazgatója. Kötelességeinek egyike lesz, hogy biztosítsa a testnevelési program maradéktalan megvalósítását, tegye lehetővé, hogy hatásos munkát fejtsenek ki az osztályokban és az iskolán kívüli rendszeres testnevelés érdekében. Az iskola igazgatója legyen felelős az iskolájában foglalkoztatott összes növendék egészségéért és fizikai neveléséért.

A fizikai neveléssel kapcsolatos feladat sikeres megoldása természetesen az egész pedagógus kollektíva erőfeszítéseitől is függ. Sok iskolát nevezhetnék meg, ahol haladó hagyománnyá vált tantestületnek növendékek fizikai nevelésében való részvétel. A Művelődésügyi Minisztérium megbízta az oktatási intézmények igazgatóságát, hogy tegye meg a szükséges lépéseket a pedagógai főiskolák és az egyéb szakiskolák testnevelési programjában változások eszközésére. Szükséges, hogy a leendő pedagógusok mindegyike — le-

gyen az akár nyelv- vagy matematikatanár — ismerje a gyermekek fizikai nevelésének elméletét és gyakorlatát.

(— *Nem gondolja-e Ön, hogy az utóbbi években a testnevelés tekintélyét nagymértékben csökkentette az a körülmény, hogy a növendékek fizikai nevelése terén végzett munkát csak a megrendezett versenyek eredményei alapján értékelték, a versenyeken szerzett érmek vagy helyezések számát vették figyelembe?*)

— Sajnos, ez a gyakorlat valóban rendkívül elterjedt volt. A testnevelő tanárok nagy része arra törekedett, hogy válogatott csapatokat hozzanak létre, azokat versenyeken szerepeltesse. Ennek eredménye az lett, hogy csökkent a testnevelési órák iránti figyelem, alig ellenőrizték az oktatási program végrehajtását, és teljesen megelégedtek azokról a növendékekről, akik egyetlen sportágban sem áruhtak el különösebb tehetséget. E helytelen irányzattal szembeni állásfoglalásunk bizonyítéka, hogy javaslatot tettünk azon versenyek számának csökkentésére, amelyekben az iskolának részt kell vennie. A növendékek által elért eredmények értékelése ugyanis csupán viszonylagos mutató.

(— *Mi lesz azokkal a tanulókkal, akiknek kimondottan gyenge oldaluk a testnevelés, és azokkal a gyerekekkel, akiknek az egészségi állapota gondos ellenőrzést igényel?*)

— Az utóbbi időben több iskolában megkezdtek a testnevelési foglalkozásokat olyan növendékekkel, akiket — mint hiányos fizikai képességekkel rendelkezőket — az úgynevezett egészségügyi csoportokba osztottak be. Ezeket a foglalkozásokat az iskolai tanrendekbe fogják besorolni, és az órák után kerülnek sorra hetenként kétszer 45 perces vagy háromszor 30 perces foglalkozások formájában. Az ilyen csoportokban minimum 15 növendék lehet, ezért egy csoportot három vagy négy osztály növendékei is alkothatnak. Szigorúan be kell tartani ugyanakkor a differenciált terhelés és az egyes növendékekkel való egyéni foglalkozás elvét. A megjelenésért a foglalkozást vezető testnevelő tanár, továbbá az osztályfőnök felel, az igazgató ellenőrzi munkájukat. Így tehát a testnevelés a szabványos testnevelési órák alól felmentett gyermekek számára is kötelező és tekintélyes tantárggyá válik — fejezte be nyilatkozatát a miniszterhelyettes.

KÖRPERERZIEHUNG

Heft 2/1971.

<i>Dr. Zoltán Kálmánchey</i> : Materialien zur Körpererziehung und Sportliteratur in den Schulbibliotheken	33
<i>Endre Burka</i> : Beiträge zur Lehrplantheorie (V)	39
<i>Teréz Bata</i> : Vorereignisse zur Anpassung der Schüler der 1. Klasse der Mittelschule an die Körpererziehung und Sport	45
<i>Tamás Nagy</i> : Weitsprung aus Stand (I.) ..	49
<i>János Szabó</i> : Ist es schwierig den Korbball in der Grundschule zu unterrichten? ..	53
<i>Sándor Nagy</i> : Schüler der zweiten Klasse lernen schwimmen	57
Rekorde bei der Landesmeisterschaft für Athletik der Mittelschulen (László Christián)	61
RUNDSCHAU	62

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ

№ 2 1971 г.

<i>Д-р Зольтан Кальманчей</i> : Материалы в школьных библиотеках по физкультуре и спорту	33
<i>Эндре Бурка</i> : Материалы к теории школьных программ (V)	39
<i>Терез Бата</i> : Предшествующие события к включению первоклассников в физкультуру и спорт	45
<i>Тамаш Надь</i> : Прыжок в длину без разбега ..	49
<i>Янош Сабо</i> : Трудно ли обучать баскетболу в общих школах?	53
<i>Шандор Надь</i> : Второклассники учатся плавать ..	57
Рекорды на государственных первенствах по атлетике средних школ (Ласло Христиан) ..	61
ОБЗОР	62

Felhívjuk olvasóink figyelmét, hogy a

GYAKORLATI FOGLALKOZÁS

című módszertani folyóiratunkat bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI. Budapest V., József Nádor tér 1. sz.) megrendelhetik közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215 – 96162 pénzforgalmi jelzőszámára

Előfizetési díj egy évre: 36, – Ft

A testnevelés tanítása

EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ

a Posta Központi Hírlap Irodánál
(Budapest V., József nádor tér 1.)
vagy bármely postahivatalnál

Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft
félévre 7,20 Ft

Pénzforgalmi jelzőszám: 215—96 162

Ne felejtse el a befizetési lap hátoldalán
feltüntetni, hogy a lapot melyik lapszámtól
kezdve kéri!

A testnevelés tanítása

1971 MAJ 2 5



AMŰVELŐDÉSÜGYI
MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI
FOLYÓIRATA
VII.ÉVFOLYAM

1971.

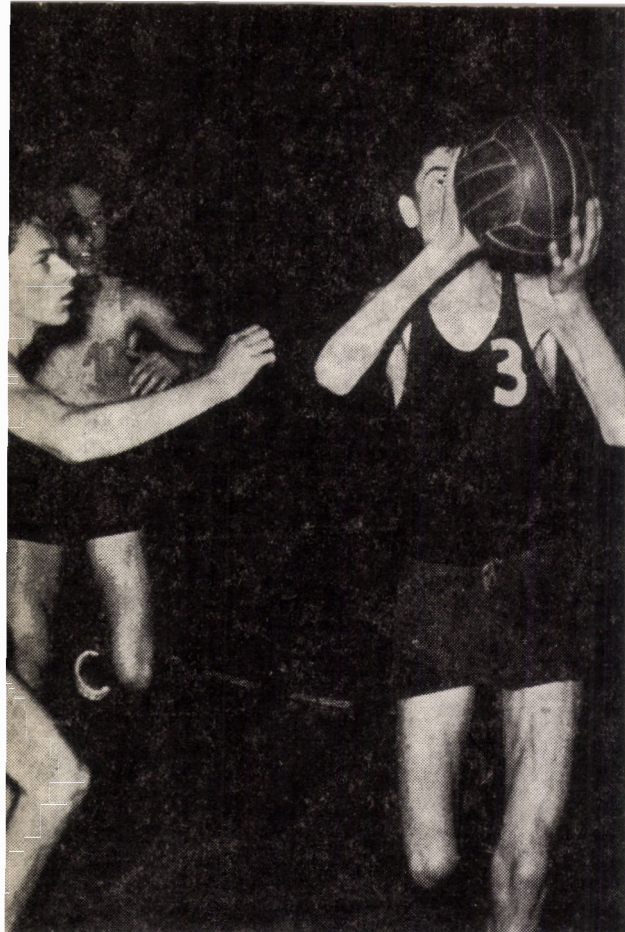
3.



A testnevelés tanítása

Szerkesztő
Burka Endre

Szerkesztő bizottság
Beke Mártonné
Bellay Lászlóné
dr. Kálmánchey Zoltán
Nyíri János
Paku Ernő
Raffel Zoltán
Sós István
dr. Székely Gabriella
Takács Ferenc



Bognár Károly felvétele

TARTALOM

Nyíri János: A középiskolai testnevelés Franciaországban (V.)	65
Zsidedgh Miklós: A gyűrűről lepattanó labda leérkezési helyének meghatározása matematikai módszerrel	68
Nagy Tamás: A tagozatos osztályok testnevelési foglalkozásainak óratípusai ...	73
Nagy Sándor: Az első félidő után.....	77
Varga Gyula: Néhány szó a tantermi testnevelési órák megszervezéséről	83
Turi Imre: Az egykezes felsődobás lábmunkájáról az általános és középiskolában	86
Tenkei Antal: Szabadtéri sportlétesítményeink helyzete.....	89
Farmosi István: Egyszerű műszer a koordináció méréséhez	91
Szeretettel köszöntjük Somorjai Laci bácsit! (Sinka Gy.)	93

SZEMLE

SZAKIRODALMI FIGYELŐ

E számunk munkatársai: Farmosi István főiskolai testnevelő tanár, Kaposvár, dr. Herendi Vilmos főorvos, Budapest, László Ferenc egyetemi testnevelő tanár, Budapest, Nagy Sándor tanár, Budapest, Nagy Tamás MTS OT munkatársa, Budapest, Nyíri János MM főelőadó, Budapest, Sinka György tanár, Hajdúnánás, Takács Ferenc főiskolai adjunktus, Budapest, Tenkei Antal tanár, Gyula, Turi Imre tanár, Túrkeve, Varga Gyula tanár, Kaposmérő, Zsidedgh Miklós főiskolai hallgató, Budapest.

Megjelenik évente hatszor

Szerkesztőség: Budapest VII., Gorkij fasor 17—21, OPI Testnevelési Tanszék — Telefon: 228-203, 228-238, 228-609, 108-as mellék — Kiadja a Tankönyvkiadó, Budapest V., Szalai u. 10—14 — A kiadásért felelős: dr. Vágvolgyi Tibor igazgató — Terjeszti a Magyar Posta — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlappüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI. Budapest V., József nádor tér 1. sz.) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI. 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámára. Előfizetési díj egész évre: 14,40 Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban
Példányonkénti eladási ár: 2,40 Ft
71. 5881 Egyetemi Nyomda, Budapest
Felőlős vezető: Janka Gyula igazgató

A középiskolai testnevelés Franciaországban (V.)

(Befejező rész)

NYÍRI JÁNOS

Útmutató az oktatás megszervezésére

A hivatalosan előírt tantervi anyag teljes egésze lényegében csupán keretet képez. Teljes értékűvé akkor és ott válik, amikor és ahol a tanítás feltételei minden vonatkozásban adottak.

A tanterv hatékonysága nagymértékben függ az oktatás alanyától, az abban részt vevő tanulók testneveléshez és sporthoz való viszonyától. A testnevelést tanító pedagógusoknak mindent el kell követni a tárgy megszerettetésére és a tanulói aktivitás maximális kibontakoztatására.

Alapelvek

1. Az oktatómunka megtervezésére vonatkozó alapelvek:

a) A foglalkozási formák és az azokon alkalmazott gyakorlatanyag megválasztása olyan legyen, hogy az megfelelően a tanulók érdeklődésének, és támaszkodjon a tanulók spontán hajlamaira. A tanulók személyes kívánságait, érdeklődési körét célszerű és szükséges figyelembe venni, mert ez lehetővé teszi a tanulók számára a spontán érdeklődéssel felkeltett tevékenység alapján — a távolabbi célkitűzések megvalósítása érdekében az alaposabb és elmélyültebb részvételt a későbbi években is.

A tanulók kezdeti spontán érdeklődését sokféle tényező befolyásolja, illetve alakítja ki, ilyenek: a tanulócsoporthoz tartozó társadalmi összetétele, életkora, neme és a vidék jellege.

A testnevelést tanító pedagógusnak a tantervi anyag feldolgozása (tanmenet elkészítése) során a fenti szempontokat mindig figyelembe kell vennie. A tervező munkában meghatározó elv az összes nevelési célok figyelembevétele s olyan alkalmazott módszerek és szervezeti lehetőségek számbavétele, amely a tanulói érdeklődésen kívül biztosítja a tanulók sokoldalú képzését.

b) A testgyakorlati ágak típusainak megválasztása. A testgyakorlati ágak kiválasztása nagy körülményt igényel a tanártól. Kerülni kell a sokoldalúságra való törekvés eltúlzását, mert ezzel megakadályozhatjuk a tanulók reális ismeretszerzését. De ugyanúgy kell ügyelni az egyoldalúságra való korlátozottságra, mert így nem válik lehetővé a nevelési célok elérése, és az egyoldalúság nem nyújt elegendő ismeretet a tanulóknak ahhoz, hogy később, a szabad választás szerint, célszerűen gyakorolhassanak.

c) Érdeklődési körök kialakítása. A helyes tanári módszerrel kialakított tanulói motiváció nagymértékben serkentheti a tanulókat a reális ismeretszerzésben. Ezért igen hasznos lehet a tanítási év bizonyos szakaszában az azonos természetű ismeretek csoportosítása.

d) Célszerű az azonos színvonalú osztályok összevonása, közös foglalkozások megszervezése a közös témakörben. Ez egyben hozzájárul az időkihasználás rentabilitásához is.

Ez a szervezési forma lehetővé teszi az azonos testgyakorlati ágakon belül egyrészt az azonos munkacsoportok kialakítását, másrészt — bizonyos időközökben — lehetőséget nyújt az azonos színvonalú, erejű csoportok találkozásának, melyen keresztül jól lemérhető az egyének, ill. csoportok (csapatok) fejlődése.

2. A testnevelést tanító pedagógus módszertani munkájára vonatkozó alapelvek:

a) Minden körülmények között törekedni kell a tevékenység kollektív formáinak és olyan módszereknek a megvalósítására, amely lehetővé teszi az egész óra

folyamán minden tanuló figyelmének a leköltését, foglalkoztatását.

b) Biztosítani kell a tanulók aktivitását nemcsak mint osztálycsoportvezetők, csapatkapitányok, hanem a bíraskodásra, partjelzésre, időmérésre, pontozásra, szertáros-ságra stb. is be kell vonni őket.

Fontos feladat a csoport, csapatvezetők kiképzése az egyes testgyakorlati ágak jellegének megfelelően. A tanulók életkora és fejlettségi színvonala alapján a tanár által alkalmazott pedagógiai módszer lehet fokozottabb vagy kevésbé irányító jellegű. Mindig arra kell azonban törekedni, hogy a pedagógiai irányítás szükségessége fokozatosan csökkenjen, s a tanulóknak kialakuljon a tudatos felelősség saját előrehaladásukért.

c) A hatodik, ötödik, negyedik, harmadik és második osztályokban a tanárnak rendszeresen ellenőriznie kell, hogy azokat a lényeges fogalmakat, amelyek szükségessé az ajánlott módszer alkalmazásához, a tanulók jól elsajátították-e.

Az összes módszerek alkalmazása közben, melyek a nevelői munka alapját képezik, a tanárnak állandóan szem előtt kell tartania tanítványai harmonikus képzésének a gondolatát. Természetesen szükség szerint „visszapillantásokat”, ismétléseket kell alkalmazni úgy, ahogy azt a csökkent-képességűek pedagógiai módszerei megkívánják.

3. A tanulók sportszemléletének kialakítására vonatkozó elvek:

a) Törekedni kell arra, hogy a tanulók sportéletében bizonyos egység legyen.

Szoros kapcsolatot kell kialakítani a kötelező tanórai testnevelés és a versenysport, illetve az iskolai bajnokságok között.

A tervszerűen szervezett foglalkozások keretében az arra alkalmas összes tanítványt be kell vonni a sportversenyek különféle formáiban. Ennek lehetőségei: az osztályokon belüli csapatversenyek, az iskola azonos évfolyamú osztályai közötti versenyek, a közeli iskolák azonos osztályai közötti versenyek, mérkőzések.

A szabadon választott sportágak szervezésen kapcsolódjanak a kötelező órákon mindenki számára biztosított gyakorláshoz. Gondosan összehangolt programot kell biztosítani a kötelező testnevelés és az iskolai sportszervezet munkájában.

b) A tanulók érdeklődésének a felkeltésére igen hatásos eszköz, ha az évi programról írásos tájékoztatót kapnak a tanulók a tanév elején (hírdetőtáblán). Célszerű, ha a testnevelést tanító pedagógus világos értelmezést ad a testnevelés és sporttevékenység szükségességéről, tájékoztatja a tanulókat az évi foglalkozások fő tartalmáról.

Minden, az állami tantervtől eltérő pedagógiai kísérleti programot előzetes felülvizsgálathoz és külön engedélyhez kell kötni.

Alapelvek a pedagógus tervező munkájához

1. A tanítás megtervezése

a) Az iskolai munkaterv. Ez a feladat azon nevelők csoportjának kollektív munkája, akik az iskola munkaprogramját kidolgozzák.

b) Az általános tervből kiindulva minden tanár meghatározza azokat az oktatási és nevelési célokat, amelyeket abban az oktatási évben el kell érnie (az éves tervet minden egyes osztály számára a színvonalhoz viszonyítva kell elkészíteni).

c) A tanítási év felosztása alapján egy meghatározott periódusra, pl. negyedévre, óraelosztási tervet lehet készíteni, heti időszakok felhasználásával vagy a munkaterület (munkafeladatok) szétosztásával.

d) Minden egyes foglalkozást meg kell tervezni. Az egyes órák tervezése az előző foglalkozásokból induljon ki, és az elkövetkezőkre készítsen fel.

2. Tanórai foglalkozások tervezési alapelvei

a) Az órák szerkezete függ a kívánt céltól, a testgyakorlati ág típusától, az évszaktól stb. Minden esetben az összes órát

terv által ajánlott testgyakorlati ágak egyik típusának kell szentelni; minden foglalkozáson érvényesüljön a pedagógiai életküzés, amit az óra egészének tükröznie kell; a tanulói munka eredményességének rendszeres vizsgálata (ellenőrző gyakorlatok) az adott óra céljából következzen, és ne törje meg annak egységét.

b) A tanítási órát be kell vezetni, kibontakoztatni és lezárni. Minden óra tehát magában foglal bevezető-, fő- és levezető részt (amely a normális fiziológiai ritmusra való visszaállást eredményezi). Minden egyes órárésznek az óra tárgyát kell szolgáltatnia.

Az előkészítő résznek ténylegesen is a főrészt kell előkészítenie, ennek ki kell érnie a pszichológiai előkészítésre, az érdeklődés felkeltésére, a szervezet általános előkészítésére, a szervezet fiziológiai előkészítésére, az izomzat és a mozgásszervek előkészítésére és a pedagógiai felkészítésre.

Az előkészítő órarász tehát lényeges és fontos szerepet tölt be.

A főrészt célja a következő hatások elérése: technikai ismeretek nyújtása, bővítése (minősége), fiziológiai tökéletesedés (menyaiségi munka), a személyiségre gyakorolt hatás (egyén-közösség).

A befejező résznek is lényeges szerepe van, ezért nem lehet elhanyagolni, főcélja a szervezet lecsillapítása és az iskolai munka továbbfolytatásához szükséges fizikai, pszichikai állapot visszaállítása. Az óra utáni kötelező tisztálkodás igen fontos a higiénia szempontjából és a fiziológiai, valamint a pszichológiai nyugalom visszaszerzésének nélkülözhetetlen eszköze.

c) Hosszú ideig tartó és rövid foglalkozások:

A foglalkozások szempontjából ezt a kétfajta formát különböztetjük meg.

A hosszú foglalkozások (időtartamban) leginkább a megtanult anyag gazdagodását, gyakorlását teszik lehetővé (csoportok közötti találkozók, tornaversenyek, atlétikai versenyek, természetjárás, a szabadban való játékok).

Az ilyen formában szervezett tevékenységet (versenyt) mint a pedagógiai munka kiegészítő eszközét kell figyelembe venni. Ilyenkor kell lehetőséget biztosítani a tanulók kezdeményező készségének, felelősségérzésének és a csoportban való együttműködési készségének a fejlesztéséhez.

A rövid foglalkozások célja az elsajátítás rendszeresebb jellegének a biztosítása. Ennek keretében: a gyakorlatok végrehajtása folyamán megállapított különféle hiányságok kiküszöbölése, a különböző mozgulatok, játékszerek, táncok stb. előkészítése és tanulása.

A hosszú és rövid foglalkozások tartalmának felcserélése nincs megtiltva, ha azt a pedagógiai vagy egyéb (esetleg anyagi) körülmények úgy kívánják.

d) Az órák lényeges feladatai szerinti csoportosításának három periódusát különböztetjük meg.

A munka bemutatása, hiányságok megfigyelése, a megfigyelések alapján történő gyakorlás és az így szerzett egyéni vagy csapatteljesítmények ellenőrzése.

Kíváncsok, hogy ugyanazon periódus minden egyes foglalkozása (rövid vagy hosszú) kapcsolódjon egymáshoz, folytonosságot képezzen és egységet alkosson a kézzelfogható eredmények elérésére való törekvésben.

3. Ellenőrzések

A tanulók fejlődésének a megfigyelése a tanár állandó feladata. Az ellenőrző próbáknak nem kell külön foglalkozások tárgyát képezniük. Egy elsajátítási vagy tökéletesítési periódus végén normális órák keretében épülnek be anélkül, hogy megbontanák a munka folyamatát.

A több éves periódusnak (például első-második osztály) folyamán elért eredmények nyilvántartása lehetővé teszi a tanulók fejlődésének a követését. Az eredményeket nemcsak a tanár hivatalos füzetébe kell bevezetni, hanem a tanulók által, azok egyéni testnevelési és sportfüzetébe is, a tanár ellenőrzése mellett.

A gyűrűről lepattanó labda leérkezési helyének meghatározása matematikai módszerrel*

ZSIDEGH MIKLÓS

A modern számítógépek és ezek alkalmazását szolgáló számítástechnika olyan óriási ütemben fejlődött az utóbbi években, ami már ma, de a jövőben még fokozottabb mértékben lehetővé teszi a sport területén is olyan bonyolult fizikai jelenségek, erőhatások, mozgások, mozgásfolyamatok vizsgálatát, amelyeknél eddig meg kellett elégedni a tapasztalati eredmények gyűjtésével. A kosárlabdajátékban a jó játékos az átélt szituációkra, vagyis tapasztalatára, rutinjára támaszkodva helyezkedik, ugrik a lepattanó labdáért. A kosárradobások végtelen számát tekintve az a meghatározott számú dobás, amelyet egy játékos érzékelt, a véletlen alapján pattant-e oda, ahol ő megszerezte, vagy objektív fizikai, mechanikai törvényszerűségek alapján? Erre a kérdésre igyekszem választ adni ebben a tanulmányban.

A kosárlabdajátékban a támadás nem fejeződik be a kosárradobási kísérlettel. A dobásnál vagy kosárba jut a labda, vagy lepattan a gyűrűről. A lepattanó labda megszerzése még hozzátartozik a támadáshoz. A védekezés csak akkor kezdődik, amikor a labda az ellenfél birtokába kerül: vagy kosár után, vagy a lepattanó labda megszerzése után.

* A Testnevelési Főiskolán Tudományos Diákköri pályamunkaként benyújtott tanulmány rövidített tartalmi kivonata.

A lepattanó labda megszerzésének tehát nagy jelentősége van. Ha kosárradobás után a támadó csapat újra megszerzi a lepattanó labdát, 30 mp-ig játszhat még a labdával, vagyis újra megpróbálkozhat kosárszerzéssel.

A gyűrűről lepattanó labda útját fizikai törvényszerűségek határozzák meg. Ezen törvényszerűségek alapján lehet meghatározni a lepattanó labdák helyét. A továbbiakban a gyűrű középpontjától 5 m távolságból történő, a palánk síkjával 15° -os szöget bezáró tempódobásnál a lepattanás helyeit vizsgálom a dobási szög és az eldobási sebesség függvényében.

Kiindulási adatok:

Távolság: 5 méter

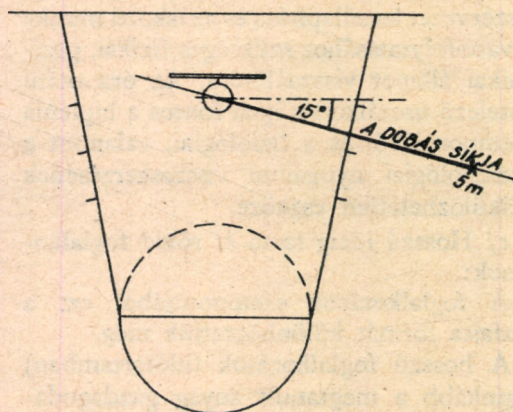
A dobás szöge: $43-45^\circ$

Az eldobás magassága: 297,5 cm.

Ez négy részből áll:

- a) játékos magassága: 185 cm (átlagmagasság),
- b) a játékos emelkedése a felugrásnál: 60 cm (átlagérték),
- c) a kar hosszúsága a fej felett: 40 cm,
- d) a labda sugara: 12,5 cm.

A dobás síkja és a palánk által bezárt szög: 15° .

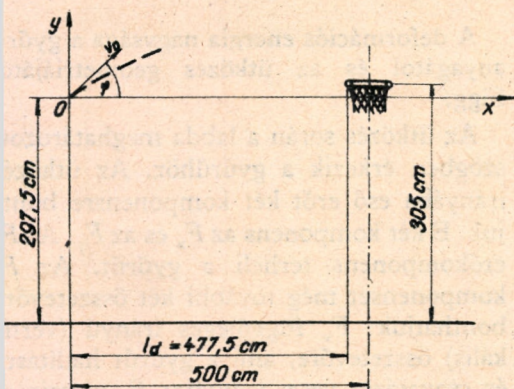


Csak olyan dobásokat vizsgállok, melyek síkja átmegy a gyűrű középpontján, tehát a dobás és a visszapattanás egy síkban tör-

ténik, vagyis a dobás iránya pontos, de távolságra rövid. Ha a dobás síkja nem megy át a gyűrű középpontján, akkor a visszapattanás más-más síkban történik. Az általam vizsgált esetben — ha a dobás síkja átmegy a gyűrű középpontján — az ütközési pontban a gyűrű felületének érintő síkja merőleges a labda mozgásirányának síkjára, tehát a visszapattanás valóban ebben a síkban történik.

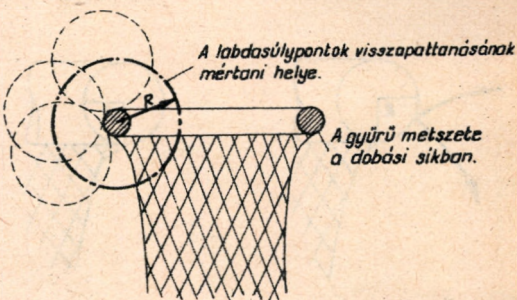
A számítás három részből áll: az eldobott labda pályájának leírása; ütközése a gyűrűvel, ennek energetikai leírása; a visszapattanó labda pályájának a meghatározása.

A számítást olyan koordináta-rendszerben végeztem, melynek origója az eldobás pillanatában a labda súlypontja, tehát az X tengely a földtől 297,5 cm-re van.



A kosárradobást mint ferde hajítást írhatjuk le. Ahhoz, hogy a ferde hajítás képzetével számolni tudjunk, ismerni kell a kezdősebességet és az eldobás szögét, amely a kezdő pillanatban a pályagörbéhez — jelen esetben parabolához — húzott érintő és az X tengely által bezárt szög. Azokat a sebességértékeket, amelyeknél a labda éri a gyűrűt, külön meg kell határozni, mert a megválasztott 5 m-es távolsághoz és a 43–45°-os eldobási szöghöz meghatározott sebességértékek tartoznak. Az így kapott sebességintervallumon belüli sebességértékekkel lehet csak számolni.

A labda a gyűrű tórusfelületéről pattan vissza. Ha a labda tömegét súlypontjába képzeljük összesűrítve, akkor a labda súlypontja éppen labdasugárnyi távolságra van a gyűrű felületétől. Tehát a labda a gyűrű köré képzelt körről pattan vissza. Így tehát kapunk egy $l_d + R$, ill. $l_d - R$ intervallumot, s ha ebbe az intervallumba esik a labda, akkor beszélhetünk ütközésről, és ekkor pattan vissza a labda.

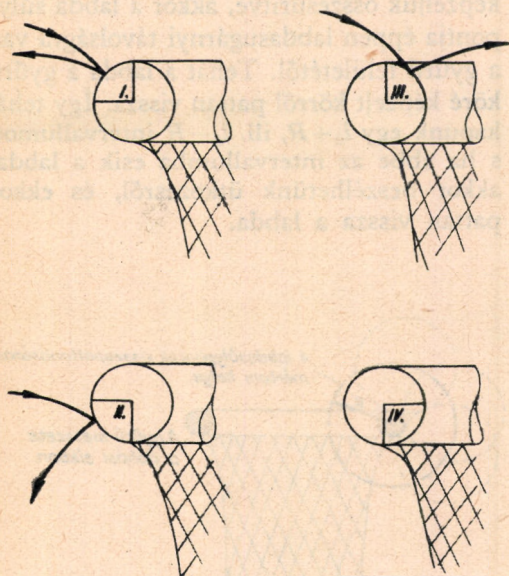


A labda pályája parabola, az ütközést, illetve a visszapattanást adó alakzat pedig kör. E két görbe metszésponjtjai adják meg azokat a pontokat, ahonnan a visszapattanás történik. A két görbe metszésponjtait a két görbe egyenletéből álló egyenletrendszer közös gyökei adják. Az egyenletrendszer negyedfokú, melynek négy gyöke van. Ezek közül kettő valódi gyök, és ez a kettő adja a valódi ütközési pontokat. A gyökök meghatározása és a hamis gyökök kiszűrése bonyolult matematikai műveletet igényelt.

A labdának a gyűrűhöz való érkezése négyféleképpen lehetséges. Érkezhet:

- a gyűrű metszetkörének a dobójátékoshoz közelebb eső felső negyedkörre — vagyis az I. negyedre;
- a közelebb eső félkör alsó részére — vagyis a II. negyedre;
- a távolabb eső félkör felső részére — vagyis a III. negyedre;
- a távolabb eső félkör alsó részére — a IV. negyedre.

A negyedik eset azonban gyakorlatilag nem fordul elő. A labda pályájának az



ütközéspontbeli irántangense kiszámítható a ferde hajítás képletéből deriválással. Ennek az arcustangense adja a beérkezési szöget. A beesési merőleges irántangense a visszapattanást adó kör egyenletéből kiszámítható, és ennek az arcustangense adja a beesési merőleges vízszintessel bezárt szögét. E két szög segítségével megkapjuk a visszapattanás szögét. Tehát ismert a labda ütközés előtti sebessége, valamint a beesés szöge.

Az ütközés után a labda megváltozott sebességgel és az előbb említett két szögből számolt visszaverődési szöggel pattan el a gyűrűről. A sebesség megváltozását a gyűrű deformációjára használdott munka, illetve energiavesztés okozza.

A visszapattanást ugyancsak a ferde hajítással írhatjuk le, azonban itt fellép egy korrekciós tényező is. Ez abból adódik, hogy a számítást a földtől 297,5 cm magasságban felvett koordináta-rendszerben végeztük, de a visszapattanás helyét nem ebben a magasságban, hanem a földön kívánjuk megkapni.

A labda gyűrűről való lepattanását két-féleképpen vizsgálhatjuk:

- a) mint rugalmas ütközést ideális esetben,
- b) mint szögtartó, rugalmatlan ütközést.

Az első esetben csak jellegre helyes eredményt kapunk, a második esetben más valós értékeket.

A labda ütközés előtti energiája a tömegével és a sebességgel meghatározott. Az ütközés során a gyűrű deformációja energiát igényel. Így a továbbhaladás sebességét a két energia különbségéből származtathatjuk. A helyzeti energia figyelmen kívül hagyható, mivel az az ütközés pillanata előtt, az ütközés alatt és az ütközés pillanata után állandó, tehát változás csak a labda mozgási energiájában történik.

A deformációs energia meghatározása

A deformációs energia nagysága a gyűrű anyagától és az ütközés geometriájától függ.

Az ütközés során a labda meghatározott szögben érkezik a gyűrűhöz. Az ütközés irányába eső erőt két komponensre bontjuk. E két komponens az F_x és az F_y . Az F_x erőkomponens terheli a gyűrűt. Az F_y komponenset még további két összetevőre bonthatjuk: F_v függőleges irányú (vertikális) összetevőre, ami a gyűrűt hajlításra és csavarásra veszi igénybe; F_h vízszintes irányú (horizontális) összetevőre, ami a gyűrűt tisztán hajlításra veszi igénybe.

A deformációs energia meghatározásához e két erőre van szükség. Ezek kiszámítását a szögek segítségével, egyszerű trigonometrikus összefüggésekkel kapjuk.

A deformációt a görbe rúdra érvényes mechanikai elmélet alapján számoltam. Az energia a nyomaték négyzetének ív szerinti integráljával arányos. Az arányossági tényezőt anyagi és geometriai jellemzők adják. Az anyagra jellemző a rugalmassági modulus, a gyűrű geometriájára a keresztmetszet másodrendű nyomatéka. A nyomatéki egyenlet felírásához szükséges az erő — az

F — ismerete vagy az erő által okozott le-
hajlás ismerete. A lehajlás mérése bonyolult
műszeres vizsgálatot igényelt volna. Az
erőhatást olyan kísérlettel állapítottam meg,
melyben az ütközésnél a kezdeti feltételek
egyértelműen meghatározhatók és egy-
szerűen számíthatók: éspedig egy célsze-
rűen megválasztott magasságról merőlege-
sen a gyűrűre ejtettem a labdát. Ez a ma-
gasság nagyságrendileg megegyezett azzal
a magassággal, amely a dobásoknál tény-
legesen fennáll. (Ez a magasság természetesen
a gyűrű síkja felett értendő.) A vissza-
pattanás magasságát mértem, és ebből a
két mérési eredményből kaptam egy arányt,
nevezük h_1/h_2 aránynak. A pályaegyen-
letekből kiszámítható a tényleges magas-
ság: h'_1 , és a h_1/h_2 aránynak megfelelően
számítható a visszapattanási magasság: h'_2 ,
ami a valóságos érték. E viszonyszám
(h'_1/h'_2) alapján határoztam meg, hogy az
ütközés előtti energia és a visszapattanás
energiája közt milyen mértékű a csökkenés.
Az így kapott deformációs energiából, ami
egyenlő ezzel az energiacsökkenéssel, szá-
molhatok egy erőre. Ez nem egyezik meg a
ténylegesen létrejövő erőhatással, hanem
olyan fiktív erő, mely az ütközés során
magában foglal minden olyan mellékjelen-
séget, melynek mérése sok esetben gya-
korlatilag lehetetlen. Az E_d deformációs
energia tehát az F erő F_v , F_h komponensei-
től, valamint a beesési szögtől függ.

Az eddig elmondott elméleti megfon-
tolások után lehet kiszámítani a deformá-
ciós energiát. Mint már említettem, ez
integrálással történik.

A számítást nem ismertetem hosszúsága
és a terjedelem korlátozottsága miatt. Min-
den egyes dobásnál az ütközés előtti moz-
gási energia számítható, mert a pályaegyen-
letből a szükséges érkezési sebesség meg-
kapható. Ebből az ütközés előtti mozgási
energiából levonjuk a dobásonként számí-
tott deformációs energiát, és a megmaradt
energia határozza meg a visszapattanás

$$\text{kezdősebességét} \quad \left(\frac{mv_{bc}^2}{2} - E_d = \frac{mv_{kl}^2}{2} \right)$$

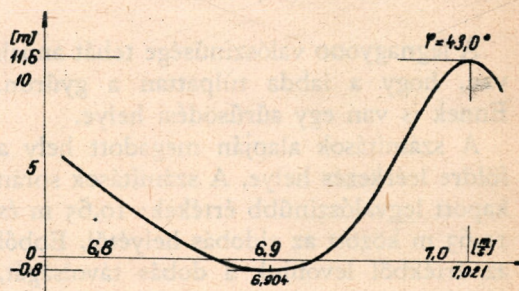
Az érkezési sebesség irányát a pálya-
egyenletből kaptam, a visszaverődési szög
pedig egyenlő a beesési szöggel. Mivel így
ismert a visszapattanás sebességének iránya
és nagysága, a hajítás egyenletével számol-
tam ki esetenként azt a helyet, ahol a labda
földet ér.

Az előbb elmondott számításmenet adja
meg egy konkrét hajítási szögnél és kezdő-
sebességnél a lepattanás helyét. Ha ezt a
számítást megismételjük $\varphi_1, \varphi_2, \dots, \varphi_n$ le-
hetséges dobási szögek határai között n -
szer, valamint a szóba jöhető sebességérté-
kek között m -szer, táblázatot állíthatunk
össze, mely táblázat megadja a lepattanás
helyeit a hajítási szög és a kezdősebesség
függvényében.

Ezt a mérhetetlen mennyiségű számítást
csak számítógépen lehetséges elvégezni.
A számítást a Magyar Vegyipari Egyesülés
Számítástechnikai Központjában végeztem,
dán gyártmányú angol nyelvű gépen.

A táblázatok eredményeit diagramokban
ábrázoltam. A legszemléletesebb diagram,
mely a lepattanás helyének változásait mu-
tatja a kezdősebesség függvényében, egy-
egy adott dobási szög esetében.

A görbék — a táblázat értékei alapján —
jellegre hasonlóak. A görbéknek két szélső-
értéke van. Ezen szélsőértékek környezeté-
ben vannak a lepattanás sűrűsödési helyei,
vagyis a legvalószínűbb helyek.



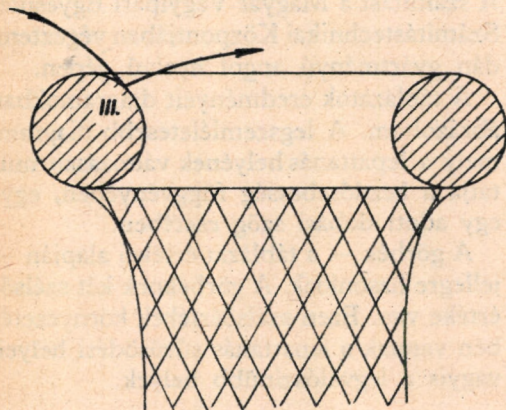
A maximum- és minimumhely a külön-
böző hajítási szögértékeknél megegyező
értékeket mutatnak. Csupán 1–2 cm vál-
tozás figyelhető meg a különböző szögek
esetében a lepattanás távolságában. Pl.
43°-nál –0,9 m, 44°-nál –0,85 m.

Az eredményekből tehát látható, hogy a szögtől való függés oly kicsi, hogy elhanyagolható.

Legvalószínűbb lepattanási hely:

a) *minimumhely*: (az a hely, melynél a labda a dobójátékos mögé pattan) a legvalószínűbb, ha minden dobásszög és sebességérték egyforma valószínűséggel fordul elő;

b) *maximumhely*: (az a hely, melynél a labda túlpattan a gyűrűn) épp azért lehetséges, mert minden játékos arra törekszik, hogy bedobja a labdát, tehát legközelebb dobjon a kosárgyűrű középpontjához. Ezért a legnagyobb valószínűsége annak van, hogy a gyűrűt a III. negyedben éri a labda.



A legnagyobb valószínűsége tehát annak van, hogy a labda túlpattan a gyűrűn. Ennek is van egy sűrűsödési helye.

A számítások alapján megadott hely a földre leérkezés helye. A számítások során kapott legvalószínűbb értékek: 10,65 m és 11,63 m között az eldobás helyétől. Ebből az értékből levonjuk a dobás távolságát, vagyis 5 m-t, plusz a gyűrű átmérőjét, akkor 5,20–6,18 m-es eredményt kapunk, ami azt jelenti, hogy a labda a gyűrű dobójátékossal szembeni oldalán ilyen távolságra ér földet.

A visszapattanó labda útja szintén a ferde hajítással írható le, és ennek ismeretében

bármely helyen kiszámítható bizonyos pontokon (x értékeknél) — természetesen a dobás síkjában — a labda magassága (y érték). A játékos érintőmagassága határozza meg azt a helyet, amelynél a labdát megszerezheti.

Az oktatás vonatkozásában ez azt jelenti, hogy a lepattanó labda megszerzésében elsődleges szerepe a dobójátékosnak van. Ő érzékeli az eldobás sebességét, tehát a labda megszerzésére irányuló célszerű mozgását már a dobás utáni pillanatban megkezdheti.

Fontossági sorrendben a következő: a kosárra dobóval ellentétes oldalon elhelyezkedő játékos, mert a lepattanás azon az oldalon a legvalószínűbb. Ezért a mozgása arra irányuljon, hogy védőjénél előnyösebb pozíciót foglaljon el a dobás megkezdésekor. Ezeknek az elveknek természetesen a lepattanó háromszög vagy lepattanó „Y” alakzaton belül kell érvényesülnie, s ezen elvekre kell a lepattanó labda megszerzésének oktatásában és gyakorlásában a súlyt fektetni.

A számítást, ill. a kísérletet modellen végeztem, ezért adódtak ilyen nagy távolságértékek. A gyűrű deformációját vettem figyelembe, a palánk és a palánktartó rendszer deformációját nem. A gyűrű anyagi minősége állandónak vehető — általában szénacél —, azonban a tartószerkezet többi eleme változó.

A bevezetésben említettem, hogy a lepattanó labda megszerzésének nagy jelentősége van az eredmény alakulásában. Ennek megfelelően széles körű érdeklődés mutatkozik a téma iránt a szakemberek körében. Példaként említem meg, hogy a Kosárlabda c. folyóirat 1971/1. számában egy amerikai kosárlabda-szaklapból közöl egy cikket dr. Carl Huberty, a Georgia Egyetem oktatási főnökének tollából. E cikk a lepattanó labdával, illetve annak megszerzésével foglalkozik. Közli Bryant amerikai szakember tanulmányának erre vonatkozó részét, mely 1969–1970-ben egy délkeleti egyetemen folytatott megfigyeléseit tartalmazza. Bryant 1423 me-

zónyból történő rádobást figyelt meg, és ebből vont le tapasztalati úton következtetéseket. Az ő eredményei a következők:

1. A labda a gyűrűről megközelítően olyan távolságra pattan vissza, mint amilyen távolságból rádobták.

2. A visszapattanásra vonatkozóan: a lepattanó labdák jóval nagyobb százaléka pattan a gyenge oldalra, mint az erős oldalra (gyenge oldalnak a rádobással ellentétes oldalt tekintik).

A tudományos módszerrel történt vizsgálatom eredményei nagymértékben meggyeznek az amerikai szerző tapasztalati megállapításaival.

Az ilyen jellegű tudományos analízisnek a sport minden területén, így a kosárlabdában is tág lehetősége van. A kiterjedt számításokból levont következtetések összegezése — természetesen a számítás szélesítése után — szakmai tanulmány anyagát képezi.

Apró hírek innen — onnan

A „Nógrád” című lap beszámol arról, hogy a Bólyai Gimnáziumban kísérleti jelleggel egy sportérdeklődési kör alakult. A kör programja rendkívül változatos, és nagy tetszést aratott. Előadásokon, élménybeszámolókon és filmvetítéseken kívül a gyakorlati munka áll előtérbe, amely elsősorban a tömegsport szervezésében, a sportaktívák képzésében, az iskola sporttörténetének feldolgozásában és különböző politikai jellegű tevékenységekben nyilvánul meg.

* * *

A komáromi Jókai Gimnáziumban — ideális feltételek mellett — az 1971/72-es tanévben testnevelési tagozatot indítanak.

* * *

Az egri X. számú Általános Iskolában sporttagozatot hívtak életre. Az Egri Dózsa Sportiskolája szoros kapcsolatot épített ki a sporttagozatos osztályokkal. Ez a kapcsolat az utánpótlás biztosítása szempontjából igen jó eredményeket ígér.

A tagozatos osztályok testnevelési foglalkozásainak óratípusai

NAGY TAMÁS

A szakosított tantervű osztályok tanítása nem tér el az általános képzést nyújtó osztályok oktatási elveitől. A különbség az, hogy ezek a tanulók olyan válogatott gyerekek, akiknek a testi képességeik irányultságuk és hajlamuk alapján több művelődési mozgásanyagot és nagyobb lehetőségű képességfejlesztést, továbbá a megtanult anyag felhasználásának több irányú variációját lehet adni, mint az általános tantervű osztályoknál.

Lényeges különbség az is, hogy a tanórán kívüli sportfoglalkozások iskolai megoldásában viszonylag magas óraszámot kapnak, ami részint a testi képességek további növelésére, másrészt pedig a felhasználás még több variációjára ad lehetőséget.

Amíg az általános tantervű osztályokban viszonylag kevés az a gyerek, aki sportegyesületi vagy sportiskolai speciális sportági képzésben részesül, addig a szakosított tantervű osztályok tanulóinak elvben mindegyike úszásban és leánytornában egy része már az alsó tagozatban, a többi sportágakban pedig a felső tagozatban, az osztály megoszlásában több sportágban egészen komoly speciális sportági képzést kap a sportiskola valamelyik szakosztályában.

Végeredményben tehát — különösen a felső tagozatban — egy-egy sportágban a gyerek már jóval többet tud, mint amit a tantervi anyag az adott évfolyamra, illetve egy-egy időszakra az említett sportágakra előírt. Növeli a gondot az is, hogy az alsó

tagozatban szokatlan feladat hárul a testnevelő tanárra, mert az eddig számára ismeretlen életkori sajátosságokkal rendelkező gyermekanyaggal kell helyes módszerrel foglalkozni.

A tanterv az emelt óraszám mellett sem tartalmaz sok anyagot, mert az eredeti koncepció is az volt, hogy kevesebb konkrét megtanítandó anyag, több képességfejlesztés szerepeljen, nagy teret kell adni a felhasználás változatainak. Ismeretes, hogy az óraterv szerint mintegy 40–50% a konkrét művelődési anyag, és 50–60% a képességfejlesztés, illetve a felhasználás időszakára eső rész. Ez is szokatlan körülmény, különösen az emelt óraszám mellett.

A tantervi anyagot meg kell tanítani, az évfolyamra előírt kötelező anyagot a tanév végéig kell befejezni. Ezen belül a tantervi anyag elosztása, tanmeneti elrendezése és az oktatás módszere a tanár joga, a módszer szabadsága, bizonyos általános szakdidaktikai és metodikai általános elvek figyelembevételével. Legfontosabb a tanítás eredményessége. Ez az, ami a tanár munkája elsődleges elbírálásul szolgál, illetve a tanítás eredményeiből kell visszakövetkeztetni a helyes vagy helytelen módszerekre, nevelői eljárásokra.

A tagozatos osztályok testnevelési foglalkozásainak két típusát különböztetjük meg:

- a) tanórai foglalkozás,
- b) tanórán kívüli sportfoglalkozás.

A két forma alapvetően különbözik egymástól. Az emelt számú testnevelési órákon — a külön kiadott tanterv alapján — az oktatáson van a hangsúly, azaz a gyerekek ezek keretében ismerkednek meg az új mozgásformákkal. A tanórán kívüli foglalkozásokon már az ismert mozgásanyag begyakorlása, különböző helyzetekben történő felhasználása és alkalmazása a feladat. Ennek megfelelően a két foglalkoztatási forma órátípusai is alapvetően különböznek egymástól.

A célszerűnek látszó óraformák és óraszerkezetek

Az 1963-ban bevezetett reformtantervek és ezek helyesbített, korrigált változatai — így az 1969-ben bevezetett általános és középiskolai tantervek — ebben a koncepcióban készült a szakosított tantervű osztályok jelenleg érvényben levő kísérleti tanterve is a társadalom jelenlegi szükségletének megfelelően készültek el.

Ezek között a fő rendező elvek:

- Az életre és egészséges életmódra nevelés.
- Az értelmes tanulás és tanulói aktivitás.
- Az érzelmi motivációk stb.

Az a kérdés vetődik fel, hogy a torna, atlétika, labdajáték, úszás, télisportok (korcsolya, jégheki) mozgásanyaga megtanítható-e a hagyományos órátípusokban és óraszerkezetben?

Előtérbe került a következő feladat:

Torna: értelmes tanulás, összefüggések megértése, mozgáskoncentráció, a tanult elemekből gyakorlatkapcsolás.

Atlétika: ugyanebben a koncepcióban a futó-, dobó-, ugrószámok majdnem minden variációja. A tanult mozgásanyag célszerű felhasználása, ezen belül a különböző törvényszerűségek megértése (lelapulás, kitámasztás, felugrások, az erőközlés útjának hosszabbítására törekvés a dobószámokban stb.).

Labdajátékok: a technika bizonyos fokú feloldása a taktikában, ill. a felhasználásban, játékban való begyakorlás, ehhez változtatott körülmények teremtése a taktikai megoldásokban csoport- vagy csapatjáték formájában.

Úszás és télisportok: szakszerű oktatása, a mozgásformák alapjainak elsajátítása.

Ilyen differenciált, sokoldalú feladat mellett nem volt tartható az a rövid gyakorlat, órátípus és szerkezeti teória, mely az 50-es évek elején alakult ki. Ennek meg-

felelően létrejöttek a különböző órafajták: testnevelési óra, könnyített testnevelési óra, gyógytestnevelési óra, sportköri óra stb.

Az órafajtákon belül az órák típusát és szerkezetét a didaktikai feladat határozza meg: A tanítandó mozgásanyagnak megfelelően lehet az óra szakági, torna, atlétika, játék, úszás és télisport jellegű foglalkozás.

Tartalmi feladat lehet a sportági mozgások elsajátításán kívül a testi képességek fejlesztése, játékgény kielégítése stb. Ezek megvalósítása történhet a fenti szakági típusú órák keretében is, de lehet önálló mozgásanyagra épülő — sportágtól független — testnevelési óra. Ez utóbbi esetben beszélünk pl. kondicionáló vagy játékóráról.

A szakági óra bevezetését a gyakorlati szükségessé. A viszonylag magas tartalmi követelmények megoldása a jelenlegi koncepció szerint nem aprózható el egy órán belül az óra szerkezete szerint több különböző anyagra, hanem a tiszta sportági órák a célszerűek. Természetesen az óra szerkezete a tartalmi feladatoktól függ, lehet három- vagy négyrészes — esetleg ettől kevesebb is —, de az órát egy-egy didaktikai feladat megvalósításának kell szentelni.

Arról van tehát szó, hogy nem előre megadott szerkezethez igazítjuk az óra tartalmát, hanem a didaktikai feladat határozza meg az óra szerkezetét, felépítését. Az oktatás anyaga szerint kell kiválasztani az annak leginkább megfelelő órátípust, ezen belül annak szerkezetét összeállítani.

Az a merev megoldás, mely a négyrészes órák szerkezetében eddig az anyagot elaprózta, a szakosított tantervű osztályoknál, főleg a felső tagozatban, nem felel meg a követelményeknek, és didaktikai célkitűzéseknek. Célszerűbbnek látszik a sportági, három részes óra alkalmazása, illetve azok gyakoriságának növelése. Természetesen ez az alkalmazás nem minden esetben indokolt, és a „hagyományos” óra elvetése sem törvényszerű.

Speciálisan jelentkező órátípusok

Az órátípusok annyiban térnek el az általános didaktikában megjelölt órátípusoktól, amennyiben ezt a tantárgy sajátosságai indokolják. Az órák főbb típusai azonban megfelelnek az egyéb tantárgyak tanításában alkalmazott formáknak: ismeretközlő, begyakorló, számonkérő, tanultakat alkalmazó órátípussal pl. ugyanúgy találkozunk a kémia, fizika oktatásában, mint a testnevelés tanításában.

Ugyanakkor jelentkeznek a gyakorlatban olyan órátípusok, melyeket nem találunk meg egyéb tantárgyaknál, hanem speciálisan a testnevelésre jellemzőek: alapozó, kondicionáló óra, játékgényt kielégítő óra stb.

Milyen órátípusokat célszerű alkalmazni a szakosított tantervű osztályoknál?

A tanítási év elején:

1. Felmérő óra (képesség, tudásszint felmérése).
2. Kondicionáló óra (általános képességfejlesztés).
3. Alapozó óra (sportági képességfejlesztés).
4. Ismétlő óra.
5. Kombinált, vegyes típusú óra.

A tanítás időszakában:

1. Új mozgásanyagot feldolgozó óra.
2. Begyakorló óra.
3. A tanultakat alkalmazó óra.
4. Ismétlő, rendszerező óra (témazárás-kor).
5. Ellenőrző óra (a folyamatos ellenőrzések utolsó órái).
6. Játékóra.
7. Kondicionáló óra.
8. Kombinált, vegyes típusú óra.

Mindezek a típusok természetesen lehetnek sportági órák (torna, atlétika, kosárlabda, kézilabda, korcsolya, úszás stb.).

Különös jelentőséget tulajdonítunk a szakosított tantervű osztályok foglalkoztatásában az alapozó, kondicionáló jellegű óráknak, melyet a képességfejlesztés, illetve a felmérések alapján jelentkező eltérések

kiegyenlítése céljából akár sorozatban is lehet alkalmazni. A szabadtéri órák keretében ugyanúgy, mint a tervezettben, egy-egy új sportág tanításának megkezdése előtt stb. A ráfordított idő az oktatás szempontjából is megtérül, amikor a konkrét művelődési mozgásanyag tanítására kerül sor.

Szintén kiemelt szerepe van a tagozatos osztályok testnevelési foglalkoztatásában a *játék- és versenyigényt kielégítő* órátípusnak. Az emelt óraszám miatt ezek szakaszonkénti, de folyamatos beállítása rendkívül fontos. Különösen jók a versenyzési-, vetélkedési- és játékorák a tanult anyag felhasználása idején, az alkalmazás szakaszában.

A *sportóra* a gyakorlatban ma már elfogadott, didaktikai szempontból is eredményes órátípus. A sportági mozgásanyag tanításánál és felhasználásánál nélkülözhetetlen forma. Ezeket az órátípusokat is lehet sorozatban alkalmazni, a didaktikai célkitűzéseknek megfelelően. Valószínűnek látszik, hogy nem célszerű megbontani egy-egy tanítási egységet, hanem azt az órák sorozatában kell végigvinni, az ismeretszerzéstől a sokoldalú felhasználásig.

A felső tagozatban a sportórák keretében az egyéni sportágakban megengedett az egyedi foglalkozás, gyakorlás is. Erre is lehetőség van, amikor a kiválóak egymás között versenyezhetnek a tanítási órán is, a teljesítmény vagy technikai kivitelezésben. Ezek különösen a megtanított anyag felhasználásában lehetnek előnyösek a tanulók

egyéni fejlődésére, amely alkalmakat különösen egy-egy didaktikai egység vagy időszak lezárásakor célszerű alkalmazni.

A tanórán kívüli foglalkozások formáit tekintve talán átmenetet képeznek az edzés és a testnevelési óra között. Semmiképpen sem sorolhatók egyik kategóriába sem.

Legfontosabb jellemzője, hogy a tanórán megismert és elsajátított mozgásanyag alkalmazását, eredményes felhasználását, a végrehajtás racionálisabb, gazdaságosabb és esztétikusabb formáit alakítja ki. Új mozgásanyag ezeken a foglalkozásokon nem szerepel.

Ennek megfelelően a fentiekben felsorolt órátípusok közül hangsúlyozottabb szerepet kap a tanultakat begyakorló és alkalmazó foglalkoztatási forma.

A tanórán kívüli foglalkozások órái oly mértékben eltérőek a testnevelési órától, hogy azok órátípusairól nem is beszélhetünk. Játék, játékos módszerek a picinyek „edzésein”. Talán így lehetne megfogalmazni azokat a sportórákat, melyek a tanítási időn kívül növelik a tanulók testi képességeit, elmélyítik mozgástudásukat.

Összefoglalva megállapíthatjuk, hogy a szakosított tantervű osztályok testnevelési foglalkozásainak típusai általában megfelelnek az egyéb testnevelési órák típusainak, de bizonyos mértékig eltérőek is azoktól. Hiszen kiválogatott gyerekekkel, nagyobb óraszámban — és nem utolsósorban magasabb tantervi követelményekkel — foglalkozunk, keresve közöttük a különböző sportágak jövődjé kiemelkedő sportolóit.

TANKÖNYVKIÁLLÍTÁS AZ NDK CENTRUMBAN

A Német Demokratikus Köztársaság berlini Tankönyvkiadója (Volk und Wissen) 1971. június 14-től 19-ig tankönyv- és szemléltetőeszköz-kiállítást rendez az NDK budapesti Kulturális és Tájékoztató Központjában (V., Deák tér 3. — Metró végállomásánál!).

Bemutatásra kerülnek általános iskolai, gimnáziumi, szakközépiskolai, szakmunkásképző iskolai tankönyvek és az oktatást segítő szemléltetőeszközök.

A kiállítás megtekinthető (a jelzett héten!) a nyitás napján, hétfőn 12 órától; más napokon de. 10 órától du. 6 óráig.

Az első félidő után

NAGY SÁNDOR

Lapunk ez év februári számában röviden foglalkoztunk azokkal az általános szempontokkal, véleményekkel, amelyek a második osztályos tanulók kísérleti úszás-oktatását megelőzték. Akkor nem tértünk ki az elért vagy elérhető eredményekre, a tanítás anyagára, az oktatás lebonyolítására. Most az ott leírt általános megjegyzéseket szeretnénk részletesebben és konkrétan elemezni.

Természetesen itt sem térhetünk ki azokra az általános és sajátos oktatási, nevelési és szervezési eredményekre és tapasztalatokra, amelyek az eredményes tanításhoz nélkülözhetetlenek. Ezek akár csak vázlatos ismertetése is meghaladná jelenlegi írásunk lehetőségét. Célunk elsősorban az volt, hogy adatokat mutassunk esetleges hasonló kísérletekhez. Ennek hiánya az eredmények értékelésének tárgyilagosságát nagyon nehezítette. Az itt közölt összehasonlító adatokat személyes kapcsolatok útján szereztük meg, de csak más eredmények ismeretének hiánya miatt, kellő óvatossággal használtuk fel.*

A később részletesen ismertetett eredményeket nem azzal az igénnyel közöljük, hogy a következő kísérleteknek mércét adjunk. Úgy gondoljuk azonban, hogy kerületünk tanulóinak száma, ezek sok-

rétű, változatos összetétele az ország sok területére jellemző. Ez a hasonlóság feljogosít bennünket olyan általános következtetés levonására is, amely szerint lehetséges ilyen korú gyerekek csoportos úszóoktatása.

A számok és a valóság

Mielőtt igyekeznénk előlegezett, de még bizonyításra váró következtetésünket részletesen igazolni, érzékeltetni szeretnénk: a számok világa külön világ, vigyázni kell, mert könnyen becsaphat, csodaszarvas módján a jelentőt messze elcsalogathat. Tehát a számokat, adatokat nem tekinthetjük a valóság egyértelmű megfelelőjének, lényegének. Az elért eredményeket azonban felmérések, számok nélkül nem elég egzaktan leírni. A két véglet között a helyes kapcsolat megtalálása a legnehezebb, kölcsönhatásuk az elemzés során állandó, nem hagyható figyelmen kívül. Ezt az elvet itt igyekeztünk maximálisan érvényre juttatni.

Képesek-e a másodikos tanulók 32 óra, gyakorlatilag 16 alkalom alatt magtanulni úszni? A kísérlet eredményessége szempontjából ez az egy adat döntő. Ha erre a kérdésre pozitív választ adhatunk, lehet foglalkozni azokkal a kérdésekkel, amelyek a továbbhaladás irányába mutatnak, a még teljesebb eredmény elérését segítik. Az elért eredmények természetesen nagymértékben a kísérlet tárgyi és személyi feltételeitől függenek, azok esetleges együttes negatív jelentkezése az elérhető eredményt ronthatja. Ezért először ezeket vizsgáljuk meg.

A kísérlet körülményei

A tanítás a Kaffka gimnázium alagosrában levő 18×7,5 méteres uszodájában történt. A víz a tanulóknak kb. mellig ért, az uszoda fenekének lejtése miatt 70–100 cm-ig egyenletesen változott. A megfelelő vízmagasság különösen az első foglalko-

* Marosi Endre testnevelő tanár 1968–69 és 1969–70-ben a II. kerületben, a Császár uszodában, a KSI szervezésében végezte a kísérleti úszásoktatást. Írásunkban a kísérlet végén írt jelentését használtuk fel az oktatást végző engedélyével.

zásokon fontos, mert nyakig érő vízben biztonságérzetét a tanuló könnyen elveszti. Könnyen előfordul, hogy elveszti egyensúlyát, és nem tud talpra állni.

Az eredményes oktatásnak másik fontos feltétele a megfelelő hőmérsékletű víz. Tapasztalatunk szerint a 30 C-fokos víz a legjobb, ez az érték a hivatalosan javasolt felső határ. A jelenlegi feltételek mellett, mikor a szülő dönti el, hogy a gyereke jár-e az oktatásra, vagy nem, nem végezhető 26–28 C-fokos vízben eredményes tanítás. A gyerekek a tanítás alatt viszonylag keveset mozognak, 10–15 perc után a többség már fázik, reszket, lila lesz a szája. Bár az ilyen hőmérsékletű vízben az oktatás rövid ideje miatt megfázni nem lehet, a szülők az esetleges későbbi megfázást a víz nem megfelelő hőmérsékletének tulajdonítják, és legközelebb gyerekeiket nem engedik el az órára.

A gyerekek minden héten egyszer jönnek, a két óra együtt van. A vízben tartózkodik egy alkalommal kb. 30 percet. Ez az első pillanatra kevésnek látszó idő a tapasztalatok szerint elég, a tanterv sem engedélyez ettől hosszabb időt. Az őszi időszakban, az első félidőben, minden osztálynak 8 alkalommal kellett volna az uszodába menni. A felmérés végzéséig egy egy alkalommal elmaradt a lassú szervezés miatt, egy másik pedig egyéb iskolai elfoglaltság miatt. Szerencsés osztály volt az, amely minden órán részt tudott venni.

Az oktatást mindig ugyanaz a tanár végezte. Mindig csoportosan tanított. Egy-szerre általában két osztály volt — a kevés uszodai lehetőség miatt — beosztva. A vártnál magasabb volt a tanulók részvétele az órákon, ezért előfordult, hogy egyszerre 50–60 gyereket tanítottunk úszni. Az átlagos létszám 40–45 fő volt. A nagy létszámú csoportok nem tették lehetővé az egyéni foglalkozást, pedig arra ebben az életkorban egyszer-egyszer még szükség van.

A foglalkozásokat a tanterv alapján készített tanmenet szerint végeztük, a következő órafelosztásban:

Vízhez szoktató gyakorlat	6 óra
Elfekvés a vízben	4 óra
Gyorsúszás oktatása	12 óra
Hátúszás oktatása	8 óra
Összefoglalás, felmérő vizsga	2 óra
Összesen:	32 óra
(Megjegyzés: 2 óra = 1 alkalom)	

A tanterv előírása szerint a gyorsúszás tanítását a 11. órán, a 6. alkalommal kell kezdeni, tehát nálunk az utolsó foglalkozáson kerülhetett volna sorra. Mi ettől eltértünk, az utolsó foglalkozáson a 8. alkalom anyagát, a gyorsúszás kartempóját vettük. Figyelembe vettük itt azt, hogy az elmaradt órák pótlására nincs lehetőség és ha mindkét úszásmegtanítását a tavaszi időszakra hagyjuk, várhatóan gyengébb eredményt érünk el. A kényszerű „sűrítés” felhívta figyelmünket arra, hogy a gyerekek többségének nem okoz gondot a korábban tanított siklás és gyorsúszás elsajátítása. Valószínű, hogy ezt a „sűrítést” a jövőben is el lehet végezni, természetesen alapos és körültekintő kísérletek és elemzések után.

A kísérletben résztvevők száma

A kerület 12 iskolát jelölt ki a kísérleti oktatásra. Ennek 867 tanulója 35 osztályba jár. A kijelölt tanulók közül 76 tanuló felmentést kért, ami az összlétszám 8,67%-a. Tehát egy osztályban kb. két tanuló kért felmentést, és ez nem tekinthető soknak. Nem közömbös azonban annak megnézése, milyen indokok alapján kérték a gyerekek a felmentést:

1. Beteg volt	4
2. Felszúrt a füle	16
3. Gyógytornás	5
4. Epilepszia, szív, tüdő stb.	15
5. Tud úszni	7
6. Fegyelmezetlen	4
7. Zenél, énekel	7
8. Nincs indok	18
Összesen:	76

Számunkra a legváratlanabb indok a „nincs indok”, az indokolatlanul felmentett tanulók magas száma volt. Ez arra figyelmeztet, hogy a felmentések jelenlegi elintézési módja nem megfelelő. A szülők a tanító néni kérdésére, miért kéri a gyerekek felmentését, vagy nem válaszolnak semmit, vagy egyszerűen annyit mondanak: „csak”. A jövőben nem engedhetők meg, hogy az egészségileg megfelelő gyerekek a szülők nem megfelelő hozzáállása miatt kimaradjanak az oktatásból. A szülők önkényes döntési lehetősége komoly veszélyt rejt magában. Az egyik osztály úszást előkészítő szülői értekezletén a szülők egységesen az úszás tanítása ellen döntöttek. Az indok az volt, hogy az úszoda nem megfelelő, ők ilyen helyre nem engedik gyerekeiket. Mikor megkérdeztük, voltak-e az úszodában, egyetlen szülő sem válaszolt igennel. Az egyik szülő, mint később kiderült, a fő hangadó, járt ott, de bemenni nem tudott. Az alagsorban fekvő úszoda nem tetszett neki. Elmondtuk, hogy az úszoda az oktatási és egészségügyi szervek engedélyével működik, több szülő ennek hatására megváltoztatta eredeti döntését. Az oktatás végére, fokozatosan, ez az osztály is elérte a többi osztály létszámát.

A „fegyelmezetlen” indok közösen született a tanító néni és a szülő között. Félték a felelősségtől. Ennek a szemléletnek helytelenségére felhívtuk a figyelmet.

Érdekesen alakult a felmentettek száma az egyes osztályok között:

Felmentettek száma	Osztályok száma
0	8
1–2	10
3–4	9
5–6	8

A kerület távolabbi iskoláiban volt magasabb a felmentettek száma, a tanító néni véleménye szerint elsősorban azért, mert ezen a környéken sok a vidékről felerősült ember, rosszak a lakásviszonyok, az úszást nem értékelik sokra.

Itt szeretnénk megjegyezni, hogy volt egy iskola (3 osztály), ahol senki sem kért felmentést.

Összehasonlítottuk a felmentettek számának alakulását a II. kerületben végzett kísérlet adataival, és hasonló százalékarányt kaptunk:

Hely	Év	Összlét-szám	Felmentettek száma	%
II.	68–69	466	56	12
II.	69–70	170	11	7
XI.	70–71	867	76	8,76

Az eredmény értékelése

A tanterv szerint a tanulóknak 5–8 métert kell gyorsúszással úszni, lélegzet-visszatartással. Az értékelés alapját ez adta. A 6 foglalkozás alatt elérhető tudást a megtett távolsággal és a lélegzet-visszatartás idejével mértük. Siklásnál 3–5 méter és 8–10 mp, gyorsúszó lábtempónál 4–6 méter és 6–8 mp, hátúszásnál a fel-fekvés 5 mp-ig jelentette az 5-ös szintet. A többi ennek a maximális követelménynek az egyszerűsítésével alakult ki.

Minősítési szint	Minősítés anyaga
5	siklás 10 mp gyors láb 6 m siklás háton 5 mp
4	siklás 8 mp gyors láb 4 m
3	siklás 5 mp gyors láb, gyengén
2	siklási kísérlet 1–2 mp-ig
1	lábát nem emeli fel
4	arcát nem teszi a vízbe

Az egyes minősítés nem jelenti egyúttal azt is, hogy a gyerek fél a víztől, „víziszonya” van. Ezek a tanulók rendszerint nagyon jól érezték magukat a vízben, alig várták a játékot, sokszor utolsónak jöttek ki a medencéből. Legtöbbjüknek pszichés

félelem alakult ki, mert elvesztették tájékozódási képességüket, ha az arcukat a vízbe tették. Másik ok a nem megfelelően szabályozott légzés volt. Ha víz alá kerültek a víz orrukba, szájukba ment.

Mindössze 4 olyan tanuló volt, aki az utolsó foglalkozáson is félt a víztől. Víziszonyukat nem tudták levetkőzni. Kíváncsiak voltunk a félelem okára. Elmondták ezek a tanulók, hogy a vizet nagynak tartják (nem mélynek!), úgy érzik, ha elengedik a lépcsőt, ha elszakadnak a parttól, nem tudnak visszamenni. A víz mozgása miatt teljesen elvesztik biztonságérzésüket.

Az eredmény értékelésével kapcsolatosan még egy megjegyzést szeretnénk tenni. A tanulókat két alkalommal, az 5. és a 6. foglalkozáson néztük meg. Ezzel kettős célunk volt: az esetleges hiányzásokat pótolni lehetett, a tanulók az eredményükön javíthattak. Az eredmény értékelésének ez a módja nagyon hasznos, ösztönző volt.

Megtanult siklani 80%

Az értékelt 787 tanuló átlagos eredménye 3,64 volt, ami azt jelenti, hogy a tantervi anyagot a gyerekek rövidebb idő alatt is jól elsajátították. A differenciáltabb elemzést a következő táblázat teszi lehetővé.

Osztályzat	Létszám	%
5	239	30,37
4	208	26,43
3	174	22,1
2	112	14,39
1	54	6,7

Ha a fenti táblázatból különvesszük az 5—4—3 és a 2—1 minősítést elért tanulókat, választ kapunk a bevezetésben feltett kérdésre, mennyire eredményes az ilyen korú gyerekek csoportos tanítása. Elsajátította az anyagot 620 tanuló, a tanulók 79%-a. Az anyagot nem tanulta meg 21%, de a vízzel ezek a tanulók is megbarátkoztak és kis segítséggel tudták a siklást. Ez 22,5 fős osztályátlaggal számolva, osztályonként 4—5 gyereket jelent. Az egyes osztályokban

ezek száma lényegesen változott, a további foglalkozás menetét ezek a gyerekek határozzák meg. Az 1—2-es minősítést elérték száma, megoszlása az egyes osztályokban a következő volt:

1—2-esek száma	Osztályok száma
0	1
1—2	9
3—4	9
5—6	9
7—10	5
11—13	2

Tehát egy olyan osztály volt, ahol minden tanuló elsajátította az anyagot. Ennek az eredménynek az értékét növeli, hogy ebben az osztályban senki sem kért felmentést. (Bikszádi u. 61—63 II/c).

Mielőtt az egyes eredmények okait, körülményeit részletesebben megvizsgálánk, hasonlítsuk össze eredményeinket a II. kerületben végzett kísérletek eredményeivel. A minősítésben jelentkező különbségek a középső kategóriákban a legjelentősebbek, de ezek kísérletünk szempontjából kevésbé lényegesek. A jó és rossz úszók értékelése az egyszerűbb, a szintek megállapítása itt a legkönnyebb.

Minősítés	II. ker. 1968—69		II. ker. 1969—70		XI. ker. 1970—71		
	II.	XI.	fő	%	fő	%	fő
Jó úszó	5,4	233	57	88	52	447	57
Közepes	3	56	13	26	15	174	22
Gyenge	2	103	25	45	26	112	14
Nem oszt.	1	18	5	11	7	54	7

Az elért eredmények között van egy nem elhanyagolható különbség. A II. kerületben ezeket az adatokat a kísérlet végén, a 16. foglalkozáson vették fel, tehát végeredmények. Nálunk most vagyunk a tanítás felénél. Az összehasonlítás ennek ellenére azért lehetséges, mert az úszás olyan mozgás, amit nem lehet elfelejteni; aki például megtanult siklani, az a tavaszi órákon is fogja tudni. A nálunk most elért eredményből nagy biztonsággal lehet követ-

keztetni a végeredményre is. Valószínű, hogy a most 5-ös és 4-es minősítést elérték mindkét úszásnemet jól el fogják sajátítani. Valószínű az is, hogy a mostani közepesek is megtanulnak úszni, de az előbbieket színvonalát nem érik el. És ez a három csoport együtt a tanulók többsége, 80%-a. Egyedül a siklást eddig önállóan nem végző csoport további fejlődése bizonytalan. Szeretnénk remélni, hogy ezek többsége is elsajátítja az anyagot, és ha a szabályos úszást nem is tanulja meg, legalább „fennmarad a vízen”. Sajnos lesznek olyanok is, akik ezt a minimumot sem teljesítik majd.

Elhangzott olyan vélemény is, hogy a gyerekek tavaszra mindent elfelejtenek. Bár a folyamatos oktatás valószínűleg eredményesebb lenne, mi nem osztjuk ezt a nézetet. Úgy gondoljuk, a többségnek egy alkalom elég lesz az anyag ismételtesére. A félős gyerekeknek ez a hosszú szünet inkább előnyös, tavasszal bátrabbak lesznek.

Természetesen elsősorban azokat az osztályokat néztük meg, ahol viszonylag sok volt a gyenge eredményt elért tanulók száma. Első pillanatra kézenfekvőnek látszott, hogy az az osztály a gyengébb, amely kevesebb foglalkozáson vett részt. Összehasonlítottuk az elért eredményeket és a hiányzások számát. Nem találtunk közöttük az eredményre utaló összefüggést, sokszor a legképtelenebb dolog jött ki. A Bartók Béla út 141. sz. alatti iskola két osztálya 2,9 minősítést szerzett, minden foglalkozáson ott volt. A Mérnök utcai iskola 4 osztálya az eredeti beosztás megváltozása miatt később kezdett, eredménye pontosan egyezik a kerületi átlaggal.

Az osztályok között hiányzás tekintetében nem volt jelentős eltérés, a legkevesebb 5 alkalom, a legtöbb 7 alkalom volt. A tanulók esetében ettől nagyobb hiányzási eltérések voltak. Sok olyan tanuló volt, aki egy-két órát hiányzott. Itt a hiányzás az elért eredményt nem befolyásolta. Meglepő, hogy 3–4 óra hiányzás sem határozta meg döntően, milyen csoportba kerül a tanuló. A gyenge eredményt elért gyerekek többsége minden foglalkozáson ott volt.

A sok hiányzás a siklás megtanulása szempontjából nem volt fontos. Az ügyes gyerekek egy-két óra alatt jól megtanulták. Ezért az eredmények alakulásában más mozzanatok voltak fontosabbak.

Lényeges volt az, hogy a gyerek az oktatás előtt járt-e fürödni, megszokta-e a vizet. Volt olyan gyerek, aki az előkészítő gyakorlatok során, mikor a vizet csapkodni kellett, hisztériásan menekült. Bár ezt egy-két foglalkozás után már ritkán lehetett tapasztalni, különösen a lányoknál komoly nehézséget jelentett. Ha az arcuk a vízhez ért, megijedtek. A vizet meg kell szokni, ezt lényegileg a csecsemő fürdetésétől az iskolás korig, főleg otthon, végezni kell. Ahol ez elmaradt, ott mi csak a minimális előrehaladást tudtuk elérni.

Jelentősen befolyásolta az eredményeket az osztálylétszám. Mint láttuk, egyszerre két osztály vett részt az órákon, volt olyan csoport, ahol 50–60 gyereket is tanítottunk egyszerre. Ott találtuk a leggyengébb minősítéseket, ahol a csoport létszáma magasabb volt. Kis létszámú csoportokkal mindig jobb eredményt értünk el. Pl. Egri u. (3 osztály) 3,9, Bogdánfi u. (2 osztály) 3,5, Albertfalva u. (2 osztály) 3,2, 20, 30 és 30-as osztálylétszám mellett.

Azok az iskolák, ahol van tornaterem és szakosított a testnevelés a legjobb eredményt érték el. Az eredményes úszásoktatásnak feltétele a jó testnevelési előképzés. Ismerik a rendgyakorlatokat (sorakozó, igazodj stb.), az egyszerű szabadgyakorlatokat. Az előzetes testnevelés abban nyújtja a legnagyobb segítséget, hogy a gyerekek tudják szabályozni mozgásukat, fegyelmezetten mozognak. Pl. a legegyszerűbb: magastartásban a karoknak nyújtva kell lenni. Azok a tanulók, akik ezt nem gyakorolták, hibásan végzik a gyakorlatot. Tehát ezt az úszás előtt meg kell tanítani és be kell gyakoroltatni. Az erre fordított idő az úszás rovására megy.

Jelenleg a kerület több osztálya (16 db) jár úszásoktatásra. A téli időszakban végzett oktatás több problémát jelent. Sajátos ellentmondást látunk a résztvevők száma

és előrehaladása között. A téli időszakban többen kérték felmentésüket, de azok akik eljönnek, szinte kivétel nélkül jó előmenetelt mutatnak. Úgy tűnik, a szülők a könnyebb megoldást választják. Ha a gyerek nem elég ügyes, a többiekől elmarad, nem engedik el az órára.

Az őszi-tavaszi beosztás szerencsésnek mondható, a szülők, gyerekek, pedagógusok szívesebben vesznek részt az úszásórákon, a megfázás, megbetegedés valószínűsége sokkal kisebb, mint a téli időszakban.

Pedagógusok, szülők

Az oktatás megkezdése előtt és az első órákon bizalmatlan, félénk magatartást tapasztaltunk a tanító nénik részéről. Nem tudták, az úszásórákat hova tegyék. Valahogy a levegőben lógott az iskolai és az iskolán kívüli foglalkozás között. A 6. alkalommal lezárt oktatás után mindenkivel megbeszéltük a két hónap tapasztalatát. Elmondták, hogy nem nagyon bíztak abban, hogy a gyerekek megtanulnak úszni. Sokan nem ismerték az uszodát, legtöbben nem tudnak úszni, inkább csak az újabb problémát látták az egészben. Bár az előkészítés megfelelőnek látszott, a munka során kiderült, nagy segítséget jelentett volna, ha a szervezés előtt megismerik az uszodát, végignéznék egy foglalkozást. Nem tudták elképzelni például azt, hogy a vízben megfelelő fegyelmet lehet tartani. Foglalkozásról foglalkozásra látható volt, hogy a gyerekek előrehaladásának arányában megváltozik a tanító nénik véleménye. Az addig tartozkodó, az egész úszásoktatást fölöslegesnek tartó, közömbös magatartás őszinte lelkesedésbe ment át. Úgy gondoljuk, rájuk ragadt a gyerekek

kezdettől végig tartó egyértelmű rajongása az úszásért, fürdésért. Többször mesélték a tanító nénik, hogy a valamilyen okból iskolában hagyott tanulók sírtak, mert nem jöhettek. Néha még a fegyelmezésben is segített. („Ha nem viselkedsz rendesen, nem jöhetsz úszni.”)

A résztvevők magas száma egyértelműen igazolja azt, hogy a szülők szívesen fogadták, a már említett egy osztály kivételével, a kísérleti úszásoktatást. Nagyon örültek ennek a megoldásnak, mert gyerekeiket szerették volna úszni megtaníttatni, de ezt idáig nehezen tudták megoldani.

Összefoglalás és következtetés

Az első félédő eredményei megfelelnek a várakozásnak. Az oktatáson résztvevők 80%-a olyan alappal kezdi tavasszal a második félédőt, amely lehetővé teszi azt, hogy nyárra úszók legyenek. Az év közben szerzett úszó tudást nyaraláskor, strandoláskor már fel tudják használni. A „maradék” 20% jelenleg nem rendelkezik olyan alappal, amely feljogosítana arra, hogy egyértelműen kijelenthessük: ők is megtanulnak úszni. A 20%-on belül is főleg azok érhetnek el megfelelő eredményt, akik most 2-es minősítést kaptak, tehát már kísérletet tettek a siklás végrehajtására, de az egyedül még nem sikerült. Bízni lehet abban, hogy ezek nagy része is képes lesz legalább 5–8 méter leúszására.

Valószínű, hogy az az 54 gyerek, aki idáig nem tett kísérletet a siklásra, a lábát félt felemelni, nem fog megtanulni úszni, bár az öt hónap szünet elsősorban nekik előnyös, visszakerülésük után nagyobb bátorság várható tőlük.

Reméljük, hogy elképzelésünket év végére valóra tudjuk váltani.

Néhány szó a tantermi testnevelési órák megszervezéséről

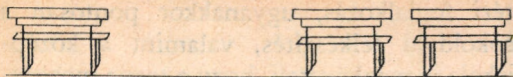
VARGA GYULA

Somogy megye iskoláinak nagy többsége nem rendelkezik olyan tárgyi feltételekkel, melyek biztosítanák a téli foglalkozások zavartalan lebonyolítását. Alapvető feltétel a hely problémájának megoldása. A megye 99 iskolája közül 12-nek van tornaterme, 30-nak tornaszobája. A többi ötvenhét intézmény testnevelői kisebb-nagyobb gonddal küzdenek meg a téli időszakban. Szerencsésnek mondhatja magát az a nevelő, akinek rendelkezésére áll egy tágas folyosó. Ennek is igen nagy hátrányai vannak. Az óra jellegéből adódik, hogy a tanulók felszabadultabbak, a sok mozgással járó zaj a legnagyobb fegyelem mellett is elkerülhetetlen. A zajongás zavarja a tantermekben folyó munkát, s ez megrontja a testnevelő tanár és a más tárgyat tanító nevelők közti viszonyt. A régi kastélyokban vagy egyéb más célra készített épületekben elhelyezett iskolákban még mostohább a helyzet. Persze ezek ideiglenes megoldások, de még léteznek, s követelmény a körülményekhez mérten a legjobb teljesítményt elérni, tanulóinknak legtöbbet nyújtani. Az előbb felsorolt problémák nemcsak megyénk határain belül léteznek, hanem az országos viszonyok is hasonlóak. Ezeknek a tényeknek ismerete idézte elő az új tanterv megszületését. A tanterv készítői igazodva a körülményekhez, lehetőséget biztosítottak a szabadban végezhető foglalkozások számának növeléséhez. Ugyanakkor néhány körülményt nem szabad figyelmen kívül hagyni a tanmenet összeállításakor. A tanulók sokoldalú felkészíté-

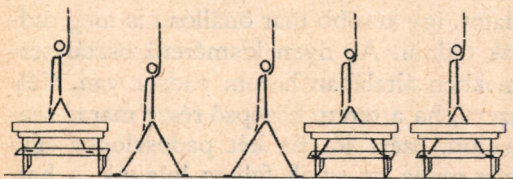
sehez hozzájárul téli időszakban a szabadtéri foglalkozás, ugyanakkor pontosan a sokoldalú felkészítés, valamint a középiskola is megköveteli, hogy a torna mozgásmozgásanyagából is minél többet tanítsunk meg. Nagyon fontos feladat, hogy minél több sportágban vegyenek részt tanulóink az úttörő-olimpiákon, ami szintén azt bizonyítja, hogy mindenképpen — még mostoha körülmény esetén is — több órát kell szervezni tornateremben, tornaszobában, de még — ha nincs más — a tanteremben is. Én az utóbbival, a tanteremben lebonyolítandó testnevelés-órákkal szeretnék bővebben foglalkozni.

Sok-sok iskolánál az adottságokból eredő nehézségeket tetézi, hogy nincs szakképzett testnevelő tanár, holott a főiskolákról kikerülő fiatal szakos nevelőknek is igen nagy gondot okoz az adott körülményekhez való alkalmazkodás. A hallgatók csupán az utolsó félévben, a gyakorlaton találkoznak ezekkel a problémákkal. S a neheze még ezután következik, miután a hallgató saját maga gazdája lesz, s jóval kevesebb segítségre számíthat, mint a gyakorlóiskolában. Ehhez az útkereséshez szeretnék némi segítséget nyújtani, főként a kezdő és képesítés nélküli kollégák részére. Nem séma, uniformis, hisz személytől, helytől függően más-más a járható út.

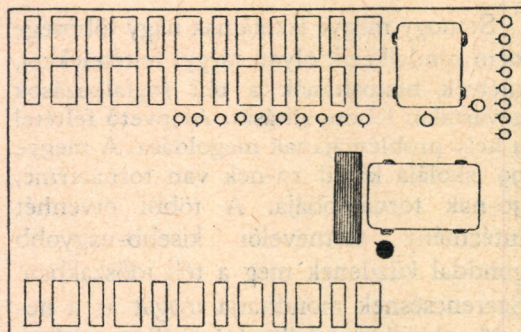
Ilyen ellátottság mellett egy tantermi testnevelés óra elsődleges és legfontosabb feltétele a fegyelem. A tanulókat föl kell világosítani az adott helyzetről, érezzék azt, hogy fölösleges rendbontással saját idejükből, hatásosabban — játékidéjükből vesznek el. Elsősorban fegyelmезetten hajtják végre az átöltözést, az osztályterem átrendezését. A terem berendezése a szünetben történjen. Először meg kell tanítani tanulóinkat, hogyan végezzék el ezt a feladatot, így később már önállóan is meg tudják oldani. Az ilyen kisméretű osztálytermekben általában három padosor van. Célszerű, ha a terem középső része marad szabadon, ezért jó, ha két padoszlopot egymás mellé, az egyik falhoz húzunk, a harmadikat pedig a másik fal mellé (1. ábra).



Ehhez az átrendezéshez még ötödik osztályban is elegendő 1—1,5 perc. Ezt kövesse az átöltözés. Ha az adott osztályterem nem abban az épületben van, ahol a szertár vagy folyosó, ahol a szükséges szereket tároljuk, szertárosaink figyelmét hívjuk fel arra, hogy a szerek előkészítése után öltözzenek át. A visszaállításnál feltétlenül ellenőrizzük, hogy átöltöztek-e. Átöltözéskor ruháikat a pad fiókjába rakják el. A pad író- és ülőlapján ne legyen semmi, mert arra is szükség van. Igen, mert ebben az esetben az iskolapad, mint tornaszer szerepel. A fegyelemhez, a jó szervezéshez tartozik, hogy mindenkinek legyen meg a kijelölt helye, így a vezényszóra azt mindenki gyorsan elfoglalhatja. Helyszűke miatt a tanulók egy része a szabad- vagy kéziszer gyakorlatokat a padon állva végzi. A pad ülőlapján helyezkedjenek el, ott biztosabban állnak, kisebb a balesetveszély. Ezt a szükségtornaszert más célra is föl lehet használni. El lehet végezni rajta erőfejlesztő gyakorlatokat is, nevezetesen; has-, hát- és karizomerősítő gyakorlatokat. Ezeket feltétlenül párosan végezzék, egyik mindig segítségadó legyen. A gyakorlatok jól előkészítik a tanulókat a tornaszerekre, hisz a talaj szintjénél magasabban van, jól kell egyensúlyozni, biztonságérzetük fejlődik, de előkészíthetünk szerugrást is, pl. harántállás a pad mellett, kéztámasz az írólapon, felugrással kéz közé guggolás. Az elhelyezkedés a következőképpen történik (2. ábra).



A helyszűke miatt szerugrásknál legmegfelelőbb, ha átlós irányban rakjuk a szert, nagyobb lendületet tud szerezni az ugró. Ilyen formában csoportos foglalkozást is lehet szervezni, az egyik padsor előtt szabadon hagyott területen gyakorolhatunk, pl. olyan talajgyakorlat-elemet, ami nem igényel különösebb lendületet. Ebben az esetben is ki kell oktatni a tanulókat a segítségadás módjára, fontosságára (3. ábra).



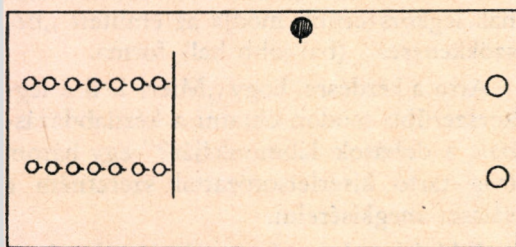
Az egyes gyakorlategyek módszeres felépítésével nem foglalkozom, hisz azok megtalálhatók a kézikönyvekben, s rendszerint nem is ez okoz gondot a nevelőnek. Bonyolultabb az elhelyezés problémája, s a játék megszervezése. A játékhoz — jelleghénél fogva — nagyobb térre, helykihasználásra van szükség. A mi esetünkben inkább helykihasználásról beszélhetünk, nem térről. Játékidő alatt a gyerekek nem lehet gátló tényező a kis hely. Ezért szükséges feledtetni, amit oly módon érünk el, ha megfelelő játékot keresünk, helyhez és felszereléshez alkalmazkodva. Célszerű beszerezni Detre Pál Testnevelési játékok című tankönyvét (Tankönyvkiadó, Bp., 1966/5—6. o. (1967/7—8. o.)). Sok játék használható, körülményeinkhez átalakítható, sőt egyik fejezete a tanteremben végezhető játékokkal foglalkozik. Ezeket felhasználva, variálva igen hasznossá tehetjük a testnevelés óra egyik legfontosabb részét. Kihashználható a játék maradéktalanul mint nevelési eszköz, feloldódik a gyermek fe-

szültsége, s amellezt felkészítő, előkészítő jellege is kidomborodhat.

A játék során eleget tehetünk a honvédelmi nevelés követelményeinek is. Hogyan érjük ezt el? Nyugodtan állítsuk a tanulót feladatok elé, persze a fokozatosság elvének betartása mellett. Olyan jellegűek legyenek ezek, amelyek ügyességet, gyorsaságot, jó helyzetfelismerő készséget, figyelmet, bátorságot igényelnek. Néhány játék leírásával szeretnék ehhez segítséget adni. Úgy gondolom, hogy hasznosabb, ha a legmostohábban ellátott iskoláknak adunk ehhez útmutatást.

Tervezhetünk tanmenetünkbe sor-, váltó-, akadályversenyeket stb. Szükséges, hogy versenyjellege kidomborodjék, hisz az általános iskolás korú gyerekekben buzog a versenyszellem. Teljesítményüket minden esetben értékelni kell, ami oly módon történhet, hogy a vesztes csapat egy pontot, a győztes két pontot kap. Így a gyerekek jobban küzdenek a pontokért, a győzelemért. Közben arra ügyeljünk, nem történik-e szabálytalanság. Ha ez előfordul, pontlevonást alkalmazunk.

A legkevesebb szert igénylő játék pl. egy labdahordozó váltó. Lehet medicinlabda vagy futball is. A játéktér előkészítése a következő: (4. ábra.)



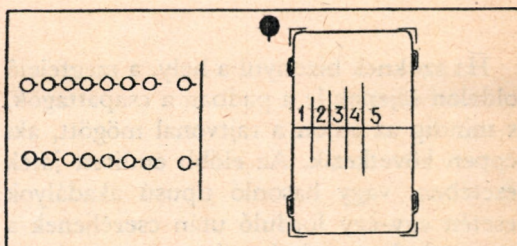
Krétával jelöljük ki a pályát, s egy felmentett tanuló írja a pontokat, amit az óra végén összegezzünk. Lehetőségek:

1. Az első tanuló futva viszi a labdát, lehelyezi a körbe, s visszafutva kézrátétellel vált. A második játékos kiszalad a labdáért, s labdaátadással vált. És így tovább.

2. Fél lábon szökdelve ugyanaz, s körhöz bal lábon szökdelve, vissza a csapathoz jobb lábon.
3. Páros lábon szökdelve...
4. Hátrafelé futással...
5. Pókjárással... rákjárással... stb.

Igen sokféleképpen lehet ezt a típust gyakoroltatni. Ilyen és ehhez hasonló játékot alkalmazva télen előző évben 160 cm-es magasugrója volt iskolánkunknak, s az utánpótlás is biztosítva van.

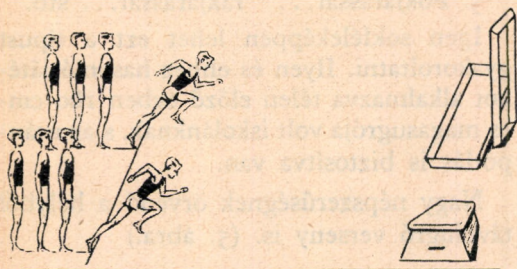
Nagy népszerűségnek örvend a helyből távolugró verseny is. (5. ábra.)



A szőnyeget krétával vonalazzuk, s jelöljük meg, hogy melyik vonalontúli terület hány pontot ér. Úgy jelöljük be a szőnyeget, hogy a leggyengébb képességű tanuló is érjen el pontokat. Itt említeném meg, hogy igen fontos a különböző képességű tanulók arányos elosztása. Így elkerülhető, hogy állandó győztes és vesztes csapat legyen. A szőnyeg széle mellé húzzunk a padlóra egy vonalat, hogy ha elcsúszna, hozzá tudjuk igazítani.

Lehet akadályokat beiktatni, s azok leküzdésével előkészíthetjük tanulóinkat a szerugrásra vagy talajgyakorlati elemek végrehajtására, atlétikára stb. Legsokoldalúbb akadályként szerepelhet a szekrény. Egyik csapat például a legfelső fokát ugorja át futás közben (az osztálytól függ, hogy rálépve vagy szabadon jut át fölötte). A másik csapat akadályá két közbülső fok. Egyiket szélességi lapjára állítjuk, másikat keresztbe fektetve elé. Itt kettős a feladat. Az élére állított fokon — mintegy kapun át kell bújni —, a keresztbe lefektetett fokon át

kell futni. Arra is kell itt oktatni a futókat, hogy az akadályok leküzdése ne zökkentsen ki őket a futás ritmusából. (6. ábra.)



Ha szűknek bizonyul a hely, a megfelelő oldalon üljenek le a padban a csapattagok, s mindig az álljon a rajtvonal mögött, aki éppen következik. Az előbb említett játék esetében, vagy hasonló típusú akadályok esetén egy-egy forduló után cseréljenek a csapatok, hogy mindegyiket azonos szinten végezzék.

Az ilyen jellegű játékkal elérjük még azt is, hogy tanulóink mozgáskultúráját, ütemérzékét jelentősen fejlesszük. Ha csak ennyi eredményt érünk el ezekkel a játékokkal, akkor is érezzük munkánk eredményét a tavaszi, őszi programban.

Rendkívül bonyolult, sokrétű az ilyen adottságokkal rendelkező iskolákban a téli testnevelés óra megszervezése. Sokszor az időjárás is beleszól a nevelő terveibe; sár, eső vagy más körülmények is tanterembe kényszerítik a nevelőt, a gyerekeket. Mint már említettem, ilyen szűk keretek közt csak útmutatást lehet adni. Sokkal hatásosabb lenne, ha a főiskolai gyakorlóiskolák több lehetőséget biztosítanának ezeknek a körülményeknek a megismertetésére, jobban felkészítenék ezekre a hallgatókat. Mivel a problémák még országos jellegűek, bevonhatnák e munkába az iskolatelevíziót, a módszertani kabineteket is. Ha több fórum foglalkozna a testnevelés tanításának égető problémáival, jóval nagyobb lenne az előrelépés.

Az egykezes felsődobás lábmunkájáról az általános és középiskolában

TURI IMRE

A Testnevelés Tanítása című folyóirat 1970/5. számában Csillag Béla felhívja a figyelmet az egykezes felső átdobás általános iskolai oktatásának néhány fontos kérdésére. A cikk kiemeli, hogy a dobásnál alapvető fontosságú a lábmunka oktatása.

Ha megvizsgáljuk az iskolai oktatási módszereket, amelyek a Testnevelés Tanterv követelményeit tartalmazzák — a dobások lábmunkájával kapcsolatban, — megállapíthatjuk, hogy a téma felvetése — a labdajátékok eredményesebb oktatása szempontjából — indokolt. A fentebb említett cikk a kézilabdajáték egykezes felső dobás úgynevezett „beszökkenéses” (keresztlépéses = b-j-b) formájának oktatásához ad tanácsokat. Kézilabdában az egykezes felső átdobás, ill. dobás lábmunkájának legkorszerűbb módja az említett „beszökkenéses” (bal-jobb-bal) forma.

Arra a kérdésre, hogy „Miért kell a legkorszerűbb módon oktatni a kézilabdázásban a dobások lábmunkáját?” egy három évig tartó kísérletsorozattal szeretném a választ megkísérlni.

A kísérlettel, amelyet 1968-ban kezdtem el kettős célom volt:

1. Megállapítani két párhuzamosan induló osztálynál (I/a, I/b) a „beszökkenéses” dobás százalékarányát.

2. Bebizonyítani, hogy a fentebb említett dobásforma lábmunkájának oktatása nagyban elősegíti nemcsak a kézilabdajáték, de a kosárlabdázás lábmunkájának oktatását is.

Ekkor mértem fel a két párhuzamos osztály tudásszintjét. Az 1. számú táblázatban foglaltam össze a kézilabdajátékban a felmérés eredményét.

Oszt.	Be- szök- kenés (b-j-b)	Szök- kenés (saszé)	Után- lépés	Rossz	Össze- sen
I/a.	2	14	4	3	23
	8,6%	60,8%	17,3%	13,04%	99,74%
I/b.	2	12	4	3	21
	9,5%	57,1%	19,04%	14,2%	99,84%

A táblázatból láthatjuk, hogy a „beszökkenés” lábmunkát igen kevesen, mindössze 8,6%, ill. 9,5% tudta elfogadhatóan végrehajtani. Viszont a „szökkenés” (saszé = dobókézzel azonos lábon történő lendületvétel) lábmunkát mindkét osztályban több mint 50% jól hajtotta végre (60,8%, ill. 57,1%).

Ha a fenti arányok okait vizsgáljuk, megállapíthatjuk, hogy azért alakult így, mert a Testnevelés Tanterv már az általános iskola alsóbb osztályaiban (5–6. oszt.) meghatározza a kislabdahajítás „szökkenés” lábmunkáját, amelyre az általános iskolai kézilabda oktatás dobásformái épülnek. Az így beidegzett lábmunka megváltoztatása igen nehéz feladat, amelyre — az általános iskolai testnevelési anyagot ismerve — nem jut idő. Az „utánlépés” az általános iskolai tanulóknál azt jelenti, hogy a már rögzített „szökkenés” lábmunka — amelyet a kislabdahajítással tanultak — feloldódott, de a „beszökkenés” technika még nem alakult ki. Így ez a forma könnyen javítható, mert az alapmozgás megfelelő, csak a mozdulatot fel kell gyorsítani.

Az első feladat amelyet végrehajtottak a tanulók, azt bizonyítják, hogy a dobások lábmunkájának számaránya a gazdaságos és eredményes mozgásformát tekintve negatív. Annak bizonyítására, hogy a „beszökkenés” dobásforma gazdaságosabb és eredményesebb, mint a többi (szökke-

nés; utánlépés; futásból), a következő módszert választottam:

1969. október

Tekintettel arra, hogy a modern kézilabdában a dobásokat mindkét lábmunkával eredményesen hajtják végre, az egyik (II/a) osztályban a „beszökkenés” lábmunkát, a másik (II/b) osztályban a „szökkenés” lábmunkát rögzítették a tanulók.

A gimnázium második osztályaiban, a labdajátékokra biztosított óraszámban az egykezes felsődobásra — így a lábmunkára is — mindkét osztályban egyenlő időt használtam fel az oktatásra:

Osztály	Be- szök- kenés	Szök- kenés	Után- lépés	Rossz	Össze- sen
II/a.	18	—	5	—	23
	87,2%	—	21,7%	—	99,9%
II/b.	2	18	—	1	21
	9,5%	85,7%	—	4,7%	99,9%

A „beszökkenés” dobás lábmunkájának kialakítása természetesen nehezebben valósult meg, mint a „szökkenés” lábmunka rögzítése. Ezt tükrözi a 2. táblázat is.

Az 1969 októberében készített ellenőrzéskor — tehát egy év alatt — a II/a osztály 78,2%-a hajtotta végre elfogadhatóan a „beszökkenés” dobást. Ez jó arány, azonban azt is mutatja, hogy az átállás — azonos karmunkához egy más ritmusú lábmunka — a „szökkenés” dobásról, nehéz volt.

A másik osztály (II/b) az egy év alatt igen jól megtanulta a „szökkenés” dobásformát, így 85,7% elfogadhatóan mutatta be. Néhány tanuló ebben a csoportban „beszökkenéssel” hajtotta végre a mozgást. Ezen nem változtattam.

Tehát megállapítható, hogy a csoportok (II/a, II/b) a velük megtanított lábmunkát elfogadhatóan mutatták be az ellenőrzés folyamán. A felmérések tanulsága szerint,

azok a tanulók, akik jól hajtják végre a „beszökkenést”:

- a) nagyobb lövőerővel rendelkeznek,
- b) pontosabban lőnek,
- c) gyorsabban hajtják végre a kapura

lövést, mint azok, akik a „szökkenés” lábmunkát ismerik.

Bizonyítja a „beszökkenés” korszerűségét az is, hogy több mozgásvariáció indítható ebből a technikai elemből, mint „szökkenés” mozdulatból.

Atlétikában is hasznosítható ez a mozgás az ugrásoknál és a dobásoknál egyaránt.

a) A dobásoknál a ráfutas ritmusát segíti, amely az eredményekben is megmutatkozik. Pl. gránátdobásban — főként lányokról lévén szó — 4–5 m-rel jobbak az eredmények, mint akik „szökkenéssel” hajtják végre a dobást.

b) Ugrásokban is felhasználható a „beszökkenés” ritmusa. Az ugrótechnika meg tanulásában nagy szerepe van.

1970. december

A kitűzött anyag rögzítése mindkét osztálynál megtörtént. Így ha azonos módszerrel vesszük át a kosárlabda játék egyik alapvető technikai elemének — a megállásnak — oktatását, akkor meglátjuk, hogy a két technikai elem lábmunkája közül melyikre lehet jobban ráépíteni — a fokozatosságot betartva — a soron következő bonyolultabb anyagot.

Azért választottam ezt az elemet, mert ez egy másik a kézilabdánál bonyolultabb játék legnehezebben elsajátítható elemét, a megállást tartalmazza. A kosárlabdajáték lábmunkája igen nehéz, így fontos az előképzettség, amelyet — a fokozatosságnak

megfelelően — az előző osztályokban tanult labdajáték old meg.

A 3. táblázatot 1970. decemberében készítettem el. Az 1970/71-es tanévben a két osztály, a lemorzsolódás miatt összevonásra került, azonban az egyszerűség és érthetőség kedvéért továbbra is a és b osztályként kezeltem a felmérés során elért eredményeiket.:

Osztály	Megállás	Rossz	Idő- ráfordítás	Összesen
III/a.	14	1	5 ó	15
	93,3%	6,3%		99,9%
III/b.	11	5	5 ó	16
	68,7%	31,2%		99,9%

A táblázat a kosárlabda-megállásban elért százalékarányokat mutatja. Láthatjuk, hogy az az osztály (III/a) amely a „beszökkenés” lábmunkát tanulta 93,3%-ban elfogadhatóan, míg az az osztály (III/b), amely a „szökkenés” lábmunkát ismerte, mindössze 68,7%-ban teljesítette a kitűzött feladatot, a kosárlabda-megállást. Ennek oka az, hogy a „beszökkenés”-kor a mozgás lendülete nem törik meg, és így a futással szerzett mozgási energia megmarad, míg a mozgás ritmusán nem kell változtatni.

Természetesen a felmérés azonos oktatási idő után következett be. Az oktatási idő a tanmenetbe iktatott 5 óra volt. Tehát a hároméves kísérletsorozat több bizonyítékot szolgáltat arra, hogy az egykezes felsődobás „beszökkenés” lábmunkájának oktatása mind az általános, mind a középiskolában fontos feladat.

Úgy gondolom a leírtakhoz végső következtetést nem kell hozzáfűzni. A címben feltett kérdésre — a teljességre való törekvés nélkül — igyekeztem választ keresni.

Szabadtéri sportlétesítményeink helyzete

TENKEI ANTAL

Ahhoz, hogy következetes sportélet legyen oktatási intézményeinkben, elengedhetetlenül szükségesek a tárgyi feltételek. Elsősorban ott kell javítani, ahol ez a legkevesebb anyagi ráfordítással megoldható. Ezek a szabadtéri létesítmények az oktatási intézményeink udvarán.

Minden fiatal számára, aki óvodai, iskolai oktatásban részt vesz (gyakorlatilag mindenki), adva van a lehetőség, hogy szervezett keretek között foglalkozzanak velük. Sajnos, pillanatnyilag nincs vagy elenyészően kevés a jól felszerelt játéku-
udvar, sportudvar. Egyáltalán azon játékok, sportszerek, melyek benépesítik ezen udvarokat, általában nem felelnek meg a gyermekek sokoldalú testi nevelésének. Minden tényező arra figyelmeztet bennünket, hogy kellő átgondolás alapján foglalkozni kell szabadtéri létesítményeinkkel kapcsolatos helyzetünk sürgős megváltoztatásával. A felnövekvő nemzedék testi nevelését egyre több tényező sürgeti. A kényelmesebb, fizikai erőfeszítéseket egyre jobban háttérbe szorító életmód, a technika fejlődése olyan tényezők, amelyekből el kell vonni a következtetéseket. A lakótelepek felfelé törekvése, kis alapterületen sok család elhelyezése, a szabad területek beépítése még fokozza az oktatási intézményeink ésszerű területkihasználásának szükségességét. Az intézmények udvarán helyet kell hogy kapjon a játéktér és sportudvar, valamint mindazon tartozékok, melyek testi fejlődésüket, kulturált magatartásukat meghatározzák. Társadalmi mér-

tékben kell felvetni a felelősséget. Széles körűen el kell fogadtatni, hogy a tanulók, dolgozók egészsége, edzettsége egyforma érdeke az iskolának, a munkahelynek, ezek vezetőinek, a különböző társadalmi és állami szerveknek. A testnevelés intézményeinkben fő eszköze a fiatalok testi nevelésének. A testi nevelés jelentőségét senki nem vitathatja, hisz ennek alapvető feladata az egészség megőrzése, megszilárdítása. Hogy ez milyen sokféle módon és eszközökkel jut kifejezésre, közismert. Nem eléggé körültekintő a szabadtéri létesítmények tervezése, építése, amely elengedhetetlen nevelési feladataink végrehajtásához, valóraváltásához. Ha az óvodából indulva megvizsgáljuk szabadtéri létesítményeinket oktatási intézményeinknél, szomorú képet kapunk — tisztelet a kivételnek. Nagy részük silány, célszerűtlen. Persze az is probléma, hogy nincs olyan testület, amely foglalkozna ezek tervezésével. Példaként elég felhívni a figyelmet iskoláink, óvodáink udvaraira. A gyakorlat az, hogy az udvar célszerűsége nagyon sokadrangú, az esetek többségében úgy vélik, hogy majd társadalmi munkában elkészítik. Pedig a gyermek éltető elemének, a mozgásnak e helyét nem lehet kifejteni, sokadrangúnak kezelni. Ma már nem szabadna úgy átadni óvodát, iskolát, hogy ott ne legyen korszerűen felszerelt udvar, ahol biztosítva van a gyermek játékigényének, mozgásvágyának kielégítése. A természet természetes erőinek — levegő, napfény, víz — kihasználása elengedhetetlen gyermekeink egészséges fejlődése érdekében. Tudott az is, hogy a szép, harmonikusan tervezett, gondozott környezetnek nevelő hatása sokrétű. Formálja az esztétikai érzéküket, fegyelmező hatást gyakorol. Megakadályozza az agresszív, marakodó, vad hajlamok kialakulását. Jó irányban formálja jellembeli tulajdonságaikat. Az nem szolgálja a tanulókat sem fizikailag, sem értelmileg, hogy pl. szünetekben a szűk, poros udvaron körbesétálnak. Ez a későbbi órákon csak fegyelmezetlenséget szül, aminek okát gyakorló

pedagógusok jól ismerik. A tanulónak valahol ki kell elégíteni mozgásvágyát pl. szünetben ki nem elégített mozgásigény az órákon jelentkezik. Felmerül a kérdés: miért nem hagyjuk mozogni gyermekeinket? Mert nincs hely? Mert az udvar bokáig poros? Mert elvadulnak, verekednek? (Igen, a rendetlen, gondozatlan környezetnek negatív nevelési hatása van).

Rendezni kell hát az oktatási intézményeink udvarát. Ez nem tartozhat sehol sem a megoldatlan feladatok közé. A kivitelezés pozitív visszhangra talál a gyermekek körében is. Az iskolai úttörőcsapat, KISZ-szervezet segítséget ad ezen munkák gyakorlati kivitelezéséhez. Sajnálatos az is, hogy a sportudvar szüneti karbantartása, előkészítése elmarad. Pedig ahogy a szertárakat, tantermeket előkészítik, ugyanúgy kellene ezt is. Hisz az az udvar 6–8 hónapon keresztül a gyermekek legkedvesebb tartózkodási helye. Most arra nem is hivatkozom, hogy egy tantárgynak — a testnevelésnek — szinte nélkülözhetetlen helye. Ezen helyen nyáron a tanévben tapasztalható por helyett burjánzik a gaz. A homokgödör láthatatlanná válik. Pedig a nyáron ott-tartózkodók is szeretnék szép környezetben eltölteni szabad idejüket, nyári vakációjukat. Ez csak udvarprobléma, hol van még az, amit *sportudvarnak* nevezünk. Sajnos, volt egy idő, amikor még a meglevő sportudvarokat is felszámolták. Sok esetben még ma is tart ez a folyamat.

Ésszerűtlen gazdaságosság a jövő nemzedékének rovására. Iskolák bővítésénél nem sajátítanak ki, hanem beépítik az udvart. Örvendetes, hogy bővülnek, szépülnek oktatási intézményeink, — de a sportudvar rovására? Találják meg a kellő összhangot. Olyan egyensúlyi állapotot kell megteremteni, ami biztosítja gyermekeink szellemi és fizikai egységét, értelmi és testi nevelésüket egyaránt szolgálja. A nevelés célja egyértelműen meghatározza azokat a feladatokat is, amelyeket a testnevelés keretében a mindenoldalúan fejlett személyiség formálása érdekében meg kell oldani. Szocialista pedagógiából követke-

zik tehát, hogy egységes célkitűzéseinknek megfelelően testileg és szellemileg alkalmassá kell tenni alkotómunkára, a szocialista haza építésére és vívmányainak megvédésére.

Kérdés, hogy a jelen esetben iskolarendszerünk mennyiben szolgálja ezen feladatok valóra váltását, milyen teret és tárgyi feltételeket biztosít. Létesítményeinkkel kapcsolatos helyzet iskoláinkban általában nem megfelelő — középfokú iskoláinkban az óraszám kevés —, állapítja meg az MTS II. kongresszusának jelentése. A testi és szellemi egység dialektikája is megköveteli az összhangot. Az összhang hiánya vezethet oda, hogy generációk nőnek fel, akik nem szerették meg a testnevelést és a sportot. Az életük során bárhol, bármilyen állásbetöltve közömbösen viseltetnek a testkultúra iránt, ez hatással lesz az adott társadalomban is. Az egyetemes kultúrának egyik lényeges elemét méltánytalanul elhanyagoljuk. Ez megszabja utánpótlásunk helyzetét is.

A kulturált szabadidő létesítmények léte ma társadalmi igény kell hogy legyen. A sportolni vágyó fiatalok kulturált körülmények között kívánnak tevékenykedni, ha ezt nem kapják meg, más lehetőség után néznek, fölös energiájuk lekötése érdekébe és nem valószínű, hogy hasznos tevékenység lesz, amit választanak.

Ma egyre több fórumon vetődik fel az a gondolat, hogy az iskola udvarát nyáron is meg kellene nyitni a szünidejüket töltő fiatalok előtt. Egy újabb igény, egy újabb sürgető momentum, ami változást követel az eddigi helyzeten.

Hozzá kell tehát kezdeni, hogy meghatározzuk sürgősségi sorrendben a tenni valókat. Figyelembe kell venni az intézmények jellegét, a tanulók életkori sajátosságát, a rendelkezésre álló anyagiakait kiegészíteni a társadalmi összefogás erejével.

A szabadidő létesítmények javítása megvalósítható, csak fel kell számolni a nemtörődömséget, és fel kell ismerni, ismertetni ezek jelentőségét, szükségességét.

Egyszerű műszer a koordináció méréséhez

FARMOSI ISTVÁN

Az emberi mozgás gazdaságos és pontos kivitelezése, a legjobbnak ítélt mozgásmód optimális megközelítése a testnevelés és sport egyik legfontosabb törekvése.

A testgyakorlatok stilizált mozgásainak térben és időben való helyes végrehajtása érdekében a mozgástanulás, a technikai képzés alkotja a testnevelési óra és az edzés döntő részét.

A mozgásügyesség ezen belül a koordináció mérésére többféle ügyességi teszt ismeretes. Ezekben azonban rendszerint olyan faktorok is vannak — pl. gyorsaság —, amelyek mellett a koordináció szintje nem jut tisztán kifejezésre.

Hazánkban legutóbb dr. Nádori foglalkozott a koordináció mérésével. Az általa konstruált műszer azonban — noha igen pontos — nagyon költséges. A mindennapi gyakorlat egyszerűbb, de azért még pontos, olcsó készüléket igényel.

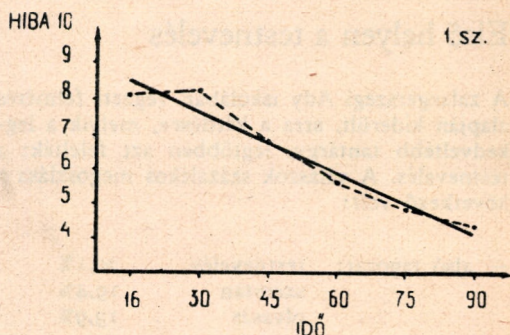
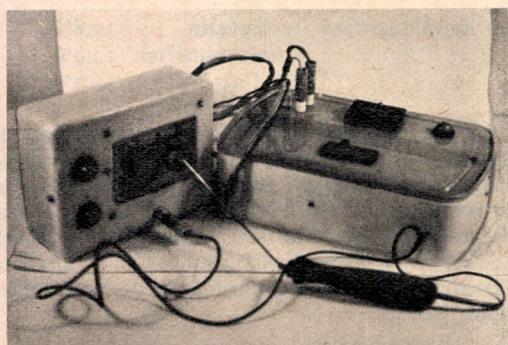
Az ipar ma már többféle elektromos jel regisztrálására alkalmas számlálót készít, amelyek könnyen beszerezhetők, s kis ügyességgel belőlük házilag pontos műszer

készíthető. Az alábbiakban a koordináció vizsgálatához használható, egyszerű készülék leírását adjuk.

A műszer két részből áll, érzékelő és regisztráló részből. A regisztráló egység (1. kép) „lelke” az S 15 jelű polarizált jel-fogóval ellátott, 24 volt egyenárammal működő impulzusszámláló, amely mp-ként 16 jel regisztrálására képes. Érzékenysége azonban ennél nagyobb, mert valójában észrevesz 0,03 mp-ig tartó érintkezést, de utána ugyanennyi ideig tartó impulzus-szünet következik. Ez tehát a frekvenciának szab határt.

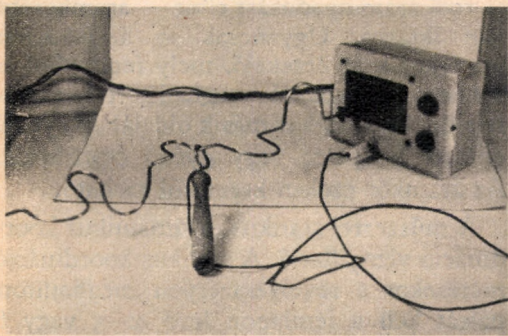
A számláló öt darab lapos elem — mivel +10% áramingadozást elbír — áramkörébe van iktatva. Ugyancsak az áramkörhöz csatlakozik az érzékelő, mely fémlapból és a hozzá kapcsolódó meghajlított huzalokból áll. Az áramkör másik oldalához nyéllel ellátott fémpálca vagy gyűrű csatlakozik. Az áramkör ezeken keresztül zárható.

A műszerrel statikus és dinamikus koordináció vizsgálható. A statikus koordináció mérésekor a revolverszerűen meghajlított pálcát kell a fémlapon levő 4—5 vagy 6 mm-es lyukba beletartani. Ennél a vizsgálatnál előre meg kell határozni a vizsgálat idejét, amely 1 perc és 5 perc között változhat. A lyuk falának érintéséből keletkezett hibák számát 15 mp-ként célszerű leolvasni a számláló skálájáról. A mellékelt grafikon egy 19 éves csoporton koncentrált figyelem mellett végrehajtott statikus koordinációs kísérlet átlageredményeit mutatja az idő függvényében. A grafikonról leolvasható a javuló koordináció, melynek tendenciáját az egyenes vonal szemlélteti. Az ilyen



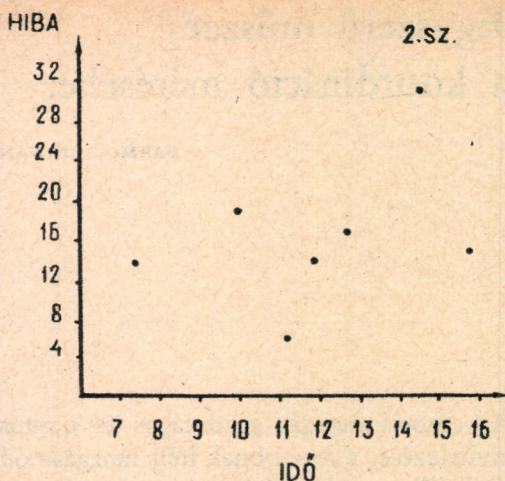
vizsgálatoknál a műszer valójában mint tremométer működik, s a dr. Frölich által szerkesztett készülék módosított változata. A vizsgálat menetére vonatkozó módszert pedig dr. Kereszty dolgozta ki.

A dinamikus koordináció vizsgálatához akár a fémlapon levő 5 mm-es járatot, akár a meghajlított huzalokat használhatjuk. Az első esetben a feladatot a pálcának a fekvő S alakú járaton való végigvezetése jelenti. Ezt azonban nehezíthetjük, ha függőleges, ill. vízszintes síkban vagy térben meghajlított — egyik végén rögzített — kisebb és nagyobb görbületeket tartalmazó fémhuzalon gyűrűt vezetünk végig.



Ezeknek egymáshoz való viszonyát úgy választottuk meg, hogy a gyűrű 7,5-szer nagyobb legyen, mint a huzal átmérője.

A mérés során itt nemcsak az elkövetett hibák számát, hanem a gyűrű oda—vissza vezetésének idejét is fel kell jegyezni. A 2. sz. pontdiagram hét 20 éves főiskolás dinamikus koordinációját mutatja. Noha a pontok elég szétszórtak, pozitív tendenciájú korrelációt mutatnak.



A műszer, mivel igen sokféle érzékelő kapcsolható hozzá, a legkülönbözőbb feladatok megoldására alkalmas. A huzalon levő görbületek számának, nagyságának és egymástól való távolságának változtatásával nehezebb és könnyebb feladatok adhatók. Így megállapítható egy-egy korosztályra jellemző koordinációs színvonal. Egyszerű mozgástanulási kísérletek is végezhetők vele. Ha pedig mint tremométert használjuk, a koncentrált és megosztott figyelem melletti koordináció és a figyelem „fáradása” tanulmányozható.

Anyagszükséglet: 1 db impulzusszámláló, 1 db jelzőlámpa, 1 db kapcsoló, 3 db banánhüvely, 3 db banándugó, ill. annyi, ahány meghajlított huzal van. 1 db 15×25 cm-es fémlap tetszés szerint megmunkálva, 5 db laposelem v. 6 db rúdelem, 2 db műanyag doboz és 2—3 méter huzal.

Első helyen a testnevelés

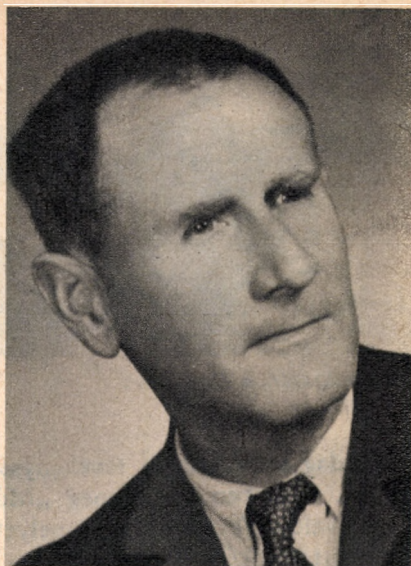
A zalaegerszegi Ady iskolában végzett felmérés alapján kiderült, arra a kérdésre, melyik a legkedveltebb tantárgy, legtöbbször azt felelték: a testnevelés. A válaszok százalékos megoszlása a következő volt:

— alsó tagozat:	testnevelés	20,1%
	számтан	19,4%
	olvasás	13,9%

— felső tagozat:	testnevelés	15,8%
	számtan-mértan	12,9%
	élővilág	11,7%

Úgy gondoljuk a testnevelők számára ez az eredmény nem olyan meglepő, és valószínű, hogy egy országos reprezentatív felmérés is hasonló eredményt hozna. Jó lenne, ha az ezzel kapcsolatos konklúziókat levonnák mindazok, akiket érint: elsősorban a testnevelők, de a tanárikar minden tagja, az igazgatók, az oktatási osztályok stb.

Szeretettel köszöntjük Somorjai Laci bácsit!



Somorjai Laci bácsi a múlt évben töltötte be a 70. évét. Talán csak az egészen fiatal generáció nem ismeri őt, noha friss gondolatokkal teli írásai itt-ott megjelentek a legutóbbi időben is. Barátai, tisztelői igazi pedagógusként tartják őt számon, tisztelettel, szeretettel emlékeznek meg róla. Pedagógusi sikereire maga is szívesen emlékezik vissza.

— Tanulóim határtalanul szerették a testnevelést, felmentett egy sem volt közülük Debrecenben eltöltött 26 év alatt. Az egész ifjúság egyetemes egészségét, fejlődését tartottam szem előtt: tömegnevelő hírében álltam. Heti két sportköri órával igyekeztem pótolni az akkor is kevés heti testnevelési órát. A téli foglalkozásokon pedig a terem zsúfolásig megtelt kipirult arcú, vidám fiatalokkal. Olyan intenzív sportélet folyt iskolámban, hogy Debrecen legtöbb iskolájából hozzánk jártak a tornászok. Mondhatom, hogy a debreceni tornászélet az első világháború után a mi iskolánkban indult el.

Laci bácsi tornász és kitűnő birkózó volt. A tanárképző elvégzése után a debreceni tanítóképzőbe ment tanítani, és 1948-ig — míg meg nem szűnt a képző — ott tanított. Az intézet nagyon népszerű volt. Az ország minden részéből sereglettek oda növendékek. A testnevelés mellett szőlőt is tanított. Ezekre az évekre nagy örömmel emlékszik vissza.

— A tanítóképzőben nem éleződött ki ládatlan állapot, mert a testnevelést nálunk egyenrangú tárgynak tartották nemcsak elméletben, papíron, hanem valóságban is.

Igazgatóm, dr. Veress István olyan sport-szerető ember volt, hogy eljött velünk versenyekre, téli táborok alkalmával ott aludt velünk az iskola padlóján, szalmán. Kollégáim is meggyőződéssel támogatták iskolánk testkultúráját.

Saját költségén beutazta egész Európát. Két ízben volt Ausztriában, megnézte Berlinben az olimpiát, a helyszínen tanulmányozta a „divatos” svéd tornát. Sportolt Helsinkiben, Turkuban, Karjalainenben Finnországban. Járt Olaszországban, Rigában, Tallinban. Sokszor diákjaival járta külföldet, síezett velük a Kárpát medence minden jó síterepén. Utairól rendre beszámolt a különböző szaklapokban.

De nemcsak úti beszámolókat írt. Mint mondja, „harcos” cikkeiért, melyek a Testnevelő Tanárok Közlönyében jelentek meg, több ízben berendelte miniszteri dorgálásra Hóman Bálint és Tárcay Felicides Román is. Büszkén vallja részesnek magát abban a harcban, mely a fizetésbeli egyenlőség kivívásáért folyt.

Kevesebb lelkesedéssel beszél azonban 1948 után, Hajdúnánáson eltöltött hosszú évekről. Sokat küszködött a konzervatív gondolkodásmód miatt, a meg nem értés miatt.



Pecaladikjában a Dunán...



Laci bácsi és felesége a 6 éves unokával, aki már szintén siel

Gazdag szakirodalmi tevékenységet fejtett ki. 1925-ben jelent meg „Módszeres Testnevelési Vezérkönyve”, melyet a protestáns tanítóképzők használtak. Könyve jelent meg az elemi iskolák testneveléséről, tornavizsgák és ünnepélyek tervezéséről. Dr. Kálmánchey Zoltánnal és Énekes Árpáddal megírták 1949-ben a „Kis létszámú iskolák testnevelése” c. munkát, és munkatársa volt az általános iskolák testnevelési kézikönyvének (dr. Cseke Dénes szerkesztésével). Cikkével, pályamunkákkal azóta is sokszor jelentkezik, gondolatébresztő cikkei a különböző szakmai lapokban megjelentek. Elégedetlenségre csak az ad okot — mint sok más szerzőnek is —, hogy nem mindig tudnak helyet adni írásainak.

Sokoldalú tevékenységének elismeréseként sokszor kapott kitüntetést. Még felsorolni is hosszú lista: Sport arany érdemérem, Oktatásügy kiváló dolgozója, Kiváló Úttörővezető, a Magyar Síszövetség arany plakettje. Nyugdíjba vonulásakor növendékeitől „Becsület Oklevelet” kapott. A sokféle elismerésnek, oklevélnek hosszú a sora. Tagja volt számos megyei, járási sporttestületnek. Tagja volt a megyei TST-nek, elnökhelyettese volt a debreceni járási TS-nek, a járási úttörő elnökségnek és a járási ÁIST-nek tagja volt, vezetett járási sporttábor, úttörőtábor, és 15 éven keresztül járási szakfelügyelő volt a debreceni járásban. De ezzel társadalmi munkájának sora nem merült ki. Iskolájában

sohasem várt arra, hogy mindent „felülről” kap meg, ügyes tanítványaival mindazt elkészíttette, amire szükségük volt. A felszabadulás után építőbrigádot szervezett és Szabó József apafai újgazdának házat építtettek a régi veremszerű cselédlakás helyett. (Úgy tudja, Szabó József ma tszelnök.)

A ház építéséhez szükséges pénzt bái bevételekből teremtték elő. Tanítványai a tiszai árvíz megfékezésére sietett. Mindenütt ott volt, ahol segítőkészségét elfogadták.

Pedagógiai optimizmusa, lelkesítő aktivitása átragadt tanítványaira is.

— Mivel szlőjdőt is oktattam, siléceket készítettem, és csónakot építettünk. Sível minden télen bejártuk a hegyeket, csónakon pedig hazánk vizeit. Minden hegységben volt téli táborom, végigeveztük a Tiszát, a Szamost, a Körösöket, sőt a Balatonra is elmentünk vitorlásversenyre. Iskolám udvarán minden évben megöntöttük a jégpályát. Ősszel és tavasszal gyalogtúrákat szerveztünk. Szlőjdórán gyermekjátékokat készítettünk és eladtuk. Ennek árából is utaztunk. Ezekre az alkalmakra sportolóimat vittem legszívesebben, mert ezt tartottam a legjobb eszköznek az eredmények elérésére.

— Tanítványaim tömegéből mindig könnyen kiválaszthattam azokat, akik iskolám zászlaját hordozták, sikerrel. Volt a csapatomban ifjúsági súlylökő, magasugró, 4×100 m-es váltófutó rekorder. Nagyszerű atléták voltak, akik átadták tudásukat a kiseb-

eknek, irigység nélkül. Többször megszer-
eztem a tanítóképzősök országos versenyét
a KISOK nem nagy öröme!), s itt min-
en alkalommal mi lettünk az első. Torná-
zaim is jók voltak, legfeljebb a pesti bírók
em mindig tárgyilagossága törte le őket.

És mit mondhat egy olyan tanár leg-
kedvesebb emlékére, aki egész életét a
fiatalok nevelésének szentelte?

— Legkedvesebb emlékem volt iskolám és
az ott tanított növendékeim felém áradó
szeretete. De az emlékeim közé számítom
azt is, hogy amikor sok-sok éves találkozóra
mehetek, diákjaim megkülönböztetett szere-
tettel és régi, drága emlékekkel vesznek körül.
Ez a legnagyobb kincs, amit az élet adhatott.

Sinka György

Tóth Géza

Súlyemelő ABC

port, 1970.

égi adósságot rótt le a Sport Kiadó azzal, hogy
megjelentette a könyvet. Edzők is, testnevelő
tanárok is örömmel fogadják, mert a súlyemelés
ez a roppant dinamikusan fejlődő sportág —
fevonult sok más sportág edzésanyagába, de
ezért is, mert szerzője nemcsak szakavatott test-
nevelő tanár, hanem a sportágnak kiemelkedő
művelője, világbajnoka is.

A könyvet szerkezetileg szerencsésen alakí-
totta a szerző. A súlyemelést a legalapvetőbb
mozgásokkal kezd el, és fokozatosan halad az
egyre bonyolultabb összefüggésekig, közben
megismerteti a sportág történetével, a sportág
szabályaival, a mozgás technikájával,
amely eljut a táplálkozáshoz, az edzés módszertaná-
hoz. Eközben nem feledkezik meg arról, hogy
az ABC-ről van szó, tehát feltételezi azt is, hogy
az olvasó most ismerkedik a súlyemeléssel, ugyan-
kor az igényesebb olvasó számára is tartogat
fontosságokat. Ennyiben viszont — okosan —
kihagyja az ABC kereteit. Tekintettel arra,
hogy nincs megfelelő magyar szakkönyv — maga
a szerző sem tud említeni a könyvhöz csatlakozó
irodalomjegyzékben illet —, néhány olyan igény
megfogalmazható, amelyet szívesen látna az
olvasó a könyvben. Ilyen pl. a kezdőkkel, az
egyes fiatalokkal való foglalkozás módszeré-
né, azé az időszaké tehát, amikor még nem fog-
tók rendszeres súlyemelő edzésre, de szükség
van megfelelő előképzettség megszerzésére, a
fontosabb testi képességek, elsősorban érte-
mszerűen az erő kifejtésére. Ugyancsak
fontos szeretne olvasni az érdeklődő az egyes
mozgásoknak, a versenygyakorlatok oktatásának
módszereiről. Okkal feltételezhető, hogy mind-
ről bőven lenne mondanivalója a szerzőnek,

s ezúton is szeretnénk ösztönözni a kiadót arra,
hogy adjon alkalmat neki, hogy mindezt el is
mondhassa — most már nem egy ABC keretei-
ben.

Az olvasó tájékozódását nagymértékben meg-
könnyíti a szerző azzal, hogy a versenyszabályok-
ról, az egyes fogásnemeknél előforduló hibákról
ott ír, ahol ennek ismerete éppen a legfontosabb.
Mindezt tovább segítik a szépen, szemléletesen
megrajzolt ábrák (Sziij Zoltán rajzolta őket),
amelyek a helyes technika bemutatása mellett
anatómiai tájékoztatást is adnak, mert ábrázol-
ják a fogás egyes fázisaiban működő izmokat is.
Az egyes fogásnemeket a szerző anatómiai, bio-
mechanikai szempontból is jellemzi. A könyvet
a rajzok mellett gazdag fényképanyag is illusztrál-
ja, és függelékként csatlakozik az olimpiai, világ-
és Európa-bajnokságok eredménytáblázata, az
első bajnokságoktól a legutóbbi versenyekig. Így
az olimpiai eredményeket a mexikói olimpiával,
az Európa-bajnokságokat pedig a szombathelyi
bajnoksággal zárja.

A könyvet őszinte örömmel ajánljuk a test-
nevelő tanároknak. Egyrészt azért, mert a könyv
nagyon alkalmas arra, hogy széles körű tájékoz-
tatást adjon a sportágról. Másrészt azért, mert
a súlyzós edzést a tanárok nagyon gyakran alkalmazzák
testnevelési órákon is, edzéseken is. A
súlyzós edzések sérülésveszélyessége, az erőfej-
lesztés buktatói feltételenül megkívánják az
alapos tájékozottságot. Nagyon gyakran tapasztaljuk
azt is, hogy fiatalok minden szakismeret
hiján végeznek erőfejlesztést — s közben egész-
ségüket, testi épségüket veszélyeztetik. A könyv
most lehetőséget ad arra, hogy a szakemberek
olyan ismeretekkel egészítsék ki felkészültségük-
et, amelyeket eddig sem más könyvben, sem
szakcikkeken nem kaphattak meg. Őszintén
reméljük, hogy a kiadó sok hasonló jól sikerült
szakkönyvvel örvendezteti meg a szakembere-
ket, és ezzel a sportolás népszerűsítéséhez is
hozzájárul.

László Ferenc

Több testnevelést az iskolákba!

Amint arról a „Frankfurter Allgemeine Zeitung für Deutschland” című lap beszámol, Nyugat-Németországban is egyre nagyobb problémát okoz a civilizációs ártalmak következtében kialakult fizikai elváltozások kompenzálása.

A müncheni egyetem orvosi karának második továbbképző értekeztetén azt követelték a résztvevők, hogy minden iskolában naponta egy órát szenteljenek a testmozgásnak. Az orvosok véleménye szerint az illetékes hatóságoknak haladéktalanul intézkedniük kell ebben az irányban, különben súlyos veszély fenyegeti az ország lakosságának egészségi állapotát.

A frankfurti Hans Schobert professzor, a német válogatott labdarúgócsapat sportorvosa rámutatott referátumában arra a tényre, hogy a modern társadalomban mindinkább általánossá váló ülőfoglalkozások ijesztő mértékben megszorították a váll és nyaktáji túlterhelési bántalmak számát. Ezekből a bántalmakból hosszan tartó, fájdalmas betegségek keletkezhetnek, amelyek munkaképtelenné teszik a páciens. Megelőzésükre a kellőképp választott sporttevékenységet tartják célravezetőnek az orvosok, ennek rendszeresítését pedig az iskolákban kell megkezdeni. Méghozzá úgy, hogy minden tanuló elvégezzen egy bizonyos alapvető tananyagot, s ne csak azok, akik a tantervben szereplő egyik vagy másik gyakorlatot különösképp kedvelik.

A TFKI tevékenységéről

Mint ismeretes a TTKI átszervezésével 1969-től kezdve megkezdte működését a főiskolához csatolt TFKI (Magyar Testnevelési Főiskola Kutató Intézete). Ez az intézkedés a magyar testnevelési és sportmozgalom számára megteremtette a tudományos bázist. A jobb feltételek növelték az érdeklődést a tudományos munka iránt a főiskola oktatói körében is. Jelenleg a kutatóintézet egyik fő feladata „Az edzettség jellemzői és meghatározásuk módszerei” c. téma kidolgozása, amelyet 1972. végéig kell befejezni, de úgy, hogy a részeredmények már a müncheni olimpiára felhasználhatók legyenek. A téma komplexitása miatt, valamint tudományos értékének fokozása céljából a kutatásba részt vesz több tudományos és sportintézmény is (pl. OTSI, Fővárosi Pályaválasztási Intézet, Embertani Intézet, tanárok, edzők, KSI). A TFKI-ban jelenleg a következő működő osztályok találhatók: tudományszervezési osztály, sportpszichológiai osztály, edzéselméleti és módszertani osztály, sportfiziológiai osztály, műszerfejlesztési és üzemeltetési osztály, adatfeldolgozó és leíró iroda. Tervbe vették a társadalomtudományi osztály és az iskola testnevelési osztály létrehozását

is. Az utóbbit a magunk részéről különösen örömmel vettük tudomásul és szeretnénk, ha rövidesen létrejönnek, hogy az iskolai testnevelés sokszor égető problémáit komplex kutatások beindításával és azok eredményével minél előbb — legalábbis részben — meg lehessen oldani.

● A jövő testnevelési szakembereinek személyiségnevelése a főiskolai oktatásban

A felsőoktatás pedagógiai problémájának az a magyarázata, hogy az emberek és a termelés irányításának, vezetésének feladatai folyamatosan bonyolultabbak lesznek, és fokozódó követelményeket támasztanak a jövő szakembereinek személyiségével szemben.

Feladatunkká tettük, hogy kiderítsük a főiskolai hallgatóknál a felvételre jelentkezés motivumait, az öntudat szintjét és arra irányuló törekvésük szintjét, hogy jól képzett szakemberek legyenek. Módszerünk: analizáltuk a tanítási foglalkozások látogatását és eredményességét, a témára vonatkozó ankétyszerű megbeszéléseket folytattunk, kérdéscsoportokra kértünk választ, észrevételeinket és a foglalkozási időelemzés adatait feljegyeztük. Kísérleti csoportunk 26 sportornára szakosított hallgatókból állott.

Az ankétyszerű kikérdezésnek és beszélgetésnek eredménye azt mutatta, hogy a főiskolára való jelentkezés fő indítéka a vizsgáltak 69%-ánál a tornasport szeretete és sportképzettségük tökéletesítése iránti hatalmas vágyakozás volt. A hallgatók 31%-ának célja, hogy testnevelő tanárok legyenek.

Az ankétan elhangzott válaszoknak a tanulásra vonatkozó tartalmából határozottan megállapíthatók az edzés és oktatás eredményének (tanulmányi előmenetel) az egyén öntudati szintjétől való függését. Az a hallgató, akinek világos elképzelése van jövőendő hivatásáról, jól tanul, és fordítva is így van. A fent említett összefüggéstől való néhány eltérés az illető hallgatók gyenge elméleti előképzettségével volt magyarázható.

Ideálok megismerése, megértése igen fontos a leendő pedagógusoknak. Ez már az intézet falai között lehetővé teszi a hallgatóknak, hogy a jövő tevékenységéhez szükséges jellemvonásait, tulajdonságait kialakítsa, tanúsítson erőt céljai elérésében, legyen benne önuralom. A testnevelő tanároknál fontos tulajdonságokat 60 oktató-edző és 80 főiskolai hallgató válaszai alapján állítottuk össze. Ilyenek például: kiváló szakismeret, magas általános műveltség, szervezőkészség, humanitás és igényesség magával és emberekkel szemben, saját maga tökéletessítésére való törekvés stb.

KÖRPERERZIEHUNG

Heft 3/1971.

<i>János Nyíri</i> : Die Körpererziehung der Mittelschulen in Frankreich (V.)	65
<i>Miklós Zsiedgh</i> : Die Bestimmung der Ankunftstelle des von den Ringen abprallenden Balles mit mathematischer Methode	68
<i>Tamás Nagy</i> : Die Studententypen der Beschäftigungen der Körpererziehung in Spezialklassen	73
<i>Sándor Nagy</i> : Nach der ersten Halbzeit..	77
<i>Gyula Varga</i> : Einige Worte zur Organisation der Körpererziehungs-Stunden im Klassenzimmer	83
<i>Imre Turi</i> : Von der Fussarbeit des Oberwurfs mit einer Hand in den Grund- und Mittelschulen	86
<i>Antal Tenkei</i> : Zur Lage unserer Sportanlagen im Freien	89
<i>István Farnosi</i> : Einfaches Gerät zur Messung der Koordination	91
Wir grüssen herzlichst den Onkel Laci Somorjai (Gy. Sinka)	93

RUNDSCHAU

FACHLITERATUR

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ

№ 3 1971 г.

<i>Янош Ньйри</i> : Обучение физкультуре в средних школах Франции (V)	65
<i>Миклош Жидег</i> : Определение места отскокивающегося с кольца мяча математическим методом	68
<i>Тамаш Надь</i> : Типовые занятия по физкультуре в спецклассах	73
<i>Шандор Надь</i> : После первого тайма	77
<i>Дьюла Варга</i> : Несколько слов об организации уроков физкультуры в классах	83
<i>Имре Тури</i> : О работе ноги при верхнем метании с одной рукой в восьмилетних и средних школах	86
<i>Антал Тенкеи</i> : Положение открытых спортивных сооружений	89
<i>Иштван Фармоши</i> : Простой инструмент для измерения координации	91
Сердечно приветствуем дж Ласи Шоморяи! (Дь. Шинка)	93

Обзор

Специальная литература

A hallgatók individuális sajátosságainak ismeretében pedagógiaileg helyesen tudunk foglalkozni mindenkiel egyénenként és a csoporttal is. A feladatok célszerű felosztása a csoport tagjai között, a hallgatók részvétele a főiskola társadalmi életében, az iskolás gyermekeknel végzett osztályfőnöki munka, közreműködés a torna-versenyek szervezésében és lebonyolításában, a sportképzettség emelésére beiktatott rendszeres megbeszélések a társaikkal és az önnevelés módszereivel való megismerkedtetés pozitív eredménnyel járt.

Néhányan már rendelkeztek az említett tulajdonságokkal, mások igyekeztek azokat magukban kialakítani, ami a hallgatók motivációs szférájának megváltozásáról tanúskodik. A csoport 4

félév alatt a fakultáson első helyre került, a kintűn osztályzatúak száma 4%-ról 36%-ra emelkedett. A tanórak és edzésidők látogatottsága 99,5%-ról 99,7% lett.

A pedagógusok és nevelők ismételt megkérdezése, megfigyelései és a csoport tagjainak ellenőrzése alapján megállapíthatjuk, hogy az öntudat szintje és önmaguk tökéletesítésére irányuló törekvésük jelentős mértékben megnövekedett. Így remélhetjük, hogy sikeresen oldhatjuk meg a magas képzettségű testnevelő szakember utánpótlás feladatát. (Megjelent: Teorija i Praktika Fiziceszskoj Kulturi, Moszkva, 34: No. 1. 1971.) Szerzők: V. A. Kaverina és A. A. Bjelkin.

Ism.: dr. Herendi V.

A testnevelés tanítása

EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ

a Posta Központi Hírlap Irodánál
(Budapest V., József nádor tér 1.)
vagy bármely postahivatalnál

Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft

félévre 7,20 Ft

Pénzforgalmi jelzőszám: 215—96 162

Ne felejtse el a befizetési lap hátoldalán
feltüntetni, hogy a lapot melyik lapszámtól
kezdve kéri!

A testnevelés tanítása



AMŰVELŐDÉSÜGYI
MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI
FOLYÓIRATA
VII.ÉVFOLYAM

1971.

1971 AUG 2 5

4.





Bognár Károly felvétele

A testnevelés tanítása

Szerkesztő
Burka Endre

Szerkesztő bizottság
Beke Mártonné
Bellay Lászlóné
dr. Kálmánchey Zoltán
Nyíri János
Paku Ernő
Raffel Zoltán
Sós István
dr. Székely Gabriella
Takács Ferenc

E számunk munkatársai: dr. Ember Lászlóné, főiskolai docens, Budapest, Nagy Dezső gyakorlóiskolai tanár, Eger, dr. Nagy György főiskolai adjunktus, Budapest, Nagy Sándor tanár, Budapest, N. Ós Gabriella egyet. testnevelő tanár, Budapest, Sós István MTS OT osztályvezetőh., Budapest, Szabó János MTS OT szakfelügyelő, Budapest, Takács Ferenc főiskolai adjunktus, Budapest.

TARTALOM

Indul az úttörő-sportjelvénytípus-szerző verseny!	97
Kerecsi Endre 1908—1971	101
Szabó János: Nehéz-e kosárlabdát tanítani az általános iskolákban? (II)	104
Nagy Sándor: Aki siklik, félig úszik	109
Visszapillantás a középiskolák kosárlabda-sportjára (Somorjai László)	118
SZEMLE	121
SZAKIRODALMI FIGYELŐ	127

Megjelenik évente hatszor

Szerkesztőség: Budapest VII., Gorkij fasor 17—21, OPI Testnevelési Tanszék — Telefon: 228-203, 228-238, 228-609, 108-as mellék — Kiadja a Tankönyvkiadó, Budapest V., Szalai u. 10—14 — A kiadásért felelős: dr. Vágvolgyi Tibor igazgató — Terjeszti a Magyar Posta — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHL. Budapest V., József nádor tér 1. sz.) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHL. 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámára. Előfizetési díj egész évre: 14,40 Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban
Példányonkénti eladási ár: 2,40 Ft
71.6245 Egyetemi Nyomda, Budapest
Felelős vezető: Janka Gyula igazgató

Indul az úttörő- sportjelvénytípus szerző verseny

A Magyar Testnevelési és Sportszövetség
Országos Elnökségének 122/1971. számú
határozata

az úttörő-sportjelvénytípus szerző verseny
bevezetéséről

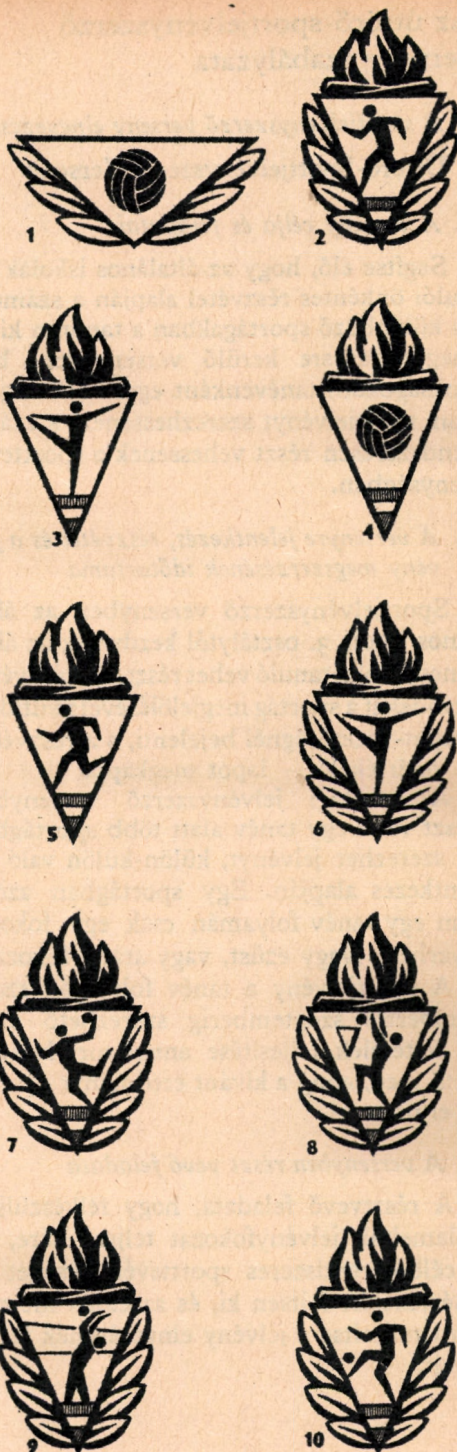
(Kivonatos közlés)

1. Az MTS Országos Elnöksége egyetért azzal, hogy a Magyar Úttörők Szövetsége az általános iskolák sportjának fejlesztése érdekében 1971. szeptembertől bevezeti az úttörő-sportjelvénytípus szerző versenyt. Az Országos Elnökség egyetért az úttörő-sportjelvénytípus szerző verseny szabályzatával.

2. Az Országos Elnökség felkéri az MTS területi tanácsait, hogy adjanak meg minden szükséges szakmai, erkölcsi támogatást az úttörő-sportjelvénytípus szerző versenyek lebonyolításához, és segítsék annak népszerűsítését és elterjesztését a tanulói körökben.

3. Az MTS Országos Elnöksége a Kilián Testnevelési Mozgalom bevezetéséről és szabályozásáról szóló határozatokat 1971. december 31-ével hatályon kívül helyezi.

Dr. Beckl Sándor
az MTS elnöke



A jelvénytípusfokozatok ismertetését lásd a 101. oldalon.

Az úttörő-sportjelvénytípus szerző verseny szabályzata

1. A sportjelvénytípus szerző verseny elnevezése

Úttörő-Sportjelvénytípus Szerző Verseny

2. A verseny célja és feladatai

Segítse elő, hogy az általános iskolák tanulói önkéntes részvétel alapján a számukra különböző sportágakban a tanórán kívül megrendezésre kerülő versenyeken, bajnokságokon, tanévenként egyes sportágakban sportjelvényt szerezhessenek, s ezáltal rendszeresen részt vehessenek a sporttevékenységben.

3. A versenyre jelentkezés, részvétel és a jelvény megszerzésének időtartama

Sportjelvénytípus szerző versenyben az általános iskola 3. osztálytól kezdve az az általános iskolai tanuló vehet részt, aki részvételi szándékát a sportág megjelölésével az úttörő-csapat-vezetőségnél bejelenti, s a részvételi — önértékelő — lapot megkapja.

A sportági jelvénytípus szerző versenyben részt vevő egy tanév alatt több sportágban is szerezhethet jelvényt, külön-külön való jelentkezés alapján. Egy sportágban azonban egy tanév folyamán csak egy fokozat nyerhető (vagy ezüst, vagy arany fokozat).

A sportjelvény a tanév folyamán szeptembertől szeptemberig szerezhethető meg. A feltételek teljesítése annyiszor kísérelhető meg, amíg a kívánt eredményt a tanuló el nem éri.

4. A versenyben részt vevő feladata

A résztvevő feladata, hogy felkészüljön valamelyik jelvényfokozat teljesítésére, és e célból rendszeres sporttevékenységet és önértékelést fejtessen ki, és az előírt időszak alatt teljesítse a jelvény elnyerésének feltételeit.

5. A verseny korosztályai, sportágai, jelvényfokozatai és a feltételek

Kisdobos korosztály (3—4. osztály)

a) Kisdobos ezüst sportjelvényt kap az, aki;

iskolán belüli kisdobos versenyek valamelyikében a kisdobos atlétikai háromtusában (40, illetve 50 m-es síkfutás, távolugrás, kislabdahajítás) a kisdobos-pontértéktáblázat alapján 80 összpontot ér el, vagy tornában a kisdobos kezdő előírt tornagyakorlat-anyagot két szeren (talaj — szekrényugrás) legalább 7,5 átlagpontra teljesíti.

b) Kisdobos arany sportjelvényt kap az, aki;

iskolán kívüli kisdobos versenyek valamelyikében a kisdobos atlétikai háromtusában (40, illetve 50 m-es síkfutás, távolugrás, kislabdahajítás) a kisdobos-pontértéktáblázat alapján 110 összpontot ér el, vagy tornában kisdobos haladó előírt tornagyakorlat-anyagot három szeren (talaj — szekrényugrás — gerenda, illetve gyűrű) legalább 8,5 átlagpontra teljesíti.

Úttörő II. korosztály (5—6. osztály)

a) Úttörő ezüst atlétika-, torna- vagy sportjátéki jelvényt kap az, aki

iskolán belüli úttörőversenyek valamelyikében:

atlétikában: az úttörő-négytusában (60 m síkfutás, magasugrás, távolugrás, kislabdahajítás) az úttörő-pontértéktáblázat alapján 80 összpontot ér el;

tornában: az úttörő-olimpia előírt gyakorlatanyagából három szeren (talaj — szekrényugrás — gerenda, illetve gyűrű)

a „C” kategóriában (alapfokú) 7,5, vagy a „B” kategóriában (serdülő II.) 7,0, vagy az „A” kategóriában (serdülő I.) 6,5 átlagpontra ér el;

sportjátékban: a kézilabda, a kosárlabda (mini), a zsámolylabda, labdarúgás (kispályás) sportágakban összesen 10 mérkőzésen részt vesz (pl. 3 kosárlabda, 2 zsámolylabda, 5 labdarúgás = 10 mérkőzés).

b) *Úttörő arany atlétika-, torna-, sportjátéki jelvényt* kap az, aki

iskolán kívüli úttörőversenyek valamelyikében:

atlétikában: az *úttörő-négytusában* (60 m-es síkfutás, magasugrás, távolugrás, kislabdahajítás) az *úttörő-pontértéktáblázat* alapján *120* összpontot ér el;

tornában: az *úttörő-olimpia* előírt gyakorlatanyagából, *három* szerez (talaj — székényugrás — gerenda, illetve gyűrű)

„C” kategóriában (alapfokú) *8,5*, vagy a „B” kategóriában (serdülő II.) *8,0*, vagy az

„A” kategóriában (serdülő I.) *7,5* átlagpontot ér el;

sportjátékban: *iskolán belüli* kézilabda-, kosárlabda- (mini), zsámolylabda-, labdarúgó-versenyek valamelyikében *6* alkalommal, *iskolán kívüli* úttörőversenyek valamelyikében pedig *4* alkalommal, összesen *10* alkalommal részt vesz.

Úttörő I. korosztály (7—8. osztály)

a) *Úttörő ezüst atlétika-, torna-, kézilabda-, röplabda-, labdarúgójelvényt* kap az, aki

iskolán belüli úttörőversenyek valamelyikében:

atlétikában: az *úttörő-négytusában* (60 m-es síkfutás, magasugrás, távolugrás, kislabdahajítás) az *úttörő-pontértéktáblázat* alapján *130* összpontot ér el;

tornában: az *úttörő-olimpia* előírt gyakorlatanyagából *három* szerez (talaj — székényugrás — gerenda, illetve gyűrű)

„C” kategóriában (alapfokú) *8,5*, vagy a „B” kategóriában (serdülő II.) *8,0*, vagy az

„A” kategóriában (serdülő I.) *7,5* átlagpontot ér el;

sportjátékban: a kézilabda, a kosárlabda, a röplabda, a labdarúgás sportágak közül *egyben*, összesen *7* mérkőzésen részt vesz.

b) *Úttörő arany atlétika-, torna-, kézilabda-, kosárlabda-, röplabda-, labdarúgójelvényt* kap az, aki

iskolán kívüli úttörőversenyek valamelyikében:

atlétikában: az *úttörő-négytusában* (60 m-es síkfutás, magasugrás, távolugrás, kislabdahajítás) az *úttörő-pontértéktáblázat* alapján *180* összpontot ér el;

tornában: az *úttörő-olimpia* előírt gyakorlatanyagából *három* szerez (talaj — székényugrás — gerenda, illetve gyűrű) a „B” kategóriában (serdülő II.) *9,0* vagy az „A” kategóriában (serdülő I.) *8,5* átlagpontot ér el;

sportjátékban: *iskolán belüli* kézi-, kosár-, röplabda, labdarúgó sportágak versenyeknek valamelyikében *7* alkalommal, *iskolán kívüli* úttörőversenyek valamelyikében pedig *5* alkalommal, összesen *12* alkalommal részt vesz.

Megjegyzés: *iskolán belüli* (házi) versenyeknek számítanak az *őrsök*, *rajok*, *osztályok*, *évfolyamok* közötti versenyek, *bajnokságok*, *iskolán kívüli* versenyeknek pedig a *helyi iskolák*, *úttörőházak* közötti *városi*, *területi*, *körzeti*, *járási*, *megyei*, *országos területi*, *országos* versenyek, *bajnokságok*, valamint egyéb *úttörő-sportrendezvények* (*Pajtás-kupa*, *villámtornák* *emlékversenyek* stb.).

6. A teljesítés igazolása

A sportjelvénytípus szerző verseny teljesítésének igazolását a versenyre jelentkező önmaga vezeti (önértékelés) az önértékelő lapon.

A résztvevő a teljesítés után jelentkezik az úttörőcsapat vezetőségénél, az önértékelő lap átadásával — a teljesítmény ellenőrzése után — megkapja a jelvényt. A résztvevő teljesítményét a versenyjegyzőkönyvek vagy egyéb nyilvántartás alapján az igazolással megbízott személy ellenőrzi, és névalírással igazolja a jelvény feltételeinek teljesítését, a nyilvántartó lapra rávezeti, s az önértékelő lapot a résztvevőnek visszaadja.

7. A jelvény kiadásának módja

A jelvénytípus szerző versenyre jelentkezett jelvény illeti meg, ha a feltételeket teljesi-

A jelvényeket lehetőleg ünnepélyes külsőségek között, versenyek, bajnokságok befejezése után, kisdobos-foglalkozáson, rajgyűlésen, osztályközösség előtt stb. kell a résztvevőknek átadni. Az átadást a nyilvántartó lapon kell feltüntetni.

a) Minden tanév elején az úttörőcsapat vezetőse a területi ÁIST-től igényli az önértékelő lapot, a nyilvántartó lapot, a szükségletnek megfelelő időben pedig a jelvényeket.

9. *Térítési díj*

Megjegyzés: A jelvénytörzést az általános iskola 5–8. osztályaiban, a testnevelés tantárgy osztályzatának megállapításakor – a tanórán kívül kifejtett tevékenység elbírálásaként – figyelembe lehet venni.

Mint az MTS határozatából is kiderül, az 1971/72. tanévben csak az úttörő-sportjelvényt szerző verseny bevezetésére kerül sor, míg a középfokú iskolák jelvényt szerző versenyének bevezetése későbbi időpontra halasztódott.

A kísérleti iskolák tapasztalata szerint az általános iskolákban a jelvénytörzsek versenyek igen nagy érdeklődést váltottak ki a tanulók körében. A jelvénytörzsek versenyek jól beilleszthetők az úttörőcsapatok sporttevékenységébe, és azt nagymértékben

A sportjelvénytípusú versenyek — noha nem jelentenek új versenyrendszert, mert a jelvénytípusú alkalmak az eddigi versenyrendszerekre épülnek — mégis nagymértékben kiszélesíthetik a háziVERSENYEKET, bajnokságokat. Atlétika és torna sportágakban a felkészülési időszakot hosszabbíthatják meg, míg a sportjátékokban a mérkőzések számát növelhetik. Ezáltal konkrét programot jelentenek az úttörőcsapatoknak. Ezért is indokolt, hogy első ütemben az általános iskolákba kerüljön bevezetésre az új jelvénytípusú verseny.

Az úttörő-sportjelvénytípusok verseny gazdája a Magyar Úttörők Szövetsége, ezért a sportjelvénytípusok versenyyel kapcsolatos minden tevékenység, további intézkedés, a Szövetség szervein keresztül bonyolódik majd le.

A határozat értelmében az MTS területi tanácsai is megadnak minden szükséges szakmai, erkölcsi támogatást az úttörő-sportjelvényszerző versenyek lebonyolításához, és segítik annak népszerűsítését és elterjesztését a tanulóifjúság körében. Az ÁIST-k tehát továbbra is igényelik a TS-ek segítségét a versenyek előkészítésében, lebonyolításában.

Az MTS Országos Tanácsa is megad minden további segítséget a Magyar Út török Szövetségének, s figyelemmel kíséri a jelvénytérítő verseny alakulását, mint ahogy segített az induláskor is: elkészítteti a 100 ezer jelvényt, plakátot adott ki, s megjelentette az Útmutatót, amely segítséget jelent a gyakorlati lebonyolításhoz.

A Magyar Úttörők Szövetsége viszont elvégezte mindazokat az előkészítő feladatokat, amelyek a bevezetéssel felmerültek.

Az úttörő-sportjelvénytípuskészítő időszakával ezzel lezárult. Ezúton is köszönetet mondunk a kísérleti iskolák igazgatóinak, nevelőinek, akiknek értékes tapasztalataik, javaslataik nagymértékben hozzájárultak a végleges szabályzat kialakításához. A kísérletben részt vett iskolák nevelői ajándéktárgyat, a tanulók pedig emléklapot kaptak.

Sós István

Az úttörő-sportjelvénytípuskészítő versenyhez összesen 10féle jelvény készült, mindegyik jelvény ezüst és arany fokozattal.

Az 1. sz. jelvény a kisdobosok jelvénye. E jelvény egységes jelvény, itt az atlétika és a tornateljesítményért azonos jelvényt kapnak a kisdobosok. A háromszög kék színű, s a kisdobosnyakkendőjét jelképezi. A labda a játékoságot fejezi ki.

Az úttörő I. korosztály (5–6. osztályosok) részére 3féle jelvény készült. A háromszög színe fehér, alul piros-fehér-zöld csíkozással. A 2. sz. jelvényt az atlétikában, a 3. számú a tornában, a 4. számú a sportjátékokban elért teljesítményért kapják a tanulók. A 4. sz. jelvény a sportjátékok egységes jelvénye, a labda a játékot fejezi ki, magában foglalva a szabályzatban előírt követelményeket: a kézilabdát, a kosárlabdát (minni), a szármolyabdát, a labdarúgást (kispályás). Az úttörő II. korosztályban (7–8. osztályosoknak) már minden sportágnak külön jelvénye van. Az 5. sz. jelvény az atlétika, a 6. számú a torna, a 7. számú a kézilabda, a 8. számú a kosárlabda, a 9. számú a röplabda, a 10. számú pedig a labdarúgás jelvénye.

A jelvényeket Gáll Gyula grafikus tervezte.



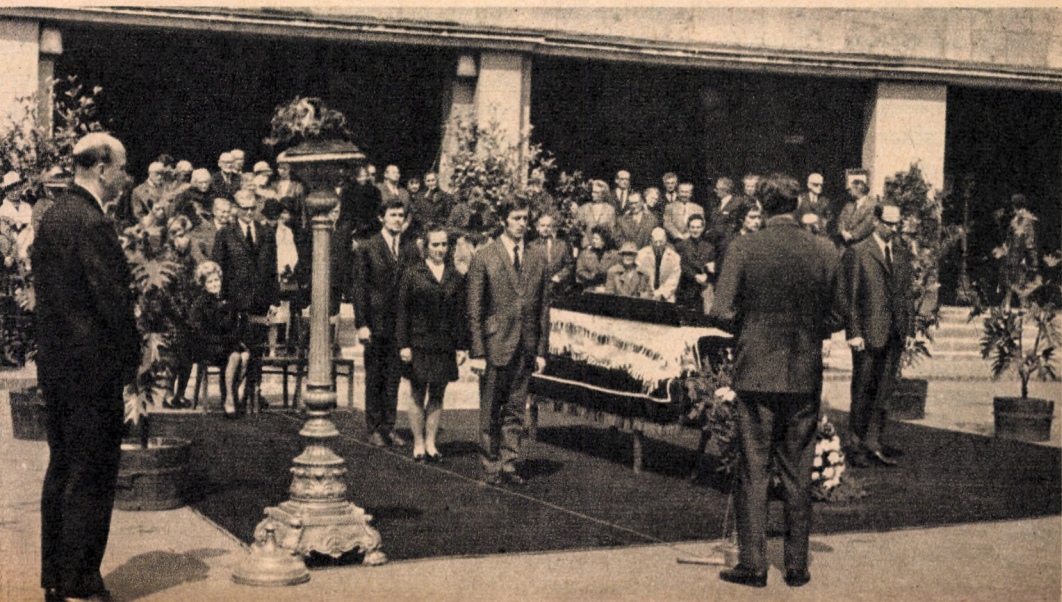
Kerecsi Endre

1908–1971

Nem túlzás azt állítani: nincs az országban egyetlen testnevelő tanár és tornaszakember, aki ne ismerte volna nevét.

Tankönyvből sajátították el évtizedekig a tornagyakorlatok ezreit a tanárok, az edzők és a sportvezetők egyaránt. De szakmai berkeken túl is jól ismerték nevét azok, akik — rendszeresen vagy rendszertelenül — hallgatták és végezték a rádiótornát.

A búcsú percei. Dr. Terényi Imre főiskolai igazgató a Testnevelési Főiskola, dr. Csanádi Árpád, az MTS elnökhelyettese az MTS Országos Tanácsa és a Magyar Olimpiai Bizottság, Kaszper Lászlóné főiskolai tanár pedig a közvetlen munkatársak nevében vett búcsút az elhunytól



A film és a TV jóvoltából az utóbbi évtizedben szinte ország-világ előtt zajlott le egy-egy május elsejei vagy Országos Sportnapi tornabemutató, amit ő tervezett. Munkásságát — mely mind hazai, mind nemzetközi vonatkozásban elismert — lehetetlen lenne néhány oldalon méltatni. Addig is, amíg a részletes sporttörténeti és testnevelés-tudományi méltatások napvilágot látnak, megkíséreljük összegyűjteni e szerteágazó és gazdag életmű legfontosabb fordulópontjait.

Kerezsi Endre Debrecenben született 1908-ban, ott járt iskolába is. 1926-ban jött fel tanulni az akkor egyéves Testnevelési Főiskolára, és 1929-ben a végzett diplomás itt is maradt a Főiskolán mint gyakornok. Tevékenységeinek legfőbb színtere maradt egész haláláig az alma mater, bár — elsősorban szakmai tapasztalatszerzés céljából — tanított évekig polgári iskolákban és felsőfokú tanintézetekben is. Egyik legjelentősebb tevékenysége volt a világon elsőnek beindított rádiótorna. 1933 óta szinte mindennap felhangzott Bandi bácsi jól ismert hangja: „... álljunk terpeszállásba.” Legjobban annak örült, ha végezték is ezeket a gyakorlatokat, és nagyon komolyan kívánta minden embernek: „Váljék egészségére!”

Sok sportágban tevékenykedett, de fő területe a gimnasztika és a torna volt. A 30-as években a Magyar Torna Szövetség egyik vezetőségi tagja, majd ún. művezetője lett, közel 10 évig a válogatott edzőjeként működött. Olimpiák, nagy torna-versenyek jól ismert alakja ettől kezdve, és számos szép siker kovácsolója. De legnagyobb sikerét talán a torna oktatása terén érte el.

A testnevelő tanári, edző, sportvezetői szakon és minden egyéb tanfolyamon évtizedekig tanította az „alaptornát” és a sporttornát. A „torna szerelmesének” nevezték sokan, de ezenkívül „varázsolója” is volt: több száz gyakorlatot alkotott teremtő fantáziájával, és a kombinációk ezreit dolgozta ki. A gyakorlatok magyar nyelvű elnevezése is jórészt az ő műve, vagyis

a torna terminológiájának és a torna-rajzírásnak a megteremtője. Számos nagy sikerű díszbemutatót tartott a TF és a Szövetség mintacsapatával. A felszabadulás utáni május elsejei felvonulások és egyéb seregszemlék alkalmával saját tervezésű gyakorlatai százazrek számára jelentettek maradandó élményt. Kifogyhatatlan volt az ötletekben és fáradhatatlan a kivitelezésben. A sok bemutató közül csak kettőre emlékezünk most: az 1963-as és az 1966-os Országos Sportnapok színes, ötletes jelenetére, záróképére, amelyet a Népstadionban tízezrek, a képernyő előtt pedig milliók néztek végig, és tapsoltak neki elismeréssel.

A különböző sportágak válogatott kerekeinél is működött, lefektette a kondicionális torna alapjait, és 11 sportágban vezette hosszabb-rövidebb ideig az alapozó edzéseket. Az iskolai testnevelés — hogy szűkebb házunk tájára is kiterjünk röviden — mindig az egyik legfontosabb feladatai közé tartozott. Magyarországon elsőként próbálta az iskolai testnevelést korszerűsíteni, ő dolgozta ki többek között az óraterv javított változatát. Sajátos formában jól tükrözi sportszeretetét, hogy „hobbyból” évek szorgos gyűjtőmunkájával a világ egyik legnagyobb és leghíresebb sportjelvény-gyűjteményét szedte össze. Szinte egy kis sportmúzeummal felér ez a gyűjtemény.

Munkásságát irodalmi alkotásai is őrzik. Több száz tanulmányt, cikket írt, és szakirodalmi műveinek száma jóval meghaladja a félszázat. Nehéz és hosszú lenne ezeket mind felsorolni. Egyet említünk csak, amely egyben talán az egész életmű összegezése: a négykötetes torna könyvet. A tankönyv utolsó kötete 1966-ban mint az év legjobb módszertani könyve elnyerte az Ezüst Gerely díjat. Minden testnevelő tanár tanult ezekből a tankönyvekből — sőt vizsgázott is belőle, legtöbbször éppen a szerzőnél: Bandi bácsinál —, és ma is ott van a legtöbb könyvespolcon a mindennap használatos szakkönyvek között... Ez a legnagyobb elismerése egy könyvnek!

Bandi bácsi közmondásos munkabíráását jól érzékelteti az a sok társadalmi munka és funkció, amit betöltött. Többek között tagja volt a Magyar Testnevelési és Sport-szövetség Országos Tanácsának, a Magyar Olimpiai Bizottságnak, a Testnevelési Tudományos Tanácsnak és a Magyar Torna Szövetség elnökségének. Ha a sport — és főleg a torna — úgy kívánta, időt, energiát nem sajnálva mindig készségesen segített. Még betegem sem mondott le munkájáról. Furcsa ellentmondás, hogy a tömegsport, az egészségügyi torna hazai megalapozója, aki a tornával egész életén át igyekezett védeni mások egészségét, a sajátjára nem tudott vigyázni. Betegsége ellenére is derűs, jókedvű maradt azonban, mindvégig megőrizte optimizmusát és szerénységét. Sokak számára csak a temetésén derült ki, mennyi kitüntetés tulajdonosa. Munkája elismeréséül megkapta a „Munka Érdemrend” arany fokozatát, kétszer a „Sport Érdemérem” arany és ezüst fokozatát, a testnevelés és a sport kiváló dolgozója és a felsőoktatás kiváló dolgozója volt. To-

vábbá a „Haza Szolgálatáért” és a „Hűség a néphez” kitüntetés birtokosa is volt. Ezen kitüntetések elsősorban a főiskola felszabadításáért vívott harcokban elért érdemeiért kapta. „Kitüntetés” az is, hogy akik ismerték, úgy beszéltek róla, mint szerető férjről, gondos apáról, jó barátról, kiváló pedagógusról és munkatársról. Bandi bácsit szerették mindenütt, neve és munkássága összefonódott a TF-fel, amelynek két évig (1965–67) igazgatója, 21 évig tanszékvezetője, és 42 évig tanára. Gazdag alkotó életet élt. Elkopott frázis lenne — bármennyire igaz is — azt mondani: halálával nagy veszteségért az egész magyar testnevelést és sportot. Nagy szavak helyett inkább csak annyit írunk befejezésül: élete, hivatásszeretete példamutató lehet minden fiatal számára, munkája nem volt hiábavaló, alapvető és hasznos lesz sokáig az utódok számára. Az „utódok” pedig elsősorban mi vagyunk: jelenlegi és jövődő testnevelő tanárok. Kötelességünk folytatni az ő munkáját.

—tf—



Nehéz-e kosárlabdát tanítani az általános iskolákban? (II.)

SZABÓ JÁNOS

A tévé által közvetített mini-mérkőzések valójában csattanós választ adtak kérdéseinkre. Ma már tudjuk, hogy a nézők száz-ezrei milyen jól szórakoztak az izgalmas közvetítés alatt. A 10–12 éves fiúk, lányok olyan magas szintű játékot, olyan magával ragadó lelkesedést mutattak, amely feltétlen szükséges az igazi, vérbeli sportteljesítményhez. A „dobogós” csapatok játékkukkal, fegyelmezettségükkel sok mindent bizonyítottak. Bebizonyították, hogy az általános iskolák problémáját meg kell oldani, hogy a tehetségekkel tele tömegbázis ne sorvadjon tovább. Fényes bizonyítást adták annak, hogy pedagógusaink lelkesek, szeretik a gyerekeket, s nemcsak akkor hajlandók dolgozni, ha megfizetik őket, hogy ők is értenek a gyerekek képzéséhez úgy, mint bárhol a világon. Pedig ezeknek a valóban szépen játszó csapatoknak edzői, szakvezetői nem is ismert edzők, nem is kimondottan kosárlabda szakos testnevelők.

Mint mondtam, a bevezető cikkben felvetett kérdéssel nem is kellene tovább foglalkozni, hisz ezek a kis csapatok, ezek a kiváló tanárok bebizonyították az ellenkezőjét. Az elkezdett sorozatot most már nem is azzal a céllal folytatom, hogy megcáfoljak egy indokolatlanul népszerűsített szemléletet, amely kétségtelen szembeállást alakított ki a kosárlabda oktatásával szemben. Elsősorban azért folytatom, hogy további szakmai segítséget adjak azoknak, akik el kívánják kezdeni iskolájukban a játék tanítását, másrészt, hogy esetleg újabb ötleteket adjak a tanításhoz.

Az anyagközlés megkezdése előtt szeretnék néhány szóval visszatérni a Pajtás Kupa mérkőzéseinek egy-két tanulságára. Érdekes volt a kiélezett taktikai harc és változatosság, pedig az edzők kezét erősen megkötötte a zónavédekezés eltiltása. Ezzel szemben láttunk egész- és felpályás szoros emberfogást, a fiúöntőn pedig mindkét csapat kettős védelemmel próbálta kikapcsolni az ellenfél „kulcsjátékosát”. Láttunk mindkét csapatban meglepően képzett és alkatiilag reményt keltő fiút, lányt, akik még a válogatottságig is vihethik.

A következőkben azzal a technikai elemmel kívánok foglalkozni, amely ezeken a mérkőzéseken is helyezéseket eldöntő szerepet játszott. A csapatok sorrendjét a labdavezetésben megnyilvánult különbség erősen befolyásolta. Valóban, a labdavezetésnek minden szinten minőséget meghatározó jelentősége van. Ebben a korban alig-alig tudnak védekezni olyan gyerekek ellen, aki magabiztosan vezeti a labdát, jól értékesíti mindkét kézzel a ziccereket fektetett dobással és horogdobással, és még a büntetőt is bedobja.

A labdavezetés jelentőségével, nagy mérkőzéseket eldöntő fontosságával nem kívánok foglalkozni, hisz erről igen sokat kellene írni. Azt azonban mindenkor szem előtt kell tartani, hogy ez az egyéni labdamozgatás egyetlen módja, s így az egyéni játék alapfeltétele.

Az eredeti kérdés szellemében fel kell vetni a kérdést: lehet-e az általános iskolában tanítani a labdavezetést? Lehet, sőt el is kell kezdeni már ebben a korban, s amint a mérkőzések bizonyítják, megfelelő módszerekkel szinte zsonglőrökké lehet képezni mind a fiúkat, mind a lányokat. Nemcsak a kiválasztottakat, hanem az egész osztályt. Még akkor is, ha kicsi a terem, és ha az osztálylétszám 35–40.

A módszer és a gyakorlatok közlése előtt szükségesnek látszik röviden összefoglalni a labdavezetéssel megoldandó feladatokat, mert ez megadja a tanítási feladatokat, felhívja a figyelmet arra, hogy mire kell a tanítás, a gyakorlás alatt ügyelni, milyen

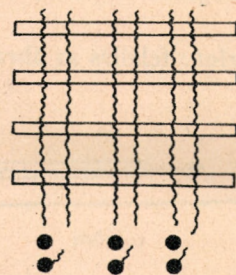
szempontokat kell követni a gyakorlatok összeállításánál. Ez a rövid szakmai felsorolás az első pillanatban igen bonyolulttá teszi feladatunkat. Kiderül azonban, hogy ismét csak egyszerű, csoportos gyakorlatokról van szó. Feladatokat adunk a gyerekeknek, amelyeket önmaguktól is meg tudnak oldani, ha nem, hát egy-két tanáccsal segítünk. Azután időt adunk a gyakorlásra, hogy olyan készségek alakuljanak ki, amelyek együttesen adják a jó labdavezetést.

A labdavezetés célja a labda egyéni mozgatása, a védőtől való elszakadás, egyéni helyzet kialakítása, a támadás átjátszása, a passzolási irányok felszabadítása, a labda adott helyre való mozgatása céljából. A felsorolás természetesen nem teljes, de valójában igen soknak látszik. De mikor képes minderre a játékos? Hogyan kell jól vezetni a labdát? Úgy, hogy közben mindent lásson, egyformán használja mindkét kezét, bármely pillanatban dobhasson vagy passzolhasson, s végül, hogy játszi könnyedséggel csaphassa be ellenfelét, el tudjon szakadni védőjétől. Azt hiszem, ez után a felsorolás után kevesen hiszik el, hogy mindezt meg tudják tanulni a 10–12 éves tanulók az iskolában. Pedig meg. Csak labda, 3–4 pad és zsámoly, kis türelem és szorgalom kell hozzá. És persze néhány következetesen összeállított gyakorlat, amelyek alkalmasak az előbbi feladatok elvégzéséhez, szükséges készségek kialakításához. Ahhoz, hogy ne nézze a gyerek a labdát, mozgékony csuklók, érzékeny ujjak és erre szoktató, kényszerítő gyakorlatok szükségesek; hogy ellenfelét bármikor be tudja csapni, irányt és ritmust kell váltani, ehhez elengedhetetlen a jó lábmunka és karmunka, a jó ritmusérzék stb. Az első feladat sok olyan lehetőséget ad a gyerekeknek, amelyben megszokják, hogy bátran vezessék a labdát. Az előző cikkhez kapcsolódva közlünk néhány olyan gyakorlatot, amely alkalmas a megállás, megindulás begyakorlására.

1. gyakorlat: labdavezetés össze-vissza a teremben, sípjelre kéz váltás.

2. gyakorlat: mint az előbbi; sípjelre hirtelen leülni, de a labdát ülésben is tovább kell ütüögetni, sípjelre gyorsan felállni s tovább vezetni a labdát. Természetesen kézcserével.

3. gyakorlat: 3–4 padot elhelyezünk az 1. ábra szerint a teremben. Labdavezetés a padokon át előre-hátra, jobb és bal kézzel.



1. ábra

4. gyakorlat: felállás a 2. ábra szerint.



2. ábra

Az 1-esek bal kézzel vezetik a labdát a pad oldalán terpesztett lábbal futva a pad felett, majd bal-jobb lábbal megállva leülnek, bal lábon fordulva, jobb lábbal indulnak vissza jobbkezes labdavezetéssel, és passzolva a labdát a következőnek, beállnak a sor végére.

5. gyakorlat: az előbbi változata: felállás a 3. ábra szerint.

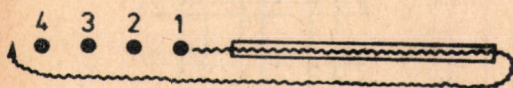


3. ábra

Az 1-es labdát vezet bal kézzel a pad mellett ütüögetve a labdát. A pad végén le-

ülve megáll, majd enyhe térdnyújtással felemelkedik a padról, passzol a szemben levő 1-esnek, és beáll a második sor végére. A megállás-megindulás ismétlésére szolgáló gyakorlatok után olyan gyakorlatok következnek, amelyek ismét a bátorság, a biztonság növelését, a feladatmegoldó, készség fejlesztését és a csuklók ügyességét kívánják szolgálni. Használjuk ismét a padokat.

6. gyakorlat : felállás az ábra szerint.



4. ábra

a) Az 1-es vezeti a labdát a padon ütögetve a pad fölött terpeszben futva.

b) Labdavezetés a padon, futás a pad bal vagy jobb oldalán.

c) Labdavezetés jobb kézzel a pad jobb oldalán, terpeszben futás a pad fölött.

d) Jobb oldalon vezetni a labdát, és a pad bal oldalán futni.

e) Bal oldalon vezetni a labdát, és a pad jobb oldalán futni.

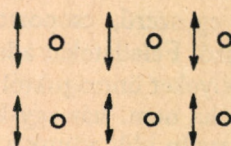
f) Labdavezetés jobb kézzel a padon ütögetve a labdát, és közben átugrálni a pad fölött a pad egyik oldaláról a másikra.

A vezetés biztonságának kialakulása után már valóban hihetetlenül gyorsan tanulják meg a gyerekek a védőtől való elszakadáshoz szükséges labdavezetési technikát. A bátorság, a figyelem felszabadulása mellett most már csak azt kell megtanulni, hogy hogyan kell gyorsan ritmust, irányt változtatni — csellel lerázni az ellenfelet, vagy lefordulva elvezetni mellette a labdát. Ezek tanítására is egyszerű gyakorlatokat kell beállítani.

Elhanyagolt feladat a hátrafelé vezetés tanítása, pedig ez minden kényszerhelyzetben nélkülözhetetlen. Külön gyakorlatokat nem szükséges közölni, hisz nem kell a gyerekeknek semmi mást tenni, mint hátrafelé futva vezetni a labdát. Nem árt, ha a gyakorlatok mellett beállítunk ilyen verseny-

ket: ki vezeti a leggyorsabban a labdát hátrafelé bal és jobb kézzel?

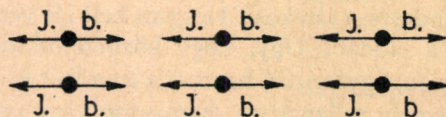
7. gyakorlat : felállás az ábra szerint.



5. ábra

Minden gyereknek labda van. Jobb kézzel úgy kell pattintgatni a labdát, hogy az mindig ugyanazon a ponton érintse a talajt. Ki tud így a legmesszebb előre és hátra távolodni a pattogó labdától?

8. gyakorlat : felállás az ábra szerint.



6. ábra

Minden gyereknek labda van. Most is úgy kell helyben pattogtatni a labdát, hogy mindig ugyanazon a ponton érintse a talajt. A gyerekeknek a test előtt kell kezét váltani, és így olyan messze eltávolodni a labdától balra-jobbra, amennyire csak tudnak.

9. gyakorlat : felállás az ábra szerint.



7. ábra

Minden gyereknek labda van.

a) A padon pattogtatják a gyerekek a labdát jobb kézzel; közben át- és visszaugrálni a pad fölött, és minél messzebb eltávolodni a padtól.

b) A pad előtt ütögetni a labdát, s közben átugrálni.

10. gyakorlat : párokba osztjuk a gyerekeket. Bal kézzel kézfogás. Nyújtott karokkal labdavezetés, közben a kézfogás eleresztése

II. gyakorlat: felállítás a 9-es ábra szerint.



A két 1-es egyszerre indul labdavezetés-el. Középen találkozva egymás körül fordulva az ellenkező sor végére állnak be. Ezután olyan gyakorlatok következnek, melyekkel a kéz váltást kívánjuk gyakoroltatni, illetve először tanítani. Természetesen most is figyelembe vesszük, hogy kicsi terem, sok a gyerek, nem is mindenki győz, de jó volna, ha mindenkinek lenne idője. Az eddigi gyakorlatok megfelelő ismétlésekkel sokat tettek a csuklók ügyességeért. Valójában azt kell megtanulni, hogy a tenyér helyzete, az alkalmazott erővetés mennyiben befolyásolja a labda patinálásának irányát. A lefordulások sikere eddig kettőtől függ: a lefordulás idejének helyes végrehajtásától és a labda feletti alom megtartásától a fordulat alatt. Ehhez kell a jó csukló.

a) Az 1-esek indulnak, s a terem közepén kis körben vezetik a labdát, s mennek a másik oldalra. Utánuk a 2-esek.

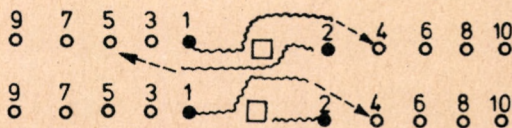
13. gyakorlat : felállás a 11. ábra szerint
ismét a terem széltében.



Az 1-es jobb kézzel vezeti a labdát a 3-asig. Ott lefordulva átteszi a labdát a bal kezére, és bal kézzel vezeti a 3-as körül, majd passzolja a 2-esnek, és beáll a 3-as helyére, aki befut a 2-es helyére. Ennek a gyakorlatnak természetes változata az, hogy bal kézzel indul az 1-es.

Az 1-esek jobb kezes labdavezetéssel indulnak, velük szemben a 2-esek labda nélkül, középen az 1-esek labdát vezetve lefordulnak, s passzolnak a 4-esnek. Az 1-esek és a 2-esek a nyilak szerint helyet cserélnek.

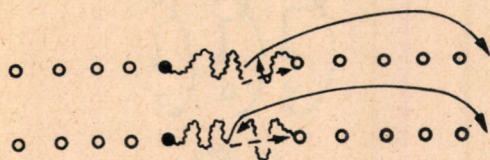
15. gyakorlat: felállás a 13. ábra szerint a terem hosszában.



107

Minden sor között egy zsámoly. Minden sorban két labda. Az 1-es és a 2-es egyszerre indul jobb kezes labdavezetéssel. A zsámolynál befordulva áteszik bal kézre a labdát, s rövid vezetés után passzolnak a másik sor következőjének, s beállnak a szemben levő sor végére.

16. gyakorlat: felállás a 14. ábra szerint a terem hosszában.



14. ábra

Az 1-esek indulnak állandó lefordulásokkal, majd a terem közepéről passzolnak a 2-esnek, és beállnak az ellenkező sorok végére.

A közölt gyakorlatok olyan labdabiztonságot alakítanak ki, amely a feladat megoldásához feltétlenül szükséges. Hogy mennyi idő alatt, az függ a gyakorlási idejétől, a szorgalomtól és az ambíciótól. Persze csak a heti két testnevelési óra 40 perce kevés. Módot kell adni a szorgalmi munkára, az egyéni gyakorlásra. Ha a testnevelő tanár megszervezi a sportfoglalkozásait vagy edzéseiket, szinte észrevétlenül fejlődnek a kis zsonglőrök, akik vinni tudják a csapatot. A továbbfejlődéshez persze más taktikai jellegű gyakorlatok is kellene. Olvassuk a Kosárlabdát, a Szövetségi lapját, és használjuk a Megyei tábo-

rok kosárlabda gyakorlatanyaga c. könyvet. Igen sok és változatos gyakorlatot találunk ezekben, amelyek a labdavezetés taktika alkalmazására, a védőtől való elszakadásra a dobóhelyzet kialakítására és a támadás szöves formáira tanítanak.

Ebben és a megelőző közleményben elég sok tanítási feladatot közöltem, és a tény felveti a tanítással kapcsolatos örök kérdést: hogyan kapcsolódnak ezek egy séges egészhez, színvonalas játékká? Úgy hogy amit már megtanultunk, nem hagyjuk el, hanem az újjal összekapcsolva összpontosítunk a már tanultak mind pontosabbá tételére. No, ezért tanításigénye a játék. És ezzel kapcsolatban szeretném felhívni a fiatal kollégák figyelmét egy igen jellegzetes tapasztalatra. A fiatal edzők általában egy elemre, mindig az újra összpontosítanak. Ha új elemre térnek a megfigyelésnek a már korábban tanultakról, és elnézik, hogy a gyerekek elnagyolják szabálytalanul csinálják azt, aminek a megtanulására korábban sok időt fordítottak. Pl. a megindulás megtanulása után, a labdavezetést összekapcsolják sarkazással vagy fektetett dobással. A fiatal edzők (gyakran az idősebbek is) nem is ügyelnek a pontos indulásra, a rossz alapállásra, hanem csak a befejező mozzanatra figyelnek. Kérjünk el, ha a tornász edzők is elkövetnek ezt a hibát! Ha az edzők azt akarják, hogy fiatal tanítványaik minden mozdulata pontos és eredményes legyen, ne tűrjenek pongyolaságot egyetlen mozdulatban sem. Következetesség a tanításban, ellenőrzés a begyakorlásban!

Aki siklik, félig úszik

NAGY SÁNDOR

A siklás az úzás egyik alapgyakorlata¹. Ha az úzás fogalmát a szokottnál szélesebb értelemben használjuk, a siklás végső fokán már úzásnak tekinthető. Jelentőségét mutatja, hogy a versenyúzásban az úzó vízfelvételét nagyrészt a siklás közben elfoglalt helyzete jellemzi, az úzni tanulók pedig először a siklás gyakorlatát tanulják meg. Ez a tanulás minőségi ugrópontja. Még hiányzik az előrehajtó kar- és lábmozgás, de az úzni tanulóknak komoly élményt jelent, hogy önállóan fennmaradnak a víz felszínén, — már úznak.

A siklás mellen-hason és háton

is elvégezhető. A végrehajtást tekintve a két mozgás (pontosabban mozdulatlanság) nagyon hasonló, lényegét tekintve megegyezik. Ezért célszerű a siklás tanítását mindkét módon párhuzamosan végezni. A tanulók többsége a mellen-hason elfekvést általában szebben hajtja végre, de sok tanulónál éppen a háton siklás csökkenti a félelmet, a bizonytalansági érzést. Nagyrészt a tanulók egyéni tulajdonságai határozzák meg, melyiket végzik szívesebben és szebben. Sorolhatnánk még azokat az

¹ A siklás csak egyik lehetséges megnevezése ennek az alapgyakorlatnak. A szakirodalomban szinonimaként szerepel a siklás, elfekvés és csúszás elnevezés, de több helyen ilyen értelmű a lebegés is. Mi a különböző elnevezések között csak stilisztikai okokból teszünk különbséget, a lebegést azonban külön gyakorlatnak vesszük. A siklás és lebegés különbségét a cikkben részletesen kifejtjük.

előnyöket és hátrányokat, melyek az egyik vagy másik siklási mód tanítása mellett, illetve ellen szólnak, de a tapasztalat azt mutatja, hogy a két mozgás nagyszerűen kiegészíti egymást. Párhuzamos tanításuk mellett a végrehajtás minősége ugrásszerűen javul. A jobb eredmények elérése mellett a foglalkozásokat változatosabbá, színesebbé is teszik.

A siklás mellen való végrehajtása a következő:

1. Alaphelyzet: guggolóállás a medence falánál, hát a medence falának támaszkodik. Karok egymás mellett a víz felszínén, tenyér összezárt ujjakkal a víz színével párhuzamosan egymás mellett. Nyakig, állig a vízbe merülünk, egyik lábunkat hátul a medence falának támasztjuk (1. kép).



1. kép

2. Levegővétel: szájon és orron keresztül előzetes kifújás után annyi levegőt kell beszívni, hogy az 10—15 mp-ig is elég legyen. Levegővétel után a száját becsukjuk.

3. Az arc vízbe merítése: az arcot a fej előrehajlításával merítsük a víz alá, mert függőleges lemerüléskor a víz könnyen az orrba megy. Az arc előzetes vízbe merítése a siklás tanításánál, főként a félszebb tanulók esetében szükséges.

4. Elrugaszkodás: történhet egy és két lábbal. Gyakorlott úszók páros lábbal rugaszkodnak el, az úzásoktatás során azonban rendszerint az egylábás elrugaszkodást

tanítjuk. Ez azoknál a tanulóknál lehet zavaró, akiknek a vízfekvése labilis, mert könnyen elfordulnak a hosszanti tengelyük mentén, a többség siklását azonban nem zavarja. Az elrugaszkodás erőteljes legyen, mert így lehetőség van 5–7 m megtételére is.

5. Siklás: az elrugaszkodás után a láb nyújtva és zárva van, a test vízszintesen helyezkedik el a víz felszínén, karok magastartásban, vállszélességekben, tenyér lefelé, kar a test folytatása, fej a homlok és a haj találkozási vonaláig vízben van (2. kép).



2. kép

A siklás háton nem mutat ettől lényeges eltérést, ezért végrehajtását nem részletezzük, csak a fontosabb különbségeket írjuk le. Kiinduláskor a karok magastartásban vannak, tenyerek előre néznek. Az elfekvés és elrugaszkodás között azért van különbség, mert a hátradőlést csak nyújtott felsőtesttel lehet végrehajtani. Siklás közben a fej kissé felemelt legyen. Míg a mellen-hason elfekvésnél a testtartás ritkán hibás, itt gyakori az ún. „beülés”, a tanulók teste csípőben megtörik. Külön ki kell emelni, hogy a mell és a has emelkedjen a víz felszíne fölé.

A siklás a szakirodalomban²

Talán a siklás egyszerűsége az oka annak, hogy a magyar úszástanítással foglalkozó

szakmunkákban sehol sincs kidolgozva a siklás tanításának elmélete és módszertana. Az ilyen témájú írások ennek a kérdésnek nem tulajdonítottak megfelelő fontosságot. Valószínű, hogy azért, mert az eddigi tapasztalatok azt mutatták, hogy a siklás megtanulása az úszni tanulók többségének nem jelent problémát. Az úszásoktatás általában nem csoportosan történt, vagy csoportos oktatás esetén is viszonylag kevés tanulóval.

Az úszástanítás régi módszere mellett a siklás tanítására nem volt szükség. *Beszédes Frigyes* 1894-ben megjelent könyvében például az úszást rúdon levő heveder segítségével tanítják, vízfekvésről, siklásról szó sincs. *Ifj. Tamely* 1910-ben megjelent könyvében már említi a siklást, de a tanításban nem játszik fontos szerepet. Gyakorlását a víz alatti úszás után ajánlja. Aki víz alatt tud úszni, külön siklás tanulására már nincs is szüksége. A siklás fontosságát a két világháború között *Kugler Sándor* és *Bárány István* emeli ki, de a siklás tanítását a vízhez szoktató gyakorlatokkal megfelelően előkészítettnek tartják.

A siklás fontosságát napjaink úszástanítással foglalkozó munkái sem méltatják eléggé figyelemre. Szerzőik szerint elég, ha a tanulók megbarátkoznak az idegen elemmel, és egyszer csak felemelkednek a víz színére, tudják a siklást. Akik a vízhez szoktató gyakorlatok elvégzése után nem tudják az elfekvést, azokra nem érdemes az időt pazarolni. Iskolai úszásoktatásnál a kérdés ilyen megközelítése nem megfelelő. Lehetőleg mindenkit meg kell tanítani úszni.

Meglepő, hogy a siklás tanításának módszeres felépítésével *Peterdi Pál: Úszni jó...* című, 1965-ben megjelent könyvében találkozunk először. Ez a könyv első sorban felnőttek számára készült, célja az úszás népszerűsítése. Peterdi a siklás jó elsajátítását olyan fontosnak tartja, hogy a siklást lélegzetvétellel már úszásnak tekint. Véleményével mi is egyetértünk, az ott leírtakat a későbbiekben felhasználjuk.

Bárány István 1966-ban megjelent írá-

² A felhasznált műveket a cikk végén részletesen ismertetjük

sában a vízhez szoktató gyakorlatokat és a siklást olyannak tekinti, melyekkel nem érdemes sok időt tölteni, mert a tanulók többsége az úszást minimális előkészítés után is hamar elsajátítja. Ezzel a véleményével nem érthetünk egyet. 6—7 éves gyerekeknél és iskolai úszásoktatásnál a kérdés nem ilyen egyszerű. Lehet, hogy igaz a fenti elképzelés 10 évtől felfelé és kiscsoportos foglalkozásokon, de kisebb tanulóknak jelentős része nagy létszám mellett 4—5 foglalkozás után sem sajátítja el a siklást olyan szinten, hogy arra a további tanítást építeni lehessen.

A tanterv a gyors- és hátúszás tanítását írja elő. Gyors- és hátúszás tanításánál különösen elképzelhetetlen a továbbhaladás jól végrehajtott siklás nélkül. Lehet, hogy a mellúszás oktatásánál a hosszú és szabályos elfekvésnek nincs ilyen nagy jelentősége, de itt nélkülözhetetlen.

A második osztályosok úszásoktatásánál

a siklás látszólag egyszerű és könnyű gyakorlat. Az életkor döntően meghatározza a tanítás menetét. A 10—12 éves tanulók jelentős többsége már megfelelő vízi tapasztalatokkal rendelkezik. Sokszor voltak már strandon, fürdöttek patakokban, tavakban. Nyilvánvaló, hogy az ilyen „előképzettséggel” úszni tanulóknál a vízhez szoktatás kisebb jelentőségű, a siklás megtanítása sem jelent komolyabb nehézséget. A másodikos tanulók nagy része azonban még életében soha nem volt uszodában, strandon, és ha volt is, mindig felnőtt felügyelete mellett. És éppen ez az előkészítetlenség jelenti az első nehézséget a siklás megtanításánál. A vízhez viszonylag hamar hozzászoknak a tanulók, de bátorságuk nehezen jön meg. Sok közülük nem érti meg pl., hogyan lehet viszonylag nagy vízfelület csupán derékig érő. És ez a félelem sokszor csak egy-két vízben eltöltött óra után jelentkezik, rendszerint a siklás tanításánál. Az ilyen korú tanulók még erősen érzelmi beállítottságúak, ezért fordulhat elő, hogy értelmükkel és érzékükkel tapasztalt dolgokon sem

tudnak úrrá lenni. A víz félelmet kelt bennük, és ezen a félelmükön csak nehezen tudnak túljutni. A félelem leküzdése első-sorban idő kérdése. Jelenleg a csoportok hetente egyszer jönnek foglalkozásra, ezért minden egyes alkalommal előről kell kezdeni a szoktatást. Gyakoribb foglalkozás mellett gyorsabb eredményt lehetne elérni. Mindennapos oktatás esetén valószínű száz százalékost. A legreménytelenebbnek látszó esetben is a tanítás második hetében (tehát kb. 5—7 foglalkozás után) sikerül a siklást megtanítani.

Az életkor mellett hasonló súllyal jelentkezik az a probléma, hogy minden tanuló úszni tanul. Tehát az egyébként félénkek, ügyetlenek is. Valószínű elsősorban ezzel függ össze az eddigi szakirodalomban tapasztalható „nagyvonalúság” a siklás tanításával kapcsolatban. Budapesten a XI. kerületben történik először, hogy egy korosztály, minden másodikos tanuló, megtanulhat úszni. A 7—8 évesek eddig „spontán” úszásoktatására eleve nem mentek el az olyan tanulók, akik nagyon ügyetlenek voltak, vagy féltek a víztől. Az ötödikes tanulók kötelező iskolai úszásoktatásánál pedig más kérdések kerülnek előtérbe. Most azonban 1300 gyerek tanítása során jelentkeztek azok a nehézségek, melyek idáig általában ritkán jelentettek problémát. Feladatunk az, hogy mindenki megtanuljon úszni, tehát kénytelenek vagyunk a nehezebb esetekkel is foglalkozni. De legalább ugyanilyen fontos az is, hogy az elmaradó tanulók ne gátolják a többiek előrehaladását. Osztályfoglalkozáson az ilyen szempontok döntő fontosságúak.

A csoportos úszásoktatásnak sok előnye van, a siklás tanítása alkalmával azonban többször hátráltatja az oktatást. Egy-egy tanuló félelme miatt egy egész osztály „pánikba” eshet. Elég ritka, hogy egy-egy bátor segíti át a tanulókat a mélypontra. A siklás megtanításának nehézségeit mi sem érzékelteti jobban, mint az, hogy a tanulók 21%-a még az 5—6. óra után sem tudta kielégítően a siklást vérehajtani. A tapasztalat azt bizonyítja, hogy a 7—8

éves tanulók fele átlagos előkészítés után minden különösebb nehézség nélkül elfekszik a vízben, de a többen alaposabb előkészítés szükséges.

A siklás tanítása során talán legmeglepőbb az a tény, hogy a siklani nem akaró tanulók sem félnek a víztől. Többségük minden gyakorlatot végrehajt, kivéve olyat, ahol a lábat a medence aljáról fel kell emelni. A vízszint a tanulók mindössze 3–4 ezrelékénél jelentkezik, tehát ezek a tanítás során nem jelentenek problémát. Viszonylag nagy a számuk azoknak a gyerekeknek, akik meg sem kísérlik a siklást (5–10%), és ez egyes osztályokban már nehezíti az előrehaladást. Ezek a tanulók nem félnek a víztől, nagyon szeretnek fürödni, csak a „talajt” érzékké a talpuk alatt. Szinte „eszeveszett” félelem szállja meg őket, ha véletlenül elvesztik egyensúlyukat. Többségükben őket lehet legnehezebben kiszedni óra végén a vízből. A vízhez szoktatás ezért viszonylag kisebb nehézséget jelent a tanítás során, a siklás tanításának csak előfeltételét alkotja.

Az idegen elem, a víz megismerése

A vízhez szoktatást tulajdonképpen nem az oktatás során kellene elvégezni. Az már a csecsemő fürdetésével kezdődik, a 4–5 éves gyerek lubickolásával folytatódik. Az így nevelt tanulókkal általában nincs is probléma. Befolyásolja a gyerek és a víz kapcsolatát az a szociális tény is, hogy a tanuló fürdőszobás lakásban lakik-e, vagy olyan helyen, ahol tisztességesen még a kezét, arcát sem moshatja meg. Különösen megmutatkozott ez pl. a kerület külső részeiből való csoportoknál. Ezek az osztályok először inkább megijedtek az uszodától, mint örültek neki. Egy részüknél a félelmet később sem lehetett leküzdeni.

Az idegen elem megismerésében egyes szakkönyvek az értelmi előkészítést tartják nagyon fontosnak. Sugár Rezső 1941-ben megjelent „Úszástanítás ABC-jében” a meggyőző elméleti előkészítést egyetlen célszerű módszerként említi. Szerinte ilyen

előkészítés után a fiatal is, az idős is (nagyapát és unokát említi példaként) 10–20 perc után teljesen megbarátkozik a vízzel, félelme elmúlik, a siklást hibátlanul végrehajtja. Itt szeretnénk megjegyezni, hogy ő az egyetlen, aki a siklás tanítását először háton ajánlja, szerinte az elméleti előkészítés és a siklás háton nagyszerűen kiegészíti egymást. Felnőtteknél és 10 éven felül lehet a tanulók elméleti előkészítése nagy jelentőségű, de 6–8 éves tanulóknál ennek alárendelt szerepe van. Az úszás lényegét, az úszást tulajdonképpen lehetővé tevő Archimedes törvényét meg sem értik. De ha az úszás mechanikájának legfontosabb elemét nem értik meg, mit lehet magyarázni. Egy-két biztató, első-sorban érzelmekre ható, hangulatot fokozó mondat a sok és alapos magyarázatnál többet ér.

Az első benyomások a víz megismerésénél is döntőek. Szeretnénk, ha a tanulók az úszásoktatás befejezése után is szívesen gondolnának az uszodára, szeretnék a vizet és az úszást. Ezért különösen gondosan kell az első foglalkozásokat megszervezni. Legfontosabb, hogy a tanulók biztonságban érezzék magukat. Ezt maga az uszoda biztosítja, különösen az olyan esetekben, ha az uszodát csak az úszni tanulók használják. Vigyázni kell a megfelelő vízmagasságra is. A gyerekek, amikor meglátják a nagy vízfelületet, először megijednek, önkéntelenül mélynek gondolják. A derékig érő vízmagasság mellett jó, ha a víz hőmérséklete 29–30 fok. Az első foglalkozások után lehet egy-két fokkal kevesebb is, de az oktatás kezdetén a tanulók viszonylag sokat állnak. Növeli a tanulók biztonságát, ha úgy engedjük őket a vízbe, hogy a fal mellett kell állniuk, a kijelölt helyen a falnak kell támaszkodniuk. Ez a rend megtartása érdekében is előnyös, és a tanulóknak is biztonságot ad.

A medencébe lépés előtt

a nagyon alapos zuhanyozás a legelső olyan fontos mozzanat, mely előkészíti a gyerekeket. Ügyeljünk arra, hogy ez a zu-

hanyozás ne felületes lemosás legyen, hanem tetőtől-talpig víz érje a gyerek testét. Ennek tisztasági, egészségügyi vonatkozása itt nem térünk ki, de sokkal bátrabban mozog az a tanuló, akinek a haja és arca is megszokta már a vizet. A medencében nem tereli el a figyelmét az, hogy az arcára freccsen a víz, hanem a magyarázatra figyel (3. kép).



3. kép

Az alapos zuhanyozás után csak egy-két olyan tanuló lesz, aki nem mer a medencébe bemenni. A csoportos oktatásnak ezen a téren döntő szerepe van. A sorbaállított tanulónak eszébe sem jut, hogy „féljen” a nagy víztől. Szerencsés, és gyakorlati szempontból szinte nélkülözhetetlen, hogy a helyükön levő gyerekek meghatározott kartartással álljanak. Ez a kartartás csak olyan lehet, hogy a tanulóknak a keze ne érjen a vízbe, tehát magastartás, tarkón, fejtetőn, vállon tartás. A későbbi tanítás szempontjából legszerencsésebb a magastartás, előrenéző tenyérrel. Megszokják, hogy ez az úszás alaphelyzete.

A vízhez szoktató gyakorlatok

száma rendkívül nagy. Nem feladatunk ezek felsorolása, a szakirodalomban megtalálhatók nagyon részletesen. Itt csak a legfontosabb, elsősorban a siklás szempontjából lényeges gyakorlatokat írjuk le. A gyakorlatok alkalmazásánál a fokozatosság a legfontosabb követelmény. Az először térd, csípő, derék, majd mellig érő vízben végezhető gyakorlatok (mint azt Zsingor László kimerítően felsorolja), gyakorlatilag kivihetetlenek, de nyilván módszertanilag is túlzások. Az uszodák vízmagassága nehezen szabályozható, különösen egy órán belül, de az ilyen túlzottan alapos előkészítést a megadott óraszám sem teszi lehetővé. Tapasztalatunk az, hogy a csípőig, esetleg mellig érő víz sem zavarja a tanulók többségét a gyakorlatok végrehajtásában.

A vízhez szoktató gyakorlatokat két szempontból csoportosíthatjuk. Az első csoport különböző járásokból, futásokból ugrásokból és fordulatokból áll. Segítik az idegen elem megismerését az egyszerű szabadgyakorlatok is (karkörzések, törzdöntések, fordítások stb.). A vízben való mozgást az egyszerű labdázás természetesebbé teszi. Ezek a gyakorlatok csak a nagyon kis fajsúlyú vagy rossz egyensúlyérzőkkel rendelkező gyerekeknek okoznak problémát. Több nehézséget jelent az idegen elemmel való közvetlenebb, „mélyebb” megismerkedés: a víz alá merülés. Ennek fokozatos felépítése pl. a következő lehet:

1. mosakodás a vízben, sok vízzel alaposan;
2. tenyérben felvett víz kifújása;
3. vízfelület fújása („ki tud nagyobb hullámot csinálni?”);
4. szájig merülünk a vízbe, levegő kifújása, bugyborékolás;
5. térdhajlítással merülés a vízbe állig, orrig, szemig, homlokig, majd teljesen;
6. lemerülés a víz alá meghatározott ideig (3—10 mp);
7. az 5. gyakorlat szökdeléssel;

8. leülés, lefekvés a medence aljára (ezeket a gyakorlatokat csak a legügyesebb és legbátrabb tanulók tudják elvégezni, de a gyakorlatok elsősorban azzal érik el céljukat, hogy az előző gyakorlatokat alig vagy esetleg egyáltalában nem végző tanulók is megpróbálják, és ezeknél a gyakorlatoknál a mégoly tökéletlen kísérlet is eredménynek számít; ha a tanuló leülés helyett éppen csak lemerül, elértük célunkat);

9. lemerülés a víz alá, meghatározott ideig a levegő benntartása, meghatározott ideig a levegő kifújása;

10. lemerülés a korlát fogásával, társ segítségével (félős tanulóknak);

11. egyszerű játékok: „vadvadász”, „kincskeresés” stb.;

12. alaphelyzet (1. kép), nyakhajlítással az arcot 5–10-szer belemártjuk a vízbe.

Ezeket a gyakorlatokat egyszerűen kiégésztik az ún. fröcskölő gyakorlatok. Ezeket a gyakorlatokat a tanulók nagyon élvezik (már a 6–10 hónapos csecsemő is szívesen végzi), a foglalkozást változatossá teszik, színesítik (4. kép).



4. kép

A fröcskölő gyakorlatoknál egyes tanulók ijedten hátrahúzódnak a sorból, elfordulnak a fröcskölés helyétől, a váratlan ingerektől megijednek. Hiába ismételtetjük, hogy maguk előtt csapkodják a vizet, nézzék, milyen nagyot csapnak a vízre, ők inkább csak simogatják a víz felszínét. Ezeknél a tanulónál jól bevált a labdával

végzett gyakorlat. Két tanuló egymással szemben áll, és úgy kell a labdát a társnak átdobni, hogy az előtte érjen vizet. A leendő labdát a gyerek szeretné minél hamarabb megfogni, bátran szembenéz vele. A vízre csapódó labda a vizet az arcába csapja (5. kép). A fröcskölőcsata nevű játék alkalmazásánál legyünk óvatosak, az első órán ne végeztessük, mert a vízzel még járatlanokra inkább rossz hatással van. Később még a félősek is bátran végzik.



5. kép

Az itt felsorolt és leírt gyakorlatok egy-egy órán belül alkossanak egységet. A különböző csoportba tartozó gyakorlatokat keverve, egymást váltva végeztessük.

A légzés tanítására

eddig szándékosan nem tértünk ki. Most és itt szeretnénk ezt pótolni. Tapasztaltunk az, hogy a tanulók jelentős részénél a légzés szabályozása komoly problémát jelent. Szárazföldön feltétlenül végeztessünk levegőt visszatartó gyakorlatokat, mert ellenkező esetben, a vízben azok nehezebben fognak sikerülni. Természetesen csak a legegyszerűbb gyakorlatokról lehet szó. Először vezényszóra beszívják és kifújják a levegőt, visszatartás nélkül, majd levegő-visszatartással 3–10 mp-ig. A gyakorlatok precíz végrehajtását ebben az életkorban ajánlatos egyenként is megnézni, mert a tanulók sokszor csak egyéni foglalkozás után tudják jól légzésüket szabályozni.

Az erre fordított többletpercek az úszás tanítása során sokszorososan kamatoznak.

A vízben külön légzőgyakorlatokat általában nem végeztetünk. A helyes légzés gyakorlását összekapcsoljuk a már leírt gyakorlatokkal. Ezek a gyakorlatok még nem tartoznak a siklást közvetlenül előkészítő gyakorlatokhoz, noha nélkülük a siklás tanítása elképzelhetetlen. Ezek a gyakorlatok segítik a tanulókat abban, hogy az idegen elemben ugyanolyan természetességgel és biztonsággal mozogjanak, mint a szárazföldön. Gyakorlási idejük az első órákon még 20—30 perc is lehet, de később se hanyagoljuk el őket. A tanulók hetenként egyszer jönnek úszni, mindig szükséges az az 5—10 perc, amíg újra megszokják a vizet.

A lebegés

a siklás legközvetlenebb előgyakorlata. Lebegésnek nevezzük azt a helyzetet, mikor a tanuló testével nagy levegővétel után rádől a vízre, teljesen elengedi magát, mozdulatlan. A kéz oldalsó középtartásban van, láb nyújtva, kicsit terpeszben. A test ebben a helyzetben marad, amíg levegővel bírja. Tehát a siklástól annyiban különbözik, hogy egyszerűbb és passzívabb gyakorlat. Segítségükkel szinte észrevétlenül elválnak a tanulók a medence aljáról, és felemelkednek a víz felszínére (6. kép). Persze csak akkor, ha a lebegés tanítása előtt a tanulók saját magukon érzik a víz felhajtó erejét. Már a jól végzett vízhez szoktató gyakorlatok alatt sok tanuló, főleg a könnyű súlyúak, lebegnek. Ezért a lebegés tanításához a mellig érő víz kedvezőbb. Az oktatás elején éppen a víz felhajtóereje okozza a legtöbb nehézséget, mert a gyerekek az egyensúly elvesztése után nehezen tudnak talpra állni. A már leírt 9. gyakorlat közben a gyerekek nagy többsége nem tud a víz alatt maradni. A víz felhossa őket a felszínre.

A felállást a tanulóknak külön tanítani kell. Először a lábukat helyezték a medence aljára, azután emelik fel a fejüket. Ha nem tudják a leállás módját, könnyen



6. kép

megijednek, kapálózni kezdenek, ezzel a leállást még megnehezítik, esetleg meg is fulladhatnak. Ilyen esetben az oktatást végző személynek kell a vízbe bemenni. A víz felhajtóerejét legszemléletesebben az ún. gombóc érzékelteti. Ez a gyakorlat szinte minden szakkönyvben megtalálható, ezért leírásától eltekintünk. Zsinger László a lebegés gyakorlatát ebből a helyzetből, kar- és lábkinyújtással képzei el. A 7—8 éves tanulók a gombóc-gyakorlatot nehezen tudják elvégezni, ezért a lebegés tanítását így megoldani nem lehet. Csak alapos szárazföldi előkészítés után lehet mérsékelt végrehajtási sikerre számítani.

A lebegés tanításának, és talán az úszás-oktatásnak is kritikus mozzanata a lábak felemelése a medence aljáról. Itt dől el először, az eddigi gyakorlatok kinek mennyit segítettek. A tanulók jelentős része csak formálisan végezte el a feladatokat, a szükséges biztonságot és bátorságot nem szerezte meg. Ezért a lebegni nem merő tanulóknak segíteni kell. A segítségnek több formája lehetséges. Van olyan tanuló,

aki már akkor is megcsinálja a gyakorlatot, ha egyszerűen mellette állunk. Növeli a biztonságérzését, ha a lebegést végző megfogja a társának a kezét vagy a medence korlátját. Sok tanulónál már az is biztonságot jelent, ha a gyakorlatot fallal szemben végzi. Biztos támpontot ad, ha előre meghatározzuk a lebegés idejét, pl. 5 mp. A tanuló nyugodtan vár a lebegést befejező sípszóig.

Sok esetben a lebegés háton könnyebben megy. Ennek a gyakorlatnak nagy előnye, hogy a fej nem süllyed le a víz alá, az arc általában szabadon van. A tanulók könnyebben tájékozódnak (6. kép).

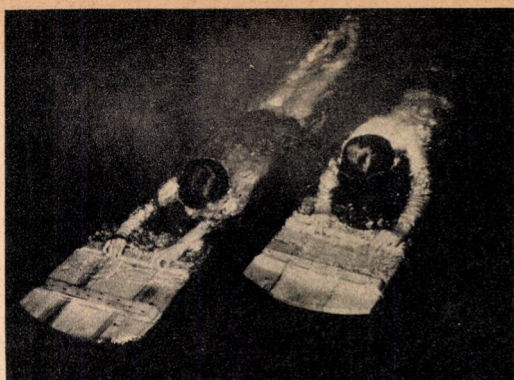
A lebegés jobb megtanulására a különböző övek, parafák nem megfelelőek. Csoportos foglalkozáson alkalmazásuk körülményes, és éppen a legfontosabbat, a víz felhajtóerejét nem lehet használatuk esetén érezni.

A siklás

a vízben való mozgások magasabb foka. Elsajátítása nem jelent problémát azoknak, akik a lebegést jól elvégzik. A lebegést mind erősebb elrugaszkodással végezzék a gyerekek, majd a karokat és lábakat is zárják. A lebegés és siklás között sok átmeneti fokozat van, ezért a két mozgás tanítását célszerű közösen végezni.

A siklás nagyszerű előgyakorlata az úgrásokkal való előrehaladás. Végezhető versenyszerűen is. Rendszerint azok győznek (megfelelő vízmagasság mellett), akik az elugrások között siklanak, ezért minden tanuló igyekszik legalább 1–2 métert siklással haladni.

A végrehajtáshoz szükséges bátorságot fokozza, ha a siklást fallal szemben kezdjük tanítani először egy, később két-három méter távolságból. A tanuló bátrabban ugrik el, ha maga előtt látja a siklás távolságát. Azok a gyerekek, akik még így sem tudják elvégezni a gyakorlatot, gyakorolják a siklást segítséggel. Legegyszerűbb, ha páros gyakorlatot végzünk: két tanuló egymással szemben áll kézfogással. Az egyik ráfekszik



7. kép

a víz tetejére, a másik lassan húzza. Visszafelé fordítva. Egyedül lábdeszka (7. kép) esetleg labda segítségével is megpróbálhatják a siklást. A segítséggel megtanult siklás azonban nem teljes értékű. Sokszor a tanuló annyira megszokja a segítséget, hogy továbbra sem meri csinálni, holott már tökéletesen tudja. Ezért az ilyen megoldások csak esetenként alkossák a tanítás anyagát.

A siklás első kísérletei feltétlenül olyanok legyenek, hogy a tanulók 1–3 mp után már leállhassanak a medence aljára. A spontán kialakuló versengés úgyis arra serkenti őket, hogy minél hosszabb ideig és minél hosszabb úton végezzék a siklást. A siklás háton való végrehajtása gyakran hibás. Ennek javítása társ segítségével a legegyszerűbb. Az ún. „beleüléskor” a tanuló teste szinte derékszögben meghajlik, ezért nem siklik, lesüllyed a medence aljára. Ha valaki egyszer-kétszer a hasát kiemeli a víz felszíne fölé, a gyakorlat végzése hibatlanná válik.

A siklás megtanításával minden reményünk meglehet arra, hogy tanítványaink megtanulják az úszást. A tényleges kar- és lábmozgások előtt hasznos a siklás mozdulatát variálni, nehezíteni. Ezek a gyakorlatok általában csak a siklás biztos végrehajtása mellett végzhetők. Egyik kézenfekvő gyakorlat a kétfajta siklás egymás utáni gyakorlata: hason siklásból átfordulás háton siklásba. Végezhetjük az elfekvést különböző kar- és fejtartással is. Ta-

nulják meg a tanulók a siklás közben való levegővételt is, később ez sokat segít. Feltétlenül rendezzünk siklóversenyeket. Győztes lehet az, aki legmesszebbre halad, vagy aki legtovább bírja a levegővétel nélkül. Ezek a gyakorlatok színesítik a foglalkozásokat, és a további tanításra még jobban előkészítik a tanulókat.

Még egy kérdéssel szeretnénk foglalkozni: *mikor, hányadik foglalkozáson tanítsuk a siklást?* A szakkönyvek ajánlása szerint már az első foglalkozás anyagát képezi. A 7–8 éves gyerekeknél az első alkalommal nem lehet a siklást tanítani. A tanterv az elfekvés tanítását a 4–5. foglalkozásra javasolja. A tanulók jelentős részének a 4–5 foglalkozás szükséges a siklás megfelelő elsajátítására. Feltétlenül szükséges a tanulók megfelelő csoportosítása, a 2., de legkésőbb a 3. foglalkozáson a siklást már tudók, és a siklást még nem tudók elválasztása. Az itt felsorolt gyakorlatok elvégzése után a gyerekek kb. 50–60%-a már a 2–3. foglalkozáskor jól végzi a siklást, számukra a további gyakorlásnak már nem lenne értelme. A „maradék” 40–50% azonban még nem, vagy csak alig tudja az elfekvést. A különválasztás után lehetőség van a differenciált oktatásra. Az egyéni foglalkozás a gyengébb tanulókra jó hatással van. Egyéni magyarázat és segítség után a megmaradt tanulók fele megtanulja a siklást.

Sajnos lesznek olyan tanulók is, akik szinte minden tanítási kísérletnek „ellenállnak”, lábukat nem hajlandók felemelni, egyedül nem merik a siklást végrehajtani. Ezeknél egy megoldás lehetséges: türel-

mesen várni arra, hogy tökéletesen megbarátkozzanak a vízzel. Általában többségük a 7–8. órán megszerzi az elfekvéshez szükséges bátorságot.

Összefoglalás :

1. A 7–8 éves tanulók úszástanításában a siklás fontos szerepet kap.
2. Eredményes oktatás csak módszereken felépített oktatással lehetséges.
3. A tanítás során a legkomolyabb nehézséget a félelem okozza. A tanulók megbarátkoztak a vízzel, a lábukat mégsem merik felemelni.
4. A siklást nehezebben tanuló gyerekeket külön csoportban kell tanítani, ott lehetőség van az egyéni foglalkozásra, a segédeszközök alkalmazására. A gyengébb csoport nem hátráltatja a többiek előrehaladását.

A felhasznált művek :

- Beszédes Frigyes* : Úszás. Bp., 1895. Atheneum.
Ifj. Tamely Mihály : Úszás. Bp., 1910.
 Garai Moru.
Kugler Sándor : Az úszás. Bp., 1925.
Dr. Bárány István : Az úszásoktatás elmélete. Kézirat. 1934.
Sugár Géza : Ez a könyv az úszás ABC-je és a jó úszás kulcsa. Újdiósgyőr, 1941.
Peterdi Pál : Úszni jó. Sport, Bp., 1965.
Bárány István : A gyermekek úszásoktatása. Sport, Bp., 1964.
Zsingor László : A kötelező úszásoktatás az általános iskolákban tömegoktatási módszerekkel. Kézirat, Bp., 1961.
Kugler Sándor : Tömegek úszásoktatása. Bp., 1936. Stephaneum.
Bárány—Balla—Schlenker : Úszás, műugrás, vízilabdázás. Bp., 1966. Sport.

Visszapillantás a középiskolák kosárlabdasportjára

A középfokú iskolák sportjában a kosárlabdázás egyre nagyobb szerepet kap. A játék szórakoztató jellege, a testi képességek fejlesztésére való alkalmassága következtében megfelelő helyet kap az iskolákban a sportágak között. Népszerűsége vetekszik a labdarúgásával és a kézilabdáéval. Egyes helyeken valóságos bázisai épültek ki.

Érdekes témaként ígérkezik a kosárlabdaspport 58 éves múltjára való visszapillantás, mely egy emberöltőt alig halad meg. Bizony meglepő a játék hallatlan gyors fejlődése, melyet a szabályváltozásokon, a játék technikájának, taktikájának és felszerelésének a változásain keresztül mérhetünk le.

Kuncze Géza testnevelő tanár nemrégén több alkalommal volt a Televízió meghívott vendége. A kosárlabdaspport hazai megalapítójaként őt tartjuk számon. 1912-ben honosította meg a sportágot iskolájában. A Vas utcai Felsőkereskedelmi Iskola tanára müncheni tanulmányútja alkalmával ismerkedett meg a kosárlabdával, és még abban az évben megismertette diákjaival is a játék szabályait. Rövidesen sor került az első nyilvános bemutatóra is. A játék szépsége, érdekessége nagy hatást gyakorolt a szomszédos iskolák testnevelő tanáira és diákjaira is. Röviddel az ismerkedés után az Izabella utcai, a Mester utcai, a Ponty utcai és a Kertész utcai felsőkereskedelmi iskolák is bekapcsolódtak a sportág rendszeres művelésébe. Az első barátságos mérkőzősorozaton is ez az öt iskola vett részt.

A kezdet biztatónak ígérkezett, de a sportág szélesebb körű kibontakozását a

világháború megakadályozta. Csak 1920-ban kezdhette el Kuncze Géza a játék felújítását. 1921-ben jelent meg az első szabálykönyv, mely finomította a korábbi szabályokat és szigorúan büntette a személyi hibákat. Az 1923-ban megindult mérkőzősorozatban a legnagyobb szerepet ismét a felsőkereskedelmi iskolák játszották. Az első bajnoki cím védője nem véletlenül a Vas utcai Felsőkereskedelmi Iskola volt. Ettől kezdve egyre bővülő mezőnnyel folyt a bajnokság. Az évek számával egyenes arányban nőtt a sportág iránti érdeklődés. Egyetemek, főiskolák kapcsolódtak be a bajnokságba, az egyesületekben kosárlabda-szakosztályok alakultak. Lassan teret kaptak a játék fejlettebb változatai.

Hazánkban a nagyarányú fejlődést mutatta, hogy 1939-ben az igazolt versenyzők száma 1302 volt. Ez a létszám akkor igen jelentős fejlődés eredménye volt. A szakszövetség megalakulását követően vidéken is egyre-másra alakultak a csapatok. A sportág bázisai természetesen továbbra is a középiskolák voltak. Itt forrtak érett játékosokká a későbbi első osztályú és válogatott sportolók.

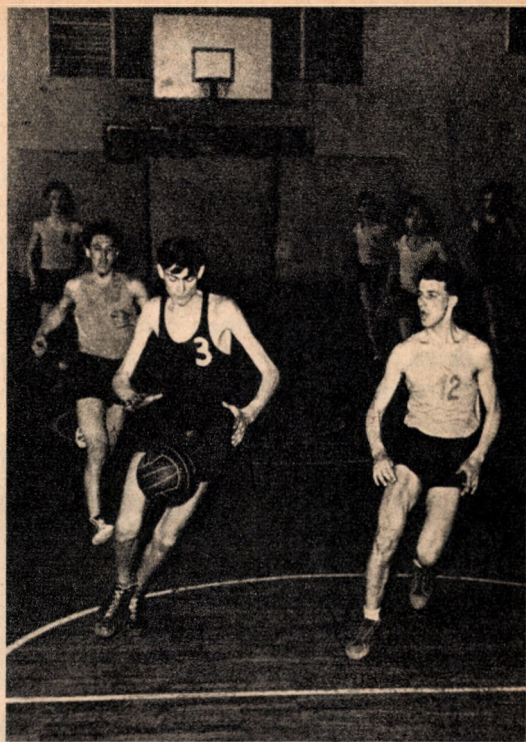
1945–46-ban rendezték meg a felszabadulás után az első Országos középiskolai bajnokságot. A versenyt Szilágyi Géza, Bokodi Károly és Varsányi Imre írta ki. Erre az első összecsapásra mindenki jelentkezhett, és a résztvevőket összesorsolták. Az első döntő megrendezési jogát Pécs kapta. A szervező és rendező: Jillek Emil testnevelő tanár. A döntő résztvevői pedig: László Gimnázium, Piarista Gimnázium, Széchenyi Gimnázium (mind Budapesti) és a pécsi Széchenyi Gimnázium volt. A felsorolás rendje volt egyben a végső sorrend is.

— *A végső küzdelmet nagy várakozás előzte meg. Feszült izgalom uralkodott a játékosok és tanárok körében — meséli a szemtanú, Szilágyi Géza testnevelő tanár, az első bajnokság egyik szervezője, rendezője, és aki iskolájával személyes szereplője is volt. — Az első helyért folyó mérkőzést a László és a Piarista Gimnázium vívta*

egymással. A játék akkoriban még lényegesen vontatottabb volt, mint ma, a szabályok nagyon kötötték a játékot, a játékosok technikai tudása is alacsony szintű volt, így a kosárszerzés nehéz feladatnak bizonyult. Mégis fej-fej mellett folyt ez a hallatlanul izgalmas döntő. Másodpercek lehettek már csak hátra a mérkőzésből, amikor a Piarista Gimnázium vezetett egy ponttal. Egyik játékosuk ekkor labdakezelési hibát vétett, és a labda az ellenfélhez került. A László Gimnázium egyik játékosa a félpályánál lábai közül, alsó dobással eldobta a labdát a mi kosarunk felé. Felharsant a bíró sípja, jelezve a mérkőzés végét, a labda pedig repült tovább. Mindenki síri csendben követte útját. A labda a gyűrűre pattant, majd újra visszaesett, megállt a gyűrű jobb oldalán...és befordult a kosárba. Egy ponttal a László Gimnázium győzött.

Aztán csak jóval később, 1952-ben került újra kiírásra az Országos Középiskolai Bajnokság, de akkor már a mai lebonyolítási rendhez hasonlóan. 5 budapesti és 21 vidéki csapat küzdött a bajnoki címért. Az aranyérmet az Eötvös Gimnázium szerezte meg. A hódmezővásárhelyi gimnáziumból ezekben az években keltek szárnyra későbbi nagynevű játékosok, mint Bence, Gabányi is. 1953–55-ig, három éven keresztül a Piarista Gimnázium csapata az országos bajnok, középjátékos Tuboly, a MAFC sokszoros válogatott játékosa. 1956-ban Kecskemétre került az aranyérem, 1957-ben újra az Eötvös Gimnázium aratott babérokat. Játékosai: Bősze, Sárközi, Koczka, Kozocsa neve ma is ismert. 1958–59-ben ismét a piaristáké a győzelem.

1961-ben úgy felszaporodtak a csapatok, hogy új szervezeti rendet kellett bevezetni a középiskolai kosárlabdapsortban. Kialakultak a ma is érvényben levő kerületi bajnokságok (a csapatokban egyesületi játékos nem szerepeltethető). A körzeti bajnokságokból az évek során kiemelkedtek a legjobb csapatok, amelyek azután külön csoportban szerepeltek. 1968-tól az új rendelkezéseknek megfelelően első, másod- és



harmadosztály alakult. Ez az osztályba sorolás egyben minősítés is, mert a le- és feljutásos rendszer megteremti a rivalizálást, és biztosítja a jobban felkészült csapatoknak a magasabb osztályba kerülést. A részt vevő csapatok száma az egyes csoportokban a következő:

I. korcsoport Fiúk Leányok Létszám

I. osztály	14 csapat	14 csapat	280 fő
II. osztály A	10 csapat	10 csapat	200 fő
II. osztály B	10 csapat	10 csapat	200 fő
III. osztály A	12 csapat	14 csapat	260 fő
III. osztály B	11 csapat	9 csapat	200 fő
	55 csapat	59 csapat	1140 fő

II. korcsoport 32 csapat 31 csapat 630 fő

Összesen tehát 87 csapat vesz részt Budapesten a küzdelmekben mintegy 1770 fővel. Érdemes ezt a számot összevetni az 1939-es adattal, hiszen akkor az összes magyar kosárlabdázók száma 1302 volt.

A fenti adatokat bővíteni lehetne még az Országos Bajnokságban induló csapatok

(16 leány- és 22 fiúcsapat) létszámával, de tekintettel arra, hogy ezekben a csapatokban egyesületben leigazolt játékosok is szerepeltethetők, számszerű idesorolásuk hamis képet adna.

A középiskolás fiatalságunk fiziológiai és ezzel szorosan összefüggő pszichés sajátosságai következtében a gyermekek mozgásigénye intenzív a 14–18 éves korban. Kedvező ráhangolás esetén tehát a testnevelő tanár jó helyzetben van. A sportág megszerettetése után jó kiválasztás — és az eredmény adott. Persze a sportköri fog-

lalkozásokon ma már nem elegendő a labda „bedobása”. A konkurrencia nagy, a sportiskolák fejlődésével arányosan emelkedik a színvonal a kosárlabdázásban is. Az egyesületi színvonal emelése is termékenyen hat vissza az iskolai sportra. Nem marad azonban el a siker azokban az iskolákban, ahol a testnevelő szakképzett oktató vagy magasabb minősítéssel rendelkező edző.

Az új testnevelési tanterv is nagy lehetőségeket biztosít arra, hogy a tanulókat a tanárok a kosárlabdával jobban megismer-tethessék.



James E. Counsilman

Az úszás tudománya (The Science of Swimming)

(Ford.: Sákovits József)
Sport, 1971.

„Az igazi tudós kíváncsi. Felismeri a problémát, ami számára homályos, és éppen ez erősíti meg az igazság keresésében” — írja a szerző könyvének előszavában. E megállapítása, de méginkább az a tény, hogy az úszásról mint „tudományról” beszél, méltán kelti fel a kíváncsiságot, de egyben azt a kérdést is az olvasóban: vajon tudja-e igazolni is azt, hogy az úszás valóban tudomány?

Áttanulmányozva a könyvet azt kell válaszolnunk, hogy igenis, tudja. Anélkül, hogy eredeti céljától eltérne, a biomechanika, fiziológia, pszichológia és pedagógia aktuális és vonatkozó megállapításainak, törvényszerűségeinek sajátos szintézisét teremti meg, s e szintézisnek a lehetőségét az úszás sportág alkotja. Akár a kiválasztás, az oktatás, az edzés vagy pedig a versenyzés aspektusából foglalkozik az úszással, mindenkor érezhető, hogy az említett négy tudomány integráns részét képezi mindannak, amit e sportágról mondani lehet. Mert — úgy véljük — mindent elmond, ami elmondható, bár példamutató szerénységgel írja: „Az összes felvetődő kérdésre az összes feleletet azonban sohasem fogjuk megkapni, mert amikor választ kapunk egyes kérdésekre — és ezáltal tudásunk, hozzáértésünk nő —, rendszerint új kérdések és nehézségek keletkeznek.” Mit tartalmaz a könyv? Ami a testnevelő tanárokat érdekelheti, az leginkább az úszásoktatás és tanulás kérdése. Ezt mind a négy úszásnemben részletesen tárgyalja. Ezenkívül az edzés és versenyzés kérdéseire is pontos útmutatást ad.

E munkában bebizonyosodik, hogy az úszás valóban tudományos alappal rendelkezik, s az igényes oktatómunka nem nélkülözheti a megfigyelést, kísérletezést és elemzést. Mindazok, akik úszásra tanítják a tanulókat, nagy haszonnal forgathatják a könyvet, de a testnevelési kutatómunkával foglalkozók is sokat meríthetnek belőle.

N. Ős Gabriella

A jó eredményeket elérő testnevelő tanárok fanatikusai is ennek a sportágnak, és tőlük kerülnek ki jórészt a legjobb magyar kosárlabdázók. Harmath József az Eötvös Gimnázium, Szilágyi Géza a Piarista Gimnázium, Mihályfi Béla a bajai, Kamarás István a diósgyőri Kilián Gimnázium, Czéh László a pécsi Nagy Lajos Gimnázium, Csányi Barnabás az egri Dobó István Gimnázium tanárai és még sokáig lehetne sorolni azoknak a nevét, akiknek a kosárlabda szívügye volt, és oroszlánrészt vállaltak a kosárlabdásport hazai fellendítésében. Pihenőnapjaik jórészt a pályán töltik, és sok fiatalba oltják bele a kosárlabda szeretetét.

És közben egyik mérkőzés a másik után. Az erőviszonyok differenciálódnak. Egy-egy újabb bajnokság az erőviszonyok újratérképezése. Győzelem és vereség hétről-hétre, a kudarcok és sikerek hetente ismétlődnek. Feljutni a dobogó legmagasabb fokára, vagy kiesni és egy osztállyal lejjebb kerülni. Mennyi összetevője van ezeknek a sikereknek vagy kudarcoknak, mennyi munka, mennyi fáradtság, mennyi öröm és mennyi bánkódás egy-egy győzelem vagy vereség. Hiszen nem elegendő jó százalékkal bedobni a labdát a kosárba, sokszor a gyengébb csapat is jut győzelemhez. De a tanár munkája, a hozzáértése olyan tényező, amely bizonyos fókig meghatározza a jó szereplést. A bajnokságokon elért eredmények sorozata éppen azt mutatja, hogy egy-egy csapat nem véletlenül jut jó helyezés birtokába. A mérkőzések, de különösen a döntők nagy események a fiatalok életében. Nemcsak sportbeli tudásuk gyarapszik, de edződik jellemük, formálódik egyéniségük is. Érdemes tehát mindent megtenni azért, hogy mind többen élvezzék előnyeiket.

Somorjai László

Tudományos ülésszak a BME Testnevelési Tanszékén

A Budapesti Műszaki Egyetem Testnevelési Tanszéke által június 10–11-én rendezett tudományos ülésszak új fejezetet nyitott tudományos közéletünkben. Első ízben történt meg ugyanis, hogy tudományos ülésszak megrendezésére egy nagy oktatási intézmény egy tanszéke önállóan vállalkozott. Ez a vállalkozás annak az öröndetes ténynek a bizonyítéka, hogy a testnevelési tudományos tevékenység gyorsan fejlődik intézményeinkben, és egy szűkebb közösség produktumai is programot tudnak adni egy színvonalas ülésszagnak. Néhány előadással bekapcsolódtak ugyan oktatási társintézmények is, az előadások nagy részét azonban a BME Testnevelési Tanszékének munkatársai tartották.

Az ülésszak résztvevői, vendégei őszinte és megérdemelt elismeréssel adóztak a tanszéken folyó tudományos tevékenységnek. Magának az egyetemnek a vezetősége is nagy figyelemmel kísérte az ülésszak munkáját, s ennek formálisan kifejezést adott azzal, hogy mind a tudományos, mind az oktatási rektorhelyettes vállalkozott az ülésszaki teendők ellátására.

Az ülésszak sikere a kitűnő szervezésnek is köszönhető. A meghívottak izléses kiadványban előre kézhez kapták az előadások anyagát, és az előadók csak rövid kiegészítéseket tettek az írásos anyaghoz. Ezzel jelentős idő szabadult fel hozzászólásokra, vitára.

Az ülésszak tematikája széles skálán mozgott. Hangzottak el előadások az egyetemi testnevelés tartalmi, módszertani kérdéseiről (Pulai Ferenc, Mojzes Sándor, dr. Nagy György, Péterfalvi

Lajos), az egyetemi hallgatók és általában a fiatalság testi fejlettségéről, fizikai teljesítőképességéről (Farmosi István, Arday László, dr. Németh József, dr. Barton József, Baracs Ferencné), a sportteljesítmény pszichológiai és kinetikai kérdéseiről (Kalmár László, Szentgyörgyi Zoltán, Vad Istvánné, Áchel Gyula, Kapcsos Lajos), valamint mozgásbiológiai problémáiról (dr. Nemessuri Mihály, dr. Vaday Lórántné). Nagy érdeklődés kísérte a MAFC történetéből elhangzott beszámolót (Nemesdaróczi István), valamint a sporteszközök hazai előállítását célzó kutatásokról szóló ismertetéseket (Király László és munkatársai). Ez utóbbi téma azért is érdekes volt, mert az egyetem tanszékeinek sajátos együttműködési lehetőségeit is reprezentálta. Ilyen együttműködési lehetőségeket a tanszék sokoldalúan igyekezett hasznosítani, és társtanszékek munkatársai jelentős segítséget nyújtottak a kísérletekhez szükséges műszerek kidolgozásához.

Az előadások különböző stádiumban levő kutatásokról számoltak be. Egyesek a vizsgálati módszerek kísérleti tapasztalatait ismertették, mások részeredményeket, ismét mások lezárt kutatásokat tártak a hallgatóság elé. Biztató színtje volt az előadásokat követő vitáknak az, hogy több oldalú együttműködési hajlandóságot jelentettek be a társintézmények munkatársai, sőt ilyen bekapcsolódási lehetőségekről szolt az egyetem tudományos diákkörének képviselője is.

Az ülésszak résztvevőinek, vendégeinek óhaját fejezte ki Kozmanovics Endre, az MTS OT Tudományos Osztályának vezetője, aki — szóhasználatával élve — a nagyszerű kezdeményezés folytatására buzdított, és a többi egyetem és főiskola tanszékeinek a bekapcsolódását sürgette.

Az ülésszakot dr. Lévai András, a BME tudományos rektorhelyettese, az MTA levelező tagja nyitotta meg. Mellette Lochmayer György, a Testnevelési Tanszék vezetője, az ülésszak titkára



A sport és a testnevelés időszerű kérdései

Szerk.: dr. Nádori László

Sport, 1970.

Hagyományosan izléses és gazdag tartalommal jelent meg ez a — ma már közkedveltnék számító — kiadvány. Dr. Szatmári Istvánnak a sportfejlesztési terv és tervezés folyamatáról írt tanulmánya az általánosan jellemző szempontok mellett kiemelten hangsúlyozza azokat a vonásokat is, amelyek speciálisan csak a sport területére illenek. Eltekintve attól, hogy tudományos igényről a fontos kérdésekről még nem jelent meg írás, abban is iránymutató, hogy nem az iparban vagy mezőgazdaságban kialakult modelleket veszi alapul, hanem helyesen elemzi mindazokat a tényezőket, amelyek a sportfejlesztés szempontjából speciálisak, lényegesek és számottevőek. Remélhetőleg mindazok használnak fogják tanulmányozni, akiknek elsődleges feladatai közé tartozik a fejlesztési terv kidolgozása.

Dr. Koroknai Bertalan—dr. Sipos Kornél—dr. Arató Ottó közös munkája „Az autogén tréning alkalmazása a sportban” című, kitűnően megírt tanulmány. Már nagyon aktuális volt e kérdés tárgyalása ilyen színvonalon, hiszen pl. 1965-ben nemzetközi kongresszust is tartottak e témakörből. A relaxált állapotban végzett gyakorlat (pl. a súlyosság érzésének, a hőérzetnek stb. szavakkal történő — pszichogenikus — befolyásolása) az organizmus potenciális energiáinak növekedését idézi elő, így a teljesítményt is előnyösen befolyásolja, ezen túlmenően azonban a sportolók akaratlagosan uralt mozgásainak koordináltságát is javítja. N. Gombos Marianna a sportteljesítményt befolyásoló tényezőkről ír, s e téma tárgyalása közben elemzi a siker és kudarc, a traumák és a konfliktusok problémáját, imponáló tényanyag igénybevételével. Az objektív mérések szükségességét már régen felismerték és alkalmazzák is ezeket a méréseket a sportban. Kitűnő összefoglalást nyújt erről a problémáról Bretz Károly „Fiziológiai paraméterek és a reakcióidő vezetékek nélküli regisztrálása sportolóknál” c. tanulmánya. A cím azonban túlságosan szerény, mert nem csupán ismertetésről van szó, hanem arról is, hogyan alkalmazható mindez a sportoktatás sajátos körülményei között. A szerző a vonatkozó modern szakirodalom alapos ismeretének birtokában tudta ilyen kiválóan megoldani nem könnyű feladatát.

A továbbiakban dr. Lángfy György a fogyasztásról ír, illetve dr. Nádori László az állóképesség fejlesztésének legújabb eredményeit ismerteti. Mindkét tanulmány szerzője kitűnő probléma-

látásról tesz tanúbizonyságot, és egyúttal bőséges szakirodalommal is szolgál.

Érdekes kérdést vet fel Peters Alice és Kölcsey Tamás közösen írt tanulmánya, amely „A műkorcsolyázás korszerű oktatása” címet viseli. A tanulmány lényegét a transzfer problémája képezi. Lehetséges-e modern gimnasztika által elsajátított mozgáskultúrát transzferálni a műkorcsolyázásra, és ha igen, milyen feltételek mellett? — ezt a kérdést kutatták a szerzők. Válaszuk pozitív, azonban a motoros készségek kialakítását tárgyaló gondolatmenetük sematikus kissé, továbbá a transzferhatás lényegével is érdemes volna alaposabban foglalkozniok további kutatásaik alkalmával.

A kötetet Zalka András „Futballmérleg Mexikó után” c. igényesen megírt és a tanulságokat alkotó módon elemző tanulmánya zárja. Az egyes tanulmányok jobb megértését lehetővé tevő, szemléltető ábrák rajzai Csaklós György és Fejes István munkáját dicsérik.

N. Gy.

E. Sz. Gromadzskij:

A testnevelés és sport tudományos kutatási programja a Szovjetunió új ötéves tervében

(Programma naucsnuh isszledovanyij na predsztójaseje pjatyiljtyije) Teoria i Praktika Fiziceszkoj Kulturü, Moszkva. 34: No. 1. 5—9. pp. 1971.

Az új ötéves tervben az előzőknél szabatosabban határozták meg a testnevelés és sport területén végzendő kutatómunka főbb irányait, problémáit és feladatait. Figyelmüket a szovjet testnevelési mozgalom hét aktuális kérdésére fordítják: 1. a testnevelési rendszer tudományos alapjainak és 2. a sportolók felkészítési rendszerének további tökéletesítése; 3. a testnevelési mozgalom történeti, szervezési és irányítási kérdéseinek kutatása; 4. az edző-oktató rendszer tökéletesítése és a testneveléssel, sporttal foglalkozó káderek kvalifikációjának emelése; 5. a tudományos eszközök, felszerelések, sportszerek tökéletesítése; 6. a fő technikai irányelvek tudományos megállapítása a sportteljesítmények tervezésére, építésére és kihasználására; 7. automatizált irányítási-számítási rendszer használatát kidolgozni a kutatómunka és gyakorlat számára.

A tudományos kutatásra 75 témát jelöltek ki, melyek többsége a sportképzettségnek, a testnevelés hatásfokának emelésével, minőségi javításával függ össze. De vannak olyan új tárgykörök is, amelyek eddigéle nem szerepeltek a

kutatómunkában. A legfőbb tudományos intézményekre bízta a szakmai irányítást, a kutatás egyes részfeladataival több — részben szövetséges köztársasági tudományos intézettel építettek ki együttműködést.

A párt és a kormány megszabta a feladatot: „a testnevelés és a sport még nagyobb hatással legyen a szovjet emberek morális és lelki tulajdonságaira, hogy harmonikusan fejlődhessenek, magas termelékenységet érjenek el a munkában, hosszú éveket őrizzék meg egészségüket, alkotó aktivitásukat és a haza védelmére való felkészültségüket.”

Az ipari és mezőgazdasági munka forradalmi módon gépesítetté vált. A modern technika minden területen és korosztályban új követelményeket támaszt az emberek fizikai felkészültsége, fejlettsége, edzettsége terén, ami szükségszerűen magával vonja a testnevelési rendszer tudományos alapjainak szélesítését, az oktató-nevelő munka további tökéletesítését. További feladat az általános elméleti alapok tökéletesítése és testnevelési gyakorlati normatíváinak, oktatási és nevelési követelményeinek tudományos kutatása. Történnék majd vizsgálatok a testnevelés természettudományi alapkérdéseiről, a sport és testnevelés emberformáló szerepéről a kommunista társadalomban, a különböző korcsoportú lakosságnak alkalmas testnevelési módszerekről.

Vizsgálati célkitűzés egy új testnevelési próbarendszer és ezt követően egységes össz-szövetségi minősítési rendszer kidolgozása. Kiterjed a terv a tömeginformáció szerepének vizsgálatára a testnevelés és sport fejlődésének propagálásában, a nemzetközi sportmozgalomról és a testnevelés és sport hazai helyzetéről való tájékoztatásban. Az említett elméleti és gyakorlati témákat monográfiákban kell közreadni, és oktatási segédleteket, tankönyveket kell kiadni.

A tudományos kutatómunka első két éve a legsürgősebb feladatokat öleli fel a sportképzettség elméleti és metodikai tökéletesítésére.

Az orvosi-biológiai kutatás három irányban indul el: 1. a sportképzettség természettudományos alapjai; a sporttal összefüggő morfológiai, élettani és biokémiai kérdések; sportorvostan és sporthigiéne; 2. az orvosi-biológiai kutatás fókuszaként a sportképzettség emelésére megfelelő módszerek együttes megalapozása és megtalálása végett; 3. orvosi-biológiai megalapozása a válogatott csapat korszerű felkészítésének az olimpiai játékok versenyszámai szerint. A terv előírja a legfelsőbb tudományos, igazgatási fórumok támogatását, hatékony együttműködését.

Sportpszichológiai kutatás indítéka az, hogy a pszichés tényezőknek döntő jelentősége van extrém versenyhelyzetekben, fel kell készíteni a versenyzőket a folytonosan változó versenyszituációkhoz való gyors alkalmazkodásra, versenyláz, vereségfélelem leküzdésére. A bio-

mechanikai kutatás iránya: a sporttechnikai képzettség kísérleti és elméleti alapjainak tökéletesítése különösen az olimpiai versenyszámok mozgásfajtaí terén, továbbá általában a sportmozgások törvényszerűségei területén.

Kutatni és tökéletesíteni kell az ifjúsági sportedzés elméleti kérdéseit és gyakorlati módszereit; megfigyelni a sokéves rendszeres edzés hatásának törvényszerűségeit. Nagy figyelmet kell fordítani a sport iránti orientáció és az ifjú sportolók kiválasztásának módszereire, ill. javítására. E munka sikerét a pedagógusok, fiziológusok, pszichológusok és sportiskolai edzők szoros együttműködése biztosíthatja. Nagyon fontos a gyermekkorú sportolók elméleti és módszertani kérdéseinek tisztázása és az eredmények átültetése a gyermek és ifjúsági sportiskolák gyakorlati munkájába. Monográfiát kell írni a sportiskolai felvételi követelményekről, edzési és módszertani kiadványokkal fejleszteni a sportiskolai oktató-edző munka módszereit és minőségét, különböző sportágakra felbontva.

A sportolók felkészítésének elmélete és módszertana témakörben 1971–75 között két irányban terveznek kutatást: a sportolók felkészítési rendszerének pedagógiai alapjai és a magas minőségű sportolók felkészítési rendszerének tanulmányozása sportáganként. Mindegyiknek 4 azonos alpontja van: 1. a sportolók kiválasztása; 2. edzésrendszer, versenyzés és regenerációs szakasz; 3. a sportlétesítmények felszerelése modern eszközökkel, műszerekkel, berendezésekkel a teljes értékű edzéslehetőség és gyors restitúció biztosítására; 4. az edzők pedagógiai képzettségének emelése. Nemcsak tökéletesebb elméletet, hanem konkrét metodikai utasítást, útmutatást várnak minden egyes olimpiai sportágra vonatkozóan. Ez az irányzat egészében új, mivel az előző tervekben nem dolgozták ki a versenyfelkészítési rendszer komplex kutatási kérdéseinek terveit.

Tanulmányozni kell a külföldi és hazai sportolók olimpiai felkészülési módszereit, a tapasztalatok alapján racionálisabb módszereket keresni saját olimpiai csapatunk felkészítésére. A felkészítési módszertani vizsgálatokat 9 testnevelési főiskolán, ill. kutató intézetben végzik, a többi intézetek között egyes sportágak szerinti részfeladatokat osztanak szét. A kutatási eredményeket különféle kiadványok útján viszik át a gyakorlatba.

A módszertan és elmélet tökéletesítési kutatások súlypontja az 1972-i és 1976-i olimpiai játékokra való felkészülés.

A testnevelés és sport történelmi kutatásának három iránya:

- a) testnevelés és sporttörténet az egész világra kiterjedően,
- b) ugyanaz a Szovjetunióban,
- c) ugyanaz a szocialista államokban.

A sporttörténelem kérdéseit alapvető módon tisztázni kell, mely lehetővé teszi, hogy marxista-leninista megvilágításban lelepleződhessenek a burzsoá sporttörténetírás ferdítései és hamisításai.

A sportmozgalom szervezése és irányítása területén elmélet-tudományos megalapozásra még idáig nem folyt kutatómunka. Ez nemcsak a kérdés bizonyos lebecsülése, hanem nagy káderhiány miatt is elmaradt, nem voltak, akik a szervezés, vezetés kérdéseinek ismeretében a kutatást irányíthatták volna. Ilyen ember a tantízüzetekben igen kevés, és ők is szinte kizárólag testnevelési mozgalom szervezési tanfolyamainak pedagógiai munkájával vannak elfoglalva. A szervezési módszerek javítása, kutatása összszövetségi közös ügy a kiemelkedő tehetségek felkutatása, a sportképzettség növelése érdekében.

Kutatásokat folytatnak a testnevelés közgazdasági jelentősége, hatása felmérésére, ill. fejlesztésére, növelve a munkahelyi testgyakorlás népszerűségét. A munkahelyi torna előnyös: termelési adatok, táppénzes napok száma, keresetemelkedése tanúsítja ezt. Ilyen irányú szemléltető grafikonokkal, propagandafüzetekkel kell az üzemi tornát minél több ipari, vállalati és mezőgazdasági munkahelyen rendszeresíteni.

Tovább kell emelni a testnevelési káderek képzettségét. Kiképzésükben évről-évre részleges változtatásokat eszközölnek, de a minősítésük nem tudományos kutatási eredményeken, testnevelési intézetek munkájában szerzett sokoldalú ismereteken, tapasztalatokon alapszik.

Szinte nem is vizsgálták a testnevelés káderekben való igényt. Gyenge területe a vizsgálatoknak a modern technikai eszközök és programozott oktatási módszerek alkalmazása is. A jövő sportolónak oktatásában nincsen kellőképpen kidolgozott anyag a tanulók és főiskolások oktatási módszeréről és tartalmáról, alig van tapasztalat a levelező és esti tanfolyamos kádereképzés terén. A testnevelési főiskolákon alig foglalkoznak a hallgatók sportbeli fejlődésének elemzésével. Nem tanulmányozza minden főiskola hallgatóinak fizikai fejlődési szintjét sportszakosításuk vonatkozásában.

Egyáltalán nem tanulmányozták azokat a kérdéseket, amelyek a testnevelési káderek kvalifikációjának emelésével, a tudományos és tudományos-pedagógiai munkatársak kiképzésével és kvalifikációjuk emelésével függnek össze, pedig ennek napjainkban igen nagy a jelentősége. Ennek érdekében az összes érdekelt minisztériumok, tudományos intézetek, vezető oktatási intézmények aktív beavatkozására van szükség. A vizsgálatok eredményeként azt remélik, hogy a testnevelési oktatás alapvető problémáinak megoldásához tudományosan megalapozott, megfelelő, célravezető javaslatokat kapnak.

Hogy a kutatómunka minősége és eredménye a követelményeknek megfelelően, korszerűen felszerelt sportlétesítményekre és modern vizsgáló eszközökre, műszerekre van szükség. Számos kutató kisiparos által készített készülékkel kénytelen dolgozni. Nem jut olyan műszerekhez, készülékekhez, amelyekkel edzés közben komplex élettani és biomechanikai vizsgálatokat végezhetne. Sok esetben az információt a sportolón elhelyezett jelfogóból vezetékcsatlakoztatás közvetíti, a kábel hossza természetesen beszűkíti a sportoló mozgáskörét, ami a mozgás grafikonjának torzulására vezet. A sport további fejlődése elképzelhetetlen új típusú, tökéletes vizsgáló műszerek, készülékek kifejlesztése, korszerűen felszerelt, modern létesítmények nélkül. Gyakran a hazai gyártmányok (készülékek, sportfelszerelések) minősége elmarad az importcikkekétől. Nincsen kellő módon kidolgozva a sportszerek, felszerelések minőségi vizsgálatának objektív módszere, itt egyre csak magának a sportolónak van döntő szava. Nincs megszabva az iskolai tornatermek felszerelési feltára (minimuma). A bonyolult, dinamikus mozgásokhoz kibernetikus módszerek alkalmazása a sport területén programozott edzés-oktatás széles körű használatát igényli, melynek meghonosítását a megfelelő technikai berendezések hiánya akadályozza. Ezért a tervidőszak első két évére a következők megoldását irányozták elő: különböző sportágakban a tudományos-pedagógiai kontroll céljaira olyan komplex rendszert kell kidolgozni, amellyel a kapott adatokat elektronikus számítógépekkel dolgozza fel; az edzésfolyamat tökéletesítésére új technikai eszközöket konstruálni; a stadionok és tornatermek felszerelését, berendezését a legjobb minőségű külföldi mintadarakból nivójára emelni; a berendezések és sportszerek objektív minőségi értékeléséhez készülékeket szerkeszteni. A kivitelezéshez fel kell használni az üzemeket és a magasabb oktatási intézményeket, amelyeknek gazdag kutatási-vizsgálati tapasztalatuk van a biológiai, orvostudomány és a sportfelszerelések terén. Az említett feladatok megoldása módot ad arra, hogy a közársasági és összszövetségi válogatott csapatokat ilyen készülékekkel és felszereléssel, berendezési tárgyakkal ellássák.

A létesítmények tervezési és építési szervezést részben módosítani kell. Az építkezésnél a könnyűelemes megoldásokat kell előnyben részesíteni, mert gazdaságosabb előállításuk a létesítmények szaporítását teszi lehetővé. Tervezésnél figyelemmel kell lenni a modern sport építészeti, felszerelési igényeire. Kíváncos, hogy a Szovjetunió középársájában könnyűelemes fedett csarnokokat építsenek, ami lehetővé tenné, hogy a torna- és vízisportban az évi 90-ről, 280-ra emeljék a sportolási napok számát. Ez kielégíti a helyi igényeket, az építmény is jól kihasználható.

A részfeladatokat végző intézmények munkáját a központi tematikához kell koordinálni az egyes szövetségi államokban.

A sporttechnológia hatással van az építkezés gazdaságosságára, architektúrára, tervezésre és az edzés munka nivójára. Az élversenyzők, a magas minőségű versenyzők sportlétesítményei egyedi tervek szerint készülnek, viszont hiányoznak a nagysport követelményeit kellő szinten képviselő, tudományosan megalapozott javaslatok a létesítmények alkotásához. Ezzel kapcsolatban tanulmányozni kell a sportlétesítményektől várt igényeket, szakmai követelményeket; közkinccsé, közismertté kell tenni a hazai és külföldi edzőtermeknél fedett sportlétesítményeknél szerzett tapasztalatokat; meg kell állapítani az új típusú konstrukciók optimális tervét, méreteit és berendezéseit, kiegészítő helyiségek, építéstechnikai és üzemtechnikai megoldásokat. El kell készíteni a szabványkonstrukciók katalógusának tudományos javaslatait és módszertani utasításait, ezáltal a sportlétesítmények tervezését, építését minőségében és gazdaságosságában is magasabb szintre emelni.

Az 1971–73 időszakban ki kell dolgozni a technikai feladatokat és munkaterveket a különféle automatizált irányítási rendszereknek 1974–75-re előirányzott üzembe helyezésére a különböző intézményekben és szervezetekben.

A testnevelés és sport tervezési, tudományos szervezési és kutatási, valamint ezen eredmények gyakorlati hasznosításának irányelvei sok kiegészítést, javítást hoznak a szervezés, vezetés, tervezés, nyilvántartás és kutatás realizálásának mindennapi munkájában.

A tervbizottság határozata rámutat a tudományos kutatás főbb hiányosságaira és az 1971–75-ös új tervidőszak testnevelési kutatómunkában egész sor kérdés megoldását irányozza elő. A bizottság utal arra, hogy a sportszervek, testnevelési intézetek és tanszékek nem fejtették ki kellő erőfeszítést a szovjet testnevelési rendszer fontosabb kérdéseinek megoldására és a sportolók képzettségének növelésére. Gyenge a korszerű kutatáshoz szükséges anyagi-technikai bázis. A tudományos akadémiának intézményei, a minisztériumok, hatóságok, egyetemek tudományos osztályai nem tanúsítanak kellő érdeklődést a kutatások megvalósítása iránt. Kevés időt és munkát fordítanak a kutatási eredmények gyakorlati alkalmazására, meghonosítására.

A hibák okát a köztársasági bizottságok gyenge működésében látják mind a kísérleti kutatások irányításában, mind az ellenőrzésben, mind a közreműködők csekély támogatásában, és a nekik szabott relatív gyenge követelményekben.

A korábbi határozatok megvalósításán túl 10–15 éves távlati tervet kell készíteni a legcélszerűbb utak kiválasztására. A fejlesztési tervben két év alatt meg kell teremteni a távlati tervhez

mindazt, amely valóban az egész népességre fog kihatni a testnevelés és sport különféle területén, és megerősíti a világ sportjában kivívott rangsorunkat.

Kiemeli a terv a tudományos kutatás irányítási fórumait, azokat a csatornákat is meghatározza, amelyeken keresztül az elért eredményeket a gyakorlatba kell átvinni és amelyek ezek realizálásáért felelősek.

Megjelöli a terv azon intézményeket, amelyek a tudományos kutatás, módszertani és szervezési kérdések, felkészítés, kiképzés és a testnevelő-edző továbbképzés felmerülő újabb problémáiban illethetők. A Központi Testnevelési Főiskola történeti és szervezési tanszékét átszervezik: történeti, szervezési és sportvezetőképző tanszékét létesítenek. Különböző intézkedéseket sorol fel a terv a testnevelési kutató- és oktató-intézetekben a tudományos kutatómunka eredményességének előmozdítására.

Minden intézménynek, tudósoknak, gyakorlati szakembernek, szervezőnek és ellenőrző apparátusnak, akik eme nagy munka részesei, minden figyelmet összpontosítani kell az ötéves terv sikeres teljesítésére és az elvégzendő kutatás eredményességének jelentős fokozására.

Ismerteti: *dr. Herendi Vilmos*

● Mozgatható modell

A mozgástanulás hatékonyságának egyik fontos feltétele a szemléltetés. Nem könnyű azonban a rendszerint bonyolult és gyors sportmozgások bemutatása, hiszen a mozgást nem lehet megállítani, részeire bontani. A szemléltető ábrák ugyan bizonyos fokok képesek a mozgás részletes bemutatására, de nem tökéletesek. Egyedüli jó megoldás a film, illetve a lassított filmfelvétel. Erre azonban sajnos csak nagyon ritkán van lehetőség, kevés a filmfelvevő, nehézkes a lejátszás, nem futja az amúgy is rövid időből. Egy jó póteszköz a mozgások szemléltetéséhez: a modell. Szovjet szakemberek készítettek el az ember alakú bábút, amely különböző helyzetekbe hozható, és főleg a torna oktatásában jól lehet használni. A modell segítségével ábrázolhatók és szemléltethetők az emberi testrészek helyzetei és mozgásai. Az egyes főbb hibák bemutatására is alkalmas az egyszerű bábu. A modell könnyen elkészíthető farostlemezből, vagy műanyag lapból házilag is. A modell rajza és elkészítésének leírása megtalálható szovjet testvérlapunk folyó évi 3. számában. (Fiziceszkaja Kultura v Skole, 1971/3. sz. J. J. Krasznov.)

Szakirodalmi figyelo

● Vizsgálatok a mozgások memorizálására az oktatási órák közötti optimális időtartam megállapítása céljából

Bonyolult gyakorlatok mozgásanyagának elsajátítása rendszerint hosszú tanulási időt igényel. A gyakorlatban felmerül a kérdés, mennyi legyen az egyes edzések közötti időtartam, hogy a tanulást lehetőleg az előző órán elért tudásszint közelében lehessen folytatni. Nem közömbös ugyanis a szünet tartama, mert a mozgások megjegyzésének lehetősége, a visszaemlékezés az idő múltával romlik. A mozgásanyag szóbeli leírása nem jelenti a kérdéses mozgásanyag elvégzésére való képességet, és fordítva. Vizsgálatainknál tehát más kritériumokra kellett támaszkodniok. 20–20 testnevelési főiskolából álló négy kísérleti csoportnál aktív és passzív mozgások ismétlési képessége szerint bírálták el a mozgások emlékezetben tartását különböző időtartamú szünetek beiktatása mellett. Megfigyeléseik szerint minél hosszabb az edzések közötti szünet, annál pontatlanabb a mozgások reprodukálása. A mozgások megjegyzésében interferálódnak az élet, a sport egyéb mozgásai, edzés előtti fáradtság, éjjeli pihenés minősége stb. Az edzés után elkezdődik a mozgások felejtése és a 6, 12, 24 óra múlva végzett vizsgálatok szerint 24 óras szünet után még elég magas emlékküszöbről lehet a tanítást folytatni. A második 24 órában a felejtés tempója jelentősen meggyorsul. Gyakorlati értéke a vizsgálatoknak az, hogy új gyakorlatok betanítását legfeljebb 24 óras szünetek közbeiktatásával végezzünk, mert az oktatási munka így sokkal effektívebb, mint a szakköri edzéseknek általános gyakorlata, a másodnaponkénti edzés mellett (1 grafikon, 2 táblázat szemlélteti az anyagot). Megjelent: Teorija i Praktika Fiziceszkoj Kulturü (Moszkva) 32: No 2. 44–48. 1969. Szerzők: Ja. M. Koc és A. V. Menhin.

Ism.: dr. Herendi V.

● A tanulók személyi lapja

Jugoszláviában 1965 óta hivatalos iskolai okmány a tanulók személyi lapja. A tapasztalat szerint a tanulók fizikai fejlődésének, azaz a testnevelő

munka hatékonyságának rendszeres ellenőrzése minőségileg megjavította a testnevelést, és a tanulóknak is fokozta az érdeklődést a testnevelésben való aktívabb részvételre.

A nyert adatok figyelmes analízisa világítja meg a tanuló fejlődésbeli elmaradásának vagy stagnálásának lényegét és okait, ugyanakkor megmutatja, hogy az oktatónak milyen lépéseket kell tennie a szülőkkel és az iskolával közösen a tanuló fizikai állapotának megjavításához.

A személyi lapot csak az általános iskola felső tagozatában és a középiskolában rendszeresítették, mivel vezetéséhez és hasznosításához szaképzettség szükséges.

A feltüntetett adatokat részben az oktató felmérése, részben az orvosi vizsgálat szolgáltatja, és ezeket az iskola többi oktatójának is figyelembe kell vennie mindazokban az esetekben, amikor a tanulók fizikai állapota a velük kapcsolatos munkát befolyásolja.

A személyi lap első oldala általános adatokat tartalmaz (iskola neve, helye, a tanuló neve, születési éve stb.), majd folytatódik egy táblázattal a tanuló antropometriai és funkcionális adatairól. Különösen fontosak a testsúly és testmagasság adatai, mivel döntő befolyással vannak a tanuló teljesítményére. Ezután négy sziluett a különböző leggyakoribb testtartást ábrázolja, amelyek közül az oktató megjelöli a tanulóra jellemzőt, hogy a megfelelő egyéni gyakorlatokkal az esetleges tartáshibát kijavítsa.

A második oldalon vannak a tantervnek megfelelő komplex feladatok, amelyek alkalmasak az erő, állóképesség, gyorsaság, ügyesség felmérésére. Ugyanezen az oldalon kell feltüntetni a tanuló iskolai vagy iskolán kívüli egyéb aktivitását, úszás- és situdását plusz-mínusz jelzéssel. Az oktató évente kétszer végzi a felméréseket, tanév elején és végén. Az első mérés a tanuló állapotára és lehetőségeire vet fényt, a második mérés analízisa alapján dönt az oktató a további munkáról.

A felvett adatok egy része a tantervi követelményekben elért teljesítményt tükrözi ugyan, az osztályzat megállapítása mégsem alapulhat kizárólag ezeken az adatokon. Figyelembe kell venni a tanuló alkati, egészségi sajátosságait, szorgalmát, aktivitását is.

A személyi lap nemcsak az oktató-nevelő munka megjavítása és a tanulók aktivizálása szempontjából tartalmaz értékes adatokat, hanem a szülőket is pontosabban tájékoztatja gyermekeik fizikai állapotáról, mint egy-egy számszámjegyen kifejezett osztályzat. (Szerző: Dusan Vukovic. Sportska Praksa, 1970. 9–10. sz.)

Ism.: Dr. Ember Lászlóné

● A Magyar Pszichológiai Tudományos Társaság Sportpszichológiai Szekcióját bemutató cikkünkben említettük, hogy a tervek szerint tájékoztató kiadványt fog megjelentetni a szekció. Most realizálódott a terv: napvilágot látott az első szám.

A Tájékoztató szerkesztője dr. Büchler Róbert, a szerkesztő bizottság tagjai: dr. Arató Ottó, dr. Büchler Róbert és Tóth Dezső.

Röviden ismertetjük az 1. számú Tájékoztató anyagát, és a továbbiakban rendszeresen figyelemmel kísérjük a megjelenő számokat, mivel ezekben mindig akad az iskolai testnevelést — közvetlenül vagy közvetve — érintő írás.

A Tájékoztató köszöntőjét prof. Kardos Lajos, az MPTT elnöke írta, a célkitűzéseket pedig a szekció elnöke, dr. Büchler Róbert foglalta össze. Négy nagyobb terjedelmű cikket és fordítást találhatunk a kiadványban: P. A. Rugyik: A sportolók pszichológiai felkészítésének fogalma, tartalma és feladatai; dr. Segal D.—dr. Reboul: A relaxáció főbb módszerei és ezek alkalmazása a sport területén; dr. Arató Ottó: A pszichológiai módszerek gyakorlati alkalmazásának időszzerű lehetőségei sportolóknál; G. Schilling: Sportpszichológiai kutatások Svájcban.

A tanulmányok után dr. Nagykáldi Csaba ismerteti egy német munkapszichológiai tanulmányút sportpszichológiai tanulságát. A folyóiratszemle bemutatja — a szintén újonnan induló — International Journal of Sport Psychology első számát. A Tájékoztató ismerteti és értékeli a Sportpszichológiai Szekció 1970-ben tartott tudományos üléseit, végül pedig közli a Magyar Pszichológiai Tudományos Társaság rendezvényein elhangzott előadások címét és szerzőjét.

Örömmel üdvözljük a sportpszichológia és az egyetemes testkultúra, tudomány szempontjából is bizonyára hasznos kiadványt, és várjuk a folytatást.

● Magnetofon a testnevelési órán

Az utóbbi időben sokat írnak az oktatási technikai eszközeiről. Sajnos, a testnevelési órákon ritkán találkoznak ezekkel a korszerű eszközökkel, pedig hatékonyságukat legtöbbször mindenki ismeri. Lapunkban már néhányszor közöltünk olyan hírt, amely a magnetofon használatáról szólt a testnevelési órán. Ezek a hírek általában a magnetofon zenei aláfestő szerepéről szóltak. Most a magnetofon bonyolultabb, hatékonyabb felhasználásáról számolunk be. Szovjet testnevelők kísérletképpen negyedévekre kidolgozták az órák anyagát, és felvették az egészet magnószalagra. A szabadgyakorlatokat több variációban dolgozták fel, és egy-egy komplexumot csak 2—3 órán használtak, hogy elkerüljék az egyhangúságot. Az óra fő részét természetesen

már nem lehet így előre „programozva” felvenni. Itt csak az anyag közlését és a főbb metodikai utasításokat rögzítették, valamint a lehetséges hibák felsorolását. Az így felvett program lejátszása lehetővé teszi, hogy a tanár több figyelmet fordítson az egyéni hibák kijavítására és a tanulók ellenőrzésére. Az óra befejező részét ismét részletesen rögzítették, és felvették a házi feladatot is. Természetesen ezek a felvételek is tartalmaznak zenét, az egész órát áthatja — a gyakorlatoknak megfelelő — zenei kíséret. Az ilyen jellegű órákat általában csak a felsőbb osztályokban célszerű alkalmazni, ahol a tanulók megértik a szaknyelv alapvető terminus technicusait és a vezényszavakat. Tapasztalatok szerint az ilyen felépítésű órákon jobban és gyorsabban elsajátítható a tananyag. (Fiziceszkaja Kultura v Skole, 1971/1. sz. J. J. Oksinszkij—N. I. Putrenko).

● A jugoszláv úszás a „startnál” marad el

Bár a jugoszláv úszók a mexikói olimpián bebizonyították képességeiket, Jugoszláviában az úszósport nevelési és gyakorlati értékeinek a kiaknázása nem kielégítő. A vezető sportnemzetek (USA, SZU, NDK) és Jugoszlávia versenyeredményeinek összehasonlítása a fiú és leány 9—15 éves kategóriákban világosan megmutatja a szakemberek számára a kifejezett jugoszláv lemaradást. A lemaradás mértéke a különböző úszásnemekben és korosztályokban széles skálán ingadozik, ez azt bizonyítja, hogy a lemaradás nem kategorikus. Nem a jugoszláv ifjúság képességeiben, hanem sokkal inkább a nem kielégítő felkészítésben, a munka hiányosságaiban kell keresni okait. Ilyen hiányosság: nem elég korán kezdik az úszásoktatást; az úszás nem kap megfelelő helyet az ifjúság testnevelésében; az úszósportiskolák száma csekély; az úszóversenyek rendszere nem megfelelő (10 éven aluliaknak nem szerveznek versenyeket); az edzőmunka nem elég tökéletes és jól szervezett; kevés a versenyek száma stb.

A fiatalság úszáseredményeiért még sokat lehet és kell tenni, a feltételek adottak, és egyre nagyobb igény mutatkozik arra is, hogy a jugoszlávok a vizilabda mellett az úszásban is felzárkózzanak a vezető nemzetekhez.

Ismerve az úszás nevelési, egészségi, higiéniai értékeit, nem nehéz belátni, hogy éppen a legfiatalabb korosztály bekapcsolása, a „start” a döntő. A 10 éven aluli korosztály mobilizálásával megoldódna az úszás tömegesítése mint a legfontosabb alap. A továbbiakban a megfelelő sportiskolák hálózatának kiépítése, a tökéletes technikai és fizikai felkészítés, valamint az úszás fejlesztésének távlati tervezése jelenti a legsürgősebb feladatokat. (Szerző: Ismet Kaljanac. Sportska Praksa, 1970. 5—6. sz.)

Ísm.: dr. Ember Lászlóné

Beginnt der neue Sportabzeichenwettbewerb für Pioniere!	97
János Szabó: Ist es schwierig den Korbball in der Grundschule zu unterrichten? (II)	104
Sándor Nagy: Wer gleitet, halb schwimmt!	109
Ein Rückblick auf der Korbballsport der Mittelschulen (L. Somorjai) .	118
RUNDSCHAU	121
FACHLITERATUR	127

Пионерское состязание на спортивные значки	97
Янош Сабо: Трудно-ли обучать баскетболу в общих школах? (II.)	104
Шандор Набь: Скользить — наполовину плавать	109
Из истории обучения баскетболу в средних школах (Ласло Шоморjai)	118
ОБЗОР	121
РЕЦЕНЗИИ О КНИГАХ	127

● A racionális izomlazítás képességét ki kell fejleszteni

Sok szerző az alapvető fizikai képességek mellett azonos jelentőséget tulajdonít a lazaság, hajlékonyság, egyensúlyozás képességeknek, amelyekkel a kutatások szerint sok élsportoló sem rendelkezik a kellő mértékben. A túlzott izomfeszítés, a nem megfelelő mértékű és idejű lazítás a sporttevékenységre hátrányos, mert az állóképességi feladatoknál a gyorsabb elfáradáshoz vezet; a maximális gyorsaságot igénylő feladatoknál éppen a gyorsaságot csökkenti; nehezíti a bonyolult technikai elemek elsajátítását; oka lehet az izomrostok húzódásának, szakadásának.

A túlzott izomfeszítés okai sokfélék lehetnek:

- különböző, főként emocionális jellegű pszichikai faktorok;
- hiányos, kezdetleges technikai felkészültség (koordinációs feszültség, irradiáció);
- a gyorsaságra való túlzott erőlködés (antagonisták tónusának megnövekedése);
- az izomfeszítés tónusa túl magas az elfáradás következményeként;
- az izomerő hiánya, amelyet a sportoló az adott mozgásban felesleges izmok munkájával próbál kompenzálni;

— a lazaság, hajlékonyság, rugalmasság hiánya.

A racionális izomlazítás képességének fejlesztése rendszeres munkát igényel az új mozgás elsajátításánál és a képességek fejlesztése során is. Lényeges, hogy a sportoló belássa fontosságát, és tudatosan törekedjék rá. Az eredményességre való túlzott koncentráció már eleve megnehezíti a könnyed végrehajtást. Az USA-ban az iskolások könnyed, laza munkáját különböző jelszavak felírásával szorgalmazzák, pl. „Nem az eredmény a fontos, hanem a mozgás szabadsága!” A lazaság fejlesztésére szolgáló speciális gyakorlatok

— kar-, láb-, törzsrázások, amelyek egyúttal a statikus terhelések után az izmokat pihentetik;

— a hajlékonyságot növelő nyújtógyakorlatok;

— a feszítést a lazítással gyors ütemben váltogató gyakorlatok;

— gyors számolásra ostromozó mozgások végzése karokkal;

— ülő és fekvő helyzetben az izmok teljes elernyesztése.

Ezek mellett jó szolgálatot tesz a masszázs, önmasszázs, gőz- és meleg fürdő.

(Szerző: Mithat Blagajac: Sportska Praksa, 1970. 3—4. sz.)

Ism.: dr. Ember Lászlóné

A testnevelés tanítása

EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ

**a Posta Központi Hírlap Irodánál
(Budapest V., József nádor tér 1.)
vagy bármely postahivatalnál**

Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft

félévre 7,20 Ft

Pénzforgalmi jelzőszám: 215—96 162

**Ne felejtse el a befizetési lap hátoldalán
feltüntetni, hogy a lapot melyik lapszámtól
kezdve kéri!**

A testnevelés tanítása



AMÜVELŐDÉSÜGYI
MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI
FOLYÓIRATA
VII.ÉVFOLYAM
1971.

5.

143





Bognár Károly felvétele

A testnevelés tanítása

Szerkesztő
Burka Endre

Szerkesztő bizottság
Beke Mártonné
Bellay Lászlóné
dr. Kálmánchey Zoltán
Nyíri János
Paku Ernő
Raffel Zoltán
Sós István
dr. Székely Gabriella
Takács Ferenc

E számunk munkatársai: Békefi László tanár, Budapest; Békési Lászlóné tanár, Pécs; Győrök Gyula országos gyógytestnevelési szakfelügyelő, Budapest; Glatz László tanár, Balatonfüred; Nagy Dezső gyakorló iskolai vezető tanár, Eger; Nagy Sándor tanár, Budapest; Nagy Tamás MTS OT munkatársa, Budapest; N. Ős Gabriella egyetemi testnevelő tanár, Budapest.

TARTALOM

Glatz László: Élmény-e a játék?	129
Nagy Tamás: A testneveléstagozatos osztályok működésének 1970/71. évi tapasztalatai	133
Nagy Sándor: A második osztályosok úszástanítása	137
Nagy Dezső: Szorgalmi feladatok a testnevelésben	146
Békefi László: Az iskolai testnevelés és sporttevékenység és az utánpótlás nevelése	151
Győrök Gyula: A könnyített testnevelésről	154

SZEMLE

M. Vanyek—V. Hosek: Teljesítményigény a sporttevékenységben	156
„Telitalálat” versenyjáték	159

Megjelenik évente hatszor

Szerkesztőség: Budapest VII., Gorkij fasor 17—21, OPI Testnevelési Tanszék — Telefon: 228-203, 228-238, 228-609, 108-as mellék — Kiadja a Tankönyvkiadó, Budapest V., Szalai u. 10—14 — A kiadásért felelős: dr. Vágvolgyi Tibor igazgató — Terjeszti a Magyar Posta — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI. Budapest V., József nádor tér 1. sz.) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI. 215—9616a pénzforgalmi jelzőszámára. Előfizetési díj egész évre: 14,40 Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban
Példányonkénti eladási ár: 2,40 Ft
71.6487 Egyetemi Nyomda, Budapest
Felelős vezető: Janka Gyula igazgató

Élmény-e a játék?

GLATZ LÁSZLÓ

a gyermeknél minden lehet játék, de nem minden az! Tehát egy formájában azonos viselkedés is lehet egyszer játék, másszor céltudatos, helyzetmegoldó cselekvés.

Ami a játékot leginkább elkülöníti a gyermek sok más tevékenységétől, az a játéktevékenység örömszínezete. A játszó gyermek általában derűs, ellazult, tevékenysége a jelenben érvényes, még a többszakaszos, célhoz kötött játékaire is a pillanatról pillanatra változó élmény öröme jellemző. Néha az a benyomásunk, hogy félszeg és gátlásos, mert úgy látjuk, hogy eléggé egyhangúan, különösebb indulati megnyilvánulások nélkül ismétli ugyanazt. De ha ilyenkor a játéktevékenységet a gyermeknek valamilyen külső körülmény hatására kell abbahagynia, frusztrációs reakciói jól mutatják, hogy örömteli cselekvése szakadt meg.

A gyermek játékkal meghódítja a környező világot és ez olyan emberi tevékenység, amely nem irányul tudatosan valamilyen célra, sokkal inkább a cselekvésből fakadó élmény motiválja.

A 3–6 éves gyermekekben két motívum küzd egymással: az utánzás és az önállóságra való törekvés.

A 6–10 éves gyermeknél az alakváltozást követően (vagy azzal egy időben) idegrendszeri változások is bekövetkeznek, ezért az önálló játékra törekszik. A 10–13 éves tanuló rajong a mozgásért, gyorsan el is sajátítja, és határozottan érdeklődik a nagy teljesítményekért, keresi a példaképeket.

Azt már tudjuk, hogy a gyermekek szívesen játszanak, de azonnal feltehetjük a kérdést: vajon tudnak-e játszani, ismernek-e játékokat, amelyekkel élményt tudnak szerezni maguknak? Nem raboljuk-e el az élményüket mi, felnőttek azzal, hogy nem adunk lehetőséget (időt, helyet, szert stb.) a játékra, vagy egyszerűen a játékszerük igen szegényes, és ezáltal kevesebb lesz az élményük. Önálló játékra szükségük van a napköziben, az úttörőfoglalkozáson és minden egyéb társas szórakozásban, ahol valóban szórakozni akarnak.

Ísszaemlékezve régebbi eseményekre úgy lapozgatva emlékeink között, talánunk halványabb és élénkebb emléknymokot. A hozzánk legközelebb álló kedv-elések, élmények adták a legtöbbet sze-nélyiségünk alakulásához, fejlődéséhez.

A mai 6–14 éves gyermekek, fiatalok szívesen foglalkoznak élményeik gyűj-ésével főleg akkor, ha azt ők maguk szó-akozásból, kedvtelésből tehetik.

Van, akihez a tudományok állanak kö-elebb, van, ki a művészetnek hódol, avagy nás kedvtelések vonzzák, de valamennyiük zívét megdobogtatja a játékos társak angja, a labda tompa huppanása, a vi-lám együttlét munkaszivaja, egyszóval a áték.

Mi, felnőttek hajlamosak vagyunk arra, hogy valamilyen céllal adjunk a gyermek zezébe labdát, pl. hogy előkészítsük az gykezes felsődobást, vagy a csüdrugás rej-elmeibe vezessük be őket, vagy éppen rőt gyűjtetünk velük a súlyemelés alap-aihoz. Mi tagadás, ezt is szívesen csinál-ák, mert a gyermek utánzókézsége igen nagy és a mozgásvágya szinte kielégithe-etlen. (Vannak 10–12 éves gyermekek, akik naponta 8–15 km-t futnak, gyalogol-nak és nem fáradnak el.)

A gyermeknek sokféle tevékenysége le-het játék, sok tevékenységbe szövdhet be ez kísérő mozzanatként, de a leglényege-sebb az, hogy nincs a gyermeknek olyan cselekedete — legyen az kellemetlen vagy kellemes —, amely ne változhatnék bár-mikor játékká. Így azt mondhatjuk, hogy

Hollandiában jól felszerelt parkok, akadálypályák, az NDK-ban körültekintően megépített sportpályák, sportudvarok, uszodák, Csehszlovákiában jégpályák és a téli sportok bőséges választékai kínálnak élményt szerző lehetőségeket a tanulóknak. Nálunk sajnos — enyhén szólva — van mit tenni e téren!

1971 januárjától március közepéig 4 iskolában felmérést végeztem. Arra a kérdésre kívántam választ kapni, hogy élmény-e a játék? A vizsgálatba bevont iskolák:

Balatonfüred I. sz. Általános Iskola

Tornaterem csak 4 osztály számára van heti 1 órában. A többi osztályok tanteremben dolgoznak. Szakos nevelőjük van. Felmérésre került 179 fiú, 156 lány.

Lovászpata, Általános Iskola

Tornaterme nincs, sportpályája van, szakos nevelő dolgozik. Felmérésre került 108 fiú, 120 lány.

Pécsely, Általános Iskola

Tornaterme nincs, pályája nincs, szakos nevelője nincs. Felmérésre került 96 fiú, 102 lány.

Szentgál, Általános Iskola

Szükségtornaterme van (10×5 méteres), pályája nincs, szakos nevelő dolgozik. Felmérésre került 106 fiú, 121 lány.

Összesen: 489 fiú és 499 lány, ez 988 főt jelent.

A felmért tanulók 10–14 évesek voltak, továbbá Balatonfüreden még 115 alsó tagozatos, 6–10 éves korú tanulót is megkérdeztünk. Ez összesen: 1103 főt tett ki. A tanulók minden esetben névtelenül és papíron feleltek a kérdésekre, illetve az „írás tudományával még hadilábon álló” alsó tagozatosok a tanító néninek diktálták a válaszukat.

Az alábbi kérdéseket tettem fel, melyre írásban válaszoltak, a válaszadási idő 45 perc volt.

1. Osztály — életkor — nem.
2. Milyen játékot ismersz? (A felsorolással a mennyiséget is megadták.)
3. Milyen játékot játszol?
 - a) otthon, szabad időben,
 - b) iskolában, testnevelési órán,
 - c) úttörőfoglalkozáson.
4. Milyen játékot játszanál, ha te lennél a játékvezető?
 - a) otthon, szabad időben,
 - b) iskolában testnevelési órán,
 - c) úttörőfoglalkozáson?
5. Kivel játszol szívesen (barát, testvért stb.)?
6. Hol játszol szívesen? (Iskola, sportpálya stb.)
7. Milyen eszközökkel játszol szívesen (labda, kártya)
8. Hány játékod van?

Megjegyzés: A 2. pontban a tanulók általuk használt játékok neveit sorolták fel. Az egy fogalom alá tartozó játékokat pl. versenytűzés, távolugrás — atlétikához soroltam, az ismert csoportos játékok felsorolását — társasjátéknak vettem. A 3. kérdésnél — a, b, c, pontokban felsorolt helyeken (ma és most) mit játszanak, míg a 4. kérdés ugyanilyen pontjainál az óhajtott játékokat írták le a tanulók. Egy kiadványunk (10 évesek) a 3. és 4. pontok között nem tett különbséget. Az 5. 6. és 7. pontnál csak a két legkedvesebbet lehetett írni (pl. labda, kártya). Az utolsó pontban csak a saját tulajdonát képező játékosok számát kérdeztem.

1. Osztály — életkor — nem. Ezzel kapcsolatban csak azt kívánom megjegyezni, hogy nevet nem kértem, a minél őszintébb és természetesebb válaszok érdekében.

2. Milyen játékot ismersz?

A feldolgozás százalékosan történt.

	Fiú	Leány
1–5 játék	12%	8%
5–10 játék	29%	35%
10–15 játék	31%	40%
15 — felül	28%	17%

A játékokat név szerint sorolták fel, tehát a „mennyiségre” is választ adtak. A kosárlabdázás, röplabdázás stb. játékokat csak labdajátéknak, azaz „egy”-nek vettem. Ugyanígy a társasjátékokat is, de a utójátékokat ha külön megnevezték, akkor annyinak vettem, ahányat megneveztek pl. „Féltek-e a medvétől?” „Balatoni halászat” stb.).

Meglepő, hogy az 5–6. osztályosok nagyon kevés játékot soroltak fel, holott ennél többet ismernek. Talán nem is az írásényszer tette ezt, hanem inkább az, hogy azt a játékot szerették, amit leírtak. Így alakult ki az a helyzet, hogy náluk a 3. és 4. kérdések közötti megnevezésben nem sok különbség van. Ezek számát viszont kevésnek tartom. A játék lehetőségét a véletlen vagy megtervezett találkozások, szórakozások, úttörő- és kisdobos-foglalkozások teremtik meg. A napközi otthonok éggöre (tanítás után a 6, 7 esetleg 9 iskolai körülmények között eltöltött óra) szinte követeli, hogy játsszék, szórakozzék a gyermek társaival együtt, és érezze otthonosan magát. (Erre igen sok helyen törekvés mutatkozik a napközi otthonokban a játékok elővívésével s ez azért szükséges, hogy idejét kulturáltan töltsse el a tanuló.)

3. Milyen játékot játszol?

E kérdés a, b, c pontja esetében arra voltam kíváncsi, hogy jelenleg milyen játékot játszanak otthon, iskolában és úttörő-foglalkozáson a tanulók. Statisztikám szerint 52%-kal kevesebb játékot játszanak otthon, mint a 4. pont esetében, ahol a megkérdezett lenne a játékvezető. Miért?! Mert általában nincs alkalmas hely játékokra és a szobai játékok csak ideig-ideig elégítik ki a gyermek játékigényeit. Talán az is befolyásolta ezt a választ, hogy télen végeztem a felmérést.)

Az is előfordulhat — sőt meg is történhet —, hogy testnevelési órán vagy úttörő-foglalkozáson a kollégák régi bevált játékokat játsszattak, ami kezdetben hangulatos volt, később viszont már megszokottá vált, de a kis csoport ezt ismerte, tehát ezt

játszották. Éppen ezért módot kell találni — éppen a bevezetőmben írt okok miatt — a játék oktatására.

4. Milyen játékot játszanál, ha te lennél a játékvezető?

	Fü	Leány
— Labdajátékok:		
labdarúgás, kézilabda, kosárlabda, röplabda, zsinórlabda, tollaslabda, fejelés, jégkorong	62%	19%
— Barkochba	9%	21%
— Kártyajáték	12%	16%
— Társasjáték	5%	17%
— Számháború	4%	3%

Szavazatot kapott még — a szavazat mennyisége szerint sorrendbe sorolva — atlétikai sor- és váltóversengések, kirándulás, sakk, asztalitenisz, malomjáték, szembekötős játék, fogójáték, kidobójáték, baba- és katonásdi játék, korcsolya is, mint kimondottan szobai játék egyéb tréfás versenyek. 16 tanuló nem írt semmilyen játékot sem. Természetesen az sem meglepő, hogy 57 leány női labdarúgást írt. Balatonfüreden 1970-ben az OSN-napok alkalmával már volt női labdarúgás — igen nagy közönségsikerral. A felsorolás azt is mutatja, hogy a gyermekek a játékot szórakozásnak veszik, a szórakozást meg játéknak.

5. Kivel játszol szívesen?

	Fü	Leány
— barátal	51%	28%
— édesapával	8%	8%
— édesanyával	5%	31%
— testvéreddel	15%	17%
— az úttörőcsapat tagjaival	20%	11%
— nagymamával, illetve egyedül	1%	5%

Miután két személyt jelölhetett meg, néhány tanuló az „egyedül”-t jelölte meg és másodsorban a nagymamát. Ezek kö-

zül 4 tanuló nem járt óvodába. A „nagy-mama” megjelölésénél a jelenlegi helyzet tükröződik; nevezetesen az, hogy a szülők dolgoznak — esetleg váltott műszakban —, és a nagymama tölti el a legtöbb időt a gyerekekkel.

Feltűnő, hogy a csapattagság mennyire vonzó a fiúknál. Meggyőződésem, ezt már az úttörőolimpiákon kialakult (házi, körzeti, járási stb.) versenyrendszer eredményezte.

6. Hol játszol szívesen?

	Fiú	Leány
— játéktéren, pályán	38%	37%
— tornateremben	25%	20%
— iskolában	12%	14%
— réten	9%	8%
— erdőben	5%	4%
— szobában	4%	7%
— udvaron	6%	9%
— vízben	1%	1%

Az „iskolában” kérdésnél nem jelölték meg, hogy teremben vagy udvaron szeretnek-e játszani.

A felmérésben részt vett tanulók számára nincs kultúrált játszási lehetőség. A sportpálya fogalma is erősen vitatható faluhelyen, amely csak rétet jelent két kapufával. Ez utáni vágyával magyarázható a sportpályákhoz és a tornateremhez való vonzódás, amely 63%-ot tesz ki a megkérdezetteknel. A többieknel pedig játéktérületet jelent a rét, erdő és udvar. Ezért volna szükség az iskolai pályaépítési akció megindítására, valamint a „sport-udvar, sportkert” építésére. Problémát jelent a salakozás, a víz és a szállítás, de most, hogy a tanácsok lettek az iskolák gazdái, elképzelhető a helyi erőforrások legmészszebbmenő kihasználása, nem beszélve arról, hogy az igények is erre mutatnak. Jelen pillanatban az általános iskolai sport-objektumok (pálya stb.) elszomorító képet mutatnak. (Igaz, hogy erre nincs országos statisztikám.)

7. Milyen eszközökkel játszol szívesen?

	Fiú	Leány
— labdával	68%	42%
— kártyával	17%	21%
— társasjátékkal	11%	28%
— pisztollyal, puskával, babával	1%	3%
— egyébekkel	3%	6%

Nem feltűnő az, hogy a labda vonzza a legtöbb gyermeket. Még többen is írták volna, ha nem csak kettőt választhatnak. A 6—10 éveseknél viszont kevesen választották a kettő közül a labdát. Kerestem az okát. Végignéztem néhány kisdobos-foglalkozást és testnevelési órát. Szomorúan állapítottam meg, hogy labda csak elvétve akad a foglalkozásokon. Ennek az oka a következő: drágák a labdák, az iskolákban maximum 2—6 labda van, és ezt is a felsősök használják (10—14 évesek). A gumi labda nem mindig elégíti ki a tanulók igényét. A bőrlabdák ára viszont 300—450 Ft-ig terjed, és az iskoláknak 600—800 Ft áll a rendelkezésükre, hogy sportfelszerelést vásároljanak. Azt hiszem ehhez nem kell magyarázat! Van iskola, ahol 10—20 labda is van, de ez inkább a testnevelő ügyességét, szemfülességét dicséri, és az is biztos, hogy nem ez jellemző iskoláinkra. (Meg kell említenem, hogy régebben voltak 31,— Ft-ért kínai kézilabdák, amelyek igen kiválóak és tartósak voltak.)

Ha igaz, hogy legdrágább kincsünk a felnövekvő ifjúság, akkor miért tőlük vonjuk meg a játék élményét olyan helyzet teremtetésével, amely számúzi a labdát az iskolából? Ebből az a helyzet következik, hogy a fiatalok szívesen kártyáznak — igaz, ártatlan, szórakoztató játék —, de ez a 17 és 21% mindenképpen elgondolkodtató. A kártyát ülve, zárt helyen játszzák, míg a labdával való játék sokkal egészségesebb, mert mozgásos és a szabad levegőn játszák.

8. Hány játékos van?

	Falusiak	Városiak
1—5	85%	15%
5—10	11%	46%
10—15	4%	38%
15 felett	—	1%

A testneveléstagozatos osztályok működésének 1970/71. évi tapasztalatai

NAGY TAMÁS

Tény, hogy a falusiak kevesebb játékkal rendelkeznek, mert a szülők „hasznos” dolgot vesznek a gyerekeknek (karácsonyra, névnapra stb.). Nem biztos, hogy a „hasznos” dolog valóban hasznos is, hiszen itt is a játék élményétől fosztják meg gyermekeiket.

Gyermekkorban szenvedély a játék, és ezt ki is kell elégítenünk. Nemcsak több időt kell adni erre, hanem különböző tevékenységformákba bele kell szőni a játékot, mert olyan akarati-erkölcsi tulajdonságokat fejleszt ki, amelyek a szocialista emberre jellemzők (közösségi érzés, önzetlenség stb.).

A jó játék a jó munkához, a rossz játék a rossz munkához hasonlít. Tehát felteszem a kérdést: élmény-e a játék? — Igen, feltétlenül az, de hogy valóban az legyen, ezért nekünk, felnőtteknek többet kell tennünk. Kultúrált lehetőséget, feltételeket és szabad időt kell biztosítanunk az ésszerűség határán belül.

Lehet, hogy statisztikámnak vannak sebezhető részei, de úgy érzem, hogy a több mint 1000 tanuló válasza alapján végzett felmérés bizonyos fokú hiányosságot mutat, ezért irányítsuk egy kicsit érdeklődésünket a hiányosságokra, mert gyermekeinkről van szó!

Bibliográfia

- Mérei Ferenc—V. Binét Ágnes: Gyermeklélektan. Budapest. Gondolat. 1970.
 Dr. Nádasi László: Edzéselmélet. 1968. (TF tankönyv.)
 Glatz László: 10—14 éves tanulók felkészítése a kézilabdajátékra (TF-szakdolgozat, szakedzői)
 Munkaközösség: Testnevelési Tanterv 1953.
 A felmérésben segédkeztek: a lovászpatonai, pécsi, szentgáli és a balatonfüredi I. sz. általános iskola pedagógusai.

A testnevelés szakosított tanterv alapján működő általános iskolai osztályok 1969 szeptemberében kezdték meg kísérleti jellegű munkájukat. Az első év tapasztalatairól lapunk 1970. évi 4. számában röviden beszámoltunk.

1970 szeptemberében a folytatás már a működő 12 iskolán kívül még 22 iskolára terjedt ki. Ebben az évben tehát 34 tanterület záróértekezletén hangzott el a tagozatos osztályok tapasztalatairól szóló igazgatói beszámoló jelentés. Sőt, ez a tapasztalatgyűjtés már nem kísérleti jelleggel történt, hiszen a Művelődésügyi Minisztérium — a tervezett három év helyett — az első év eltelte után lezárta a kísérleti időszakot.

A tagozatos iskolák egy-egy sportiskolával működnek együtt, azokkal közösen valósítják meg a kitűzött feladatokat.

Milyen feladatok álltak a tagozatos iskolák előtt az eltelt időszakban?

A két fő célkitűzés:

1. A kiválasztott fiatalok általános képzése, képességeik fejlesztése, mozgáskoordinációjuk kialakítása.

2. A különböző keretek között kiválasztott tanulók sportági kiválasztása, adottságaik megállapítása, sportági irányítása.

Ezen túlmenően természetesen az általános iskola célkitűzéseit, feladatait is valamennyi tagozatos iskolában el kellett érni, illetve meg kellett valósítani.

Speciális feladatként jelentkezett valamennyi iskolában a beiskolázás, azaz a tanulók kiválogatása, toborzása a tagozatos osztályokba. A kitűzött követelmények teljesítése — a várakozásnak megfelelően — a kisebbeknél és nagyobbaknál egyaránt megvalósult.

Felvételi formák

Az 1971/72-es tanévben a beiskolázásnak még továbbra is megmaradt a két formája: az első osztályosok kiválogatása, valamint a 2—6. osztályok beindítása.

Ez utóbbi esetben az osztályok kialakítása főként az iskola tanulóiból történt, de jelentős számban kerültek be a körzeten kívüliek is.

Ezeknek az osztályoknak a kialakulását a tagozatos iskolával együttműködő sportiskolák is segítették azzal, hogy a már sportiskolás, jó adottságokkal rendelkező sportolókat (elsősorban az 5. és 6. osztályban) az induló tanulócsoporthoz irányították.

Az első osztályosok felvétele több formában és különböző módszerekkel történt:

- a) óvodai előkészítés,
- b) óvodai tanfolyam, külön torna,
- c) jelentkezés (meghirdetés),
- d) felvételi vizsga,
- e) sportiskolai javaslat alapján,
- f) egyéb forma, módszer.

Az óvodai előkészítés azt jelenti, hogy az óvodákban szakképzett testnevelő tanár tartja a testnevelési foglalkozásokat. A különböző játékok, mozgásformák végrehajtása során ügyesnek tűnő, jó adottságokkal rendelkező kicsinyek kerülnek az általános iskola tagozatos osztályába. Pécsen, ahol négy testnevelés szakosított tantervű általános iskola működik, például két testnevelő tanárnő járja az óvodákat, és beszéli meg a szülőkkel a beiskolázást.

Az óvodai előkészítés másik alkalmazott formája, hogy a sportiskolai edzők, a tagozatos iskolában tanító testnevelő tanárok tanfolyamot szerveznek az óvodákban,

illetve az óvodáskorúak részére. Az ezeken kitűnt gyerekeket — a felvételi sikeres teljesítése után — a tagozatba irányítják. Különösen jelentős ez a forma azokban a sportágakban, melyekben a sportbeli felkészítés korán elkezdődik (úszás, női torna).

Minden iskolába kerülnek olyan első osztályosok, akik a *meghirdetés* útján értesülnek a testnevelés tagozat indulásáról, működéséről. Újságokban, falragaszokban, a sportiskolák által nyomtatott rölapokon olvashatták a szülők azokat a tudnivalókat, melyek a testnevelés tagozatos osztályok működésével kapcsolatosak.

A *felvételi vizsga*, illetve a jelentkezők mozgásügyességének felmérése döntötte el valamennyi tagozatos iskolában a tagozatba való bekerülést. Az elmúlt évben — már a korábbi tapasztalatok felhasználásával — általában az alábbi képességeket vizsgálták a testnevelő tanárok:

1. Futóügyesség, gyorsaság.
2. Dobóügyesség, dobástávolság.
3. Labdaérzék.
4. Lazaság.
5. Játékkészség.
6. Testi adottságok.

A felvételi vizsga anyaga központilag nem meghatározott, csupán javaslatot kaptak a testnevelő tanárok. A felvételik követelményeit — a rendelkezéseknek megfelelően — az iskolaigazgatók hagyták jóvá. Általában pontozásos rendszer alapján zajlottak le ezek a felmérések, melyekben jelentős szerepet kapott a szubjektív megítélés, a tanárra gyakorolt benyomás pontszáma is.

Tanulmányi eredmények

A 34 tagozatos iskolában működő szakosított tantervű osztályok számát és a tanulók létszámát az 1. táblázat tünteti fel.

Az osztályok többségükben koedukáltak, átlagléttségük 28 tanuló. A tagozatos iskolába járó fiatalok mintegy 30%-a az együttműködő sportiskola sportolója.

A tanulók év végi tanulmányi eredményeit, magartási átlagait a 2. táblázat

A tagozatos osztályok száma, a tanulók létszáma

	Iskolák száma	Tanulók száma	Osztályok száma						SI tagok száma
			1	2	3	4	5	6	
budapest	12	1270	14	5	12	5	12	5	474
idék	22	2331	22	8	16	7	18	6	771
összesen	34	3601	36	13	28	12	30	11	1245
130									

A tagozatos osztályok tanulmányi átlageredményei az iskolaátlaghoz viszonyítva

	Tanulmányi átlagok						Magatartási átlagok					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Budapest	0,4	0,3	0,4	0,3	0,2	0,0	0,3	0,2	0,2	0,0	0,1	0,0
Idék	0,5	0,6	0,4	0,4	0,2	0,2	0,4	0,3	0,2	0,1	0,1	0,1
Összesen	0,4	0,4	0,4	0,3	0,2	0,1	0,3	0,3	0,2	0,1	0,1	0,1
	0,3						0,2					

mutatja be. A számadatokat az iskolai átlagokhoz viszonyítva tüntettük fel, mert ez jobban kifejezi az osztályok magatartási tanulmányi szintjét.

Az 1969 szeptembertől működő osztályok eredményeit a párhuzamos, kontroll osztályok teljesítményével is összevetettük. Az eltérések minden esetben jelentősebbek, mint az iskolaátlaghoz viszonyított számadatok.

Az osztályok tanulmányi átlageredményei az alsó tagozatos tanulócsoportokban magasabbak, mint az 5. és 6. osztályban. De a felső tagozatban is jobbak egy-két ízzel, mint az iskola átlaga. A szórásértékek rendkívül alacsonyak; a legnagyobb eltérés 0,4 illetve -0,3 volt.

A magatartás érdemjegyei talán valamivel alacsonyabbak voltak, illetve azoknak az iskolaátlagtól való eltérésük kisebb volt, mint azt előzetesen reméltük. Az év végi jelentések azonban egyértelműen beszámoltak arról, hogy a tagozatos osztályok tanulói általában fegyelmezettebbek, rendszeresebbek és aktívabbak hasonló korú társaiknál. Ritkán talákoztunk olyan eset-

tel, hogy a magatartási érdemjegyek átlagai alacsonyabbak lettek volna, mint az iskolaátlag. A szórás értéke ezekben az osztályzatokban magasabb, a legnagyobb eltérés az iskola magatartási átlagától 0,6 illetve -0,3 volt.

A tantestületek véleményét röviden összegezve, megállapíthatjuk, hogy a tagozatos osztályok általában szervezettebben, jobban és tanulmányilag is eredményesebben működnek, mint a normál osztályok. A nagy elfoglaltság ellenére mindenre jut idejük: készülnek az órákra, azokon aktívan vesznek részt, figyelmük kevésbé szétszórta. Szeretik a mozgást, de ha azt a testnevelési órákon és az edzéseken lelkiismeretesen elvégzik, az elméleti órákon nyugodtabbak, sőt szellemi frissességük is figyelmet érdemel.

A szorgalomosztályzatok átlagértékei a tanulmányi és magatartási eredményekhez hasonlóan alakultak.

A szakmai munka

A testnevelési órákon az oktatás a kísérleti tantervnek megfelelően folyt. A tan-

tervi anyag elsajátítása — az első év tapasztalataihoz hasonlóan — az alsó és felső tagozatban egyaránt megvalósult. A gyakorlatban még nem jelentkezett az a probléma, hogy a gyerekek egy-egy sportágban már jóval többet tudnak, mint amit a tanterv az adott évfolyamra, illetve egy-egy időszakra az említett sportágakban előír.

Az oktatás módszere, az alkalmazott órátípusok és az anyagelrendezés általában megfelelő volt. Mindhárom kérdés azonban még elméletben sem tisztázott, az emelt számú testnevelési órák által jelentkező speciális esetek kellően nem ismertek.

Az eredményesebb szakmai munka és a leghatásosabb oktatási formák alkalmazása érdekében az elmúlt évben az MTS OT Módszertani osztálya a vezető testnevelő tanárok részére két alkalommal tapasztalatcserét tartott. A továbbképzés rendszeres és szervezett megvalósításának szükségességét bizonyítják az ezeken elhangzott viták. Az az igény, hogy az eredményesebb munka érdekében rendszeresen találkozzanak a testnevelők, sőt még az iskolaigazgatók is.

A tanórán kívüli foglalkozások mozgáspanyaga csak ebben az évben jelent meg „Útmutató” formájában. A „sportórák” célkitűzéseiket az elmúlt iskolai évben megvalósították, jellegüknek megfelelően valamennyi tagozatos osztály tanulója számára lehetővé tették a tanultak eredményes felhasználását, különböző helyzetekben való alkalmazását.

Az alaprendeletek lehetőséget adtak arra, hogy a tanórán kívüli sportfoglalkozásokat

ne az osztályt tanító testnevelő tanár, hanem a sportiskolai edzők is megtarthassák. Általános tapasztalat, hogy ez a megoldási forma nem felel meg az elvárásoknak, nagyon sok didaktikai, nevelési és szakmai problémát jelentett.

Mindkét foglalkoztatási forma (tanóra testnevelés, sportfoglalkozás) szakmai szempontból eredményesnek bizonyult. Tovább kell azonban fejleszteni azok személyi tárgyi feltételeit. Ezzel párhuzamosan a használt módszerek és eljárások skálájá is növelni kell.

Összefoglalva az 1970/71. évben működő tagozatos iskolák tapasztalatait, megállapíthatjuk, hogy a testnevelés szakosított tanterv alapján végzett oktató-nevelő munka nemcsak a tantárgy szempontjából bizonyult eredményesnek. Az osztályok tanulmányi, magatartási és szorgalmi átlageredményei döntő többségükben jelentősen meghaladják az iskolaátlagot.

A testnevelés szakosított tantervű osztályok meghonosodtak az ország egész területén. Bizonyítják, hogy az emelt számú testneveléssel nem jár együtt a tanulmányi eredmény visszaesése, nevelési szempontból pedig számos pozitív lehetőséget rejt magában. Az élsport számára pedig döntő fontosságú utánpótlásbázist jelentenek.

1971 szeptemberében már 60 iskolában, több mint 200 osztályban kezdődik el a szakosított tanterv szerinti oktatás. Ez az iskolai év a kísérleti tanterv véglegesítésének éve is lesz. Az MM és az MTS OT által közösen létrehozott és fenntartott általános iskolai osztályok egyre szélesebb társadalmi támogatással valósítják meg célkitűzéseiket, feladataikat.

A második osztályosok úszástanítása

NAGY SÁNDOR

(Egy hároméves kísérlet első éve)

„Az úszás azon ügyesség, mely által az ember a karok és a lábak rendszeres mozgásával magát a víz felszínén fenntarthatja, és a vízben akarata szerint mozoghat.”

(Beszédes Frigyes, 1895)

Budapesten, a Kaffka Gimnázium uszodájában, mint arról lapunk ez év februári és márciusi számában már beszámoltunk, a XI. kerületi általános iskolák 2. osztályos tanulói úszni tanultak. A tanítási év befejezésével lehetőség nyílt arra, hogy levonjuk azokat az általános és konkrét következtetéseket, melyek a tanítás során felvetődtek, és részben meg is oldódtak. Az úszástanításnak ez az új formája szervezési és tanítási-módszertani szempontból sok olyan új kérdést vetett fel, melyeket előre nem lehetett látni. A váratlan nehézségek többször alapvetőek voltak, és csak szerencsés megoldásuk biztosíthatta a kísérlet sikerét. Most nem tartjuk fontosnak, hogy részletkérdésekkel is foglalkozunk — ezek kimerítő tárgyalására helyünk sem lenne — inkább a kísérlet eredményességét vizsgáljuk, további életképességét szeretnénk érzékeltetni.

Az oktatás körülményei

Szerencsés helyzetben végezhattük a kísérletet, mert 46 osztály vett részt a foglalkozásokon. Egy új oktatási forma kipró-

bálása rendszerint szerényebb keretek között szokott történni. Általában egy-két tanulócsoporthat eredményei határozzák meg az új tanítási mód további alkalmazását. Általánossá csak akkor válik, ha a kísérleti csoportnál nem jelentkeztek komolyabb nehézségek, az eredmény pedig egyértelműen igazolta az előzetes várakozást. Az ilyen kísérleti módszer azonban sok veszélyt rejt magában. Az elméleti kutatás és a gyakorlati oktatás számára, a mienkhez hasonlóan, nagy méretekben végzett kísérletek adnak realisabb kiindulási alapot. Most, a kísérleti oktatás első éve után látjuk, hogy az egy-egy tanulócsoporthat végzett oktatás eredménye, legyen az az eredmény pozitív vagy negatív, nagyon sok esetben erősen eltér az átlagtól.

Különösen élesen jelentkeztek ezek a problémák az úszás tanítása során, mert a gyerekek ügyessége, hozzáállása csak arra adott választ: a 7–8 éves gyerekek képesek megtanulni úszni. A kísérleti oktatásban a gyerekek mellett a pedagógusoknak és szülőknek is döntő a szerepük. A felmentések, a kísérés és a hangulatkeltés rajtuk múlik. A kísérlet szempontjából fontos kérdést ezért kell inkább így feltenni: lehetséges-e a 7–8 éves másodikos tanulók úszásoktatását megszervezni. És teljes súlyllyal jelentkezett az a kérdés is, elég-e a heti egy, összesen 16 foglalkozás ahhoz, hogy a gyerekek jól megtanuljanak úszni? Kevés kísérleti csoport tanítása után nem jelentkeztek volna ilyen élesen a nehézségek, azokból általános következtetéseket kisebb valószínűséggel lehetne levonni.

Az oktatás menete a tanítás megkezdése előtt egyszerűnek és világosnak látszott, nem gondoltunk arra, hogy éppen az oktatás mikéntjén kell legtöbbször változtatni. A nehézségek, mint ez általában lenni szokott, a tanítás során jelentkeztek, az előzetes várakozástól sokszor eltérő módon. A tanítás korábban kialakult módszere nem bizonyult elég eredményesnek. Azok a tanítás során csak minimális szint elérését tették lehetővé, és a gyerekek fejlődése lényegileg a vízhez szoktatás és egy két egy-

szerű gyakorlat megtanulása után megállt, csak kevés, ügyes tanuló tudta követni a tanítás menetét.

Milyen úszásnemet tanítsunk?

A fejlődés a tanítás során természetesen sok körülménytől, így a gyerekek adottságaitól is függ, de kétségtelen, bizonyos tanulóknál nehézséget jelentett a gyors- és hátúszás elsajátítása. Például: órákon keresztül gyakorolták a láb- és kartempót, látszólag tudták is, de maximum 1–2 métert haladtak előre. Valószínűleg nincs olyan tanítási módszer, melynek alkalmazása mindenkit úszóvá tehet, de egy-két alkalmi és nem tudatos kísérlet, megfigyelés alapján remélhetjük, hogy a mell- vagy pillangóúszás elősegíti a másik kettő jobb végrehajtását is, másrészt elsajátításuk a gyors, és hátúszásénál jobb lehet. Sőt, a különböző úszásnemeket mi egy órán is tanítottuk, tehát négy úszásnemet tanultak párhuzamosan. A „párhuzamos” módszer a foglalkozásokat színessé, a gyerek számára vonzóbbá, és ezért eredményesebbé tette. Ezt a tanítási módot ebben az évben csupán egy-egy csoportnál — ötletszerűen —, amikor a figyelem nagyon lankadt, kísérletképpen alkalmaztuk, a következő tanítási évben azonban szeretnénk ennek a módszernek előnyeit és hátrányait alaposabban megvizsgálni.

A kísérlet objektív feltételei

Korábbi írásaink a tanítás feltételeit részletesen leírják, felsorolják az oktatás színhelyét és a tanítás anyagát. Itt csak utalás-szerűen említjük azokat.

36 óra alatt kellett a tanulóknak két úszásnemet, a gyors- és hátúszást megtanítani. Két órát, mivel az uszoda nem az iskolákban van, mindig kapcsolva tartottunk. Ez valószínűleg a jövőben is így lesz, bár oktatási szempontból kétségtelenül előnytelen. Gyakorlatilag 16 foglalkozáson alig lehet többet elérni, mint 16 órán. Az ilyen korú gyerekeknél nem a foglalkozások idő-

tartama, hanem azok gyakorisága határozza meg elsősorban az előrehaladás menetét. Sajnos, még ez a 16 foglalkozás is csak elméletileg volt meg. Átlagosan az egyes osztályok 12–13 foglalkozáson vettek részt. Pedig a fejlődés éppen az utolsó órákon gyorsult meg, vált sok gyereknél ugrásszerűvé. Akkor kezdték a tanulók az úszást „megérezni”. Ahogy ezt az egyik tanító néni lakonikus rövidséggel megfogalmazta: „Még két óra és mindenki átúszik a másik oldalra”. (T. i. a medence másik oldalára.)

Az eredmények mennyiségi oldala

A világ jelenségei, dolgai elsősorban minőségileg különböznek. A minőségi különbség csak a mennyiségi oldal megmutatása után válik teljesebbé. Sokszor az események minőségi oldalát inkább az „ahány ház, annyi szokás” alapján jellemzik, nehézzé azokra mértékegységet találni. A különböző minőségek kvantitatív meghatározottságának megkeresése sok esetben nem jelent különösebb nehézséget (kísérletünkben a tanulócsoporthoz száma, a nemek megkülönböztetése, magasság stb.), de a megtanulandó tananyag elsajátítási fokát így megállapítani nagyon nehéz. Nem véletlen az, hogy kialakultak az osztályzás egymástól sokszor nagyon különböző, törekvésükben azonos formái.

Az eredmények értékelésénél ezek a problémák teljes súlyukkal jelentkeztek. Egy „jól” megválasztott értékelési rendszer esetleg az objektíve talán eredménytelenebb kísérletet is eredményesebbé „varázsolhat”. Az úszni tudásnak különböző szintjei vannak, de a különböző szinteket a hasonló, és precízen nem kifejtett vizsgálati módszerek könnyen egybemoshatják, és a gyakorlatban tapasztaltak szerint egybe is mossák. Van olyan szakember, aki már azt úszásnak nevezi, ha valaki fennmarad a víz felszínén, még ha technikai szempontból rosszul is teszi azt, tehát kapálódzik. Ugyanígy úszásnak nevezik mások a technikailag szinte tökéletes, mind a

légy úszásnemre kiterjedő úszni tudást is. Sőt Bárány István dr. például az úszás társoltságát is meghatározza: 25—100 méter.

Mi — az eredmények részletes elemzése során — kísérletet tettünk egy viszonylag egzaktságra, és sokszorosan kipróbált értékelési módszer felvázolására. Ezt az oktatás új módszerével párhuzamosan, azzal szoros kapcsolatban alakítottuk ki. Az oktatás során ez jelentette a legkomolyabb nehézséget. Az úszást nem ismerő és azt fokozatosan megtanuló gyerekek fejlődése rendkívül változatos, ez természetes is, de éppen ezért az értékelést nehezítette.

Az első év ezen a területen jelezte legélesebben a nehézségeket. A problémákat csak részben sikerült megoldani. Inkább csak élesebben látjuk azokat. A megoldással természetesen nem várhattunk, a tanítás során rákényszerültünk ideiglenes és önkéntlen megoldásokra is. A kiindulást, mivel a gyerekeket osztályozni kellett, a nagyományos értékelési mód jelentette. Azonban bebizonyosodott, hogy az 1—5-ig terjedő, első megközelítésben egyszerűnek látszó mérési módszer nem megfelelő. A később ismertetett értékelési módot is ezért kellett kialakítani, és azt többször átalakítani, amíg fő célját elérte, a kerület minden gyerekét viszonylag egységes szempontból tudtuk összehasonlítani. Ennek a kérdéscsoportnak részletesebb tárgyalása azonban meghaladná jelenlegi írásunk terjedelmét és feladatát is, de a jövőben feltétlenül foglalkozni kell vele, hiszen a testnevelés tudományossá tételének a végzett kísérletek egzaktsága lehet egyik döntő feltétele. A vizsgálatok kvantitatív elemzése nélkül az eredmények, adatok a „levegőben lógnának”, összehasonlíthatatlanok lennének.

A tanítás módszere

Egy foglalkozásra két osztály jött együtt (40—70 tanuló), ez alakította ki a gyakorlati formát. Kezdetben minden gyerek együtt végezte a gyakorlatokat, a tanítás

második felében négy csoportot alakítottunk ki az előrehaladás foka szerint, és egyszerre két-két csoport gyakorolt. A csoportos foglalkozás megszervezése oktatási szempontból szerencsésnek bizonyult, az előrehaladás egyenletesebb lett. Lehetőséget biztosított minimális egyéni foglalkozásra is. Míg korábban nem láttuk világosan a csoportos és egyéni foglalkozások arányát és idejét, az év végére ez a kérdés nagyrészt tisztázódott. A foglalkozások elején, az első alkalmakon, még nincs szükség egyéni tanításra, a csoportos foglalkozás előnyösebb, a gyerekek egymást látva kevésbé félnek a víztől. A tényleges úszástanítás során, mikor „a karok és lábak rendszeres mozgását” oktatjuk, a gyerekek két részre oszthatók. Kb. 2/3 részük ezeket a mozgásokat el tudja végezni csoportos tanítás mellett is, a többiekkel azonban külön, egyénileg kell foglalkozni. A tanítás során jelentkező „holtpontokon” csak így lehet túljutni.

Az így kialakult tanítási módszer, vagyis az előrehaladás szerinti csoportos foglalkozás tette lehetővé az elért eredmények egységessé tételét, ha ez legtöbbször számszerű értékelést még nem is jelentett. A tanítási módszer és az értékelés így fonódott egybe, és segítségükkel lehetett egyrészt a végső eredményeket viszonylag konkrétan megadni, másrészt ezek a feljegyzések segítettek annak kiderítésében is, hogy a tanításban mikor jelentkeznek a „holtpontok”.

A tanítás minőségi fordulópontjai

A vízzel megbarátkozott tanulók a siklást viszonylag könnyen megtanulták. Az 5—7. foglalkozás után már csak 1/5 részük nem tudta azt végrehajtani. Szomorúan kell megállapítanunk, hogy ez az arány a tanítás során sem javult számottevően. A téli tanítás alatt a siklás megtanítása nem jelentett problémát, valószínűleg a felmentések magasabb száma miatt (az ügyetlenebb és félénkebb tanulók, illetve szüleik, az „egyszerűbb” megoldást

választották — a felmentést), de az őszi-tavaszi foglalkozások, különösen egyes csoportoknál, a siklást megtanulni nem tudók miatt voltak kevésbé eredményesek. A siklás tanításának kérdéseivel lapunk hasábjain részletesebben foglalkoztunk, de elméleti megállapításoknál azóta sem tehetünk sokkal többet. Szinte érthetetlen, miért nincs számottevő fejlődés ezeknél a gyerekeknél. A siklást nem tudók nagy többsége nem fél a víztől, a víz alá bátran lemegy, az arcát belemártja a vízbe, jól mozog benne, még társ segítségével is tudja a siklást, egyedül azonban nem tudja azt úgy végrehajtani, hogy a kar és lábtempót tanítani lehetne. Kétségtelen, hogy ezt a problémát legkönnyebben az órák sűrítésével lehetne megoldani, mindennapos foglalkozások után ez nem jelentene nehézséget, de a jelenlegi oktatási forma mellett is kutatni kell olyan módszerek után, melyek segítségével a viszonylag nagy százalékarányú gyerekek is megtanulják a siklást és a siklás megtanulása után az úszást.

A siklás megtanulása után a kar- és lábtempók elsajátítása jelentette a legnagyobb problémát. Ezeknek olyan fokú megtanulása, hogy segítségükkel a tanulók „akarattuk szerint mozoghassanak”. A gyerekek kb. 4/5 része megtanulta a gyorsúszást, 1/3 részük azonban, a szabályosan végrehajtott mozdulatok ellenére is, szinte állt a vízben, előrehaladásuk minimális volt. Legtöbbször nagyobb távolságot értek el siklással, mozdulatlanul, mint kar- és lábtempóval. Mintha a mozdulatok inkább fékezték, de szerencsésebb esetben nem befolyásolták volna az elru-

gaszkodás sebességét. Az utolsó órákban éppen a vízben történő előrehaladást kezdték érezni a tanulók, és a tényleges úszás ez alapján hamar megtanulhatták volna.

A szabályos lélegzetvétel tanításához bizonyos fokú úszni tudás szükséges. Tapasztalataink szerint erre csak a legjobb csoportnál kerülhet sor. A többi csoportnál nem ragaszkodtunk a hármas levegővétel végzéséhez, azt a jelenlegi tanításforma mellett valószínű csak formális lehetne megtanítani. Lélegzetvételnél azonban megköveteltük azt, hogy a fejét oldalra kell fordítani, ezt tetszés szerinti oldalra két ütemenként is végezhették.

Az úszni tanulók száma

Az elért eredmények részletesebb vizsgálata előtt nézzük meg röviden a kísérleti tanításban részt vevő tanulók létszámát.

A kerületben összesen 53 második osztály van, kereken 20 iskolában. Nerjárt az oktatásra 7 osztály, különböző okok miatt (nagy távolság az uszodától 2, más oktatási forma 4, a szülők az úszás ellen döntöttek 1). A foglalkozásokon megjelenő osztályok létszáma és az oktatáson részt vevők száma között is jelentős különbség tapasztalható, a tanulók bizonyos százalék felmentést kért. Az úszni tanulók számát a következő táblázat mutatja be. A táblázat első fele a most lezárt kísérlet, a második fele a II. kerületben korábban végzett kísérlet létszámát mutatja. Ezeket az adatokat, más létszámok ismereténél hiányában, összehasonlítás céljából mutatjuk be.

Foglalkozások ideje	XI. kerület				II. kerület		
	össz létszám	felm.	gyak. létsz.	idő	össz létszám	felm.	gyak. létsz.
Őszi	867	76	787				
Téli	242	63	179	1969	466	56	410
Tavaszi	+ 869	+ 101	+ 768	1970	+ 170	+ 11	+ 159
Összesen	1111	164	947		636	67	569

A felmentések alakulása

Végeredményben a felmentések száma meghatározza meg a kísérleti oktatás sorsát. Ezért kellett és kell a jövőben is komoly figyelmet fordítani erre a kérdésre.

A téli és tavaszi tanítás során, az őszi eredményekhez viszonyítva, emelkedett a felmentett tanulók száma. A téli felmentések elemzéséhez még visszatérünk, a tavaszi felmentések növekedése azonban gondolkodtató. Egyrészt sikeresen harcoltunk azért, hogy minden második tanuló eljőjön úszni, az őszi felmentést kérők közül azoknak kb. 50%-a tavasszal elkezdte a tanulást, a sok új felmentés azon-

összel 2-es minősítést kaptak. Úgy gondoljuk, hogy a jövőben olyan osztályozási szisztémát kell alkalmazni, amely inkább elősegíti az úszástanítást. Az mindenesetre bizonyos, hogy az osztályzás szigorításával az eredmények nem fokozhatók.

A téli úszástanítás

A felmentések magas száma is indokolja, hogy röviden kitérjünk a téli oktatás problémáira. A felmentések számának növekedése nem volt váratlan. Hazánkban a téli úszásoktatás a szülők többségének nagyon újszerű, az úszás és a nyár kapcsolódik egybe: „Még én sem megyek úszni, nem-

A felmentés oka	Ősszel		Télen		Tavasszal	
	számuk	(%)	számuk	(%)	számuk	(%)
Betegség	40	52,63	45	71,42	74	73,26
Más indok	36	47,37	18	28,58	27	26,74
Összesen	76	8,76	63	26,03	101	11,76

ban lerontotta ezt. Kerestük a felmentések növekedésének okait. A felmentések hivatalos indoklása és itt a „hivatalos” szót hangsúlyozni kell, mert a felmentések valóságos indítéka sokszor eltért a leírtaktól, nem adott választ a feltett kérdésre. Sokszor a legképtelenebb felmentéskéréssel találkoztunk (gyenge testalkat, a gyerek orrába megy a víz, hasfájós, csonttritkulás stb.). Az indokok részletes, egyenkénti felsorolásától most eltekintünk, betegség és más okok miatt kért felmentések alapján csoportosítjuk, hasonlítjuk össze a különböző tanítási időszakokban a felmentetteket.

A táblázat utolsó sorában szereplő százalékok az összlétszámhoz viszonyított értékek. A tanítási év során összesen 164 tanuló kért felmentést, a tanulók 14,76%-a. Ez kb. két százalékkal magasabb, mint a második kerületben végzett kísérlet felmentetteinek aránya, bár ott az oktatás a tavaszi időszakban folyt.

Nálunk feltétlenül növelte a felmentések számát az úszás osztályozása is. Zömmel azok kértek tavasszal felmentést, akik

hogy a lányom” — mondta az egyik szülő. A tanító nénik sem „lelkesedtek” a téli tanításért. A gyerekek kísérése, öltöztetése, a hajszárítás sokkal nehezebb, mint őszi és tavasszal.

A téli úszásoktatásra az uszoda jelenlegi állapota sem volt a legjobb. Nincs olyan hely, ahol a gyerekek megfelelően lehűlhetnének. A meleg uszodából a hideg folyósóra kellett a gyerekeknek kimenniük, ezért a meghűlés veszélye nagy volt. Tapasztalatunk szerint azonban a megfelelően felöltözött tanulók (különösen fontos a meleg sapka, kendő), ha felöltözés után azonnal elhagyták az öltözőt, ritkán fáztak meg.

Szervezési nehézségek is akadályozták az eredményesebb téli tanítást. Az egyes iskolák beosztásánál nem jártunk el elég körültekintően. Télen kellett az uszodába járni két távoli iskolának, ezek az uszodába járást csak nehezen tudták megszervezni. A hidegebb idő sok szülőt megijesztett. Az első két-három hét után úgy nézett ki, nem lehet folytatni a gyerekek tanítását.

Óráról órára kevesebb tanuló jött a foglalkozásokra. Ezt a folyamatot erősítette az uszoda nem mindig kielégítő működése is. A három öreg kazán nem bírta kellően meleg vízzel ellátni az uszodát, és a sokszor 26—28 fokos vízben a tanulók többsége fázott. A hideg idő és a viszonylag alacsony, de az előírt határon belüli víz hőmérséklete együttesen vezetett az említett nehézségekre. Ez az időszak jelentette az év során a mélypontot. A helyzet januárban lassan, de egyenletesen javult a téli tanítás befejezéséig. Sajnos, ezt az előnyös változást a kazánok többszöri javítása, az uszoda működésének leállása hátráltatta.

És itt bizonyosodott be az, hogy a szülőknek milyen jelentős szerepe van az eredményes oktatásban. Az első megfázások után a szülők — mint utólag kiderült — a hideg víz miatt nem engedték úszni gyermekeiket. Mikor szülői értekezleteken elmondtuk, hogy a Balaton vize is csak, több hetes kánikula után emelkedik 26—27 fokra, az uszodában pedig ennél alacsonyabb soha nem volt a víz hőmérséklete, a szülők azt válaszolták, hogy ők a gyerekek „hisznek”. Kompromisszumra kényszerültünk, és ez a kompromisszum „életet” mentett. Felajánlottuk, hogy meghatározott időben a szülők megnézhetnek egy foglalkozást (az órarend ebből a szempontból szerencsés volt, a tanítás az esti órákban volt). A hangulat a „nyílt” óra után teljesen megváltozott, a szülők kifogáskeresése egy csapásra megszűnt. Ennek köszönhető, hogy a kb. 40%-ra csökkent részvételi arány 75%-ra emelkedett.

Módszertani szempontból a téli tanítás — kevesebb gyerek járt az órára — inkább előnyös volt. Több idő maradt az egyéni foglalkozásra, a gyerekeket jobban megismerhettük, nem a foglalkozások szervezésére kellett az energia nagy részét fordítani. A téli időszakban alakult ki az eredményes oktatás formája is.

A viszonylag jobb eredmény elérését segítette a folyamatos, megszakítás nélküli tanítás is, ebből a szempontból az őszi-

tavaszi beosztásnál előnyösebb volt. A következő évben, a jelenlegi forma megtartása mellett, kísérletet teszünk arra, hogy a gyerekek folyamatosan, — az első félévben az egyik csoport, a második félévben a másik — járjanak úszni. Reméljük, hogy az ősszel úszni tanulók a hidegebb idő jelentkezésével sem maradnak el.

A felmentések osztályonkénti megoszlása

nagyrészt meghatározta a foglalkozások menetét. Számuk az egyes osztályokban a következőképpen alakult:

Felmentettek száma	Osztályok száma		
	ősszel	télen	tavasszal
0	8	0	6
1—2	10	1	13
3—4	9	3	8
5—6	8	2	6
7—9	0	5	2

Itt szeretnénk felhívni a figyelmet arra, hogy a felmentések módját előre ismertetni kell az iskolákkal. És nem elégedhettünk meg általánosságokkal, azokat precízen, konkrétan kell megadni. Ez nálunk nem történt kellő előrelátással; az egyes iskolák a tanítás önkéntességét különböző módon értelmezték. A legszélsőségesebbtől — kötelezővé tétel — a teljes szabaddossáig menő önkényességgel találkozunk a kísérő pedagógusok és szülők részéről is. Javasoltuk, hogy felmentést csak iskolaorvos adhasson, mint azt több iskolában már ebben az évben is csináltak. Ez a kérdés elintézésének módja, csak a gyerek egészségi helyzetét veszi figyelembe.

A tanítás anyaga

Az eredmények részletes vizsgálata előtt röviden a tanítás menetét is körvonaloznunk kell. Az oktatást mindig ugyanaz a személy végezte. A tanítás során elvégeztük a vízhez szoktató gyakorlatokat, megtanítottuk a siklást, a gyorsúszás láb- és

kartempóját. A gyorsúszás légvételére — bár a tanterv előírta — nem maradt idő. Tanítása ugyan megtörtént, de annak be-
gyakorlására az idő már nem volt elég. A hát-on siklást, a leggyengébb csoport ki-
vételével, mindenki megtanulta, a hát-
úszás láb- és kartempóját azonban a jobb
csoportok. Tanítottuk a talpas ugrást is.

Itt szeretnénk foglalkozni azzal a kér-
déssel, milyen eltolódást jelentett a majd
5 hónapi kihagyás az őszi-tavaszi csoport-
nál. Feltételeztük, hogy a gyerekekkel
nagyjából ott folytathatjuk a gyakorlást,
ahol abbahagytuk. Nézzük meg a számok
tükrében, feltevésünk igazolódott-e?

Időszak	Nem siklik	
	létszám	százalék
Őszi végeredmény	166	21,09
Tavaszi kezdés	194	25,26

A siklani tudás kritériuma mindkét eset-
ben az volt, hogy a tanuló felemeli-e a
lábát, nem néztük a siklás időtartamát, a
haladás távolságát. Tehát olyan siklást is
elfogadtunk, amelyre az úszástanítás szem-
pontjából közvetlenül építeni nem lehet-
tett. A kb. 4%-os növekedés azt igazolja,
hogy nem sokan felejtették el a siklást.

Sajnos, ez a megállapítás csak a siklásra
vonatkozik. A gyorsúszás lábtempóját a
tanulók 32,03%-a elfelejtette. A gyors-
úszás lábtempóját jól csak a tanulók
25,65%-a tudta, az őszi 56,80%-al szem-
ben. A végeredményt döntően ez a kiin-
dulási alap határozta meg. A mozdulatok
beidegzése az őszi időszakban még nem
volt teljes, az 5 hónapi kényszerpihenő sok.

Optimistának bizonyultak elképzeléseink
a hosszú kihagyásra vonatkozóan, a téli
tapasztalatok bizonyították, hogy a folya-
matos tanulás feltétlenül eredményesebb.

Az elért eredmények értékelésének módja

az utolsó órákra kristályosodott ki tel-
jesen. Visszatekintve az év során alkalma-
zott felmérési módszerekre, felhasznált
minősítési szintekre, meg kell állapíta-

nunk, hogy azokban az egzaktásra törek-
vés ugyan jelentős volt, de nagy adag
szubjektív elemet is tartalmaztak. A ko-
rábbi felmérési szintek elnevezése sem volt
szerencsés, az az osztályozási rendszeren
alapult. A mostani szintek elnevezésükben
is igyekezzenek az 1–5-ig terjedő osztályo-
záshoz hasonló minősítés hibáinak elkerü-
lésére, ezekkel az elnevezésekkel igyekez-
tünk érzékeltetni a csoportba tartozók
úszni tudását is. Míg korábban a foglalko-
zásokat nem a minősítési szint szerint tar-
tottuk, addig most ezeknek a csoportok-
nak a kialakítására 5–6 foglalkozás állt
rendelkezésre. A csapatok nem voltak ál-
landóak, egyikből a másikba át lehetett
kerülni. Sajnos, ez az átkerülés inkább a
középső és kezdő csoportok felé történt, a
haladó csoport létszáma állandóan fo-
gyott, és a siklani nem tudók is mind ke-
vesebben lettek. A kezdőből a középsőbe,
a középsőből a haladó csoportba viszonylag
ritkán kerültek a tanulók, mert a követel-
mények állandóan nőttek.

A tanítás végére kialakult minősítési sin-
tek

Minősítési szint	A minősítés anyaga
Haladó	gyorsúszás lábtempó, 6 méter gyorsúszás karral lábbal, 7,5 méter hátúszás, siklás 15 mp, hátúszás, lábbal és karral-lábbal, 7,5 m pillangóúszás, kartempója 6 méter.
Középső	gyorsúszás lábtempója, 4,5 méter gyorsúszás karral, lábbal, 7,5 méter (rossz technikával) hátsiklás 10 mp, hátúszás-lábtempó 7,5 méter pillangóúszás, kartempó 4,5 méter.
Kezdő	siklás 8 mp, gyorsúszás lábtempója 3,5 m, gyorsúszás karral, lábbal 4,5 m, háton siklás 5 mp.
Turista (gyaloglók)	lemerülés a víz alá 5 mp, siklás társ segítségével hason, és háton, gyorsúszás lábtempója társ segít- ségével 4,5 m, önálló siklási kísérlet 1–4 mp.

Az egyes szintek fokozatosan alakultak ki az egyszerű siklástól és gyors lábtempótól kezdve, de az utolsó 3 foglalkozáson megegyeztek a fent leírtakkal. Minden csoportnál 3 óra volt az ellenőrzésre, egyenként nem kellett a tanulókat megnézni. A téli felmérés során, amikor még nem ezt a módszert alkalmaztuk, a valóságos tudásnál mindig jobb eredmények születtek, mert a minősítési szintet csak az ellenőrzés alkalmával teljesítette a tanuló. Mi ezeket az egyszeri ellenőrzéseket nem találtuk megfelelőnek, ezért kellett a tanulóknak a foglalkozások egész ideje alatt bizonyítani tudásukat. A haladó csoportba tartozóknak pl. minden alkalommal 7,5 métert kellett úszni folyamatosan, egy-egy foglalkozáson 30–40-szer is. Ha valaki egyszer-egyszer sikerrel teljesítette a magasabb szintet még nem jelentette a felsőbb csoportba kerülést is. Lehet, hogy ezzel a módszerrel az elért eredmények nem olyan mutatószámok, de feltétlenül teljesen reálisak, megbízhatók, és mindenkor iránymutatók lesznek. A minősítési szintben előírt követelményeket a tanulók nagyon sokszor teljesítették, azokat minden valószínűség szerint nem fogják elfelejteni. Nagyon érdekes lenne az úszni tanult osztályokat a következő tanév elején ismét ellenőrizni.

Az elért eredmény számszerű értékelése

Csoport	Őszi-tavaszi		Téli		Összesen	
	lét-szám	(%)	lét-szám	(%)	lét-szám	(%)
Haladó	156	20,57	48	26,81	204	22,54
Középső	171	22,39	53	29,50	224	24,65
Kezdő	275	35,80	57	31,84	332	35,05
Turista	166	21,61	21	11,73	187	19,64

A számításokat az úszásoktatáson ténylegesen résztvevők figyelembevételével végeztük, felmentettek nélkül.

Az úszást eredményesen a haladó és középső csoport, a tanulók 43%-a sajátította

el, megtanultak 3 úszásnemben 7–8 métert úszni. A jó eredmény elérését akadályozta a foglalkozásokon egyszerre résztvevők magas száma. Míg az őszi oktatás során ennek kisebb jelentősége volt, most döntő fontosságúnak bizonyult. A gyerekek egymástól $\frac{1}{2}$ méterre vagy szorosabban álltak, ez a távolság a gyakorlatok megtanulásához nagyon kevés. Főleg ennek tulajdonítható, hogy a kezdő csoport, a félénk és ügyetlen tanulók létszáma volt a legmagasabb. Ebből a csoportból a legritkábban tudott valaki a középső csoportba kerülni.

Meglepően jól megtanultak úszni a téli oktatáson a gyerekek. Eredményük jóval az őszi-tavaszi átlag fölött van. Ez több tényezőtől függött:

1. Egy-egy foglalkozáson általában kevesebb gyerek volt az őszi-tavaszi tanításhoz viszonyítva. Többen kértek felmentést, a megbetegedések aránya is elég magas volt (30–40%), ezért még két osztály is kevesebb tanulóból állt. A beosztott osztályok osztálylétszáma is kevesebb volt a kerületi átlagnál (20–24).

2. A kisebb létszám mellett nem elhanyagolható az a szempont sem, hogy a felmentést kérők között sok gyenge, ügyetlen, félénk akadt. Ők a „kényelmesebb” megoldást választották, nem jártak úszni.

3. A téli tanítás folyamatosan, hosszabb megszokítás nélkül történt.

A heti egy alkalom kevésnek bizonyult. Valószínű eredményesebb lehetett volna az oktatás, ha legalább heti két alkalommal jönnek a gyerekek az uszodába. Főleg a turista és kezdő csoportoknál lehetett tapasztalni, hogy a gyerekek egyik alkalomtól a másikig elfelejtették a tanultakat. Ezért egy-egy mozgást többször kellett megtanítani. Elsősorban a félénk, siklást még alig tudó gyerekeknél jelentett ez nehézséget. Sokszor kellett a tanulókat a kezdő csoportból a turista csoportba vizszatenni, mert egy hét alatt elfelejtették a siklást, és csak az óra végére tanulták meg újra.

A Központi Sportiskola a tanítási évben érheter, összesen tíz alkalomra szóló te-etségkutató úszótanfolyamokat tartott, armadik osztályos tanulóknak. A csopor-ok általában itt is osztályok szerint ala-ultak. Az úszótanfolyamokon nem fordult ő olyan eset, hogy a tizedik foglalkozásra alakinek problémát jelentett volna 7,5 néter úszás. A mindennapos tanítás éppen zokon a holtpontokon segítette át az úzni tanulókat, melyek az iskolai oktatás-an a legnagyobb problémát jelentették. Ármilyen ideális is a mindennapos okta-ás, iskolás gyerekekkel a jelenlegi adott-ágokat figyelembe véve, nem kerülhet or, de a heti két alkalommal történő okatás is sokat segítene.

Nem említettük eddig azokat a tanuló-at, akik félnek a víztől, „víziszonyuk” an. Azt nem tudjuk, hogy a felmentett anulók között kik azok, akiknél a valódi ok félelem volt, de az úzni tanulók között z ilyen gyerek nagyon ritka volt (5 gye-ek). Eddigi tapasztalatunk szerint a víz-ől a tanulók nem félnek, ez a tanítás so-án nem jelentett nehézséget.

Nagyon elősegítené az oktatást, ha a me-lencében korlát lenne felszerelve. A kor-át biztonságot ad, tömeges úszástanítás-ál a legjobb tanítási segédeszköz. Páros ízógyakorlatok, és lábdeszka ezt a hiányt em tudja pótolni. Ilyen megoldásokat ni is elsősorban más megoldási lehetőség iánya miatt alkalmaztunk, de a szervezés, i gyakorlatok gyakoroltatása az ilyen kis yerekeknél sok problémát jelent.

Összehasonlítottuk eredményüket az öt-ölik osztályos tanulók úszni tudásával is. Az Asztalos János Ifjúsági Sporttelep szodájában folyó tanítás a mienktől több ényeges ponton eltér, így a foglalkozások száma, a tanulók életkora, a tanulócsopor-ok létszáma, a tanítási anyag különbözik. Ennek ellenére az összehasonlításra szük-ég van, hiszen a nálunk másodikosokkal végzett kísérletek célja nyilvánvalóan az, hogy azt bizonyítsák, hogy az ötödik osz-ályos tanulók úszásoktatásánál van meg-felelőbb forma is. Minket az ottani ered-

ményekből elsősorban az oktatás „hatás-foka” érdekel. Vizsgáljuk meg ebből a szempontból a következő táblázatot!

Osztály száma	Teljes létszám	Nem tud úszni	Nem tanult meg úszni
21	573	331	23
16	412	286	12
22	553	376	23
+ 15	+ 338	+ 190	+ 25
74	1876	1183	83

Míg nálunk alig akadt olyan gyerek, aki már tudott úszni (8 tanuló), addig az ötödi-kesek között ezek száma, aránya magas: kb. 40%. Alacsonyabbnak gondoltuk azoknak számát, akik a foglalkozások végére sem tanultak meg úszni, bár ez az arány a má-sodikos tanulók arányánál alacsonyabb. A jövő szempontjából tanítási módszereink előremutató alkalmazásával ez az arány javítható, de nagyon előnyös a korai taní-tás során, hogy a gyerekek a szabályos úszást tanulják meg. Az ötödikes tanulók nagy része „egyéni úton” tanulja meg az úszást, és az ott tanítók véleménye sze-rint az így kialakult rossz technikát meg-javítani már nagyon nehéz.

A gyerekek megszerették a vizet

Mikor arról beszélünk, hogy eredmé-nyes volt a másodikos tanulók úszásokta-tása, nem feltétlenül gondolunk itt a mé-terre is megállapítható előrehaladásra. Leg-nagyobb eredménynek azt tekintjük, hogy a gyerekek megszerették a vizet, nem tekin-tik azt többé idegen, ellenséges elemnek. A gyerekek lelkesedése előnyösen befolyá-solta a tanító nénik véleményét is, a szülők kezdeti bizalmatlansága, félelme feloldó-dott. Egy ilyen nagyszabású kísérletnek talán ezek a legnagyobb eredményei, a kö-vetkező kísérleteket befolyásoló tényezői. Természetesen arra kell törekedni, hogy a jövőben a „résztvétel” mellett az oktatás színvonala és eredményessége is javuljon, tanuljon meg minden általános iskolás már másodikos korában úszni.

Szorgalmi feladatok a testnevelésben

NAGY DEZSŐ

Szocialista, kommunista jövőnk záloga, minden szülő legféltettebb kincse a gyerek. A gyermekkor az életnek az a szakasza, amikor testi erőnk és egészségünk alapjait is lerakjuk. Vajon megteszünk-e mindent ennek érdekében, és amit teszünk, helyes-e? Erre a kérdésre gondolva és ennek szellemében vetek fel néhány gondolatot az alábbiakban a szorgalmi feladatokkal kapcsolatban.

Szükségessége

Házi feladat, szorgalmi feladat a testnevelésben? Nem túlzás ez? Most, amikor általános elvünk harcolni a túlterhelés ellen? Nem túlzott igény ez, amikor amúgy is kevés a szabad idő? Erre a kérdésre a kielégítő és megnyugtató válasz: nem! Lenin írja egyik levelében: „... a fő pedig az, hogy ne feledkezz meg a mindennapos kötelező tornáról! Végezz igen sok, mindenfajta mozgást, ez igen fontos!...”

Hangsúlyozottan hívom fel a figyelmet a testi nevelés egészségügyi fontosságára. A mindennapos testgyakorlás hiánya, a sok ülés, az egyoldalú szellemi munka nem marad káros hatás nélkül a test formájára, az egész szervezet működésére.

Különösen hamar jelentkeznek az egészségre káros hatások következménye a fiatal, fejlődésben levő szervezetnél. A tartás-hibák, ha idejében nem lépünk fel ellenük, maradandók lesznek.

Az órarendben csak heti két óra testnevelés van, és az iskolák körülményeitől

függően a sportköri foglalkozások sem biztosíthatják minden tanulónak a nap rendszeres testgyakorlás lehetőségét.

A tanterv előírja olyan szabadgyakorlat-sor összeállítását, melyet a tanuló otthon is, rendszeresen, akár reggeli torna formájában is elvégezhet.

Gondoljunk a rendszeresen sportolóknapi, heti edzéstervére, melyet önállóan sokszor edző nélkül is végrehajtanak. Másik példa lehet a gyógyulásban levők mozgásterápiái feladatai, melyeket önszorgalomból, feladatként kell, hogy elvégezzenek az eredmény elérése érdekében.

Egy-egy testnevelési óra — a legalaposabb szervezés mellett is — csak az óra egy kisebb részében — 12–25 perc — biztosít alapos mozgást. A tanulócsoporthoz jelenlegi létszáma sem engedi meg, hogy a tanár egyénenként foglalkozhasson a tanulókkal.

A vegyesen fejlődő egyénekből álló közösségekben igen nagy szükség van a differenciált foglalkozásra, melyhez az idő hely, felszerelés jelenleg nem elégséges a tanórák keretében.

Fontosságában nem az utolsó az osztályozás problémája, amely a kitűnő tanulóknál egy részénél jelentkezik az ún. „készségtárgyakban”. Sok-sok vitára adott más okot a félévi vagy az év végi osztályozás megállapítása, ill. megadása. A tanuló, a szülő, az osztályfőnök összead, eloszt és az eredmény 4,8 vagy 4,9. A tanuló is kezdi elveszíteni biztonságát, a testnevelési órákhoz való korábbi jó viszonyát. A szülőket nyugtalanítja a várható eredmény. Némelyszer az osztályfőnök, esetenként más tanárok is hibáztatják a testnevelő tanárt, mert „elrontja” a szép bizonyítványt. Véget nem érő vita indulhat el. Sok esetben felmentést kérnek az egészséges gyermeknek. (Az élet vajon felmenti-e majd az adódó nehézségek alól?) Javaslatok születnek, hogy ne legyen osztályozás a testnevelésben, vagy hogy ne számítson bele az „átlagba”. Némelyszer elvárják, hogy érdemtelenül, kivételezve, az igazságtalanság határát erősen súrolva adjunk jobb jegyet.

Az „emberséges” elbírálás ferde megvilágításában a liberális osztályozás veszélye jelentkezhethet. Ez igen-igen kényelmetlen helyzetet teremthet tanulóknak, szülőnek, tanárnak egyaránt.

A fentiek alapján teljes meggyőződéssel mondhatom, hogy szükség van arra, hogy szorgalmi, házi feladatokkal lássuk el tanulóinkat. Az alábbiakban elmondom, hogyan tudtam elérni azt a célokat, hogyan szolgáltam az egészséges fejlődést, érdemelték ki az igazságos jobb érdemjegyet.

Kinek mit?

Az egyik probléma az, hogy kinek mit ajánlatos gyakorolni, ki milyen feladatot kapjon.

Első és legfontosabb a meglevő hiányosságok pótlása. Azokat a képességeket kell fejleszteni, amelyek egy-egy feladat elvégzéséhez feltétlenül szükségesek. Így pl. a testi erő fejlesztése, főleg a karerő, a hasizom erejének, a tartásjavítást is elősegítő hátizom erejének a növelése. Ezek időszakosan ellenőrizhetők, miután talajon vagy függőszereken is mérhetők. A láb izomzata közül a ruganyosság fejlesztését szolgáló gyakorlatokat ajánlom. Nagy segítséget adott és ad a testnevelési füzet vezetése. Ebben négy éven keresztül történt mérések áttekinthetően megtalálhatók. Az alapvető fizikai képességek adatai mellett — erő, gyorsaság, állóképesség és ruganyosság — az antropometriai adatok (test-súly, testmagasság, vitálkapacitás stb.) is helyet kapnak. Az élettani adatok — alap-pulzus, megnyugvási idő stb. — betekintést adnak a fejlődés szakaszaira. Ezekből is kaphatunk magyarázatot a változásokra. (Fejlődés, stagnálás, visszaesés.) Megnyugtató ez tanulóknak, szülőnek tanárnak. Sokszor figyelmeztető is. A méréseket eddig negyedévenként végeztem általában, betegség után gyakrabban is.

A tartásjavító hátizom-erősítő gyakorlatoknál iskolaorvosi véleményt is kérek. Előfordult már, hogy az egyik gerincelferdülésből a másik felé torzult el a görbület.

A hiányosságok pótlása, a gyenge oldalak erősítése mellett szükséges az egyénileg adagolt terhelés. Ezt órán belül is igyekszem szolgálni, mert ugyanazt a gimnasztikai gyakorlatot többször végeztettem a fejlettebbekkel, vagy nehezebbé tettem a testhelyzetet a végtagok helyzetének változtatásával. Nagy segítségemre vannak a különböző súlyú tömött labdák, melyekkel a differenciált terhelés megvalósítható. Hasonlóképpen a különböző vastagságú gumikötelek vagy azok hosszának változtatása ugyanazon gyakorlatnál. Szép számmal vannak tanulóim között, akiknek otthon van kéziszer (medicinroller, expander, ugrókötel, gumikötél), és rendszeresen használják is.

Mikor és hol?

A következő kérdés az lehet, hogy mikor és hol lehet ezeket a szorgalmi feladatokat elvégezni, gyakorolni.

Sok év óta megengedem, hogy már a tanóra előtti szünetben lemelessenek a tanulók a terembe. (Természetesen én is ott vagyok.) Így értékes perceket nyernek, amikor az állandó gyakorlási anyag után szabadon is foglalkozhatnak. Igen hasznos megfigyeléseket végeztem, hogy ki mit csinál szabad perceiben, szabadon, kötetlenül. Többen versengtek erőfejlesztő gyakorlatokkal. A lányok egy része a függőszereken ügyeskedett vagy éppen bajlódott. Sokukat a labda vonzza, egyedül vagy csoportosan játszanak. Van olyan is, aki a segítő szerepét vállalja, és tanít. De akad olyan is — főleg a tanév elején — aki csak nézelődik, nevetgél, nem találja a helyét. Nem ritka az sem, aki pajkosságból zavarja társai ténykedését.

A tanóra alatt sokszor adódik lehetőség valamilyen kiegészítő foglalkozásra. Csapatfoglalkozásnál gyakran kell várni, amíg sorra kerül egy-egy tanuló. A tétlen ácsorgás rontja az óra terhelési értékét, de fegyelembontó hatása is van. Van, akit zavar társainak megjegyzése, esetleges gúnyolódó megnyilatkozása. A tanár rutinja, a szükséges felszerelés csökkentheti az üres időt.

Módot adhat egyesek szorgalmas tevékenykedésére.

Az óra végén — amíg az egyik nem mosdóban van — a másiknak „szabad foglalkozása” van. Van bőven olyan mozgás, amely gyakorlás tárgya lehet. Itt kerülhet sorra a házi feladatok egyénenkénti megbeszélése.

Otthon vagy a napközi otthonban szükség van, és van is idő az aktív pihenésre. A házirendben örömmel láttam feltüntetve a reggeli tornát, a délutáni kikapcsolódást jelentő mozgást és a lefekvés előtti tornát. A szülők gyakran megállapítják, és tudomásunkra is hozzák, hogy felforgatják a szobarendet a gyerekek, „nyúzzák” a szőnyeget, a heverőt. Az időszakos ellenőrző gyakorlatok bemutatása előtt valósággal lázban vannak a gyerekek.

A családlátogatások alkalmával tapasztalataim arról győztek és győznek meg most is, hogy ha nem valósul is meg 100%-ban a szoktatás, a mozgásigény kialakítása, a szabad idő kultúrált kitöltése, de következetességgel mindig teszünk egyegy lépést előre.

Alkalmi feladatok

Eddig általában a különböző testgyakorlatokról és azok szorgalmi végzéséről beszéltem. A tanév folyamán vagy éppen a nyári szünetben sokszor adódnak és szükségesek olyan feladatok, melyek kísérői, illetve velejárói a testnevelésnek és az iskolai sportolásnak. Ezek a munkák sokszor időigényesek, utánjárással lehet elintézni. Szabad idő feláldozását kívánják, és ügyességet, leleményességet, fáradtságot a testnevelés, a sport sikere érdekében.

Ezeket a tevékenységi formákat két csoportra osztom: szervezési munkák és szellemi feladatok.

a) Reggelenként, óra előtt, versenyek előtt szükség van a pálya előkészítésére. (Ugrópálya felásása, locsolása, a játéktér vonalazása stb.) A szerek, kéziszerk, labdák, ülőhelyek előkészítése gondos, alapos

munkát igényel. Akik ebben segítséget adnak, ügyszeretetüket bizonyítják.

Két testvér, akik már reggel hét órakor érkeznek a napközibe — mivel szüleik korán indulnak munkahelyükre — elvállalta, hogy az ugróhomokot naponta kitisztítják, felássák, meglocsolják. Úgyelnek arra, hogy ne futkározzanak bele társaik a pályába. Ezt a rendszeresen végzett munkát szorgalmi feladatként kezelem, és jutalmazásáról nem is feledkezem meg.

Kiállítás rendezett az iskola, ahol egy sarok jutott a testnevelésnek is. Az egyik hetedik osztályos leánytanuló igen érdekes gyűjteményt állított össze. Folyóiratokból, képes újságokból, fényképek mellékelésével olyan szép áttekintést adott az elmúlt huszonöt év sportjának egy részéről, hogy felnőttnek is dicséretes teljesítmény lett volna. Ezt a munkáját délutánonként, eszténként és vasárnaponként végezhetette, amikor társai talán pihentek, szórakoztak.

Elkészült iskolánk „csúcstáblázata” az atlétikai számokban. Ennek előzményeként sok-sok óras gyűjtőmunkát kellett végezni. Díszes keretet kapott, melyet két fiútanuló — több-kevesebb felnőtt segítséggel — azóta is rendszeresen vezet.

S. Zsuzsa tanuló most nyolcadikos. „Teltkarcsú”, a mászórudat halálos ellen-ségének tekinti, és eddig még csak alulról szemlélhette. Édesanyja fel akarta mentetni, de ebben a szándékában egyedül maradt. Nincs olyan mérkőzése iskolánkknak, ahol Zsuzsa ne jelenne meg. A mérkőzés előtt már szervez, agitál, toboroz, népes táborot biztosít a szurkoláshoz. Együtt örül a sikernek, de együtt lóg az orra vereség után is. Az előző nyári városi tornaünne-pélyre több jegyet helyezett el, mint osztálytársai együttesen. Gondolom, bebizo-nyította, hogy szereti társait, osztályát, iskoláját, a közösséget, a testnevelést.

b) Tanév elején feladatként kapták a 7. a osztályosok, hogy kísérjék figyelemmel a rádió reggeli tornáját. Tájékozódásul, hogy milyen gyakorlatok voltak, mikor jelentkezett új gyakorlat, maguk is együtt végezték a rádióval. H. Sanyi pajtás vál-

lalta, hogy megtanulja a legfrissebbet, és az egyik testnevelési órán „tanársegédet” játszva egész takaros közös foglalkozást vezetett le. (Sanyi közismerten hadilábon áll a testnevelés ötös érdemjeggyel.) Ez alkalommal is kapott jutalmat szorgalmáért.

„Ki mit tud a kosárlabdáról” címen vetélkedő volt a 6. b osztály egyik rajfoglalkozásán. I. Jutka — akinek sokáig kosárlabdázott az édesapja — vállalta a vetélkedő levezetését. Előtte valóságos kiselőadást tartott a sportág történetéről, a legfontosabb szabályokról. Mutatott képeket, fényképeket, melyeken egri, hazai és világnagyságok szerepeltek. Még arra is vállalkozott, hogy a legközelebbi osztályok közötti kosárlabda-mérkőzések levezetésére megkéri az édesapját. A következő testnevelési órákon a zsugorfejjállással ismerkedett és barátkozott (nehezen) a negyven kilogramm körüli leányka és osztálytársai. Megható volt az a segítőkészség, ahogyan társai igyekeztek Jutkával foglalkozni, bevezetni a fejjállás ismereteibe.

Az értelmi nevelés, az ismeret gyarapítása is egyik feladata testnevelésünknek. A tanóra keretében kevés idő jut elméleti ismeretek közlésére, ezért a tanórán kívüli lehetőségeket is meg kell ragadnunk. Rendeztünk egy „Ki mit tud az olimpiáról?” c. vetélkedőt is, melyre a nyolcadikosokat tartottuk alkalmasnak. Ez a népszerű téma igen népes mezőnyt biztosított, ahol kiemelkedően szerepelt N. J. (könnyített testnevelésre jár). Előtte elkérte az összes meglevő tájékoztatót, lexikont, de elment az MTS megyei irodájába is anyagot gyűjteni.

A megnyilvánulásokról még tudnék írni, de féltő, hogy az ismétlés unalmasságának veszélye fenyegetne.

Értékelés

A) A végzett munka értékelése és elismerése (díjazás, jutalmazás, dicséret stb.) lényeges motiváló erő. Felnőttként is, de különösen a gyermekek további aktivitását befolyásolja, serkenti vagy csökkenti az

a vélemény és kifejezése, amellyel értékeljük ténykedésüket. A legszűkebb közösségekben is szükséges ez, hiszen eddigi tapasztalataikról alkotott véleményüket megváltoztathatja. Indokolt és tényekkel alátámasztott legyen a tanuló munkájának a minősítése. A tanterv anyagának elsajátítása mellett az osztályozás szocialista szellemének is tükröződnie kell az osztályozásban, az érdemjegyek megállapításában.

Az általános iskolában súlya van a „pontok” gyűjtésének, melyekből tantárgyi jeles is lehet. Egy-egy komolyabb teljesítményért jogos jelest adni. Nem marad hatás nélkül a tanulóra, ha az ellenőrzőben dicséretet visz haza. Az osztálykönyvben is van hely dicséretre. Faliújságokon gyakori jelenség a teljesítmény közzététele. Igen ösztönző hatású, ha a személyenkénti felsorolásban ott találja nevét egy-egy tanuló. Nálunk iskolagyűlésen — melyet havonta tartunk — nyilvánosan megdicsérjük azokat a tanulókat, kisebb-nagyobb közösségeket, amelyek az átlagnál szebben, jobban dolgoznak. A csillogó szemek, a piruló arcok kifejezik azt az örömet, amit ilyenkor éreznek. Szülői értekezleteken büszke az a szülő, akinek gyermekét kiemelik érdemei elismeréseként. Így az egész családot megnyerhetjük a testnevelésnek, családi üggyé válhat a testnevelés további szorgalmazása.

B) Nem lenne teljes az értékelés, ha csak a tanulókra és kisebb-nagyobb közösségekre szűkülne le. Az oktatásban, nevelésben egyik fél a tanuló, a másik a tanár, a nevelő. Mindkét fél akarása, következetes, szívós munkája szükséges az eredmény eléréséhez. A tanulókkal, a szülőkkel próbáltam megértetni, hogy a rendszeresen folytatott testgyakorlás sem hat ugrászerűen a szervezetre, hogy azonnal, egyszerre nem várható nagy fejlődés. Türelmet, kitartást, önfegyelmet igényel mindhárom (tanuló, közösség, tanár) tényező részéről.

Hogy a további munkámban eredmény legyen, hogy legyen értelme további elképzeléseknek, három év próbálkozásáról és

eredményeiről kimutatást készítettem. Évenként hat osztályban tanítom a testnevelést, és párhuzamos osztályok is vannak. Így módomban volt és van összehasonlítást tenni a kísérleti és a kontroll-osztályok között. A számok mögött okok, összefüggések vannak, melyek megismerése után változtatni tudok, és kell is. A következő években már a tapasztaltak segítségével végzem munkámat.

A házi feladatok, a szorgalmi feladatok fontosságát egész évben hangoztatom. Az ellenőrző mérésekkor tapasztaltak a tanulókat és engem is ösztönöztek. A nem várt eredmények gondolkodásra adtak és adnak okot.

1968. jan. 15-én kezdtem az első méréseket, az utolsó 1971. jan. 15-én volt. 1967. szeptembertől az akkori 5. osztályokban félévi felméréseket végeztem.

Létszámom: 162, ebből 83 lány (51%), fiú 79 (49%).

Elkezdte a szorgalmi feladatokat: 80, ebből 37 lány (47%), fiú 44 (53%).
Végigvitte: 54, ebből 30 lány (55%), fiú 24 (45%).

Gondolkodóba ejtő számok: az összlétszámnak csak 49%-a kezdte el, és ezeket is csak 67%-a fejezte be. Időközben abbahagyta 26 tanuló (33%).

A vállalkozó 80-ból 49 szorult rá (gyengék).

A gyengék közül nem is kezdett hozzá 10 tanuló.

Akik végigvitték, azok között 22 tanulónak erőssége a testnevelés.

Tapasztalatként:

1. Jobb tudatosítás azok között, akik rászorulnak a segítségre.

2. Kevesen jelentkeztek az erősebbek közül.

3. Jellemzőnek találom, hogy 63%-a jeles, jó rendű tanuló azoknak, akik végigvitték a gyakorlást.

Az osztályok közötti megoszlás az alábbi:

Osztály	Létszám	Elkezdte	Végigvitte
5. osztály	56	36 (64%)	22 (61%)
6. osztály	52	20 (38%)	13 (65%)
7. osztály	54	25 (46%)	20 (80%)

Természetesnek tartom, de megemlítem, hogy azoknál, akik végigvitték a házi feladatok becsületes végzését, átlagban egy jeggyel javult az ellenőrző gyakorlatok értékelése. (Elsősorban a fizikai képességek fejlődése következtében.)

Legfrissebb bizonyító méréseimet a medicinroller rendszeres használatával kapcsolatosan végeztem. A tanév eleji karerő- és hasizomerő-felmérés eredményeit vettem alapul. A párhuzamos osztályok egyikében naponta otthon és hetenként a testnevelési órákon is „rollerozás” folyik. A kezdeti hatalmas izomláz után egyenletes erősödés mutatkozik. A kontrollosztályhoz viszonyítva félév után közel 30% az erőkülönbség. Ebből fiúknál 20–22%, lányoknál 38–40% az erőkülönbség. Ezek alapján, mely nem a véletlen műve, teljes bizonyossággal folytatom a megkezdett kísérletezést azokban az osztályokban is, ahol eddig nem végeztem.

A tapasztalatok alapján — mely szerint minden csoda három napig tart — pár évig az újság varázsával eredményes lesz az eljárás. Később újabb kísérletezésre, valami újnak a bevezetésére lesz szükség, hogy érdekes, eredményes legyen. Nemegyszer vissza kell térni a bevált régi jóra, mely csak a tanárnak régi.

Befejezésül kérem a kartársakat, hogy ha soraim elolvasása közben olyan gondolatokat keltettem, mely a testnevelést, a sportot előbbre viszi, valósítsák meg. Esetleges ellenvélemények segítenek munkámban, hogy közös feladatunkat eredményesebben végezhessük.

Az iskolai testnevelés és sporttevékenység és az utánpótlás nevelése

BÉKEFI LÁSZLÓ

Társadalmunknak, a szocialista államnak és az egyénnek egyaránt érdeke a tanulók szellemi és testi képességeinek sokoldalú fejlesztése, egészségének védelme és erősítése. Az iskolai testnevelés és sport kiemelkedő helyet foglal el az egészséges nemzedék nevelésében, a tanulóifjúság életében, és kihatással van a népegészségügy, valamint a sportmozgalom egészének színvonalára, továbbá szerves része a szocialista nevelésnek, a személyiség formálásának; elősegíti ifjúságunk helytállását a tanulásban, később a munkában, valamint a haza védelmében. Az iskolai testnevelés és sport egyben kikapcsolódást, a szabad idő helyes eltöltését is jelentheti, de növeli jelentőségét a technikai fejlődés gyorsulása is; segít ellensúlyozni kultúrálódó életünkkel együtt járó ártalmakat, a mozgáshiányt, a rossz közérzetet, a testi, de főként az idegi túlterhelést stb.

A tanórán kívüli testnevelés és sporttevékenység is része a szocialista nevelésnek, fő célkitűzésében tehát meg kell egyeznie az iskolai testneveléssel és sporttal. Az iskolai testnevelés és a sporttevékenység minden egészséges iskolás korú ifjú számára kötelező, míg a tanórán kívüli testnevelés és sport csak a tanulók bizonyos százalékát foglalkoztatja. Még kevesebben vannak, akik rátermettségük és érdeklődésük révén vállalják, hogy egy-egy sportágban képességeiket továbbfejlesszék, mozgástechnikájukat csiszolják, eredményeiket javítsák, és eljussanak arra a fokra, hogy a

magyar utánpótlás szerepét töltsék be a sportmozgalomban.

Keveseknek jut osztályrészül a babéroszoru, nagyobb a tábora a bajnokságra készülőknek, még szélesebb réteget alkotnak, akik „kikötnek” egy-egy sportág mellett. Az lenne azonban az egészséges folyamat, ha az iskola elvégzése után mindenki választana magának valamilyen testedzési lehetőséget, ahol — akár szórakozásból, akár a magasabb fokú képzés érdekében — rendszeresen tevékenykedne.

Hazánk sportmúltja, államunk és jól felfogott egyéni érdekünk megkívánja, hogy az egyes kategóriákban minél többen vegyenek részt, hogy az egészséges kiválasztódás révén mindenki megtalálja helyét a sportolók társadalmában, és a tehetségesek közül ne kallódjék el senki, viszont a legmagasabb szintű versenyekre valóban azok jussanak el, akiket eredményeik arra feljogosítanak. Az egyes kategóriák között értékelési sorrendet nem lehet megnevezni, a fontossági sorrendnél pedig lelkiismeret-furdalás nélkül mondhatjuk: ha jó az alap, könnyebb lesz felrakni rá az egészséges felépítményt. Akik bármilyen fokon felelősek a nevelésért, nem felejtethik el, hogy ifjúságunk olyan lesz, amilyenné neveljük őket.

Ha sikerül már az első lépéseknél megkedveltetnünk gyerekeinkkel a mozgást, ha rászoktatjuk őket, hogy a szépet, a jót és a hasznosat igényeljék, cselekedjék, és ha sikerül beláttatni velük, hogy mindez értük történik, és a javukat szolgálja, akkor munkánk, fáradozásunk nem volt hiábavaló.

A legfontosabb alapot az iskolai testnevelési és sportfoglalkozásokon kapja meg a gyermek. A heti két foglalkozás azonban közel sem elegendő arra, hogy mindenből a maximálisat nyújtsa, de a gyermek mozgásvágya is többet igényel. Éppen ezért a tanórai testnevelés és a sportfoglalkozások mellett meg kell ragadnunk minden alkalmat, hogy az teljesen megfeleljen a testnevelés és sport általános és speciális céljainak.

Kétségtelen, hogy a testnevelési óra az összes foglalkozási forma között a legszervezettebb és legtervszerűbb, de minden változatossága mellett is bizonyos keretek között játszódik le. Nevezetesen: ugyanazon személyek kötelező és aránylag hivatalos együttműködése. Ez a hivatalos együttműködés szükséges is, amikor a testnevelés és a sport nélkülözhetetlen alapjait rakjuk le. Azonban nem minden gyermek egyforma érdeklődés és mozgásvágy tekintetében. A változatos körülmények, a tanulók sokszínű érdeklődése és az új kapcsolatok növelik a gyermekek részvételének aktivitását, fejlesztik feladatmegoldó képességüket, finomítják mozgástechnikájukat, sőt, még az érvényesülésre is lehetőséget kínálnak.

A növekvő igények többszöri foglalkozást tesznek szükségessé. Ha jó a szervezés az úttörősportban, ha hajlandó néhány sportkedvelő felső osztályos közreműködni, ha segítenek a KISZ-fiatalok, a pedagógusok áldozatkészek, vagy ha van hozzáértő szülő, sok játékos vetélkedőt tarthatunk tanórán kívül is, mely a szórakozón, a versenyen kívül értékes nevelési helyzeteket biztosít.

A tervezéskor figyelembe kell venni az életkori sajátosságokat, a fejlődést, a fokozatosságot, és így már az 1. osztályosoknak is biztosíthatunk bizonyos foglalkoztatást, a felső tagozatosok számára pedig mind többet.

Az alábbi felsorolás néhány kötetlenebb tanórán kívüli foglalkozási lehetőséget nevez meg. A felsorolást inkább gondolatébresztőnek szántuk. E formák leleménnyel és a helyi adottságok figyelembevételével átalakíthatók vagy éppen kombinálhatók. (A felsorolásban nem szerepelnek az úttörő-sportprogramban szereplő versenyek, vetélkedők.)

Testnevelési órán kívüli foglalkozási lehetőségek

1. Kisdobos-vetélkedők egyszerű, könnyen megoldható feladatokkal.

2. Alsó tagozatos játékos különtorna.

3. Kirándulás szervezése tanárok, szülők vagy ifik vezetésével. (A program ölelje fel a gyermeki érdeklődés főbb területeit!)

4. Iskolai ünnepélyeket kövesse valamilyen sportmegmozdulás.

5. Szervezzünk „Ki mit tud?” általános és szakági vetélkedőt! (Mindkettő új szint ad a foglalkozásnak, esetleg tehetségeket is felszínre hozhat.)

6. A tanulók minél nagyobb számban vegyenek részt évközi „gyógyüdülésben”, amelyben a kirándulás, túrázás fontos szerepet kap.

7. Az év végi úttörőtáborokat tartsuk váltakozó helyen: alföld, hegyvidék, vízpart stb. Így előtérbe kerülhet a hegymászás, a kerékpározás, úszás stb.

8. A nyári napközis tábort jellemezze változatos sportprogram.

9. Rendezzünk vetélkedőt alapvető játékból, testnevelési játékokból külön a szorgalmasak, külön a tehetségesek számára.

10. Rendezzünk versenyt különböző sportágakból, ahol a versenyzési kategóriákat az osztályzat szabja meg.

11. Szervezzünk sporttalálkozót, amelyre olyan pájtásokat hívunk meg, akik pszichikai okokból (pl. gátlásosak) sportfoglalkozásokra nem járnak, vagy versenyen még nem vettek részt. (A díjazás ez esetben legyen szélesebb skálájú.)

12. Tartsanak bemutatót azok a tanulók, akik sportiskolába, vagy -egyesületbe járnak.

13. Írjunk ki olyan őrsi vagy rajversenyt, ahol az eredmény mellett a résztvevők létszámát is beszámítjuk az értéklésbe.

14. Rendezzünk versenyt alapvető követelményekkel külön erőt, külön ügyességet, külön állóképességet igénylő versenyszámokban.

15. Legyen olyan sportvetélkedő, ahol az elbírálás mértéke a minőség, a mennyiség.

16. Hívjunk életre olyan tornabemutatót, amelynek az anyaga nem szerepel a tantervben.

17. Hívjunk meg versenyre egy másik általános iskolát olyan sportágban, amelyben mi vagyunk a jobbak, a visszavágó pedig abban a sportágban legyen, amelyben a meghívott iskola a jobb.

18. Létesítsünk speciális szakköröket (futball, kosárlabda, asztalitenisz, úszás, lövészet stb.) elsősorban olyan sportágakban, amelyek tömeget foglalkoztatnak.

19. A kisdobos- vagy úttörő-foglalkozást fejezze be egy-egy játék.

20. Írjunk ki versenyt alapvető sportágakban jelvénytörzési lehetőséggel.

21. Nevezzen be minél több tanuló a lakóhelyi grund- és térbajnokságokra.

22. Hét végi pihenő és üdülőhelyeken biztosítani kell az alapvető testnevelési és sportolási feltételeket a fiatalok számára.

23. Összel számoltassuk be a tanulóinkat nyári sportolásukról, és hitelt érdemlő esetekben szorgalmukat számítsuk be értékelésünkbe.

Minden egészséges tanulónak fiziológiai életeleme kell, hogy legyen a mozgás. Ha a különböző versenyeket különböző pszichológiai megfontolásokból tervezzük, biztosak lehetünk abban, hogy mindenki megtalálja a neki megfelelőt. Sportolni, játszani akaró gyermek ma még van elég, de ha nem adunk alkalmat foglalkozásukra, számolnunk kell azzal a jóvátehetetlen következménnyel, hogy a sportpályákon kevés lesz a versenyző, sok a néző, és mindjobban szaporodik az üldögélők tábora. A nem szakosított tantervű osztályokban maga a testnevelést oktató pedagógus figyeljen fel a tehetségesekre. Nyerje meg

őket a sok nehézséggel, de annál több szépséggel járó és egészséges szellemet alakító, önzetlen sportolásra, megcsillogtatva előttük a kínálkozó lehetőségeket. Az ilyen tanuló kiadatás után se maradjon magára örömében és bánatában, sikerében vagy sikertelenségében legyen továbbra is biztos támasza a tanár. Minél több eredményesen sportoló tanuló fémjelezze a testnevelő tanár sport-, illetve szervező tevékenységét.

A szakosodás illetve a versenysport utánpótlás-nevelése tekintetében nagyon jelentős lépés a szakosított tantervű osztályok létesítéséről szóló MM utasítás. Az ilyen iskolák tehetséges tanulóit már biztosabban irányíthatók sportiskolába, illetve sportegyesületekbe, idővesztés nélkül történhet meg a sportválasztás.

Vannak olyan tanulók is, akik még nem döntöttek a rendszeres sportiskolai vagy egyesületi sportolás mellett, de tehetségesek. Ilyen tanulókat kívánatos az úttörőcsapat támogatásával évfáratos táborokba küldeni. Évfáratos táborokat a tanítási szünetekben létesítenek. Ezek a táborok felfedhetik a gyerekek előtt a sportolás minden szépségét.

A nyári napközis sporttáborok hírverő jellegűek. A tanulók kevés térítés befizetése mellett, szakemberek vezetésével, üdüléssel, kirándulással, sportolással töltik szabad idejüket.

Mindezeket a lehetőségeket azért szükséges megteremteni, szem előtt tartani, hogy a tanulókat érdeklődésüknek, tehetségüknek megfelelő játék- és sportfoglalkozásokra irányíthassuk.

A könnyített testnevelésről

GYÖRÖK GYULA

1970. szeptember 1-én múlt hat éve, hogy életbe lépett a 184/1963 (M. K. 24.) MM sz. utasítás, mely az alsó-, közép- és felsőfokú oktatási intézményekben, a már hagyományos testnevelési és gyógytestnevelési órák mellé, új kötelező testnevelési foglalkozásként bevezette a könnyített testnevelést.

A testnevelés alól részlegesen felmentett tanulók különórán való foglalkoztatását a Sport és Testnevelés című folyóirat 1954. júliusi számában megjelent „Az iskolai testnevelés egészségügyi és gyógytestnevelési feladatairól” című cikkemben már tíz évvel az új testnevelési foglalkozás bevezetése előtt javasoltam, méghozzá olyan formában, ahogy azt a Művelődésügyi Minisztérium elrendelte. Utólag be kell azonban vallanom, hogy én akkor már igen lelkes főhivatású gyógytestnevelő tanárként működtem. Talán éppen ez volt az oka annak, hogy az új foglalkozás jellegével, tartalmával és bevezetésének reális feltételeivel nem foglalkoztam elég elmélyülten. Ezt bizonyítja az is, hogy 1958-ban a Sport és Tudomány októberi számában „Az iskolai gyógytestnevelésről” című cikkben azt javasoltam, hogy tanítani kellene a gyógytestnevelés oktatását a tanító- és óvónőképzőkben, valamint a tanárképző főiskolákon is. Akkor még senki sem gondolt arra, hogy a tanítóképzőkben és óvónőképzőkben nem lehet felkészíteni a testnevelést is tanító nevelőket a gyógytestnevelés és a külön foglalkozásként szervezett könnyített testnevelés tanítására.

Azt ma is feltétlenül szükségesnek tartom, hogy a gyenge szervezetű, a betegségből felgyógyult — és azok a tanulók, akik előzőleg nem jártak testnevelésre, könnyebb testnevelési foglalkozásban részesüljenek; és ha nincs rá mód, hogy ezt a kímélő testnevelési foglalkozást különórán szakember, gyógytestnevelő tanár tartsa a számukra, akkor a normál testnevelési órán belül megkülönböztetett módon foglalkozzon velük a testnevelő tanár. Lényegében erre vonatkozóan intézkedett már a 837/85/1952 EüM. sz. utasítás is a részleges felmentés bevezetésével. Ez a foglalkoztatás — mint mindnyájan nagyon jól tudjuk — abból állt, hogy a „gyenge” csoportba sorolt tanulók a testnevelési órán a tantervi anyag könnyebb részeit az egészséges tanulókkal együtt végezték, a nehezebb részeknél pedig kiálltak a fal mellé, vagy leültek a padra. De sokszor előfordult, hogy a testnevelő tanár megelégedett róluk, és nem állította ki őket a sorból, mikor a nehezebb gyakorlatok következtek, vagy egyszerűen teljesen felmentett tanulókként kezelte őket. Csak nagyon ritka esetben történt meg, hogy a testnevelő tanár előre megbeszélte velük, hogy a nehezebb gyakorlatok alatt ők milyen könnyebb gyakorlatokat végezzenek, és így, helyesen, *folymatosan*, könnyebb gyakorlatokkal foglalkoztatta őket is az órán.

1964-ig tehát minden előfordulhatott a kíméletből részleges felmentésben részesített tanulókkal a testnevelési órán, mert a 837/85/1952 EüM sz. utasítás a „gyenge” csoportba sorolt b) 1. kategória esetében, nagyon helyesen felsorolta ugyan a normál testnevelés tantervi anyagából a káros hatásúnak minősített, tilos gyakorlatanyagot, és ugyanakkor ismertette a végezhető, előnyös hatású mozgásanyagot is, csak éppen a legfontosabb dologra nem tért ki, hogy a könnyebb gyakorlatok a gyenge tanulók számára a nehezebb gyakorlatok végzése közben, azok helyett is végezhetőek legyenek! Tehát már akkor folyamatosná lehetett volna tenni a gyenge tanulók foglalkoztatását a rendes testne-

elési órán, vagyis biztosítani lehetett volna könnyített testnevelési foglalkoztatást a normál testnevelési óra keretében. Ezzel elejt lehetett volna venni a részleges felmentéssel járó súlyos hibáknak. A részlegesen elmentett tanulóknál az órán belüli folyamatos foglalkoztatással már nemcsak ki-elő, hanem enyhén edző, gyógyító hatást is el lehetett volna érni, és ez lett volna lényege, a célja a részleges testnevelési foglalkoztatásnak.

Meg kell azonban állapítani, hogy a könnyített testnevelésnek csak szükségmegoldásként, a rendes testnevelési óra keretében van helye és értelme, mert a különórán szervezett könnyített testnevelés már gyógytestnevelési jellegű foglalkozásnak számít; ahol szükséges az egyéni diagnózis szerint beállított gyakorlatok alkalmazása is. — Erre a Művelődésügyi Minisztérium által 1965 októberében kiadott Gyógytestnevelési Tanterv és Utatás is utal a 8. oldalon.

A könnyített testnevelésnek a 184/1963 M. K. 24.) MM utasításban elrendelt módon való bevezetése tehát elhibázott lépés volt. Ideje, hogy levonjuk belőle a tanulságot. Ezért javaslom, hogy:

1. A különórán rendszeresített könnyített testnevelés, mely jellegét tekintve

gyógytestnevelési munka, a jövőben minősüljön gyógytestnevelésnek szervezésében is.

2. A jövőben mindenütt csak szükségmegoldásként, a részleges testnevelési foglalkoztatás helyett, a normál testnevelési óra keretében legyen könnyített testnevelési foglalkozás.

3. Továbbá javaslom, hogy a jövőben azokon a helyeken (kisvárosokban, községekben), ahol szakképzett főhivatású gyógytestnevelő tanárok nem tanítanak, a Magyar Testnevelési Főiskoláról és a tanárképző főiskolákról kikerült testnevelő tanárok lássák el a gyógytestnevelés tanítását is a saját iskolájukban, különórán, a kötelező óraszámukban vagy önként vállalt túlórán:

a) mert ők a képzésük folyamán kötelező gyógytestnevelési alapképzésben is részesülnek,

b) mert kizárólag csak így lehet a gyógytestnevelést a kisvárosokban és a községekben is általánosan bevezetni. Egyben javaslom, hogy a gyógytestnevelés színvonalas tanítása érdekében a tanárképző főiskolák tantervében emeljék fel a gyógytestnevelési alapképzés óraszámát a jelenlegi tíz óráról ötven órára.

Kinevezés

Dr. Kálmánchey Zoltán tanszékvezető főiskolai tanárt, a pécsi Tanárképző Főiskola főigazgatóhelyettesét a Művelődésügyi Miniszter 1971. szeptember 1-i hatállyal a Főiskola főigazgatójává nevezte ki. A kinevezés dr. Kálmánchey Zoltán többévtizedes tudományos és a tanárképzésben kifejtett munkásságának az elismerése. Folyóiratunk szerkesztő bizottsági tagjának és sokszoros szerzőjének új munkakörében sok sikert kívánunk.

Miroslav Vanek—Vaclav Hosek:

Teljesítményigény a sporttevékenységben

A teljesítményigénnyel kapcsolatos kérdések jelentősége egyre növekszik. Kiváló sportemberekkel folytatott pszichológiai felkészítés alapján az a tapasztalatunk, hogy a megfelelően irányított motivációs struktúra sokkal fontosabb a sportember teljesítményének fejlődése szempontjából, mint tényleges adottságainak struktúrája és képességeinek megfelelő volta. Figyelembe véve a motoros tevékenység motivációs forrásait, mi a „drive” motivációs elképzelést vettük alapul, amelynek középpontjában a tevékenység számára egy biológiai és pszichológiai meghatározott igény áll. Ezeknek az analízise képezi jelen megbeszélésünk tárgyát.

A probléma kialakulása és fejlődése

Az emberi motiváció elmélete egyike a pszichológia legkiterjedtebb és legvitatottabb területének. A különböző pszichológiai iskolák különböző szakfogalmakat, különböző módszertant és kutatótechnikát alkalmaznak, és különbözőképpen tolmácsolják mind az empirikus anyagokat, mind pedig az ebből eredő elméleti következtetéseket.

A motiváció területét tehát egyenetlenség és fogalmi zavar jellemzi éppen a megközelítések különbözősége miatt. Még a motivációs elméletek szintézise érdekében végzett igen értékes kísérletek sem változtattak ezen a helyzeten (Cofor-Appley, 1968; Madsen 1969). Hálátlan feladat volna megkísérlni azoknak az igényeknek az osztályozását, amelyek a sporttevékenységekhez vezetnek, hiszen ezek a kísérletek úgyis csak hipotetikusak lennének. Éppen ezért ebben a munkában mi csak gyakorlati megközelítésre vállalkozunk olyan területen, amelyen nagyszámú tapasztalati anyag is összegyűlt. Ebben McClelland, Atkinson és munkatársaik kutatásai voltak a segítségünkre.

A negyvenes évek folyamán, valamint az ötvenes évek elején McClelland és munkatársai az

emberi igények kutatásával foglalkoztak, és e munkájukban Young (1936, 1943) hedonisztikus motivációs elméletét követték. Young ugyanis feltételezte, hogy az ösztönök olyan pozitív, hedonisztikus jellegű késztetést képviselnek, amely meghatározza a viselkedést, és befolyásolja a tanulást. Ez nem csupán a homeosztázis helyreállítása, hanem több annál. A Harvard-egyetem pszichológusainak pszichoanalitikai koncepciói ugyanis lehetővé tették egy másik megközelítést a TAT (Thematic Apperception Test) módszerének kidolgozásával a pszichikai eredetű igények kutatásában. (Murray, Sears, Frank, Rosenzweig. In Murray: 1938)

A motivációs késztetés különböző szintjeinek bemutatása, az észlelésre és képzeletre történő hatásának a bizonyítása alkotta a kísérletek módszertani alapjait. Éhes személyeknek képeket mutattak, akiknek e képekkel kapcsolatban történeteket kellett mondaniuk. A történetek tartalmi elemzése után az eredményeket rangsorolták, és így nyilvánvalóvá vált, hogy az eredmény az éhség intenzitásának függvénye volt. (Vagyis: minél éhesebb volt a kísérleti személy, annál inkább az étkezéssel kapcsolatos történetek szerepeltek beszámolójában. A fordító megjegyzése.) Így megtörtént az első lépés az emberi, előre megtervezett motivációsállapot-méréséhez.

A következő lépés a teljesítményigénnyel kapcsolatos kísérlet volt. Ennek első szakaszában olyan — különböző helyzeteket ábrázoló — képeket mutattak be a kísérleti személyeknek, amelyek különböző módon keltették fel bennük a teljesítményigényt. Ezt követően, meghatározott idő alatt, történeteket kellett írniuk e képekről. A tartalmi értékelés érdekében kidolgoztak egy rangsorolási rendszert, amelynek értékét és megbízhatóságát korrelációs analízissel bizonyították. A tesztben mutatott eredmény és a különböző karakterű kísérleti személyek viselkedése, valamint e teljesítménytesztben elért eredmények és a pszichodiagnosztikus kutatások alapján megállapított egyéni karakterek között igen közeli kapcsolatot találtak.

E kísérletekkel bebizonyították, hogy a képeken bemutatott sajátos szituációk befolyásolták a képzeleti teljesítményt és így a teljesítményigény szintjét is. Nagyszámú kísérleti anyag bizonyítja, hogy a probléma fejlődésének részletes leírása igen kiterjedt monográfiát eredményezett. A fontos eredmények legtöbbjét publikálták a következő munkákban: McClelland és mások (1953), Atkinson és mások (1958), Klinger (1966). Bebizonyosodott, hogy azok a személyek, akiknek általában magasabb értékű a teljesítményigényük:

1. Gyorsabban tanulnak,
2. magas intenzitással cselekszenek,

3. nagyobb követelményű feladatoknál jobb a ényeglátásuk,
4. alacsonyabb a tremorjuk,
5. magasabb a Zeigarnik-effektusuk.

'Zeigarnik effektus: a félbeszakított cselekvés befejezésére irányuló törekvés hatóereje. A fordító megjegyzése.)

A teljesítménymotiváció elmélete

A társas igény, agresszióigény stb. területén is az előbbihez hasonló metodikát alkalmaztak, mégis a legdöntőbb és legjellemzőbb eredményeket a teljesítményigény vonatkozásában kapták. E problémához tartozott a személyiségdinamika kiterjedt kapcsolatainak vizsgálata, és a Michigan Egyetemen széles körű kutatási tervet dolgoztak ki ezzel kapcsolatban. E tervezet megvalósítását a Ford-alapítvány támogatta éppen a teljesítménymotiváció kutatása céljából, és az Atkinson J. W. által kidolgozott teljesítményelmélet lett ennek eredménye. Van már tehát egy jól kidolgozott motivációs elmélet, amelyet versenyszituációban is sikerrel próbáltak ki, és így — véleményünk szerint — alapvető jelentőségű a sporttevékenység területe számára is. Az elmélet azon a feltevésen alapszik, hogy az aktivitáshoz szükséges energiát a sikerorientált, illetve a kudarc elkerülésére irányuló hajlam közötti eltérés adja. Minden olyan helyzet, amely nagy teljesítményre ösztönöz, és így a sikerelvárás is a velejárója, egyidejűleg magával hozza a kudarcra való félelmet. Következésképpen az eredményre irányuló cselekvés mindig két ellentmondásos tendencia konfliktusából ered. Minél magasabb a valószínűsége az eredménynek (sikeres eredmény elérésének), annál alacsonyabb az értéke. Mindkét variációt — sikerorientáció illetve kudarcelkerülés — osztályozhatjuk egy 0-tól 1-ig terjedő skálán, és a kettő összege 1-et tesz ki. (Például a kísérleti személy 0,2 pont értékben sikerorientált, míg 0,8 pont értékben inkább a kudarcot igyekszik elkerülni. A kettő összege 1 pont lesz. A fordító megjegyzése.) A sikertelenség (kudarc) elkerülésére irányuló tendencia tehát nem más, mint az erre irányuló motiváció.

Matematikailag kimutatható és meghatározható ilyen módon, hogy a tevékenységnek melyek a feltételei (Atkinson). Azok a kísérleti személyek, akiknek magasabb volt a teljesítménymotivációjuk, nagyobb hajlandóságot mutattak a siker keresésére (orientációjára), mint a sikertelenség elkerülésére. Ez minden tevékenységükben — így a sportban is — kifejeződött. A teljesítményigény és a szorongás közötti összefüggés is érdekes kérdés. Általában elfogadott az a vélemény, hogy a teljesítménymotiváció és a szorongás között bizonyos ellentmondás van, ugyan-

is a sikertelenség elkerülésének motivuma erősen összefügg azokkal az eredményekkel, amelyek szorongást mutatnak ki (Ryan—Lakie, 1965).

A teljesítményigény nagyon szoros kapcsolatban áll a törekvés fokával (a sikerorientáció fokával), és gyakran mindkettőt azonosként, egymás szinonimáiként értelmezik (Psychological Abstracts). Kiváló sportembereknél a szorongás magas pontszámban manifesztálódott (Hosek, 1968; Knotek, 1969). Elméletileg ezek az eredmények ellentmondók, mégis úgy gondoljuk, hogy indokolhatók. Lehetséges az a hipotézis, hogy a törekvés magas foka a teljesítmény igény szintjének a kifejezője. Az erős törekvés együtt jár a sikertelenségtől való állandó félelemmel, és így a szorongás a kiváló sportolóban növekszik. Ezt a konfliktust úgy tekinthetjük, mint az élsportolók dinamizmusának legfőbb forrását, amely egyben a fizikai feszültség forrása is, és amely gyakran okoz sikertelenséget a versenyeken.

Tekintettel a teljesítményigény nem specifikus voltára, azok az emberek, akiknek magas az igénye (a teljesítményigény, mint említettük, a tesztek által pontszámmal mérhető), megpróbálják megtalálni azokat a tevékenységformákat, ahol magas szintű lesz az aktivitásuk. Ez az igény vezeti őket a sport területére is, hogy többet és nagyobb állhatatossággal kockáztassanak, mint az átlagpopuláció.

A teljesítményigény méréseinek felhasználása

A teljesítményigény leírt módszere mellett más hasonló mérések is léteznek. De Charms — Morrison — Reitzman — McClelland (1953) kérdőíves módszerrel méri a teljesítményigényt. Valójában inkább érzéseket és kívánságokat mérnek a teljesítménnyel kapcsolatban, mintsem az arra irányuló motivációt. Farber (1955) az IPIT (Iowa Picture Interpretations Test) projektív teszttel dolgozik, és ez abban különbözik a tradicionális eljárásoktól, hogy a kísérleti személy kiválasztja a bemutatott képekre vonatkozó legmegfelelőbb történetet, amelyet 4 közül választhat ki. French (1958) a teljesítményigény méréseihez az ún. „insight” (Bepillantás. A fordító megjegyzése.) tesztet használja. Az egyén viselkedése meghatározott tételekben van leírva, és a kísérleti személynek meg kell okolnia, hogy a képen ábrázolt szituációban a bemutatott viselkedések miért fordulnak elő. A teljesítménymotiváció elmélete a hipotézisek igen érdekes sorozatát produkálta. A fontos eredmények Atkinson és Feather (1966) munkáiban vannak összegezve. Az alaptézis — amely szilárd — az a kijelentés, hogy a teljesítményigény egy stabil emberi diszpozíció, amely az adott helyzetre jellemző ösztönző ingerek által válik manifesztté. McClelland szerint a motívum egy erős affektív asszociáció, amelyet anticipáció és

objektív reakció jellemez, és bizonyos tetszőnemtetszés jellegű ingerkapcsolatokon alapszik. Ezek a motívumok szerettek, tehát a teljesítménymotiváció mint diszpozíció, a gyermekkorban alakul ki, mindenekelőtt a függetlenség gyakorlása révén (Winterbottom, 1958).

A probléma analízise alapján feltételezzük, hogy a teljesítményigény egy hipotetikus motiváció, konstrukció, amely két ellentmondó tendenciának (sikerorientáció, illetve kudarckerülés) a kifejezője.

A teljesítményigény elméletének alkalmazása sportolóknál

A teljesítményigény elméletének számos gyakorlati alkalmazási területe van (pl. programozott tanulás; szorongás csökkentése stb.) Mindezek Veroff—Atkinson—Feld—Gurin vizsgálataiban megtalálhatók (1960). A sportpszichológiában, különösen a sportolók pszichológiai felkészítésében játszik a teljesítményigény rendkívül fontos szerepet. Ennek alapján megpróbáljuk igazolni — legalábbis hipotetikusán — a teljesítményigény alapvető jelentőségét.

Kísérleti vizsgálatainkban az említett (Iowa Picture Interpretations Tests) tesztsorozat képeit olyképpen módosítottuk, hogy azok sporttevékenységet ábrázoltak, majd ehhez olyan útmutatót szerkesztettünk, amelynek segítségével a teljesítményigény számokkal kimutatható a képzelet szülte történetek analízise alapján. Tapasztalataink alapján azt mondhatjuk, hogy a sportolók sokkal nagyobb érdeklődéssel írnak képzeletbeli történeteket (a bemutatott képekkel kapcsolatban), semmint diagnosztikus módszerek alapján szerkesztett kérdőívekre válaszoljanak. A leírt történetek tartalmának elemzése diagnosztikailag sokkal értékesebb, ezért az eredeti 11 képből (IPIT) kiválogattunk 4 képet, amelyek általános sportszituációt ábrázoltak, és ezekkel végeztük vizsgálatainkat.

Tudomásunk szerint a sportpszichológiában a projektív módszereket nem mindenütt fogadják el. Tapasztalataink alapján azonban azt kell mondanunk, hogy az általunk alkalmazott teszt minden szempontból megfelelőnek bizonyult. A teljesítményigény értékelésében ugyanis ez megfelelő eszköz az elméleti koncepció gyakorlati alkalmazására. Hipotetikusán az állapítható meg, hogy a teljesítményigény mint rejtett változó, a kísérleti kutatások rangsorának eredményeit befolyásolja, a fizikai alkalmasság és eredményesség függvényében. A teljesítményigény fontos tényezője az edzésmunkának, és döntő

szerepet játszik az élsportolók mindenfajta pszichológiai felkészítésében.

E kérdéseket igen hasznos lenne megvitatni, és foglalkozni kellene a teljesítményigény és a fiatal sportolók sportbeli eredményességének fejlődése közötti kapcsolattal, longitudinális kutatási módszer alapján. Egészében véve az élsportolóktól magasabb teljesítményigényt várhatunk, mint az átlagsportolótól vagy az átlagpopulációtól. Ez a hipotézis a sportolók bizonyított hiperaspirációján alapszik (Hosek, 1963).

Mint arra már a bevezetőben rámutattunk, mi abban látjuk a megoldás kulcsát, hogy az eredményesség pszichológiája néhány alapkérdésének középpontjában a sporttevékenység motivációjának a problémái és ezek között is elsőként a teljesítményigény áll.

Összefoglalás

1. A sportolók motiváltsága igen fontos tényező teljesítményük szempontjából.

2. A teljesítményigény alkotja az alapját a sportra készítő motívumoknak.

3. A sportolók cselekvési energiája abból a különbségből ered, amely egyrészt az eredményelérési tendencia (sikerorientáció), másrészt a kudarcelkerülésére irányuló tendencia között van.

4. A sportolók hiperaspirációját alapul véve feltételezhető, hogy a teljesítményigény relatíve igen magas, és ehhez hozzájárul a megvalósítással járó félelem, amely szorongást hoz létre.

5. Az a konfliktus, amely a teljesítmény elérésére irányuló tendencia és a balsiker elkerülésének tendenciája között van, igen jelentős tényezőnek bizonyult a sportolók személyiségének dinamikájában.

6. Az említett teljesítményigényt a viselkedés változóinak kapcsolataival, az anamnézis adataival, a pszichodiagnosztikai tesztek eredményeivel összhangban vizsgáltuk, s ezek mind pozitív kapcsolatot mutattak.

7. Hipotetikusán feltételezhetjük a kapcsolatot a teljesítményigény számokban kifejezett eredménye (a teszt pontértékeiben kimutatva) és a sportoló teljesítményének eredményei között.

N. Ós Gabriella

(Az International Journal of Sport Psychology 1970. évi 2. számában megjelent tanulmány. Eredeti címe: Need for achievement in sport activity.)

(Újítás)

Felállítható bárhol: osztályteremben, folyósón, údvaron, tornateremben.

Óvodában: Állatfigurák ráhelyezése a számok helyére, „100-as” oroszlánfej, illetve az állatok királya. A többi számoknál, különböző állatfigurák jelzik a célt.

A továbbiakban a feltüntetett számok érvényesek.

Honvédelmi oktatás előkészítése, a pontos célzásra nevelés.

A versenyjáték csapatban és egyénileg is értékelhető.

[illegible]

Al. foquantui 2db

M 1:8



Az állvány beállításánál a 100-as szám a döntő, a középső cél szemmagasságban legyen.

A játék tanításánál a szempontok a következők:

1. a távolság bemérése,
2. vízszintes irányú dobás,
3. dobásforma a középső és két felső célnál, egykezes felsődobás a két alsó célnál, egykezes alsó dobás.

„Telitalálat”-versenyjáték műszaki adatai

Tábla :

Hossza:	1000 mm
Szélessége:	1000 mm
Mélység:	125 mm

Lyukak : Ø

1 db 100-as	150 mm Ø
4 db 50-es	175 mm Ø
2 db 30-as	200 mm Ø

Háló : játékboltban kapható labdaháló 7 db (nagy-méretű).

A játék magassága :

- 1700—2300 mm-ig (táblával együtt a talajtól mérve)
50 mm-ként állítható

Lábak hossza : 680 mm a tábla hossza

Vasláb magassága 700 mm

Használatos labda : stukklabda, vagy kis méretű gumilabda

Felhasznált anyagok :

Táblához

1 db 4400×100×15 fenyődeszka	37,— Ft
1 db 1200×100 ragasztott lemez	75,— Ft
3 tábla parafa	135,— Ft
3 db 700×150×0,5 aluminium lemez	100,— Ft
1 db 4400×30×10 fenyőléc	9,— Ft
2 db 1000×50×50 fenyőléc	15,— Ft
20 db 4×30 csavar	6,80 Ft
4 db 6×70 kapupántcsavar	2,80 Ft
2 db 110×Ø 5 huzal	3,— Ft
2 db aluminium fogantyú	10,20 Ft
5 db műanyag háló (nagy-méretű)	40,— Ft

Lábhoz :

2 db 650×Ø 50 acélcső	25,— Ft
2 db 750×40-es alakacél	30,— Ft
4 db 100×50×4 laposacél	11,— Ft
Anyagok ára összesen:	499,80 Ft
Labda	102,— Ft
Munkadíj nélkül a komplett ár	601,80 Ft

Békési Lászlóné

KÖRPERERZIEHUNG

Heft 5/1971.

László Glatz: Ist das Spiel ein Erlebnis? 129

Tamás Nagy: Die Erfahrungen mit der Arbeit von Spezialklassen für Körpererziehung im Schuljahr 1970/71 133

Sándor Nagy: Schwimmunterricht in der zweiten Klasse 137

Dezső Nagy: Fleißaufgaben in der Körpererziehung 146

László Békefi: Körpererziehung und Sporttätigkeit in der Schule und die Erziehung des Nachwuchses 151

Gyula Győrök: Vom erleichterten Körpererziehungsunterricht 154

RUNDSCHAU

M. Wanek—W. Hosek: Der Leistungsanspruch in der Sporttätigkeit 156

Wettspiel „Volltreffer“ 159

СОДЕРЖАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ

5 1971 г.

Ласло Глац: Является ли игра впечатлением? 129

Тамаш Надь: Опыт 1970/1-го гг. спецклассов физкультуры 133

Шандор Надь: Обучение плаванию второклассникам 137

Деже Надь: Задачи по прилежности в физкультуре 146

Ласло Бекефи: Школьная физкультура, спортивная деятельность и воспитание молодого поколения 151

Дюла Дерек: Об облегченной физкультуре ... 154

ОБЗОР

М. Ванек—В. Хошек: Потребность выработки в спортивной деятельности 156

Викторина «Прямое попадание» 159

A testnevelés tanítása

EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ

a Posta Központi Hírlap Irodánál
(Budapest V., József nádor tér 1.)
vagy bármely postahivatalnál

Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft

félévre 7,20 Ft

Pénzforgalmi jelzőszám: 215—96 162

**Ne felejtse el a befizetési lap hátoldalán
feltüntetni, hogy a lapot melyik lapszámtól
kezdve kéri!**

A testnevelés tanítása



1971 DEC 21

AMÜVELŐDÉSÜGYI
MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI
FOLYÓIRATA
VII.ÉVFOLYAM
1971.

6.





Bognár Károly felvétele

A testnevelés tanítása

Szerkesztő
Burka Endre

Szerkesztő bizottság
Beke Mártonné
Bellay Lászlóné
dr. Kálmánchey Zoltán
Nyíri János
Paku Ernő
Raffel Zoltán
Sós István
dr. Székely Gabriella
Takács Ferenc

E számunk munkatársai: Albert Antal igazgató tanár, Nyíregyháza-Nyírjes, Bata Teréz tanár, Budapest, dr. Kerékgyártó Imre vezető szakfelügyelő, Budapest, dr. Nádori László TFKI igazgatóhelyettes, Budapest, Nagy Gézáne tanár, Kunszentmiklós, Szabó János MTS OT orsz. kosárlabda szakfelügyelő, Budapest, Turi Imre tanár, Túrkeve, Takács Ferenc főiskolai adjunktus, Budapest, Zarándi László főiskolai docens, Budapest.

TARTALOM

Dr. Kerékgyártó Imre: Sport és magatartás	161
Szabó János: Nehéz-e kosárlabdázást tanítani az általános iskolákban? (III.)	163
Zarándi László: A tanterv atlétikai ugrószámainak tanítási anyagáról	168
Bata Teréz: A tanításnak a tanulásra gyakorolt transzferhatása	175
Dr. Nádori László: Svédországi tapasztalatok	177
Turi Imre: A gyorsindítás futómozgásának kialakítása a középiskolákban	182
Nagy Gézáne: Feminizált testnevelést!	184
Albert Antal: A kisiskolák testnevelésének problémái	187
SZEMLE	188

Megjelenik évente hatszor

Szerkesztőség: Budapest VII., Gorkij fasor 17-21, OPI Testnevelési Tanszék — Telefon: 228-203, 228-238, 228-609, 108-as mellék — Kiadja a Tankönyvkiadó, Budapest V., Szalai u. 10-14 — A kiadásért felelős: dr. Vágvölgyi Tibor igazgató — Terjeszti a Magyar Posta — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHL. Budapest V., József nádor tér 1. sz.) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHL. 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámára. Előfizetési díj egész évre: 14,40 Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban
Példányonkénti eladási ár: 2,40 Ft
71.6737 Egyetemi Nyomda, Budapest
Felelős vezető: Janka Gyula igazgató

Sport és magatartás

DR. KERÉKGYÁRTÓ IMRE

SAJNOS, pedagógiai gyakorlatunk is nagyon sok előregyártott ítélettel dolgozik. Nem kicsiny még azoknak a pedagógusoknak, köztük osztályfőnököknek a száma, akik méltatlankodó beletörődéssel veszik tudomásul, ha valamelyik tanuló szervezetlen kíván sportolni. Meggyőződésük ugyanis, hogy sport és tanulás, sport és magatartás nem két külön dolog, hanem egy és ugyanaz. A sportoló gyerekekkel mindig valami baj van, kicsúsznak a kezükből.

Hiedelmekkel csak tényeket lehet vitatni szembeállítani. Legyen szabad éppen ezért nekem néhány tényt felvázolnom. Ezeket a tényeket egy bonyolultabb pedagógiai vizsgálat eddigi munkálatai hozták felszínre. Azt vizsgáltuk, hogy a nevelés különböző tényezői milyen szerepet játszanak a nevelés eredményeiben. Ebben a vizsgálatban került sor sport és magatartás korrelációjának feltárására is. Tekintettel arra, hogy elemzésünk elsősorban kutatásmódszertani kérdésekre kereste a választ, távol áll tőlem, hogy ezen a területen általános érvényű megfogalmazásokra, következtetésekre törekedjem. Kétségtelen azonban, hogy munka közben olyan sajátos adatok kerültek felszínre, amelyek speciális további vizsgálatokra ösztönözhetik a testnevelés szakembereit. Ezzel a szándékkal teszem közre eredményeinket. Az összehasonlítás realitása érdekében 173 általános iskolai 8. osztályos tanuló adatait gyűjtöttük össze. Az adatok szerint a 173 (100%) személyből álló sokaságból 87 olyan tanulót (50,2% az össz-sokaságból) talál-

tunk, aki *szervezetten* (az iskola vagy az úttörő állandó csapatában, külső egyesületben, sportiskolában) *sportol*. Azért hangsúlyos a szervezettség, mert igazi közösségi hatásokról csak ilyen esetben beszélhetünk. Ha valaki *alkalmilag* úszik, futballozik stb., szigorú mércével még nem vált olyan személyiséggé, akinek nevelésében a sport közvetlen, aktív szerepet játszik. A kiválasztott fővárosi, illetve vidéki osztályokban ezután egy teljes hónapon át (márciusban, mert ezt tekinthettük átlagos hónapnak. Február rövid, s lényegében még tél. Áprilisban több az ünnep és a szünet) megfigyeltettük külön a *nem sportolókat* (tehát $173 - 87 = 86$). A nem sportolók sokasága 100%, az össz-sokaság 49,8%) és a *sportolókat* (87. A sportolók 100%, az összes 50,2%) az alábbi hat igen egyszerűen ellenőrizhető, s közvetlenül mennyiséggel kifejezhető szempontból:

1. Késések száma.
2. Gyanús hiányzások előfordulási száma. (Pl. 1—2 órás mulasztás fejfájás, gyomorrontás címén. Főleg fővárosi jelenség!)
3. Óra alatti figyelmeztetések száma. (Ne beszéljess! Ide figyelj!...)
4. Fegyelmi vétségek száma (ellenőrző könyvi beírás az alsó, igazgatói büntetés a felső határ).
5. Házi feladatot nem készítették el (a mulasztás száma).
6. Rendszeret elleni vétség (szemét a pad körül stb.).

A megfigyelés eszköze a legegyszerűbb: *naplózás*. Hátránya, hogy az egyes tanulók eredményeit homályban hagyja, mert az összesítésben csak mint sportoló vagy nem sportoló szerepel a tanuló. Így előfordulhat, hogy 1—1 tanuló a hónap alatt több „pontot” is szerzett csapatának. Vizsgálatunk szempontjából ez egyrészt a szerencsés megoszlásra (közel 50—50%), másrészt az azonos esélyekre (mindkét csoportban előfordulhat ugyanez) való tekintettel figyelmen kívül volt hagyható.

Lássuk az eredményeket!

Vizsgált magatartási terület	Vétségek száma mint 100%	Sportolók vétsége	%	Nem sportolóké	%
Késések	40	2	5	38	95
Gyanús hiányzások	28	7	25	21	75
Óra alatti figyelmeztetés	141	39	27,07	102	72,93
Fegyelmi vétségek	57	19	33,3	38	66,7
Rendszeretét	86	25	28,1	61	71,9
Házi feladat elhanyagolása	87	12	13,7	75	86,3
Összes esetek száma	439	104	23,7	335	76,3

Ha merész következtetésektől tartózkodunk is, a számadatok világosan rámutatnak, hogy — legalábbis a választott életkorban (14 év) — a szervezett sportolás, az osztályközösségen kívül egy másik nevelési jellegű és tartalmú közösséghez való tartozás *kedvezően hat* a fiatalok magatartására. Szerepet játszhat ebben az is, hogy az esetek többségében, így az iskolai csapatok, az úttörő és a sportiskolai sportolók esetében magától értetődően a sportolás feltételei közé tartozik, hogy a tanulónak

a) iskolai feladatait példásan kell teljesítenie saját lehetőségének keretei között;

b) magatartása ellen az iskolában nem merülhet fel súlyosabb kifogás.

Mindez lényegében egy új *párhuzamos hatásrendszer kiépülését* jelenti (az első a makarenkói: nevelők mellett a tanulók hatása). A sportegyesületi, illetve csapati követelmények erősítik az iskola által támasztott követelmények teljesítésének igényét. Másképp ez azt is jelenti: egyes pedagógusok épp attól óvakodnak, ami munkájukat segíti, eredményesebbé teheti. Ennek a ténynek az sem mond ellent, hogy magasabb életkorban az iskolán kívüli sportegyesületek hatását szinte egységekre bontva külön-külön is szükséges megvizsgálni, hogy egy-két rossz példából felszínes általánosításra ne adjunk lehetőséget.

Kétségtelen — és esetünkben nem is véletlen —, hogy elsősorban olyan magatartási normák és formák teljesítésében

kerestük a korrelációt, amelyek közvetlenebb kapcsolatban vannak a sportideállal. Pontosság, fegyelmezettség, rendszeret — iskolai és sporterények egyaránt. Érdekes lenne kiszélesíteni a vizsgálatot más tulajdonságokra, normákra (pl. helyes önértékelés, helyes vagy hamis öntudat) is.

Kutatásmódszertani szempontból is lényeges következtetések levonását teszi lehetővé egy-egy ilyen vizsgálat. Eddig általában közvetlen összefüggéseket kerestünk. A sport szerepét leszűkítettük a testi neveléssel kapcsolatos eredményekre, holott — mint vizsgálatunk mutatja — hatással van a személyiség egészének alakulására, fejlődésére. A tudásszintvizsgálatokat ismeretek, készségek stb. vizsgálatára korlátoztuk, s csak néha, főleg iskolaorvosi jelzésekre figyeltünk fel arra, hogy az ismeretekben elért kimagasló eredmény (maximalizmus esetén) egészségi, idegi ártalmakhoz, tehát személyiségtorzulásokhoz vezethet.

Napjainkban sok szó esik arról, hogy a régi oktatásközpontú iskolát a modern, *nevelésközpontúnak* kell felváltania. Vizsgálatunk arra is rámutat, hogy ehhez változtatni kell a ma még konzervatív göggel uralkodó *tantárgyszemléleten*. Ne azt tekintsek az iskolában, vajon mi az értékebb: egy kimagasló sporteredmény vagy a matematikai verseny első helyezése. Azt vizsgálják, hogy a hozzájuk vezető út segíti-e vagy torzítja-e nevelési céljaink megvalósítását!

Nehéz-e kosárlabdázást tanítani az általános iskolákban? (III.)

SZABÓ JÁNOS

A címben feltett kérdéssel kapcsolatban az idei Úttörő Olimpia fiú- és lánydöntőjének mérkőzései igen tanulságos és megnyugtató tapasztalatokat hoztak. Technikailag és fizikailag jól képzett csapatok izgalmas, színvonalas mérkőzéseken döntötték el a végső sorrendet. Ezek a beszédes tapasztalatok, teljesítmények beszédes bizonyítékát mutatták annak, hogy egy általános iskolából, annak néhány osztályából is össze lehet válogatni annyi lelkes és ügyes gyereket, amennyi egy eredményes és jól játszó csapathoz szükséges.

Igaz, hogy mind a fiúknál, mind a lányoknál kevés volt az alkatilag rendkívül alkalmas (magas és mozgékony) gyerek, de még kevesebb a képzetlen. A múlt évektől eltérően nemcsak egy-két tanuló ismerte a játékot, hanem mind a 12. Emellett minden csapatban volt egy-két kiemelkedő egyéniség, aki döntő szerepet játszhat a csapatban. Ezeket meghívtuk a tatabányai sereg-szemletáborba. Tanáraik, edzőik munkáját dicséri, hogy ezek közül 8 tanulót a tábor szakvezetője, Bácsalmási László testnevelő tanár alkalmasnak talált arra, hogy beossza az O. R. T. táborba javasoltak közé. És ezek a gyerekek ott is megállták a helyüket.

Ezek a tapasztalatok ismételten megerősítették azt a régi igazságot, hogy az általános iskolás korú gyerekek sokkal gyorsabban tanulják a sportmozgásokat, különösen a játékok mozgáselemeit, mint azt még ma is sokan hirdetik. Meggyőződésem, hogy ha sok általános iskolában ilyen

szinten folyik az oktatás, és ez nem törik meg a középiskolákban, megismétlődhet rövidesen az a csoda, hogy a középiskolás válogatott legyőzi a felnőtteket.

Az Úttörő Olimpia mérkőzéseire hivatkozva ki kell hangsúlyozni még egy fontos tanulságot: a csapatok elszánt védekezését, az eredmény alakulásától független küzdőszellemét, sportszerűségét. Azóta szerte az országban sokan látták a miskolci nemzetközi torna színvonalas mérkőzéseit. A magyar válogatott színvonalas mérkőzéseken meglepetésszerű győzelmeiket aratták, mert elszántan, szervezeten és szívósan tudott védekezni. A védekezés azonban nem jön önmagától. Azt is tanulni kell. Örülök annak, hogy általános iskolás csapatok is képesek a védekezésben is nagy teljesítményekre azért, mert ezt is tanulták, ezt is gyakorolták.

Az általános iskolákban, sportiskolákban, a megyei táborokban tett látogatásaim arról győzték meg, hogy észrevehető hibák fedezhetők fel a gyerekek dobótechnikájában. A fiatal nevelők, edzők is legtöbbször a dobás tanításával kapcsolatos problémákat, nehézségeket vetették fel. Ezek között elég gyakran szerepelt a létesítményhiány, a kevés edzéslehetőség, a megfelelő nagyságú minőségi labda és természetesen a kevés palánk. Emellett tanítási, módszertani problémákra is hivatkoztak, amelyekben szívesen vennék a segítséget. Ezért választottam harmadik témának a dobás tanítását. Természetesen osztálykötelékre, a testnevelési órán való tanítás lehetőségeire gondolok elsősorban. Az iskolaválogatott tanításához, képzéséhez ezek a gyakorlatok szükségesek ugyan, de nem elégségesek. Ezzel a Kosárlabda c. havi folyóirat foglalkozik.

A dobótechnikában oly gyakori hibák onnan erednek, hogy sok iskolában, ahol kosaraznak, az edzők, nevelők nem ügyelnek túlságosan a dobás oktatására. Azzal érvelnek, hogy a fektetett dobást éppen úgy megtanulják a gyerekek, mint a kapura dobást vagy a kapura lövést. Természetesen ez a hasonlat nem egészen jó. Sem

ezért, sem azért. Az is igaz, hogy a gyerekek különösen akkor, ha tanításukkal nem sokat törődnek, hosszú ideig nem is akarnak kosarat dobni, csak ziccerből, és úgy, ahogy tudnak. Régi megállapítás, hogy a rossz beidegzést igen nehéz javítani. Ez vonatkozik a kosárra dobásra is. A rossz beidegzés veszélyét fokozza, hogy ziccerdobásnál nem jelentkezik a tenyér természetellenes helyzetének jelentősége. A tempódobásnál pedig ez alapvetően fontos. A tanítást, a rászoktatást azon az edzésen kell elkezdni, amelyen a dobás oktatását, mert csak így lehet valakiből jó dobó. Ilyenekre pedig igen nagy szüksége van a magyar kosárlabdázásnak. A jó dobó nem születik, hanem tehetsége alapján sok-sok tanulás és gyakorlás után azzá válik. A tanulást pedig az általános iskolában kell elkezdni, és az utolsó éves tanulóknak a sok tanulás és gyakorlás hatására felismerhetjük a nagy dobókat.

A dobás tanítását a kar- és csuklómunka oktatásával kell elkezdni. Ha ez sikerült, ha türelmesek voltunk, nem lesz probléma a tempódobás, a horogdobás, a ziccerdobás változatainak tanításánál sem.

Mikor kezdetjük el, hány éves gyerekek tanítható a dobás? Ez a körülményektől függ. Én úgy tapasztaltam, hogy mini vagy röblabdával már a 3. osztályban sikeresen taníthatunk, különösen akkor, ha mini palánk is rendelkezésre áll.

A tanítás előtt hasznos lehet megfogalmazni a dobótechnika leglényegesebb kritériumait. Azért is, mert ezek jelentik a tanítás leglényegesebb feladatait. Az általános követelményeknek megfelelő technika lényegét a könyök és a csukló helyzete, egymáshoz való viszonya, a labdának a kieresztés pontjáig való emelése, a kieresztés és az erőközlés és végül a lábmunka határozza meg. Nagyon sok szakíró erőteljesen kihangsúlyozza a kieresztés utáni mozdulat, az átkísérés, a követés fontosságát. Teljesen egyetértek ezzel a véleménynel, és csak azért nem sorolom az előbbiekre közé, mert ezt a helyes kar- és csuklómunka természetes követelményének tartom.

Hogyan kezdjük a tanítást?

Annak ellenére, hogy állóhelyből egyik kézzel már csak lányok dobznak, mégis ezzel kell kezdeni. Az egykezes, állóhelyből történő dobás a legalkalmasabb arra, hogy a helyes technika lényegét meghatározó részleteket érzékeltessük a gyerekekkel. Minthogy a későbbiek folyamán a lábak helyzetének nagy szerepe lesz, tisztázzuk először ezt. Mindig a dobó kézzel azonos láb van kissé előbb. A két lábfej közti távolság 5–10 cm. (1. ábra. Jobbkezes játékos esetében).

Nehéz lenne megmondani, mi a legfontosabb feltétele, adottsága a jó dobónak. Az azonban bizonyos, hogy a csukló szerepe igen jelentős. Ide kell érteni természetesen a hosszú, erős ujjakat. Az érzékeny ujjpárnákat és az erőközlésben nagy szerepet játszó alkarizmokat. A tanítást tehát kezdjük a csuklók, ujjak, az alkar izmainak ügyesítésével, erősítésével.

1. Gyakorlat. Legalapvetőbb és legáltalánosabb gyakorlat a labdavezetés. Ezért ezt a legfontosabb előkészítő gyakorlatnak tekinthetjük.

2. Hasonló jelentősége van a falhoz, palánkhöz való labdaütögetésnek hajlított és nyújtott könyökkel, földön állva vagy felugrásokkal.

Mind a labdavezetésnél, mind a dobásnál igen fontos, hogy erőteljesen szétterpesztett ujjakkal és csak az ujjpárnákkal érintsük, irányítsuk a labdát. A jó játékos tenyere sohasem érintkezik a labdával.

3. Az ügyesebb kar magastartásban, a labda a felfelé néző tenyérben. Igen kevés könyöksegíttéssel, csuklóval 20–25 cm magasba felpattantgatni a labdát, amíg a kar, csukló el nem fárad, majd kartartáscsere. (2. ábra.)

1. ábra



2. ábra

4. Mindkét kar magas tartásban, labda a ügyesebb tenyérben. Fölpattintani a labdát, s a másikkal folyamatosan elkapni.

5. Igen hasznos ujj- és alkarerősítés a teniszlabda-nyomkodás, majd később az ujjak hegyén való fekvőtámasz.

6. A mell előtt egymásnak feszítjük két tenyerünket, és jobb kézzel hátranyomni a bal csuklót, majd fordítva.

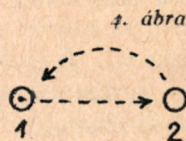
A felsorolt gyakorlatok az ujjak, csuklók erősítését és a dobás helyes kar- és csukló-nunkájának előkészítését célozzák. Éppen ezért már a 3. és 4. gyakorlatnál ügyeljünk a karok és a csuklók helyzetére. A dobásnál igen fontos, hogy a könyökök előre, az ujjak hátra, a tenyerek felfelé nézzenek. Ehhez a csuklót erőteljesen fordítani kell úgy, hogy a hüvelykujj befelé, a kisujj kifelé nézzen.

7. Felállás 20–23 cm-re a faltól, arccal a fal felé. Mindenkinél labda. Ha nincs annyi labdánk, annyi csoportot alkotunk, ahány labdája van az iskolának. A labdát most már úgy kell tartani, ahogyan azt a kosárra dobásoknál. Az ügyesebb kar magas tartásban, tenyér fölfelé, az ujjak széttárva. Ebbe helyezzük a labdát, míg a másik kéz ujjhegyeivel támasztja a labda oldalát. Igen kis térd- és könyökhajlítással csuklóból kb. 50 cm magasra a falhoz dobni a labdát úgy, hogy az visszahulljon a tenyerekbe. A labdának tehát csak kevés erő kell adni. Mikor helyes az erőközlés, a kieresztés? A könyökök viszonylag lassú nyújtása nem az erőközlést szolgálja, mert ez lökésjellegűt adna a dobásnak, ami igen nagy hiba. A kar nyújtás végén a csuklóerő teljes előrehajlítása indítja útjára a labdát, kieresztés után a tenyér utána „esik” a labdának, és a tenyér előre, lefelé néz. A dobás irányítása szempontjából nagy jelentősége van, hogy a labda a három középső ujjon hagyja el a tenyeret, amely azt eredményezi, hogy az enyhén visszafelé fog pörögni. A labda tehát inkább a fej, mint a váll fölött mozog. (3. ábra.)

8. Gyakorlat. Felállás, mint az előbbi gyakorlatnál. A labda a mell előtt, innen lassan a tanult módon felvinni a fej fölé,



3. ábra



4. ábra

és dobás a falhoz. A visszahulló labdát elkapni, lehozni a mellhez stb.

Igen fontos előgyakorlat, melynek két jelentős feladata van.

a) érzékeltetni a labda merőleges, gyors felvitelét, a labda áttevését a dobó kézbe.

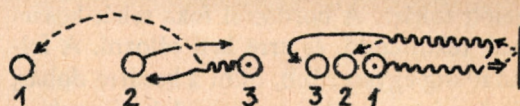
b) a dobómozdulat helyes végrehajtását ismételtetni. Az egészen fiatal gyerekeket, általános iskolásokat tanító szakemberek gyakran találkozhatnak azzal a hibával (különösen, ha kosárra dobással kezdik a tanítást), hogy a gyerekek „dajkálva”, jobbra-balra mozgatva viszik fel a labdát. Ez azt jelenti, hogy könnyen kiüthetik a kezéből, és bizonytalan a dobóhelyzet elfoglalása. Ez csökkenti a játékos dobóbiztonságát.

9. Felállás a 4. ábra szerint. Párokban gyakorolnak a gyerekek. Egymástól 3 m-re állnak. Labda 1.-nél. Az 1. passzol a 2.-nak, aki a tanult módon a fej fölé viszi a labdát, és dobással magas ívben passzol a 3.-nak.

10. Gyakorlat. Felállás az 5. ábra szerint. A 3-as bal-jobb-bal lépéssel halad a 2 felé (természetesen egy labdaleütéssel), a bal lábról felugorva ívelten passzol az 1.-nek. A 2–3 helyet cserél. Stb. A gyakorlat célja: a labda jó időben történő és helyes felvitelének, a dobás helyes technikájának gyakorlása. *Iskolai méretekben*, bízzuk meg a középben álló tanulót, hogy ellenőrizze az előbbi feladatok helyes és pontos végrehajtását.

11. Gyakorlat. Felállás a 6. ábra szerint.

5. ábra



6. ábra

Annny csapatot alakítunk, ahány labdánk van. Az 1. labdát vezet, és „kosárra” dob a falra, elkapja a lehulló labdát, visszavezeti, és passzol a 2.-nak, beáll a csoport végére stb. A gyakorlat célja:

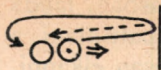
a) gyakorolni a helyes megindulást és a labda felvitelét dobáshoz.

b) a helyes kar- és csuklómunka és a függőleges felugrás gyakorlása. A tanár feladata ennek ellenőrzése és javítása. Iskolai vonatkozásban megszervezhetjük azt is, hogy egymást ellenőrizzék a gyerekek. A gyakorlatot végző tanulót mindig a következő ellenőrzi.

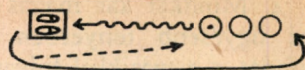
A gyerekek tanításában azért tartjuk fontosnak ezt a két utolsó gyakorlatot, mert elkerülhető két igen gyakori és nehezen korrigálható hiba. Ha ugyanis rögtön a kosárnál kezdjük a tanítást, a tanulók legnagyobb része (elsősorban azok, akik nem gyakorolták eleget a labdavezetést) nem érezve e távolságot, rendszerint csak a kosár alá érve kezdik el a felugrást, nem nézik a kosarat, nem merőlegesen felfelé ugranak, nem viszik fel egyenes vonalban a labdát. Ennek következtében a karmunka sem lehet helyes. Ez pedig olyan hiba, amelyről más gyakorlattal leszoktatni a gyerekeket igen hosszú ideig tart.

A felsorolt gyakorlatok előkészítő, rávezető gyakorlatoknak tekintendők. Ennek ellenére, személyes tapasztalataim szerint, alapvetően fontosak, mert hihetetlen mértékben meggyorsítják a tanulást még a kevésbé tehetséges gyerekeknél is. Tehát azzal a megjegyzéssel közöljük, hogy el nem hagyhatók, de csak addig használandók, amíg a gyerekek meg nem érezték a mozdulat helyes végrehajtását.

12. Gyakorlat. Felállás a 7. ábra szerint. A labdák számának megfelelő számú csoportra osztjuk a tanulókat. Felállás 3 m-re a bordásfaltól. Minden csoport első tanulójánál labda van. A tanult helyes technikával megfelelő ívben dobás a bordásfal megjelölt fokára. A bordásfal foka tehát kosárnak tekintendő, és erre kell célozni. A feladat alig egyszerűbb, mint a kosárra dobás, és így igen értékes kosárra dobási gyakor-



7. ábra



8. ábra

latnak tekinthető. A tanuló ráfut a visszapattanó labdára, passzolja a mögötte állónak és fut a csoportja végére. (A gyakorlatot Kovács István testnevelő tanártól lestem el a Bikszádi úti tornateremben.)

A fektetett dobás különböző változatainak tanításával nem foglalkozom, mert ezek általánosan ismertek. Egyébként a gyerekeket vonzza a kosár, ha alkalmat kapnak a gyakorolgatásra, tanulásra. Ez az önképzés azonban csak akkor lesz hasznos, ha megelőzte a helyes technika megtanítása. Így a helyes mozgást, a legjobb technikát fogják gyakorolgatni.

Azt hiszem, helyesebb, ha az előbb közölt gyakorlatokhoz kapcsolódó másik alapvető dobásformának, a tempódobásnak a tanítására térek rá, ami szintén nehéz feladat az általános iskolások kosárlabda-oktatásában.

A tempódobás tanításának megkezdésével kapcsolatban nemcsak a gyerekek korát, hanem a labda méretét is fel szokták vetni. Nem ok nélkül, mert a kettő között szoros összefüggés van. Minél nehezebb, minél nagyobb a labda, annál később lehet megkezdni a fiúk-lányok oktatását erre a fontos dobásmódra. Ha röplabdával vagy az ismert műanyaglabdával taníthatunk, 12 éves tanulók eredményesen oktathatók. Az Úttörő Olimpia minden fiú- és lánycsapatában láttunk kiválóan tempózókat, felnőttlabdával.

A tempódobást szintén a nehéz technikai elemek közé sorolják. Valójában igen egyszerű, mert csak fel kell ugrani, és a levegőben kell végrehajtani a dobást. A dobás nehézségét nem a felugrás, hanem a mozgás sajátos ritmusa jellemzi, s a helyes technika megtanulása mellett ezt kell segíteni és siettetni. A helyből ugrásoknál a páros lábbal történő felugrást viszonylag hamar megtanulják a gyerekek, a formához kötött ugrásokkal (támasugrás, szekrény,

sámoly) kapcsolatban. A tempódobás ritmusát nem mindenki „érzi”, tanulja meg gyorsan. Helyesebb, ha ezzel kapcsolatban nem is tanulásról, hanem alakulásról beszélünk. Ez a magyarázata annak, hogy ez a technikai elem mutatja legtöbb egyéni változatot. A ritmus ontossága miatt kell korán kezdeni, és sokat gyakorolni. Korai kezdés és hosszas gyakorlás után várható csak, hogy valaki is dobó legyen.

A tempódobás helyes technikájával kapcsolatban a következőket kell megjegyezni: a lábak helyzete a felugrásnál: mindig az a láb van előbb, mint amelyik kézzel történik a dobás. A karmunka, a kieresztés eljesen megegyezik az egykezes dobás mozgásával. A labdakieresztés akkor helyes, ha az emelkedés legmagasabb pontjának elérése pillanatában (vagy kicsit hamarabb) történik.

13. Gyakorlat. Kezdjük a tanítást a függőleges emelkedésre szoktatással. Felállás a 8. ábra szerint. Az első tanuló labdát vesz a számolyig, majd bal-jobb, vagy jobb-bal lépéssel fellép a számolyra, mindkét kezével fogva a labdát, és

a) felugrik a tanult módon. A dobás helyzetébe emeli a labdát, (9. ábra), elérkezve visszapasszolja a következőnek, és beáll a sor végére;

b) felugrik, és 2–3 m-re, ívben, maga elé dobja a labdát, utána fut, és visszadobja.



9. ábra

14. Gyakorlat. Felállás, mint a 7. gyakorlatnál.

a) A labda a fej fölött, felugrás, és feldobni a labdát a falhoz 50–60 cm magasra, majd elkapni, és ismételtetni.

b) Mellmagasságban a labda, felugrás alatt felvinni a labdát, és az előbbi karmunkával a falhoz dobni.

15. Gyakorlat. 2 m-re állnak a tanulók a faltól, labda a kézben. Egy labdaleütéssel jobb-bal-jobb lépéssel megközelítik a falat, felugrás, és dobás a falhoz.

Igen gyakori hiba a ritmuszavar. A gyerekek nehezen érzik meg a labda felvitelét és a kieresztés legalkalmasabb pillanatát. Leggyakrabban azt látjuk, hogy az ugrás pillanatában már dobznak is, és nem várják meg az emelkedést, vagy erőlködve lökik a labdát, mert elkésnek a labda felvitelével. Hosszú hónapok kellenének ahhoz, hogy ezeket a ritmus- és mozgásvariációkat kiküszöböljük. Sokat segíthet azonban a következő egyszerű gyakorlat:

16. Gyakorlat. Felállás 20–30 cm-re a faltól, labda a test előtt. Felugrás, dobómozdulattal a falhoz nyomni a labdát, és visszaesni a talajra labdával a kézben. Fokozhatjuk a gyakorlat hatását, ha a gyerekek számolnak magukban: egyre felugrás, kettőre falhoz érinteni a labdát.

A tempódobást igen sok mozdulat előzheti meg: labdaátvétel, cselezés, sarkazás, labdavezetés stb. Mindezek megtanulása, begyakorlása jóval több, mint az iskolai testnevelés, de nem több, mint amit az általános iskolások meg tudnak tanulni. Ez azonban már a szakosztályi munka feladata. A tempódobáshoz természetesen hozzátartozik a tempódobás szerelése is. Ez sem tartozik az általános feladatok közé. A tempódobás további tanítására bővebben találhatunk gyakorlatokat, tanítási módszereket a Kosárlabdában.

A tanterv atlétikai ugró- számainak tanítási anyagáról

ZARÁNDI LÁSZLÓ

Az MSZMP Politikai Bizottságának az 1967. szeptember havi határozata többek között leszögezte, hogy hazánkban az iskolai testnevelés és sporttevékenység nem megfelelő, nem elégíti ki a korszerű igényeket.

Mint ismeretes, a határozat óta elkészült az új Tanterv. Sőt, az elmúlt két év során mód nyílott számos tapasztalat szerzésére is. Természetes, hogy e rövid idő alatt szerzett tapasztalatok eltérőek, de az is természetes, hogy már most is mutatkoznak olyan hasonló jelenségek, melyek azt mutatják, hogy a jelenleg érvényben levő tanterv további ésszerű módosítása szükséges.

En e cikk keretében a tantervi anyagnak csak az atlétikai ugrásokra vonatkozó részével szándékozom foglalkozni, mert úgy vélem, hogy ezen a területen is mutatkoznak olyan jelenségek, melyek a tantervi anyag további tökéletesítését sürgetik.

Mielőtt az atlétikai ugrások oktatásának megjavítását szolgáló gondolataimat írásban rögzíteném, szeretnék egy-két egyéb, de — véleményem szerint — a témával mégis szorosan összefüggő ténytet megemlíteni.

Így A testnevelés tanítása 1970. 6. számában Péterfalvi Lajos ismerteti az „Első éves egyetemi hallgatók testnevelési előképzettsége” c. cikkében azokat a felmérési eredményeket, melyeket a Műszaki Egyetemre jelentkezett hallgatók felmérése során kaptak.

Az alábbi adatok a magasugrás felmérését tükrözik vissza:

A kezdőmagasság férfiaknál 120, nőknél 80 cm volt. A magasságemelés 5 cm-enként történt. A magasugrást szabadon választott technikával hajthatták végre a hallgatók (A felmérést végző tanárok megfigyelés szerint a kísérleteket 80—85%-ban átlépő technikával hajtották végre.)

Felvett adatok

Férfi: 455 fő; Bp.-i 227 fő Vidéki 228 fő
Nő: 99 fő; Bp.-i 57 fő Vidéki 42 fő

Az elért eredmények átlaga:

Férfiak: 138,2 cm Nők: 111 cm

Az értékelés eredményei:

Férfiak: 160 cm v. jobb	6 fő
135—155 cm között	218 fő
120—130 cm között	185 fő
120 cm-t nem ugrott	46 fő

Nők: 130 cm v. jobb	7 fő
105—125 cm között	51 fő
80—100 cm között	32 fő
80 cm-t nem ugrott	9 fő

Úgy vélem, az itt közölt eredmények meglehetősen szomorú képet festenek a felmérésen részt vett hallgatók előzetes iskolai magasugró-felkészítéséről.

Nézzünk egy másik példát is: Nyíri János „Az iskolai testnevelés helyzete, feladatai az alapidokumentumok vizsgálata alapján” c. cikkében (A testnev. tanítása, 1969. 4. sz.) az alábbiakat említi meg:

— Az általános iskola I—IV. osztályában az alapvető testi képességek fejlesztése nem tudatosan történik.

— A III—IV. osztályban a távol- és magasugrás előkészítése nem kielégítő.

— Az V. osztályban a szakrendszerű oktatásra való áttéréskor a szaktanároknak lényegében igen sok hiányosságot kell pótolniuk.

— Az ugrások tanítását a szakos nevelők általában osztályonként, differenciált részfeladatokkal végzik, a nem szakos nevelők-nél a távolugrásnál az V—VI. és VII—VIII. osztály mozgástechnikai követel-

ményei a két-két évfolyamban többnyire azonosak. A magasugrásnál méginkább elnagyoltak.

A fentiekhez hasonló számos megállapítás hangzott el a Testnevelési Főiskolán 1970–71-ben megtartott szakfelügyelő-testnevelő tanárok továbbképzésén is.

Mivel az említett írásbeli és szóbeli tapasztalatok összegezésén túl magam is hasonló tapasztalatokat gyűjtöttem össze, ezért az említett tényeket előidéző okok után kezdtem kutatni. Arra igyekeztem feleletet kapni, hogy mi lehet az oka az atlétikai ugrások oktatásában tapasztalható szomorú helyzetképnek. Az e téren végzett vizsgálódásaim eredményét az alábbiakban tudnám összegezni:

— *módosítani kell a Tanterv és Utasítás atlétikai ugrásanyagának összeállítását, és ezzel összhangban meg kell változtatni a „követelmények”, valamint a „tantervi anyag feldolgozásának részletes szempontjait” elnevezésű részben meghatározottakat is.*

Ugyanis, ha összehasonlítjuk a testnevelés célját és feladatát a tantervi ugrásanyag részben leírtakkal, akkor azt állapíthatjuk meg, hogy az atlétikai ugrások csak igen minimális mértékben járulnak hozzá, hogy:

- a) ifjúságunk erős és edzett legyen;
- b) az ugrásokon keresztül biztosítsuk a testi és szellemi képességek növelését.

Úgy vélem — mint ahogy említettem már —, annak egyik oka, hogy az atlétikai ugrások az iskolai testnevelés tantervi anyagán keresztül nem járulnak hozzá kellő mértékben a testi és szellemi képességek növeléséhez, azaz nem támasztanak növekvő feladatokat a tanulókkal szemben, elsősorban az, hogy a *Tanterv és Utasítás* az atlétikai ugrásoknak csak egy-egy részfeladatát helyezi az oktatás középpontjába.

Ennek az általam tévesnek tartott koncepciónak az eredményeként:

- a) az egyes osztályok követelményeinél és a különböző ugrások javasolt fel-

dolgozásánál is, olyan utalásokat olvashatunk, melyek

— részben nem a mozgás lényegére utalnak, és így a mozgást széttördelik,

— részben szakmailag is tévesek (pl. korábban szerepel a lendítés készségének a tökéletesítése mint a kitámasztás szerepének a tudatosítása):

b) az előírt kötelező tantervi ugrásanyag jelenlegi formájában önmagában sem biztosítja, hogy a különböző atlétikai ugrások különösképpen hozzájáruljanak a testnevelés céljának és feladatának megvalósításához.

A fenti megállapításom alátámasztására röviden összegezem az egyes ugrószámoknál — a jelenlegi tantervben — ismertetett feladatokat.

Magasugrás

1. Az általános iskola alsó tagozatában előírt feladat lényegében az ugróláb kiválasztására korlátozódik. Úgy vélem, ez nem nehéz, hiszen az ebbe a korosztályba tartozó gyermekek a játszótereken lényegesen komolyabb ugrásfeladatokat is megoldanak.

2. A felső tagozatban végig az átlépőtechnika oktatása szerepel 3–5–7 lépéses nekifutásból. Négy éven keresztül tehát ugyanazt oktatjuk és kérjük számon a tanulóktól. Véleményem az, hogy ez se nem vonzó, se nem biztosítja a megfelelő mennyiségű és minőségű mozgásingerek adását.

3. A középiskolában már mód nyílik új technika kiválasztására, de még itt sincs egyértelműen biztosítva az a lehetőség, hogy az új és a modernebb technikák oktatásával járuljunk hozzá a tanítványok újabb képességfejlesztéséhez.

Távolugrás

Itt még minimálisabbak az előírt feladatok, hiszen az ált. iskola anyagában a távolugrás — a magasugráshoz hasonlóan — vagylagos módon szerepel csak. A közép-

iskolában pedig ugyanaz a technika szerepel (guggoló-technika), mint az ált. iskolában, azzal a kiegészítéssel, hogy „amennyiben a tanulók már ismernek fejlettebb ugrástechnikát, természetesen meg kell engedni, hogy a tanítási órákon is azzal ugorjanak”. (De honnan ismerhetnek új technikát a tanulók?) Tehát lényegében 8 éven át oktatjuk a legprimitívebb távolugrótechnikát, és a feladatok növelését elsősorban a nekifutási hossz növelésével, illetve a magasugrással analóg részfeladatok megjelölésével akarjuk megoldani, holott mindkét feladat helyességét erősen vitatni lehet. Úgy vélem, itt sem a legcélyszerűbb utat választottuk.

Ugrógyakorlatok

Szinte végig ugyanolyan gyakorlatok szerepelnek a tantervben, melyek kétségtelenül hozzájárulnak az ügyesség fejlesztéséhez, de az már erősen kétséges, hogy újabb ingereket váltanának ki a tanulóknál. Helyesebbnek tartanám, ha a tantervben említett ugrógyakorlatokat észszerűbben osztanánk el, és ezenkívül kiegészítenénk példaként olyan ugró-rávezető gyakorlatokkal, melyek egyrészt a képességfejlesztésnek is jó eszközei, másrészt az egyes ugrómozgások megtanítását is jobban elősegítik.

Kiegészítő anyag

A kiegészítő anyag is tartalmaz olyan feladatokat, amelyeken vitatkozni lehet. Így pl. a távolugrásnál a feladat ugyanaz, mint a kötelező anyagrészen.

A magasugrásnál sem érthető az az engedmény, mely az anyagban szerepel, ugyanis az V. osztályban — nagyon helyesen — megkezdődhet a gurulótechnika előkészítése. Ezután a VI—VII—VIII. osztályban „a tanulók kétféle magasugrótechnika megismerése után egyénileg döntenek, melyikkel ugranak”. Úgy vélem, ez szintén visszalépést jelent.

A középiskolai tanterv azon megfogalmazása, mely szerint: „kiegészítő anyagként a következő testgyakorlati ágakat lehet figyelembe venni ... Atlétika... hármasugrás...” bennem azt az érzést keltette, mintha a tananyag összeállítói sem vették volna e részt komolyan. (Elnézést az előző mondatért, én senkit nem akarok megsérteni, csupán az anyag elolvasása után keletkezett benyomásaimat rögzítettem.) Ugyanis a hármasugrás kiegészítőként való kezelése bővebb utalást is megérdemelne, mert helytelen felépítés esetén a hármasugrás a fiatalok szervezetében még károsodást is előidézhet.

Összegezve az eddigieket:

— ha az iskolai testnevelés keretén belül ésszerűen megváltoztatnák az atlétikai ugrások anyag-összeállítását és ezzel összhangban a követelményeket, továbbá a javasolt feldolgozási részt is módosítanánk, úgy vélem, jobban hozzájárulnánk az atlétikai ugrások oktatásával a testnevelés fő célkitűzésének megvalósításához.

— Ugyanekkor tudom azt is, hogy az említett anyagrészek megváltoztatása önmagában kevés lenne, mert azoknak megvalósítása elsősorban a testnevelő tanárok munkájától függ. Hiszen itt is érvényes az az elv, mely szerint minden terv csak annyit ér, amennyit megvalósítunk belőle, itt a megvalósítás a testnevelő tanárookra vár.

Éppen ezért az alábbi, általam javaslatra kerülő ugróanyag összeállításánál is kettős elv vezetett:

a) a kötelező anyag meghatározásánál olyan atlétikai ugrótechnikák oktatását javasolom, melyek egymásra épültségét is figyelembe véve, egyrészt fokozottabb feladatok megoldása elé állítják a tanulókat, és így jobban hozzájárulnak a testi és szellemi képességek növeléséhez, másrészt jobban megfelelnek a mindennapi élet gyakorlati követelményeinek is.

b) Szabadabb kezét biztosítanak a testnevelő tanároknak is azáltal, hogy a helyi körülményeknek (gyerekek fejlettségi szintje és felszerelési stb. lehetőségek) meg-

telelően határozhatják meg, hogy az egyes osztályokban milyen anyagrészeket milyen mélységben oktatnak.

Az anyag összeállításánál a fentiekén kívül még az alábbiakra voltam tekintettel:

1. Az anyagot csak az ált. iskola V. osztályától ismertetem, mert lényegében csak ettől kezdve nyílik mód a szakrendszerű oktatásra.

2. Az egyes ugrási formáknál osztályokhoz kötve csak a nekifutás milyenségét és a technikát jelöltem meg mint alapkövetelményt, mely azt jelenti, hogy az adott nekifutásból, az adott technika nyers formájának a végrehajtása a minimális feladat.

3. Nem javaslok a magas- és távolugrás oktatásának vagylagos formáját, hanem mindkét anyagot kötelezőként javaslom. Tudom, hogy ebben az esetben egy-egy ugrási anyaggal még kevesebbet lehet foglalkozni majd, viszont — egyrészt változatosabb lehet az órák anyaga, tehát nem mindig ugyanazt az ugrást tanulják a gyermekek, másrészt a változatosabb anyaggal újabb ingereket idézhetek elő, újabb feladatok megoldására sarkenthetem a tanulókat, és így jobban hozzájárulhatok a testnevelés céljának megvalósításához is.

Ezen meggondolás alapján javaslom a hármassugrás kötelező jellegű oktatását is, mert úgy vélem, hogy ha 3 éven keresztül sikerül kialakítani a távolugrás elugrását és a guggoló légmunkát, akkor újabb ingert és így újabb feladatot is jelent a hármassugrás a tanulóknak. E célt jobban meg lehet úgy valósítani — mármint az újabb ingerek adását —, ha a távolugrások mindkét formájával foglalkoznak a testnevelési órákon.

4. Az ugrásanyag feldolgozásának szempontjainál összegeztem egy adott technikán belül azokat a továbbhaladási fokozatokat, melyek közül a testnevelő tanár — az osztály képességeinek ismeretében — határozza meg, hogy milyen mélységben oktatja az anyagot. Ez tehát azt jelenti, hogy a testnevelő tanár maga dönti el, hogy az adott osztályban, pl. a gurulótechnika oktatásánál javasolt 5 pont közül melyiket

valósítja meg. Itt lép ismételten előtérbe az a tény, hogy az anyag javasolt módosítása csak akkor hozhatja meg a várt eredményt, ha a testnevelő tanárok élnek is e lehetőséggel.

5. Az egyes technikákon belüli fokozatok megállapításánál, valamint a különböző technikák egymásutániségánál is, az az elvezetett, hogy *a képességfejlesztés és nem a technika kifogástalan megtanítása az első számú feladat*, azaz csak megfelelő képességek jelenléte esetén képesek a tanulók az egymásra épülő fokozatokat végrehajtani. Ezt úgy is fogalmazhatom, hogy az anyag összeállításánál a képesség és a technika (ez sorrendiséget is jelent) fokozatos fejlesztését kell szem előtt tartani. Ugyanekkor a fokozatok azt is jelentik, hogy *tanulás kezdetén a lényeges és a döntő részekkel foglalkozzunk*, a kevésbé lényeges mozgásrészletekkel ne terheljük a tanítványokat, ezek a későbbiek során hozzácsiszolhatók a lényegesnek tartott mozgásrészhez, és így alakulhat ki folyamatában a teljes mozgás.

6. Az ugrásgyakorlatok felsorolásánál céltom egyrészt az volt, hogy ezen gyakorlatokba miként építsük be az alap rávezető gyakorlatokat (ezek tartalmazzák a mozgás lényeges részét). Másrészt ezen gyakorlatok segítségével miként biztosíthatjuk a képességek fejlesztését. A leírtak egyúttal azt is jelentik, hogy a gyakorlatok ismertetésénél nem törekedtem a teljességre, hanem a leírtakat példaként tekintve, mód nyílik a testnevelő tanároknak hasonló, számos más és ésszerű anyag beépítésére a tantervi anyagba.

7. Kiegészítő anyag beépítését a tantervbe csak abban az esetben javaslom, ha a körülmények azt lehetővé teszik.

8. Követelményt külön évfolyamonként nem határozok meg, hiszen a minimális követelményt a kötelező anyag tartalmazza. A plusz követelmény pedig attól függ, hogy a testnevelő tanár milyen célt tűz ki maga elé, és ebben az esetben már az adott célkitűzés megvalósítása az alapkövetelmény.

I. Kötelező anyag

Általános iskola

V. osztály:

magasugrás: 4–5 lépéses nekifutásból, átlépőtechnika;
távolugrás: kis nekifutásból (6–8 futólépés) guggolótechnika 50 cm-es elugró-sávból.

VI. osztály:

magasugrás: 4–5 lépéses nekifutásból gurulótechnika;
távolugrás: kis nekifutásból (6–8 futólépés) guggolótechnika 50 cm-es elugró-sávból.

VII. osztály:

magasugrás: 4–5 lépéses nekifutásból gurulótechnika;
távolugrás: kimért kis nekifutásból (6–8 futólépés) guggolótechnika.

VIII. osztály:

magasugrás: 4–5 lépéses nekifutásból gurulótechnika;
távolugrás: kimért kis nekifutásból (6–8 futólépés) guggolótechnika.
hármassugrás: kis nekifutásból (6–8 futólépés) ugrás, az első elugrás 50 cm-es elugró-sávból.

Középiskola

I. oszt.:

magasugrás: 6–7 lépéses nekifutásból gurulótechnika;
távolugrás: kimért kis nekifutásból (6–8 futólépés) guggolótechnika;
hármassugrás: kis nekifutásból (6–8 futólépés) ugrás, az első elugrás 50 cm-es elugró-sávból.

II. oszt.:

magasugrás: 4–5 lépéses nekifutásból hasmánttechnika;
távolugrás: kis nekifutásból (6–8 futólépés) ollózó technika, 50 cm-es elugró-sávból;
hármassugrás: kis nekifutásból (6–8 futólépés) ugrás, az első elugrás 50 cm-es elugró-sávból.

III. oszt.:

magasugrás: 6–7 lépéses nekifutásból hasmánttechnika;
távolugrás: kimért középnekifutásból (12–14 futólépés) ollózótechnika;
hármassugrás: kimért nekifutásból (8–12 futólépés).

IV. oszt.:

magasugrás: 6–7 lépéses nekifutásból hasmánttechnika;
távolugrás: kimért középnekifutásból (12–14 futólépés) ollózótechnika;
hármassugrás: kimért nekifutásból (8–12 futólépés).

Megjegyzés: a hármassugrás oktatása csak fiúosztályokra értendő.

II. Ugrógyakorlatok

1. Könnyű futás közben áтуgrás alacsony akadályok felett, leérkezés a volí lendítő lábba.

2. Könnyű futás közben áтуgrás alacsony akadályok felett, leérkezés a volí elugró lábba.

3. A második gyakorlat, de úgy, hogy a levegőben 90°-os elfordulást végezzen a tanuló az ugróláb irányába.

4. Helyből távolugrás, lehet folyamatosan is.

5. Felugrások könnyű futásból, a felfüggesztett tárgy megérintése kézzel, fejvel, vállal.

6. Futó áтуgrások.

7. Szökdelések váltott lábon (a teljes talpas talajra éérésre ügyelni kell).

8. Helyből 5-ös ugrás, váltott lábon, eredményre is.

9. Helyből 10-es ugrás, váltott lábon, eredményre is.

10. 3–5 lépéses nekifutásból 5-ös ugrás, váltott lábon, eredményre is.

11. 3–5 lépéses nekifutásból 10-es ugrás, váltott lábon, eredményre is.

12. Szökdelések csak bal, illetve jobb lábon.

13. Szökdelések bal-bal (átugrás), jobb-bb (átugrás) lábon, folyamatosan.

14. 3—5 lépéses nekifutásból felugrás gy lábról, alacsony akadályra.

15. A 14. gyakorlat, de az akadályról ugrás páros lábra, és onnan ismételt ugrás.

III. Kiegészítő anyag

Az ált. iskola VII. osztályától kezdve Flop-technika oktatása abban az esetben, ha megfelelő leérkezőhely (habszivacs) áll az iskola rendelkezésére.

IV. Az ugrásanyag feldolgozásának szempontjai

Magasugrás

Atlépőtechnika

1. A nekifutás hosszának — ezen belül a lépésszám — és a felugrási hely meghatározása, a nyers forma végrehajtása.

2. Ugrás, az ugróláb késleltetett felendítésével, ezzel együtt törzsközelítés a lendítő lábhoz.

3. Ugrás, az utolsó két lépés ritmusának gyorsításával, a gyorsabb felugrás biztosítása.

Gurulótechnika

1. A nekifutás hosszának és a felugrási hely meghatározása, ugrás a lécre merőleges nekifutásból, 90°-os elfordulással a levegőben, az elugróláb irányába, megközelítőleg függőleges törzsszel.

2. Ugrás a lécre merőleges nekifutásból, elfordulással, az ugróláb és a két kar majdnem egyidejű talajra érésével.

3. Ugrás 30—40°-os szögben, megközelítőleg függőleges törzsszel.

4. Ugrás 30—40°-os szögben, az ugróláb és a két kar egyidejű talajra érésével.

5. Ugrás az utolsó két lépés ritmusának gyorsításával.

Hasmánttechnika

1. A nekifutás hosszának és a felugrási hely meghatározása, ugrás 30—40°-os szögben, a levegőben a térdben hajlított ugróláb felhúzása és nyitása, leérkezés a lendítőlábra, kb. 180°-os fordulat után, s mindezt úgy, hogy a törzs megközelítőleg függőleges maradjon.

2. Ugrás, mint előbb, de a törzs kb. 45°-os szöget zárjon be a léccel, azaz felugrás után az ugró a levegőben kissé már rádől a lécre.

3. Ugrás, mint az első pontban, de a törzs megközelítőleg párhuzamos legyen a léccel.

4. Ugrás az utolsó lépés ritmusának gyorsításával.

Flop-technika

1. Az íves nekifutás hosszának és a felugrási hely meghatározása, ugrás íves nekifutásból, leérkezés háttal a habszivacsra.

2. Ugrás íves nekifutásból, ügyelve a felugrás közbeni helyes törzstartásra, leérkezés háttal a habszivacsra.

3. Ugrás, mint előbb, de a léccel fölött a csípő megemelése és a két sarok törzs alá történő „bekapása” fokozott legyen, leérkezés háttal a habszivacsra.

4. Ugrás, mint előbb, ügyelve a láb időben történő „szabadítására”, leérkezés a lapockára.

5. Ugrás az utolsó két lépés ritmusának gyorsításával.

Megjegyzés: mindegyik magasugró-technika oktatásánál az alábbi főbb szempontok betartása célszerű:

— A nekifutás hosszának, ezen belül a lépésszám és a nekifutási sebesség szabályozása, valamint a felugrási hely meghatározása.

— Csípőben összefogott és megközelítőleg függőleges törzsszel végrehajtott felugrás kialakítása.

— A légmunka nyers formájának a végrehajtása.

A továbbblépés csak abban az esetben indokolt, ha egyrészt a testi képességek szintje lehetővé teszi azt (pl. a láberő növekedése nagyobb kitámasztást és ezt megelőzőleg nagyobb nekifutási sebességet tesz lehetővé az adott lépésszámon belül). Másrészt, ha az előzőekben leírtakat végre tudják már hajtani a tanulók.

Távolugrás

Guggolótechnika

1. Ugrás az adott nekifutási távolságon belül úgy, hogy a hangsúly az elugráson legyen (törzs az elugróláb meghosszabbításában legyen, a lendítő láb térde vízszintig emelkedjen), és csak a repülés végső fázisában kell törekedni a guggolóhelyzet felvételére.

2. Ugrás, mint előbb, de ügyelni kell az utolsó két lépés egymáshoz viszonyított hosszára. (Az utolsó lépés valamivel rövidebb legyen.)

3. A nekifutás hosszának pontos kimérése, s így az elugrási hely meghatározása után ugrás a 2. pontban leírtak alapján.

4. Ugrás, mint előbb, de cél a minél gazdaságosabb térnyerés, (talajra érés) kialakítása.

Ollózótechnika

1. Ugrás az adott nekifutási távolságon belül úgy, hogy a hangsúly az elugráson legyen (lásd guggolótechnikánál leírtakat), és a levegőben egy lábváltást végez a tanuló, leérkezés páros lábra.

2. Ugrás, mint előbb, ügyelve, hogy a lábváltás a futómozgáshoz hasonló és ne elsietett legyen.

3. Ugrás, mint előbb, kimért nekifutásból.

Megjegyzés: mindkét távolugró-technikánál elsődleges feladat a helyes elugrás kialakítása. Ez egyúttal annyit is jelent, hogy ha a guggolótechnikánál sikerül kialakítani a jó elugrást, akkor az ollózótechnika oktatásánál már csak a légmunka (mely az eredményesebb talajra érést biztosítja) oktatása az új feladat.

Hármasugrás

1. Ugrás az adott nekifutási távolságon belül úgy, hogy

- az első ugrás lapos legyen;
- az első ugrás utáni talajfogás teljes talppal történjen (ugyanaz érvényes a következő talajfogásnál is);
- a három ugrás egymáshoz viszonyított százalékos aránya az alábbi legyen, az összugrást 100%-nak véve)

első ugrás	34%
második ugrás	32%
harmadik ugrás	34%.

(A tanulóknak az egyes ugráshosszakat lábfejenben célszerű meghatározni.)

2. Ugrás, mint előbb, a százalékos ugráseloszlás arányának módosításával: első ugrás 35%, második ugrás 31%, harmadik ugrás 34%.

3. Ugrás, mint előbb, kimért nekifutásból.

4. Ugrás, mint előbb, de az egyes ugráshosszak növelésével a százalékos arány ne változzon.

Végezetül azt szeretném kihangsúlyozni, hogy elsődleges célom az volt, hogy valamilyen formában hozzájáruljak az iskolai testnevelés keretén belül folyó atlétikai ugrások oktatásának megreformálásához.

Bízom benne, hogy e cikk után többen is kifejtik véleményüket ebben a témakörben, s majd vita során alakulhat ki az a végleges forma, mely elősegítheti e problémakör megoldását.

A tanításnak a tanulásra gyakorolt transzferhatása

BATA TERÉZ

Állandó problémája az iskolai testnevelésnek, hogy a rendelkezésre álló kevés óraszámban a megtanítandó anyagot nem lehet kellő eredménnyel elsajátíttatni. Ennek következtében a tanulók jelentékeny része nem rendelkezik a mozgások olyan fokú ismeretével, amely szükséges lenne ahhoz, hogy az iskola elhagyása után kedvvel s rendszeresen sportolhassanak. Így iskolai testnevelésünk jelenlegi körülményei között csak kis mértékben tudja valóra váltani azt a fontos célkitűzést, hogy a tanulókat olyan mozgásszükségletekkel és ismeretekkel ruházza fel, amelyek biztosítják az iskola elhagyása utáni sportolásvágyukat.

Tekintettel arra, hogy a rendelkezésre álló idő rövideje miatt a tantervben lefektetett anyag jó megtanítása problémákat okoz, keresnünk kell azokat a módszereket, amelyek meggyorsíthatják és eredményesebbé tehetik a tanulást. Erre többféle lehetőség is van, de ebben a rövid tanulmányban csak egyről szeretnék beszámolni. Ez pedig az, amikor idősebb vagy ügyesebb tanulóval taníttatjuk a fiatalabbat vagy ügyetlenebbet. Ez két szempontból is előnyös: az egyik — ami nyilvánvaló — hogy az idősebb (ügyesebb) tanulók segítségével a fiatalabb (ügyetlenebb) könnyebben elsajátíthatja az anyagot; a másik, hogy maguk a tanító tanulók is eredményesebben tanulhatják a részükre előírt, számukra még új anyagot. Ez utóbbi azt jelenti, hogy ezzel a módszerrel a tanító tanulók tanulásának haté-

konyságát is elősegítjük. A fenti két szempont közül itt csak a másodikkal fogunk foglalkozni, minthogy ez nem annyira nyilvánvaló és közismert, mint az első.

Bár már a legrégebbi időktől szokásban volt, hogy idősebb tanulók tanítsák a fiatalabbakat, ez elsősorban csak a fiatalabbak érdekében történt. Csupán a legújabb időkben végeztek olyan megfigyeléseket — s tettek róluk közzé irodalmi adatokat —, amelyek arra mutatnak, hogy a fiatalabbak (gyengébbek) tanítása maguknak a tanító tanulónak is megjavítja a tanulásbeli eredményességét. Így Zander és Lippit (1944), Mann (1956), Pressey—Robinson—Horrocks (1959), Kueth (1968) még csak arra figyeltek fel, hogy a tanító tanulóra a tanítói szerep igen előnyösen hat; Cloward (1967) már arról tudósít, hogy a New York-i egyetemi hallgatóknál a fiatalabb hallgatók tanítása az idősebbek tanulmányi eredményét is megjavította. Hasonló eredményekről számol be Willis (1968) az Albuquerque-i egyetemi hallgatók vonatkozásában.

Myers—Travers—Sanford (1965) már kísérletet végeznek arra vonatkozóan, hogy megvizsgálják a tanításnak a tanulásra gyakorolt transzferhatását. Long (1971) 105 egyetemi hallgatót végzett kísérleteinél azt tapasztalta, hogy a tanítás transzferhatást gyakorol az utána következő tanulásra. Arra vonatkozólag azonban, hogy ezt a transzfert mi okozza, a kísérletek nem adtak megbízható választ.

Az irodalmi adatok adták azt a gondolatot, hogy a magam szerény eszközeivel megvizsgáljam, vajon az elméleti tanulás terén tett eme megállapítások érvényesek-e, s ha igen, milyen mértékben alkalmazhatók a testnevelés és sport területén. Ebből a célból két negyedik leányosztályban kiválasztottam 10—10 leányt, akik közül mindegyik hasmánttechnikával 110 cm-t ugrott magasba (ez volt az egyéni magasugrócsúcsuk), a Fosbury-floppot nem ismerték, s az iskolai testnevelésen kívül más testnevelési és sportfoglalkozáson nem vettek részt (nem sportoltak egyesület-

ben). Az egyik csoport leánnyal (kísérleti csoport) közöltem, hogy van az osztályukban 10 leány, akik gyengék magasugrásban, s szeretném, ha segítenének nekem abban, hogy a hasmánttechnikájuk megjavítása révén magasugró-eredményüket magasabb szintre emelhessék. A segítség módja abban állt, hogy 8 alkalommal a délutáni tömegsportfoglalkozás keretében 1—1 órát foglalkoztak egyik osztálytársuk hasmánttechnikájának megjavításával. E foglalkozások lebonyolítása után mindkét csoportba tartozó 10—10 leánynak azt mondtam, hogy szeretném nekik megtanítani a Fosbury-floppot: egyrészt, hogy magasugró-eredményeiket megjavíthassák, másrészt, hogy tapasztalatokat szerezzenek arra vonatkozólag, milyen gyorsan lehet ezt a technikát iskolában megtanítani.

8 flopp-edzés után a két csoport részére rendezett magasugróversenyen az egyes csoportok a következő eredményeket érték el:

kísérleti csoport átlaga 118 cm,
kontroll csoport átlaga 114 cm.

Amint az eredmények mutatják, a kísérleti csoport tagjai — tehát azok, akik előzőleg társaikat hasmánttechnikájuk megjavításában segítették — egy adott edzésmennyiség mellett eredményesebben sajátították el a Fosbury-floppot, mint az azonos kiinduló szintről induló kontroll csoport tagjai.

A két csoport átlaga közti különbség elég jelentős — különösen, ha tekintetbe vesszük a tanítás és tanulás aránylag rövid idejét — figyelembe véve azonban a kísérleti személyek kis létszámát, valamint azt a tényt, hogy első ilyen vizsgálati eredményekről van szó, amelyeket még további kísérletekkel kell alátámasztani; ezen eredményeket nem lehet olyan bizonyí-

tékként elfogadni, aminek alapján kijelenthetnénk, hogy a testnevelés és sport területén is érvényesül a tanításnak a tanulásra való transzferhatása. Annyi következtetést azonban levonhatunk, hogy érdemes erre vonatkozóan nagyobb létszámon és mélyebbre hatoló kísérleti feltételek mellett további vizsgálatokat végezni. Különösen értékes eredményeket hozhatnának az olyan kísérletek, amelyek a transzfer mechanizmusának felkutatását tűznék ki céljukul.

Talán, ha e vizsgálatok eredménnyel járnának, nemcsak a testnevelés és sport elmélete lenne gazdagabb egy új felismeréssel, hanem a testnevelés iskolai gyakorlata is olyan eszközzel gazdagodna, amely elősegíthetné az oktatómunka eredményesebbé tételét.

Irodalom :

- Cloward, R. D. : Studies in tutoring. *Journal of Experimental Education*, 1967, 36, 62—64.
- Kueth, J. L. : The teaching-learning process. Glenview, Ill. Scott, Foresman, 1968.
- Long, K. K. : An analytical investigation of instructions designed to elicit test anxiety. Unpublished master's thesis, University of New Mexico, 1969.
- Long, K. K. : Transfer from Teaching to Learning. University of New Mexico. *Journal of Educational Psychology* 1971. Vol. 62. No. 2. 167—178.
- Mann, J. H. : Experimental evaluations of role-playing. *Psychological Bulletin*, 1956, 53, 227—234.
- Myers, K. E.—Travers, R. M. W.—Sanford, M. E. : Learning and reinforcement in student pairs. *Journal of Educational Psychology*, 1965, 56, 57—62.
- Pressey, S. L.—Robinson, F. P.—Horrocks, J. E. : *Psychology in education*. New York: Harper, 1959.
- Zander, A. F.—Lippitt, R. : Reality-practice educational method. *Sociometry*, 1944. 7, 129—151.

Svédországi tapasztalatok

DR. NÁDORI LÁSZLÓ

Szeptember végén egyhetes tanulmányútra kaptam lehetőséget a svéd tudományos kutatómunka megismerésére, hasznosítható tapasztalatok szerzésére. Ezúttal főként az iskolai testnevelés körében szerzett ismeretekkel szeretném kollégáim tájékozottságát bővíteni.

Paul Högberg, a stockholmi Testnevelési Főiskola igazgatója — a svéd kézilabda-szövetség elnöke — fogadott. A képzés és a kutatás terén adott információi bepillantást engedtek egy sajátos körülmények között dolgozó, nagy hagyományokkal rendelkező rokon intézmény életébe.

A „Gymnastik och Idrottshögskolan” Európa talán legrégebbi Testnevelési Főiskolája. Az 1912-ben épült olimpiai stadion szerves tartozékaként kezelhető. Viszonylag szűk — miénkhez hasonló — alapterületen helyezkedik el. A különbség a két főiskola között azonban, a feltételeket illetően, jelentős, mivel a főiskola körül közvetlenül az alábbi városi létesítmények találhatók:

- olimpiai stadion, labdarúgás és különböző gyakorlótermek,
- fedett tenisz-, kézilabda-, röplabda-pálya (40×24 m-es felfújható tető),
- gyakorló atlétikai pálya, dobások, ugrások számára,
- nyitott jégkorongpálya, október közepeitől április végéig,
- síugrószánc.

A főiskolán belül láttam négy tornacsarnokot, kb. 24×16 m-es méretben, és egy uszodát 2 medencével (25 m-es, 6 pályás, és 12×8 m-es medencét gyermekeknek).

A főiskolának szabadpolcos könyvtára van, körülbelül a miénknek megfelelő nagyságrendben.

Valamennyi tanteremben televízió áll rendelkezésre, így pl. laboratóriumi gyakorlatok esetén a bemutató vizsgálatot televízión ismerteti a vezető tanár, ugyancsak televízión hallgatják és nézik a hallgatók a professzor metodikai előadásait.

A főiskolán nincsenek tanszékek, különböző tárgyak előadói önállóan dolgoznak, esetleg egy-két asszisztenssel. Kivétel a fiziológiai osztály, mely önálló egységet, intézeti szintet képvisel (vezetője Per Olaf Astrand professzor).

Iskolarendszer

A svéd iskolarendszer fejlődését meghatározott társadalmi és gazdasági (földrajzi) feltételek alakították. Svédország észak—dél irányban 1600 km hosszú, és legnagyobb szélessége 500 km. Az ország területének 15%-a a sarkkörön túl terül el. Tehát az északi sarki és lágy déli klíma között széles változatok találhatók. Északon a tél 8 hónapig is eltarthat, míg délen néhány hetes a hó- és a jégidény. A svéd népesség eloszlása — a gazdasági struktúrának megfelelően — meglehetősen egyenetlen. A többség délen — főként Stockholm, Göteborg, Malmö vidékén — helyezkedik el, és városokban él.

Az éghajlat miatt a testnevelési órák nagy részét fedett helyiségekben tartják. Az iskolaév kezdetén és a tavaszi idényben úszik az idénysportokat (labdarúgás és más labdajátékok, atlétika és tájékozódó futás). Télen sízés és korcsolyázás szerepel az iskolák programjainak középpontjában. A testnevelés-politikára jellemző, hogy keresi a természeti feltételeket.

A kilenc évig tartó kötelező oktatás három fokozatban folyik:

- junior fokozat (1–3. osztály),
- közép fokozat (4–6. osztály),
- szenior fokozat (7–9. osztály).

A beiskolázás a 7. életévre esik, és általában 16 évesen hagyják el a tanulók az általános iskolát.

Testnevelési órák számának megoszlása

	Fokozat	Életkor	Heti óraszám
Junior	1	7	1
	2	8	2*
	3	9	3
Közép	4	10	3
	5	11	3
	6	12	3
Szenior	7	13	3
	8	14	3
	9	15	3

(* A 2. osztályosok az osztálytanító kíséretében heti egy alkalommal uszodai foglalkozásra mennek. Ilyenkor összevontan töltik el a heti 2 órát. Kb. 5–6 alkalom szükséges az úszástanulásra. Az úszásoktatás központilag történik. Az uszodában foglalkoztatott testnevelő tanárnak fő feladata a 8 évesek tanítása.)

Testnevelés a középiskolában

A svéd középiskolák az alábbi változatban működnek:

- A gimnáziumok 3–4 éves időtartammal,
- továbbtanulást nyújtó szakiskolák 2 éves időtartammal,
- szakmai iskolák, 1–3 éves időtartammal.

Az 1971/72-es iskolaévben a fenti három változatot összevonták, és 21-féle irányban nyílik lehetőség továbbtanulásra.

Fokozat	Életkor	Gimnázium	Szakiskola	Szakmai isk.
1	16	3	3	2
2	17	3	2–1	2
3	18	2–1		2

Kiegészítő testnevelés

A heti testnevelési órákon kívül (ezek 40 percesek) úgynevezett „open air” (szabad fordításban játékdélután, kirándulást, szabadlevegőn eltöltött időt stb. jelent), foglalkozások is vannak, amelyek egész naposak. Egy iskolaévben 4–8 ilyen alkalmat kell adni. Ezt az időt csak nyitott pályákon, szabad terepen lehet eltölteni. Vagyis 4–8 iskolai tanítási napon színek, korcsolyáznak, úsznak, futnak (tájékozódó futás) a tanulók, illetve ezek kombinációjával töltik el a napot. (Nálunk is van ilyen jellegű elfoglaltság. Talán az őszi kirándulóprogramok hasonlíthatók a svéd gyakorlathoz. Korábban egyes vidékeken a tavasz első napját egész napos iskolai kirándulással köszöntötték. Ez volt a „Madarak és fák napja.”) Az „open air”-napokkal el akarják mélyíteni a tanulóknál a természet szeretetét. Egyúttal arra nevelik őket, hogy óvják a növényeket, fákat.

Ha a helyi iskolai hatóságok hat napban állapítják meg az egész napos testnevelési alkalmakat, akkor ez — 50 perces testnevelési órákra átszámítva — a következő többlet órát jelenti a kötelező heti testnevelési alkalmakon felül:

Fokozat	Egész évre terjedő „open air”-elfoglaltság órákban
Ált. isk.	
1	24
2	30
3	36*
4–9	42*
Középisk.	
1–4	42*

(* Ez azt jelenti, hogy ezekben az osztályokban — ha egész évre elosztjuk az „open air”-foglalkozást — egy órával nő a heti órák száma, tehát Svédországban át-

lagosan 4-re tehető 10 éves kortól, a heti kötelező óraszám.)

Tanerők

Az általános iskola 1—6. osztályában — túlnyomó többségben — osztálytanítók oktatják a testnevelést. Városokban és nagyobb helységeekben egyre több szakképzett testnevelő kapcsolódik be az oktatómunkába. Ezeken a helyeken az 5. osztálytól felfelé testnevelő tartja az órákat. Végső soron 13 éves kortól minden gyermek szakképzett testnevelő tanár keze alá kerül.

Az 1—6. osztályban az osztálytanító feladata az „open air”-foglalkozások tervezése és megtartása. A 7—9. osztályoknak, valamint a középiskolai osztályoknak az egész napos sportfoglalkozását a testnevelő tervezi és irányítja az osztályban oktató egyéb szakos tanárok segítségével, közreműködésével. (Az iskola igazgatója jelöli ki a kiránduláson részt vevő tanárokat.)

A testnevelő tanár heti 1—2 óra csökkentést kap az „open air”-foglalkozások tervezése és irányítása elismeréseként. (Egy kinevezett testnevelő tanárnak Svédországban heti 30 órát kell tanítania. Ebből 2 órát von le az igazgató annak a testnevelőnek a heti kötelező óraszámából, aki az évi „open air”-programot tervezi és irányítja.)

A középiskolákban — jelentéktelen kivétellel — öt testnevelő tanár látja el az oktatási feladatokat, akik közül egy a vezető tanár. A tanulók létszáma 1000—1200 körül mozog.

Gyakorlatanyag

Az alábbi gyakorlatanyag kiválasztásában a helyi sajátosságokhoz és a tanulók érdeklődési köréhez is lehet igazodni.

Gimnasztika (torna)

Szabad gyakorlatok, kéziszergyakorlatok,

fantáziagyakorlatok, (improvizációs gyakorlatok), szergyakorlatok.

Tánc

Svéd és idegen népi táncok, társasági tánc.

Labdajátékok

Technikai és taktikai gyakorlatok, csapat- és egyéni játékok.

Atlétika

Futás (pályán és terepen), ugrások, dobások.

Tájékozódási futás

Szabad terepen (torony iránt) futás, séta, természetismerettel. A tájékozódó futás különböző változatai.

Korcsolyázás

Gyors- és műkorcsolyázás technikai elemei. Jéglabda és jégkorong technikai elemei és játék.

Sízés

Sífutás (hosszú távon), lesiklás és síugrás.

Úszás

Úszástudás (úszóteszt) igazolása. Különböző úszásnemek oktatása. Műugrás alapjai. Vízből mentés és mesterséges légzés.

Munka

Az állás, ülés, járás, hordás és emelés helyes végrehajtása munkahelyzetekben.

Szervezés, vezetés

Szervezési ismeretek, ezek alkalmazása edzésen és versenyen, gyakorlatban.

Elmélet

Higiénés tanácsok, munkaélettan — edzéselmélet, alpesi sízés biztonsági ismeretei, természetvédelem, ismeretek a társadalmi sportszervezetek működésére vonatkozóan.

A tanárnak nagy szabadsága van az anyagválasztást és az oktatás módszereit illetően. Ez a szabadság természetesen fokozza a tanár felelősségét. Azt tapasztaltam, hogy az anyagválasztásban érvényesülő elvek között első helyen az élettani elv áll. A hangsúly a fizikai érés, fejlődés elősegítésén van. Az évi kötelező órák és más aktivitások arra irányulnak, hogy a gyermeknek, ifjúnak sokoldalú, harmonikus felkészültsége legyen. Ebben a szemléletben jelentős szerepet játszik Astrand, Saltin, Lundgren és munkatársainak elmúlt munkássága, akik az ifjúság fizikai nevelésének problémáit állították kutatásuk fontos részévé. (A TF. Fiziológiai Osztálya.) Magas színvonalú, nemzetközileg elismert kutatásaik alapján állították fel a „heti minimum edzésszám”-követelményt, amely elfogadást nyert. Eszerint az edzések akkor kapcsolódnak egymáshoz, ha legalább heti 3 edzésen (testnevelési órán) vesz részt a tanuló. Ezzel a terheléssel (mozgástanulási lehetőséggel) gyarapszik tudása olyan szintre, amelyen a tudásnak ösztönző, motiváló szerepe lényegesen megnő, vagyis ugrásszerűen nő a „túlórázók”, az önkéntesen sportolók, iskolai sportköri tagok száma. Ezt támasztják alá azok a gyakorlati tapasztalatok is, amelyek szerint a társadalmi egyesületekben ott a legjobb az utánpótlás, ahol kiválóan működik a testnevelő tanár. A „kiváló” tulajdonképpen svéd értelmezésben azt jelenti, hogy követel a tanulótól. Azt a tanárt értékelik, aki sokat követel, aki „kíméletlenül” nagy terhelést ad a foglalkozásokon.

(Ennek gyakorlati jelét egy középiskola testnevelési óráján tapasztaltam. Gimnázium első osztályában a „Fosbury-flop” harmadik alkalommal szerepelt oktatási és gyakorlási anyagként az óratervben. A jelenlevő diákok kivétel nélkül az idén próbálkoztak ezzel a technikával. Egy atléta volt közöttük, a többi átlagos felkészültségű tanuló. A 27 diákból három nem tudta egyértelműen bizonyítani, hogy a feladatot megértette és teljesítette. A töb-

biek többször egymásután végrehajtották 130 cm-es magasságon az új technikát. Volt olyan osztály, amelyben 150 cm-es volt az osztályátlag. Fapadlós teremben, könnyű habszivacs szőnyegre ugrottak. Időnként becsuktam a szemem, amikor a szőnyeg szélére „landoltak” a gyerekek. Félelemérzés bizonyára volt bennük. (Aki félt, elmehetett a léccel mellette.)

Az élettani hangsúly jelentkezik a létesítmény- és felszerelésellátottságban is. Az iskoláknak (közelben vagy közeli zöld területen, erdőben) saját miniatűr terepfutó (cross country) pályáik vannak. Ezen intervallumos módszerrel futnak. Ezzel az állóképesség fejlesztésének intenzív formáját választják. Az iskolai szertár tartozéka az erőfejlesztő felszerelés. A súlyemelő rudak és tárcsák katonás rendben sorakoznak valamelyik fal mellett. Az expandergyakorlatok pedig a házi feladatok között szerepelnek.

Gimnasztika

A lányok testnevelésében az esztétikum felé orientálódó gimnasztika és a tánc előkelő helyet kap az évi programban. A fiúk gimnasztikája még meglehetősen konzervatív. Vannak olyan jelek — amint erről a TF-en is szóltak —, hogy változás mutatkozik, mert a funkcionális jelleg kezd hangsúlyt kapni. Végül is a gimnasztikai oktatás még ma is fontos szerepet kap a svéd iskolákban.

Fő feladata az, hogy a fizikaival együtt az esztétikai nevelést szolgálja, fejlessze a tanulók alkotó-, improvizáló képességét, tanítsa meg őket a természet, a mozgás szépségeinek élvezetére. A funkcionális jelleg mellett esztétikai feladata is van a tájékozódó futásnak, terepfutásnak. Futás közben látni a fákat, a tájat, élvezni lehet az előrehaladás érdekében tett erőfeszítéseket, a pihenés gyönyörét, mert aki nem fárad el, pihenni sem tud.

Azt is észre kell venni — még egy rövid bepillantás alkalmával is —, hogy az iskolai gimnasztika magán viseli Per Henrik

Ling hatását. A szabadgyakorlatok csak részben bemelegítő jellegűek. A gyakorlatok egy része félreismerhetetlenül jelzi azt, hogy eredetileg tömeggyakorlatok mozaikjaként szerepeltek. Természetesen fontos szerepet játszanak a tanuló mozgásműveltségének növelésében. Az improvizációs készségfejlesztés fontos eszközeként foghatjuk fel a hagyományos, gazdagon „cizellált” mozdulatokat.

Újabban — közvetve az általános izlésben jelentkező változásokat — dzsessz gimnasztikát is oktatnak egyes iskolákban. Nagy az érdeklődés iránta. Népszerűsége főleg lányok körében nő. (Ennek többek között az is az oka, hogy a tanárnők nagy része jól zongorázik.)

Újabb sportágak

Az 1960-as évektől kezdve mutat fellendülést a tenisz és a tollaslabda. A testnevelő tanárok — ahol van megfelelő létesítmény — az „open air”-alkalmakat használják fel a technikai elemek oktatására.

Tudományos munka

Tekintettel arra, hogy a tudományos kutatás gyakorlati alkalmazása ugyancsak fontos szempont volt kiutazásomban, azért ezen a területen is törekedtem értesülésekre. A tudományos eredmények gyakorlati alkalmazása három csatornán történik:

- főiskolai oktatás megsegítése,
- az egyes szövetségekkel való kapcsolat, gyakorlatilag az edző- és továbbképzés révén,
- a szabad idő sport, tömegsport módszereinek az edzettség ellenőrzésének módszerei révén.

A szövetségekkel és sportágakkal, élsporttal való kapcsolatában az újabb irány a sportoló felkészültségének a mérésére szorítkozik. Az élettani intézet legfőbb feladatának azt tartja, hogy az edzés hatására létrejövő folyamatok ellenőrzését a lehető legobjektívebben megoldják.

A szabad idő sport Svédországban rendkívül nagy fellendülésnek örvend. A városokon kívül, szabad terepeken 5—10 km-es futópályák vannak kijelölve, ahová csapatostul mennek felnőttek, fiatalok futni, ill. sízni. Az ilyen központi pályák céljánál, ill. rajtjánál létesítményt helyeztek el, amelyben vetkőzni, tussolni lehet, ezenkívül tágas ebédlők és klubszobák is rendelkezésre állnak.

A mi szempontunkból lényeges az, hogy teszthelyiségek, valamint erősítőterem is csatlakozik az öltöző-, zuhanyozóhelyiségekhez. A jelentkezőknek ki kell tölteniük egy kartont, amelyen életkori, testsúly-, magasság- stb. adatok vannak. Ezután az ott szolgálatot teljesítő tesztvezető felveszi a szükséges funkcionális adatokat, kerékpáregométeres mérés segítségével. Mindenekelőtt a szívverésszám és az aerobkapacitás jön számításba. Az ismételt mérések megmutatják az egyénnek a fejlődését. Így alkalmazzák az Astrand-intézet eredményeit a gyakorlatban. A teszt igazolása a testnevelési főiskola munkatársai nevéhez fűződik.

A kutatóintézet, amelyik tulajdonképpen csak az élettani kutatásokra szorítkozik, annak köszönheti fejlődését, hogy vele szemben széles társadalmi igény jelentkezett. Tekintettel arra, hogy Svédországban nincs a testnevelésnek és a sportnak önálló állami szerve, így a kutatás finanszírozása esetlegesen egy-egy feladat megoldása alkalmával történik, nincs tehát a kutatóintézetnek távlati terve, részben a kutatók egyéni érdeklődése alapján, részben külső megbízások következtében dolgozik. Ez a helyzet — a svéd kollégák véleménye szerint — nem ad lehetőséget átfogó fejlesztési kutatási programok megvalósítására. Mindenképpen helyesnek tartják a komplex kutatást, és a főiskola egyetemmé válását követően úgy tűnik, lehetőség nyílik arra, hogy az élettani kutatások kineziológiai, pszichológiai, szociológiai vizsgáló módszerei egybekapcsoltan történjenek.

(Folytatjuk)

A gyorsindítás futómozgásának kialakítása a középiskolákban

TURI IMRE

A kézilabdázásban — és ezt az irodalom is megerősíti — egyre nagyobb szerepet kapnak az alapvető testi képességek, az erő, ügyesség, gyorsaság, állóképesség, valamint az erő és a gyorsaság összetevője, a ruganyosság. Ezeknek a képességeknek a jelenléte egy-egy játékos eredményességét elősegíti. Ezek közül is — ami a korszerű játék egyik sajátossága — a gyorsaság emelhető ki. Kézilabdázásban — és általában a labdajátékokban — labdagyorsaságot és futógyorsaságot különböztetünk meg.

A kézilabdázás támadó játékának legeredményesebb módja a gyors indítás és a lerohanás. E támadási formák alapja a futógyorsaság.

Ezért vizsgálataim alapja a futógyorsaság elemzése volt.

Középiskolában a labdajátékok oktatásánál a Tanterv nem írja elő a futóstílus követelményeit, annak ellenére, hogy a kézilabda-játékosok gyors futásának stílusa és az atléták vágtafutásának stílusa nem egyezik meg. Sőt, lényeges különbségek fedezhetők fel a két stílus között.

Annak illusztrálására, hogy a futóstílus mennyire befolyásolja a gyorsindításnál az eredményességet, 10 középiskolás sportoló lány nál végeztem felmérést, azonban csak két lány eredményeit ismertetem vizsgálatom alátámasztására. Mindkét tanuló aktív sportoló: az egyik atléta, de kiegészítésként kézilabdázik, a másik kézilabdás, de kiegészítésként atletizál.

Atlétikai felmérés: 1. sz. táblázat

	Atléta (A)	Kézilabdás (B)
100 méter	12,6	13,7
távol	548	446
gerely	28,10	28,62

Az atléta (A) testmagassága 172 cm, testsúlya 59 kg,

A kézilabdás (B) testmagassága 160 cm, testsúlya 54 kg.

Az 1. sz. táblázatból azt láthatjuk, hogy „A” játékos atlétikai képességei (gyorsaság, ruganyosság) kiválóak, viszont lövőerőben „B” játékos megelőzi.

Gyorsindítást figyelembe véve „A” játékos — aki gyorsabb, ruganyosabb „B”-nél — előnybe kerül „B”-vel szemben.

Kézilabda-felmérés: 2. sz. táblázat

	Atléta (A)	Kézilabdás (B)
átadás/1 perc	68	68
indítási idő	3,6 mp	3,8 mp
eredményesség		
20 ind./1 p.	9 45%	16 80%

A 2. sz. táblázatból láthatjuk, hogy a gyorsindítás szempontjából szükséges technikai felkészültséget vettük figyelembe.

1. *Átadás.* Az egykezes felső átadás ugyanazzal a harmadik játékosal történt. Az egyperces átadásokat ötször ismételték meg. Ennek átlaga: mindkét játékosnál 68 volt.

2. *Indulási idő.* Míg a játékos a saját térfelének szabad dobási vonaláról (9-ről) indul, és kb. az ellenfél szabad dobási vonalánál az érkező labdát elfogja. Tekintettel arra, hogy ellenfél nem volt, nem kellett félni ütközéstől, szereléstől, „A” játékos gyorsabban tette meg az indulási szakasz első felét, így jobb indulási időt ért el.

3. *Eredményesség.* Az „ellenfél” nélküli felmérés 20 indításból állt. Az indító mindig azonos. Az indítás egyperces pihenővel történt. Itt ütközött ki a két mozgás közötti különbség:

- a periferikus látásból következően a labda ívének kiszámítása;
- a karmunka különbözősége miatt a labda elvétele;
- a nyújtottabb lépéshossz miatt, a labdaelfogás után nehéz az egyensúlyt megtartani.

Azért volt nagy a különbség — az eredményességet tekintve — a „B” játékos javára, mert jól hajtotta végre az indulás futómozgását.

E két táblázat felállítására természetesen csak azért volt szükség, hogy megállapíthassuk: „A” játékos testi képességei jobbak, mint „B” játékosé. A kézilabdázásban azonban a gyorsindítást a specializált futóstílus elősegíti, és így a mutatkozó hátrány kiegyenlítődik. Ez a táblázatokból is látható. Az eredményességet gyorsindításban csak kézilabda-mérkőzésen lehet lemérni.

A Szolnok megyei női középiskolai kézilabda-bajnokság döntőjében — egy csapatban játszott a felmérésben részt vevő két sportoló — meglepő eredmény született a gyorsindításból elért gólok jegyzésénél.

A „B” játékos (kézilabdás) gyorsindításban elért góljainak száma: 9. Az „A” játékos (atléta) viszont háromszor volt eredményes ugyanezen a módon.

Tehát „B” háromszor annyi gólt ért el indításból, mint „A”. Mi ennek az oka?

Természetesen ez az arány nem lenne túlzott, ha a kézilabdajáték egészét néznénk, azonban — a gyorsindításra szűkítve a vizsgálatot — egymáshoz közel álló eredményt kellett volna kapni. Azonban a futógyorsaság szempontjából lassúbb sportoló dobott több gólt indításból. Így a legfontosabb ok — az indítás pontossága és az indítás üteme mellett — a futóstílus speciális jellege, amely meghatározza mozgás közben a láb, a kar, a törzs, a fej mozgását. Milyen legyen tehát a gyorsindítás futómozgása?

A futómozgás elemzésekor általában három részre bontják a mozgást:

lábmunka,
karmunka,
törzsmunka.

A kézilabdázásban ki kell egészíteni ezt a fej (tekintet) mozgásával.

1. Lábmunka

A láb munkáját — a gyakorlatnak megfelelően — az ún. „holtpont” helyzetéből kiindulva lehet a legjobban végigkísérni.

A „holtpont”-helyzetet és az ebből kiinduló mozgás leírását feleslegesnek tartom, mert ez minden atlétikai szakkönyv idevonatkozó fejezetében megtalálható.

Így az atlétikai mozgástól eltérő mozzanatokat szeretném felsorolni:

- a) A „holtpont” helyzetéből előre lendülő láb térde nem emelkedik vízszintesig. Oka: A repülési szakasz rövidebb, mert a törzs és a fej mozgása egyensúlyi bizonytalanságot idézne elő.
- b) Az elrugaszkodás a talajról kevésbé erőteljes, mint atlétikában. Oka: A gyorsindításnál nemcsak előre irányuló mozgást kell végezni, de gyakran irányváltoztatást is. Így a hosszú repülési szakasz, ill. lépéshossz ezt megnehezítené.
- c) A talajfogás teljes talppal történik. Oka: A labdaátvétel és a gyors irányváltoztatás stabil egyensúlyi helyzetet követel.

2. Karmunka

A karok a lábak munkájával nincsenek harmonikus és ellentétes mozgásban. A karmunka harmonikus ellentétes mozgása csak a gyorsindítás első szakaszára jellemző (az indulás utáni két-három lépés). A második szakaszban a törzs és a fej mozgása biztosítja az egyensúlyi helyzetet. A második szakaszban a lépéshossz le rövidül:

- a kar ellentétes mozgása minimálisra csökken,
- ennek megfelelően a karok elmozdulnak,

- a kar könyökben, kb. derékszögű hajlásban, a test mellett tartva laza helyzetben van,
- a karok mozgása a labdaelfogásra irányul.

Feminizált testnevelést!

NAGY GÉZÁNE

(Középiskolás lányok testnevelése a modern gimnasztika jegyében)

3. A törzs munkája

A törzs a mozgás gazdaságosságát segíti elő. A gyorsindítás harmadik szakaszában a törzs fontos szerepet játszik a labda elfogásában. A törzs felemelkedik, és anélkül, hogy a mozgás iránya megváltozna, kis mértékben az érkező labda felé fordul. Természetesen ez elsősorban a lepattanás nélküli ún. kézbe indításnál szükségeszerű.

4. Fejmozgás

A fej mozgásában különösebb változás — a vágtafutó fejtartásával összehasonlítva — az indítás második szakaszának befejezéséig nincs. Azonban a periférikus látásnak igen fontos szerepe van a gyorsindítás egész ideje alatt.

Kb. 3 mp idő áll rendelkezésére az induló játékosnak, hogy tájékozódjon:

- az indulás iránya,
- saját játékosársának helyzete,
- az ellenfél mezőnyjátékosainak,
- az ellenfél kapusának helyzetéről, valamint a gólhelyzet kihasználásának legjobb módjáról.

Az indítás harmadik szakaszában a törzssel és a lazán tartott karokkal együtt, a fej is az érkező labda felé fordul, miközben az induló játékos periférikus látásával ismételtelen felméri gólszerzési lehetőségeit. Elsősorban ezek azok a különbségek, amelyekkel számolnunk kell a gyorsindítás oktatásánál.

Tehát, összefoglalásul elmondhatjuk, hogy érdemes foglalkozni a középiskolában is a kézilabda-játékosok futótechnikájával, mert ez a játékosok teljesítményét nagyban befolyásolja, de az oktatás menetét is megkönnyíti, mert differenciált lábmunkát alakít ki.

Csak néhány éves tapasztalat után — mikor már látom, hogy végzett tanítványaim igazolnak — merem papírra vetni elgondolásumat.

Közvetlenül a főiskola elvégzése után, pályám kezdetén izgatott már az a kérdés, hogy talán a túlzott módszereskedéstől jogosan félve, elsiklunk a lányok és fiúk testnevelésének módszertani megkülönböztetése mellett.

A tantervek előírják az életkori sajátosságokhoz való alkalmazkodást a módszer tekintetében, de nem is említik a különbözőséget a két nemre vonatkoztatva. Miért? Hiszen legalább annyira különbözik egy középiskolás leány és fiú alkati, jellembeli tulajdonságokban, mint például egy általános iskolás és gimnáziumba járó fiú.

Igaz, hogy a középiskolás tantervekben a gyakorlatanyag elkülönül, tudjuk és élünk vele, hogy a gyakorlatanyag különbözősége a részleteiben különböző módszereket is kíván, de egységes ráhatásról a lányok vagy a fiúk testnevelésében nem beszélünk, s így jutunk el oda, hogy a lánytestnevelési órák talán csak megterhelésben különböznek a fiúkétól, egyébként ugyanolyan pattogóak, hangos vezényszavúak, katonások, ill. férfiasak. Holott éppen fordítva: ugyanolyan megterhelést, de nőiesebben kellene elérnünk.

Leszűkítem a kérdést, nehogy félreértés történjék. Nem a rendgyakorlatokat akarom lágyabb hangon vezényelni, vagy a súlylökést puhábban, nőiesebben oktatni, hiszen ezek a gyakorlatok lényegüket veszte-

nék el, ha nem lennének pattogóak, ill. a súlylökés erőt, lendületet összpontosító, robbanékony, de ahogy groteszk és céltalan az atlétikapályán vagy kosárlabdajáték közben a sípot nem használni s hal-kan beszélni, vagy éppen lágy, művészitorna-jellegű gyakorlatokkal bemelegíteni, ugyanolyan groteszk a tornateremben a lányok testnevelési óráján az állandó sípolás, kiabálás vagy a fiús, szögletes mozdulatokat kívánó gyakorlatok alkalmazása a bevezető és előkészítő részben.

Nem mondom, jóval kényelmesebb, hiszen egy kis megszokás után úgyszólván minden magától megy, mutatósan rendezett képet ad, s főleg nem kell bemutatni. De a lányok nem élvezik, amikor csak lehet egy ütemet kihagynak, előbb befejezik, várják a végét. Nem buzdítja őket az a gondolat, mint az ugyanilyen korú, de a másik nemhez tartozó társaikat, hogy például a mellő fekvőtámaszban végzett karhajlítás mennyire erősíti izmaikat. Csinálják, mert kell, és örülnek, ha vége van. Kezdetben ez elkeserített, majd buzdított valami más kialakítására. Lustaságuk ellen mindent megpróbáltam: kényszerítést, büntetést, dicséretet, játékosságot; hivatkoztam az egészséges élet nagyszerűségére mint a testnevelés fő céljára, melyben nélkülözhetetlenek bizonyos testgyakorlatok, de csak időleges eredményt értem el. Így jutottam oda, ahova a gyógytestnevelésben már régen eljutottak, hogy a cél érdekében kihasználjam tanítványaimban levő, nem pozitívnak emlegetett tulajdonságokat is. Így például a női hiúságot. Hiszen a testnevelő tanárok fiútanítványaik oktatásánál tudatosan vagy ösztönösen, de a férfiúi hiúságra építenek, mikor pl. az erőgyakorlatokat olyan sikeresen alkalmazzák. Miért nem végeztethetnénk mi a tornatermi bevezető és előkészítő részben mindig nőies, művészitorna-jellegű gyakorlatokat? Időnk van rá, a tanterv konkrétan csak minimális követelményt állít fel. A bevezető részbeni rendgyakorlatok s az előkészítőbeni speciális rávezető gyakorlatok kivételével a bemelegítést s a sokoldalú képességfejlesztést — ami ezen részek fő feladata — vé-

gezethetjük olyan jellegű gyakorlatokkal, amilyenekkel akarjuk, nevezetesen művészitorna-jellegűekkel is.

Átnézve az erre vonatkozó cikkeket, tanterveket, érdekesnek találtam, hogy a múlt század végén foglalkoztak ezzel a kérdéssel a „Herkules” 1886-os évfolyamában. F. A. fővárosi tanítónő a lányok és fiúk testnevelésének különbözőségéről szólva, ma már korszerűtlennek tűnő stílusban, de témánkhöz illően írja:

„Az eltérés inkább csak a gyakorlatok kivitelezésében mutatkozik, amennyiben a fiúktól határozottabb, erélyesebb mozgásokat, a lányoktól kellemes és szelíd taglejtéseket kívánunk... hogy a nőiességet meg ne sértsük.” Majd: „A lányoknál az ún. műgyakorlatokra fektetünk nagyobb súlyt, csak a balettszerűségtől kell óvakodnunk, mert ezáltal azok tornázási becsükből sokat veszítenének.”

A későbbi évek szakfolyóirataiban, könyveiben ezzel a témával nem foglalkoztak, inkább a gyakorlatanyag elkülönítésén munkálkodtak. A tantervben először 1937-ben találtam a polgári leányiskolák számára előírt ritmikus gyakorlatokat. A fejlődéssel eljutottunk odáig, hogy az 1962-es tantervi tervezet pl. 16 ütemű összefüggő gyakorlatokat ír elő zenére.

Eddig jutottam elméletben, mikor megkezdtem a munkát. Nem volt nehéz, mert feltevéssem már az első órán beigazolódott. Bevezetésül — az óra feladatának szokott rövid ismertetése után, ami a fő részre vonatkozik — két mondatot szóltam, valahogy így: „Az egészséges élethez az egészséges szép alkat s az egészséges szép mozgás is hozzátartozik. Ezután minden óra első részében ennek érdekében fogunk dolgozni. Ma az egyéb gyakorlatok mellett elsőként, a szép, nőies, könnyed járást tanuljuk meg, majd olyan gyakorlatokat végzünk, amelyek a törzs szép izomzatának kialakulásához járulnak hozzá.”

A távoli cél ezzel már megvolt. Mikor addig jutottunk, hogy a lányoknál oly fejlett esztétikai érzéket is felhasználhattam

a buzdításnál, a szép mozdulatok bemutatásával és szintén a gyógytestnevelésből átvett módon sokat dicsértem, a siker-élmény hamar jelentkezett. A buzdításra ma már ritkán kell gondolnom. Az egyszerű, szép járás helyett már a legkomplikáltabbnak tűnő tánclépésekkel, szökdelésekkel, futásokkal lehet az órát kezdenem, s az előkészítő gyakorlatokat magnetofon segítségével zenére végeztetem, ami önmagában is jó érzést keltő, nevelő, buzdító. A bemutatást azonban nem nélkülözhetem, hiszen az ilyen gyakorlatok elmondása hosszú időt venne igénybe, s a megterhelés ugyanolyan kevés lenne, mint a fent említett lustán, kedvetlenül végzett ún. fiús gyakorlatoknál.

Először minden gyakorlatot bemutatás előzött meg, s ütemtartásra történt a gyakorlás. Később ez szükségtelenné vált a zene alkalmazásával, ami az ütemezést tökéletesen biztosította. Még később nem kellett az egyes gyakorlatok végén a magnetofont kikapcsolni, leállni és bemutatni az újabb gyakorlatot, hanem az előre felvett zene váltásakor a bemutatással együtt a lányok is próbáltak átváltani, a folyamatos vezényléshez hasonlóan. Előfordult, hogy kétszer, háromszor is ismétlődött,

ha úgy láttam, hogy erre még szükség van, majd szabadon javíthattam a hibákat. Ily módon a lazító gyakorlatoktól az erősítő gyakorlatokig a megterhelést az optimálisra emelhettem. A lányok élvezték az említett célra való törekvést, a szép mozdulatot, a zenét, a zenére való mozgást, és észre sem vették, hogy erősen dolgoznak.

Továbbmenve: azt tapasztaltam, hogy a középiskola elvégzése után a lányoknak csak igen kis százaléka sportol. Ha viszont megszeretik a művészi tornát, ha elegendő sokoldalúan fejlesztő gyakorlatanyagot sajátítanak el, szívesen végzik ezeket reggeli tornaként vagy munka utáni felfrissítőként. Ez pedig hazánkban, ahol a tömegsport nem megoldott kérdés még, nagy jelentőségű lehet. Hiszen mindnyájunk által ismert és a megváltoztatásra serkentő tény, hogy a sportegyesületek csak olyanokkal foglalkoznak, akik versenyeznek is, márpedig ezt a nők 90%-a — sajátos helyzete miatt — nem tudja vállalni.

A jelen téma kifejtésében — az adott keretek között — teljességre nem törekedhettem, mindössze — gondolatébresztés céljából — nehézségeimet és tapasztalataimat szerettem volna kartársaimnak elmondani.

Minden kedves munkatársának és olvasójának

*kellemes karácsonyi ünnepeket
és boldog új évet kíván*

a Szerkesztő Bizottság

A kisiskolák testnevelésének problémái

ALBERT ANTAL

Érdeklődéssel olvastam és olvasom azokat a vitákat, amelyek a testnevelés tantárgy-jellegével foglalkoznak. Szeretném kifejteni ezzel kapcsolatosan azokat a tapasztalatokat, meglátásokat, amelyeket a falusi kisiskolákban tapasztaltam. Magyar-történelem szakos tanár vagyok, tehát nem vagyok a testneveléssel kapcsolatos álláspontom kifejtésében érdekelt, ahogyan mondani szokták: „szaksoviniszta”.

Először is a testnevelést feltétlenül igen komoly, bármely más tantárggyal egyenértékű tárgynak tartom. A testnevelésről csak az beszélhet, vagy írhat lekezelően, lekicsinylőleg, akit vagy akiket valamilyen vélt oknál fogva „sérelem” ért. Helyesbítetek: igazságtalannak vélt sérelem ért!

Rendszerint azok „lázadoznak” ellene, akik nem látják be, hogy gyermekük valóban nem érdemli meg testnevelésből pl. a jelest (de még a hármast is alig!), s félnek, hogy éppen a testnevelési érdemjegy miatt nem lesz gyermekük kitűnő rendű, s így veszélyeztetve érzik középiskolai felvételüket. Márpedig ők „biztosra” szeretnének menni, nem szeretnék, hogy még csak kételye is fennálljon a „hátha mégsem”-nek. Addig nem is történt különösebb ágálás a testnevelési jegy ellen, amíg lehetett valaki kikerekítetten is jeles vagy jó rendű (a középest nem is emlitem, mert ezeknél úgysem jelentett ez különösebb problémát), de amióta egytizedes pontossággal is feltűnteti a bizonyítvány az átlagos érdemjegyet: azóta szinte egyszerre!

S ha már itt tartok, hadd említsem meg, hogy nincs pl. tudomásom arról, hogy azért nem vettek fel általános iskolát végzett tanulót középiskolába, mert történetesen testnevelésből négyese volt. Nem is szólva arról, hogy végtelen nagy igazságtalanság az, ha valaki olyan tantárgyból kap jelest, amelyből nem érdemli meg! Mit szólna ehhez az olyan jó tanuló, aki a kiváló felkészültsége mellett még testnevelésből is rátermett, és az 5-ös követelményeknek primán megfelelt, hogy így ő is, a másik is papíron: azonos értékű!? Példámban, igazság szerint mind a két tanuló papíron feketén tapasztalná, hogy igenis van igazságtalanság, s akik ezt elkövetik: azok éppen a nevelők, akik igazságosságra is akarnak nevelni, s hirdetik az igazságot! Mint mindenütt, itt is tudomásul kell venni, hogy bizony még a testnevelési érdemjegyért is keménven meg kell dolgozni! Az osztályzásról csak ennyit.

Szeretnék foglalkozni a testnevelésnek egy kevésbé bemutatott, megvilágított oldalával, ami igen fontos és különleges feladatot ró funkciójára. Ez pedig az, hogy míg az értelmes, jó eredményeket elérő gyermek előtt előbb-utóbb feltétlenül nyitva áll az ajtó a továbbtanulás előtt, addig igen szép számmal vannak olyan gyermekek, akiknek szerényebb képességük miatt nem az intellektuel pályával kell beérniük, hanem az ügyesség, erő lesz megélhetési forrásuk és lehetőségük alapja. Nos: ezek számára a testnevelés legalább olyan fontos, hogy erőt, ügyességet fejlesszen, mint az orvosi pályára készülőknek a latin! S ugyan ki vitatná ennek igazát?! Azt hiszem, senki, s mégis — s ez a fájó — a falusi s különösen a tanyai iskolák alig-alig vannak ellátva a legszükségesebb tornaszerekkel! Csak egyetlen példát! Az egyik (igaz, kis helyen levő) részben osztott iskolánkban 6 év óta a felettes szervek nem adtak egyetlen eszközt sem. Ha Vitray Tamás, a tévé riportere nem gondoskodott volna: még 1 futball-labda sem lenne az iskolánál!!

Az ugrószőnyeg, ugrószekrény olyan lényeges kellék, ami nélkül tanítani, dolgozni, ügyességre, bátorságra nevelni — különösen a téli időkben — szinte lehetetlenség. S addig, amíg számos kis helyen ilyen hiány van, addig egyes iskolák szinte roskadoznak a felesleges ugrószőnyegtől. (Pl. a nyíregyházi 5. számú ált. iskola.) Ők adnának is, de ők a városhoz tartoznak, míg az említett hely a járáshoz. (S csak úgy leltári átírással: nem mehet.) Itt lenne az ideje, hogy ilyen szempontból is végeznének egy felmérést, s találnának megoldást!

S a sirlalmas felszerelésű helyzet ellenére is általános tapasztalat, hogy a tanulók 90%-a nagyon szereti a testnevelést: s pontosan ez a sokak, sőt a túlnyomó többség által rajongásig szeretett tantárgy lenne az, amelyet egyesek még a tárgyak kategóriájából is törölnének?!

Állítják, és így is van, hogy a munkára való nevelés központi helyet foglal el iskolai követelményeink között. S mi, falun, vidéken, kishelyeken azt tapasztaljuk, hogy az iskola érdekében végzendő munkákban (fásítás, parkápolás stb.) pontosan azok a tanulók az élenjárók, akik szeretik a testnevelést, s azok a visszahúzódók, akik a testnevelésből a jelest szeretnék látni, de nem a munkát (fizikai munka), és a testnevelési órát nem!

Mi úgy látjuk, hogy a testnevelés, illetőleg a testnevelési jegy ellen protestálók nem tesznek egyebet üres szalmacséplésnél! Ezért leghelyesebb lenne ezzel a kérdéssel többet nem is foglalkozni. Ezt még jobban alátámasztja a honvédelemre való felkészítés jogos és szükségyszerű igénye is. Nem megbántásnak szánom, de egy kérdést tennék fel, amire válaszoljanak önmaguknak azok, akik a testnevelést ilyen vagy olyan formában kifogásolják. Ez pedig így hangzik: „Teljes tárgyilagossággal, meggondolt fővel vannak a testnevelés ellen, vagy csak elfogultságból?” Ha van judiciumuk, úgy a válasz nem lehet kétséges.

Urbanisztika és testnevelés

Alig egy évvel azután, hogy Tatán, az edzőtáborban az ifjúság testi nevelésének problémáival foglalkozó konferenciáról nagy elismeréssel írhattunk, ismét egy jelentős tanácskozás színhelye volt a tatai edzőtábor. Most, október 7–8-án a testnevelés és a sport, valamint az urbanisztika szakemberei adtak egymásnak találkozózt az MTS Országos Tanácsának meghívására. *Bíró Mihály*, az MTS elnökhelyettese, aki az egyik bevezető referátumot tartotta, lényegében az egy évvel ezelőtti gondolatmenetet folytatta, amikor elemezte a testnevelés és sport szerepét gyorsan urbanizálódó életünkben, rámutatva az elért eredményekre, és nem hallgatva el növekvő gondjainkat, megoldatlan problémáinkat. A másik főreferátum — melyet *Szilágyi Lajos*, ÉVM miniszterhelyettes tartott — gondolatmenetében kapcsolódott az előző referátumhoz, kiemelve a városiasodás kedvezőtlen hatásait, és elsősorban a városfejlesztés szempontjából adott nagyon értékes gondolatokat, javaslatokat az ankét fő témájához. A két referátum mondanivalóját több értékes korreferátum és hozzászólás egészítette ki. Ezeket, érthetően, nincs módunkban részletesen ismertetni. Az alábbiakban csupán néhány olyan gondolatát szeretnénk kiemelni az elhangzott referátumoknak, hozzászólásoknak, amelyek olvasóink közvetlen érdeklődésére számot tarthatnak.

Általános volt az a vélemény, hogy az urbanizációs ártalmak ellensúlyozásában a testnevelésnek és a sportolásnak az egyik vezető szerepet kell magára vállalnia. Ehhez képest túlságosan kevésnek tűnik azoknak a száma, akik ma már élnek ezzel az eszközzel, és szabad idejük egy részét rendszeresen testük ápolására, edzésére fordítják. Abban is egyetértés mutatkozott, hogy az erre a célra szolgáló létesítmények korántsem elegendőek, és nem elég változatosak ahhoz, hogy a különböző korosztályok számára nyújtsanak megfelelő feltételeket. A felszólalók elmondták, hogy a viszonylag gyéren épülő létesítmények — főként játszóterek — nem a tervezőmunka fogyatékoságainak tudhatók be, hanem

mindenekelőtt a végrehajtásban következnek be a hibák: a levegős településtervezés csábítja az illetékes hatóságokat a sűrűbb beépítésre, és ennek sokszor a játszóterek látják kárát. Éppen ezért hangsúlyozta Szilágyi Lajos miniszter-helyettes is, hogy a városrendezési elvek sürgős felülvizsgálatra szorulnak. Az ankét résztvevői az ajánlások között sürgették ezenfelül azt is, hogy már az új elvek érvénybe lépése előtt is jelenjenek meg bizonyos szabályozó intézkedések.

Noha egyetértés volt abban, hogy szükség van a létesítményfejlesztésre, a feladat mégsem egyszerű. A létesítmények fejlesztésében ugyanis messzemenően figyelemmel kell lenni a lakosság differenciált igényeire. Ebben a vonatkozásban a külföldi tapasztalatok sem számíthatnak gyors sikerre. Több külföldi országban oly népszerű erdei futópályák mintájára épített hazai erdei futópálya látogatottsága gyér. Nagyon érdekes példát mondott erre az egyik hozzászóló. Egy bécsi lakótelep építése előtt megkérdezték a leendő lakótelep lakóit, milyen létesítményeket látnának szívesen új lakóhelyükön. Ezek nagy részét meg is építették, és megdöbbenve tapasztalták, hogy a lakók később mégsem használták. Ezzel a kérdéssel több hozzászóló is foglalkozott. Ezekből az derült ki, hogy itt egy meglehetősen bonyolult kérdéskörrel van szó. Semmiképpen sem várható, hogy a megépített testedzési, játék- és sportlétesítmények automatikusan benépesülnek. Az emberek nehezen változtatnak szabad idejük megszokott rendjén, a szabad idő felhasználását szolgáló tevékenységeken. Pl. Schiller János mutatott rá korreferátumában arra, hogy a szabad szombattal megnövekedett hétvégi pihenési idő lényegében alig változtatta meg az emberek szabad idejének eltöltését: a két pihenőnapot lényegében ugyanúgy töltik el, mint korábban az egy munkaszünnapot. Ezzel a „tehetetlenséggel” nyilván számolni kell, és megfelelő propagandára, szervező munkára, „csábításra” van szükség ahhoz, hogy ezt a megszokottságot a lakosság feladja.

A szabadidő-tevékenység megszokott rendjének, kialakult struktúrájának a megváltoztatásához nagyon sok leleményre van szükség, és ebben a jelentéktelennek tűnő finomságok is nagy szerepet kaphatnak. Érdekes felmérés néhány adatát említette Kemény Bertalan építész-mérnök. Egy svéd szociológiai vizsgálat szerint a magas épületek felső emeletein lakó gyermekek olykor felénél is kevesebb időt töltenek az épület előtti téren, mint az alacsonyabb szinten lakók. A felső emeleten lakó gyermekek inkább a lakást választják játszó területként. Ez arra mutat, hogy a testedzést, a játékot szolgáló létesítményeknek, berendezéseknek a lakás közvetlen közelében kell megépülniük, mert a dön-

tést nemcsak az befolyásolja, hogy mennyire van a testedzési vagy játéklehetőség a lakóépülettől, hanem még az is, hányadik emelet lakójáról van szó.

Nagyon figyelemre méltó szempont volt az egyik hozzászólónak az a nézete, hogy a játék- és sportlétesítmények többféle célra legyenek felhasználhatók. Egy-egy játéktér különböző játékokra legyen alkalmas, mert így a pillanatnyi igények kívánságok inkább megvalósíthatók, és a létesítmények kihasználtsága is fokozható.

Szóltak a hozzászólók az iskolák speciális helyzetéről is. Dr. Nádori László elmondta pl., hogy Svédországban az iskolák egyben a test-kultúra központjai is. Hivatalos normák szerint a tornatermek a hagyományos 10–20 méteres méretben épülnének, ha a városi vezetés és a különböző szervezetek nem járulnának hozzá jelentős összeggel a nagyobb befogadó képességű létesítmények építéséhez, kifejezetten azzal a kikötéssel, hogy ennek fejében a délutáni és az esti órákban a lakosság is igénybe vehesse.

A vitában többször került szóba az új ifjúsági törvény is. Elsősorban dr. Nádor György, az Országos Ifjúságpolitikai és Oktatási Tanács titkára szólt erről korreferátumában. Különösen hangsúlyozta annak a jelentőségét, hogy ez a törvény az állami és a társadalmi szervek együttes felelősségét kodifikálja.

A kétnapos ankét záróakkordjaként dr. Trautmann Rezső üléselnök ismertette az ankét résztvevőivel a javasolt ajánlásokat, amelyeket elfogadás után megküldenek mindazon szervezeteknek, akik érdekeltek a városfejlesztésben és a lakosság testnevelésének és sportjának megszervezésében.

A tanácskozást őszinte, baráti és nyílt eszmecsere jellemezte. Bizonyos, hogy mind az urbanisztika, mind a testnevelés és sport szakemberei gazdagodtak azzal, hogy meghallgatták egymás sajátos problémáit, és mindez hozzájárult ahhoz, hogy mindkét fél pontosabban megfogalmazhassa saját teendőit és felelősségét is. Örömmel lehet üdvözölni azt a bejelentést, hogy az ankét anyaga kiadvány formájában is az érdeklődők rendelkezésére áll majd. Az MTS Országos Tanácsának munkatársai megérdemelt elismerést arattak az ankét megrendezésével. A gondos előkészítő munkának volt köszönhető, hogy a testnevelési szakemberek és az urbanisták megtalálták a leglényegesebb érintkezési pontokat, amelyek mentén hasznos véleménycsere folytathattak. Nagyon fontos lenne, hogy a testnevelés és sport szakemberei hasonló dialógusokat folytassanak a kultúra, a tudományos élet és az államigazgatás más szakembereivel is.

B. E.

Napirenden a sportszociológia

A sportszociológia napjainkban egyre jobban előtérbe kerül mind az élsport, mind pedig a tömegsport szempontjából. Néhány alkalommal lapunk hasábjain is beszámoltunk már a testnevelés és sporttudományok ezen ágának eredményeiről és perspektívájáról. Most a hazai sportszociológia egyik kiemelkedő eseményéről szeretnénk rövid tájékoztatást adni. A nyár folyamán Magyarországon járt *Andrzej Wohl* professzor, a varsói Testnevelési Főiskola sportszociológiai tanszékének vezetője. Wohl személyében a sportszociológia talán legjelesebb, nyugaton és keleten egyaránt elismert képviselőjét üdvözölhettük. Ő az elnöke az UNESCO által 1964-ben alakított nemzetközi sportszociológiai bizottságnak (Committee of Sport-Sociology of the International Council of Sport and Physical Education), és főszerkesztője a negyedévenként megjelenő — igen magas színvonalú — nemzetközi sportszociológiai szemlének.

A Testnevelési Tudományos Tanács újjáalakult Sportszociológiai Bizottsága hívta meg Wohl professzort, hogy közel két évtizedes gazdag tapasztalatainak átadásával segítse a hazai kutatás megindulását, illetve fejlődését. A több napig tartó tanácskozáson a magyar sportszociológia legjobb képviselői vettek részt Antal Józsefnek, a TTT főtítkárának vezetésével. Nehéz lenne a szűkre szabott terjedelem miatt a rendkívül gazdag tartalmú tanácskozást ismertetni, így csupán néhány alaproblémát és érdekesebb konkrét szociológiai kutatást emelünk ki.

A sportszociológia — mint Wohl professzor kifejtette — két fő irányzatra osztható: elméletire és kutatásra. A nyugati szociológusok kizárólag az utóbbival foglalkoznak, és erősen leszűkített, az empirizmus talaján álló kutatásaik első-sorban módszertani jelentőségűek. Az elméleti szociológia — melynek egyik megteremtője éppen Wohl — a szocialista országokban fejlettebb, és komoly mértékben hozzájárul a szocialista sportmozgalom bonyolult munkájához. Wohl és hét főből álló kutató gárdája jelenleg szociológiai módszerekkel vizsgálja és modellezi a lengyel sport különböző intézményeit (szövetségeket, egyesületeket stb.), így próbálják feltárni a hibákat, és megadni az elméleti alapot azok kijavítására. Másik fő témájuk a falu sportjának komplex vizsgálata, szintén nagy jelentőségű az egész sportmozgalom szempontjából. Sokéves kutató munkával ma már világosan látják, hogy a sport milyen szerepet töltött be a lengyel falusi élet átalakításában. Öt éve kezdték részletesen feltárni a nagyüzemi sport szociológiai problémáit, mely szintén sok, önmagában is nagyon komplex kérdést foglal magában: pl. a sport szerepe a munka humanizálásában és a nő-

vekvő szabad idő helyes eltöltésében, a sport iránti érdeklődés motívumai, a sport integrációs funkciója a munkabrigádok között stb. Legérdekesebb vizsgálataikat — és a legtöbb konkrét tapasztalatot adó tanulmányaikat — azonban az élsport területén végezték Wohl professzorék. Vizsgálták többek között a labdarúgók, vívók, kerékpározók, röplabdázók, ökölvívók, atléták és cselgáncsozók életmódját, sportpályafutásuk minden szakaszában és annak befejezése után is. Megállapításaikat nagyon hasznos lenne — egy összehasonlító vizsgálattal — egybevetni a magyar élsportolók életmódjával és munkához való viszonyával. Mint ahogy érdekes lenne nálunk is megcsinálni a labdarúgóedzők helyzetének tudományos igényű szociológiai elemzését. Wohl ugyanis abból a tényből kiindulva, hogy a lengyel edzők helyzete feltűnően labilis, vizsgálat alá vette ezt a problémát, és az eredmények közzétételével nemcsak feltárta a kritikus pontokat, hanem azok megoldásához is nagy segítséget tudott adni. Nincs módunkban részletezni a vizsgálat eredményét, csak a figyelmet akartuk felhívni erre a fontos kérdésre, hiszen a magyar labdarúgóedzők helyzete — mint köztudott — szintén meglehetősen bizonytalan és rendezetlen. Úgy véljük, labdarúgásunk fejlődésének ez az egyik kardinális tényezője. A közeljövőben, sajnos, ilyen jellegű vizsgálatra itthon még nem vállalkozhatunk, de örömdetes, hogy a Testnevelési Főiskola Marxizmus Tanszékének munkatársaiból álló kutatócsoport — a TTT Sportszociológiai Bizottságának néhány tagjával kiegészítve — az ősz folyamán megkezdte a magyar élvonalbeli labdarúgók (NB I. B osztály) életmódjának sokoldalú vizsgálatát. Ehhez a munkához adott a tanácskozás utolsó napján Wohl professzor sok — egészen részletekbe menő — segítséget a fiatal magyar kollégáknak, melyet remélhetőleg a későbbiekben kamatoztatni tudnak mind a hazai sportszociológia, mind pedig a magyar labdarúgás és a többi sportág hasznára.

A tapasztalatcsere során szóba került az iskolai testnevelés is, mint minden ország testkultúrájának egyik legfontosabb alapja. Wohl professzor elmondta, hogy még nem foglalkoztak, csak a későbbiekben terveznek ilyen jellegű vizsgálatokat, ezen a területen tehát még nem rendelkeznek konkrét tapasztalatokkal. A professzor véleménye szerint a lengyel testnevelés sokat fejlődött, és alapvetően betölti funkcióját, bár szórványosan lehet még találkozni maradi szemlélettel. A sport szempontjából fontosnak tartja a középszkolai testnevelést. Erre a korra kialakul a fiataloknál a teljes mozgáskészség, és meg lehet állapítani a tehetséget. Wohl szerint az iskolai testnevelés legdöntőbb része a szoktatás. Tudományosan bizonyított tényként említette, hogy egy mozgás teljes automatizálásához

6–8 év szükséges, és mindezt akkor lehet jól elvégezni az iskolában, ha az játékos, szórakoztató — tehát örömmélnyít adó — formában történik. Ezen a téren van még sok tennivaló. Egyébként az egész lengyel iskolai oktatás átszervezésére nem régen alakult neves pedagógusokból egy állami bizottság. Ehhez a bizottsághoz fordultak Wohl professzorék egy felhívással, hogy az iskolai testnevelés óraszámát legalább heti négyre emeljék fel, és naponta 15 perces tornát iktassanak be a tanrendbe. Tervezik azt is, hogy az ötnapos munkahétnak megfelelően a tanítás is ötnapos legyen, és a hatodik napot teljes egészében a sport töltse ki. Wohl professzor végezetül megemlítette, hogy bár szociológiai tanszékük nem folytatott még kutatásokat az iskolai testnevelésben, ez azonban nem jelenti azt, hogy Lengyelországban egyáltalán nincs ilyen kutatás. Szociológiai jellegű felméréseket folytatnak a pedagógiai tanszéken, és több doktori disszertáció is született már ebben a témakörben. (A varsói Testnevelési Főiskolának ugyanis joga van doktori címet adományozni.) Úgy véljük, hasznos lenne közelebbről is megismerkedni ezekkel a tanulmányokkal, és a tapasztalatok birtokában hozzáfogni a magyar iskolai testnevelés komplex szociológiai vizsgálatához.

Takács Ferenc

Hajdú Gyula

Magyar népi játékok gyűjteménye

Sport, 1971.

A könyvet írták: Czikmantory Ottó, Derzsy Albert, Hajdú Gyula, Weichart Kálmán.

A gyűjtés időpontja: 1952–56.

A leírt játékok száma: 144 alapjáték és több száz változat.

A játékok jellege: „sportszerű” népi játékaink.

A könyv terjedelme: Rajzokkal, fényképekkel illusztrált 19 (A/5) iv, azaz 220 oldal, vászon kötésben, zöld borítóval.

A ténszerű, száraz adatok azonban nem adnak megfelelő képet az újonnan megjelent — és már nagyon várt — játékgyűjteményről. Hajdú Gyula szerkesztésében a szerzők a korábbi játék-irodalom és saját gyűjtésük alapján írják le az 50-es évek elején még élő „sportszerű” népi já-

tékokat, pontosan megjelölve a gyűjtés helyét. A játékleírások magukba foglalják a különböző variánsokat is.

Katona Imre, az Egyetemi Néprajzi Intézet adjunktusa a bevezetőben a népi kultúra egészébe helyezi a gyermekjátékokat, méltatja azok pedagógiai, társadalmi jelentőségét. A szerzők a történelmi áttekintés után a népi játékok tanításának főbb szempontjaira is kitérnek.

A játékok felosztása az alábbiak szerint történt:

- I. Énekes-táncos gyermekjátékok.
- II. Dramatikus játékok, színpadi játékok.
- III. Társas népi játékok.
- IV. Mozgásos népi játékok.
- V. Sportszerű népi játékok.
- VI. Egységes szabályú népi sportjátékok.

A játékok leírása nem az eredeti, ízes, ma már szokatlan kifejezésekkel történt, a választott formai és tartalmi sorrend a játékok oktatását könnyíti meg. A sportszerű játékok leírása rövid jellemzést is tartalmaz. A játékok elterjedését, gyakoriságát és népszerűségét bibliográfia jelzi.

A játékok jó megértését nemcsak a leírás, hanem a nyomdai szedés és a szemléletes rajzok — Lóránt Lilla munkája — is segítik. A mellékletben elhelyezett fényképek pedig mindenki számára életközelségbe hozzák a kevésbé ismert játékokat is.

A szerzők elsősorban a mozgásos, a sportszerű és az egységes szabályú játékok ismertetését tartották fontosnak. Ezekben a kategóriákban szépszámmal találkozhatunk kevésbé ismert játékokkal: Görcölés, Aka-baka, Békalovázás, Sudaras stb. ... De az ismertebb játékok leírása is teljes, korszerű, Méta-játékok, Kiszorító, Csalogató, Csülkőzés stb. ...

Teljesebbé teszik a könyvet a játékleírásokat követő fejezetek: A régi és új játékeszközök leírása, rajza; A függelékben szereplő kés- és bicskavetések, nyereszkedő játékok.

Nemcsak a testnevelő tanárok, hanem a sportegyesületi edzők, úttörővezetők, szülők is örömmel olvassák majd a Magyar népi játékok gyűjteményét. Mindannyian megtalálhatják benne azokat a játékokat, melyeket munkájuk során eredményesen felhasználhatnak. Elsősorban a városi gyermekek számára kell szétosztanunk a népi játékgyűjtemény kincseit. Ezt pedig az iskolában, elsősorban a testnevelés keretei között valósíthatjuk meg a legeredményesebben.

Csupán egy kérdés marad megválaszolatlanul. Miként lehet és kell a népi játékok mozgásgyűjteményét az eredményesebb mozgástanulás, cselekvéstanulás folyamatába beépítenünk?

Nagy Tamás

A TF 47. tanéve

A lassan fél évszázados Testnevelési Főiskola az elmúlt három év alatt tartalmi, módszertani és formai szempontból is komoly fejlődésen ment keresztül. A képzés színvonalának emelkedése nemcsak itthon, de külföldön is felkeltette az érdeklődést a TF iránt. Ez az érdeklődés nyilvánul — többek között — az évente rendszeresen ismétlődő túljelentkezésben, a társintézmények gyakori látogatásában és a nemzetközi nyári egyetem sikerében. Komoly fellendülést tapasztalhatunk a tudományos kutatómunka terén is, melynek egyik jelentős tényezője a TF-hez kapcsolt Kutató Intézet egyre magasabb szintű munkája. A tanszékek jól képzett fiatal munkatársakkal megerősödve, a tudományos eredmények és a korszerű oktatási eszközök felhasználásával igyekeznek minél több ismeretanyagot átadni a jövő testnevelőinek, edzőinek és sportszervezőinek.

Az ünnepélyes tanévnyitón Zalka András igazgatóhelyettes mindhárom szak számára meghatározta a 47. tanév fő feladatait, amelyeket az alábbiakban lehetne összefoglalni:

— Még jobban szélesítjük és erősítjük Főiskolánk kapcsolatait itthon és külföldön egyaránt.

— Tovább javítjuk oktató-nevelő és tudományos munkánk, személyi, tárgyi és anyagi feltevéit.

— Eltökélt szándékunk, hogy a Főiskolán minden szinten erősítjük a vezetési munka színvonalát.

— Törekedni fogunk a tartalmi, módszertani munka elmélyítésére, az oktató-nevelő munka színvonalának emelésére.

— Mindhárom szakon biztosítani akarjuk a hallgatók aktivitását, önálló munkára való nevelését.

— Serkenteni fogjuk a Főiskola oktatóit, kutatóit és hallgatóit a tudományos munkára, és arra, hogy minél nagyobb számban vegyenek részt tudományos pályázatokon.

— Szorgalmazni fogjuk — főleg azoknál, akik már erre több éve készülnek — a doktori címek, illetve tudományos fokozatok megszerzését.

Kívánjuk, hogy ezek a tervek realizálódjanak a tanév során a magyar testnevelés színvonalának emelése érdekében.

Wikman István felvételei



Jelvények átadása az új elsőéveseknek



Zalka András igazgatóhelyettes Banga Sámuelnek (betegsége miatt nem jelent meg személyesen) a Főiskola vasdiplomáját, Zugor Ernőnek gyémántdiplomát és Kovács Ferencnek aranydiplomát nyújtott át

KÖRPERERZIEHUNG

Heft 6/1971.

<i>Dr. Imre Kerékgyártó: Sport und Verhalten</i>	161
<i>János Szabó: Ist es schwierig, Basketball in der Grundschule zu unterrichten?</i>	163
<i>László Zarándi: Über den Lehrstoff des Lehrplans (Athletik, Springen)</i>	168
<i>Teréz Bata: Die Transfer-Wirkung des Unterrichts auf das Lernen</i> ...	175
<i>Dr. László Nádori: Erfahrungen aus Schweden</i>	177
<i>Imre Turi: Zur Gestaltung der Laufbewegung des Schnellstarts in den Oberschulen</i>	182
<i>Gézáné Nagy: Für eine feminisierte Körpererziehung!</i>	184
<i>Antal Albert: Zu Problemen der Körpererziehung der Kleinschulen</i> ...	187
RUNDSCHAU	188

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ

№ 6 1971 г.

<i>д-р Имрэ Керекдьярто: Спорт и поведение</i>	161
<i>Янош Сабо: Трудно ли обучать баскетболу в восьмилетних школах?</i>	163
<i>Ласло Заранди: Об учебном материале программы по атлетике (прыжки)</i> ...	168
<i>Терез Бата: Переносное влияние преподавания на научение</i>	175
<i>д-р Ласло Надори: Опыты из Швеции</i> ...	177
<i>Имре Тури: Формирование движения бегуна быстрого старта в средних школах</i>	182
<i>Гезанэ Надь: За феминизированную физкультуру!</i>	184
<i>Антал Альберт: Проблемы физкультуры начальных школ</i>	187
ОБЗОР	188

A testnevelés tanítása

EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ

a Posta Központi Hírlap Irodánál
(Budapest V., József nádor tér 1.)
vagy bármely postahivatalnál

Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft

félévre 7,20 Ft

Pénzforgalmi jelzőszám: 215—96 162

Ne felejtse el a befizetési lap hátoldalán
feltüntetni, hogy a lapot melyik lapszámtól
kezdve kéri!