

u

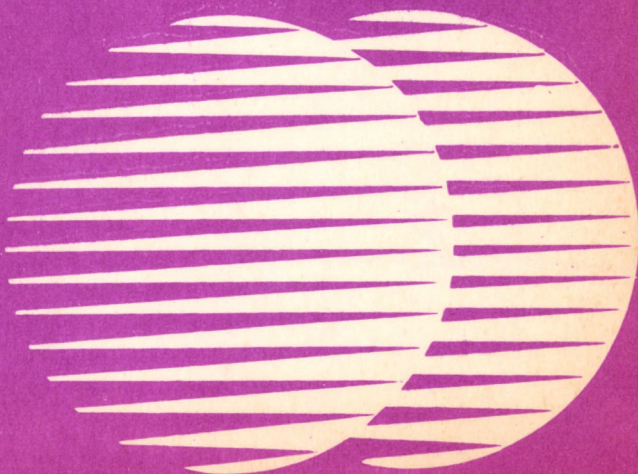
A testnevelés tanítása



XXIII. ÉVFOLYAM

1987 1-2

AZ OKTATÁSI MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA



A TESTNEVELÉS TANÍTÁSA

1987. év, XXIII. évfolyam, 1—6. szám

TARTALOM

TANULMÁNYOK, CIKKEK

Akoshegyi Istvánné: Az 1—4. osztályos tanulók motoros teljesítménye és szüleik iskolai végzettsége közötti összefüggés vizsgálata Szekszárdon 6/166

Dr. Baksa László—Barbacsy Imre—dr. Iglói László—Odor Péter: Elmélet és gyakorlat a számok tükrében 1—2/25

Batke László—Forczek Gyözőné—Zielbauer András: 9—10—11. életévét betöltött gyermekek néhány motorikus tulajdonsága 1—2/34

Ewa Chobocka: A tanulók teljesítményének ellenőrzése és értékelése 1—2/21

Dr. Farnosi István—dr. Mezőszentgyörgyi László: Budapesti és székesfehérvári középiskolás lányok motorikus tulajdonságainak összehasonlító vizsgálata 6/168

Dr. Farnosi István: Humánbiológia — testnevelés és sport 5/129

Fazekas Miklósné: Sportzászló-kiállítás Miskolcon 1—2/29

Gergely Ildikó: A szolnoki fogyasztótábor eredményei, tapasztalatai 5/144

Horváth Beáta: Adalékok szakközépiskolás lányok testalkati és motoros jellemzőihez 4/104

Jankovics József: Az általános iskolai kosárlabda védekezés oktatásáról 6/161

Kalmár Zoltánné—Márkus Zsuzsanna: Szakmunkástanulók felkészítése a sportünnepélyre 3/85

Kovács György: A labdarúgás helye és szerepe a szakmunkásképző iskolákban 3/88

Lukszics Ernő: A kislabdahajtás tömeges oktatásának néhány gyakorlati kérdéséről az általános iskolában 6/164

Nádasi Lajos: Mozgásos játékok elemzése 1—2/30

Dr. Nagy György: Adalékok a szenzomotoros koordináció életkori szintjeihez 1—2/43

Nagy György: Edzett ifjúságért — Megtalált út 3/81

Nagy Sándor—Pádár Károly: A kötelező úszásoktatás hazánkban 1—2/8

Nagy Sándor: A testnevelés helyzete a szakmunkásképző iskolákban 3/65

Nagy Sándor: Szakközépiskolások motorikus teljesítményének összehasonlító vizsgálata (Résztanulmány) 4/101

Nyikos Árpád: Szakmunkástanulók felkészítésének lehetőségei a kézilabda sportágban 3/94

Pádár Károly: A szakmunkásképző iskolai testnevelés helyzete a fővárosban 3/74

Dr. Rigler Endre: Tanulók állóképessége teljesítményének alakulása néhány motoros tesztteredmény alapján 1—2/1

Schäfer Ferenc: Javaslat az „Erőpróba” verseny bevezetésére 5/141

Sikó Attila: Folyamatterv a gimnáziumi I. osztályos fiú testnevelés tanításához (13—14. óra) 4/97

Sikó Attila: Folyamatterv a gimnáziumi I. osztályos fiú testnevelés tanításához (15—16. óra) 5/136

Sikó Attila: Folyamatterv a gimnázium I. osztályos fiú testnevelés tanításához 6/174

Sikó Attila: Folyamatterv a gimnáziumi fiú testnevelés tanításához 1—2/14

Dr. Tóth Julianna: Röplabdázás a sportjátékok között 1—2/41

Weglárz Bálint: Miért szűnt meg egy szakközépiskolai lány atlétikai szakosztály 4/110

Zielbauer András: A tanulói ügyesség szintje az Országos Úttörőolimpia atlétikai döntőinek alapján 6/177

GYÓGYTESTNEVELÉS

Gyógytestnevelés egy szakközépiskolában (Raskóné Várnagy Éva) 4/166

Gyógytestnevelők továbbképzése (Kocsis Zsuzsa) 1—2/51

MINDENNAPOS TESTNEVELÉS

Minden nap egy kazetta (Süli József) 1—2/56

KUTATÓMŰHELY

- A szomatikus nevelés lehetőségei egy falusi és egy városi általános iskolában (*Karg Ibolya*) 5/146

BIBLIOGRÁFIA

- Iskolai testnevelés (Idegen nyelvű szakcikk) (*Nagy Istvánné*) 6/184

RIPORT

- Fodor Endre a tollaslabdázás hazai úttörője (*Somorjai László*) 4/122

ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK

- Egyéniben, áttekinthetőbben (*Pénzes Adrienn*) 1—2/53

- Engedelmes pálcikabáb (*Szikra Ernő*) 5/153

- Kombinálható szabadtéri mászó- és tornaállvány (*Szentgyörgyi Zoltán*) 4/126

- Marokvas (*Szentgyörgyi Zoltán*) ... 5/153

- Összerakható cél-, jelölő- és térelválasztó keret (*Balázs Olivér*) 1—2/55

EREDETI NÉPI JÁTÉK

- Hálósabda (Lakrosse) (*Somorjai László*) 5/151

ÉSZREVÉTELEK, HOZZÁSZÓLÁSOK

- Értékelés, osztályozás (*Dr. Csillag Béla*) 1—2/48

- Kísérleti jelleggel: Testnevelési fakultáció (*Bánfalvi József—Wirth István*) 1—2/45

- Testnevelő tanárok továbbképzése a Szovjetunióban (*Nagy Sándor*) 1—2/47

SPORT ÉS NYELV

- Az atlétika színeváltozásai (*Andor György*) 6/191

- Hogyan tanult meg beszélni a sportok királynője (*Andor György*) ... 6/190

- Idegen városok, idegen nevek (*Andor György*) 1—2/57

- Még mindig (*Andor György*) 4/125

- Közhelyszótár (*Andor György*) 5/155

- Újra csak baki (*Andor György*) ... 5/154

HÍREK, MEGEMLEKEZÉSEK

- Ács József 1—2/64

- Dr. Andor György (1942—1987) (*Nagy Sándor*) 6/192

- Átadták a „Jó tanuló — jó sportoló” díjat (*Várhelyiné Kulcsár Magda*) 1—2/61

- Kertész István 1—2/64

- Működésben a start se (*Puhrné Antalffy Zsuzsa*) 5/160

- Pedagógus sportolók és családtagjaik országos seregszemléje 6/193

- Újító testnevelők első országos találkozója (*Szentgyörgyi Zoltán*) ... 1—2/59

- Zielbauer András (1934—1986) (*Nagy Sándor*) 6/192

KÖNYVISMERTETÉS

- Kemény György: A sportpályák közmédiásai (*Andor György*) 1—2/58

- Kő András: Kardelen, kardhegyen — vagy tollhegyen? (*Andor György*) 5/158

- Nagy János: Csapatjáték a labdarúgásban (*J. J.*) 5/159

- Orbán György: Hoki biblia (*Andor György*) 5/158

- Pintér István: Pokol és mennyország (*Andor György*) 1—2/58

- Alekszej Szuetyin: A megnyitáselmélet tankönyve (*J. J.*) 5/159

- Tanári kézikönyv a testnevelő tanárok számára (*J. J.*) 4/128

FOLYÓIRAT-ISMERTETÉS

- A Magyar Testnevelési Főiskola Szakirodalmi Gyorstájékoztatója (*Andor György*) 5/157

- A Testnevelési Főiskola közleményei 1984/3. (*Andor György*) 5/156

- Háttér (*J. J.*) 4/B/III.

- Testnevelés és sporttudomány (*Gergely Gyula*) 1—2/B/III.

Tanulók állóképességi teljesítményének alakulása néhány motoros teszteredmény alapján

DR. RIGLER ENDRE

A sportkutatásban elfogadott gyakorlat, hogy — elismerve a mozgásos teljesítmények komplex jellegét — a tényleges eredmény alakulását a már feltárt ún. domináns teljesítményösszetevők mentén követjük nyomon.

Más esetben, kiváltképpen akkor, ha a motoros teljesítmény meghatározó módon függ egy-egy kondicionális képességtől (és a technikai, taktikai komponensek szerepe kevésbé jelentős) az adott képesség illusztrálására, előszeretettel használjuk magát a tényleges eredményt. Jelen munkában is ezt a módszert követtük: különböző, az állóképesség valamely formájának, mérésére alkalmasnak elfogadott teszt eredményéből vázoljuk fel az évenkénti változás tendenciáját. (Megjegyzés: tekintettel arra, hogy az évenkénti alakulást a korosztályok keresztmetszeti felméréséből számított átlagértékek alapján mutatjuk be, a tényleges fejlődést csak hozzávetőlegesen tudjuk becsülni. Arra azonban törekedtünk, hogy illusztrációként olyan vizsgálatokat ismertetünk, ahol a próbázók relatíve nagy száma mérsekei a minták heterogenitásából adódó hibaforrást.)

A dolgozatban érintett területeknek megfelelően néhány alapvető terhelési modellnek megfelelő teljesítményformában (ezek egyben elfogadott kondicionális képességet mérő tesztek) bemutatjuk az állóképesség alakulását. Így a tartós terhelés illusztrálására a

hosszútávú állóképességet mérő

- „Fuss ameddig bírsz” próbát, és
- a COOPER-tesztet;

a *középtávú állóképességet mérő*

- 800 m-es futást állórajttal feladatot,
- 600 m-es futást állórajttal (fiúk),
- 300 m-es futást állórajttal (leányok) próbát,

a *dinamikus erő-állóképességet mérő*

- fekvőtámaszpróbát, valamint

a *statikus erő-állóképességet mérő*

- hasizom statikus tartásideje,
- hátizom statikus tartásideje próbákat választottuk. (11).

A választásunkat a következő megfontolások segítették:

— legyen ismeretünk dominánsan a légző-keringő szervrendszer O_2 szállítására épülő, különböző távú ciklikus futóteljesítményekről és az izomzat lokális energizáltságát tükröző aciklikus mozgásszerkezetű feladatok tartós kivitelezéséről egyaránt;

— a próbafeladat egyszerű végrehajthatósága minél nagyobb elemszám felmérését tegye lehetővé.

1. A hosszútávú állóképesség alakulása

A tartós futással történő állóképesség mérésnél két alapvető lehetőségünk adódik: megtett távolságot mérünk, illetőleg a kijelölt táv megtételére fordított időtartamot regisztráljuk.

A táv mérésén alapuló diagnosztikánál ugyancsak két lehetőségünk nyílik: időkorlát nélkül kívánjuk meg a táv teljesítését, avagy az időtartamot limitáljuk és az ez alatt megtett távot jegyezzük fel.

Jelen munkában mindkét változatra hozunk példát. A „Fuss ameddig bírsz” próba álló rajtból történő indítás után, a saját tempóban lefutott, minél hosszabb megtett távot méri időkorlát nélkül [BAKONYI—NÁDORI (1)], míg SEMETKA (14) felmérésében alkalmazott „COOPER-teszt” a 12 perces időtartam alatt megtett minél hosszabb táv teljesítését kívánja futópályán. A teszt itt megengedi, hogy amennyiben a próbázó a számára túl erős tempótól kifulladás, úgy egy időre lassítson, avagy csupán gyalogoljon.

Mindkét feladat erős motiváltságot feltételez. Ezzel vagy eleve rendelkezik a próbázó, vagy — éppen tesztvétel alkalmával fellépő csoportlélektani tényezők által befolyásolt versenyszituáció révén,

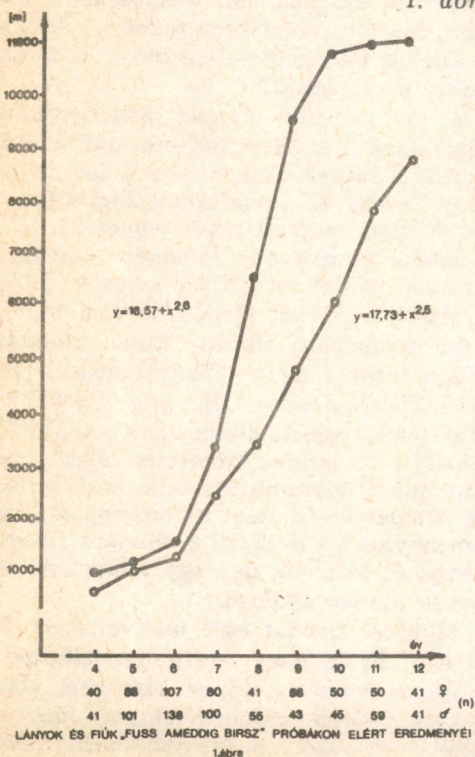
különösen fiúknál — részben megteremt-
hető (6).

Az 1. ábrán BAKONYI és mtsa (1) ada-
tainak feldolgozásában láthatjuk a 4—12
éves leányok és fiúk időkorlát nélküli
távteljesítését.

Az évenkénti változás diszkrét értékeit
leányoknál és fiúknál egyaránt függvény-
kapcsolattal tudjuk kifejezni. Az edzés-
elméletben leírt azon felismerés, hogy a
tartós munkabírásban kifejeződő állóké-
peség (ún. alap-állóképesség) fejlesztésé-
re a gyermekkorban lehetőség adódik, a
6—10 éves fiúknál tapasztalható dina-
mikus változásban az ábráról esetünkben
is jól nyomon követhető.

A lányok teljesítményalakulását illusz-
tráló trendegyenlet mérsékeltbb javulást
tükröz, ennek következtében 11—12 éves
életkorra a lányok teljesítménye a fiúk-
hoz mérten közel 20%-kal alacsonyabb.
Jóllehet ebben a kisiskolás korban a két
nem koedukált foglalkoztatása igen gya-
kori, mégis már számolhatunk azzal, hogy
a nemek közötti teljesítménydifferenciá-
lódás egyre erősebben megmutatkozik.

1. ábra



A COOPER-tesztben kifejeződő állóké-
peség-változásra ugyancsak hatványreg-
resszió illeszthető.

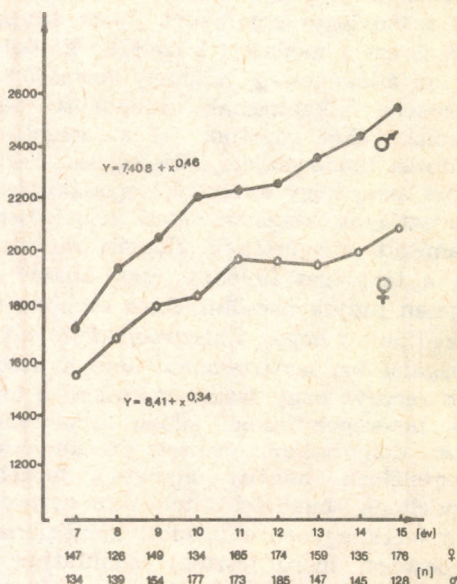
Megfigyelhető, hogy a változás tenden-
ciája mindkét nemnél mérsékeltbb az
előző próbateljesítményhez képest, ugyan-
akkor a nemek közötti különbség itt is
igen jelentős (2. ábra). Tekintettel arra,
hogy az állóképesség fejlesztésére igen al-
kalmas a vizsgált időszak, számolhatunk
azzal, hogy rendszeres sportolást végző
fiataloknál még jobb értékekkel is talál-
kozhatunk.

MEZŐSZENTGYÖRGYI (10) 5—8. osz-
tályos fiúkból álló 16 testnevelési (n=228)
és 16 kontrollosztály tanulóinak (n=205)
teljesítményét hasonlította össze és utalt
valamennyi korosztályban meglevő igen
jelentős teljesítménykülönbségre a tago-
zatosok javára.

Figyelemre méltó, hogy nála is jelent-
kezik egy romlás a 12—13 éves korban,
amit ő — az elégtelen számú foglalkozás
mellett — elsősorban a motiváltság hiá-
nyára vezetett vissza.

SZMODIS és mtsai (16) elvégezték a
Központi Sportiskolában versenyző fiata-

2. ábra



LÁNYOK ÉS FIÚK COOPER-TEST EREDMÉNYEİ ÉS ÉLETKORI

NORMÁI A HOSSZÚTÁVU ÁLLÓKÉPESÉG ALAKULÁSÁNAK

ILLUSZTRÁLÁSÁRA

2. ábra

lok ciklikus futómozgással tesztelt állóképességi mutatóinak normativizálását. Az igen gyengének számító teljesítmények szélső értékét a 7 éves fiúknál 1522—1667 m-ben, lányoknál 1314—1443 m-ben adták meg. Igen jó teljesítménynek számít ebben az életkorban a 2253—2398 m-es megtett távolság fiúknál, illetőleg az 1967—2096 m lányoknál.

A fiataalkori fejlesztés kedvező lehetőségét az eredményjavulás mértékével is illusztrálhatjuk. 7—11 év között fiúknál a kezdeti értéket (=100%) például kb. 28%-os teljesítménynövekedés kíséri, de ez az ütem később, 11—15 év között, 14%-ra mérséklődik. A COOPER-tesztben kifejeződő állóképesség fejlődése gyakorlás hatására ugyan a későbbi életkorokban sem kizárt — KÖBÖLKUTI és mtsa-nak (9) longitudinális vizsgálata éppen ezt bizonyítja — azonban az eredményjavulás mértéke a főiskolás években (18—22 év) 6%-ra alá csökken.

2. A középtávú állóképesség alakulása

Speciálisan futószámra nem edzett tanulókról lévén szó a középtávú állóképesség mérésére fiúknál az állórajtból végrehajtott 800 és 600 m-es futást, lányoknál pedig a 800 és 300 m-es futást [(7); (3); (15)] választottuk. A feladat végrehajtása és az időmérés az atlétikában használatos szabályok szerint történt.

Az évenkénti teljesítményeket illusztráló átlagértékeket a 3. ábrán láthatjuk. Szembeötlő, hogy az alakulás tendenciája lényegesen eltérő, mint amit a hosszútávú futásoknál tapasztaltunk. Fiúknál — elsősorban a 15—17 évesek adatai következtében [BAKONYI (3) felméréséből végzett számítás alapján] — az állóképességi teljesítmény hatványkitevő regressziós egyenlettel írható le. Az intenzív eredményjavulás a 15. életévben következik be, ezt követően a további középiskolás évek alatt lényegében stagnálással találkozunk [RIGLER és mtsa (13); SZMODIS és mtsa (17)].

Igen sajnálatos, hogy a főiskolai és egyetemi évek során már ezzel a szinttartással sem számolhatunk. REIGL (12) egyetemisták, tanár- és tanítóképzős hall-

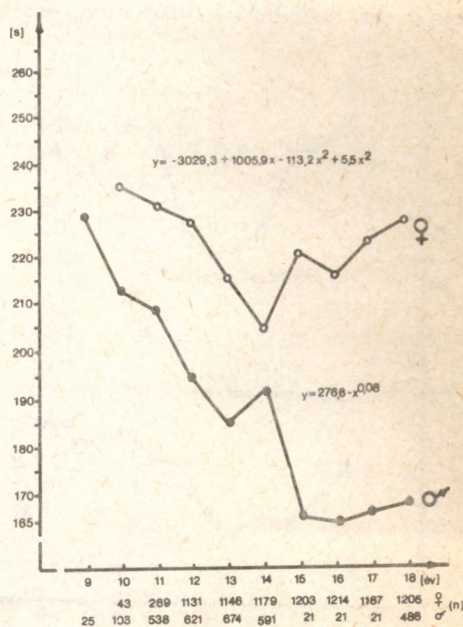
gatók felmérése révén fiúknál például közel 6 s-os eredménycsökkenésről számol be.

Leányoknál a 800 m-es futással tesztelt középtávú állóképesség alakulására (ld. 3. ábra) legjobban egy polinomiális regresszió illeszthető.

A tendencia a 14. életévig az időeredmények folyamatos javulását, ezt követően pedig romlását jelzi. A visszafejlődés a középiskolás évek után is tart, REIGL (12) vizsgálata szerint a főiskolás nők 22 éves korukra átlagosan 252 s alatt teljesítik a 800 m-es távot, ami a 10 évesek teljesítményétől is rosszabb.

CSÁSZI (5), aki mind keresztszemzeti, mind hosszszemzeti vizsgálatokkal felmérte a tanítóképzős hallgatónőket, a futás-eredmények feldolgozásakor ugyancsak teljesítményromlást állapított meg. Úgy fogalmaz, hogy „a heti 2 testnevelési óra aerob jellegű tevékenysége kevés egy elfogadható szintű állóképesség kialakításához”. Az kétségtelen tény, hogy jöllehet az ifjúkor befejeztével a testi fejlődés következtében a testtömeg megnövekedése bizonyos értelemben kedvezőtlen a futás szempontjából, mégsem állíthatjuk, hogy

3. ábra



LÁNYOK ÉS FIÚK FUTÓTELJESÍTMÉNYEI (800m) A KÖZÉPTÁVÚ ÁLLÓKÉPESÉG ALAKULÁSÁNAK ILLUSZTRÁLÁSÁHOZ (átló rajt)

3. ábra

a szomatikus feltételek korlátozzák a fejlődés lehetőségét. Inkább arról van szó, hogy a belső akarati tulajdonságok, a megfelelő motiváltság meglete elengedhetetlen mind az egyes foglalkozási alkalmak, tanórák intenzív „végigdolgozásához”, mind pedig az állóképesség hosszabb időn át történő fejlesztéséhez. Ennek hiányában komoly teljesítményromlással kell számolnunk.

A középtávú állóképesség alakulását rövidebb távokon is megvizsgálva fiúknál 600 m-es, lányoknál a 300 m-es futás eredményeit [STEREV—POPOV (15)] dolgoztuk fel.

Tekintettel arra, hogy a vizsgálat 11—24 éves korúak mintájának felmérésére irányult, elmondhatjuk, hogy a tendenciából az ifjúvá serdülés, valamint a felnőtté válás folyamata alatt bekövetkező teljesítményalakulásáról kaphatunk képet. Az életkori átlagokat és az általuk megadott változási karakterisztikákat a 4. ábrán láthatjuk.

Mindkét nem futóteljesítményének alakulását, polinomális regresszióval tudjuk leírni. A 11—23 év közötti életszakaszt alapul véve megállapítható, hogy a legjobb teljesítmény elérésének időszaka a 14—17. életév. Ezt megelőzően még nem, ezt kö-

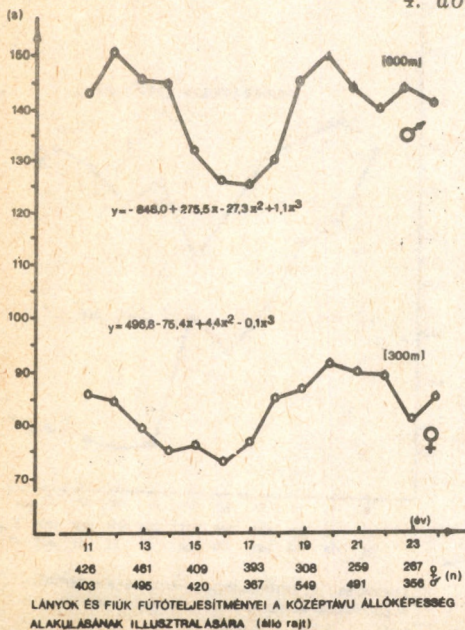
vetően már nem tapasztaljuk a futóeredmények nagymértvű javulását a futásra nem edzett, nem testnevelési tagozatos tanulók mintáján. BAKONYI (2) a magyar tanulóifjúság fizikai normáit kimutató értekezésében ugyancsak ezt az életszakaszt adja meg az optimális fejlesztés időszakának. Módszertani értelemben minél több, kitartó futást javasol, a sportágak tekintetében fiúknál labdarúgást és kézilabdázást, leányoknál pedig a kézilabdázást és az atletizálást tartja a legeredményesebbnek az állóképesség fejlesztésében.

Amennyiben a 2—4. ábrákra tekintünk felfigyelhetünk arra, hogy a különböző állóképességi teljesítmények évenkénti alakulása mind a nemek, mind pedig a távok tekintetében — a fentebb jelzett időszakon belül is — jelentős variálódást mutat. Ez még akkor is kitűnik, ha a valamennyi próbafeladatot elvégzett életkori időszak viszonylag rövid (11—15. év).

Az összehasonlíthatóság kedvéért a teljesítményeket relativizáltuk (100%-nak véve a választott próbafeladatokban tapasztalt legjobb értéket). Így megtudtuk az évenkénti eredményjavulás mértékét. Az életkorokra jellemző %-okat az 5. ábrán láthatjuk. Bár a feladatok az állóképesség alakulását különböző távok teljesítése alapján tesztelik, ismeretes, hogy a távolság rövidülésével a haladási sebesség növekedését várhatjuk. Az ábrán ilyen átlagsebességeket látunk, ezeket az adott feladat, adott életkorra számított átlagaiból határoztuk meg. Jóllehet nincs minden életkorban minden egyes feladattól átlagértékünk, mégis az állóképesség relatív alakulásából felismerhető egy jellegzetesség: minél nagyobb haladási sebességet kíván a próbafeladat, annál későbbi életkorban tapasztaljuk a legjobb teljesítményt.

Valójában a rövidebb táv — és a hozzá tartozó nagyobb sebesség — egyre inkább a gyorsasági állóképesség irányában fejleszt, ez pedig az izomerő hatásos megnyilvánulását feltételezi. A gyorsaság szempontjából az izomerőben kifejeződő potencialitás szükséges, de egyedül nem elégséges kondíciónak bizonyul a gyorsaság (pontosabban a gyorsasági állóképesség) továbbfejlődése szempontjából. Az

4. ábra



akarati tényezők szerepe és a szakosító foglalkozások számának alakulása meghatározó a teljesítményfokozás szempontjából. Ezek hiányában még akkor is eredménycsökkenéssel kell számolnunk — és ez tükröződik az 5. ábrán —, ha az egyén biológiai feltételrendszere, érettsége ezt a csökkenést nem indokolja.

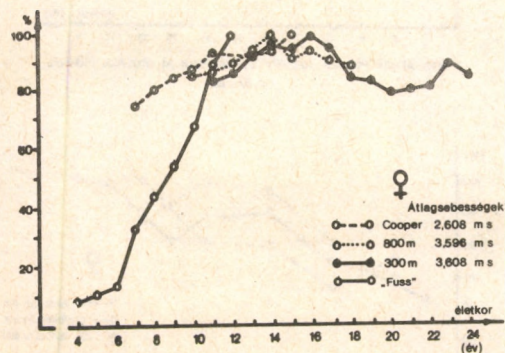
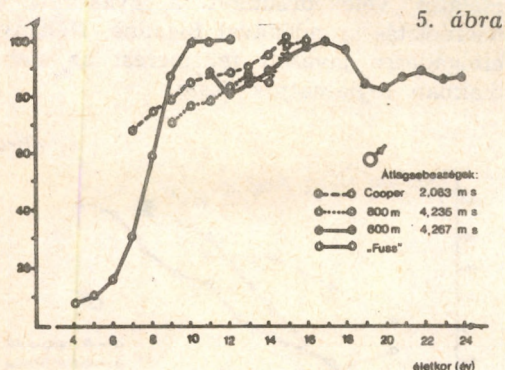
3. Az erő-állóképesség alakulása

Az állóképesség különböző megnyilvánulásait — éppen a tartós munkavégzésből következően — többnyire a ciklikus mozgásszerkezetű mozgásokkal hozzuk kapcsolatba, ugyanakkor az aciklikus szerkezetű végrehajtások széles körében is megtaláljuk ezt a képességet. Metodikailag ismeretes, hogy a többszöri, egy elemből álló végrehajtásokból is képezhetünk „kvázi ciklikus” mozgássorokat (pl. páros lábú felugrásból folyamatosan végzett felugrások sorozata) az aciklikus mozgások

állóképességét általában mégis más értelemben használjuk:

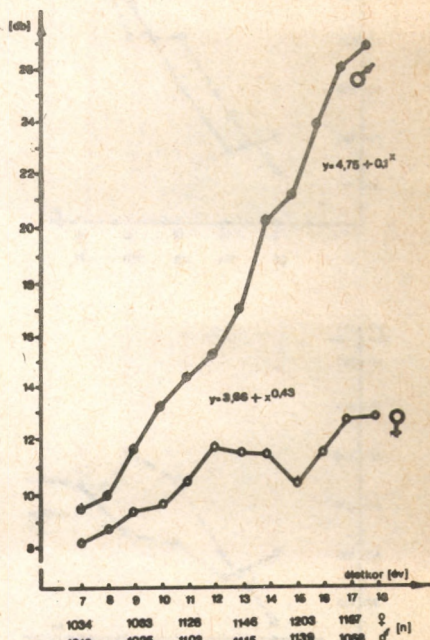
- egyrészt az összidőtartamot vesszük alapul, ameddig az egyes technikai elemek egymást követő folyamatban előfordulnak (pl.: labdarúgás 45 perce alatt bekövetkező mozgások, magasugróverseny stb.);
- másrészt egyes elemek többszöri (illetve tartós) végrehajtásából mondanunk véleményt a működő izmok dinamikus-statisztikus munkájáról.

Munkánkban ezekre a változatokra egyaránt példákat említünk. A dinamikus erő-állóképesség alakulását a „karhajlítás-nyújtás fekvőtámaszban” próbafeladat alapján [BAKONYI (4)]; a statikus izomtevékenységét pedig a „törzs tartása hason fekvésben” és a „törzs tartása hanyatt fekvésben” [KLUJEV (8)] tesztek eredményei alapján figyeltük meg. A fekvőtámaszsal mért erő-állóképesség változásáról a 6. ábra tájékoztat. A mozgásforma igényli a test fő izomcsoportjainak aktivitását, mégis a szakirodalom a vállöv és a kar dinamikus erő-állóképességének mé-



A FUTÓTELJESÍTMÉNYEK RELATÍV ÉRTÉKEINEK VÁLTOZÁSAI

5. ábra



AZ ERŐ-ÁLLÓKÉPESSÉG ALAKULÁSÁNAK ILLUSZTRÁLÁSA A FEKVŐTÁMASZ TESZT ALAPJÁN

6. ábra

résére tartja a tesztet alkalmasnak. Fiúknál az eredményváltozás trendje exponenciális függvénykapcsolattal, leányoknál pedig hatványkitevős regresszióval írható le. Igen szembeötlő a nemek közötti nagyfokú teljesítménydifferencia. Fiúknál a 11 év alatt bekövetkező javulás 2,5-szeres, leányoknál viszont lényegesen mérsékeltebb a fejlődés tendenciája és kevésbé egyenletes. A tesztfeladat érzékenyen tükrözi a megnövelt számú gyakorlási alkalom, illetőleg a középiskolások testnevelésre történő szakosodás folyamatát kísérő fejlesztő hatást. Testnevelés tagozatos fiúktól például már 15 éves koruktól elvárható a 26 ismétlésszám, ami a négy éves képzési idő alatt átlagosan 33-ra is megnövekedhet. [RIGLER és munkatársa (13)].

A has- és hátizomzat statikus működése közben mutatott állóképességét s-ban mért tartásidő alapján szemléltetjük a 7. ábrán. Fiúknál meredekebb eredmény-

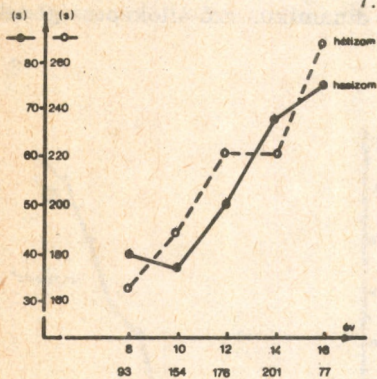
javulást tapasztalunk. Mindkét nemnél jellemzően magasabb a hátizomzat állóképességét kifejező tartásidőérték.

Hasonlóan a futásteljesítményekhez az erő kifejtések változását is relativizáltuk 100%-nak véve a vizsgált korosztály legjobb értékét (ld.: 8. a), b) ábra).

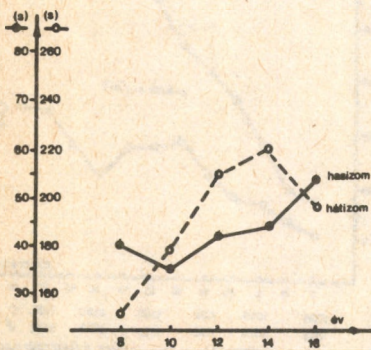
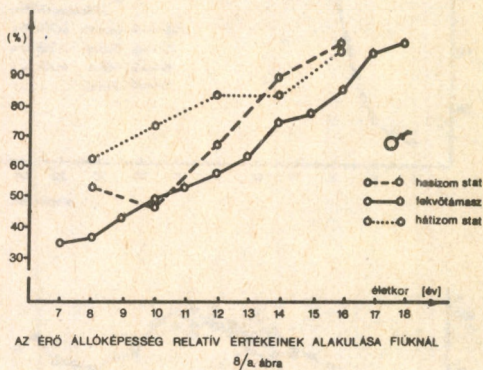
A 8–12 évesekből álló életszakaszt tekintve a hátizomzat statikus működése mutatja mind fiúk mind leányok esetében a legnagyobb mérvű fejlődést, az utóbbiaknál azonban a későbbi években csökken a tartásidő. A dinamikus izomműködést képviselő fekvőtámaszok számának növekedési üteme fiúknál egyenletesebb, viszont mindkét nemnél a későbbi években (17–18 év) mutatkozik a legnagyobb ismétlési gyakoriság. A hasizom statikus állóképességének fejlődési iránya fiúknál megegyező, leányoknál viszont ellentétes a hátizomzattal.

Örölnénk, ha dolgozatunk eredményeképpen néhány, az állóképességgel kapcsolatos vélekedésünket a gyakorlat a hasznosítás szándékával fogadná. Néhány, elfogadásra javasolt felismerést az alábbiakban foglalhatjuk össze:

7. ábra

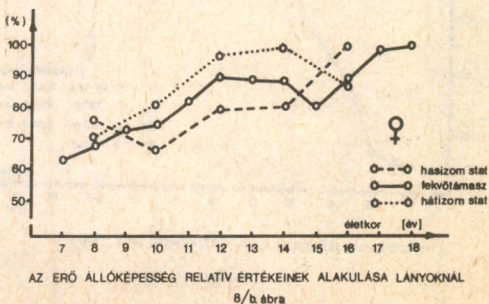


8. ábra



A HAS ÉS HÁTIZOM STATIKUS TARTÁSIDEJE

7. ábra



AZ ERŐ ÁLLÓKÉPESÉG RELATÍV ÉRTÉKEINEK ALAKULÁSA LÁNYOKNÁL

8. ábra

— Állóképesség-fejlesztésről általános-
ságban beszélni úgy, hogy nem jelöljük
meg a szűkebben vett típust, szakszerű-
len, hiszen rendkívül különböző változási
tendenciákkal találkozunk az egyes meg-
jelenési formák esetében.

— A ciklikus mozgással végzett, hely-
változással járó feladatokban a hala-
dási sebesség növekedésével egyre inkább
a gyorsasági állóképesség (gyorsaság és
erő) irányába fordulunk, s ennek optimá-
lis fejlesztési időszakának a pubertás utá-
ni éveket tekinthetjük. Ettől eltérően a
légző-keringő szervrendszer fejlesztését
szolgáló, lassú mozgással végzett „tartós
módszer” eredményes alkalmazására már
a serdülést megelőzően is sort lehet ke-
ríteni.

— A statikus izomműködéssel tesztelt,
ún. izomállóképesség alakulásában jelen-
tős különbségek adódhatnak az izom to-
pográfiája és funkciója tekintetében.

IRODALOM

1. BAKONYI F.—NÁDORI L.: Az állóké-
pesség életkori szintjei 4—12 éves kor-
ban.
A sport- és testnevelés időszerű kérdései,
19. sz. 5—20. p.
2. BAKONYI F.: A 7—18 éves iskolai ta-
nulók fizikai erőnléti normái s azok fej-
lesztésének lehetőségei az iskolai testne-
velésben szereplő sportágakkal.
Testnevelés- és sporttudományos közle-
mények, 1977. 187—196. p.
3. BAKONYI F.: A 7—18 éves iskolai ta-
nulók fizikai teljesítménynormái.
Testnevelési Főiskola Közleményei, 1981.
2. sz. 179—210. p.
4. BAKONYI F.: A magyar fiatalság ké-
pességfelmérése. Bp., 1980. Kézirat.
5. CSÁSZI S.: Tanítóképzős főiskolai hall-
gatók testméreti adatai és motorikus
teljesítményeinek változásai.
Tanárképzés—testnevelés—sport.
TF., Bp., 1980. 107—126. p.
6. CSIDER T.—FÁBIÁN GY.: Csoportlélek-
tani tényezők befolyása a Cooper-teszt
teljesítményére.
Testnevelés- és sporttudomány, 1981/3.
22—24. p.
7. FETZ, F.—KORNEXL, E.: Sportmoto-
rische Tests Bad Homburg, 1978.
8. KLUJEV, M. J. Szaticeszkaja vünoszli-
voszt műsc tulovicsca u skolnyikov 7—16
let.
Teorija i Praktika Fiziceszkaj Kulturü
1975. 6. sz. 43—46. p.

9. KÖBÖLKUTI A.—HAJDÚ G.: Főiskolai
hallgatók fizikai jellemzőinek változása
a 4 éves képzési időszak alatt.
A Testnevelési Főiskola Közleményei,
1981/2. 211—230. p.
10. MEZOSZENTGYÖRGYI L.: Az intenzív
iskolai testnevelésben részt vevő általa-
nos iskolai fiú tanulók vizsgálata.
A Testnevelési Főiskola Közleményei,
1983. 2. sz. 39—46. p.
11. NÁDORI L.—DERZSY B.—FÁBIÁN GY.
—OZSVÁTH K.—RIGLER E.—ZSIDEGH
M.: Sportképességek mérése.
Sport, Bp., 1984. 397. p.
12. REIGL M.: 18—22 éves egyetemi hall-
gatók fizikai erőnléte.
A Testnevelési Főiskola Közleményei,
1984, 1. sz. 145—164. p.
13. RIGLER E.—GERGELY GY.: Középisko-
lai tanulók fizikai képességvizsgálata.
Testnevelés- és sporttudomány, 1980. 4.
sz. 1—18. p.
14. SEMETKA, M.: Motoricka vykonnost 7—
17 rocnjej mladje zapado-slovenskeho
kraja jako vychodisko pre zakladny
vyber do sportovej pripravy.
Vychodiska pre vyber a rozvoj talentov
v sporte, VIII. Bratislava, 1981. 144—154. p.
15. STEREV, P.—POPOV, I.: Karakterisztika
na deeszposzobnoszta na naszelenieto
v Bulgarija pri bjogane i hvürljane.
Vöprosz na Fiziceszkata Kultura, 1975.
2. sz. 73—83. p.
16. SZMODIS I.—SZABÓ T.—SZ. SZÓLIK
E.—P. SZÉP Á.: A 12 perces futástereszt
szintjei 6—16 éves sportolóknál.
Utánpótlásnevelés, 1977. 3., 11—39. p.
17. SZMODIS I.—P. SZÉP Á.: A fizikai ké-
pességek szintje gimnáziumi testnevelési
osztályok tanulóinál.
Testnevelés és sporttudomány közlemé-
nyek, 1978. 3. köt., 93—98. p.

Sportzászló-kiállítás Miskolcon.

(Lásd a 29. oldalt!)



A kötelező úszásoktatás hazánkban

NAGY SÁNDOR—PÁDÁR KÁROLY

Az úszás jelentőségét mindennapi életünkben a biztonság mellett a szabadidő hasznos és kulturált eltöltése adja. Kitűnő testedző sportág, gyógyító hatása is közzismert.

A testnevelés 1978-as általános iskolai tantervében az úszás tantervi anyag. Előírás, hogy ahol az úszástanításra lehetőség van, ott kötelező tanítani.

Az úszástanulás azonban nem egyszerű dolog. Hazánkban kevés a medence, különösen a fedett uszoda, a meglévők jelentős többsége a fővárosban és nagyobb városokban található.

Kíváncsiak voltunk arra, milyen lehetőségei vannak ma az iskolai úszásoktatásnak, és érdekelt bennünket az is, hogyan, milyen formában valósulhat meg a tantervi cél: az úszás alapjainak elsajátítása.

Az úszástanítás általánossá válása hosszú folyamat. Tanulságos a napjainkig megtett út áttekintése.

A tiltástól a lehetőség megteremtéséig

Az 1777-es Ratio Educationis, a korábban is általánosan alkalmazott rendszabályokhoz hasonlóan, tiltotta, hogy az iskolai tanulók ússzanak, fürödjenek. A tiltás oka nyilvánvaló és természetes. Az úszás és fürdés úszótudás nélkül nagyon (élet)veszélyes. Az igazi megollás nagyon sokáig várat(ott) magára.

Az 1890-ben, az iskolai testnevelés reformjáról tartott tanácskozáson, Szemző Lajos ajánlotta, hogy az úszást vegyék fel az iskolások testgyakorlatai közé. Lehet, hogy ennek eredményeként került az úszás az 1899-es középiskolás tantervbe. („3. Az úszást és vívást az iskolai hatóságok mindenütt, ahol erre alkalom nyílik, támogatja és előmozdítja”).

Az 1926. évi tanterv az első, amely részletes tananyagot ad, az úszástanítást a 9—12 és a 12—14 éveseknek javasolja. Az úszás oktatását „Az úszásnak szárazon végzendő előgyakorlatai”-nak leírásával kezdi, majd „Az úszásnak vízben való tanítását”-val folytatja.

Szerepel az úszás az 1941-es és az 1946-os általános iskolai tantervekben is. Mindkettőben következetes az anyag elrendezése (1—8. osztályig folyamatosak az úszás feladatai).

Az 1941-es tanterv az 1. osztályos anyagtól (a szárazon való mellúszás kar- és lábtempója) fokozatosan, lépésről-lépésre jut el 8. osztályban a következő feladatokhoz: „mellúszás; hátúszás; szabadstílusú (verseny) úszás; fejesugrás rohammal; szaltó előre rohammal; fejesugrás hátra helyből; búvárúszás; mentés; vízipóló előgyakorlatok (játzófelület 15×10 m) időtartam 5—8 perc; szünettel”.

Az 1946-os tantervben is folyamatosak az úszás feladatai. Alsó osztályban „legegyszerűbb játékos vízhez szoktatás térdig-csípőig érő vízben”; 2. osztályban „egyszerű játékos vízhez szoktatás combig-csípőig érő vízben” szerepel. A 8. osztályos úszás anyaga a következő: „mell- és hátúszás (40—50 m); búvárúszás (néhány m); gyorsúszás kar- és lábtempójának gyakorlása korlátnál; talpasugrás; bedülés a vízbe; startfejes.” — tehát valamivel kevesebb, mint az 1941-es tantervben.

Az eddigi tantervek tartalmazzák ugyan az úszást, de gyakorlatilag csak annyit jelentettek, hogy nem zárták el a lehetőséget az egyéni kezdeményezések elől.

Az 1952-es tantervben nincs úszás arra való hivatkozással, hogy a mozgásanyag kiválasztásánál csak azokat vehette figyelembe, amelyeknek oktatására és gyakorlására az iskolák feltételei módot nyújtanak. „A tanulónak a vízzel való edzése az iskola feltételei mellett általában nem oldható meg.” Közel egy évtized telt el addig, amíg az úszás újból megjelent a tantervben — de új minőségben.

A lehetőségtől a kötelező úszásoktatásig

A tanterv biztosította a lehetőséget nyilvánvalóan nem elégítette ki a szakembereket. Az 1909-ben tartott I. Magyar Országos

Testnevelési Kongresszuson Vida Henrik előadásában a kötelező úszásoktatás bevezetését sürgette. 1930-ban pedig a szegedi II. Testnevelési Kongresszus a következő határozatot hozta: „Kíváncsnak tartja, hogy a kötelező úszásoktatás az ország valamennyi iskolájában bevezetessék.”

De még hosszú időnek kellett eltelnie ahhoz, hogy ez az óhaj, ha nem is minden iskolára kiterjedően, de valóra váljon. Fordulatot az 1960-ban megjelent miniszteri rendelet jelentette. (MM. 6650—1959. T. n.)

A rendelet úgy intézkedik, hogy a fedett, valamint a meleg vizű nyitott medencével rendelkező városokban (tíz, valamint tizenhárom város) „a helyi lehetőségek figyelembevételével meg kell szervezni az általános iskolák 5. osztályos tanulóinak úszásoktatását”. A fedett medencével rendelkező városokban télen is kötelezően a testnevelési órán, a nyitott medencéjű városokban szeptember, illetve május—június hónapokban önkéntesen — tanítási időn kívül — kell tanfolyamokat tartani. A rendelet intézkedik az oktatás anyagi feltételeiről, idejéről (16 óra, illetve 14 nap), a foglalkozások időtartamáról (40—50 perc), az úszásoktatást megelőző hónapok testnevelési órákon végzett előkészítő gyakorlatokról, és az úszásoktatás miatt kiesett tantervi anyag „pótlásáról” (átcsoportosítással).

A rendelet az úszásoktatást a testnevelés órákon testnevelő tanárokkal kívánta megoldani. Az új feladatra háromnapos továbbképző tanfolyamokon készítették fel az érintett nevelőket, a minisztérium 1961-ben kiadványt jelentetett meg az úszás tömegoktatási módszereire.

Az 1963-as tanévtől bevezetett új tanterv is szervesen illeszkedett ebbe a folyamatba: az 5. osztályban az úszás 16 órában kiegészítő anyag.

A rendelet hatására meginduló folyamatot a főváros példáján szeretnénk bemutatni.

Mi történt a fővárosban?

— 1962-ig a nyári szünidőben szerveztek ingyenes úszáslehetőséget, korosztályra való tekintet nélkül, önként jelentkezők számára.

— 1963—65 között a szorgalmi idő befejezésétől a nyári szünet kezdetéig kötelező úszásoktatás folyt 10 bérelt uszodában, fővárosi szervezésben, az 5. osztályosok számára. A foglalkozások száma: 9 (kb. annyi, mint ma). A központosított szervezés, beosztás, utaztatás és az oktatás is igen sok nehézséggel járt.

— 1965-re a tanfolyamokkal a személyi feltételek megteremtődtek az egész tanévben folyó úszásoktatás megoldására. A nyilvános fedett uszodákban 4 turnusban, a nyíltvizű uszodákban pedig szeptember, ill. május—június hónapokban, tanórai keretben folyt az úszásoktatás. Ez a megoldás, noha nagy jelentőségű lépésnek minősült, mégis csak kényszermegoldás volt. A nyilvános uszodákban a fürdőzők között végzett úszásoktatás igen sok problémát okozott és okoz ma is — ahol csak erre van lehetőség. Az igénybe vehető uszodai kapacitás sem tudott megfelelni az iskolák idő- létszámgigyeinek, a szervezési, lebonyolítási nehézségek továbbra is fennmaradtak.

— A fővárosi úszásoktatásban új fejezetet nyitott a VB 1968. november 28-i ülésén elhangzott tanuszoda építési program. A meglévő 1 tanuszoda mellé 1970—75 között még 15 épült. Ezzel lényegében megteremtődtek az úszásoktatás tárgyi-személyi-szervezeti-működtetési keretei. E keretek az úszásoktatásra kötelezettek 82%-át tudták befogadni, kb. 12 és félezer tanulót.

1983-ban — felmérésünk idején — a tanuszodák száma 19, a kötelező úszásoktatásban pedig kis hiján 21 ezren vettek részt (86%). Mára a tanuszodák száma 23-ra, az úszni tanulóké 25 és félezerre nőtt, a részvételi arány azonban változatlan maradt.

Az úszásoktatás jelene

Az elmúlt két tanévben felmértük az úszásoktatás helyzetét Magyarországon. Az első évben a fővárosban végeztük el a felmérést, majd ennek mintájára kíséreltük meg az országos helyzet feltérképezését.

Próbálkozásunk részleges sikerrel járt. A fővárosról — az előzőekben vázolt adottságai miatt — egységesen értékelhető adatok birtokába jutottunk. Az országos kép azonban rendkívül változatos: szélsőséges lehetőségek és sokfajta megoldások találhatók. Ez a sokféleség a felmérésre adott válaszokban is érvényesül, ezért az úszásoktatásnak nem minden kérdéskörére tudunk azonos biztonságú megállapítást tenni. Eléggé átfogó képet tudunk alkotni a feltételekről; az úszásoktatásban részt vevők számáról; a tanított és értékelt úszásnemekről.

Az úszástudásról egységes szempontok szerint összesíthető adataink csak a fővárosi tanulókról vannak. A megyék, megyei városok egymástól nagyon eltérő feltételei és megoldásai nem tették lehetővé az adatszerű országos értékelést. De mint háttér-információk mindenképpen hasznosíthatók az úszásoktatás hatékonyságának megítéléséhez. Egyúttal tükrözik az úszásoktatás jelenlegi helyzetét is: a nevelésben meglévő sokféleséget. Arról is tanúskodnak, hogy az úszásoktatásnak többnyire nem a metodikai, hanem a szervezési kérdései az elsőrendű és megoldandó feladatai.

Az úszásoktatás tárgyi feltételei

Az iskolai úszásoktatás tárgyi feltételei országosan rendkívül mostohák. A tanuszodák száma 55 (23 a fővárosban és 32 vidéken). Az általános iskolák száma viszont több mint 3500.

Jelentős azoknak az iskoláknak a száma, amelyek tanulói nyilvános uszodában tanulnak úszni. Szerencsés eset, ha az uszodának külön tanmedencéje van, és azt csak az iskolások használhatják az úszásoktatás idején.

A foglalkozások időtartama

is rendkívül eltérő. Általánosnak mondható, hogy egy-egy foglalkozás 50—60 percig tart. Ettől jelentős és gyakori azonban az eltérés mind „lefelé”, mind „felfelé”. Sokszor csak 30—40 percesek a foglalkozások, de gyakoriak a 60—80 perces foglalkozások is. A jelentésekből kitűnik,

hogy a rövidebb idő rendszerint a „tiszta” úzásidő, a hosszabb időben pedig az öltözködés is benne van.

A foglalkozási alkalmak száma 8 és 12 között mozog. Általánosnak mondhatjuk, hogy kapcsolt óráról van szó, tehát például az évi 20 óra 10 foglalkozást jelent. Ritkán találoztunk olyan megoldással (például Pest és Heves megyében), amikor egy-egy foglalkozás megegyezik a tanítási órák számával is.

Sokan jelezték azt is, hogy a megadott időnél a tényleges tanítási idő rendszerint kevesebb az elmaradt órák miatt.

Az úszásoktatásban részt vevő tanulók száma

Az alábbi táblázatban foglaljuk össze azt, hogy felmérésünk idején hány tanuló tanult úszni:

Osztály	L é t s z á m		
	Vidék	Főváros	Összesen
1.	872	—	872
2.	18 082	9 265	27 287
3.	5 376	3 388	8 764
4.	3 348	4 698	8 046
5.	16 556	3 387	19 943
Összesen:	44 234*	20 738	64 972

* Baranya és Szolnok megye nélkül.

A fenti adatok csak a kötelező úszásoktatásban résztvevőket reprezentálják, azaz az általános iskolai képzési idő alatti egyszeri 16—24 órás időkeretben úszni tanulókat. A fővárosi uszodák 2/3-ában — ahol az alsó tagozatban folyik az úszásoktatás és az uszoda kapacitása lehetővé teszi — a felsőbb osztályokban ún. ráképzésben vesznek részt a tanulók, a kiegészítő anyag időkeretében. Ilyen megoldásokkal a megyékben is találkozhatunk. A „fakultatív” úszásoktatás közé sorolandók a tanfolyamok, a hét végi nyári nyitva tartások úszó alkalmai. Ezek valamelyest szépítik ezt az eléggé sivár képet.

A tanterv három úszásnemet ír elő, a hároomból a tanárnak kettőt kell választania. Akár az úszásnemet, akár a választást tekintjük, országosan a helyzet rendkívül változatos. Szinte valamennyi lehetőség előfordul. A fővárosban a tanárok többsége a gyors- és hátúszást tanítja (15 uszodában), három helyen egy úszásnemet tanítanak, és a többi uszodában a gyors-mellúszás, illetve a mell-hátúszást tanítják.

A megyei helyzetkép a következő. Az uszodák többségében két-két úszásnemet tanítanak egyszerre (gyors- és hátúszást, illetve a gyors- és mellúszást, azonos arányban). Meglepően sok helyen tanítanak három úszásnemet, arányuk pontosan megegyezik a két úszásnemet tanítók arányával. A mell-hátúszást egy helyen tanítják. Három-három megyét találunk, ahol csak egy úszásnemet tanítanak, vagy a mell, vagy a gyorsúszást. Itt azonban meg kell jegyezni, hogy nem az egész megyében, hanem csak egy-egy uszodában, illetve egy-egy tanár tanít egy úszásnemet.

A tanulók értékelését a tanárok általában egy úszásnem felmérésével végzik, és ez a gyorsúszás, ritkábban a mellúszás (4 esetben). Ettől a gyakorlattól alig-alig van eltérés. Az egyik esetben a tanulók választhatnak a tanult úszásnemek között (a fővárosban 13, vidéken 3 uszodában), a másik esetben pedig a tanított úszásnemeket értékeli (4 esetben).

Az 1978-as általános iskolai testnevelés tantervében a 2. és az 5. osztályban részletes tananyag és követelmény található.

A követelmények azonban nem nyújtanak elég támpontot ahhoz, hogy az eredményességről, az úszástudásról valamiféle egységes, összehasonlítható kép alakulhasson ki. Ezt felismerve, a követelmények pontosításával dolgozta ki a fővárosi úszóoktató tanárok munkaközössége az alábbi, négy kategóriás értékelést.

- A) A tanult úszásnemben 15 métert (2. osztályban), 20 métert (5. osztályban) úszik a tanult technikával és legalább háromszori levegővétellel.
 B) A tanult úszásnemben 8 (5. osztályban 10) métert úszik a tanult technikával levegővétél nélkül vagy levegővétellel.
 C) A vízhez szoktatás elemeit elsajátította (talpraugrás, siklás, levegő kifújása a víz alatt).
 D) Nem fejlődött.

E szerint a fővárosban a kötelező úszásoktatás eredményessége: (1983/84. tanévi egy turnus adatai %-ban)

A fővárosban a kötelező úszásoktatást — lehetőség szerint — a 2. osztályban szorgalmazzuk. Ez azonban csak akkor valósítható meg, ha az uszoda vízmélysége megfelel a tanulók életkorának, testmagasságának.

A tanuszodákban a 2. osztálytól felfelé majdnem minden osztályban folyik, tanuszodánként eltérően, úszásoktatás. Ennek

Osztály	A	B	C	D	Osztály db		
2.	20,05	21,99	44,30	13,66	105	A+B = 42,04	ABC = 86,34
5.	32,8	32,7	26,96	7,54	21	A+B = 65,5	ABC = 92,46
3.	52,46	21,52	19,13	6,89	9	AB = 73,98	ABC = 93,11
4.	28,61	22,64	36,47	12,28	13	AB = 51,25	ABC = 87,72
6—8.	65	11	13,9	10,1	2	AB = 76	ABC = 89,9

oka, a vízmélységen kívül még, az üzembizavar miatti kiesés, az úszásoktatásból kimaradtak pótlása.

Az osztályok számából jól látható, hogy zömében a 2. osztályban folyik a kötelező úszásoktatás. Az uszodák 2/3-ában a kapacitástól függően van „ráképzés”, azaz a felsőbb osztályban is van úszás.

Az úszásoktatás eredményessége uszodánként eléggé eltérő. Ezek a következőkre vezethetők vissza: az úszásoktatásra felhasznált időkeret; a tanulók előképzettsége; melyik osztályban úsznak; a tanított úszásmód és módszer; a turnus időpontja (télen influenzajárvány, hiányzások, felmentések).

Felmérésünk szerint a tanulók 50%-a éri el a tantervi követelményt (A+B), azaz ennyi tanul meg alapfokon úszni. Ez azonban nem jelent vízbiztonságot, erre az egyszerű úszásoktatás időkerete nem nyújt lehetőséget. Azokban az uszodákban, ahol szisztematikusan folytatják a további osztályokban is az úszásoktatást, ott ugrásszerűen javulnak az eredmények. Pl. a XIII. kerületben a 2. osztályban mért 56%-os teljesítmény az 5. osztályra 85%-ra javult.

A tanulók további 38%-a a vízhez szoktatás elemeit sajátította el. Ezek nagy hányadának már csak néhány alkalomra lett volna még szükségük, hogy úszni tudjanak.

A tapasztalatokból olyan következtetés vonható le, hogy az alapképzés időkeretét növelni kellene, a felmenő rendszerű „ráképzésnek” pedig olyan hangsúlyt kellene kapnia, amely jobban orientálna erre. Az úszásoktatás előírásaival kapcsolatban felvetett korrekciónak a pontosítás mellett, a jelenleginél rugalmasabb lehetőséget kellene adnia az úszás eredményesebb oktatásához.

A megyei helyzet sokban hasonlít a fővárosira. Ha az arányokat tekintjük, akkor a 2. és 5. osztályok azonos arányban tanulnak úszni. Ez több megyében úgy valósul meg, hogy tanuszodánként változik a tanulók életkora. Csak egy-egy megye van, ahol a 2. osztályosok (Heves megye), illetve az 5. osztályosok (Hajdú-Bihar megye) járnak a kötelező úszásoktatásra.

Jelentős a 3. és a 4. osztályosok úszásoktatása is, hiszen arányuk a 2. osztályosoknak negyede-negyede. Somogy és Szabolcs-Szatmár megyében például a 2, 3, 4. osztályosok azonos arányban tanulnak úszni.

Általános észrevételek

Eddig csak a kötelező iskolai úszásoktatást elemeztük. Nem hagyhatjuk azonban figyelmen kívül, hogy jelentős azoknak a száma, akik ezen kívül úszni tanulnak: a tanfolyamokon a tanévben, és/vagy a nyári szünetekben. Szinte valamennyi terület jelezte ezt a tényt, sőt többször találkoztunk, olyan esettel is, hogy a nyáron úszni tanulók létszáma magasabb volt, mint a tanév kötelező úszásoktatás létszáma.

A beérkezett jelentésekben bőven találtunk adatokat és jelzéseket arra vonatkozóan, hogy az úszásoktatás szervezése, hogy az uszodák üzemeltetése, karbantartása és maga az úszásoktatás milyen sok gonddal, fáradtsággal jár. A nagy páratartalom és hőmérséklet-változás, a vegyszerezés, savas takarítás az úszóoktatók és a tanuszoda személyzet egészségét erőteljesen igénybe veszi. Az uszodák fenntartása költséges. Gyakori, hogy a nehézségeket csak vízforgató berendezéssel lehetne megoldani, arra azonban nincs pénz.

Kiderült a jelentésekből, hogy az úszásoktatást csak és kizárólag „csapatmunkában” lehet eredményesen és jól végezni. A panaszok jelentős többsége olyan uszodáktól érkezett, ahol az együttműködést az ott dolgozóknak nem, vagy nem elég jól sikerült kialakítani.

Talán még nehezebb anyagi szempontból is a helyzet akkor, ha az adott területnek nincs tanuszodája. A strand, fürdő, uszoda drága. Sok helyen a gondot a tanácsi költségvetésből oldják meg, esetleg több szerv közös segítségével. Legnehezebb helyzetben azok az iskolák vannak, akiknek a belépődíjakat saját költségvetésükből kell fedezni.

Szerepe van az úszásoktatás sikerében a jó és rossz „hagyományoknak” is. Ez utóbbit természetesen olyan területről jelzik az úszásoktató tanárok, ahol úszások-

tatás korábban nem volt. A hátráltató tényezők között igen jelentős a szülők és a gyerekek „hozzaállása”. Ez utóbbiról sokat írnak. Valamennyien azt a közismertnek tekinthető álláspontot képviselik, hogy az egyedüli út a sikerhez a türelmes, agitatív és következetes hozzáállás. Ugyanis a tanítás eredményessége és a szülői-gyermek hozzáállás között szoros kapcsolat van. Ezt egy konkrét példával is jól lehet szemléltetni. A főváros XV. kerületi Népi Ellenőrzési Bizottságának a kerület úszásoktatásának vizsgálata során értékelte az úszásoktatás eredményességét. Értékelésük arányai közel azonos képet mutattak felmérésünk eredményeivel. A bizottság arra is kíváncsi volt, hogy a szülőknek mi a véleményük az úszásoktatásról. Talán nem is meglepő túlságosan, hogy a szülői negatív válaszok, és a tanulói eredménytelenség aránya igen nagy hasonlóságot mutatott.

Hátráltatja az úszásoktatás eredményességét, ha a tanuszoda az iskolától távol van. Önmagában a távolság is sok időt vesz igénybe, de inkább a hűvösebb és hidegebb idő jelenti a nagyobb nehézséget.

Nincsenek pontos adataink arról, hogy a kötelező úszásoktatáson résztvevők mellett milyen az időlegesen vagy állandóan felmentett tanulók száma és aránya. A beszámolókból azonban arra lehet következtetni, hogy arányuk az összes tanuló 10–20%-a. Ez általában a téli időszakban magasabb, gyakran eléri a 30–35%-ot, ősszel és tavasszal pedig 10% alá kerülhet. A felmentettek arányát rendszerint csak több évig tartó rendszeres erőfeszítéssel lehet lejjebb és lejjebb szorítani, és 5–15%-os szint között tartani.

Az eredményes úszástanítás különösen nehéz a községekben lakó gyerekeknél. „A vidéki iskoláknál — írják például az ózdiak — a legnagyobb probléma a vízhezszoktatás volt. A városi gyerekek 80%-a strandon már volt, a vidéki gyerekeknek csak a 15–20%-a. Így a nagyobb tömegű vizet nem szokhatták meg kellőképpen. A vidéki iskolák eredményei ezért is rosszabbak.”

Több uszodában külön gondot fordítanak arra is, hogy a gyógytestnevelésre já-

ró tanulók és mozgássérültek is megtanuljanak úszni, illetve gyógytestnevelésüket úszás segítségével valósítsák meg.

Végül egy érdekes, megszívlelendő javaslat Csongrád megyéből. „A 8. osztály végén kerüljön be a bizonyítványba, hogy milyen szinten sajátította el a tanuló az úszást.”

Összegezés

Ma még nem mondhatjuk el, hogy az iskolai úszástanítás országosan általánossá vált volna. A tanulók jelentős része semmiféle úszásoktatásban nem vesz részt.

Ennek legfőbb oka az uszodahelyzet. Kevés, nagyon kevés a tanuszoda, de a fedett, nyilvános uszodák száma sem sokkal több. Hideg vízű és nyitott strandokon, szabad vízben, mint azt sokan jelezték is, eredményesen úszást tanítani alig-alig lehet.

De még ahol megvannak az úszásoktatás feltételei, ott is csak az alapok lerakására vállalkozhat az iskolai úszásoktatás. Ennél többre jelenleg nem telik — de ez is nagyon fontos eredmény, a vízbiztonság felé vezető úton.

A biztos tudás megszerzéséből részt vállalhatunk — ahol erre mód van — a „ráképzéssel”, továbbá a hétvégi, nyári nyitva tartási kínálattal. De éppen életmentő jellegénél fogva nem nélkülözhető az egyén, a család, az egyesületek érleltsége, kezdeményezése a biztos úszástudás megszerzésére kínáló lehetőségek kihasználásában.

Folyamatterv a gimnáziumi fiú testnevelés tanításához

SIKÓ ATTILA

A

A tornagyakorlatok tanítása kapcsán előtérbe kerül a „belső készítés” fontossága. Tanulóink számára a labdajátékok és az atlétika tanulása jól használható ismeretek és készségek elsajátítását jelentik, hisz aki messzebbre vagy magasabbra tud ugrani az ennek a képességének természetes élethelyzetekben hasznát is veheti, aki pedig jól kosárlabdázik vagy kézilabdázik az hasznos tagja lehet egy csapatnak. Ám mit kezdhetünk egy tarkóbillenés vagy kelepfelhúzóadás ismeretével? Sokat, de ez mai városi, összkomfortos életvitelünk mellett nem derül ki. Ráadásul fárasztó és az esetek többségében fájdalommal is járó gyakorlatok ezek. Hogy kedveltebbé tegyem a torna tanulását, a gyakorlatok oktatását feladathelyzetek és versenyek alkalmazásával olyanná teszem, hogy tanítványaim találjanak örömet, sikert az egyébként fárasztó, sőt kimerítő órákon is. Ha például az alkalmazás vagy a többszöri sikeres végrehajtás szintjén tudnak egy gyakorlategyet, vagy elemek kapcsolatát, versenyt rendeznek belőle. (Jó hangulatot teremtek, ha a sok csetlő-botló végrehajtás között századpontos különbséget teszek.) Igen eredményes módszer, ha a már ismert elemeket önállóan kell tetszés szerinti sorrendbe ötvöznünk. Erre elsősorban a talajgyakorlatok oktatása során nyílik lehetőség.

Néhány szót szólnék még a tornagyakorlatok kiviteléről. A tornában minden mozgóelemet szép tartással és pontos technikai kódok alapján kell végrehajtani. (Az európai kultúra egyik megkülönböztető jegye az értelmes rend. A sportágak közül a torna a legfontosabb ezen érték átörökítésére.) Annakra hozzátartozik a tornához a leszorított lábfej, az összezárt ujjak, a nyújtott térd és az erőfőlség látszatát keltő végrehajtás, mint a kosárlabdához az a követelmény, hogy a fek-

tetett dobás során a labda jusson a kosárba, vagy mint magasugrásnál a cél, hogy az ugró jusson át a lécz fölé. Első perctől kezdve erre oktassuk a tanulókat. A kiindulóhelyzetek egyértelmű és hibátlan felvétele az első lépcsőfok ebben. Legyünk következetesek, hogy elképzelésünknek megfelelő tartással dolgozzanak tanítványaink. Az engedékenységgé népszerű és kényelmes ugyan, de eredménytelenséghez vezet.

Ha nem ilyen szemlélettel tanítjuk a tornát, akkor csak mint képességfejlesztést alkalmazzuk gazdag gyakorlatanyagát. Pedig igen nagy szükség van arra, hogy a torna személyiségformáló hatását jobban kihasználjuk. A bátorság, kitartás, fegyelmezettség (önfegyelem), a fájdalom tűrése, a segítségnyújtás készsége igen fontos erénye kéne legyen ifjúságunknak, és a torna nagy segítséget jelent e tulajdonságok kifejlesztésében.

Két „tornaóra” következik. Az órák célja az, hogy tanítványaink megismerkedjenek a szertorna kellékeivel és magával a szertornával. Sorsdöntő találkozás ez. Ha sikerül jó hangulatot teremtenünk, a későbbiekben sem büntetés, hanem vidám, dolgozatos tartalmú együttlét a tananyagot feldolgozó óra.

9. óra

Az első óra célja, hogy a tanulók megismerkedjenek (megbarátkozzanak) a támaszhelyzetek egyik legfontosabb eszközével, a korláttal.

Feladatok:

1. **Oktatási:** A korlát mozgatása, kikészítése, elzárása és beállítása, valamint a balesetvédelmi ismeretek (tudnivalók) elsajátítása.

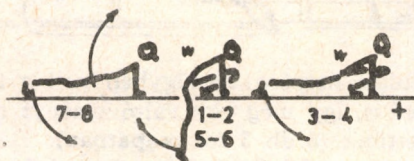
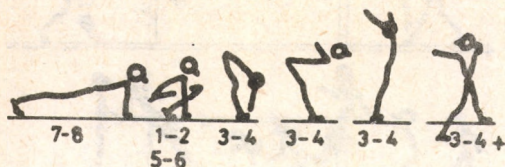
2. **Képességfejlesztés:** Egyensúly és kéz-láb koordináció fejlesztése.

3. **Személyiségfejlesztés:** A bizonytalanságérzés (félelem) leküzdése a szertornán végzett gyakorlatok közben.

Ez előtt az óra előtt nem készítjük ki a szereket, hisz ez majd feladatként jelentkezik.

A melegítést kidobós játékkal kezdem. Hogy sok mozgás legyen benne, négy labdával és két csapatban játszottuk. Akit kidobtak, jelentkezés után visszaállhatott

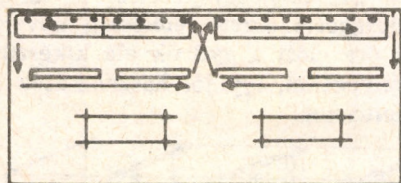
a játékba. 5—6 perc háborúskodás után a következő gyakorlatokkal köszöntött be a „béke”.



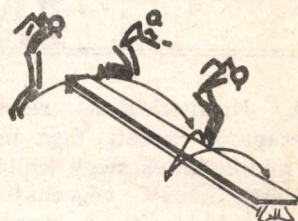
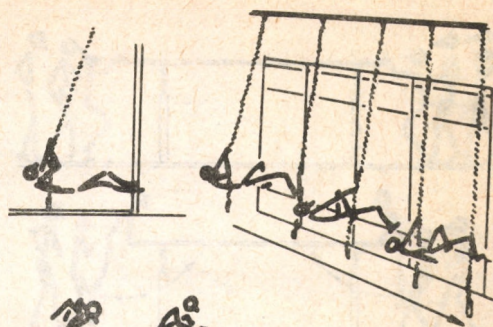
Ezután az osztály figyelme mellett két tanuló közreműködésével bemutattam a korlát mozgását és beállítását, valamint azt, hogy hogyan kell a szőnyeget elhelyezni.



Állandó csoportokban folytatódott a gyakorlás és a terem berendezése. Az osztályban 25 tanulóból 4 csapatot szerveztem. Mialatt az 1. és 2. csapat elpróbálta a korlát kikészítését és beállítását, a 3. és 4. tagjai a bordásfal mellé hordták a szőnyeget és azokon kívülre a padokat. Így nézett ki a berendezett terem.



Amíg a bordásfalon a kötelek segítségével a 4. ábrán látható „sziklamászó” gyakorlatot (kell a sok függés gyakorlat a gyűrűvel való ismerkedés előtt) és a padokon a szökdeléseket végezték a csapatok, a korlátokon folyt az ismerkedés a szerrel.



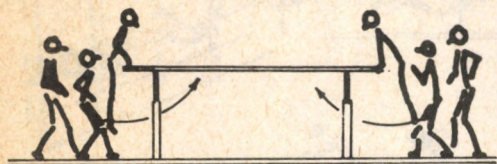
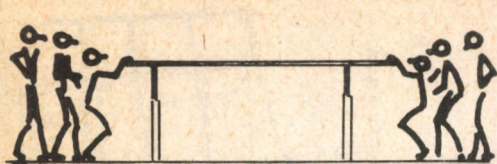
4—5 perc elteltével cseréltek a csapatok. Újabb cserét követően komolyabbá vált a munka. A bordásfalnál 5—10 s-os kézállások, majd a talajon az ábrán



látható gyakorlat következett. A korláton a felugrást támaszba, a hátul leugrást és előrelendületből a kiüléses leugrást tanulták tanítványaim.

Úgyesen, jól dolgoztak, maradt bőven idő játéokra. Az első játék (verseny) az

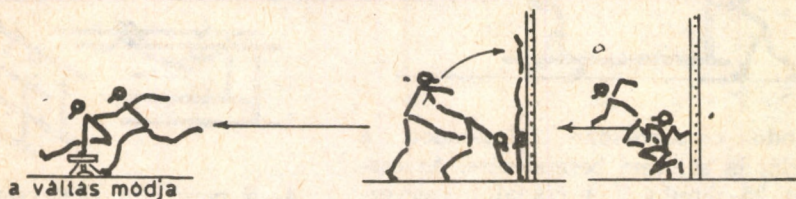




ábrán látható. Körmérkőzést rendeztünk a 6 fős csapatok között úgy, hogy egy menetben mindenkinek négy kiüléssel legrást (vetődést) kellett végrehajtani, vagyis akkor fejeződött be a verseny, amikor mindenki másodszor ért vissza a

kiindulási helyére. Kézügyben volt a többi szer is, így még egy váltóversenyt rendezhettünk (8 db 3 fős csapatban).

Ha van rá lehetőségünk ezt az órát célszerű kisebb-nagyobb változtatásokkal megismételni.



a váltás módja

10. óra

A második óra célja, hogy a tanulók megismerkedjenek a gyűrűvel és megtanulják a biztonságos legrást lendületből, vagyis lengésben lévő szerről.

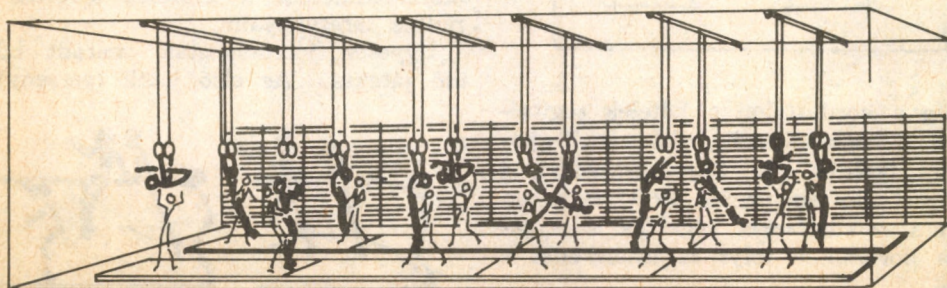
Feladatok:

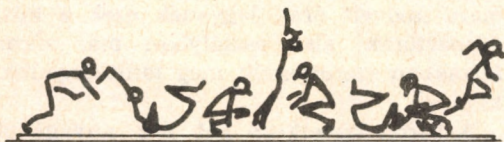
1. Oktatási: A gyűrű kikészítése és elrakása. Függésben lendületvétel legrás hátul.

2. Képességfejlesztés: A kar és a vállöv megfelelő izmai maximális erejének fejlesztése, a test teljes tömegével terhelve.

3. Személyiségfejlesztés: A társ testi épségéért érzett felelősség növelése.

Az óra előtt a gyűrűk alá kikészítettük a szőnyeget, így jól használhatók a bemelegítéskor.





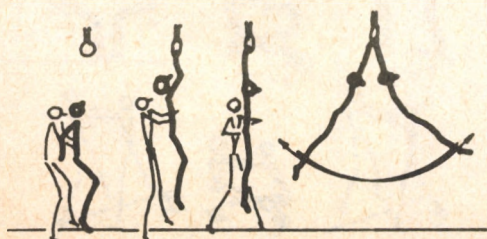
Futás közben végzett gyakorlatok a szőnyegek körül és egyszerű gurulások a szőnyegeken tökéletesen bemelegítik az osztályt.

A bordásfalak szinte hívogatnak, hogy néhány célgyakorlat könnyítse meg majd az oktatást.



180°

Az osztály figyelme mellett bemutatom a gyűrű lekészítését és felhúzását. A hat gyakorlóléhen csoportokban el is próbáltatom. Egy alacsony tanulóval bemutatom a gyűrűre való felugrást és a segítségadást, valamint a gyűrű fogását.

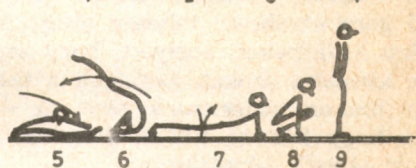


Kettesével vagy hármasával egy-egy gyűrűhöz helyezkednek a tanulók és többször elpróbálják, gyakorolják a felugrást. Ezt kell kövesse a lendületvétel oktatása. Előrenéző ujjakkal függve, páros láblendítés hátra, előre és hátra a sorrend, majd a hátsó holtpont után a leugrás következik. A segítő álljon a szőnyegre és végig legyen aktív.

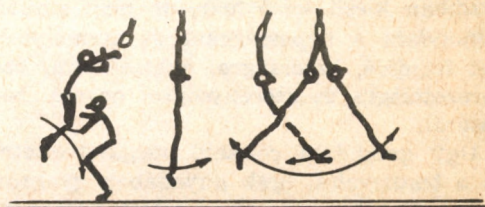
Ha ez sikerült, több lendület után végeztessük a leugrást.

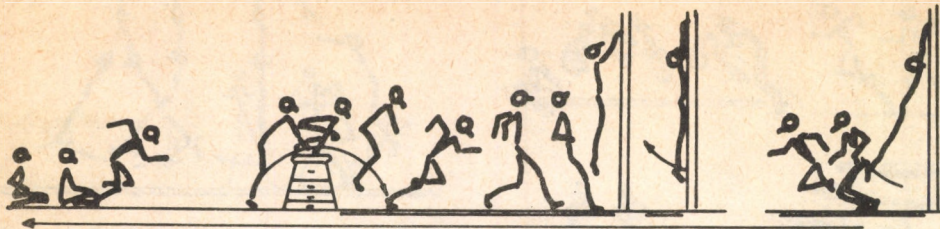


A sok függés után jól esik egy kis talajozás.



Térjünk vissza a gyűrűre. Bordásfalról mindenkinek sikerült a leugrás félfordulattal, próbáljuk meg a gyűrűről is. Ügyesebbek mind a két irányba gyakorolhatják.





Egy tornászos váltóverseny jó hangulatot teremt. Három fős csapatokban (minden szekrényénél két csapat is elfér) többszöri ismétléssel igen jó hatást érhetünk el.

B

Az évek múlásával egyre több tanítványnomnál tapasztalom, hogy idegenkedik a test-test elleni küzdelemtől. Valamikor nagyon jó birkózó és uram bocsájt's — ökölvívó órákat tudtam tartani. Ezek az órák nemcsak változatosságot hoztak a testnevelési órák anyagába, de nagyon fontos személyiségformáló hatásuk is volt. Ezekben a korrekt küzdelmekben mindenki megtanulta becsülni az erőt, az ügyességet és a váltakozó győzelmek és vereségek mindenre fogékonyra tevő légkörében a szerénységet; egymás legyőzésének és a legyőzésnek ember léptékű elviselését.

Ma már ritkán látunk iskolában, játszótéren birkózó, verekedő fiúkat. Körültekintő gondoskodással teljesen elfojtjuk az érzelmi kitöréseket, ahelyett, hogy segítenénk levezetni azokat. Legalább a testnevelési órákon biztosítsunk teret az ütközésre, hogy küzdve tudják felmérni maguk és társaik képességeit.

A test-test elleni küzdelemtől való viselkedésnek több oka lehet. Túlzott szérmélesség, félelem a kudarctól, idegenkedés az erőfeszítéstől. Minél kisebb korban kezdjük a küzdőjátékok oktatását, annál könnyebb dolgunk van. Gimnáziumban kicsit késő már, de nem szabad lemondani a képességeket és személyiséget formáló, bátorságra, önbizalomra, határozottságra és szerénységre nevelő hatásáról.

Úgy gondolom célszerű megkedveltetni és a testnevelési órák anyagában gyakran szerepeltetni a küzdősportokat. A meg-

kedveltetés titka a fokozatosság. Ahhoz, hogy negyedik osztályban mindenki számára kedvelt órák legyenek ezek a küzdősportok, első osztályban már elemi formában szeretnénk meg tanítványainkkal.

A soron következő két óra anyagából, ha van rá időnk, akár hármat is formálhatunk.

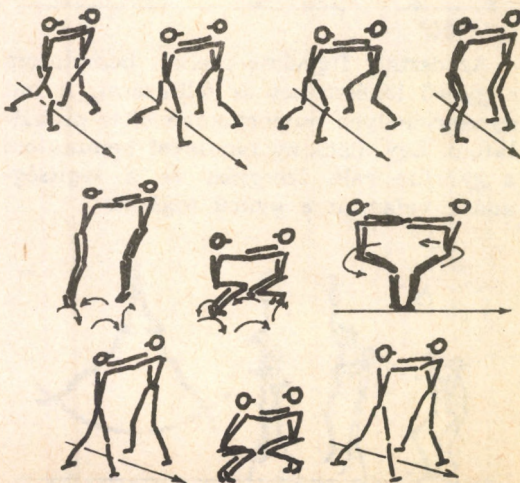
11. óra

Az óra célja: elérni azt, hogy a tanulók ne idegenkedjenek egymás megfogásától és a test-test elleni küzdelemtől.

Feladatok:

1. A biztonsági szabályok (ujj fogás, ízületek hátrafesztése, fojtás stb. következménye) tudatosítása.
2. A teljes izomrendszer maximális erejének fejlesztése.
3. A társ testi épségéért érzett felelősségérzés felkeltése.

Már a bemelegítést célszerű páros gyakorlatokkal kezdeni.





Jól esik egy kis sőtörés. (Itt célszerű leállítani, megfékezni a komolytalankodást.)



Az óra bot segítségével, páros küzdelemmel folytatódik.



Újszerű verseny, hogy ki tudja a botot vízszintes helyzetből függőlegesbe fordítani, ha ellenfele nem akarja.



Fordítsunk külön figyelmet a hasizmok (csípőizmok)



és a hátizmok erejének fejlesztésére.



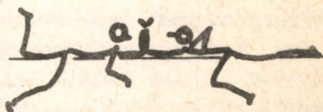
Az ügyességet, az egyensúlyozó és ugróképességet is fejleszt a következő gyakorlat.



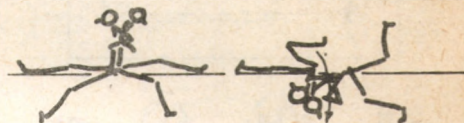
Fontos feladathelyzet egy labdaért folytatott küzdelem. A labda lehet tömött, vagy felfúj.



Érdekes kihasználni a szkanderozásban rejlő lehetőségeket. Fekvő helyzetben is jól végezhető.



Komoly birkózófeladat következik! Ki tudja párját hasra fordítani.



Nehéz feladatot jelent így körbe mászni a társan. Versenyt is célszerű rendezni a párok között ebből.



Az előbbi váltónak előnye, hogy mód van minden társfordási forma gyakorlására. A tanulók, minden társukat más formában vigyék át egyik „partról” a másikra.



Ora végén jó hangulatot teremt egy „lovagi torna”. Mindenki, mindenki ellen küzd.



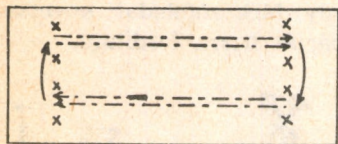
12. óra

Az óra célja: azonos az előzőével.

Feladatok:

1. Tapasztalatszerzés egyszerű birkózóhelyzetekben.
2. Maximális erő- és egyensúly-képesség-fejlesztés.
3. Bátorság- és kezdeményező-készség fejlesztése.

Futás közben végzett feladatokkal kezdődik az óra. A feladatok páros gyakorlatok, melyeket a jelek közötti szakaszon kell végezni.



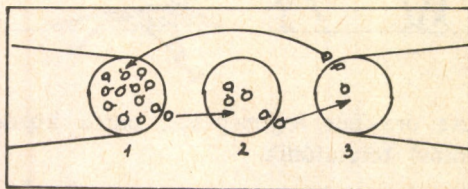
Hangulatos játék a kézvívás fekvőtámaszban, vagy verseny abban, ki tud a párja lábára lépni.



Sorok közötti versenyt is rendezhetünk a következő gyakorlatból.



Told ki a körből! Akit kitolnak, egy körrel arrébb lép. A harmadikból ismét az elsőbe. Az győz aki a legkevesebb körben fordult meg.



Izgalmas birkózójáték következik! A támadók akkor győznek, ha mind a négyen egyszerre ülnek a bálára.



Eljutottunk az igazi birkózáshoz. Első feladat, hogy ki-ki a párja mögé kerüljön!

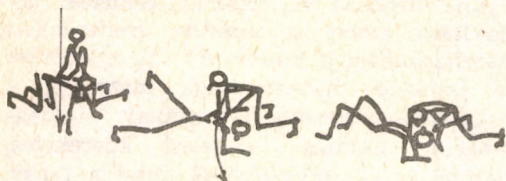


Talán még nehezebb feladat a társ kiemelése. (Elesni tilos!)



Ennél a két gyakorlatnál változtatott ellenfelekkel gyakoroljanak a közel egyforma képességűek három-négy „súlycsoportban”. Kis bajnokságot is rendezhetünk a csoportokon belül.

Végül talajszőnyegen térdelő helyzetből igazi gyúrás következik. Cél az ellenfél kétvállra fektetése!



Az óra befejező részében adjunk a tanulóknak tanácsot, ötletet arra, hogy erősíthetik otthon a nyakukat. Például így.



Ne legyünk türelmetlenek azokkal, akik kezdetben visszahúzódnak. Előbb vagy utóbb valamelyik feladat kapcsán bennük is kedv ébred a gyakorlásra. Evés közben jön meg az étvágy.

Többször nehezíti az órát, hogy néha-nyan komolytalankodnak, fegyelmezetlenkednek. Ilyenkor a páros gyakorlatok közé, határozott formájú gyakorlatokat szoktam iktatni.

A tanulók teljesítményének ellenőrzése és értékelése*

EWA CHOBOCKA

A testnevelő tanár feladata, hogy a sokoldalú testi nevelés és oktatás céljait megvalósítsa. Akkor beszélhetünk eredményes munkáról, ha a nevelés-oktatási célkitűzéseket pontosan realizáljuk. A testnevelés tanterv céljai határozzák meg, hogy a tanterv segítségével a tanulóknak mit kell elérniük. A **fő célok** adják az irányát annak a tevékenységnek, amelyet minden egyes nevelési és oktatási szakaszban a testnevelésnek teljesíteni kell. A **rész célok** pedig meghatározzák a tanár tevékenységét, és irányítják a nevelő-oktató munkát az adott nevelési szinten. A fő célok tanterveinkben azonosak, a rész célokat a következő ábra szerint határozzuk meg:



Az egymásra épülő oktatási szakaszokban a rész célok elérése a feltétele a fő célok teljesítésének. A testnevelés tanterv koncepciója a sokoldalú nevelés és oktatás modelljén alapul. Ezt az alapelvet — a tantárgyi sajátosságokat figyelembe véve — elfogadták a mai pedagógiában. A sokoldalú testnevelés alapvető feltétele, hogy a foglalkozásokon legalább négyféle, az értékük szerint egymással összefüggő feladat forduljon elő. Három feladattípus közvetlenül a **testi képességek fejlesztését** segíti (eszközdiszpozíció), a negyedik feladat a **személyiség fejlesztésére** irányul (iránydiszpozíció). Ezeket a tényezőket fi-

* Az 1986-ban Kecskeméten tartott testnevelői továbbképzésen elhangzott előadás.

gyelembé vették a tanterv céljainak a meghatározásakor, a struktúra kialakításakor és a tartalom kiválasztásánál. A tanterv mind a négy alapvető hatásterületet tartalmazza.

A tanterv megvalósításában a tanárnak alapvető feladata, hogy a nevelési és oktatási célokat az integrált feladatok segítségével érje el és tartalmilag figyelembe vegye a teljes tantervet.

A feladatokat a tanár önállóan úgy valósítja meg, hogy az adott osztály körülményeit és igényeit figyelembe véve választja ki a megfelelő eszközöket. Így a tanár a nevelési-oktatási folyamat tudatos alkotójává válik: maga választja ki a célhoz vezető utat és maga szervezi meg a cél elérésének útját.

Alkotó módon csak az a tanár tud élni a lehetőségekkel, aki minden külső kényszer nélkül választhatja meg tevékenységének az útját. Ezzel egyidőben azonban vállalnia kell azt a felelősséget is, hogy választott módszerével a célokat megfelelő szinten teljesíti. Ezért rendkívül fontosnak tartjuk a megfelelő tanterv kimunkálását, amely egyidejűleg az ellenőrzési és értékelési rendszer kialakítását is jelenti.

Először is a tantervben meg kell határozni a célok megvalósításához nélkülözhetetlen feladatokat. Ezek a feladatok határozzák meg, hogy mit kell elsajátítani a diákoknak az ismeretek, jártasságok és készségek szintjén, hogy a személyiség fejlesztésében egy adott szintről a következő szintre lépjenek. A meglévő tudás az induló szintet képezi, a nevelési-oktatási feladatok pedig a végső (elérendő) szintet jelentik. E között a két szint között zajlik a nevelési-oktatási folyamat.

A folyamat megvalósításának hatékonysága összefügg a tanulók tevékenységével és elért eredményük ellenőrzésével. Az ellenőrzés adja meg a fejlődés mértékét és megteremti az értékelés lehetőségét.

Az ellenőrzés és értékelés tárgyának a meghatározása szoros összefüggésben van a nevelés és oktatás céljaival. Ha e célokat hatékonyan akarjuk megvalósítani, akkor folyamatos összehasonlításra van szükség a valós helyzet és a tervezett állapot között. Ellenőrzésen azokat az összegyűjtött adatokat értjük amelyek megmutatják a nevelési-oktatási folyamat ha-

tékonyágát és összehasonlítási alapot képeznek. Az értékelés vonatkozik a nevelési és tanulási eredmények összehasonlítására.

A nevelési-oktatási folyamat adott szintjéről csak úgy tudunk adatokat gyűjteni, ha felhasználjuk a megfelelő ellenőrző és értékelő rendszert. Szükséges egy olyan ellenőrző és értékelő rendszer kialakítása, amely a tanulók eredményeit összehasonlítja a tantervvel. Az ellenőrzés és értékelés hatékonysága összefügg a testnevelés alapvető funkcióinak — megismerési, oktatási, nevelési korrekciós, motivációs — teljesítésével mind a tanár, mind a tanuló részéről.

A lengyel Tantervi Intézet kidolgozta az ellenőrzési és értékelési rendszert, melyet a lengyel művelődési miniszter is jóváhagyott. Ezt 1985 szeptemberétől vezették be az iskolákba. (1) E rendszer értelmében a testnevelés tantervével megegyezően az ellenőrzés és értékelés tárgya a következő.

1. A tanulók teljesítményének értékelése a sokoldalú képességfejlesztés, a motorikus képességek fejlesztése szempontjából. (2)
2. A tanulók mozgástanulásában elért teljesítményének értékelése az egyéni készségek elsajátításában.
3. A mozgástanulásban szerzett különböző ismeretek elsajátításának és alkalmazásának mértéke.
4. A tanuló részvétele és teljesítménye a testneveléssel és a testkultúrával összefüggő más aktivitási formákban.

A nevelési-oktatási feladatok megvalósításának alapvető felmérési eszköze az ellenőrző-értékelő feladatok elvégzése, ami tulajdonképpen a tanulók által elért eredmény. Az ellenőrző feladatok gyűjteményét *maga a tanár állítja össze*, hozzáigazítva az adott osztályban végzett nevelési és oktatási feladatokhoz. Ezért az ilyen ellenőrző és értékelő feladattervnek az elkészítése párhuzamos kell hogy legyen az éves tanmenet elkészítésével és ahhoz szorosan kapcsolódjék. Az ellenőrző-értékelő feladatoknak arra kell választ adni, hogy a tanulók teljesítették-e és milyen szinten a követelményeket.

Az ellenőrző-értékelő feladatoknak az alább felsorolt elemeket kell tartalmaznia:

- olyan gyakorlatokat, amelyek meghatározzák a tanulók tudásának mértékét a motoros képességek és készségek fejlődésében, illetve az ismeretek alkalmazását a gyakorlati végrehajtás során;
- olyan mérhető adatokat, amely megmutatja a készségek, képességek és ismeretek alkalmazásának szintjét a tanuló egyéni pszichofizikai adottságainak alapján.

Az ellenőrző-értékelő feladatok kialakításánál a tanárnak az alábbi kérdéseket kell átgondolnia.

1. Elvárásaim szerint mit kell tudnia a tanulóknak? (Mire legyen képes?)
2. Milyen módon bizonyíthatja a tanuló, hogy mit tud?
3. A tanuló magatartásából hogyan következtethet tudásának szintjére?

A lengyel Tantervi Intézet a korábban említett kiadvánnyal segíti a testnevelő tanárt az ellenőrző feladatok meghatározásában. (1) A kiadványban megtalálható a három gyakorlatból álló próbarendszer 7—19 éves tanulók számára, az országos iránymutató értékekkel. (2) A 4—8. osztályos tanulók számára pedig ellenőrző-értékelő feladatokat javasolunk. Példaként a 4. osztályos feladatokat mutatom be.

A feladatokat három terület szerint írjuk le:

motorikus képességek,
mozgáskészségek és
tudás, ismeret.

A motorikus képességek ellenőrzéséhez-értékeléséhez a 4. osztályban hat feladatot javasoltunk, például a

2. feladat: Gyorsaság

Üljenek a tanulók a futás irányának háttal, törökülésben, induljanak el a jelre, és fussanak egyenes irányban 10—15 métert.

Az értékelés tartalma: 1. A végrehajtás helyessége (hogyan?).

2. A végrehajtás ideje.

3. feladat: Állóképesség

Fussanak a tanulók öt percig folyamatosan olyan iramban, amelyet maguk határoztak meg.

Az értékelés tartalma: 1. A futás iráma, ideje.

2. Egyenletes volt-e a futás (a tanuló közben nem állt-e meg, nem gyalogolt-e?).

4. feladat: Erő

Függeszkedjen a tanuló például nyújtón derékszögben hajlított karral.

Az értékelés tartalma:

1. Milyen fogással fogta a tanuló a nyújtót, a karja mennyire volt behajlítva (illetve kinyújtva)?
2. Mennyi ideig függött?

A mozgáskészség megállapítására 10 feladatot javasolunk, mindben három-három részfeladattal. A részfeladatok közül a tanár vagy a tanuló választ egyet, és csak azt osztályozza. A minősítést a helyes teljesítés, és a tanuló javulásának mértéke határozza meg, példaként az 5. feladatot mutatom be:

5. feladat: Kerékpározás

Tudja végrehajtani a következő feladatokat és ismerje a gyakorlatban is a rájuk vonatkozó közötti közlekedési szabályokat:

- a) felszállás és indulás,
- b) előzés és befordulás,
- c) a közlekedési táblák (például hol, hogyan és miért kell megállni, és tudjon is megállni).

A motorikus és a mozgáskészség 3. 5., illetve 5. és 10. feladata alkalmas arra is, hogy a tudás-ismeret terület tudásszintjét ellenőrizze és értékelje.

Az értékelésre és ellenőrzésre mindig a tanmenettel összhangban az adott oktatási és nevelési ciklus lezárásakor kerül sor. Ezáltal az értékelés, ellenőrzés folyamatos lesz és nemcsak a félév végén az osztályozás céljából fogjuk elvégezni. Az értékelési-ellenőrzési feladatok száma kell, hogy biztosítsa a folyamatos ellenőrzést és értékelést. Ajánljuk, hogy félévenként legalább három olyan feladatot határozzanak meg, amely a motorikus képességek fejlődését ellenőrzi, és három olyat, amely a mozgáskészség fejlődését. A tanulók ismereteinek az ellenőrzése akkor történjék, amikor a készségeket és a képességeket ellenőrizzük, értékeljük. Lehetőség szerint az ellenőrző és értékelő feladatok értékelésére ne használjunk fel külön tan-

órát. Az ellenőrző-értékelő feladatok mellett a tanárnak az osztályozás során figyelembe kell venni a tanulók aktivitását, öntevékenységet, az alkotótevékenységet, a tananyag elsajátításában mutatott szorgalmát.

Az érdemjegy kialakítása során a következőket kell figyelembe venni:

1. *Nagyon jó* (5)

érdemjegyet az a tanuló kap, aki

a) a tantervi feladatokat a tanórán tökéletesen elvégzi, és a feladatok teljesítése során alkotói készséget nyilvánít;

b) az ellenőrző feladatokat kifogástalanul teljesíti.

2. *Jó* (4)

érdemjegyet kaphat az a tanuló, aki

a) az aktuális tantervi feladatokat a tanórán testi képességei szerint teljesíti és rendszeresen fejlődik;

b) az ellenőrző feladatok követelményeit kisebb hibákkal teljesíti.

3. *Megfelelő* (3)

érdemjegyet az a tanuló kap, aki

a) tantervi feladatokat a képessége szintje alatt teljesíti, de ennek ellenére fejlődik;

b) csak részben teljesíti az ellenőrző feladatok követelményeit.

4. *Nem megfelelő* (2)*

érdemjegyet az a tanuló kap, aki

a) nem teljesíti a tanórai feladatokat képességei szerint és nincs látható fejlődés;

b) nem teljesíti az ellenőrző feladatok követelményeit.

Az ellenőrzés-értékelés feltételeit, feladatait meg kell ismertetni a tanulókkal. Az ellenőrző feladatgyűjteményt az egyes osztályokban a két félévi felosztásban a tanulóknak ismertetni kell, és célszerű azt falitáblán kifüggeszteni.

Ha a tanár figyelemmel akarja kísérni a tanulók motorikus képességeinek a fejlődését, akkor a közölt standard táblázatokat használhatja fel. (1) A képességek felmérésének a célja, hogy megállapítsuk

a fejlődés mértékét és meghatározzuk az adatok ismeretében a tanuló és/vagy az egész osztály számára teljesítendő feladatokat a fejlődés érdekében. A felmérés azt a célt szolgálja, hogy mind a tanulót, mind a tanárt ösztönözze a motorikus képességek további fejlesztésére és alapul szolgálhat az értékeléshez az év során. Az év végén a tanár az osztályzatban értékelheti a tanuló motorikus képességének fejlődését is.

A *félévi érdemjegynek* az alapja a tanórán elvégzett feladatokért kapott osztályzatok, valamint a készségek, képességek, ismeretek és a tanulói magatartás fejlődése.

A tanuló *év végi érdemjegyének* kialakítása csak az egész évben kapott osztályzatok összesítése alapján történhet. Ilyen módon az ellenőrzés és értékelés szerves részét képezi a testnevelés oktatásnak, és szorosan összefügg a tantervi követelményekkel.

A tanár munkájának megkönnyítése érdekében — a munka tervezése, az ellenőrzés és értékelés tervezése, az ellenőrző és értékelő feladatok megállapítása során — kidolgoztunk és a Testnevelés Tanításában megjelentettünk ajánlott programokat és feladatokat az egyes osztályok szintjére lebontva.

IRODALOM

1. Ocena ucznia z kultury fizycznej. (A tanulók értékelése a testnevelésben.) Warszawa, 1985.
2. Z. Chrominski: A tanulók értékelésének ismertetőjegyei a testnevelésben. A testnevelés tanítása, 1981.

* Lengyelországban a nem megfelelő (2) minősítés a leggyengébb, nincs elégtelen. (A szerk.)

Elmélet és gyakorlat a számok tükrében

AZ UTÁNPÓTLÁS-KIVÁLASZTÁS RENDSZERÉNEK ÚJ MODELLJE

DR. BAKSA LÁSZLÓ—BARBACSY IMRE—
DR. IGLÓI LÁSZLÓ—ODOR PÉTER

Gyorsan fejlődő, változó világunkban versenyképesnek maradni az élet bármely területén komoly fegyvertény. Ehhez mindenek előtt tenni akarás, a folyamatok, tendenciák felismerésének képessége, szakmai felkészültség, kezdeményezőképeség, kreativitás, megfelelő erkölcsi, anyagi háttér és jó együttműködés szükséges.

Az általunk kidolgozott utánpótlás-kiválasztó rendszer alapját egy olyan teszt-együttes képezi, amelynek eredménye, vagy komplex mutatója információkat ad az egyén edzéstől független motorikus képességeinek megítéléséhez.

Próbák

1. 30 m-es síkfutás mp
2. kislabda hajítás (m)
3. 400 m-es síkfutás (mp)
4. helyből távolugrás (cm)
5. súlypontemelkelés (cm)
6. labdapasszolás (30 db)

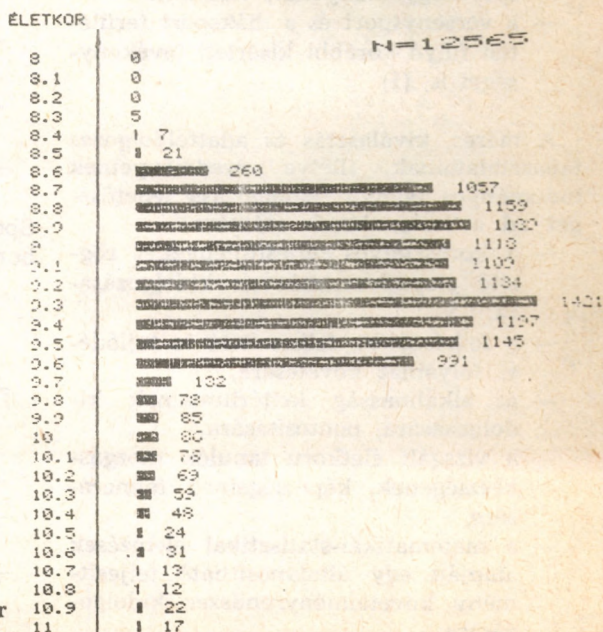
A számítógépes háttérre támaszkodó rendszer kidolgozása során a fő szempontunk az volt, hogy a fejlődés mértékének meghatározásával — differenciáinak számításával — indirekt módon érzékeltessük a „tehetség” módosító hatásának részarányát az aktuális egyéni teljesítmények alakulásában.

A teljesítmény komplexitásának elemzéséhez, komponenseinek feltárásához meggyenként a legjobb 300 fő (fiú—lány) eredményeit vettük csak figyelembe — a minta 2⁰/₀-át — az adottság sepeciális faktorainak meghatározásához, mivel ezek adják a regisztrált teljesítményértékek maximumait. De más oldalról megközelítve azt is mondhatjuk, hogy ezek az eredmények helyezkedtek el az átlagnál számolt szórásértékek felső tartományaiban és képezték a pozitív szélső értékeket. Eléréséhez több olyan komponens is szükséges, amely a felmérésben résztvettek 98⁰/₀-ánál nem volt kimutatható.

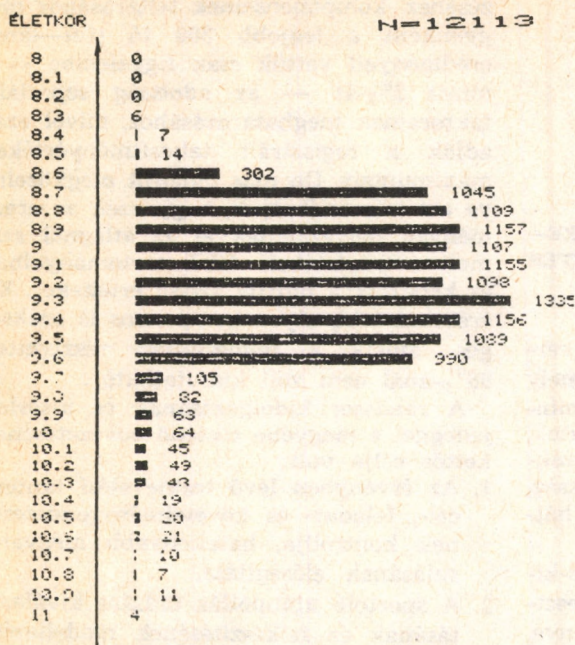
A rendszer kidolgozásának és kísérleti jelleggel 4 megyébe történő bevezetésének kettős célja volt:

1. Az érvényben lévő testnevelési tanterv cél-, feladat- és követelményrendszerének kontrollja, hatékonyabb megvalósulásának elősegítése.
2. A sportoló utánpótlás tudatos kiválasztásának és felkészítésének modellezése a tapasztalatgyűjtés igényével a 3. és az 5. osztályban.

ELETKOR GYAKORISÁG ELOSZLÁS /FŐ/
*** FIÚK ***



A minta megoszlása a decimális életkor szerint



A kiválasztás során figyelembe vettük:

- a koncepció kialakításának szakaszában megnyilvánuló megyei affinitást,
- az egyes megyék településszerkezetét, az erre épülő iskolai hálózatot, illetve a kialakult testnevelési és sport hagyományokat, valamint
- a versenysport és a diáksport területén folyó korábbi kísérleti tevékenységet is. (1)

A mérés, kiválasztás és adatfeldolgozás tapasztalatainak, illetve eredményeinek tudományos igényű feldolgozása lehetőséget ad a szakemberek számára:

- a korosztályos teljesítményeket rögzítő alapkövetelmények kidolgozására,
- a felkészülési, felkészítési és fejlődési folyamat követésére,
- az alkalmasság kritériumainak kidolgozására, pontosítására,
- a vizsgált életkorú tanulók mozgáskészségének, képességeinek felmérésére,
- a matematikai-statisztikai elemzések alapján egy általánosítható teljesítmény követelményrendszer kidolgozására,

- az életmód és a motorikus képességek összefüggéseinek vizsgálatára,
- a mozgásfejlődés és az életkor-életmód kapcsolatának elemzésére,
- a beválási és a prognosztikai kutatások mérési adatokkal történő alátámasztására,
- a korrekt dokumentációs rendszer biztosítására,
- a többirányú lekérdezhetőségre és összevethetőségre,
- a kiválasztottak nyomon követésére. (3—4.)

Speciális szoftverünk funkciója 4 részre bontható:

- biztosítani a felmérésbe bevont tanulók személyi, fizikai mutatóinak nyilvántartását és hozzáférhetőségét,
- a matematikai-statisztikai műveletek a „menüben” meghatározottak szerinti elvégeztetése és kiíratása,
- információ szolgáltatása az utánpótlással kapcsolatos döntések objektív megközelítéséhez,
- rangsorkészítés teljesítmény vagy pontszám alapján, a céltól függő tet-szőleges elemszámig. (1)

Az 1. próba eredménye

30 M-ES SIKFUTÁS ÁLLÓRAJTTAL (SEC)

♂♂ FIÚK ♂♂

N=12565

LÉTSZÁM

ÉLETKOR

8		0
8.1		0
8.2		0
8.3	5.6	5
8.4	5.5	7
8.5	6	21
8.6	6.1	250
8.7	6.1	1057
8.8	6.1	1159
8.9	6.1	1189
9	6.1	1118
9.1	6	1109
9.2	6	1134
9.3	6	1421
9.4	6	1197
9.5	5.9	1145
9.6	6	991
9.7	6	132
9.8	6.1	78
9.9	6	85
10	6.1	86
10.1	6	76
10.2	6	70
10.3	6	59
10.4	6	48
10.5	6	24
10.6	6	31
10.7	6.2	13
10.8	6	12
10.9	6.1	22
11	6.3	17

30 M-ES SIKFUTÁS ÁLLÓRAJTTAL (SEC)

♀♀ LÁNYOK ♀♀

N=12113

LÉTSZÁM

ÉLETKOR

8		0
8.1		0
8.2		0
8.3	6	6
8.4	6.4	7
8.5	6.2	14
8.6	6.3	302
8.7	6.4	1045
8.8	6.3	1109
8.9	6.3	1157
9	6.3	1107
9.1	6.3	1155
9.2	6.3	1098
9.3	6.2	1335
9.4	6.2	1156
9.5	6.2	1069
9.6	6.2	990
9.7	6.3	105
9.8	6.4	82
9.9	6.3	63
10	6.3	64
10.1	6.4	45
10.2	6.3	40
10.3	6.4	40
10.4	6.3	19
10.5	6.4	20
10.6	6.2	21
10.7	6.4	10
10.8	6.6	7
10.9	6.3	11
11	6.2	4

Az 1. próba eredménye

A 3. próba eredménye

400 M-ES SIKFUTÁS (SEC)

♂♂ FIÚK ♂♂

N=12565

ÉLETKOR

LÉTSZÁM

8	
8.1	
8.2	
8.3	
8.4	103.3
8.5	91.7
8.6	107.5
8.7	105.8
8.8	107.4
8.9	106.5
9	107.1
9.1	106.4
9.2	105.7
9.3	105
9.4	104.3
9.5	103.3
9.6	103.5
9.7	103.6
9.8	103.9
9.9	105.6
10	106.1
10.1	106.3
10.2	104
10.3	105.3
10.4	104.5
10.5	104.5
10.6	102.2
10.7	103.1
10.8	103.4
10.9	101.6
11	104.7
	111.2

0
0
0
5
7
21
269
1057
1159
1189
1118
1100
1134
1421
1197
1145
991
132
78
85
86
78
79
59
48
24
31
13
12
22
17

A 3. próba eredménye

400 M-ES SIKFUTÁS (SEC)

♀♀ LÁNYOK ♀♀

N=12113

ÉLETKOR

LÉTSZÁM

8	
8.1	
8.2	
8.3	105.5
8.4	116.8
8.5	117.7
8.6	114.3
8.7	114.5
8.8	114.6
8.9	113.1
9	113.7
9.1	112.8
9.2	113.7
9.3	110.8
9.4	111.5
9.5	111
9.6	110.3
9.7	115.6
9.8	117.2
9.9	113.7
10	114.5
10.1	111.2
10.2	110
10.3	113.3
10.4	106.7
10.5	112.4
10.6	105.5
10.7	122.3
10.8	132.1
10.9	111.1
11	117

0
0
0
6
7
14
302
1045
1109
1157
1107
1155
1098
1035
1156
1090
990
105
82
63
64
45
49
43
19
20
21
10
7
11
4

Módszerünk — a két felmérést követő és regisztráló rendszer — lehetővé teszi az alkalmasság megállapítását a „volt” és a „lett” értékek elemzésén keresztül. Az egyes próbák és az összpontszám-rangsor résztvevőinek elemzéséből megállapítható az az összefüggés, hogy a részkomponensek számának növekedése (pl. tesztek) egyre inkább csökkenti annak az esélyét, hogy egy adott próba rangsorának első helyezettje az abszolút rangsorban is első legyen. Ugyanakkor viszont nagy a valószínűsége annak, hogy az összpontszám-rangsorban a legjobbak között szereplők, az egyes próbákban is előkelő helyet foglalnak el.

A felmérés lehetőséget biztosít arra, hogy a 3. és 5. osztályos értékek között mutatkozó különbségeket az életkor-teljesítmény összefüggésben elemezzük, azaz meghatározzuk a biológiai fejlődés adott teljesítményértékekre gyakorolt hatását.

Megyei — legjobb — 150 fiú és 150 lány eredményének nyomon követése, elemzése fontos szakmai módszertani „feed-back”. Ugyanis a 3. osztályban kiválasztottak és edzőközpontban foglalkoztatottak eredményeinek a nagy átlagtól eltérő — várhatóan pozitív irányú — változása, nem csak az edzés eredményességét, hanem az alkalmazott módszer helyességét is tükrözi. Tehát — az elméletünk szerint — egy esetleges, az átlagosnál nagyobb ütemű fejlődés ok-okozati összefüggéseinek magyarázatában döntő szerepe lesz a célirányos kiválasztásnak.

Az első év és az 1986-ban mintegy 70 000 főre kiterjedő felmérés tapasztalatait — a kitűzött cél, az alkalmazott módszer, valamint az edzés függő és független variánsainak relációjában — pozitív előjellel összegezhethetjük. Tudjuk, hogy a módszer és a rendszer csak egy szegmense az utánpótlás terén folyó kutatásoknak. De ha a „próbaidős” rendszer közelebb visz a probléma megismeréséhez, vagy újabb gondolatokat ébreszt a szakemberek körében, akkor elmondhatjuk, hogy megérte a fáradságot, mert munkánkkal segítséget adtunk a sportmozgalom számára.

IRODALOM

1. Dr. Baksa L.—Dr. Iglói L.—Odor P.: Általános iskolai tanulók felmérései, kiválasztási és foglalkoztatási rendszere. Sport-propaganda, Bp., 1986.
2. Fercsik J.: Pedagogometria. VEAB—OOK, Veszprém, 1982.
3. Iglói, L.—Odor, P.—Baksa, L.: The application of a computer system for the selection of new talented athletes (p. 40.) AIESEP—WORLD CONVENTION (Abstracts) Heidelberg, 1986.
4. Dr. Iglói L.—Odor P.—Dr. Baksa L.: Az utánpótlás-kiválasztás számítógépes rendszerének tapasztalatai (közlés alatt). TF Tudományos Közlemények, Bp., 1987/2.

Sportzászló-kiállítás Miskolcon

FAZEKAS MIKLÓS NÉ

Jelentős eseményre került sor az elmúlt tanévben a miskolci 42. sz. Általános Iskolában. Horváth József igazgató testnevelőtanár sportzászló kiállítást rendezett az iskola aulájában.

A 2094 zászlót Horváth Józsefen kívül Kolodzey Tamás sportújságíró és Menyhért László nyug. sportszervező igazgató gyűjtötte össze. Együtt készítették el a kiállítást.

A kiállítás célja az volt, hogy az ifjúság megismerkedjen a képviselt országok sportjával, sportegyesületeivel s ezáltal is újabb barátokat toborozzon a sportmozgalomnak.

Tanulók százai és a város sportbarátai tekintették meg a kiállítást, mely jól szolgálta a hazafias nevelést és az internacionalizmus elmélyítését is.

Mozgásos játékok elemzése

NÁDASI LAJOS

I.

Gyakori jelenség, hogy testnevelés szakos pedagógusjelöltek, kezdő testnevelő tanárok kellő tapasztalás nélkül sok testnevelési játék alkalmazásától visszariadnak. Ezzel feladnak számos lehetőséget. Nemcsak testneveléskultúránk, pedagógiai műveltségünk „sinyli” ezt meg, de egész emberi kultúránkat is — áttételesen — veszteségek érik ilyen módon.

A jelenség hátterében balul sikerült játékfoglalkozások, a játékleírásokra korlátozott felkészülés és a pedagógiai logikát nélkülöző szemlélet állnak.

Túl messzire vezetne, ha kitérnénk például egy játékfolyamat — nevelési (mikro)szakasz — ok-okozati törvényszerűségeire, az input és output rendszerek feltárható, kiszámítható összefüggéseire. Néhány tényező felsorolása azonban segít abban, hogyan kell a játék metodikájához közelítenünk.

Magasabb szervezettségű játékoknál szem előtt kell tartani:

1. Teljes érdekeltséget a jobb teljesítményre, a győzelemre;
2. A képességeknek megfelelő — maximális közeli — igény- és teljesítménynívót;
3. A mozgáselemek, azaz a technikai és taktikai (játék-) elemek folyamatoságát, gördülékeny összekapcsolódását, az egyes végrehajtások állandó javulását;
4. A helyes technika és eredményesség, valamint a taktika és eredményesség dialektikáját — „mindig keresni a jobbát!” jelszóval;
5. Az igazságosság elvét, ezen belül a produktum és jutalma, a vétség és büntetés teljes összhangját;
6. Az esztétikus küzdelem dominanciáját;

7. Az akaratok egy akarattá „gyúrását”, az alkalmazkodás, illetve az erős egyéniség, de ezzel együtt az autoritás érvényesülését, helyes irányba szerveződését.

Ha valamennyi szempontból kellő irányú pozitív változást idéznünk elő, közelítünk az optimumhoz. Mindezt elérni — viszonylag rövid pedagógiai folyamatban — rendkívül energia- és lelkiismeret-igényes feladat. De lemondani az optimális értékképzésről nem szabad.

Az értékképzés értékelő tevékenységet tételez fel. Testnevelésbeli szerepéről a Bloom-féle optimális elsajátítással kapcsolatban MAKSZIN, I. (1978 — 1.) tár fel lényeges összefüggéseket. A megerősítési élmény központi jelentőségű, a formáló-segítő értékeléssel jutnak el a tanulók az optimális elsajátításhoz. Ez individualizált munkaformában alkalmazható legjobban — jegyzi meg MAKSZIN. A feladatvégrehajtás ellenőrzése és a következő feladatok meghatározott periódusokban követik egymást. Úgy tűnik, individualizált munkánál összegező-lezáró értékelésre is sor kerülhet.

Játékok testnevelésórai alkalmazásánál a formáló-segítő értékelés — úgy véljük sokkal nehezebb, összetettebb feladat. Kiterjed a teljesítményben, győzelemben, végrehajtásokban közvetlenül mérhető műveletek mellett a játék szinte valamennyi mozzanatára. A játékot irányító, vezető pedagógusnak gyakran kell formáló-segítő hatású, értékítéletet kifejező utasítást, ösztönző megjegyzést fűznie a történésekhez, igazságosan döntenie a játékszabályokat nem érintő dolgokban is. Minél több történést tud a játék során feldolgozni, változatos formákban „visszasugározni”, annál teljesebben valósulnak meg a testnevelő és a tanulók számára előírt követelmények.

A fenti gondolatok sugallják, hogy a testnevelési dokumentumok követelményei alapján tárgyspecifikus játéktaxonomiát fogalmazzunk meg. Alábbi ilyen törekvésünk elméleti törekvésnek tűnhet, de később látni fogjuk, két új játék ismertetéséhez fontos, melyeket komplex módon kívánunk elemezni. Egyúttal minzt is szeretnénk adni egy-egy alkalma-

zásra kerülő játék hatásainak és értékeinek „feltérképezéséhez”.

„A követelmény-taxonómián a tervezett tanulói teljesítmények egységes szempont alapján történő hierarchikus, alá-fölrendeltségi és magábanfoglalási viszonyba állított elrendezését értjük.” (BALLÉR, E. 1978. — 2.) BALLÉR szerint a tantervi taxonómia lehet általános, „tantárgyak közötti” és tantárgyi. (A játéktaxonómia tantárgyon belüli kategóriába sorolható, de célkitűzésünk szempontjából ez nem lényeges.)

A megfontolások részletezése helyett csak annyit jegyzünk meg, hogy Bloom általános taxonómiájának redukált vázlatát vettük alapul. (BALLÉR, E. 1978 — 3.)

Kognitív szféra

- Mozgáselemek végrehajtási módjai (pl. mechanikai törvényszerűségek).
- Játékelemek taktikus elgondolásai.
- Önismeret és a társak megismerése a játékban (képességek, készségek, szociális attitűdök, értékek tulajdonságok).
- Szabályokhoz, szerepekhez, kultúrához kapcsolódó kogníciók.
- Ok-okozati összefüggések megtalálása, logikai következtetések a játék eredményességére vonatkozóan.

Pszichomotor szféra

- A játék céljának alárendelt feladatok, műveletek térbeli, időbeli, dinamikai megfeleltetése.
- Alkalmazkodás a játékosok képességeihez, a játékosok és a játékeszközök mozgásaihoz, tulajdonságaihoz, a szabályokhoz. Valamennyi egyenkénti és együttes koordinálása vezet a játékkészség kialakulásához.

Affektív szféra

- A játék céljával való azonosulás.
- Akarati-érzelmi töltések (energiaszint, indulatok keresése és elrendezése).
- Alkalmazkodás: döntésekhez, végrehajtásokhoz, játékvezetői ítéletekhez, a sorsdöntő történésekhez (vereséghez, győzelemhez, gólhoz stb.), engedelmeség, mások kiszolgálása.

— Értékelő magatartások. Az egyén belső értékrend alapján választja a legértékesebb cselekvést. A legértékesebb sokszor a legkedveltebbet jelenti, de fordított viszonyok is előfordulhatnak. Például mikor a sikeres megmozdulás fizikai fájdalmat okoz.

— A vállalás, a konfliktusok külső és belső feloldása, valamint a türés részben az alkalmazkodáshoz és részben az értékelő magatartások közé is sorolhatók, de önálló pszichikus „képződményként” is megjelenhetnek.

IRODALOM

Az általános iskolai nevelés és oktatás terve, Országos Pedagógiai Intézet, 1981.

Ballér, E.: Tantervelmélet és tantervi reform. Tankönyvkiadó, Budapest, 1978. (Jegyzetek: 2.: 32. o. 3.: 32–34. o.)

Makszin, I.: Optimális elsajátításhoz vezető tanulási az iskolai testnevelésben. — A testnevelés tanítása, 1978, 1. sz., 22–26. o. (Jegyzet: 1.: 25. o.)

II. KÉT ÚJ JÁTÉK

Védő labda

Két csapat játssza egymás ellen. Az egyik csapat egy labdával — támadó csapat — a Fogyasztó szétszórtan játék szabályaihoz hasonlóan igyekszik elfogyasztani a másikat.

A találatok előtt menekülő — védő — csapat birtokában is van egy labda — a támadókéthől megkülönböztethető —, rendszerint szintén gumilabda. A (magukat) védő csapat tagjai labdájukat igyekeznek azon társuknak eljuttatni, akit a közvetlen találat veszélye fenyeget. Ugyanis a védő labdát birtokló játékost érintő dobás érvénytelen. A védők taktikája: az észszerű meneküléssel összehangolni a labdáért folyó helyezkedést, illetve a veszélyben lévő társnak passzolni.

Szabályok:

- Akit eltaláltak, kiáll a játékból.
- A támadók és védők labdáját nem foghatják meg, szándékosan nem érinthetik.

- A védők a támadók labdáját csak azzal a közismert védő szándékkal foghatják meg, ha a találatot háritva röptében elkapják; de az elkapást követően azonnal le kell tenniük a földre.

Megjegyzés: Ha kellő idő áll rendelkezésre, célszerű egy játékos bennmaradásáig játszani. Följegyezzük a támadócsapat eredményét, majd a következő játékmenetben a csapatok szerepet cserélnek. Mivel a győzelem a két időeredmény összehasonlításából adódik, páros számú játékmeneteket kell tervezni. Ha a játékra fordítható időnk kevesebb, azt a változatot alkalmazhatjuk, ahol meghatározott idő alatt a kiűtött, vagy a bennmaradó védők létszámát hasonlítjuk össze. A tanulók képzettségétől, ügyességétől függően határozhatjuk meg, hogy a támadók és a védők vezethetnek-e labdát, a labdával mennyit léphetnek, mennyi ideig tarthatják kézben. Ésszerűen járunk el, ha a védő csapatnak a labdabirtoklás szempontjából nagyobb kedvezményt adunk. A csapatok létszáma általában 8—12 fő, de 15-nél több ne legyen. Az általános iskola 7—8. és a középiskola I—II. osztályaiban sikerrel alkalmazható.

Menekülő labda

Két csapat egymás ellen játszik, ahol a támadó csapat egy labdával próbálja elfogyasztani a másikat — menekülő — csapatot, akiknek szintén van egy, a támadó labdától megkülönböztethető labdájuk.

Érvényes a dobás, ha egy támadó a labdás menekültöt találja el (kiáll a játékból). A védők dolga túl egyszerű lenne, a támadóké meg igen nehéz, ha csak e szabály révén tudnának játékban maradni, illetve ellenfeleiket elfogyasztani. Ehhez társul a következő szabály. A védők, mielőtt a saját labdájuktól szabadulnak, vigyázniuk kell, nehogy a támadók megszerezzék azt, mert ez esetben vége a játékmenetnek. Szintén a játékmenet végét jelenti, ha a támadók labdájukkal eltalálják a menekülő labdát.

A játék gazdag taktikai lehetőségeket kínál. Rendszerint nem is az elfogyás je-

lenti a játék végét, hanem az a pillanat, amikor a támadók megszerezték a menekülő labdát.

„Két szálon fut a cselekmény” — a támadóknál és a védőknél is —, az idő meghatározó versenytárs; a játékosoknak azt a stratégiát kell megvalósítaniuk, ami a támadók szempontjából a minél hamarabb befejezést idézi elő; a védőknek minél hosszabbra nyújtani a játékidőt. Hogy változatos és sportszerű küzdelem legyen, néhány szabály és elv betartására érdemes felhívni a figyelmet.

Támadók

- Csak 3 lépést tehetnek a labdával és 3 mp-ig tarthatják kézben.
- Labdát nem vezethetnek.
- A menekülő labda birtokosától nem vehetik el a labdát, 1 m-nél nem mehetnek közelebb hozzá. Csak a szabadon repülő, guruló, társához továbbított labdát kaphatják el.
- A menekülő csapat tagjait mozgásukban, helyezkedésükben nem korlátozhatják.
- Ha a játékvezető szabálytalanságot észlel, sípszóval jelzi. Ilyenkor a támadó csapatnak a játékvezetőhöz kell juttatnia a labdát, aki úgy hozza ismét játékba, hogy odaadja egy támadó játékosnak. Ez a labdakezelési forma elegendő büntetést jelent a támadó csapat számára. Ha gyorsan cselekednek, fegyelmezetten viszonyulnak a szabálysértésekhez és az ítélethez, kevesebb időt veszítenek.

Védők

- A támadók labdáját szándékosan nem érinthetik, a dobást nem hárithatják, nem akadályozhatják a támadókat a labda megjátszásában, mozgásukat — testi érintkezéssel — nem korlátozhatják.
- Akit eltaláltak, kiáll a játékból és köteles a menekülő labdát egyik játékban maradó társának azonnal tobitani. Ha szándékosan késlekedik, az időt húzza, a játékvezető a játék-

menetből időt levonhat — a támadók javára —, amit közben ujjával mutat (5—10 mp).

- Egymás kezét nem foghatják meg, ilyen módon láncot nem alakíthatnak. (Ezt azért fontos kikötni, mert ellenkező esetben védőgyűrűt vonhatnak a menekülő labdát birtokló játékos köré, amelyet áttörni igen nehéz.)
- Labdájukkal szabadon közlekedhetnek. (Ha azt tapasztaljuk, hogy a labda „menekítését” labdatartással magabiztosan oldják meg, különböző lépésszabályt vezethetünk be; megengedjük a labdavezetést stb., hogy ezzel nyitabbá, változatosabbá váljék a játék.)

Kognitív funkciók fejlesztése

- Mindkét játékban — a játékok lényege szerint — a labda mozgatásáról, irányításáról a játékosok fontos ismereteket szereznek.
- A különböző mozgáselemek (egykezes felső átadás, átadás és lövőcsel, irányváltoztatás, menekülés) alkalmazásának meghatározott sorrendje van; taktikusan kell cselekedni.
- Információkat szereznek egymásról. Az ügyesebbek többet vállálnak, a kevésbé ügyeseket óvatosabban védik. Megtanulják a teret felosztani egymás között, bizonyos begyakorlottság után „tisztetben tartják egymás territóriumait”, hatáskörzetét. Megtanulják, mennyi idő alatt játszható át a labda a pálya egy bizonyos pontjára, hány átadás szükséges hozzá stb.

Pszichomotoros funkciók fejlesztése

- A figyelem megosztása a támadó és a védő, valamint a menekülő labda „sorsának” alakítása, észlelése szinkron cselekvéseket kíván.
- Mindkét játék jó labdakezelési készséget igényel.
- Az előforduló technikai elemek begyakorlottságának a színvonala nő.

Akarati-érzelmi funkciók fejlesztése

- Mindkét játékban mindenki számára kötelező együttműködési képletek vannak. A labdák útvonala gyakran szigorúan meghatározott; ha tévesztenek, nem a legjobb helyzetben lévőnek passzolnak, vagy elvétik a menekülő és védő labda leendő birtokosát, súlyos árat fizethetnek.
- Rendre a leghelyesebb megoldást megtalálni igen nehéz dolog; a játék dinamizmusából adódik. Ilyenkor az „utólagos felismerések” során, az apróbb bosszúságok, hibák sorozatán kell túltenniük magukat, egymásnak megbocsátaniuk. Az önzetlen kiszolgálás dupla öröm, egy sikeres megoldásban gyakran több tanuló vesz egyszerre részt, csapatbravúrnak számít.

Sportásznló-kiállítás Miskolcon (Lásd a 29. oldalt!)



A 9—10—11. életévét betöltött gyermekek néhány motorikus tulajdonsága

BATKE LÁSZLÓ—FORCZEK GYÓZÖNÉ—
ZIELBAUER ANDRÁS

A szakirodalomban többször tárgyalt a 9—10—11 éves korosztályok teljesítőképessége, illetve -készsége. Városunk Művelődési Osztálya* 1983-ban felmérést végeztetett „Az utánpótlás helyzete, valamint a tanulók edzettségi szintje” címmel. Tíz általános iskola 9—10—11. életévét betöltött leány és fiúgyermek néhány adatát dolgoztuk fel.

Az adatok ismeretében az alábbi részletekre kerestünk választ:

- a vizsgált évfázatokkal foglalkozó irodalom áttekintésével az élettani és pszichikai jellemzők összegzése;
- a témakörre vonatkozó szakmai megállapítások, illetve mérési adatok összehasonlítása mért adatainkkal.

- a) Milyen a 4—5—6. osztályos tanulók előképzettségi szintje?
- b) Milyen szinten van a tantervi törzs- és kiegészítőanyag optimális (feldolgozása során a komplex cselekvérendszer, így az irány- és testhelyzet-változtatás, gyorsindulás, megállás, mozgáskoordinációs szint, valamint a kitartóképesség) teljesítménye?
- c) Mennyire veszik figyelembe nevelőink tanításkor a 9—10—11 éves gyermekek élettani tulajdonságait?
- d) Érvényesül-e, és milyen mértékben a kérdéses korcsoportban a differenciált foglalkozás vezetése?
- f) Milyen mértékű a testépítő funkciók szintje és hogyan alakul a testarány és testszerkezet az iskolai testnevelés és sportoktatás hatékonysága szempontjából?
- g) Milyen mértékű összefüggés tapasztalható a magas fokú mozgásfrekvencia esetén a hasonló, vagy azonos mozgásszerkezetű cselekvérendszer között, ha a tanítási megvalósulás optimális?

* A vizsgálat Békéscsabán volt. (Szerk.)

Irodalmi áttekintés

Az általános iskola alsó tagozatába járó gyermekek munkabírása sokkal nagyobb, mint azt eddig gondoltuk, állapítja meg Dr. Nádori L.—Dr. Bakonyi F. (1)

Karikosk a világ legjobb futói fejlődésének elemzéséből arra a következtetésre jutott, hogy a kiemelkedő teljesítményeket elérő sportolók gyermekkorban sokoldalú sporttevékenységet folytattak. [Schlich—Löffler—Hendel tanulmányából idézve (2)].

Hirsch kiemeli, hogy a tartós terhelés (a keringési rendszerre gyakorolt rendkívüli hatásaival) az aerob kapacitás növelésének leghatásosabb formája. Erre számos gyakorlati példát sorol „futás feladatokkal” címszó alatt. (3)

Kuznyecov nagy érdeklődésre igényt tartó munkájában az alábbiakra utal:

- a gyermekek jó fizikai és sportbeli fejlődése emeli általános teljesítőképességüket;
 - 9—10 és 11—12 éves korban jelentős előrehaladást érhetünk el a mozgástulajdonságok fejlesztésében és a teljesítmény-növekedésben; ezért
1. a nemi érést korát nem lehet intenzív szakaszként megjelölni a fizikai fejlődés és teljesítmény-növekedés érdekében;
 2. a lányoknál a fejlődési és a teljesítmény paramétereknek csak egy része esik az intenzív növekedés és nemierés korára, míg a fiúknál a felső tagozatban egy második intenzív növekedési szakasz következik;
 3. a 11 éves lányok erő-állóképessége ugyanolyan értéktű, mint a 15—16 éves fiúké;
 4. az állóképességi teljesítmény-növekedés a lányoknál 12, míg a fiúknál 13 éves korban fejeződik be. (4)

Bertók Béla elemző tanulmányában az alábbiakra hívja figyelmünket:

- alsó és felső tagozaton a gyerekek futó gyorsaságát a lépésfrekvencia csak annyiban határozza meg, amennyiben a futómozgás technikájának része;
- a vágtafutás mozgás- és mozdulatgyorsaságát fejlesztő gyakorlatokat a futómozgás rávezető gyakorlatai között kell keresni;

- magas fokú mozgásfrekvencia esetén a hasonló, vagy azonos mozgásszerkezetű cselekvérendszer teljesítményszintje között jelentős összefüggés van. (5)

Pótzyné tapasztalatait az alábbiakban összegezi:

- az ötödik évfolyamban a lányok-fiúk átlagteljesítménye közel áll egymáshoz;
- az életkor növekedésével a fiúk fejlődése gyorsabb, mint a lányoké;
- az életkor növekedésével a fiúk átlaga egyenletesen fejlődik, az egyes tanulók közötti eltérések valamelyest csökkennek;
- a fiúk és a lányok eredményeinek hasonlósága felveti azt a kérdést, hogy nem lenne-e jobb az 5—6. osztályosok foglalkozásain a fizikai képességek szerinti csoportosítás? (6)

Kunos Andrásné hiányt pótló tanulmánya az 1974—77-es oktatási évek között végezte 4—5—6 éves óvodás korú gyermekeknél felméréseit *függőleges felugrásban*. A nemek és évfáratok átlagértékeinek kiszámítása után azt tapasztalta, hogy a teljesítményjavulás 4,5—4,5 cm egy-egy évben. Így egyértelműen megállapítható, hogy a kapott teljesítmények mennyire korszpecifikusak. Mérései alapján a lányok 20,8, míg a fiúk 21,6 cm-es átlagteljesítményre képesek hat éves korban. (7)

Harsányi László a 10—14 évesek mozgáskultúráját, fizikai felkészültségét, a fejlesztés lehetőségeit az alábbiakban összegzi:

Élettani, anatómiai jellemzők:

- 10 éves korban az idegrendszer struktúráisan teljesen fejlett, alkalmassá válik bonyolult motoros funkciók koordinált irányítására, ellenőrzésére;
- a támasztó- és mozgatórendszer 10 éveseknél csak 50%-ig fejlődött ki, az inak és az izmok viszont rendkívül rugalmasak, nyúlékonyak;
- a keringési rendszer az aerob körülmények közötti terheléseket jól adaptálja annak ellenére, hogy az idegrendszer fejlettségétől még jócskán elmarad.

Pszichikai jellemzők:

A 10—12 évesek alapvető pszichikai jellemzője a funkcióöröm iránti igény. Ez a játékok kedvelésében, a monotoniatűrész hiányában jelentkezik.

A képességfejlesztésre utalva a következőket írja:

A „10—14 éves kor az ügyesség kora. E négy évfárat első két évében is tudatos oktató-nevelő munkát kell folytatni, de nem a gyermektől, hanem a nevelőtől kell megkövetelni a tulajdonságot. Sokoldalú és sokféle neuromuszkuláris tapasztalat megszerzését kell lehetővé tenni. Ezért a globális mozgatóoktatási formát hasznos előnyben részesíteni. A hajlékonyság növelésének a lehetősége ebben az életkorban a legnagyobb. Annak ellenére, hogy az ezzel járó munka nem okoz örömléményt a gyermekeknek, mégis minden foglalkozáson alkalmazni kell” (8).

Erdei Péter munkájában külön-külön szól a rendszeres testgyakorlás szervi és pszichés változásairól. Így többek között az *ideg-, izom- és csontrendszer*, valamint az *ellátó szervek szerkesztésében és funkcionális tulajdonságaiban tapasztalható változásokról*. Optimális ingerek hatására kialakulnak az úgynevezett komplex érzékelések. A gyakorlás a feltételes idegkapcsolatok sokaságát alakítja ki.

A továbbiakban részletesen szól a *változó életkori sajátosságokról*, így többek között a *csontrendszer a vérkeringés és légzés szerveiről*, továbbá az *idegrendszer-ről*, hogy a 10—12 éves kort jellemzi a *központi idegrendszer fokozott ingerelhetősége*, de a *nagyfokú fáradékonyság* is. Az érzelmek szélsőségesen hullámszerűek, az akarat tulajdonságok labilisak.

Kitér az *alapvető fizikai képességekre*, így többek között a *gyorsaság, állóképesség és ügyesség fejlesztésére*, miszerint a bonyolult és igen finom izomműködésben a *sima és kis izmok működésére van szükség*. Ezért kerüljük a *nagy megterhelésű, izomfejlesztő munkát*. (9)

Megbeszélés

Adatgyűjtésünk időpontjában a 4—5—6. évfolyamban összesen 95 tanulócsoporthal, azaz 2603 tanulóval dolgoztak. Tornaterembe, tornaszobába 23 tanulócsoporthal, 630 lány-fiúgyermek kerülhetett.

A vizsgált öt év alatt a városban, öt iskolában összesen, 3072 négyzetméterrel nőtt a fedett gyakorló helyek száma. Három, minden igényt kielégítő sportudvar

épült, jelentős állami és társadalmi erővel. Az újonnan épített tornatermek felszereltsége kifogástalan. Helyenként túlzott és kihasználatlan.

Az oktató-nevelő munkát segítő, korszerű irodalom, gyakorlatanyag gyűjtésében, sokszorosításában komoly változás történt. Zárt rendszerű tv-lánc, valamint a zene, továbbá a képmagnó bevonása a frontális mozgásképzés, illetve a mozgásoktatás hatékonyságának növelése érdekében még a kísérletezés stádiumában sincs. A legkorszerűbb és élettanilag a leghatékonyabb cselekvésrendszer beszélykolására,

gyakorlására kizárólag egyéni, de igen pozitív kezdeményezések vannak.

A következő adatokat rögzítették a kartársak:

30 m-es síkfutás,
súlypontemelkedés,
1200 m-es kitartó futás (4—5—6 perc),
valamint a testmagasságot és a testsúlyt.

Kartársaink az adatokat megfelelő pontossággal rögzítették, s ezzel nagymértékben elősegítették a különböző értékelések elvégzését.

1. táblázat. A feldolgozott minta és annak aránya a tényleges tanulólétszámhoz viszonyítva

Mintavétel ideje, annak aránya, felmért 0/0-a	9 életévet		10 betöltött		11 gyermek		összesen:
	lány	fiú	lány	fiú	lány	fiú	
1983. 09. 01—10. 15. k ö z ö t t	248	276	190	195	195	200	1304
1983. 10. 01-én	534	476	399	384	412	398	2603
Felmért tanulók 0/0-a	46 ^{0/0}	58 ^{0/0}	48 ^{0/0}	51 ^{0/0}	47 ^{0/0}	50 ^{0/0}	50 ^{0/0}

Átlagban a három évjáratból a tanulók 50^{0/0}-ról sikerült adatot rögzíteni.

2. táblázat. A mért minta testépítő funkciójának egyúthatója

Év	Lányok	Fiúk
8—9 év között	3,14 III.	1,29 I.
9—10 év között	1,29 I.	3,04 III.
10—11 év között	1,60 II.	1,34 II.

A testépítő szakaszok eltérését, illetve párhuzamos lefutását illetően véleményünk az alábbi:

8—9 életév között a lányok testaránya, testszerkezete szétesik, míg a fiúknál viszonylagos stagnálás tapasztalható. A lányok kondicionálása, ízületi lazaságának, hely- és irányváltoztató képességének fejlesztése a sportági kulcsmozzanatok felhasználásával, a fiúknál a technikai alapegységek korszpecifikus oktatása változatos

9—10 éves kor között a képzés koncepcióját megfordítanánk.

10—11 éves kor között a testépítő funkciók igen kedvezően alakulnak.

Gyakorlati tapasztalataink és a mérések birtokában a tantervi törzsanyag feldolgozását a 8—9 és a 9—10. életév között nem végeznénk ugyanúgy. Indokunk, hogy a testarány és -szerkezet széteséskor a mozgások pontos kezdése, terjedelme és együttes befejezése nehézséget okoz a

gyermeknek. Továbbá mindkét nemnél csökken a test relatív ereje, a megnyúlt végtagok periférikus sebessége csökken, a megváltozott körülmények között óatosan kell dolgoznunk.

10—11. életév között mindkét nemnél közepes intenzitású testépítő funkciók érvényesülnek. Stagnálás jellemzi a testszerkezetet és -arányt mindkét nemnél, ezért kedvező életévnek találjuk a terhelési szükséglet és igény kielégítése szempontjából. 10 éves korban az idegrendszer strukturálisan teljesen fejlett, alkatmasszá válik bonyolult motoros funkciók koordinált irányítására, ellenőrzésére.

Szakmai jellemzők:

a) tanév végére jelentkező testsúlynövekedés kedvező láb, vállöv, illetve relatív erőnövekedést feltételez optimális tartalmi munka esetén;

b) mérési eredményeink alapján igen komoly tartalékokkal rendelkezünk még.

Következtetésünk, hogy a tanulók életani terhelhetősége a közvetítő művelet során nem párosult a terhelési szükséglettel és igénnyel. E „kímélő” testnevelési foglalkozások kevés testi alappal szolgálnak az ötödik évfolyamban sorra kerülő általános szakoktatási és terhelési munkához.

3. táblázat. A mozgástulajdonságok színje

mért teljesítmények							
N	DCK	NEM	30 m	SPE	1200 m	TM	TS
248	9.	lány	6,37 mp	23,92 cm	6:45;95 mp	137,12 cm	30,57 kg
276	9.	fiúk	6,12 mp	23,67 cm	6:22;09 mp	138,40 cm	32,81 kg
190	10.	lány	6,22 mp	24,51 cm	6:42;75 mp	142,71 cm	34,87 kg
195	10.	fiúk	5,99 mp	25,31 cm	6:12;50 mp	145,19 cm	35,04 kg
195	11.	lány	5,86 mp	27,14 cm	6:24;33 mp	150,95 cm	39,99 kg
200	11.	fiúk	5,76 mp	27,70 cm	5:55;91 mp	149,11 cm	37,96 kg

A rövidítések jelentése:

N = elemszám

DCK = decimális életkor

SPE = súlypontemelkedés

TN = testmagasság

TS = testsúly

Korrelációs számítással ellenőriztük az összefüggések mélységét:

a) 9 és 10 éves korban a mért fizikai képességek teljesítményszintje között sem szakmai, sem statisztikai összefüggés nincs.

b) 11 éves korban a fizikai teljesítményszintek között:

30 m-es síkfutás + SPE között =
— 0,79⁰/₀₋₀₅

30 m-es síkfutás + 1200 m-es síkfutás =
+ 0,47⁰/₀₋₀₅

fiúknál közepes, illetve mérsékelt összefüggés található.

A 8—9. és a 9—10. életév között feldolgozott mozgásrendszerek élettani hatását tekintve arra a megállapításra jutottunk, hogy erősen kímélő terhelések érték a gyerekeket. A felmért tíz intézet közül kizárólag egy esetben (ahol a szer és a létesítmény ellátottság átlag alatti) tudják pótolni a 3—4. évfolyamban elkezdett előképzettségi hiányt, s ezzel az ötödikes tananyagot is eredményesen dolgozták fel.

Kunosné súlypontemelkedésében végzett mérései azt látszanak igazolni, hogy (a kímélő terhelés következtében) a 9. életévét betöltött lány közel azonos teljesítményre képes, mint a 6. életévét betöltött óvodás lánygyermek. Nézzük ezt a 4. táblázaton.

4. táblázat.

A súlypontemelkedés fejlődési együtthatója

Betöltött életév	Lányok	Fiúk
6. életév	20,8 cm	21,6 cm
9. életév	23,92 cm	23,67 cm
Különbség	3,12 cm	2,07 cm
Elvárható teljesítmény	34,3 cm	35,1 cm
Fejlődési hátrány	—13,5 cm	—13,5 cm
Előképzettség	—10,38 cm	—11,43 cm
Hátrány	—2,5 év	—2,5 év

A tanulók előképzettségi hátránnyal kezdik a negyedik évfolyamot. Figyelemmel vagyunk arra, hogy a tantervi cselekvésszereket (feltételek hiányában) mérsékelt szinten állt módjában feldolgozni a tanító nének, így csak 1,5 év előképzettségi hátránnyal kezdik a negyedik évfolyamot a fizikai előképzettség tekintetében. A tantervi követelményrendszerben hangsúlyozott évi 20⁰/₀-os fejlődésről jelen esetben nem beszélhetünk.

5. táblázat. 9—10—11. életévet betöltött gyermekek fizikai teljesítőképessége

Versenyszám	9. életévet betöltött		10. életévet betöltött		11. életévet betöltött	
	lány	fiú	lány	fiú	lány	fiú
30 m-es spirt	7,00	8,60	8,00	9,00	10,00	10,00 évesn.
Súlypontemelkedés	7,00	6,60	7,60	7,60	8,20	8,00 évesn.
1200 m-es síkfutás	7,00	7,00	7,00	8,50	8,00	9,00 évesn.
Edzettségi szint	7,00	7,40	7,53	8,33	8,73	9,00 évesn.
Csontéletkori fejlettség	0,00	0,00	0,00	0,00	+0,45	év 0,00
Előképzettségi hátrány	2,00	1,60	2,47	1,66	1,82	2,00 éves
Együttesen	9,00	9,00	10,00	10,00	11,00	11,00 éves

Kunosné méréseinél maradván kiindulópontként vettük a 6 évesek (20,8 cm-es) teljesítményét. A 7—13. év között az évi 2,5—2,5 cm-es természetes fejlődés összesen 17,5 cm, együttesen 38,3 cm-t ér el lánygyermekünk az 1978-as általános iskolai tanterv testnevelési teljesítmény tesztben, amely jelen esetben 90⁰/₀-os, míg a fiúk esetében hasonlóképpen, ez összesen (21,6 cm és 17,5 cm-es fejlődés) 39,1 cm-t eredményez, amely csupán 77⁰/₀-os teljesítménynek felel. Elfogadjuk, hogy matematikailag túl száraz, ugyanakkor meg kell állapítanunk, hogy a tanulói teljesítménytesztet (optimális feltételrendszer és közvetítő módszert feltételezve) valós élettani és szakmai fejlődésen alapulnak.

Összefoglalva az a véleményünk, hogy nem csupán az időkeret hiányzik a képzésből, hanem a számüzött mozgásos játékok is. Gyermekeink 9 éves korukra teljesen leszoktak a nagy mozgású és nagy megterhelésű foglalkozások elviselésétől.

Az 1983-as felmérés alapján szakadékká nőtt a lányok—fiúk előképzettségi

hátránya. Az 1985 áprilisi keresztmetszeti felmérés szerint.

6. táblázat. A 9. életévet betöltött lány—fiú gyermekek teljesítménye.

Nemek	N	60 m	SPe	DCK
Lányok	328	6,173 mp	25,924 cm	7,540 évesek
Fiúk	315	5,814 mp	25,159 cm	8,272 évesek

A képzés tartami részében két év alatt jelentős szerkezeti változás történt. A két SPE teljesítménye közötti eltérés jelentéktelen.

Az 5. táblázatban feltüntetett előképzettségi hátrányokat magunk is túlzottnak

tartjuk. Ugyanakkor a kisdobos, illetve az 5—6. évfolyamos úttörő-olimpia verseny-teljesítmények (1978—1986. között folyamatosan gyűjtve) sem mutatnak jelentősebb javulást.

7. táblázat. Testmagasság és testsúly eltérés

Testépítő funkció	9. életévet betöltött gyermekek	10.	11.	Összesen
TM (cm)	147,12 32 fő	152,70 14 fő	49,99 36 fő	101 fő
TS (kg)	40,58 26 fő	44,87 21 fő	160,95 35 fő	83 fő

Az antropometriai adatok ismeretében az alábbi megállapítások valószínűsíthetők:

- a) a testmagasság, mint genetikailag stabil testépítő funkció — 10—11 éves korban kiválasztásra már alkalmas;

- b) a vizsgált populációnál a két testépítő funkció nem párhuzamos lefutása lehet statisztikai véletlenség is. Ellenkező esetben a fiúknál a 11. életévtől intenzívebb a testsúlynövekedés.

8. táblázat. A súlyemelkedés szélsőséges értékei

Teljesítmény	9. életévet betöltött gyermekek		10.		11.		Összesen
	10—40 lány	10—40 fiú	10—42 lány	13—40 fiú	15—46 lány	15—41 fiú	
10—16 cm	22 fő 8 ⁰ / ₀	36 fő 13 ⁰ / ₀	14 fő 7 ⁰ / ₀	7 fő 4 ⁰ / ₀	5 fő 3 ⁰ / ₀	2 fő 1 ⁰ / ₀	86 fő 7 ⁰ / ₀
17—22 cm	70 fő 28 ⁰ / ₀	53 fő 19 ⁰ / ₀	18 fő 10 ⁰ / ₀	39 fő 20 ⁰ / ₀	18 fő 9 ⁰ / ₀	31 fő 16 ⁰ / ₀	229 fő 18 ⁰ / ₀
23—30 cm	128 fő 52 ⁰ / ₀	147 fő 53 ⁰ / ₀	108 fő 57 ⁰ / ₀	105 fő 54 ⁰ / ₀	106 fő 54 ⁰ / ₀	77 fő 38 ⁰ / ₀	671 fő 52 ⁰ / ₀
31—38 cm	27 fő 11 ⁰ / ₀	34 fő 12 ⁰ / ₀	38 fő 20 ⁰ / ₀	42 fő 21 ⁰ / ₀	60 fő 31 ⁰ / ₀	80 fő 40 ⁰ / ₀	281 fő 21 ⁰ / ₀
39—46 cm	1 fő 0,5 ⁰ / ₀	6 fő 2 ⁰ / ₀	3 fő 1 ⁰ / ₀	2 fő 1 ⁰ / ₀	6 fő 1 ⁰ / ₀	10 fő 5 ⁰ / ₀	27 fő 2 ⁰ / ₀

Összesítéskor az alábbi gondolatokat tartjuk fontosnak:

- a 9. és 10. életév betöltésénél a súlypontemelkedés közel párhuzamosan változik lányoknál és fiúknál;
- a 11., illetve annak betöltésekor egyre növekvő láberő (31—38 cm-nél) is jelentős függőleges teljesítménynövekedés tapasztalható;
- a gyermekek 25⁰/₀-a (10—22 cm között)

- 315 fő a gyorsérőnek nevezett testtulajdonsággal mérsékelttel rendelkezik;
- a tanulók 21⁰/₀-a (281 fő) a gyorsérőnek nevezett testtulajdonság „jó minősítésű” szintjével rendelkezik;
- több szerző tapasztalata is megerősíti, hogy a gyermekek 2⁰/₀-a rendelkezik különlegesen jó képességgel, (esetünkben 130 főből 27-nek) a függőleges emelkedéséhez kiváló testtulajdonsággal.

9. táblázat. A SPE + 30 m-es síkfutás teljesítmény-szintjének azonos eredményei (6. táblázat két vízszintes sora) ⁰/₀-os arányban

	9.		10.		11.		Össz.:
	életévet betöltött gyermekek						
	10—40	10—40	10—42	13—40	15—46	15—41	
	lány	fiú	lány	fiú	lány	fiú	
31-38 cm	14 fő 6 ⁰ / ₀	13 fő 5 ⁰ / ₀	24 fő 13 ⁰ / ₀	25 fő 1 ⁰ / ₀	33 fő	48 fő 24 ⁰ / ₀	157 fő 12 ⁰ / ₀
39-46 cm	1 fő 0,5 ⁰ / ₀	0 fő 0 ⁰ / ₀	3 fő 2 ⁰ / ₀	2 fő 1 ⁰ / ₀	4 fő 1 ⁰ / ₀	10 fő 5 ⁰ / ₀	20 fő 2 ⁰ / ₀

Az össztanuló-létszámnak 21⁰/₀-a a SPE-n jó minősítésű szintet ért el, közülük csak 12⁰/₀-a, amelynek a 30 m-es síkfutó eredménye egyezik. Az eltérést a tartalmi munka „alkalmi összeállításának” tulajdonítjuk. Az ideg-izompályák nem kerültek olyan kényszerhelyzetekbe, hogy változatos körülmények között kellő bejáratásra kényszerüljenek. Másrészt nem találunk utalást arra, hogy differenciált, vagy képességek szerinti csoportosításban foglalkoztatták volna a gyermekeket.

Összegzés

A vizsgált korosztály személyiségének, típusának jellemzője a határozottság, kitartás, célratörés. A tanulók szellemileg és testileg rendkívül mozgékonyak, folytonos készletet éreznek arra, hogy aktivitásukat fokozzák, ezért tartós feszült-ségi állapotban vannak.

A gyermekek cselekedeteit erős versenyési törekvés hatja át. Kitűnő megállapításait gyors mozgás, fokozott beszédtempó, feszült, szinte ugrásra kész izomzat, erős kézszorítás jellemzi.

Türelmetlenek (ezt többen összetévesztik a fegyelmezetlenséggel), becsvágyóak,

állandóan túlfutott munkalázban élnek kikapcsolódni, lazítani képtelenek.

A város fedett létesítményhelyzete jelentősen változott, különösen a vizsgált öt iskolánál, ahol a feltételrendszer átlag feletti — ezért robbanásszerű fejlődést remélünk.

IRODALOM

1. Dr. Bakonyi F.—dr. Nádori L.: A sport és a testnevelés időszerű kérdései. Az állóképesség életkori szintjei 4—12 éves korban. 22/1980., 5—37.
2. Shlich—Löffler—Hendel: Az állóképesség fejlesztése az atlétikai megalapozó edzésen. Budapest, 1977. 81—82.
3. Hirsch, L.: Atlétika, 1981. Bpest, 89—99.
4. Kuznyecov: Az iskoláskor sportbeli teljesítmény-fejlődésének dinamikája. Az utánpótlás edzése és kiválasztása. Bp., 1977.
5. Bertók B.: A gyorsaság összetevőinek viszonya a 7—10 éves gyermekek vágtafutásában. 1980. Testnevelés-sportoktatás.
6. Pótzyné Keresztesi K.: Vizsgálatok a testnevelési teljesítménytesztrel az általános iskola felső tagozatában. TF. Közleményei, Budapest, 1981. 137—148.
7. Kunos Andrásné: Óvodás korúak gyorsasági ereje és állóképessége. Testnevelés—sport—oktatás, Budapest, 1980. 39—79.
8. Erdei P.: Gyermekek vívóoktatása. 22/1980. Budapest, A sport és testnevelés időszerű kérdései. 1979—196.

Röplabdázás a sportjátékok között

DR. TÓTH JULIANNA

Ha a sportjátékok közül a röplabdázás kerül szóba bármilyen körben és bármilyen beszélgetés kapcsán, mindjárt a „más” labdajáték képe jelenik meg úgy általában az emberek előtt. Így van ez többnyire a testnevelő tanárok között is.

Éppen ezért megpróbálunk felsorakoztatni néhány azonosságot és különbözőséget — teljesség igénye nélkül, inkább vitaindítóként — amik a kézi-, kosárlabdázás, labdarúgás és a röplabdázás között fellelhetők. Ezek a tényezők gyakran az oktatás módszertanában pozitív, vagy negatív befolyásoló hatósugárként léphetnek fel.

A bemutatáson kívül a hatékonyabb oktatáshoz is szeretnénk segítséget adni néhány iskolai játék, illetve gyakorlat ajánlásával, felsorolásával.

A többi sportjátékkal azonosságot és némi különbözőséget mutat a röplabda játékokban alkalmazott *lábmun*ka. A játékos mérsékelten hajlított térdekkel, laza felsőtesttel, indulásra bármelyik pillanatban kész alaphelyzetben helyezkedik el a pályán. (Az alaphelyzet vizsgálataánál nem térünk ki egyes iskolákra pl. USA, Kína — elsősorban a kezdőszintű, mindenkire kiterjedő oktatást vizsgáljuk). A 9×9 m-es játékpályán 6 játékos tartózkodik — a legkisebb játékpályán, nem a legalacsonyabb csapatlétszám! A játékosok rendkívül *dinamikus lábmun*kával végzik a helyezkedést — minden játék helyzetnek megfelelően támadásnál és védekezésnél mind a 6 játékos — igazodnak a labdához, gyakran a labdatovábbítás irányához, majd *pillanatnyi nyugalmi helyzet*-ből indítják az érintést. Legyen ez az érintés nyitás, nyitásfogadás, támadás előkészítés, vagy felugrás után leütés a levegőben. *Folyamatos futómozgásról* a játékban csupán az ún. távolra történő hozzáálláskor beszélhetünk. Ennek a távolsága csak

ritkán haladja meg a 10—12 m-t. Sajátos tehát ez a lábmunka, ami az ismert alaphelyzetből való gyors indulást, néhány lépés futást, megállást, kitámasztást, elrugaszkodást jelent (egy vagy páros lábról pl.: vetődéshez, leütéshez, sáncoláshoz), ugyanakkor rövid távolságra folyamatos, gyors, lendületes futást is. Szerepel a többi labdajátékban ismert *futás hátrafelé* is, aminek különös jelentősége van a térérzékelésben és egyensúlyozásban. A megindulás, futás, megállás *fordulatokkal* és testhelyzet változtatással gyakran összekötött. Az irányváltoztatást mindig a labda útja határozza meg. (Ellentétben a cselezéssel, amikor az irányváltoztatást rendszerint az ellenfél mozgása kényszeríti a játékosra).

A korszerű röplabdázásban nincs egy perc megállás sem, ismerve a küzdelmes ötéjtszörös mérkőzések játékidejét, a játékosok szinte két, két és fél óráig *folyamatosan végzik a lábmun*kát. Ennek a technikai elemnek a jelentősége nagy mértékben megnőtt.

Alapvetően azonban nem szükséges külön röplabdás lábmunkát tanítani. Nem szabad viszont az oktatás kezdetén sem megfeledezni arról, hogy ha nem is kell 20—30—60 métereket egyfolytában lefutnia a röplabdásnak, de a helyezkedést, megindulást, futást, megállást, irányváltoztatást, fordulatokat, felugrásokat stb. a felkészítés és a mérkőzés során *lábbal* végzi, mégpedig igen intenzíven. Érvényes tehát az az elv, hogy nem a labda érkezik oda a játékoshoz, hanem a játékosnak kell a repülő labdához „érkeznie”. Tanítsuk meg a felsorolt mozgáselemeket külön, gyakoroltassuk a testnevelési játékokban, hogy a röplabdában — előbb lehetőleg a mini röplabdában — mindezt hasznosan alkalmazni is tudják tanítványaink.

A játék jellegéből adódó különbözőségek

1. Általában a horizontális látótérben tájékozódik otthonosan az ember.

A *vertikális térben való eligazodás* már különleges feladat, ami megterhelést jelent a szervezet számára. Mivel a röplab-

dázás a levegőben zajlik, a játékosnak ehhez kell igazodnia. Nemcsak felfelé tekint, hanem ebben a térben tájékozódik, igazítja a mozgását, sőt egyre gyakrabban a levegőben kell „csatát nyernie”. Különböző ritmus és fejlett egyensúlyozási képességgel kell rendelkeznie a játékosnak, hogy pl.: hálós játékban partnere tudjon lenni ellenfelének. Legújabban már a nyitást is felugrásból hajtják végre, azaz nemcsak a labda került a levegőbe, hanem egyre gyakrabban a *játékos* is. Az oktatás folyamán ezért ne hagyjuk ki az ún. ugróiskolát, valamint tanítsuk a torna akrobatikus elemeit, hogy tanulóink fent említett sportképességei a kívánt szintre fejlődjenek.

2. A pontszerzés lehetőségének a módja kétféle: vagy a *nyitó csapat szerzi, vagy az ellenfél rontja*. Egyik játéknál sincs az, hogy az ellenfél hibájából pontot érhet el a csapat (ha csak nem rúg, vagy dob öngólt). Itt kizárólag az általános iskolában választható sportjátékokra gondolunk és nem a teniszre, vagy asztaliteniszre. A közönség akkor is tapsol, amikor a pályán belül érkezik talajra a labda, de akkor is, amikor a pályán kívül érkezik talajra a labda, ha az ellenfél ütötte oda azt. Bizonyos mértékig az ellenfél hibája is hozzásegíthet bennünket a győzelemhez, adott esetben hibázásra kell kényszeríteni őt. Például azért nyitnak erőset vagy lebegőnyitást, hogy ne legyen pontos a labda bejátszása, ebből bizonytalan és kiszámítható a feladás, nehéz pontot érő leütést végrehajtani, vagy könnyebb érzékelni a leütés várható helyét. Ezért az oktatás során szinte valamennyi technikai elem azonos szintű elsajátítására törekedünk. Például egy jó nyitással legyen azonos értékű (vagy még több) a pontos nyitásfogadás; a helyezett leütéssel, a bátor labdamentés stb. Az oktatás alkalmával bizonyos sorrendet alakítunk ki, de ez a sorrend feleljen meg a támadás és védekezés egyensúlyi törvényének. Az ellenfelet rontásra kényszeríteni nemcsak és nem elsősorban az ő technikai, vagy taktikai fogyatékosságaiból adódó hibák árán lehet, hanem a gondolkodó típusú játékosok anticipálása során. E képesség fejlesztésére igen jó lehetőséget nyújt a 2—2,

3—3, 4—4 elleni játék. A 4—4 elleni játékban már a támadás variációit is elsajátíthatják tanulóink.

3. A futás, dobás, ugrás természetes képességekből a futás és ugrás tartozik a röplabdázás mozgásanyagához. A játékot alkotó *labdás technikai elemek* — mivel a dobás kizárt — mind *szerkesztett*, tanult *mozgásformák*. Ez a röplabdázás labdatechnikája. Az érintések módja kötött, szabályok által meghatározott. Ezért nem lehet „csak úgy” röplabdázni (mint, ahogy esetleg lehet kézilabdázni). Az alapérintések megtanítása nélkül a játék nem játszható, s mivel a mozgáselemek aránylag összetett mozgások (pl.: kosárintés, alsó nyitás), tanításuk talán a megszokottnál *hosszabb időt* igényelnek — ez az oktatás természetes velejárója. Ha változatos formában, mindig mozgás közben gyakoroltatunk, tanulóink elsajátítva a helyes technikát hamar élvezni fogják a 3:3 vagy 4:4 elleni mini röplabdázást. Az oktatás során felhasználhatjuk a kézi, illetve kosárlabdázásnál is alkalmazott labdatechnikai gyakorlatokat háló nélkül és hálónál, párosával, hármasával, négyesével, oszlopban, sorban stb. A szerkesztett mozgásformák mielőbbi begyakorlására a kicsinyített játéktéren, alacsonyabb csapatlétszámmal zajló játékokhoz igen hatásos eredményt.

4. Másképpen alakul a röplabdázásban az *összjáték* is. Nem pillanatról-pillanatra kell átjátszani az ellenfelet, hanem az egy térfélen megengedett érintések (3 vagy 4) során kell kidolgozni a támadás befejezés lehetséges módját. Majd a támadóérintést végrehajtó játékos igyekszik azt az ellenfél üresen maradt pályarészébe juttatni, vagy hiba elkövetésére bírni az ellenfelet. Az egy csapaton belüli *összjáték szervezését nem zavarja az ellenfél*. A kapcsolatfelvétel a támadóérintés elvégzése után történik. Közvetlen kapcsolat csupán akkor van, amikor a leütést sikeresen hárítja a sánc. Ebben a helyzetben kerül két ellenfél játékos a legközelebb egymáshoz. Kezdő csapatoknál — mivel leütés és sáncolás nincs — ellenfelek „kapcsolatról” nem is beszélhetünk. Az egy térfélen megtett labda útjának viszont pontosnak kell lenni, vagyis a társak közötti összjá-

téket — kihasználva a zavaró körülmények nemlétét — *készség szintre* szükséges fejleszteni. Az összjátékot, az egy térfélen megtett labda útját a játékosok szabályok által meghatározott felállási rendje is megszabja. Az iskolai oktatásban nincsenek speciális játék feladatok, a játékhelyeknek megfelelő cselekvést kell az adott tanulónak végrehajtani. Például a nyitásfogadást a három hátsó sorköteles játékos végzi, vagy feladó az első középhelyen játszó tanuló, vagy a 4—4 elleni játékban a nyitó játékos előtt álló társ.

Az összjáték tanítását bizonyos mértékig meghatározza a nyitásfogadási alakzatból adódó elhelyezkedés a pályán, továbbá a választott játérendszer a tanulók feladatainak specializálódása nélkül. Később a feladatkörök kialakításával fejlődik az egy térfélen folyó játék. Az a lehetőség, hogy a 3 vagy 4 érintést a csapat játékosai bizonyos képzettségi szinten hajtják végre az eredményességet is befolyásolja. Például amely csapat nem tud nyitni, nem győzhet, vagy ahol nincs megfelelően képzett leütő játékos, az sem lehet eredményes. A technikai tudásszint elérésének bizonyos fokán viszont szükséges a specializálódás, hogy az összjáték fejlődhessen. Hiszen pl.: a feladó nem fogad nyitást, de a pálya minden részéből neki kell elvégeznie a második érintést. Meghatározott helyre ad fel, ahová ekkor és annak kell érkeznie, akivel ezt az összjátékot begyakorolta (ritmusérzék, ütemérzék).

5. Az előbb a saját térfélen zajló összjátékról szoltunk, most utolsóként a hálával elválasztott két térfél sajátosságáról, ami az oktatási feladaton túl jelentkezik. S mert a röplabdázás megkülönböztető jegyeihez soroljuk, mondandónk végén említést teszünk róla. Nevelési feladatunk kézzel fogható lehetősége adódik abból a helyzetből, hogy kizárt a *test-test elleni küzdelem*. Nincs agresszivitás, csak finom „passzok” a csapások között; az ellenfélre pedig cseles, gyenge vagy erősen megütött, jól helyezett labdát küldünk — ejtéssel, leütéssel, egyre inkább támadó jellegű sánccal stb. — mindig a mérkőzésenkénti végső cél, a győzelem megszerzése érdekében.

Adalékok a szenzomotoros koordináció életkori szintjeihez*

DR. NAGY GYÖRGY

A motórium fejlődésének sajátosságai ma még nem eléggé feltártak. Különösen kevés az olyan kutatási eredmény, amely a koordinációs képesség fejlődési szintjeivel foglalkozik. Mivel e képesség esetében az idegrendszer szerepe hangsúlyozott, úgy véltük, hogy megpróbálhatjuk egybevetni a megismerő tevékenység fejlődési menetével, amelynek ugyancsak az idegrendszeri érés képezi az alapját.

Célunk megvalósítása érdekében a Szinyei Merse Pál 12 osztályos iskolában 1984 márciusában osztályonként 10—10 fiútanuló, míg 1985. januárjában ugyanennek az iskolának ugyancsak minden osztályában 10—10 leánytanuló végezte el a következő feladatot:

A tanulóknak 270 cm távolságról dobó-lándzsával célba kellett dobniok egy 31 cm átmérőjű, 10 körös beosztású, fekete-fehér színezésű céltáblára, amelynek középpontja (a 10-es kör) 170 cm magasan volt a talajszint felett. Ügyesebb és ügyetlenebb kézzel egyaránt 30—30 dobást kellett teljesíteniök (tízes sorozatokban) a legjobb találatarány elérésére törekedve. Ez tanulónként 60 dobást jelentett, azaz a 240 kísérleti személy esetében összesen 14 400 dobást, és ennek elemzésére alapozzuk megállapításainkat. Tudjuk, hogy a mintavétel nem tekinthető reprezentatívnak, a tendenciák feltárására azonban alkalmasnak bizonyult.

Átlagot, szórást és variációs együtthatót számítottunk. Az átlagok alapján kaptuk meg a fejlődési trendet, a variációs együttható segítségével pedig a teljesítmények homogenitásának mértékét vizsgáltuk. (Az adatok felvételét Solymosi László és Ramocsa Gábor tanárjelöltek végezték el, példamutató pontossággal.)

* A Testnevelési Főiskola Testnevelésméлет Tanszékének — tanszékvezető dr. Báthori Béla — közleményei.

Ügyesebb kéz						
Oszt.	FIÚK			LEÁNYOK		
	x	SD	V	x	SD	V
1.	29	21	74	8	14	168
2.	29	15	51	19	17	92
3.	42	25	60	27	18	69
4.	49	31	63	48	19	39
5.	95	23	24	50	20	40
6.	96	17	18	57	22	38
7.	91	49	53	68	28	41
8.	110	37	34	75	30	40
I.	121	32	27	93	31	33
II.	118	22	19	88	33	37
III.	129	45	35	81	28	34
IV.	147	29	20	91	15	16

Ügyetlenebb kéz						
Oszt.	FIÚK			LEÁNYOK		
	x	SD	V	x	SD	V
1.	10	7	67	7	10	143
2.	11	10	90	7	7	92
3.	16	11	72	18	11	63
4.	34	20	61	22	17	77
5.	32	16	48	20	9	47
6.	48	25	52	28	12	42
7.	65	28	43	46	20	44
8.	52	24	47	46	18	39
I.	80	30	38	61	24	39
II.	76	28	36	63	19	31
III.	84	27	32	60	22	36
IV.	98	16	16	62	19	31

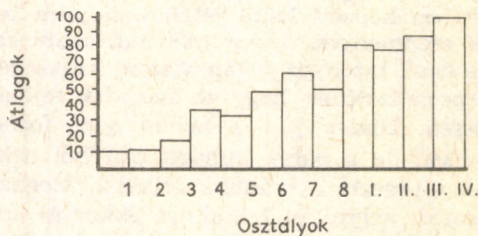
Ügyesebb kéz

Fiúk



Ügyetlenebb kéz

Fiúk



Leányok

Leányok



A szemléletesség kedvéért oszlopdiagramon ábrázoljuk az átlagokat, amely a fejlődési trendet képviseli.

A bemutatott tényeket a következőképpen értelmezzük:

1. A szenzomotoros koordináció fejlődésének jellege mindkét nem esetében a megismerő tevékenységnek a fejlődéslektanból ismert útját követi. Ez azt bizonyíthatja, hogy az emberi képességek szoros kölcsönhatásban állnak egymással.

2. A fiúk fejlődési trendje a 6. életévtől a 18. életévig felfelé ívelő. Ezzel szemben a leányoknál ez a fejlődés a 14–15. életévig tart csupán.
3. Eredményeink alapján azért állapíthatunk meg hipotétikus jelleggel fejlődési trendet, mert úgy tűnik, hogy a koordinációs képességnek az életkorfüggő idegrendszeri fejlődés képezi az alapját. A környezethatást — ugyanazon iskola tanulóiról lévén szó — nagyjából konstansnak vehetjük.
4. Az a tény, hogy az ügyetlenebb — tehát kevesebbet használt vagy nem gyakorló — kéz is hasonló jellegű fejlődést mutat az ügyesebb kézzel egyrészt a transzferhatást igazolja, másrészt az életkorfüggő idegrendszeri érést.
5. A variációs együtthatóknak is csökkenő a trendjük. Az életkor előrehaladásával tehát a tanulói teljesítmények mind homogénebbé válnak.
6. Végezetül megkockáztatjuk azt a hipotézisünket, hogy középiskolában a leánytanulók esetében az I. osztálytól a IV. osztályig folyamatosan emelkedő testnevelési követelményszinteket felül kellene vizsgálni. Ha ugyanis a motoros tanulás alapját képező koordinációs képesség már az I. osztályban eléri a maximumot és a továbbiakban nem változik, akkor ennek a tananyag és követelményrendszer kialakításában is meg kellene hogy legyenek a következményei.

Sportászoló-kiállítás Miskolcon
(Lásd a 29. oldalt!)



Észrevételek, hozzászólások

KÍSÉRLETI JELLEGGEL: TESTNEVELÉSI FAKULTÁCIÓ

A nagyobb létszámú gimnáziumokban, mint amilyen például az 1048 tanulótló számláló szegedi Radnóti Miklós Gimnázium, évről évre szép számmal jelentkeznek tanulók a Tanárképző Főiskola testnevelő tanárképző szakára, ugyanakkor mindezideig nem volt lehetőség arra, hogy ezekkel a fiatalokkal a fakultáció keretében — a felvételi vizsga követelményei-

nek megfelelően — külön is foglalkozunk. Indokoltnak tartottuk tehát, hogy a fakultációs óraszámnak megfelelően, pl. az orvosegyetemi biológia—fizika fakultációs csoporthoz hasonlóan, a gimnáziumban is szervezhető legyen biológia—testnevelés, földrajz—testnevelés, illetve olyan fakultációs tantárgycsoport, amelynek egyik tárgya a testnevelés.

Felterjesztésünkre 1985 decemberében — egyedi kérés alapján — a Művelődési Minisztérium engedélyezte a testnevelési fakultációt.

A testnevelő tanári szakon történő felvételi vizsga eredményessége érdekében a szabadsáv felhasználásával testnevelő tanáraink eddig is igyekeztek segítséget nyújtani tanulóiknak. Mindez azonban a szabadsáv jellegéből adódóan újabb elfoglaltságot jelentett a résztvevőknek. Sokkal jobb és szerencsésebb ez a megoldás, mikor a tanulók a fakultáció keretében készülhetnek fel jövőendő életpályájukra. Teljesebb lehetőség nyílik a felvétel anyagának a rendszeres feldolgozására, begyakorlására, ezen belül az egyes sportágak gyakorlatanyagának alaposabb elsajátítására. Ilyen módon jut idő a sportbeli általános műveltség kisézésítésére, az elméleti kérdések elsajátítására, a sporttörténeti témakörök áttanulmányozására, s az egyes sportágak szabályainak és a sportversenyekkel kapcsolatos admi-

nisztrációs teendők megismerésére. Mindezek mellett megkülönböztetett figyelmet fordíthatunk a gimnasztika gyakorlati és elméleti ismereteinek elsajátítására.

A testneveléssel kapcsolatos fakultációs tantárgycsoport az 1976/78. tanév szeptemberében 17 diák részvételével beindult.

Az elmondottakat a fakultáció kísérleti jellegű tanterve a következőkben tükrözi.

III. osztály, heti 2 óra

I. Képességfejlesztés 8 óra

- szabadgyakorlatok
- szabadgyakorlati alapformájú páros-társas gyakorlatok
- kéziszer gyakorlatok
- szergyakorlatok
- kötélmászás — függeszkedés

II. Gimnasztika elmélet 4 óra

- szaknyelv
- rajzírás
- a gyakorlat összeállításának szempontjai
- gyakorlatvezetés
- önálló gyakorlat összeállítása

III. Elméleti ismeretek 4 óra

- sporttörténet
- sportági szabályok
- adminisztrációs feladatok

IV. Úszás 8 óra

Az egyes úszásnemek megtanulása, illetve gyakorlása. A helyes technika elsajátítása

V. Atlétika 14 óra

- Előkészítő gyakorlatok:
Futó-, ugró- dobóiskola kéziszer használata
- Az ugrások, futások és dobások magasabb szintű elsajátítása. Helyből távol-, helyből ötös ugrás.
Gátfutás 1—2 gáton

VI. Torna 14 óra

A törzsanyag magasabb szintű elsajátítása

Talaj

Arab-ugrás. Kézenátfordulás előkészítő gyakorlati, segítséggel. Sorozatugrások, összefüggő középiskolás versenygyakorlatok

Szekrényugrás

Fiúk, hosszában terpeszátlugrás, guggoló átlugrás lebegőtámasszal

Lányok, szélteben guggolóátlugrás, lengőtámasszal

Felemáskorlát

Kelepfellendülés támaszba az alacsony karfán

Kelepforgás hátra az alacsony karfán

Térdfellendülés az alacsony karfán

Malomforgás előre-hátra

Ostorlengés. Hamis billenés. Összefüggő középiskolás versenygyakorlatok

Nyújtó (fiúk)

Térdfellendülés. Malomfellendülés. Malomforgás

Korlát

Henger hátra. Vetődési leugrás 180°-os fordulattal befelé. Kézenfüggő-rövidbillenés

VII. Labdajátékok

Kosárlabda

a) Emberfogásos védekezés alapelemeinek további gyakorlása

b) 1:1, 2:2 elleni játék gyakorlása

c) Védekezésben átcsúszás

d) Szabad játék egy, illetve két kosárra

Kézilabda

a) Gyors passzolással betörési lehetőség kialakítása

b) Kapuralövés futásból és felugrásból

c) Védekezés formáinak váltogatása játékok közben

IV. osztály, heti 3 óra

I. Képességfejlesztés 12 óra

- Törzsizomzat-erősítő gyakorlatok (szerek, kéziszer felhasználásával)
- Kötélmászás — függeszkedés
- Erőgyakorlatok

II. Gimnasztika elmélet

12 óra

a III. osztály anyagának továbbfejlesztése

Gyakorlatok vezetése csoportnak

III. Elméleti ismeretek

5 óra

a) sporttörténet

b) sportági szabályok

c) adminisztrációs feladatok

IV. Úszás

10 óra

A tanult technika további csiszolása. A táv növelése, illetve az intenzitás fokozása

V. Atlétika

20 óra

Előkészítő gyakorlatok:

Futó-, ugró- dobóiskola

A törzsanyag magasabb szintű elsajátítása. Teljesítményre törekvés. Gátfutás 3 gáton

VI. Torna

20 óra

A törzsanyag magasabb szintű elsajátítása. Talajon és szereken az egyéni képességekhez mért gyakorlatok összeállítás és versenyszerű gyakorlása

VII. Labdajátékok

20 óra

1. Kosárlabda

Emberfogás laza és szoros 2:2, 3:3 (letámadással is)

Dobógyakorlatok védővel. Tempódobás mozgásból.

Játékkészség fejlesztése, a tanultak alkalmazása játékban

2. Kézilabda

Területvédekezés gyakorlása, illetve az ellene való játék fejlesztése. A tanult technikai és taktikai elemeket növekvő biztonsággal használják fel a tanulók játék közben. Fölugrásos lövés, átlövés. Átlövő beállók kapcsolata

BÁNFALVI JÓZSEF—WIRTH ISTVÁN

TESTNEVELŐ TANÁROK TOVÁBBKÉPZÉSE A SZOVJETUNIÓBAN

A Szovjetunióban a továbbképzést módszertani központok végzik, például Moszkvában a Moszkva Városi Továbbképzési Központ. A felkészítésnek és továbbképzésnek több formáját alkalmazzák.

1. Az úgynevezett évi továbbképzés

Egy tanévre, hetente egy alkalommal, egész napi oktatással szervezik. Októbertől májusig tart, körülbelül 220—230 órát hallgatnak a tanárok. Öt évenként egyszer minden testnevelő tanárnak el kell végezni. Negyedévenként beszámoló, a tanfolyam végén pedig záródolgozat, és a saját iskolában tartott bemutató óra a feltevése a tanfolyam sikeres elvégzésének. A bemutató óra témája az adott időszaknak megfelelő lehet.

Az évi tanfolyam tartalma a következők szerint alakul:

- a) Marxista—leninista ideológia és az SZKP programja (főleg az iskolai testnevelésre és sportra vonatkozó fejezetek) 30 óra
- b) A tanórai és a tanórán kívüli honvédelmi nevelés 24 óra
- c) Az iskolai testnevelésre és sportra vonatkozó jogi szabályok 6 óra
- d) A nevelési folyamat pszichológiai-pedagógiai alapjai 20 óra
- e) A tanítási folyamat tartalma, módszere 156 óra

Ez utóbbi 100 elméleti és 56 gyakorlati órából áll. 30 témát ölel fel, közülük idézzünk néhányat (zárójelben a témára fordítható elméleti és gyakorlati időt adjuk meg):

Az egészséges életmód „propagandája”, az antialkoholista nevelés elvei, az iskolai és az iskolán kívüli munka a testkultúra eszközeivel (2; —)

A differenciált tanítás módszerei (2; —)

Az iskolai sportnap szervezése (2; —)

A tanterv szerinti munka mód-módszere (2; —)

A tanterv ún. „expressz-teszt” metodikája (2; —)

A testnevelő tanár adminisztrációs munkája (2; —)

Gimnasztika	(8; 6)
Sportgimnasztika	(8; 6)
Atlétika	(8; 6)
Úszás	(2; 4)
Sífutás	(8; 6)
Kosárlabda	(8; 6)
Röplabda	(4; 4)
Kézilabda	(4; 4)
Turisztika	(4; —)
A baleset-elhárítás kérdései	(—; 12)

2. „Tematikus” továbbképzés

A továbbképzés havonta egyszer, összesen kilencszer, alkalmanként 6 órában történik. A továbbképzés tapasztalatszerű jellegű, a tanárok maguk tartják azt. A legjobbak anyagát módszertani szaklapokban megjelenésre javasolják.

3. „Célszerű” tanfolyam

Ez a tanfolyam a tanterv egy-egy fejezetét dolgozza fel. Azok a tanárok vesznek részt, akik az adott részt rosszul ismerik, tanítják. Pl.: akik a röplabdát nem a megkívánt szinten tanítják, négy hónapig heti négy órában a röplabda tanításának módszereivel ismerkednek.

4. „Célszeminárium”

Ezen a felkészítő tanfolyamon azok a fiatal pályakezdő testnevelő tanárok vesznek részt, akik legalább három éve végeztek el az iskolát. A tanfolyam havonta egy alkalommal, egy tanévig tart.

5. Céltanfolyam

A céltanfolyamon a területi (kerületi) szaktanácsadók (módszertani előadók, szakfelügyelők) vesznek részt. Az ő feladatuk az, hogy a tanfolyamon hallottakat a területük valamennyi testnevelő tanárának továbbadják.

A tanfolyamokat a továbbképzési központokban tartják. A központok általában egy-egy iskolában vannak. Jók a továbbképzés feltételei, előadó- és tornatermek, falitáblák, könyv- és filmtár segítik a munkát.

NAGY SÁNDOR

ÉRTÉKELES, OSZTÁLYOZÁS

A mindennapi élet gyakorlatában valamilyen módon mindig beleütközünk az értékelés fogalmába. A tágabb, és szűkebb környezet, a munkahely, de még a család is állandóan értékeli tevékenységünket. Az iskolai munka természetes velejárója a tanulók munkájának értékelése. Annál is inkább, mivel az iskolai rendtartás, a tanterv előírja a pedagógus számára.

Az értékelés a pedagógiai munka fontos és elengedhetetlen összetevője. Elhagyása vagy háttérbe szorítása a munka eredményét kétségessé teszi.

Az értékelés összetett, bonyolult, sokrétű folyamat, a testnevelésben pedig különösen az. Bár a más szakos kollégák elég gyakran emlegetik, hogy a testnevelésben az értékelés könnyű, mert meglehetősen egzakt, centiméterben és szekundumban jut kifejezésre. A megjegyzésben van némi igazság, de az ember bonyolultabb annál, hogy cm-ben mért teljesítménye alapján értékeljük.

A testneveléssel kapcsolatos társadalmi elvárások napjainkban a testnevelés feladatai közül leginkább a testi képességek fejlesztését emelik ki. Annál is inkább, mivel a tantervnek ez a része az, amely transzferálható ismeretanyagot tartalmaz. Ezek jelentős mértékben kaptak helyet a tantervi követelmények között is.

Kiemelten fontosnak kell tehát tartani az ilyen irányú ellenőrzést is, de azt is hangsúlyozni kell, hogy a tantárgyi követelményeknek csupán egy részét képezi a képességek fejlődésének értékelése, amelyeket meglehetősen individuálisan kell kezelni. Ennek a területnek az értékeléséhez támpontul szolgálhatnak az alábbi eredmények, amelyeket Egerben és Eger környéki iskolákban végzett vizsgálat nyomán kaptam.

Lányok N = 134

Fiúk N = 147

1. táblázat: Százalékos sorrend

Fiúk		Vidék fiúk 1—59-ig
elégséges	42 ⁰ / ₀ 1., 3., 36., 55. 43 ⁰ / ₀ 11., 114. 44 ⁰ / ₀ 4., 17., 111. 45 ⁰ / ₀ 57., 94. 46 ⁰ / ₀ 117., 144. 47 ⁰ / ₀ 15., 61., 145. 48 ⁰ / ₀ 2., 7., 29., 56., 58., 63., 119. 49 ⁰ / ₀ 9., 28., 65., 82., 87., 95., 99., 123. 50 ⁰ / ₀ 34., 42., 51., 52., 59., 86., 118., 125., 130. 51 ⁰ / ₀ 33., 45., 66., 81., 113., 126., 136., 141.	jó 25 ⁰ / ₀
közepes	52 ⁰ / ₀ 6., 23., 39., 40., 44., 47., 48., 67., 89., 121., 135., 140., 146. 53 ⁰ / ₀ 30., 50., 53., 54., 62., 72., 91., 120., 143. 54 ⁰ / ₀ 27., 43., 60., 69., 71., 110., 137., 142. 55 ⁰ / ₀ 14., 116., 22., 64., 70., 79., 108., 112., 131., 134. 56 ⁰ / ₀ 21., 26., 32., 49., 80., 88., 92., 122., 124., 127., 132., 133., 147. 57 ⁰ / ₀ 18., 19., 41., 115., 138. 58 ⁰ / ₀ 5., 10., 12., 85., 116., 128., 139. 59 ⁰ / ₀ 68., 78., 96., 129. 60 ⁰ / ₀ 75., 98.	jeles 64 ⁰ / ₀
jó	61 ⁰ / ₀ 13., 25., 35., 46., 93., 100., 104. 62 ⁰ / ₀ 31., 90. 63 ⁰ / ₀ 74., 102., 107. 64 ⁰ / ₀ — — 65 ⁰ / ₀ 8., 24., 73., 77., 83., 103. 66 ⁰ / ₀ 84., 106. 67 ⁰ / ₀ 97. 68 ⁰ / ₀ 76., 105., 109. 69 ⁰ / ₀ — — 70 ⁰ / ₀ — —	
jeles	71 ⁰ / ₀ — — 72 ⁰ / ₀ — — 73 ⁰ / ₀ 37. 74 ⁰ / ₀ — — 75 ⁰ / ₀ — — 76 ⁰ / ₀ — — 77 ⁰ / ₀ 101.	
Javasolt osztályzatok		Osztályzatok

A minta 10—12 éves tanulókból állt. A vizsgálat longitudinális volt, tehát a tanulók nyomon kísérése évenként kétszeri adatfelvétellel. A mintán tanulónként 22 paramétert alkalmaztunk, amelyekkel a motoros képességeket mértük. Tanulónként összesen 88 mérést hajtottunk végre. A mintából százalékos sorrendet alakítottunk ki úgy, hogy valamennyi mérés legjobb eredményét kiemeltük és azt 100⁰/₀-nak vettük. Így kialakult a minta, „fantom”-ja, amelyhez hasonlítottuk minden egyes tanuló eredményét, melyet a táblázat mutat. Ugyanakkor megvizsgáltuk a testnevelés osztályzatokat is. Azt tapasztaltuk, hogy a tanulók kb. 64⁰/₀-a 5-ös

2. táblázat: Százalékos sorrend.

	Lányok	Vidék lányok 1—60-ig
elégséges	34 ⁰ / ₀ 6. 35 ⁰ / ₀ 5. 41 ⁰ / ₀ 48. 44 ⁰ / ₀ 4. 46 ⁰ / ₀ 17., 37.	
	47 ⁰ / ₀ 42., 44., 56. 48 ⁰ / ₀ 36., 116., 120. 49 ⁰ / ₀ 50., 52., 59., 90. 50 ⁰ / ₀ 20., 23., 45., 47., 58., 119.	jó 25 ⁰ / ₀
közepes	51 ⁰ / ₀ 30., 60., 76., 91., 109., 118. 52 ⁰ / ₀ 7., 14., 34., 46., 53., 62., 78., 99., 101., 125. 53 ⁰ / ₀ 51., 88., 121., 124.	
	54 ⁰ / ₀ 2., 3., 15., 25., 39., 40., 49., 54., 93., 106., 115., 133. 55 ⁰ / ₀ 8., 9., 12., 26., 57., 66., 89., 102., 126. 56 ⁰ / ₀ 1., 28., 32., 43., 92., 94., 100., 128. 57 ⁰ / ₀ 31., 33., 35., 55., 65., 87., 113. 58 ⁰ / ₀ 10., 64., 69., 71., 86., 95., 134. 59 ⁰ / ₀ 13., 19., 21., 24., 38., 73., 77., 83., 97., 110., 114. 60 ⁰ / ₀ 11., 63., 79., 117.	jeles 64 ⁰ / ₀
jó	61 ⁰ / ₀ 29., 98., 122. 62 ⁰ / ₀ 61., 81., 82., 103., 132. 63 ⁰ / ₀ 41., 75., 105., 107. 64 ⁰ / ₀ 27., 104., 127., 130. 65 ⁰ / ₀ 72.	
jeles	66 ⁰ / ₀ 16., 18., 67., 68., 70., 74. 67 ⁰ / ₀ 22., 80., 123. 68 ⁰ / ₀ 84., 85., 108., 129. 70 ⁰ / ₀ 131. 72 ⁰ / ₀ 111. 73 ⁰ / ₀ 112.	

Javasolt osztályzatok

Osztályzatok

osztályzatot kapott, 25⁰/₀-a 4-est, 11⁰/₀-a 3-ast. A képességek szerinti sorrendhez viszonyítva az 53⁰/₀ felett teljesített tanulók 5-öst kaptak. 4-est kaptak a 47- és 53⁰/₀ közöttiek.

Elgondolásunk szerint a realitást akkor közelítenénk meg, ha kb 50⁰/₀ körüli teljesítményig 2-es lenne az érdemjegy, 50—

60⁰/₀ között 3-as, 60—65⁰/₀ között 4-es, 65⁰/₀ felett 5-ös. Természetesen az elgondoláson lehet vitatkozni, de úgy vélem hogy a tanterv elsajátításának mértéke és az osztályzatok közötti összhang még hagy kívánnivalót maga után.

DR. CSILLAG BÉLA

Gyógytestnevelés

GYÓGYTESTNEVELŐK TOVÁBBKÉPZÉSE

Februárban lezajlott a budapesti gyógytestnevelő tanárok évenként megrendezésre kerülő továbbképzése. Igen aktuális téma köré csoportosultak az előadások és bemutató órák, nevezetesen az obesitas diagnózishoz. Sor került annak orvosi elemzésére, a megfelelő mozgásanyag, valamint módszerek megválasztásának szempontjaira és annak élettani hatásaira.

A továbbképzést *Lángfy György* főorvos Obesitas című előadása nyitotta. Sajnos a statisztika szerint — ugyanúgy, mint a legtöbb gyógytestnevelési diagnózis — a kövér gyerekek száma is egyre növekszik, és ami nálunk külön gondot jelent, hogy szegénylik is „betegségüket”. Az obesitást más, pszichológiai és fiziológiai problémák is kísérik. Az előadás során nyomon követhettük, ahogyan a Sportkórház egy betegét (12 éves lány) hosszas előkészítő munkával — felmérésekkel, a beidegzett rossz mechanizmusok javításával, helyes diéta beállításával — juttatták el arra a szintre, amikor is tartósan és rendszeresen képes volt fizikai munkavégzésre, s kedvvel csinálta azt. Ez a bizonyos előkészítő folyamat a legfontosabb, ugyanis enélkül nem állapítható meg a kövérség tulajdonképeni oka, a helyes diéta sem, és a fokozatosan növekvő mozgásmennyiséget sem lehet meghatározni. A kövérséggel együtt járó legjellegzetesebb tünetek, amelyek a legkisebb terhelésre is azonnal jelentkeznek, és mind fizikailag mind pszichikailag képtelenné teszik a gyereket a további munkavégzésre: ilyenek a keringési zavarok, amelyek az agy vérellátását is akadályozzák. Légzési elégtelenség melyet a hajszálér-hálózat elégtelen kapillarizációja követ. Végül mindezekből adódóan belső feszültség és izomtónus fokozódás lép fel, amely miatt megbomlik az összhang a végtagok és a törzs mozgása között, és megszűnik a harmonikus mozgásvégrehajtás. Az ügyetlen kivitelezés, sikertelenség letörli a már eleve kevés lelkesedéssel induló tanulót.

Első feladatként a légzőizmokat kell el lazítani, kezdetben masszázssal a légző-funkció javítása céljából. Ezután olyan mozgásmennyiséget kell megállapítani megfelelő pihenőkkel, amely még nem készíti a gyereket oxigénadósságra, nem lépnek fel a hibás mechanizmusok. A gyermekek jó érzéssel és fokozatosan ügyeskedve, sikerrel hajtják végre a feladatokat.

A helyes diéta beállítása nem a tanárok munkája, ellenben az már a mi feladatunk is, hogy figyelmeztessük az ésszerű táplálkozásra és a gyakori, de kevés evésre.

Ezután *Dr. Csider Tibor* az ortopéd diagnózishoz kapcsolódva videokazettás vetítéssel gerinctorna anyagot mutatott be. Az előadásban 2 éve megjelent könyve „Az iskolai gyógytestnevelés gyakorlatai és mozgáselemzése” anyagát dolgozta fel. E szakfolyóiratban annak idején ismertetést jelent meg a könyvről. Így most nem részletezem a különböző kötetek tartalmát, csak annyit, hogy gazdag gyakorlatgyűjteménye azok anatómiai elemzése, valamint alkalmazási területük felsorolása igen nagy segítséget nyújt főleg a kezdőként induló, de már a pályán több évet eltöltött kollégáknak is.

A filmvetítés segítségével nyomon követhetjük a gerinc, valamint a különböző izomcsoportok mozgását az összes főbb alaphelyzetben. Ezzel a módszerrel rendszerezett, átfogó képet kaptunk a gyógytestnevelésben alkalmazható, széles skálájú gyakorlatanyagról, s annak bővítési lehetőségeiről.

Dr. Apor Péter, az aerob kapacitás jellemzőiről tartott előadást. Az előadás kapcsolódott az obesitas diagnózishoz, mivel ott is az egyik legfontosabb szempont az alapvető fizikai állóképesség megeremítése. Az aerob teljesítőképesség befolyásoló tényezőit, mérésének módszereit elemezve egy fontos alapelvnek a fogalmi, elméleti tisztánlátásunkat fejlesztette a lényegretörő összefoglalás. Ilyen kérdéseket boncolgatott az előadás: mi az a minimális munkaintenzitás, amely még fejleszti az aerob rendszert? A munkapulzus a lényeges, a megnyugvási szakasz elhanyagolható a munkavégzés után közvetlenül mért pulzusszámmal szemben; az edzés hatás kiváltásához szükséges minimális munkapulzus-

szám a különböző életkorokban..., ezek mind elengedhetetlen tudnivalók egy gyógytestnevelőnek is.

Az előadások után Dr. Gunda Anlrás a TF gyógytestnevelés szakképzőseinek tanára zenés órát tartott a főiskolai hallgatók részvételével, amelyben az állóképességet fejlesztő különböző jellegű gyakorlatsorozatokot mutatott be. A foglalkozás előtt elmondta, hogy szándéka a már ismert gyakorlatok újszerű egymásbafűzése, a zenéhez való igazodás, amellyel a monotóniát, fáradtságot oldja, s mindezek által nagyon hatásos az állóképességet erősen igénybevevő óra lendületes levezetése.

Az mindenestre látható volt, hogy az elvégzett 60 perc után, a befejező vezényszó hallatára még a TF hallgatók is az „utolsókat rúgták”; a hatásfokhoz nem fér kétség. Persze egészen más a helyzet az általános iskolai, valamint a gimnáziumi gyógytestnevelő csoportoknál. Mindenki leszűrhetette magának a tanulságot: mennyi a megfelelő mennyiség, intenzitás, gyakorlat-ismétlésszám annak a korosztálynak amellyel foglalkozik.

A második napon két gyógytestnevelő tartott bemutató tanítást, először Sipos Dénesné obesitas diagnózisú tanulók óráját láthattuk gimnazista lánycsoporttal. A legteljesebb átmozgatás, a lényegesebb terültek (has-, csípő-, far-, combtájék) izomzatának erőteljes megdolgoztatása, változatos szerhasználat, ötletes gyakorlatok jellemezték a foglalkozást. Főleg a törökülés, a térdelés, a térdelőtámasz, a hanyatt- és hasonfekvés alaphelyzetek voltak tökéletesen kihasználva, de a láb-, kar- és hátizom erősítése sem maradt el. Folyamatosan végezte az egyik legfontosabb mechanizmus, a légzés állandó ellenőrzését és javítását. A helyes légzés, mint tudjuk, a kövér tanulóknál elengedhetetlen ahhoz, hogy a többi szabályozó mechanizmus működésében se lépjen fel zavar. Jó hangulatú, intenzív órát láthattunk.

A másik bemutató tanítást Rátönyiné Lipcsei Lidia vezette, amelyen orthopéd diagnózisú tanulók egyéni gyakorlataikat mutatták be. Újdonságnak tűnt, hogy a gyerekek már a bemelegítő gimnasztikát is egyénre szabottan hajtották végre. Ezután következett a 6 egyéni gyakorlat, s

abból is 4 sorozat. Páronként végezték a feladatokat, így talán könnyebben ment a nagy mennyiségű terhelés folyamatos végrehajtása. A különböző diagnózisokhoz fűződő (térdízület, csípő-, gerincdeformitás) széles skálájú gyakorlatsorokból bővíthették a kollegák repertoárjukat, illetve fel eleveníthették az esetleg már régen végzett egy-egy gyakorlatot. A pulzusszám terhelés előtt és közvetlen a munka befejezése utáni ellenőrzésével meggyőződhetünk a tanulók állóképességéről.

Befejező előadásként Czvek Lászlóné beszámoló értékelését hallottuk a tavaly szétküldött kérdőívek alapján a gyógytestnevelés jelenégi helyzetéről, lehetőségeiről, gondjairól, nehézségeiről.

1975 óta megkétszereződött a gyógytestnevelésre járó tanulók száma, amely adat egyáltalán nem megnyugtató. Ezzel párhuzamosan a gyógytestnevelő tanárok száma is növekedett. Ezt a változást, a gyógytestnevelési csoportok hirtelen sokasodását a tárgyi feltételek (tornaterem, uszoda, megfelelő felszereltség) nehezen tudják követni.

A kérdőívekre gyógytestnevelők, testnevelők, a gyógytestnevelés órákra járó tanulók és azoknak szülei válaszoltak.

A gyógytestnevelők és testnevelők közötti kapcsolat jó, csak a testnevelők egyáltalán nem ismerik a gyógytestnevelés tantervét és az ott végzett munkát. Nagyon fontos lenne már az alsó tagozatban a hanyagtartás és egyéb gerincdeformitások megelőzését szolgáló gyakorlatok végzése. Így a rossz tartású tanulóknak nem kellene azonnal gyógytestnevelésre kerülnie, ha a testnevelés órákon is lenne tartásjavító, hátizomerősítő gyakorlat. A másik probléma, majdnem teljesen hiányzik a differenciált, könnyített testnevelés kategória. Nagyon sok tanuló kisebb elváltozással, vagy egyéb, esetleg belgyógyászati jellegű zavarral még részt vehetne az iskolai testnevelésen, csak bizonyos gyakorlatok alól kéne felmenteni.

A gyógytestnevelők hiányolják az orvosi vizsgálatok, a szűrések, a kontrollok rendszerességét, amely nélkül nem végezhető eredményes munka. Ezenkívül 70%-a helyesebbnek tartaná, ha nem osztállyal kellene értékelni a tanulók teljesítményét.

A tanulók kérdőíveinek értékelésekor az egyik legszembetűnőbb eredmény, hogy 1—2 év után visszakérülnek az iskolai testnevelésre. Felmerül a kérdés: vajon valóban ilyen hatékony a gyógytestnevelés órán végzett speciális munka, vagy csak az orvosi ellenőrzés hiányában a tanulók esetleg saját döntésük alapján térnek vissza az iskolai testnevelésre? Persze a gyógytestnevelők mulasztása is előfordul, mivel nem kéri a tanulótól a másik kategóriába való visszakérülés előtt az orvosi véleményt, amely gyógyultnak minősíti és felmenti a gyógytestnevelés alól.

Leszűrhetjük, mind a szülők, mind a gyerekek hasznosnak tartják a gyógytornát, elismerik hatását, egészségük szempontjából fontosságát. Viszont a nagy idővesztéséget, valamint a testnevelés óráról való távolmaradást említik hátrányként.

Az előadás azzal a fontos gondolattal zárult, hogy a társadalom szempontjából hasznos és szükséges gyógytestnevelést minden iskolában bevezetni, és a tantárgyak szerves egészébe tartozóként, azokkal egyenrangúan kell megítélni.

A továbbképzés záró konzultációját Kisfalvy Zsuzsa szakfelügyelő vezette. Megvittattuk a bemutatótanításokat, előadásokat, beszéltünk többek között az egyik továbbra is legvitatottabb rendeletről amely szerint a gyógytestnevelésre járó tanuló semmilyen esetben sem vehet részt az iskolai testnevelésen.

Ezután Pádár Károly zárta értékelő szavaival a kétnapos programsorozatot, köszönetet mondott Kisfalvy Zsuzsának ismételt remek szervezőmunkájáért és további eredményes, jó munkát kívánt a gyógytestnevelő kollégáknak.

KOC SIS ZSUZSA

Ötletek, újdonságok

EGYÉNIBBEN, ATTEKINTHETŐBBEN

Sok szó esik az utóbbi időkben a pedagógusok adminisztrációs feladatainak csökkentéséről. Ha a testnevelő tanárok feladatait nézzük, rengeteg írásbeli feljegyzést kell évről évre elkészíteni, illetve folyamatosan vezetni a különböző kimutatásokat: tanulócsoportokról, felmentett tanulókról, „Edzett Ifjúságért” mozgásteremtési eredményeiről, tömegsportorák látogatottságáról, iskolai házibajnokságok lebonyolításáról stb.

A testnevelők rendszerint a tanári szobától távol, a tornaterem, a sportudvar közelében lévő szertárban tartózkodnak az óráközi szünetekben, így órákra a saját „Tanári Naplóval” mennek. Bontott osztályoknál vagy az egyik, vagy a másik kollégánál van az osztálynapló. Az órák anyagának beírása a nagyszünetekben, délutáni foglalkozások után, vagy hetente egy alkalommal a délutáni órákban történik. Osztályozáskor a saját naplónkból vezetjük át a jegyeket.

Munkám megkönnyítésére, évek során kialakult formájú naplónban vezetem tanulói eredményeiket. Eleinte négyzetrácsos füzetbe, napokig vonalaztam a 30—40 fős osztályok oldalait. Technikám és a füzet — úgy tűnik, végleges formáját — a sokszorosítás tette lehetővé. Student naplóm lapjait A/4-es lapokra sokszorosítottam. Sok munkát takarítok meg ezzel a módszerrel. Ha lenne nyomda, mely elvállalná ezeknek a lapoknak a nyomtatását, bizonyára sok testnevelő megvásárolná.

Mindent tudó naplóm tanév végén szétosztható és tanulócsoportonként összefűzhető. Figyelemmel tudom kísérni valamennyi tanítványom fejlődését, szorgalmát, eredményeit. Naprakész adatokkal tudok az iskolai jelentésekhez szolgálni.

A napló a) oldalai (1. ábra)

Tartalmazza az évfolyam és osztály bejelölését, az osztályfőnök nevét, a tanulók létszámát fiú—leány megosztásban,

a felmentett tanulók számát, a normál, könnyített és gyógytestnevelésben résztvevők létszámát.

1. ábra

I/C
Osztályfőnök:
Létszám:
Fiú:
Leány:
Felmentett:
Normál:
Könnyített:
Gyógytestnevelés:

Teljesítményteszt: az őszi felmérés eredményei alatt a százaléértékek, tavaszi eredmények és százalék. Őszi eredmény $\frac{0}{0}$ -ban, és tavaszi eredmény $\frac{0}{0}$ -ban.

Tömegsport: az adott hónapban vonal jelzi a tömegsportórán való részvételt, a különböző betűk a tömegsport jellegű versenyeken való indulást.

A naplóm b) oldalai (2. ábra)

2. ábra

NÉV	Felmentések						Teljesítményteszt										Tömegsport			
	IX II	X III	XI IV	XII V	I VI		60	Sp	MI	Futás	Lp	4ü	Ft	%			IX XI	X VI	XI VI	XIV

Név: a tanuló neve, születési éve

Felmentés: a normál testnevelési csoportba tartozó tanulókról időszakos feljegyzéseket tartalmaz, havi bontásban.

Például:

FM 2 = adott hónapban 2-án egy foglalkozásról felmentve;

k 14 = 14-én könnyítést kért (menstruáció)

H 24 = 24-én az órán nem jelent meg.

Például: M = mezei futóversenyen indult

T = ODK túrán vett részt

U = úszott, tömegsport keretében

A naplóm c) oldalai (3. ábra)

Játék

Atlétika

A: sportjátékra;

F: az időeredményekre és a technikai elemekre;

M: a magasugrás eredményére és technikai végrehajtására;

T: a távolugrásra;

D: az atlétikai dobásokra;

3. ábra

Játék	Atlétika				Torna				Szorgalmi				Jegy	Megjegyzés
	F	M	T	D	T	G	U	K	Gí	%	Ü			

Torna T: a talajelemekre és talajgyakorlatra;
 G: leányoknál gerenda, fiúk-nál gyűrű;
 U: szekrényugrás, lóugrás;
 K: korlátelemekre és gyakorlatokra adott érdemjegyek helye.

Szorgalmi Ez a rovat szabad lehetőséget nyújt a többletmunkák értékeléséhez. Jelen esetben a G_i = a gimnasztikai gyakorlatvezetést, a $0/0$ = a teljesítményteszt kimagasló eredményeit, az U = az úszás szorgalmát jelenti.

Jegy A félévi és a tanév végi érdemjegy helye.

Megjegyzés Felmentettek csoportbeosztása gyógytestneveléssel kapcsolatos feljegyzések, egyéni feljegyzések helye. Dicséret, figyelmeztetők, SE-tagok, sportfelelős, ODK felelős, DSK atléta stb.

Megjegyzés az ábrákhoz:

A 2. ábra jobb és a 3. ábra bal oldalát kell összefűzni.

A 2. és 3. ábra egy lap két oldala.

Az 1. ábra hátoldalára a 2. ábrát lehet másolni.

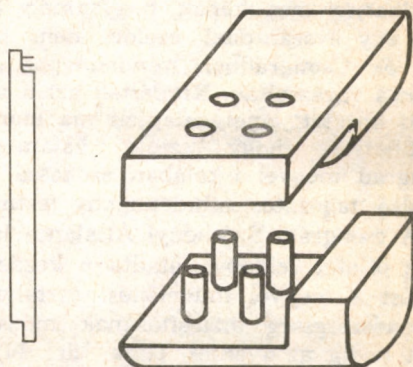
A Student napló előnye az is, hogy az osztályok Balesetvédelmi Oktatásának anyagát és a tanulók aláírásával ellátott ívet is minden osztály lapjai után le tudom fűzni, mindig kéznél van.

Nem kell alkalmanként névsort írni a tömegsport foglalkozáson megjelenő tanulókról. Nem írom két helyre — Egyéni értékelőlap — a Teljesítményteszt eredményeket, hiszen minden évben elteszem a régi füzetlapokat. Munkám ezáltal egyszerűbbé, áttekinthetőbbé vált.

Bizonyára minden testnevelő tanárnak egyéni módszerei vannak. Örölnék, ha nem is minden részletében, de ötletekkel segíteni tudtam.

ÜSSZERAKHATÓ CÉL-, JELÖLŐ- ÉS TEREIVÁLASZTÓ KERET

A „Bola” sportszercsaládhoz tartozik. Műanyagból készíthető sporteszköz. Tíz darab, egyenként egy méter hosszú részből áll. Félhenger formájú. Szélessége a fekvő felületnél hat centiméter. A részek a végükön egymással összeilleszthetők. (L. ábra)



Ügyességi feladatok elvégzéséhez sokoldalúan felhasználható. 10—12 féle, különböző nagyságú célkeret állítható belőle össze. Talajon, terepen, pályán többféle térforma, folyosó alakítható belőlük ki. Állandó és határozott méreteket biztosít, melyek segítik az eredményes és magas színvonalú tanulást, gyakorlást.

Könnyű, könnyen kezelhető, tartós, higiénikus, nem balesetveszélyes. Jól szállítható, egyszerűen mozgatható, tárolható. Nem helyigényes. Sokoldalú. Kezelése egyszerű, ezért használatával sok időt takaríthatunk meg.

BALÁZS OLIVER

PÉNZES ADRIENN

Mindennapos testnevelés

MINDEN NAP EGY KAZETTA

A Csongrád megyeiek soha sem állították, hogy ők találták ki a mindennapos testnevelést. Soha sem akarták elhódítani a száz évvel ezelőtti elődöktől a dicsőséget. Hiszen már akkor történtek kezdeményezések a mindennapos mozgás iskolai meghonosítására. De azt már joggal mondhatják magukénak, hogy amely több mint egy évszázaddal ezelőtt nem sikerült, ők Csongrádban mindennapos gyakorlattá varázsolták. Kitalálták azt a szervezeti keretet, amely alapján ma már elmondhatják, hogy szinte valamennyi Csongrád megyei iskolában szokássá vált az alsó tagozatos mindennapos testnevelés. A csongrádi Széchenyi Általános Iskola az ötletet feldobva átadta a kezdeményezést a megyei művelődési osztálynak. A rendszeresség biztosításának módszertanát pedig az Ivanics Géza, dr. Madarász István testnevelő-orvoskutató páros dolgozta ki. Őt év bizonyítja, hogy életképes a mindennapos testnevelés, ezt pedig csak úgy lehetett elérni, hogy újabb és újabb ötletekkel, segédanyagokkal teszik színesebbé a mozgásanyagot.

Itt van például az a kazettasor, amelynek hasznáról *Rácz István Pálné*, a kiskörmöri általános iskola tanítónője így szólt:

— Iskolánkban már négy év óta használjuk a kazettákat a mindennapos foglalkozásokon. Egy központi stúdióból szolgáltatjuk a „műsort”, így ki sem lehet kapcsolni, de nem is akarja senki. A gyerekek nagyon szeretik, a gyakorlatanyag az életkori sajátosságokra épül, a zenei része pedig a slágerdivatot veszi figyelembe. A kazettás módszer nagyon jó gyerekeknek és nevelőnek egyaránt. Nem azért, mert kényelmes, hanem mert szakszerű. Régi diplomások és levelezőn végzők nyugodt lelkiismerettel bízhatják magukat az ilyenfajta segítségére.

Baróczy Tamás, a makói művelődési osztály főelőadójának véleménye is figyelemreméltó, hiszen korábban ő is a mindennapos testnevelés kazettás módszerének alkalmazója volt.

— Nemcsak az alsó, hanem még a felsős nevelők között sem mindenki tudja a testnevelést vezetni. A kazetta áthidalja ezt a gondot. De nem szabad megfeledkezni azokról a hatásokról sem, amelyek a kazetták rendszeres használatával alakulhatnak ki. Gondolok a ritmusérzék zenevel történő fejlesztésére, a figyelem edzésére, a kitűnő gyakorlatanyag emocionális hatására, a fegyelemre szoktatásban betöltött szerepére, s nem utolsósorban a jól és szakszerűen összeválogatott mozgásanyag élettani reakcióira.

A megkérdezettek sorából természetesen nem hagyhattuk ki az egyik kazettás társszerző Ivanics Géza testnevelő tanár szakfelügyelőt sem. Előljáróban leszögezte, hogy az újdonságokat mindig a körülmények kényszere váltja ki. S ettől nem mentes a mindennapos testnevelés sem, de inkább idézzük véleményét.

Dr. Madarász Istvánnal abból indultunk ki, hogy a mindennapos testnevelést elsősorban nem testnevelés szakos pedagógusokkal kell megoldanunk. De ugyanakkor fent kell tartanunk az önkezdeményszerés lehetőségét is. Ezért úgy állítottuk össze a kazettát, hogy az osztály fele akár a nevelő utasítására is végezhet külön gyakorlatot. A játéklehetőség is szabadon választható —, mi csak ajánlással élünk. A harmadik szempont, hogy bármilyen mostoha körülmények között is használható legyen. Gondoltunk arra, hogy akár az otthoni szobában is lehessen mozogni a kazetták segítségével. Munkacsoport dolgozta ki a gyakorlatsorokat. Tapasztalatunk szerint a gyerekek nagyon kedvelik a kazettás mindennapos testnevelést. A napközis nevelőink visszajelzését tudnám említeni, hogy kazettás foglalkozás után jobban megy a tanulás is, de ezúton is felhívnám a figyelmet, hogy bármilyen módszertani anyag csak akkor éri el a hatását, ha a nevelő is hisz munkájának hasznosságában, jóságában.

Annyi szó esett az előbbieken már a kazettáról, hogy tovább nem csigázzuk az olvasók érdeklődését. Az Ifjúsági Lapkiadó Vállalat által forgalmazott 18 darab kazettát 3240 forintos áron kapható meg. Kilenc darab az első és második osztályosok kéthetenkénti mozgásanyag váltását

biztosítja, míg ugyanennyi a harmadik-negyedik osztályosok mindennapos testnevelését szolgálja. Hogy megéri a befektetés, azt úgy gondoljuk, az előbbi vélemények bizonyítják. De talán másképp nem is adta volna áldását a forgalmazásra a Művelődési Minisztérium.

SÜLI JÓZSEF

Sport és nyelv

IDEGEN VÁROSOK, IDEGEN NEVEK (II.)

A földrajzi nevektől kissé eltérő a személynevek magyarsága. A személyneveknél ugyanis nincs magyar megfelelő. Ez nem mindig volt így: Verne Gyula, May Károly vagy akár Neoton Izsák a biznyság arra, hogy a múlt században még megmagyarosították az idegen neveket. Van, ahol ma is ezt tesszük, például a franciák. Mások a nem latin betűs abc miatt kényszerülnek átírásra.

Ezért az alapszabály: a latin betűs neveket az eredeti írásmód szerint írjuk, és az eredeti kiejtéshez közelálló, de a magyar hangrendnek megfelelő ejtéssel használjuk. A közismertebb nevekre útbaigazítást ad az Idegen nevek kiejtési szótára, mely a helyes változatokat is megadja, ha több is megfelel a magyar nyelvnek (például Shakespeare: Szekszpír vagy Sékszpír — a szótár sportolóneveket nem tartalmaz). Tehát a sportolók neveit megközelítőleg úgy kell ejteni, ahogy ők maguk mondják.

Az ők maguk két ok miatt fontos. Egyrészt, mert Európában és Amerikában főleg sok az idegen eredetű név, a más országokból származó sportoló. Ők vagy megtartják az eredeti kiejtést vagy igazodnak új hazájuk nyelvéhez: Karpov, Navratilová, Tahamata. Itt csak akkor teszünk kivételt, ha az illető sportoló nemzetisége, anyanyelve magyar: ek-

kor magyarul kell nevüket mondani. Tehát nem Jolanta Balazsa, hanem Balázs Jolán, nem Katerina Szabó, hanem Szabó Katalin. Ha azonban a sportoló már új hazája nyelvén ejti nevét, akkor nekünk is így kell tennünk.

Másrészt az angolban megengedett a név bármilyen ejtése. Az amerikai elnök Roosewelt Rózevelt-nek mondta magát, fia már Ruzevelt-nek. Ezt tiszteletben kell tartanunk.

Hibás tehát a sportoló (vagy bárki) névének betű szerinti magyar olvasása, de ez talán még jobb, mint a rokonnyelv szerinti ejtés. Az európai neveket gyakran ejtjük németül (sokszor bécsi dialektusban, pedig ez eltér a német irodalmi kiejtéstől) vagy angolul. És ez hiba, hiszen a közeli nyelvrokonok között is nagyon gyakran jelentős a kiejtésbeli eltérés. Például a Johnson angolul Dzsonzon, de több északi nyelven Jonson. Ugyanígy az Anderson németül Anderson, ám svédül Anderson. A hollandok a g-t erős ch-nak, a svédek a k-t cs-nek ejtik. Persze az ilyen kisebb ejtési hiba csak akkor bosszantó, ha már világhírű sportolóról van szó, ha már mindenki ismeri neve kiejtését, csak a riportter hibázik rendszeresen. Van der Kerkhof nevét többször hallottam van der-nek mondani, pedig az fander, egy szóban. Michael Gross sem Májkel vagy Micsel, hanem Michael, kemény h-val. És Stamm, sem Sztamm, hanem Stam. (Az már kisebb hiba, ha a másik vízilabdázó nevét két t-vel mondjuk, pedig az eredetileg egy t: Oto.)

Megint más kérdés a nem latin betűs nevek írása és ejtése. Az írásban a megközelítő magyar ejtés szerint kell a nevet írni, így is kell ejteni: Szalnyikov, Tanaka stb. Ugyanakkor a latin betűk mienktől eltérő írásmódját (a román t=c, a cseh r=rzs stb.) írhatjuk magyarosan is.

Nem túl sok szabály, de mások megbecsülése miatt érdemes betartani. Mi is mosolygunk, ha külföldön Sallay nevét Szélé-nek ejtik. Mosolygunk, de nem örülünk neki.

ANDOR GYÖRGY

Könyvismertetés

POKOL ÉS MENNYORSZÁG

Mikor tüntetett hatalmas tömeg a magyar labdarúgók veresége miatt?

Mikor követelték a szövetségi kapitány fejét, mert a világ egyik legjobb, de még nem egészen meggyógyult játékosát is betette a csapatba? És mikor védekezett úgy a kapitány, hogy egy világklasszist, aki játékra jelentkezett, nem lehet kihagyni a csapattól?

Mikor volt a magyar futball Mohácsa?

Ugye könnyű kérdések. 1924-ben, az Egyiptomtól elszenvedett 3–0-as vereség után.

Hogy még később is, esetleg többször is? Ez is igaz. Mint ahogy az alábbi, korabeli újságcikk gondolatait is számtalan és számtalanszor leírták:

„Nem is a játékost okolom ezért, mert ő már ilyen felfogásban nevelődik fel a klubjában, az idősebbektől csak ezt a cinikus lelkivilágot látja és veszi át... Lehetetlent kívánunk az ilyen játékostól, ha azt akarjuk tőle, hogy felejtse el minden pénzt és minden anyagi érdeket és csak a színek becsülete lebegjen szemei előtt. És itt a játékos a legutolsó, akit ebben hibáztatni lehet. Az egyiptomi meccsen is belefeküdtek a fiúk, ahogyan tudtak, ahogyan az ő beidegzett mentalitásuk megengedte, és ők befelé meg is voltak győződve, hogy jobban már nem lehet »befeküdni« a játékba. Igaztalan volna az a vád, mintha játékosaink nem akarták volna teljes erejükkel a győzelmet, helyesebb volna ez a fogalmazás: a mi fiaink már nem tudtak akarni! Tehát nem a játékosokban kell keresni a hibát, hanem abban a rendszerben, amely a játékosokat — tisztelet a kevés kivétellel — évek során ilyenekké formálta át, azokban, akik ezt a rendszert bevezették és azokban, akik ezt megtűrték.”

Lehet-e még újat írni a magyar futballról, akár a berni vereségről is? Pintér István könyve bizonyítja, hogy lehet. A Pokol és mennyország a magyarok világ bajnoki szereplésével foglalkozik, de nem az 1954-es szerepléstől indul el, hanem a kezdettől, egészen napjainkig. A kitűnő könyv kiter egyen a mérkőzésekre is, a hibákra is, de az olvasónak már néhány oldal után az az érzése: Pintér Istvánt nem elsősorban ez érdekli. Hanem elsősorban a mérkőzés előtti, a győztes és a vesztes mérkőzés utáni köz- és újságírói hangulat. Nem elsősorban a magyar labdarúgás 60 éves vajúdása, hanem az: miért vajúdik még mindig és szinte azonos okokból ez a népszerű sportág. Miért bukik el valahol mindig a válogatottunk, sokszor a sokkal gyengébb erőt képviselővel szembeni mérkőzéseken.

Mindezt tömören fejezi ki a könyv befejező néhány mondata:

„Nyertek a hollandok a Népstadionban 1–0-ra, és az istenadta nép már el is felejtette, hogy tíz pont az tíz pont, és Európából elsőnek a magyar válogatott jutott el Mexikóba.

Persze minden jel arra vall, hogy Mexikóvárosban sem Magyarország csapata lesz a világbajnok. Következésképpen: el kell következnie egy újabb kudarcnak. Azt, hogy nehezen viseljük majd el, megjósolhatom. Azt, hogy ki lesz a hibás, szintén. Azt, hogy miért, majd kitaláljuk.

De hát én úgysem erről akartam meggyőzni az olvasót, hogy nehéz megjósolni, hogy mi, hogy lesz. Hanem arról, hogy sokszor minden másként volt.

Tehát hogy lesz a volt az 1986-os világbajnokság után?” (Pintér István: Pokol és mennyország. Sportpropaganda, 1985.)

A SPORT KOMÉDIÁISAI

Idősebb, a sportot nem kedvelő és nem is ismerő rokonom szokta kérdezni: Miért szereted te a sportot? Mi van abban érdekes egy humán beállítottságú ember számára? A válasz előtt mindig gondolkodom: talán elsősorban az önmagunk legyőzése vonz a sportban. Egy többszörös olimpiai bajnok Vilma Rudolph, egy Takács Károly, egy Halassy Olivér, de egy egészséges Balczó András akaratereje, győzni tudása. És sok egyéb között — erre állandóan rádöbbenek — a szellemesség. Gyermekekoromban ámultam Markovits, Szívós, Gyarmati, Puskás, Kocsis, majd Kárpáti, Greminger, Albert és a többiek csodálatos, az ellenfelet padlóra fektető megoldásain. Néhány — harminc évvel ezelőtti mozdulat — ma is kitörölthetetlen az emlékezetemből. Mert a sport végül is — mint a póker —, s aki jobban meg tudja tévesztetni az ellenfelet, mint az őt, az már majdnem győztes. Hát ezt is szeretem a sportban.

Kemény György most megjelent könyve (A sportpályák komédiásai. Sportpropaganda, 1985.) éppen ezt a szellemességet, a humort kutatja. Azokat a megoldásokat, amelyek többnyire célravezetőek, s ha nem, akkor is esztétikai, szellemi élményt nyújtanak. Felkeresi azokat a — volt — sportolókat sportrajongókat, akik a szellem bűvöletében éltek, élnek. Akik egy szellemes megoldásért „a lelküket is eladták az ördögnek”. Sőt néha többet: a válogatottságot, a világlelőiséget is. Bár némelyikük így is, talán éppen a humor, a szellem segítségével lett többször is világlelő.

„Hova tűnt a sportból a játék? — kezdi könyvét Kemény György.

A trükk, a móka?

Kemény küzdelem folyik a centikért, a dekáért a tized, sőt, századmásodpercekért, a gólokért.”

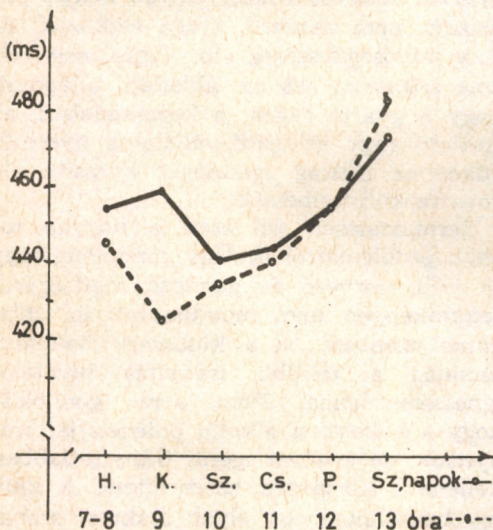
Valóban, hova tűnt? Ma már egyre több a sportban a robot, egyre kevesebb az egyéniség. A teljesítményközpontúság, az eredmény- vagy pontlistán való megfelelő helyezések azoknak a robotoknak kedvez, akik csak nyerni akarnak — mindegy, hogy miért, pénzért vagy szerződésért —, akik egy a játék lényegét adó ötletért nem kockáztatnak. A közönség örül ugyan a robotok győzelmének, de a „trükkösökért” megy ki a pályákra. És magam is ezt várom minden versenyen, minden mérkőzésen. Akik megcsinálják azt a kis trükköt, a vagányságot, azok talán nem lesznek válogatottak, de még az ellendrukkerek is becsülni fogják őket.

Ezt a típust mutatja be Kemény György. A vagányt, aki a világversenyen is győzni vagy veszíteni tudott — a játék kedvéért.

Ezért szeretem ezt a könyvet. Nem sorolom fel, hogy kik szerepelnek benne — inkább abban bízom: előbb-utóbb ismét tért nyer a sportban a szellemesség.

ANDOR GYÖRGY

Az 1986/5—6-os számban megjelent, dr. Rigler Endre cikkének (a 136. oldalról) elmaradt 3. ábrája:



SOROZATMÉRÉSEKKEL MEGHATÁROZOTT
ÁTLAGOS REAKCIÓIDŐ (ms) HETI ÉS
NAPSZAKI ALAKULÁSA

3. ábra

Hírek, megemlékezések

ÚJÍTÓ TESTNEVELŐK ELSŐ ORSZÁGOS TALÁLKOZÓJA

1986 december második felében az OPI szervezésében tartották első találkozójukat az újító testnevelők. Velük kapcsolatban az ötletes jelzöt nem szívesen használok, mert a közfelfogásban már úgyis eléggé elterjedt az a téves nézet, mintha az újítások produktumát nem az állandóan jobbra, eredményesebbre törekző szakmai szemlélet látó és értékelő módja szülné, hanem valamiféle keresztretjvényt fejtő találékony gondolkodás.

Ezzel nem lebecsülni szeretném a találékonyságot, a fantáziát, hiszen e nélkül egyetlen testnevelő sem ismerné fel iskolájában az eredményesebb tárgyi, metodikai, módszertani stb. lehetőségeket. Végssorokon minden testnevelő egyben újító is. Nem mindegy azonban, hogy az újítás milyen jellegű, társadalmilag mennyire hasznos. Természetesen az sem mindegy, hogy az iskola falain belül marad-e, vagy a nagyobb közösség tulajdonába kerül.

Ezért nem hiszem, hogy nagyot hibáztunk volna, amikor az első találkozó rajtvonalára elsősorban azokat szólítottuk, akik eredményeiket, elgondolásukat szakfolyóiratunkban A testnevelés tanításában már publikálták. — Sajnos szelektált a találkozó nem kedvező évvégi időpontja is. A megjelentek közel 40%-os aránya így is reprezentálta a kis kollektíva szakmai fajsúlyát. Tagjai több jóváhagyott szabadalom, eszköz és metodikai újítás birtokosai és több országos pályázat helyezettjei. Szakmai sokoldalúságukra jellemző, hogy az utóbbi 8 évben folyóiratunkban több mint 70 cikket közöltek. Minden iskolatípust képviseltek és mindannyian a gyakorlatban dolgoznak. Talán ezért is jogosan bizonytalankodtunk, amikor a találkozó programjára gondoltunk.

Dr. Nagy Sándor kolléga üdvözlő és megnyitó szavai után mindenki röviden ismertette életútja főbb állomásait, beszámolt munkájáról, beszélt terveiről, problémáiról. Ezután Szentgyörgyi Zoltán, testnevelő tanár tájékoztatója következett. Megdöbbentett kollégáim tájékoztatlansága az újítások jogi védelmével, hasznosítá-

sával kapcsolatban. Pedig ezen nem kellett volna meglepődnöm, mert ez volt a természetes, ez volt a közös ügyet szolgáló szemlélet magátólértetődő visszatükröződése.

Egy pedagógus csak pénzért ugyanis nem újíthat. Aki erre az útra téved vagy ezen az úton jár, az előbb vagy utóbb az újítók zsákutcájába kerül. Ez szemléletváltozással jár, és szinte észre sem veszi az illető, hogy az alkotó elmét már nem a testnevelés hatékonyabbá tevésének belső igénye irányítja, hanem csak a formai módosítások „divatja”. Az új változatokba, így a találatos fantázia utólag magyarázza bele az újítás lényegét, a funkciók előnyt. Ez különösen az eszköz-újításoknál veszélyes, mert a műszaki módosítás lehet egyszerű és látványos, de ugyanakkor a módosított régi eszköz előnyeit redukálhatja. Természetesen a lecsúszott lehetőségek ellenére rendelkezhet egy olyan sajátos funkciók többlettel, mint az iparban a célszerszámok, célgépek. — De úgy vélem, nagy hibát követnénk el akkor, ha csupán az újítás az újításért szemlélet az iskolai testnevelés „kombinált fogóját” cserélné ki egy speciális viláskulcsra.

Ezzel nem azt kívánom mondani, mint-ha a „kis” módosításoknak nem lehetnének „nagy” jelentőségük, de ez a kérdés mindig csak a régi és az új összehasonlításában, az új funkciók előnyeinek többletében értékelhető. Nagyon jól szemlélteti ezt a gépvarrótű feltalálásának példája. A műszaki találmány lényege csupán annyi volt, hogy alkotója a varrótű cérnabefűzőlyukát a tű hegyes végére helyezte át. Ez a „kis” módosítás volt ugyanis annak az előfeltételnek, hogy kezdetben kézzel, majd géppel a varrás gépesíthető legyen.

Lehet példákat említeni a testnevelés és sport területéről is. Így pl. a tornagyűrű vagy a tornabot feltalálói sem a gyűrűt vagy a botot fedezték fel, hanem ezen eszközöket a sport és testnevelés szolgálatába állították. Naivitás lenne azonban, ha most valaki a tornabotot úgy újítaná, hogy az egyik végét kihegyezné. Csupán azért, hogy a botot mint jelző eszközt a földre verhessük.

„Újítás az újításért” szemlélet veszélyei

elsősorban az „egyoldalú” újítókat veszélyezteti. Minden újításnak, mivel mindig van egy „részigazsága”, így a szakmai egyoldalúság szemléletétől az illető könnyen a részigazság elfogult megszállottja lehet. A szakmai bírálatokat és ellenvéleményeket így könnyen valamiféle haladásellenesnek, személyeskedésnek értékelheti. Igazának bizonyítására újabb és újabb fórumokat keres, míg végül a részigazságának totális megszállottja lehet.

A klubszerű kötetlen beszélgetések igazolták, hogy a közügyért munkálkodó újítókat nemcsak a testnevelés minden problémája érdekli, hanem igénylik is a kritikus szakmai vitákat, bírálatokat és véleménynyilvánítást. — Felvetődött egy olyan kisebb újító közösség létrehozásának szükségessége, mely tanácsával segítené az újítók munkáját, vigyázna az újítások etikai légkörére és szakmai véleményének a súlyával segítené az iskolai testnevelés közügyét. Erre annál is inkább szükség lenne, mert a jelenlévők alig győzték sorolni iskolai testnevelésünk kiszolgáltatott helyzetét bizonyító tényeket. Pl. új tornacsarnokok kinyithatatlan ablakai, általános iskolákba felszerelt drótsodronyos (állíthatatlan) drága versenygyűrűk, oldalról a nagy pályán belőgő palánkok, nem célszerű, drága eszközök, silány minőségű szerek stb. Végre meg kellene szüntetni azt az áldatlan állapotot, hogy a gyártó cégek, a kereskedelem, az építető vagy az építő vállalatok nyereségüket az ifjúság egészségét károsító alrovatra könyvelhessék.

Természetesen szó esett a hogyan tovább problémáiról is. Úgy gondolom, hogy az OPI szervező és gondozó segítségéről semmiképpen nem mondhatunk le. Hiba lenne azonban, ha a klubszerű önkéntes társulás a felsőbb irányítás hivatalos láncszeme lenne. Nem arra gondolok, hogy a kollektíva alkotói potenciálját irányítsuk, de értékeit igenis irányítottabban kellene a közjavára hasznosítani. A klub így betölthetne egy olyan szakmai szabályozó szerepet, mely hol agonista, hogy antagonista módon, elsősorban a gyakorlat oldaláról segítené a testnevelés közügyét.

Sajnos az idő hamar eljárt és alig, hogy belejöttünk a beszélgetésbe, máris indul-

tak a vonatok. Búcsúzáskor nagy örömmel fogadtuk Kecskés József kolléga bejelentését, aki az újítkó következő találkozója, mint házigazda, csepeli iskolájába, meghívta a kis társaságot. Reméljük ezen a találkozón az újítkó testnevelők nemcsak nagyobb létszámmal állnak a rajtvonalra, hanem elhangzik majd az indító jelzés is.

SZENTGYÖRGYI ZOLTÁN

ÁTADTÁK A „JÓ TANULÓ — JÓ SPORTOLÓ” DÍJAT

1986. XII. 22-én a KISZ Központi Bizottsága székházában került sor az 1985/86. tanévi „Jó tanuló- jó sportoló” országos cím átadó ünnepségére.

Első évben nyerték el az általános iskolai tanulók és a felsőoktatási intézmények hallgatói a tanulás és sportolás eredményes összeegyeztetésére és magas szintű együttes végzésére kiírt országos címet. Így minden iskolafokon és iskolatípusban a legjobban tanuló és legjobb sporteredményt elért tanulók a Művelődési Minisztérium, a KISZ-KB, a Magyar Úttörők Szövetsége, a Szakszervezetek Országos Tanácsa és az Állami Ifjúsági és Sporthivatal által adományozott díjakat nyerték el.

A Magyar Népköztársaság jó tanuló, jó sportoló országos címet az 1985/86-os tanévben a következő tanulók kapták:

Általános iskola

Bors Balázs a pécsi 2. sz. Gyakorló Általános Iskola tanulója, atléta,
Szalontay Eszter a pécsi Testnevelési Általános és Sport Iskola tanulója, tornász,
Sárközi Márta a kecskeméti Béke téri Általános Iskola tanulója, kézilabdázó,
Balla Mihály a kecskeméti Tóth László Általános Iskola tanulója, úszó,
Szilva Katalin a sátoraljaújhelyi Kazinczi Ferenc Általános Iskola tanulója, atléta,
Fügedi Csaba a mezőkövesdi Mező Ferenc Általános Iskola tanulója, atléta,
Bangha Ágnes a zombói Általános Iskola tanulója, tollaslabdázó,

Bezdán Tibor a szegedi 1. sz. Gyakorló Általános Iskola tanulója, sakkozó,
Czigler Sándor a győri Móra Ferenc Általános Iskola tanulója, tornász,
Varga Dóra a dunajvárosi Vasvári Pál Általános Iskola tanulója, úszó,
Nemes Imola a debreceni Vénkerti Általános Iskola tanulója, úszó,
Csépe Gabriella a gyöngyösi 1. sz. Általános Iskola tanulója, úszó,
Németh Ádám az egri 10. sz. Általános Iskola tanulója, cselgáncsozó,
Berta Szilvia a tatabányai 4. sz. Általános Iskola tanulója, kézilabdázó,
Zsíros Ferenc a tatabányai Váci Mihály Általános Iskola tanulója, úszó,
Tóth Klára a salgótarjáni Petőfi Sándor Általános Iskola tanulója, sífutó,
Kazareczki Gábor a somoskőújfalui Általános Iskola tanulója, cselgáncsozó,
Borosznok István a kiskunlacházi Általános Iskola tanulója, kenus,
Németh Edina a kiskunlacházi Általános Iskola tanulója, atléta,
Bahil Réka a váci Hámán Kató Általános Iskola tanulója, atléta,
Nagy Henriett a győri Móra Ferenc Általános Iskola tanulója, úszó,
Borsodi Péter a berzencei Általános Iskola tanulója, kézilabdázó,
Gyenesei Anita a kaposvári Berzsenyi Dániel Általános Iskola tanulója, ritmikus sportgimnasztika sportágban,
Varga Zsuzsanna a szolnoki Mátyás király úti Általános Iskola tanulója, atléta,
Dantesz Tamás a tiszakürti Körzeti Általános Iskola tanulója, gyorstávírássz,
Nagy György a nyíregyházi 2. sz. Általános Iskola tanulója, atléta,
Hamvai Krisztina a nyíregyházi 9. sz. Általános Iskola tanulója, röplabdázó,
Sárközi Zsuzsa a szombathelyi Gyakorló Általános Iskola tanulója, tájfutó,
Sárközi István a szombathelyi Gyakorló Általános Iskola tanulója, tájfutó,
Pógyor Petra a zalaegerszegi Petőfi Sándor Általános Iskola tanulója, atléta,
Adorján Csaba a zalaegerszegi Népköztársaság úti Általános Iskola tanulója, kosárlabdázó,
Pintér Piroska Henriett a győri József Attila Általános Iskola tanulója, kajakozó,

Faragó István a budapesti 10. sz. Általános Iskola tanulója, labdarúgó,
Baranyi Krisztina a budapesti Berzsényi úti Általános Iskola tanulója, asztaliteniszező,
Ónodi Henrietta a békéscsabai 2. sz. Általános Iskola tanulója, tornász,
Purcsi György a békéscsabai 1. sz. Általános Iskola tanulója, úszó,
Weglárz Tímea a budapesti Radnóti Miklós Gyakorló Általános Iskola tanulója, kosárlabdázó, és
Homolya Krisztina a budapesti Radnóti Miklós Gyakorló Általános Iskola tanulója, kosárlabdázó.

Szaktanulmányi iskola

Szalay Szilvia a pécsi 508. sz. Ipari Szaktanulmányi Iskola tanulója, atléta,
Gácsér Zsolt a bajai 609. sz. Ipari Szaktanulmányi Iskola tanulója, labdarúgó,
Lakatos János a kazincbarcikai 105. sz. Ipari Szaktanulmányi Iskola tanulója, ökölvívó,
Csanki Tünde a hódmezővásárhelyi 602. sz. Ipari Szaktanulmányi Iskola tanulója, atléta,
Mitring István a székesfehérvári 323. sz. Szaktanulmányi Iskola tanulója, labdarúgó,
Perge Erzsébet a debreceni Könnyűipari Szaktanulmányi Iskola tanulója, kézilabdázó,
Vágási Róbert az egri 212. sz. Bornemissza Gergely Ipari Szaktanulmányi Iskola tanulója, vívó,
Kevert László a tatabányai 314. sz. Ipari Szaktanulmányi Iskola tanulója, birkózó,
Széles Gábor a balassagyarmati Kereskedelmi és Vendéglátó Ipari Szaktanulmányi Iskola tanulója, atléta,
Sándor Attila a ceglédi 203. sz. Ipari Szaktanulmányi Iskola tanulója, súlyemelő,
Veriga Gábor a Barcsi 525. sz. Szaktanulmányi Iskola tanulója, cselgáncsozó,
Nagy Róbert a szolnoki Bedel László Szaktanulmányi Iskola tanulója, atléta,

Szegedi Zsolt a szekszárdi 505. sz. Ipari Szaktanulmányi Iskola tanulója, súlyemelő,
Berekméri Zoltán a budapesti 18. sz. Szaktanulmányi Iskola tanulója, bűvár, és
Metzger Ferenc a budapesti 18. sz. Szaktanulmányi Iskola tanulója, atléta.

Szakközépiskola

Dechant Krisztina a pécsi Janus Pannónius Gimnázium és Szakközépiskola tanulója, természetjáró,
Hajnal Márta a kecskeméti Kada Elek Közgazdasági Szakközépiskola tanulója, röplabdázó,
Breznai András a kazincbarcikai 105. sz. Ipari Szaktanulmányi Iskola és Szakközépiskola tanulója, súlyemelő,
Balogh Piroska a szegedi Közgazdasági Szakközépiskola tanulója, tájfutó,
Bucsi László a dunajvárosi Bánki Donát Szakközépiskola tanulója, evezős,
Borsi Ferenc a debreceni Mechwart Adrás Gépipari Szakközépiskola tanulója, tájfutó,
File János az egri Gép- és Műszeripari Szakközépiskola tanulója, vívó,
Sárik Zoltán a tatabányai Erősamu Szakközépiskola tanulója, röplabdázó,
Batovszki István a salgótarjáni Madách Imre Szakközépiskola tanulója, atléta,
Zopcsák József a váci Löwy Sándor Ipari Szakközépiskola tanulója, evezős
Horváth Norbert a barcsi Vízügyi Szakközépiskola tanulója, tornász,
Orbán Attila a törökszentmiskai Székács Elemér Mezőgazdasági Szakközépiskola tanulója, atléta,
Kató András a nyíregyházi Vásárhelyi Pál Szakközépiskola tanulója, kosárlabdázó,
Dávid Tibor a szekszárdi Rózsa Ferenc Szakközépiskola tanulója, atléta,
Laczó Éva a szombathelyi Entzbruder Dezső Szakközépiskola tanulója, tornász,
Nagy László a zalaegerszegi Ganz Szakközépiskola tanulója, labdarúgó,
Homoki István a budapesti Corvin Mátyás Szakközépiskola tanulója, atléta,

Bánki Mónika a budapesti Hámán Kató Szakközépiskola tanulója, kosárlabdázó,

Dobrocányi István a budapesti Nyomdaipari Szakközépiskola és Szakmunkásképző Intézet tanulója, vívó,

Kiss Szabolcs a budapesti Corvin Mátyás Szakközépiskola tanulója, atléta,

Arany László a békéscsabai 611. sz. Ipari Szakmunkásképző és Szakközépiskola tanulója, vívó.

Gimnázium

Martina Tibor a mohácsi Kisfaludi Gimnázium tanulója, atléta,

Takács Ferenc a kunszentmiklósi Damjanich Gimnázium tanulója, birkózó,

Mádai Mónika a miskolci Zrínyi Ilona Gimnázium tanulója, atléta,

Alexa Szabolcs a szegedi Tömörkény István Gimnázium tanulója, atléta,

Rockenbauer Gabriella a székesfehérvári Teleki Blanka Gimnázium tanulója, evezős,

Barta Mónika az egri Gárdonyi Géza Gimnázium tanulója, úszó,

Mák Ferenc a tatai Eötvös Gimnázium tanulója, kézilabdázó,

Balázs Dénes a salgótarjáni Bólyai János Gimnázium tanulója, síelő,

Manninger Péter a váci Sztáron Sándor Gimnázium tanulója, evezős,

Agárdi Éva a debreceni Csokonai Vitéz Mihály Gimnázium tanulója, kézilabdázó,

Simics Judit a csurgói Csokonai Vitéz Mihály Gimnázium tanulója, kézilabdázó,

Bartha Anikó a szolnoki Varga Katalin Gimnázium tanulója, könnyűbúvár,

Illyés Árpád a kisvárdai Bessenyei Gimnázium tanulója, atléta,

Antus Andrea a bonyhádi Petőfi Sándor Gimnázium tanulója, atléta,

Horváth Andrea a szombathelyi Nagy Lajos Gimnázium tanulója, tájfutó,

Mádl Ildikó a tapolcai Batsányi Gimnázium tanulója, sakkozó,

Bitai Mónika a zalaegerszegi Zrínyi Gimnázium tanulója, kosárlabdázó,

Csikós Éva a budapesti Árpád Gimnázium tanulója, tollaslabdázó,

Voith Mónika a budapesti Madách Imre Gimnázium tanulója, evezős,

Tüske Ákos a budapesti Vörösmarty Mihály Gimnázium tanulója, asztaliteniszező,

Veczey Sarolta a budapesti Kaffka Margit Gimnázium tanulója, evezős,

Salacz Péter a budapesti Kölcsey Ferenc Gimnázium tanulója, öttusázó,

Bayer Gábor a budapesti Kossuth Lajos Gimnázium tanulója, röplabdázó,

Gálffy Gabriella a veszprémi Lovassy László Gimnázium tanulója, atléta,

Horváth Mariann a veszprémi Lovassy László Gimnázium tanulója, atléta,

Bogyai Anita a nagykanizsai Landler Jenő Gimnázium tanulója, kosárlabdázó,

Kertész Krisztina a budapesti Madách Imre Gimnázium tanulója, tornász,

Nagy Dorottya a budapesti Dózsa György Gimnázium tanulója, kosárlabdázó,

Bódi Katalin a mezőkovácsházi Hunyadi János Gimnázium tanulója, atléta,

Hikádé Imola a budapesti Kaffka Margit Gimnázium tanulója, kézilabdázó,

Csányi Csaba a budapesti Leővei Klára Gimnázium tanulója, súlyemelő, és

Papp Szilvia a budapesti Kölcsey Gimnázium tanulója, kézilabdázó.

Egyetemi—főiskolai kategória

Gippert Beáta a gödöllői Agrártudományi egyetem hallgatója, atléta,

Steiner Róbert a gödöllői Agrártudományi Egyetem hallgatója, kézilabdázó,

Mihalkó Anna a nyíregyházi Bessenyei György Tanárképző Főiskola hallgatója, atléta,

Arday Andrea a szegedi Juhász Gyula Tanárképző Főiskola hallgatója, úszó, és

Kónya Zoltán a szegedi Juhász Gyula Tanárképző Főiskola hallgatója, kosárlabdázó.

VÁRHELYINÉ KULCSÁR MAGDA



ACS JÓZSEF

(Siófok, I. sz.
Általános Iskola)

A szegedi tanítóképzőben (1947), majd a budapesti Apáczai Cs. János Pedagógiai Főiskolán (1954) szerezte a testnevelő tanári diplomáját.

Negyven éven át Somogy megyében végzte pedagógiai tevékenységét, melyet a tudatosság, a metodikai igényesség és a szigorú következetesség jellemez.

Közel 30 éves eredményes testnevelés szakfelügyelői munka után vonult nyugdíjba 1986 szeptemberében.

Az iskolai testnevelés, a diáksport igényes ellátása tanárként, illetve irányítása szakfelügyelőként (ÁISB vezetőként) magas szinten valósult meg munkája során.

E munka minőségét ismerték el a Kiváló Úttörővezető kitüntetéssel két alkalommal is, valamint a Kiváló Munkáért kitüntetéssel és a Pedagógus Szolgálati Emlékéremmel.

Emberi tartásában, munkáját folyamatosan jellemző igényességben példát mutató fiatalabb kollégáinak

Megköszönve a tanulóifjúság testkulturális és értelmi fejlesztéséért végzett eredményes munkáját, jó egészséget és hosszú békés boldog nyugdíjas éveket kívánunk Ács kollégának.

KERTÉSZ ISTVÁN

A Magyar Testnevelési Főiskolán szerezte diplomáját 1950-ben. Egy éves általános iskolai gyakorlat után — 1951-től kezdve nyugdíjba vonulásáig —, a kaposvári Tánácsics Mihály Gimnázium testnevelő tanáraként dolgozott.



Teljes életpályáját Somogy megyében töltötte, a testnevelő tanári munkája mellett sokoldalú társadalmi tevékenységet végzett. Öt tanéven át testnevelési szakfelügyelőként dolgozott Somogy középiskoláiban, negyedszázada a TF gyakorlatvezető tanára volt. Iskolájában munkaközösség-vezető, szakszervezeti titkár és pártvezetőségi tag volt.

A nyári vakációk idején 5 évig KISZ építő tábort vezetett, 15 éven át pedig a sporthivatal utánpótlás-nevelő sporttáborát vezette.

Tanári munkájában az erős terheléssel kialakított testi képességek szükségességét tartotta első számú feladatának. Számtalan tanítványa kapott indíttatást tanárától, kik a Tanárképző Főiskola vagy a TF diplomáját megszerezve követik egykori tanítómesterüket az ifjúság testnevelésének és diáksportjának fejlesztésében.

Eredményes munkáját több elismerés és kitüntetés fémjelezte. Ilyenek: az építőtábor vezetéséért elismerés, jutalomút 4 alkalommal; valamint a Testnevelés és Sport Kiváló Dolgozója, a Magyar Népköztársaság Sport Érdemérem bronz és ezüst fokozata és az Oktatásügy Kiváló Dolgozója kitüntetések.

A Tánácsics Gimnáziumban folyó testnevelési tagozatos képzést, — sok objektív hiányosság közepette is — meg-megújuló lendülettel igyekezett céljainak megfelelő szinten tartani.

Gazdag, aktív életpályát tudhat maga mögött Kertész Kolléga, s hosszú nyugdíjas éveket, jó egészséget, boldogságot kívánnak kartársai és volt tanítványai.

Folyóiratismertetés

TESTNEVELÉS ÉS SPORTTUDOMÁNY

(OTSH tudományos folyóirat)
1985. 3. szám.

A folyóirat 1985. 3. száma ismerteti *Buda István* államtitkár, az OTSH elnökének a Testnevelési Főiskolán (1985. ápr. 23-án), a sportaktíva ülésen megtartott előadói és *Czinege Lajos* miniszterelnök-helyettes beszédét. Mindketten a Minisztertanács áprilisi határozata alapján elemezték a testnevelés és a sport helyzetét és kiemelték a minisztertanácsai határozatból adódó főbb feladatokat.

A lapban megjelent tudományos írások közül mindenekelőtt A testi fejlődés és a motorikus funkció-érettség című tanulmányra hívjuk fel a testnevelő tanárkártyák figyelmét. A kutatók 2306 férfi és 2160 nő, 10–18 éves magyar atléta két testalkati és nyolc motorikus tulajdonságát vizsgálták. A nyolc éves teljesítményváltozás és a funkcióérettség függvényében ajánlásokat dolgoztak ki a kiválasztás, a felkészülés módszereire és az edzéshatás nyomonkövetésére. Mindkét nemre vonat-

kozóan kimutatták a serdüléskori motorikus fejlődési lökés létezését.

Megállapították az anaerob állóképesség gyermekkori funkcióérettségét, melyhez fejlesztési eljárásokat is javasolnak. Minden testnevelő tanárnak ajánlott és tanulságos munka szerzői: *Harsányi László — Diósi László — Hirt Károly — M. Martin Márta — Veres László.*

Tanulmányt olvashatunk a lapban a légzésfunkciós paraméterek alakulásáról tornászoknál. A szerzők (*Dr. Fésüs László — Dr. Szilágyi János — Szilágyi János — Tatár Miklós*) feltételezésüket igazolják, miszerint „a helyes légzéstechnika és légzésritmus kialakítása a tornagyakorlatok közben feltétlenül befolyásolja az eredményességet.”

Kemecsey Imre és Csapó Géza „A kaja-kozás pszichológiája” címmel írt érdekes és kérdéseket ébresztő tanulmányt. A lap portrét közöl a sokunk által tisztelt és nagyra tartott két kutatóról, szakíróról és pedagógusról, *Dr. Apor Péterről* és *Dr. Nagy Györgyről*. Életútjuk és munkásságuk nyomon követése nemcsak érdekes, de szívet melengető olvasmány is.

DR. GERGELY GYULA

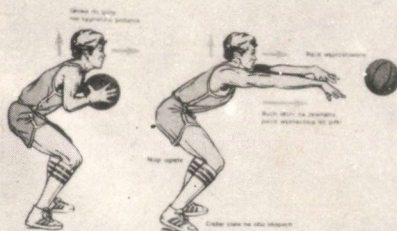
INHALT

Dr. Riegler Endre: Die Gestaltung der Standfähigkeitsleistungen der Schüler aufgründen einiger motorischen Testergebnisse	1
Nagy Sándor—Pádár Károly: Der obligatorische Schwimmunterricht in Ungarn	8
Sikó Attila: Entwicklungsplan zur Körpererziehung der Schüler der I. Klassen im Gymnasium V. Teil	14
Éwa Chobocka: Kontrolle und Bewertung der Schülerleistungen	21
Dr. Baksa László—Barbacsy Imre—Dr. Igloi László—Odor Péter: Theorie und Praxis im Spiegel der Zahlen	25
Fazekas Miklósné: Sportfahneu-Ausstellung in Miskolc	29
Nadas Lajos: Analyse von Bewegungsspielen	30
Batke László—Forczek Győzőné—Zielbauer András: Einige motorischen Eigenschaften der 9—11 jährigen Kinder	34
Dr. Tóth Julianna: Volleyball unter den Sportspielen	41
Dr. Nagy György: Angaben zu den Altersstufen der sensomotorischen Koordination	43

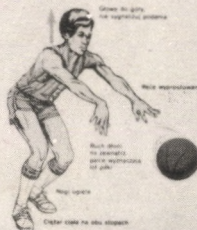
СОДЕРЖАНИЕ

Риглер Э.: формирование выносливости учащихся по результатам тестов	1
Надь Ш.—Падар К.: Обязательное обучение плаванию в нашей Родине	8
Шико А.: План-проект к обучению физкультуры, для учащихся 1-ого класса гимназии V.	14
Чобок Е.: Проверка и оценка эффективности у учащихся	21
Д-р Бакша Л.—Варбачи И.—д-р. Иглои Л.—Одор П.: Теория и практика в отрожении чисел	25
Фазекаш Миклошнэ: Выставка спортивных знамен в Мишколце	29
Надаши Л.: Анализ физкультурных игр Батке Л.—Форчек Дьёзёне—Зиелбауер А.: Некоторые моторные свойства у ребят свыше возраста 9—10—11 лет	34
Д-р. Тот Ю.: Игра в волейбол, среди спортивных игр	41
Д-р. Надь Д.: Вносы к возрастному уровню сенсомоторной координации	43

I. PODANIE OBRĄCZ SPRZED PIERSI



II. PODANIE OBRĄCZ KOZŁEM



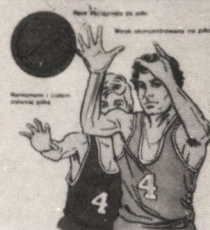
III. PODANIE JEDNORĄCZ GÓRNE



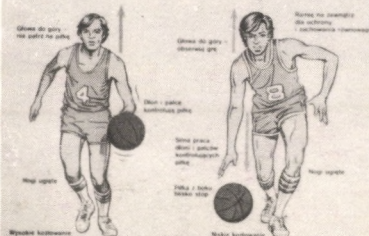
IV. PODANIE HAKIEM



V. CHWYT PIŁKI



VI. KOZŁOWANIE



VII. ZATRZYMANIE Z PIŁKĄ



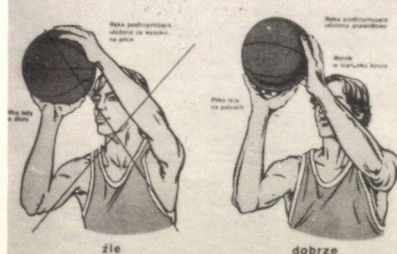
VIII. OBRÓT



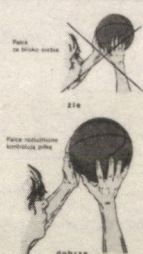
IX. PODANIE I BIEG



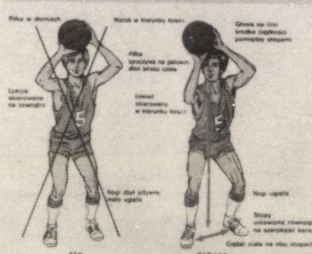
X. UŁOŻENIE RĄK DO RZUTU



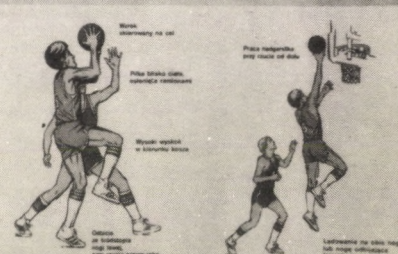
XI. UŁOŻENIE PALCÓW NA PIŁCE



XII. POSTAWA DO RZUTU Z MIEJSCA



XIII. RZUT DO KOSZA JEDNORĄCZ Z RUCHU



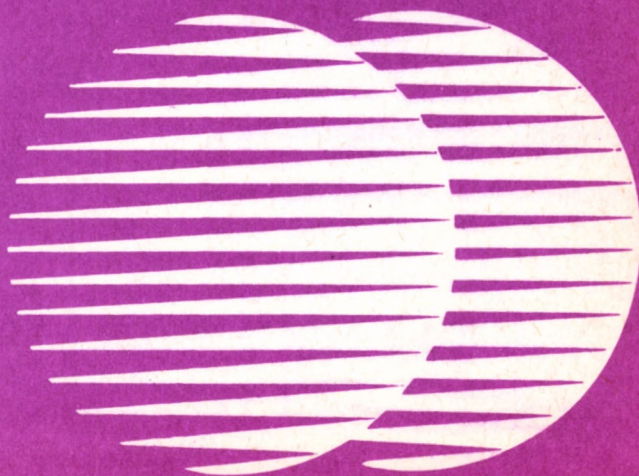
u

A testnevelés tanítása

XXIII. ÉVFOLYAM

1987 | 3

AZ OKTATÁSIMINISZTERIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA





Mindennapos testnevelés Borsodban.

Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Lr. Baksa László
Dr. Burka Endre
Gyenge József
Dr. Nagy György
Pádár Károly
Dr. Székely Gabriella
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc
Ujj Magdolna

Rovatvezetők:

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

E számunk szerzői: Kalmár Zoltánné, Márkus Zsuzsanna testnevelő tanár, Pécs; Kovács György szaktanácsadó, Dunaharaszti; Nagy György igazgatóhelyettes, testnevelő tanár, Székesfehérvár; Nagy Sándor testnevelő tanár, Leányfalu; Nyikos Árpád testnevelő tanár, Dunaújváros; Pádár Károly vezető szaktanácsadó, Bp.

ISSN 0563—2021

TARTALOM

Nagy Sándor: A testnevelés helyzete a szakmunkásképző iskolában	65
Pádár Károly: A szakmunkásképző iskolai testnevelés helyzete a fővárosban	74
Nagy György: Edzett ifjúságért — Megtalált út	81
Kalmár Zoltánné, Márkus Zsuzsanna: Szakmunkástanulók felkészítése a sportünnepélyre	85
Kovács György: A labdarúgás helye és szerepe a szakmunkásképző iskolákban	88
Nyikos Árpád: Szakmunkástanulók felkészítésének lehetőségei a kézilabda sportágban	94

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1046 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211—200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója. — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely hírlapkézbesítő postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Hírlapelőfizetési és Lapellátási Irodánál (HELIR) Budapest, V., József nádor tér 1. 1900 közzétlenül, vagy postautalványon, valamint átutalással a HELIR 215—96162 pénzforgalmi felzárkózásra.
Előfizetési díj egy évre 42,— Ft.
Megjelenik: évente hatszor.

Példányonkénti eladási ára: 7,— Ft.

UNILEV Eger, 87. 2400 4600 pld.
Felelős vezető: Hangács József.

A testnevelés helyzete a szakmunkásképző iskolákban

NAGY SÁNDOR

Testnevelés tanterveink folyamatos fejlesztése — és a folyamatos fejlesztés első lépéseként tanterveink korrekciója — feltételezi, mintegy alapnak tekinti a tanterv bevezetését követő tapasztalatok összegyűjtését, elemzését és rendezését. Ehhez a tapasztalatgyűjtő és részben elemző munkához szeretnénk hozzájárulni.

A szakmunkásképző iskolák testnevelés tantervét az 1977/78-as tanévtől az I. évfolyamban, majd tanévenként egy-egy osztállyal vezettük be. A bevezetést követően a tantervi bevalást a „Részletezett cél- és követelményrendszer” című kutatás (1) és „A testnevelés tantárgy helyzetének vizsgálata a szakmunkásképző iskolákban” című vizsgálat keretében néztük meg.

Jelen írásunkban arról a vizsgálatról számolunk be, amelyet az OPI Szomatikus Nevelési Osztálya az 1980/81. tanévben a szakmunkásképző iskolákban végzett. Először bemutatjuk a vizsgálat célját és módszerét, majd a tanulók tudásszintjét a szakfelügyelők eredménymérése és a tanulók fizikai teljesítőképességét a tantárgyi próbarendszer alapján. Az eredmények elemzését és értékelését pedig írásunk 2. részében fogjuk elvégezni.

A vizsgálat célja és tárgya

1. A vizsgálat célja az volt, hogy tájékozódjunk az új testnevelési dokumentumok — tanterv (1977.), útmutató (1978.), teljesítményfüzet (1978.) — beválásáról, gyakorlati alkalmazásának lehetőségeiről, eredményeiről.

A teljesebb kép kialakítása céljából vizsgáltuk a tanórán kívüli testnevelési és sportfoglalkozások helyzetét is.

2. A vizsgálat célját úgy valósítottuk meg, hogy tájékozódunk és adatokat gyűjtöttünk arról, hogy milyen az általános képzés és a testnevelés kapcsolata;

az iskolavezetés — tantestület — testnevelő tanár kapcsolata;
az iskolák személyi, létesítményhelyzete (az iskolán belül és az iskolán kívül) és tárgyi ellátottságának színvonala;
a testnevelő tanár képzettsége és igénybevétele az iskolában és az iskolán kívül is;

a testnevelés tantárgy I., II., III. osztályban használatos nevelési-oktatási terve és a teljesítményfüzete;
a szakmunkástanulók edzettségi, fizikai, technikai, taktikai és elméleti felkészültsége;
a tömegsport és a munkahelyi testnevelés elterjedése;
iskolai sportkörök és sportolási lehetőségek;
az iskolai tömegszervezetek támogatása;
az iskola és a bázis vállalat kapcsolata.

A vizsgálat módszere

A vizsgálatot az Országos Pedagógiai Intézet irányításával (2) a szakmunkásképző iskolák testnevelési szakfelügyelői évi munkájának keretében végezték.

A vizsgálatához szükséges széles körű információkat a személyes látogatások tapasztalatai, a szakfelügyelői összesítő jelentések és az adatlapok anyaga biztosította.

A következő területekről kértünk adatokat:

1. Általános kérdések a testnevelés helyetéről, melyekre az iskola igazgatói, a szakfelügyelők és a testnevelő tanárok közösen válaszoltak. (3)
2. A testnevelő tanárok adatait, igénybevételét, véleményét a tantervről és a teljesítményfüzetről, valamint a létesítmények, dologi (eszközi) ellátottságadatait a testnevelő tanároktól kértük.
3. A tanítási eredményességmérést a szakfelügyelők végezték.
4. A tantervi motoros próbák teljesítésének szintjét a testnevelő tanárok mérték.

Végül szempontokat fogalmaztunk, amelyek alapján a szakfelügyelők összesítő jelentést állítottak össze. A jelentésben csak olyan kérdésekre kértünk választ, amelyek nem szerepeltek az adatlapokon.

A vizsgálatban részt vevők köre

Felhívtuk a szakfelügyelők figyelmét — akik az iskolákat kijelölték —, hogy különös gondot fordítsanak arra, hogy a mintába a területükön lévő arányban kerüljenek be a fiúk és leányok. Az iskolák és osztályok kiválasztásánál a szakmák, a kicsi, közepes és nagy iskolák, a városi és községi iskolák, a tornateremmel rendelkező és tornaterem nélküli, a jól, közepesen és rosszul felszerelt iskolák területarányát vegyék figyelembe.

A mintába végül valamennyi kiválasztási és csoportalkotási szempontot tekintve is, a tervezettnél lényegesen több iskola és tanuló került. Az 1. táblázaton mutatjuk be a részletes adatokat.

1. táblázat. A résztvevő iskolák és tanulók száma és aránya

Iskola és évfolyam	Az iskolák és tanulók száma és aránya						
	n v		n t		$\frac{n v}{n t} (\%)$		
Iskolák	192		268		71,64		
I.	4141	L 1231 F 2910	59 845	L F	6,92	L F	
II.	4534	L 1244 F 3290	51 883	L F	8,74	L F	
III.	3150	L 828 F 2322	42 368	L F	7,43	L F	
Összesen	11 825	L 3303 F 8522	154 096	L 48 643 F 105 453	7,67	L 6,79 F 8,08	

A táblázatban használt rövidítések:

n v = a vizsgálatban részt vettek száma

n t = az 1980/81. tanév teljes létszáma

L = leányok

F = fiúk

Az 1. táblázaton nem tüntettük fel külön a leányok, fiúk egymáshoz viszonyí-

tott arányát. A leányok aránya a vizsgált tanévben 31,6%, tehát a tanulók megközelítően egyharmada leány. A vizsgált mintában ez az arány majdnem 40%.

Eredmények

A tantervi bevalást a tantervi motoros próbákban mutatott tanulói teljesítmények mérése (általános fizikai teljesítőképesség szint), és az atlétika, torna és sportjátékok tudásszintjét szakfelügyelői becslések alapján vizsgáljuk.

1. A tantervi motoros próbák tudásszintjét a tanév elején (1. mérés), és a tanév végén (2. mérés) is megállapítottuk.

Az 1—7. próbákat a tanárok a szakmunkásképző intézetek számára készített

tantervi útmutatóban előírtak szerint érték, (4) és a központilag készített adatlapra írták.

Az adatokat ellenőrzés után rögzítettük és az eredményeket számítógépen számítottuk ki. A számított értékek közül most csak az átlagot ($\bar{x}$), az abszolút, illetve relatív szórást (s , illetve V) adjuk meg.

Az eredményeket a 2. és 3. táblázaton mutatjuk meg.

2. táblázat. A szakmunkás leányok fizikai teljesítőképessége

Bvfolyam	A felmérés ideje	n	1.		2.		3.		4.		5.		6.		7.								
			$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V						
I.	1.	1231	10,5	1,4	13	32,1	5,7	17	5,6	1,2	22	171	25	15	25,7	5,8	23	21,7	4,4	20	17,9	14,2	79
	2.		10,4	1,3	13	33,5	5,7	17	5,9	1,2	21	168	26	16	27,4	6,2	23	22,9	4,3	19	18,4	13,6	74
II.	1.	1244	10,3	1,4	13	33,4	5,7	17	5,7	1,3	22	172	25	15	27,9	6,6	24	22,2	4,5	20	18,4	13,5	73
	2.		10,2	1,3	13	34,9	5,4	15	6,1	1,4	24	170	25	15	29,3	6,7	23	23,6	4,5	19	17,9	12,9	72
III.	1.	828	10,2	1,9	19	34,0	5,8	17	6,0	1,3	22	211	43	21	26,5	6,4	24	22,2	4,6	21	19,2	13,8	72
	2.		10,1	1,8	18	34,9	5,5	16	6,2	1,3	20	205	45	22	27,7	6,5	24	23,1	4,4	19	19,6	14,3	73

3. táblázat. A szakmunkás fiúk fizikai teljesítőképessége

Bvolyam	A felmérés ideje	n	1.			2.			3.			4.			5.			6.			7.		
			$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V
I.	1.	2910	9,5	0,9	9	37,5	7,0	19	6,5	1,6	24	188	27	14	27,4	5,9	22	25,3	4,9	19	20,8	9,2	44
	2.		9,3	0,8	9	39,8	7,3	18	7,2	1,6	23	183	27	19	29,3	6,0	21	26,8	5,1	19	23,2	8,8	38
II.	1.	3290	9,3	0,9	10	40,1	7,5	19	7,4	1,6	22	185	24	13	28,4	5,6	20	26,1	5,0	19	22,9	8,5	37
	2.		9,1	0,8	9	41,8	7,6	18	7,9	1,6	21	180	24	13	29,8	5,5	19	27,6	4,9	18	25,1	8,7	35
III.	1.	2322	8,9	1,2	13	42,7	8,0	19	8,0	1,6	21	221	37	17	29,7	5,4	18	27,0	4,6	17	24,8	8,2	33
	2.		8,8	1,1	13	44,0	8,0	18	8,4	1,7	20	218	38	17	30,4	5,5	18	28,2	4,7	17	26,3	8,4	32

A táblázatban használt rövidítések:

- n = A vizsgált tanulók száma
 1. = 60 méteres futás (s)
 2. = Súlypontemelkedés (Sargent teszt) (cm)
 3. = Tömöttlabdadobás hátra a fej felett (m)
 4. = Kitartó futás:
 leányok
 I—II. évfolyamban 600
 III. évfolyamban 800
 fiúk
 I—II. évfolyam 800
 III. évfolyamban 1000 (m)
 5. = Labdapasszolás falra (db)
 6. = Négyütemű szabadgyakorlat (db)
 7. = Fekvőtámaszban karhajlítás
 -nyújtás (db)
 x = középérték
 s = szórás
 V = variációs együttható

A felmérés ideje:

1. = Az őszi első mérés
 2. = A tanévi második mérés

2. A tanulók atlétikában, tornában és a választott sportjátékban elért tudásszintjét a szakfelügyelők, a testnevelő tanárokkal közösen az osztályozással megegyező öt fokozatú skála segítségével becsülték.

A becslés végrehajtása központilag előírt elvek és módszerek (utasítások) alapján történt. Nincs lehetőségünk arra, hogy a becslés valamennyi összetevőjét részletesen leírjuk, csak a fontosabbakat említjük.

A tanulók tudásszintjét mindig a tanmenet szerint már elsajátított tudás jelentette. Tehát csak szélső esetben adta a becslés a tanuló egy évi tudását, rendszerint az időarányos tudásról kaptunk adatot.

A becslés anyagát tehát egy-egy tanmenetileg már tanult gyakorlat, gyakorlati elem képezte (pl. guggolóátugrás szekrényen vagy tempódobás kosárlabdában).

A szintek megállapítása azonban sok-sok egyéni véleményt is tükrözhet. Az egyéni elbírálás mérséklése érdekében a szakfelügyelő és a szaktanár külön-külön értékelte tanulóit a közösen megadott anyagban a közösen kidolgozott értékelési szempontok szerint. Fontos lépés, hogy a végső tudásszintet a két értékelés összehasonlítása után és alapján a szakfelügyelő határozta meg. A tudásszint becslése a most leírt módon a tapasztalatok szerint megbízhatóan elvégezhető, meglepően kevés és kicsi a külön-külön végzett becslések közötti különbség, esetleg vita.

A 4. táblázaton az atlétika, a torna és a választott sportjáték tudásszintjét abszolút számokban (tanulónként) és az öt tudásszint egymáshoz viszonyított arányát mutatjuk be.

4. táblázat. A szakfelügyelői eredménymérés összesített eredménye

Osztály- zat	I. évfolyam		II. évfolyam		III. évfolyam		$n_1 + n_2 + n_3$
	n_1	%	n_2	%	n_3	%	
5	239	19,9	239	19,9	250	20,8	728
4	305	25,4	310	25,8	323	26,9	938
3	353	29,4	347	28,9	342	28,5	1042
2	219	18,2	214	17,8	198	16,5	631
1	87	7,3	87	7,2	91	7,6	265
Össze- sen:	1103	91,9	1110	92,5	1204	93,6	3604

Az eredmények értékelése

Az adatok és számítási eredmények áttekintése után is látható, hogy azok alaposabb elemzése és differenciált értékelése nehéz feladat. A nehézség már a kiindulásnál jelentkezik, hiszen nem, vagy alig találtunk a korábbi időszakban mért adatokat és elemzéseket arra vonatkozóan, hogy milyen a szakmunkástanulók teljesítőképessége általában és a tantervi bevalás tekintetében, (6) aminek részben oka az, hogy ez az iskolatípus viszonylag későn vált iskolarendszerünk (még mindig nem egészen) szerves részévé.

1. A motoros próbák

A szakmunkástanulók fizikai teljesítőképességének szintjét és a szint változását elsőől harmadik osztályig a tantervi motoros próbák segítségével fogjuk vizsgálni. Az elemzést két lépésben végezzük el. Az eredményeket — egyfelől — mintegy „önmagukban” vizsgáljuk. Kíváncsiak vagyunk ugyanakkor — másfelől — arra is, hogy ezeknek az eredményeknek milyen a kapcsolata a hasonló korú szakközépiskolások és gimnazisták eredményeivel (6, 8, 9).

1. 1. A teljesítőképesség szintje, a szint változása

A 2. és a 3. táblázatban foglaltuk össze a motoros próbák eredményét. Először tekintsük meg az átlageredményeket. Az viszonylag hamar és könnyen belátható, hogy az *átlageredmények* egy tanéven belül, minden évfolyamban *egyenletesen* nőnek.

Vizsgáljuk meg most t , illetve d próba segítségével azt is, hogy a szakmunkástanulók fizikai *teljesítőképességének* növekedése *jelentős-e?* (7) Az átlageredmények egy tanéven belül (az őszi és tavaszi mérés szerint) *fiúknál* minden esetben — a próbák jelentős többségében statisztikailag igen jelentősen — nőnek. *Leányoknál* a tanévenként lehetséges 3×7 esetből a teljesítmény egyszer csökken (a második osztályban a fekvőtámasz próba) és ötször a növekedés statisztikailag nem jelentős (60 m-es futás és az említett 7.

próba). Tehát a szakmunkástanuló lányok gyorsasága és részben az ereje sem nő a képzés ideje alatt jelentősen.

A teljesítményszint *nem egyenletesen* nő a három év alatt. Jellegzetes és egyértelmű hullámzást ad a tavaszi és őszi, a két tanév közötti átlageredmények változása. Az első és második évfolyam között 7—7, a második és harmadik között 6—6 eredményt hasonlíthatunk össze. (A második és harmadik „között” a kitartó futás-próbát nem!)

Leányoknál egy-egy esetben pontosan azonos az eredmény. Első és második osztály között kétszer (nem szignifikánsan) csökken a teljesítőképesség. A második és harmadik osztály között hasonló a helyzet.

A fiúknál az első három próbában mutatott teljesítmény javul, a 4—7. próbákban viszont csökken. A csökkenés első és második osztály között háromszor, második és harmadik osztály között csak egyszer jelentős. Azt állapíthatjuk meg tehát, hogy a szakmunkástanuló fiúk teljesítőképessége a nyári szünet alatt kevesebbet csökkent, mint a leányoké.

A *szórásértékek* általában nem változnak a három év alatt. Érdekes azonban figyelni arra, hogy a szórásértékek harmadikban a 60 m-es és kitartó futás próbáknál (leányok, fiúk) nőnek. Ez arra utal, hogy az átlageredmények növekedése nem azonos mértékű valamennyi tanulóknál. A gyengék és jók közötti különbség nőtt, az átlageredmény növekedése jelentős részében adódik abból, hogy a jók még jobbakk lettek.

A szórásértékek értéke nem magas. A fekvőtámaszban végzett karhajlítás, -nyújtás gyakorlat kivétel, különösen leányoknál. Ez nehezíti a próba standardizálását, de megjegyezzük, hogy ennél a gyakorlatnál más felmérések esetében is magas, sőt igen magas (többször 100%-felett) a relatív szórásérték.

1. 2. A teljesítőképesség szintjének összehasonlító vizsgálata

A szakmunkástanulók teljesítőképességének szintjét korábbi vizsgálati eredményekkel — különböző, most nem részletezhető okok miatt — nem tudjuk össze-

hasonlítani. (6) Érdemes azonban utalni arra, hogy az említett felmérésekben a szakmunkástanulók teljesítőképességét összehasonlították a középiskolások teljesítőképességével. Az összehasonlítás eredményeképpen állapították meg, hogy első sorban a más képzési forma és kisebb testnevelési óraszámok miatt jelentős a különbség, a szakmunkástanulók hátrányára. Egy másik vizsgálat eredménye szerint néhány erőparaméterben, és leányoknál gyorsaságban, jobbak a szakmunkástanulók (6).

Hasonlítsuk először össze az 1974–75-ös (8), jelenlegi tanterveink teljesítményszintjeinek alapját adó vizsgálatot az 1980–1981-es szakmunkásképző iskolák hasonló vizsgálatával. (5. és 6. táblázat) Leányoknál és fiúknál is, — ha csak az őszi felmérés eredményét tekintem —, 21–21 adatot hasonlíthatunk össze. Alig lehet a különbséget meghatározni, hiszen a négy azonos eredményektől eltekintve, a szakmunkástanuló leányok és fiúk 12–12 esetben érték el jobb eredményt, mint a középiskolások 1974-ben. Egy-egy esetben az abszolút értékben látható csökkenés statisztikailag nem jelentős. Igaz, hogy leányoknál két esetben a jobb eredmény sem.

Tehát inkább mondható, hogy a szakmunkástanulók fizikai teljesítőképessége, a tantervi hét próba alapján, magasabb 1980-ban, mint hat évvel korábban a középiskolásoknál. Differenciálja ezt a megállapítást az a megfigyelés, hogy a három év alatt leányoknál nő, fiúknál viszont csökken a szakmunkástanulók „előnye”.

Az 1980–81-es „szakmunkás” vizsgálatnál közel azonos időben vizsgáltuk a középiskolások fizikai teljesítőképességét, az RCKR-en belül, szintén a tantervi motoros próbák alapján. (1) Hasonlítsuk azokat össze. A viszonyítást a szakmunkástanulók szempontjából végeztük el. A táblázat 1. részét a szakközépiskolások, a 2. részét pedig a gimnazisták és szakmunkástanulók átlageredményének összehasonlítása alapján állítottuk össze.

Jól látható a 7. táblázaton, hogy a szakmunkástanulók fizikai teljesítőképessége jelentős mértékben elmarad a középiskolások teljesítőképessége mögött. Ez elmondható valamennyi tulajdonságra, és

leányokra, fiúkra egyaránt. Egyedül a leányok gyorsasága és állóképessége az, amely felveszi a versenyt a középiskolásokéval. Azonban ebben az esetben is inkább arról van szó, hogy az első évben meglévő különbség nem változott a három év alatt.

A szakmunkástanulók kisebb teljesítőképessége mögött két összetevő tapintható ki. Az egyik, és talán a legfontosabb tényező, hogy a szakmunkás- és középiskolai tanulók közötti különbség már első osztályban is megvan. Ez jól látható a 7. táblázaton is, és különösen tanulságos az 5. és 6. táblázat tanulmányozása. Érdemes végigszaladni abszolút értékben is az elsőben tapasztalható különbségeken. Jól látható, hogy a szakmunkástanulók, első sorban a gimnazistákkal szemben indulnak hátránnyal. A szakközépiskolásokkal közel azonos a teljesítőképesség szintje az első osztályban.

Nézzük meg azt is, milyen mértékben változik a középiskolai tanulók teljesítőképessége a szakmunkásképzés három éve alatt. Az egyértelműen állapítható meg, hogy a különbség nő elsőől harmadik osztályig, a 60 m-es futás kivételével. Három év alatt a gimnazista tanulók teljesítőképessége nő a legjobban, ezt követi a szakközépiskolásoké, mintegy középen helyezkedve el a gimnazisták és a szakmunkástanulók között. A fejlődés üteme a szakmunkástanulóknál a leglassúbb.

Az eredmények áttekintése és megbeszélése után azt állapíthatjuk meg, hogy a szakmunkástanulók fizikai teljesítőképessége a tantervi motoros próbák alapján kisebb, mint a hasonló évfolyamú többi középiskolásoké. Örvendetes az, hogy három év alatt teljesítőképességük arányosan növekszik. Sajnálatos, hogy mértéke elmarad, a többi középiskolásokétól. (Ez a gimnazistákkal összehasonlítva jelentősen kisebb.) Ennek oka egyfelől az, hogy a szakmunkásképző iskolákban jelentkező tanulók fizikai teljesítőképessége már az első évfolyamban is alacsonyabb, mint hasonló korú középiskolások társaié. Szerepet játszik a különbség növekedésében — másfelől — az, hogy a fejlődés üteme is lassúbb, valószínűleg a kevesebb heti testnevelési óraszám miatt.

5. táblázat A szakmunkástanuló leányok fizikai teljesítő képessége (összehasonlító táblázat)

Évfolyam	A felmérés ideje	n	1.			2.			3.			4.			5.			6.			7.		
			$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V
I.	1974 g, szk	859	10,6	0,9	8	32,9	5,7	17	6,0	1,4	21	170	39	18	21,8	4,3	20	20,1	4,6	23	7,6	9,2	122
	1979 szk	286	10,5	0,8	8	33,3	5,8	18	5,6	1,1	19	165	26	16	24,9	4,3	17	21,8	4,9	22	5,6	5,9	105
	1979 g	447	10,5	0,8	8	36,1	5,7	16	5,9	1,2	20	165	25	15	26,8	5,2	19	24,1	3,9	16	6,3	5,8	92
	1980 szm	1231	10,5	1,4	13	32,1	5,7	17	5,6	1,2	22	171	25	15	25,7	5,8	23	21,8	4,4	20	17,9	14,1	79
II.	1974 g, szk	821	10,3	0,9	8	34,8	5,9	27	6,5	1,6	24	173	31	17	23,9	4,6	19	21,2	4,3	20	6,4	5,9	90
	1980 szk	324	10,6	0,8	8	34,8	5,8	17	5,9	1,2	20	165	22	13	26,4	5,5	21	23,5	3,8	16	10,8	8,4	78
	1980 g	414	10,3	0,8	8	37,7	5,7	15	6,4	1,2	19	163	25	15	27,1	4,3	16	24,7	3,7	15	8,8	7,5	85
	1980 szm	1244	10,3	1,4	13	33,4	5,7	17	5,7	1,3	22	172	25	15	27,9	6,6	24	22,2	4,5	20	18,4	13,4	73
III.	1974 g, szk	767	10,3	1,0	8	33,1	6,3	19	6,5	1,4	22	231	54	22	24,1	4,9	20	22,1	6,7	30	7,4	5,4	73
	1981 szk	382	10,5	0,9	8	35,3	6,2	18	6,2	1,1	18	242	33	14	26,8	4,6	17	23,6	4,1	17	10,1	8,2	82
	1981 g	358	10,3	0,7	7	38,5	5,3	14	6,7	1,2	18	233	43	18	28,9	3,7	13	25,2	3,8	15	10,4	6,9	66
	1980 szm	828	10,2	1,9	19	34,0	5,8	17	6,0	1,3	22	211	43	21	26,5	6,4	24	22,1	4,6	21	19,2	13,8	72

Megjegyzés: A jelölések azonosak a második és harmadik táblázat jelöléseivel.

Rövidítések: g = gimnázium
 szk = szakközépiskola
 szm = szakmunkásképző iskola

6. táblázat. A szakmunkástanuló fiúk fizikai teljesítőképessége (összehasonlító táblázat)

Évfolyam	A felmérés ideje	n	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
			$\bar{x}$ s V	$\bar{x}$ s V	$\bar{x}$ s V	$\bar{x}$ s V	$\bar{x}$ s V	$\bar{x}$ s V	$\bar{x}$ s V
I.	1974 g, szk	634	9,4 0,8 8	39,5 8,6 19	6,2 1,3 21	188 28 14	25,2 4,1 16	24,4 4,3 18	16,8 10,2 61
	1979 szk	381	9,5 0,7 7	39,8 6,8 17	6,1 1,4 23	187 24 13	28,0 4,9 18	26,2 3,7 14	18,2 9,4 47
	1979 g	236	9,5 0,9 9	42,4 7,6 18	6,8 1,5 23	189 24 13	30,0 6,5 22	27,8 3,9 14	20,7 9,7 47
	1980 szm	2910	9,5 0,9 9	37,5 7,0 19	6,5 1,6 24	188 27 14	27,4 5,9 22	25,3 4,9 19	20,8 9,2 44
II.	1974 g, szk	527	8,7 0,6 7	42,3 7,3 19	7,2 1,3 21	182 39 20	27,4 5,7 20	25,3 4,3 17	18,2 10,6 58
	1980 szk	655	9,1 0,8 8	43,7 7,4 17	7,3 1,5 21	179 23 13	30,0 5,2 17	27,7 4,2 15	24,6 8,7 36
	1980 g	307	9,0 0,7 8	47,1 7,7 16	7,9 1,6 20	177 21 12	32,2 5,2 16	29,4 4,9 17	25,9 10,2 39
	1980 szm	3290	9,3 0,9 10	40,1 7,5 19	7,4 1,6 22	185 24 13	28,4 5,6 20	26,1 5,1 19	22,9 8,5 37
III.	1974 g, szk	427	8,6 0,6 7	46,4 7,6 16	8,2 1,3 16	224 38 13	29,5 4,8 16	25,2 4,0 16	20,4 7,9 39
	1981 szk	468	8,9 0,7 7	46,8 6,6 14	8,0 1,6 20	228 30 13	30,6 3,8 12	28,6 3,9 14	27,5 9,4 34
	1981 g	272	8,7 0,6 7	51,5 6,3 12	8,9 1,8 20	220 32 14	33,4 5,3 16	29,9 4,7 16	27,4 9,5 35
	1980 szm	2322	8,9 1,2 13	42,7 8,0 19	8,0 1,6 21	221 37 17	29,8 5,4 18	27,0 4,6 17	24,8 8,2 33

Megjegyzést és rövidítéseket lásd az 5. táblán!

7. táblázat. A motoros próbák átlageredményének összehasonlítása (Megjegyzés: A számok a próbák sorszámát jelentik.)

	LEÁNYOK						FIÚK		
	Évfolyam						Évfolyam		
	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.
A próbák átlageredménye	5, 7	1, 5	1, 4	3, 7!	3!	4	3, 7!	3!	4
jobb	2, 4	2, 3, 4, 6, 7	2, 3, 5, 6, 7	2, 4, 5, 6, 7	1, 2, 4, 5, 6, 7	2, 5, 6, 7	2, 4, 5, 6, 7	1, 2, 4, 5, 6, 7	2, 5, 6, 7
A szakközépiskolásokénál:	1, 3, 6	—	—	1	—	1, 3	1	—	1, 3
azonos	7	5	1, 4!	4, 7!	—	—	4, 7!	—	—
jobb	2, 3, 4, 5, 6	2, 3, 4, 6, 7	2, 3, 5, 6, 7	2, 3, 5, 6	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	2, 3, 5, 6	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
A gimnazistákénál:	1	1	—	1	—	—	1	—	—
azonos									

2. Szakfelügyelői eredménymérés

A szakfelügyelői eredménymérés arra keresett választ, hogy milyen a tanterv teljesítésének mértéke. Jól látható, hogy mindhárom évfolyamban a tanterv teljesítése 90% felett van. (Az 5, 4, 3 és 2-es osztályzat összesített százaléka.) Tehát a szakmunkástanulók 7—8 százaléka nem képes arra, hogy a tantervi anyagot legalább minimális szinten teljesítse.

Összegzés

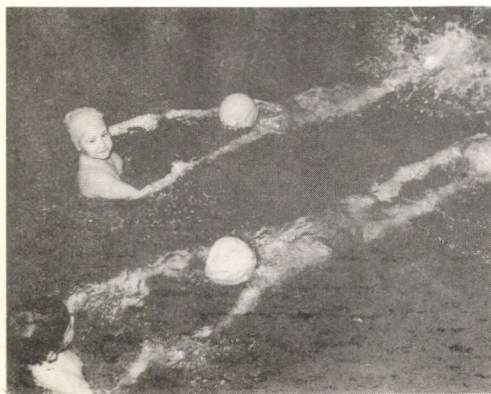
Jelen írásunkban az 1980/81-es tanévben, a szakmunkásképző iskolákban végzett vizsgálatunkról, a tanulói tudásszintre vonatkozó részéről számoltunk be. Megállapítottuk, hogy a szakmunkástanulók fizikai teljesítőképessége a képzési idő alatt egyenletesen fejlődik. Ez a fejlődés azonban, ha a fejlődés mértékét a hasonló évfolyamú középiskolákéhoz hasonlítom, nagyon lassú, csekély arányú. Ez, véleményünk szerint, jelentős mértékben a kicsi és különböző óraszámok következménye, de különbséget tapasztalunk már első évfolyamban, az indulásnál is.

A vizsgálat óta eltelt időben valamenynyire közép fokú iskolában csökkent a testnevelés heti, és kisebb mértékben évi óraszámja is. Az ötnapos munkahét valószínűleg csökentette a középfokú iskolába járók teljesítőképességét, hiszen előnytelenül változott a heti terhelési alkalmak száma (heti, félévi és évi ciklus). Tehát a most bemutatott adatok csak a megváltozott feltételek figyelembevételével hasznosíthatók a szakmunkásképző iskolák testnevelés tantervének korrekciójánál és fejlesztésénél.

HIVATKOZÁSOK

1. Nagy Sándor: A testnevelés tantervek nyomankövető vizsgálata. Köznevelés. 1984. szept. 21.
2. Ezúton is ismételtlen megköszönöm Siklósi Lászlóné és Berek Károly volt OPI munkatársak segítségét a vizsgálat megszervezésében, az adatgyűjtésben és rendezésben.

3. Ezúton köszönjük meg valamennyi, a vizsgálatban részt vevő középiskolai szakfelügyelő, megyei és városi testnevelési és sportfőelőadó, iskolaigazgató és testnevelő tanár lelkiismeretes munkáját.
4. A szakmunkásképző iskolai nevelés és oktatás terve. Tantervi útmutató. Testnevelés I—III. (szerk.: Nagy Sándor). Tankönyvkiadó, Budapest, 1978. 99. p.
5. Az adatok számítógépi feldolgozását **Hegedűs Sándor** és **Nemes Zsolt** végezte.
6. Somogy megyei DSK Híradó. 1977. I. 15. **Nagy Sándor**: Kísérlet a szakmunkásképző iskolák atlétikai követelményeinek pontosítására. Testnevelési- és sporttudományos közlemények. 1978.
Iglói László—Iglói Lászlóné: Testnevelés a számok tükrében. A testnevelés tanítása. 1980. 3. sz.
Dr. Bakonyi Ferenc: A szakmunkás és középiskolai tanulók fizikai képességei. A testnevelés tanítás. 1983. 6. sz.
7. Az F-, t- és d-próba programját **Fábián Gyula** — C 64-es számítógépre — készítette.
8. **Dr. Nagy Tamás**: A tantárgyi célok, nevelési feladatok és követelmények komplex értelmezése a testnevelés tanterveiben. Kandidátusi értekezés. Kézirat. MTA 1982.
9. **Nagy Sándor**: A testnevelés-tantervek hatékonyságának vizsgálata. in.: Tantárgypedagógiai napok. OPI. Budapest, 1986. 143—151.
Nagy Sándor: A gimnáziumi tanterv továbbfejlesztésének egy lehetséges változata az RCKR kipróbálásának tapasztalatai és a számítógépi eredmények alapján. OPI. Kézirat. 1987.
Nagy Sándor: Szakközépiskolások motorikus teljesítményének összehasonlító vizsgálata. OPI Kézirat. Közlés alatt.



A szakmunkásképző iskolai testnevelés helyzete a fővárosban

PÁDÁR KÁROLY

Egy-egy nevelési-oktatási terület helyzetének vizsgálatakor elengedhetetlen annak a folyamatnak a rövid áttekintése, amelynek eredményeként — következményként a jelenlegi helyzet létrejött. Elengethetetlen azért, mert nélküle nem értékelhető reálisan a jelen; a rövideget pedig az indokolja, hogy csak a szükséges mértékben foglalkozunk a múlttal, tanulságait inkább a jövőre vonatkozóan próbáljuk hasznosítani.

A folyamat során adódó feladatok határozották meg a szakfelügyeleti és továbbképzési teendőinket — köztük vizsgálati programjaink típusát és ütemezését.

A tanterv bevezetésétől eltelt időszak két 5 éves szakfelügyeleti ciklust fog át.

Az új tantervre való (többszöri) menetközbeni felkészítés és a tanterv egyszeri végig tanítása az első ciklusra esik. A bevezetés első tapasztalatait 1979-ben értékeltük, majd a végig tanítás első periódusában, 1980-ban, összegeztük a beváltás tapasztalatait. Elemzéseinkben részletesen értékeltük a tanterv koncepcionális, tartalmi, szerkezeti változásait, ezek fogadtatását, az iskolai élet realitásaihoz való viszonyulását.

A második ciklusban, 1980—83 között, *célvizsgálatot* végeztünk a teljesítménypróbakban elért képességfejlesztés eredményességéről. Több éves tapasztalat birtokában — felhasználva előző vizsgálataink konklúzióit is — 1986-ban a tantárgy helyzetét *átfogóan elemző* vizsgálatot végeztünk. Ennek alapján igyekszünk most áttekintést nyújtani tantárgyunk helyzetéről.

A tantervet — amely ugyan meghatározó, de csak lehetőség —, az értékelésen túl a megvalósíthatósága és a gyakorlati alkalmazhatósága, azaz a feltételrendszer, ill. a tanítás eredményessége minősíti. Elemzésünkben is ezt a sorrendet követjük.

I.

A szakmunkásképző iskolák *tantervét* az 1977/78-as tanévben vezették be, kipróbálás nélkül, és egy évvel megelőzve a középiskolákat. E kedvezőtlen induló tényezők ellenére is a tanterv használhatósága jónak bizonyult. A tantervbeválasztási vizsgálatok arra utaltak, hogy a tanterv cél-, feladat- és követelményrendszere, koncepciója jó, tartalma a reális feltételekhez viszonyított korszerűség színvonalán van. Ennek legfőbb jellemzői: az alternatívitás a törzs- és kiegészítő anyagban; a megnövelt választhatóság és a megnövelt tanári, módszertani szabadság; a követelmények teljesíthetősége, összhangja a feltételekkel; a flexibilitás, a helyi körülményekhez való jobb alkalmazhatóság.

Mindezen pozitívumok a tanterv bevezetésének kezdeti időszakára tekinthetők teljes érvényűnek.

Mivel időközben megváltoztak a tanterv teljesíthetőségének feltételei, szükségessé vált a *korrekciója*: a tantervet a jelenlegi helyzethez kell hozzáigazítani. A korrekció szükségességét a következők indokolják:

- a kipróbálást és érlelődési időt nélkülöző, gyorsított bevezetés következményeként előforduló hibák
- a taníthatóság és teljesíthetőség oldalától megközelíthető és szükséges tartalmi korrekciók
- a korszerűsítéstől indított módosítások az elavult anyagrészekben.

A korrekció tervezetét — az OPI által felkért és megbízott tantárgygondozói minőségében — az alábbi legfontosabb szempontok szerint készítettem el:

- a lecsökkent évi óraszámokban is lehetőleg megmaradjon a törzsanyag taníthatósága, eredeti órászáma,
- ugyanakkor a kiegészítő anyag koncepcionális funkciója — a választhatósággal a törzsanyag erősítése; a szabadidős öntevékenységre való felkészítés; a helyi körülményekhez való alkalmazhatóság se szenvedjen nagyobb hátrányt.
- a törzs- és kiegészítő anyag osztályonkénti differenciált aránya az I. o-ban nyújtson lehetőséget a felzárkóztatás-

ra, a II—III. o-ban pedig a választhatóságot növelje.

A korrekció tehát — mint az előbbiekből is kitűnik — nem érinti a tanterv eredeti cél- és feladatrendszerét, koncepcióját. A tartalmi, szerkezeti változások a jelen realitásainkhoz való közelítést célozzák.

Az elkészített tervezetet a gyakorló tanárok bevonásával kialakított munkabizottság kisebb módosító javaslatokkal egészítette ki és ezt a Tantárgyi Bizottság 1986. májusában megtárgyalta.

A korrekció a szakmunkásképzőkben halaszthatatlan teendő. A dolgok azonban túl lassan alakulnak ahhoz, hogy mielőbb az iskolákba kerülhessen.

II. A tanítás feltételrendszere

1. Szervezeti keretek

- A tanterv bevezetésekor a heti óraszám az I. és II. osztályban 2, a III. osztályban 1 óra volt. Az ötnapos tanítási rendre való áttérés következményeként az I. és II. osztályban 12 órával csökkent az évi óraszám. A jelenlegi órákeretek: I—II. o.: évi 54 (ciklusonként 3 óra), III. o.: évi 33 (ciklusonként 2 óra).
- Az évi óraszám közel 20%-os csökkenése önmagában is súlyos érvágás, de következményei az igazán súlyosak: a hetente periodikusan ismétlődő foglalkoztatás kezdeti csökkenése, majd teljes hiánya. Az ötnapos *tanítási renddel* együtt ugyanis általánossá vált az elméleti és gyakorlati oktatás heti váltásos rendszere, így a tanulóknak csak kéthetenként van testnevelésórájuk.
- A tanórai tevékenységet kiegészítő *tömegsport foglalkozások* időkerete ciklusonként és osztályonként 1 óra.
- A Rendtartás által előírt és a gyakorlati oktatás keretében végzendő, napi 8—10 perces *munkahelyi testnevelés*.

2. Személyi feltételek

A tanárok 98,2%-a rendelkezik tanári képesítéssel, 2 fő szakedzői képesítéssel tanít. Megoszlásuk iskolatípus és képesítés szerint: 1. táblázat.

1. táblázat

Iskolatípus	Iskolák száma	Tanárok száma	Képesítésük		
			TF	TK	Egyéb
Szakmunkásképző	28	72	59	12	1
			82 ⁰ / ₀	16,6 ⁰ / ₀	1,4 ⁰ / ₀
Közös igazgatású Szakmunkásképző-szakközép	10	31	28	2	1
			90,3 ⁰ / ₀	6,5 ⁰ / ₀	3,2 ⁰ / ₀
Egészségügyi szakiskola	2	2	1	1	—
			50 ⁰ / ₀	50 ⁰ / ₀	—
Gyors- és gépipró	4	4	4	—	—
			100 ⁰ / ₀	—	—
Összesen	44	109	92	15	2
			84,4 ⁰ / ₀	13,8 ⁰ / ₀	1,8 ⁰ / ₀

A szakmunkásképző iskolák tanáira, az iskolatípus sajátosságaiból következően jóval nagyobb teher hárul, mint a középiskolákban tanítókra. Ennek ellenére a tanári állomány eléggé stabil.

A kollégák többsége hozzáértéssel és lelkiismeretesen végzi munkáját. Szinte kivétel nélkül osztályfőnöki teendőket is ellátnak (alkalmanként több osztálynál is). Az iskolai megbízatásokból, a társadalmi munkából is kiveszik részüket. Szép számmal található közöttük szakmai, osztályfőnöki munkaközösség-vezető; honvédelmi felelős; KISZ-tanácsadó; párt- és szakszervezeti tisztségviselő; igazgatóhelyettes. A tanulók csökkentett tanterv után, alacsonyabb képzettséggel kerültek kapcsolatba az új tantervvel, a megnövekedett követelményekkel. Az általános iskolát 1—8-ig az új tanterv szerint végzők csak a 86/87-es tanévben kerülnek be a középfokra. A szakmunkástanulóknak az iskolai munka iránti érdeklődése köztudottan alacsonyabb, mint a középiskolákban tanulóknak. A hetes váltásos tanítási

rend még ennek a mérsékelt érdeklődésnek a fenntartásához is komoly nevelői erőfeszítést igényel.

Az igazgatók a testnevelés és sport személyiségformáló szerepével tisztában vannak. A tantárggyal, ill. a tanórán kívüli tevékenységgel kapcsolatos igényüket ennek szellemében fogalmazzák meg és ennek tudatában nyújtanak támogatást.

3. Tárgyi feltételek

A tanítás eredményessége döntő mértékben a tárgyi feltételektől függ. A jelenlegi ellátottságot az alábbi, 2. táblázat mutatja.

Az adatokból kitűnik, hogy mindössze 4 iskolának nem áll rendelkezésére valamilyen fedett létesítmény. Ebből 3 helyen a tornaterem építése folyamatban van. E kedvező kép ellenére is — a tantervi követelmények teljesíthetősége felől nézve — azt kell megállapítanunk, hogy még mindig sok az elmaradás, mert csak 61,4⁰/₀-os a tornateremmel való ellátottság.

2. Táblázat

Iskolatípus	n	Tornaterem					Szabadtér		
		nagy-méretű	normál	szükség	bérel	nincs	sportudvar	bérel használ	nincs
Szakmunkás	28	6	11	8	1	2	17	5	6
Közös igazgatású	10	4	4	1	—	1	10	—	—
Egészségügyi szakiskola	2	—	—	1	1	—	—	—	2
Gyors- és gépiró	4	—	2	—	1	1	—	—	4
Összes	44	10 22,7 %	17 38,6 %	10 22,7 %	3 6,8 %	4 9,1 %	27 61,4 %	5 11,4 %	12 27,2 %

Lényegesen rosszabb a helyzet a szabadtéri gyakorlóhelyek tekintetében: 12 iskolának (27,2%) nincs semmilyen gyakorlóhelye, kialakításukra (helyszűke miatt) nincs is lehetőség.

A tárgyi feltételekben elért számottevő gyarapodást a következő összehasonlító adatok mutatják: 3. táblázat.

A kimutatható gyarapodás ellenére sem javult a helyzet lényegesen. Még mindig eléggé sokan szorulnak szükség- vagy ideiglenes megoldásokra.

3. Táblázat

Az ellátottság mértéke	1979-ben %	1986-ban %
Tornaterem	52	61,4
Szükségterem	26	22,7
Bérel	11	6,8
Nincs	11	9,1
Sportudvar	42	61,4
Bérel, használ	alkalmanként	11,4
Nincs	48	27,2

A tornatermek kihasználtsága teljes. Az öt napra elosztandó óraszám megnövelte az amúgy is meglévő zsúfoltságot. Megnőtt az ütköző órák száma és ez a demográfiai hullám felmenetelével még növekedni fog. Várható a több műszakos tanítás újbóli kényszerű bevezetése is.

A tanórai tevékenységet kiegészítő, az óracsökkenést kompenzálni hivatott tömegsportórák órarendi elhelyezése, a szűkebbé váló időkeretek miatt, egyre nagyobb nehézségekbe ütközik.

A kiszolgáló helyiségeket tekintve — öltöző, mosdó, szertár — kevés iskola van a mai igényeknek megfelelő helyzetben. Az új, nagy méretű tornateremmel épült iskolákban — ahol egyszerre 3 osztálynak van órája — sincs a szükségletnek megfelelő számú és befogadó képességű öltöző- és mosdóhelyiség és akkor a koedukációt még nem is említettük.

Mindezek rövidítik a tanítás amúgy is szűkre szabott idejét és korlátozzák a higiénies szokásokra és a munkarendre nevelés lehetőségeit.

A törzsanyag tanításához szükséges szer-, eszközellátottság kielégítő. Az elhasználódás mértékével azonban nehezen

tud lépést tartani a pótlásuk. Ebben az árnövekedés mellett a szerek, eszközök erősen kifogásolható minősége, tartóssága is jelentős szerepet játszik.

Mindamellet a felszereltség színvonalát, a testnevelők és az iskolavezetés igényessége, gondossága is nagy mértékben befolyásolja.

A szerek elhelyezése — a megfelelő szertárak hiányában — többnyire a tornateremben történik, szűkítve a mozgásteret és növelve a baleseti veszélyt.

Az eszközfejlesztésben szélesíteni kellene a választható anyagra, a szabadidős sportokra való felkészítés eszközellátottságát. Ez azért lenne fontos, mert a jelenlegi helyzetünkben az öntevékeny testedzésre való felkészítésnek egyre nagyobb hangsúlyt kell kapnia.

Összegezve: a létesítmény feltételekben, a kimutatható fejlődés ellenére is még mindig jelentős az elmaradás a társadalmi és a tantervi követelmények szabta igényektől. A tantervi követelmények minimumát azonban, egyes anyagrészek vonatkozásában ha csak a képzési szinten is, de a gyenge ellátottságú iskolák is teljesíteni tudják.

III. A tartalmi munkára, a tanítás eredményességére vonatkozó megállapításaink

A tanterv — mint erről az előzőekben már szóltunk — használhatónak bizonyult. Gyakorlati alkalmazásában a probléma az, hogy kollégáink egy része még mindig csak a tananyagban gondolkodik. Nem vált általános gyakorlattá, hogy a cél-, feladat- tananyag-követelmény egységében kell megtervezni a tennivalókat, azaz nem egyszerűen oktatni kell, hanem a követelményeket teljesítve nevelési-oktatási-képzési feladatokat megoldani.

Ennek elsődleges feltétele a gondos *tervezőmunka*. Tantárgyunkban a tervezésnek különösen fontos a jelentősége, mert az eltérő tárgyi feltételek miatt a tantervet a helyi körülményekre kell adaptálni és ez szolgál a munka alapjául. A tervezés színvonalában jól érzékelhető hullámzást tapasztaltunk.

A tanterv gyorsított bevezetése, a módszertani útmutató másfél éves késése, továbbá a helytelen orientáció (a követelménycentrikusság antidiialektikus túlhangsúlyozása, a tervezésben való érvényesítésének eléggé kódös volta) következtében, a kezdeti időszakban visszaesett a tanmenetkészítés színvonala. A visszaesés a tanítás eredményességében is megnyilvánult: a bevezetés első éve után 88⁰/₀-os minimum teljesítést mutatott a megelőző és az azt követő évek 93⁰/₀-os teljesítésével szemben.

A tervezés útkereséséhez nyújtott továbbképzéseink eredményességének is tulajdonítható, hogy ezek után javult a tanterv hatékony megvalósítását szolgáló tervezőmunka.

Sajnos, az utóbbi időben — az adminisztrációt csökkentő rendelkezések óta — újra esett a tervezés színvonala. Elég sok formális, sablonos, máshonnan átmásolt, a tudatos, tervszerű tevékenységhez keveset nyújtó tanmenettel találkoztunk. Kollégáink egy része csupán az igazgatónak határidőre benyújtandó kötelezettséget látja benne.

A tervezés másik fázisa a tanítási óra megtervezése. Az előbbiekkal is összefüggésbe hozható az a tapasztalatunk, hogy kollégáink egy része még mindig nem tudott elszakadni a régi sablon szerinti órafelépítéstől, egy-egy beváltnak vélt óratípustól. Biztató, hogy szép számmal láthatunk olyan órákat is amelyeken a tartalmat segítő, az órai feladatok megoldását hatékonyan támogató óratípust, ill. óraszerkezetet alkalmaztak. Tapasztalataink konklúziója: a tantárgypedagógiai szemléletet hatékonyabban kell erősíteni.

A szűkebb értelemben vett *oktató* tevékenységről elismerőbben nyilatkozhatunk. A kiválasztott módszeres eljárások majd minden esetben célravezetőnek bizonyultak. Általában jól éltek az együttes osztály-, ill. csapatfoglalkozásokban rejlő lehetőségekkel, teljesítmény szerinti csapatok kialakításával a differenciált foglalkoztatás lehetőségeit is megteremtették.

A *képességfejlesztés* hangsúlyossága kollégáink egyetértésével találkozott. De részben a tervezés hiányosságaiból, részben a megértés hiányából következően nem mindig merítik ki a tanterv nyújtot-

ta lehetőségeket. Egy részük gyakorlatában a képességfejlesztő feladatok csupán a kondicionálásban, a fizikai felkészítésben nyilvánulnak meg.

A képességfejlesztő feladatcsoportnak része a *gimnasztika* is, amely a mozgáskoordinációt fejlesztő hatásán túl, a szakmunkástanulók esetében külön is fontos jelentőségű nevelési-oktatási célt hivatott megvalósítani: legyenek képesek a munkaértelmek megelőző és ellensúlyozó gyakorlatok elsajátítására és önálló végzésére. Tapasztalataink többségében lesújtóak: sablonos, rossz kivitelezésű gyakorlatokat láttunk. A kisebbség változatos, zenére is, és igényességgel végzett, a tanulók önálló tevékenységére is nevelő gimnasztikai gyakorlatokat alkalmaz, mely a jó légkör megteremtésére, a motiváció ébren tartására is alkalmas. Ebbe az irányba kell előbbre lépünk.

A *teljesítménypróbák*, a követelmények részeként, a képességfejlesztés meghatározott körében egyfajta felkészültségi szint mérésére alkalmasak. Célvizsgálatunkban, az I. osztályt az 1980/81-es tanévben kezdő, megközelítően 3000 tanuló teljesítményének alakulását követtük három éven keresztül. Megállapítottuk, hogy tanulóink teljesítménye összességében meghaladja a standard 50%-os átlagát, ami a feltételrendszerhez viszonyítva jó eredménynek mondható.

A tantervi követelmények teljesítéséről, a tanítás eredményességéről a *tanulói tudásszint felmérések* során is igyekeztünk képet kapni.

Atlétikában a tanulók 98%-a teljesítette a tantervi minimumot. A jó teljesítmény önmagában szemlélve megtévesztető lehet, ez csak a tanítható anyagrészekre vonatkozik. A létesítmény hiánya miatt nem tanítható anyagrészekben csak a képzési feladatok oldhatók meg, a mérési eredmény ezt nem tartalmazza. Az atlétika a feltételek hiánya miatt továbbra sem juthat a jelentőségének megfelelő szerephez.

A *torna* testgyakorlati ágban a minimum teljesítés 96%-os. Mivel tanítása igen időigényes, tanítási keretei pedig szűkre szabottak, ezért a tanulók a mozgásfolyamatoknak többnyire csak a dűrva formáját képesek elsajátítani. Emiatt nem

érvényesülhet eléggé a torna sajátossága: a fegyelmezett, behatárolt, racionális mozgás és cselekvés elsajátításában rejlő nevelő hatás, amely a szakmai képzésnek is egyik fontos kritériuma.

A *sportjátékok* 88,5%-os minimum teljesítménye az előző évek 83%-ához viszonyítva sokat javult, de még mindig a leggyengébb. Ennek csak részben magyarázata a tömeges oktatáshoz viszonyított helyszűke. A másik összetevője a módszerekben keresendő. A feladat- és játék-helyzetekben való tanítás még rövid múlt-ra tekinthet vissza, és csak lassan formálódik a másik két testgyakorlati ágtól eltérő új módszerek irányába. Továbbképzésünknek ugyan ez állt a középpontjában, de hát négy sportjáték van és ezek sorra kerülése, vagy ismétlődése az évi egyszeri továbbképzési alkalommal, a továbbképzés hatásosságát behatárolja. Az előbbre lépéshez az önképzésnek is nagyobb szerephez kellene jutnia.

A tanulók *értékelése*, osztályozása egyre jobban betölti pedagógiai funkcióját. Kollégáink az egyéni képességekhez viszonyított teljesítményjavulást, az erőfeszítést értékelték, beleértve azon erkölcsi-akarat-tulajdonságokat is, melyek közvetlen előfeltételei, de eredményei is a mozgásos cselekvésnek.

A tanítási órák munkafegyelmében és munkarendjében, az alaki formaságokban, a tanulók egyéni felszerelésében a körülményekhez viszonyítottan kielégítő helyzetet tapasztalunk. Az egyes iskolák és tanárok igényességében, követelménytámasztásában azonban jelentősek az eltérések. A tanulók neveltségében is ott tapasztalunk jó eredményeket, ahol az oktatási-képzési feladatokat is jól oldották meg, a személyiségfejlesztés eszközeként alkalmazták.

IV. A tanórán kívüli foglalkozások

A tanterv kiegészítő anyagának egyik fontos funkciója a szabadidős öntevékenységre való felkészítés és inspirálás. Ezzel összefüggésben a tanórán kívüli foglalkozások (*tömegsport*) szerves kiegészítői a tanórai feladatoknak. Jelentősége az óra-

szám csökkentéssel megnövekedett. Itt azonban ellentmondás tapasztalható. Párt- és minisztertanácsi határozatok az egészséges életmódra nevelés, köztük a tömegsport fejlesztésének fontosságát hangsúlyozták, ugyanakkor az időkeretek szűkültek. (Az ellentmondás a tanórai testnevelésben is érvényesül.)

A tanulócsoporthoz számának növekedése miatt a tanórákra 7., 8. órát is be kellett állítani. A késői időpontra kitolódó foglalkozásokon a távolabb lakó, vagy bejáró tanulók nem vesznek részt. Nehezen szervezhetők a hét végét jelentő péntek délutáni foglalkozások is. Ezek a nehézségek a jövőben még növekedni fognak. Ezért irreálisnak tűnik az az elképzelés, hogy a tanórán kívüli tevékenységre fordítható órakeret megnövelése ellensúlyozhatja a tanórák csökkentését.

A vázolt nehézségek ellenére is az iskolák és a kollégák a helyi lehetőségeken túlmenően is igyekeznek megoldást keresni. Ilyenek: az őszi és tavaszi időszakban sportpályák igénybevétele tömbösített órákkal; a téli időszakban az uszodákban szervezett foglalkozások; az ágazati szakszervezetek által meghirdetett tömegsport rendezvényeken való részvétel.

A tömegsport foglalkozásokon részt vevő tanulók aránya 20–40% között mozog, ami ha nem is tekinthető jónak, de hozzávetőleg megfelel a jelenlegi kapacitásnak.

A tanórán kívüli tevékenység egyik fontos lehetősége a *munkahelyi testnevelés* is. Rendszeressége csak kevés helyen lelhető fel, az utóbbi időben visszaesés tapasztalható.

A tanórán kívüli tevékenység másik nagy területe a *szakosztályi* munka, a középfokú iskolai bajnokságokban való részvétel. A létesítményfeltételek és az időkeretek szűkossége miatt az edzéslehetőségek megkeresése; a versenyeknek a hétvégi napokra való koncentrálódása; ezzel szemben a szakosztályi munka szinte csak névleges díjazása nagy hivatástudatot és áldozatkészséget kíván meg kollégáinktól, hogy ezt vállalják, és ehhez a tanulókat is meg tudják nyerni. Ezért jelentős nevelési eredményként könyvelhető el, hogy az iskolák nagy többsége működtet valamilyen szakosztályt. A fiú szakosztályok száma a középfokú iskolákban működő

szakosztályok 1/3-át teszik ki, a leány szakosztályok részesedése 18%-os, megközelítően azonos a szakközépiskolákéval.

Összegezve: szakmunkásképző iskoláinkban a testneveléstanítás szervezeti kereteinek csökkentése, a tanulólétszám növekedése következtében a tanítás feltételei nehezedtek, annak ellenére, hogy a tárgyi feltételekben számottevő a gyarapodás.

A tanterv a létesítményhelyzet függvényében teljesíthető, a képzési feladatok mindenhol megoldhatók.

A tanítás eredményessége jónak minősíthető. A módszertani kultúráltságban még bőven van javítanivaló, ezzel a tanítás eredményessége is növelhető.

A tantervi feladatok megoldása, a követelmények szálalékosan is kimutatható jó teljesítése csak egy behatárolt keretek között elvégzendő munkáról, eredményeiről és hiányosságairól adhat számot. Ez tulajdonképpen csak a *jelenség* oldaláról történő vizsgálódás, és a *látzat* kielégítő.

Mindezek ellenére arra a megállapításra kell jutnunk, hogy tárgyunk célkitűzéseit csak részben tudjuk teljesíteni. Az okok elsősorban nem a tantervben keresendők, mert a tantervi anyag és követelmény — a realitásokra való tekintettel — csak elvétve lép túl az általános iskola 7. osztályos szintjén. És ez olyan minimum, amely tovább már nem csökkenthető. Ugyanakkor ez a minimális követelmény messze esik attól a társadalmi igénytől, melyet az — mind az egyén, mind a társadalom érdekében — a testneveléssel szemben támaszt.

A fiziológiás megterheléssel elérhető hatások gyakoriságának csökkenése és a tanítási rend következményeként a ciklikus rendszeresség hiánya miatt, még a legjobban végzett munka mellett sem érhető el olyan hatás, mint amilyenre a tanulóknak — a fizikai munkával járó megterhelések elviselésére — életkori sajátosságaik szerint is és mint leendő fizikai munkásoknak is szükségük lenne. Erre tárgyunk jelenleg nem tud elegendő lehetőséget nyújtani.

A *lényegi* oldalról való megközelítésben tehát tárgyunk helyzete nem látszik megnyugtatónak.

Az edzett ifjúságért — Megtalált út

NAGY GYÖRGY

Tanulóifjúságunk testi fejlettsége, állóképessége észrevehetően elmaradt a kívánattól, és a nemzetközi összehasonlítás eredményei is kedvezőtlenek. E kedvezőtlen folyamatok megállítása szükségszerű társadalmi feladat, amelynek megoldását elsősorban a nevelési intézményekben a fiataloknál kell kezdeni, hiszen az iskola olyan szocializációs tényező, amely a leg hatékonyabban formálhatja a tanulók magatartását, a testnevelés és sport iránti beállítottságukat, igényeiket.

Minden intézmény a maga eltérő sajátosságainak figyelembevételével megte-remtheti azokat a pedagógiai feltételeket, amelyek jól szervezett működtetésük révén képesek olyan magatartási tendenciákat és motívumokat kialakítani, amely az egészséges életmódra nevelés potenciális alapja.

Szükség van a kezdeményezésre, és a meglévő példák, tapasztalatok közreadására.

Előzmények

Az 1984. évi KNEB vizsgálat óta sok olyan ellentmondás fogalmazódott meg a szakmunkásképző iskolában folyó testi neveléssel kapcsolatban, amelynek megoldása igényli a helyi kezdeményezéseket, ötleteket, a hatékonyabb és szervezettebb pedagógiai munkát.

Megoldandó kérdések

1. *Az ötnapos tanítási hét bevezetésével és a hetenkénti váltásból adódóan — egy hét elmélet, egy hét gyakorlati foglalkozás — hogyan biztosítható a testgyakorlás folyamatossága. A testi képességfejlesztés élettani alapja a megfelelő intenzitású és intervallumú terhelések folyamatos biztosítása.*

1983. óta a gyakorlati oktatás ciklusában a tanulók szervezett tömegsport foglalkozásokon vesznek részt, amelynek személyi és tárgyi feltételeit a sportos szakoktatók bevonásával a tömegsportórák racionálisabb elosztásával biztosítjuk. A sportcsoportok tagjai a gyakorlati csoportbeosztásból adódóan azok a tanulók, akiket a szakoktató egyébként is tanít, így olyan érzelmi, pedagógiai viszony és attitűd alakul ki, amely garantálja a tanulói aktivitást és hiánytalan részvételt. Élsportholók, aktív versenyzők fakultatívan vesznek részt a foglalkozásokon, estenként segítve az ott folyó munkát, illetve a csoportvezető tevékenységét.

A foglalkozás fő célja: a mozgásigény fenntartása, a játékos foglalkozásból adódó öröm és sikerélmény biztosítása, továbbá egy módszeres képességfejlesztés, amelynek tematikáját a sportcsoportvezetők kézbe kapják. A megvalósítás foka még nem teljes, hiszen az óradíjak csak egy része fedezhető a tömegsportórák terhére.

2. *A szűkre szabott tantervi órakeret hogyan bővíthető, milyen szervezeti keretben lehetne a tömegsport aktivitást fokozni.*

A korábbi tapasztalatok arra engedtek következtetni, hogy bármilyen vonzó és jól szervezettek voltak a tömegsportórák, a tanulók aktivitása, részvétele nem volt a kívánt mértékű, jobbra a házibajnokságok lebonyolításában realizálódott. A tanárnak sokszor óriási energiájába került a hatékony ösztönzés. Az önfejlesztő aktivitás szükséglete nem épült be a tanulók személyiségszerkezetébe. Ezért olyan elhatározás született, hogy a tantervileg előírt testnevelési órán felül bevezetjük a plusz egy órát, hivatkozással az oktatási törvény 14. §-ára. Így az elméleti héten az első és második évfolyamban 4 testnevelési óra van. Anyagi bázisa a tömegsport órák keretében. Az idén még nem, de jövőre mindenképpen szerepeltetni kívánjuk az órarendben, hogy a tanulók foglalkoztatásában elkerüljük az ütközéseket. Itt is differenciáltan kezeljük a tanulói részvételt, figyelembe vesszük a tanórán kívüli leterhelésüket (szakkör, önképző-kör, KISZ stb.).

A részvétel nem joga, hanem kötelessége a tanulónak, amelyet az új működési szabályzatban is rögzíteni fognak. Az intézmény vezetője a tanévnyitó ünnepélyen és az első szülői értekezleten, a tanulás mint a legfontosabb kötelesség mellett a rendszeres testedzés gyakorlását is kötelességként határozza meg.

3. Hogyan lehetne olyan életformát és magatartást beállítottatni a tanulóknál, amely biztosítja, hogy a tanulmányaikat befejező fiatal önállóan is képes legyen sportolni, számára szükségletként jelentkezzen a testedzés. A tanulók értékítéletében a testkultúra eddigénél nagyobb szerepet kapjon. Csökkenjen az indokolatlan felmentések száma a testnevelőórák alól.

Több éves tapasztalat mondhatja velem, hogy amíg a személyiség szerkezetébe nem épült be az önfejlesztő aktivitás igénye, addig direkt szükségletformálásra van szükség.

A testnevelés és sport az ember olyan jellegű tevékenysége, amely a gyakorlaton alapszik, a szoktatás révén, a rendszeres és következetes impulzusok hatására válik az emberi magatartás szilárd tulajdonságává.

A rendszeres gyakorlás olyan élettani és pszichikai változást eredményez, amely mindenképpen formálja a tudatot is.

Felmérést nem végeztünk, de tapasztalataink kedvezőek, mert egyre többen kapcsolódnak be az öntevékeny sportba, (testépítés, önmaguknak szervezett játék, vagy képességfejlesztés, tantervi anyag gyakorlása stb.).

Az önfejlesztő aktivitást segíti a testnevelő munkaközösség tantárgyösztönző rendszere, a tanórán kívüli feladatmeghatározások.

A tantárgyi követelményekben elsődleges az önfejlesztő aktivitásból adódó eredményesség. A képességfejlesztésre a feltételek adottak, tehát tanórán kívül, tömegsporton, tanműhelyi tömegsporton, egyénileg, bárhol gyakorolható. *Lényeges a fejlődés.* Az önedzéshez szükséges szakmai segítségadás írásos programok, videokazetták, szakkönyvek kölcsönöztetésével,

edzésprogramok faliújságon való elhelyezésével és személyes részvétel igénybevételével kérhető, illetve adható. Joggal elvárjuk a tanulóktól a teljesítménycentrikus irányultságot.

A másik bevezetett pedagógiai eljárásunk a tanórán kívüli feladatok év elején történő elosztása. A tanulók az iskolai tömegsportrendezvények alapján önként vállalják a házi bajnokságokban való részvételt. Az osztályközösség képviselőjében versenyez a tanuló, így felelősséggel tartozik önmagának és társainak. Felelősségtudata erősödik, vállalt feladatait teljesítenie kell, hiszen az értékelés a közösségen belül minden esetben megtörténik.

A közösségfejlesztő aktivitásnak ezen közvetett úton történő megszervezését nemcsak a testnevelő tanár végzi, segíti az osztályfőnök és a szakoktató is. Az iskolában a pedagógusok közösségfejlesztő tevékenységének megítélésében értékjelzőként szerepel az osztály vagy közösség tömegsportban való aktivitása.

A nevelőmunka követelményei a tanórán kívüli tevékenység megszervezését is feladatként fogalmazzák meg, mind az osztályfőnök, mind a szakoktató számára.

A nevelési pótlékok célirányos differenciálásával megoldható lenne, hogy a szakoktatók közül is részesüljenek nevelési pótlékban azok, akik a testi nevelés terén vállalnak többletfeladatot. Ez is lehetősége, ha szerény keretek között is, a tömegsport óradíj keret bővítésére. (Ez utóbbi javaslatként szerepel a készülő működési szabályzatban.)

Azaz, amikor az éves nevelési feladatok értékelésére sor kerül, a szomatikus nevelésben nyújtott nevelői, szakoktatói, osztályfőnöki ösztönzés hatékonyságát, s az ebben való részvételt a pedagógiai nevelő munka komplex elvárásaként fogja fel az iskolavezetés, eszerint is értékeli.

A tömegsport aktivitás fokozására jó szervezeti keretet adnak a vállalatoknál megrendezett üzemi bajnokságok. Két éve már hogy iskolánk tanulói bekapcsolódtak leány-fiú kézilabda, férfi kosárlabda, kispályás foci, asztalitenisz sportágakban rendezett üzemi versenyekbe.

A vállalatok tömegsport bizottságai, a tanműhelyek vezetői erkölcsi és anyagi támogatást nyújtanak az együttműködéshez.

Felhívásunkra a tanmühelyek közötti versenymozgalom ismét fellendült.

Az IKARUSZ, a MÁV Járműjavító, a VIDEOTON tanmühelyei móri, budapesti, szombathelyi üzemekkel tartanak kapcsolatot és szerveznek közös sportvetélkedőt.

Tanulóink sportbeli aktivitását erősíti a kötelezően előírt munkahelyi testedzés, (frissítő torna 3—5 perc).

Az indokolatlan felmentések száma csökkent, sőt büszkén mondhatjuk, vannak olyan közösségek ahol egész évben nincs felmentés. Példaként említem egy végzős szakközépiskolai osztály leánytanulóit, akik még akkor sem kértek felmentést, amikor indokolt lett volna.

Minden a szoktatáson és a követelmények megfogalmazásán múlik.

1. Tanáraink sportszerű öltözetben tanítanak, tehát joggal elvárják a tanulóktól, hogy az órákra levetkőzzenek, lustaságból kifogásokat ne keressenek.

2. Felmentést csak előírt, meghatározott esetekben kérhetnek.

3. Az indokolatlan felmentések (elfelejtettem elhozni, elvesztettem a felszerelést stb.) megelőzése érdekében sportfelszerelések kölcsönzését vezettük be, amit használat után kimosva vissza hoznak.

A foglalkoztatás alól nem tudnak kibújni, hozzászoknak a rendhez.

Tanulóink igénylik a határozott, következetes vezetést, és követelménytámasztást.

Az igazgató személyes támogatásán túl az iskolai sportkör vezetésével az igazgatóhelyettest bízta meg, aki egyben testnevelő tanár és az osztályfőnöki munkaközösség vezetője. Így a testnevelő munkaközösség által tett javaslatok a testnevelési és sportmozgalom fejlesztése érdekében folyamatosan érvényesülnek.

Iskolánk testnevelési és sport koncepciója annyiban figyelemre méltó, hogy *mertük kötelességként megfogalmazni a tanulók felé a rendszeres sportolás, testedzés igényét.*

A személyi és tárgyi feltételek, valamint a gazdasági erőforrások ésszerű elosztásával, a tanórán kívüli tevékenység célirányos megszervezésével próbáltunk változtatni az eddigi gyakorlaton, hogy az iskolában a testnevelés valóban hatékonyan funkcionáljon, és segítse elő az egészséges nemzedék felnevelését. Csodáról nem beszélhetünk, néha a legegyszerűbb eljárások jelentik a megoldást.

Fő célunk a tömegsport!

Tanév	T e s z t ősz—tavaszi fejlesztés százalékban			SE+DSK létszám	Tömeg- sport	1 főre jutó foglalko- zások száma	Iskolák közötti rangsor	Intézeti létszám
	ősz	tavaszi	kül.					
1979.	41,0	50,0	9	297	6 777	8,3	5	816
1980.	47,0	51,0	4	296	5 665	6,5	8	865
1981.	41,4	45,8	4,4	278	7 101	8,8	4	784
1982.	42,6	49,7	7,1	265	8 322	11,0	2	756
1983.	44,1	53,7	9,6	272	9 831	12,7	1	779
1984.	45,4	52,9	7,5	307	10 778	12,9	1	834
1985.	45,2	50,8	5,6	292	9 538	10,9	3	875
1986.	41,7	48,2	6,5	303	13 692	15,6	3	878
1987.	42,0	50,7	8,7	262	17 242	19,4	—	887

Adatok

Iskola: 327. sz. Váci Mihály Ipari Szakközépiskola és Szakmunkásképző Intézet, Székesfehérvár, Berényi u. 105.

Tanulók száma: 950 fő — 33 osztály.

Testnevelő tanárok száma: 4 fő — ebből
1 fő igazgatóhelyettes,
1 fő orosz is tanít.

Tömegsportórák száma:

iskola: 44 óra naponta 14—15.30
tanműhely: 18 óra
kollégium: 8 óra 2 nap 18.30—20
vállalati tanműhelynél 12 óra

Tornaterem mérete: 10×20 m

Kondicionáló terem: 1 terem

Udvari létesítmények: kézilabda-, kosárlabdapálya, tornapálya, ÖHV akadálypálya, lőpavilon

VIDEOTON tömegsport telepe: labdarúgó, kosárlabdapálya, tenispálya, 200 m-es futópálya, kézilabdapálya

VIDEOTON Oktatási Központ: sportcsarnok, futófolyosó, naponta 3 óra áll a rendelkezésünkre.

Üzemi sporttelepeken biztosítják a gyakorlati héten való sportfoglalkoztatást.

Kötelező foglalkozás

— elméleti héten: tanórai

Testnevelési óra heti 3 óra

kiegészítő óra heti 1 óra

— gyakorlati héten: órán kívül
tanműhelyi kiegészítő óra heti 2 óra
munkahelyi testnevelés naponta 5—6 perc
kötelező iskolai kirándulás tanítási szünetben 1 nap

Honvédelmi napok 3 nap

Tömegsport:

— elméleti héten

1. Házi bajnokságok — iskola

— kollégium

2. Diáknapi versenyek

3. Öntevékeny csoport

4. Sportcsoport foglalkozások

— gyakorlati héten

1. Vállalati, üzemi bajnokságok

2. Tanműhelyi versenyek

Alapfokú versenyek

1. Iskolák közötti versenyek (Ybl kupa, Jáky Kupa)

2. Szakszervezeti rendezvények (Népszava Kupa, Vasas Kupa)

3. Diákotthoni olimpia (KISZ-rendezvény)

4. Drezdai testvérkapcsolat (atlétika, lövészet, labdarúgás)

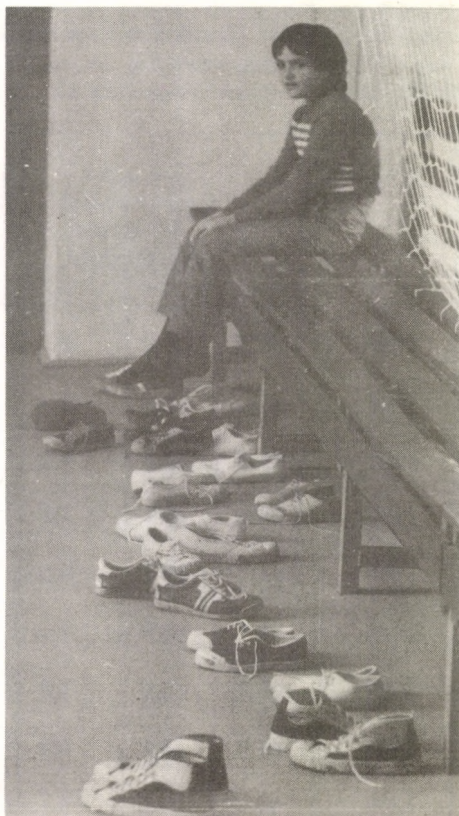
5. Kollégiumok közötti versenyek

6. Városi tömegsport akción való részvétel

Középfokú versenyek

1. Középszintű bajnokságok

2. Korcsoportoknak megfelelően szövetségi bajnokságok



Szaktanulók felkészítése a sportünnepélyre

KALMÁR ZOLTÁNNÉ,
MÁRKUS ZSUZSANNA

A sikeres bemutató körültekintő tervezést és módszeres, hónapokig tartó betanító munkát igényel. A pedagógusnak sokszor gondot jelent, hogy hol és mikor tanítsa be a gyakorlatokat, anélkül, hogy a felkészülés a tanítási órák rovására menne.

A szaktanulók iskolák néhány sajátos vonása

Az említett probléma fokozottan jelentkezik a szaktanulók iskolákban. Országos felmérés adatai szerint létesítményhelyzetünk az utolsó helyen áll a közép-fokú tanintézetek sorában. Ugyanakkor a nagyobb szaktanulók iskolák tanulólétszáma kétszer-háromszor magasabb, mint egy átlagos gimnáziumé, vagy szak-középiskoláé.

A tanulók heti váltásban járnak iskolába. A tanítási ciklus egyik hetén iskolai elméleti órákon, a másik héten munkahelyi gyakorlati foglalkozásokon vesznek részt. Így az iskola tanulóinak csak a fele mozgósítható egy időben.

A ciklusonkénti óraszám (három, illetve harmadikban kettő) meglehetősen kevés, különösen, ha figyelembe vesszük, hogy a tanulók mozgáskultúrája, sportági képzettsége alacsonyabb színvonalú. Visszavezethető ez elsősorban arra, hogy nagyobb részük vidéki tanuló. Ismert a falusi kis iskolákban a létesítmény-, illetve a szaktanárhiány.

Mivel szerepeljünk a sportünnepélyen?

A legtöbb sportág felhasználható bemutatásra. A torna rend-, szabad-, társas-, szer-, kézisergyakorlatai. Talajtorna, akrobatikus ugrások, gúlak. A ritmikus sportgimnasztika. Az atlétika anyagából a futások, a futóiskolák, a váltóversenyek, az akadályversenyek. A játékok köréből a

sportjátékok, illetve ezek módszertani bemutatói és a népi játékok. Alkalmasak még bemutatásra a küzdősportok, kerékpár stb.

Ha végignézzük egy-egy sportünnepély műsorát, szembeötlő, hogy a műsor gerincét olyan gyakorlatok képezik, amelyek a gimnasztika körébe tartoznak.

Írásom további részében elsősorban a gimnasztika köréből választott, zenére végzett együttes gyakorlatokkal foglalkozom.

Tervezési szempontok

Tartsuk szem előtt, hogy a gyakorlatok inkább egyszerűbb mozgásokat tartalmaznak, de azt képesek legyenek a tanulók a sportág szabályainak megfelelő, egyöntetű kivitelben, egyszerre végrehajtani.

A tizenöt-tizenhét éves szaktanulók részére tervezett mozgásanyag határozott formához kötött gyakorlatokból áll. Más mozgásokat hajtanak végre a fiúk és más a lányok, még akkor is, ha közös gyakorlatban szerepelnek. A fiú gyakorlatokban a katonás, fegyelmezett végrehajtás, vagy éppen a humor dominál. A lányok gyakorlatok könnyedebb, lágyabb, nőies mozgásokból állnak.

A szaktanulók iskolába érkező tizenégy-tizenöt éves tanulók felkészültsége meglehetősen gyenge. Testtartásuk hanyag, mozgáskoordinációjuk, ritmusérzésük alacsony szintű. (Például problémát okoz, hogy magastartásból egyik karjával előre, másikkal hátra körözzön; menetelés, ütemtartás, lépéstartás szintén sok kívánnivalót hagy maga után.)

A fiútanulók izülete kötött. Sok nyújtást, lazító gyakorlatot kell végeztetni velük, hogy esztétikus kivitelben tudják végrehajtani az együttes gyakorlatot.

A lánytanulók mozgása darabos, nem csiszolt. Nehezen alakítható ki az elegáns, tornászos testtartás. (Például a lefeszített lábfej, az emelt fej sok tanulónak nem válik sajátjává még a gyakorlás során sem.)

Az iskolai képzés alatt természetesen a képességek fejlődnek, de a ciklusonkénti alacsony óraszám, a heti váltás nem teszi lehetővé ezen képességek megfelelő szintre emelését. Sajnos a szaktanulók

iskolákban nincs ének-zene tanítás, pedig nagy segítséget jelentene a zenei érzék, a ritmusérzék fejlesztésében. A sportoló tanulók aránya alacsony (legkedveltebbek: labdarúgás, kézilabda, küzdősportok), így igényesebb gyakorlat csak kisebb létszámra tervezhető.

Sajnos az utóbbi években divatba jött a „laza” (számolás nélküli) gyakorlatvezetés, a rendgyakorlatok elhanyagolása, elnagyolása. Pedig ezeknek nagy szerepük van a ritmusérzék, az egyszerre és együttmozgás fejlesztésében. A rendgyakorlatok, az ütem-, és lépéstartás nem válik unalmassá, ha változatossá tesszük tanulóinak számolással, tapssal, füttyszóval, dobbal, illetve zenével. A gyakorlatvezetés során pedig hasznos, ha sokoldalúan fejlesztő és minden irányban végzett gimnasztikai gyakorlatokat számolásra, zenére végeztetjük a tanulókkal. Tapasztalatom, hogy kedvvel, örömmel végzik a zenére történő mozgásokat. Lányoknál a tanterv által előírt ritmikus sportgimnasztikai elemeket pedig egyszerűen elképzelhetetlen zene nélkül végeztetni. A torna anyagának feldolgozásánál törekedjünk a szép, tornászos testtartás kialakítására. Mindezekkel előkészíthetjük, megkönnyíthetjük a felkészülés munkáját.

Számításba kell venni az iskolai létesítményeket (tornaterem, udvar mérete, öltözők stb) a *pénzügyi lehetőségeket*, illetve az iskolai tanulólétszámot. A tanár hiába álmodik meg csodálatos gyakorlatot, ha megfelelő létesítmény hiányában nem tudja azt betanítani, vagy a költségvetésből nem futja az elképzelt ruhákra, kéziszerekre.

A zene kiválasztása

A munka legszebb, legizgalmasabb része. Érvényesülhet a tanári fantázia, leleményesség. Az egész gyakorlatban a zene és mozgás harmóniája kell hogy érvényesüljön.

Gyakran előfordul még napjainkban is, hogy a kész gyakorlathoz keres a tanár zenét. Az együttes gyakorlatokhoz nem alkalmas az aláfestő zene. Ez csak a sportági bemutatóknál megfelelő, de ott is a gyakorlat tartalmának megfelelő hangulatú zenét kell választani.

A zene érzelmekre hat, segíti, serkenti a mozgást, hangulatot teremt. A betanítás során feledteti a többszöri gyakorlás monotóniáját, megkönnyíti a munkát.

A tanulók életkorának megfelelő, hozzájuk közelálló zenét válasszunk, de nem kell, hogy ez feltétlenül könnyűzene legyen. Dallamos, ritmusos zenét válasszunk, amit könnyen megszeretnek, megtanulnak a tanulók, amelyre szinte belső kényszerre válik a mozgás. Tempója ne legyen se túl lassú, mert „elalszik a gyakorlat”, se túl gyors, mert nem tudják követni a tanulók.

Leggyakrabban modern zenét, divatos tánczenét választanak a testnevelő tanárok. Előnye, hogy a tanulók ismerik, szeretik. A klasszikusok egyre inkább kiszorulnak a műsorból. Egyhangú a zenei anyag, ha az egy-két órás sportünnepélyen csak könnyűzenét hallgatunk. Bátran lehet választani a klasszikusok közül, segítséget adhat ebben az iskola énekszakos tanára. Jól felhasználhatók Beethoven, Csajkovszkij, Mozart, Strauss, Weiner, Dohnányi, Chopin, Dvorszák, Smetana, Gerschwin művei.

A kiválasztott zenét többször meg kell hallgatni. Nagy segítség, ha rendelkezésre áll a kiválasztott zenemű kottája is. Mire kell figyelni a zenére történő gyakorlattervezésnél?

A zenei- és mozgásritmus összehangolására. A zenei ritmust fejezze ki a mozgás ritmusa. Zenei ritmus: a hosszabb és rövidebb hangjegyek, illetve a hangsúlyos és hangsúlytalan részek váltakozása. A hangok és hangsúlyok időbeli elosztásának rendje a zenében. A ritmus a mozgásban is időbeliséget fejez ki. Hosszabb-rövidebb, vagy azonos időtartamú mozdulatok váltakozása adja egy mozgás ritmusát. Függ a sebességtől, az iránytól, a kiterjedéstől, az erőadagolás módjától. A hangsúlyos zenei rész nehezebb, mutatósabb mozgással fejezhető ki.

Figyelembe kell venni, hogy a dinamika foka változó a zenedarabon belül. Halk zenei mondatra lágy, könnyed, hullámzó, forte jelzésre erőteljesebb mozgásokat (lendítés, felugrás, taps) kell tervezni.

Ideális, ha a gyakorlat időtartama fel- és elvonulással együtt 5–7 perc. Ennél rövidebb gyakorlat semmitmondó, a hosz-

szabb fásasztó mind a tanulók, mind a nézők számára.

A látványos, hangulatos fel- és elvonulás fokozza a gyakorlat esztétikai hatását. A nézők tetszésnyilvánítása gyakran már az elvonuláskor ütemes tapsban jelentkezik, amely emeli a hangulatot. A fel- és elvonulás térrajza különbözzék egymástól, de helyettesíthető be- illetve kifutással is. Az elvonulás gyorsan és több irányban történjen. Fontos követelmény a fegyelmezett, pontos, lépéstartással, igazodással és takarással történő menet vagy futás.

Mutatós az úgynevezett fésűs felvonulás, mikor az oszlopok ellentétes irányból vonulnak be, vagy a késleltetéssel végzett felvonulás, amikor 4—8 lépésütemként újabb oszlop vonul be. De a variációk sora végtelen.

Szaktanulóknál legjobban bevált, ha a gyakorlat 3—4 részre tagolódik. Egy-egy gyakorlatrész általában 64—80 mozgásütem. Egy gyakorlatelem többnyire 8 mozgásütemből áll. A gyakorlat részekre tagolása a zene szerkesztésével összhangban történik, ekkor adódik a lehetőség alakváltozásra.

Tervezni kell a térformát, alakzatokat, illetve az egyik alakzathoz a másikba való átmenetet. — Sajnos nagyon gyakran alig, vagy egyáltalán nincs alakzatváltozás a gyakorlatban. Két méteres tér- és távközre felállva helyben végzett mozgások, esetleg fordulatok alkotják a gyakorlatot. Valóban több gyakorlást, helyszíni próbát igényel az alakzatváltozásokkal végrehajtott bemutatás, de a hatás nem maradhat el.

Látványosabb, ha az egyes gyakorlatrészeket új térformában hajtjuk végre. Természetesen gyakorlatrészen belül is változtatható a térforma. Az alakzatok töltésük ki a teret, de legyen közöttük „levegő”, csak így érvényesülnek igazán. A legkülönbözőbb formájú alakzatok tervezhetők. A legegyszerűbb gyakorlat is látványos, ha ötletesen megtervezett, változó térrajzban történik a végrehajtás. Lehet a térrajz szimmetrikus, aszimmetrikus, kombinált (egy időben különböző formátumú alakzatok kialakítása). Nagyon jól mutat, ha az egyes egységek ellentétes mozgást végeznek. (Például: egyes alakzatok alacsonyban, térdelésben, guggolásban, mások

a magasban, állásban, magastartásban végeznek mozgásokat.)

A térforma, az alakzatok megtervezése után következik az egyes alakzatokban, egységekben végzett mozgások zenére történő kidolgozása, gyakorlati ellenőrzése. Ebbe a munkába egy-két ügyesebb tanulót is bevonhatunk, sőt néha ők is adnak ötleteket a kipróbálás során. Ne csak elképzeljük, de feltétlenül próbáljuk ki gyakorlatban is az egyes mozgásokat. Ezután írásban rögzítsük a gyakorlatot.

Szaktanulók iskolában 4—5 hónap felkészülési időre van szükség. Kevesebb nem elegendő, hosszabb idő alatt unalmasá válik a gyakorlat.

A gyakorlatot több tanulónak tanítsuk be, mint amennyien az ünnepélyen végzik. Egész osztályoknak is megtaníthatjuk, ha a gyakorlat tartalma, szerkezeti felépítése ezt lehetővé teszi. A betanítás történhet a testnevelésóra előkészítő, bemelegítő részében és a tömegsport-foglalkozásokon. Szükséges lehet ezeken kívül külön gyakorlási alkalmak, próbák beállítása is. Mikor a tanulók többsége már megfelelő szinten elsajátította a gyakorlatot, akkor válasszuk ki a végleges szereplőket. A többi tanuló alkotja a tartalékot az esetleges lemorzsolódások pótlására.

A gyakorlatok betanítása az egyes egységek felkészítésével kezdődik. Legcélszerűbb, ha 8—16 mozgásütemként tanítjuk a gyakorlatot. Egy-egy alkalommal 32—64 mozgásütem tanítható meg. Feltétlenül szükséges a már ismert mozgásütemek állandó gyakorlása és kapcsolása az újonnan megtanult részekhez.

Kezdetben számolásra végeztessük a mozgásokat, de lehetőleg minél korábban kezdjük meg zenekísérettel a gyakorlást. Zenekíséret közben eleinte számolással segíthet a tanár. Ügyeljünk arra, hogy a kevésbé jó zenei érzékkel rendelkező tanulók is átvegyék a zene ritmusát.

A gyakorlatelemek pontos, szép, egyöntetű végrehajtására már betanítás kezdetén nagy gondot kell fordítani, mert különben rögződik a „pongyola”, elnagyolt kivitelezés és később nehezebb már ezen változtatni. A hibákat állandóan javítani, a mozgásokat tökéletesíteni kell. Különösen fontos az összmunka, az „együttműködés”. Inkább legyen kevésbé magas szín-

tű a kivétel (például ne hajoljanak olyan mélyen hátra), de amit végeznek, azt egyöntetűen hajtsák végre.

Az egységek betanítása után kerül sor az összevont próbákra, amikor az egységek együtt végzik a gyakorlatot. A teljes létszámmal történő próbákon már feltétlenül meg kell tanítanunk a fel- és elvonulás módjára a tanulókat (amennyiben létesítmény hiányában nem foglalkoztunk ezzel).

A főpróbát megelőzően szükségesnek tartok legalább két helyszíni próbát, hogy a tanulók az ismeretlen térben tájékozódni tudjanak, igazolási pontokat találjanak. (Ugyanis ezeknek a pályára történő felfestését, jelölőgombák elhelyezését az esetek többségében a bérbeadó szervek nem engedélyezik.)

Végül a főpróbán már úgy kell a tanulóknak végrehajtaniuk a gyakorlatot, mintha a sportünnepély közönsége nézné őket. Minden olyan rendben történjék, ahogy a sportünnepélyen szeretnénk.

Ha a tervezés szempontjait figyelembe vettük és kellő gyakorlással felkészítettük a szereplőket, ügyeltünk a zene és mozgás harmóniájára, az egyöntetű, fegyelmezett kivitelre és eredményes volt a főpróba, akkor méltán számíthatunk sikerre a sportünnepélyen.



A labdarúgás helye és szerepe a szakmunkásképző iskolákban

HELYZETELEMZÉS EGY MEGYEI SZAKTANÁCSADÓ TAPASZTALATAI ALAPJÁN.

KOVÁCS GYÖRGY

A dolgozatban közölt adatok, felmérési eredmények — amelyeket fontosnak tartottam ahhoz, hogy megfelelő képet alkothasson az olvasó a jelenlegi helyzetről — az 1985/86-os tanév konkrét adatai.

Nagy segítséget kaptam azoktól a testnevelő kollégáktól, akik a tanterv labdarúgó anyagát dolgozták fel tanmeneteikben és megfelelő tárgyi feltételek birtokában a gyakorlatban igyekeznek megvalósítani azt.

A tanórán kívüli labdarúgást, iskolák közötti bajnokságokat, kupákat a megyei szakreferens szervezi, irányítja. A jól felkészült kolléga szolgáltatott konkrét adatokat erről a területről.

Tárgyi feltételek

Az oktatás személyi és tárgyi feltételei dialektikus egységet képeznek, egyik vagy másik hiánya a labdarúgás oktatását lehetetlenné teszi. Az általam vázolt sorrend nem valamelyik feltétel elsőbbségét jelenti, csupán az áttekinthetőség miatt választottam szét a feltételeket.

Szabadtéri létesítmények:

Pest megye szakmunkásképző iskolák száma: 18

Ebből a labdarúgás tantervi anyagát feldolgozza: 10 iskola 55%

Saját labdarúgó pályával rendelkezik: 2 iskola 20%

Társadalmi egyesület pályáját bérlő: 6 iskola 60%

Csak kispályán (kézilabda) dolgozik: 2 iskola 20%

A fenti számok azt bizonyítják, hogy a labdarúgás népszerűsége a szakmunkás-

* Pest megye

képző intézetekben az átlagnál nagyobb (55%). A teljesség kedvéért hozzá kell tenni, hogy Pest megyében 12 ipari, 4 mezőgazdasági és 2 kereskedelmi képzési profilú iskola működik, amelyekben a fiú-tanulók számaránya magasabb.

A tárgyi feltételek egyik oldalát képező labdarúgópályák tekintetében nem rossz-színű a helyzet. Ideális feltétel, ha az iskola saját pályával rendelkezik. Megyénkben csupán 2 iskola dicsekedhet ezzel a kiváltsággal.

A bérelt pályák hátránya, hogy szinte valamennyi iskola esetében távol esnek az iskola épületétől (15–30 perc), így órarendi, óraszervezési problémák jelentkeznek, melyek az oktatás hatásfokát csökkentik. Az iskolák az órák kapcsolásával igyekeznek ezeken a gondokon enyhíteni.

Külön problémát jelent azoknak az iskoláknak a helyzete, melyektől megközelíthetetlen távolságra van csak labdarúgó pálya, így az iskola udvarán lévő kispályán igyekeznek megoldani a feladatokat. Ezek az iskolák kényszerhelyzetben vannak, mert anyagi helyzetük nem teszi lehetővé nagyobb létesítmény kialakítását (általában terület sem lenne hozzá), ugyanakkor a tantervi követelményeket nekik is teljesíteni kell legalább minimális szinten.

Fedett létesítmények

Bár a labdarúgás nem a téli időszak sportága, mégis fontosnak tartom az oktatás és gyakorlás folyamatosságát, s ezért nem lényegtelen hogy az iskolák rendelkeznek-e megfelelő fedett létesítménnyel. Hogyan néz ki a tornaterem helyzet Pest megye szakmunkásképző iskoláiban?

Saját méretes tornaterme van:	
	5 iskola 50%
Saját szükségstornaterem:	1 iskola 10%
Bérelt tornateremben tanít:	
	3 iskola 30%
Nincs tornaterme:	1 iskola 10%

Megjegyzés: csak azokat az iskolákat vettem figyelembe, amelyekben a labdarúgás anyagát feldolgozzák.

A kép még itt sem nevezhető ideálisnak. Vissza tekintve az elmúlt 5 esztendőre, lassú javulás tapasztalható, ez idő alatt négy iskola lett gazdagabb új tornateremmel. A teljes igazsághoz tartozik, hogy 18 iskola közül a mai napig 7 iskola nem rendelkezik saját teremmel, s ebből háromnak semmilyen lehetősége sincs.

Álló- és fogyóeszköz-ellátottság

E dolgozat megírása adott impulzust számomra, hogy a labdarúgó tantervi anyagot feldolgozó iskolák állóeszköz- és fogyóeszköz-ellátottságát részletesen felmérjem. Legegyszerűbb az állóeszköz kérdése. Két iskola rendelkezik labdarúgópályával, sajnos ezek felszereltsége igen szegényes. Nem találkoztam hordozható kapukkal, rúgófalakkal, fejelőálvánnyal, s egyéb kisegítő eszközökkel. Véleményem szerint ebben az iskolatípusban lenne a legnagyobb lehetőség a különböző segédeszközök házilagos gyártására.

A tanórai és tanórán kívüli labdarúgás másik alapvetően fontos tárgyi feltétele a labdák száma vagy éppen hiányuk. Felmérésem alapján olyan helyzet alakult ki, hogy az iskolákat 3 kategóriába sorolhattam. A kategóriák szubjektívek lehet vitatkozni rajta:

Ideális feltétele van:	
1—2 tanuló 1 labda	4 iskola
Közepes tárgyi feltétele van:	
3—5 tanuló 1 labda	4 iskola
Gyenge tárgyi feltétele van:	
6—12 tanuló 1 labda	2 iskola

A felelős testnevelő tanárok azon vannak, hogy javítsák feltételeiket, de az természetesen az iskola gazdasági lehetőségeinek függvénye is. S még egy adalék: általános tapasztalat, hogy a labdák árának emelkedése fordított arányosságot mutat minőségükkel.

A tanórán kívüli labdarúgás egyik formája a DSK szakosztályi tevékenység. Bizony elég anyagigényes. Ha azt vesszük figyelembe, hogy a csapat egységes benyomást keltsen, akkor legalább a mezek és nadrágnak azonos színűnek kell

lennie. Nem beszélek a sportszárról és futballcipőről. Ezek beszerzési árai az utóbbi időkben meredeken emelkedtek, nem tisztelve azt a tényt, hogy az iskolai szakosztályok éves megyei támogatása 1975 óta változatlan: 5000 Ft. Ezért is várjuk nagy figyelemmel a Magyar Diáksport Szövetség IIB által kiadott dokumentumban ígért gazdasági „fellendülést”.
Úgy legyen!

Személyi feltételek

A Pest megyei szakmunkásképző intézetekben oly népszerű labdarúgás vajon milyen személyi feltételek mellett valósul meg a gyakorlatban? Felmérésem itt arra irányult, hogy a gyakorló testnevelő tanár milyen iskolatípusban végzett, s rendelkezik-e valamilyen fokú labdarúgó edzői végzettséggel:

A tantervi anyagot feldolgozó iskolák tanárai közül:		Valamilyen edzői fokozattal rendelkezik	
Testnevelési Főiskolát végzett:	3 fő		1 fő
Tanárképző főiskolát végzett:	6 fő		3 fő
Képesítés nélküli:	1 fő		—
Nő tanár (TF):	2 fő		—

Szembetűnő, hogy Pest megye szakmunkásképző iskoláiban zömében valamelyik tanárképző főiskolán végzett testnevelő tanárok tanítanak. A TF-et végzett tanárok a számok tükrében (bár nincsenek sokan) más labdajátékot választottak feldolgozásra. A legnagyobb gondot abban látom, hogy a testnevelő tanárok labdarúgó orientációja nagyon csekély, csak 4 fő edzői végzettségű kolléga tevékenykedik. Ez pedig a labdarúgó technika, taktika oktatásánál, hibajavításnál stb. nagy súllyal esik latba. A teljes tantervi anyag hatékony elvégzését kérdőjelezi meg.

Más aspektusból is vizsgáltam a személyi feltételt. Azok a testnevelők akik labdarúgással foglalkoznak iskolájukban, milyen viszonyban vannak a társadalmi egyesületekkel? Edzősködnék-e klubcsapatoknál? Lehangelő a kép. Egyetlen egy

testnevelő dolgozik társadalmi klub serdülő csapatánál. A miertre a válaszok két fő csoportra oszthatók. Egyik: nem tart rájuk igényt az egyesület, a másik: aránytalanul nagy az elfoglaltság az anyagi elismeréshez képest. Egyébként az egyetlen kolléga is arról panaszkodott, hogy teljesen magára hagyva (edző, intéző, szertáros stb. egyszemélyben) dolgozik, s a lényeg az, hogy ki tudjon állni a csapat bajnoki mérkőzésekre, mert ellenkező esetben a felnőtt csapattól vonnak le büntető pontot.

S még egy adalék, ami véleményem szerint a kialakult testnevelő tanári képhez hozzá tartozik. Megkockáztatom a kijelentést, hogy az ötnapos tanítási hét bevezetése a legnagyobb terheket a testnevelőkre helyezte a nevelőtestületeken belül. A tanulók egyéb elfoglaltsága (szakkör, korrepetálás stb.) miatt a testnevelő

nagyobb energiájára van szükség, hogy edzésre, tömegsport-foglalkozásra bírja őket, s a szabadidős iskolai programok (kirándulások, villámtornák, iskolák közötti találkozók stb.) szombat—vasárnapi időszakra tevődtek át. S bizony a testnevelő gyakran áll harcban tanulóval, iskolavezetéssel, szülői házzal, hogy munkájában eredményt tudjon felmutatni.

A tanterv tanórai követelményei

A szakmunkásképző iskolákban általánossá a 3 éves képzés vált. Az ötnapos tanítási hét bevezetésekor az I—II. évfolyamnál az éves óraszám 66 órától 54 órára csökkent, míg a III. éveseknél változatlan (33 óra).

Az érvényben lévő tanterv ún. keret-tanterv, ami abban nyilvánul meg, hogy a tanár a helyi lehetőségeinek figyelembe-

vételével választhat. A tantervi órakeretet sem szabad mereven értelmezni. Egyrészt a helyi körülmények indokolhatnak kisebb eltérést, másrészt a megadott időkeret, a tananyag a feltételek szerint bontható.

Bár számtalan fórumon hangot adtak a testnevelő tanárok, hogy ez az óramenyiség nem elegendő a hatékony oktatáshoz, sajnos nem történt pozitív változás.

Mivel a testnevelésórák számának növekedése nem várható, feltétlen szükségesnek tartom a tantervi anyag korrekcióját.

Ez a tanterv és órakeret feltételezi az általános iskolából érkező tanulók bizonyos fokú előképzettségét. A megkérdezett testnevelők egyöntetű véleménye, hogy az általános iskolát végzett tanulók gyenge előképzettséggel érkeznek (elméleti és gyakorlati), a testi képességek dolgában rendkívül nagyok a különbségek, növekszik a felmentési esetek száma (gerincproblémák, szív és keringési betegek, elhízottak stb.), s a labdarúgó előképzettségük sem mutat biztató képet. Így az I. éves tanulók testnevelésében a döntő súlyt a felzárkóztatásra, az általános képességfejlesztésre és a játék megszerettetésére fektetik a tanárok.

Nem tartozom azok közé, akik minden baj okát az alsó fokú oktatásban látják (szerintem sokkal összetettebb a probléma), de hogy valami nincs rendben, azt különböző és szerte ágazó felmérések bizonyítják. A szakmunkásképző iskolák testnevelési óraszámát véleményem szerint nem elegendő a hatékony munka elvégzéséhez, a lemaradások pótlásához. A serdülőkor három érzékeny esztendeje alatt az a tanuló, aki nem sportol aktívan és rendszeresen (sajnos elképesztően nagy számban nem sportolnak), az egészséges fejlődéshez edeskeves fizikai ingert kap. A felnőtt társadalom pedig évek óta csak vitatkozik azon, hogy baj van a fiatalság fizikai állapotával.

A szakmunkásképző iskolák részére kiadott és jelenleg is érvényben lévő tanterv, négy alapsportjáték — közte a labdarúgás — technikai és taktikai elemeinek oktatását írja elő választhatóan. A testnevelő kollégákkal folytatott eszmecsere során felvetődtek kérdések a tantervi anyag tartalmi részéről.

Ezekről a kérdésekről kicsit részletesebben szólok, mivel e kérdések valójában felölelik a tanterv labdarúgó anyagát.

Hogyan tudják megoldani a Pest megyében tanító szakmunkásképző intézeti testnevelők a labdarúgás oktatását?

A megkérdezett 12 kolléga közül szinte mindegyik úgy válaszolt, hogy igyekeznek megoldani, de valamelyik feltétel hiánya (vagy szűkös volta) csökkenti a maximális végrehajtást. Hivatkoznak pályára, labdára, gyenge gyerekanyagra stb. Úgy érzem, hogy mindegyik kolléga válaszában volt valami igazság. Hiányolom azonban azt, hogy a tanterv nem ad egy olyan mérési lehetőséget, amely figyelembe venné a minimumot, de azt valamennyi iskolától megkövetelné. Olyan konkrét gyakorlati követelményre gondolok, amely alapján objektíven mérhető lehetne a tantervi anyag elsajátításának színvonala az adott iskolában. Ez egyébként kialakult gyakorlat több elméleti tantárgyban (pl.: matematika, fizika stb.). Néhány kolléga kérte, hogy ezt a minimum mércét a szakfelügyelet írja elő számukra.

Egymásra épül-e a 3 évfolyam labdarúgó anyaga?

A tantervi anyag figyelembe veszi a fokozatosság elvét, az alacsonyabb osztályok egyszerűbb, míg az idősebbek a bonyolultabb elemeket tanulhatják. A legegyszerűbb technikai és taktikai feladatok az I. évfolyamnál szerepelnek, a II. évfolyamnál már nehezebbek a követelmények. A III. évfolyam anyaga a heti csökkentett óraszámnak megfelelően kisebb és az I—II. évfolyam anyagára épül, annak tudását feltételezi.

Mit tart feleslegesnek és mit kellene beiktatni a tanterv labdarúgó anyagába?

A tanterv 1977 óta van érvényben. A labdarúgás pedig rohamléptekben fejlődik. A játék felgyorsult, ez fokozott erőnlétet, magasabb technikai biztonságot, rugalmasabb taktikai felkészültséget igényel. Elvileg az iskolai testnevelésnek is lépést kellene tartani a labdarúgó játék fejlődé-

sével. Az a véleményem, hogy az iskolai labdarúgás nem fejlődik, egy helyben topog. Néhány példa a tantervi anyagból:

I. évfolyam

- *Labdavezetés belsővel* — ma már játék közben a játékosnak a láb mindegyik felületét használnia kell, hogy eredményesen vegyen részt a játékban. Úgy vélem, hogy a labdavezetés sokat veszített jelentőségéből a modern játékban.
- *Fejelés helyben* — a mai labdarúgásban nincs olyan játékhelyzet, amikor bármelyik játékos annyi időt és teret kap, hogy egyhelyben végezzen technikai feladatot. Így a fejelést sem.

II. évfolyam

- *Fordulatok labdával állóhelyben* — ugyanolyan feleslegesnek tartom, mint a fejelést állóhelyben.

Taktikai vonatkozású anyag az I. évfolyamban:

— *Támadójáték helytartással* — ez a feladat is a múlté. Már az I. évfolyamtól oktatni kellene a sokmozgós, helyváltoztatós támadójátékot. A taktikai anyagot túlságosan védőcentrikusnak tartom.

Hiányolom, hogy a labdaátvételek közül csak a belsővel történő átvételeket kell oktatni. A labdatovábbítások repertoárját is bővíteni kellene. Igen fontosnak tartom védőszempontból az alapszerelést, s ez nem tantervi anyag. A kapus technika és taktika teljesen hiányzik a tantervből, így a tanterv igen mostohán kezeli e fontos játékos szerepét, pedig nem lehet jó játékról szó kapus nélkül.

A tanterv taktikai része szinte valamennyi labdajátéknál a védekezést helyezi előtérbe (valószínűleg védőjátékosok készítették), más szóval védekező beállítottágú. Tehát hivatalosan is gólt nem kapni a jelszó! Lehet, hogy rosszul látom, de én támadójáték párti vagyok, ezért a tantervi utasítás tartalmi lényegét megfordítanám. Az a konkrét tapasztalatom, hogy a gyerekek között nagyobb örömet és lelke-

sedést vált ki, ha gólt lőnek, mint amikor gólveszélyt háritanak el.

A tanterv követelményként írja elő, hogy a tanulók tudatosan törekedjenek a védelem széthúzására, a nagy területen folyó játékra. Ez az elmélet, de mi a konkrét gyakorlat? A már szinte teljesen elterjedt kispályás labdarúgás (villámtornák, tömegversenyek, KISZ-kupák, házbajnokságok stb.) a nagy területen történő játék halálát okozta és okozza az iskolákban.

Mennyire használhatók a testnevelési játékok a labdarúgó tantervi anyag oktatásában?

A tantervi utasítás kimondja: „... mozgástechnikai elemek tanításában a speciális technikák elsajátítására kell a nagyobb figyelmet fordítani, hogy minél előbb kialakulhasson a *flyamatos játék*. Éppen ezért kerülni kell a technikai elemek *súlykolását*”. Ezt a felfogást jónak ítélem meg, s a testnevelő kollégák is alátámasztják, hogy a technikai elemek súlykolását a tanulók sem kedvelik. S itt növekszik meg a testnevelési játékok szerepe. Minden olyan testnevelési játék alkalmazása, amelyet a labdarúgás technikai elemei oktatására lehet használni, megengedett a szakmunkásképző iskolában. A tanterv nem ad konkrét tippeket, a tanár szabadon cselekedhet, válogathat a nagy számú játék közül. Azokban az iskolákban, ahol megfelelően végzik a tantervi anyag oktatását, rendszeresen szerepelnek labdarúgó jellegű sor- és váltóversenyek, fogók, cicajátékok, különböző céljátékok, célbarúgások, lábténisz, lovasfoci stb. Nem találtam példát viszont olyan taktikai jellegű játékokra, mint a labdatartás, iramjáték, amelyek a követő emberfogás begyakorlását teszik lehetővé. Az igazsághoz tartozik hogy a tanterv sem tér ki a szoros emberfogás oktatására.

Korszerű-e a labdarúgó tantervi anyag?

Véleményem szerint korszerűnek nem nevezhető, de még egyáltalán nem elavult. Megérett viszont a korrekcióra. Ennek alapvető oka a testnevelési óraszám-csök-

kenés, valamint a fejlődés. A tanterv tartalmazza a labdarúgás alapvető elemeit, de a fejlődés adta új elemeket be kellene venni, úgy, hogy a túlhaladottakat kihagynák. Az iskolai testnevelésben nem lehet cél, hogy minden tanuló magas szintet érjen el a feldolgozott sportág technikájában és taktikájában. Reális célnak tartom viszont, hogy a tanulók megismerjék a sportág legalapvetőbb technikáját és taktikáját legalább a jártasság szintjén. Ezáltal képesek legyenek a folyamatos játékokra. A tanterv korszerűsége szerintem feltételezi a tanár szemléletének korszerűségét is. Ez azonban a testnevelő állandó önművelését, korszerű eredmények figyelemmel kísérését, továbbképzését is jelenti, de jelenti a tanár szemléletének alakítását is (szervezett továbbképzés, szakirodalom biztosítása, legújabb eredmények publikálása stb.)

Százszázalékosan teljesíthetők-e a tantervi követelmények Pest megye szakmunkásképző iskoláiban?

Egyértelműen kimondhatom, hogy a tantervi követelmények teljes mértékben nem teljesíthetők, mivel a tárgyi és személyi feltételek sem százszázalékosak. Nagyon jó és optimista megállapítás, ha 60—80%-ról beszélhetek. Természetesen ez szubjektív megítélés, aprólékos számadatokkal nem tudom alátámasztani. Sajnos a maximális teljesítésnek objektív akadályai vannak. Ezt a véleményt az a tény mondatta ki velem, hogy sikerült bepilantást nyernem egy egész megye szakmunkásképzési tevékenységébe.

Tanórán kívüli labdarúgás

Az iskolai testnevelés másik fontos színtere a tanórán kívüli tevékenység. Ez ad lehetőséget, hogy egyrészt iskolán belül (házi bajnokságon), másrészt iskolák között (DSK bajnokság és kupa) rendszeres labdarúgó élet alakuljon ki.

Iskolák közötti labdarúgás

Pest megyében az elmúlt 5 évre visszatekintve átlagban 12—14 csapat vett részt a DSK bajnokságban. Létszámtól függően

2—3 csoportban zajlottak a mérkőzések, őszi-tavaszi rendszerben. A szakmunkásképző iskolák részvételi aránya igen jó, az utóbbi években 9—10 iskola csapata játszott rendszeresen. A gimnáziumoknál és szakközépiskoláknál nem ilyen népszerű a labdarúgás. Ebben a bajnoki rendszerben a gyerekanyag tekintetében a szakmunkásképzők közel azonos feltételek mellett játszhattak mivel csak I—II. évfolyamos társadalmi egyesületben nem igazolt labdarúgók vehettek részt. Az új rendszerű középiskolás labdarúgásban, ha megszüntetik a DSK bajnokságot (ez olvasható ki a Magyar Diáksport Szövetség dokumentumából) s csak kupa lesz, elvesztjük azoknak a gyerekeknek elég nagy főmeget, akik társadalmi egyesületnél nincsenek leigazolva, de még szeretnek futballozni. A másik aggályom, hogy a kuparendszer azoknak a csapatoknak fog kedvezni, ahol sok igazolt játékos van, tovább maradnak állva, így több mérkőzést fognak játszani. De mi lesz azokkal a csapatokkal, akik hamar kiesnek? Hol lesz a rendszeres foglalkoztatás? Úgy gondolom a végleges új rendszerű diákfoci kidolgozásánál nagyon körültekintően kell a versenyeztetést kidolgozni!

Véleményem szerint a DSK bajnokság az eltelt 11 tanév során betöltötte azt a szerepet, amit szántak neki. Rendszeres lehetőséget biztosított igen sok gyerekeknek, akik még valamilyen oknál fogva nem jutottak be társadalmi egyesület csapataiba. Saját tapasztalatom, hogy több játékosom kezdte a labdarúgást DSK csapatunknál, s tovább folytatva NB III-as szintig vitték, s szerették meg a játékot.

A kupaküzdelmekben — az utóbbi 5 tanév adatait vizsgálva — 20—25 iskola csapatai vettek részt. 12—13 szakmunkásképző iskola mellett a gimnáziumok és szakközépiskolák nagyobb arányban indultak. A kuparendszer nem kedvező a szakmunkásképzőknek. Ennek alapvető oka az, hogy a 3 éves képzés áll szemben a 4 évessel. Aki ismeri a serdülőkor okozta testi fejlődési szakaszokat, az tudhatja mit jelent ebben a korban 1 év előny.

Tíz éve nem találni szakmunkásképző iskolát a megyei kupagyőztesek között. Élesen kitapintható, hogy azokban az iskolákban van ütőképes kupacsapat (me-

gyei szinten), ahol a társadalmi egyesület is jó ifi csapattal rendelkezik. Megjegyzem, hogy amikor ezt a dolgot írtam, még nem látszottak az új rendszerű diáksport körvonalai. Az 1986/87-es tanévben is történt változás, s az sem mondható véglegesnek. A változás korát éljük, de nem mindegy, hogy a jövőben milyen rendszerű versenyztetést tudunk biztosítani az iskolai csapatsportágaknak, így a labdarúgásnak is. Véleményem szerint körültekintő, széles körű véleménykutatásnak kell megelőznie a kimunkálást. S mindezt nem sok időnk van.

Zárszó helyett

Ezen írásom a TFTI intenzív testnevelői továbbképzés záródolgozatának rövidített változata. Egy adott közigazgatási egység (Pest megye), adott tanév (1985/86), egy adott iskolatípus (szakmunkásképző) testnevelésében a tanórai és tanórán kívüli labdarúgás helyzetét kívántam elemezni. Az elemzésben konkrét felmérésekre támaszkodtam a személyi és tárgyi feltételek dolgában, s a gyakorló testnevelői vélemények segítettek a hétköznapi gyakorlat elemzésében. Sajnos nincsenek birtokomban más megyék helyzetének adatai, így nem tudok viszonyítani. Abból a szempontból jó lenne, hogy látnám hol áll a Pest megyei szakmunkásképzés országos összehasonlításban. Csak gyanítom, hogy a hátsó régiókban.

Úgy gondolom, hogy az iskolai labdarúgás nem méltó „hátszaga” a mai magyar labdarúgásnak. Lehet, hogy erősen fogalmazok ha mélypontról beszélek. Ha sikerül (és sikerülnie kell) javítanunk a jelenlegi színvonalon, akkor feltétlen nagyobb számban áramolnának a gyerekek a labdarúgócsapatok felé és akkor közelítenék ahhoz a régi álomhoz, hogy az iskolák legyenek a labdarúgásunk utánpótlás bázisai. S hogy ezt elérjük, sok a tennivalónk.

Szakmunkástanulók felkészítésének lehetőségei a kézilabda sportágban

NYIKOS ÁRPÁD

Az 1986-os év szép sikereket hozott a magyar kézilabdasport számára. A 11. férfi világbajnokságon Magyarország a rangos második helyet szerezte meg, és közel állt a világbajnokság megnyeréséhez is. A szép eredmények példát állítanak a középiskolás korú fiatalok elé is a kézilabdázás megkedveléséhez.

Az iskolákban a testnevelésórán ismerkednek meg a tanulók a játékkal. Az általános iskola tanterve a 6. osztálytól biztosítja a kézilabda oktatását. Ez nem lenne baj, ha az alsó tagozattól felfelé haladva 1–5. osztályban a labda jelentős szerepet kapna. A középiskolába kerülő fiataloknál az a szomorú helyzet, hogy alig ismerik a sportág alapjait, szabályait. Természetesen olyan gyerekek is akadnak, akik egész magas fokon ismerik a sportágat. Ezek a gyerekek sportiskolások, vagy iskolai szakkörök, versenyek útján érték el tudásukat.

A középiskolában az elsős tanulók tudását kell egyszintre hozni, és innen indulhat az oktatás.

A kézilabdázás tanítása a szakmunkásképző iskolákban szükségszerű és fontos feladat. A tanulók általában erősek, jó kétférfias sportág igen nagy fejlődési lehetőséget biztosít.

A tanítás anyagát, követelményrendszerét a tanterv írja elő. A tanterv lehetőséget ad a tanár számára a választás és anyagfeldolgozás tartalmi vonatkozásaiban. Sajnos a megadott órakeret igen kevés. A szakmunkásképzők hagyományos tagozatait figyelembe véve jelenleg ciklusonként (ami egy tanulási és egy munkahét) első és második évben 3 testnevelésóra, harmadik évben 2 óra. A két vagy egyéves szakmáknál még ennél is kevesebb.

Az évi óraszám a gyakorlatban első és második évben kb. 54 óra, a harmadik évben kb. 32 óra. Ez nagyon kevés. Óraszámnövelésre van szükség, különösen a harmadéveseknél. Az anyagfelosztás és elrendezés után a kézilabdára tanévenként maximum 8—10 óra fordítható. Gyakorlatomban ezt kibővíttem a tanórán kívüli foglalkozásokkal, a tömegsportórákkal. Ezek hatékonysága, mivel szabadidős tevékenység és önkéntes, megkérdőjelezhető. Viszont jelenleg lehetőség van arra, hogy a harmadévesek számára a ciklusonkénti testnevelésóra mellé órarendileg egy plusz tömegsportórát iktassunk be. Az iskolai tömegsport-órakeret — testnevelő tanáronként heti hat órával — év kb. 200 órának felel meg, ami szintén kiegészítheti a foglalkozások számát. A tömegsport-órák foglalkozási anyagát három részre osztottuk:

Háziversenyek, bajnokságok.

Első évesek felzárkóztató foglalkozásai.

Öntevékeny sporttevékenység (szabadidősport).

A kézilabdázásban elért fejlődés több szempontból is fontos az iskolai testnevelésben. A játék felgyorsult, igen nagy az iram. A labda birtoklását magas technikai szinten lehet megvalósítani. Új labdabirtoklás, a labda egykezes fogása, védőtől való távoltartás módjai, esetenként az egykezes labdakezelés és lövési módok a csukló kifordításának gyorsító szerepével történnek.

A támadásokban megnőtt a bevetődések jelentősége, igen fontos a jó tempóérzék kialakítása. A védők mozgása mélységben kiszélesedett. A védekezésben megnőtt a lábmunka jelentősége, fontos a gyors reagálás. A támadókkal történő ütközés, testtest elleni harc megtanulása és alkalmazása a szabályok betartása mellett a balesetek, sérülések elkerülése érdekében is igen fontossá vált.

Az iskolai gyakorlatban ezeket is figyelembe kell venni. Az alapvető technikai elemek tanítását mozgásban, célfeladatok, részfeladatok alkalmazásával végezzük. Az oktatás során játékhelyzeteket kell kialakítani, és döntési kényszer elé kell állítani a feladat végrehajtóját. Igyekezzen több helyzet közül a legjobbat kiválasztani és alkalmazni.

A fizikai felkészítés során a tanulók dobótechnikáját kell javítani. Sajnos a gyerekek mintha elfelejtették volna a hajító mozdulatot. Ezt jelentősen lehet és kell is fejleszteni. Az ugróerőnek, ruganyosságának, a törzsizmok erejének is igen fontos szerepe van a felugrások lövések, hirtelen, gyors tempóban történő lövések eredményességének szempontjából.

A szakmunkásképző tantervet összehasonlítva az általános iskolai tantervvel, kézilabda vonatkozásában azt láthatjuk, hogy a 6. osztály anyaga szinte azonos a szakmunkásképző I. évfolyamának anyagával, ugyanez vonatkozik a 7—8. és a II., III. osztály tantervére is.

A technikai elemek előírása — például egykezes átadás helyben, vagy kapuralövés álló helyből —, nem felel meg a mai kézilabdás követelményeknek. A gyerege színvonal és kevés ismeret ellenére is magasabb szintről kell indulnunk. A taktikai elemeket nem követi a technikai elemek részletes kijelölése. Nem szerepel a védekezés és támadás egysége évfolyamonként.

A leírt követelményrendszer megvalósításához nagyobb anyagmennyiségre lenne szükség.

Az első évfolyam számára a felmérés és ennek megfelelően nagyobb óraszámú anyag oktatását lenne célszerű bevezetni. Erre építve a II. és III. év követelményei megvalósíthatók. A nagyobb anyagmennyiség feldolgozása a tanítás folyamataban, a megadott órakeret növelése mellett, a képességfejlesztő gyakorlatok célirányos alkalmazásával és a tömegsportórák tudatos (felzárkóztatás és versenyek) beiktatásával megvalósíthatóvá válik. A képességfejlesztés kézilabda vonatkozásai is összekapcsolhatók az atlétikai futások, ugrások, dobások anyagával, és ezzel még az atlétikai anyagot is érdekesebbé tehetjük. A testnevelési játékok alkalmazása során pedig igen jól és célirányosan fejleszthetjük a tanulók labdaérzékét, taktikai érzékét. A tanterv kézilabda anyagát ennek értelmében dolgoztam fel.

Tantervjavaslat

Technikai elemek: I. évfolyam

Védő alapállása, mozgása (mélységi, szélességi), helyezkedése.

Az ütközések technikai alapjai.

Sáncolás.

Támadó alaphelyzete.

Indulás, futás, megállás labda nélkül és labdával.

Labda fogása, átadások (alsó, felső, felugrásos).

Különböző irányból érkező labdák elfogása és továbbítása (labdaleütéssel, vezetéssel, átadással, kapuratöréssel).

Indulócslek és irányváltoztatás labda nélkül és labdával.

Kapuratörés labdavezetéssel, átadásból egy labdaleütéssel.

Felugrásos lövés.

Beugrásos, bedőléses dobás.

Taktika:

Közös cselekvést, együttműködést fejlesztő játékok alkalmazása.

Emberfogásos védekezés és az ellene történő játék bővítése.

Támadás rendezetlen védelem ellen.

Területvédelem két alapvető formájának, a hatos falnak és (5+1) védelemnek a megismertetése.

Testtel való játék tudatos alkalmazása.

Támadásban az alapfelállás kialakítása.

Támadásban a területvédelemmel felállt csapat elleni akciók bővítése (befutások, átfutások, védelem fellazítása).

Szabad játék (ötletjáték egyéni akciókkal, 1:1, 2:2, 3:3 elleni játék).

Követelmények:

A védekezés és támadás alapvető technikai elemének elsajátítása.

Biztos labdakezelés zavaró körülmények között is.

Jól alkalmazzák a sáncolást.

Hangolják össze a védekezésüket, tudjanak együtt mozogni.

Taktikai fegyelem kialakítása.

Támadásban folyamatos játék biztosítása, társak helyzetbehozása, egyéni és csapatrész támadások jó befejezése.

Kapuralövés felugrással, beugrás, bedobás ismerete.

Képességfejlesztés:

Az ügyesség, gyorsaság fejlesztése mellett a helyzetfelismerés, taktikai érzék fejlesztése.

II. évfolyam

Technikai elemek:

Első évfolyamban elsajátított technikai elemek gyakorlása (aktív védekezés, sáncolás, lábmunka, ütközések).

Halászás, labdaelütés technikai gyakorlatai.

Kapusteknika ismertetése (a kapus feladatai).

Érkező labdák, elfogása futás közben, felugrás közben.

Labda továbbítása; csuklópasszok, átadások lábmunkája jobb és bal oldali adogatással.

Átadási cselek, lövőcselek alkalmazása.

Átlövések: elhajlásos lövés, felugrások dobásokkal.

Bevetődéses dobás.

Taktika:

A csapatjátékot elősegítő testnevelési játékok alkalmazása.

Elzárások végrehajtása résztaktikai feladatokkal (húzás-kontra).

Gyorsindítás-lerohanás alkalmazása rendezetlen védelem ellen.

Gyors visszahelyezkedés támadásból védekezésbe.

A területvédelem mélységi tagozódása, és ezen belül hatékony védekezés kialakítása.

Az elzárások tudatos alkalmazása.

Támadásban szerepkörök alakítása (szélő, beállós, átlövő, irányító).

Mozgás alapfelállás és szerepek szerint.

Kapus feladatai.

Követelmények:

Hatásosan tudjanak védekezni felállt védelemben, mélységben.

Támadásból gyors és szervezett visszarendeződés védekezésbe.

A védelmi hibákat fokozott mértékben használják ki, tudatosan alkalmazzák az elzárást.

Használják ki a játék során adódó ritmusváltások lehetőségeit.

Összetett gyakorlat bemutatása elzárásleválás technikai elemek kombinációjával.

Átlövés elhajlással, felugrás és bevetődés tudása.

Csapategység, szervezettség megvalósítása feladatkörökkel.

III. évfolyam

Technikai elemek:

Testtel való ütközések iskolázása.

Az első és másodévben elsajátított technikai elemek gyakorlása és alkalmazásuk.

Kisodrás technikai végrehajtása.

Ütközések labdával a kézben.

Átadások felugrással.

Átlövés cselezéssel (lövőcsel, átadási csel stb.)

Beállós játékos lövései dobókézzel ellenoldalra és azonos oldalra fordulva (beugrás, bedőlés, bevetődés, visszafordulással).

Taktika:

Védelem fellazítása széles vonalú támadással.

Testtel való játék és védekezés iskolázása.

Szabad játék során a szélső támadások (kontra) mezőny széthúzásával, átlövések, cseles egyéni betörések alkalmazása (csapatrézsu-támadások eredményes befejezése).

A kialakult szerepkörökben gyakorlás és eredményes támadásbefejezések.

Védekezésben a mélységben tagozódó támadó jellegű területvédelem alakítása.

Posztok szerinti védekezés jelentősége.

Játék területvédelemmel.

Követelmények:

Az összetett technikai gyakorlatok — játékelemek elsajátításán át tegyenek szert a tanulók olyan jártasságra, mely alkalmassá teszi őket a játék során adódó technikai és taktikai feladatok megoldására.

A védekezésben és a támadásban szervezett csapatmunkát alakítsanak ki.

Összetett feladatok, gyakorlatok bemutatása, támadásbefejezés átlövésből, széről.

Taktikai elemek tudatos alkalmazása a játék során.

Megjegyzés:

A 3 évfolyam számára összeállított kézilabda anyag, csak az órák növelése (pl a III. évfolyamban 3 órára) és a tömegsportórak órarendi beosztásával oldható meg.

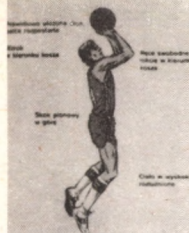
INHALT

Nagy Sándor: Untersuchung der Effektivität der Körpererziehung in den Facharbeiterschulen	65
Pádár Károly: Die Lage der Körpererziehung in den Facharbeiterschulen von Budapest	74
Nagy György: Für eine Jugend mit guten konditionellen Fähigkeiten — gefundener Weg	81
Kalmár Zoltánné—Márkus Zsuzsanna: Die Vorbereitung der Facharbeiterschüler auf ein Sportfest	85
Kovács György: Die Lage und Rolle des Fußballs in der schulischen und ausserschulischen Körpererziehung der Facharbeiterschulen	88
Nyikos Árpád: Möglichkeiten der Vorbereitung beim Handballunterricht der Fachmittelschüler	94

СОДЕРЖАНИЕ

Надь Ш.: Испытание эффективности физкультуры в ПТУ	65
Падар К.: Положение школьной физкультуры у ПТУ столицы	74
Надь Г.: За закаленную молодежь — выводной путь	81
Калмар Золтанне — Маркуш Ж.: Подготовка учащихся ПТУ к спортивным демонстрациям	85
Новач Г.: Роль и место Футбола в школьной и внешкольной физкультуре ПТУ	88
Никош А.: Возможности подготовки учащихся ПТУ в хандболе по учебной программе на школьных и внешкольных занятиях	В/3

XIV. RZUT W WYSOKOŚĆ



XV. RZUT W WYSOKOŚĆ PO ZWODZIE



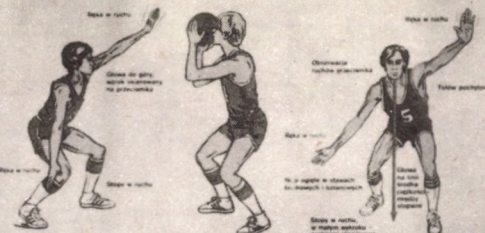
XVI. POZYCJA OBRÓCY (ATAKUJĄCY NIE ZAGRAŻA RZUTEM)



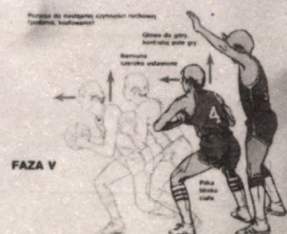
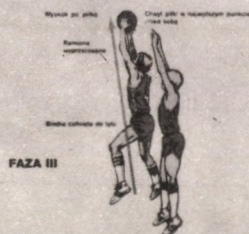
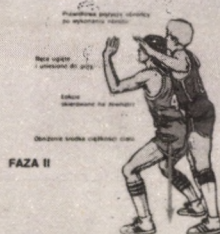
XVII. POZYCJA OBRÓCY - PRZECIWKO ZAWODNIKOWI PODAJĄCEMU LUB KOŻŁĄCEMU



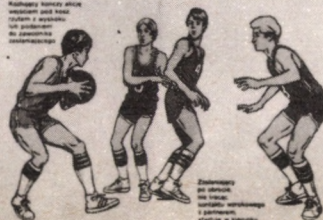
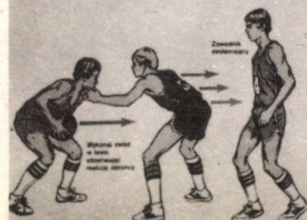
XVIII. POZYCJA OBRÓCY - PRZECIWKO ZAWODNIKOWI RZUCAJĄCEMU



XIX. ZBIÓRKA PIŁKI Z TABLICY W OBRONIE



XX. ZAGRAHA DWÓJKOWE - ZASŁONA



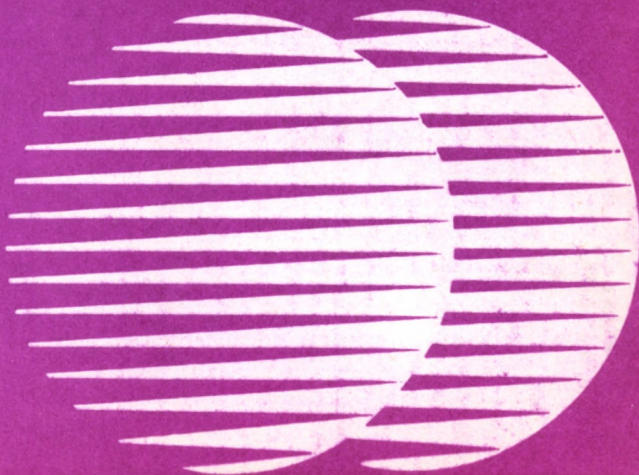
u

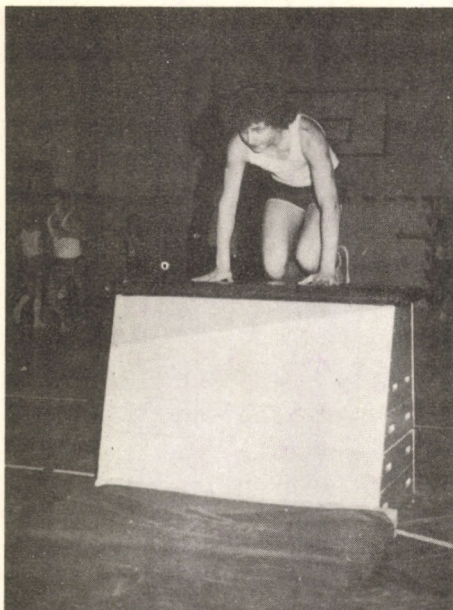
A testnevelés tanítása

XXIII. ÉVFOLYAM

1987 | 4

A MŰVELŐDÉSI MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA





Fülöp Dezső: „Ördögkerék”

Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Dr. Baksa László
Dr. Burka Endre
Gyenge József
Dr. Nagy György
Pádár Károly
Dr. Székely Gabriella
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc
Ujj Magdolna

Rovatvezetők:

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

TARTALOM

Sikó Attila: Folyamatterv a gimnáziumi I. osztályos fiú testnevelés tanításához (13—14. óra)	97
Nagy Sándor: Szakközépiskolások motorikus teljesítményének összehasonlító vizsgálata (Résztanulmány)	101
Horváth Beáta: Adalékok a szakközépiskolás lányok testalkati és motoros jellemzőihez	104
Weglárz Bálint: Miért szűnt meg egy szakközépiskolai lány atlétikai szakosztály?	110

ROVATOK

Gyógytestnevelés (Raskóné Várnagy Éva)	116
Riport (Somorjai László)	122
Sport és nyelv [Andor György]	125
Ötletek, újdonságok (Szentgyörgyi Zoltán)	126
Könyvismertetés (J. J.)	128
Folyóirat-ismertetés (J. J.)	B/3

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1046 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211—200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1055 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója. — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely hírlapkézbesítő postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Hírlapelőfizetési és Lapellátási Irodánál (HELIR) Budapest, V., József nádor tér 1, 1900 közvetlenül, vagy postautalványon, valamint átutalással a HELIR 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra.

Előfizetési díj egy évre 42,— Ft.

Megjelenik: évente hatszor.

Példányonkénti eladási ára: 7,— Ft.

Unilev, Eger. 87 2833 4600 pld.

Felelős vezető: Ujjady István.

Folyamatterv a gimnáziumi I. osztályos fiú testnevelés tanításához

(13—14 óra)

SIKÓ ATTILA

13. óra

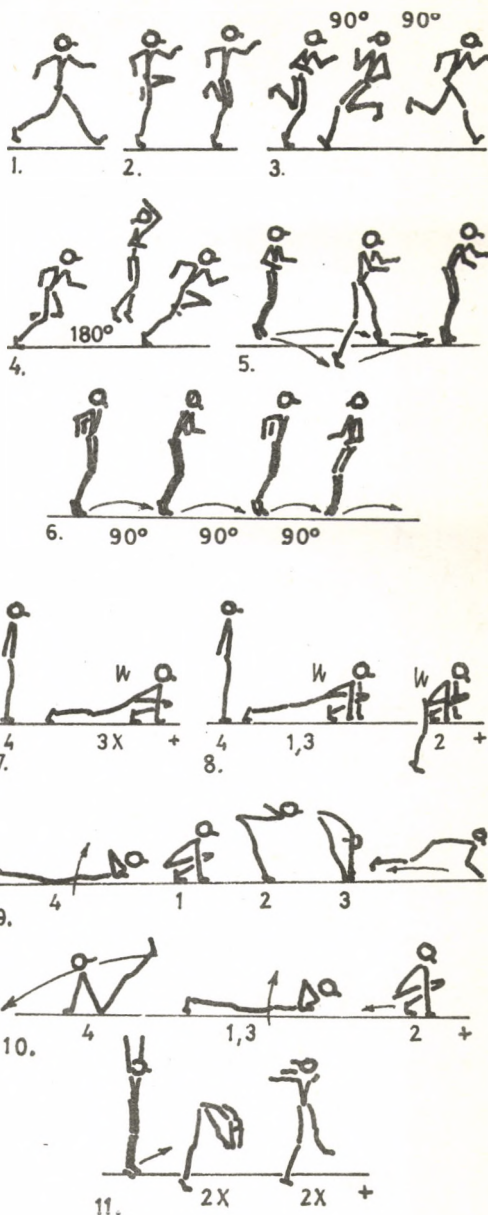
Az óra célja, hogy a tanulók új gyakorlatok tanulása során erejüket próbára tegyék és bátorságuk a gyakorlás kapcsán növekedjen.

Fő feladatok:

1. Oktatási: korláton terpeszlésből gululás előre terpeszlésbe.
2. Képességfejlesztés: a váll izmai maximális erejének fejlesztése.
3. Személyiségformálás: a kivitelezést elindító elhatározás és kezdeményező-készség fejlesztése.

Ezen az órán igen nagy fegyelmet kell tartanunk, mert a korláton végzett oktató munka leköti figyelmünket és a többi színen is elkél buzdításunk, hibajavításunk. Fontos, hogy a bemelegítés gimnasztikai gyakorlatait nagyon pontosan végeztessük. Nyugodtan, de igen határozottan javítsuk a hibákat, ne engedjünk semmi lazaságot. Ez azért fontos, mert az óra fő részében balesetveszélyes gyakorlás folyik. Ha egy-két tanulóval kiderül, hogy képtelen a kellő összpontosításra, őket ne engedjük a színek közelébe, zárjuk ki a színeken végzett gyakorlásból. Végezzenek azonos hatású egyszerűen szervezhető kéziszer-, vagy bordásfalgyakorlatokat. (Ez természetesen nem lehet rendszeres megoldás, mert a színeken való gyakorlásra és a gyakorlatok megtanulására mindenkinek szüksége van. Óra után a kizárt tanulókkal beszélgetünk el, győzzük meg őket igazunkról, és adjunk alkalmat számukra a kisebb gyakorlás pótlására.)

A bemelegítés a 13/1. ábrán látható gyakorlatokkal történik. 13/1. ábra 1—6. gyakorlata még kötetlen formájú, han-

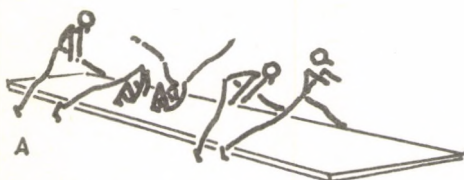
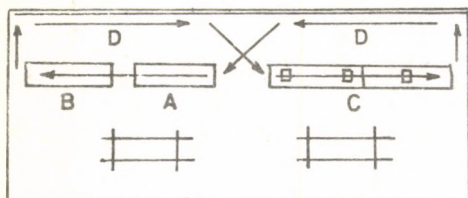


13/1. ábra

gulatos. A 7—11-ig számozott gyakorlatok mind élettani, mind a magatartást meghatározó hatások kapcsán alkalmasak arra, hogy a következő talaj- és szertornagy gyakorlatok megfelelő előkészítést nyerjenek.

Ezután osszuk három csoportra az osztályt. Két csoport bordásfalon és talajon

gyakorol. Az alaprajzon nyíllal jelölt útvonalon haladva végzik az A—B—C és D (13/2. ábra) gyakorlatokat. A folyamatos gyakorlás bevált forma, de észre kell vennünk, ha valaki rendszeresen megszakítja a feladatokat, kevesebbet végez, vagy hanyagul dolgozik. Ilyenkor először négy szemközt, ha ez nem jár sikerrel, az osz-



D

13/2. ábra

tály előtt figyelmeztessük. Ez így jó lenne mindenkinek.

Korlátan nagyon biztonságos körülményeket teremthetünk az oktatáshoz. A szekrényre két réteg szőnyeget is tehetünk. (13/3. ábra). Tapasztalatom szerint



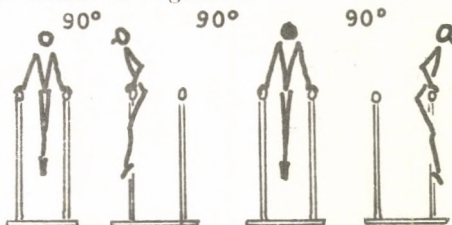
13/3. ábra

így a legkönnyebb megtanítani a terpeszbukfencet. Elég, ha magunk segítünk, illetve biztosítunk. (13/4. ábra.) Mindig gondoljunk arra, hogy a korlátról le is kell ugrani. Jelen esetben így könnyű.



13/4. ábra

Ha marad időnk, gyakoroltassuk a támlázó fordulatot. (13/5. ábra.) Egyszerre két tanuló is végezheti.



13/5. ábra

Óra végén egy kis birkózással oldjuk fel a feszültséget. (13/6. ábra.)



13/6. ábra

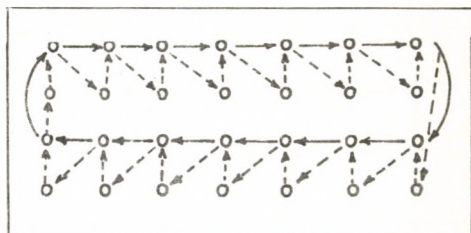
14. óra

Az óra célja, hogy javuljon a tanulóknak az a készsége, hogy játék közben a labda leadása után célszerűen változtassák helyüket.

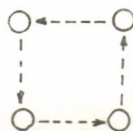
Főbb feladatok:

1. Oktatási: futás közben labdaátvétel, együtemű megállás, hosszú indulásból fektetett dobás — helyezkedés a lepattanó labdáért.
2. Képességfejlesztés — a figyelem megosztásának fejlesztése egymást követő cselekvésekre.
3. Aktív magatartás, kezdeményezés fejlesztése játék közben.

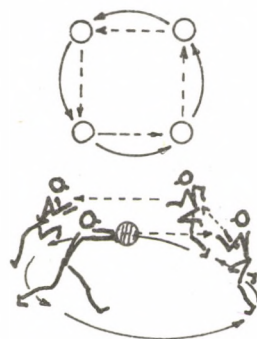
Az előző órákon kiderült, hogy a tanult játékelemek alkalmazása még az egyszerűsített szabályokkal játszott játékokban is nehéz. A tanulók kevés tapasztalattal rendelkeznek a mozgásos játékokban (évről évre kevesebb!). Egy-egy labdaleadás után tanácstalanul állnak, megkönnyítve a védők dolgát. Ezen az órán olyan gyakorlatok következnek, amelyekben a labda átadása után változatos cselekvésre, helyváltoztatásra kényszerülnek a tanulók.



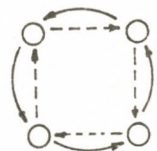
14/2. ábra



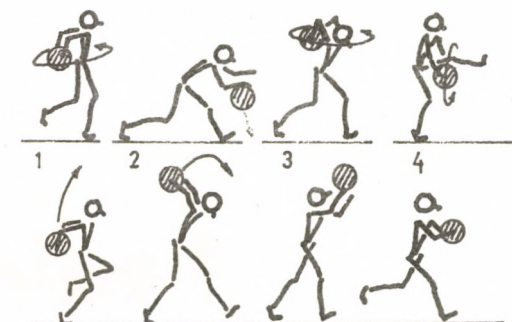
14/3. ábra



14/4. ábra



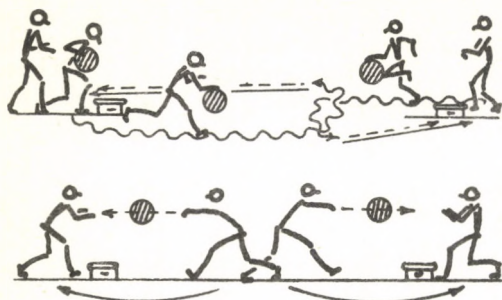
14/5. ábra



14/1. ábra

A bemelegítés a 1—5. (14/1. ábra) gyakorlatokkal kezdődik. Ezt követi a 14/2. ábrán látható folyamatos gyakorlás. Kéthárom kör után (50—60 átadás) szerepcserre következnek. Először utánlépéssel haladva végezzék a gyakorlatot.

Ezután alakítsunk négyes csoportokat és ezeken belül egymástól 3—4 méterre állva (14/3. ábra) vagy futva (14/4—5. áb-

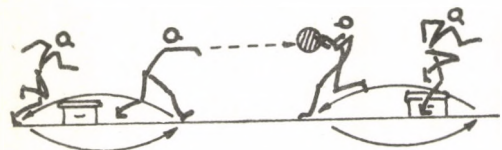


14/6. ábra

ra) végezzék az adogatást először meghatározott irányba, majd tetszés szerinti tárhoz. A 14/6. ábrán látható váltóverseny a 14/7. ábra gyakorlata és a 14/8. ábra versenyfeladata nagy mértékben fej-



14/7. ábra



14/8. ábra

leszti a figyelem megosztásának készségét, és azt a játékban nélkülözhetetlen képességet, hogy a cselekvések folyamatosak, célszerűek legyenek.

Amikor csak időnk van rá gyakoroltassuk az 1:1 elleni játékot. A 14/9. ábrán látható gyakorlat lényege, hogy a védő tartsa a megadott követési távolságot. A támadókat biztassuk sűrű irányváltoztatásra.



14/9. ábra

Az oktatás anyaga nem nehéz, a tanulók hamar megtanulják az együtemű megállást (14/10. ábra). Nagyon figyeljünk arra, hogy minden dobás eredményes legyen.

Játékra legalább 20 perc maradjon. Ha nagy az osztály létszáma, játszanak 6, vagy 7 fős csoportokban.



14/10. ábra

Szakközépiskolások motorikus teljesítményének összehasonlító vizsgálata

(Résztanulmány)

NAGY SÁNDOR

A motoros próbák kidolgozása és tantervi alkalmazása az 1978-as szakközépiskolai testnevelés tanterv egyik legjelentősebb újdonsága. A tanulók tudásszintjét abszolút értékekben is megadja, és az abszolút szintek mellett a százalékos szintek is szerepelnek (relatív tudásszint). A tanulók tudásszintjének változása, az önmagához viszonyított változás értéke válik azután a tanulók értékelésének egyik összetevőjévé.

A motoros próbák követelményei tehát végső soron nem abszolút értékek, azoknak csak a viszonyítás szempontjából van jelentőségük. A tanulók tudásszintjét „százalékos szintekkel” és a változás mértékével jellemezzük.

A százalékos teljesítményszinteket az 1974–75-ben (1. felmérés) mért országos reprezentatív minta adatainak átlaga (50 százalék) és szórása (a 10, 30, 70, 80 és 90 százalékos értékek) alapján számítottuk ki. (1) A számítások eredményét táblázatokon foglaltuk össze. A táblázatok évfolyamonként, leányok-fiúk megkülönböztetésben a tantervi követelmények között szerepelnek.

Az 1974–75-ben megállapított eredményeket olyan alapnak tekinthetjük, amely jó lehetőséget ad az összehasonlításra.

Az összehasonlítás célja az, hogy megállapítsuk a tanulói tudásszintben bekövetkező változásokat. Az eredmények összehasonlítása úgy gondoljuk öt-tíz évenként szükséges akkor is, ha a tanterv teljesítésének feltételei időközben nem változtak. A követelményszintek „karbantartása” ellenőrző mérések nélkül nem lehetséges.

A leírt gondolat megvalósítására 1979 és 1983 között (2. felmérés) a tantervi részletezett cél- és követelményrendszer kipróbálása részeként a motoros próbákat is újra mértük. (2) A mintát úgynevezett többlépcsős véletlen kiválasztás módszerével jelöltük ki. (3)

Az eredmények bemutatása

A tanítás-tanulás hatékonyságát mérő eredményeket az 1. és a 2. táblázaton foglaltuk össze. (4) A könnyebb összehasonlítás miatt az eredmények bemutatásánál azt a módszert követtük, hogy egymás mellett (alatt) közöljük a két felmérés számított adatait és a felmérésben részt vevő tanulók számát.

Első lépésként vizsgáljuk meg, hogyan változtak az átlagteljesítmények az első vizsgálat óta. A tanulók átlagteljesítményei, egy próba kivételével (súlypontemelés, II. osztály, leányok) változtak. Az eredmények abszolút értékekben leányoknál 17, fiúknál 20 esetben javultak, a 28–28 lehetséges változáson belül. Ez a javulási arány egyértelműen pozitívnak tekinthető, hiszen a próbák többségében javulást tapasztaltunk.

Az átlageredmények közötti különbség azonban gyakran nem nagy. F-, t-, illetve d-próba segítségével megvizsgáltuk ezért azt is, hogy ez a különbség jelentős-e, vagy csak az eltérő minta miatt mutatkozik. (Tehát véletlennek tekinthető-e?) (5)

A számítások azt mutatják, hogy a leányoknál egy, a fiúknál öt próbánál a teljesítménynövekedés nem jelentős.

Hasonló módszerrel elemeztük a teljesítménycsökkenést is (a leányoknál 10, a fiúknál 8 próbánál). Leányoknál három, fiúknál egy esetben ez a különbség nem jelentős.

A táblázatokon látható szórásértékek azt mutatják, hogy az elmúlt időszakban a tanulók közötti teljesítmények csökkentek. Tehát a jó és a rossz eredmények az ellenőrző 2. vizsgálatban közelebb kerültek egymáshoz, és természetesen az átlaghoz is. A relatív szórásértékek vizsgálata pedig a 7. próba kivételével azt mutatja, hogy az átlagtól a tanulók teljesítménye csak a megengedhető határokon belül tér el.

Évfolyam	Felmérés	Létszám	1. 60 méteres futás (s)			2. Súlypont-emelkedés (cm)			3. Tömött-labda-dobás hátra (m)			4. Ktartó futás 600—800 m (s)			5. Labdapasszo-lás (db)			6. Négyütemű gyakorlat (db)			7. Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás (db)		
			x	s	V	x	s	V	x	s	V	x	s	V	x	s	V	x	s	V	x	s	V
I.	1.	859	10,6	0,9	8	32,9	5,7	17	6,0	1,4	21	170	39	18	21,8	4,3	20	20,1	4,6	23	7,6	9,2	122
	2.	286	10,5	0,8	8	33,3	5,8	18	5,6	1,1	19	165	26	16	24,9	4,3	17	21,8	4,8	22	5,6	5,9	105
II.	1.	821	10,3	0,9	8	34,8	5,9	27	6,5	1,6	24	173	31	17	23,9	4,6	19	21,2	4,3	20	6,4	5,8	90
	2.	342	10,6	0,8	8	34,8	5,8	17	5,9	1,2	20	165	22	13	26,4	5,5	21	23,5	3,8	16	10,8	8,4	78
III.	1.	767	10,3	1,0	8	33,1	6,3	19	6,5	1,4	22	231	54	22	24,1	4,9	20	22,1	6,7	30	7,4	5,4	73
	2.	382	10,5	0,9	8	35,3	6,2	18	6,2	1,1	18	242	33	14	26,8	4,6	17	23,6	4,1	17	10,1	8,2	82
IV.	1.	629	10,5	0,8	8	32,9	6,2	19	6,4	1,4	21	276	50	21	22,8	5,3	33	20,9	4,7	23	7,6	4,9	65
	2.	264	10,6	0,8	8	35,1	7,5	21	6,3	1,1	18	236	38	16	29,5	7,9	27	24,4	3,9	16	10,2	7,3	71

1. táblázat A szakközépiskolás leányok tantervi motoros próbákban elért eredményei.

Évfolyam	Felmérés	Létszám	1. 60 méteres futás			2. Súlypont-emelkedés			3. Tömöttlabda-dobás hátra			4. Kitartó futás 800—1000 m			5. Labdapasszolás			6. Négyütemű gyakorlat			7. Fekvőtámaszban karhajlítás, -nyújtás		
			(s)			(cm)			(m)			(s)			(db)			(db)			(db)		
			x	s	V	x	s	V	x	s	V	x	s	V	x	s	V	x	s	V	x	s	V
I.	1	634	9,4	0,8	8	39,5	7,6	19	6,2	1,3	21	188	28	14	25,2	4,1	16	24,4	4,3	18	16,8	10,2	61
	2	381	9,5	0,7	7	39,8	6,8	17	6,1	1,4	23	187	24	13	28,0	4,9	18	26,2	3,7	14	18,2	9,4	47
II.	1	527	8,7	0,6	7	42,3	7,3	19	7,2	1,3	21	182	39	20	27,4	5,7	20	25,3	4,3	17	18,2	10,6	58
	2	655	9,1	0,8	8	43,7	7,4	17	7,3	1,5	21	179	23	13	30,0	5,2	17	27,7	4,2	15	24,6	8,7	36
III.	1	427	8,6	0,6	7	46,4	7,6	16	8,2	1,3	16	224	38	13	29,5	4,8	16	25,2	4,0	16	20,4	7,9	39
	2	468	8,9	0,7	7	46,8	6,6	14	8,0	1,6	20	228	30	13	30,6	3,8	12	28,6	3,9	14	27,5	9,4	34
IV.	1	370	8,5	0,5	6	47,3	6,9	15	8,5	1,5	17	211	38	13	30,2	7,7	25	24,9	7,0	28	21,2	9,9	47
	2	419	8,7	0,7	8	49,0	6,9	14	8,6	1,5	18	222	26	12	31,2	3,8	12	29,2	4,9	17	29,0	9,9	34

2. táblázat A szakközépiskolás fiúk tantervi motoros próbákban elért eredményei.

Az eredmények értékelése

Az eredmények reális értékeléséhez hozzátartozik, hogy az 1973—75-ös első vizsgálat idején a szakközépiskolákban a testnevelés heti óraszama három volt. Az 1979—83-as vizsgálat kezdetén a heti óraszám a vizsgálatban részt vevő szakközépiskolák döntő többségében 3—3—2—2 volt. Az óraszám a vizsgálat négy éve alatt különböző okok miatt heti kettőre csökkent. A testnevelés heti óraszámát tekintve, tehát a két vizsgálat lényegesen különbözött egymástól.

A szakközépiskolás leányok és fiúk teljesítményszintje hasonló arányban és mértékben változott az első vizsgálatához képest. Az átlageredmények a próbák együtödében nem változtak jelentősen. A tanulási eredménynövekedés több mint ötven, a csökkenés pontosan 25 százalék.

Vizsgáljuk meg, milyen próbákban növekedtek, illetve csökkentek az átlagteljesítmények. Osszuk a motoros próbákat két csoportra. Az első négy próba a tanulói teljesítményt objektív mérőeszköz segítségével méri (s, cm), a következő három az elvégzett elemeket számlálja (db). Nézzük meg az átlageredmények változását a most leírt csoportosítás szerint is. Azt látjuk, hogy az 5—7. próba eredményei leányoknál—fiúknál egyaránt jelentősen növekedtek (12—12 átlageredmény). Az 1—4. próbákban mutatott teljesítménynövekedés a leányoknál csak 4, a fiúknál pedig csak 3 esetben jelentős. Hét-hét esetben viszont jelentősen csökkentek az átlagteljesítmények. Ezt erősíti a szórásértékek változása is.

A vizsgálat erősíti azokat a szaktanári megfigyeléseket, amelyek a tanulói tudásszint csökkenése és az óraszámcsökkenés között összefüggést találtak. További vizsgálatok és elemzések dönthetik azt el, hogy a most jelzett tendenciának melyek a mélyebb okai, és ezeknek milyen tantervi következményei lehetnek.

IRODALOM, HIVATKOZÁS

1. **Nagy Tamás:** A tantárgyi célok, nevelési feladatok és követelmények komplex értelmezése a testnevelés tantervekben.

Kandidátusi értekezés. Kézirat. MTA. 1982.

2. **Nagy Sándor:** A testnevelési tantervek nyomkövető vizsgálata. Köznevelés. 1984. 30. szept. 21.
3. **Nagy Sándor — Fehér Valéria:** A szakközépiskolai részletes követelményrendszer kipróbálásának öt éves tapasztalatai. I., II., III., IV. A testnevelés tanítása, 1984. 4., 5., 6. és 1985. 1.
4. Az adatok számítógépi feldolgozását Lámi Anikó, dr. Káldi Tamás és Pótczy Péter R—35-ös típusú számítógépen végezte.
5. Az F-, t- illetve d-próbák programját Fábíán Gyula készítette, C-64 típusú számítógépre.

Adalékok a szakközépiskolás lányok testalkati és motoros jellemzőihez

HORVÁTH BEÁTA

Mindennapos téma a tanulóifjúság edzettsége, kondíciója, fizikai teljesítőképessége. A motorizáció és a civilizáció mozgásszegény életmódot eredményeznek. A mind kevesebb testgyakorlás a szervezet struktúrájában és funkciójában is visszafelépítéshez vezet. Ezt a hatást látszik ellensúlyozni a jobb táplálkozási és lakáskörülmények során kialakult akceleráció. A fenti folyamat hatását a középiskolai tanulók testi fejlettségére és fizikai képességeire több dolgozat is vizsgálja (2, 3, 4, 5, 7, 8, 9). Alig találtunk azonban adatokat a szakközépiskolai lánytanulókra vonatkozóan (1, 4).

I. Vizsgálati módszerek

A vizsgálati személyek a budapesti Fényes Elek Közgazdasági Szakközépiskola leánytanulói voltak. Az iskola valamennyi osztályában elvégeztük a fölmérést, így adatokat szereztünk a tanulók edzettségéről. Fő célunk azonban az életkormentes értékelés volt, így a decimális életkort vettük figyelembe. Az elemszámokat (n) az 1. táblázatban ismertetjük.

1. táblázat: Alapstatisztika és t próba

Életkor	n	$\bar{x}$	$\frac{s}{\bar{x}}$	s	$V\%$	t=érték	szignifikancia szint
Testmagasság (cm)							
14	57	158,01	2,66	20,06	12,69	1,4712 x	NSZ
15	110	161,99	0,51	5,34	3,29	0,3112 x	NSZ
16	94	162,54	1,69	16,41	10,09	0,0331 x	NSZ
17	98	162,48	0,65	6,41	3,95	1,2085	NSZ
18	65	163,64	0,66	5,32	3,25		
Testtömeg (kg)							
14	57	53,37	1,05	7,90	14,81	1,3707	NSZ
15	110	55,23	0,81	8,52	15,42	1,3905	NSZ
16	94	57,00	0,99	9,66	16,95	0,0567	NSZ
17	98	56,92	0,99	9,88	17,36	0,0701 x	NSZ
18	65	56,83	0,81	6,52	11,46		
Szorítóerő jobb kéz (N)							
14	57	235,96	6,37	48,10	20,39	3,5152	IESZ
15	110	260,91	3,90	40,92	15,68	0,4447	NSZ
16	94	263,51	4,38	42,44	16,11	0,4496	NSZ
17	98	266,22	4,15	41,08	15,43	1,8941	NSZ
18	65	277,85	4,20	33,89	12,20		
Szorítóerő bal kéz (N)							
14	57	226,84	6,35	47,93	21,13	2,2958	SZ
15	110	249,09	3,89	40,83	16,80	0,2479	NSZ
16	94	241,65	4,33	41,98	17,37	0,9903	NSZ
17	98	247,24	3,65	36,12	14,61	1,7987	NSZ
18	65	257,08	3,85	31,06	12,08		
Helyből távolugrás (cm)							
14	57	171,93	2,11	15,95	9,27	0,7299	NSZ
15	110	170,00	1,56	16,33	9,60	1,6680	NSZ
16	94	174,12	1,95	18,95	10,88	0,9731	NSZ
17	98	176,65	1,72	17,06	9,65	1,1235	NSZ
18	65	173,62	2,05	16,55	9,53		
20 m síkfutás (s)							
14	57	4,28	0,05	0,34	8,03	ϕ	NSZ
15	110	4,38	0,03	0,34	7,87	0,4478	NSZ
16	94	4,26	0,03	0,28	6,82	2,4301	SZ
17	98	4,10	0,03	0,28	6,84	0,8931	NSZ
18	65	4,12	0,03	0,28	6,75		

x=d próba, IESZ=igen erősen szignifikáns, SZ=szignifikáns, NSZ=nem szignifikáns

Az 1. táblázat folytatása:

Életkor	n	$\bar{x}$	$s_{\bar{x}}$	s	V^0_0	t=érték	szignifikancia szint
Lazaság (cm)							
14	57	32,16	0,73	5,53	17,21	0,7108	NSZ
15	110	32,80	0,52	5,51	16,78	1,0062	NSZ
16	94	31,99	0,62	5,98	18,70	1,8618	NSZ
17	98	33,55	0,57	5,63	16,77	0,4008	NSZ
18	65	33,18	0,74	5,98	18,01		
Egyensúlyozás (s)							
14	57	19,39	1,21	9,16	73,99	0,9159 x	NSZ
15	110	17,73	1,35	14,12	79,64	0,2770	NSZ
16	94	17,14	1,69	16,30	95,37	0,2861	NSZ
17	98	16,53	1,33	13,13	79,45	0,0720	NSZ
18	65	16,38	1,60	12,88	78,64		
Fleishman teszt (s)							
14	57	19,19	0,19	1,47	7,37	3,5544	IESZ
15	110	19,99	0,13	1,33	6,67	1,0277	NSZ
16	94	20,18	0,13	1,30	6,46	1,7446	NSZ
17	98	19,85	0,13	1,32	6,64	0,1912	NSZ
18	65	19,89	0,16	1,29	6,47		

A tanulók legnagyobb része csak a tanórai testnevelés órán, illetve a délutáni tömegsport foglalkozásokon (sportágankénti házbajnokságok) vesz részt. Kis hányaduk sportol a DSK kosár- és röplabda szakosztályában. Az egyesületekben rendszeresen sportolók száma elhanyagolható. Megállapíthatjuk, hogy a tanulók teljesítménye a biológiai növekedés és érés, valamint a tanórai testnevelés eredménye.

A vizsgálati személyek azonos arányban budapestiek, illetve a főváros környéki falvakból, kisebb városokból valók. A következő femérést végeztük el:

Antropometriai felmérés

Testmagasság: Mérése antropométerrel, cipő nélkül történt.

Testtömeg: Hitelesített személymérleggel, 0,5 kg pontossággal.

Fizikai képességek felmérése

Kondicionális képességek

Erő — maximális erő mérése: Szorító-erő jobb és bal kézzel:

Tensometrikus elven működő univerzális erőmérővel a test mellett lógatott nyújtott karral mértük.

Felváltva két-két kísérlet, a jobbik került feljegyzésre.

Dinamikus láberő mérése: *Helyből távolugrás*: Az atlétika szabályai szerint.

Gyorsaság-reakció és mozdulatgyorsaság mérése: *20 m síkfutás*: Az atlétika szabályai szerint.

Ízületi mozgékonyaság — Csípőízület lazaságának mérése: *Törzshajlítás előre*: Tornapad végéhez egy 40 cm hosszú és a pad szélességével megegyező cm beosztású kartonlapot erősítettünk úgy, hogy a beosztás nulla pontja van felül, a 20 cm pedig a pad síkjával egyezik meg. Cipő nélkül, szögállás magastartás helyzetből kell a lehető legmélyebbre hajolni, enyhén megérintve az előre bemagnéziázott ujjal a lapot.

Koordinációs képességek

Statikus egyensúly mérése: *Nyitott szemmel állás egy lábon:*

Egy 40 cm hosszú, 4 cm magas és 2 cm széles lécen, amely egy 40×20 cm-es deszkalapra van erősítve, egy lábon kell állni csípőre tett kézzel, nyitott szemmel. Az időtartamot stopperórával kell mérni. Az órát akkor kell megindítani, amikor a támaszkodó láb elhagyta a talajt. Az órát akkor kell megállítani, amikor a kiválasztott személy letette a lábát, a csípőjéről elvette a kezét, vagy lejárt a próba maximális ideje, a 60 másodperc.

Dinamikus mozgékonyág mérése: *Fleishman teszt:* Csípőmagasságba állított magasugró lécc alatt kell mind a két mércét megkerülni nyolcas alakban, futás közben. A feladatot négyszer kell megismételni. Alkalmazható az ugróléc helyett a lécc hosszának (3,6 m) megfelelő gumiszalag is. Az ugróléc leverése, vagy a szalag érintése hibának számít, a próbát meg kell ismételni. A futás idejét stopperórával mértük.

Az adatokat ZX Spectrum személyi számítógépen dolgoztuk fel.

II. Eredmények

A számított eredményeket (átlag, átlaghiba szórás, variációs együttható és t érték) az 1. táblázatban foglaltuk össze. A tanulók testfelépítésére a testmagasság és a testtömeg értékei utaltak. Megállapíthatjuk, hogy a testmagasság a lányoknál 16 éves korra kialakul. A 16–18 éves korosztálynál lényeges testmagasság növekedést nem tapasztaltunk. Az irodalmi adatoktól nem térnek el lényegesen felmérés eredményeink, tehát a szakközépiskolás lányok testmagassága megfelel az országos átlagnak (2, 5).

A testtömeg szintén 16 éves korig növekszik. 17 és 18 éves korban már nem éri el a 16 éves értéket. Az összehasonlító adatokhoz képest 14–16 éves kor között vizsgálati személyeink súlyosabbak a többi szerző által említett személyeknél (2, 5).

A motoros tesztek közül a szorítóerőt elemezzük először. A jobb kezes eredmény a várakozásnak megfelelően ma-

gyobb, mint a bal kezes. A teljesítmény évről-évre növekszik, mindkét kéz eredményére jellemző azonban, hogy 16 és 17 éves korban megtorpanás van, a teljesítménynövekedés lelassul. 18 éves korban az eredmények ismét dinamikusabban fejlődnek. *Barabás* (4) mérési eredményeihez képest kísérleti személyeink szorítóereje lényegesen gyengébb. A két minta eredményei közt a 14–18 éves életkorban végig fönnáll a teljesítménykülönbség. Megállapítható, hogy a mintánkban szereplő szakközépiskolás lányok szorítóereje az országos átlagnál jóval kisebb, elmaradnak azonos korú társaiktól.

A helyből távolugrás eredménye kis mértékben, de fejlődik a középiskolás életkorban. A vizsgált személyeknél 15 és 18 éves korban visszafejlődést tapasztaltunk az előző évi eredményekhez képest. Az összehasonlító adatokkal összevetve a szakközépiskolás lányok dinamikus lábereje nem marad el kortársaik eredményétől, sőt a *Barabás* (4) által vizsgált mintánál lényegesen jobb eredményeik.

A 20 m síkfutásban meglepően, végig javultak a teljesítmények. Különösen nagy volt a javulás a 16–17 évesek között. *Kurelic* (8) 15 és 17 éves korban mért eredményei azonban így is lényegesen jobbak az általunk mértéknél.

A csípőízület lazasága a 14 és 18 éves kor között nem változott lényegesen vizsgálati személyeinknél. Ez érthető is, hiszen gyermekkorban sokkal nagyobb az ízületek és izmok rugalmassága, míg a középiskolás korban kevésbé fejleszthető a mozgékonyág. Az irodalmi adatok megfelelnek az általunk mért eredményeknek (9).

A Fleishman tesztben a legjobb eredményt a 14 éves tanulók érték el. 18 éves korig a teljesítményük lényegesen nem változik, tehát stabilizálódik. *Györi* (7) sümegi gimnazisták körében vizsgálta a Fleishman tesztet. Eredményei azonos tendenciát mutatnak az általunk kapottakkal. Megállapítható, hogy a Fleishman teszt alapján a középiskolás életkorban sem a sümegi, sem a budapesti mintánál nem találtunk javulást a mozgáskoordinációban.

Igen változékony eredményeket hozott az egyensúlyozás, amit a variációs együtt-

hatók (V%) nagysága is jelez. Az eredmények 14—18 éves korig évről-évre romlanak. Érdemes megemlíteni, hogy még nem publikált vizsgálatunkban is hasonlóan nagy variációs együtthatót kaptunk az egyensúlyozás során.

III. Összefoglalás

A szakközépiskolás lányoknál elvégzett vizsgálat fölhívta a figyelmet az egyes képességek fejlődési tendenciájára. A tanulók testmagassága és testtömege a 15—16 életévig növekedett. Ekkor a biológiai érés és növekedés üteme lelassul, ezáltal

a magasság és tömeg értékek is stagnálnak. A kondicionális képességeket mérő tesztek közül a szorítóerő 14—18 éves korig növekedett. A növekedés üteme a 15—17 éves korban lelassult. 17 éves korig javultak a helyből távolugrás eredményei, az utolsó évben kismértékű teljesítménycsökkenés volt. A csípőízület lazasága változatlan volt a középiskolás életkorban, tehát az egyes iskolafokok teljesítménye közt nem találtunk különbséget. A 20 m síkfutás időeredménye a vizsgált életkorban végig javult. 15 éves korig javult, majd változatlan volt a Fleishman teszt időeredménye.

2. táblázat: A vizsgálati személyek fizikai képességeinek fejlődési tendenciái az egyes életkorokban.

Életkor	Fejlődő képességek	Csökkenő szintű képességek	Változatlan képességek
14	testmagasság testtömeg maximális erő dinamikus erő dinamikus mozgékonyosság	egyensúlyozás	lazaság
15	testmagasság testtömeg maximális erő dinamikus erő dinamikus mozgékonyosság	egyensúlyozás	lazaság
16	testtömeg maximális erő dinamikus erő	egyensúlyozás	lazaság testmagasság dinamikus mozgékonyosság
17	maximális erő dinamikus erő	egyensúlyozás	testmagasság testtömeg lazaság dinamikus mozgékonyosság
18	maximális erő	egyensúlyozás	testmagasság testtömeg lazaság dinamikus erő dinamikus mozgékonyosság

A 2. táblázatban foglaltuk össze a mintákra vonatkozó fizikai képességbeli tendenciákat. Az életkor előrehaladtával egyre csökken a fejlődő, míg növekszik a stagnáló (változatlan szintű) képességek száma. Végig romlik az egyensúlyozásban mutatott teljesítmény. Választóvonalnak tűnik a 16 éves kor a középiskolás lányoknál. Az érés és növekedés lelassulásával (posztpubertás) befejeződik a legtöbb fizikai képesség fejlődése. Ezt követően csak az erő növekedésével kapcsolatos tulajdonságok fejlődnek (maximális erő, dinamikus erő). Nem elhanyagolható, hogy az I—II. osztályos tanulók beállító-dása, motivációja — összefüggésben a még fejlődő fizikai képességek okozta sikerélménnyel — sokkal erősebb, mint a III—IV. osztályosoké. Egyetlen tulajdonságként mindvégig csökken az egyensúlyozásban nyújtott teljesítmény az életkor előrehaladtával. Kérdés, hogy mennyiben tekinthető e jelenség a gyakorlás, alkalmazás hiányának. Tény azonban, hogy az iskolai testnevelésben a proprioceptív érzékelést fejlesztő mozgásanyag háttérbe szorul. A koordináció és az ízületi mozgékonyosság „korai” stabilizációja felveti ezeknek a képességeknek az óvodai és az általános iskolai testnevelésben való fontosságát.

Az egyes képességek fejlődési szakaszait (szenzibilis fázisok) a biológiai érés és nem utolsósorban a társadalmi szükségleteket, igényeket a jelenlegi szakközépiskolai testnevelés tanterv nem veszi teljes mértékben figyelembe. A megváltozott elvárásoknak megfelelően napirenden van a testnevelés tantervek folyamatos fejlesztése. Úgy gondoljuk, hogy a célok és feladatok kiegészítése mellett alapvetően fontos lenne a tananyag célszerűbb kijelölése, természetesen a testnevelő tanárok korszerűbb szemléletformálásával együtt. Fontosabb a tanulók személyiségét formáló (egészséges életmódra) nevelő hatás, mintsem a sporttechnikák tökéletes elsajátítása. Kerüljön jobban előtérbe a szabadidőben űzhető mozgásanyag (lifelong education) elsajátítása. Jobban figyelembe kellene venni a középiskolás lányok életkori sajátosságainak, érdeklődésének megfelelő mozgásformákat: labdajátékok, tánc, aerobic, dzsesszbalett, zenés gim-

nasztika, stb. Mindezek a korrekciók a tanterv nyitottságát és választhatóságát is tovább növelnék.

IRODALOM

1. **Bakonyi F.:** A szakmunkás- és középiskolai tanulók fizikai képességei. (A testnevelés tanítása, 1983. 6. sz. 180—185. p.)
2. **Bakonyi F.:** Testi fejlettség és fizikai képességbeli változások a 7—18 éves iskolai tanulókban. (Testnevelés és sporttudomány, 1984. 1—2. sz. 27—36. p.)
3. **Bakonyi F.:** Testi fejlettségi változások általános iskolai tanulókban. (Testnevelés és sporttudomány, 1984. 3. sz. 12—21. p.)
4. **Barabás A.:** Selected factors of physical performance in the Hungarian youth. (Humanbiológia Budapestensis, Budapest, 1986.)
5. **Eiben O.—Pantó E.:** Növekedési értékek Magyarországon, 1986. A 3—18 éves leányok testmagasság, testtömeg és testmagasságra vonatkoztatott testtömeg referencia-értékei (Eötvös Loránd Tudományegyetem Embertan Tanszéke, Budapest, 1986.)
6. **Győri P.—Gárdos E.—Kovács G.:** Sümegi gimnazisták fizikai képessége (Testnevelés és sportkutatási közlemények, Veszprém, 1984. 103—121. p.)
7. **Kurelic, N.—Momirovic, K.—Stefanovic, M.—Sturm, J.—Radojevic, D.—Viskic, N.—Stalec, N.:** Struktura i razvoj morfoloskih i motorickih dimenzija omladine (Belgrad, 1975.)
8. **Nagy T.:** A tantárgyi célok, nevelési feladatok és követelmények komplex értelmezése a testnevelés tantervekben. Kandidátusi értekezés. Kézirat. MTA. 1982.
9. **Sykora, F.:** A bratislavai fiatalság szomatikus fejlődése és mozgásteljesítménye. (Bratislava, 1972.)
10. **A szakközépiskolai nevelés és oktatás terve. Testnevelés. (Oktatási Minisztérium, 1978.)**

Miért szűnt meg egy szakközépiskolai lány atlétika szakosztály?

WEGLÁRZ BÁLINT

Bevezetés

Az elmúlt egy-másfél évtizedben a magyar versenysport eredményességben elmaradt, sőt visszaesett az előző sikeresebb időszakhoz képest.

Eredménytelenségünk okait vizsgálva felvetődik a miért, és a hogyan tovább kérdése. A miért kérdésre az okok keresése közben számos szerző foglalkozott a magyar sport szinte minden területével: a hazai versenyrendszerrel, a bajnokságok színvonalával, a kiválasztással, az utánpótlásneveléssel az irányítás, az ösztönzés, a menedzselés gondjaival, az edzésmódszerek, a követelményrendszer, a minősítés, az edzői munka elismerésének problémáival. A tanulmányok szerzői által felvetett gondok, tények az ezekből levont következtetések szenvedélyes vitákat kavartak.

E vitához szeretnék én is csatlakozni, illetve anyagot szolgáltatni azzal, hogy közreadom miért szűnt meg az általam irányított Petrik Lajos Vegyipari Szakközépiskola lány atlétikai szakosztálya. Leírom azokat az okokat, melyek egy jól működő, a maga szintjén eredményes munkát végző középiskolai szakosztály megszűnéséhez vezettek, melyek elvették a kedvét a tanárnak a szakosztály edzéseinek vezetésétől, a diákoknak az atlétizálástól, a versenyzéstől, akadályozták, sőt lehetetlenné tették a tisztességes munkát.

Szeretném felhívni az érdekeltek figyelmét az iskolákban, a gyakorlati életben jelentkező számos olyan problémára, amely talán a megítélésben egyszerűnek kicsinek látszik, de mégis nagymértékben hátráltatja, akadályozza az iskolák utánpótlás nevelésének és testi nevelésének munkáját.

Az okok feltárása mellett elképzeléseimet is szeretném közreadni azzal a szándékkal, hogy a közeljövőben várhatóan bekövetkező szükséges változásoknál általam javasolt elképzeléseket az érdekeltek fel tudják használni munkájukban.

Az 1970-es évek elején az utánpótlás nevelésében az iskolarendszer bevonására is sor került. Ez számos előnyt jelentett a versenysport számára, mert az iskolákban a fiatalok könnyen szervezhetők, a tárgyi és személyi feltételek adottak. Elvileg az eredményes munkavégzésnek nincs és nem is lehet akadálya. Az eredmények ismeretében bebizonyosodott, hogy ez a nyitás sem hozta meg a kívánt eredményt, nem lett szélesebb a versenysport alapja, az iskolarendszer sem tudta kitermelni a tehetségeket. Ennek két fő oka van:

1. Az iskolák tevékenységének nem képezi integráns részét a fiatalok versenyszerű sportolása, sportoltatása, sőt az iskola képtelen a tanulók egészségének megőrzésére, testi-fizikai képességeik fejlesztéséhez szükséges alapfunkciók ellátására is.
2. A versenyrendszer nem biztosított elég alapot az iskolákban folyó utánpótlás nevelés hatékonyabbá tételére és a felszínre kerülő tehetségekkel sem gazdálkodik megfelelően.

Ezeket túlmenően a két intézményrendszer együttműködése sem megfelelő. Sem az iskola, sem a versenysport nem tud megbirkózni azokkal a feladatokkal, melyek a fiatalok testi nevelésében és az utánpótlás nevelés során rájuk hárulnak. A versenysport képtelen a merítési bázis számottevő növelésére (sőt anyagi gondok miatt egymás után szűnnek meg a fiatalokkal, a kezdőkkel foglalkozó társadalmi egyesületek szakosztályai), kénytelen mind a létesítmények használatában, mind a szakemberek biztosításában külső erőkre támaszkodni. Továbbá belső szervezeti — érdekeltiségi viszonyai sem megfelelőek e munka hatékonyságának emelésére. A problémák hátterében a versenyrendszer társadalmi nyitottságának, alkalmazkodó képességének és működésé-

nek zavarai húzódnak meg. A jelenlegi helyzetben belátható, hogy gyökeres változtatásokra van szükség, mert mindkét szervezet érdekei az iskolai testnevelés és sport színvonalának emelésében, az utánpótlás biztosításában kölcsönösek, ezért a versenyrendszer alapját képező klubboknak és a velük szerződő iskoláknak közösen, konkrét megállapodások alapján jobban együtt kell működniük a jövőben.

A szakosztály megszűnésének okai

(Az iskolai testnevelés és sport fejlesztésének, valamint az iskolák eredményes utánpótlásnevelő munkájának főbb akadályai.)

1. Az iskola tárgyi feltételei

A Petrik Lajos Vegyipari Szakközépiskola a jó feltételekkel rendelkező iskolák közé tartozik.

Két fedett létesítményünk van:

- 18×9 méteres „nagyterem” és
- 14×6 méteres kondicionálóterem.

(Bitumenes sportudvar, (1200 négyzetméteres), rajta 30×15 méteres kézilabdapálya,

- 18×9 méteres röplabdapálya,
- 22×12 méteres kosárlabdapálya,
- 9×3 méteres távolugró gödör,
- 24×1,5 méteres nekifutóval,
- súlylökő kör 15×4 méteres dobóhellyel és egy udvari függőszer állvány.

A „nagyterem”

- fűtése a mai napig megoldatlan, (télien 8—10 °C-nál nincs melegebb benne)
- világítása korszerűtlen,
- mennyezete állandóan beázik, (a tetőt többször szigetelték)
- parkettája feljön, púposodik, (többször javították).

A konditerem

- a föld felszíne alatt 2 méterrel helyezkedik el az alagsorban,
- a falak rossz szigetelése és a kisudvar rossz vízelvezetése miatt fala állandóan vizes, vakolata és festéke pereg,

— belső magassága 3 méter, emiatt ötpercnyi munka után levegője kibíratatlan. A diákok találóan „izzasztókamrának” nevezték.

A sportudvar

- bitumenezésére 1975. tavaszán került sor,
- építési hibák, technológiai fegyelmezetlenségek és az igénybevétel állandó növekedése miatt a pályák állapota évről-évre romlott. Felfagyások, hatalmas rések és felpúposodások miatt a pályák 1980-ra használhatatlanná, balesetveszélyessé váltak.

A zavartalan szakmai munkát (tanórai, tömegsport, szakosztályi) *valami mindig hátráltatta*, hol ez, hol az romlott el. A szükséges javításokra hol anyagi fedezete nem volt az iskolának, hol kapacitást, szakembert nem kapott időben. Legtöbbször a javításokra a szorgalmi időben került sor, emiatt többször szorultunk ki — rossz idő esetén is — a termekből. A termek tisztántartása a fenti okok, valamint az igénybevétel állandó növekedése miatt szinte megoldhatatlan feladat elé állította a lelkesnek igazán nem nevezhető takarítónőket. Az iskola két *öltözője* elavult, barátságtalan. A nagy öltözőben csőtörések, dugulások szinte hetente napirenden voltak. A kisebbik öltöző, amely az alagsorban található kicsi, sötét, zsúfolt.

A nagyobb szereket (korlát, felemáskorlát, szőnyegek, pingpongasztalok, ugrószekrények) a lány öltözőben, illetve a folyosókon voltunk kénytelenek tárolni. Emiatt állapotuk szinte napról-napra romlott, nem beszélve a balesetveszélyről.

A lány atlétikai szakosztály részére 1975-ben 40 db mezt, 12 db fehér tornanadrágot és 15 pár szöges cipőt sikerült beszerezni. 1977-ben újabb 15 pár szöges cipőt vásároltunk. Hét évet ezekben a cipőkben, mezekben versenyeztek végig lányaink. (A cipőket a versenyeken egymás kezéből kapkodták ki.)

2. Az iskola tanuló, csoport- és osztálylétszámaiban, a lány—fiú tanuló arányában bekövetkezett változások.

Az iskola tanuló létszáma, a tanuló csoportok száma, az osztályok létszáma, évről-évre fokozatosan emelkedett, megváltozott a lány—fiú arány is.

Az 1974/75-ös tanévben 20 osztály 24 testnevelési csoport 72 testnevelési óráját a 6 munkanapon 6 órában *párhuzamos órák nélkül* tudtuk megtartani. Az osztályok számának emelkedése miatt az úgynevezett szóló osztályok ideális 15—25 fős létszámok melletti tanítási lehetősége az 1980/1981-es tanévre teljesen megszűnt. (A páratlan osztálylétszámok miatt ez évig a-b, c-d osztályok összevonására került sor, az e. osztályokat szólóban tanítottuk.)

1980/81-ben az első évfolyam osztályainál a csoport összevonások következtében a lányoknál 40—45 fő, fiúknál 32—27 fő dolgozott a testnevelési órákon. A felsőbb évfolyamoknál lemorzsolódások miatt a létszámok kedvezőbben alakultak, de itt is előfordult 40 fős lány csoport.

Az 1979/80-as tanévtől kezdődően az első évfolyam osztályainak létszámát 32-ről 36 főre emelték fel. Emiatt és az iskola létszámának fokozatos emelkedése miatt az első évfolyam párhuzamos osztályainak (a-b, c-d, e-f) összevonásakor, 72 fő tanuló dolgozott a testnevelési órákon. Többször előfordult, hogy 46 fő lánytanulóval kellett az órán a tanárnak dolgoznia.

A párhuzamos osztályok számának emelkedése miatt testnevelési órák megtartásához igénybe kellett vennünk az iskola egyik földszinti folyosóját (30×2 m). Az 1980/81-es tanévben heti 9 testnevelési óránál volt párhuzamos osztály.

Egyszerre három csoport dolgozott a testnevelési órán. Ezeknél az óráknál az eddig alkalmazott téli beosztás (nagyterem, kisterem) mellé belépett minden harmadik héten a folyosó, mint a testnevelési óra helyszíne. Az őszi és a tavaszi időszakban az eddig jól bevált és alkalmazott beosztást is meg kellett változtatni. Egy-egy csoport egyharmaddal kevesebb sportlétesítményt, sporteszközt használhatott.

A tanulócsoporthoz számának 20-ról 24-re való növekedése kedvezőtlenül érintette az iskola tanítási rendjét, órarendjét is. A tanítás kezdetét előre kellett hozni 7 óra 20 percre, bevezetésre került az úgynevezett nulladik óra. Több osztálynak hetedik, illetve nyolcadik órája is

volt. Emellett több osztály végzett az 5. és a 6. órában is. A tanárok órarendjében több lett a lyukas óra, valamint a nulladik, hetedik, sőt nyolcadik óra is.

1975-ben heti két edzést tudtam tartani 14,30 órától 17 óráig a szakosztály minden tagjának, legtöbbször a KSI, illetve az MTK VM pályán. Az edzésekre mindig együtt indultunk a lányokkal 14 órakor. (A versenyek előtt ha kellett, akkor szombaton délután is tudtam edzéseket tartani.)

1980-tól ez az idillikus állapot megváltozott, az osztályok különböző időpontban végeztek, emiatt kisebb csoportokban (8—12 fő), rövidített edzéseket (1—1,5 óra), változó kezdési időben (13 órától, 14,30 órától, 15,30 órától) tudtam tartani.

A tanulók egyedül már a környező pályákra sem jöttek ki az edzésekre (menetközben felszívódtak), emiatt az iskolában tartottuk 1980. szeptembertől az edzéseket. Így legalább meg lehetett tartani az edzéseket, ugyan rosszabb feltételek mellett. 1981-ben a lány atléták közül a bejárók, a kollégisták szombatonként már nem voltak munkára foghatók, sőt a versenyekre sem jöttek el.

Ezek a „kis” változások már óriási gondokat jelentettek. Romlott a testnevelési órák hatékonysága. Nehezebbé vált a tömegsportóórák, a háziversenyek, bajnokságok megtartása, a diákok délutáni sportfoglalkoztatása. A szakosztályi munka szakmai színvonala visszaesett, az edzéseken való tanulói részvétel biztosítása sokkal nehezebbé vált, több energiát igényelt. Mind nehezebb volt a tanulók megnyerése, sportoltatása.

3. Az ötnapos munkahétre való áttérés

Az 1981/82-es tanévben a szakközépiskolákban, így nálunk is áttértünk az ötnapos munkahétre. Az áttéréssel kapcsolatban igen sok, a diákok testnevelését, sportját negatívan érintő rendelkezés bevezetésére került sor:

— Csökkentették a testnevelés tantárgy heti óraszámát, az 1981/82-es tanévben a harmadik, negyedik osztályoknál heti 3 óráról, heti 2 órára, 1983. szeptember 1-től minden évfolyamon egységesen heti két órára.

- A tanulók heti óraszámát nem csökkentették, emiatt tovább nőtt a tanulók egy napra eső óraszám, délutáni elfoglaltsága, a párhuzamos osztályok száma (1983-ban már heti 12 testnevelési órán volt három csoport). *Fokozódott a tanulók túlterhelése.*

Romlott a testnevelési órák hatékonysága (több tanuló a létesítményekben, kevesebb testnevelési óra) a szellemi és fizikai leterhelés aránya (18:1) a tanulók sportra, testedzésre foghatósága.

- A testnevelési óraszámok csökkentését nem követte tantárgyi korrekció. A kötelező tananyag elsajátítása mind a tanárnak, mind a diáknak problémát okozott. Ez főleg a képességfejlesztésben okozott hiányt.
- Az iskolai elvárások, a tanárok követelményei nem csökkentek a szükséges mértékben. A hat munkanap négy és fél napra csökkent (a tanulók péntek délután már „foghatatlanná” váltak). Négy nap alatt akarta minden tanár szakköreit, foglalkozásait (versenyfelkészítés, egyetemi előkészítő, számítástechnikai tanfolyam stb.) megtartani. Az ifjúsági szervezet is igényt tartott egy délutánra programjai végrehajtására. Ezekkel az „erőkkel” a sportkör nem tudta felvenni a versenyt. A tömegsport foglalkozásokon a résztvevők száma tovább csökkent, az évfolyam-bajnokságokat, az osztályok közötti mérkőzéseket időben szinte lehetetlen volt megtartani. A szakosztály edzéseinek időt találni is hiú ábránd maradt.

Sajnos a hétvégéken, a szabad időben sem vált, válhatott igénnyé a diákok körében a testedzés, a sportolás. Iskolánk is bekapcsolódott a hétvégéken nyitva tartó iskolák rendszerébe. A részvétel hiánya miatt egy évi küszködés után kénytelenek voltunk erről a lehetőségről is lemondani. Tanuló csak akkor jött be szombaton, ha szervezett foglalkozásokat tartottunk, bajnoki mérkőzéseket írtunk ki számukra. Később már sorban maradtak el a szombatra kiírt mérkőzések, versenyek a tanulók távolmaradása miatt.

Azt hiszem, hogy a leírt három problémakör felvázolása beláttatja mindenki-

vel, hogy óriási bajok vannak. A Petrikben eltöltött tizenkét év alatt tanúja voltam annak, hogy ilyen egyszerű kis változások, maximális osztályszám, osztály létszám, lány-fiú arányváltozás, egy jó tárgyi feltételekkel rendelkező iskola esetében is mekkora károkat okozhat, a fiatalok testi nevelésében, egészségi állapotában, fizikai képességeiben. Az ötnapos munkahétre való áttérés negatív hatásai ezeket a gondokat még tovább fokozták. Az 1981/82-es tanévben a harmadikos fiúk és lányok teljesítményteszt felmérések tavaszi eredményeiben az őszi eredményekhez képest mintegy 15⁰/₀-os visszaesés következett be. Feltűnően nagy volt a visszaesés a 800 méteres, 1000 méteres futásnál, valamint a négyütemű fekvőtámasznál (közel 20⁰/₀-os). Ez a visszaesés a negyedik osztályok tanulóinál kisebb mértékben jelentkezett (8—12⁰/₀).

4. Az eddigi DSK versenyek 1981/82. tanévben nyílt versenyek lettek.

1975-től iskolánk lány atlétikai szakosztálya sikeresen szerepelt a főváros középfokú tanintézeti bajnokságokon (futó CSB, fedettpályás CSB, DSK bajnokság). Számos dobogós helyezést értünk el, többször kerültünk az összetett pontverseny I—III. helyezett iskolák közé.

Sikeres és eredményes szereplésünk megadta azt a lelki pluszt versenyzőinknek, amely segítségével le tudtuk küzdeni feltételromlásainkból fakadó hátrányunkat. nagyobb aktivitásra és ádozatvállalásra készítette tanulóinkat. 1981/82-es tanévben azonban az eddig sikert sikerre halmozó versenyzők számára a sikerélmény már elmaradt. Sorra kaptak ki, szenvedtek vereséget. Nehéz volt megmagyarázni nekik, elfogadtatni velük, hogy egyik pillanatról a másikra első helyezettekből indultak még kategóriába kerültek. Az a serdülő atlétalány, aki DSK körülmények között ért el 148 cm-t magasugrásban, vagy 480 cm-t távolugrásban, vagy 9 m-t súlylökésben, nehezen viselte el ezt a fiaskót.

5. Csökkentették a csapatversenyek indulóinak létszámát.

A nyílt verseny bevezetése mellett az indulók létszámának csökkentésével to-

vább sújtották a csak DSK tagokkal versenyző iskolákat. Hiába ugrott serdülő lány magasugró csapatom minden tagja 140 cm-t, ha egy másik iskolából egy „profi” atléta 170 cm-t ugrott, két csapattársuk pedig 130 cm-t, akkor is ők nyerték a számot. Egy-két kiugró teljesítményre képes atlétával, versenyzővel rendelkező iskola így újabb előnyhöz jutott.

6. Az edzői bérek 1974-ben megállapított szinten, 400—700 Ft/hó maradtak

Az edzői bérek mértékét mindig az előző évi eredményesség alapján állapították meg.

1975-ben 400,—,

1976-ban 600,—,

1977—81-ig 700,— Ft-ot kaptam.

1982-ben négyszáz forintos szerződést köthettem volna — pedig eredményeink nem estek vissza — de a nyílt verseny, valamint az indulók számának csökkentése miatt az iskolák rangsorában hátrább kerültünk. A pénz vásárlóerejének csökkenésén túl, a fenti eredményesség alapján történő edzői bérek megállapítását — a megváltozott feltételek tükrében — nem tartottam igazságosnak.

Az a kolléga, aki tagozatos iskolában tanít, „profi” atlétái által nyeri a versenyeket, és legtöbbször sok köze nincs a tanulók eredményeihez (nem is ő edzi őket), elég ha elindítja őket a versenyeken, kapja a havi 600—700,— Ft-ot.

7. Iskolánk presztízsében beállott változások.

Iskolánk beiskolázási gondokkal küszködött. Évről-évre az első körben mind kevesebb és mind gyengébb képességű (szellemi és fizikai) tanuló jelentkezett. Volt olyan időszak, hogy a jó és a jeles eredményt elérők között válogathattunk, (technikus képzés) de ez már csak a múlté. Szinte évenként kellett igényeinket csökkenteni.

A gyengébb képességű tanulók számának emelkedésével nőtt a lemorzsolódás a tanulók többségének a „bentmaradás-hoz” sokkal több energiát és időt kellett a tanulásra fordítania.

A tanulók magatartása, munkához való hozzáállása romlott.

Csökkent a vidéki tanulók aránya (1974-ben a tanulók 30%-a volt vidéki, bejáró, kollégista, 1981-ben 14%-a). Ezek mind közvetetten a szakosztályi munka, a sporteredmények színvonala eséséhez, valamint a szakosztály létszámának csökkenéséhez vezettek. 1975-ben a szakosztály tagjainak fele (20 fő) kollégista vagy bejáró volt. 1981-ben összesen 5 fő kollégista, 4 fő bejáró tanuló volt.

8. A bejáró tanulók, kollégisták

1981-től a hétvégi versenyekre már nem szívesen jöttek el. A kollégistákat kéthetente péntek estétől hazaküldték — ha versenyük volt, akkor két napig hideg élelemmel éltek, ottmaradásuk egyéb problémákat okozott (pl. felügyelő tanár biztosítása), ezért nem jó szemmel nézték őket. A bejáró tanulóknak is igen sok gondot okozott a szombat-vasárnapi versenyen való részvétel. Csak emiatt kellett felutazniuk a délutáni versenyekre. Ez időkiesést és plusz pénzkiadást jelentett sokszor számukra.

9. 1975-ben testnevelési óráim felét lány osztályokban tartottam

1982-ben tanárcsere miatt csak fiúkat tanítottam már. A szakosztály tagjainak háromnegyed része az általam tanított osztályokból került ki mindig. Minden eloszt, fiút és lányt ősszel felmértem. (60 m, 600 m síkfutás, távolugrás, súlylökés, és magasugrás) versenyszámokban. Elért eredményeik, mozgásuk alapján kértem fel őket a szakosztályban folyó munkára. Több tehetséges gyerek, aki nem az általam tanított osztályokba járt, mondott nemet, illetve idővel lemorzsolódott.

10. Az 1982-ben bekövetkezett tanárváltás miatt iskolai feladataim többszörösére növekedtek

Rám hárult a munkaközösség vezetésének megítéző, de nem könnyű feladata, továbbra is én töltöttem be a sportköri elnöki funkciót és a kezdő kolléganő beutaztatásának, munkára foghatóságának tendői is engem terheltek.

1982. szeptemberétől már nem kötöttem szerződést, nem vállaltam el a lány atlétikai szakosztály vezetését. Nem szeretek

vesztetni, nem tudok és nem akarok „fél” munkát végezni. Az iskola rendjében, felteteleiben, a versenyrendszerben, az egyéb tényezőkben beállott változások miatt döntöttem így. Azt hiszem, hogy nem voltam egyedül, több sikeresen működő iskolai szakosztály szűnt meg hasonló okok miatt.

Javaslatok a hogyan tovább kérdésre

1. Biztosítani kell minden magyar fiatal számára a *mozgáshoz való jogát!*

- a) Az iskolák tárgyi-személyi feltételrendszerének javításán túl emelni szükséges a testnevelési órák számát.
- b) Javítani kell a testnevelési órák hatékonyságát, fokozni kell a sokoldalú képzést.
- c) Gondoskodni kell a tanulók szellemi és fizikai munka aránytalanságainak megszüntetésével a mindennapos testedzési lehetőség biztosításáról, a diákok testi, fizikai képességeinek fejlesztéséhez szükséges fizikai igénybevételeiről.
- d) Ezzel párhuzamosan csökkenteni szükséges a tanulói leterhelést.
- e) Időt kell biztosítani a tanulóknak testedzésükhöz, sportolásukhoz.

Csak ezek révén érhető el, hogy a fiatalok egészsége, vitalitása, testi és fizikai képességei elérjék a társadalom, a haza által megkívánt mértéket. Csak egy jól képzett, erős, egészséges fiatalság képes megbirkózni szocialista országunk előtt álló gazdasági-társadalmi feladatok megoldásával.

2. A tanórai testnevelés eredményes fejlesztésén túl fontos feladat az azt kiegészítő sokszínű diáksport munka megvalósítása.

A tárgyi és személyi feltételek biztosításán túl a hétvégi nyitva tartáson keresztül sokszínű, változatos programok biztosításával kell elérni, hogy minden fiatal nap mint nap aktívan mozogjon, sportoljon szabadidejében.

Olyan egymásra épülő, egymást kiegészítő versenyrendszert kell kidolgozni, amely biztosítja minden fiatal számára, igényeinek és lehetőségeinek megfelelő foglalkoztatását.

3. Az iskolák testnevelő tanárainak anyagi, erkölcsi érdekeltiségének megteremtése,

Meg kell teremteni a becsületes és eredményes munkavégzés anyagi feltételeit, gondoskodni kell a kiemelkedő eredményeket elérők anyagi és erkölcsi elismerésének biztosításáról. A béreket emelni és egységesíteni szükséges. Az iskolák sportcsoportjaiban, szakosztályaiban végzett munkát, a társadalmi egyesületekben végzett munka értékeléséhez és dotálásához hasonlóan kell elbírálni és fizetni.

4. Az iskolák testnevelésében, sportjában, közreműködő állami, társadalmi és mozgalmi szervezetek diáksportot végző tevékenységében — a koordinációs munkát, az összhangot javítani kell.

5. A társadalom összes mobilizálható erőforrását a diáksport fejlesztésére kell fordítani, biztosítani kell az elsőbbséget a gyakorlatban is.

Összefoglalás

Ahhoz, hogy előrelépjünk, minden szervezetnek, az egész társadalomnak többet kell adnia, vállalnia mint eddig. Az iskola egyedül képtelen a ráneheződő tengernyi gond megoldása mellett a fiatalok testi nevelésével, az utánpótlás nevelésével kapcsolatos gondok megoldására.

Társadalmi összefogásra van szükség.

A tárgyi-személyi feltételrendszer hiányosságainak pótlásán túl, szemlélet átalakításra, formálásra is szükség van, mert csak így, közös összefogással, együtt munkálkodva oldható meg a fiatalok egészségének megőrzése, megszilárdítása, fizikai képességeinek, mozgásműveltségének, sport ismereteinek javítása, bővítése.

Nagyon fontos, hogy *tényfeltáró munkánk* során a visszahúzó erők mindegyikét megtaláljuk, csak így kapunk teljes képet az igazságról.

A célok ismeretében és a reális helyzetelemzés alapján lehet a hogyan tovább kérdésre megnyugtató választ adnunk.

Remélem, hogy az általam felvetett gondolatok hozzájárultak a gondok pontosabb, árnyaltabb megismeréséhez, az iskolai sportmunkát zavaró tényezők feltárásához, a hogyan ne, és a hogyan tovább megfogalmazásához.

Gyógytestnevelés

Az alábbi cikket elsősorban azért tartjuk közlésre alkalmasnak, mivel tartalmazza azokat a nehézségeket és egyben törekvéseket, amelyek az iskolai gyógytestnevelés szervezésében jelentkeznek. Két dologra hívom fel a T. Olvasók figyelmét.

Az egyik, a gyógytestnevelés szervezeti felépítésében jelenleg uralkodó centrumrendszer reformra szorul. Ezt bizonyítja, hogy a cikkben szereplő iskolában színvonalasan folyó gyógytestnevelést csak az iskola falain belül lehetett megszervezni. Érezhetően egyre időszerűbbé válik, hogy a gyógytestnevelési centrumok mellett más szervezési keretekben is — például iskolán belül, helyileg, iskolatársulások keretében stb. — szerveződjének gyógytestnevelési csoportok. Természetesen ehhez a megfelelő feltételeket meg kell teremteni.

A másik fontos eredmény: a ciklusonként 90 perces, jól felépített, átgondolt tornatermi és 60 perces uszodai foglalkozással jelentős eredményeket lehet elérni. Ezek az eredmények azt jelzik, hogy a testnevelő tanári képzésnek egyre inkább része lesz a gyógytestnevelési szakképzett-ség megszerzése.

Rovatvezető

GYÓGYTESTNEVELÉS EGY SZAKKÖZÉPISKOLÁBAN

I. Bevezetés

Kísérletemet a Budapest, IX., kerületében lévő Irinyi János Vegyipari Szakközépiskolában végeztem. Az iskola létszáma 500 fő. A tanítás reggel $\frac{3}{4}$ 8-tól du. $\frac{1}{2}$ 3-ig tart, jellemzően napi 7 óra, de nem ritkán napi 8 órájuk van a tanulóknak.

A vegyipari képzés miatt, az első és másodévesek heti két laborgyakorlaton vesznek részt az iskolában. A felsőbbévesek két gyári laborgyakorlatot teljesítenek a három bázisüzemben.

Kéthetente KISZ-nap van az iskolában, amikor délutánra semmilyen különóra, korrepetálás, edzés nem tervezhető.

Iskolánk tanulóinak nagyrésze kollegista, bejáró, vagy a peremkerületekben lakik, így a reggeli órák vagy a délutáni foglalkozások időkeretei behatároltak.

Szép, jól felszerelt tornatermünk, iskolaudvarunk és kosárlabda, kézilabda és labdarúgó sportszakosztályunk van. Mindezeket azért érdemes leírni, hogy megértsük milyen nehéz helyzetben kellett megszervezni iskolánk gyógytestnevelésre utalt tanulóinak ellátását az iskola falain belül. A szervezésben sajnos nem az orvosi diagnózis, az előképzettség vagy osztálybasorolás, hanem a szabadidő játszotta a fő szerepet. A gyerekek még így is szívesebben járnak az iskolai gyógytestnevelésre, mint a körzeti gyógytestnevelési centrumokba, ahol az órák nem a tanórai munkák után kapcsolódnak, hanem esetenként 2—3 lyukasórával, nem számítva az odautazást. Így is néhány (három tanuló) belgyógyászati ellátásra szoruló tanuló veszi igénybe a körzeti ellátást, mivel részükre létszámuk és időhiány miatt nem lehetett külön csoportot szervezni.

Iskolánkban így csak a gerincdeformításban szenvedő gyermekek ellátására kellett 3 csoportot szervezni, de még így sem sikerült külön csoportba osztani a scoliotikus, kyphotikus, vagy csípőzületi elváltozással kapcsolódó gerincdeformitások és egy tölcsermellű tanulót. Dupla órákat kellett szervezni, mind úszásban, mind a tornatermi óráknak. Nagy hangsúlyt kapott a házi feladat, gyakorlat és az egyéni uszodalátogatás is.

II. Kérdésfeltevés

a) A ciklusonkénti 90 perces tornatermi és a 60 perces uszodai foglalkoztatási forma biztosítja-e az elégséges izomfűző kialakítását, mennyit fejlődnek négy hónap (egy iskolai félév) alatt a tanulók?

b) Van-e jelentős összefüggés a hátizom ereiének növekedése és a gerinc lazasága között, vagy az erő növekedésével fordított arányban csökken a lazaság?

- c) Egyforma mértékben mutatja-e a dinamikus felmérőgyakorlat és a statikus erőmérés az izomzat erejének változását?

III. A kísérlet résztvevői

11 elsőéves, 9 másodéves, 5 harmadéves és 9 negyedéves tanuló, ebből:
20 scoliotikus elváltozású tanuló,
8 kyphoscoliotikus,
4 kyphozisos (1 scheuermanos),
1 tölcsermellű,
1 csípőficam scoliozissal párosulva.

A tanulók iskolaorvosi és szakorvosi javaslat alapján kerültek gyógytestnevelésre, elváltozásuk nem volt súlyos. Jól terhelhetők.

IV. A kísérlet leírása

A részt vevő 34 tanulónak azokat fizikai képességeit mértem meg, amelyek a test tartásában lényegesek, képesek azt az izomfűzöt kialakítani a törzsön, amely a gerincet középállásban megtartja. Dinamikus erőgyakorlatokkal mértem a hasizom, hátizom, láb- és kar erejét, valamint az állóképességet.

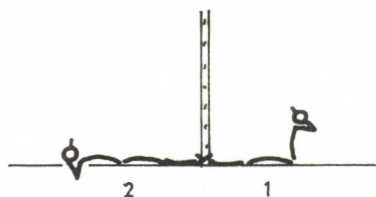
A TFKI elektromos kijelzésű erőmérőjével a karhajlító, a hát- és a hasizom statikus erejét mértem.

A FELMÉRŐ GYAKORLATOK

1. Dinamikus hasizom

Hanyatt fekvés szemben a bordásfallal, láb beakasztva a bordásfal alsó fokába, tarkóra tartás. 30 másodperc alatt felülés egyenes háttal, és hanyattfekvés egyenes háttal.

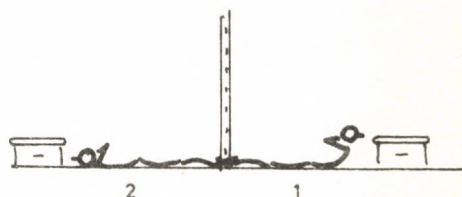
Darabszámot mérek



2. Dinamikus hátizom

Hasonfekvés háttal a bordásfallal, láb az alsó bordásfalfok alatt és tarkóra tartás. Törzshajlítás hátra fél percen át úgy, hogy a tanuló állvonalán minden esetben az eleje helyezett számoly magasságát elérje.

Darabszámot mérek



3. Láb dinamikus ereje

Alapállás, szemben a számollyal. Szőrdelés páros lábon a számoly közepére és vissza, fél percen át.

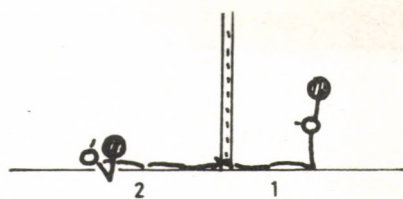
A felugrások számát értékelem



4. A kar dinamikus tolóereje

Nyújtott ülés szemben a bordásfallal, láb az utolsó karfa alatt beakasztva. Labda mellnél. 4 kg-os medicinlabda kinyomása egyenes háttal, magastartásba fél percen át.

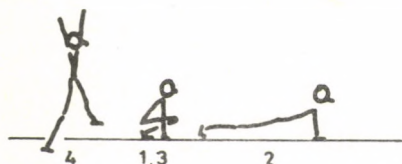
A felülések számát értékelem



5. Állóképesség négyütemű gyakorlat

Terpeszállás magastartásból, ugrás guggolótámaszba, ugrás fekvőtámaszba, ugrás guggolótámaszba, majd ugrás terpeszállás magastartásba.

Csak a teljes gyakorlatsorokat értékelem



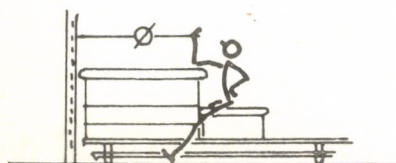
6. A gerinc lazasága

A tanulók padon állva törzshajlítást végeztek előre. A talp vonala jelentette a „O”, a pad vonala felett negatív, alatta pozitív eredményeket mértem cm-ben.



7. A karhajlító statikus maximális erejét a TFKI elektromos kijelzésű erőmérőjével a Dr. Nádori Sportképességek mérése c. könyv 120 oldalán szereplő 8. próbáról a következő formában mértem.

Bordásfallal szemben két egymás mellé helyezett padra 3 részes, vagy 4 részes tornaszekrényt helyeztem, mely mögött zsámoly volt. A tanulók zsámolyon ülve könyököket a szekrényre tették úgy, hogy az alkar és a felkar derékszöget zárjon be. Ily módon kellett maximális erőt kifejteni. Minden tanuló két kísérletet végezhetett és a jobbik mérés (kilonewton értéke) adta az eredményt.



8. A hátizom statikus maximális erejének mérése Dr. Nádori: Sportképességek mérése c. könyv 125/11 próbájával a következő helyzetben történt:

A tanulók nyakukban az erőmérő hevederjével terepszállás törzsdöntés helyzetéből 2 kiegyenesedési kísérletet végeztek, melyből a jobbik eredményt értékeltem.



9. A hasizom statikus maximális erő-kifejtése Dr. Nádori: Sportképességek mérése c. könyvének 124/10 próbája.

A tanuló svéd szekrényen hanyattfekve, lábát a bordásfalba akasztja, heveder a vállán átvetve, 2 db felülési kísérletet végez. A jobbik eredményt értékeltem.



A TERHELES LEÍRÁSA

1. A házfeladat-gyakorlatokat a tanulók stencilezett lapon kapták meg. A gyakorlatokat általában szimmetrikusan végezték, a scoliotikus elváltozású tanulók pedig a főgörbülettel ellenkező oldalra gyakoroltak többet. A csípőficamos tanuló a gyakorlatokat még hasonfekvésben lábmozgásokkal, illetve hanyattfekvésből indított törzsemelésekkel toldotta meg. Utasítás szerint a gyakorlatsort napi 30 percig kellett intenzíven végezni.
2. Az órai munka zenére, közös gimnasztikával kezdődött. Hetente váltogattuk a kitartó futást, illetve az ismétléses futást.

A kitartó futás idejét a négy hónap alatt 4 percről, 7 percre növeltük, (18-

ról 28 körre). Az ismétléses futásnál:
I—II. hónapban

1 kört 10 másodperc, 10 mp pihenővel
2 kört 20 másodperc, 20 mp pihenővel
3 kört 30 másodperc, 30 mp pihenővel
két szériát futottak a tanulók.

III—IV. hónapban folyamatosan 3 szériát kellett futni, 1—1 pihenővel.

3. *Egyéni gyakorlatok:* a deformitás jellegének megfelelően 8 gyakorlatot kaptak a tanulók. A feladatot először 10-es ismétlésszámmal egymás után végezték a 8 munkahelyen háromszor. ($8 \times 10 \times 3$)

Később szériákat végeztek egy-egy gyakorlatból 4×10 , 4×12 , 4×15 a 8 munkahelyen.

Végeztettem úgy is, hogy a gyakorlásra szánt idő volt megkötve, és versenyeztek a tanulók.

Alkalmaztam a cirkuit edzésformát is, melynél a gyakorlatok általános, de gyógytestnevelési céloknak is megfelelőek voltak. Itt munkahelyenként változott a feladat, vagy az ismétlésszámot,

vagy a gyakorlásra szánt időt kötöttem meg.

4. Úszás: a tanulók a Széchenyi-gyógyfürdőbe jártak úszni, kéthetente egy alkalommal. Programjuk szárazföldi bemelegítéssel, vízi gimnasztikával és bemelegítő úszással kezdődött. Ezután csak karral úszás, csak lábbal úszás és csúsztatásos úszások következtek. Az első két hónapban 2×10 perc folyamatos úszás volt a cél, melyben csak minden második hossz lehetett mellúszás, a többiben váltva kellett gyakorolni a hát- és gyorsúszást.

A második 2 hónapban 2×15 perc aktív úszás volt a cél. A tanulóknak így el kellett érniük a 600—700 m aktív úszást.

A fejlődést a tanulók egymást ellenőrizve a felmérő gyakorlatok végrehajtásával alkalmasszerűen végezték, év végén pedig az előzőekben leírt alapfelmérést végeztük el.

V. Eredmények

(Felmérő lap és az 1. táblázat alapján)

A két felmérés eredménye

1. táblázat

Próba		Átlag	
		I. felmérés	II. felmérés
1.	Hanyattfekvésből felülés (hasizom)	15.5	18.6
2.	Hasonfekvésből törzshajlítás hátra, (hátizom)	29.9	33.5
3.	Zsámolyra szökdelés (láb)	23.5	27.7
4.	Kar tolóerő db	29.—	33.2
5.	Állóképesség db 4 ütemű fekvőtámasz	11.5	14.2
6.	Gerinc lazasága cm	6.5	7.1
7.	Karhajlító statikus max. ereje kilonewton	210.8	208.5
8.	Statikus hátizomerő	404.1	513.8
9.	Statikus hasizomerő	337.3	487.9

Próba	Szignifikancia szint
1. hanyattfekvésből felülés	$p < 0.001$ a fejlődés szignifikáns
2. hasonfekvésből törzshajlítás hátra	$p < 0.001$ szignifikáns
3. számolyra szökdelés	$p < 0.001$ szignifikáns
4. dinamikus karerő	$p < 0.001$ szignifikáns
5. négyütemű gyakorlat	$p < 0.001$ szignifikáns
6. a gerinc lazasága	$p < 0.3$ nem szignifikáns fejlődés
7. statikus karerő	$p < 0.9$ nem fejlődött, gyenge
8. statikus hátizomerő	$p < 0.001$ jól fejlődött, jelentős növekedés
9. hasizom statikus ereje	$p < 0.001$ jól fejlődött

A képességek közötti kapcsolatokat korrelációs mátrix vizsgálattal: 3. táblázat

1.	1—3 próba között	XXX	dinamikus hasizom és számolyra szökdelés között
2.	1—5 próba között	XXX	dinamikus hasizom és négyütemű fekvőtámasz
3.	2—4 próba között	XX	hasonfekvésből törzshajlítás hátra, dinamikus karerő között
4.	2—9 próba között	XXX	hasonfekvésből törzshajlítás hátra, dinamikus karerő közötti és a hasizom statikus ereje
5.	3—5 próba között	XX	számolyra szökdelés és négyütemű fekvőtámasz
6.	4—7 próba között	XX	kartolóerő és karhajlító statikus ereje
7.	4—8 próba között	XXX	kartolóerő és statikus hátizomerő
8.	4—9 próba között	XXX	kartolóerő és statikus hasizomerő
9.	5—7 próba között	X	négyütemű fekvőtámasz és a karhajlító statikus ereje
10.	7—8 próba között	XXX	a karhajlítók statikus ereje és a statikus háterő között

Jelölések: X = szignifikáns, XX = erősen, XXX = igen erősen szignifikáns

VI. Következtetések

A négy hónap (egy iskolai félév) alatt az előírt házi feladat-gyakorlatok, a tervezett órai és uszodai foglalkozások eredményeképp a felmérésre használt próbák teljesítési szintje nőtt.

A scoliotikus és kyphotikus gerincdeformitásokra jellemző gyenge hátizom-erő mind a dinamikus felmérő próbában ($p < 0,001$), mind a statikus felmérésben ($p < 0,001$) jelentős fejlődést mutatott.

A gerinc izomfűzőjének fejlődését (1, 2, 3, 4, 5 $p < 0,001$) próbák javulása bizonyítja, hiszen ezekben a gyakorlatokban nagy szerepet játszottak a has és csípő izmok, melyek a medence helyzetét, illetve a törzs tartását biztosítják és a thoracohumerális izmok, melyek mint szerkezeti egység szoros kapcsolatban vannak a gerinccel.

Az edzéselmélet idevonatkozó részei szerint a gyakorlatokat végző személy a mozgások kezdeti szakaszában sok mozgatóegységet (ME) kapcsol be, melyek kistok koordinációval működnek. Ilyenkor az inerek irradiációja történik és nemcsak a mozgáshoz szükséges izmok ingerlődnék, hanem a környező is, és a kéreg szomszédos mezői is.

Gyakorlás során a fölösleges mozdulatok (ME-k) kezdenek elmaradni és célszerűbbé válik a mozgás. Az inerek differenciálódnak, a mozgáshoz szükséges izmok idegződnek be. A mozgás hibáit magyarázza, hogy az idegfolyamatokban az izgalmi és gátlási folyamatok kerülnek túlsúlyba. További gyakorlás során az izgalmi és gátlási folyamatok szinkronba kerülnek. Edzés hatására az egyén szinkronizáló képessége fejlődik. Az izmok működése alá van rendelve a „minden vagy semmi” törvénynek, a mozgató egységek meghatározott egymásutánban aktivizálódnak.

Az összehúzódas kezdeti szakaszában az érintett ME-k tehát korlátozottan meghatározott tartományban vesznek részt, mely tartomány az erő kifejtés fokozásakor koncentrikusan növekszik.

A statikus (8—9 próba) és a dinamikus felmérőgyakorlatokban (2,1 próba) $p < 0,001$ szignifikancia mutatkozott, amely végül is egyforma mértékű változást mutatott ki, kivéve a statikus karerő mérést ($p < 0,9$) és a dinamikus karerő mérést ($p < 0,001$).

A statikus karerőmérésnél (7 p.) nagymértékben a kar erejét mérhettem (felmérőhelyzet), a dinamikus felmérőgyakorlatban (4) pedig a felmérőhelyzetben nagy szerepet játszott a többi mozgatóegység csípő, hasizom és hátizomzat ereje is.

A 4. próba szignifikáns fejlődése mutatja, hogy a gyakorlás nem az erő növekedését, hanem a ME-k változásainak mechanizmusát tökéletesítették, ami az izomállóképesség növekedését segítette elő.

A korrelációs mátrix elkészítésénél a képességek közötti kapcsolatokat vizsgáltam (3. táblázat).

2—4 kapcsolat adódhat abból, hogy hasonfekvésben a különböző kar és fejtartásokkal a tarkó és a vállizomzat részt vesz a mozgásban.

4—7 próba rámutat arra, hogy bizonyos izomerő feltétele az izomállóképességnek, ez azonban nem biztosítja a maximális izomerő növekedését.

4—8, 4—9 próba korrelációs kapcsolatok „minden vagy semmi” törvényét a nagy erő kifejtéséhez szükséges sok működő egység bekapcsolását mutatja.

A 4. próba végrehajtásának sikere nagymértékben függött a törzstartás, a hátizom és a hasizom erőteljes működésétől.

7—8, 7—5 korrelációs kapcsolat a thoracohumerális kapcsolatból következhet, a felszínebb hátizmok a karsontra (humerusra) hatnak.

3—5 mindkét próba állóképesség jellegű, mindkét gyakorlatban nagy szerepe van a törzs izomfűzőjének.

1—5 a dinamikus hasizomerő jelentkezik a négyütemű gyakorlat fekvőtámaszos helyzetében és a testhelyzet változtatásában.

1—3 próba korrelációs kapcsolata pedig a törzs tartását biztosító has- és

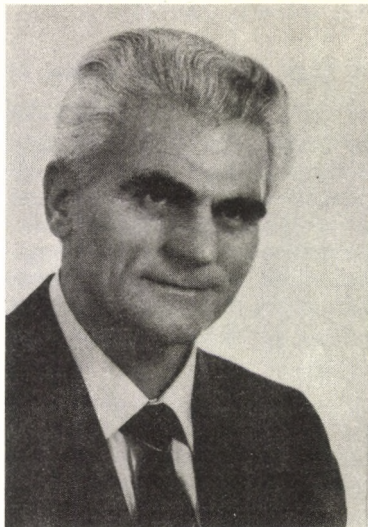
csípőizmok működésbeli kapcsolatára utal.

A kar tolóereje (4 felmérő próba) korrelációs kapcsolatot mutatott a hasonfekvésben, törzshajlítás hátra, hátizomerő (XX). Statikus hátizomerő (8. p. XXX), statikus hasizomerő (9. XXX) és a karhajlító izmok statikus erejével (7. XX). Ez a sokrétű izomkapcsolat mutatja a gyógytestnevelésben a kargyakorlatok fontosságát, hiszen a különböző gyógytestnevelési alaphelyzetekben karmunkával tudnak hatni a gerinc bizonyos részeire.

A lazítás a gyógytestnevelésben didaktikai feladat, hiszen egyidejűleg kell a centraturákat feloldani és a fellazult izomzatot jobb helyzetben megerősíteni. Esetemben a törzs erejének jelentős fejlődése volt kimutatható anélkül, hogy az ugyancsak hibás túllazítás jött volna létre.

Összevetve az eredményeket a ciklusonkénti 90 perces tantermi és a 60 perces uszodai foglalkoztatási forma, tervezett munkával, tanári ráfigyeléssel, a tanulók aktív részvételével eredményesen folytatható.

Riport



FODOR ENDRE, A TOLLASLABDÁZÁS HAZAI ÜTTÖRŐJE

A tollaslabdázás és Fodor Endre hazai viszonylatban elválaszthatatlan fogalmak. Ahol dolgozik, felkerülnek a tollaslabda hálók, repülnek a labdák. Szerveződnek a bemutatók ifjúsági táborokban, építőtáborokban, vidéki művelődési házakban. A diákok tátott szájjal hallgatják az érdekes színes előadást. Két hét sem telik bele, és kialakulnak a párok, a csapatok... A tollaslabdázás atyja — Bandi bácsi — mindenkit megtérít.

Fodor Endre saját maga így mutatja be indulását.

— „1923-ban Pusztamonostoron születtem. Édesapám a vasútnál jegykezelő volt.

— Különcen voltunk testvérek és nem sok idő maradt rám a szülői „szabadidőből.” Talán éppen ez lehetett az oka, hogy érdeklődésem hamar a sport felé fordult. Ha módom volt rá — nagyobb testvéreimmel közösen — a Zagyában, Tiszában fürödtünk, úszkáltunk. Magamtól szerettem meg ezt a sportot, olyannyira, hogy abban az időben korán — már 10 éves koromban, a Szolnoki MÁV úszócsapatának tagjaként —, versenyeken indultam.

IRODALOM

Dr. Csider Tibor: Iskoláskorú gyermekek gyógytestnevelése. I—II. kötet.

Kézikönyv: Tankönyvkiadó Bp. 1975.

Dr. Csider Tibor: Az iskolai gyógytestnevelés gyakorlás és mozgáselemzése. I—II. kötet

TF Közlemények 1982/2—3. Bp.

H. Scyffarth: Gyermekedről van szó. Gondolat Kiadó 1977.

Iskolai gyógytestnevelés (Magyar Testnevelési Főiskola) Kézirat. Tankönyvkiadó, Bp. 1976.

Mérési és számítási módszerek a testnevelésben. (Magyar Testnevelési Főiskola) Kézirat. Tankönyvkiadó Bp. 1979.

Dr. Nádori László: Az edzés elmélete és módszertana. Bővített kiadás 1976.

Középiskolai nevelés és oktatás terve.

Gyógytestnevelés. OPI 1978. Bp.

Koltai Jenő—Dr. Nádori László: Sportképességek fejlesztése. Sport Bp. 1973.

Dr. Nádori László: Sportképességek mérése. Sport, Bp. 1984.

RASKÓNE VÁRNAGY ÉVA

— Csak valamivel voltam az érettségi után, mikor a második világháború miatt be kellett vonulnom. Légvédelmi tűzérként szolgáltam a hadseregben. Nyugodtan kijelenthetem, hogy nagy szerencsével éltem túl a háborút, utána Szolnokra kerültem. Itt versenyszerűen folytattam az úszást, és óhatatlanul a vízilabda csapatnak is tagja lettem. Területi bajnokságot nyertünk, felkerültünk az NB II-be. Ott is bajnokságot szereztünk, de az NB I-es csapatban én már nem szerepeltem.”

Az úszás és vízilabdázás mellett Fodor Endre más sportágakat is űzött. Rendszeresen kerékpározott, futballozott, a megszerezhető tornajelvények egész sorának birtokosa lett, de a sízés, turisztika is belefért napi programjai közé, sőt a szolnoki magypályás kézilabda csapatban is játszott.

A világháború után kisegítő munkaerőként dolgozott a tanácsnál. Később városi fogalmazó lett, jegyzővé lépett elő, majd a pénzügyi osztály vezetését bízták rá. Rendszeres társadalmi tevékenysége a sporttal volt kapcsolatban: szervezett, agitált, rendezett. A Közalkalmazottak Szakszervezete fedezte fel tevékenységét, érdeklődését. 1954-ben Budapestre került.



A szakszervezetnél a budapesti sport-ügyekkel foglalkozott. Itt megcsillant előtte a lehetőség: elvégezheti a Testnevelési Főiskolát.

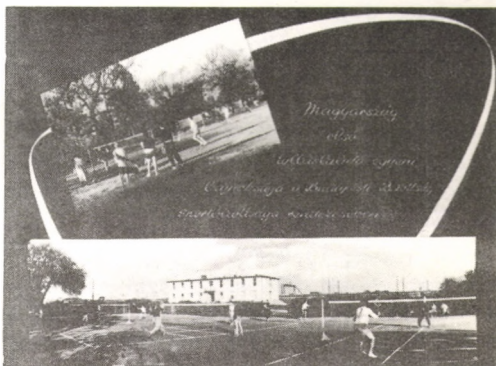
— „Büszkén állíthatom, hogy nem okozott gondot a sportági követelmények teljesítése. Láttam, társaim hogyan küszködnek—szenvednek a nagy fejadattal, de én nagyszerűen tudtam alkalmazni a gyermekkoromban elsajátítottakat.”

Saját elbeszélése szerint „egyéb sportjátékok” órán ismertették meg csoportjukkal a tollaslabdát. A tanár úr két ütőt és egy labdát hozott be. Letette és azt mondta: ilyen játékot is játsszanak, és pár szóban elmagyarázta a játék szabályait.

— „Én abban az időben függetlenített sportszervező voltam. Minden, ami a munkámat támogathatta, óhatatlan kíváncsisággal és érdeklődéssel töltött el. Az új játék megnyerte tetszésem, és az óra végeztével megkértem a tanár urat, hogy egy barátommal kipróbálhassuk az ütőket és a labdát.

Másnap a munkahelyemre menve egész energiámat mozgósítottam a tollaslabda megismerése ügyében. Napról-napra jobban megismertem az új játékot-sportot, sokat gyakoroltam. Bemutatókat is szerveztem. Agitáltam, rábeszéltem, meggyőz-

Az engedélyt megkaptuk. A labda gyönyörűen szállt-repült a levegőben, mi pedig boldogan ütöttük oda-vissza. Akkor még nem tudtam, hogy egy életre eljegyeztem magam ezzel a játékkal.



tem vezetőimet és az érdeklődőket. Kiadtunk egy szabálykönyvet is. 1960. szeptember 15-én (sporttörténeti dátum!) a Fradiban a Közalkalmazottak Szakszervezete 4 pályán tollaslabda versenyt szervezett, melyen jómagam is indultam. A verseny győztese a Szövetség mai főtákará, Rázso Pál volt."

Hat évvel az első mérkőzés lebonyolítása után az MTSH Tenisz Szövetség kebelében egy tollaslabda bizottság alakult, Fodor Endre vezetésével. A titkár Rázso Pál lett. 1969-ben önálló szövetséggé alakult — Magyar Tollaslabda Szövetség — 50—60 szakosztállyal.

A sportág fejlődésében változatlanul a szakszervezet volt a fő segítő. Káprázatos gyors fejlődés, óriási népszerűség. 1500 igazolt versenyző, rendszeres magyar bajnokság egyéniben, csapatban. A legjobb sportegyesületek ebben az időben: VTSK, ÉVI Terv, Igazságügyminisztérium, Szolnoki Kilián.

Sor került a magyar válogatott első nemzetközi szereplésére. Csehszlovákia — nagy vízvázalasztó. A magyarok itt ismerkedtek meg először szabályos labdával. és a sportág hívatott képviselőivel. Nagy lecke volt ez az első kiruccanás. A rutinos, dinamikus játékosok, tapasztalt csehszlovák játékosokkal szemben nem voltak versenyben. A tapasztalat azonban a sportág hazai fejlődése szempontjából nélkülözhetetlen volt.

1969-ben a tollaslabda iránt már annyira megnőtt az érdeklődés, hogy évente több mint félmillió pár ütőt adtak el. Mint tömegjáték a tollaslabda befutott, de mint élsport nem tudott továbbfejlődni. Ennek több oka volt. „Teremigényes” sportág. Kevés az olyan szakember, aki fanatizmusból dolgozott, esetleg ellenszolgáltatás nélkül. Jelenleg a szövetség, a válogatott edző társadalmi munkában dolgoznak, még a külföldi utak egy része is önköltséges, vagy csak hozzájárulást kapnak.

A szövetség 1969-ben 25 ezer forint támogatást kapott. Ma a támogatás összege 120 000 Ft. A különbség — figyelembe véve a forint értékének csökkenését — jóformán semmi. A válogatott keret heti háromszor edzhet.

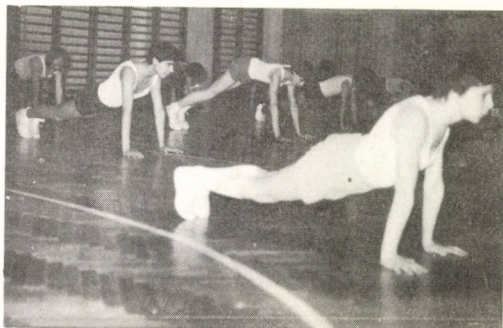
A külföldi kapcsolatokat Csehszlovákia, Lengyelország, NDK, újabban Ausztria jelenti.

Magyarország 26 országgal együtt a B csoportos Európabajnokságon szerepel. 1979 óta elért eredményeink: 6—8—10—12. helyezés. Eredményességünk iránya csökkenő. Tollaslabda sportunk ma Európa középmezőnyéhez tartozik. Az osztrákokkal vagyunk egy szinten.

Női gárdánk valamivel erősebb, ezért a mérkőzések végső eredményének kialakításánál döntő a szereplésük. Tollaslabdában a férfi, női csapat és a vegyespáros összeredménye számít. (Egy nemzetközi versenyen, bajnokságon 2 férfi egyest, 2 női egyest, 1 férfi párost, 1 női párost, 1 vegyes párost játszanak.)

A tollaslabdázás és Fodor Endre hazai viszonylatban elválaszthatatlan fogalmak. A volt szervező propagandista, testnevelő tanár, edző egy eddig hazánkban ismeretlen sportág fejlődését segítette. Ahol ma nyugdíjasként dolgozik — a Politikai Főiskolán, az Orvosi Egyetemen — felkerülnek a tollaslabda hálók, repülnek a labdák, szerveződnék a bemutatók. Ugyanúgy, mint a sportág hőskorában az ifjúsági táborokban, építőtáborokban, vidéki művelődési házakban. A diákok tátott szájjal hallgatják az érdekes színes előadást és bemutatót. Két hét sem telik bele, és kialakulnak a párok, a csapatok számolják az eredményt. Ki tudja, talán csak pár hónap, és a tollaslabda egy új hívőt szerzett. A tollaslabdázás atyja, Bandi bácsi, mindenkit megtérít...

SOMORJAI LÁSZLÓ



Sport és nyelv

MÉG MINDIG...

A nyelvész szívesebben ír a nyelv értékeiről, mint a rossz, a hibás megoldásokról. Sajnos a választékról viszont mások gondoskodnak. Ime néhány újabb baki:

„A csapat edzője a 40 éves volt válogatott Eduard Malofejev, aki a szovjet labdarúgás történetében először vezette el gárdáját a bajnoki címhez.” — Szóval csak most kezdődik a bajnoki rendszer szerinti küzdelem. Eddig csak focizgattak...

„Legyen hát a terem Terstyánszky-terem, s a bejáratnál függjön a bajnok fényképe, esetleg mellszobra.” — A bejáratnál függő mellszobrot nagyszerű ötletnek tartom. Egy lökés, és a nemkívánatos látogató már a földön van. Lengő mellszobor alá ne állj!

„...A holnap Tatabányán kezdődő Pannónia kupára pedig világ bajnoki mezőny, 5 földrész 30 országa látogat el, kiválóságaival.” — Ez már igazi sportcsemege. Nem nyugdíjas könyvelők, hanem kiváló súlyemelők indulnak a versenyen. Csak így tovább!

„...Az Újpesti Dózsa volt a legtöbb-ször eredményes, kilencszer ért el ilyen találatot (a Vasas 18-szor).” De még eredményesebb volt Mezőcsát. Nem is indultak.

„A két birodalmi méretű máj tetején Habsburg-színek: egy gyönyörű tükörtojás.” Szóval sárga-fekete tojás. Vagy ez még a kétfejű sas záptojása volt?

„Ribli betyárul belekönyökölt az asztalba, feje láthatóan tele van gonddal és kóccal.” — A fülén ki is lógott egy kis kóc. Talán ezért könyökölt az asztalba.

„A másik »utolsó mohikán«, Szörényi Jutka itt van most is.” Tessék már elárulni: hány utolsó mohikán van összesen?

„Az osztrák foci szerintem egy szinten van a magyarral, pontosabban se nem jobb, se nem gyengébbek.” Ezt csak a gyengébbek kedvéért jegyezzük meg.

„A sakkozók nem esznek egymás tenyeréből. Miért is tennék? Aki megrendült vagy felizgatott lélekkel ült le egy partihoz, félig-meddig már veszített is.” Hát nem galambok ezek a sakkozók. Ürímberek. Megtanultak saját tenyerükből enni. Kézzei és villáival. Hogy ezek milyen különcök...

„Fodor ismét megsérült: a már kétszer műtött válogatott szélső porcgyanús!” — Talán még csontja is van!

„Az ötödik — fiú lett. Emlékezés ötvenháromezer nézőre.” — Ez az igazi, az össznépi pornográfia.

„A női foci reneszánszát éli.” — Emlékezzünk Mona Lisa csapatkapitányra!

„Szombaton tizenennyolc helyszínen dörög el a képzeletbeli rajtpisztoly.” — Elképzelem, hogy hányan fogták be képzeletbeli fülüket.

„Tehát nem túlzunk, amikor azt írjuk: igazi sikert csak igazi siker hozhat.” — Legyünk optimisták: igazi bukást is csak igazi bukás hoz. És igazi igazit is csak igazi igazi.

„A jelenlegi magyar válogatott átlagéletkora tizenkilenc és fél év. És nők egytől egyig.” Ez némileg meglepő a magyar női tornászválogatott esetében. Sehol egy igazi férfi... Vagy a nyilatkozó saját véleményeit közölte velünk?

És egy hirdetés a Népsportból: „Tető-antenna szerelése, javítása garanciával. A csehszlovák és szovjet TV sportműsoraihoz is!” — Szóval a politikát inkább hagyjuk?

Befejezésül örömhír az édességet kedvelőknek: „Nápolyi lesz Gerendás is.” — Vilmos császárról szalonját nevezték el. Ferenc József nevét a császárszömlé őrzi. De ez az igazi: egy magyar pólós édességgé lép elő. Vajon hány adag telik ki belőle?

ANDOR GYÖRGY

Ötletek, újdonságok

KOMBINÁLHATÓ SZABADTÉRI MÁSZÓ- ÉS TORNAÁLLVÁNY

A gyerekek mozgásszegény életkörülményei közismertek, de különösen nehéz helyzetben vannak a 6—14 éves iskolások. A gyerekjátszóterek mászókáit már kinőték, az iskola hagyományos szabadtéri tornaszerállványainak látványos kombinációi pedig továbbra is az ún. torna igényeket szolgálja. Közös negatívumok, hogy az uralkodó függőleges testhelyzetekben a túlzott testsúllyal való terhelés érvényesül, mely megfelelő izomerő hiányában nemcsak a hagyományos gyakorlatok alkalmazását szűkíti, hanem az ún. természetes mozgások lehetőségeit is kizárja. Megállapíthatjuk, hogy nem csábítanak öntevékeny mozgásra, nem készítenek érdekesebb, nehezebb feladatok megoldására. Az eszköz új konstrukciós megoldásával a már említett hiányosságok nemcsak csökkennek, hanem egyes esetekben meg is szűnnek. Átmenetet képez a mászókáék és a tornaállványok között, így az általános iskolások minden korosztálya részére alkalmazható.

Az eszköz ismertetése

Vascából hegesztett eljárással készült, a komplex készlet két különálló két bordásfalas egységből áll. Az állvány újszerűsége, hogy az egységek bordásfalainak felső végén (jobb és bal oldalon) 30 cm szintkülönbséggel két fektetett létraszerű

konzol van építve. A konzolok végeihez ferdén csatlakoznak a támasztó oldalmerevítők, melyre nyújtók (felemáskorlát) van csavarozva.

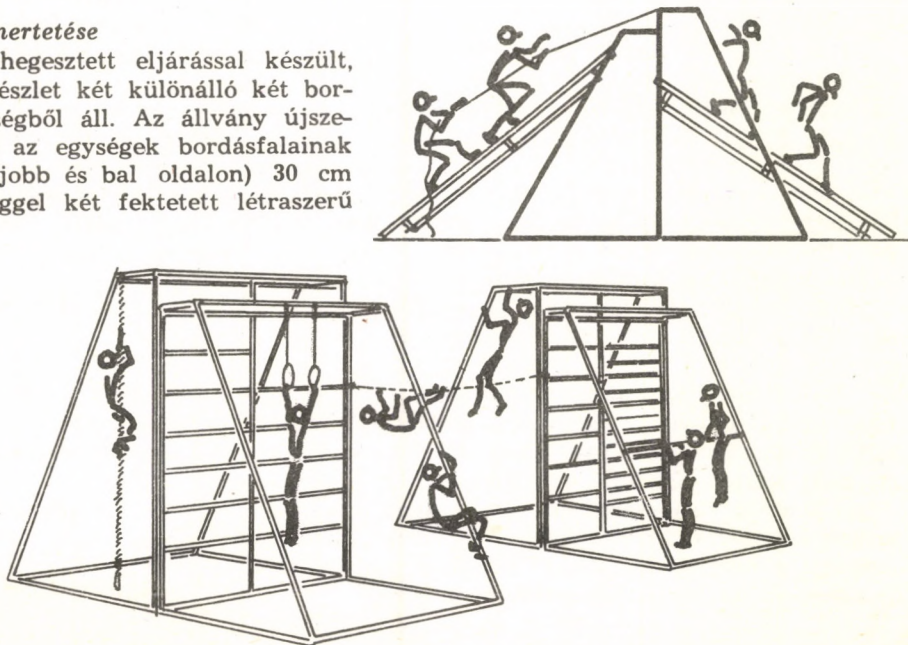
Az oldaltámasztó merevítők nemcsak egymáshoz, hanem a bordásfalak alsó végéhez is mereven csatlakoznak, ezért az állványegység konzolait tartó jobb és bal oldalát rögzítő csavarok az állványt stabilá, könnyen elfordítható, mozgatható és szétszedhetővé teszik. Egy egység alapterülete $2 \times 4 \text{ m}^2$, így az összetolt komplex állványé összesen 16 m^2 .

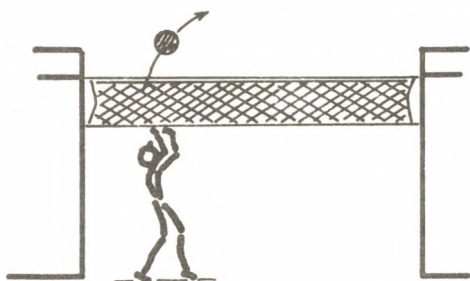
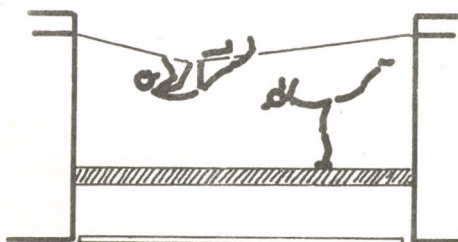
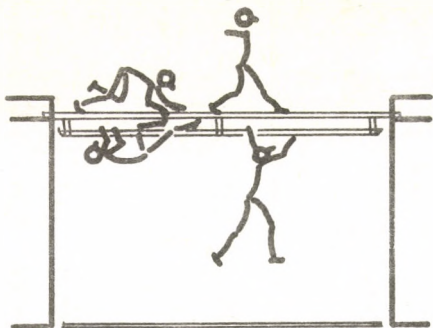
A szer néhány funkciós előnye

Az eszköz alkalmazásához nincs szükség ún. központi metodikára. A gyerekek saját képességeik alapján választják meg feladataikat, és kereshetik meg azok megoldásának nehézségeit. Így a legilletékesebbek differenciálhatnak feladataik megválasztásában és annak kivitelezésében.

Fokozatosan alapozódnak meg a test felletti uralom, az egyes feladatok kivitelezésének szükséges feltételei, a teljesítőképeség reális önismerete, a fogó markolóerő stb.

A lehetséges mászások, átmászások, át-bújások, függések és vándorfüggések stb. változatai természetesen irányított sorrendben is feladatsorként kapcsolhatók, így elég a feladatok egymásutániságát





megadni és az állványon egyszerre irányítottan akár 20–25 tanuló is foglalkoztatható.

Az egységek egymástól való eltolásával tovább bővíthetők a gyakorlási lehetősé-



gek, és az állványok közé gerenda, tornapad esetleg vízszintes mászókötel stb. csatlakoztathatók.

Az állványok helyzete a kombinálhatóságot, míg az egyes egységek részeinek átszerelhetősége a variálhatóságot biztosítja. (Nyújtók állíthatók; a konzolokra lengőnyújtók, gyűrűk, rövid mászókötel stb. szerelhető.)

„Mindezek ajánlatossá teszik az eszköz elterjesztését az általános iskoláinkban. Jól segíthetne a tornatermi szükségéből származó alsó tagozatos testnevelési foglalkoztatási nehézségeinken. Segíthetné a napközis foglalkoztatást is a mindennapos testnevelés megoldását. Összességében a testnevelés hatékonyságának növelését célzó minisztertanácsi határozat végrehajtását.” (Idézet a Budapesti Fővárosi Tanács V. B. Művelődési Főosztályának 5451/1961. sz. tájékoztatójából.)

Egyéb tudnivalók

Az állványt az MM 1978-ban országos újitásként hasznosításra elfogadta, 1984-ben az országos eszközpályázaton különdíjat nyert. Ötbordásfalas változatát lapunk 1979/2 számában már ismertettük. Az eszköz gyártója és forgalmazója: Dózsa MGTSZ, Dömsöd.

SZENTGYÖRGYI ZOLTÁN

Könyvismertetés

TANÁRI KÉZIKÖNYV A TESTNEVELŐ TANÁROK SZÁMÁRA

(Tankönyvkiadó, Budapest, 1986.)

Régi hiányt pótol a kiadásra került tanári kézikönyv, amely az általános iskola felső tagozatának 5. és 6. osztályos testnevelési tananyagát dolgozza fel az érvényben levő tanterv alapján.

A kézikönyv szerkezete a tanterv anyagismertetésének sorrendiségét követi. Elsősorban a törzsanyagra és a kiegészítő anyagrészt kötelezően választandó tartalmának feldolgozására koncentrál.

A szerzőkollektíva [Dubecz József (alkotó szerkesztő is), Harmath József, Hortobágyi Tibor, Kincses Lajos, Tarnóczy István és Varga Sándor] idősebb, nagy tapasztalattal bíró, sok elismerésben részesült és fiatalabb, pályájukat nem régen

elkezdő gyakorló testnevelők együttese. Úgy érezzük, az ilyen összetételű kollektíva az, amelyik legátfogóbban tudja képviselni a szakma érdekeit és céljait.

Az anyag feldolgozása során a szerzők és a szerkesztő igyekezett azt a szempontot is figyelembe venni, hogy jelenleg tantárgyunk oktatásában szép számmal akadnak képesítéssel nem rendelkező tanterők is, akiknek komoly gondot jelent „a nevelés és oktatás terve” által meghatározott követelmények és tantervi tartalmak értelmezése és kibontása.

Az egyes részek szerzői nagy szabadsággal oldották meg a feladatukat. Ebből fakadóan a testnevelést tanító kartársak többféle tanári stílussal, gyakorlatanyagot feldolgozó módszerrel találkozhatnak, és személyiségükhöz a legmegfelelőbbben választhatják.

Az első kötethez szorosan kapcsolódik a 7. és 8. osztály anyagát feldolgozó második kötet. Reméljük hamarosan megjelenik, és akkor az általános iskola testnevelés tanári kézikönyvek sora teljessé válik.

J. J.

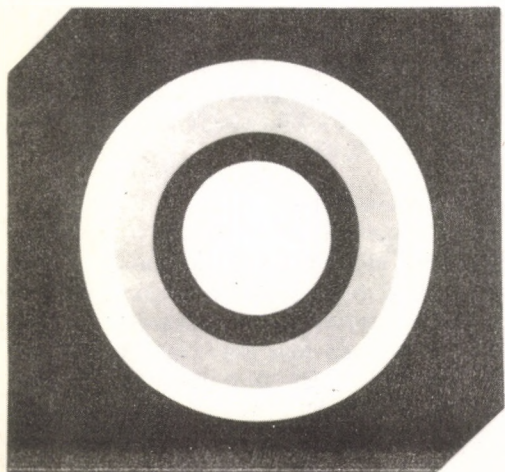
Tanári kézikönyv Általános iskola



Alkotó szerkesztő: Dubecz József

Testnevelés

5–6. osztály



VERSENY- ÉS JÁTÉKSZABÁLYOK

A testnevelés tanítása 1985/5. számában adtunk hírt utoljára a megjelent verseny- és játékszabály könyvekről. Azóta jelentek meg:

Kézilabdázás (Nyolcadik, átdolgozott kiadás).

Atlétika.

Labdarúgás.

Súlyemelés (Ötödik, javított kiadás).

Motorcsónaksport.

Vívás (Harmadik, javított, bővített kiadás).

Folyóirat-ismertetés

HÁTTÉR

Háttér címmel évente és évfolyamonként kétszer kiadvány jelenik meg az általános iskola 8. osztályától a középiskola IV. évfolyamáig terjedő korosztályok számára. A kiadvány érdekes olvasnivalóval, színes illusztrációkkal, rejtvényekkel segíti az iskolai tananyag elmélyítését, bővítését.

A 15 éveseknek szóló első számban *Lexi tanár úr*, „a szellem világbajnoka”, Nehezebb, de jobb; Gondolatok a fair playről és a „magyar delfin” példája címmel olvashatunk testnevelés-sport témájú írásokat.

A kiadvány a könyvesboltokban kapható. Ára 75 Ft.

J. J.



INHALT

Sikó Attila: Entwicklungsplan zur Körpererziehung der Schüler der I. Klassen im Gymnasium (13—14. Stunde)	97
Nagy Sándor: Vergleichende Untersuchung der motorischen Leistungen von Fachmittelschülern	101
Horváth Beáta: Angaben zur konstitutionellen und motorischen Charakteristiken der Schülerinnen der Fachmittelschulen	104
Weglárz Bálint: Wie es zur Auflösung einer athletischen Sportfachsektion für Mädchen in einer Fachmittelschule kam	110
Heilgymnastik (Raskóné Várnagy Éva)	116
Reportage (Somorjai László)	122
Sport und Sprache Andor György	125
Ideen, Neuigkeiten (Szentgyörgyi Zoltán)	126
Buchbesprechung (J. J.)	128
Zeitschriftbesprechung (J. J.)	B/3

СОДЕРЖАНИЕ

Шико А.: План-проект к обучению физкультуры, для учащихся 1-ого класса гимназии у.	97
Надь Ш.: Сопоставляющее исследование по моторной эффективности у учащихся профессиональной средней школы (Очерк)	101
Горват Б.: Дополнения к конституциональным и моторным свойствам девушек профессиональной средней школы	104
Бегларц Б.: Почему закрылось отделение атлетики девушек в одной профессиональной средней школе?	110
Лечебная гимнастика (Рошконе, Варнадь Е.)	116
Репортаж (Шоморjai Л.)	122
Спорт и язык (Андор Дь.)	125
Идеи, новинки (Сентдьорды)	126
Изложение книг (И. И.)	128
Изложение журнал	B/3

ARA: 7,- Ft



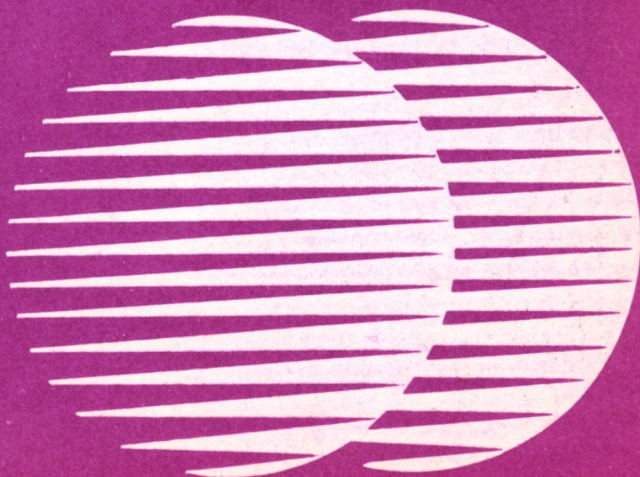
12

A testnevelés tanítása

XXIII. ÉVFOLYAM

1987 | 5

A MŰVELŐDÉSI MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA





TARTALOM

Dr. Farmosi István: Humánbiológia —
testnevelés és sport 129

Sikó Attila: Folyamatterv a gimnáziumi
I. osztályos fiú testnevelés tanításához
(15—16. óra) 136

Schäfer Ferenc: Javaslat az „Erőpróba”
verseny bevezetésére 141

Gergely Ildikó: A szolnoki fogyasztótá-
bor eredményei, tapasztalatai 144

ROVATOK

Kutatóműhely (**Karg Ibolya**) 146

Eredeti népijáték (**Somorjai László**) 151

Ötletek, újdonságok (**Szentgyörgyi Zol-
tán, Szikra Ernő**) 153

Sport és nyelv (**Andor György**) 154

Folyóiratismertetés (**Andor György**) ... 156

Könyvismertetés (**Andor György**) 158

Hírek, megemlékezések (**Puhrné Antalffy
Zsuzsa**) 160

Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Dr. Baksa László
Dr. Burka Endre
Gyenge József
Dr. Nagy György
Pádár Károly
Dr. Székely Gabriella
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc
Ujj Magdolna

Rovatvezetők:

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

E számunk szerzői: **Dr. Andor György**
nyelvész, Budapest; **dr. Farmosi István** tu-
dományos kutató, Budapest; **Gergely Ildikó**
tanár, Szolnok; **Karg Ibolya** tanító, Siófok;
Puhrné Antalffy Zsuzsa tanár, Budapest,
Schäfer Ferenc tanár, Győr; **Sikó Attila** ta-
nár, Budapest; **Somorjai László** tanár, Buda-
pest; **Szentgyörgyi Zoltán** ny. tanár, Buda-
pest; **Szikra Ernő** tanár, Miskolc.

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet,
1046 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Pos-
tafiók 33. Telefon: 211—200 — Kiadja a Tan-
könyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—
14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó
igazgatója. — Terjeszti a Magyar Posta. Elő-
fizethető bármely hírlapkézbesítő postahíva-
tálnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Hírlap-
előfizetési és Lapellátási Irodánál (HELIR)
Budapest, V., József nádor tér 1. 1900 köz-
vetlenül, vagy postautalványon, valamint át-
utalással a HELIR 215—96162 pénzforgalmi
jelzőszáma.

Előfizetési díj egy évre 42,— Ft.
Megjelenik: évente hatszor.

Eladási ára: 7,— Ft.

UNILEV Nyomda, Eger, 88 2790 4610 pld.
Felelős vezető: Ujjady István.

Humánbiológia — testnevelés és sport

DR. FARMOSI ISTVÁN

Bevezetés

A humánbiológiai kutatások a testnevelés és sporttudomány egyik sajátos területét alkotják. *Rajkai* (1956) szerint ide soroljuk az általános testnevelésben részesülők és a sportedzést folytatók vizsgálatát. Az utóbbi területen folyó kutatások kiterjednek a speciális sportági edzés testalkatra való hatásának megismerésére, a kiválasztásra, ezen belül az alkati és funkcionális alkalmasság megállapítására, valamint a testalkat és a teljesítmény összefüggésének feltárására.

A nagy teljesítményre törekvő, magas szintű sportolók megfigyelésén alapuló jellemzését már *Phylostratosnál* megtaláljuk. „A tréneri tudományról” c. munkájában „sas” és „oroszlán alakú”, „szíj” és „szálkaszerű” és „medve melléknevű” atlétatípusokat említ. Nem nehéz ezek mögött a robusztus-izmos, a lineáris-vékony és a köpcös-telt típusokat felfedezni.

Irodalmi adatok bizonyítják, hogy a századunk első harmadában meginduló kutatások (*Godin*, 1901; *Kohlrausch*, 1929; *Arnold*, 1930; *Milicerowa*, 1933) hamar utat találtak a hazai szakemberekhez is (*Balogh*, 1934; *Rosztóczy és Sziráky*, 1934; *Malán*, 1936). Munkájuk mind az iskolai testnevelés, mind pedig a sportedzés területére kiterjedtek.

A hagyományok folytatását azonban nem csupán néhány kutató egyéni érdeklődése, hanem sokkal inkább a testnevelés és sport gyakorlatából származó indítékok serkentik. Az oktatás, illetve a teljesítményfokozás folyamatában ugyanis az egyre gyarapodó tudományos ismeretek következtében megváltozhat az edzésrendszer, az oktatási és edzés módszerek, de változnak a technikai feltételek és a külső körülmények is. A testalkat és a teljesítmény kölcsönviszonya, és minden ebből levezethető részkérdés, folyamatos tanul-

mányozást igényel, s ez dinamikus jelleggel kölcsönöz a humánbiológiai kutatásoknak.

Az így feltárt ismeretek a gyakorlatba azonban csak akkor képesek beépülni, ha a szakemberek rendelkeznek a szükséges ismeretekkel. Ezért nem titkolt célunk, hogy a vizsgálati módszerek körvonalazásával és néhány eredmény bemutatásával felkeltsük az érdeklődést, és elősegítsük az ismeretek elterjedését.

Feladatok — módszerek

A testnevelésben és a sportban folyó humánbiológiai kutatások feladatait *Drozowski* (1979) után az alábbiak szerint foglalhatjuk össze:

a) Az ember növekedésének, fejlődésének és érésének tanulmányozása, beleértve az akceleráció, a szekuláris trend, valamint a motorikus és teljesítményfejlődés vizsgálatát is.

b) A sportolók kiválasztásának alkattani és funkcionális vizsgálata, amely az élsportolók jellemzése, ill. a fiatal sportolók folyamatos nyomonkövetése révén valósul meg.

c) Az ember motorikus tulajdonságainak örökletes és környezeti feltételeit kutató vizsgálatok az egyes képességek genetikai meghatározottságára irányulnak, ill. az edzésingereken kívüli környezeti hatások megismerésére terjednek ki.

A fentiekből az is következik, hogy a testalkat, a képességek és a teljesítmény összefüggését újra és újra elemezni kell, hiszen a bevezetőben említett környezeti hatások módosulása miatt megváltozik ezek korrelációs struktúrája is.

A kérdésfeltevések megválaszolásához a vizsgálatok során sajátos módszerek állnak a kutatók rendelkezésére. Ezek:

Testmérés (antropometria), amelynek során pontosan definiált testpontok, valamint síkok mentén határozzák meg az emberi test magassági, hosszúsági, szélességi, mélyégi és kerületméreteit, tömegét és a bőr alatt felhalmozódó zsír vastagságát. Nem hanyagolható el a testarányok, a testfelület és térfogat, valamint a testsűrűség meghatározása sem.

A **testösszetétel** becslése az egyes szövetfélések (zsír-, csont-, izomszövet), il-

letve testanyagok (fehérje, szénhidrát, ásványisó, víz) arányának megállapítását jelenti. A testnevelés- és sportkutatásban az ún. „kétkomponenses” rendszer terjedt el, amikor is a zsír és a sovány tömeget különítik el. Az összetevők megállapításához a bőrredővastagság mérésén, valamint a testsűrűség megállapításán keresztül vezet az út. Fontossága azonnal belátható, ha arra gondolunk, hogy a mozgásban csak a sovány tömeg vesz részt, a zsír nem. A zsír azonban, mint élő szövet energiát fogyaszt. A mértéken felüli zsír tehát kedvezőtlen a teljesítmény szempontjából.

A szomatotipológia az egyének típusba sorolása a Heath-Carter féle módszer szerint. A szerzők három szélső típust különböztetnek meg: az endomorf (kövér), a mezomorf (izmos, robusztus) és az ektomorf (vékony) típust. Az egyén szomatotípusát pedig e három összetevő mentén egy számhármassal fejezik ki.

A motorikus vizsgálatok során a kondicionális és koordinációs képességek szintestek, vagy tesztcsoportok segítségével. vonalának megállapítására törekszünk

A kutatás módszerei kiegészülnek még a kronológiai, a biológiai, ill. morfológiai életkor megállapításával; egyes vizsgálatokban a várható felnőttkori testmagasság előrejelzésével, az érési bélyegek meghatározásával, ill. élettani vizsgáló módszerekkel. A metodikára vonatkozóan Farkas (1973), Mészáros et. al. (1987) és Nádori et al. (1984) munkái nyújtanak részletes felvilágosítást.

A testalkat, a motorikus tulajdonságok és a teljesítmény összefüggése

A szakembereket, akár elméleti, akár gyakorlati területen dolgoznak, nem csupán a sportolók illetve tanulók sajátos jellemzése érdekelheti, hanem éppen ebből következően az a kérdés is feltehető, hogy milyen az összefüggés a szomatikus, valamint a motorikus tulajdonságok és a teljesítmény között. Az e témakörben végzett vizsgálatok eredményeit a súlyemelő teljesítmény, valamint általános iskolai tanulók kislabdahajításban elért teljesítményének elemzésével mutatjuk be.

Harminchét felnőtt és utánpótlás válogatott súlyemelőt vizsgáltunk. Negyvenkilenc testméret és a szomatotípus alapján jellemeztük a testalkatot, és meghatároztuk az aktuális teljesítményt is. A testméretek és a teljesítmény korrelációi alapján többváltozós regressziós egyenleteket állítottunk elő. Az elemzés eredményeként megállapítottuk, hogy a hosszmeretek közül az ülőmagasság és a felkarhossz, a szélességi méretek közül a boka-, a térd- és a deltaszélesség, a körméretek közül pedig az alkar- és a lábszárkerület a teljesítményt legjobban befolyásoló testméret. A testösszetétel elemzése pedig azt mutatta, hogy a számított csonttömeg is kiemelkedő jelentőségű faktor.

A következő lépésként ezek közül kiválasztottuk azokat a testméreteket, amelyeknek az adott méretcsoportban a legnagyobb volt a súlyuk, és újabb többváltozós regressziós egyenletet számítottunk ki (1. táblázat).

Az eredmények meggyőzhetnek bennünket arról, hogy a teljesítmény szempontjából a robusztusság elengedhetetlen alkati előfeltétel. Erre utal mindkét egyenletben a csonttömeg regressziós együtthatója. Mivel a mindennapi gyakorlatban a csonttömeg nehezen becsülhető, olyan egyszerűen mérhető testméretet kellett választani, amely ezt helyettesítheti. A

1. táblázat.

A testméretek és a súlyemelő teljesítmény többváltozós regressziós egyenletei

Testméretek		Szakítás	Lökés
		b_{1-4}	b_{1-4}
Ülőmagasság	(x_1)	0.39	0.80
Deltaszélesség	(x_2)	2.01	0.97
Alkarkerület	(x_3)	1.05	1.06
Csontmennyiség	(x_4)	4.90	4.45
Konstans		-32,06	-24,61
R^2		0.8939	0.8817
F		4,842	4.199
		< 1 ⁰ / ₀	< 1 ⁰ / ₀

2. táblázat. Regressziós egyenletek (függőváltozó = kislabdahajítás)

Paraméterek		11 éves lányok n = 38		13 éves lányok n = 27		11 éves fiúk n = 29		13 éves fiúk n = 33	
		b_{1-10}	%	b_{1-10}	%	b_{1-10}	%	b_{1-10}	%
Életkor	(x_1)	1,363	30,25	2,292	17,64	3,662	33,71	-0,034	0,65
Endomorfia	(x_2)	-0,603	13,40	0,536	4,13	1,239	11,41	-0,220	4,21
Mezomorfia	(x_3)	-0,237	5,25	2,080	16,00	1,656	15,24	0,953	18,21
Ektomorfia	(x_4)	0,126	2,80	2,495	19,20	2,162	20,90	-0,179	3,43
Szorítóerő — j.	(x_5)	0,522	11,60	-0,358	2,76	0,031	0,30	0,045	0,86
Szorítóerő — b.	(x_6)	-0,064	1,42	0,272	2,10	-0,239	2,20	-0,027	0,51
Függőleges felugrás	(x_7)	-0,402	8,93	0,158	1,21	0,685	6,31	0,114	2,18
Hajító teszt	(x_8)	0,486	10,78	3,145	24,20	-0,352	3,24	1,300	24,85
Helyből távolugrás	(x_9)	0,117	2,59	0,107	0,82	0,013	0,12	0,102	1,94
60 m vágtafutás	(x_{10})	-0,585	12,98	-1,552	11,94	0,818	7,53	-2,257	43,16
Konstans		-0,044		-38,378		-57,999		28,757	
R^2		0,757		0,817		0,745		0,851	
F		3,166		2,741		1,932		5,014	
		< 5%		< 5%		> 5%		< 5%	

szakirodalom szerint a térd- és könyök-szélesség is jól jellemzi a robusztus testfelépítést. A gyakorlatban használható még a Hirata index is ($I = \text{testmagasság} / \sqrt[3]{\text{testtömeg}}$), amely nem a robusztusságot, hanem ennek ellentétéként a lineáris, vékony testfelépítést mutatja. Ezzel tehát nem az alkalmasokat találhatjuk meg, hanem az alkalmatlanokat szűrhetjük ki.

Úgy véljük, hogy a fentebb elmondottak nem csak a súlyemelő, hanem az atlétikai dobóteljesítmények (súly-, diszkosz-, és kalapácsvetés) alkati előfeltételeként is értelmezhetők.

Hasonló elemzést természetesen nemcsak az élsportolók teljesítmény-összetevőivel kapcsolatban végezhetünk, hanem pl. iskolai tanulókéval is.

A következőkben 65 leány és 62 fiú kronológiai életkorának, szomatotípusának és néhány kondicionális képességének hatását elemezzük a kislabdahajítás szempontjából. A többváltozós regressziós egyenleteket a változók közötti korrelációs együtthatók alapján állítottuk elő (2. táblázat).

A 11 éves lányok kislabdahajításban elért teljesítményét a szomatotípus komponensek és a motorikus tulajdonságok a determinációs együttható (R^2) szerint 75%-ban meghatározzák. A megmaradó 25% egyéb, nem vizsgált, tehát ismeretlen hatásoknak tulajdonítható. A vizsgált paraméterek közül a legnagyobb pozitív súlya az életkornak van. Ugyancsak pozitív, tehát teljesítményt javító hatású, az erő, gyorsaság tulajdonságegyüttes, amely a szorítóerő, a hajítás és a vágtafutás együtthatóiban fejeződik ki. Negatív előjelű, tehát rontó hatású a kövér alkat, amely az endomorf komponens 13%-os arányában mutatkozik meg. A függőleges felugrás együtthatójának negatív előjele — tehát az ugyancsak rontó hatás — viszont csak azzal magyarázható, hogy ez a teszt, ebben az életkorban nem alkalmas a lányok gyorserejének jellemzésére.

A 13 éves lányok teljesítményét a vizsgált paraméterek több mint 81%-ban meghatározzák. Legnagyobb a súlya a gyorsaság, gyorsaság tulajdonságegyüttesnek. A mezomorf és az ektomorf komponens együtthatója pedig arra mu-

tat, hogy az izmos, de nem robusztus alkat a teljesítmény szempontjából kedvező.

A 11 éves fiúk egyenlete az F-próba alapján nem szignifikáns, ezért ennek részletes elemzésébe nem bocsájtjukhozhatunk.

A 13 éves fiúk teljesítményét a vizsgált paraméterek 85%-ban meghatározzák. Az ő teljesítményükben is a gyorsaság tulajdonságegyüttes a domináns. Különösen a gyorsaság szerepe kiemelkedő. Alkati szempontból pedig a mezomorf (izmos) testfelépítés a jobb teljesítmény előfeltétele.

A többváltozós regresszióelemzés bepilantást engedett mind az élsportolók, mind az iskolai tanulók teljesítményének struktúrájába. A teljesítmény többfaktoros fel fogása azonban azt is jelenti, hogy az edzettséggel, a sportforma változásával ez a struktúra — elsősorban a motorikus tulajdonságok, de esetenként a testösszetétel mentén pl. a sovány tömeg javára — megváltozik. Így az edzés hatására bekövetkező változások megértéséhez, többszöri, folyamatos elemzés szükséges.

A környezeti hatások és a motorikus tulajdonságok kapcsolata

Aligha kell hangsúlyozni az olvasó előtt, hogy milyen jelentősége van az edzésnek, az edzésingereknek a teljesítmény szempontjából. A magyar szakirodalomban viszont alig esett szó arról, hogy az edzésingerek egy adott földrajzi környezetben és egy adott szociális, gazdasági és biológiai szituációban jutnak érvényre. Renson (1979) kimutatta, hogy az egyénre jellemző motorikus színvonalat a környezeti hatások az edzésingerekkel együtt határozzák meg. Feltételezhetjük azt is, hogy ezeknek a hatásoknak a mozgásfejlődés szenzitív időszakában van a legnagyobb jelentőségük.

A környezeti hatás közé soroljuk a közvetlen földrajzi környezetből (éghajlat, domborzati- és talajviszonyok) eredő, valamint a család nagyságából, a lakásviszonyokból, a település nagyságából és a szülőknek gyermekük születésekor betöltött életkorából származó hatásokat. Fontos lehet ebből a szempontból a születési sorrend és a szülők iskolázottsága is.

A Balatoni Üttörő Városban végzett vizsgálataink kapcsán a születési sorrend és a település nagyságának a szomatikus fejlettségre és a motorikus tulajdonságokra gyakorolt hatásáról tájékozódunk. Összesen 499 tizenkétéves lány és 340 tizenkétéves fiú vizsgálatát végeztük el. Mértük a testmagasságot, a testtömeget, a jobb kéz szorítóerejét, a 60 m-es vágtafutás, a 12 perces futás, a helyből távolugrás és a Fleischmann-teszt eredményét. Ez utóbbi az egész test koordinációját méri. Végrehajtása úgy történik, hogy a derék-magasságba állított magasugró mércét kell

nyolcas alakban megkerülni négyszer, miközben minden alkalommal át kell bújni a léc alatt.

A szomatikus és motorikus paraméterek születési sorrend szerinti jellemzőit a 3. és a 4. táblázat tartalmazza. Az elsőszülött lányok magassabbak és súlyosabbak a másod- és harmadszülötteknél, azonban csak a testtömegbeli különbség szignifikáns. A másod- és harmadszülöttek vízszint szignifikánsan jobb teljesítményt értek el a 12 perces futásban, a helyből távolugrásban és a Fleischmann-tesztben, mint az elsőszülöttek. A fiúkról ugyan-

3. táblázat. A lányok szomatikus és motorikus paraméterei a születési sorrend szerint

Paraméterek	Elsőszülöttek (n = 279)		Másod- harmad- szülöttek (n = 220)		differencia
	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	
Testmagasság	152,15	7,36	151,16	6,89	0,99
Testtömeg	43,38	8,82	41,62	7,91	1,76 +
Szorítóerő	235,98	57,70	231,38	51,88	4,60
60 m vágtafutás	10,93	0,92	10,81	1,01	0,12
12 perc futás	1949,00	288,15	2041,64	305,91	-92,64 Δ
Helyből távolugrás	173,18	17,76	176,52	17,88	-3,34 +
Fleischmann-teszt	22,46	2,46	22,21	2,50	0,65 $\circ$

szignifikáns: + 0,05; $\circ$ 0,01; Δ 0,001⁰/₀-os szinten

4. táblázat. A fiúk szomatikus és motorikus paraméterei a születési sorrend szerint

Paraméterek	Elsőszülöttek (n = 202)		Másod- harmad- szülöttek (n = 138)		differencia
	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	
Testmagasság	150,39	7,06	149,76	7,43	0,63
Testtömeg	41,19	9,21	42,08	8,82	-0,89
Szorítóerő	235,66	53,06	242,65	53,56	-6,99
60 m vágtafutás	10,74	1,41	10,51	0,78	0,23
12 perc futás	2241,00	337,70	2203,70	273,21	37,22
Helyből távolugrás	176,62	21,65	175,09	20,50	1,53
Fleischmann-teszt	21,61	2,30	21,25	1,78	0,36

ezt nem mondhatjuk el. Az elsőszülöttek valamivel magasabbak és könnyűbbek a másod- és harmadszülötteknél, a különbség azonban nem szignifikáns. Ugyan- a különbség a motorikus teljesítmények között.

A lakóhely nagysága szerint csoporto- csak jelentéktelen — nem szignifikáns — sított adatok (5. és 6. táblázat) a lányok- nál ismét jelentős differenciákra hívják föl a figyelmet. A kisebb településen élők nem szignifikánsan magasabbak és súlyo-

sabbak. Szignifikánsan jobb a teljesítme- nyük a 12 perces futásban és a jobb kéz szorítóerejében a nagyobb településen élőkhez képest. Az utóbbiak viszont a Fleischmann-tesztben érték el szignifi- kánsan jobb teljesítményt. A fiúknál a nagyobb településen élők testmagassága és testtömege nagyobb ugyan a kisebb te- lepülésen élőkénél, a differencia azonban egyik esetben sem szignifikáns. A moto- rikus teljesítmények különbségei pedig olyan kicsik, hogy azok gyakorlatilag azo- nosnak tekinthetők.

5. táblázat. A lányok szomatikus és motorikus paraméterei a lakóhely nagysága szerint

Paraméterek	5000 alatt (n = 185)		10 000 fölött (n = 227)		differenciált
	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	
Testmagasság	152,36	7,25	151,92	7,36	0,44
Testtömeg	43,20	8,61	42,98	8,43	0,22
Szorítóerő	245,30	54,98	226,20	49,32	19,10 ○
60 m vágtafutás	10,96	1,06	10,84	1,05	0,12
12 perc futás	2034,46	332,35	1958,67	258,75	75,79 ○
Helyből távolugrás	174,32	17,37	173,50	18,58	0,72
Fleischmann-teszt	22,98	2,60	22,34	2,54	0,64 +

szignifikáns: + 0,05; ○ 0,01⁰/₀-os szinten

6. táblázat. A fiúk szomatikus és motorikus paraméterei a lakóhely nagysága szerint

Paraméterek	5000 alatt (n = 130)		10 000 fölött (n = 164)		differenciált
	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	
Testmagasság	149,29	7,84	150,95	6,90	—1,66
Testtömeg	40,70	8,94	41,33	7,88	—0,63
Szorítóerő	247,16	59,91	237,81	50,97	9,35
60 m vágtafutás	10,71	0,89	10,58	1,29	0,13
12 perc futás	2215,75	305,41	2239,88	339,81	—24,13
Helyből távolugrás	177,61	18,16	174,98	22,71	—2,63
Fleischmann-teszt	21,38	1,74	21,54	2,37	—0,16

Mj. Az ötezernél nagyobb, de tízezernél kisebb településen élők adatait nem dolgoztuk föl.

Eredményeink alapján megállapíthatjuk, hogy a lányoknál a vizsgált környezeti tényezők közül a születési sorrend és a település nagysága befolyásolja a motorikus teljesítményeket. A fiúknál hasonló befolyásoló hatást kimutatni egyik környezeti tényezőnél sem tudtunk. Mindebből az a hipotézis adódik, hogy a lányok érzékenyebbek ezekre a környezeti hatásokra, mint a fiúk. Ennek megerősítése azonban még további vizsgálatot igényel.

Összefoglalás

Dolgozatunkból a humánbiológiai kutatás néhány területéről nyert képet az olvasó. A bemutatott példák és eredmények nem merítik ki a lehetőségek teljes körét. Az eredmények értelmezésekor még egy fontos körülményre, a komplex szemléletre hívjuk fel a figyelmet. Noha a kutatás is egyre inkább az egy témán belüli többoldalú megközelítésre törekszik, ennek vannak objektív korlátai. Az alkalmazás során tehát a gyakorlatban törekedni kell a más tudományágak eredményeivel való integrációra.

IRODALOM

- Arnold, A.:** Eine beitrage zur Anthropologie der Deutschen Frau und zur Frage der Einwirkungen planmässiger Leibesübungen auf den weiblichen Körper. Zeitschrift für Kosntitutionslehre. 1930. 5. 651—663.
- Balogh, B.:** Vizsgálatok az ifjúság teljesítményéről. Testnevelés, 1934., 1—6., 78—113.
- Drozdowski, Zb.:** Antropologia sportowa. PWN, Warszawa—Poznan, 1979., 219.
- Farmosi, I.—Nádori, L.—Bakonyi, L.:** The somatic development and motorial performance of 12-year-old children considering factors of socio- cultural conditions. Int. J. Phys. Educ., 1986., 3., 15—19.
- Farkas, Gy.:** Antropologiai praktikum II. JATE. Szeged, 1973., 325. Godin. cit. Rajkai, 1956.
- Kohlrausch, W.:** Zusammenhänge von Körperform und Leistung. In Bytendijk, F. J. J. (ed.): Ergebnisse der sportärztliche Untersuchungen bei den IX. Olympischen Spielen in Amsterdam. Springer, Berlin, 1929., 30—47.
- Malán, M.:** Mindennapos testgyakorlás és testfejlődés. Testnevelés, 1936., 4., 329—354.

Mészáros, J.—Farmosi, I.—Frenkl, R.: Sportantropometria. TF. jegyzet, Kézirat, 1987.

Milicerowa, H.: Budowa ciała a sprawność skoku WZWYZ. Przegląd Fiz. Rochu, Warszawa, 1933., 23.

Nádori, L.—Derzsy, B.—Fábián, Gy.—Ozsváth, K.—Rigler, E.—Zsiedegh, M.: Sportképességek mérése. Sport, Bp., 1984., 397.

Parizková, J.—Berdychová, J.: The Impact of Ecological Factors on Somatic and Motor Development in Preschool Children. In Eiben, O. G. (ed.): Growth and Development, Physique. Symp. Biol. Hung. 20., 1977., 235—242.

Rajkai, T.: A magyar sportantropológia feladatai. Testneveléstudomány, 1956., 5., 409—412.

Renson, R.—Beunen, G.—De Witte, L.—Ostyn, M.—Simons, J.—Van Gerven, D.: The Social Spectrum of the Physical Fitness of 12- to 19 year-old Boys. In. Ostyn, M.—Beunen G.—Simons, J. (eds.): Kinanthropometry II. Baltimore, University Park Press, 1978., 104—118.

Rosztóczy, E.—Sziráky, I.: Antropologiai vizsgálatok úszókon. Sportorvos (a Testnevelés melléklete), 1934., 10., 573—582.

*Magyar
Testnevelési Főiskola*

*Szakirodalmi
GYORSTÁJÉKOZTATÓ*



1986

1



Ismertetése a 157. oldalon

Folyamatterv a gimnáziumi I. osztályos fiú testnevelés tanításához

15—16. óra

SIKÓ ATTILA

Elérkezett az ideje annak, hogy *tanítványaim tudását érdemjegyekkel is értékeljem*. Úgy látom a többi tantárgynál is gond, hogy a tanulók magatartása milyen mértékben vehető figyelembe az érdemjegy és az osztályzat megállapításánál. Fontos, alapvető kérdés ez. Az órákon felegyelmzetlen, rendetlenkedő, puskázó csaló gyermek viselkedését nem egy esetben elégtelen jeggyel, vagy ami még ennél is rosszabb, elégtelenre való feleltetéssel torolják meg. Az ilyen pedagógusok elvadítyják a jó erkölcsi érzékkel rendelkező gyermekeket is, és tehetetlenségre kárhoztatják azokat a tanárokat, akik csak a kölcsönös bizalom légkörében tudnak alkotni.

A tanulók magatartását máshol, és hangsúlyozottabban kell elbírálni. Nagyon fontos, hogy mit és mennyit tudnak tanítványaink, de mindennél fontosabb, hogy tudásukat mire fogják használni. A magatartás jegy prognózis erre. A testnevelés tekintetében kedvező a helyzetünk az értékelés, osztályozás terén. Olyan kulturális értékeket közvetítünk, melyek nem devalválódnak az idő múlásával, és ezeket az értékeket vonzó formában; játékok, versenyek, közös munkálkodás útján továbbítjuk egy erre nagyon fogékony és hálás „közönség”, az ifjúság felé.

Az *érdemjegyek adásánál egyetlen korrekt megoldás*, ha minden tanítványunk számára azonos feltételeket biztosítunk. Humánusnak tűnő elgondolás az, hogy akik valamilyen pedagógiai deficittel rendelkeznek, kapjanak engedményeket. Úgy ítélem meg ezt a kérdést, hogy ne engedményeket, hanem gyakorlási lehetőségeket biztosítsunk számukra. A követelménv, az elérendő szint azonos kell legyen, és mindenki azt az érdemjegyet kell

kapja, amit tudása alapján megérdemel. E nélkül nincs is értelme az értékelésnek.

Fontosnak tartom, hogy a *tanulók pontosan tudják, mit és mikor osztályozunk*. Értetniük kell azt is, hogy mikor jeles mikor jó, közepes, vagy elégtelen gyakorlatuk.

Tervszerűen, kellő gyakoroltatással készülünk az ellenőrző órákra. Teremtünk olyan feltételeket mint amilyenek mellett az osztályozás folyik majd. Az értékelő órán a tanuló versenyhelyzetbe kerül, ami nagyon különbözik a gyakorlóhelyzettől. A jól felkészített tanítvány ilyenkor többnyire túlszárnyalja addigi teljesítményét.

Bevált gyakorlatom, hogy *mindenki számára biztosítok egy-két javítási lehetőséget*. Ilyenkor a jobbik kísérletre adott érdemjegy kerül a naplóba.

Végül, de nem utolsósorban néhány szót arról, hogy *az érdemjegy a tanuló milyen teljesítményét fejezze ki?* Ha elérendő szinteket tűzünk ki az értelmi, érzelmi-akaratú és a mozgásos cselekvés terén, akkor tanítványunk tudásának e szintekhez való viszonyát kell elbírálni. Ezek szerint joggal feltételezhetjük, hogy a tanuló bizonyos személyiségjegyek birtokában képes teljesítményt nyújtani. Rögtön le kell szögezni, hogy minden személyiségvonáshoz sok értékes teljesítmény (néha egymásnak ellentmondó) vonatkoztatható.

A kitartásnak, a bátorságnak, a kezdeményezőkézségnek, az önfegyelemnek stb. egy-egy gyakorlat elvégzésében, vagy feladathelyzet megoldásában kiemelt szerepe lehet. A mozgásos cselekvések jelentős részét tudatosan, (szabályok vagy szabályszerűségek ismeretében) sajátítják el és alkalmazzák tanítványaink, de rendelkezniük kell megfelelő akaratú, küzdenitudással a képességek fejlesztéséhez, és türelemmel az egyhangú gyakorláshoz.

A fentieket *néhány példával* szeretném szemléltetni. Amikor a térdelőrajtot osztályozom, számonkérem, hogy tanítványom tudja-e a rajtolás pontos vezényszavait, a rajt technikailag jó végrehajtását, azt, hogy képességei milyen szintre fejlődtek a megindulás gyorsasága, a futásban való gyorsulás terén, és természetesen azt is, hogy tudását versenyhelyzetben kellő győzniakarással hajtja-e végre.

Másik példa. Ha a tanuló játéktudását ellenőrzöm, például a védekezésben, figyelnem kell, hogy tudja-e a helyezkedés alapelveit, megfelelő lábmunkát választ-e és azt kellő ideig képes-e tartani, de fontos látnom azt is, rendelkezik-e elég akaraterővel, önfegyelmel ahhoz, hogy a kedvező helyzetbe került támadót ne akadályozza szabálytalanul, ugyanakkor ne is adja meg magát.

A harmadik példa. Egy összetett talajgyakorlat elbírálásakor döntően befolyásolja az érdemjegyet a gyakorlat sorrendjének tudása, a gyakorlatelemek végrehajtásához szükséges képességek szintje, de a tanulónak az a jól érzékelhető törekvése is, hogy a gyakorlat kezdetében, az elemek kapcsolásában, az esetleges hibák során és a befejezésben érvényesítse önfegyelmét. Végig uralkodjon mozgásos cselekvésén.

A soronkövetkező két órán az osztályozásra (érdemjegy-megállapításra) készülünk fel.

15—16. óra

Az órák célja: tornából és kosárlabdából az osztályozás előkészítése.

Főbb feladatok:

1. Talajon az összetett gyakorlat ismertetése.
2. Kosárlabdából az egykosaras játék menetének ismertetése.
3. Annak elérése, hogy a tanulók egészséges izgalommal készüljenek az osztályozásra.
4. A tanulók tájékoztatása a pontos követelményekről.

A 16. óra majdnem teljesen megegyezik a 15. órával, eltérés csak a 15. órán tapasztalt hibák, az egyes gyakorlatokban jelentkező elmaradás alapján történjen.

Ebben a félévben, — tanítványaim előmenetelét véve alapul — (tantervi korrekció hiányában csak erre hagyatkozhatunk) a következő feladatokat állítottam össze kosárlabdából és tornából.

1. A sokéves gyakorlatnak megfelelően felmérem tanítványaim játéktudását. Módszerem a következő. A tanulókat négy vagy öt fős csapatokba sorolom úgy, hogy közel egyenlő játékerőt képviselje-

nek. Két-két csapat egy kosárra játszik meghatározott ideig (1—2 percig), de úgy, hogy egy játék tartama alatt egyikük csak támadó, másikuk pedig védő. (Erre azért van szükség, hogy több időm legyen megfigyelni az egyes tanulók teljesítményét támadásban és védekezésben is.) Kosárradobás vagy a labda elvesztése után ugyanaz a csapat kezd a középkörből. Folyamatosan figyelem és előre elkészített táblázatra jegyzem (ha van fölmentettem annak diktálom) a labdás és labda nélküli megoldások eredményét, a sikereseket plusszal, a sikerteleneket mínusszal jelölve. A játék addig tart — természetesen cserékkel és rövid pihenőkkel —, amíg minden tanuló támadásban és védekezésben is legalább öt minősítő jelet nem gyűjt. A pluszok és mínuszok aránya alapján kerekedik ki végül az érdemjegy (külön támadásban és védekezésben). Kérdés még, hogy mire adok (pluszt, és mire mínuszt).

Támadásban minden dobott kosár és minden olyan átadás amiből kosár születik pluszt eredményez. Ugyanígy a betörések, bejátszások, és a labda nélküli helyezkedés, főleg a védőtől való szabadulás. Az eladott labdákért, az elkövetett hibákért (3 mp, lépéshiba, visszajátszás stb.) és a céltalan labdatartásért, vezetgetésért mínusz jár. A lepattanó labdáért való tudatos helyezkedésért mindenkinek plusz jár.

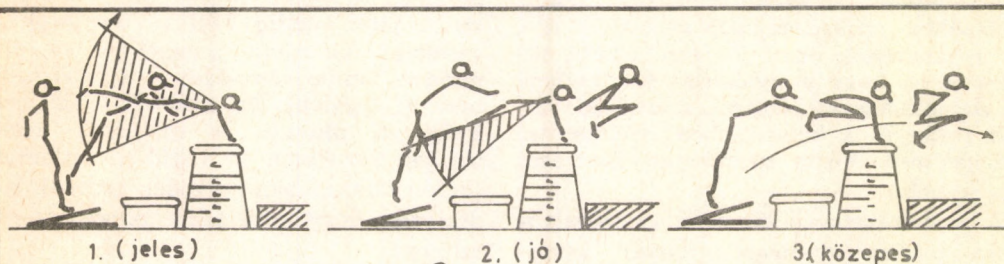
Védekezésben az kap pluszt, aki a tanult módon (belső pozíció, követési távolság, helyezkedés a labdáért, társ kiegészítése) mozog a támadójával, aki szereléssel vagy halászáttal megszerzi a labdát. Mínusz jár a személyi hibáért, ha a mozdulat nem a labdára irányul, és azért, hogy ha valakinek az embere zavartalanul tud kosarat dobni. Mínusz jár azért is ha valaki nem a játék szellemének megfelelően viselkedik, reklamál, társait szidalmazza, komolytalankodik, tudását öncélúan fitoktatja.

2. Kosárlabdából egy összetett gyakorlathoz is adok jegyet. Az idén a 15/1. ábrán láthatóra.

Ebben a gyakorlatban követelményeim a következők: a) Lépéshiba esetén, az érdemjegy elégtelen, b) A jelesért, három



15/1 ábra



1. (jeles)

2. (jó)

3. (közepes)



4. (elégséges)

5. (elégtelen)

15/2 ábra

kísérletből mind a háromszor kosarat kell dobni. (Egyszer ismételhető a három kísérlet.) Egy hiba esetén közepes, kettőnél elégséges az osztályzat. c) A gyakorlatot pontos sorrendben, technikailag és taktikailag célszerű ritmusban kell bemutatni (a csel és taktikai elem). Az ettől való eltérés egy-egy jegy levonással jár. d) Ugyancsak egyet veszít, ha technikailag hibás egy elem (pl., átadás átvétel, megállás stb.).

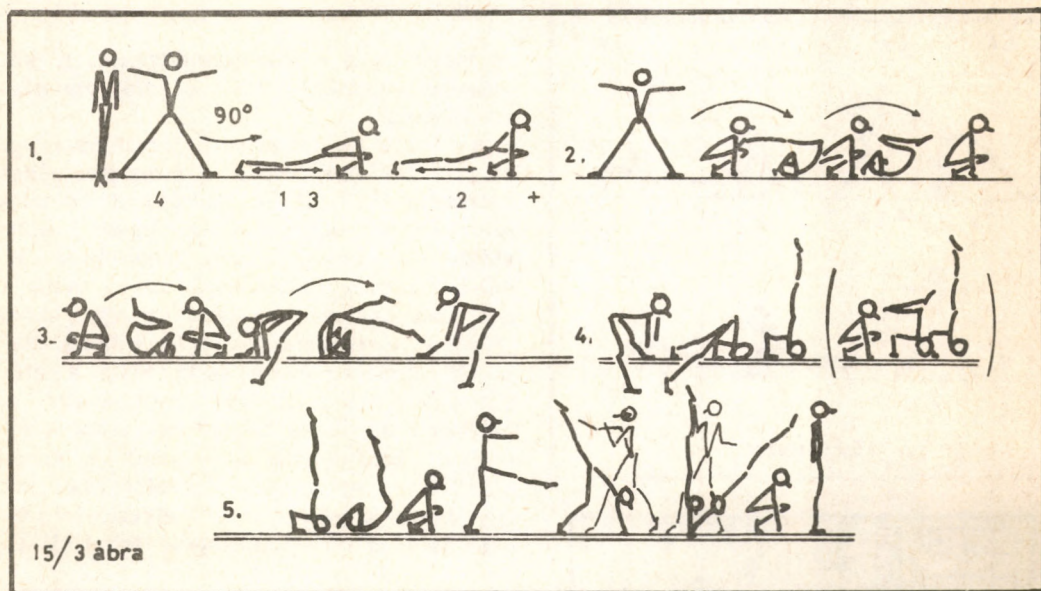
3. Szekrényugrás; széltebe állított 4—5 részes szekrényen guggoló átu grás. Az ugrás értékét az első ív magassága, a lebegőtámasz nagysága adja. Az értékeléshez öt fokozatot állapítottam meg. Ezek a fokozatok a 15/2. ábrán láthatók. Az első az ötös, a második a négyes a harma-

dik, tehát ív nélküli a közepes, ha már be tudja mutatni a felguggolásból függőleges repülést (homorított leugrással) elégséges, végül elégtelen, ha páros és zárt lábbal nem jut át a szekrényen. Az értékelés menete a következő. A torna pontozás szerint az első fokozat 10, a második 8, a harmadik 6, a negyedik 4, az ötödik 2 pontot érhet. Apróbb hibákért (tartás-hibák) két-két tizedet vonok le. A megmaradó pontértéket kettővel osztom, és megkapom az érdemjegyet. 4,5 már jeles, 3,5 már jó és így tovább. (Itt jegyzem meg; hogy a kevés óra miatt első osztályban az ugrás végén a beleállást nagyvonalúan ítélem meg. A gyakorló órákon a jobb időkihasználás érdekében legtöbbször a leérkezésből még egy tigrisbukfencet is ugratok.)

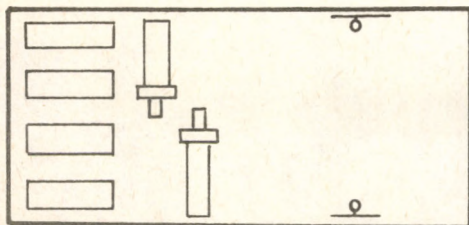
4. *Talajgyakorlat*; a gyakorlat öt elem-
ből vagy elemkapcsolatból áll. (15/3. áb-
ra.) Ha a tanuló mind az öt elemet be-
tudja mutatni, 10 pontból indul az érté-
kelés. Minden kihagyott vagy elfogadhat-
atlan elemért 2 pont levonás jár. Elemen-
ként a tartáshibákért, egyensúlyvesztése-
kért vagy kisebb technikai hibákért két-
két tized pontot vonok le. Pontlevonás
jár azért is, ha a gyakorlatot nem alap-
állásból kezdi és nem abban fejezi be. Az

érdemjegyet úgy számolom ki, ahogy az
ugrásnál.

A gyakorlatok bemutatása után azon-
nal értékelek, pontosan felsorolva a hibá-
kat és az értük járó pontlevonásokat. Ta-
nácsokat is adok a hibák kijavításához.
A 15. órán ismertetem ezeket a követel-
ményeket. Az ismertetés több lépcsőben,
általában a gyakorló csoportok váltásakor
történik. Következzék az órák ismertetése.

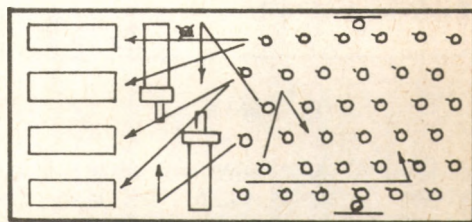


A terem berendezése: (36 tanuló ese-
tén) (15/4. ábra).



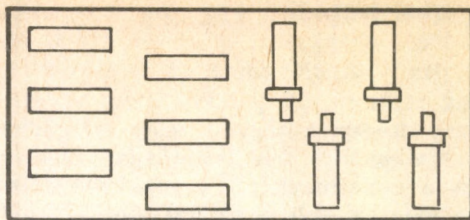
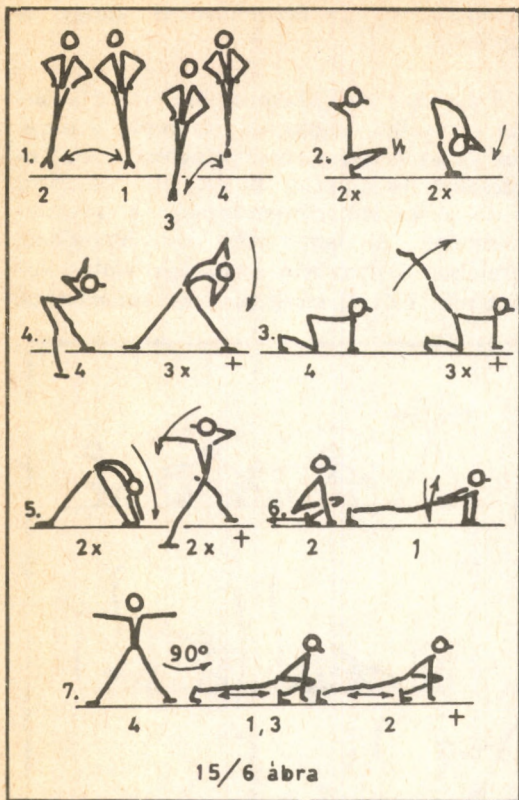
15/4 ábra

A bemelegítő gimnasztikai gyakorlato-
kat hatos oszlopban végeztem. (15/5. áb-
ra.) Így könnyű és gyors lesz a fő rész
szervezése.



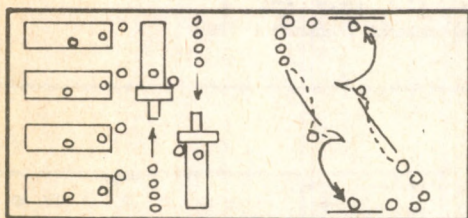
15/5 ábra

A bemelegítés gyakorlatai a követke-
zők: (15/6. ábra). A hetedik gyakorlatot
nagyon pontosan ismételtetem, mert ez a
talajgyakorlat első elemsora. Ezután a hat
oszlop a (15/7. ábrán) látható felállással
megkezdik az osztályozási gyakorlatok ta-
nulását, ismétlését.



és ismertetem a követelményeket. A következő váltásnál ismét a talajgyakorlatot közlöm.

A 16. óra foglalkoztatási formájában tér el a 15.-től. A szerek és a csoportok elhelyezése a (16/1. ábrán) látható. A bemelegítés (ez megegyezik a 15. óráéval) után először a tornaanyagot ismételjük át, hét-hét perces váltásokkal, majd mind a két kosárnál megkezdődik az egykosaras játék. A cserejátékosok és a pihenő csapatok üljenek a padon és figyeljék a játékot valamint a tanári magyarázatot. A játékban általános hiba, hogy a támadók nagyon betömörítik a védőket a kosár alá. Legyen cél a védelem fellazítása. Ezt egy ügyes, a középkörnél helyezkedő forgató játékos szerepeltetésével érhetjük el.



A talajnál ismertetem az összetett gyakorlatot. Az ugrás és a kosárlabda feladat, valamint a foglalkoztatási forma ismert a tanulók előtt, így gyors szervezés után önállóan elkezdik a gyakorlást. A talajgyakorlat ismertetése után, ellenőrzöm a szekrényugrást (távolabb téttem az elugródeszkát,) majd a kosárnál lévő csapatokkal megkezdetem az egykosaras játékot. A váltásig velük maradok. El is kél a tanári segítség. Egy váltásra körülbelül 12 perc jut, jól kell gazdálkodnom az idővel. Az első váltás végén bemutattam a szekrényugrást a legjobb három ugróval,



Javaslat az „Erőpróba” verseny bevezetésére

SCHÄFER FERENC

Az ország fiataljainak egészségi, fizikai felkészületlensége közismert. A részeredmények ellenére alapvető javulás nem történt. Ellenkezőleg: a feladat, a lehetőségek és az eredmények viszonylatában tovább nőtt a feszültség.

Feltétlen „áttörésre” van szükség, mégpedig a jelenlegi lehetőségek birtokában. Ehhez újszerű próbálkozások szükségesek. Egy ilyen próbálkozást szeretnék Önök elé terjeszteni.

Pár gondolat az elképzelésemről:

1. Olyan versenyrendszer, amely *minden fiatal* felkészülését (felkészítését) és versenyzését igényli, megoldja. Törekvés a tömegsport-versenysport egyiségére.
2. Magába foglal sok, már ismert elemet, lehetőséget.
3. Egyszerűen, gyorsan lebonyolítható nagy tömegek részvételével is.
4. Jelentéktelen költségkihatásokkal jár.
5. Lehetőség sporttehetségek feltűnésére.
6. Lehetőség a hatékony iskolai sportmunka hosszabb távú ösztönzésére és objektív értékelésére.
7. Fizikai képességek fejlesztését összekapcsolja a versenyszerűséggel, a pozitív pedagógiai hatásokkal, az egyénileg végezhető felkészüléssel.
8. Tradíciók megteremtése. A testi, fizikai tevékenység megfelelő helyreállítása a szemléletben. Ennek érdekében eddig ki nem használt tényezők felhasználása.
9. Kedvező lehetőségek pozitív pedagógiai célok, hatások megvalósítására.

A leírtak megvalósítására a tervezetben szereplő számokban iskolánként, évfolyamonként legalább egy-egy teljes osztály szerepelne — az osztályfőnök vagy kijelölt pedagógus vezetésével, hivatalos névsorral —, melyet a rendezvény előtt 2

héttel sorsolnának ki. Versenyszámonként az osztályátlagra a pontértéktáblázat alapján kapott pontok összege adná az osztály teljesítményét. Osztályonként az előre megnevezett 3 tanuló egyúttal egyéni versenyben is részt vehet.

A rendezvény vonzó, élménydús, pergő ritmusú legyen (zene—eredményhirdetés—élménybeszámoló stb.).

Versenyszámok

„A” Téli forduló:

súlypontemelkedés
lábemelés bordásfalon
kétkezes medicinlabda dobás hátra
kötélmászás—függeszkedés

Tavaszi forduló:

szökdelés
100 m
súlylökés vagy gránáthajtás
Cooper

„B” Egy alkalommal történő rendezéskor (tavasszal):

kétkezes dobás hátra
kötélmászás—függeszkedés
számolyszökdelés
lábemelés bordásfalon
100 m
Cooper

A szervezés és rendezés sok problémát vet fel, úgy érzem azonban, hogy nincs megoldhatatlan közöttük.

Pár jelentősebbnek látszó gondról.

- egy versenyszámot párhuzamosan több versenyhelyen kell rendezni;
- az értékelés egyes számokban bizonyos túrően belül történne pl. kétkezes dobás, súlylökés 10 cm, gránáthajtás 1 m Cooper-teszt 10 m;
- a bíráskodásba minden részt vevő iskola kellő számú küldöttel bekapcsolódna;
- az egyes próbák vezetője szakszövetségi küldött lehet (Semleges időmérők kellenek);
- a résztvevők évjárat szerint fokozatosan kapcsolódjanak be a versenybe és ezzel csökkentjük a várakozást.

Javaslatok a felméréshez:

- **súlypontemelkedés:** állványon levő elmozdítható lapocskákkal;
- **lábemelés** hátsó függésből, elrugaszkodás nélkül páros lábbal érintés egy a bordásfal mellett kb. 50 cm-re könyökmagasságban kihúzott gumiszalagot;
- **medicinlabdadobásnál** a talajra rajzolt „mérce” alkalmazása;
- **szökdelés** 10 gumiszalag felett folyamatosan, érintés nélkül fiúk 70 cm, lányok 50 cm;
- **súlylökés, gránáthajtás:** több próbahely kialakítása, és talajra rajzolt ívek 50 cm, illetve 5 m-ként.

A próbaszámok értékeléséről

- **kötélmászásnál, szökdelésnél, lábemeléskor** csak az eredményes kísérlet szá-

mit, a függeszkedésért plusz pont jár, az osztályátlagra a táblázat szerint adható pont;

- a többi számban az értékelhetőnél gyengébb teljesítményért nem jár pont, a jobb teljesítmény több pontot kap.
- az egyéni versenybe nevezett tanulóknál a táblázatban nem szereplő teljesítményekre külön meghatározott pont jár;
- az osztálynévsorra is a versenyhelyen felírják a teljesítményt (kettős nyilvántartás) és az utolsó számnál leadják azt;
- az osztályok eredményeit egy közös összesítőre felvezetve gyors, áttekinthető eredményösszesítőt kapunk.

A korlátozott hely miatt az eddigiekben nem szereplő kérdésekre szívesen választ adok. Valószínű a pontozás a versenyta-

Lány pontértéktáblázat									
Az osztály teljesítményére adható pontok az elért átlag alapján:									
Pontszám	100 m (mp)	Cooper-teszt (m)	Kötélmászás (%)	Szökdelés (%)	Súlypont-emelkedés (cm)	Kétkézes dobás hátra 3 kp (m)	Lábemelés bordásfal (m)	Súlylökés 4 kp (m)	Gránáthajtás (m)
50	17,0	2250	100	100	36	7,6	100	5,5	26
45	17,5	2200	90	90	34	7,3	90	5,3	25
40	18,0	2150	80	80	32	7,0	80	5,1	24
35	18,5	2100	70	70	30	6,7	70	4,9	23
30	19,0	2050	60	60	28	6,4	60	4,7	22
25	19,5	2000	50	50	26	6,1	50	4,5	21
20	20,0	1950	40	40	24	5,8	40	4,3	20
15	20,5	1900	30	30	22	5,5	30	4,1	19
10	21,0	1850	20	20	20	5,2	20	3,9	18
5	21,5	1800	10	10	18	4,9	10	3,7	17

Az osztályátlag alapján megszerezhető további pontok:

—0,5 mp	+50 m	Függeszkedés	-----	+2 cm	+30 cm	+10%	+20 cm	+2 m
10 pont	10 pont	10 pont		10 pont	10 pont	10 pont	10 pont	10 pont

Az egyéni versenyzők által megszerezhető további pontok:

—0,5 mp	+50 m	Függeszkedés:	-----	+1 cm	+30 cm	+1	+10 cm	+2 m
10 pont	10 pont	80 pont		2 pont	5 pont	3 pont	2 pont	8 pont

Fiú pontértéktáblázat									
Az osztály teljesítményére adható pontok az elért átlag alapján									
Pontszám	100 m (mp)	Cooper- teszt (m)	Kötélmászás (%)	Szökdelés (%)	Súlypont- emelkedés (cm)	Kétkeszes dobás hátra 4 kp (m)	Lábemelés bordásfalon (%)	Súlylökés 5 kp (m)	Gránáthajítás (m)
50	15,0	2650	100	100	50	9,0	100	7,6	39
45	15,4	2600	90	90	48	8,7	90	7,4	37
40	15,8	2550	80	80	46	8,4	80	7,2	35
35	16,2	2500	70	70	44	8,1	70	7,0	34
30	16,6	2450	60	60	42	7,8	60	6,8	33
25	17,0	2400	50	50	40	7,5	50	6,6	32
20	17,4	2350	40	40	38	7,2	40	6,4	31
15	17,8	2300	30	30	36	6,9	30	6,2	30
10	18,2	2250	20	20	34	6,6	20	6,0	29
5	18,6	2200	10	10	32	6,3	10	5,8	28

Az osztályátlag alapján megszerezhető további pontok:

0,5 mp	+50 m	Függesz- kedés	—————	+2 cm	+30 cm	+10%	+20 cm	+2 m
10 pont	10 pont	3 pont		10 pont	10 pont	10 pont	10 pont	5 pont

Az egyéni versenyzők által megszerezhető további pontok:

-0,5 mp	+50 m	Függesz- kedés:	—————	+1 cm	+30 cm	+1	+20 cm	+2 m
8 pont	4 pont	70 pont		2 pont	5 pont	2 pont	3 pont	5 pont

pasztralatok alapján módosul, új versenyszám beiktatása sem lehetetlen. A sokoldalú felkészültség mellett a gyors lebonyolítás (egyszerűség) lehetőségét tartom a legfontosabbnak.

Javaslatokat, kritikát szívesen fogadnék. Nem tartom igazán jónak az „Erőpróba” megjelölést sem, de eddig jobbat nem tudtam kitalálni. Elképzelhetőnek tartom — postaverseny formájában — távolabb levő iskolák, osztályok, stb. versenyzését is.



A szolnoki fogyasztótábor eredményei, tapasztalatai

GERGELY ILDIKÓ

Az elhízás Magyarországon népbetegség. A sajtó, rádió, tv és a szakirodalom is nagyon sokat foglalkozik a lakosság elhízásával és annak következményeivel. A statisztikák szerint a felnőtt lakosság 30—50 százaléka, az iskolásoknak 3—15 százaléka elhízott. Az elhízás az infarktus és a halálozás kockázattényezői között is igen „előkelő” helyet foglal el. A szakirodalomban arra is utalnak, hogy a kövér gyermekek 75—80 százalékból kövér felnőtt lesz. Közismert az a tény is, hogy az elhízottak 10—20 évvel rövidebb ideig élnek mint a normál súlyúak.

Az elhízást több tényező segíti: a fokozott kalóriabevitel, a túlzott étvágy, a szénhidrát fogyasztás túlsúlya, a kevés mozgás, a helytelen táplálkozási szokások és végül a családi és pszichés okok.

A fogyás, fogyasztás — ugyanúgy mint az elhízás — több tényezőtől függ. Éppen ezért figyelemre méltó az az újfajta kezelési mód, amelyet dr. Adorján Ildikó gyermekgyógyász kezdeményezett Szolnokon. A vállalkozás „obes tábor” néven indult meg 1985 majd 1986 nyarán. A táborban folyó kezelés lényege: az otthoni környezetből való kiemelés mellett csökkent kalóriabevitel és sok, a gyermekek életkori sajátosságainak megfelelő mozgás. Az országban ez volt a második olyan tábor, amely nem kórházi körülmények között működött. A szállás, az ellátás és a felügyelet költségeit a megyei egészségügyi, társadalmi és politikai szervek fizették.

A tábort a Szolnok tiszaletti táborban helyeztük el, ideális körülmények között. A sportpálya 1—2 percre, az uszoda 10 percre volt a szállástól. A táborba önkéntes jelentkezés alapján vettük fel a gyermekeket, az orvosi szűrővizsgálat után. A tanfolyamon 21, 10—14 éves tanuló vett részt.

Az idei tábor 17 napos volt és szervezésében az előző év tapasztalatait nagymértékben figyelembe vettük.

NAPIREND

ÉBRESZTŐ	6 ³⁰	
REGGELI TORNA	7 ⁰⁰ –7 ³⁰	30'
REGGELI	8 ⁰⁰ –9 ⁰⁰	
ÚSZÁS	9 ³⁰ –10 ³⁰	50'
TÍZÓRAI	10 ³⁰ –11 ⁰⁰	
LABDAJÁTÉKOK KERÉKPÁROZÁS	11 ³⁰ –13 ⁰⁰	3×20'
EBÉD	13 ³⁰ –14 ⁰⁰	
CSENDESPIHENŐ	14 ⁰⁰ –15 ³⁰	
AEROBIK	15 ³⁰ –16 ⁰⁰	30'
UZSONNA	16 ⁰⁰ –16 ³⁰	
ÚSZÁS	16 ³⁰ –18 ⁰⁰	50'
VACSORA	18 ³⁰ –19 ⁰⁰	
ESTI TORNA	19 ⁰⁰ –19 ³⁰	20'
SZABAD FOGLALKOZÁS	19 ³⁰ –20 ⁵⁰	
TAKARODÓ	21 ⁰⁰	

1. ábra

A tábor életét napirend szabályozta, amelyet a nevelők és orvosok tapasztalatai alapján állítottunk össze (1. ábra). Ez a beosztás ideálisnak bizonyult.

A napi ötszöri étkezést a táboron belül szerveztük meg. Az étkezés napi 1000 kalória bevitelét jelentette, amelyet a kórház konyháján állítottak össze. A fizikai terhelések mindig a szabadban folytak.

A gyakorlatanyagot a gyógytestnevelési tanterv alapján állítottuk össze. A terhelés intenzitásában és terjedelmében figyelembe vettük az életkori sajátosságokat és a gyermekek fizikai állapotát.

A reggeli és esti torna 10—12 perces speciális gimnasztikai gyakorlatokból állt. A gyakorlatok közé futó- és légzőgyakorlatokat vettünk be.

A gyakorlatok ismétlésszáma a napok számával arányosan növekedett. A tábor végére ezeket a gyakorlatokat már folyamatosan önállóan is el tudták végezni a gyerekek. Az uszodai foglalkozásokhoz a

Megyei Vízügyi- és Fürdőigazgatóság szabadjegyeket biztosított. A 21 gyerek közül 6 gyermek tudott, a többiek — egy kivétellel — a tábor ideje alatt tanultak meg úszni. A tanfolyam végére vízbiztonságot szereztek és egy úszásnemben szabályosan úsztak (mellúszás), és a gyorsúszás kar és lábtempóját külön-külön végre tudták hajtani. A gyerekek nagyon szerették ezeket a foglalkozásokat, szívesen mozogtak, a vízben felszabadultabban játszottak mint a szárazföldön.

A délelőtti játékfoglalkozásokat csoportmunkában szerveztük. Három 6—7 fős csoportot alakítottunk ki, akik felváltva dolgoztak háromszor 20 percben. Ezekhez a foglalkozásokhoz a Megyei Tanács Ifjúsági Osztálya biztosított szereket (gumilabda, karika, ugrálókötél, gumikötél, asztalitenisz és tollaslabda felszerelés, futball-, kézi-, kosár- és medicinlabda).

A foglalkozásokat a közeli sportpályán — a szállás előtti füves területen és a KRESZ-parkban tartottuk. A csoportok mozgásában a tábor nevelői, felügyelői segítettek. A játékokat naponként is vál-

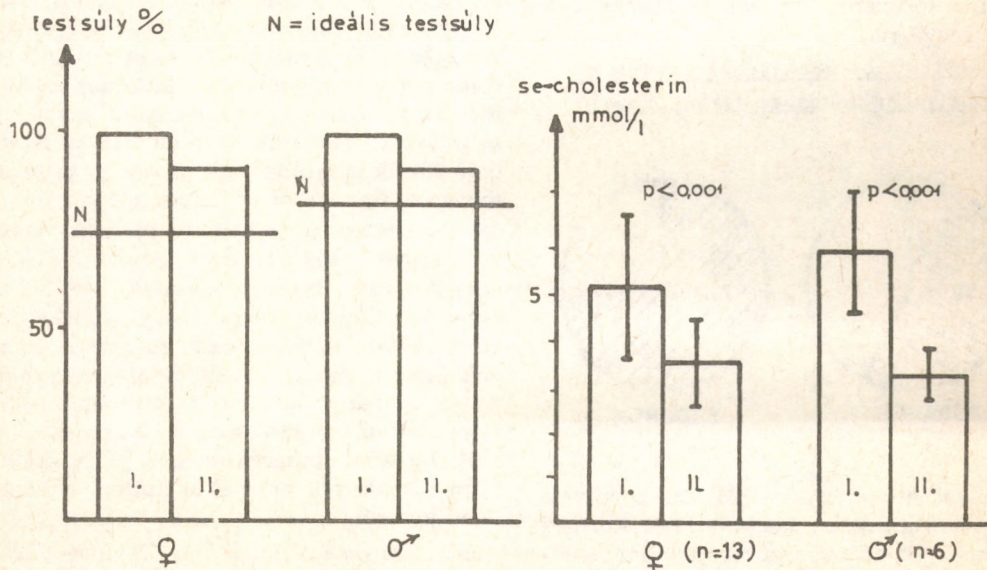
toztattuk, színesebbé téve az egy órás mozgásokat. Így felváltva kerékpároztak, fociztak, kézilabdáztak és végeztek a szorgyakorlatokat. Az ebéd utáni pihenőidőben szakképzett pszichológus járta végig a szobákat és autogén tréninget tartott a gyerekeknek.

A délutáni sportfoglalkozásokat is felváltva tartottuk, egyik nap a gyerekek által bemutatott és „vezetett” aerobics volt a műsoron, melyet az ő kérésükre iktattunk be. Nagyon lelkiismeretesen végezték, de a gyakorlatok helyes végrehajtásának javítására, ütemezésére szükség volt. A másik nap pedig szobánkénti sor- és váltóversenyeket játszottunk, melyeket a tábor végén értékeltünk és jutalmaztunk. Nem rangsort állítottunk fel, hanem minden gyermeknél kiemeltük valamelyik jó teljesítményét és azt értékeltük. Ez számukra nagyon fontos és lelkesítő volt.

Egyes foglalkozások közötti, vagy étkezések előtti időt sem töltöttük tétlenül, olyan egyszerű közös játékokat játszottunk, amely szintén mozgást jelentett számukra.

A szolnoki fogyasztó táborban kezelt gyermekek testsúlyának és se-cholesterin értékének változása a tábor folyamán

/ I. tábor kezdetén II. tábor végén /



2. ábra

Ilyen volt például a nagyon kedvelt egyszerű labdakidobó, amely során a kiütött játékos nem kiállt hanem egy kijelölt „büntető” területen gyakorlatot végzett pl.: hanyattfekvésből 10 felülés bokaérintéssel stb., melynek elvégzése után visszaállhatott játszani. Az esti szabadfoglalkozás tv nézést, vetélkedőket, zenehallgatást foglalt magába, melyet mindenki önként választott ki.

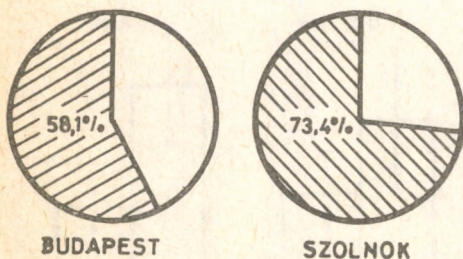
A tábor ideje alatt közös mozilátogatáson vettünk részt, egy napot Egerben és a Siroki vár megmászásával töltöttünk.

A mozgásos foglalkozásokon, terhelések közben és után pulzusszámlálást végeztünk, melyet az asszisztenseink jegyeztek és kísérték figyelemmel. Ők végezték a 2—3 naponkénti vérnyomás és súlymérést, a vizelet acetont vizsgálatát. A tábor elején és végén az orvosok szérum koleszterin triglicerid, HDL col, szérum összfehérje, réz és cink meghatározást végeztek (2. ábra). Bőrröd mérésel határozták meg a test zsírszázalékát és a zsírintes testtömeget (3. ábra).

Az eredményeket összehasonlítottuk a budai területi gyermekkórházban, azonos diéta mellett működő tábor eredményével.

A fogyás átlaga 2,9% volt, ez igazolta — gyermek és szülő előtt egyaránt —, hogy a kalóriabevitel csökkentése és a fokozott, rendszeres mozgás alkalmas eszköz a fogyásra.

A testzsír csökkenésének aránya a testsúlycsökkenésben (leányoknál).



3. ábra

Szerény eredményeinkből azt a következtetést vontuk le, hogy a nem kórházi körülmények között szervezett tábor eredményesebb és tartósabb hatású a kövér gyermekek fogyasztására.

Kutatóműhely

A SZOMATIKUS NEVELÉS LEHETŐSÉGEI EGY FALUSI ÉS EGY VÁROSI ÁLTALÁNOS ISKOLÁBAN

Szakedolgozatomban a testi neveléssel, és ezen belül egy falusi és egy városi iskolában folyó szomatikus nevelés lehetőségeinek, eredményeinek vizsgálatával, összehasonlításával foglalkozom. A dolgozatot a testi nevelés és a testnevelés mai helyzetének rövid elemzésével kezdem.

Anyagom másik részében egy felmérést és annak eredményét ismertetem. A felmérés az általános iskola első két osztályának fizikális felkészültségét vizsgálja. A felmérésben az egyszerű feladatok, természetes mozgások szerepelnek (járás, egyensúlyi gyakorlatok, egyszerű ugrások, mászás, egyszerű dobások) kiegészítve a gurlóátfordulással.

A testi nevelés általános helyzetéről, és megváltozott szerepéről

Leszűkült a mozgásos cselekvésre fordítható idő és tér. Kevés a szabad terület, az iskolaudvar, ahol sportolni lehet, ahol a gyermek önmaga örömeire végezhető mozgástevékenységének teret találhat. Nemcsak a nagyvárosok zsúfoltan beépített belvárosai emésztették fel a maradék grundokat, nemcsak a még élő parkokban tiltják a különböző táblák a játékot, mozgást, hanem az új lakótelepek is a mozgásellenesség jegyében épültek meg. A csöppek játékára még gondoltak úgy ahogy. Van hinta, mászóka, libikóka, csúszda. Csupán arra nem gondoltak, hogy idősebbek is vannak, és a mai csöppek lassan kinőnek ezekből a játékokból. Az a néhány bekerített dühöngő, ami mégis akad, a kevésnél is kevesebb. A szűk látókörű takarékoság a jelen gondjaira hivatkozva nem akar tudomást venni a jövőről.

Mind kevesebb az idő is. A már említett különórák, a szórakozás kevésbé fárasztó lehetőségei, a nagyvárosok és a vi-

déki bejáró gyerekek utazással eltöltött ideje és annyi minden egyéb.

A modern étellel járó mozgáshiány megmutatkozik a szervrendszerek eltérő fejlődésében. A növekedés és a keringési rendszer fejlődése utólag követi a mozgásszerveket. Ezért a mozgásos cselekvéstől hamar elfáradnak a gyerekek, nehezen viselik a fizikai terhelést. Rossz a közérzetük, szervi funkciózavarok lépnek fel, növekszik a megbetegedések száma. A betegségekkel szembeni ellenállóképesség csökkenését egyértelműen mutatja az influenzajárványok idején az iskolából hiányzók elképesztően magas aránya.

Az emberi alkalmazkodó képességet kétféleképpen is próbára tesszük. Egyrészt úgy, hogy a pszichés és szomatikus adaptációs képesség felső határát is meghaladó behatásokat engedünk érvényesülni, másrészt az alkalmazkodó képesség fenntartásához, romlás nélküli szintentartásához szükséges inger mennyiséget nem biztosítjuk.

A károsodással fenyegető tényezőket két fő csoportra oszthatjuk.

Az első csoportba sorolhatók:

- az egyoldalú, túlzott pszichés és mentális igénybevétel;
- bizonyos testhelyzetek huzamos ideig történő fenntartása, ami a szervezet egészséges működését gátolja (ezek közül is kiemelkedő az ülés okozta ártalom);
- kemizálódás okozta ártalmak, beleértve a levegőben, vízben élelmszerben lévő szenny- és méréganyagokat;
- zaj- és fényártalom;
- az egyoldalú, túlzott fizikai igénybevétel (gondoljunk csak a már 6 évesen naponta az igazán nem könnyű iskolatáskát cipelő gyerekekre);
- sajnos ma már ide lehet sorolni a mesterséges nyugtató és izgatószerrek fogyasztását.

A másik csoportba olyan ingerek sorolhatók, amelyek évezredek során beépültek a szervezet működésébe, annak hibátlan működéséhez elengedhetetlenek, ma azonban nem érvényesülnek megfelelő mennyiségben. Ilyen ingerek

- a rendszeres mozgástevékenység;

— a természet egészséget befolyásoló, fenntartó erői (a víz, a levegő, a napfény és ezek különböző tulajdonságai);

- a természetes táj emocionális hatásai stb.

Már gyermekkorban tudatosítani kell, ha játékosan is, hogy mi teszi lehetővé számukra a hosszú aktív életet, és mi veszélyezteti azt. Fel kell készíteni őket arra, hogy ne érhesse szervezetüket olyan hatás, amire nincsenek felkészülve, illetve készüljön fel azokra, amelyek élete során érvényesülhetnek.

A felmérés bemutatása

A felmérést egy városi iskolában a Siófoki 4-es számú Általános Iskolában és egy falusi iskolában a Kötcsesi Általános Iskolában, mindkettőben 2—2 osztályban, az első és második évfolyamban végeztem.

Siófokon a testnevelésórákat tornateremben, Kötcsén kultúrházban tartják.

A felméréstől az alábbi eredményt vártam.

A városi iskola javára szólt az, hogy a testnevelés tárgyi feltételei lényegesen jobbak, mint a falusi iskoláé. Ugyanakkor elgondolkodtató az a tény, hogy a ciklusonkénti 5 testnevelésóra milyen mértékben tudja kompenzálni, mennyire tudja kiküszöbölni a városi civilizációs ártalmakat, melyeket az első részben már felsoroltam. Azt a tényezőt is figyelembe kell venni — amelyre csak következtetni tudok, mert erről felmérést nem készítettem —, hogy a mérésben részt vett tanulók közül hányan sportolnak rendszeresen. Erre Siófokon több szakosztályban, különböző sportágakban lehetőség van (úszás, tenisz, labdajátékok, atlétika). Az úszást külön ki kell emelnem, mert órakeretben történő, szervezett úszásoktatás is van.

A falusi iskolánál egyértelmű hátrány a hiányos tárgyi feltétel. Előny a falusi életmódhoz kötődő természetes életvitel, ami több szabad levegőn való tartózkodásban, és több mozgással járó cselekvésformában — amelyek akár munkafolyamatokhoz, akár játékokhoz kötődnek — nyilvánul meg. Adott a tér és a lehetőség

a szabadban folytatható gyermekjátékokra (fogócska, bújócska, labdázás, fára mászás stb.). Mindemellett figyelembe kell venni azt is, hogy a városi és falusi civilizációs szint különbségének csökkenése milyen hatással van a falusi fiatalságra. A falusi felnőtt lakosság szabadidős tevékenysége általában a munkához kapcsolódó, és a tv-nézés és rádióhallgatás nyújtja számukra elsősorban a szórakozást, kikapcsolódást. Ez meghatározó jellegű a gyermekek szabadidős tevékenységére is. Ugyanakkor tény az is, hogy ezen a téren a városban sem más a helyzet. Itt csak arról beszélhetünk, hogy ebben a vonatkozásban a falu közelített a városhoz. A falu hátránya az is, hogy míg a városban lehetőség nyílik a rendszeres és tudatosan irányított sporttevékenységre, addig a falun ennek lehetősége igen korlátozott. Nincsenek szakosztályok, nincs lehetőség a rendszeres sportolásra, ami van az zömében a labdarúgásra és kis mértékben a kézilabdára korlátozódik, de ez is csak az idősebb korosztály számára adott.

Mindezeket figyelembe véve, azt feltételezem, hogy a falusi életmód még ma is jobban kötődik a természethez. A gyermekek mozgásigényének kielégítésére, ha nem is szervezeten, iskolai keretekben, de több lehetőség nyílik. Az általam végzett felmérés gyakorlatai zömében előképzettséget nem igénylő, természetes mozgásformákat tartalmaznak. A fent említettek alapján feltételeztem, hogy a falusi iskolákban jobbak lesznek az eredmények.

A feladatsor gyakorlatai

Első osztályban

1. Bukfenc (gurulóátfordulás) előre guggolóállásból guggolóállásba.
2. Tornapadon menjen végig négykézláb a tanuló háromszor, a végén feláll és páros lábbal leugrik állásba.
3. Oldalazó lépéssel haladjon a tanuló négyszer jobbra, négyszer balra, közben guggoljon le (három guggolás).
4. Szökdeljen a tanuló háromszor a jobb és háromszor a bal lábán.
5. Dobja a tanuló a pötttyös gumilabdát fej fölül két kézzel folyamatosan háromszor a falra. A dobóvonal és a fal

távolsága szabadon megválasztható, de egy tanulónál állandó.

6. Ütögesse a tanuló háromszor jobb, majd bal kézzel a talajra szabadon a gumilabdát.
7. Dobja a tanuló háromszor jobb, majd bal kézzel a gumilabdát a falra és kapja el, egy helyben állva.
8. Kézből dobott, leejtett labdát rúgjon a tanuló a falra, és visszapattanás után fogja azt meg; háromszor jobb, háromszor bal lábbal.
9. A tanuló négy helyzetet mutasson be folyamatosan, egymás után háromszor.
 - a) üljön le keresztbe tett lábbal (törökülés),
 - b) feküdjön hanyatt fekvésbe,
 - c) feküdjön hason fekvésbe,
 - d) guggolóállásból ugorjon fel állásba.
10. Páros karkörzés előre, hátra, folyamatosan.

Második osztályban

1. Bukfenc (gurulóátfordulás) előre, háromszor folyamatosan, állásból kezdve és állásban fejezve be a gyakorlatot.
2. Tornapadon menjen végig a tanuló négyszer, a pad közepén 360 fokos fordulat, a pad végén páros lábbal leugrás.
3. A tornapadon haladjon a tanuló oldalazó lépéssel mindkét irányban kétszer—kétszer.
4. Medicinlabdát kell átugrani, bármely lábbal háromszor.
5. Álljon a tanuló a fallal szembe, dobja a falra a gumilabdát és karral üsse vissza, háromszor.
6. Vezesse a tanuló a gumilabdát 10 méter távolságon, 5 métert a jobb, 5 métert a bal kezével.
7. Lépésben haladjon a tanuló a fal mellett oda—vissza. Dobja járás közben a falra a gumilabdát háromszor a jobb, háromszor a bal kezével, és kapja el a visszapattanó labdát.
8. Vezesse a tanuló a labdát lábbal 10 méteres távolságon, 5 métert a jobb, 5 métert a bal lábbal, háromszor.
9. A tanuló gyors helyzetváltoztatást végezzen a következő sorrendben: guggoljon le, majd ugorjon fel, közben tapsoljon a feje fölé, érkezen álláson keresztül guggolásba, hanyattfek-

vés, törökülés és segítség nélkül álljon fel, háromszor.

10. Malomkörzés előre és hátra.

A felmérés körülményei

Tárgyi feltételek

A városi iskola tárgyi feltételeit már az előző részben ismertettem. Ebből kitűnt, hogy az előírásoknak maximálisan megfelel. Ehhez még annyit fűznék, hogy a terem nagysága 50 m×36 m-es, öltöző van, de az alsósok az osztályban öltözködnék.

A falusi iskolában tornateremként a kultúrházat használják, ami emellett eredeti funkciójában is működik. Szertári felszereltsége négy darab rossz állapotban lévő gumilabdára és néhány ugrálókötélre korlátozódik. A tornateremnek kinevezett helyiség két laticellel, 3 paddal és egy ugrószeletről felszerelt. Nagysága 8×15 m, öltöző nincs. A tanulók sportöltözéke erősen hiányos, kb. 20%-a rendelkezik vele, a többiek utcai ruhában tornáznak.

Személyi feltételek

A testnevelést mindkét iskolában tanítónők tanítják, egyikük sem végzett testnevelés szakkollégiumot.

A méréshez szükséges szerek a városi iskolában rendelkezésre álltak, a falusi iskolában csak részben. Itt például a medicinlabdát gumilabdával voltam kénytelen helyettesíteni.

A mérésben részt vevő tanulók száma közel azonos volt (12 leány és 12 fiú iskolánként és évfolyamonként). Csupán a falusi iskola első osztályában volt 2 fővel kevesebb lány.

A felmérésben szereplő gyakorlatok a tanulók előtt nem voltak ismertek, ezért az érdekelt mérések előtt időt kellett fordítanom a gyakorlatok megértetésére és előzetes kipróbálására. A méréseket mindkét iskolában csak akkor végeztem, amikor a tanulók már képesek voltak a jártasság szintjén végrehajtani a gyakorlatokat.

A felmérés értékelése

A mérés eredményeit az összehasonlíthatóság érdekében konkrétta kellett tennem, mert ha az egyes méréseket csupán

a feladatsor által megadott jó, közepes, gyenge, illetve a pontok alapján hasonlítom össze, nem lett volna közös bizonyítási alapom.

A pontértékben megadott eredményeket ki lehetett fejezni százalékban. Erre a célra a jelenleg is érvényben lévő általános iskolai képességfejlesztés mérésére szolgáló teljesítményszint-táblázatot vettem alapul, és ennek mintájára csináltam meg, a speciálisan erre a mérésre szolgáló százalékos teljesítményszint-értékelést:

jó	— 90%
közepes	— 50%
gyenge	— 20%

Ilyen módon lehetővé vált az eredmények konkretizálása. Összehasonlíthatóvá vált:

- a két iskola tanulóinak teljesítménye,
- a különböző osztályok teljesítménye,
- a nemenkénti teljesítmény,
- az egyes próbákban elért teljesítmények.

1. A két iskola tanulóinak teljesítménye

Falusi iskola	75,5%
Városi iskola	70,7%

A falun mért teljesítmény 4,8%-kal jobb.

2. A két iskola osztályonkénti teljesítménye

1. osztály:

Falusi iskola	73,2%
Városi iskola	69%

A falusi 1. osztály teljesítménye 4,3%-kal jobb.

2. osztály:

Falusi iskola	74,7%
Városi iskola	72,5%

A falusi 2. osztály teljesítménye 2,2%-kal jobb.

3. Nemenkénti teljesítmény a két iskolában

Lányok :

Falusi iskola	76,4%
Városi iskola	71,9%

A falusi lányok teljesítménye 4,5%-kal jobb.

Fiúk:

Falusi iskola	74,1%
Városi iskola	69,7%

A falusi fiúk teljesítménye 4,5%-al jobb.

4. Nemenkénti teljesítmény osztályokra lebontva

Lányok:

1. osztály:

Falusi iskola	78,8%
Városi iskola	70,8%

A falusi elsős lányok teljesítménye 8⁰/₀-kal jobb.

2. osztály:

Falusi iskola	74,8%
Városi iskola	72,9%

A falusi második lányok teljesítménye 1,9⁰/₀-kal jobb.

Fiúk:

1. osztály:

Falusi iskola	73,6%
Városi iskola	67,2%

A falusi elsős fiúk teljesítménye 5,4⁰/₀-kal jobb.

2. osztály:

Falusi iskola	74,6%
Városi iskola	72,2%

A falusi második fiúk teljesítménye 2,4⁰/₀-kal jobb.

Próbakénti viszonyítás az első osztályokban

Az összehasonlításnál szembeötlő, hogy az elsős lányoknál jelentős különbség mutatkozik a labdás gyakorlatoknál a falusi iskola javára. A négy labdás gyakorlat közül egyedül a 8. gyakorlatnál (ejtett labda falra rúgása) jobb a városi lányok százalékos eredménye.

Érdekesség, hogy a 8. feladat fiúknál és lányoknál egyaránt a leggyengébb eredményeket hozta. 40⁰/₀ körül mozognak a teljesítmények. Ez a labdás előképzettség hiányának tudható be.

A fiúknál a lányokhoz hasonlóan a falun mért eredmények jobbak a labdás feladatokban.

Érdekesség az is, hogy a 7. feladat (a labda falra dobása és elkapása) a falusi lányok kivételével, ahol az eredmény 76⁰/₀ csak 45—55⁰/₀ közötti teljesítményt mutat.

A többi feladatban is általában a falusi tanulók teljesítménye a jobb, de megfigyelhető, hogy a lányok eredményei között kisebbek a különbségek, mint a fiúknál. Ezek a teljesítmények megfelelnek a követelményeknek, 70—80⁰/₀ körül mozognak.

Összességében legrosszabb eredmények mindkét helyen a 7. és 8. feladatnál születtek. Ebből kitűnik, hogy a labdás feladatok okozták a legtöbb nehézséget. A gyermekek keveset labdáznak, illetve a labdajátékoknak ezen formája, a falhoz történő dobások, illetve rúgások és a visszapattanó labda elkapása, nincs megfelelő szinten.

Legjobb eredmények, a padhoz kapcsolódó egyensúlyi gyakorlatoknál születtek: 80—90⁰/₀.

Próbakénti viszonyítás a második osztályokban

A második osztályban az elsőhöz hasonlóan legtöbb probléma a labdás feladatoknál mutatkozott. 50—70⁰/₀ közötti eredmények születtek mindkét helyen. Legrosszabb eredmények itt az 5. és 7. feladatnál vannak. Ezek szintén a falra dobott, illetve ütött labdák elkapását felmérő feladatok voltak.

A lábbal történő labdavezetés (8-as feladat) a falusi fiúk kivételével, ők 83,4⁰/₀-ot értek el, szintén nehézséget okozott. Az eredmények 65⁰/₀ körül mozognak. A többi feladatnál nagyjából azonos százalékos eredményt értek el falun és városban a tanulók. Itt kisebbek a különbségek, mint az első osztályban.

Összegezés

A felmérés eredménye feltételezésemet, a falusi gyermekek jobb teljesítményét igazolta. Annak ellenére, hogy minden osztályban és a fiúk, lányok összehasonlításában is minden esetben falun születtek jobb eredmények, nem lehet kimondani egyértelműen a falusi gyerekek szomatikus nevelésének jobb lehetőségét. A különbségek, mint ezt a százalékos eredmények is mutatják, elsőben 4,3⁰/₀, másodikban 2,2⁰/₀, minimálisak. A vizsgált gyermekek létszáma is alacsony, 94 fő, és nem áll rendelkezésünkre országos felmérés sem, ami objektív viszonyítási alap lehetne. Észrevehető az is, hogy második osztályra a különbség majdnem a felére csökkent. Ez már a jobb tárgyi felszereltségű városi iskola hatását mutatja. Valószínűleg ez a különbség felsőbb osztályok-

ban tovább csökken. A felmérésből kiderült az is, hogy a lányok jobb felkészültségűek, mert első és második osztályban is magasabb százalékos eredményt értek el.

A falusi gyermekek jobb teljesítménye felmérésben Schiller Jánost igazolja, aki A sportszociológia néhány kérdése című könyvében arra a következtetésre jutott, hogy a falusi fiatalok testi-fizikai adottságaival kevesebb probléma van. „A városban tanuló falusi fiatalok közül többen sportolnak, mint a városi fiatalok, és az élsport számára az utánpótlás fontos bázisát jelentik.”

IRODALOM

1. ARDAY LÁSZLÓ: Tanulmányok a testnevelés- és sporttudományok köréből. Bp., 1976.
2. ARDAY LÁSZLÓ: Az iskolai testnevelés helyzete és problémái hazánkban. Válogatott tanulmányok a sport és testnevelés tárgyköréből. Bp., 1974., 105—138.
3. ESKÜDTNÉ SEBESTYÉN ILDIKÓ—BECSEY BERTALAN SAROLTA: Segédkönyv az alsó tagozatos testnevelés tervezéséhez, oktatásához. Ifjúsági Lap- és Könyvkiadó Bp., 1984.
4. MUZIOL, ALOJZY: Zestaw sprawdzianów umiejetnosci i wiadomosci dla klas I—III. Wychowanie Fizyczne i Higiena Szoklna 1981. 1.
5. NAGY SÁNDOR: Feladatok az alsó tagozatos gyermekek mozgásműveltségének megállapítására. OPI, Kézirat, 1985.
6. Dr. OZSVÁTH FERENC: Képességfejlesztés a szomatikus nevelésben. (Házi jegyzet) Kaposvár, 1984.
7. Dr. OZSVÁTH FERENC: Kertelés nélkül a testi nevelésről. Köznevelés, 1973., 6.
8. PÁLOS JÓZSEF: A testnevelés tanításának helyzete és feladatai a megye általános iskoláiban. Kaposvár, 1971. (2), 39 p. Soksz. (A pedagógia időszerű kérdései Somogyban 7.)
9. RÓZSA ANDRÁS: Az iskolai testi nevelés nyavajairól. Köznevelés, 36., 1980., 38., 3—4.
10. SCHILLER JÁNOS: A sportszociológia néhány kérdése. Bp., 1978.

KARG IBOLYA

Témavezető: DR. OZSVÁTH FERENC tan-
székezet vezető főiskolai tanár, Ka-
posvári Tanítóképző Főiskola

Eredeti népi játék

HALÓSLABDA (LAKROSSE)

Ez a játék a kanadai indiánok nemzeti hagyománya. Nevét a francia telepesektől kapta: lacrosse = kampósbot. Az angolok az 1860-as évektől ismerték, de csak 1893-ban kezdték el játszani, azután, hogy egy kanadai csapat bemutatót tartott Angliában. A játéknak ma két korszerűsített formája ismeretes: a szabadtéri és a terem lacrosse. Ha tovább akarnánk csoportosítani női és férfi hálós labda sportágról beszélhetnénk. A két nem játékában sok a különbözőség: pl. a csapatok létszámát illetőleg — a nők 12-es csapatokban, a férfiak pedig 6—10 fős csapatokban játszanak. A nagyobb létszámra való tekintettel a női mérkőzések nagyobb területű pályán játszódnak. A játékszabályokban szintén vannak különbségek, a női mérkőzéseken a szándékor durvaság, keménység kevésbé megengedett.

A játékot az iroquois (ároké) indiánoknak köszönheti a világ. Az egymástól akkor még több mérföldnyire lévő kapuk között többszáz játékos vívta véres csatáját csonttörésig, teljes kimerülésig. A harci diszciplína jegyében játszó kultikus sportágit fagolyóval üzték igazi indián el-
tökéltséggel. A kemény bőrruha nem



akadályozta meg a súlyos sérüléseket. A hagyományok szerint a „Nagy Szellem” kedveskedett gyermekeinek, a rézbőrűeknek ezzel a játékkal. A sport haláluk után a boldog vadászmezőkön is őket illette. Ez okból, a megboldogult harcos joga, hogy mellé helyezték ütőjét is koporsójába. Ez a szokás mind a mai napig megmaradt.

A rézbőrűek a gyakorlással is a soronkövetkező hadiösvényrere lépésre készültek, és mivel játékszabályok alig voltak, a játék valóságos harci gyakorlatnak tetszhetett. Intézményes formában a század elején támadt fel az Ontario-tó közelében fekvő Syracuse városában. Ma is itt székel az Észak-Amerikai Lacrosse Szövetség. A szervezett alapokra helyezett hálósabda forradalmasította a sportágat és jelentős társadalmi mozgást idézett elő. Közelebb hozta a lakatlan vidékeken élő indiánokat a városhoz.

Ma elsősorban a rezervátumlakókból tevődik össze a mezőny. A fehérek sokszor elborzadva nézik a véres verekedéseket, botcsatákat, melyek az indiánok számára időt, távolságot, és nemzeteket átfogó testvériség szellemét sugallják.

A férfiak 100×64 m-es, míg a nők 110×75 m-es pályán játszanak. Az ütő, mely fából készül 92×183 cm. Az ütő fején kis háló feszül. A gumilabda, mely

mintegy 20 cm átmérőjű, narancssárga, vagy fehér színű. A kapuk magassága és szélessége majdnem két méter (183 cm). A kapuk előtt egy 5,5 m nagyságú gólkör van felfestve, melyen a támadó nem teheti be a lábát, a védő is csak négy másodpercig. Az a gól tehát, melyet a gólkörön belülről lőnek, nem érvényes. A kapuk mögött még 10—10 m terület van, mely a jégkoronghoz hasonlóan játékra használható. A játékosok sisakot, arcvédőt, kesztyűt, könyök-, sípcsontvédőt viselnek. A hölgyek játékidéje a 2×25 perc, míg a férfiaké négy 15 perces negyed.

A hálósabda jellegzetességeit két dolog teszi a hagyományostól eltérővé: fura lesszabálya, és az ütő alakja, formája, kezelési technikája. A lesszabály: mindkét csapat köteles a saját térfelén négy, az ellenfél területén három játékost állandóan ott tartani. Ha ezt a szabályt valamelyik csapat gól idején sérti, az eredmény nem érvényesíthető. Az ütőn feszülő háló sajátos feladatot ad a játékosoknak. Meg kell tanulniuk a labdát a földről „felláptolni”, meg kell tanulni a repülő labda hálóval történő elkapását, és meg kell tanulni futni a hálóban lévő labdával, melyet az ellenfél minden erejével ostromol. Nagy technikai tudást igényel a hálóban ficáncoló labda passz-szerű továbbítása saját játékoshoz, a túl sokáig tartogatott labda ugyanis több védőt csal az egyénieskedő játékosokhoz, mint amennyivel egyedül elbír. Győztes az a csapat, amelyik többször bevette az ellenfél kapuját. A kapus minden eszközzel megakadályozhatja a gólszerzést, tehát kézzel, lábbal, ütővel, testtel védhet. A szándékos durvaságokat 3 perces kiállításal büntetik, mégis a botcsata gyakori jelenség. Enyhébbeket 1 perces kiállításal, vagy szabad ütés lehetőséggel.

A mérkőzések előtt a törzsek legöregebb ba szórt dohány illata mellett a játékosok főnökei még ma is egy cserépfazékban tüzet gyújtanak az öltözőkben, és a lángokba szórt dohány illata mellett a játékosok mormogva imádkoznak a győzelemért, és a sérülések elkerüléséért. Szükségük is van erre, mert a lacrosse a „Nagy Szellem” ajándéka, isteni játék...



SOMORJAI LÁSZLÓ

Ötletek újdonságok

„MAROKVAS”

Köztudott, hogy az iskolai testnevelésnél alkalmazott hagyományos kézisúlyzók elsősorban az izomerősítés céljait szolgálják. Az eszközök alkalmazásával szemben támasztott funkciós követelményeket a századforduló első éveiben fogalmazták meg, ezért egyazon kétkilós stb. súlyzót alkalmazunk mind az általános, mind a középiskolában. Sőt még azt is elvárjuk tanulóinktól, hogy a gimnasztikai alapformákhoz kötött gyakorlatokat ne csak dinamikusan, hanem pontosan, biztonságosan is hajtsák végre.

A kéziszer a tanulók nemétől, korától és képességeitől függően igen széles skálán értékelhető. Megfelelő izomerő hiányában, vagy a fáradtság beálltával a mozgás tempója nemcsak lelassul, hanem elvész dinamikus jellege is. A „túlsúlyosság” vált eszközök mozgatása egyre problematikusabb lesz, és előfordulhat, hogy a súlyzók, különösen körzéseknél ütköznek, esetleg sérüléseket okoznak.

A már említett okok is arra készítettek, hogy egykori tornaterem nélküli általános iskolámban kipróbáljam a házilag is gyártható ún. „marokvasat”. A 30 m/m-es átmérőjű gömbvasat 0,5 kg-os darabokra aprítottam, majd az éles széleket lereszeltettem. Az így elkészült eszközöket a tanulók biztonságosan foghatták markukban és nem okozott problémát a súlyzók irányított mozgása sem.

A marokvasakkal végzett gyakorlások előnye volt, hogy a súlyzóval, mint kéziszerrel nemcsak a mozgásos gimnasztika hatékonyságát tudtam fokozni, hanem sikerült összekapcsolnom a gyakorlatok nyújtó-lazító hatását az izomerősítéssel. Ehhez elég volt a kivitelezést maximálisan felgyorsítani, és azonos gyakorlási időben tanuló a terhelést saját képességéhez igazíthatta.

A marokvas alkalmasságának hatékonyságát egy őszi szabadtéri időszakban (IX. 10—XI. 20.) az 5—8. fiú osztályokban kísértem figyelemmel. Meglepődve tapasztaltam, hogy az elsősorban vállöv izomzatát foglalkoztató gyakorlatok a tanulók

a)



b)



húzódzkodásának átlagteljesítményeit oly mértékben fejlesztették, mint a megelőző évben a minden órán végeztetett kötélmászás.

Az eszköz funkciós előnye mellett könnyen mozgatható, tárolható és házilag is előállítható.

SZENTGYÖRGYI ZOLTÁN

ENGEDELMES PÁLCIKABABÁK

A mellékelt szemléltető eszköz három dimenzióban alkalmas az összefüggő gyakorlatok szemléltetésére. A babák 0,8 mm-es ónozott vagy horganyzott huzalból készülnek.

Szigetelt huzalból lehúzott szigetelés borítja a baba testét.

A bábu tetszés szerint hajlítható és bármely gyakorlat sorozatát tartós szemléltetésre ki lehet vele hajtogatni.

Szergyakorlatok esetében a megfelelő szert is elemi szinten huzalból el kell készíteni és annyi bábút kell ráforrasztani.

A pillanatforrasztó erre a célra nagyon alkalmas szerszám.

Az ismertetett eszköz alkalmas a gyakorlatok értelmezésére, megtanulására.

A gyakorlatok kivitelezése, finomítása tanári munka, vagy nagy fali tükör előtti gyakorlás önképzés esetén.

SZIKRA ERNŐ



Sport és nyelv

ÚJRA CSAK BAKI...

Ismét minden bevezető nélkül:

„Szörnyű szakadék szélén állunk, egy lépést sem szabad hátrálni.” — Hajrá, fiúk, csak utánam!

„A ló most megáll, ellenszegülés miatt.” — Hiába, túl sok volt szegénynek a háromsorompós ellenszegülés.

„Az élen álló amerikai műugró vezet.” — A leghátul álló pedig — ha igyekszik — még utolsó is lehet.

„Nyakunkon a szeptember végi osztrákok elleni VB-selejtező.” — Az október eleji osztrákokkal majd jövőre játszunk.

„Izabellát láttuk tehát, Moravcsik hajtotta, négyéves pej kanca.” — Moravcsik apja, a tízéves almásderes nem hitt fia győzelmében.

„Mindössze egyszer tudott hibázni.” — Pedig évek óta gyakorolta szorgalmasan, hogy hogyan lehet az összes gyakorlatot elrontani. De nem sikerült.

„Diósgyörgy” — hallok a bemondótól. Knézibudajenőre gondolok.

„... Jönnek a játékvezetők. Mindhárom férfi és mindhárom magyar. Ilyesmi a futball hőskorában már előfordult.” — Aki magyar, aki férfi, ide hárman!

„A nőkhöz mindig kellemesebb háttérrel képzel az ember.” — Én, szegényes fantáziámmal fűagy helyett csak ágyat képelek.

„Vrábelt ölelgetik, mert a 35. percben két védő között a jobb alsó sarokba kocogtatja az első magyar válogatott gólt.” — Régi igazság: a labdát kell futtatni. Még ha csak kocog is.

„Egy zöldmezes lábról pattan ki a labda.” — Egy lila fej meg csak nézte.

„Újra Schitka a főszereplő — negatív előjellel.” — Azaz rossz negatív pozitív antihős.

„Ambrusnak volt egy-két jó megmozdulása. Igaz, hogy Nemes meg tegnap jól védett.” — Kapus legyek, ha értem. Az a legény, aki kapuvédő a gáton!

„A kapust féltették, azért rúgták ki, a labdát.” — Jobb egy ép kapus kinn, mint egy bárány benn.

„A skandináv nők hajdani kecses labdadobálása és a mai játékosok kemény küzdelme közötti különbség fényévnyi.” — A skandináv kézilabdázó lányok meszsze esnek a (kapu)fájuktól.

„... Már vasárnap két Spanyolországban dolgozó török tudósító is felkeresett és végigzongorázták velem egész labdarúgó-pályafutásomat, edzői utamat.” — Új műfaj született: a zongorapályafugatrió.

„... Az FTC mai csapatától azonban nem kell tartaniuk a házigazdáknak. Még akkor sem, ha az Üllői útiak győzelme sem lenne különösebb meglepetés.” — Tehát a biztos tipp: egyes, kettes, iksz, hármas, négyes, háromegegész öttized.

„Fedett műugró bajnokság.” — Kalapban vagy esernyővel ugrottak?

„Azért az utazás még messze van, már: csak azért is, mert a Ciprus—Ausztria—Hollandia hármasugrás a háromszoros szovjet olimpiai bajnok Viktor Szanyejev számára sem lenne könnyű feladat. Sőt Róth Antal szerint a tavaszi nagy sorozat első állomásán is vigyázni kell, nehogy elakadjon az eddig remek tempóban robbogó Hungária expressz.” — Eddig a vonat úgy ment, mint a tetű. Most ugrik, mint a bolhatermetű Szanyejev. Cikkcakkban. Csak egy hármasugrás a Sugár(zó) Mexikó.

„... Az ifjúsági EB sötétszőke, 18 esztendőös ezüstérmese először hajította túl, méghozzá mindjárt 61.24 m-rel, a hatvanas határt.” — Ez igen! Gratulálunk! Több mint kétszeresére javítani a csúcst! Méghozzá mindjárt!

„Mint ismeretes, a 29 éves gátfutót január 13-án vette őrizetbe a rendőrség, amikor egy prostituátnak álcázott rendőrnőt szőlített le Hollywoodban. Ezt a kaliforniai törvények tiltják...” — Tehát: rendőrnőnek álcázott prostituáltat, rendőrnőnek álcázott rendőrnőt, prostituátnak álcázott prostituáltat le lehet szólítani Kaliforniában. Csak prostituátnak álcázott rendőrnőt nem. Bonyolult a világ. Ezért nem vágyom Kaliforniába. Mit lehet tudni, kinek milyen az álruhája.

„Már a kezdésnél többen voltak három-ezer-nél! Háromezer néző, azaz hatezer tenyér. Nem is kevésszer csattant a nap folyamán.” — Tehát egy nézőre két tenyér

jutott. Átlagosan. Hol van ettől a tragikus belgiumi kupadöntő! Ha minden tenyér csak egyszer csattan, az átlagos pofonszám akkor is hatezer fölött van. Ha pedig többször, akkor ez, .. világcúcs.

Sajnálattal várom a további bakikat.

KÖZHELYSZÓTÁR

E rovatban már írtam a közhelyekről. Hogy most visszatérek a témához, annak nagyon egyszerű oka van. Hogy — közhellyel élve: a magam mentiségére szolgáljon: a közhely változatlanul jellemző sportújságírásunkra, a televízió és a rádió sportműsoraira, de egész beszédünkre — a hétköznapira és az ünnepire — is. A másik ok: második, bővített kiadásban jelent meg *Hernádi Miklós Közhelyszótára* (Gondolat, Budapest, 1985.).

Hiernádi a közhely igazi szakértője. Két vaskos kötetben foglalkozik a problémával (a másik tudományos elemzés: *A közhely természetrajza*, Budapest, Gondolat, 1973.).

A Közhelyszótár új kiadásában ezt írja a szerző:

„A Közhelyszótár közreadásával több veszélyt is kihívtam magam ellen. Megverni nem vert meg senki, de sokan érezték sértve magukat, holott sérelmük nem tőlem, hanem saját igénytelenségüktől érte őket. Be is skatulyáztak sokan, mondván, hogy máshoz sem értek, csak az átlagoshoz; a kultúrának afféle rongyszéke vagyok, maradjak is az.

Nem akarok tilalomfaként megkövülni. De ma is állom, hogy a közhely nem azért ártalmas, mert közös, hanem azért, mert nem egyéni.”

Közhelyek nélkül persze nem tudunk folyamatosan beszélni. Csak az a kérdés: szövegünk hányadrészét teszik ki a közhelyek. Ha sokat, akkor el kell gondolkodnunk beszédünkről és gondolkodásunkról egyaránt. Mert a közhely a nem pontos megfogalmazások sokszori ismétlése. Segítségével esetleg folyamatosan, de tartalom nélkül beszélhetünk.

A könyv felépítése egyszerű: a bevezető — rövid — tanulmány után abc-rendben közöl szavakat s a hozzá kapcsolódó közhelyeket. Számos sporttémájú is akad köztük:

„futball Ne feledjük: a focit gólrá játsszák! Jobb egy csúnya gól, mint egy szép fölélövés. Hátulról kettőt számít. KIS PÉNZ KIS FOCI. A legszebb sport. Nincs benne két egyforma helyzet. Bunda hálás vitatéma...

labda Fel van adva. Vö.: lecke, lép. Elindul kilencven perces vándorútjára, mintha zsinóron húznák, lábakon vándorol, védhetetlenül vágódik a bal sarokba, a hálóban táncol. Labdaéhség. Nem ismertek elveszett labdát stb. (újs.). Volt erő X labdájában, csak az irányzék-kal volt baj. (újs.). A játékosok labdatartásra RENDEZKEDTEK BE, mivel már PÁHOLYBAN ÉREZTÉK magukat. (újs.). Az volt az igazi foci, amikor a Puskás meg a Bozsik egy koszos rongylabdát kergettek a grunden... A LABDA KÉREM, AZ GÖMBÖLYÜ. (Értsd: A szerencse forgandó.) LABDÁBA SE RÜG. (Értsd: szóba se jön.) Engedd meg, hogy visszaadjam a labdát, és megkérdezzem, hogy te mit szólnsz ehhez az egészhez?”

Illusztrációnak, kedvfelkeltőnek ennyi talán elég is, hogy lapozgatásra — nem olvasásra — javasoljam a könyvet. Mert nem csupán sportnyelvünk, általában a beszédünk és írásunk is telve van közhellyel. De érdemes lapozgatni. Aki kedvenc kifejezését megtalálja a szótárban, remélhetőleg idegenkedni fog tőle.

ANDOR GYÖRGY

Folyóirat-ismertetés



Megjelent a folyóirat sok érdekes tanulmánnal, tanulmányrészlettel.

Kedvcsinálóként néhányról — röviden.

Pavlik Gábor az echocardiographiás vizsgálatok (a szív működésének ultrahangos vizsgálata) sportbeli szerepéről ír, bemutatva az aktív sportolók edzettségének, egészségének megállapításában betöltött szerepét. A szerző kitér az állatkísérletekre és a rendszeres sportolást abbahagyók keringési rendszerének leírására is (*Echocardiographiás vizsgálatok a sportorvoslásban. A rendszeres edzés abbahagyásának tünetei.*)

Sipos Kornél—Vura Márta Istváni Mária—Sipos Mihály tanulmányának címe önmagáért beszél: *A futással kapcsolatos attitűd és a futásteljesítmény kapcsolata más pszichológiai mutatókkal „testnevelés tagozatos” középiskolákban.* A szerzők egy budapesti középiskola 124 tagozatos és ugyanennyi nem tagozatos tanulóját vizsgálták meg, hogy „az intenzív testneveléstanítás a kontrollcsoportéhoz viszonyítva a futással kapcsolatos attitűdben, a futásteljesítményben, illetve a különféle szorongásmutatókban eredmé-

nyez-e statisztikusan értékelhető változást”. A kutatás eredménye pozitív volt.

Kemecsey Imre—Csapó Géza: *Az élvonalbeli kajakosok személyiségének alkalmazkodása a versenyzés folyamatában* címmel írt érdekes tanulmányt. A szerzők célja az volt, hogy kajakosaink edzésmódszereit jobban lehessen igazítani az élversenyzők egyéniségéhez. Természetes, hogy a cikkben leírtakat más sportág is fel tudja használni. A témához **Rókusfalvy Pál** is hozzászólt (Mennyiben szélsőséges az élversenyző?).

Barabás Anikó—Bánhidi Miklós—Schiller János: *A fizikai teljesítőképesség és a fizikai teljesítőképességet befolyásoló tényezők vizsgálata* címmel közölt rész tanulmánya egy 1980 után kezdődött az ifjúságpolitikai döntéseket megalapozni kívánó vizsgálat egy része. A tanulmány hazánk 6—18 éves fiataljai egy százalékát felmérő vizsgálatát mutatja be (részben), az adatokat, eredményeket elemezve az életkor, a nem, a településméret és az iskolatípus megoszlása szerint is.

Árkosi Andrea a női torna néhány edzésmódszertani kérdését vizsgálja a *Tornász nők komplex fizikai felkészítésének intenzív módszere* című cikkében. A sok ábrával érthetőbbé tett tanulmány végén a szerző leszögezi: „A gimnasztika felhasználható az iskolai testnevelésben is, mivel a gyakorlatok egy része bordásfal mellett is végezhető. A már említett tartásjavító hatása miatt a gyógytestnevelésre szorulóknak is javasolhatók az egyszerűbb, könnyebben végrehajtható gyakorlatok.”

Csider Tibor a gyógytestnevelés országos helyzetét elemzi (*A gyógytestnevelés helyzete a közoktatás rendszerében*). A szerző foglalkozik az iskolaorvosi hálózattal, a gyógytestnevelési centrumokkal, a tárgyi helyzettel, a gyógytestnevelő személyiségével, a tanár és az orvos közötti kapcsolattal, a szakfelügyelettel, a megyék helyzetével stb.

A Műhely — tájékoztatás rovat szintén érdekes — tanulmányait — helyhiány miatt — csak felsorolni tudjuk: **Földényi János:** *A gyógynövények használatának lehetőségei a sportban (II. rész),*

Toncsev: *A lizoszomális enzimrendszer reakciója májkárosodásban* (Kandidátusi

értekezés tézisei), **Tihanyi József**: *A motorikus teljesítmény és az izom mechanikai tulajdonságainak kapcsolata az izom rostösszetételével emberben* (Kandidátusi értekezés tézisei), **Szabó Béla**: *A testi nevelés szerepe a középiskolás diákok személyiségformálásában* (Kandidátusi értekezés tézisei), **Mériem Kerzabi**: *A nők és a sport Algériában*, **Mohamed F res**: *A 11–14 éves német és egyiptomi tanulók erőnlétének és gyorsaságának összehasonlító elemzése*.

A Beszámolók rovatban **Földesiné Szabó Gyöngyi** ír a szocialista országok sporttudományos együttműködése filozófia, szociológiai témából tartott várnai kongresszusáról, **Nádori László** pedig milánói, salzburgi és innsbrucki tanulmányútja tapasztalatairól.

Külön érdekessége a Közleményeknek a melléklet **Kutassi László** tollából: A forradalmi baloldal sportpolitikai térnyerése Magyarországon 1944 vége — 1945 nyara között.

A Testnevelési Főiskola Közleményeit — mint erre már utaltam — mindenki haszonnal forgathatja, az óvodától a főiskoláig. Mert feltétlenül talál benne valamit, amit saját gyakorlati munkájában is hasznosíthat.

A MAGYAR TESTNEVELÉSI FŐISKOLA SZAKIRODALMI GYORSTÁJÉKOZTATÓJA

A Gutenberg-galaxis (a nyomtatásban megjelent írárok mennyisége) egyre növekszik. S ehhez még hozzájárulnak az egyéb, modern csatornákon érkező információk, melyek tömege szintén nő (televízió, rádió, hanglemez, magnó, video, számítógép). Egyre nehezebb köztük az eligazodás. Egy anekdota szerint korunk egyik jelentős fizikusa a tervezett műszerhez szükséges műanyagot középiskolás gyermeke kémia könyvében találta meg. A szakemberek többsége, mondhatnám mindegyike — szerencsések a kivételoztek — még saját, szűkebb tudományáguk, kutatási területük szakirodalmát is csak esetlegesen, véletlenszerűen és csak részben tudja áttekinteni, elolvasni.

Az információrobbanás korában ezen a nehézségen próbál meg segíteni az egyes szaktudományok rendszeresen közreadott szakbibliográfiája. Különösen hasznosak az ún. annotált tehát öt-tíz sorban a lényegét is ismertető bibliográfiák.

Mindez vonatkozik a testnevelésre is. De a kutatónak vagy a gyakorló szakembernek e területen is rendelkezésére áll egy havon-

ta megjelenő, annotált bibliográfia, amely segít eldönteni, hogy a világban megjelenő írárok közül melyeket kell vagy érdemes elolvasni, lefordítani, lefordíttatni. Ez a címben is jelzett, a TF könyvtára által kiadott Szakirodalmi Gyorstájékoztató.

A Tájékoztató több részre oszlik.

A Nemzetközi folyóirat- és lapszemle az utolsó szám óta megjelent szakfolyóiratbeli cikkeket sorolja fel, illetve ismerteti. Külön fejezet mutatja be a hazai folyóiratok tanulmányait — természetesen a legfontosabbakat, akárcsak a külföldiekénél. Külön rész tárgyalja a szakdolgozatokat, disszertációkat, pályamunkákat, s rendszeresen megismerhetjük a TF könyvtára új szerzeményeit is.

Megismerjük a könyvtár szolgáltatásait:

„A TF Könyvtár szakirodalmi tájékoztató szolgálata könyvek, könyvrészletek, folyóiratcikkek és egyéb szakanyagok fordítását vállalja.

Egy (ún. nagy) oldal elkészítésének díja 50 Ft. Ez a hatályos rendelkezések szerint megállapított összeg magában foglalja az ábrák és táblázatok másoltatásának, valamint a postázás költségeit is. A levélben bejelentett igényeket, az anyag terjedelmétől függően, négy-öt hét alatt tudjuk kielégíteni.

A könyvtár állományában lévő dokumentumokról (könyvek, szakcikkek, fordítások stb.) kívánságra másolatot készítünk. Egy oldal másolási díja 5 Ft.

A Testnevelési Főiskola Könyvtára tematikus bibliográfiák összeállítását, illetve egy-egy téma hazai és külföldi szakirodalmának feltárását is vállalja. E szolgáltatásunk díját esetenként, a megrendelővel folytatott megbeszélések alapján állapítjuk meg.

A fentiekén kívül a TF Könyvtár Szakirodalmi Tájékoztató Szolgáltatásának munkatársai minden dokumentációs és információs kérdésben készséggel állnak a személyesen vagy levélben érdeklődők rendelkezésére.

Címünk: 1123 Bp., Alkotás u. 44., főépület III. em.”

Végül a hasznos folyóirat megrendelésének módja:

„A Szakirodalmi Gyorstájékoztató évente tizenkétszer, minden hónap végén jelenik meg. A folyóirat egy évi előfizetési díja 500 Ft

Lapunk írásban az alábbi címen rendelhető meg:

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

Az előfizetési díj az MNB 232—90140—1008 számlaszámra fizethető be. Egyéni előfizetőknek átutalási postautalványt küldünk.”

Azért kellett részletesen beszámolni e lapról, mert mind az egyéni, mind a közületi előfizető, mind a kutató, mind a gyakorló testnevelő, az érdeklődő csak nyer vele.

Mert így tud csak válogatni.

ANDOR GYÖRGY

Könyvismertetés

Kő András:

KARDÉLEN, KARDHEGYEN — VAGY TOLLHEGYEN?

(Sport, Budapest, 1986.)

A kitűnő sportújságírónak, számos sportkönyv szerzőjének új kötete jelent meg, a Kardélen, kardhegyen című munka. Részletesen kell e könyvről beszélni, mert nagyon elkeserítő, nagyon szomorú, ám végig izgalmas olvasmány.

1956-ban számos sportoló, sportvezető és edző ment külföldre, részben az olimpiáról, részben itthonról, Magyarországról. Valami megszakadt a magyar sportban. Valami — a folyamatosság. Kardvivóink közül olyanok disszidáltak, mint Keresztes, aki Amerikában vívósportot tudott teremteni, kezdetben versenyzőként, később irányítóként. Sorolhatnánk a többi nevet is — de ez fölösleges. A könyv nem róluk szól — a csalódottakról, a a háttérbe állítottakról, az igaztalanul melőzöttekről — hanem a következő korszakról.

Az „öregek” közül sokan itthon maradtak. És egy nagyon tehetséges, ifjú gárda vette át a hatvanas évek elejére, vagy még korábban a stafétabotot. Nem is akárik. Pézsa Tibor, Horváth Zoltán, Meszéna Tamás, Kovács Attila és Kovács Tamás, Marót Péter, Bakonyi Péter, Gerevich Pál és a többiek. Nem másodrangúak, csak kezdetben a csapatba, a világversenyekre nem kerültek. De még csapattagok, egyéni indulók is: Mende-lényi Tamás, Hammang Ferenc, Kárpáti Rudolf, Delneky Gábor, Szerencsés József, Kalmár János, Gedővári Imre — hogy már a maiakra is kitérjünk. Csodálatos névsor, hatalmas nevek. Csak éppen ez a gárda 1961 és 1976 között mindössze 13 aranyérmet szerzett — a csapatmérkekkel együtt — a legnagyobb világversenyeken. Tudom, ennyi első hely nem akármilyen. De ha a régebbi eredményeket nézzük, ha a felsoroltak tehetségét tekintjük, akkor nyugodtan mondhatjuk: ez kevés.

És hogy miért lett csak ennyi?

Erre keres választ Kő András stílusában is új könyve.

Riportokat állít szembe egymással, egyéni riportokat. Miért nem győztünk? A vélemények megoszlanak. A felelősséget mindenki másra hárítja: a versenyzők egymásra, a vezetésre, a bírókra stb. A sort lehet folytatni. Például a rossz hangulattal, a rossz edzés-módszerekkel, a le nem adott vagy rosszul leadott csörtékekkel, a vezetés ellentétével, kivételezésekkel... Magyarázat van. Pedig ez a gárda képes lett volna arra, hogy továbbvige a magyar kard több évtizedes hegemoniáját. Csakhát...

Csakhat valami, sok valami rosszul sült el. Az utánpótlás, a jelen? Vannak biztató jelenségek. De csak biztatóak. Mert a folyama-

tosság megszakadt, és ezt pótolni meglehetősen nehéz, talán hosszú ideig nem is lehet. Talán soha nem lehet.

Ki a hibás? A másik vagy mindenki? Én az utóbbira szavazok. De nem elsősorban a kardvívás miatt szerettem meg ezt a könyvet. Hanem azért, mert olyan olvasmányos és élvezetes, izgalmas a stílusa, mint a legjobb krimi. És mert az ott felvetett gondok már régen nem csupán kardvívásunk gondjai. Az egész sportéleté, ezen túlmenően az egész társadalomé.

Orbán György:

HOKI-BIBLIA

(Sportpropaganda, Budapest, 1986.)

Valamikor, a hatvanas évek elején vagy az ötvenesek végén az akkor már öregedő, de még mindig a világ legjobbjának számító Tumba Johanson, a svéd világsztár ezt mondta a magyar jégkorongról:

Magyarországnak rövidesen világhírű csapata lesz. A magyarok értik a csapatjátékot, tudnak játszani szellemesen, hozzáértően. Rövidesen betörnek a jégkorong világnagyságai közé.

Sajnos a nagy Tumbának nem lett igaza. Azóta csak vegetál a magyar jégkorongsport, azóta hol kiesünk, hol visszakerülünk a B csoportos világbajnokságba, azóta botrányok, eltiltott, kitiltott csapatok, megszüntetni akart jégpályák, botrányok sorozata jellemzi a magyar jégkorongot.

Úgy látszik: hiába alakultak új csapatok, hiába emelték fel háromról (!) a bajnoki résztvevőket, a jégkorong nem tud meghonosodni igazán hazánkban. Mert kevés a pálya. Mert nincs elég játéklehetőség. Mert a nagy egyesületek szabadulni akarnak olyan csapatoktól, amelyek eltartása kevesebbe kerül, mint egy NB I-es labdarúgó átigazolásakor kifizetett hivatalos összeg. Mert a jégkorongozók nyugodtan megsértődhetnek, kiválhatnak, hiszen a legtöbbjük még a felszerelést is úgy csempészi be az országba. Mert a jégkorong nem hoz olimpiai pontokat, mert a szakvezetők unják, mert...

Pedig a jégkorongot a XXI. század sportjának nevezik. Gyors, változatos, szellemesség nélkül még nálunk sem él meg senki a jégén. (Ha van jég.)

Orbán György, az egykori sokszoros válogatott, majd csapatkapitány — jelenleg külföldön dolgozik — nagyszerű könyveszkét írt a jégkorongról. Olyan kiadványt, amely nem csak az érdeklődő szurkolónak szól, nem csupán a — sajnos — nagyon szűkkörű szakembergárdát érdekli. Hanem olyat, amelyből bármely testnevelő tanár vagy egy lelkes papa is megtanulhatja a jégkorong alapvető tudnivalóit bár az előbb említett szűk szakembergárdára is ráférne e kiadvány olvasása.

Hogy miért?

Mert Orbán György minden fontosat leír a jégkorongról. Azt is, amit egy nemzetközi szintű szakembernek tudni kell, és azt is, amit egy kezdő, iskolai csapattal a fagyok idején foglalkozó, nem szakember testnevelőnek ismernie kell: bemutatja a felszerelést, a játék alapját, a korcsolyázni tudást, a kapus feladatát és mozgását, tevékenységét, bevavat a hátvédjáték rejtímeibe, mint ahogy a csatárjátékba is. Elemzi az emberelőnyös és az emberhátrányos helyzeteket, a játékvezetők ténykedését. Nem feledkezik meg a szabályokról sem, mint ahogy közli a sok rajzzal illusztrált könyv végén a legfontosabb irodalmat is.

Talán ez a kiadvány is hozzájárul ahhoz, hogy — néhány évtizedes késéssel — a Nagy Tumbának legyen igaza. Hogy a magyar jégkorong a világ élvonalába emelkedik.

Reménykedjünk.

ANDOR GYÖRGY

Nagy János:

CSAPATJÁTÉK A LABDARÚGÁSBAN

(Sport, Budapest, 1986. 160.)

A könyv címe, tartalma, meg az írás stílusa is azt érzékelteti, hogy a könyv elsősorban a labdarúgással foglalkozó elméleti és gyakorlati szakembereknek: edzőknek, szakmai sportvezetőknek, testnevelőtanároknak íródott.

„A könyv rásakor arra törekedtem, — írja a szerző könyve bevezetőjében, — hogy bár a teljesség igénye nélkül, de mégis közérthetően felvázoljam napjaink korszerű csapatjátékának, és ennek megfelelően a ma játékosának legfontosabb tulajdonságait, valamint azokat a követelményeket, amelyeket az eredményes csapatjáték támaszt labdarúgókkal, edzőkkel, szakmai vezetőkkel szemben. A témát elvi-módszertani vonatkozásban rendszerszemléletűen igyekeztem feldolgozni. Célom az volt, hogy könyvem a labdarúgással foglalkozó alapvető művek sorában betölthesse a hézagpótló írás szerepét. Ez indokolja a viszonylag szűk terjedelmet, no meg az is, hogy a gyakorló edzők döntő többsége szívesen veszi kezébe a rövid, lényegretörő, tömör szakmai írásokat.

A könyv megírásakor a magam és az idősebb szakemberek, világot járó edzők, labdarúgók megfigyeléseire, tapasztalataira, vala-

mint a témával kapcsolatos felmérésekre, kutatási eredményekre támaszkodtam. Végül soron az volt a célom, hogy fókuszpontba helyezzem a világ jelenlegi legjobbait jellemző modern csapatjátékot és mindazokat a felkészítésbeli, játékbeli feladatokat, amelyeket szakembereknek és játékosoknak közösen meg kell oldaniuk.

Remélem, könyvem hasznos olvasmánya lesz azoknak a szakembereknek, akik élethivatásul választották a labdarúgókkal való foglalkozást és magát a nagy játékot.”

Alekszej Szuetyin:

A MEGNYITÁSELMÉLET TANKÖNYVE I—II.

(Sport. Budapest, 1984.)

Azt szokták mondani, hogy a megnyitások elmélete hétmérföldes csizmával száguld előre. Nos, ez a tempó a legutóbbi években egyáltalán nem lassult, sőt, ellenkezőleg, a megnyitáselméleti kutatások egyre inkább terebélyesednek. Míg 10—15 évvel ezelőtt csak egy viszonylag korlátozott területre terjedt ki az érdeklődés (szicíliai védelem, királyindiai védelem, spanyol megnyitás) ma — néhány régi, már anakronisztikussá vált rendszer kivételével — alig van olyan megnyitáselméleti terület, amellyel a szerző ne foglalkozna. Ezért az olvasók érdekében részletesen tárgyalja a megnyitásokat.

A szerző az anyagot két kötetre osztotta: az első a nyílt megnyitásokkal foglalkozik, a második a zárt játékokkal és a szárnyai megnyitásokkal. A befejező részben útmutatásokat ad a megnyitáselmélet tanulmányozására. Mindvégig arra törekszik, hogy a vezető nagymesterek és mesterek játékgyakorlatán alapuló elemzéseket vegye figyelembe.

Igyekszik megvilágítani a megnyitások stratégiai alapjait. Egyidejűleg azonban megkísérli, hogy utaljon a taktikai finomságokra is, mert sok olvasó számára gyakran ez a legszórakoztatóbb.

Ez a mű főleg a középminőségű sakkozók széles táborához szól. Arra a kérdésre, hogy vajon elsősorban tankönyv-e vagy kézikönyv, a válasz a következő: ez is, az is! A megnyitáselmélet napjainkban megköveteli, hogy mindenekelőtt átfogó és aktuális áttekintést adjunk. Mégis a tankönyvjelleg áll az előtérben. Az anyag elrendezése és a feldolgozás módja ezt nyilvánvalóvá teszi.

J. J.

Hírek, megemlékezések

MŰKÖDÉSBEN A START SE

Ma már szinte közhelynek minősül, ha valaki országunkban a nevelőotthonokban, intézetekben élő gyermekek helyzetével kíván foglalkozni. Az utóbbi időben a közfigyelem — nem utolsó sorban — számuk növekedtével egyre inkább fordult e nehéz probléma felé. Ennek ellenére csak az utóbbi időben figyelt fel a magyar sportmozgalom arra a tartalékra, amelyet a 122 nevelőotthonban és intézetben élő, mintegy 15 ezer gyermek eddig ki nem használt energiája jelent.

Az állami gondozott gyermekek életének szervezésére hivatott főhatóságok, valamint néhány lelkes szakember érdeme, hogy az Állami Ifjúsági Bizottság, a KISZ KB és az Úttörő Szövetség felismerte, hogy az állami gondozott gyermekek életében milyen sokat jelent a rendszeres sporttevékenység.

Köztudott, hogy — nem számos kivételtől eltekintve, — nevelőintézményeink nem erre a célra épült épületekben működnek. Megtalálható köztük mind a nagykiterjedésű parkban, erdőben elhelyezkedő kastély, mind a nagyváros épületrengetegébe nyomorított volt kaszárnya épület is. Közös jellemzőjük, hogy a sport-szervezőnek az adott helyi lehetőségek ismeretében kell megtalálni azt a sportágat, tevékenységet, amely az ott élő fiatalok számára ellensúlyozni tudja a szellemi és pszichikai megterhelést, valamint hozzájárul az akarati és közösségi neveléshez. Ennek a szinte beláthatatlan távlatokat kínáló munkának a megszervezésére, koordinálására — és nem utolsó sorban — anyagi támogatására alakult a Start Sportegyesület 1985. április 18-án.

E sportegyesületnek célja, hogy a sporteszközeivel segítse elő a nevelőotthonokban élő különböző korú gyermekek és fiatalok egészséges fejlődését, a társadalomba való beilleszkedését. A Művelődési Minisztérium egyetértett ezen elképzelésekkel és bejegyezte, mint saját sportegyesületét.

Az egyesület elsődleges feladatának tekintette, hogy megteremtse a sporttevé-

kenység anyagi feltételeit. Ennek érdekében széles körben intézett felhívásokat a vállalatok, üzemek, gyárak, társadalmi szervezetekben, melyben erkölcsi és anyagi támogatást kért, hogy ezzel segítse elő ezt a társadalmilag fontos és hasznos ügyet. A felhívást megértés fogadta. Megmozdultak mindazok, akik átérezték mindezt, így az Állami Ifjúsági Bizottság (mint bázis szerv) másfél millió, az Állami Biztosító félmillió, az OTSH, a Húsupari Tröszt 100—100 ezer forinttal nyújtott segítséget. A kiemelt összegek mellett jelentős az a támogatás, amelyet az egyesület számára a kialakuló tagság nyújt. Erkölcsi jelentősége mellett nem hanyagolható el az az összeg sem, amelyet a magánemberek és a jogi személyként belépő gazdálkodó egységek biztosítanak a folyamatos munkához. A jogi személyiségű tagok a támogatásukat a Start SE központjába, illetve a VI. kerületi OTP-nél vezetett csekkszámlájára fizetik be. Ez az összeg központilag kerül elosztásra. (Ez utóbbiak 300 Ft-tól 70 000 Ft-ig terjedő támogatással járulnak hozzá az egyesület tevékenységéhez).

Akadnak olyan vállalatok, amelyek a megvalósításához egyszeri támogatással járultak hozzá. 1985-ben ez a bevétel négy millió forintot tett ki. Az 1986-os évben az egyesület vezetősége célkitűzésének tekintti munkája társadalmi bázisának további növelését. Ennek keretében megszervezni kívánja az egyéni pártoló tagságot.

A Start Sportegyesület egyéni pártoló tagja lehet bárki, aki magáévá teszi az egyesület célkitűzéseit és hajlandó azok megvalósítását — anyagi lehetőségei szerint — vagy munka hozzájárulással támogatni. Az egyéni pártoló tagdíjak az illető intézmények bevételét növelik, amelyet a helyi Start sportkör rendezvényeinek kiadásaira, illetve az edzők bérezésére használhatnak fel.

A pártoló tagság szervezése az egyesület egyes sportkörei számára lehetővé teszi a szorosabb kapcsolat kialakítását a nevelőintézmények és a környék (faluk, város) lakossága, a helyi társadalmi és gazdasági szervezetek között. Egyes termelőegységek termékeiket felajánlva járultak hozzá terveink megvalósításához. Így példaként a Hopul Ipari Szövetkezet

4 db műanyag hajóval, a Pápai Textilgyár 250 m anyaggal, melyből a Vámos Ilona Szakmunkásképző Intézet növendékei sportnadrágot szabnak ki és varrnak meg. A Kőbányai Fabulon cég trikókat és krémekeket, a Tungsram 500 db pólót ajándékozott az intézmények lakoinak.

A támogatás forint összege is jelentős volt már az indulás évében. Ez az összeg azonban — ha mégoly nagynak is tűnik — egy-egy intézményre vetítve csak szerény méretű segítséget jelent. Az intézmények életében azonban a karácsony előtt kiosztott 5—10—15 ezer Ft-os „Skála-vásárlási utalvány” 1,2 millió Ft értékben jelentette az első támogatást.

A következőkben néhány gondolat a Start Sportegyesület célkitűzéseiről és feladatairól:

- a nevelőintézményekben megalakulnak a Start sportkörök. Ezeknek a munkája jelenti a rendszeres sporttevékenység alapját, amely elősegíti a gyermekek fizikai és pszichikai épülését,
- gondoskodik a kimagasló tehetségű sportolók fejlődéséről azzal, hogy lehetővé teszi további munkájukat a nagyobb sportegyesületekben, illetve a környezetben működő egyesületek szakosztályaiban. A helyi lehetőségeket figyelembe véve ösztönzi a nevelőintézmények közelében lévő sportegyesü-

leteket, hogy főleg az intézetekbe helyezzenek ki szakosztályokat,

- minden sporttevékenységgel szemben előtérbe helyezi az olyan sportágak fejlesztését, amelyek különösebb anyagi ráfordítást nem igényelnek tömeges részvétel esetén sem. Ilyenek pl. a természetjárás, tájfutás.
- támogatja a már hagyományossá vált nagyobb tömegeket megmozgató sportesemények szervezését, bővítését. Gyermekevédelmi környezetként sport- és kulturális találkozók rendezését,
- célkitűzés az intézmények személyi feltételeinek javítása. Ezt szolgálná, ha minden nevelőintézményben lenne testnevelő szakos pedagógus. Ennek érdekében kívánatos lenne, hogy a főiskolai hallgatók tanítási gyakorlataikat a nevelőintézményekben is teljesítsék.
- olyan pályázati felhívásokat hirdet meg a Start SE a sportkörök számára, melyek rendszeres munkára serkentők, valamint a gyerekekkel foglalkozók anyagiilag is érdekelte tehetők,
- kidolgozza az intézmények közötti versenyrendszert, amely lehetővé teszi a kiemelkedőbbeknek az ország sportjának vérkeringésébe való bekapcsolódását.

PUHRNÉ ANTALFY ZSUZSA

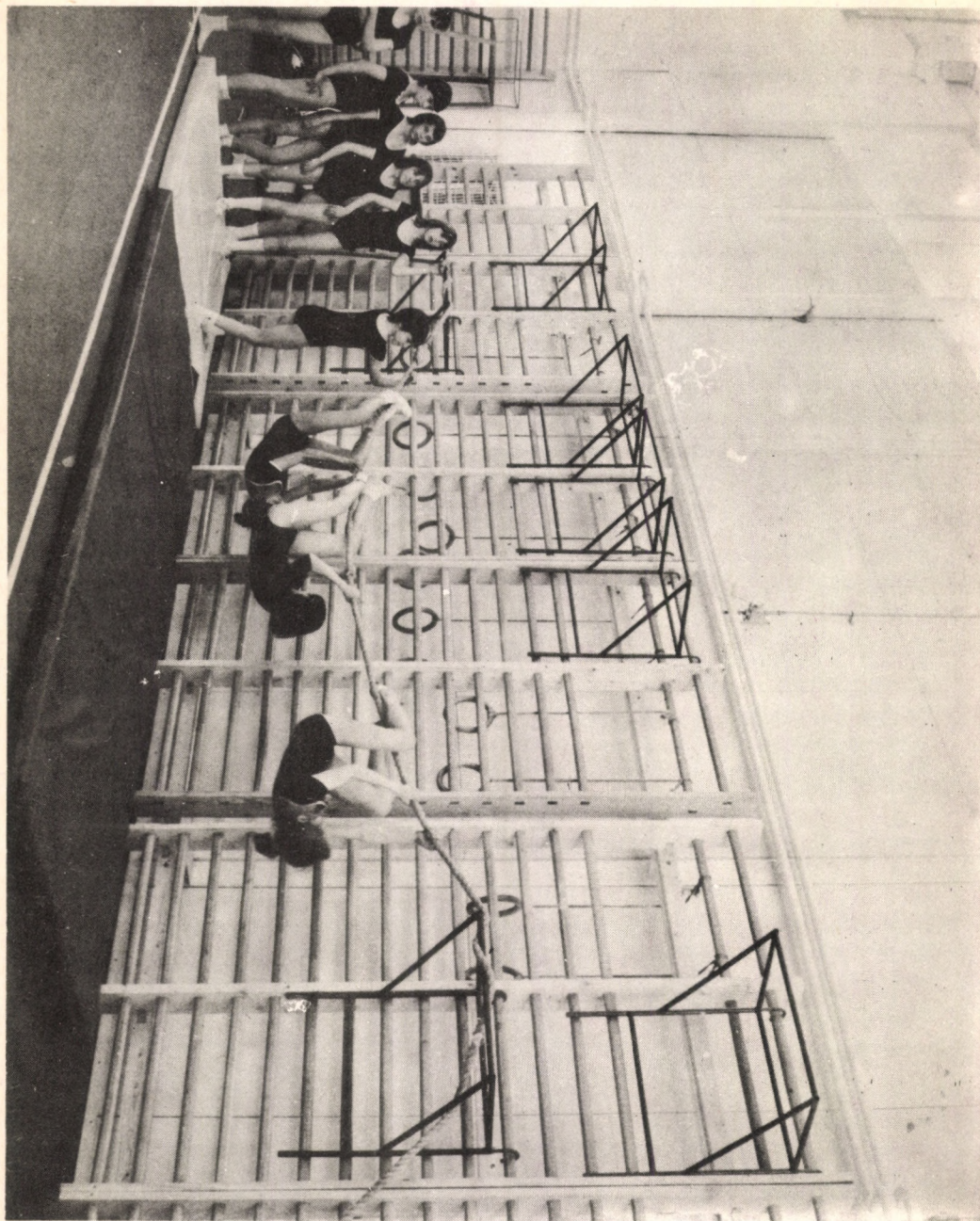
INHALT

Dr. Famosi István: Humanbiologie — Körpererziehung und Sport	129
Sikó Attila: Ablaufplan für die Körpererziehungsstunden für Jungen im Gymnasium (15—16. Stunde)	136
Schäfer Ferenc: Vorschlag für die Einführung des Wettbewerbs „Kraftprobe“	141
Gergely Ildikó: Erfahrungen und Erfolge des „Entfettungslagers“ in Szolnok ...	144
Forschungswerkstätte (Karg Ibolya)	146
Lacrosse — ursprünglich ein Volksspiel (Somorjai László)	151
Ideen, Neuigkeiten (Szentgyörgyi Zoltán, Szikra Ernő)	153
Sport und Sprache (Andor György)	154
Zeitschriftenschau (Andor György)	156
Buchbesprechung (Andor György)	158
Nachrichten (Puhiné Antalffy Zsuzsanna)	160

СОДЕРЖАНИЕ

Др. Фармоши И.: Гуманбиология — физкультура и спорт	129
Шико А.: План-проект по обучению физкультуры юношей гимназии	136
Шефер Ф.: Предложение к ведению соревнования по „Сило-попытке“	141
Гергей И.: Результаты и опыты лагеря по уменьшению в весе	144
Цех исследования (Нарг Ибойя)	146
Оригинальная народная игра (Шоморjai Ласло)	151
Идеи, новинки (Сентгерги Золтан, Сикра Эрнő)	153
Спорт и язык (Андор Дёргы)	154
Изложение журналов (Андор Дёргы)	156
Изложение книг (Андор Дёгы)	158
Новости, воспоминания (Пурнэ Анталфи Жужа)	163

ARA: 7,- Ft

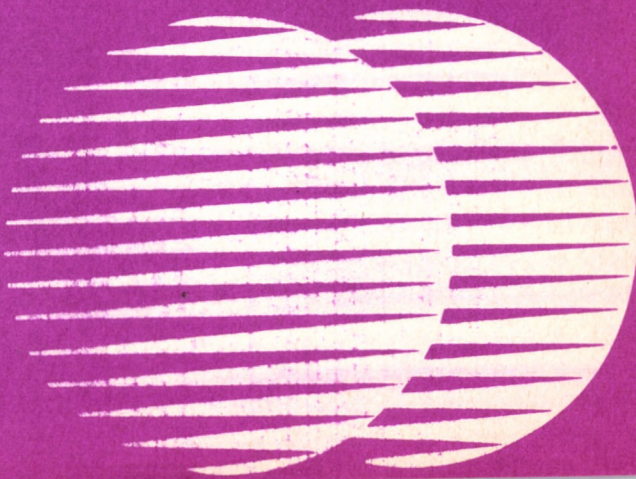


A testnevelés tanítása

XXIII. ÉVFOLYAM

1987 | 6

A MŰVELŐDÉSI MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA





Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Dr. Baksa László

Dr. Burka Endre

Gyenge József

Dr. Nagy György

Pádár Károly

Dr. Székely Gabriella

Dr. Szigeti Lajos

Dr. Takács Ferenc

Ujj Magdolna

Rovatvezetők:

Dr. Andor György (Sport és nyelv)

Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)

Somorjai László (Riportok)

Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)

Lovas Albert (Képanyag)

E. számunk szerzői: **Dr. Andor György** nyelvész, Budapest; **Akoshegyi Istvánné** főiskolai docens, Szekszárd; **dr. Farkosi István** tudományos kutató, Budapest; **Jankovics József** tanár, Székesfehérvár; **Lukszics Ernő** tanár, Polgárdi; **dr. Mezőszentgyörgyi László** tanár, Székesfehérvár; **Nagy Istvánné** könyvtáros, Budapest; **Nagy Sándor** tanár, Leányfalu; **Sikó Attila** tanár, Budapest; **Zielbauer András** tanár, Békéscsaba.

TARTALOM

Jankovics József: Az általános iskolai kosárlabda védekezés oktatásáról	161
Lukszics Ernő: A kislabdahajtás tömeges oktatásának néhány gyakorlati kérdéséről az általános iskolában	164
Akoshegyi Istvánné: Az 1—4. osztályos tanulók motoros teljesítménye és szülei iskolai végzettsége közötti összefüggés vizsgálata Szekszárdon	166
Dr. Farkos István—dr. Mezőszentgyörgyi László: Budapesti és székesfehérvári középiskolás lányok motorikus tulajdonságainak összehasonlító vizsgálata	168
Sikó Attila: Folyamatterv a gimnázium I. osztályos fiú testnevelés tanításához ...	174
Zielbauer András: A tanulói ügyesség szintje az Országos Úttörő-olimpia atlétikai döntőinek alapján	177

ROVATOK

Bibliográfia (Nagy Istvánné)	184
Sport és nyelv Andor György	190
Hírek, megemlékezések (Andor György, Zielbauer András) (Nagy Sándor)	192

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1046 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211—200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója. — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely hírlapkézbesítő postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Hírlapelőfizetési és Lapellátási Irodánál (HELIR) Budapest, V., József nádor tér 1. 1900 közvetlenül, vagy postautalványon, valamint átutalással a HELIR 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egy évre 42,— Ft. Megjelenik: évente hatszor.

Példányonkénti eladási ára: 7,— Ft.

Unilev Nyomda, Eger. 88 2716 4610 pld.

Felelős vezető: Ujjady István.

Az általános iskolai kosárlabda védekezés oktatásáról

JANKOVICS JÓZSEF

A játékok tanítása hosszú ideig tart, és sokszor nehezen meghatározható mozgásfeladatok elsajátítását jelenti. Egyszerre kell megtanítani azokat a feladatokat, amelyek minden játékban azonos érvényűek. A legelső és legfontosabb a védekezés és támadás szétválasztása, mely megteremti a lehetőségét a védő és támadó helyezkedés kialakításának, a védekezés és támadás technikája tanításának.

A védő és támadó feladatok elkülönítése azonban nehéz, mert a gyerekek egyetlen célt látnak maguk előtt, birtokba venni a labdát, még akkor is, ha nem tudják, mit is csináljanak vele. Ez a magyarázata annak, hogy 15–20 gyerek egyszerre rohan a labda után, ha labdát kapnak. Igen nehéz rendet teremteni a labda után rohanó gyerekek között, és eljutni a rendezett, egyszerű játékig.

A pedagógusnak módja és lehetősége van arra, hogy a gyakorlatokat úgy állítsa össze, hogy az nemcsak a labda viselkedésével ismerteti meg a gyereket, hanem előkészíti arra is, hogy a labda megszerzésének sajátos lehetőségei vannak.

A szabályok szerinti játékra való felkészítést elkezdhethjük akkor is, amikor először adunk labdát a gyerekek kezébe. Ez azt jelenti, hogy a gyerekek szoktatását össze lehet kapcsolni a labda birtokbavételének legegyszerűbb mozgásának tanításával. Így elérhetjük azt, hogy a labdagyakorlatok segítségével viszonylag nehéz körülmények között is rendezetten tudnak játszani a 4–5. osztályos tanulók.

Fokozottan megismertetjük velük azt, hogy mit is jelent a labdabirtoklás a játékban. Megtanulják, hogy a labdabirtoklás határozza meg a játék két főszereplőjét: a védőket és a támadókat.

Megértik, hogy nemcsak az a csapat játszik amelyiknél a labda van és támad,

hanem a másik csapat is, mert védekezik. A küzdelem elsősorban a labdáért folyik. Csupán ennek megszerzése után kezdődhet a közös munka a kosárért (gólért), a győzelemért.

A legegyszerűbb labda-mozgatásos gyakorlatoknál már rátérhetünk arra, hogy az említett játékok (kosárlabda, kézilabda, labdarúgás) technikai elemeivel a gyerekeket megismertessük. E technikai elemek módját adnak, hogy a gyerekek megtanulják az emberfogásos védekezés, a saját ellenfél követésének alapelveit is. Megtanulhatják azt is, hogy a csapat, az ellenfél is több tagból áll, és mindenkinek megvan a saját ellenfele, nem kell mindenki után szaladgálnia, hogy csak a saját ellenfelével kell küzdenie. A védő és támadó feladatokra szoktatásnál a kezdeti szakaszban kerülni kell azokat a gyakorlatokat, amelyekben az egyetlen feladat a labda megszerzése. Ezért nem hasznos itt még pl. a cicázás, amely később a zónavédekezés vagy a váltásos védekezés tanításának egyik gyakorlata.

1. gyakorlat

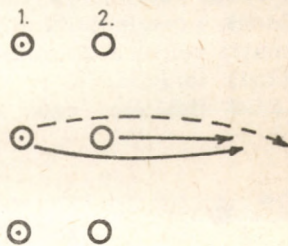
Párosfogó labda nélkül.

2. gyakorlat

Párosfogó labdával. Akinél a labda van, labdával a kezében menekül. A párja üldözi, s ha eléri és megérinti, a menekülőnek le kell tennie a labdát a földre, és szerepcsere.

3. gyakorlat

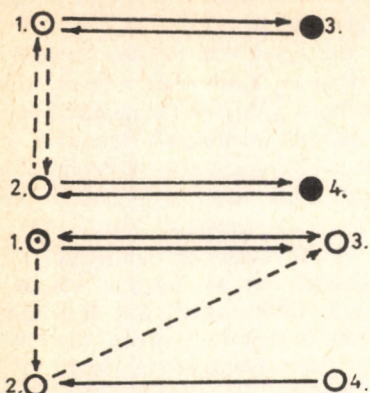
Felállítás az ábra szerint. Az 1-nél van a labda, tőlük a 2-esek másfél-két méter-



re állnak. Az 1-esek átdobják a labdát a 2-esek feje fölé. Mindannyian futnak a labdáért. Ha a 2-esek szerzik meg, ellenkező irányban szerepcsere.

4. gyakorlat

Felállás az ábra szerint. Az 1-es és 2-es tanulók is terpeszülésben vannak a talajon, a 3-as és a 4-es áll. Az ábra szerint a



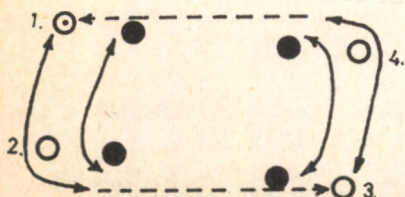
3-as az 1-eshez fut, hogy elvegye a labdát, az 1-es átgurítja 2-eshez. Ezalatt a 3-asnak vissza kell futnia a helyére. Később, ha lábbal is tudják gurítani a labdát, állásban folytathatják a játékot. Természetesen kézzel passzolva is.

Ebből a felállásból már komoly összetett gyakorlatokat lehet kialakítani a 4—5. osztályban. Pl.: A 3-as megtámadja a labdát tartó 1-est, mire a 2-eshez passzol, akit a 4-es támad meg. A 2-es a 3-ashoz passzol, erre pedig már az 1-es lesz a védő stb.

5. gyakorlat

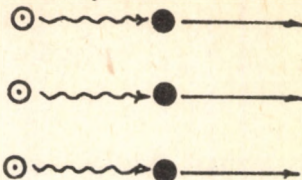
Felállás az ábra szerint. Az 1-es támadónál van a labda, aki fut a 2-es felé, s azt megkerülve gurítja, dobja, rúgja a 3-asnak, majd visszafut a helyére. Az 1-es védője futva követi ellenfelét, és visszakíséri eredeti helyére stb. A labda elkapásának, a labda vezetésének és az egyszerű átadásnak a megtanítása után konkrét formáját veheti a támadás-védekezés feladatának tanítása.

Ennek érzékeltetésére egy egyszerű gyakorlat.



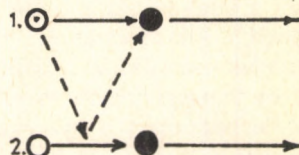
6. gyakorlat

Felállás az ábra szerint. A labdás tanulók vezetik a labdát a terem másik vége felé. A labdanélküliek — a védők — hátrafelé futva mennek a támadók előtt. Visszafelé szerepcseré.



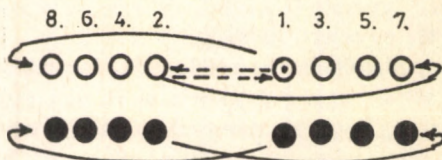
7. gyakorlat

Felállás az ábra szerint. Az 1—2 támadó lassú futásban szalad a terem másik vége felé. A védők tartva a távolságot hátrálnak. Visszafelé szerepcseré.



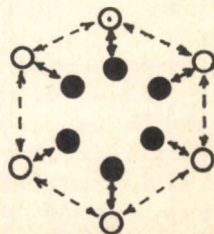
8. gyakorlat

Felállás az ábra szerint. 1-es passzol 2-esnek, s fut a 8-as mögé, a védője követi a másik oldalra, s beáll a támadóval szemben stb.



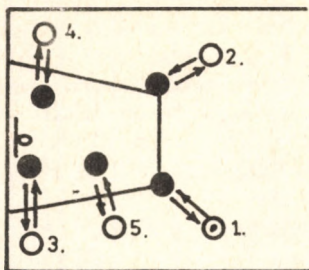
9. gyakorlat

Felállás az ábra szerint. Két körben ülnek a talajon a gyerekek. A külsők a támadók, a belsők a védők. A labda a szaggatott vonal szerint mozog, s az a védő, akinek a támadója labdát kap, gyorsan megtámadja ellenfelét. A labdákat (2 db labda van) a gyerekek először ülésben kézzel gurítják, majd dobják, később állásban.



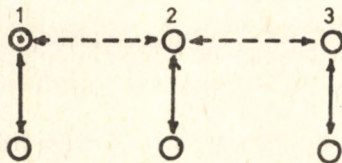
10. gyakorlat

Felállás az ábra szerint. Az 1-esnél van a labda. Sípjelre az 1-es gyorsan leteszi a labdát és a nyilak szerint szerepet cserélnek a játékosok, a támadókból védők lesznek.



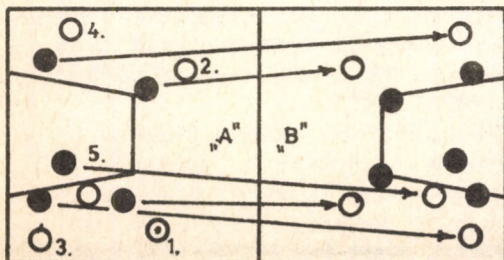
11. gyakorlat

Felállás az ábra szerint. 1—2—3-as tanulók a nyilak szerint passzolnak egymás között. A védő, ha a társánál nincs labda 2 m-re áll, ha a támadója labdát kap, hirtelen mellé fut. Ha az továbbítja a labdát, visszafut a helyére.



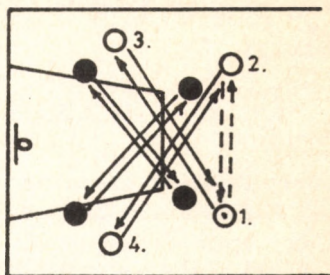
12. gyakorlat

Felállás az ábra szerint. Az „A” csapat 1-nél van a labda, velük szemben a védők. Sípjelre az 1-es leteszi a földre a labdát és az egész csapat fut a „B” térfelére, s feláll védekezni az előbbi védői ellen. Az 1-es védője elkapja a labdát, ezzel ők lesznek a támadók és átfutnak „B” térfelére támadó felállásban.



13. gyakorlat

Felállás az ábra szerint. Az 1-es passzol 2-nek, és helyet cserél 3-assal, a védők követik támadókat 2-es a 3-asnak passzol és a 4-essel cserél helyet stb.

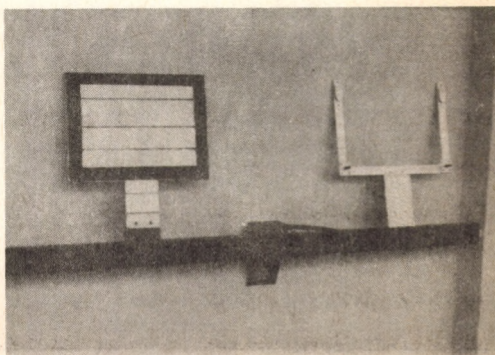


A védők ezzel az egyszerű helycserével nemcsak az ellenfél követését tanulják meg, hanem azt is, hogy az ellenfelet követve a pálya különböző helyeire kerülnek.

A támadó és védőfeladat szétválasztása azt jelenti, hogy a gyerekek korán tudatára ébrednek annak, hogy a játék lényege az, hogy az egyik csapat támad, a másik védekezik. E nélkül csak zűrzavaros civakodásról beszélhetünk, amelynek célja a labda pillanatokig való birtoklása, illetve érintése.

A védekezés tanulása csak ezután következik, akkor, amikor a lényeges technikai elemek pontos végrehajtását kezdjük tanítani.

Kispalánkos kosárlabda palánkja és gyűrűje



A kislabdahajítás tömeges* oktatásának néhány gyakorlati kérdéséről az általános iskolában

LUKSZICS ERNŐ

Már a tanmenetkészítés előmunkálataként is tüzetesen átnéztem a tantervi anyag és követelmény idevonatkozó részét, de seholsem találtam utalást a kislabdahajítás technikájára vonatkozóan. (Úgy vélem, ezt a tantervkészítők tudatossága szülte így, szerintem is helyesen.) A távolba való hajításról lesz szó a továbbiakban.

A kislabdahajításnak fontos *honvédelmi* jelentősége is van. (Ugyanis nem mindegy, hogy a majdani kiskatona hány méterre tudja elhajítani a gránátot), hiszen a kislabdahajítás a gránáthajításnak is az alapja. Főként a fiú gyerekek szempontjából fontos az olyan technika kialakítása, amellyel legmesszebbre lehet hajítani a kislabdát (gránátot).

Az 5. osztályosok átvételekor felmértem mozgáskészségüket, tudásszintjüket a legfontosabb tantervi anyagokból (sportágakból). Így kerül sorra a kislabdahajítás is.

Dobattam helyből és nekifutásból. Tudtam tapasztalatból, hogy a lányok fogynak gyengébben szerepelni. Nos, hogy rövid legyenek: a lányok legnagyobb hibája, hogy a dobó karral azonos oldalú lábukat teszik előre. Az én zsargonomban „suta” dobóknak nevezem ezeket a tanulókat. Kíváncsiságból is fölírtam magamnak, hogy az 5. osztályokban a lányok közül hányan dobnak hibásan. Megdöbbentő a számuk. Például 19-ből 14., 17-ből 9, 13-ból 6 leány dobott sután.

A párhuzamos 5. osztályt tanító kollégám, valamint a körzetünk testnevelést

tanító kartársai is hasonlóan rossz arányokat észleltek.

Mint körzetfelelős, a tusa versenyeken is figyeltem ebből a szempontból a tanulókat.

A 6 fős csapatokba általában a jobbak (válogatottak) kerülnek. Mégis, az arányok majdnem azonosak a fentebb említettekkel. A teljesítmények is ilyen lesújtóak voltak: az alsótagozatos lányok között igen kevés a 20 m feletti dobó, viszont nem ritka a 10 m alatti. A négy és az öttusás lányok között is elég gyakori a „suta” dobó.

Az eddigiekben a fiúkról nem is tettem említést. A valamivel kisebb létszámú fiúk közül egyetlen egyet sem találtam, aki annyira hibásan dobott volna, mint a lányok közül oly sokan. A többi kollégám is — nagyon kis eltéréssel — ugyanezeket észlelte. — Ez volt a másik, ha nem is megdöbbentő, de mindenesetre érdekes eredmény.

(Szakmai továbbképzésünk egyik témaként is foglalkoztunk ezzel a problémával.)

A leírtak után a szakembernek szinte kínálják magukat a kérdések:

— Miért majdnem csak a lányoknál mutatkozik ez a hiba?

— Hol és miben kell keresni a hiba okait?

— Anatómiai, fiziológiai, idegi stb. eredetűek az okok?

— A rossz beidegzés?

— Talán a jobb, ill. a balkezesség problémájához hasonló kérdésekkel állunk szemben?

— A szakmai hozzánemértés az oka?

Talán felesleges tovább folytatnom.

A végére kívántam járni az okoknak. Annál is inkább, mert ez — véleményem szerint — nemcsak a mi vidékünk jelensége, hanem talán országos is. Ha sikerül az okokra fényt deríteni, a hiba kijavítására néhány módszertani fogást tanácsolok, úgy érzem, nem volt hiábavaló leírni e néhány sort.

Megpróbáltam felidézni főiskolai tanulmányaimat (anatómia, fiziológia stb.), visszaemlékezni nagyhírű orvos és atlétikai professzoraim tanításaira, de nem emlékszem, hogy találkoztam volna ezzel a

* A tömeges kifejezés alatt a nem leigazolt, az atlétikai szakosztályokban nem versenyző tanulók százait értem. Tehát azokat, akikkel a tantervi anyagot a testnevelési órákon próbáljuk elsajátíttatni.

problémával. Megkérdeztem általános és sportorvost, atlétikai edzőt és tanártársakat is.

A hely szűke miatt csak a helyesnek vélt érveléseket írom le:

- nincs szó nemek közötti, „szerkezeti” eltérésről,
- alapvetően befolyásoló tényező az, hogy a fiúk (főként falusiak) összehasonlíthatatlanul többet dobálnak, mint a lányok,
- a legfontosabb ok a rossz beidegzés, mely végül is oktatási probléma. Ha az alsóban nem veszik észre és nem javítják ki azon melegében a hibát, bizony a felsőben tanító kolléga megizgad, amíg ezt a teljesítményt, de az osztályzatot is nagyban befolyásoló rossz mozgást kijavítja.

Még így is akad olyan 8. osztályos leány, akinél nem sikerül eredményt elérni.

Érdekes megfigyelésem az is, hogy az ilyen suta kislabdahajító a *kézilabdát is úgy hajítja mint a kislabdát*. Dobásában alig van erő, a kapus könnyedén védi labdáját. igen nehéz megtanítani vele a felugrások kapuralövést is. Ezzel a súlyos hibával dobók *elérnek egy bizonyos távolsági szintet*, de ottragadnak, s néhányuknál mutatkozik csak némi fejlődés az évek múlásával.

Még néhány „leány betegség”:

- a kosárlabdában használatos horogdobással,
- alulról, kugliszerűen, és — az én zsarommal élve —
- „kontyalóli” (tarkó mögüli) dobással dobnak a lányok.

A tusák magasabb fokú versenyein tapasztalható, hogy az egyesületi, leigazolt versenyzők (főként a városiak) *keresztlépéssel*, míg az előbbieknél sokkal nagyobb létszámban levők (általában a vidékiek) *szökkenéssel* dobnak.

Ezt csak azért említem, mert szoros összefüggésben van az eredeti problémával. Több évtizedes tapasztalatom, hogy az átlagos, vagy annál gyengébb mozgáskészségű gyerekeket (és ezekből van a legtöbb) sokkal könnyebb az egyszerűbb, a (lélekölő súlykolást nem annyira igénylő) *szökkenéses* technikára megtanítani mint

a keresztlépésekre. Ami a legfontosabb: a suta dobókat is — fő hibájukat kijavítva — a szökkenéssel való hajításra lehet leg hamarabb megtanítani, még hozzá úgy, hogy méterekben sem maradnak el átlagos teljesítményű társaiktól. Kipróbáltam mindkettőt, és az általános iskolában, a tömeges oktatásban a szökkenéses forma vált be jobban, mert ez az ösztönösebb és természetesebb.

Ha már leírtam néhány tapasztalatból vett súlyosabb és enyhébb hibát, a szakmai tisztesség is úgy kívánja, hogy kijavításukról is szóljak néhány sorban azzal a megjegyzéssel, hogy *én* így csináltam, mert ugyebár a dal szövege is azt mondja, hogy „mindenki másként csinálja”.

Tudjuk, hogy a hajításnál is milyen fontos szerepe van az ún. *kitámasztó* láb-
nak.

Az első lépés az oly sokszor említett súlyos hiba kijavításánál éppen itt kezdődik.

— A gyerekekkel meg kell értetni e láb fontos szerepét, de főként azt, hogy miért kell a dobó karral *ellentétes* lábbal *kitámasztani* a testet.

— A helyes hajítómozgás kialakításának legfontosabb része a *helyből való dobás* oly módon, hogy a dobó *ellentétes* lába legyen elől. (Labdafogó dróthálóval szemben állva 8—10 m-ről vonalból dobatom felváltva a lányokat és fiúkat. A dobósor hátraáll, a pihenő pedig szedi a labdát.)

— A fent említett mód a hibajavítás *ábécéje*, ezért *legyen* kellő *türelmünk megfelelő ideig gyakoroltatni!* Különösen akkor, ha a rossz mozgás már mélyen beidegződött. (Találékonyságunk állandóan felszínen tarthatja a gyerekek érdeklődését, hajítókészségét. Például dobassunk *ellentéző* karral is, céltárgyra (ba): konzerves dobozokra, gumiabroncsokra, műanyag tárgyakra, buzogányokra, kézilabda kapuba, számolyokra és sok más. e célra alkalmas tárgyakra is. többféle kiindulási helyzetből.

— Semmiféle játékos gyakorlás egy pilanatra sem feledtetheti tanárral és diákkal a *tudatos* odafigyelést. Minden dobás előtt ellenőrizzük az előllevő lábat, a dobás után pedig értékeljünk röviden! Ne fukarkodjunk a dicsérő, biztató szavakkal sem!

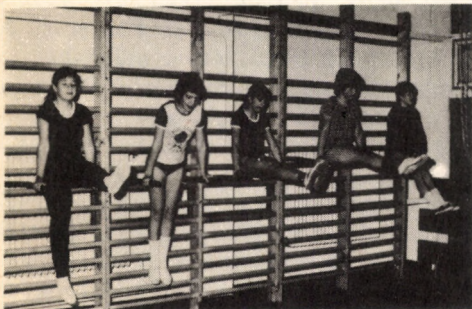
— A következő módszertani fokozat az *oldalt szökkenés* járásból való megtanítása. Ezt két módon is próbáltam kialakítani: először csak a szökkenést, majd ezt mindjárt összekapcsolva a járással, elfordulással oldalt dobás irányának. Ez *utóbbi volt az eredményesebb.*

— A továbbiakban már a dobás „klasszikus” módszertani fokozatai következnek: *lassú futásból és végül teljes lendületből való dobás.*

(Megjegyzem, hogy a nem „profi”, falusi fiúk között nem ritka a 60—70 m-es dobó szökkenéses technikával.)

Befejezésül és tanulságként: előzzük meg a hibák kialakulását, főként a súlyos hibák rögződését!

Az *alsóban tanító* kollégáknak adjunk elméleti és gyakorlati segítséget minden lehetőséget megragadva (szakmai továbbképzés, bemutató órák tartása stb.) Ezzel mindannyian csak nyerhetünk: a *tanulónak* örömeztést nyújthat a sikeres hajítás osztályzatban és méterben (teljesítményben), az *alsóban tanító kolléga* lelkiismerete nyugodt lehet, mert megalapozta a felsőtagozat magasabb követelményeket támasztó mozgásmagyarázatát, s a *felsőben tanító szaktanár* töretlenül folytathatja a tanulók mozgáskultúrájának és teljesítményüknek fejlődését, végül jól járhat az *iskola*, ha netán egy-egy kiugró tehetséges tanulója dicsőséget hoz iskolájának, szerezett falujának, városának.



Az 1—4. osztályos tanulók motoros teljesítménye és szüleik iskolai végzettsége közötti összefüggés vizsgálata Szekszárdon

ÁKOSHEGYI ISTVÁNNÉ

Felmerült bennem az a gondolat, hogy egy egyszeri keresztmetszeti vizsgálatot végezzek Szekszárd városában — melyre különösen jellemző az urbanizálódási folyamat hihetetlenül gyors fellendülése, valamint az életkörülményekben bekövetkezett jelentős változások — annak feltárására, hogy van-e összefüggés a környezeti hatások és a motoros tulajdonságok között.

A szakirodalom tanulmányozása és a hazai elővizsgálatok alapján feltételeztem, hogy a Szekszárdon élő 7—11 éves tanulók biológiai környezete, szociális és gazdasági státusa befolyásolja a motoros teljesítményeket és hatással van a kondicionális képességek színvonalára.

A vizsgálat során több kérdésre kerestem a választ, többek között arra, hogyan hat a szülők iskolai végzettsége a tanulók motoros teljesítményére.

Jelenleg az utóbb említett részvizsgálat eredményét ismertetem.

Vizsgálati személyek

1985 tavaszán a város 6 általános iskolájának 2373 1—4. osztályos tanulója vizsgáltam. A vizsgált tanulók életkorát és nemenkénti megoszlását az 1. táblázat tartalmazza.

Módszer

1. *Mérési módszer*, melyet hallgatói team segítségével végeztem.

A következő motoros teszteket mértük:

1. Szorítóerő (N) jobb-bal kéz
2. Helyből távolugrás (cm)

3. 30 m-s vágtafutás (s)
4. 12 perces futás (m)
5. Előrehajlítás állásban (cm)
6. Fleischmann próba (s) (L. 109. old!)

2. Kérdőív a szülők szociálökonomiai státusára vonatkozó 15 kérdéssel.

Vizsgálati eredmény

A nyert adatokat nemenként, korcsoportonként, paraméterenként, a kérdőív kérdéseire kapott válaszok alapján, a korcsoportok és paraméterek egymás közötti összehasonlítása szerint, matematikai statisztikai elemzéssel, R-10 típusú számítógépen, STASYS programrendszerben dolgoztuk fel.

1. táblázat: A vizsgált alsótagozatos tanulók decimális életkor és nemenkénti megoszlása
Összesen

Életkor	Fiúk	Lányok	Tanulók	%
7	228	205	433	18,25
8	296	296	592	24,95
9	300	317	617	26,00
10	275	320	595	25,07
11	76	60	136	5,73

Összesen: 1175 1198 2373 100,00

Az elmúlt 25 év dinamikus fejlődése a város 40 évesnél fiatalabb lakosságát is jelentősen érintette, mely változást hozott az iskolai végzettségben is.

A felmérés döntő mértékben a jelzett szülői korosztályt érintette. Szociális szempontból nem hanyagolható el a szülők iskolai végzettségének vizsgálata, hiszen ez utal a családon belül érvényesülő igényszintre, és befolyásolja a gyermek személyiségének fejlődését (2. táblázat)

Az adatokból megállapíthatjuk, hogy a szülők egyharmada általános iskolai, 46,2

2. táblázat: A vizsgált tanulók szüleinek iskolai végzettsége (fő/%)

Iskolai végzettség	Anya		Apa		Szülők
	fő	%	fő	%	%
Általános iskolai	794	33,5	748	31,5	32,5
Középiskolai	1187	50,0	1003	42,3	46,2
Felsőfokú	390	16,4	594	25,0	20,7
Nem válaszolt	2	0,1	28	1,2	0,6
Összesen:	2373	100,0	2373	100,0	100,0

3. táblázat: A szülők iskolai végzettsége és a tanulók motoros teljesítménye közötti összefüggés:

Motoros teljesítmény	Végzettség				
	FF	FK	KK	KA	AA
Szorítóerő jobb kéz (N)	x 156,08	148,95	147,90	147,32	141,09
	s 67,08	53,27	46,49	45,95	47,47
Szorítóerő bal kéz (N)	x 149,86	142,76	141,27	140,30	134,46
	s 65,53	50,26	44,92	44,57	45,25
Helyből távolugrás (cm)	x 135,26	131,70	129,33	129,50	125,42
	s 19,17	20,80	21,05	20,15	22,61
30 m vágtafutás (s)	x 6,25	6,38	6,38	6,38	6,51
	s 0,75	1,32	0,90	0,98	0,94
12 perces futás (m)	x 2002,18	1978,27	1998,99	1998,95	1941,38
	s 396,33	380,70	419,40	402,15	421,85
Előrehajlítás állásban (cm)	x 24,30	24,40	23,80	23,80	23,70
	s 5,30	5,73	5,46	5,40	5,80
Fleischmann próba (s)	x 17,70	17,80	17,80	17,80	17,97
	s 2,02	2,03	1,96	1,88	1,95

0%-a középiskolai (ide soroltuk a szakmunkásképzőt végzeteket is) és 20,70%-a felsőfokú végzettségű. (3. táblázat).

Ha külön vizsgáljuk az apák és anyák iskolai végzettségét azt látjuk, hogy az apák 31,5%-a általános iskolai, 42,3%-a középiskolai és 25%-a felsőfokú iskolai végzettségű.

Az anyákra vonatkozóan az alábbi megállapításokat tehetjük: 33,5%-a általános iskolai, 50,0%-a középiskolai és 16,4% felsőfokú iskolai végzettségű. A szülők kétharmada közp- vagy magasabb iskolai végzettséggel rendelkezik. A műveltségi szint az utóbbi évek során jelentősen emelkedett, követve a város fejlődési ütemét. Ez legélesebben a felsőfokú végzettség tekintetében jelentkezik.

A tanulók motoros teljesítményét az említett kategóriákhoz rendelve is vizsgáltuk (3. táblázat).

A nyert adatok alapján megállapíthatjuk, hogy a motoros teljesítmények minden paraméter esetében jobb eredményt mutattak az első kategóriába sorolt, azaz felsőfokú végzettségű szülők gyermekeinél. A többi esetben, ha sorrendiséget akarunk felállítani, a kategóriák száma a sorrendiséget is jelenti. Az eredményekből arra következtethetünk, hogy a magasabban kvalifikált szülők, gyermekük nevelésekor több figyelmet fordítanak a testi nevelésre. Ezáltal a gyerekek motoros képességei jobb eredményt mutatnak. A legszembetűnőbb a különbség az első és az ötödik kategóriába sorolt szülő gyermekeinek teljesítménye között.

IRODALOM

- Bakonyi, F.: Testi fejlettségi változások általános iskolai tanulóknál. Testnevelés- és sporttudomány. 1984. 3. 12—21. p.
- Bakonyi, F.—Nádori, L.: Óvodások és iskolások körében végzett vizsgálatok tapasztalatai. A sport és testnevelés időszerű kérdései. 24. 1980. 5—20. p.
- Kopárné Krepán, Zs.: A veszprém megyei diákok néhány makroszociológiai jellemzőinek összefüggése a sportolással. Testnevelés és sportkutatási közlemények. Veszprém. 1984. 21—40. p.
- Ponthieux, N. A.—Barker, D. G.: Relationship Between Socioeconomic Status and Physical Fitness Measures. Research Quarterly. 36. 1965. 4. 464—472. p.

Budapesti és székesfehérvári középiskolás lányok motorikus tulajdonságainak összehasonlító vizsgálata

DR. FARMOSI ISTVÁN —
DR. MEZŐSZENTGYÖRGYI LÁSZLÓ

Bevezetés

Az ifjúság motorikus tulajdonságaival foglalkozó közlemények nagyjából a testi képességek fejlődésmenetét, annak jellegzetes szakaszait, a nemek közötti különbségeket, a képességek egymáshoz, valamint a testméretekkel, ill. az élettani jellemzőkkel való összefüggését elemzik.

A motorikus tulajdonságokba bekezdő és megfigyelhető variációt azonban a mozgásingerek mellett a környezet hatásai is befolyásolják, és a fenotípusra jellemző motorikus színvonalat együttesen határozzák meg.

A környezeti hatások figyelembevételének az ad különös hangsúlyt, hogy a társadalomban végbemenő kedvező változások — pl. az urbanizáció, az egészségügyi körülmények javulása — mellett felerősödtek a negatív hatások is, többek között pl. a családok felbomlása, vagy a mozgásszegény életmód.

Korunk egyik jellegzetessége a városiasodás, a városi életmód kialakulása. Témaválasztásunkat az a körülmény is indokolja, hogy az urbanizáció, mint életkörülmény motorikus tulajdonságokra kifejtett hatása hazai vonatkozásban még nem tisztázott. A vizsgált minta kiválasztásánál figyelembe vettük korábbi vizsgálati eredményünket is, amely alapján azt feltételezhetjük, hogy a lányok érzékenyebbek a környezeti hatásokra, mint a fiúk (Farmosi, et al. 1986.)

Bach 1955-ben írt tanulmányában teszi föl elsőként azt a kérdést, hogy a sportolók teljesítményét hogyan befolyásolják az urbanizációs viszonyok (cit. Fetz, 1982.). A német „Szövetségi Ifjúsági játékokon” induló városi és vidéki sportolók teljesítményének összevetése alapján azt találta, hogy csaknem valamennyi versenyszámban a városi sportolók értek el jobb eredményt.

A további irodalmi közlemények két fontos kérdésben megegyeznek. Elsőként abban, hogy a városi gyermekek, függetlenül életkoruktól az ügyességi tesztekben, a koordinációs képességet igénylő, technikailag bonyolultabb mozgásfeladatokban jobb teljesítményt érnek el, mint a vidékiek. Másodsorban egységes az irodalom abban is, hogy a vidéki gyermekek a városiakat az állóképességi teljesítményekben múlják felül.

Az okok feltárásával és a magyarázattal az irodalom azonban még adós. A feltételezések, ti. hogy a városiaknak több a sportolási lehetőségük, szüleik több gondot fordítanak a gyermekek sportolására a fent említett egységes tendenciát nem magyarázzák meg. Valószínű, hogy nem a lehetőségek, hanem a mindennapi körülmények különbségei okozzák ezeket a differenciákat. Ugyancsak nem hanyagolhatók el azok a különbségek sem, amelyek a városi és vidéki születésűek között a testi fejlettségben — pl. a testmagasságban és a testtömegben — kimutathatók (Gyenis—Till, 1982.).

Anyag és módszer

1986 tavaszán és őszén, Budapesten a Fényes Elek Szakközépiskolában és a Kőrösi Csoma Sándor Gimnáziumban. Székesfehérváron pedig a Teleki Blanka. a Vasvári Pál Gimnáziumokban és a Jáki József Szakközépiskolában végeztük a vizsgálatokat, a testnevelő tanárok hathatós támogatásával.

Összesen 975 tanulót vizsgáltunk a testneveléskutatásban használatos eszközökkel és módszerekkel. Az életkor és a település szerinti megoszlást az 1. táblázat tartalmazza. Az alábbi paramétereket mér-

1. táblázat: A budapesti és a székesfehérvári lányok létszáma életkoronként

Életkor	Budapest n	Székes- fehérvár n	Együtt
14 évesek	78	31	109
15 évesek	161	124	285
16 évesek	123	127	250
17 évesek	141	75	216
18 évesek	83	32	115
Együtt	586	389	975

tük:

Testmagasság — antropométerrel, Martin szerint.

Testtömeg — személymérlegen, minimális ruházatban.

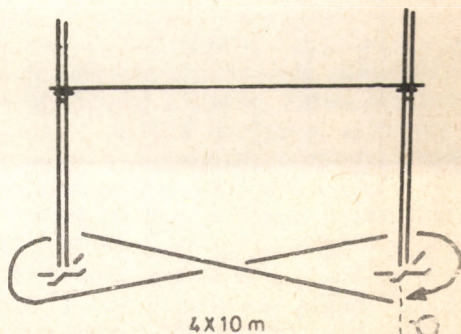
Szorítóerő jobb és bal kézzel — állítható markolókeretű, elektromos dinamométerrel, a jobb és bal kézzel felváltva két-két kísérlet.

Helyből távolugrás — az atlétika versenyszabályai szerint.

20 m-es vágtafutás — salakos vagy bitumenes pályán az atlétika szabályai szerint.

Előrehajlás állásban — tornapad végén haránt szögállás, kar magastartásban. Törzshajlítás előre és a padra erősített skála megérintése a lehető legmélyebb ponton. A skála centiméter beosztású, amelynek 20. cm-e a pad síkjával van egymagasságban.

Fleischmann próba — szabályos magasugró állvány, amelyen a lécsípőmagasságba van állítva. Rajtjelre nyolcas alakban négyszer kell megkerülni az állványokat úgy, hogy minden alkalommal át kell bújni a lécs alatti (1. ábra).



Egyensúlyozás — 2 cm széles, 4 cm magas és 40 cm hosszú lécen — amely egy 20 cm széles lap közepére van felerősítve — kell állni egy lábon, csípőre tett kézzel. Az időmérő órát akkor kell megindítani, amikor a támaszkodó lábát a tanuló el-emeli, és akkor kell megállítani, amikor lelép a lécről, elveszi a kezét a csípőjéről, ill. ha letelt az egy perc.

A feldolgozáshoz matematikai statisztikai módszereket használtunk. Az összehasonlítást F próba után t vagy d próbával végeztük. A differenciát 5% hibavalószínűség mellett tekintettük szignifikánsnak.

Eredmények

Az alapstatisztikára vonatkozó adatokat a 2. táblázatban foglaltuk össze. Ugyancsak itt találhatók a t ill. d próba eredményei is.

A két város tanulóinak testmagasságát életkoronként összehasonlítva, valamennyi életkorban a székesfehérváriak a magasabbak, azonban csak a 14 és a 15 évesek közötti különbség szignifikáns. A testtömegnél fordított a viszony, a budapestiek a súlyosabbak, de csak a 17 évesek közötti differencia szignifikáns.

A legújabb országos növekedési standardokhoz viszonyítva (Eiben—Pantó, 1986.) mind a budapestiek, mind a székesfehérváriak átlagon felüli testi fejlettségűek. Testmagasság és testtömeg átlaguk minden életkorban az 50 és a 75%-os percentilis közé, a 14 éves fehérvári lányok termetátlaga a 75—90%-os percentilis közé esik.

A székesfehérváriak szorítóereje — mind a jobb, mind a balkezüké — a 17 éveseket leszámítva szignifikánsan meghaladja a budapestiekét. A szignifikáns differencia ellenére az 55 N (5,5 Kp) nagyságú maximális differencia szakmailag nem jelentős. Sokkal inkább jelentős a székesfehérváriak javára a helyből távolugrásban, és különösen a 20 m. vágtafutásban mutatkozó differencia. A csípőízület és a gerincoszlop mozgékonyosságát, lazasságát tekintve pedig a budapestiek teljesítménye a jobb — kivéve a 16 éveseket — azonban csak a 15 és a 17 évesek eltérése szignifikáns. Az átlagok azt is megmutatják, hogy a vizsgált minta ízületi

mozgékonyossága igen jó, hiszen átlagosan 8—14 cm-rel a talp síkja alatt képesek megérinteni a skálát. Az erőt és a lazasságot együttesen értékelve azt is elmondhatjuk, hogy ezeket a lányokat kevésbé tónusos, tehát kisebb erő kifejtésre képes, lazább izomzat jellemzi.

Az egész test koordinációját mérő Fleischmann tesztben és a 18 éveseket leszámítva az egyensúlyozásban is a budapestiek teljesítménye meghaladja a székesfehérváriakét. A teljes képhez hozzátartozik az is, hogy a budapesti és a székesfehérvári lányok egyensúlyozó képességét igen gyengének kell tartanunk, hiszen egyetlen életkorban sem érték el, még csak meg sem közelítették a lehetséges maximum (60 s) ötven százalékát.

Megbeszélés

Az irodalmi adatokkal (Gyenis—Till, 1982.) ellentétben azt találtuk, hogy a vidéki nagyobb városban élő lányok magasabbak a fővárosiaknál. Ezt az ellentmondást teljes biztonsággal megmagyarázni nem tudjuk. A különbséget okozhatta az is, hogy a székesfehérváriak között egy, a sportjátékra szakosodott tagozatos osztály is van, akiknél a beiskolázás előfeltétele a magas termet. Arányuk azonban nem haladja meg a 10%-ot.

A kondicionális képességekben — erő, gyorsaság — a vidéki nagyobb városokban élők javára mutatkozó különbség a szakirodalmi adatokkal megegyezik. Ebben a tekintetben elfogadhatjuk a szerzők többségének azt a véleményét, hogy a vidéki életmód — még ha nagyobb városról van is szó — a közvetlen környezet (pl. a kisebb beépítettség) és a hagyományok révén kedvezőbb a kondicionális képességek szempontjából.

Annak magyarázatához, hogy a fővárosiak koordinációs képessége — megegyezően az irodalmi adatokkal — miért jobb a vidékiekéénél, a fenti magyarázat nem elégséges. Úgy véljük, hogy a főváros mindennapi körülményei bonyolultabb koordinációs feladatok elé állítják a tanulókat — pl. a járműveken való utazás vagy a forgalmas utcán való közlekedés alkalmával — mint vidéken élő társaikat. A nagyvárosokra jellemző sűrű beépítettség is a bonyolultabb koordinációs feladatok irányá-

2./A táblázat: A budapesti és a székesfehérvári lányok összehasonlító adatai

Életkor	Budapest				Székesfehérvár				diff.	t érték
	$\bar{x}$	s $\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s $\bar{x}$	s	V		
Testmagasság										
14 évesek	160,08	0,84	7,44	4,65	164,17	1,02	5,70	3,47	—4,09	—2,269 ○
15 évesek	162,75	0,44	5,59	3,43	164,49	0,50	5,59	3,40	—1,74	—2,605 +
16 évesek	164,03	0,50	5,56	3,39	165,17	0,55	6,18	3,74	—1,14	—1,532
17 évesek	163,19	0,52	6,17	3,78	164,69	0,57	4,97	3,02	—1,50	—1,815
18 évesek	163,91	0,60	5,50	3,36	165,68	1,12	6,35	3,83	—1,77	—1,480
Testtömeg										
14 évesek	53,56	0,86	7,58	14,15	51,90	1,26	6,99	13,48	1,66	1,066
15 évesek	54,30	0,95	12,03	22,15	54,19	0,72	7,97	14,70	0,11*	0,093
16 évesek	56,88	0,85	9,39	16,51	55,85	0,60	6,86	12,28	1,03*	0,988
17 évesek	56,79	0,74	8,78	15,46	54,82	0,68	5,90	10,70	1,97*	1,960 ○
18 évesek	56,52	0,74	6,73	11,91	56,14	1,14	6,44	11,47	0,38	0,275
Szorítóerő jobb kézzel										
14 évesek	223,59	4,86	42,88	19,18	279,35	10,15	56,56	20,25	—55,76	—5,574 △
15 évesek	240,98	2,82	35,73	14,82	261,04	5,71	63,56	24,33	—20,06*	—3,152 △
16 évesek	246,41	3,48	38,56	15,65	288,82	6,32	71,19	24,65	—42,21*	—5,882 △
17 évesek	243,89	3,02	35,82	14,69	239,33	6,48	56,14	23,46	4,56*	0,638
18 évesek	260,25	3,36	30,58	11,75	286,56	11,44	64,69	22,57	—26,31*	—2,208 ○

* d próba; $p < 0,5$ ○; $p < 0,1$ +; $p < 0,01$ △

2. B táblázat. A budapesti és a székesfehérvári lányok összehasonlító adatai (folytatás)

Életkor	Budapest				Székesfehérvár				diff.	t érték
	$\bar{x}$	$s_{\bar{x}}$	s	V	$\bar{x}$	$s_{\bar{x}}$	s	V		
Szorítóerő bal kézzel										
14 évesek	212,56	4,89	43,15	20,30	259,35	10,50	58,70	22,63	-46,39	-4,589 Δ
15 évesek	228,25	2,85	36,20	15,86	240,97	5,43	60,53	25,12	-12,72°	-2,072 $\circ$
16 évesek	226,22	3,46	38,34	16,95	265,04	5,85	65,92	24,87	-38,82°	-5,713 Δ
17 évesek	228,66	2,77	32,84	14,36	217,33	5,43	47,00	21,63	11,33	1,859
18 évesek	241,93	3,33	30,30	12,52	269,38	11,13	62,94	23,36	-27,45°	-2,364 $\circ$
Helyből távolugrás										
14 évesek	170,83	1,77	15,66	9,17	180,29	3,10	17,27	9,58	-9,46	-2,763 +
15 évesek	169,43	1,19	15,07	8,89	174,88	1,52	16,99	9,72	-5,45°	-2,819 +
16 évesek	171,33	1,59	17,68	10,32	180,81	1,81	20,39	11,28	-9,48	-3,922 Δ
17 évesek	172,94	1,34	15,96	9,23	176,80	2,63	22,80	12,89	-3,86°	-1,306
18 évesek	172,62	1,73	15,79	9,15	192,91	3,43	19,40	10,06	-20,29	-5,784 Δ
20 m vágtafutás										
14 évesek	4,14	0,04	0,37	8,94	3,61	0,04	0,24	6,61	0,51°	8,817 Δ
15 évesek	4,10	0,03	0,36	8,72	3,76	0,03	0,37	9,71	0,34	7,816 Δ
16 évesek	4,16	0,03	0,31	7,45	3,79	0,03	0,38	9,92	0,37°	8,448 Δ
17 évesek	4,02	0,03	0,33	8,21	3,61	0,04	0,35	9,67	0,41	8,511 Δ
18 évesek	4,07	0,03	0,29	7,13	3,85	0,06	0,36	9,43	0,22	3,402 Δ

* d próba; $p < 0,5$ $\circ$; $p < 0,1$ +; $p < 0,01$ Δ

2./C táblázat: A budapesti és a székesfehérvári lányok összehasonlító adatai (folytatás)

Életkor	Budapest				Székesfehérvár				diff.	t érték
	$\bar{x}$	$s_{\bar{x}}$	s	V	$\bar{x}$	$s_{\bar{x}}$	s	V		
Előrehajlás állásban										
14 évesek	32,21	0,62	5,50	17,08	31,20	1,15	6,41	20,57	1,01*	0,772
15 évesek	34,16	0,46	5,79	16,95	31,07	0,59	6,55	21,08	3,09	4,218 Δ
16 évesek	32,65	0,58	6,23	19,08	33,44	0,55	6,18	18,49	—0,79	—1,006
17 évesek	33,23	0,48	5,75	17,30	28,03	0,97	8,39	29,92	5,20*	4,801 Δ
18 évesek	33,70	0,63	5,78	17,15	32,88	1,87	10,56	32,12	0,82*	0,416
Fleischmann-teszt										
14 évesek	20,02	0,20	1,74	8,69	21,17	0,31	1,74	8,24	—1,15	—3,113 +
15 évesek	20,69	0,11	1,43	6,91	21,23	0,18	2,05	9,64	—1,54*	—2,502 ○
16 évesek	20,56	0,12	1,37	6,66	20,98	0,17	1,88	8,98	—0,42*	—1,927
17 évesek	20,60	0,13	1,57	7,62	22,09	0,25	2,17	9,83	—1,49*	—5,259 Δ
18 évesek	20,52	0,15	1,36	6,63	21,16	0,27	1,55	7,32	—0,64	—2,174 ○
Egyensúlyozás										
14 évesek	19,89	1,34	11,85	59,58	14,97	2,81	15,64	104,52	4,92	1,779
15 évesek	18,92	1,09	13,88	73,36	14,98	1,44	16,01	106,93	3,94	2,222 ○
16 évesek	21,30	1,54	17,06	80,09	17,16	1,34	15,13	88,17	4,14	2,032 ○
17 évesek	19,47	1,22	14,57	74,83	19,38	2,06	17,80	91,84	0,09	0,040
18 évesek	17,21	1,44	13,11	76,18	20,81	2,77	15,68	75,35	—3,60	—1,248

* d próba; $p < 0,5$ $\circ$; $p < 0,1$ +; $p < 0,01$ Δ

ba hat. Itt utalunk *Smith* (1974.) vizsgálatára, aki azt találta, hogy a játéktér nagysága, annak kissebbitése hatással van a motorikus akciók számára és az aktivitás jellegére. Ez abban is megmutatkozik, hogy a kisebb téren többször és bonyolultabban kell reagálni mozgásos cselekvéssel az egyszerű játékhelyzetekben is. Természetesen ez a gondolatmenet még megerősítésre vár.

Összefoglalás

Budapesti ($n = 586$) és székesfehérvári ($n = 385$) középiskolás lányok testi fejlettségét és motorikus tulajdonságait hasonlítottuk össze. Mindkét csoportnál átlag feletti testi fejlettséget állapítottunk meg.

Az irodalmi adatokkal megegyezően mi is arra az eredményre jutottunk, hogy a kondicionális képességekben — erő, gyors-erő, gyorsaság — a vidéken élők, a koordinációs képességekben pedig a fővárosiak érnek el jobb teljesítményt. Ez utóbbi okát a mindennapi környezeti feltételekben látjuk.

Mindkét város tanulóinál azt tapasztaltuk, hogy egyensúlyozó képességük elmarad a megkívánható szinttől, ezért fejlesztésre szorul.

Köszönetnyilvánítás

Ezúton mondunk köszönetet hathatós segítségükért és lelkiismeretes munkájukért *Bölcs Istvánné, Zoltai Andrásné, Schelmann Agnes, Vermes Imréné, Hortobágyi Ferenc, Schelmann László, Marton Kálmán* testnevelő tanároknak, *Horváth Beáta és Semjén Sára* tudományos segédmunkatársaknak, valamint *Csányi Adrienn és Kálovics Ildikó* aszisztenseknek.

IRODALOM

1. *Bach*, cit. *Fetz*, 1982.
2. *Eiben, O.—Pantó, E.*: Növekedési értékek Magyarországon, 1986. Bp. 1986. 6.
3. *Farmosi, I.—Nádori, L.—Bakonyi, F.*: The somatic development and motorial performance of 12-year-old children considering factors of socio-cultural conditions (order of birth, the number of family and the extent of settlement). *International Journal of Physical Education*, 1986. 3; 15—19.
4. *Fetz, F.*: Sportmotorische Entwicklung. *Österreichische Bundesverlag*, Wien, 1982. 214.
5. *Gyenis, Gy.—Till, G.*: Effects of genetic and socio-economic factors on body development of students of the Budapest Technological University. *Anthropologiai Közlemények*, 1982. 45—48.
6. *Smith, P. K.*: Aspects of the playgroup environment. cit. *Blommaert*, 1981.

Folyamatterv a gimnázium I. osztályos fiú testnevelés tanításához

(Befejező rész)

SIKÓ ATTILA

Az előző cikkben vázlatosan leírtam, hogy milyen alapelvek szerint adom az érdemjegyeket. Most — miután az első félév végére értünk — arról vetem papírra gondolataimat, *hogyan állapítom meg a félévi vagy évvégi osztályzatot*.

Már az év első óráján ismertetem tanítványaimmal a tanítási-tanulási folyamat célját, a jól megfogalmazható követelményeket (elérendő tudásszinteket), azt, hogy a félév vagy az év végére hová kell eljutniuk. Az osztályzat azt fogja kifejezni, hogy ki mennyire érte el a célt, vagy maradt el a cél megvalósításához nélkülözhetetlen tudás és képesség szinten.

Ennek az évnek a kezdetén a következő célokat tűztem ki.

1. Mindenkinek föl kell zárkózni a minimumszintre, a jobbak teljesítményének javulni kell.
2. Lehetőleg mindenki kezdjen el rendszeresen sportolni. (Nem csak a hagyományos sportágakban versenyzőket tartom sportolóknak.).
3. A magam számára feladatot adó cél, hogy szívesen, kedvvel jöjjenek tanítványaim a testnevelési órákra.

E célok elérését a követelmények teljesítése garantálja. Ezért elsősorban az érdemjegyek alapján minősítem tanítványaimat. Az ötös osztályzathoz egy testgyakorlati ágba jeles (ez biztosíték arra, hogy képes választani sportágat) a többiben a minimumszint fölötti, tehát közepes tudással kell rendelkeznie.

Első osztályban döntő, hogy milyen mértékben fejlődnek a tanuló képességei, és méginkább az, mit tesznek annak érdekében, hogy óráról-órára javuljon teljesítményük. Ha az önmagukhoz mért fejlődés üteme megfelelő, ez biztosíték lehet arra, hogy nyugodt lélekkel adjak ötöt

azoknak is, akik hiányos előképzettségük miatt elmaradnak társaiktól.

Kedvező helyzetben vagyunk mi testnevelők. Egyrészt: mind tanítványaink, mind szüleik, nagyon fontosnak ítélik a testnevelés osztályzatot. Már a jó, és közepes osztályzat esetén is sokszor tiltakoznak, reklamálnak. Másrészt, semmi sem kényszerít arra, hogy az értékelést—osztályozást célnak tekintsük, és ne eszközként alkalmazzuk.

Ha az osztályzást alapos, segítőkész értékeléssel egészítjük ki, megtanítjuk gyermekeinknek a legfontosabbat: a helyes önértékelést, azaz teljesítményük viszonyítását valamely követelményhez. (Pedagógiai szempontból óriási hibának kell tartanunk azt, hogy néhány középiskolában nem osztályoznak testnevelésből. Lemondanak egy mással nem pótolható lehetőségéről azért a kényelemért, amit az jelent, hogy nem kell állást foglalni a tanulók megítélésében.) E nélkül önnevelés, külső kényszer nélküli önművelés sincs.

Ritkán, de előfordul, hogy tanítványunk nem éri el a minimumszintet. Ennek több oka lehet. Vagy biológiai lemaradás, vagy a viselkedés valamilyen zavara. Mind a kettőt időben föl kell ismerni és tudnunk kell orvosolni. Ebben a tanuló, szülei és osztályfőnöke a partnerünk. Ha biztosítékot látok arra, hogy a tanuló késéssel bár de időben felzárkózik a kívánt szintre, semmiképpen sem buktatom meg.

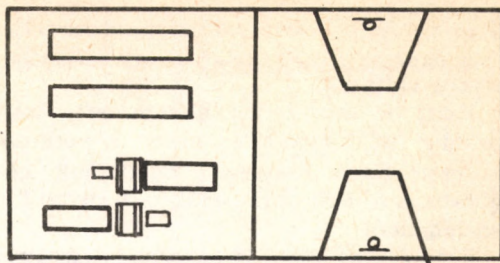
A soronkövetkező órák, a félév utolsó órái. Három vagy — az osztály létszámától függően — négy órán át tart az osztályozás. A tanulók pontosan tudják a követelményeket és jól begyakorolták azokat. Lényegesnek tartom, hogy a célszerű gyakorlás mellett megfelelő terhelést biztosítsak ezeken az órákon is.

17. óra

Az óra célja: A tanulók tornatudásának felmérése.

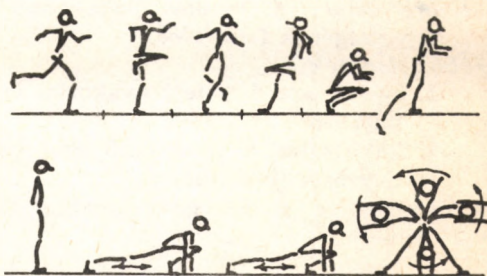
Főbb feladatok:

1. Osztályozás talajon és szekrényugrásból.
2. A helyes önértékelésre nevelés.
3. Felkészülés a kosárlabda osztályozásra.



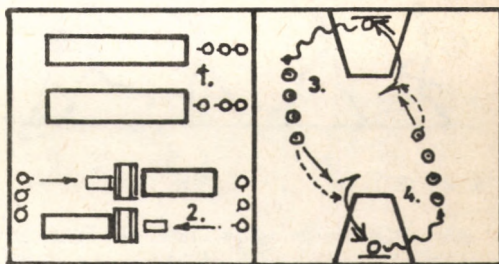
17/1. ábra

A terem berendezése a 17/1. ábra szerint. A bemelegítés gyakorlatai a következők 17/2. ábra.



17/2. ábra

Szervezési feladat az, hogy az osztályt négy csoportban a rajzon látható gyakorlóhelyeken állítom fel. 17/3. ábra. Tehét:



17/3. ábra

1. csoport talajon
2. csoport ugrásnál
3. csoport kosárlabdánál.

Először leosztályozom a talajnál levőket, majd cseréltetem őket a 3. csoporttal. Ezután leosztályozom a 2. csoportot az ugrásból és ezt követően ők a 4. (addig kosárnál lévő) csoporttal cserélnek. Viszszamegyek a talajhoz, leosztályozom az ott levőket, majd cserélnek a 2. csoporttal,

újra az ugrást osztályozom majd cseréltem őket az 1. csoporttal és így folytatódna a váltások.

Ezzel a módszerrel elérem azt, hogy mindig kellő gyakorlás után következik az osztályozás. Kiegészítő feladatnak igen alkalmas a jövő órai osztályozási anyag kosárlabdából.

Ezt az órát csak 25-ös osztálylétszámig lehet így megtartani. 25 fő felett ugyanilyen sorrendben, de két órára kell tervezni.

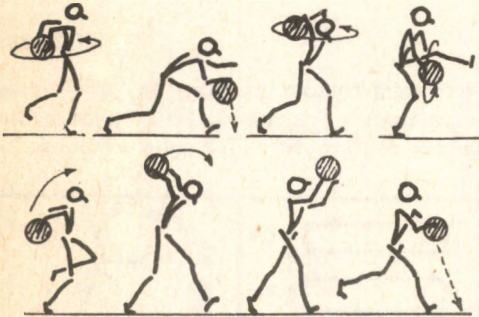
18. óra

Az óra célja: A tanulók labdakezelési ügyességének felmérése.

Főbb feladatok:

1. kosárlabda összetett gyakorlat osztályozása.
2. felkészülés a következő órai osztályozásra (játéktudás)

A bemelegítés a 18. ábra gyakorlataival történik.



18. ábra

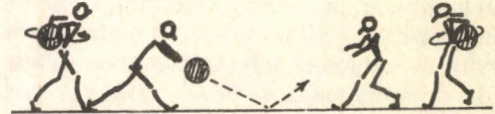
Az ellenőrzést négy egyenlő játékerőt képviselő csapatban bonyolítom le. (Többnyire állandó csapatban.) Két csapat a terem egyik felén az egykosaras játékot gyakorolja. (A csapatvezetők megszervezik csapatukat, kiosztják az emberfogást és irányíthatják a cseréket.) Vagy a fölmentettek, vagy a cserék mérik az időt. A játék menetének leírását az előző szám tartalmazza. Kettőt a másik térfélen osztályozok. Amikor az egyik csapattal végeztem, őket cseréltem egy addig játszóval. Ez a váltakozás folytatódik amíg mindenkire sor kerül.

19—20. óra

Az óra célja: A tanulók játéktudásának felmérése.

Főbb feladatok:

1. a játékban való részvétel (támadás és védekezés) osztályozása.



19. ábra

Bemelegítés a 19. ábrán látható gyakorlatokkal. A 18 órán összeválogatott és összeszokott csapatok játszanak egymás ellen.



A tanulói ügyesség-szintje az Országos Úttörő-Olimpia atlétikai döntőinek alapján

ZIELBAUER ANDRÁS

A feldolgozás módszere

1980—1986-ig folyamatosan figyelemmel kísértem az Országos Úttörő Olimpia döntőjének teljesítményeit. Feldolgoztam az atlétikai ötpróba versenyszámokban az első hat helyezett csapat átlagait versenyszámonként, csapatonként és együttesen.

Versenyszámonként a hat teljesítményből a legjobb öt versenyeredményt vettem alapul. A csapatok eredeti, összesített pontszáma változatlan maradt.

Azt tapasztaltam, hogy a győztes és a helyezett csapatoknál 4—4 versenyző „öt versenyszámos”, míg az 5—6. helyezesű versenyzők általában „három versenyszámos”-ak.

1. táblázat. A lányok teljesítményszintjének változása hatos csapatátlagban 1980—1986 között.

Év	60 m futás	Távolugrás	Kislabdahajítás	Súlylökés	600 m-es futás	Össz-pontsz.	Megjegyzés *
1980.	1 8,77 mp	3 446 cm	143,50 m	883 cm	2 1:55;12	1554	11 CSR
1981.	3 8,49 mp	6 469 cm	345,85 m	4 896 cm	4 1:53;00	1669	20 CSR
1982.	3 8,61 mp	5 458 cm	649,08 m	3 891 cm	4 1:50;73	1684	21 CSR
1983.	6 8,30 mp	6 494 cm	448,82 m	6 931 cm	5 1:48;92	1829	27 CSR
1984.	2 8,64 mp	6 477 cm	548,40 m	5 929 cm	6 1:50;30	1735	24 CSR
1985.	4 8,54 mp	6 477 cm	648,46 m	4 915 cm	6 1:49;39	1738	26 CSR
1986.	5 8,43 mp	6 474 cm	646,64 m	3 862 cm	6 1:49;54	1709	26 CSR
**	20—22 %	21—23 %	14—18 %	13—17 %	25—27 %	(+)	155 CSR
***	20 %	21 %	16 %	17 %	26 %	(—)	55 CSR
****	18 perc	18 perc	15 perc	16 perc	26 perc	90 perc	210 CSR

* = a 30 cselekvésrendszerből (CSR) ennyi szignifikáns (4. táblázat).

** = 1980—86 között hatos átlagban ennyi időkeretet fordítottunk egy-egy versenyszám edzésére;

*** = 1980—86 között hatos átlagban egy versenyszám edzésére fordított átlagos időkeret;

**** = optimális edzésvezetés esetén ennyi időkeretet fordítanánk 1—1 versenyszám edzésére a 90 percből.

Sorozatban találkoztam olyan versenyzővel, aki kiemelkedő 60 m-es síkfutó teljesítmény után, mérsékelt eredményt nyújtott távolugrásban, kislabdahajításban, súlylökésben vagy akár 600 m-es síkfutásban. Itt véleményem szerint képzési hiányosság áll fenn. Ezek az ellentmondások 1983 után a győztes és helyezett csapatoknál megszűntek. Fenti esetekben feltehetően elkerülte a kollégák figyelmét az alábbi törvényszerűség: *magasfokú lábfrekvencia, optimális technikai képzés mellett, magasfokú karfrekvenciát is feltételez.*

Fentiek ismeretében vezetem az „átlomcsapat” teljesítményét (1., 2., 4. táblázat). Korrelációsanalízissal kaptam választ arra, hogy a győztes csapatok versenyteljesítményei között milyen az összefüggés. Más fogalmazásban: egy-egy kiemelkedő 60 m-es síkfutó teljesítmény milyen versenyteljesítményt feltételez, pl.: kislabdahajításban, távolugrásban, súlylökésben vagy akár 600 m-es síkfutásban, optimális feltételek esetén.

2. táblázat. A fiúk teljesítményszintjének változása hatos átlagban 1980—1986 között.

Év	60 m futás	Távolugrás	Kislabdahajítás	Súlylökés	600 m futás	Összesen	Megjegyzés
1980.	○ 8,22 mp	○ 513	○ 57,16 m	○ 913 cm	○ 1:43;52 mp	1431	○ CSR
1981.	5 7,95 mp	3 540	4 62,12 m	3 1027 cm	4 1:37;86 mp	1616	19 CSR
1982.	4 7,81 mp	○ 520	6 69,22 m	6 1076 cm	3 1:38;97 mp	1680	19 CSR
1983.	5 7,80 mp	4 535	2 61,19 m	6 1102 cm	6 1:35;23 mp	1643	23 CSR
1984.	6 7,94 mp	4 535	4 64,40 m	6 1086 cm	5 1:36;79 mp	1642	23 CSR
1985.	4 7,96 mp	2 538	6 65,35 m	3 1027 cm	4 1:36;54 mp	1628	19 CSR
1986.	6 7,86 mp	○ 521	6 66,54 m	6 1083 cm	6 1:36;58 mp	1661	24 CSR
**	= 21—23 ‰	20—23 ‰	15—18 ‰	13—16 ‰	24—27 ‰	(+)	127 CSR
***	= 22 ‰	22 ‰	14 ‰	16 ‰	26 ‰ = 100 ‰	(—)	83 CSR
****	= 19,8 p.	19,8 p.	12,6 p.	14,4 p.	23,4 perc	90 percből	

A jelek értelmezése megegyezik a 1. táblázat jelöléseivel.

3. táblázat. Cselekvérendszerek közötti összefüggés

Leányok

60 m + Távolugrás	= 8,56 mp + 463,4 cm = r = + 83 ‰ jó
60 m + Kislabdahajítás	= 8,56 mp + 43,85 m = r = - 90 ‰ erős
60 m + Súlylökés	= 8,56 mp + 884,3 cm = r = - 97 ‰ erős
60 m + 600 m	= 8,56 mp + 1,53 mp = r = - 97 ‰ erős
Távolugrás + Kislabdahajítás	+ 463,4 cm + 43,85 m = r = - 93 ‰ erős
Távolugrás + Súlylökés	= 643,4 cm + 884,3 cm = r = - 93 ‰ erős
Kislabdahajítás + Súlylökés	= 43,85 m + 884,3 cm = r = 00 ‰ erős
Kislabdahajítás + Súlylökés	= 47,58 m + 960,0 cm = r = - 78 ‰ jó

Fiúk

60 m + Távolugrás	8,025 mp + 544 cm = r = + 91 ‰ erős
60 m + Kislabdahajítás	8,025 mp + 62,49 cm = r = + 54 ‰ közepes
60 m + Súlylökés	8,025 mp + 10,45 m = r = + 93 ‰ erős
60 m + 600 m	8,025 mp + 1,37 = r = + 88 ‰ jó
Távolugrás + Kislabdahajítás	544,0 cm + 62,49 m = r = + 75 ‰ jó
Távolugrás + Súlylökés	544,0 cm + 10,45 m = r = + 30 ‰ gyenge
Kislabdahajítás + Súlylökés	62,49 m + 10,45 m = r = + 84 ‰ jó
Kislabdahajítás + Súlylökés	

Teljesítmények, eredmények értékelése 1980. (Szeged)

Mindkét nemnél a debreceni Bocskai csapata átlagaival erősen kiemelkedett a mezőnyből. Klasszikusan felkészített ötversenyszámos csapat. *Fizikai és technikai felkészültségük, teljesítőképességük behozhatatlan előny volt a kérdéses versenyen.* A 2—6. helyezett csapatok „három versenyszámos”-ak az ötpróba versenyszám szempontjából.

Mindkét nem esetében az átlagok a későbbi évekhez viszonyítva közepesek. Egyoldali felkészítésük abban jutott kifejezésre, hogy 60 és 600 m-en, valamint távolugrásban elfogadható, kislabdahajításban és súlylökésben mérsékelt teljesítményt nyújtottak. A 30—30 cselekvérendszert között a lányoknál 11, míg a fiúknál 1 esetben van szignifikáns kapcsolat.

A debreceni Bocskai lánycsapata tanórai és SI-felkészítésénél — a tervezéskor a tartalmi munka elrendezésénél — a terhelési szükséglet és a terhelési igény szintjét már figyelembe vették, miszerint csontélettanilag a 13 éves lányok hat, míg a 14 évesek általában négy hónap előnnyel rendelkeznek a fiúkkal szemben. A lányoknál nagy hangsúlyt fektettek a test relatív erejének növelésére, s ezzel arányban a mozdulat- és mozgásgyorsaság optimális fejlesztésére (a futó-, ugró-, és dobószámok esetében).

1981. (Nyíregyháza)

A hatos mezőnyből felkészültségével, átlagaival kiemelkedett a *szolnoki Mátyás király úti Ált. Isk. lánycsapata*; a fiú mezőnyből: a zalaegerszegi ének-zene tagozatos, illetve a Dunaújváros csapata „ötversenyszámos”-ak. Felkészültségük tudatosan megtervezett szakmai munkára enged következtetni. A szolnokiaknak a kislabdahajítás és a súlylökés sebezhető pontjuk volt. (A *vállöv dinamikus erőfaktorának fejlesztése elmaradt a kívánatos szinttől*).

A hatos mezőny versenyszámainak átlagai meglepő fejlődésről (minőségi—mennyiségi elv) tanúskodnak az 1980-as versenyekhez viszonyítva (3. és 4. táblázat). Az átlagok növekedése arra enged következtetni, hogy a tanórai és a SI-foglalkozás vezetésének megtervezésekor a

4. táblázat: Az „álomcsapat” teljesítményei

szakemberek megosztották a feladatköröket. Kiemelt hangsúlyt fektettek a súlylökés és a kislabda-hajítás teljesítményének fokozására.

Véleményem szerint mindkét nemet ugyanazok a szakemberek készítették fel, mert a minőségi javulás párhuzamos. Ezt a következőkben indokolom:

1. Igen jól „ötvözték” a szakemberek egy csapaton belül (a hatos mezőny csapataira is jellemző), a 60 és 600 m-es síkfutás edzésprogramját. (Munkájukat nem zavarta az a túlhaladott szemlélet, miszerint a „hosszú futás lassít”).

2. Feladták azt az általánosan elfogadott gyakorlatot, hogy az ötrprobán belül „futtunk” egy kemény 600-at, mert ez adja a pontok 30%-át, lepergetünk egy 60 m-t, mert ez adja a pontok 25%-át, „eldobjuk” a golyót, hajítunk „egyed” maroklabdával, mert ez együttesen a megszerezhető pontok 25%-át adja.

3. Általában igazuk van az edzőknek, mert 1980—81—82—83-ban az 1—6. csapat átlagában 60 és 600 m-en a begyűjthető pontok száma csapatátlagban az összpontszám 53 százaléka. Ez többünket arra csábítana, hogy „csak futni kell” és hagyjuk figyelmen kívül a képzés sokoldalúságának elvét. (Példának vettem a 3. táblázat összefüggéseit.)

Ez az oktatási év a tanórai és az SI-szakemberek példás együttműködésére enged következtetni. A relatív erő, a mozdulat- és mozgásgyorsaság, a mozgást

	60 m futás	Távolugrás	Kislabda-hajítás	Súlylökés	600 m futás	Összesen
Fiúk	7,56 mp CSORNA 1982 413 pont 22 %	562 cm NAGYATÁD 1985 395 pont 21 %	71,01 m NAGYATÁD 1986 310 pont *17 %	11,63 m DEBRECEN 1983 285 pont *15 %	1:31:46 mp TISZALÖK 1983 460 pont 25 %	= 1863 pont
Lányok	8,10 mp MARCALI 1983 420 pont 20 %	523 cm DEBRECEN 1983 465 pont 23 %	55,19 m KISKUNLAC-HÁZA 1982 355 pont **17 %	10,80 m KISKUNLAC-HÁZA 1985 380 pont **18 %	1:45:40 mp PÉCS 1986 465 pont 22 %	= 2085 pont

* = jelentős teljesítménytartalék (???);

** = kiegyensúlyozottabb terhelés adagolás (mérséketebb teljesítmény tartalék (!!!)).

koordináló és analízáló központ „edzését” rendkívül változatos cselekvés-rendszerekkel és eredményesen oldották meg.

A szakmai munka eredményességét igazolja, hogy 1980-hoz viszonyítva a lányoknál 30 cselekvésrendszerből 17, míg a fiúknál 19 esetben érték magasabb teljesítményt (4. táblázat).

1982. (Győr)

Példátlan fejlődés az országos úttörő-olimpia ötróba történetében. Korrekt, belső szerkezeti változások (kislabdahajtásban, súlylökésben 4—4⁰/₀—1 jobb eredményt ért el) anélkül, hogy a többi versenyszám teljesítményében visszaesés következett volna be.

Lányoknál Kiskunlacháza és Eger klasszis „ötversenyszámos” csapat. A hatos mezőnyben ők külön versenyt vívtak. Kiskunlacháza kislabdahajtásban (55,19 m-es), fantasztikus csapatcsúcsot állított fel. Az ellenfelek az 50,00 m-es határ ostrománál tartottak.

Csorna, Dunaújváros, Békéscsaba 10 sz. iskola fiú csapata négyversenyszámos volt. Csorna fiú csapata 60 méteren 7,56 mp-es országos csapatcsúcsot állított fel. Ötös átlagban ez annyira kiemelkedő teljesítmény, hogy elvileg (optimális felkészítési és versenykörülmények között) a távolugró, kislabdahajtó és súlylökő országos csapatcsúcsot Csornának kellene tartani.

A minőségi munka előtérbe kerülését az alábbi részletek kiemelésével kívánom hangsúlyozni.

Távolugrásban megtalálták azt az optimális lendületszerzési sebességet, amelyből még a legeredményesebben el tud ugrani a versenyző;

(Célgyakorlat: ugrás ugrólábról-ugrólábra, számolýról, csipőkivezetéssel, hétlépéses lendületszerzéssel.)

Kislabdahajtásban közelítve az alaptechnikát a gerelyhajtáshoz (a kettő ötvözését kiválóan oldották meg);

(Célgyakorlat: hosszú úton történő szervezetés, aláforgatás, törésmentes szeremeles „ostor” stb.)

60 m-es síkfutásban játékos rajgyakorlatok iskolázása;

(Célgyakorlat: indítás változó testhelyzetekből, különböző jelre; rajt után 10—15

m-es szakaszon a lehető legnagyobb sebesség elérése);

600 m-es síkfutás: a gyorsasági állóképesség változatlanul az anaerobos tevékenységet helyezi előtérbe: bontott távok futtatása azonos ismétlésszámmal, rövidebb időegység alatt.

Kislabdahajtásban mindkét nemnél az 1—6., súlylökésben a fiúknál az 1—8., lányoknál az 1—3. helyezett csapatok kiemelkedő csapatátlagot értek el.

A lehető legegységesebben jut kifejezésre a 12 helyezett csapatnál:

— a foglalkozásvezetőknek az a meggyőződése, hogy a 60 és a 600 m-es futás teljesítményfokozása „behatárolt” ebben a korban;

— ugyanakkor jelentős pontmennyiséget lehet begyűjteni intenzív dobó- és ugróedzésvezetéssel.

Vegyük sorra a nemeket!

Lányoknál: 1. súlylökésben 80, míg kislabdahajtásban 50 pontos a javulás 1980—1982. között. *Összesen: 130 pont.*

2. 60 m-en és távolugrásban: 20—20 pontos, 600 méteren 30 pontos. *Összesen: 70 pont.*

Fiúknál: 1. súlylökésben 65, kislabdahajtásban 80 pontos javulás 1980—82 között. *Összesen: 145 pont.*

2. 60 m-es síkfutásban 60, 600 m-es futásban 30 és távolugrásban: 10 pont. *Összesen: 100 pont.*

Azonnal egyértelművé válik, hogy a foglalkozásvezetők a futás és ugrás eredményességét megfelelően, ugyanakkor a dobószámok teljesítményét mérsékeltnek találták. Ezért az utóbbinál volt jelentős pontegységjavulás. Ez eredményezte, hogy a lányoknál 21, míg a fiúknál 19 cselekvésrendszer esetében érték el azonos vagy jobb teljesítményt. (4. táblázat.)

1983. (Debrecen)

Hatos átlagban mindkét nemnél a várakozást is felülmúló teljesítmény javulás következett be. Rendkívüli módon tömörült az élmezőny. A lányoknál hét csapat (!), fiúknál négy csapat szinte azonos eséllyel küzdött az érmes helyezésekért.

A lányoknál a 60 és 600 m-es futásban, távolugrásban és súlylökésben olyan csapatcsúcsot állítottak fel hatos átlagban, hogy a mezőny sem előtte, sem utána megközelíteni sem tudta teljesítményüket.

A fiúknál a 60 és 600 m-es futásban és súlylökésben érték el a nyolcéves csapatcsúcs legkiemelkedőbb teljesítményét.

A lányoknál igen jól megtalálták a terhelési szükséglet és terhelési igény ritmusát, a csontéletkorral párhuzamosan. Az 1980—82-es évek közötti fokozatos felkészülés-folyamat csúcsának nevezhetjük az 1983-as évet. Meglepő tartalékokat tártak fel az 1983. tanévben az erősen eltérő adottságokkal és feltételekkel rendelkező iskolák és SI-k.

A lányoknál Debrecen, Kiskunlacháza és Sárvár „ötversenyszámos” csapat. Teljesítményük külön klassziszra vall a hatos mezőnyben.

A fiúknál három ismerős csapat: a debreceni Bocskai, a szolnoki Mátyás király úti általános iskola, valamint a Kiskunfélegyháza emelkedik ki a mezőnyből. „Ötversenyszámos” csapatok.

A részletes elemzés előtt szeretném megjegyezni, hogy véleményem szerint ilyen fantasztikus eredményeket csupán az általános és tantárgycsoportos évfolyamok 11—14 éves kora közötti intenzív foglalkozásvezetésével elérni lehetetlen.

Az alábbiakat emelem ki.

a) Beiskolázás az 1—3. évfolyamban kizárólag a genetikailag stabil tulajdonságok szerint; például: a mozgás- és mozdulatgyorsaság; a mozgást koordináló és analízáló központ fejlettsége szerint. A nagy izommozgással járó hely- és helyzetváltoztató cselekvésszrendszerek optimális adagolása, elsajátítása és cselekvéstanulása szerint. A „tornászos” izomérzékelés lehető legkorrektebb kialakítása (feszülés—lazulás—feszülés). A támasz- és függésgyakorlatok, valamint a futás, ugrás és hajítás (összetett feladatokkal) biológiai és technikai alapegységeinek, kulcsmozzanatainak optimális elrendezése, változatos kapcsolásokkal történő oktatása.

b) 4—5—6. évfolyamban: a törzsanyag és a kiegészítő anyag követelményrendszerének egyfajta konkretizált tanulási célként megtervezett és kivitelezett magatartástanulása. Másképpen: a nagyintenzitású

munka iránti igény beépítése az egyén igény- és értékrendszerébe.

c) 7—8. évfolyamban: a cselekvésszrendszerek tanulásának koncentrikus bővítése mellett (a tartalmi munka és közvetítő módszer) két törvényszerűségének figyelembevétele:

1. az egyéni teljesítmények szintje nem korszpecifikus,
2. a koordinációs tulajdonságok (az „ügyességi szintek”) korszpecifikusak.

A cselekvésszrendszerek elemzése.

A szomatikus képzésben a cselekvésszrendszerek változatos kapcsolásával (segédeszközök igénybevételével): a relatív erőnek, a gyors erőnek, a mozgás- és mozdulatgyorsaságnak, valamint a mozgást koordináló és analízáló központnak a fejlesztése.

Személyre szabott és korszpecifikus fejlesztésével elérték, hogy

a) 60 m-es síkfutás, távolugrás, súlylökés: eddig nem tapasztalt teljesítménynövekedése következett be.

Egy kulcsmozzanat kiemelése: a teljesítménynövekedést a megnövekedett vízszintes sebességből az optimális, törésmentes kitámasztásból való elugrás (a lehető legnagyobb távolság legyőzése), kitűnő légmunka és talajfogás kapcsolásával érhették el.

Súlylökésben a mozgás- és mozdulatgyorsaság kedvező fejlődése jelentős eredményjavulással járt.

Ennyire felfokozott tartalmi munkában kiemelt hangsúlyt kapott a tanórai és SI edzésvezetésben a szakmai munka egyeztetése, rangsorolása.

b) 600 m-es síkfutásban mindkét nemnél tovább fokozódott a résztávós munka aránya az anaerobos tevékenység: a szív — keringés — légzés optimális fejlesztésére.

A figyelem szélére került (a dinamikus erő szintjét nem a hajítás és lökés kulcsmozzanatának gyakorlásával párhuzamosan fejlesztették) kislabdahajítás, amely nem várt teljesítmény-csökkenéssel járt.

A jelentős minőségi munka eredményeként a 30 cselekvésszrendszerből 27, míg a fiúknál 23 esetben van azonos, vagy a 4. táblázat eredményeihez viszonyítva magasabb teljesítmény.

1984. (Zánka)

A szakmai munka belső arányaiban tovább jelentős hangsúlyeltolódás történt, a képességek együttes és harmónikus fejlesztésével. Kiemelt hangsúlyt kapott a minőségi—mennyiségi munka, a finom technikai részletek lehető legjobb megvalósítására való törekvés, a nemek aktuális biológiai—fizikai fejlettségéhez viszonyítva.

Az 1—3. helyezett csapatok teljesítményeinek elemzéséből arra lehet következtetni, hogy a szakemberek megfelelően figyelemmel kísérték csapataik teljesítményeit. Szükség szerint azonnal beavatkoztak, módosították a felkészülést.

A belső arányeltolódást abban látom, hogy a dobó—ugrószámok eredményeinek javítása érdekében igen intenzív edzéseket végeztek, míg a futószámoknál a minőségi munka aránya változatlanul az anaerobos tevékenység felé tolódik el.

A lányoknál a debreceni Bocskai és a budapesti XXI. kerületi Guszev utcai Általános Iskola csapata ötversenyszámosak. A harminc cselekvésrendszerből 24, míg a fiúknál 23 esetben érték el magasabb teljesítményt a 4. táblázaton látható eredményekhez viszonyítva.

1985. (Kaposvár)

A teljesítményszintek elemzése hatos átlagban arra enged következtetni, hogy a szakemberek tartalmi munkája változatlanul az ugró—és dobószámok csapatátlagainak javítására irányult.

A lányoknál a Kiskunlacháza és a debreceni Bocskai, a fiúknál Nagyatád eszményi „ötversenyszámos” csapat volt. Mindkét nemnél jelentős dinamikus erőfejlesztés és a mozdulatgyorsaság versenyszerű körülmények közötti edzése kerülhetett központba. Leányoknál a 60 m-es síkfutás, fiúknál a távolugró—és kislabdahajító teljesítményjavulást eredményezett. (Magasfokú lábfrekvencia optimális technikai képzés mellett magasfokú karfrekvenciát is feltételez.)

A teljesítményszintek közötti kölcsönös feltételezést, összefüggést egyik-másik csapat edzésében figyelmen kívül hagyhatták, ezért jelentős belső teljesítményeltolódás jellemzi átlagaikat.

rés jellemzi átlagaikat.

A leányoknál 26 cselekvésrendszer kor-specifikus, míg a fiúknál csak 19 esetben van szakmai összefüggés. Úgy tűnik, hogy új tartalékokat a szakemberek nem tártak fel az edzéstevékenységben. Nemi stagnálást tapasztaltam a teljesítményeknél.

Minden korábbi szabály, törvényszerűség alól Nagyatád fiú csapata kivételével. Nem véletlenül, mert távolugrásban 562 cm az eredményük. A leányoknál Kiskunlacháza súlylökésben fantasztikus új 10,80 m-es országos csapatcsúcsot állított fel. (Ez igen sok fiúcsapatnak is becsületére válna!)

1986. (Zalaegerszeg — Nagykanizsa)

A teljesítmények szintjéből mindkét nem versenyzőinél arra lehetett következtetni, hogy a megnövekedett anaerobos tevékenység mellett, kiegyensúlyozott és harmónikus képességfejlesztésre törekedtek (például a vágta, valamint a dobó—ugrószámok eredményeinek növelésére).

60 m-es síkfutás: A hétéves ciklus alatt most a lányok a legjobb második, míg a fiúk a legjobb harmadik eredményt érték el hatoscsapat átlagban.

Távolugrás: A leányok szintén azonos és kiemelkedő átlagot értek el, míg a fiúknál a síkfutóteljesítményük eredményességben—alacsonyabb hatosátlagot értek el. Feltehetően a megnövekedett vízszintes sebesség és a törésmentes kitámasztás (elugrás) összehangolása okozott nehézséget a versenyzőknek.

A döntőn 2—3 gyermeknek mozgászavara volt, s ez okozhatta, hogy „elszállt” a jó csapatátlag.

Dobószámok: Leányoknál a hatos mezőny közepes átlagot teljesített. (Feltehetően a dinamikus erő szintjét nem a hajítás és lökés kulcsmozzanatának gyakorlásával párhuzamosan fejlesztették).

Fiúknál: Kislabdahajításban és súlylökésben erőteljes és fokozatos csapatátlag fejlődés volt tapasztalható. Esetükben a dinamikus erőfejlesztés munkája nem volt független a technikai képzéstől.

600 m-es síkfutás: A korábbi évek magas szintjén történt az anaerobos terhelés — a résztávós, valamint a hosszúfutások „öt-vözése” kitűnően sikerült.

Pécs és Mosonmagyaróvár leány, Nagyatád fiúcsapata klasszikus „többversenyszámos” csapat. A pécsiek 1:45;40 mp-es síkfutásban, míg a nagyatádi fiúcsapat 71,01 m-es új országos csapatcsúcsot állított fel az országos döntőn.

A leánycsapatoknál 26, míg a fiúknál 24 cselekvérendszer azonos, vagy magasabb a teljesítménye, mint a 4. táblázatban jelölt eredmények.

Súlylökésben három, távolugrásban egyetlen leánycsapat átlaga sem közelíti meg a 4. táblázaton látható teljesítményeket. Esetünkben az erőfejlesztést nem sikerült összekapcsolni az optimális technikai alapegységgel. Távolugrásban a viszonylag megnövekedett vízszintes sebességet nem sikerült törésmentesen összekapcsolni az optimális kitámasztással, illetve leugrási szöggel.

Összefoglalás, következtetés

1. Az „ötversenyszámos” csapatok kivétel nélkül minden évben az érmesek között végeztek.

2. A „négy”- és „háromversenyszámos” csapatok (egy kivétellel) csak a 4–6. helyezettek között végeztek.

3. A tervszerűen és a tudatosan végzett tartalmi munka eredményeként a csapatok minden esetben „ötversenyszámosak”.

4. Az 1–6. helyezett csapatoknál többször „visszatérő” iskolák szerepelnek.

5. Utánpótlásnevelésben igazi alkotóműhelyek nőttek fel, ahol az egyén adottságaira, képességeire és személyiségére szabott, speciális alkotómunka folyik. Így többek között:

leányoknál: Debreceni Bocskai és Kiskunlacháza 4–4 érem; Dunaújváros és Bp. XXI. ker. Szárcsa u. 3–3 helyezés;

fiúknál: Dunaújváros 4 érem és 3 helyezés.

6. A legkisebbtől a „mammutegyesületig” a szerény és a szuper adottságokkal rendelkező iskolák egyaránt komoly versenytársai egymásnak. Igazolódott, hogy közöttük a stopperóra, a mérőszalag nem tesz különbséget: debreceni Bocskai, Kis-

telek, Szolnok, és Balkány, Dunaújváros és Gávavencselő, Szombathely és Jobbágyi leány- fiúcsapatainál, s az eredményben jelentős a szerepcsere a testnevelő tanárnak, SI-edzőnek, szakértelmük, lelkesedésük, egyszerűségük, a végzett munka mennyisége—minősége meghatározó. A jobbra, tökéletesre törekvő tanár és edző példás együttműködése követésre méltó lehet.

7. Kérdésenként vetődik fel: hol van még teljesítménytartalék? Az „állomcsapatok” teljesítményei azt a látszatot keltik, hogy a felkészülés és a felkészítésben belső szerkezeti változtatásokkal vannak még tartalékok.

8. A szakemberek egy része állítja, hogy a táblázat a futást „fizeti” a legjobban, ezt cáfolni látszik egyre több csapat kiemelkedő ugró- és dobóteljesítménye.

A tanulságok összegzése, a levonható megfigyelések hasznosítása továbbgondolkodásra késztet. Megvizsgálandó, hogy a szakasz alatt feltűnt tehetségek milyen szinten képviselik a magyar sportot. A tehetségek nyomkövetése sok értékes tapasztalattal szolgálhat.

Szakmailag megnyugtató, hogy egyre több oktatási intézetben és SI foglalkozáson a szakemberek inkább figyelembe veszik a tanulók adottságait, képességeit, biológiai fejlettségét, pszichikai tulajdonságait.

Követésre méltónak tartom, hogy a siker csapatok edzői, testnevelő tanárai és mások is egyre újabb változatokon gondolkodnak, bátran, de megfontoltan kísérleteznek. A hagyományos foglalkozásvezetést felcserélik korszerű, hatékony tartalmi munkával.

A további sikerek záloga a vezetők (edzők, testnevelő tanárok) és a gyermekversenyzők együttes, korszerű felkészülési, felkészítési elveken nyugvó alkotó munkája.

Bibliográfia

ISKOLAI TESTNEVELÉS

Idegen nyelvű szakkikkek

ANTIBE, V.—BERTIN, T.

Táncoktatás az általános iskolában. = *Education Physique et Sport*, 1983., 179., 10—13.

ASCHEBROCK, H.—DZIERGWA.

A testnevelés oktatása célirányos spektrumának tervezete. = *Sportunterricht*, 1983., 6., 205—211.

AUSTIN, D.

Az iskolai előmenetel és a testnevelés. = *Journal of Physical Education*, 1932., nov. dec. 15.

Állóképességi futóteljesítmények javítása egy tanév során. = *Körpererziehung*, 1982., 5., 233—237.

BAUER, A.

Kenu a középiskolában. = *Sportunterricht*, 1983., 8., mell. 121—126.

BECKER, U.

A testnevelés tankönyv. = *Sportunterricht*, 1983., 4., 133—141.

BEDNAREK, I.

Iskoláskorú fiatalok sport iránti érdeklődése. = *Kultúra Fizyczna*, 1983., 5—6., 8—12.

BEISE, D.—LEMBKE, W.

Úszásoktatás az iskolában. = *Körpererziehung*, 1983., 2—3., 135—137.

BELIH, I.

Testnevelés tagozatos iskolák működése. = *Fiziceszkaja Kultura v Skole*, 1983., 3., 15.

BELSAN, P.

Módszertani tanácsok az alsó tagozatos testnevelés oktatásához. = *Telesná Vychova Mládeže*, 1983., 4., 171—176.

BER, A.

A korszerűbb testnevelésoktatás négy alapelve. = *Fizicka Kultura*, 1983., 1., 25—27.

BIALAS, L.

Az iskolai program és annak valóra váltása. = *Wychowanie Fizyczne i Sport*, 1983., 4., 136—137.

BJARNE, K.

Iskolás fiúk labdarúgás közben elszenvedett sérülései. = *Scandinavian Journal of Sport Sciences*, 1983., jún. 1—2.

BLAUZDISZ, V.

Hogyan növelhető a tanítási órák hatékonysága. = *Fiziceszkaja Kultura v Skole*, 1983., 3., 24—25.

BODDIEN, W.

Technikai képzés során az iskolán kívüli sportban. = *Körpererziehung*, 1984., 1., 24—29.

BÖS, K.

Testnevelési óra és a menstruáció. = *Sportunterricht*, 1983., 6., 212—223.

BÖTTCHER, H.

A koordinatív képességek és az úszókészségek összhangja az iskolai úszásoktatásban. = *Theorie und Praxis der Körperkultur*, 1984., 1. mell. 79—81.

BULL, H.

A mozgáskészség formálása és a testtartás — az alsó tagozatosok testnevelésének feladatai. = *Theorie und Praxis der Körperkultur*, 1984., 1., mell. 82—83.

BÜNGER, I

A napközi érdekes sporttevékenysége felkeltheti a sportolás iránti igényt. = *Körpererziehung*, 1983., 7., 299—302.

CHRIPKOWA, A.

A szovjet iskolai testnevelés továbbfejlesztése. = *Theorie und Praxis der Körperkultur*, 1984., 1., mell. 9—12.

COLVIN, N.—COLVIN, G.

A tanítás során fellépő stressz csökkentése. = *Journal of Physical Education*, 1982., okt., 54—55.

COMAN, S.

Gyermekek rejtett testi fogyatékoságának kiszűrése testnevelési órán, és azok javítása. = *Educatie Fizica si Sport*, 1983., 10., 25—27.

CRASELT, W.

14—18 éves tanulók testi fejlődése. = *Körpererziehung*, 1983., 8 9., 359—363.

CSHAIDZE, L.

Nemzetközi kongresszus az iskolai testnevelés tökéletesítéséről. = *Teorija i Praktika Fiziceszkaj Kul'turü*, 1983., 1., 47—49.

DAHMS, L.

Iskolapolitikai szempontok a tanórán kívüli sport fejlesztéséhez. = *Körpererziehung*, 1983., 7., 293—299.

DANIEL, K.

Az iskolai úszásoktatás eszközei és irodalma. =Sportunterricht, 1983., 2., 65—73.

DIMANCHE, J.—DUMAS, A.

Csináljunk játszótér az iskolaudvarból! =Education Physique et Sport, 1983., 184., 20—22.

DJACSENKO, O.

Törekedjünk a tananyag optimális kialakítására. =Fiziceszkaja Kultura v Skole, 1983., 2., 19—22.

DJURKOVIC, Z.

Vezénylés a testnevelés oktatásában. =Fizicka Kultura, 1983., 1., 30—32.

Egy 12—16 éves gyermekek számára tervezett atlétikai óra didaktikai és módszertani ismertetése. =Turnen und Sport, 1982., 9., 206—208.

ENDERT, T.

A kollektív nevelés néhány szempontja az alsó tagozatos testnevelésben. =Körpererziehung, 1983., 10., 435—437.

ERTL, U.

A koedukált testnevelés jogossága egészen a pubertáskor kezdetéig. =Leibesübungen—Leibeserziehung, 1983., 1., 9—11.

Értékelés és osztályozás a testnevelésben. =Telesná Vychova Mladeze, 1982., 9., 408—413.

FEUCHT, B.

Állóképességi edzés iskoláskorban. =Leibesübungen—Leibeserziehung, 1983., 6—7., 145—147.

FILLINGERN, F.

Talajtorna az általános iskolák 1—2. osztályai számára. =Turnen und Sport, 1983., 7., 170.

FLEMMING, K.

Az iskolások tömegsportjának továbbfejlesztése. =Körpererziehung, 1983., 7., 328—330.

FOERSTER, D.

Ötletek és javaslatok tornaórákra. =Turnen und Sport, 1983., 88—90.

GARTNER, H.

A testnevelés helye az egész napos képzésben. =Theorie und Praxis der Körperkultur, 1984., 1., mell. 13—21.

GASIOR, H.

A turisztika szerepe a fiatalságnak a természetes környezet megvédésére nevelésében. =Kultura Fizyczna, 1983., 9—10., 4—6.

GERARDS, H.

Iskolások erdei tornapályája. =Turnen und Sport, 1983., 2., 37—39.

GERIKE, G.

Sport az iskolában és az egyesületben. Az együttműködés lehetőségei. =Sportunterricht, 1984., 2., 59—64.

GESCHWANDTNER, H.

Zene és tánc az iskolai testnevelésben. =Leibesübungen—Leibeserziehung, 1983., 6—7., 156—159.

GÖTZE, H.

Az alsó tagozatos testnevelés alapelvei. =Theorie und Praxis der Körperkultur, 1984., 1., mell. 52—53.

GRAY, B.

Atlétikai képzés a kisebb iskolákban. =Athletic Journal, 1983., márc., 76—77.

GROSS, B.—TRENTZSCH, H.

Asztalitenisz az alsó tagozatban. =Sportunterricht, 1983., 8., mell. 113—120.

GRÖSSING, S.

Játék az iskolában. =Leibesübungen—Leibeserziehung, 1983., 4., 75—80.

GUBANKA, N.

Nevelőmunka az alsó tagozatos osztályok testnevelési óráin. =Körpererziehung, 1983., 10., 431—435.

HADJI, C.

Az iskolai bukások és kudarcok és a testnevelés. =Education Physique et Sport, 1983., 184., 10—13.

HANSKRÜGER, H.

A testnevelési órán alkalmazott vizuális segédanyagok hatékonysága. =Körpererziehung, 1984., 2/3., 77—81.

HARKSEN, R.

Az általános iskolai vágtafutás oktatásmódszer-tanának vizsgálata. =Sportunterricht, 1983., 6., mell. 81—84.

HARM, M.

Torna és játék általános iskolai tanulókkal. =Turnen und Sport, 1983., 2., 35—37.

HARRASSER, P.

A teljesítményi szempontból gyenge gyermek az iskolai sportban. =Leibesübungen—Leibeserziehung, 1983., 5., 110—114.

HARTWICH, H.

A gyakorlat bemutatása a mozgások elsajátításának, a motoros tanulásnak fontos része. =Körpererziehung, 1984., 2/3., 73—76.

HAUER, J.—WRZESINSKY, U.

Alsó tagozatosok terhelésének elemzése. =Theorie und Praxis der Körperkultur, 1984., 1., mell. 63—66.

HAVRÁNKOVA, D.

Az általános iskolai korcsolyaoktatás technikája, módszertana és szervezése. =Telesná Vychova Mládeze, 1983., 3., 191—206.

HINSCHING, J.

A biológiai és a szociális faktorok hatása az alsó tagozatos gyerekek koordinatív-motoros teljesítőképességére. =Theorie und Praxis der Körperkultur, 1984., 1., mell. 74—75.

HIRTZ, P.

A koordinatív-motoros képességek tökéletesítése az iskolai testnevelésben. =Theorie und Praxis der Körperkultur, 1984., 1., mell. 29—32.

HONRATH, R.

A középiskolai testnevelés elméleti-oktató jellege. =Sportunterricht, 1983., 11., mell. 167—170.

HOPF, G.—REGENER, G.

Bentlakásos úszótábor a nyári szünidőben. =Körpererziehung, 1984., 1., 29—31.

HOSCHEK, A.

A gyenge teljesítményű tanulók és a testnevelés. Sportpedagógiai és orvosi elemzések a testnevelő és az iskolaorvos szemszögéből. =Leibesübungen-Leibeserziehung, 1983., 10., 227—231.

HUSSON, P.—PICARD, M.

Evezésoktatás az iskolában. =Education Physique et Sport, 1983., 183., 37—39.

Iskolások rekreációra nevelése. =Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna, 1983., 1., mell. 1—4.

IVANOVIC, M.

Az iskolai testnevelés elméleti oktatásának lehetőségei és programorientációja a középfokú szakképzési rendszerben. =Fizicka Kultura, 1983., 1., 28—29.

JEZIERSKI, R.

Tanárok az ellenőrzésről és az értékelésről. =Wychowanie Fizyczne i Sport, 1983., 5., 171—176.

JERICEVIC, D.

A vállperek leggyakoribb rendellenességeinek megelőzése iskolás korú gyerekeknél. =Fizicka Kultura, 1983., 1., 49—54.

JUVONEN, A.

Az iskolai testnevelés problémái és le-

hetőségei. =Liikunta ja Tiede, 1983., 1., 34—37.

KALANDAROV, W.

Egy kísérleti alsó tagozatos testnevelési tanterv szerkezete és tartalma Bulgáriában. =Theorie und Praxis der Körperkultur, 1984., 1., mell. 76—77.

KNAPPE, W.

Javaslatok a résztantervek kialakításához. =Körpererziehung, 1984., 2/3., 53—65.

KNAPPE, W.—SCHELSKE, M.

A testnevelési tanterv kialakítása. =Körpererziehung, 1984., 2/3., 66—69.

KNEER, M.

Képesség szerinti csoportosítás a testnevelésben. =Journal of Physical Education, 1982., nov.—dec., 10—13, 68.

KOBLMÜLLER, M.

A koedukált testnevelés Franciaországban. =Leibesübungen-Leibeserziehung, 1983., 1., 11—14.

KONOVIC, D.

A rekreációs tevékenység helye és szerepe a tanulók szabadidő struktúrájában. =Fizicka Kultura, 1983., 1., 46—48.

KORNEXL, E.

Az 5—8. osztályos testnevelési reformjának irányvonalai. =Leibesübungen-Leibeserziehung, 1983., 3., 55—64.

KOS, B.

Milyen gyakorlatokkal frissítsük a tanulókat? =Telesná Vychova Mládeze, 1983., 9., 386—392.

KOSCHAR, E.

Atlétikai sportünnepély általános iskolában. =Leibesübungen-Leibeserziehung, 1983., 6—7., mell. 53—56.

KOWALD, R.

Gyakorlatok kéziszerrel. =Leibesübungen-Leibeserziehung, 1983., 6—7., mell. 48—52.

KOZIELSKI, C.

A szabadszombat kihasználása. =Wychowanie Fizyczne i Sport, 1983., 5., 177.

KÖHLER, H.—BÜHME, K.

Az első testnevelési óra az első osztályban =Körpererziehung, 1983., 11., 501—504.

KÖHLER, H.—KNAPPE, W.

A tansegédlet impulzusokat ad. =Körpererziehung, 1983., 6., 247—250.

KÖHLER, H.—KNAPPE, W.

Testnevelés és korrepetálás az egészsé-

ges tanításban. =Theorie und Praxis der Körperkultur, 1984., 1., mell. 48—49.

KRAMPE, G.

Saját sportos képességek megítélése az iskolában. =Sportunterricht, 1984., 2., 45—50.

KUCH, S.

A társadalmi-pedagógiai értékek fejlődése a testnevelési osztályok munkarendszerében. =Kultura Fizyczna, 1983. 5—6., 12—15.

KUGELMANN, C.

A testnevelési órák mindennapi előkészítéséről. =Leibesübungen-Leibeserziehung, 1983., 1. 3—9.

KUKLYS, V.

Alsó tagozatosok mozgásaktivitása. =Theorie und Praxis der Körperkultur, 1984., 1., mell. 49—50.

KÜSTER, P.

Az iskolaév kezdete a testnevelés jelentős szakasza. =Körpererziehung, 1983., 8/9., 403—404.

Labdás játékok a testnevelésórán. =Education Physique et Sport, 1983., 179., 53—

LANGER, C.

Támaszugrások az általános iskolák 3—4. osztályai számára. =Leibesübungen-Leibeserziehung, 1983., 6—7., mell. 41—42.

LANGER, C.

A teljesítményhez vezető út az általános iskolai testnevelésben. =Leibesübungen-Leibeserziehung, 1983., 6—7., 139—144.

LAWSON, H.

A kutatás új irányai a testnevelő tanárképzés és az iskolai sport területén. =International Journal of Physical Education, 1983., 3., 10—15., 4., 8—14.

LEONOV, A.

Reggeli torna az iskolában. =Fiziceszkaja Kultura v Skole, 1983., 2., 31—36.

LÜSCH, W.

Minden tanuló sportolásra aktivizálása a sokoldalú iskolai sportversenyeken keresztül. =Körpererziehung, 1983., 7., 322—324.

LÜTGEHARM, R.

Összekötő elemek kidoigazása általános iskolások számára talajtornában. =Turnen und Sport, 1983., 3., 57—58., 4., 82—83.

MANCINI, V.—WUEST, D.

A tanulók testnevelésben való részvéte-

lének fokozása a döntéshozatalban való részvételükkel. =International Journal of Physical Education, 1983., 3., 16—23.

MANNINGER, E.

Futás és ugrás oktatása az általános iskolában. Örvázlatok. =Leibesübungen-Leibeserziehung, 1983., 10., mell. 78—80. 1984., 1., mell. —8.

MARCU, V.—DEMETER, I.

Egészséges és beteg gyermekek állóképességének fejlesztése. =Educatie Fizica si Sport, 1983., 10., 50—51.

MARSTON, R.—LESLIE, D.

A tanár meglátásai mozgássérülteknek egészségesekkel összevont és nem-összevont testnevelésoktatásáról. =The Physical Educator, 1983., márc., 8—15.

MEUSEL, M.

A testnevelésóra tipikus alapszituációi. =Sportpraxis in Schule und Verein, 1983. 2., 23—24. 3., 45—46. 4., 66—68.

MICHAELIS, D.

A futóedzés hatása diabetes gyerekek fizikai teljesítőképességére és anyagcseréjére. =Theorie und Praxis der Körperkultur, 1984., 1., mell. 56—62.

MILCEVA, A.—MILOSEV, E.

Testnevelési és sporttevékenység szervezésének lehetősége mozgássérültek körében. =Vöproszki na Fiziceszkata Kultura, 1983., 5., 318—321.

MITINA, N.—IPPOLITOV, J.

Iskolai tömegtornaversenyek megszervezése. =Fiziceszkaja Kultura v Skole, 1983., 3., 42—45.

MITINA, N.—IPPOLITOV, J.

A tömegsport tornaversenyek bírának felkészítése. =Fiziceszkaja Kultura v Skole, 1983., 2., 36—39.

MOSER, H.

Futás és ugrás oktatása az általános iskolában. =Leibesübungen-Leibeserziehung, 1983., 3., mell. 21—24.

MONTENU, M.—PAUL, D.

Az erő volumene és intenzitása testnevelésórán. =Educatie Fizica si Sport, 1983., 10., 42—49.

NADGE, R.

Középiskolás korú lányok sport iránti érdeklődése befolyásolhatóságának lehetőségei. =Körpererziehung, 1984. 2/3., 90—95.

NÁDORI L.—HORVÁTH GY.

A magyar tanulók úszással kapcsolatos beállítottsága. =Theorie und Praxis der Körperkultur, 1983., 11., 822—823.

NAPPE, W.—KÖHLER, H.

Testnevelés az 1—3. osztályban: új elméleti és gyakorlati követelmények. =Theorie und Praxis der Körperkultur, 1984., 1., mell. 21—24.

NESIC, L.

A testnevelési rekreáció oktatása az általános iskolában és a szakközépiskolákban. =Fizicka Kultura, 1983., 1., 41—46.

PAESE, P.

A középiskolai testnevelés javítása. =The Physical Educator, 1983., máj. 60—63.

PAGES, G.

Érettségizők testnevelési és sportvizsgájának reformja. =Education Physique et Sport, 1983., 184., 4—5.

PEIFFER, L.

Egy általános iskolai sportünnepély megtervezése és megrendezése. =Turnen und Sport, 1984., 2. 26—30.

PETERS, H.—PAHLKE, U.

A terhelés fogalma és irányítása a testnevelés oktatásában. =Theorie und Praxis der Körperkultur, 1984., 1., mell. 24—29.

PETROV, V.

Tanítási mintaprogramok. =Fiziceszkaja Kultura v Skole, 1983., 10., 28—29.

PETROVIC, J.

Az iskolai sportegyesületek munkájának megszervezése. =Fizicka Kultura, 1983., 1., 10—11.

PIARD, C.

Gyűrűoktatás az iskolában. =Education Physique et Sport, 1983., 179., 60—63.

PISZCZEK, W.

Testkultúra tornateremmel nem rendelkező iskolákban. =Wychowanie Fizyczne i Sport, 1983., 5., 181—186.
184., 35—184., 35—39.

PITHON, A.

Középtávfutás az általános iskolában. =Education Physique et Sport, 1983., 184., 35—39.

PLIC, B.

Testnevelés az iskolában. =Fizicka Kultura, 1983., 2., 95—97.

PRIELE, H.

Sport az általános iskola felső tagozá-

tán. =Körpererziehung, 1983., 7., 308—311.

PROTCENKO, T.

Alsó tagozatos gyerekek úszásoktatásának tökéletesítése. =Plavanie, 1981., 1., 18—19.

RADDE, C.

Hogy támogatja az úttörőház a tanórán kívüli sportot? =Körpererziehung, 1983., 7., 324—327.

RAZIMBAUD, D.—BROSSIER, A.

Mezei futás az iskolában. =Education Physique et Sport, 1983., 183., 66—68.

REICHEL, N.

A gimnáziumi kézilabda-oktatás megtervezése. =Theorie und Praxis der Körperkultur, 1983., 10. 776—779.

ROSAY, C.

A testnevelő tanár és a szabadtéri foglalkozások. =Education Physique et Sport, 1983., 182., 44—45.

ROTERST, T.

A modern tánc elemeinek beépítése az 5—6. osztályosok testnevelésébe. =Fiziceszkaja Kultura v Skole, 1983., 11., 20—22.

ROVNÁ, C.—VARGA, G.

A torna funkciójának új felfogása a kötelező iskolai testnevelésben. =Telesná Vychova Mládeze, 1983., 2., 58—62.
311—317.

SASS, I.

Alsó és felső tagozatosok munkája az általános sportszakosztályokban. =Körpererziehung, 1983., 7., 304—307.

SAUNDERS, J.

A testnevelés tanításának és az edzésnek a tudományos alapjai. =International Journal of Physical Education, 1983., 2., 9—14.

SCHETTLER, G.

Szörf alapismeretek oktatása a középiskolában. =Sportunterricht, 1983., 6., 223—232.

SCHNEIDER, B.

Gumikötél-gyakorlatok bordásfalán. =Turnen und Sport, 1983., 5., 122—123.

SCHNEIDER, G.

Célgimnasztika a testnevelés oktatásában. =Leibesübungen—Leibeserziehung, 1983., 6—7., 148—150.

SCHOEFELD, R.

Módszertani bevezetés a kosárlabdajátékba, koedukált osztályokban. =Sportunterricht, 1983., 12., mell. 185—189.

SCHWAIGER, K.

A testnevelés értékelése az általános iskola első négy osztályában. =Leibesübungen-Leibeserziehung, 1983., 6—7., 153—155.

SCHWEIGHOFFER, K.

Iskolai élet üdülőben: túra-játék-zene. =Leibesübungen-Leibeserziehung, 1983., 6—7., 151—152.

SCHWOPE, F.

A koedukált testnevelés. =Sportunterricht, 1983., 8., 310—311.

SCURKOVA, N.

A tanár és a diák kapcsolata. Az egyéni ráhatás művészete. =Fiziceszkaja Kultura v Skole, 1983., 2., 25—31.

SEIFERT, G.

Magasabb oktatási színvonal elérése cél-orientáltsággal. =Theorie und Praxis der Körperkultur, 1984., 1., mell. 54—55.

SEVCIK, M.

A tájfutás alkalmazása az iskolai testnevelésben. =Telesná Vychova Mládeze, 1983., 9., 369—376.

SEYBOLD, A.

Elméleti oktatás az általános iskolai testnevelésórán. =Sportunterricht, 1983., 11., 411—418.

SHEPHARD, R.

Az iskolai testnevelés hatása a különböző tantárgyak osztályzataira. =Liikunta ja Tiede, 1983., 6., 235—238.

SHEPHARD, R.—VOLLE, M.

Mennyi időt kapjon a tantervben a testnevelés? =Journal of Physical Education, 1982., nov.—dec., 19—20., 28.

SILVENNAINEN, M.

Iskolai testnevelés két vizsgálati módszere. =Liikunta ja Tiede, 1982., 5., 188—191.

SINCLAIR, D.

Mikrokomputerek használata a testnevelésórán. =International Journal of Physical Education, 1983., 2., 23—27.

SOMMER, M.

A testgyakorlatok mélyebb értelme az általános iskolában. =Leibesübungen-Leibeserziehung, 1983., 6—7., 123—127.

SPIELBERG, H.

A testnevelés és a testnevelésen kívüli versenyek szoros kapcsolata egy főiskolán. =Körpeserziehung, 1984., 1., 31—34.

SROCZYNSKI, W.

Az iskolai tanulók részvétele a testkultúrában. =Kultura Fizyczna, 1983., 9—10., 7—8.

STAKIONIENE, V.

Iskolások mozgásaktivitásának változása a tanítási nap folyamán. =Theorie und Praxis der Körperkultur, 1984., 1., mell. 37.

STEPINCKA, J.

Az általános iskolás tanulók szomatotipusai. =Telesná Vychova Mládeze, 1983., 1., 55—58.

SULISZ, S.

Néhány gondolat a tehetséges mozgású tanulók képzési rendszeréről. =Kultura Fizyczna, 1983., 5—6. 1—7.

Testnevelés a cirkusziskolában. =Education Physique et Sport, 1983., 183., 4—12.

TOOTSZ, A.

Erdei tornapálya. =Fiziceszkaja Kultura v Skole, 1983., 11., 16—17.

TRAVIN, J.—DJAKONOV, V.

Általános iskolások mozgáskészségének optimális kialakítása. =Fiziceszkaja Kultura v Skole, 1982., 12., 24—31.

TRUTTI, R.

Intézményi keretfeltételek a szociális tanuláshoz a testnevelésben. =Sportunterricht, 1983., 8., 305—310.

TUPY, J.

Szakfelügyelői hospitálás testnevelésórán. =Telesná Vychova Mládeze, 1983., 1., 23—31.

Új biztonsági intézkedések az iskolai sportban. =Körpererziehung, 1983., 10., 456—457.

VEITH, S.

Kombinált szertornagyakorlatok iskolai testnevelés céljaira. =Turnen und Sport, 1982., 10., 222—223.

VOLLSTADT, W.

Az oktatási segédanyagok használatának alapvető didaktikai problémái. =Theorie und Praxis der Körperkultur, 1984., 1., mell. 46—48.

WALDHAUSEN, K.

Felső tagozatos lányok tudatos együttműködésének fokozása a testnevelési órán. =Körpererziehung, 1982., 12., 596—597.

WARD, D.

Kövér gyerekek testnevelése. =The Physical Educator, 1983., márc., 28—32.

WASCHLER, G.

Az 5. osztályosok magasugrás-oktatásának módszertani kérdései. =Sportunterricht, 1983., 12., mell. 177—184.

WEISSE, G.

A tantervek és oktatási programok céljának, tartalmának és módszerének megtervezése. =Wissenschaftliche Zeitschrift der DHfK, 1982., 3., 33—53.

WELLNITZ, I.

A koordinatív képességet vizsgáló kutatás eredményei. =Theorie und Praxis der Körperkultur, 1984., 1., mell. 77—79.

WESSLING—LÜNNEMANN, G.—KREITER, C.

A testnevelőtanárok mindennapos problémái és cselekményorientáltsága. =Sportunterricht, 1983., 7., 267—268.

WIERSKA, Z.

Sikeres úszóedzés egy általános iskolában. =Wychowanie Fizyczne i Sport, 1983., 5., 190—192.

WILKE, K.

Az iskola úszásoktatásának és módszertanának fejlődése az utóbbi 15 évben. =Sportunterricht, 1983., 2., 55—64.

WURSTER, U.

Alsó tagozatos tanulók fizikai teljesítő-képességének fejlődési dinamizmusa. =Theorie und Praxis der Körperkultur, 1984., 1., mell. 39—42.

WÜNSCH, W.

Az oktatási tansegédletekkel végzett munka tapasztalatai. =Körpererziehung, 1983., 6., 250—253.

WYZNIKEWICZ—KOPP, Z.

A legfiatalabbak korszerűsített testnevelése. =Wychowanie Fizyczne i Sport, 1983., 5., 178—180.

ZDUNKIEWICZ, L.

A testnevelés feladatai megvalósításának anyagi feltételei. =Wychowanie Fizyczne i Sport, 1983., 5., 198—199.

ZIHLARSCH, O.—HAHN, C.

Szociális tanulás az általános iskolák testnevelési óráin. =Leibesübungen-Leibeserziehung, 1983., 6—7., 127—131.

Sport és nyelv

HOGYAN TANULT MEG BESZÉLNI A SPORTOK KIRÁLYNŐJE?

A sportok királynője, az atlétika versenyszámai — legalább gyökerükben — az állatvilágig mennek vissza. Az állat is fut, ugrik az élelemért vagy az életéért, a majmok dobálják ellenségeiket. Természetesen sportról csak azóta beszélhetünk, mióta a versengés szórakozássá vált.

A továbbiakban a magyar atlétikai nyelv fejlődését, alakulását tekintjük át röviden.

A koraközépkorban nagy visszaesés következik be — az egyház hatására — a testkultúrában, de ez már a virágzó feudalizmusban megváltozik. A lovagi tornákon futó-, ugró- és dobóversenyek is szerepelnek. Ez a már sportjellegű, rendszeres vetélkedés indítja meg a magyar atlétikai szaknyelv fejlődését is. Nem mindjárt kezdetben, mert az írásbeliség még sokáig a latinon alapul. De a mintegy kétszázéves nyelvújítási mozgalom, aztán a múlt század második felének magyarosítási törekvései, a meginduló sportrovatok és az induló sportújságok — már századunkban is — nagymértékben egységesítették és magyarosították a sportnyelvet. A rádió és később a televízió sportműsorai is ebbe az irányba hatottak, bár a régebbi, nem magyar eredetű szakkifejezések hosszú sora még most is használt (tréner, finis, sprint, start stb.).

Nézzük meg néhány atlétikai szakkifejezés fejlődését!

A futással kapcsolatosak: hamarját fut, pályafutások (a XVI. századból, a pályafutás kijelölt pályán történő futást jelent), futamás, futamat, versfutás, majd a XIX. századból: versenyfutás, gyorsfutás, ütemfutás, rövid futás, futam futópálya, hosszanfutók, futásverseny, futóverseny; és századunkból: futószámok, futóstaféta. A futtából szó először 1952-ben fordul elő, a futófolyosó 1968-ban íródik le elsőnek. A felsorolás jól mutatja a szakkifejezések fejlődését, változását, alakulását.

A gyaloglás 1827-ben fordul elő először.

NAGY ISTVÁNNÉ

A versenyző volt gyaloglár, versenygyalogló vagy gyalogversenyző.

Az ugrást (1574-ben már így használták) vagy ugrálást lehetett fel, le, megszíre, széles és magas ugratásként végrehajtani. Lehetett rúddal, majd magasba és távolba, máskor felfelé és hosszára.

1860-ban gátverseny folyik, a sportoló veszi a gátokat, gátat ugrik vagy gátat fut. A mezei futók századunk elején mezeiztek, a maratoniak Athén — Marathon távot, 40 kilométeres versenyt vagy marathont futottak.

A tárgyért, később a karikát vagy disz-cust már a múlt században is minél messzebbre kellett hajítani, hanyigálni vagy dobálni, századunk elején dobni vagy vetni, akárcsak a kopját, amely már a múlt században gerelyrúd lett. A kalapácsot a XIX. században vetették vagy hajították, de néha lengetéssel dobattattott. A súlydobás már 1875-ben ismert volt, ma inkább súlylökésről beszélünk.

Hát így tanult magyarul az atlétika. És tanul még ma is.

AZ ATLÉTIKA „SZÍNELVÁLTOZÁSAI”

A fenti cím nem az atlétika csalfaságára, családyságra utal, csupán arra, hogy ez a görög — latin eredetű szó az évszázadok alatt jelentős tartalmi változáson ment keresztül, más-más sportokat soroltak bele, tehát mást értettek a szó alatt.

Az atlétika már a középkorban beke-rült nyelvünkbe. Calepinus 1585-ben kiadott híres szótára ökölvívás értelemben mutatja be szavunkat. Aztán jelentése bővül, miközben küzd a testedzés összes formája megnevezésének elsőségéért olyan szavakkal, mint a torna vagy a sport.

Kis János 1809-es művének már a címéből is kiderül, hogy az atlétika is pályázik a győzelemre: Az Athletikának vagy a testi gyakorlás mesterségének mineműsége a görögöknél. (A szó régies írásmódja arra utal, hogy a magyar nyelv feltehetően a görögöktől vette át a kifejezést, nem pedig a latin nyelvből, bár helyel-közzel latinosan is előfordul: athletica.) 1874-ben Eszterházy Miklós szűkebb értelemben használja a kifejezést: „Új sporttal fog nemzeti oekonomiánk zajdagodni, az atletikai sporttal, mely a

magyar sport szűk körét tágítani, erősíteni azt hatalmas faktorrá emelni fogja.” A neves szakíró, Molnár Lajos egy évvel később Athletika című könyvében ismét tágabb értelemben használja: „Athletizmus kollektív fogalom, melynek keretébe a testgyakorlás összes ágai tartoznak... Az Athletika keretébe szorosabb értelemben bizonyos határozott testgyakorlási szakmák tartoznak.” A szerző szerint a „Szer-tornázás, gyaloglás, futás, úszás, ugrás, ökölvívás, hajtás vagy vetés (gerelydobás és baltavetés), birkózás, labdajátékok.” A szó tágabb értelmezését napjainkig őrzi nyelvünk. Az „atletikus termet” nem a többnyire sovány, vékony futókra, ugrókra vagy a sokszor behemót dobókra utal, hanem a sokoldalúan képzett alak-ra. Még a huszas években is az atlétikához sorolják a súlyemelést, a birkózást és az ökölvívást — ez a nehézatlétika (Dé-ván István: A modern atlétika, Budapest, 1922.). Ma nehézatlétikán inkább már a dobószámokat értjük, bár néha még előfordul a régi értelmű használata is.

Így alakul ki az atlétika mai értelmezése: a futó, az ugró, a gyalogló, a dobószámok, valamint ezek variációiból az összetett számok. De még napjainkban is változik kicsit a jelentése: régi sportszámok tűnnek el, újak lépnek be a fenti öt valamelyikébe. Napjainkban már ismeretlen a kétkezes súlylökés, a helyből ugrás, a gránát- és kislabdadobás a nagy sportversenyeken, viszont megismertük a női maratónit stb. A fedett atlétikai pályák is változást hoztak a távokban. (A Sportlexikon mintegy ötven atlétikai számot ismer — természetesen verseny-számot.)

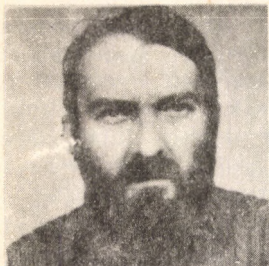
Míndez azonban már csak nagyon kis mértékben befolyásolja a szó jelentését, mely — már hosszabb ideje és valószínűleg még elég sokáig — a fenti öt alapszámot jelenti.

ANDOR GYÖRGY

A „Sport és nyelv” rovat alapításának ötlete Andor Györgvé volt. Színes, tartalmas írásai segítettek nekünk testnevelő tanároknak a nyelvi finomságok tudatos használatában. Sajnos már nem lehet köztünk, ez a két írása volt az utolsó. Az általa megkezdett „nyelvművelésnek” folytatódnia kell. Kérjük a kartársakat, írásaikkal segítsék munkánkat!

Hírek, megemlékezések

DR. ANDOR GYÖRGY (1942—1987)



Lapunk Sport és nyelv rovatának vezetőjét veszítettük el a nyáron. Tíz évig tanított bennünket arra, hogy és hogyan vigyázzunk nyelvünk erejére és tisztaságára. Erre a kötelességünkre hívta fel figyelmünket, és ezt a figyelmet folyamatosan ébren tartotta rövid tanulmányainak mondandójával. Testnevelő kartársaink szívesen olvasták azokat, gyakran hívatkoztak rájuk beszélgetéseink alatt.

Andor György magyar-történelem szakos tanár volt. A pedagógusi hivatást tudományos és kutatómunkával egészítette ki. Verstanból szerezte meg egyetemi doktori címét.

Munkatársként dolgozott a Pályaválasztási Intézetben, a MűM Szakoktatási és Továbbképző Intézetben és az Országos Pedagógiai Intézetben. Az elmúlt tanévekben szakmunkásképző intézetekben tanított.

Érdeklődése a testedzés és sport irányába mindig kedvenc időtöltése volt. Rendszeresen figyelte és értékelte a testnevelési és sporttevékenységet. A sportvilág kérdéseit szakavatott szemmel mindig az általánosítható és a teljesség felé tágitva nézte és elemezte. Sportkönyvekről írt ismertetései lapunkban rendszeresen megjelentek. Ennek az alkotó életnek fájdalomosan korai halála vetett véget.

Munkahelyein kollégái szerették, halk szavú, csendes ember volt. Humánus magatartása főleg a hétköznapi gondjaiban nyilvánult meg, mindig együttérzett az arra rászorulókkal, segítőkészsége közismert volt, amely az azonnali tettekben nyilvánult meg.

Színes egyénisége és nagy tudása miatt tanítványai tisztelték és szerették. Végzett növendékei, mint volt tanárukat sok-sok évvel később is gyakran felkeresték, tanácsát kérték. Tudományos munkássága, tanulmányai mellett pedagógiai munkájának talán ez egyik legjobb ismérve, legnagyobb elismerése.

Emlékét tisztelettel őrizzük.

NAGY SÁNDOR

ZIELBAUER ANDRÁS (1934—1986)



1934-ben született Eleken. Egyszerű dolgos szülők gyereke. Már általános iskolában is jó sportoló: súlylökő. A pedagógus pálya felé fordult. Nagy akarással tanult Gyulán a Tanítóképzőben. Krisztián László testnevelő tanár versenyzője, aki úgy indította el egy csodálatos, de nehéz pályán, hogy az küldetésévé vált.

Azokban az időkben izzott a pályák légköre három, de különösen két csapat versenyzőinek küzdelmétől: a Gyulai és a Szarvasi Tanítóképző versenyzői vívtak nagy küzdelmet egymással. Ha egymástól kaptak ki, nem jelentett vereséget, mert a két csapatot úgy nevelték, hogy együtt sírtak és együtt nevettek. Elemezve egy-egy váltást, versenyszámot s már ezzel is készült a következő összecsapásra.

Kunosné Sikari Kovács Margit — a fáradhatatlan Margit néni —, Krisztián László — felejthetetlen Laci bácsi — nagy szakmai, sportpszichológiai tudása, keménysége, szigora, lehetetlent nem ismerése, versenyzőiknek következetes figyelemmel kísérése el kellene most is.

1957-ben szerez tanítói oklevelet. Lőkösházára kerül, ahol igazgatóhelyettes és testnevelő. Kézilabdás lányaival feljut az országos versenyre.

1959-ben beiratkozik Szegeden az Állami Pedagógiai Főiskola biológia-testnevelés levelező tagozatára, és még nagyobb lelkesedéssel — állandóan képezve magát — tanít.

1965-ben Szarvasra kerül, Járási MTST elnöknek. A testület és elnöki munkássága alatt fellendül a sportélet, kézilabdapálya épül, testnevelés tagozatot harcol ki a 2. sz. Általános Iskolának. 1973-ban tanítani kezd, munkaközösségvezető a 2. sz. Általános Iskolában. Atlétaedzői munkásságának eredményéért Szarvas város atlétikai sportiskolát kap.

1978-ban Békéscsabára kerül. Munkássága a József Attila lakótelepi iskolában teljesedik ki. Sportudvart tervezett. Munkaközösségvezető. Az iskolán kívül a Megyei Atlétikai Szövetségi elnökségi tag, a Könnyűatlétikai Híradó főszerkesztője, atléta edző. Felelőse, szervezője, levezetője az úttörő olimpiák ünnepélyes, formáságokkal emlékeztetett versenyeknek. Zelenyánszki Judittal a város testnevelőinek és a megyei testnevelő szakfelügyelőknek bemutató tanításokat tart. Tudományos kutatásainak eredményeiről lapunkban rendszeresen beszámolt.

1982-ben meghívják Debrecenbe a Kosuth Lajos Tudományegyetemre „Alkotó pedagógus — alkotó iskola” Fórum 82 tanácskozására, melyen előadást tart: Kedvező és kedvezőtlen fejlődési szakaszok a 6—12 éves korcsoportnál címmel.

1982-ben második infarktusa után — fájdalmára — leszázalékolták. Nem tud otthon maradni. Felépülése után újra tanít, és módszertani szaktanácsadó.

1986-ban beiratkozik a Testnevelési Főiskola Szolnokra kihelyezett gyógytestnevelés tagozatára.

Nagy örömmel tanult és a sors kegyetlensége, hogy 1986. december 22-én a halál megállította.

Hitvallása volt „Csak azt az életet érdemes végigélni, amelyet másokért élünk.” (Einstein)

Munkája tanítványaiban tovább él.

PEDAGÓGUS SPORTOLÓK ÉS CSALÁDTAGJAIK ORSZÁGOS SEREGSZEMLÉJE

1988. június 11.

A Pedagógusok Szakszervezete együttműködve a Művelődési Minisztériummal, az AISH-val, a SZOT-tal, valamint más sporttal foglalkozó szervezetekkel 1988. június 11-én Budapesten a VIII. kerületi Asztalos János Ifjúsági Parkban júniálisan rendez.

A találkozó a Pedagógus nap közelében kötetlen együttlétet biztosít a pedagógusoknak, az oktatásügyi dolgozóknak és családtagjaiknak, különböző játékos sportprogramokkal, kulturális eseményekkel és négy sportágban való versenyzéssel (asztalitenisz, úszás, kosárlabda, kispályás-foci).

A júniálisra *jelentkezni lehet* 1988. április 20-ig a Pedagógusok Szakszervezete megyei (budapesti) és az egyetemek szakszervezeti bizottságainál. A jelentkezők ingyenesen műsorfüzetet és részvételi jegyet kapnak.

A találkozón délelőtt 10-től délután 18 óráig a résztvevőket többek között a 100 Folk Celsius, a Studium Dixieland, break vetélkedők, versenytáncbemutatók, népzene, báb bemutató, kirakodó vásár, divatbemutató is várja. A játékos sportvetélkedőn a szülők és gyermekek együtt versengve is nyerhetnek igen értékes díjakat.

**PEDAGÓGUSOK
SZAKSZERVEZETÉNEK
KÖZPONTI VEZETŐSÉGE**



INHALT

<i>Jankovics József</i> : Der Unterricht der Verteidigung beim Korbball in der Grundschule	161
<i>Lukszics Ernő</i> : Über einige praktische Fragen des Unterrichts des Schlagballweitwurfs in der Grundschule	164
<i>Akoshegyi Istvánné</i> : Untersuchung der Zusammenhänge zwischen den motorischen Leistungen der Schüler der 1—4. Klasse der Grundschule sowie der schulischen Bildung ihrer Eltern in Szekszárd	166
<i>Dr. Farmosi István—Dr. Mezőszentgyörgyi László</i> : Vergleichende Untersuchung der motorischen Leistungen von Schülerinnen der Mittelschulen in Budapest und Székesfehérvár	168
<i>Sikó Attila</i> : Entwicklungsplan zur Körpererziehung des Schüler in Gymnasium I.	176
Zielbauer András : Das Niveau der körperlichen Geschicklichkeit der Schüler auf Grund der Endkämpfe der Pionierolympiade in Athletik	177
Bibliographie (<i>Nagy Istvánné</i>)	184
Sport und Sprache (<i>Andor György</i>)	190
Nachrichten: <i>Andor György</i> , <i>Zielbauer András</i> (<i>Nagy Sándor</i>)	192

СОДЕРЖАНИЕ

Янкович Ё.: Об обучении защиты по восьмилетней школе	161
Луксич Э.: О некоторых практических вопросах массового обучения по метанию малогабаритного мяча в восьмилетней школе	164
Анощехи И.: Исследование взаимосвязи между моторной эффективностью у учащихся 1-4. класса начальной школы и школьным образованием их родителей в Сексардие	166
Др. Фармош И. - Др. Мезёсентдёрди Л.: Сопоставляющее исследование моторных свойств среднешкольных девушек в Будапеште и Секешьфехерваре	168
Шико А.: План-проект для обучения физкультуры юношей в первом юношей в первом классе гимназии	174
Зиельбауер А.: Уровень ловкости у учащихся по сведению финала олимпиады пионеров Страны по атлетике	177
Библиография (Нагь Иштваннэ)	184
Спорт и язык (Андог Дёрдь)	190
Новости, воспоминания: <i>Андог Дёрдь</i> , <i>Зиельбауер Андраш</i> , (<i>Надь Шандор</i>)	192