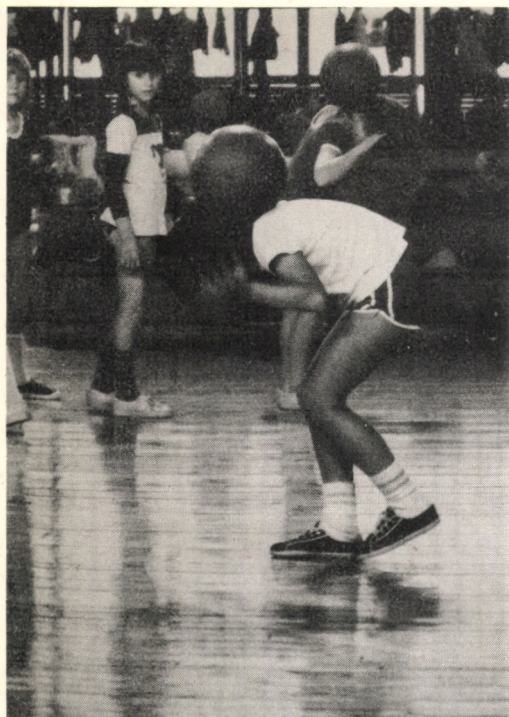


testnevelés tanítása

XXI. ÉVFOLYAM
1985 | 1

AZ OKTATÁSIMINISZTERIUM
MÓDSZERTANI FOLYOIRATA





TARTALOM

Nagy Sándor—Fehér Valéria: A szakközépiskolai Részletezett Követelményrendszer kipróbálásának öt éves tapasztalatai IV.	1
Ondrejcsikné Zelenyánszky Judit—Zielbauer András: A 7—8 éves gyerekek kondicionáltsági szintjének mérése	13
Kiss Erzsébet: Testnevelési órák minden nap.....	16
Dr. Fábián Tibor—Ivanics Géza: Testedzés mindennap!	18
Solti Gábor: A mindennapos testnevelés kipróbálása a komáromi Jókai Gimnáziumban	20
Gergely Gyula: A több évtizedes példamutató munka elismeréséről	22
Dr. Harsányi László: Sportoló iskolai tanulók testi és teljesítményfejlődése ..	24
Kutatóműhely	29
Ötletek, újdonságok	31
Könyvismertetés	32

Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Balázsné Kustos Mária

Burka Endre

Gyenge József

Dr. Nagy György

Pádár Károly

Dr. Székely Gabriella

Dr. Szigeti Lajos

Dr. Takács Ferenc

Rovatvezetők:

Dr. Andor György (Sport és nyelv)

Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)

Somorjai László (Riportok)

Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)

Lovas Albert (Képanyag)

E számunk szerzői: dr. Andor György nyelvész, Bp.; Balázs Olivér testnevelő tanár, Bp.; dr. Fábián Tibor testnevelési és sport főelőadó, Szeged; Fehér Valéria testnevelő tanár, Bp.; Gergely Gyula osztályvezető, OPI, Bp.; dr. Harsányi László vezető edző, Pécs; Ivanics Géza szakfelügyelő, Szeged; Kiss Erzsébet testnevelési és sport főelőadó, Debrecen; Pusztai Rita főiskolai hallgató, Bp.; Nagy Sándor testnevelő tanár, Leányfalu, Ondrejcsikné Zelenyánszky Judit testnevelő tanár, Békéscsaba, Solti Gábor testnevelő tanár, Komárom, Zielbauer András testnevelő tanár, Békéscsaba.

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1046 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211—200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. — 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre 42,— Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 16. sz. alatti hírlapboltban.

Példányonkénti eladási ár: 7,— Ft

Universal Nyomda, Eger. 85 1291 4650 pld.

Felelős vezető: Hangács József

A TESTNEVELÉS TANÍTÁSA

1985. év, XXI. évfolyam, 1—6. szám

TARTALOM

TANULMÁNYOK, CIKKEK

- Annási Ferenc:** Testnevelésóra egy vizsgálat tükrében 2/33
- Bak István:** Középiskolában is életképes 3/87
- Baracs Ferencné—dr. Gaál Csabáné—Herlicska Károly—Kovács Júlia:** A testnevelés tanári szakra jelentkezők felvételi alkalmassági vizsgaeredményei 6/179
- Dr. Bóra Ferenc:** Adatok a tanítók testnevelés szakkollégiumi képzettségéről 6/161
- Cseh István:** Tanítsunk úszni korszerűbben, gyorsan és jól 2/51
- Dancs Jánosné:** „Gyere velünk, csinálj velünk, csinálj jobban!” Játékos sportvetélkedő az általános iskola alsó tagozatos tanulói részvételével 6/169
- Énekes Árpád:** Ökölvívás a középiskolában 5/132
- Dr. Fábián Tibor:** A jó bornak is kell céger — avagy sikersztori a propagandáról 3/70
- Dr. Fábián Tibor—Ivanics Géza:** Testedzés mindennap! 1/18
- Flieghné Boda Sarolta:** Versenyrendezés felsőfokon 5/144
- Galát János:** Követelményrendszer és értékelés a testnevelés hatékonyságának növelésére egy gimnáziumban 4/105
- Gergely Gyula:** A több évtizedes példamutató munka elismeréséről 1/22
- Dr. Harsányi László:** Általános és középiskolás atléták testalkati mutatói és versenyteljesítményeinek dinamikája 2/41
- Dr. Harsányi László:** A pszichomotorikus teljesítménydeficit elkerülésének lehetősége 4/118
- Dr. Harsányi László:** Sportoló iskolai tanulók testi és teljesítményfejlődése 1/24
- Horváth András:** Az SZMT is megtalálta feladatát 3/68
- Ivanics Géza:** Módszertani útmutató a magnetofonkazettára kidolgozott testnevelési és játékfoglalkozásokhoz 3/78
- Dr. Keczer Tamás:** Megérett a feltétele, hogy a jövő tanévtől általánossá tegyük Csongrád megyében a mindennapos testnevelést 3/66
- Kiss Erzsébet:** Szeretted-e a testnevelésórát? 2/39
- Kiss Erzsébet:** Testnevelési órák mindennap 1/16
- Dr. Kun László:** Számvetés helyett ... 5/129
- Nagy László:** Mindennapos testnevelés egy városzéli iskolában 3/73
- Nagy Sándor:** A technikusképzést folytató szakközépiskolák testnevelés tervére 4/97
- Nagy Sándor—Fehér Valéria:** A szakközépiskolai Részletezett Követelményrendszer kipróbálásának ötéves tapasztalatai IV. 1/1
- Ondrejcsikné Zelenyánszky Judit—Zielbauer András:** A 7—8 éves gyerekek kondicionáltsági szintjének mérése 1/13
- Rácz István Pálné:** Legfontosabb a rendszerességre szoktatás 3/69
- Solti Gábor:** A mindennapos testnevelés kipróbálása a komáromi Jókai Gimnáziumban 1/20
- Somorjai László:** Az aranydiplomás: dr. Kismartoni Károly 2/54
- Somorjai László:** Eredeti népi játék, „Mellays” 6/183
- Somorjai László:** Riport Novák Ilonával 4/121
- Dr. Szabó Béla:** A német testgyakorlati oktatók szerepe az iskolai testnevelés tanítás kialakulásában és fejlődésében 5/147
- Dr. Szabó Béla:** A német testgyakorlati oktatók szerepe az iskolai testnevelés kialakításában és fejlődésében II. 6/164
- Szalai József:** Még változatosabb foglalkozásokat 3/74
- Testnevelés mindennap! 3/65**
- Dr. Thékes István:** „Társadalmi méretű lett” 3/77
- Tihanyiné Hős Ágnes:** A zenei ritmus és mozgásritmus összhangja különböző tempójú kötélgyakorlatoknál ... 4/115
- Turi Imre:** Cselezés átemeléssel 6/176
- Várhelyiné Kulcsár Magda:** Átadták a jó tanuló — jó sportoló címet a középiskolai tanulóknak 5/151
- Dr. Zámbo Géza:** Sportszervek, sportegyesületek szerepe, feladatai a mindennapos testedzés teljes körű megvalósításában 3/72
- Zielbauer András:** Kedvező és kedvezőtlen fejlődési szakaszok az iskolai testnevelés cél- és cselekvésrendszere szempontjából 6/172
- Zsakay Kálmán:** A játékos sportjáték-oktatás 5/139

A TESTNEVELÉS TANÍTÁSA

1986. év, XXII. évfolyam, 1—6. szám

TARTALOM

TANULMÁNYOK, CIKKEK

- Andor György:** Amit az ember nagyon szeret, azt nem győzi csinálni. Beszélgetés dr. Burka Endrével 1/1
- Andor György:** Népi sportjátékok 5—6/169
- Dr. Bognár László:** A tatari testgyakorlat megalakulása 1845-ben 5—6/172
- Dr. Bóra Ferenc:** Dr. Kemény Ferenc a sport és a békemozgalom nagy egyénisége (A békeév jegyében) 1/7
- Csere István—Fehér Valéria—Halmos Mária:** Műhelymunka az általános iskolában 4/115
- Galát János:** Koedukáció egy gimnáziumban 2/56
- Dr. Gergely Gyula:** A példamutató testnevelő tanári munka elismerése 2/59
- Dr. Gergely Gyula:** Hátrányos helyzetű tanulók felzárkóztatása a testnevelésben 4/107
- Harsányi László:** A testmagasság, testtömeg és a sportteljesítmény kapcsolatának változása a fejlődés, érés korában 3/88
- Kiss István:** Mindennapos testnevelés mindenki öröme 4/125
- Kulcsár János:** Mindennapos testnevelés az iskolaotthonos osztályokban 4/123
- Kulcsár László:** A középiskolai tantervi törzsanyag oktatása — talajtorna 2/44, 3/72
- Dr. Nagy György:** A cselekvéstanulásról 2/35
- Dr. Nagy Sándor:** A magyar és a szovjet tantervi tesztrendszer összehasonlító vizsgálata (I—II. rész) 4/97, 5—6/137
- Nagy Sándor:** Tanterveink folyamatos fejlesztése 2/33
- Nagy Sándor:** Tanterveink korrekciója 3/65
- Nagy Sándor:** Tájékoztató a gimnáziumi testnevelés tantervi korrekciójáról 3/67
- Nagy Sándor:** Úszástanítás a középiskolában 1/9
- Pádár Károly:** A képességfejlesztés eredményességének vizsgálata a teljesítménytesztben, a fővárosi általános iskolákban 3/82
- Dr. Rigler Endre:** Gondolatok az állóképesség megnyilvánulásáról az iskolai testnevelésben 5—6/129
- Sikó Attila:** Folyamatterv a gimnáziumi fiú testnevelés tanításához I. 2/38
- Sikó Attila:** Folyamatterv a gimnáziumi fiú testnevelés tanításához II. 3/68
- Sikó Attila:** Folyamatterv a gimnáziumi fiú testnevelés tanításához III. 4/112
- Sikó Attila:** Folyamatterv a gimnáziumi fiú testnevelés tanításához IV. 5—6/159
- Somorjai László:** Az amerikai football 4/119
- MINDENNAPI TESTNEVELÉS** 4/123
- Tóth Julianna:** Idejében a felvételi vizsgáról 5—6/164
- Varga Ilona:** A középiskolai teljesítményfelmérésekről 5—6/166
- SPORT ÉS NYELV** 4/128, 5—6/166

ÉSZREVÉTEL, HOZZÁSZÓLÁS

- A tanulók tanórán kívüli sportfoglalkozásának formái és lehetőségei egy szakközépiskolában (Acsai János és Szentjóni Szabó Tibor) 5—6/177
- A szabadidő helyes eltöltése (Molnár Gyöngyi) 5—6/179
- Biztatás (Andor György) 5—6/176
- Tudásszintmérés az alsótagozatban (Molnár Gyöngyi—Nagy Sándor) 5—6/180

ÖTLETEK, UJDONSÁGOK

- Fülöp Dezső: Ördögkerék 5—6/174

KÖNYVISMERTETÉS

- Bocsák Miklós: A Grosics-villa titka (Andor György) 4/B/III.
- Bocsák Mikós: Elátkozott sporttörténetek (A. Gy.) 5—6/188
- Görgényi István: Itt a piros, hol a piros (Andor György) 5—6/190
- Kárpáti Károly: Az idő sodrában (Gergely Gyula) 5—6/192
- Laki László—Nyerges Mihály: Átlövés (Gergely Gyula) 5—6/192
- Petkovics Kálmán: Régi szabadkai játékok (Andor György) 5—6/189
- Sport a változó világban. Szerk.: Földesiné Szabó Gyöngyi (Andor György) 5—6/188
- Sportlexikon I. Főszerk.: Nádasi László (Andor György) 5—6/190

GYÓGYTESTNEVELÉS:

Csider Tibor—Soltész Józsefné—Koncz Sándorné: Gyógytestnevelési változatok középfokú iskolában	3/89
Renka Lászlóné: Gyógyúszás (I—II. rész)	5/153, 6/185

KUTATÓMŰHELY:

Pusztai Rita: A futó-állóképesség fejlesztése az általános iskola 4—5. osztályában	1/29
Szigeti Zsuzsanna: A testnevelés és sport iránti érdeklődés vizsgálata a 3—4. osztályban (I—II. rész)	2/58, 4/123

ÉSZREVÉTELEK, HOZZÁSZÓLÁSOK

A testnevelési és a tanórán kívüli sport tartalmi összefüggései	3/92
Molnár Gyöngyi: Játék a napköziben	5/157

ÜTLETEK, ÚJDONSÁGOK

Balázs Olivér: A minipalánkos kosárgyűrű	1/31
Hudra András: Egy ismert játékelemeket tartalmazó játék helyi viszonyokhoz (kisméretű tornaterem, tornaszoba) alkalmazott változata	5/153
Lukszics Ernő: Súlyzótartó házilag ...	2/63
Nagy Tamás: Szabadtéri erősítő állvány	2/62

KÖNYVISMERTETÉS:

Bárány István: Versenyben Tarzannal (A. Gy.)	5/158
Borbély Tibor: Kerékpározás (A. Gy.)	3/94

Földesné dr. Szabó Gyöngyi: Magyar Olimpikonok önmagukról és a sportról (A. Gy.)	4/128
Füzesy Zoltán: Ökölország és királyai (A. Gy.)	3/94
Sz. Grodzenszkij—I. Romanov: Levelezési sakk sport (J. J.)	5/158
Hermann Imre: Az ember ősi ösztönei (Andor György)	6/192
Könyvekről röviden (A. Gy.) ...	4/127, 5/159
Dr. Kun László: Az aranyérmek árnyékában (J. J.)	4/127
Kürti Béla: Fejezetek a ceglédi sport múltjából (A. Gy.)	4/128
Nagy Béla: Futballévtizedek (A. Gy.) ...	3/95
Nagy Béla—Toldi Géza: A Fradiszív és szellem megtestesítője (A. Gy.)	3/95
Pongrácz György: Puha vagy Jenő (A. Gy.)	1/32
Sportkönyvek 1985-ben (Dr. Berend Mihály)	2/64
Tótiusz András—Gulyás Péter: A legendák sportja — karate (A. Gy.) ...	5/159
Török László: Rekviem a hokiért (A. Gy.)	1/32

SPORT ÉS NYELV

Andor György: Bece- és ragadványnevek a sportban	5/160
---	-------

SZAKTERÜLETÜNK TUDOMÁNYOS ÉLETÉBŐL

Beszámoló az általános művelődési központok III. Országos Tanácskozásának „sport integráció” szekciójának munkájáról (Pótzyné dr. Keresztesi Katalin)	2/55
Sporttörténeti emlékülés a TF-en (dr. Nagy György)	3/96

A szakközépiskolai Részletezett Követelményrendszer kipróbálásának ötéves tapasztalatai IV.

NAGY SÁNDOR—FEHÉR VALÉRIA

Írásunk első, második és harmadik részében beszámoltunk a szakközépiskolai Részletezett Követelményrendszer (RKR) készítésének és kipróbálásának útjáról. Először az általános tapasztalatokat összegeztük, majd bemutattuk a kipróbálás résztvevőit, a minta kiválasztásának szempontjait, a kipróbálás személyi és tárgyi feltételeit. Végigjártuk azt az utat amelyet a szakközépiskolai RKR-ek felépítésének változtatásában megtettünk, bemutatva azt a taxonómiai rendet, amely a kísérlet eredményeként kialakult. Közreadtuk a kipróbálás általános tapasztalatait és a konkrét vélemények, javaslatok, észrevételek összefoglaló elemzését is. Beszámolónk befejező részében az értékelés, az „Egyéni értékelő lap” használata, a Testnevelés Teljesítményfüzet és az RKR kapcsolata, az iskolavezetés és a tantestület viszonyulása a testneveléshez, valamint az ötnapos munkahét tapasztalatairól adunk számot.

Az értékelés megvalósulása a kísérleti követelményrendszer kipróbálása idején

Általában az a vélemény alakult ki a kipróbáló tanárok között, hogy az RKR megkönnyíti a tanulók értékelését, sőt az önértékelést is kialakíthatjuk a segítségével. Lovas Ferenc (Szeged, 1979.) és Bajusz Katalin (Szolnok, 1981.) véleménye szerint „reálisabbá vált az értékelés... amelyhez széles skála állt rendelkezésre, nagyon jó szolgálatot tett az Egyéni értékelőlap, hiszen együtt van rajta minden eredmény. Dancs István szakfelügyelő (Szombathely, 1981.) még kiegészíti az előbbieket azzal, hogy „az értelmi nevelés területén is segítséget adott a teljesítmény mérlegelésére” az RKR.

A kísérleti időszakra való tekintettel arra kértük az RKR-ben a kipróbáló tanárokat, hogy az értékelésben, illetve az osztályozásban közvetlenül ne használják fel az RKR felméréseit. A kollégák többsége más véleményen volt, és szinte valamennyien igyekeztek megoldást találni arra, hogy összehangolják a kísérleti felméréseket és az ellenőrzési feladataikat. Marancsics Imre (Zalaegerszeg, 1981.) így fogalmazza meg véleményét: „...nem tartom célszerűnek egyértelműen megtiltani, hogy az RKR-t az osztályozásban felhasználják a tanárok. Inkább buzdítani kéne őket arra, hogy keressék, kutassák a kettő közötti összhang megteremtésének lehetőségét, hogy az RKR-ből mit és hogyan lehetne felhasználni egyidőben ellenőrzési érdemjegyek adására is”.

A felmérés alapján az egyéni fejlődést többen osztályozták, hogy igényesebb munkára motiváljanak az RKR-rel. A pontszámokat, eredményeket osztályzatokra átszámították a kollégák, ezt főként a heti 2 órás változatnál tartották nagyon fontosnak az idővel való jobb gazdálkodás miatt (pl. Németh Margit véleménye Bp., 1981.) Különböző konkrét javaslatokat is leírtak a kollégák jelentéseikben. Példaként néhány javaslat:

Van olyan vélemény, hogy ne kaphasson jelest testnevelésből az a tanuló, aki a tavaszi felméréseknél gyengébb eredményt teljesít, mint összel.

Nagy Tamásné (Bp., 1981.) javaslata a tornához: 12 pont jeles, 9 pont jó, 6 pont közepes, 3 pont elégséges osztályzatra lenne átváltható.

A teljesítménytesztekben (7 próba) elért %os eredmény alapján a következő osztályzatokat javasolják:

Sydó Tibor (Pápa, 1981.)

70% felett 5-ös;

60% felett 4-es;

40% felett 3-as;

20% felett 2-es;

Tenkei Antal (Gyula, 1981.)

80% felett 5-ös;

50—80%-ig 4-es;

30—50%-ig 3-as;

10—30%-ig 2-es (a szektorátlépés egy jegy javulást eredményez minden esetben)

Sydő Tibor (Pápa, 1981.) színtezést javasol a 12 perces járás-futás próbánál is: 2300 m 5-ös, 2100 m 4-es, 1800 m 3-as, 1500 m 2-es (lányok részére).

Több tanár megfogalmazza azt a kérést, hogy meg kellene oldani minden sportágban az öt fokozatú színtezést és az annak megfelelő öt fokozatú pontozást, amely mindjárt osztályzatot is jelenthet ellenőrzés esetén. A lehangsúlyosabban a tornában lenne erre szükség. Holes István (Zalaegerszeg, 1983.) konkrét javaslatot is ír a torna minősítésére:

- 1 pont — nem tudja végrehajtani;
- 2 pont — segítséggel, nagyobb hibákkal végzi;
- 3 pont — hibás tartással, kis technikai hibával végzi;
- 4 pont — jól hajtja végre;
- 5 pont — tornászos testtartással hajtja végre a feladatot.

Sydő Tibor részletesen megfogalmazza véleményét, problémáját a kísérleti RKR feladatainak értékelése és az osztályozás összefüggéseiről: „Az értékelés a megadott szempontok szerint történt, de éppen ez tette nehezéssé az osztályozást, mivel nem ugyanazon értékeket kellett alkalmazni. Például: tornaanyag 1—4-ig pontozás; röplabdagyakorlat 3×10 pont. Szerintem, ha minden értékelést 1—5 ponttal jelöltünk, sok időt takaríthatunk meg, s a tanulók is jobban megértenék. A mérhető követelmények értékelését igen megkönnyítené, ha a motoros követelményekhez hasonlóan százalékos arányban, mint a teljesítményfüzetben, határoznánk meg a teljesítményeket. Pl: leány IV. osztály távolugrás 360 cm + 50% = közepes osztályzat, ha ez a teljesítmény az első felméréshez képest fejlődést mutat a tanulónál. Az élet minden területén a „teljesítmény” a fő szempont, mindenütt vannak követelmények. Később még az önmagához mért fejlődést sem veszi figyelembe az élet, hanem csak azt, amit teljesített, és a díjazás is a teljesítmény alapján történik. Miért ne nevelhetnénk már most a tanulókat az »életre«? Minden tanulóban alakuljon ki a rendszeres mozgásigény, legyen a IV. osztály végére egy később is bárhol, bármikor végezhető sportja, mozgásanyaga.”

Egyéni értékelési módszerekről is beszél néhány kolléga. Ezek közül megemlítjük Hortobágyi Ferenc (Kőszeg, 1981.) javaslatát: „Tapasztalatom, ha úgy végeztem, illetve fogadom el az eredményeket, hogy állandóan érvényben van a javítási lehetőség, akkor nagyobb a tanulók aktivitása. Ebben az esetben minden órán bediktálhatja a tanuló a javított eredményét, illetve bemutathatja a megtanult, kijavított mozgást, és az van érvényben a következő jobb eredményig. Az ügyességi számokban mindenképpen így kellene ezt elfogadni, hiszen a cél a teljesítmény növelése.”

Takács József (Keszthely, 1981.) így ír egyéni módszeréről: „Évek óta használlok egy dedósnak tűnő módszert. Például, ha a tanuló javított valamelyik eredményén, kap egy pontot. 3 pont egy teljes értékű teljes osztályzatot jelent. Nálunk nagy becsülete van ezeknek a pontoknak, mert a leggyengébb képességű tanuló is képes jó jegyet szerezni, ha önmaga eredményén javít.” 1983-ban még tovább folytatja ezt a témát Takács kolléga: „Külön felállítottam szinteket futásban, ugrásban, dobásban, karhajlításban, húzódkodásban stb. Ezek szerint a szintek szerint adom a jó pontokat, melyekből jelest lehet összehozni. A kísérletem során megállapítottam — melyet ezelőtt is tudtam —, hogy a gyerek elé szintet kell állítani. Téves, elavult az a nézet, hogy csak a technika, a részvétel a fontos. Még a leglustább gyereket is inspirálja, hogy a saját előző szintjét megdöntse. Ha ez az elv zöld utat nyerne, az osztályozás is realisabb, életszerűbb, szubjektívításoktól mentesebb lenne.”

Vélemények, tapasztalatok az „Egyéni értékelőlap” használatáról

Az Egyéni értékelőlap bevezetését nagy örömmel fogadták a kollégák. Megkönnyítette az adminisztrációt, közérthetősége, áttekinthetősége miatt könnyen figyelemmel kísérhető minden tanuló teljesítménye, fizikai állapota. Egy-két kiegészítő javaslatot tettek csupán a kartársak. Kérték, hogy füzet nagyságú legyen, vagyis esetleg a teljesítményfüzetbe be lehetne építeni az értékelőlapot, így a tanulók mintegy edzésnaplót vezethetnének maguknak. Ehhez célszerű lenne a lap hátoldalára néhány

mondatos tájékoztatót írni, hogy önállóan vagy kis tanári segítséggel el tudják végezni a tanulók ezt a feladatot. Több kolléga is javasolta, hogy kíséreljük meg a négy évet egy lapra szerkeszteni, így a tanuló fejlődése, teljesítményváltozása jobban leolvasható lenne.

A témához három javaslatot mutatunk be: *Marancsics Imre* (Zalaegerszeg, 1982.). Egyéni értékelőlap mintáját, amely négy évre szól (1. ábra); *Tenkei Antal* (Gyula, 1981.) Felmérőlap mintáját (2. ábra); *Németh Margit* (Komárom, 1982.) névre szóló kártyáját a futószámokhoz* (3. ábra).

Vélemények, javaslatok a Testnevelés Teljesítményfüzet és az RKR feladatainak összehangolásáról

A kísérletben részt vevő tanárok véleménye szerint nagyon jó és szükséges is a teljesítményfüzet testnevelésből. Vezetése, használata még mindig szokatlan a tanulóknak, csak rendszeres biztatásra, ellenőrzésre dolgoznak a füzettel. *Szigetvári János* (Gyöngyös, 1981.) megállapítja jelentésében, hogy kb. a tanulók 10%-a rendszeresen, 60%-a alkalmanként, 30%-a egyáltalán nem használja a füzetet. Pedig az a véleménye a kipróbáló tanároknak, hogy a füzet is, az RKR is nagyobb eredmény, teljesítmény elérésére ösztönzi a tanulókat, tudatosítja bennük a teendőket, nagyobb önállóságra készíteti őket, jobban figyelemmel tudják kísérni saját fejlődésüket. Vannak olyan kollégák, akik egyértelműen kötelezővé tennék a teljesítményfüzet használatát, mert csak így lehetne hasznosságát érvényesíteni.

Többféle javaslatot tesznek a tanárok a füzet tartalmára vonatkozóan. Például kérik, hogy a tanításhoz is jól felhasználható több szemléltetőanyagot tartalmazzon, legyen hely a füzetben a háziversenyeken való részvétel igazolására, talán jobban ösztönöznék tanulóinkat a részvételre. Az értékelőlap beépítését kéri a füzetbe. Sőt olyan javaslat is van, hogy 2 példány készüljön a négy évre szóló értékelőlappból, melynek 1 példányát a tanár iskolaváltozás esetén a tanuló személyi anyagához csatolva elkül-

dene a másik iskolának. Így a testnevelők országosan egységesen dokumentálnák a tanulók egyéni teljesítményét — írják többben is jelentésükben. *Bajusz Katalin* (Szolnok, 1981.) részletes javaslatot tesz egy új teljesítményfüzet tartalmára, úgy gondoljuk érdemes idézni jelentéséből: „Az első rész tartalmazzon a jelenlegihez hasonló bevezetőt és az olimpiákról részletesebb tájékoztatót — több magyar vonatkozással. Ezután következzenek a feladatsorok rajzos és szöveges formában, lehetőséget adva rövid, írásos válaszokra, sőt a tanulók javaslatainak, ötleteinek leírására is. A feladatsorok tükröznék a testnevelés órák gyakorlati és elméleti anyagának fontosabb részeit, segítenék a jobb megértést. Az első részben szerepelnének még különböző ügyességi és versenyfeladatok, önállóan is végezve. Az RKR jelenlegi feladatlapjait ebbe a részbe építeném be, sőt újak állítására buzdítanám a testnevelőket. (Tanítványaim is úgy vélik, hogy nem elég évente egy feladatlap és totó kitöltése általános sportműveltségük megállapítására. Többször is lehetne megoldani ilyeneket.) A második fő rész tartalmazhatná az RKR felmérési gyakorlatait és a jó tanácsokat. A füzet közepére kerülhetne az „Egyéni értékelőlap”, és onnan kivéve átfűzhető lenne a III.—IV. osztály füzetébe. Négy éves fejlődését vagy éppen visszaesését mindig maga előtt láthatná a tanuló. A harmadik fő rész foglalkozna biológiai, egészségügyi, higiéniai kérdésekkel, kicsit talán pótolva pl. a szakközépiskolákból jórészt hiányzó biológiai tantárgyat is. Végül szabadidős sportokkal foglalkozhatna a füzet, és zárná az egészet a totó és az „Edzett Ifjúságért” értékelőlap, természetesen az I/a pontban az RKR eredményekkel.”

Vélemények és tapasztalatok az RKR és a tanmenetkészítés összehangolásáról

A legtöbb kipróbáló tanár valamilyen módon felhasználta az RKR anyagát a tanmenetkészítésnél. Többen elmondták, hogy segítségükre volt az RKR, mivel világosabbá tette a követelményeket. Elsősorban az értelmi és a nevelési követelmények tanmenetbe építéséhez adott sok segítséget. *Dr. Agfalvi Mihályné* (Székesfehérvár, 1980.)

* A lapokat a felmentett tanuló vezeti, adminisztrálja, a tanár aláírja. Minden osztály kártyája egy borítékban van összegyűjtve.

EGYÉNI ÉRTÉKELŐLAP

Név: Osztály:

Szül. év, hó, nap: Testmag.:

..... Testsúly:

GYAKORLAT	I. OSZT.		II. OSZT.		III. OSZT.		IV. OSZT.	
	Felmérés	Érdem-jegy	Felmérés	Érdem-jegy	Felmérés	Érdem-jegy	Felmérés	Érdem-jegy
1. 60 m-es futás 2. Súlypontemelk. 3. Tömött labda dob. 4. Hosszútávfutás 5. Labdapasszolgatás 6. 4 üt. fekvőtámasz 7. Fekvőtámasz 8. Lazaság 9. Kötélmászás 10. 12'-es futás								
1. Magasugrás 2. Távolugrás 3. Súlylökés 4. Gránáthajítás								
1. Talajgyakorlat 2. Gyűrűgyakorlat 3. Korlátgyakorlat 4. Szekrényugrás								
Sportjáték: kosárlabda								
Végosztályzat								
Megjegyzés sportolás								

FELMÉRŐ LAP

Név: Szakosztály:

Szül. adatok:

	I. oszt.				II. oszt.				III. oszt.				IV. oszt.			
T. magas.																
Testsúly																
	IX.—		V—VI.		IX.—		V—VI.		IX.—		V—VI.		IX.—		V—VI.	
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
Összesen																
Magas																
Távol																
Futás																
Dobás																
Talaj																
Szer																
T. ugrás																
Sportjáték																
Szabályalk.																
Választott a.																
Értékelés																

Név		Osztály		Megjegyzés	
Időpont	Időeredmények				Táv: 12 p I. II.
	60 m I. II.	x m I. II.	x m I. II.		
szept. 5.	—				
szept. 7.	x				
x					
x					
x					
x				x —	
x					
x					
x					
Aláírás					

írja a következőket: „A pontosabban megfogalmazott részletes követelményeket igen jól be lehet építeni a tanmenetbe. Így szinte napra készen, állandóan figyelemmel lehet kísérni az adott időszak követelményeit.

Többen megfogalmazták, hogy az RKR hatására nagyobb teret engedtek az önálló feladatmegoldó képesség fejlesztésének. Az RKR felmérő gyakorlatai közül többet állandó gyakorlási anyagnak terveztek a tanmenetben néhányan. Egy-két feladatot — pl. a 12 perces járás-futás próbát — más osztályok tanmenetébe is bevettek a kollégák. *Dékán Rezsőné* (Bp., 1982.) elmondja tervező munkájáról, hogy „... az egész évre szóló követelményeket a tanmenetbe úgy dolgoztam fel, hogy az mindig egy hónappal megelőzte az oktatandó anyagrészhez szükséges izom- és ízületsportok előkészítését, ami nagyon jónak bizonyult a gyakorlatlatban”.

Mindenesetre elmondhatjuk, hogy a tanárok tervezőmunkáját megkönnyítette, tudatosabbá tette az RKR felhasználása.

Egyéb észrevételek, vélemények, javaslatok

A kísérletben részt vevő tanárok sok hasznos véleményt fogalmaztak meg jelentéseikben. Lényegében jól vizsgázott a kísérleti RKR, mert konkrétan segítette a tanárok nevelő-oktató munkáját. Megállapították, hogy legnagyobb erénye az RKR-nek, hogy komplex módon megvilágítja a tantárgy lényegét. Új módszerek, mérőeszközök kialakítását segítette elő. Hozzájárult a tanulók pontosabb ellenőrzéséhez, értékeléséhez. *Dr. Ágfalvi Mihályné* (Székesfehérvár, 1979.) többek között megállapítja, hogy a totó pl. figyelmeztette arra, hogy az aktuális sporeseményekkel, szabályismerekkel stb., vagyis a sportműveltségi anyaggal többet kell foglalkozzon. Az eredmények, felmérések általában megmutatták a hiányosságokat is. Az eredmények, a fejlődés számszerű rögzítése teljesebb és tökéletesebb képet ad a tanár—diák össz-munkájáról — írja több kolléga is. A felmentett tanulók számára is adott feladatot az RKR-ből pl. *Galambos János* (Eger, 1982.), az elméleti anyagból kellett képezniük magukat, amit természetesen a tanár ellenőrzött.

Néhány kolléga felvetett egy-két problémát. Ezek közül megemlíti *Jakab Tiborné* (Bp., 1981.) „félelmét”, miszerint a sok mérés hatására szerinte a teljesítmény kerül előtérbe, és a mozgás minősége háttérbe szorul. *Dr. Ágfalvi Mihályné* (Székesfehérvár, 1981.) elmondja, hogy a III. évfolyamon sok éves tapasztalata szerint a tanulók szeretik, igénylik a kicsit szabadabb, kötetlenebb órákat, megindult a „szakosodásuk”. Félő, hogy a sok kötelező RKR-feladat csökkenti majd lelkesedésüket. Egy-két kolléga úgy érezte, hogy hosszú volt a négy éves kísérlet a tanulóknak, a játékra nagyobb volt az igényük, főként a III—IV. évfolyamon. Ezt tetézi szerintük, hogy a IV. évfolyamon a korai év vége (május eleje) nehezíti az atlétikai felméréseket, sűríti a feladatokat.

Elgondolkodtató összefüggésre hívja fel a figyelmet két tanár. *Szigetvári János* (Gyöngyös, 1981.) írja: „Érdekes, hogy az általam tanított két kísérleti osztály, a III. b és c testnevelési osztályzata lényegesen rosszabb, mint a kollégám által tanított III. a és d osztály osztályzata. Értékelhető magyarázattal egyelőre nem tudok szolgálni, de véleményem: 1. A felmérések (7 próba) értékelése után kiderült, hogy a kísérleti osztályok százalékosan jobb eredményt értek el. Ez ugyan elhanyagolható különbség, sőt a felmérések szigorúsága, pontossága vagy pontatlansága (időjárás, óra stb.) is szerepelhet tényezőként. 2. A kísérleti osztályok kevesebbet tudnak foglalkozni a tantervi anyaggal. A fizikai képességek tekintetében valamivel jobbak, de technikai és taktikai téren érezhető a különbség. Valószínűleg ez az oka az osztályok közötti különbségnek, elsősorban a torna miatt.”

Takács József (Keszthely, 1982.) észrevétele: „Iskolánkban ebben az évben összefüggő vizsgálat volt. A testnevelés szakfelügyelőjének és a magam felméréseinek alapján a két harmadik osztály nyújtotta sajnos a leggyengébb eredményt. Gondolom ez azzal magyarázható, hogy mégis csak von el annyi időt a felmérés, aminek hiánya meglátszik. Sajnos a tornaterembe is csak ritkán jutunk be.”

A valóságos képhez ezek az elgondolkodtató problémák is hozzátartoznak. Örömmünkre szolgálhat viszont, hogy a kísérlet-

ben részt vevő tanárok sok-sok pozitívumot mondanak el jelentéseikben az RKR-ről. Jellemző az a tapasztalat, amit *Csányi Rajmundné* (Bp., 1981.) említ például: „Az RKR-ben részt vett osztály tudatosabban végzi a feladatát, mert alkotója, formálója lehet saját mozgáskultúrájának azáltal, hogy ő is bekapcsolódott annak formálásába, sőt saját maga tervezheti el fejlődésének ütemét. Hasonlóképpen fogalmaz *Juhász Imre* (Mátészalka, 1981.): „A két kísérleti osztály neveltségi szintje, munkafegyelve, aktivitása érezhetően emelkedett a nem kísérleti osztállyal szemben. Néhány tanuló átolvasta a kapott tanári anyagot (RKR-füzet), és ezek tevékenysége tudatosabb lett a kísérleti évben végig”. Javasolja *Juhász Imrén* kívül *Galambos János* is, hogy a tanulók részére is készüljön írásos tájékoztató, amely a testnevelés néhány elméleti kérdését is tartalmazza.

Egyebek között megfogalmazták tapasztalataikat a kollégák arról is, hogy az RKR anyagát hogyan tudják teljesíteni a fiúk, illetve a lányok. *Galambos János* (Eger, 1982.) szerint a kosárlabda-feladatsort a III. osztályos lányok nehezen tudják teljesíteni. *Bodor Barnáné* (Veszprém, 1981.) felhívja a figyelmet arra, hogy a lánytanulóknál nagy a súlygyarapodás nyár végére, amely a felmérés szintjét egy-két mérés esetében nagymértékben befolyásolja. Nagyon fontos *Tenkei Antal* (Gyula, 1983.) észrevétele: „A vegyes nemű osztályok határozottan akadályozzák a képességek fejlődését. Ami a lányoknak elég, a fiúknak kevés, ami a fiúknak elég, az a lányoknak sok. Ha már az óraszám csökkent, legalább a koedukáció ne rontsa a tanítási óra határfokát. Az lenne a jó, ha teljesen megszűnne a koedukált foglalkozás a testnevelési órákon.”

Összegezve megállapították a kipróbáló tanárok, hogy a *törzsanyag* 60—70%-át teljesítették csupán. Ennek oka a létesítmény-, illetve felszerelési hiány, a sok felmérés. Lemaradás a gyakorlásban volt, ez minőségi romlást okozott. A heti 2 órás testnevelésre való visszaállás mind az eredményességben, mind a munkához való hozzáállásban visszaesést okozott. Szinte valamennyi tanár kifejti, hogy a heti 3 órás testnevelésre szükség van. A 2 óra nem elégíti

ki a tanulók mozgásigényét, nagy visszalépést jelent. Mindezek még nagyobb fontosságot kapnak, ha végiggondoljuk a *Megyeri Sándor* által megfogalmazott tapasztalatokat (Bp., 1982.): „Észrevételként megemlítem, hogy a tanulók egy része (úgy látom egyre nagyobb része) közömbös a fizikai teljesítményeinek alakulása iránt, és nem törekszik arra, hogy túlszárnyalja korábbi eredményeit. Az osztályzatát tekintve is inkább megelégszik a rosszabb érdemjeggyel, minthogy egy jobb osztályzatért valamit még tennie kelljen. Próbaképpen az egyik osztályba az év végi felmérést azaz a megjegyzéssel kezdtem, hogy aki nem éri el az év eleji teljesítményét, azzal megismételtetem a gyakorlatot. Ezután a felmérés során mindenki javított. A példa azt bizonyítja, hogy a tanulók egy része a felmérés során nem nyújtja teljesítménye maximumát, esetleg számításból az őszi felmérésnélkegyességei alatt teljesít. Tudom, hogy ez a jelenség a megfelelő neveltségi szint hiányát, vagyis a nevelőmunka elégtelenségét tükrözi. Javításképpen sokat tehet a testnevelő (kell is tennie), de ez a kérdés túlnő a testnevelés tantárgyon (matematikából is elég a kettes), de ez iskolai ügy, sőt mint szemléletet tekintve — mert arról van szó — társadalmi ügy, és az intézmények és szervezetek egész sorának kellene ez ügyben többet tennie.”

Az iskolavezetés és a tantestület viszonyulása a testneveléshez

Az utolsó kísérleti évben megkérdeztük a tanárokat az iskolavezetés és a tantestület viszonyulásáról a testneveléshez. Általában jellemzőnek mondható, hogy nem gátolják a testnevelők munkáját, főként az iskolavezetés érdeklődő, segítő hozzáállást mutat. Sajnos megállapítják a kollégák, hogy a megbecsülés ellenére még nem azonos az eredmények elismerése más tárgyak eredményeinek elismerésével. Negatív véleményt is olvashattunk az iskolavezetés hozzáállásáról, van olyan iskola, ahol a tárgyi feltételeket nem biztosítja az iskolavezetés megfelelően. Sokan írnak a párhuzamos órák okozta problémákról is. Szerencsésebb ott a helyzet, ahol az igazgató sporthoz értő szakember is. Általában érvényes *Galambos János* (Eger, 1983.) megállapítása, hogy

évről évre hatékonyabbnak mondható a testnevelés támogatása.

A tantestületek hozzáállásáról a legtöbb tanár véleménye szerint elmondható, hogy az igen változó. Többen sokallják a testnevelésre, sportra fordított szabadidőt, mert úgy gondolják, a tanulástól vonja el a tanulók figyelmét, energiáját, idejét. Sok helyen okoz konfliktust a délutáni sportfoglalkozás, amelyben rendszerint a testnevelés marad alul. Ugyanakkor *Takács József* Keszthelyről kitűnő hozzáállásra ír példát. Az 1982-ben átadott kondicionáló terem épülése idején tanárok, diákok együtt végeztek társadalmi munkát. Az osztályfőnökök pozitívabb együttműködését igényelnék a testnevelő tanárok a hatékonyabb munka érdekében.

Elgondolkodtató *Vincze Csaba* javaslata (Bp., 1983.): „A tárgyunk célrendszerének meg- és elismerésében rendkívül sokat segíthetne, ha az iskolák vezetőit időnként kötelező jelleggel egy, a szakfelügyelők számára szervezethez hasonló előadássorozaton — amelyen kötelező lenne részt venniük — továbbképeznék. Egy ilyen jellegű képzés segítene a testületek véleményének formálásában is.”

Az ötnapos munkahét tapasztalatai

Az 1982/83-as tanítási évben minden iskolatípusban bevezették az ötnapos munkahetet. Így aktuálissá vált a kérdés, ez az átszervezés hogyan befolyásolta a testnevelés és sport helyzetét az iskolákban. A kísérletben részt vevő tanárok szinte kivétel nélkül csak negatív tapasztalatokról számolnak be. Úgy érzik, hogy a pár évvel ezelőtti sikeres vívmányhoz, a heti 3 órás testneveléshez képest óriási visszalépést jelent a jelenlegi helyzet. Hiába a megnyújtott tanév adta óraszám-többlet, mert az nem egyenlíti ki a heti 3 órás testnevelés lehetőségét.

Erdős Lászlóné írja Békéscsabáról, hogy már előző évben kísérletképpen náluk ötnapos volt a munkahét. Így a IV. évfolyamon egyik héten 2 testnevelés órája volt, másik héten csak egy. Összesen a tanévben 47 órát tartott.

Tenkei Antal Békés megyei szakfelügyelő elmondja, hogy sok helyen a 2 órát összevonták, így csak heti egyszer van szer-

vezett mozgásra lehetősége a tanulóknak. *Bodor Barnáné* (Veszprém) tapasztalata sem kedvezőbb: azt írja, hogy az órák elosztásánál nem vették figyelembe a testnevelést, volt olyan osztály, ahol egymás utáni két napon volt a két testnevelés óra. *Nagy Tamásné* (Bp.) igen élesen, lehangoló véleményt fogalmaz meg: „Az ötnapos munkahét tönkretette az iskolai sportot.” Ezt látszik alátámasztani *Kovács Imre* (Szombathely) véleménye is, aki arról számol be, hogy a versenyeket csak szombatvasárnapra tudják tenni, erre pedig a tanulók nem szívesen jönnek, főként a vidékieknek jelent ez problémát.

Megyeri Sándor (Bp.) úgy látja, hogy az amúgy is meglevő zsúfoltságot tovább növelte az ötnapos munkahét, az óraszám csökkenése a begyakorlás lehetőségét, a munka minőségét csökkentette. *Sydó Tibor* (Pápa) tapasztalata szerint megnőtt a szellemi terhelés intenzitása, ezért mindinkább a kötetlenebb foglalkozásokat, a „kikapcsoló” játékokat igényelték a tanulók.

Összefoglalóan elmondhatjuk az ötnapos tanítási hét problémáinak lényegét *Vincze Csaba* (Bp.) szavaival: „... a tömbösítés több szempontból is kifejezetten káros volt. Mint lehetőség, előfordulhat, hogy olyan iskolákban, ahol műhelynapok is vannak, segít megoldani az órarendi nehézségeket, de ezzel együtt úgy vélem, hogy inkább káros, mint hasznos gyakorlat. Könnyen előfordulhat ugyanis, hogy a 14 napos cikluson belül 6—8 nap szünet is kerül két testnevelési alkalom közé pl. hétfő-kedd-csütörtöki óra, majd a következő héten legközelebbi óra pénteken dupla óra, és addig semmi. Ezt a hiányt a tömegsportórák sem pótolhatják, mert azokon teljes osztálylétszám sohasem vesz részt. Ilyenformán az órák olyan távol kerülhetnek egymástól, hogy a tantárgy oktatási, nevelési, képességfejlesztési hatékonysága is veszélybe kerülhet.”

Vélemények, javaslatok a következő tanterv készítéséhez

„A kísérleti követelményrendszer jó, jobb, mint a tantervi — írja *Tenkei Antal* (Gyula, 1981.) —, ... ehhez a felmérő anyaghoz kell pontosítani a tantervi követelményt. Meg kell tehát teremteni az össz-

hangot, és tovább csökkenteni a mérések számát". Többen is javasolják, hogy lehessen választani a megtanítandó mozgásanyagból: pl. az atlétikai ugrások és dobások közül. Ezt jobban meg lehetne tanítani, nagyobb öröm lenne, és eredményesebb munka tanárnak, diáknak. Évenként választhatná a kiválasztott anyagot, és így sor kerülne négy év alatt minden mozgásra.

Töbбек között *Galambos János* is javasolja, hogy az ötnapos munkahét bevezetése, az óraszám csökkenése miatt az atlétika és a torna mozgásanyagát csökkenteni kell. Gondoljuk a választhatóság növelése egyféle megoldását jelenthetné ennek a problémának.

Sok tanárnak az a véleménye, hogy bevált a 12 perces futás-járás próba. Javasolják, hogy az új tantervbe kerüljön be a motoros próbák közé. Többen már a kísérleti időben általánossá tették saját iskolájukban. Feltűnően sok kolléga kéri, hogy a tanterv adjon meg évfolyamonként atlétikában cm-ben és mp-ben is teljesítményértékeket az osztályozáshoz.

Csak helyeselni lehet azt a javaslatot, hogy minden tantervben szerepeljen kötelező jelleggel testtartásjavító gyakorlatanyag.

A legtöbb problémát a torna törzsanyagával kapcsolatban vetették fel a kollégák, és a legtöbb konkrét javaslat is ezzel kapcsolatos. Ezek közül válogattuk ki a legjellemzőbbeket: A kipróbáló tanárok véleménye szerint sok és magasszintű a torna mozgásanyaga, felül kell vizsgálni. A korlát és a gyűrű anyagát nehéznek és soknak tartják, sok gyakorlásra lenne szükség megtanulásához, ilyen kevés óraszám mellett nem végezhető el becsületesen. A szekrényugrások közül a bicskaátugrás törlését javasolják többen is. A guggolóátugrásról az a véleménye kollégáinknak, hogy visszatérést jelent tanítása, ugyanakkor a hosszúlábú fiúk csak küzködnek vele, képtelenek végrehajtani. Gerendán a gurulóátfordulás előre feladatát hasonló problémák miatt ki kellene hagyni. Nincs elég idő a gyakorlásra.

Szeretnénk egy-két részletesebb, általánosabb — egymásnak sokszor ellentmondó — véleményt idézni a kipróbáló tanárok je-

lentéseiből. A következő tanterv készítőinek érdemes lesz talán elgondolkodni ezeken, és amennyire lehetséges figyelembe is venni őket.

Vincze Csaba (Bp., 1983.) véleménye és javaslatai a tantervi anyagkiválasztáshoz: „A középiskolai testnevelésnek... olyan műveltségtartalmat kellene adnia, amely a fizikai teljesítőképeség fejlesztése, megőrzése, az egészséges életmód kialakítása, az egészség megtartása szempontjából marandó, amely a felnőtt élet során biztos támaszt, jó módszert, vonzó programot nyújt, és amelynek gyakorlására mód is van. Tehát a szabadidő sportban kell olyan tudást, olyan bázist adni, amely a felnövő nemzedéket egész életútjukon végigkíséri, mert a megszerzett képességek csak akkor maradnak meg, ha legalább a szinttartásukról állandóan gondoskodnak. Ilyen szempontból még kevés helyet kap az úszás, a kispályás foci, a tollaslabda, az asztalitenisz, a sí, a tenisz stb., ugyanakkor túlzott hangsúllyal foglalkozunk olyan anyagok tanításával, mint pl. a támaszugrások, kézállások, egyes talajelemek, tornászos testtartás, súlylökés stb. A kérdés megoldása érdekében úgy vélem, hasznos lenne a képességfejlesztés arányát tovább növelni a tanterven belül úgy, hogy a mai tantervi mozgásműveltségi anyag nagy részét csak mint képességfejlesztő anyagot tanítanák meg, és mint módszert ismertetnénk, fogadtatnánk el és kérnénk számon, annak érdekében, hogy a majdani szabadidő sportokat minél magasabb képességszinten tudják űzni tanítványaink.”

Takács József (Keszthely, 1983.) írja: „... több játékra lenne szükség, több olyan foglalkozásra, főleg negyedik osztályban, hogy órán azzal a sportággal foglalkozzon, amivel szeretne. Például aki focizni szeret, focizzon, aki röplabdázni, röplabdázzon, az atléta ugorjon magasat, fusson stb. Hisz az a feladatunk, hogy a testnevelést, a sportot, a mozgást megszerettessük a tanulókkal, és az iskola elvégzése után hiányát érezzék ezeknek. A sok felmérés és az új anyag tanítása, a gyakoroltatás elveszi az időt a kötelező 64 órából. Felelősségem tudatában ki merem azt is jelenteni, hogy a tesztek (1—7.), amelyet minden osztályban kötelezően el kell végezni, már elvesztették jelentősé-

güket, pedig megpróbálom a gyerekeket érdekeltté tenni. (Például, ha javít a régi eredményén + pontot kap, 3 plusz pont egy teljes értékű jelest jelent.) Talán kellene helyette mást, de bevallom őszintén, konkrét javaslattal nem rendelkezem. Szerintem sokkal fontosabb az, hogy mennyit fejlődik a gyerek atlétikai számokban és egyéb szinten, más mutatókban (karerő, láberő, vitálkapacitás stb.), mint abban, hogy hányszor tudja a négyütemű gyakorlatot megcsinálni.”

Megyeri Sándor (Bp., 1983.) összefoglaló észrevételei: „A tanulók nem kielégítő fizikai fejlettsége és mozgásszegény életmódja ellensúlyozására fokozni kell a nagyobb erő kifejtést, nagyobb fizikai igénybevételt jelentő gyakorlatok végeztetését. Ez az irányzat nem népszerű a tanulók körében, de mivel a felnövekvő nemzedék fizikai fejlettsége társadalmi érdek, fokozni kell ezek kötelező jellegét. Olyan felsőbb intézkedések is szükségesek, melyek hatékonyabb eszközöket adnak a testnevelő tanár kezébe. A testnevelés órákat minden áron vonzóvá, népszerűvé, játékosá tevő igyekezet mellett nem valósul meg az ennél fontosabb állapota. Fontos az előbbi cél is, de nem a fontosabb célok feláldozása árán. Az általános iskolában folyó fizikai felkészítést nem tartom kielégítőnek, sem az általános fizikai állapotot, sem a tantervi tudást illetően. Megítélésem szerint ott is túlzott engedmény történik az alapvető cél rovására, és kevés az eszköz a kötelező jelleg érvényesítésére. Mindez alapvető és felsőbb szintű rendezést igényel, egyrészt ilyen irányú elvi állásfoglalásokat az arra illetékesek részéről, másrészt pontosan megfogalmazott, egyértelmű utasításokat a tanügyi hatóságok részéről. Ebben a kérdésben a közszemlélet is meglehetősen deformálódott, még hivatalos publikációk is sokat ártottak. Legfőbb ideje lenne, hogy a dolgok fontosságuk szerint a megfelelő helyre kerüljenek.”

A következő tantervi anyag kiválasztásánál, a követelmények megfogalmazásánál azt is figyelembe kell venni, hogy az iskolák többségében kettő vagy több osztály használja egyidőben a tornatermet, rendszeres a párhuzamos óra. *Bajusz Katalin* (Szolnok, 1982.) írja: „A párhuzamos órák

együtt tartására központi szabályozást javaslok. Elsősorban a téli és esős időben tartott órákra gondolok, ott ahol csak tornaterem van, és kondicionáló termet még nem alakítottak ki. A testnevelők szeszélyén nem múlhat a párhuzamos órák megszervezése.” Sajnos ez olyan „hűsba” vágó problémának látszik, mivel a tanárok többsége sok megoldatlan kérdés vet fel ezzel kapcsolatban, hogy el kellene gondolkodni az illetékeseknek a megnyugtató megoldáson.

Összegező gondolatok az RKR véglegesítéséhez

„Véleményem szerint — írja *Vincze Csaba*, (Bp., 1980.) — az RKR és a kísérlet eredményeként kialakuló új nevelési-oktatási követelményrendszer és módszerek nagy lépést jelentenek a testnevelés korszerűsítése felé azzal, hogy kiindulási alapként veszik figyelembe a tanulók tudatos közreműködését. Új, a tanulási-tanítási folyamat logikájának megfelelően közelítik meg a szintezés segítségével az órai munkát.”

„A részletes követelményrendszert feltétlenül hozzá kell csatolni a tantervhez. Szerintem megkönnyíti a tanár és a tanulók helyzetét, illetve a tájékozódást segíti az egyes évfolyamok anyagát illetően a szintezéssel kapcsolatban. A tanítási módszert felfrissíti, mert ezek szerint tanítani feltétlenül módszerbeli megújulást jelent a tanárnak. Az órákat változatosabban kell tervezni és levezetni.” (*Dr. Ágfalvi Mihályné*, Székesfehérvár, 1980.)

Nagyon fontos összegező megállapítását így folytatja *Dr. Ágfalvi Mihályné* (Székesfehérvár, 1981.): „Általában megállapítható, hogy a végleges követelményrendszer igen hasznos lesz valamennyi testnevelő tanárnak a folyamatos fejlődés, a tanmeneti feldolgozás, sőt az értékelés szempontjából is.”

„Mindenképpen célszerű lesz közkinccsé tenni — írja *Dancs István* szakfelügyelő (Szombathely, 1981.) — feldolgozás, összesítés után az RKR eredményeit... ajánlasként a testnevelők rendelkezésére bocsátani.”

Holes István szerint (Zalaegerszeg, 1983.) „... a végleges RKR összegyűjtött, igazán

okos és még javítható anyagát egy reprezentatív tanári segédkönyvben kell megjelentetni."

Több kolléga is kéri, javasolja, hogy a végleges RKR-ben gyűjtsük össze a jó módszertani megoldásokat is.

Általában minden testneveléssel kapcsolatos dokumentációval kapcsolatban megjegyzi a tanárok, hogy ne legyen elméletieskedő, kevés adminisztrációt igényeljen, rövid legyen, ezt természetesen az RKR-re is vonatkoztatják.

Érdemes idéznünk *Bajusz Katalin* (Szolnok, 1982.) összegező véleményét az RKR kísérletről: „Örülök, hogy részt vehetünk a kísérletben. Biztos vagyok abban, hogy azok a tanárok, akik nevelő-oktató munkájukat felelősségteljes szolgálatnak tekintik, szívesen fogadják majd az RKR bevezetését.

Az RKR anyaga megköveteli, de egyúttal lehetővé teszi fontos képességek fejlesztését. A felmérések eredményei megmutatják az egyes területeken való javulást vagy elmaradást, kényszerítenek a tervszerűbb munkára. Több munkával ugyan, de az RKR eszköz lesz a kezünkben.

Megfelelő módszerek alkalmazásával megteremtí az RKR az egyéni fejlődés nagyobb lehetőségét, a tanulóknban meglevő emberi értékek vagy negatívumok is hamarabb felszínre kerülnek.

A tananyag változatosabb, alkalmas a tanulók fokozottabb motiválására. Az órák tömörek, változatosak, érzelmileg is telítettebbek. Erősödött a tanórák szervezettsége, fokozottabban kell törekedni az idő optimális kihasználására.

A gyerekek aktív segítsége nélkül megvalósíthatatlan az RKR. A gyakorlások megkezdése előtt tudatosítani kell a követelményrendszert a tanulóknban. Be kell kapcsolni őket az eredmények mérésébe, rögzítésébe, haladva az önértékelés felé. Nem hiányozhat belőlünk, testnevelőkből a tanulókkal való együttműködési képesség, nem lehetünk bizalmatlanok.

Tanítványainkat nemcsak az köti le amit, hanem az is, ahogyan tanítunk... Meggyőződésem, hogy a helyi adottságoknak, körülményeknek megfelelően minden testnevelőnek gondolkodni kell munkát könnyítő, időt megtakarító eszközök, módszerek alkalmazásán.

Az RKR bevezetése után annyira lesz eredményes, amilyen lelkiismeretességgel végzik, illetve végeztetik a testnevelők...

Ha az igazgató vagy bármelyik osztályfőnök felvilágosítást kért a tárggyal kapcsolatban, azonnal konkrétumokra támaszkodva válaszolhattam. A számszerű, konkrét követelményekkel véleményem szerint emelkedett tantárgyunk rangja, megbecsülése."

Végül *Galambos János* (Eger, 1981.) összegezéséből szeretnék idézni: „... a részletezett követelményrendszer kipróbálásában érdekes, élvezetes volt a munka a tanár és tanulók számára is. Jó kezdeményezés, remélhetőleg szélesebb körben is bevezetésre kerül. Az ilyen formában történő testnevelési munka előbbre viszi ügyünket, és teljes joggal bizonyítja a testnevelés, sport kiemelt szerepét az iskolai nevelő-oktató munkában, az ifjúság nevelésében."

Összegezve megállapíthatjuk, hogy hasznos kísérletnek tarthatjuk a szakközépiskolai RKR öt évét. Eredeti céljának úgy gondoljuk megfelel: többféle módon is részletezi, pontosítja a tantervi követelményrendszert; nagyon sok rész kérdésben gyűlt össze tapasztalat, vélemény, javaslat a tanterv módosításához; ezenkívül képet kaphattunk az elméleti elgondolások gyakorlati megvalósításáról is. Bebizonyosodott, hogy az új tanterv alapkoncepcióját tekintve helyes, csupán egyes részeit kell felülvizsgálni az igények szerint.

A közeljövőben meg kell oldani a kísérleti adatok számítógépes feldolgozását, majd matematikai és pedagógiai elemzését is mielőbb el kell végezni. Ezután készíthető el a végleges RKR, amelyet akár kézikönyvként, akár feladatgyűjteményként kézhez kaphatnak a tanterv mellé ajánlasként a testnevelő tanárok. Új országos standardok kiadása is lehetséges az adatok feldolgozása után.

A kísérletben részt vevő szakközépiskolai testnevelő tanároknak köszönettel tartozunk, hogy igen becsületesen, felelősséggel végezték ezt a sok-sok többletmunkával járó feladatot. Reméljük, fáradozásuk nem volt hiábavaló, mert az adatok feldolgozásával realisabb, a gyakorlatban még jobban megvalósítható tantervi dokumentumok születnek majd az általuk tett javaslatok alapján.

A 7—8 éves gyermekek kondicionáltsági szintjének mérése

ONDREJCSIKNÉ ZELENYÁNSZKY JUDIT—
ZIELBAUER ANDRÁS

Vizsgálatunkban arra kerestünk választ, hogy az általános és testnevelési osztályokban az 1—2. évfolyamokban optimális terhelés esetén, mennyire mérhető a gyermekek kondicionáltsági szintje? A tanulói önellenőrzésen túlmenően a nevelő ellenőrzési saját munkáját a tanulói teljesítmények ismeretének birtokában? Milyen módszerek a leghatékonyabbak a tanítás folyamán?

Évfolyamok, munkacsoportok kondicionáltsági szintje a motorikumok átlagának ismeretében a pedagógiában alkalmazott korrelációs számítással megállapítható. (1)

Tudjuk, hogy „Az optimális edzettségi szint nemcsak izomzati és szervezeti állapotot jelző sajátosság, hanem az akaraterő és kitartóképesség lelki fokmérője is” (2). Így többek között az önuralom, a szenvedésvállalás, az akarat döntő jelentőségű a jellemre nézve, amely a lelki életnek olyan oldala, ami közvetlenül jut kifejezésre a viselkedésben és cselekvésben (3). 7—8 éves korban az önfegyelem és önuralom — magatartás-tanulás — nem pusztán a begyakorlás problémája, hanem a megértés, belátás, értelmi elfogadás törvénye.

Magas igénysszint az átlagnál nagyobb teljesítményszintet feltételez, amely igen kedvező a fejlődés szempontjából. Az igény- és teljesítményszint iránti egyre növekvő érdeklődés beépítésére rendkívül alkalmas életszakasz a 7—8. életév. Ezért ezt a szakaszt a „tanulás” szakaszaként említjük.

7—8 éves korú gyermekekre jellemző, hogy az erős testmagasság- és testsúlynövekedés következtében megnyúlnak a végtagok, periférikus sebességük lelassul (évjáratonként 240—240 tanuló mérési adata alapján). Optimális terhelés esetén az egyén élettani és fizikai adottságai jobban

javíthatók frontális foglalkozással, gimnasztikával és csapatokban lebonyolított mozgásos játékokkal. Tartalmilag az egyénhez jobban közelíthetők azok a meghatározott erősségű ingerek, amelyek túllépik az ingerküszöböt, ingerlik az izomszövetet, amelyre az izom kellő mértékű összehúzódással reagál.

A pedagógiában is alkalmazott korrelációs számítások elvégzésével választ kapunk arra, hogy a kondicionálás és mozgásműveltség fejlesztésekor:

- egy-egy képesség komplex fejlesztésére megfelelő intenzitású és terjedelmű időegységet biztosítottunk-e?
- a teljesítmények értéke megmutatja, hogy az egyes teljesítmények alakulásában a különböző képességek milyen súllyal szerepelhetnek.

Vizsgálatunkban a közösségi szellem optimális fejlesztésére gimnasztikában a frontális, játékokban a csoportos foglalkozást találtuk a legalkalmasabbnak. Különösen ahol csoportos és személyi jutalom jár a győzelemért. Az akarat tulajdonságokat igen változatosan és kiválóan lehet edzeni, mert van mit leküzdeni.

Másodszor a Morgan—Adamson által kidolgozott (az NDK-ban igen közkedvelt a 6—10 éves tanulók képzésében) *cirkuid-tréning* vagy köredzés fordított módszerét találtuk a legalkalmasabbnak, az egyének közötti versengéssel fűszerezve.

Egy-egy évfolyamon belül az összefoglalózkodások számát tekintve kb. 30% óraszámot vettünk igénybe. Ezt az alábbiakkal indokoljuk:

- kiválóan alkalmas a képességek és adottságok szerinti munkacsoportok kialakítására,
- az optimális terhelés (kiegészítő feladattal), egyénenkénti lehető legsokoldalúbb mozgáskoordináció fejlesztéséről (összetettebb technikai elemek gyakorlása);
- a külső terhelés hatására létrejött belső terhelés mértéke (az inger erőssége milyen szerveket, szervrendszereket vesz igénybe —) jobban követhető;
- és mert mindez elvezet az alkalmazkodáson át a kívánt változtatásokhoz. Egyértelművé vált előttünk, hogy a

gyermek általános és speciális kondicionált-sági szintje (7—8 éves korban) a nevelő pedagógiai módszerének függvénye.

Megközelítően valós képet kapunk optimális foglalkozásvezetés esetén a konkrét testnevelési cselekvésrendszerek aktuális szintjéről: a bontott követelményrendszer felmérése során pedig:

- a tanulók aktivitásáról,
- a nevelő sokoldalú foglalkozásvezetéséről, valamint
- a fokozatosan emelkedő rendszerű terhelés vezetéséről.

A következő cselekvésrendszereket mér-tük fel 7. életévüket betöltött gyermekek-nél: 30 m-es síkfutás; négykézlábfutás 13 m-en; nyúlugrás 13 m-en; kislabdahajítás, s kerestük az összefüggést a teljesít-mények szintje és a foglalkozásvezetés tar-talmi része között (1. táblázat).

Következtetések:

- a vágtafutás szempontjából döntő a láb és a kar mozdulatgyorsasága, külön-külön és együttesen (lásd a 30 m-es síkfutás és a nyúlugrás teljesítményét);
- a magasfokú lábfrekvencia, optimális technikai képzés mellett magasfokú karfrekvenciát is feltételez (egyensúlyozó szerep);
- összhangban van a lendítő és elrugaszkodó erő, a talajon tartózkodás (aktív szakasz) és a sodródás (6).

A felmért négy testnevelési feladatban két közös faktor azonos szintje található. Így többek között a gyorsaság megjelené-si formáinak: a reagálás-, a mozdulat- és a mozgásgyorsaság. Másodsor az atlétikai (speciális) ügyességi faktor.

Mindkét tulajdonság meghatározott cse-

lekvésrendszerekben (azonos mozgásszer-kezetben) azonos szinten jelentkezik. (Ber-tók, Debreceni 1978-as felmérései is ezt látszanak igazolni.)

Feltételezésünk szerint az említett test-nevelési feladatok teljesítményszintjének nagyságát a genetikailag speciális (S) és a képzési tényezők egyaránt befolyásolják. Feltételezésünket matematikailag is ellen-őriztük (1. táblázat).

A négykézlábfutás és nyúlugrásnál, to-vábbá a 30 m-es síkfutás és nyúlugrásnál tapasztalható fordított arányosság az egyé-ni differenciált képzés hiányának a követ-kezménye.

A következő, 2. táblázat a frekvencia, a technikai, valamint a relatív erő összefüg-gését mutatja:

E képzési hiányosságok feltárása után, még ugyanabban a tanévben, a 2. félévben módjában áll a nevelőnek a képességfej-lesztés témakörén belül a foglalkozások eszközeinek átcsoportosítására.

Az átrendezésnél figyelembe kell venni:

a) Az alapvető testi képességek kialaku-lása specifikus, nem független attól a tar-talomtól, amelynek segítségével kifejleszt-tük.

b) A feltétel megteremtése előzze meg a mozgásműveltség kiszélesítését, a techni-kai képzést.

A 7 éves fiúk motorikumának szintjét a 3. táblázaton mutatjuk be.

Következtetések az egyéni teljesítmények elemzéséből:

a) összehasonlítva (1. táblázat) a négykéz-lábfutás és a nyúlugrás teljesítményátla-gát, a nyúlugrás támaszhelyzete — a

1. táblázat

Nemek	N: 30 m-es futás + négykézlábfutás	Négykézlábfutás + nyúlugrás	30 m-es futás + nyúlugrás
Lányok	32 5,48 + 3,48 mp	3,98 + 5,48 mp	5,48 + 5,48 mp
Lányok	r=31% „gyenge”	—30% „gyenge”	—14% „gyenge”
Fiúk	32 5,38 + 3,84 mp	3,84 + 5,38 mp	5,38 + 5,38 mp
Fiúk	r=53% „laza”	—23% „gyenge”	—16% „gyenge”

2. táblázat

Sor-szám	Név	30 m-es síkfutás	Négykézláb-futás	Nyúlugrás	Kislabdahajítás
1.	G. J.	5,2 mp	4,8 mp *	6,6 mp *	7 m *
2.	F. M.	5,3 mp	4,2 mp	4,2 mp	19 m
3.	K. Á.	5,3 mp	3,2 mp	5,0 mp	14 m **
4.	L. E.	5,3 mp	4,8 mp *	6,8 mp *	15 m
5.	V. P.	5,4 mp	4,2 mp	6,2 mp *	13 m *
6.	G. Á.	5,5 mp ***	3,6 mp	5,6 mp *	12 m *
7.	B. J.	5,6 mp ***	4,0 mp	5,8 mp *	13 m *
8.	Cs. Á.	5,6 mp ***	3,8 mp	5,0 mp	14 m **
9.	K. E.	5,8 mp ***	3,2 mp	4,4 mp	12 m **
10.	L. E.	5,8 mp***	4,0 mp	5,2 mp	13 m *

Az egyéni adatok részletes elemzéséből a következő képzési hiányosságok állapíthatók meg:

* = a vállöv dinamikus erejének szintje igen alacsony,

** = a globális technikai alapegység elsajátítása hiányos,

*** = a gyorsfutásba való átmenet oktatása hiányos volt.

3. táblázat

Sor-szám	Név	30 m-es síkfutás	Négykézláb-futás	Nyúlugrás	Kislabdahajítás
1.	K. Z.	5,1 mp	3,4 mp	5,4 mp *	23 m **
2.	Z. Cs.	5,3 mp	3,0 mp	5,0 mp	32 m
3.	Cs. Z.	5,4 mp	4,2 mp	5,4 mp *	26 m
4.	Cs. A.	5,4 mp	4,0 mp	4,8 mp	22 m **
5.	Gy. M.	5,4 mp	4,0 mp	5,6 mp *	26 m
6.	K. Cs.	5,4 mp	4,0 mp	5,6 mp *	17 m * + **
7.	Sz. B.	5,4 mp	3,8 mp	5,4 mp *	19 m * + **
8.	Sz. Sz.	5,4 mp	4,2 mp	7,0 mp*	22 m * + **
9.	V. Cs.	5,4 mp	3,8 mp	5,4 mp *	17 m * + **
10.	R. J.	5,6 mp	4,0 mp	4,2 mp	26 m

jobb eredmény érdekében — magasabb erőfaktort feltételez azonos frekvencia esetén;

- b) * = a vállöv dinamikus erőfaktorának fejlesztése elmaradt a kívánatos szinttől;
c) ** = a globális technikai alapegység elsajátítása erősen hiányos volt.

A gyengébb vállövel rendelkezőknek a nyúlugrás utánaengedő szakaszában a karja könyökben erősen berogy, ez késlelteti a következő ugrás időegységét.

A gyengébb nyúlugró teljesítmény (2. és 3. táblázat) gyengébb hajító teljesítményt is produkált (a vállöv dinamikus ereje).

Összehasonlítottuk a négykézlábfutás és a nyúlugrás teljesítményét egy-egy tanuló testmagasságával is. A kézfej szorítóerejének hányadosát összehasonlítottuk az előbbi teljesítményekkel. Arra a következtetésre jutottunk, hogy a testmagasság kedvezőtlenül befolyásolta a kérdéses cselekvés-

rendszereket. Az alacsonyabb növésű tanulóknak magasabb volt a relatíverő hányadosa.

Az egyéni teljesítményekben egyértelműen megtalálható (2. és 3. táblázat) egy-egy gyermek egyéni válllásának mértéke, a főgyakorlatok aránya, melyek a kérdéses képességeket komplex módon fejlesztik.

A gyenge hajítóteljesítmények oka kettős:

- a) a dinamikus erő szintjét nem a hajítás kulcsmozzanatának gyakorlásával párhuzamosan fejlesztették,
b) a technikai képzés fogyatékoságára utal.

E gondolatok figyelembevételével elemeztük az intenzív és a kontroll csoportok első félévi teljesítményét. Az eltérő óraszám a testnevelési osztályokban lehetővé tette a képességfejlesztés sokoldalú, speciális feldolgozását, mozgásműveltségük kedvezőbb

fejlesztését, a kulcsmozzanatok változatos feldolgozásával, kapcsolásával.

Megállapíthatjuk, hogy

- a 7—8. életévet betöltött gyermekek testnevelési foglalkozásainak vezetésénél figyelembe kell venni, hogy milyen mértékű a testszerkezet- és testarányszétesés;
- a tanterv gimnasztikaanyagának változatos kapcsolása, valamint a sportági kulcsmozzanatok intenzív feldolgozása a feltétel megteremtését erősen befolyásolja;
- a játékos képességfejlesztő gyakorlatok támaszban: pók- és rákjárás, fókajárás, négykézlábfutás, nyúlgrás, szökdelés állásban, guggolásban (helyben); szökdelés állásban és guggolásban (tovahaladással): függésben: a sacrális rész kiemelt fejlesztése, a szökdelés szerről szerre; szerről le és fel; szeren át; a hajítás különböző súlyú maroklabdával függőleges álló és mozgó célra — szerepe alapvető;
- a hagyományos foglalkozásvezetéssel szemben a nonstop-rendszer a mozgatóapparátus fejlesztését, az alap-állóképesség növelését, a szív-, keringési- és légzőszervek optimális fejlesztését is elősegíti;
- a vágott zene-metronom rendszeres alkalmazása a ritmus- és tempóérzék, a gyakorlatok terjedelmét és intenzitását, valamint az egyszerre dolgozást igen kedvezően fejleszti;
- a folyamatos ellenőrzéssel elvégezhetjük a kívánatos önkontrollt, lemérhetjük munkánk hatékonyságát, s azonnal módunkban áll a javítás.

IRODALOM

1. **Ágoston—Nagy—Orosz:** Mérések módszerek a pedagógiában. 257—290.
2. **Nádori—Koltai:** Sportképességek fejlesztése. Budapest, 1983.
3. **Dr. Nánási Miklós:** Pedagógia. 100—106. oldal.
4. **Bakonyi—Nádori:** Óvodás korú és általános iskola alsó tagozatába járó gyermekek terhelhetősége. Budapest, 1980.
5. **Bartók:** Testnevelés és sportoktatás. A gyorsaság összetevőinek viszonya 7—10 éves gyermekek vágtafutásában. Budapest, 1980., 171—182.
6. u. a.

Testnevelési órák mindennap

KISS ERZSÉBET

Mindennapos testnevelés. Új szakkifejezéssel gazdagodott az iskolai testnevelés terminológiája. A szükség hozta létre. Ismertek azok a gondok, amelyek az életmódváltozás káros következményeként jelentkeznek. A mozgásszegény életmód a fizikai teljesítőképségek csökkenése, az edzetlenség, a helytelen táplálkozási szokások, a szükségtelen testsúlynövekedés stb.

Ezek a gondok már az iskolás korú fiatalok körében fellelhetők. A vizsgálódások tapasztalatai azt mutatják, hogy az iskola oktatási rendje a szellemi képzés túlsúlyával még fokozza az aránytalanságokat.

Az 50-es évek elején a franciaországi Vanves-ben (Párizs külvárosa) fizikusok és tanárok az iskolai oktatásban meglevő szellemi és fizikai terhelés egyenlőtlenségének csökkentése érdekében programokat állítottak össze. Néhány tanuló képzési idejét megváltoztatták úgy, hogy 1/3-ad részben fizikai tevékenységet végeztek.*

Lényegében a szellemi munkát a délelőtti korlátozták, míg minden délutánt művészetekkel, zenével és testneveléssel töltöttek el. 10 év után az újítók azt tapasztalták, hogy a kísérleti osztályok tanulói általában egészségesebbek, boldogabbak, törekvőbbek, és kevesebb tanulmányi problémával küzdenek, mint a hagyományos program tanulói. Szellemi teljesítményben a vizsgálati csoport tanulói ugyanolyan vagy jobb eredményt értek el, mint a többiek. A kísérlet azt bizonyította, hogy a túlterhelt ülő munka káros, nincs összhangban a gyermek természetével és növekedésével.

A terv sikeréről szóló lelkes riportok a kanadaiakat arra ösztönözték, hogy továbbfejlesszék a kísérleteket. Céljuk az volt, hogy a tananyagba építsenek be effektív fizikai tevékenységi programot úgy, hogy az kb. 1/3-át töltsse ki az iskolai napnak. A kulcsszó az órarend készítésénél a rugalmasság volt. Az általános testnevelési órarendet

* Kivonat: Martus F. L.: Testnevelési órák mindennap c. cikkéből Gyórstájékoztató 83/6. szám.

minden osztályban heti 4 vagy több periódusra osztották, néhány tevékenységet, melyet nem iskolai környezetben tanítottak, mint pl. az úszást, 6 hét körüli ciklusokban oktattak, mely bizonyos változásokhoz, módosításokhoz vezetett az órarendben minden egyes ciklus végén. Kempingezés, természetjárás szintén olyan tevékenységekké váltak, amelyekbe az első osztályosokig mindenkit bevontak.

A tanárok szervezettebben tanítottak. Februárban és márciusban a szerdai napokat kinevezték „torna napnak”. Szereket állítottak fel, és egész napra otthagyták, hogy az osztályok használhassák. Arra is rávették a gyerekeket, hogy délben is bemmenjenek a tornaterembe, és gyakoroljanak tanári felügyelet alatt. Az órákon a készségek fejlesztése és a sikerélmény biztosítása volt a legfontosabb. Minden osztály, az elsőtől a hetedikéig, részt vett 12 úszóleckéből álló sorozatban. A szabadtéri időnyben a középfokú iskolák tanulói egész délután kint voltak, hogy intenzíven gyakorolják a futást, az ugrást és a dobószámokat.

Az állóképességi program fő tényezője a futás volt. Több osztály futott minden nap, a szokásos testnevelési program részeként vagy kiegészítéseként. Különböző hosszúságú pályákat mértek ki az iskola körül, figyelembe véve a tanulók korcsoportját. A gyerekek megérezték a futás örömét, részben fejlett belső motiváció miatt, részben pedig amiatt, hogy az időeredményeket jegyezték, és így a saját rekordjukkal versenyezhettek.

Tanultak a szívről és más szervekről, valamint megtanulták azt is, hogyan ellenőrizhetik pulzusukat. Néhány osztályban a tanároknak az volt a kívánsága, hogy a gyerekek vezessenek testnevelési naplót, ahová beírhatták a futásban elért fejlődésüket és más adatokat a test anatómiájáról és szerepéről.

A gyerekek viselkedése a testnevelés, az iskola és önmaguk irányában pozitívabba vált. A 4 éves periódus alatt készített összehasonlító táblázatok azt mutatták, hogy a gyerekek tudásszintje megmaradt, sőt kis javulás tapasztalható.

Ez utóbbi változás lecsendesítette azokat, akik attól féltek, hogy ha több időt szentel-

nek a fizikai tevékenységre és kevesebbet a tisztán szellemi munkára, ennek a tudásszintre negatív hatásai lehetnek.

Ez év májusában a Csongrád megyei jóvoltából már magyarországi tapasztalatokról is szólhatunk a mindennapos testnevelés megvalósításáról. Az igen hasznos kezdeményezés elindítója Mészáros Pál, a csongrádi Széchenyi úti Általános Iskola igazgatója volt. A kísérleti év után így nyilatkozott a Magyar Ifjúságban a kezdeti nehézségekről: „— Kezdetben nagyon görgöngyös volt az út. Pedagógusaink eleinte nem fogadták örömmel az „újítást”, a szülők, a gyerekek sem értették, hogy miért van minderre szükség. Bíraltak a szakemberek is, mert baj volt a testneveléssel, a foglalkozások anyaga nem kapcsolódott a tantervhez. A megyei Pedagógiai Intézet ideiglenes munkacsoportjának tagjai dolgozták ki a „mindennapos” módszertanát. A segédanyagok összeállításánál tekintettel kellett lenni a különböző feltételek közötti intézményekre. Ezért a magnószalagra felvett mintaprogramsorozat tantermi, tornatermi és szabadtéri foglalkozásokat is tartalmaz. A gyakorlatok könnyebb megértését szemléltető rajzok segítik, amely a nem testnevelés szakos tanárok számára nyújt szakszerű segítséget.”

A rendszeres testmozgás lehetősége első sorban az alsó tagozatos napközis gyermekek körében aratott osztatlan sikert. Ime egy újabb nyilatkozat: „... a foglalkozások az eltelt néhány hónap alatt olyan kedveltek lettek a tanulók körében, hogy a mozgás kedvéért még azok is visszamennek az iskolába, akik nem napközisek. A szülők szerint nem is lehetne otthon tartani őket...”

A szegedi Tarján III. sz. Általános Iskola pedagógusai is kedvező hangon szólnak az eddigi tapasztalatokról. „A bevezetés óta a tanulók más tantárgyak óráin is frissebbek, nyugodtabbak, kiegyensúlyozottabbak.”

A kísérletbe bekapcsolódott iskolákban nem voltak optimálisak a feltételek. Például néhány helyen nem tudták megoldani kielégítően a foglalkozások utáni tisztálkodást. Mégis a szükségből eredő kényszer, a tenniakarás meghozta gyümölcsét, és ismét bizonyítottá vált, ahol akarnak, ott tudnak is tenni a cél érdekében.

Testedzés mindennap!

(Mindennapos testnevelés hatvan Csongrád megyei iskolában)

DR. FÁBIÁN TIBOR—IVANICS GÉZA

Könnyen lehet, hogy olvasóink kétkedő mosollyal kezdenek hozzá írásunk olvasásához. Megtörténhet az is, hogy néhány — a testnevelési és sportmozgalomban jártas — pedagógus „elővették a régi jelszót” megjegyzés kíséretében lapoz tovább.

Szeretnénk hinni, hogy vállalkozásunk — melyet a címben megfogalmazott céltól vezéreltetve indítottunk el — ezúttal nem ítéltetik divatos akcióink, kampányaink sorsára. Mert a tanulóifjúság szellemi és fizikai terhelésnek *tarthatatlan aránytalansága* hovatovább már nemzetünk fejlődését veszélyezteti.

Ezért is kezdtünk hozzá Csongrád megyében a „mindennapos testedzés” megvalósításához, és történetünk erről az *állóvizet felkavarni* szándékozó kezdeményezésről szól.

Egy igazgató ötlete

A Művelődési Minisztérium Testnevelési és Sportosztálya 1982. februárjában Szegeden rendezte meg a testnevelési és sportfőeladók országos konferenciáját. Ezen a tanácskozáson a csongrádi Széchenyi úti Általános Iskola igazgatója meggyőző érvekkel agitált a „mindennapos testnevelés” bevezetése mellett. Példaként említette saját tanintézetét, ahol a rendelkezésre álló időkeret átgondoltabb újrafelosztása révén lehetőség teremtdött mindennapos testedzésre.

A nagy figyelmet kiváltó elképzeléssel ezt követően több Csongrád megyei oktatási és sport fórumon is foglalkoztak, majd 1983 augusztusában megyei sportvezetői értekezleten döntés született, hogy a megyei művelődési osztály próbálkozzon meg a „mindennapos testnevelés” általános iskolákban, történő megszervezésével.

Szabad jelzés három iskolának

A sportvezetői értekezletet követően felgyorsultak az események, s az elmúlt tanévben 3 egymástól eltérő feltételekkel rendelkező általános iskola megkezdte a „mindennapos” gyakorlatának kimunkálását. Az úttörő szerepet vállaló csongrádi Széchenyi úti Általános Iskola mellett a rendkívül mostoha feltételek között dolgozó makói Bajza József, valamint a sportlétesítményekkel jól ellátott szegedi Tarján III. sz. Általános Iskola kollektívája vállalkozott arra, hogy egy, esetleges széles körben is elterjeszthető módszert kimunkáljon.

A feladatot gondozó „mindennapos munkacsoport” — mely a megyei Pedagógiai Intézet kezdeményezésére alakult meg — „testnevelési játékfoglalkozások” beindítását javasoltak azokra a napokra, amikor a tanulóknak nincs órarendbe iktatott testnevelésük.

Intézkedés a napköziben

A másik egységben alkalmazott elv alapján az érdekelt iskolákban ezeket a játékfoglalkozásokat a napközi otthonok időkeretébe iktatták be. A játékfoglalkozásokon részt vehettek a hazajáró gyerekek is.

A témával foglalkozó szakemberek — a tartalmi munka segítése érdekében — olyan magnókazettákra felvett és diaképes szemléltető anyagokkal gazdagított mintaprogramokat dolgoztak ki — *tantermi, tornatermi és szabadtéri* körülményekre —, amelyeknek segítségével a nem szakos nevelők is színvonalas játékfoglalkozásokat tudnak tartani. (Megjegyzendő: A mindennapos testnevelés egységes gyakorlatának kialakítása érdekében a megyei Pedagógiai Intézet ez év augusztusában háromnapos továbbképzést szervezett. A tanfolyam résztvevőit sportorvosok, tudományos kutatók és a terület sportvezetői készítették fel megbízatásukra.)

Mivel megyénkben a napközis ellátásban részesülő gyerekek aránya alsó tagozaton 83⁰/₀-os, sőt felső tagozaton is 50⁰/₀ feletti, a „napközis testnevelési játékfoglalkozások” széles körű elterjesztése nagy lehetőséget kínál.

Mozgáslehetőséget minden tanulóknak!

Természetesen azokra is gondoltunk, akik a napközis foglalkozásokon nem tudnak részt venni. Számukra a *tömegsport órák* időkeretét felhasználva — esetenként optimális mértékben megnövelve — szerveztük meg a délutáni játékfoglalkozásokat. Ezzel párhuzamosan — a megyei sporthivatal támogatásával — ún. „patronáló egyesületeket” is bevontunk az akcióba, akik vállalták, hogy a „védnökségüket élvező” iskolából valamennyi versenyzésre jelentkező tanulóknak biztosítják egyesületi keretek között a rendszeres testedzést.

Ezeknek a lehetőségeknek — *testnevelési óra, napközis játékfoglalkozások, tömegsport órák és egyesületi edzések* — a megteremtésével a kipróbálásban részt vevő iskolák elérték, hogy a tanulóiifjúság 96%-a minden nap sportoljon!

Kedvező fogadtatás

Örömmel tapasztaltuk hogy vállalkozásunk a magyar sportmozgalom érdeklődésének középpontjába került. Az elmúlt időszakban népszerűsítő írások jelentek meg a „mindennapos testnevelésről” a Népsport, a Képes Sport, a Magyar Ifjúság, a Pajtás, a Köznevelés, a Csongrád megyei Hírlap és a Dél-Magyarország hasábjain, a foglalkozott kezdeményezésünkkel a Déli Krónika, a TV-híradó és a HÉT című műsor szerkesztőse is.

Ellátogattak hozzánk — tapasztalatszerzési szándékkal — igazgatók, sportvezetők, testnevelők, tanítók Baranya, Békés, Borsod, Komárom, Nógrád, Szolnok és Tolna megyéből.

A Magyar Diáksport Tanács májusban rendkívüli ülésén teremtett fórumot ügyünknek.

1984. június 14-én Szegeden „Diáksport Fórumot” rendeztünk, ahol a Magyar Útörök Szövetsége, a KISZ KB, az OTSH, a Hazafias Népfront, az Országos Pedagógiai Intézet, az Országos Sportorvosi Társaság, valamint a Művelődésügyi Minisztérium illetékesei véleményezték pozitívan kezdeményezésünket.

Mindennapos testnevelés hatvan iskolában!

Az elmúlt tanév végén a megyei kipróbálás befejeződött. A három iskola által közreadott kedvező tapasztalatok, valamint a megyei sportszervek felhívásának hatására *hatvan* általános iskola jelentette be, hogy *alsó tagozaton* vállalkozik a mindennapos testnevelés megvalósítására.

(Ez a létszám a 117 alsó fokú megyei tanintézet több mint 50%-a, s a bekapcsolódók száma a jövő tanévben tovább növekszik.)

A mindennapos testedzés Csongrád megyei módszere véleményünk szerint — az egyértelműen pozitív hatások mellett is — végső soron „pótszer”, kényszermegoldás. A tanulóiifjúság folyamatos testedzésének megnyugtató megoldása a *naponkénti kötelező testnevelési órák* bevezetésétől remélhető.



A mindennapos testnevelés kipróbálása a komáromi Jókai Gimnáziumban

SOLTI GÁBOR

„Minden fiatalnak állampolgári jogon kell garantálni olyan fizikai teljesítőképességet, amely egy stabil egészségi állapotnak felel meg” M. M.

A Jókai Gimnázium testnevelés munkaközössége és KISZ-szervezete 1983 novemberében beadvánnyal fordult az iskola igazgatójához, hogy a tanév folyamán a tanulóifjúság mindennapos testnevelését célzó tömegsport-foglalkozási formákat vezethessenek be.

A kérést a gimnázium tantestülete nevelési értekezlet keretén belül támogatta, és a Megyei Tanács Művelődésügyi Osztályának engedélyével — s azon kitételével, hogy annak semmiféle anyagi kihatása nem lehet — 1984. március, április, május hónapokban kipróbálásra került.

A következőkben szeretnék beszámolni tapasztalatainkról és az „Egészségünkért” mozgalom eredményeiről.

A foglalkozási formák reformját a következők indokolták.

1. A hagyományos háziversenyeken és bajnokságokon a tanulóknak csak töredéke vett részt rendszeresen. A résztvevők, különösen csapatsportágakban az egyébként is sportoló tanulók közül kerültek ki.

2. A versenyeken nem tudott minden jó teljesítményre képes tanuló részt venni, a sokirányú délutáni lekötöttség miatt.

3. A „kevesen sokat és sokan keveset vagy semmit” ránk is vonatkozó igazsága miatt a viszonylag magas tömegsport-óraszám ellenére sem tudtuk biztosítani a tanulók többségének a tanórán kívüli testnevelési foglalkoztatását.

Felméréseink szerint a testnevelési osztályokat leszámítva a tanulóknak csak

mintegy 15—20%-a vesz részt rendszeresen tanórán kívüli foglalkozáson, edzésen.

Az első lépésben a háziversenyek rendszerét változtattuk meg. A KISZ-szervezettel egyeztetve a különböző háziversenyeket „tömbösítettük” egy-egy délutánra (KISZ-csüörtök). Tanévenként ez 5—6 alkalmat jelent. Ezeken a délutánokon a tanulóknak más elfoglaltságuk nem volt, s sikerült visszavarázsolni a házibajnokságok már szinte elfelejtett hangulatát. Az atlétika, torna, kosárlabda, kézilabda (csak leányoknak) és labdarúgás (fiúknak) sportágakban rendeztünk ilyen formában versenyt, illetve labdajátékokban villámtornát. Ezeken a versenyeken az osztályokat természetesen a legjobbak képviselték.

Az iskolai KISZ-szervezet által meghirdetett „Egészségünkért” mozgalom keretén belül igyekeztünk a tanulók iskolai elfoglaltságából kiindulva változatos, tanórán kívüli testnevelési alkalmat biztosítani. Erre a 0., 7. és 8. órákat találtuk a legalkalmasabbnak.

A felsorolt időpontokban futás, zenés gimnasztika, úszás, játékos foglalkozás, labdarúgás, asztalitenisz, testépítő foglalkozásokat szerveztünk testnevelő tanári vezetéssel, illetve felügyelettel. A mozgalom jelzavának megfelelően az osztály KISZ-alapszervezetek vállalták, hogy 1984. március, április, május hónapokban a kötelező ciklusonkénti öt testnevelési órán túl, öt testnevelési foglalkozáson vesznek részt a hatszor 2 hetekre beosztott időszakban. A tanulók választhattak a lehetőségek közül, és a számukra megfelelő időpontok megjelölésével jelentkeztek testnevelő tanáraiknál. Több tanuló jelentkezett az iskolai DSK szakosztályok (kosárlabda, röplabda, torna) foglalkozásaira vagy a város sportszakosztályaiba (atlétika, kézilabda), mivel a feltételeket természetesen így is lehetett teljesíteni.

A verseny értékelését ciklusonként végeztük, majd azokat összesítve kaptuk meg a mozgalom végső sorrendjét. Az osztály százalékos eredménye arra utal, hogy az osztály tanulóinak hány százaléka teljesítette a plusz öt alkalmat. A mindennapos testnevelési formában az I. b, I. c, I. d, II. b, II. c, és II. d osztályok vettek részt, vagyis összesen 186 tanuló (ebből 52 fiú).

A verseny ciklusonkénti alakulása és a végeredmény:

Osztály	I. (III. 5—16)	II. (III. 19—30)	III. (IV. 9—20)	IV. (V. 7—18)	V. (IV. 24— V. 4)	VI. (V. 21—VI)
I. b	74 ⁰ / ₀	83 ⁰ / ₀	64 ⁰ / ₀	56 ⁰ / ₀	58 ⁰ / ₀	19 ⁰ / ₀
I. c	68 ⁰ / ₀	31 ⁰ / ₀	68 ⁰ / ₀	62 ⁰ / ₀	57 ⁰ / ₀	25 ⁰ / ₀
I. d	61 ⁰ / ₀	47 ⁰ / ₀	90 ⁰ / ₀	75 ⁰ / ₀	80 ⁰ / ₀	60 ⁰ / ₀
II. b	100 ⁰ / ₀	90 ⁰ / ₀	89 ⁰ / ₀	83 ⁰ / ₀	83 ⁰ / ₀	88 ⁰ / ₀
II. c	70 ⁰ / ₀	81 ⁰ / ₀	81 ⁰ / ₀	85 ⁰ / ₀	85 ⁰ / ₀	42 ⁰ / ₀
II. d	44 ⁰ / ₀	92 ⁰ / ₀	95 ⁰ / ₀	100 ⁰ / ₀	100 ⁰ / ₀	100 ⁰ / ₀

A verseny végeredménye:

1—2.	II. b és II. d	88 ⁰ / ₀
3.	II. c	74 ⁰ / ₀
4.	I. d	68 ⁰ / ₀
5.	I. b	59 ⁰ / ₀
6.	I. c	51 ⁰ / ₀

Az értékeléssel párhuzamosan a hétpróba felméréseinek alapján a hosszú távú futások őszi, illetve tavaszi (június eleje) eredményeit hasonlítottuk össze.

lánysok 600 m:

I. b	2:37	2:30
I. c	2:55	2:40
I. d	2:50	2:31
II. b	2:41	2:34
II. c	2:44	2:41
II. d	2:41	2:41

fiúk 800 m:

I. b	3:12	3:03
II. b	2:57	2:49
II. c	3:10	2:44

A régebbi felméréseink szerint az osztályok átlageredményének ennél kisebb mértékű javulása jellemző.

Az összehasonlító felmérés az alacsony esetszám és a kontroll osztályok hiánya miatt természetesen nem felel meg semmiféle tudományos kritériumnak, de azért feltétlen utal arra, amiért az egészet létrehoztuk: a tanulók edzettségi állapotának javulására.

Az akció során szerzett tapasztalatainkat a következőkben szeretném összefoglalni:

1. Bizonyosodott, hogy a jól előkészített és szervezett versennyel mozgósítani lehet a belátott cél érdekében tanulóinkat.

2. Az ilyen — és gondolom hasonló mozgalmaknál is — az iskolavezetés által támogatott osztályfőnöki törődés és segítség elengedhetetlen.

3. A jó tárgyi feltételek és a 4 testnevelő tanár ellenére az iskola minden osztályára kiterjedően nem tudnánk egész évben folyamatosan eleget tenni a mindennapos testnevelés követelményeinek.

4. Az egy-egy félévre meghatározottak különböző tanórán kívüli foglalkozások leírt és „szentesített” rendje az alapja tanulóink szervezett, tanórán kívüli munkájának.

Tapasztalataink összességében kedvezőek, és minden iskolának ajánljuk, hogy a hagyományos iskolai tömegsportformákat fejlesszék tovább sajátos körülményeiknek megfelelően.

Az iskolai testnevelő tanárainak egységes véleménye szerint — a mindennapos testnevelés lehetőségeit keresve — örömmel vettünk részt az elmúlt félév előkészítő és operatív munkájában, és amennyiben az iskolavezetés és az osztályfőnökök egyetértését és támogatását érezzük, a jövőben is szívesen vállalkozunk hasonló, a tanulóifjúság testi nevelését szolgáló mozgalmak megszervezésére és lebonyolítására.

Végezetül szeretném leszögezni, hogy a milyenekhez hasonló útkeresésre feltétlen szükség van, de a testnevelési órákban rejlő hatékonyságot nem pótolhatja más, s ezért a kötelező heti testnevelési óraszám a jövőben is elsőszámú meghatározója marad testi kultúránknak.

A több évtizedes példamutató munka elismeréséről

GERGELY GYULA

1984. május 31-én, a Pedagógus Vendéghotthon dísztermében a Magyar Diáksport Tanács megalakulásának 10. évfordulója alkalmából, a pedagógus napi ünnepély keretében Dr. Gázsó Ferenc miniszterhelyettől vehették át „A testnevelés és diáksportfejlesztéséért” feliratú plakettet azok a testnevelő tanárok és diáksportot szerető felnőttek, akik több évtizeden keresztül végeztek kimagasló munkát a testnevelés és a diáksport fejlesztésében.

A megyékhez beérkezett javaslatokat társadalmi vita után terjesztették fel a megyei diáksport tanácsok a Magyar Diáksport Tanácshoz. Közvetlenül az MDST-

hez 25 javaslat érkezett be. A határidőig beérkezett 47 javaslatot titkos szavazással rangsorolták az iskolafokok szerint illetékes szakbizottságok. Az odaítélés kérdésében — a szakbizottsági javaslatok alapján — 1983. december 19-én döntött a Magyar Diáksport Tanács tanácsi testülete. A döntésnek megfelelően, a jubileumi év alkalmából 23 fő kapta meg az életpálya során csak egyszer megszerezhető művészi kivitelű bronz kisplasztikát, Várhelyi György szobrászművész alkotását.

„A testnevelés és a diáksport fejlesztéséért” plakett első tulajdonosait mutatjuk be.

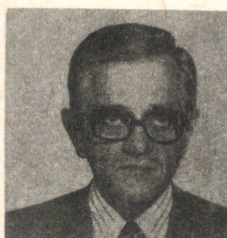
A diáksporttanács döntésének megfelelően, a Művelődési Közlöny XXVIII. évf. 9. számában (megjelent: 1984. május 28-án) megfogalmazottak szerint ezután minden tanévben, a társadalmi testületek javaslatára odaítélik a plaketteket azoknak a tanítóknak, tanároknak (testnevelőknek), kollégiumi, diákothoni és intézményi nevelőknek, akik munkájukban magas fokon valósítják meg a nevelés területei között a testi nevelést, a testnevelést is.



Achel Gyula



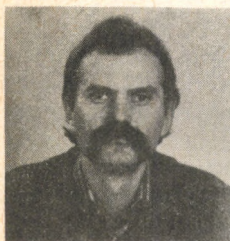
Bak István



Burka Endre



Burka Endréne



Czirják Sándor



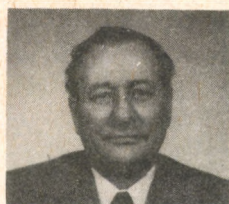
Csaba Gábor



Dr. Dörflinger Károlyné



Dr. Gyenis Sándor
(körzeti orvos)



Hornyik Endre



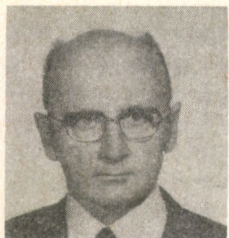
Hortobágyi Ferenc



Horváth Márton



Kocsis István



Dr. Koltai Jenő



Dr. Kutassi László



Nagy Sándorné



Nyíri János



Nyíri Szaboles



Ónózó István



Osváth Gyuláné



Paku Ernő



Soós István



Varga Sándor



Villmann György

Sportoló iskolai tanulók testi és teljesítményfejlődése

DR. HARSÁNYI LÁSZLÓ

I. Bevezetés

A testi és motorikus fejlődés törvényszerűségeinek feltárása alapul szolgálhat a felnővekvő nemzedék egészséges életmódra nevelésében és tehetséggondozásban egyaránt. E felismerés folytán egyre több vizsgálati eredmény lát napvilágot. Ilyen eredményekről számol be többek között *Bakonyi* (2), *Meinel* (8), *Demeter* (3), *Wolansky* (10) nem sportoló tanulóakra vonatkozóan. Élvonalbeli atléták teljesítményváltozását elemezte *Sebő* (9) a 15—16 éves kortól, közel a sportpályafutás befejezéséig, *Harsányi—M. Martin* (5) magasugróként a 11—27. életévek között. *Farmosi* (4) férfi sportolók testalkati jegyeinek és motorikus teljesítményeinek változásáról számolt be. *Harsányi—Diódsi—Hirt—M. Martin—Veres* (6, 7) a 18. évi proporciók felhasználásával sportoló iskolai tanulók teljesítményfejlődésének sebességváltozásairól és a funkcióérettséget jelző „kritikus szakaszaikról” adtak számot.

E munkák nagyrészt feltárták a sportoló és nem sportoló iskolai tanulókat jellemző testi és motorikus fejlődési törvényszerűségek egy részét. Normaként is használható értékeket állapítottak meg, melyek mind az egészség, mind a sportteljesítmények vonatkozásában etalonként is használhatók.

Munkánk célja az, hogy ezeknek a normaként is használható értékeknek a bővítéséhez az atlétika sportágban rendszeres felkészülést folytató, 10—18 éves iskolai tanulók vonatkozásában hozzájáruljunk. Ezzel azt kívánjuk elősegíteni, hogy a testnevelő tanár objektív adatokkal rendelkezzen a tehetséggondozásba történő bevonáshoz.

II. Anyag és módszer

Célkitűzésünk megvalósítása érdekében az alábbi anyagot és módszereket használtuk fel, illetve alkalmaztuk.

A Magyar Atlétikai Szövetség rendelkezésünkre bocsátotta az 1982. évről a 10—18. életév közötti atléták adatait. Ezeket nemenként és versenyszámonként rendszereztük. Ezzel az 1—2. táblázatban összefoglalt vizsgálati személyek testmagassága (1 cm-es pontossággal), testtömeg (1 kg-os pontossággal) és 7 versenyszámban nyújtott adott évi legjobb versenyteljesítménye (a MASZ szabályai szerint mérve állt rendelkezésünkre).

Nemenként, versenyszámonként a testalkati jegyekre és versenyteljesítményekre vonatkozóan megállapítottuk a vizsgált személyek számát (N), a középértéket ($\bar{X}$), a középérték állandó hibáját (s_x), a szórást (s) és a varriációs együtthatót (CV). Paraméterenként kiszámítottuk az egyes életévek és a nemek közti eltérést, és meghatároztuk ezek szignifikanciaszintjét ($p^0_{/0}$). E tanulmányunkban csak a középértékeket használjuk fel. Ezeket grafikusan ábrázoljuk.

III. Eredmények

Az eredményeket 1—7. ábrán mutatjuk be. Az eredmények elemzése azt mutatja, hogy a rendszeresen sportoló iskolai tanulók eredményei és testalkati jellemzői egyaránt magasabb értékeket mutatnak, mint *Bakonyi* (1) nem sportoló iskolai tanulóknál talált mintájáé. Ennek részben a sportági szelekció, részben a rendszeres sportedzés lehet az oka. Ezért ezen alkati és teljesítmény-középértékek a sportági kiválasztás folyamatában az etalon szerepét is betölthetik. A testalkati és teljesítménygörbék általános tendenciákat tekintve ugyanúgy, ahogy *Bakonyi* (1) rendszeresen nem sportoló iskolai tanulóknál is megfigyelte, kisebb eltérésekkel azonos neműn belül követik egymást. Ezt az okozhatja, hogy érvényesül az a törvényszerűség, miszerint a testalkat a funkciók hordozója.

A nők testalkati jegyei 12 éves korig vagy egészen közel és párhuzamosan, vagy magasabb értékeket mutatnak, mint a férfiaké. Ezt követően a 18. évig a férfiak alkati értékei az életkorral arányosan nagyobbak a nőkéénél.

1. táblázat. A vizsgált magyar atléták száma versenyszámonként és évjáratonként

Életkor (év)	Férfiak (N)						
	100	400	800	Magas	Távol	Súly	Gerely
10	57	104	120	83	193	16	4
11	86	154	160	152	246	36	22
12	116	184	188	173	275	63	32
13	153	120	91	134	262	143	109
14	163	99	90	148	265	184	122
15	161	89	63	120	158	122	62
16	172	109	75	155	183	142	78
17	146	111	64	99	112	71	63
18	106	85	50	66	79	57	45

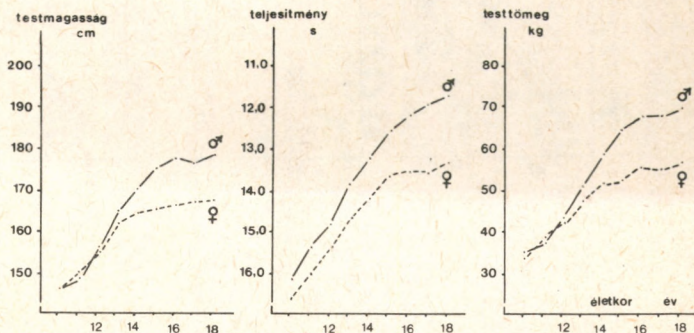
2. táblázat. A vizsgált magyar atléták száma versenyszámonként és évjáratonként

Életkor (év)	Nők (N)						
	100	400	800	Magas	Távol	Súly	Gerely
10	61	114	126	98	205	12	3
11	104	159	169	149	257	30	9
12	121	196	197	179	298	86	21
13	165	133	188	160	300	198	136
14	150	123	190	157	276	187	143
15	114	71	54	96	154	106	50
16	107	81	65	105	134	100	60
17	88	60	52	64	94	62	49
18	56	39	43	39	54	31	23

A férfiak versenyteljesítményei (a gerelyhajítás kivételével, ahol a 10 éves kori „N” alacsony volta miatt a középértéket nem lehet értékelni, s csak a teljesség kedvéért közöltük) 13 éves korig a versenyszámok többségében párhuzamosan, de kezdetől jobb eredményeket jelezve haladnak, mint a nőké. Ezután a testalkati jegyekhez hasonlóan, az életkor emelkedésével a férfiak teljesítményei emelkednek nagyobb

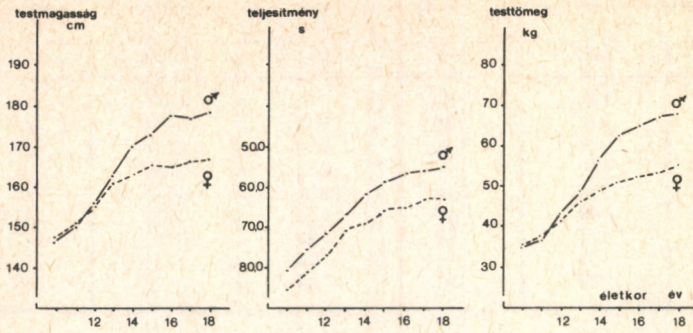
ütemben, mint a nőké. Nem követi ezt a tendenciát a nők súlylökő teljesítménye. Itt a 15 éves kortól 1 kg-mal nehezebb (4 kg-os) szer törést okozott. Ilyen törés a férfiaknál a kétszeri szersúlyváltás ellenére sem következett be. Ennek valószínű oka az, hogy a férfiaknál a szersúly növelése szinkronban történt az erő növekedésének ütemével, a nőknél pedig nem.

100m-es SÍKFUTÁS



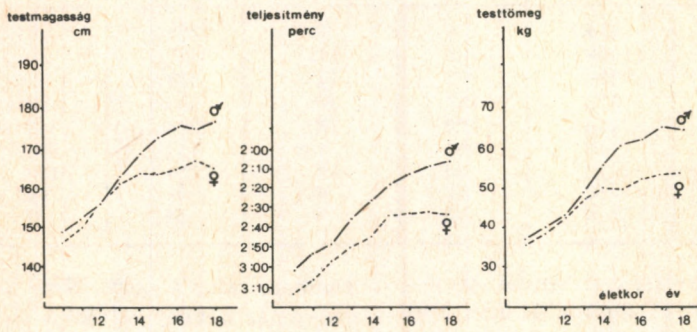
1. ábra

400 m-es SIKFUTÁS



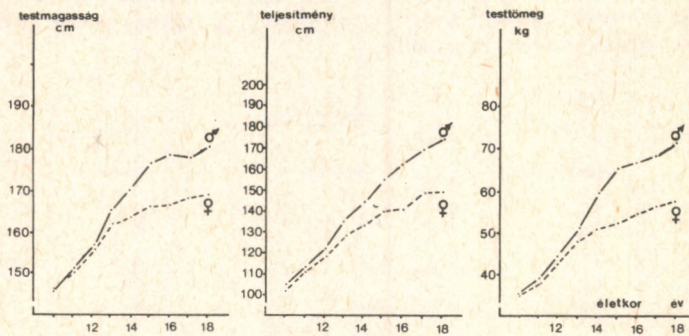
2. ábra

800 m-es SIKFUTÁS



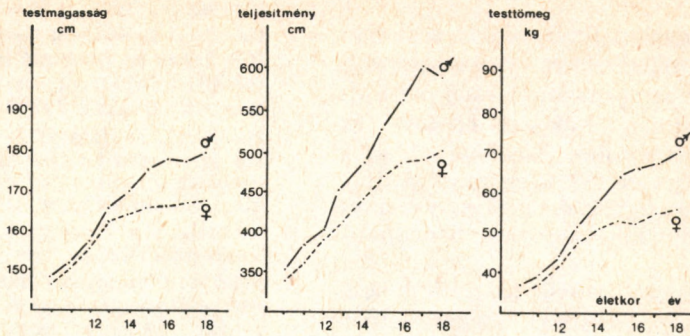
3. ábra

MAGASUGRÁS



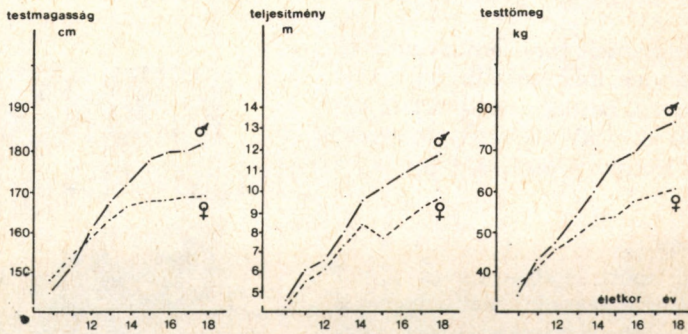
4. ábra

TÁVOLUGRÁS



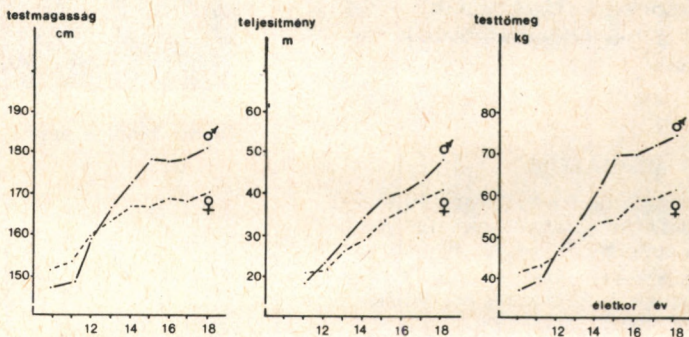
5. ábra

SÜLYLÖKÉS



6. ábra

GERELYHAJÍTÁS



7. ábra

IV. Ajánlások a testnevelés gyakorlata számára

Az oktatási-nevelési folyamatban alkalmazott adatfelvétellel nyert versenyteljesítmények során az egyes tanulóknál mért alkati és teljesítményértékeket célszerű az 1—7. ábrára lerajzolni. Amennyiben ezek az értékek megközelítik vagy meghaladják az általunk megfigyelt értékeket, akkor az adott tanítvány tehetségesnek tekinthető, akkor ha:

1. az adott tanuló valódi (csontéletkorral jellemezhető) életkora megközelítően azonos a naptári életkorral, és
2. az adott tanuló előképzettsége (más szóval) edzéskora nem tér el nagyobb mértékben az átlagostól.

Ugyanis a fejlődés és érés korában a teljesítménynek önmagában nincs prognosztikus értéke.

Ha ezen szempontok figyelembevételével is átlagon felülinek ítéltető a tanuló teljesítménye, célszerű, ha testnevelő tanára tehetséggondozás céljából valamely atlétikai szakosztályba irányítja tanítványát.

V. Összefoglalás

Rendszeresen sportoló 10—18 éves iskolai tanulók testmagasságának, testtömegének és 7 atlétikai versenyszámban elért versenyteljesítményének változását vizsgáltuk. Ezek középértékeinek grafikus ábrázolásával etalont képeztünk. Ezeket az etalonokat, a valódi életkor és az előképzettség függvényében értelmezve, azt ajánljuk a gyakorló testnevelő tanároknak, hogy használják fel a tehetséggondozásban történő bevonáshoz,

5. **Harsányi L—M. Martin, M:** Möglichkeiten zur Auswahl sportlicher talente. Leistungssport, 1983/2., 21—22.
6. **Harsányi L—Diószdi L—Hirt K—M. Martin M—Veres L:** Sportoló iskolai tanulók motorikus tulajdonságainak fejlődése. A testnevelés tanítása, 1984/1., 1—5.
7. **Harsányi, L—Diószdi L—Hirt K—M. Martin M—Veres L:** Die Bedeutung der Leistungsentwicklung für das Wachstumstraining. Leistungssport, 1984/2., 33—36.
8. **Meinel, K:** Bewegungslehre. Volk und Volkseiger Verlag, Berlin, 1977.
9. **Sebő A:** Élvoalbeli atléták teljesítményeinek változásai. (Szakdolgozat), (Budapest, 1981/3., 129. lev.) Testnevelési Főiskola Edzői Szak Levelező Tagozat.
10. **Wolansky, N:** Motorics of the children as a subject research and educational activity. Educations Scientifiques de Pologne. Warsowie—Poznani, 1976., 38—75.



Boros Jenő felvétele

IRODALOM

1. **Bakonyi F:** A fizikai képességek fejlődésének dinamikája az egyes életkorokban. Testnevelés-tudomány, 1975/2., 59—80.
2. **Bakonyi F:** A 7—18 éves tanulók fizikai teljesítménynormái. Testnevelési Főiskola Közleményei, 1981/2., 179—210.
3. **Demeter A:** Sport im Wachstums- und Entwicklungsalter. Johann Ambrosius Barth Leipzig, 1981.
4. **Farmosi I:** Alkati és motoros adatok férfi sportolókról. A TF Közleményei, 1983/3., 1—80. (Melléklet)

KUTATÓMŰHELY

A futóállóképesség fejlesztése az általános iskola 4—5. osztályában

PUSZTAI RITA

Témavezető: DR. CSÁSZI SÁNDOR tan-
székvezető főiskolai tanár, Budapesti Ta-
nítóképző Főiskola.

Az állóképesség már az alsó tagozatban is fejleszthető, megalapozható a korosztálynak megfelelő módon. Mivel az irodalomban alig található erre vonatkozó adat, két iskolában, ahol testnevelő tanár tanít az alsó tagozatban, megvizsgáltuk a következőket:

- milyen módszerekkel fejlesztik az állóképességet, és
- ezekkel milyen mértékben fejlődik a tanulók állóképessége meghatározott idő alatt.

Az adott lehetőségek mellett a legegyszerűbb volt a 800 m-es futás mérése, egy kör alakú 400 m-es pályán.

A két iskola egy-egy osztályából:

11 + 11 leány = 22 fő,

11 + 11 fiú = 22 fő,

összesen 44 fő vett részt a vizsgálatban.

Alkalmazott módszerek

„A” iskola

- Állandó jellegű gyakorlási anyagként: Minden óra elején futás az udvaron (100 m) 10 kör, ebből 7 lassú, 3 erős iramban (összesen: 1000 m). Háztömb körüli kör kijelölt útvonalon (830 m) minden második héten kötelező a futás, majd 5—10 perc pihenő után ismétlés.

Jó eredménynek számított:

- lányok: 4—5 p/kör
- fiúk: 4 p/ kör
- Az őszi-tavaszi időszakban összesen 4 alkalommal 15 perces futás a Normafánál.
- Játékok.

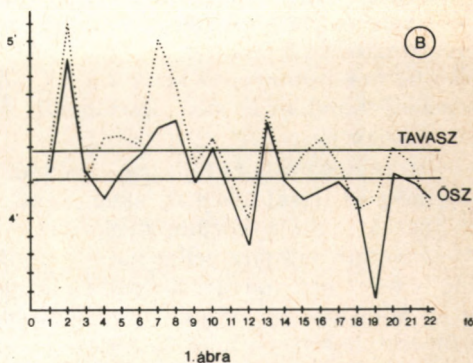
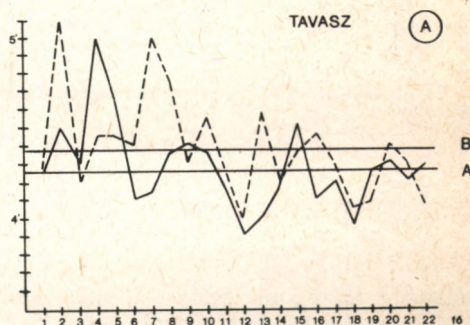
„B” iskola

- Iramfuások 2 perc alatt (20 mp lassú, 20 mp gyors).

- Akadályfutás 4—5 akadállyal 1,5; 2; 2,5... 5 p-ig terjedő idővel.
- Futás szeptembertől 1—5 p-ig terjedően, 1/2 perces növeléssel.
- Minden óra elején közepes iramú futás.
- Futójátékok.

A felmérési eredmények és értékelésük

Mindkét testnevelő tanár (A) és (B) osztályai a 800 m-es középtávú futásban az egyik tanévről a másikra fejlődést mutattak (1. ábra), bár a nyári szünetben nem végezték a fejlesztő munkát.



Összesített átlageredmények és a szórás:

4. osztály

(A) $\bar{x}$: 4,27 s=0,21

(B) $\bar{x}$: 4,38 s=0,28

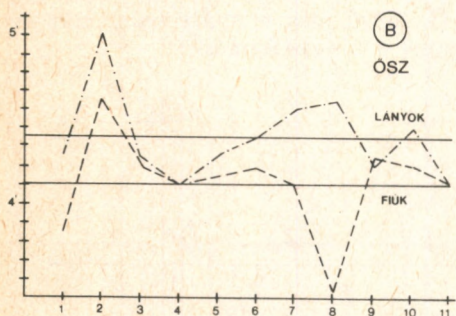
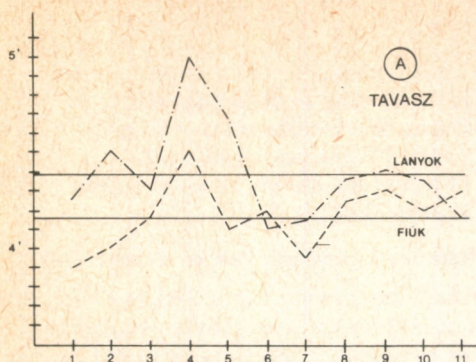
5. osztály

$\bar{x}$: 4,13 s=0,18

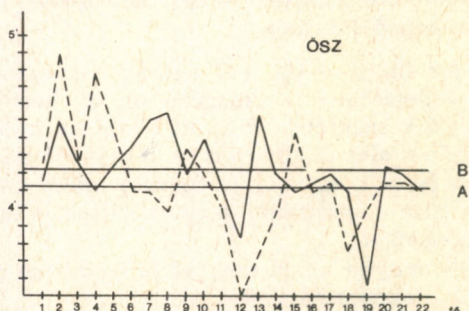
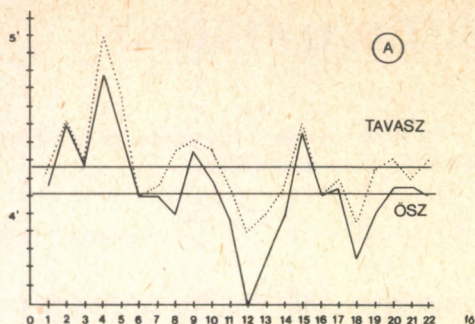
$\bar{x}$: 4,23 s=0,23

Az egyénileg elért legjobb eredmény 3,50 perc, a leggyengébb 5,10 perc. A lányok elért eredményei minden esetben gyengébbek a fiúk eredményeinél (2. ábra).

Az adatokból az is kitűnik, hogy (A) testnevelő tanár mindkét osztályában jobb eredmények születtek. A futó-állóképesség



2. ábra



3. ábra

fejlesztése szempontjából ő az állóképességet főleg tartós módszerrel (15 perces futással) fejleszti. Figyelembe veszi, hogy a változó terep és körülmények a tanulókra kedvező hatásúak.

Évi 64 óra testnevelést véve alapul (A) testnevelő tanulói évente körülbelül 88 km-t futnak.

(B) testnevelő tanár fejlesztő módszerként főleg az iramfutásokat, akadályfutást alkalmazza, nála a körülmények megváltoztatása nem annyira jellemző — tehát főleg a teremben, udvari körpályán történik az állóképességi edzés. Tanulói évente körülbelül 76 km-t futnak (3. ábra).

A felmérés tanúsága és az évi futások átlagának összege azt mutatja, hogy már ilyen kevés, évi 12 km eltérés is jobb állóképességet eredményez.

Ha a két kiragadott példát összehasonlítjuk az NDK-beli iskolákkal, még mindig nagyon kevés a gyerekeknek az iskolai keretek között a kilométerekben mért évi futásátlag. Köhler felmérései szerint NDK-s iskolákban a tanulók évi futásátlag:

Lányok	Fiúk
4. osztály 110 km;	121 km
5. osztály 120 km;	130 km

Összegezés

Vizsgálataim, felméréseim és a szakirodalom felhasználásával a következőkre jutottam:

- Az állóképesség rendszeres fejlesztése tökéletesíti és gazdagítja az iskolai testnevelést.
- Jelentékeny fiziológiai és pszichikai hatást teremt a testi, sportbeli alapképzés számára.
- Értékes ösztönzést ad az öntökéletesítéshez.
- Az állóképesség fejlesztése az alsó tagozatban nem történik elég rendszeresen és differenciáltan, az állóképesség-fejlesztés jelentőségét az alsó tagozatban még nem ismertük fel kellő mértékben. Nem használjuk ki a gyermeki szervezet azon lehetőségét, hogy működési módja inkább tartós teljesítményekre árul el hajlamot, és energiáját elsősorban aerob alapon nyeri.
- Az állóképesség fejlesztésének legegyszerűbb és leghatékonyabb iskolai módszere a futás. A legfontosabb mutatószáma az időegység alatt teljesített futástérjedelem.

ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK

A minipalánkos kosárgyűrű

Azok a szakemberek és játékosok, akik figyelemmel kísérik a kosárlabda fejlődését a „zsákolás” korszakában, azt tapasztalják, hogy gyorsabb játék ellenére a legtöbb játékos a gyűrűre célozva próbál pontot szerezni, akár lendületből, akár tempóból dob. Az is szembetűnő, hogy ebbe a dobásritmusú láb- és karmunkába jobban illeszkedik a gyűrűre való célzás, mint a fektetett dobás, melyet a dobásív-megváltozások is igazolnak. A „belépés és beleállás” tempódobásainak a ritmusát a fektett dobás nyújtottabb, pattanó ritmusa már zavarja. A teljes lendületből való dobásoknál is szívesebben alkalmazzák az ejtéseket, zsákolásokat, és egyre ritkábban a palánkra patintást. A leírtak alapján is indokolt, hogy változtassanak a nézőponton, ami a kosáradobásokat illeti.

27 látott mérkőzés dobásstatisztikája alapján a dobások 86—90%-ban a gyűrűre célozva érkeznek, és a gyűrű érintésével vagy csont nélkül jutnak a kosárba.

A tanulástól kezdve a gyakorláson át, a mérkőzéseken való játékig be lehetne vezetni a gyűrűközpontú kosárlétkot. Ehhez adhat segítséget mint egy kényszerítő eszköz a *minipalánkos kosárgyűrű* — melyet ilyen céllal szerkesztettem. Ez a *belső célkeret méretű palánk* (az 59·45 cm méretű) a szabványméretű gyűrűvel és hálóval. A felfüggesztése és rögzítése kissé át van alakítva.

Többszörösen előnyös. A legfontosabb, amit a játékban eredményesen lehet alkalmazni, hogy ponterősebbek a mérkőzések. A célzás könnyebb, ha csak erre a kis területre kell összpontosítani, és nincs ott a nagy terjedelmű palánkrész, amit nem is használnak. A periférikus látást is fontosabb feladatok figyelésével lehet lekötni. Az ilyen kis palánk lehetővé teszi, hogy tudatosan és célirányosan a gyűrűre való célzást alapozzák és gyakorolják.

Mint sportfelszerelés, sokkal olcsóbb, hisz a mostani palánknak 1/5-e. Könnyebb, kisebb a húzása, egyszerűbb a felszerelése, rögzítése. Véleményem szerint a tanulásnál, gyakorlásnál kiválóan lehet használni, később mérkőzéseken kipróbálni. Ebből kifejleszthető a modern játékhoz legalkalmasabb palánkméret.

A modern kosárlabdajátékban a mai szabványméretű palánk terjedelmében és méreteiben is felesleges. Amennyiben még jobban tért hódít a gyűrűközpontú játék, úgy a nagy palánk legnagyobb része soha nem lesz kihasználva.

Ha a kosárlabda-mérkőzéseken is fogják használni ezt a palánkot, akkor kissé változhat a palánk alatti játék és a sarokjáték. Ez érdekesebbé és kiszámíthatatlanabbá teheti a támadójátékot, ami megoldásokban is bővítheti a játék kimeríthetetlen skáláját.

Balázs Olivér

Szerkesztői megjegyzés:

Rovatunk feladata az ötletek és új elképzelések közzététele és nem ezek „szabadalmi jóváhagyása”. A bírálatokkal úgyis élnek a szakemberek, edzők, testnevelő tanárok.

Tudomásunk van arról, hogy a Nemzetközi Szövetség (FIBA) most is foglalkozik a kosárlabda szabályainak módosításával (különböző pontértékű kosarak bevezetése, pályaméret növelése stb.). Nem kell hozzá túl merész fantázia, és elképzelhető, hogy egyszer a palánkméret problémája is sorra kerül.

A minipalánkos kosárgyűrűt addig is ki lehet próbálni (már csak gazdasági okok miatt is), és egyszerű vizsgálatokkal viszonylag rövid idő alatt választ kapunk arra, hogy az új típusú palánkon végzett gyakorlások mennyiben segítik a korszerű, gyűrűközpontú kosárlabdajáték eredményes megalapozását.

KÖNYVISMERTETÉS

Rekviem a hokiért

„Alighanem mint derült égből a villámcsapás éri a magyar jégkorong-válogatottal Franciaországban turnézó újpesti jégkorongozókat, hogy a klub elnöksége anyagi okok miatt megszüntette a szakosztályát.” Studniczky Ferenc, a jégsportszövetség főtitkára: „Nagy veszteség lenne az újpestiek kiválása. Bár el tudom képzelni, hogy akad patrónus, aki az utódlást vállalja, de a bajnokság Újpesti Dózsa—FTC nélkül sokkal szegényebb lenne. Külön sajnálatos, hogy ez akkor következett be, amikor a válogatott felkerült a B csoportba, s így OTSH-támogatást kapunk... Kétségtelen, hogy a téli sporágak közül a jégkorong a legnépszerűbb, s nem túlzás, az Újpesti Dózsa nélkül a téli futball szinte a megszűnéssel egyenlő.” — Az idézett szöveg a Népszabadság 1984. szeptember 7-i számában jelent meg. Ugyanezen a napon került a könyvesboltokba Török László könyve (Rekviem a hokiért. Sport Zsebkönyvek, Sport, Budapest, 1984.).

Török László bemutatja a magyar jégkorong fejlődését, mai helyzetét. Nem annyira a múlttal foglalkozik, azzal az időszakkal, amikor többször nyertünk főiskolai világbajnokságot, neves kupákat, bár a régmúlt is szóba kerül. Inkább az utóbbi két évtizedre koncentrál, miközben rendszeresen visszatér a jelenhez — a könyv írásának idejéhez, hozzávetőleg az 1982-es, részben az 1983-as évhez.

A szerző — aki a Magyar Jégsport Szövetség főtitkára is volt — belülről ismeri ennek a nagyszerű sportnak a jelenlegi helyzetét. Mondanivalója is van jócskán. Így riportjait — volt játékosokkal, edzőkkel, nemzetközileg jól ismert játékezőkkel — meg-megszakítja, megjegyzéseket fűz az elhangzottakhoz, vitába száll elméletekkel, számol, érvel, bizonyít. Szenvedélyesen és keserűen, de elvakultság nélkül. Mert ma Magyarországon a honi jégkorong szerelmesei inkább hasonlítanak az állandóan és csúnyán megcsalt szerelme-

sekhez, min a boldog szeretőkhöz. Keserű, nagyon keserű ez a könyv — mint ahogy még inkább az jégkorongsportunk helyzete, jövője. Pedig az atomkor, a XXI. század sportjának nevezett jégkori az egyik legnagyobb szerűbb sport. Sportolónak, az alappal most ismerkedőnek és nézőnek egyaránt.

A magyar válogatott 1983-ban bejutott a B csoportos világbajnokságra, a C-ben kivívott második helyével. „De vajon kellett-e nekünk ez a feljutás — teszi fel a kérdést Török László. — A válasz csakis határozott igen lehet!

Mert noha tudjuk, hogy nagyon nehéz a följutás a B csoportba, a szurkolók ezt akarták, erre vágytak. Sajnos azonban az eredmény után sem lehet várni, hogy a közvélemény nyomására megváltozzék a hoki helyzete itthon... A »nyílt kivégzést« a második hellyel, a csupaszív játékkal elkerülte a sportág. De elég-e csupán az életben maradás? A tények azt bizonyítják: **aligha!**”

Az első magyar bajnokságra három csapat nevezett, aztán az FTC visszalépett. Hogy mégis legyen bajnokság, a Budapesti Korcsolyázó Egylet elindította második csapatát is. Most ismét három csapat alkotja a mezőnyt. Ha az Újpest megszűnteti szakosztályát — marad kettő. Vajon melyikük tud két komplett csapatot kiállítani?

A focista is lehet példakép

Nem ritkaság, hogy egy gyermek egy élsportolót választ magának példaképül. A fiúk leginkább focistát. Még most is, nemcsak akkor, amikor labdarúgásunk a világ élvonalába tartozott. E példaképekben a fiatalok lényegileg csak a labdarúgótudást — s ami többé-kevésbé együtt jár ezzel: a népszerűséget — értékelik. A játszótéren ma is számtalan kis Nyilasi, Törőcsiki, Pölöskei szaladgál, rúgja a labdát. Ám választottjukról csak annyit tudnak: jól focizik. És serdülővé cseperedve is gyakran marad meg a kisebb gyermekkorából származó kép: **micsoda focista (volt).**

Az esetek jelentős részében talán jobb is, hogy csak ennyit tudnak választottjaikról. Van azonban kivétel. Vannak, voltak olyan labdarúgóink, akik mint emberek is

rászolgáltak arra, hogy a fiatalság példaképévé váljanak. Közéjük tartozik — számos jó tulajdonságával, elgondolkasztató hibáival — Dalnoki Jenő. Az ő életútját mutatja be Pongrácz György (Puha vagy, Jenő! Népszava.).

Dalnoki szegény, de nagyon szorgalmas, hatalmas akaratérővel, kitartással, munkabírással rendelkező munkáscsalád gyermeke. A pék édesapa megfeszített munkával eléri, hogy önállósítsa magát. A szülők akaraterejét gyermekeik éppúgy öröklék, mint a munka szeretetét, megbecsülését.

Dalnoki Jenő fiatalon kerül a Ferencvárosba, ahol 17 éves korában már a nagycsapatban is játszik. Tisztában van képzettségbeli elmaradásával, ezért állandóan képezi magát, hogy utolérje, sőt túlszárnyalja a többieket. Rövidesen állandó tagja lesz a nagycsapatnak, s esetenként — talán a nagy konkurencia? talán a vele nem rokonszenvező szövetségi kapitányok? miatt — a válogatottnak is. Csapatában 283 bajnoki, összesen 439 mérkőzésen játszik, 21 gólt lő. Nyer bajnokságot, kupát, s tagja az 1952-ben olimpiai bajnokságot elért csapatnak.

Ifjúkorában — a sportért — abbahagyja a tanulást. Felnőtt labdarúgóként befejezi

a gimnáziumot, és elvégzi a Testnevelési Főiskolán a szakedzőit. Mint edző is állandóan tanul — továbbképzéseken is, magánszorgalomból is. Munkája éppolyan megbízható, mint egykor labdarúgása: nem ismer lehetetlent, nem ismer fáradtságot, nem tudja, mert nem akarja elviselni a kudarcot. Még akkor sem, amikor — játékos korában is, edző korában is — igazságtalan támadások, hamis vádaskodások érik, amikor meg kell válni a hőn szereztett, „az egyetlen” csapattól, amikor abba kell hagynia edzői munkáját. Sértetten ugyan, de dolgozik, küzd akkor is, amikor felettesei és szinte egy egész város, csapátának városa áll vele szemben.

Ha csak ennyit tett volna, már megérdemelte, hogy példakép legyen, hogy könyv íródjon róla. De Dalnoki könyvritkaságokat gyűjt, múzeumi anyaga van Petőfi-relikviákból. Lakása szinte múzeum. És nem csupán gyűjti a tárgyakat, kedvenc költőjének, Petőfinek avatott ismerője.

Eddig életútját, küzdelmeit, vereségeit és talpraállásait nagyszerűen mutatja be ez a könyv, egy igazi, legyőzhetetlen sportembert állítva elénk.

Andor György

INHALT

СОДЕРЖАНИЕ

Nagy Sándor—Fehér Valéria: Erfahrungen des präzisierten Anforderungssystems für die Fachmittelschulen aus den letzten fünf Jahren IV.	1
Ondrejcsik Zelenyánszky Judit—Zielbauer András: Messung des Konditionszustandes der 7—8 jährigen Kinder	13
Kiss Erzsébet: Körpererziehungsstunden jeden Tag!	16
Dr. Fábrián Tibor—Ivanics Géza: Jeden Tag Sport!	18
Solti Gábor: Körpererzielungsstunden jeden Tag im Jókai Gimnázium	20
Gergely Gyula: Über die Anerkennung der jahrzehntelangen vorbildlichen Arbeit	22
Dr. Harsányi László: Die körperliche Entwicklung und die Leistungsentwicklung der Sport treibenden Schüler	24
Forschungswerkstatt	29
Ideen, Neuigkeiten	31
Buchvesprechung	32

Нада Ш. — Фехер В.: Пятилетние опыты проверки Подробной системе профессиональных средних школ I V. IV.	1
Ондрейчикне Зеленянски Й. — Зилбауер А.: Измерение уровня кондиционности 7—8 летних ребят	13
Кишш Э.: Уроки по физкультуре ежедневно	16
Д-р Фабиян Т. — Иванич Г.: Физкультура ежедневно!	18
Шольти Г.: Попытка ежедневных занятий по физкультуре в гимназии им. Ёкаи в Комароме	20
Гергей Д.: О признании много—десятилетней примерной работы	22
Д-р Харшани Л.: Умственное и физическое развитие по эффективности у учащихся, занимающихся спортом	24
Цех исследования	29
Идеи, новинки	31
Изложение книг	32

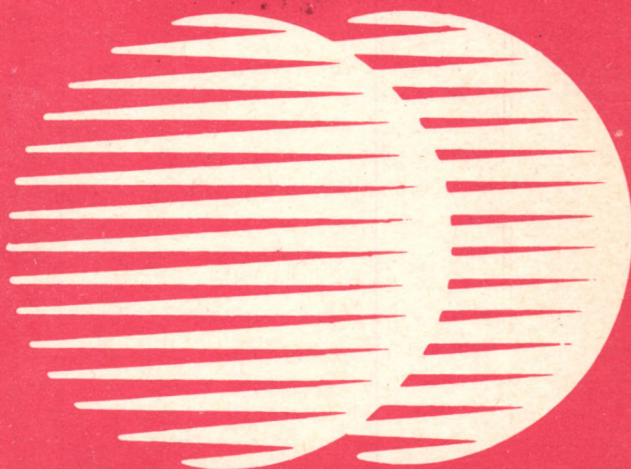


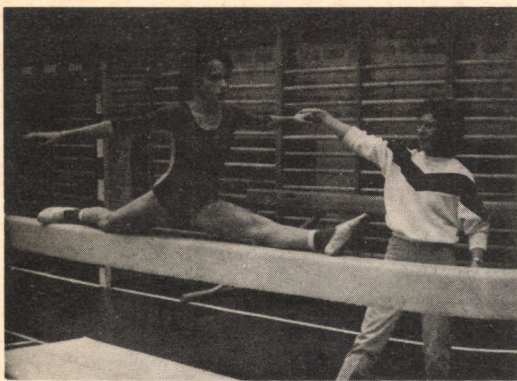
A testnevelés tanítása



XXI.ÉVFOLYAM
1985 | 2
AZ OKTATÁSIMINISZTERIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA

OKTATÁSI MINISZTERIUM





Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Balázsne Kustos Mária

Burka Endre

Gyenge József

Dr. Nagy György

Pádár Károly

Dr. Székely Gabriella

Dr. Szigeti Lajos

Dr. Takács Ferenc

Rovatvezetők:

Dr. Andor György (Sport és nyelv)

Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)

Somorjai László (Riportok)

Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)

Lovas Albert (Képanyag)

E számunk szerzői:

Andor György nyelvész, Bp.; **Annási Ferenc** szakvezető tanár, Győr; **Dr. Berend Mihály** főszerkesztő, Bp., **Cseh László** uszodavezető testnevelő tanár, Bp., **dr. Harsányi László** vezető edző, Pécs; **Kiss Erzsébet** testnevelési és sport főelőadó, Debrecen; **Lukszics Ernő** testnevelő tanár, Polgárdi; **Nagy Tamás** egy. testnevelő tanár, Bp.; **Pótzyné dr. Keresztesi Katalin** tudományos főmunkatárs, Bp.; **Somorjai László** egy. testnevelő tanár, Bp., **Szigeti Zsuzsanna** főiskolai hallgató, Bp.

Lovas Albert felvétele

TARTALOM

Annási Ferenc: Testnevelésóra egy vizsgálat tükrében 33

Kiss Erzsébet: Szereted-e a testnevelés órát? 39

Dr. Harsányi László: Általános és középiskolás atléták testalkati mutatói és versenyteljesítményeinek dinamikája 41

Cseh István: Tanítsunk úszni korszerűbben, gyorsan és jól 51

Somorjai László: Az aranydiplomás: dr. Kis-martoni Károly 54

Szakterületünk tudományos életéből 55

Kutatóműhely 58

Ötletek, újdonságok 62

Sportkönyvek 1985-ben 64

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1046 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211—200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. — 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre 42,— Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 16. sz. alatti hírlapboltban.

Példányonkénti eladási ár: 7,— Ft

Universal Nyomda, Eger. 85 1646 4630 pld.
Felelős vezető: Hangácsi József

Testnevelésóra egy vizsgálat tükrében

ANNÁSI FERENC

A jelenleg érvényben levő tantervünk a tantárgyi cél és alapfeladatok megvalósítása érdekében a testnevelés feladatá-ként határozza meg többek között azt is, hogy a „... lehetőségekhez képest elégítse ki a tanulók mozgásszükségletét...” (Az általános iskolai nevelés és oktatás terve 1981., 799. oldal.)

Azt hiszem, természetes követelmény ez tárgyunkkal szemben, noha mindennapos tevékenységünk során csak nagy vonalak-ban, főleg érzéseinkre támaszkodva ítéljük meg ilyen szempontból óráinkat. Tulajdon-képpen, ha mélyen belegondolunk, nem is tehetünk mást, hiszen annak meghatározá-sa, hogy egy adott órán mennyire sikerült kielégíteni tanulóink mozgásszükségletét, csaknem lehetetlen. Ha viszont úgy tesz-szük fel a kérdést, hogy elegendő időt biz-tosítottunk-e a tanulók mozgásszükségle-tének kielégítésére, vagy pontosabban a lehetőségekhez mérten maximálisan hasz-náltuk-e ki a tanítási óra 45 percét, rögtön megfoghatóvá válik az erre irányuló tevé-kenységünk értékelése.

A vizsgálat célja

Az itt ismertetendő vizsgálatomban éppen ezért arra törekedtem, hogy hiteles formá-ban feltárjam és rögzítsem azt az időt, amelyet a rendelkezésre álló 45 percből a tanulóközösség mozgásos tevékenységére biztosítunk. Céloom tehát nem valamilyen terhelésvizsgálat volt, hanem csak az, hogy a tanári tevékenységünk azon dimenziójá-ról kapjak képet, vajon eléggé fegyelme-zetten, átgondoltan szervezzük-e meg óráinkat.

A vizsgálat módszerei

Adatfelvételhez a megfigyelés módszerét alkalmaztam. A megfigyeléseimet kategó-ria-rendszerben rögzítettem.

A vizsgálat során azt az időt, amelyet a tanulók gyakorlással tölthettek el *tevé-kenységi időnek* neveztem el. Ezen kategó-ria konkrétan a gyakorlás megkezdésétől annak befejezéséig eltelt időt jelölte. Má-sik kategóriában, *szervezési időként* azt az időt rögzítettem, amely a tanulók, a szerek mozgatására, a feladatok ismerteté-sére és azok értékelésére fordítottak. A tevékenységi és a szervezési időn túl fenn-maradt időt „*holt*” *időnek* neveztem el, mintegy már az elnevezéssel is jelölve azt, hogy ez az idő a mozgásos tevékenység szempontjából passzív időnek tekinthető.

A jegyzőkönyvben 5 perces időegység-ekre bontottam az órákat, s ezeken belül jelöltem e 3 kategóriában mért időket.

A tényanyag feldolgozásánál matemati-kai-statisztikai módszert alkalmaztam, döntően átlag ($\bar{x}$), szórás (s) és variációs együtt ható (V) értékeket számoltam, né-hány helyen varianciaanalízis segítségével győződtem meg az átlagok közötti különb-ségek mértékéről.

A vizsgálat megszervezése

A kategória-rendszerben rögzített meg-figyeléseket 5 városi iskolában, 7 pedagó-gusnál, 40 órán végeztem az 5–8. osztá-lyokban. Minden évfolyamról 10–10 órát tartalmazó jegyzőkönyv állt rendelkezé-semre.

1. táblázat: A látogatott órák pedagógusok és évfolyamok szerinti megoszlása.

	A	B	C	D	E	F	G	Össz.
5.	2	2	2	2	2	—	—	10
6.	—	2	2	2	2	2	—	10
7.	—	—	2	2	2	2	2	10
8.	2	—	2	2	2	—	2	10
Össz.	4	4	8	8	8	4	4	40

Megjegyzés: A—G a pedagógusokat jelöli.

A vizsgálat eredményei

A tevékenységi, a szervezési és a holt idő megoszlását és %-os részesedését a tanítási órák időtartamából évfolyamonként a 2. táblázat mutatja.

2. táblázat. A tevékenységi, a szervezési és a „holt” idő megoszlása

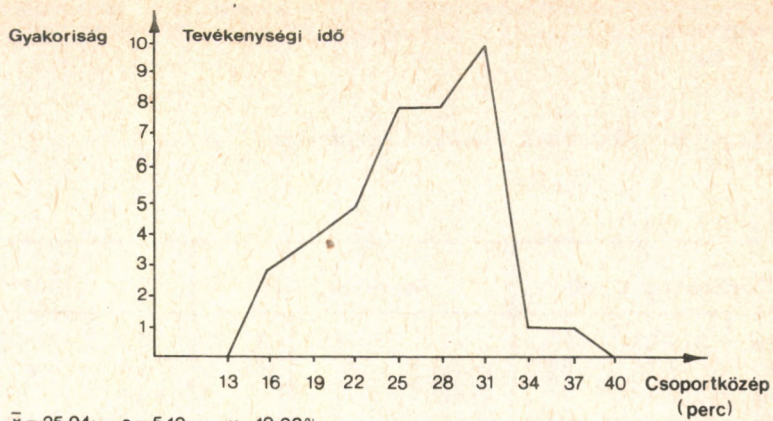
Osztály	Tevékenységi idő		Szervezési idő		Holt idő	
	Perc	%	Perc	%	Perc	%
5.	259,42	57,65	76,04	16,90	114,54	25,45
6.	249,68	55,47	65,50	14,55	134,82	29,98
7.	244,67	54,37	76,68	17,04	128,64	28,59
8.	283,94	63,10	68,14	15,14	98,94	21,76
N=40	1037,71	57,65	286,36	15,78	476,94	26,57

A tevékenységi, a szervezési és a holt idő gyakorisági eloszlását (gyakorisági poligon) a 1., 2., és a 3. ábra mutatja.

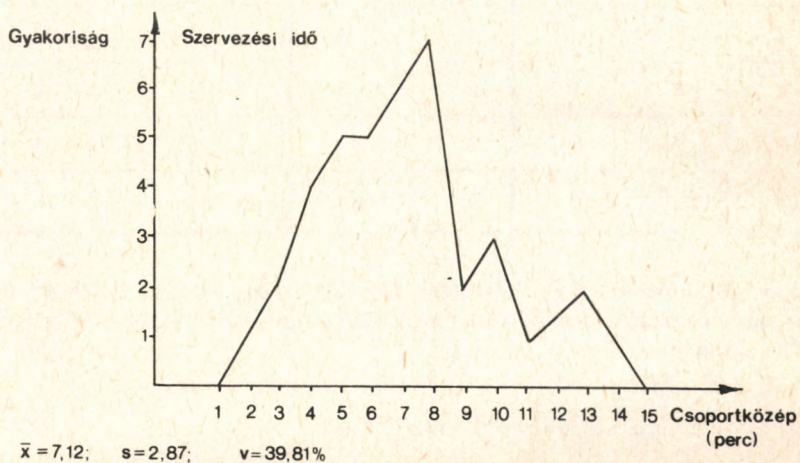
Az egyes évfolyamok tevékenységi (T. i.), szervezési (Sz. i.) és holt (H. i.) idejének átlag-, szórás- és variációs együttható értékei (3. táblázat).

3. táblázat: A testnevelésóra időhibamérésének értékei

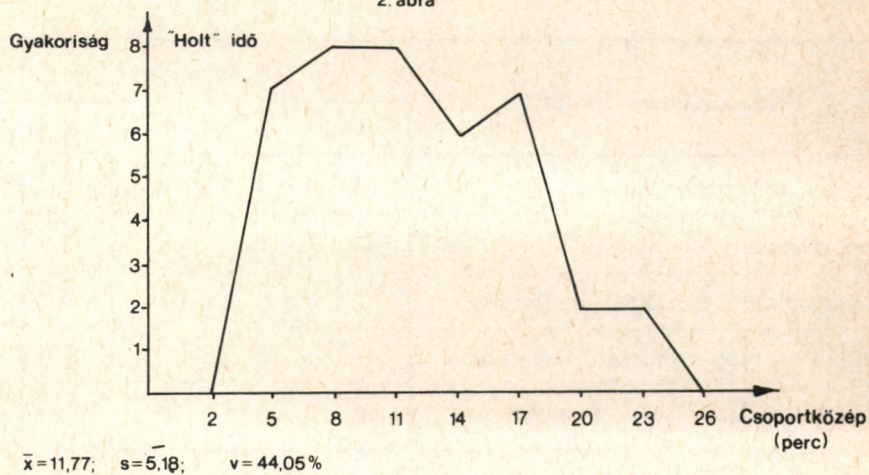
T. i. Sz. i. H. i.	É v f o l y a m o k							
	5.		6.		7.		8.	
$\bar{x}$	25,95		24,97		24,46		28,39	
	7,60	11,45	6,55	13,48	7,68	12,86	6,81	9,80
s	4,56		5,04		5,07		4,67	
	2,21	4,79	2,99	5,18	3,67	5,36	2,98	3,78
V %	17,57		20,18		20,73		20,05	
	29,08	41,83	45,64	38,43	47,79	41,68	43,76	38,57



1. ábra



2. ábra



3. ábra

Az egyes évfolyamok óráinak megoszlását a tevékenységi, a szervezési és a holt idő átlag körüli és szélső értékei alapján ($x_t=25,94$; $x_{sz}=7,12$; $x_h=11,77$) a 4. táblázaton mutatom be.

4. táblázat: Az egyes évfolyamok óráinak megoszlása

Osz- tály	Tevékenységi idő			Szervezési idő			„Holt” idő		
	21 s keve- sebb	21—31 s	31 s több	5 s keve- sebb	5—9,5 s	9,5 s több	7 s keve- sebb	7—17 s	17 s több
5.	1	8	1	1	7	2	2	7	1
6.	2	6	2	4	4	2	1	6	3
7.	3	6	1	2	5	3	1	6	3
8.	1	3	6	2	7	1	3	7	0
	7	23	10	9	23	8	7	26	7

Az órákon alkalmazott foglalkoztatási formák megoszlását évfolyamonként és összesen — az előkészítő és a fő rész uralkodó foglalkoztatási formái alapján — az 5. táblázaton láthatjuk.

5. táblázat: A foglalkoztatási formák megoszlása

Foglalkoztatási forma	Évfolyamok				Összesen
	5.	6.	7.	8.	
Osztály- és csapatfoglalkozás	9	4	3	5	21
Csoportonkénti foglalkozás	—	2	4	2	8
Csoportonkénti és csapatfoglalkozás	1	2	1	2	6
Osztály- és csoportonkénti foglalkozás	—	2	2	1	5
	10	10	10	10	40

A különböző foglalkoztatási formák kombinációiban a tevékenységi, a szervezési és a holt idő átlag-, szórás- és variációs együttható értékei a 6. táblázaton láthatók.

6. táblázat: Az időkihasználás foglalkoztatási formák szerint I.

T. i. Sz. i. H. i.	Osztály és csoport- foglalkozás N = 21	Csoporton- kénti foglal- kozás N = 8	Csoporton- kénti és cso- portfoglalkozás N = 6	Osztály- és csoport- foglalkozás N = 5
$\bar{x}$	27,78 8,37 8,85	26,65 4,66 13,69	21,17 9,37 14,46	24,40 5,93 14,67
s	4,59 2,53 4,21	5,71 1,66 4,95	5,07 4,44 4,81	3,41 2,93 3,24
V %	16,52 30,22 47,57	21,42 35,62 36,16	23,95 47,39 33,26	13,97 49,41 22,08

Az osztály- és csapatfoglalkozás tevékenységi, szervezési és „holt” idő átlag-, szórás- és variációs együttható értékei évfolyamonként (7. táblázat).

7. táblázat: Az időkihasználás foglalkoztatási formák szerint II.

T. i. Sz. i. H. i.	É v f o l y a m o k			
	5.	6.	7.	8.
$\bar{x}$	25,54 7,93 11,53	28,64 8,07 8,29	25,71 9,28 10,01	31,32 6,97 6,71
s	4,59 2,21 4,92	3,77 2,99 2,07	4,66 3,67 6,71	1,20 2,98 0,65
V %	19,97 27,28 42,71	13,13 37,05 24,97	18,05 39,89 67,53	3,82 42,75 9,73

A vizsgálatból levonható következtetések

1. A tevékenységi, a szervezési és a holt idők mennyiségüket tekintve az egyes évfolyamokon nem térnek el lényegesen egymástól. Általában a rendelkezésre álló 45 perc minden 2. perce biztosított mozgásos tevékenységet, minden 6. perce pedig valamilyen szervezési feladat megoldására fordítódott. Az órák időtartamának több mint negyedrésze a mozgásos tevékenység szempontjából „holt” időnek tekinthető.

Varianciaanalízis segítségével arról is meggyőződhetem, hogy a vizsgált tényezők

évfolyamátlagai közötti különbségek nem szignifikánsak: ($F_t = 1,27$; $F_{sz} = 0,35$; $F_h = 1,16$; szf. 3 és 36)

2. A kapott értékek azt mutatják, hogy a tanórák túlnyomó többségében 21–31 perc közötti idő áll a tanulók rendelkezésére ahhoz, hogy mozoghassanak. Ennél egyenletesen jobb időkihasználás figyelhető meg 8. osztályban, míg 7. osztályban ez az érték az alacsonyabb szélső értékek felé tolódik el.

A mozgásos tevékenységre biztosított idő mennyiségét döntően a választott foglalkoztatási forma határozza meg. A különböző foglalkoztatási formák alkalmazá-

sa során a tevékenységi idők átlagai nagy mértékben eltérnek egymástól. ($F_t = 3,21$ $0,05 > p > 0,01$ szf. 3 és 36).

Átlagnál lényegesen több idő biztosítható erre a célra osztály- és csapatfoglalkozás kombinációjával. Különösen gazdaságos időkihasználást jelent ez a forma 8. osztályban, de 6. és 7. osztályokban is egyenletesen több tevékenységi idő realizálható így. A többi foglalkoztatási formakombináció — úgy tűnik — csak indokolt esetben kerül alkalmazásra, de ha sor kerül rájuk, számolni kell a tevékenységi idő átlagánál alacsonyabb szintű megjelenésével. Különösen kedvezőtlen ebből a szempontból a csoportonkénti és csapatfoglalkozás kombinációja, hiszen ezen forma alkalmazása a szervezési és a holt idő túlzott mértékű megnövekedésével jár együtt.

3. Az órákon adódó szervezési feladatok megoldásának időigényessége igen változó. Természetes ez, hiszen időtartamának alakulásában igen sok tényező játszik szerepet.

A vizsgálat adatai alapján elmondható, hogy általánosnak az 5—9,5 perc közötti szervezési idő tekinthető. Ennél több idő csak az órák 20 százalékában tapasztalható. A szervezési idő egyenletes megoszlásával tűnik ki az 5. osztály. Ebben valószínűleg az jut kifejezésre, hogy ezen évfolyamon különösen nagy hangsúlyt fektetünk a szervezési feladatok megoldására, mintegy ezzel is előkészítve a későbbi eredményes munkavégzést.

Úgy tűnik, hogy a szervezett rendhez való szoktatás 7. osztályban ütközik a legtöbb akadályba. Igen erősen szóródnak az esetek, noha ezért a különböző foglalkoztatási formák csak részben tehetők felelőssé. Ezt bizonyítják a 6. és a 8. osztályok idevonatkozó adatai. Ezeken az évfolyamokon a szervezési időkben mutatkozó különbségek jól tükrözik az egyes foglalkoztatási formakombinációk eltérő időigényességeit.

A szervezési idő mennyiségét is elsősorban az órán alkalmazott foglalkoztatási forma befolyásolja. Az egyes foglalkoztatási formakombinációban mért szervezési idők átlagai ugyanis lényegesen eltérnek egymástól. ($F_{sz} = 4,89$ $p > 0,1$; szf. 3 és 36)

Legegységesebben alakul ez az idő osztály- és csapatfoglalkozás kombináció al-

kalmazása során annak ellenére, hogy ennek szervezése az átlagnál valamivel több időt igényel. Az idevonatkozó adatokból viszont az is kitűnik, hogy ennél a formánál a 8 perc körüli szervezési idő már az átlagnál több tevékenységi időt eredményez, s lényegesen lecsökken az a holt idő is, mely a többi foglalkoztatási formakombinációban a tevékenységi idő rovására növekszik meg. Ez utóbbi 3 foglalkoztatási formakombinációban mért szervezési idők viszonylag nagy szóródásai azt jelzik, hogy a még szervezési szempontból egyszerűbb órákon is motiválttá kell tenni a tanulókat ezen feladatok gyors végrehajtására.

4. Az órák időtartamából viszonylag nagy százalékban részesülő holt idő — mennyiségét tekintve — az egyes évfolyamokon nem tér el lényegesen egymástól. Általában 7—17 perc közötti időmennyiséget köt le az óra 45 percéből.

Legkevesbé szükséges megszakítani az óra folyamatosságát 8. osztályban, de 5. osztályban is az átlag körüli értékek dominálnak. A holt idő jelentős mértékű növekedését eredményezik az osztály- és csapatfoglalkozás kombinációján kívüli foglalkoztatási formák ($F_h = 3,92$ $0,05 > p > 0,01$; szf. 3 és 36). Ezekben az esetekben olyan mértékben növekszenek meg a folyamatos gyakorlást akadályozó tanulói fegyelmezetlenségek, hogy a rendelkezésre álló 45 perc $1/3$ -a ezek megakadályozására fordítódik.

Igen kedvezően alakul a holt idő osztály- és csapatfoglalkozás kombinációjában. Az esetek viszonylag nagy szóródása azt jelzi, hogy a tanulók tevékenységének ilyen megszervezésénél a tanulói aktivitás leginkább a feladatok megoldására összpontosul, s csak elvétve kell megszakítani a folyamatos gyakorlást fegyelmezetlenségek miatt. Különösen érvényes mindez a 8. és a 6. osztályok esetében, hiszen az általam vizsgált 3 tényező egymáshoz viszonyított aránya ezen évfolyamokon igen kedvező időkihasználásról tanuskodik.

Elmondható, hogy óráinkon ugyan a tanulók mozgásszükségletének kielégítésére és így a tevékenységi idő növelésére — éppen tárgyunk sajátos tanítási-tanulási folyamata miatt — csak korlátozott lehetőségek adódnak, mégis törekednünk kell a jobb időkihasználásra.

Döntően a holt idő csökkentésére kell összpontosítanunk, melynek időtartama a különböző foglalkoztatási formák tudatos és célszerű megválogatásával jelentős mértékben leszorítható.

Bizonyos lehetőségek rejlenek még a szervezési feladatok megoldására szánt idő mennyiségének csökkentésében is, bár úgy tűnik itt csak arra vállalkozhatunk, hogy évfolyamonként és foglalkoztatási formánként optimalizáljuk az erre fordítandó idő mennyiségét.

Szereted-e a testnevelésórát?

Igen

Nem

Miért?

KISS ERZSÉBET

Erre a kérdésre kerestünk választ többek között Hajdú-Bihar megyében egy felmérés kapcsán.

Az utóbbi években gyakran kerül megfogalmazásra: az iskolai testnevelés egyik legfontosabb feladata, hogy életre szólóan megkedveltesse a diákokkal a sportot. Olyan igényt keltsen bennük, hogy tanulmányaik végeztével önmaguk is gondoskodjanak lehetőségeikről, keressék ezeket az alkalmakat, szervesen illesszék be életrendjükbe — a testi és szellemi terhelés egyensúlyban tartását szolgáló — testedzési formákat.

Ezt alapozzák meg az oktatási intézmények testnevelési órákon, tömegsport-foglalkozásokon, valamint azokon a versenyzési-vetélkedési alkalmakon, amelyeken az iskola más szervek segítségével rendezési, vagy mozgósítási szerepet vállal diákjainak szerepeltetése érdekében.

Amennyiben ezek az alkalmak változatosak, vonzóak és még sok más tényező is (személyi, tárgyi feltétel, családi körülmények stb.) kedvezően alakul, úgy gondoljuk, hogy jelentős lépést tehetünk annak érdekében, hogy a felnőttkorúak többsége ne csak odafigyeljen azokra az aggasztó társadalmi jelzésekre, amelyek az egészségi állapot romlására, halálozási mutatókra vonatkoznak, hanem tegyenek is ennek elkerülésére lépéseket, és főként még akkor, amíg az első komoly figyelmeztetések nem jelentkezik a szervezetben.

Vegyes várakozással ültem neki a kérdések feldolgozásának. Ma is élénken él bennem az élmény, amikor kisdíák koromban tőlünk is megkérdezték: — Melyek a kedvenc tantárgyak? — a testnevelés szinte valamennyi gyermek felsorolásában szerepelt, és többségüknél az első helyen.

Mostanában elég gyakran hallom, vagy talán azért tűnik gyakorinak, mert különösen érzékeny vagyok rá, hogy a gyer-

mekek nem szeretik a testnevelésórát, nem szívesen „vetkőznek le”, szülőkkel iratnak igazolást — hogy ilyen vagy olyan indokkal az órák alól felmentést kérnek.

Izgatott a kérdés, vajon mi a helyzet valójában, hogy néz ki a kép általánosságban? Ténylegesen javult vagy romlott a helyzet? Mely területen van sürgős tenni-való?

A középfokú intézetek tanulóinál a következő a helyzetkép:

	Gimnázium		Szakközépiskola		Szakmunkásképző iskola	
	igen	nem	igen	nem	igen	nem
I. osztály	92,5	7,5	90,3	8,3	87,5	12,5
Végzős osztály	88,8	11,3	59,7	40,3	96,0	4,0

Az általános statisztikai mutatók kedvező képet mutatnak, hiszen 90⁰/₀ közelében van iskolatípustól függetlenül azoknak a tanulóknak a száma, akik úgy nyilatkoztak, hogy szeretik a testnevelésórát. Őszintének kell elfogadnunk ezeket a válaszokat, hiszen a felmérő lapokat név nélkül állították ki a tanulók.

Tendenciájában viszont éppen a bevezetőben leírt indokoknál kapjuk a jelzést, hogy a végzősöknél visszaesés mutatkozik. A válaszokat is csoportokba lehet szedni, ami úgy gondolom, segítségül szolgálhat az irányítás, az iskolavezetés és a testnevelő tanár számára.

Nem hiszem, hogy újat mondanék azzal, hogy a *testnevelő tanár személye, módszere* mennyire meghatározó.

Például: *szeretem*: mert focizunk, sokat futunk, érdekes játékokat tanulunk;
nem szeretem: mert focizunk, sokat futunk, mindig ugyanazt a játékot játszunk.

Ugyanaz a feladat, gyakorlat más-más tanár óráján ellentétes érzelmeket válthat ki a tanulókból, nyilván szervezési, célmeghatározási „tálalási” szempontok miatt. Nehéz, bonyolult feladatokat is lehet a tanulók számára oly módon megszabni, hogy örömmel, teljes erőbedobással végezzék a gyakorlást, mert láthatják az értelmét, hatását kedvezőnek érzik.

A kérdésre 1594 általános iskolai és 504 középfokú intézet tanulója adott választ. Eredmények:

Általános iskola:

	igen	nem
4. osztály	98,9	1,1
8. osztály	94,9	5,1

Ugyanehhez a blokkhoz tartoznak véleményem szerint a *szervezési kérdések* is.

Mennyire ronthatja vagy javíthatja az óra hatásfokát egy rosszul vagy jól megszervezett óra.

NEM

egyhangú; monoton; nem tud lekötöni; nincs fegyelem; általában rossz hangulatú; amit követelnek nem sok; nagy a követelmény.

IGEN

változatos programok vannak; óra végén játszunk; újabbnál-újabbakat csinálunk; mindig jut idő a játékra.

Felismerés

A tanulók egészen kis kortól kezdve tisztában vannak a mozgás, a testedzés jelentőségével. Igényük is van rá, életkori sajátosságaikból adódóan:

- szükséges a kiegyensúlyozott élethez;
- szeretek mozogni; erősödök, felfrissülök, egészségesebb leszek, jobb a közérzetem;
- utána kellemesen érzem magam, vidámabb vagyok, a következő órán jobban tudok figyelni;
- kikapcsolódom, minden gondom, bajom elfelejtem;

— a sportoló gyermeket ritkán éri betegség, mert a sporttal védi, edzi testét.

Leányok: csinos leszek, tetszeni fogok.

Füúk: erős, ügyes leszek; megverhetem a társamat!

Lehetőségek

Az is kitűnik a gondolatokból, hogy a felismerést még nem feltétlenül követi tett, és az iskolai oktatás szervezeti keretei a szellemi terhelés túlsúlyát helyezik előtérbe.

- egyedül ezen az órán lehet egy kicsit mozogni;
- jólesik egy kis mozgás a sok ülés után;
- mert ezen kívül nem sportolok;
- mivel rendszeresen nincs időm edzésre járni, ennyi mozgás kell a szervezetnek;
- szeretnék megerősödni, csak nincs külön szabadidőm rá.

Az iskolai feltételek is rendkívül meghatározóak. A felsőbb éves lányok, akik negatív válaszokat adtak, nagy százalékban a tisztálkodási lehetőségek hiányára hivatkoztak.

- mert megizzadok, és nincs időm megmosakodni;
- nem szeretek átöltözni arra a 45 percre;
- ki kell menni egy messzi pályára.

Olvasva a sorok között úgy gondolom, hogy a szakemberek még több következtetést tudnak levonni, és tanulságai elgondolkodtatnak bennünket, hogy milyen területen kell még munkánk eredményességét fokozni.

E cikk mottójául a következő megállapítást ajánlom:

„Szeretek mozogni, és ráadásul megjön a színe is az arcunknak”.

Ezek az őszinte gyermekgondolatok vezéreljenek bennünket munkánk során, hogy az örömtől és mozgástól kipirult arcú gyermekszereget lássunk magunk körül, és ki-ki a maga munkaterületén tegyen meg mindent annak érdekében, hogy ne sápadt, beteges, vézna tanulók kerüljenek ki az iskolákból.

Általános és középiskolás atléták testalkati mutatói és versenyteljesítményeinek dinamikája

DR. HARSÁNYI LÁSZLÓ

Bevezető

A testnevelési és a sportbeli felkészülési folyamat hatékonyságának egyik igen jó jellemzője a testalkati jegyek és versenyteljesítmények változásának mértéke. Ugyanakkor *Harre* (3) többek közt, a teljesítmény dinamikáját a sportbeli kiválasztás egyik mutatójaként is kezeli. Továbbá *Szirisz* (6) hosszmetseti kísérlete is azt bizonyította, hogy a kezdő sportoló potenciális lehetőségeit a fejlődési ütem összegezett mutatói alapján lehet nagyobb pontossággal prognosztizálni. Ezért arra vállalkoztunk, hogy a testnevelő tanári és edzésgyakorlatban egyaránt egyszerűen és mindenütt könnyen mérhető testmagasság, testtömeg és hét atlétikai versenyszámban elért versenyteljesítmény koreltéréseit megállapítsuk. Elemezzük ezek változását, s ezzel mind a testnevelői, mind az edzői gyakorlat részére további objektív mutatókkal szolgáljunk.

A koreltérés a testalkati vagy teljesítményfejlődés sebességét kifejező jellemző, amelyet az adott tulajdonság, jegy két egymást követő évi legmagasabb értékének különbségével fejezünk ki.

Anyag és módszer

A testalkati jellemzők és versenyteljesítmények koreltéréseinek megállapítása érdekében 2306 fő férfi és 2160 fő leánytanuló testmagasságát, testtömegét és hét atlétikai versenyszámban elért versenyteljesítményét vizsgáltuk meg. Az adatokat a Magyar Atlétikai Szövetség 1982. évi statisztikai adatszolgáltatási rendszeréből kaptuk. Az életkort és a versenyteljesítményeket a MASZ szabályai szerint, a testmagasságot 1 cm-es, a testtömeget 1

kg-os pontossággal állapították meg. Az adatokat életévenként, testalkati jegyeként és versenyszámonként rendszereztük.

Megállapítottuk a fenti bontásban a vizsgálati személyek számát (N), a középértéket ($\bar{x}$), a középérték állandó hibáját ($s_{\bar{x}}$), és a szórást (s). Kiszámítottuk a koreltéréseket (természetes egységben) és ezek szignifikancia szintjét (p^0_0). A koreltéréseket grafikusán ábrázoltuk.

EREDMÉNYEK

Az eredményeket az 1—7. ábrákon mutatjuk be.

Eredményeink követik azt a már tanácskönyvi adatként ismert törvényszerűséget, hogy sem a testi, sem a motorikus fejlődés nem lineárisan zajlik le, hanem a 10—18 éves kor közt, a serdülő korban jelentkező ugrásszerű növekedést, később csökkenő évenkénti ráták váltják fel. E biológiai törvényszerűséget a morfológia serdülési növekedési lökés néven már régóta számon tartja. Kevésbé közismert a serdülő kori motorikus fejlődési lökés, amelyet *Farmosi* (2) férfi sportolóknál, *Harsányi-Móránné* (5) atlétáknál nemrég mutatott ki. E törvényszerűség mellett a legmagasabb teljesítmény-koreltérések férfiaknál a súlylökésben 13—14, a nőknél 800 m-es síkfutásban 14—15, súlylökésben a 10—11 éves kor közt, a többi valamennyi versenyszámban a 12—13 éves kor közt jelentkeztek. A testmagasság és a testtömeg tekintetében a legmagasabb koreltérés-értékeket a 10—15 éves kor között, a teljesítményekéhez viszonyítva nagyobb szóródással figyeltük meg. Tehát a testalkati változások dinamikájában nagyobb variálódásra kell számítanunk, mint a teljesítményeknél. A 10—18 éves kor közötti testi és teljesítményfejlődési csúcspontoknak azokat az értékeket fogadtuk el, amelyek szignifikánsak voltak. Ezek alapján a következőket állapítottuk meg. A férfiaknál a testmagasság és testtömeg 1—4, a teljesítmény 2—3, a nőknél a testmagasság (a 400 m-es síkfutókat kivéve, ahol 3) 1, a testtömeg 2—3, a teljesítmény 2—4 csúcspontos görbe mellett változott. E változások pedig úgy zajlottak le, hogy a serdülési testi és motorikus fejlődési lökés után az évenkénti fejlődési ráták csökkenő tendenciát mutattak.

Mindezek a testnevelő tanári és edzőgyakorlat részére azt jelentik, hogy a tanítványok testmagassága, testtömege és atlétikai teljesítménye a 13—14 éves korig törésekkel ugyan, de egyik évről a másikra igen magas értékekkel növekszik, javul. Utána azonban a rendszeres sportbeli felkészülés ellenére is csökkennek az évi növekedési, fejlődési ráták értékei. Ha tehát egy adott tanítvány testi növekedését vagy teljesítmény fejlődését tervezik, vagy e tényeket értékelik, akkor az 1—7. ábrán bemutatott változási dinamikát a magyar, rendszeresen sportoló iskolai tanulónál az átlagos értékeként kezelhetik.

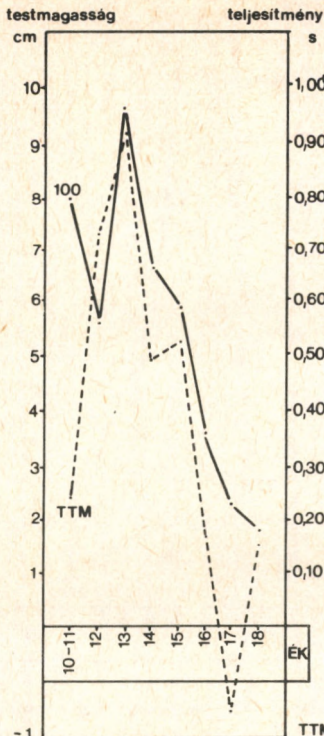
Demeter (1) nyomán pedig azt is feltételezhetjük, hogy az itt megadott életkornál 1—2 évvel korábban, illetve később jelentkező csúcspontok utalhatnak az adott tanítvány akcelerált vagy retardált voltára is.

Együttal bizonyítottuk azt is, hogy még rendszeres sportolás esetén sem várható évről évre azonos mértékű testi növekedés, vagy teljesítményfejlődés. Ez pedig megóvhatja az edzőket, testnevelőket attól, hogy irreális prognózissal, tervekkel később negatív pszichés problémákkal találják szembe magukat.

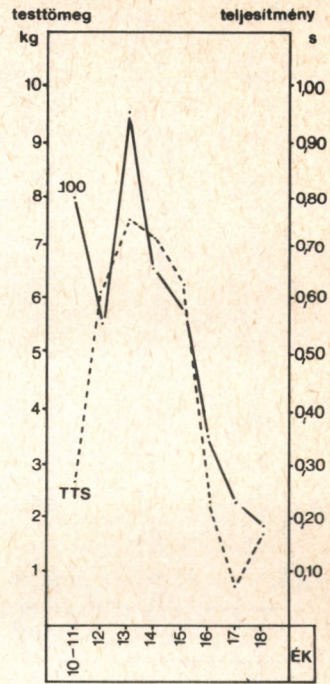
Ha a testi és teljesítményfejlődést az évenkénti legjobb teljesítmények és az adott évi legnagyobb testalkati értékek alapján vizsgáljuk, mint ezt *Harsányi* (4) ugyanezen mintára vonatkozó adatokkal már elemezte, akkor azt tapasztaljuk, hogy a testalkati paraméterek és a teljesítménygörbék tendenciáikban igen szorosan követik egymást. A koreltérések azonban versenyszámonként már további, a fentiektől eltérő összefüggéseket is feltárnak. Ezek a következők:

A 100 és 400 m-es síkfutásnál, továbbá a magas- és távolugrásnál a testalkati és teljesítmény koreltérések változási dinamikái tendenciáikban eléggé szorosan követik egymást. Más szóval a testmagasság és testtömeg a sportolók teljesítményével közel azonos fejlődési sebességet mutat.

100 m-es SÍKFUTÁS

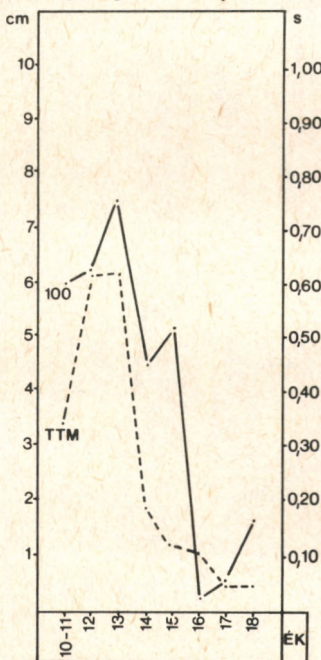


FÉRFIAK

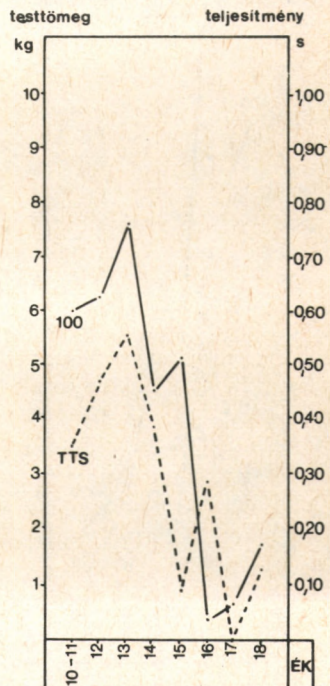


ÉK=életkor

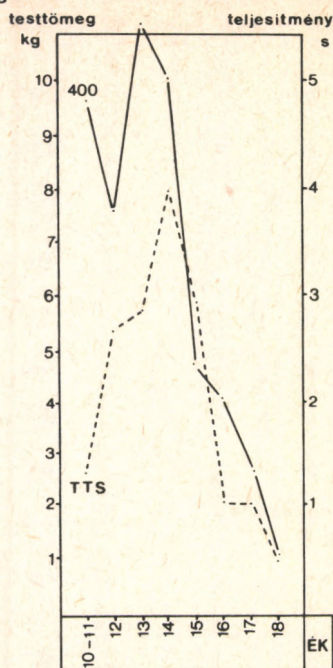
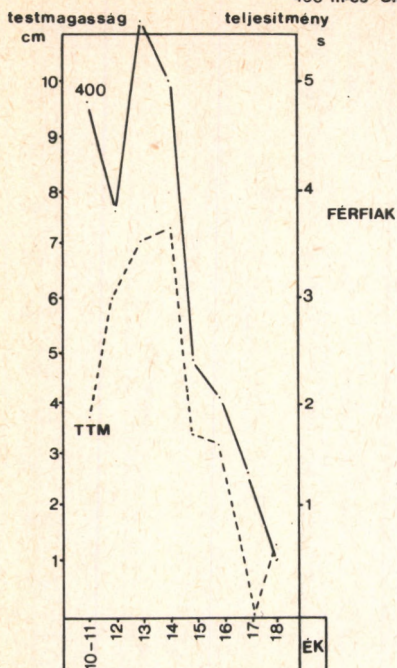
100 = 100 m-es síkfutó teljesítmény testmagasság



NŐK



400 m-es SÍKFUTÁS

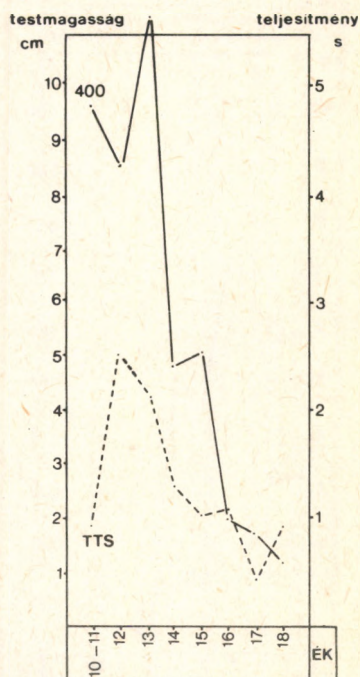
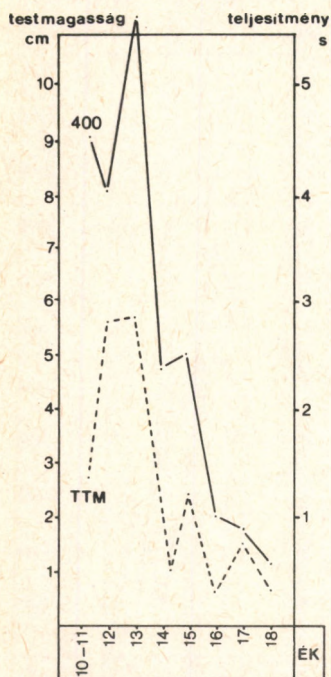


400 = 400 m-es síkfutó teljesítmény

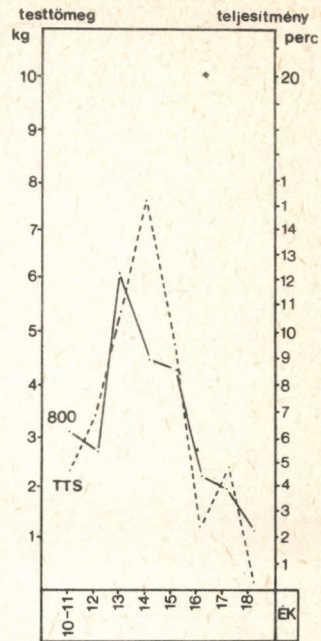
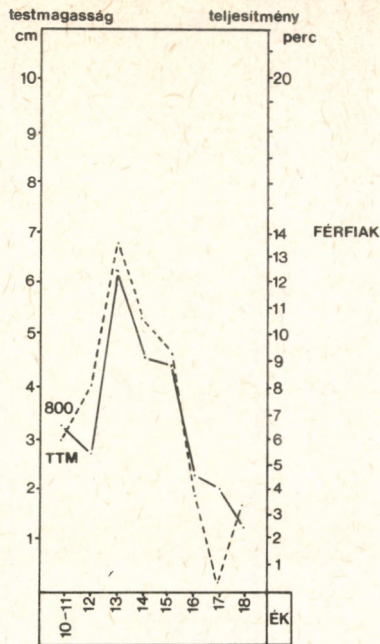
TTM = testmagasság

TTS = testtömeg

ÉK = életkor



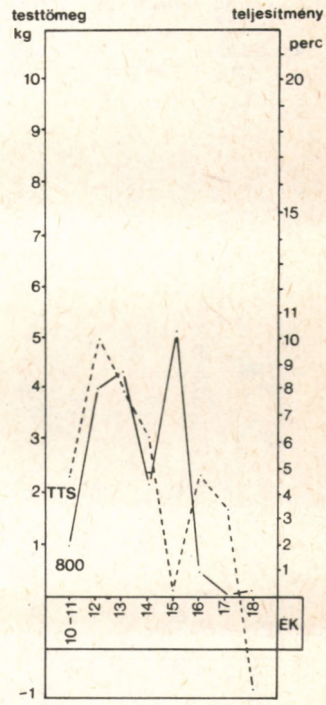
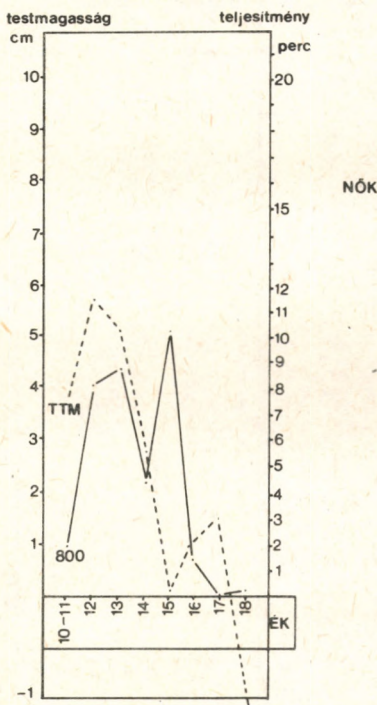
800 m-es SÍKFUTÁS



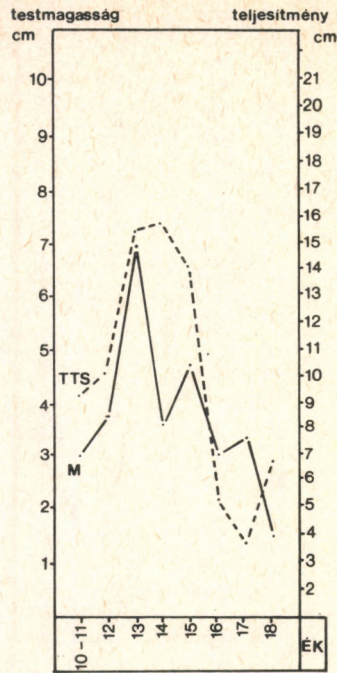
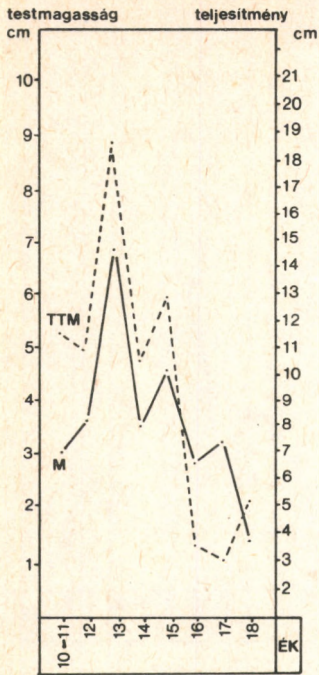
800 = 800 m-es síkfutó teljesítmény TTM = testmagasság

TTS = testtömeg

ÉK = életkor

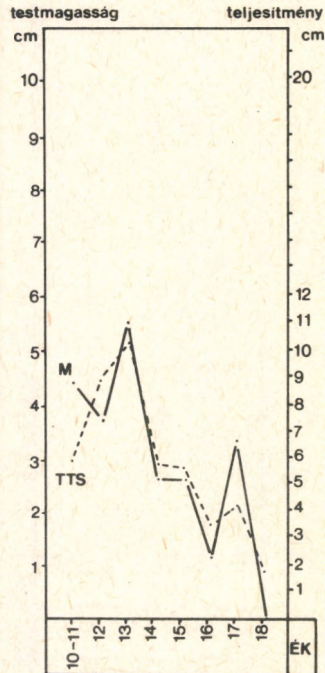
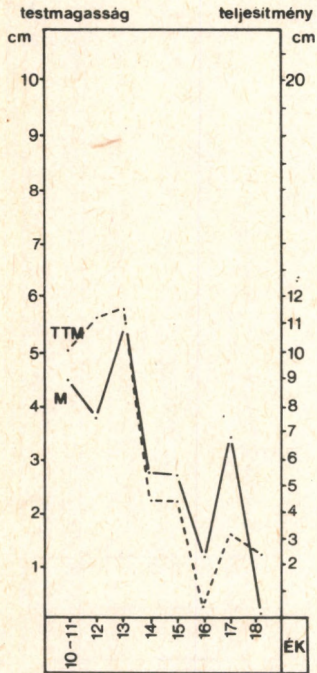


MAGASUGRÁS

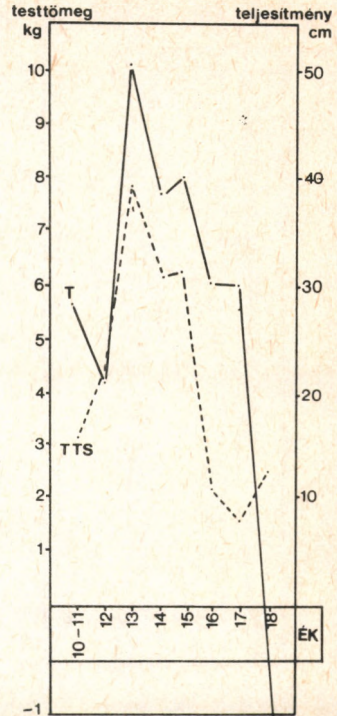
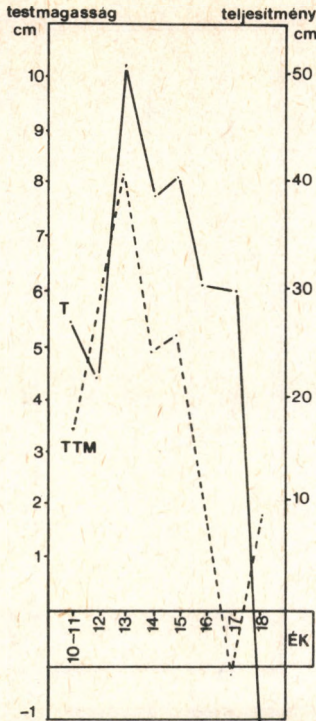


M = magasugró teljesítmény TTM = testmagasság

TTS = testtömeg ÉK = életkor

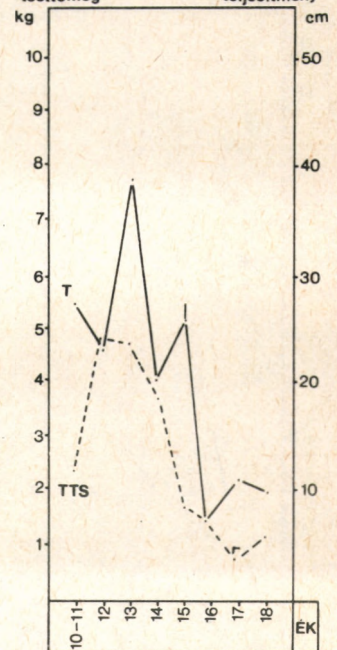
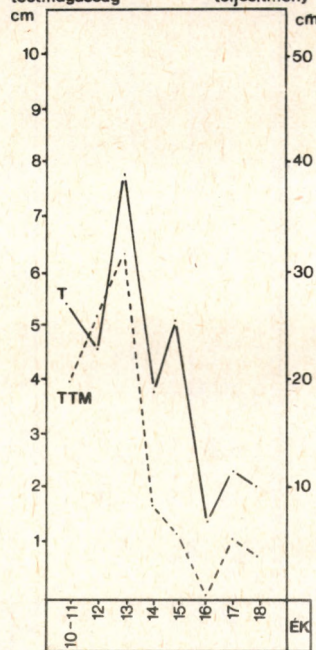


TAVOLUGRÁS

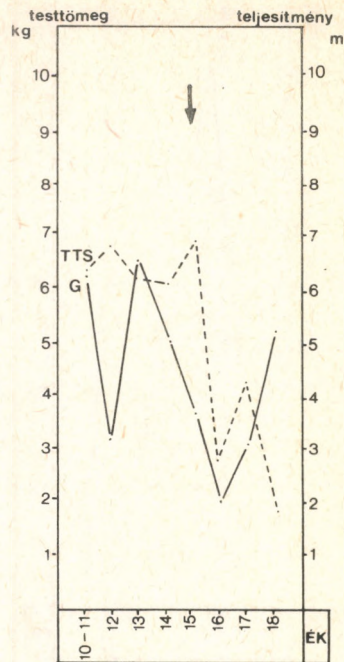
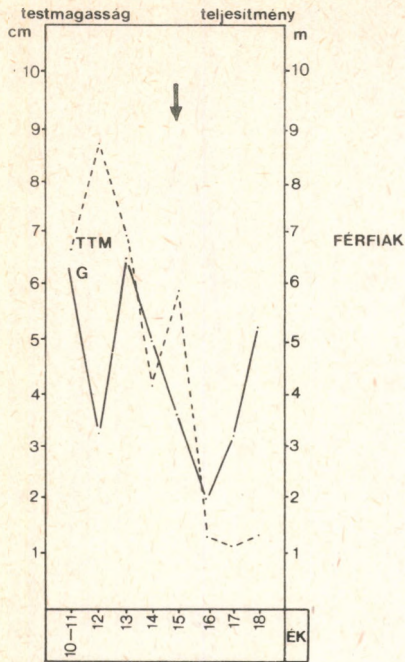


T=távolugró teljesítmény
testmagasság
TTM=testmagasság
teljesítmény

TTS=testtömeg
testtömeg
TTS=testtömeg
teljesítmény



GERELYHAJÍTÁS

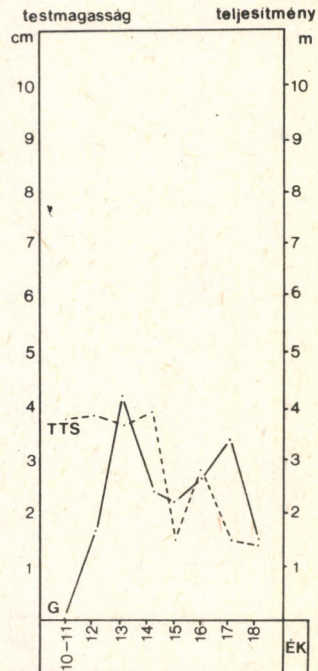
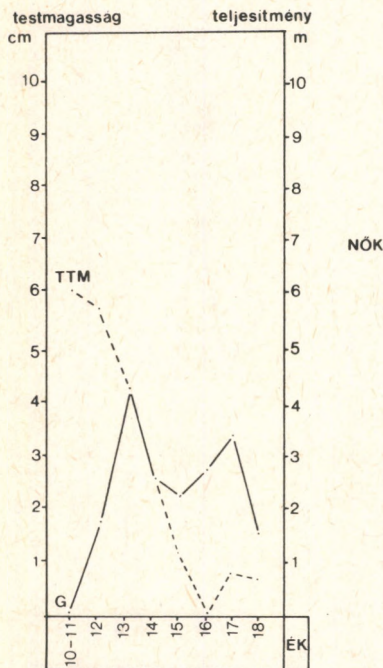


G = gerelyhajító teljesítmény

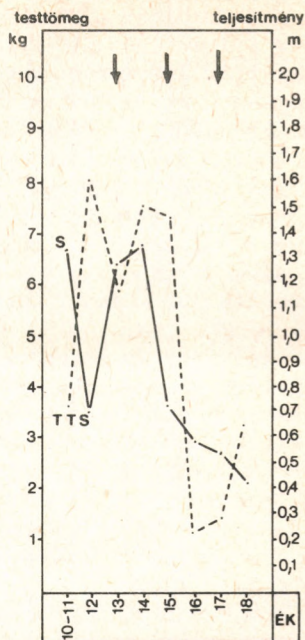
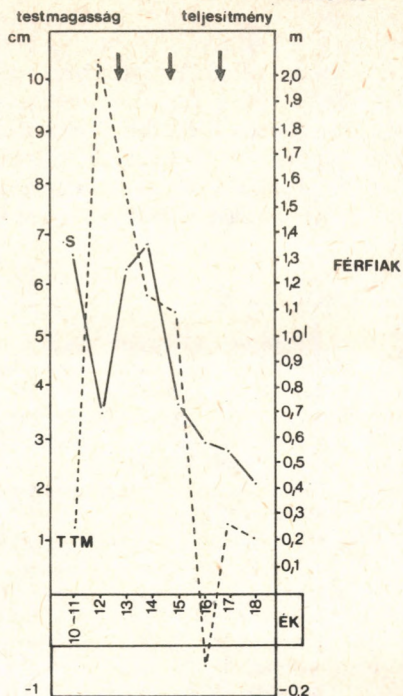
TTM = testmagasság

TTS = testtömeg

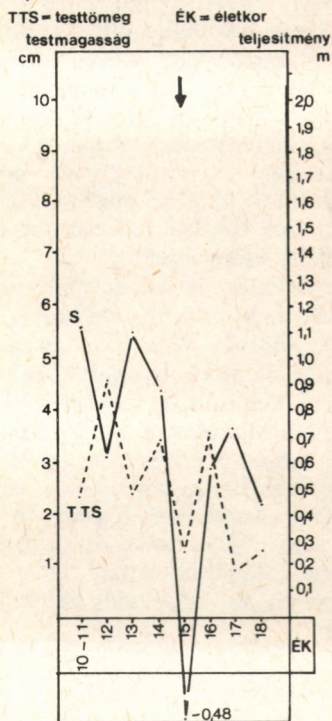
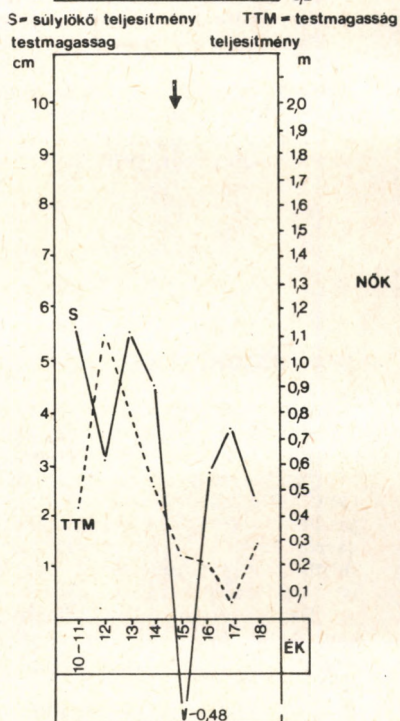
ÉK = életkor



SÜLYLÖKÉS



↓ -szersúly változás



Eltér ettől a női 800 m-es síkfutás mindkét alkati jegy tekintetében a 14—15 éves kor között. Míg a teljesítmény 10—18 éves kor közt ekkor javul legnagyobb mértékben, a testmagasság és testtömeg szinte nem változik. Felvetődik az, hogy ennek oka esetleg Wolansky (7) azon feltételezésében rejlik, hogy az állóképességet reprezentáló e versenyszámban akkor javul igen erőteljesen a teljesítmény, amikor a szervezet a saját felépítésére kevesebb energiát használ fel. Bár az is feltételezhető, hogy az ok inkább abban rejlik, hogy mivel a mintavétel keresztmetszeti vizsgálattal történt, ebben az életkorban esetleg a sajátos szelekció játszik inkább döntő szerepet. E kérdés eldöntésére további vizsgálatok szükségesek még. A dobószámokban megfigyelt eltérést a női gerelyhajítást kivéve (itt a szersúly valamennyi életkorban azonos volt), a szersúlyok változásainak tulajdoníthatjuk.

Az említett kivételektől eltekintve az telezhető fel, hogy a testi és teljesítményfejlődés koreltérései tendenciában és megközelítőleg azért követik egymást, mert itt is jelentkezik a morfológiai alkat funkciókat hordozó szerepe. Ugyanakkor ez az elemzés nem derít fényt arra, hogy különböző versenyszámokat űző 10—18 éves tanulók teljesítményváltozási dinamikájáért milyen mértékben „felelősek” az olyan alapvető testalkati jegyek, mint a termet és a testsúly. Ezek további, elsősorban korelációs analízist igényelnek.

A testi növekedés és teljesítményfejlődés koreltéréseinek mint a szelekciós folyamat egyik indikátorának felhasználásában a tesznevelői, edzői gyakorlat részére a következőket ajánljuk. A felkészülési folyamatba bevont tanulók fenti paramétereit a valódi (csont-) életkor is az edzés-kor függvényében hasonlítsák össze az általunk ábrázolt értékekkel. Ezeket és a pedagógiai megfigyelés alapján gyűjtött tapasztalatokat kölcsönhatásban elemezve alkossanak prognózist a beválás valószínűségét illetően.

ÖSSZEFOGLALÁS

Általános és középiskolás, rendszeres felkészülésben részt vevő tanulók testi- és teljesítményfejlődési koreltéréseinek dinamikáját vizsgáltuk a testmagasság, testtö-

meg és 7 atlétikai versenyszámban elért sportteljesítmény területén. Megállapítottuk a testalkati jegyek és a teljesítmények dinamikájának néhány kölcsönhatását. Felhívtuk a figyelmet arra, hogy az összefüggések mélyebb feltárása korelációs analízist is igényel. A teljesítménydinamika ezen adatait a kiválasztás céljaira történő felhasználásra is ajánlottuk.

IRODALOM

1. **Demeter, A:** Sport im Wachstums- und Entwicklungsalter. Johann Ambrosius Barth, Leipzig, 1981.
2. **Farmosi, I:** Alkati és motoros adatok férfi sportolókról. A TF Közleményei, 1983. 3. (Melléklet) 3—80.
3. **Harre, D:** Trainingslehre Sportverlag. Berlin, 1969.
4. **Harsányi, L:** Sportoló iskolai tanulók testi és teljesítményfejlődése. Kézirat.
5. **Harsányi, L—Móra, Z-né:** A 10—18 éves atléták felkészítésének modellje. Utánpótlás-nevelés, 1983. 10. 3—40.
6. **Szirisz, P. Z.** Tempü priroost fiziceszkik kacsesztvfaktor, opreaelajuscij potencijalne vozmoznoszti szportszmena. Teoria i Praktika Fiziceszkij Kulturü, 1973. 4. 19—22.
7. **Wolanszky, N:** Motorics of the children as a subject research and educational activity. Educations Scientifiques de Pologne. Varsovie—Poznani, 1976. 38—75.

HELYREIGAZÍTÁS

A tesznevelés tanítása XX. évfolyam 1984. évi 4. szám 97—106. oldalán megjelent „A szakközépiskolai Részletezett Követelményrendszer kipróbálásának öt éves tapasztalatai I.” című tanulmányban a 105. oldalon az I. és a II. kipróbálásban részt vevő kartársak névsora felcserélődött. A II. kipróbálásban részt vevő (a tanulmányban tévesen I. kipróbálásként leírt) kartársak közül a névsorban nem szerepel Szabó István (Győr, Szamuely Közgazdasági Szakközépiskola) és Juhász Imre (Mátészalka, Gépészeti Szakközépiskola) szakfelügyelő.

A tévedésért és hiányosságért szíves elnézést kérünk.

Szerkesztőség

Tanítsunk úszni, korszerűen, gyorsan és jól

CSEH ISTVÁN

Országsszerte több mint nyolcvan tanuszoda működik. Budapesten kevés olyan kerület van, ahol még nincs tanuszoda. Van viszont olyan kerület, ahol két uszoda is üzemel. A hazai tanuszodai úszóoktatás kb. 10—15 éves múltira tekint vissza. Az utóbbi 10 évben egymás után épültek a tanuszodák és terjedt széles körben az úszásoktatás tanuszodai módja.

A tanuszodákban tanterv szerint folyik a nevelő-oktatómunka, testnevelő tanárok — akik egyben úszóedzői képesítéssel is rendelkeznek — vezetésével.

Az uszodák jellemzői:

1. A víz mélysége általában alacsony (90—120 cm).
2. A víz hőfoka gyorsan szabályozható.
3. A vizet tisztítóberendezés tisztítja.
4. Öltöző, mellékhelyiség, tisztálkodás, hajszárítás biztosított.

Az általános iskolai tanterv a 2., illetve az 5. osztályosok úszásoktatását írja elő, osztályonként 8—12 foglalkozásra (16—24 óra). Választás szerint két úszásnem tanítandó.

A tantervi követelmények

A 2. osztályosoknál két úszásnemben 15-15 m úszás levegővétellel. A 3. osztályosoknál a kiegészítő anyagként elsajátított vízbiztonság és úszni tudás továbbfejlesztése szerepel. A 4. és 5. osztályosoknál az úszni tudás, vízbiztonság továbbfejlesztése, az úszótáv és az időtartam növelése, szintén a kiegészítő anyagban.

Nagyon fontos kérdés, amelyet a tanárok és a szülők az oktatás kezdetén feltesznek: ha sikerült a tantervi követelményeket a tanulóknak elsajátítani, a tanulók megtanultak már úszni is? Erre sajnos nem lehet egyértelműen igennel válaszol-

ni. Ugyanis a tantervi követelmények teljesítése nem egyenlő a vízbiztos úszástudással. A látszólagos ellentmondás azért jelentkezik, mert a tanuszodában elsajátított úszástudás többnyire az úszás alapjainak megtanulásához elegendő.

A tanulás után számítani kell az úszni tudó szülő, pedagógus, nagyobb testvér segítségére és nem utolsósorban a tanuló önképző erejére.

Fontos, hogy a tanuszodában a foglalkozás a tanuló számára élményt jelentsen, akkor számíthatunk a gyerek pozitív hozzáállására.

A XIII. kerületi Kilián Tanuszodában ezt a felmérések is bizonyítják. Az úszásoktatás befejezése után 2 évvel egy felmérést készítettünk. Azt tapasztaltuk, hogy a visszahívott osztályok tanulóinak 92%-a a tantervi követelmények többszörösét teljesítette. Sokat fejlődtek azok a tanulók, akik korábban csak a minimumot vagy a közepes szintet érték el. Az utófelmérésben részt vettek 71%-a mély vízben is gyakorolt már.

Elmondhatjuk, hogy a tanuszodai úszásoktatás több lépcsős rendszere eredményes. A tanulók többsége 8—12 foglalkozás alatt még nem tanul meg úszni. Vizsgálataink azt bizonyítják, hogy az úszás elsajátításához minimum 24—30 foglalkozás szükséges.

A tanuszodai feltételek adottak. A tanterv segíti a célkitűzések teljesítését. Oktatásunk eredményessége azon áll vagy bukik, hogy tudunk-e „Korszerűen, gyorsan és jól” úszást tanítani, mert korszerűtlen módszerekkel rövid idő alatt nem lehet eredményes munkát végezni.

Most nézzük meg konkrétan, melyek azok a módszerek, amelyekkel sikeresen és gyorsan lehet úszást tanítani:

- a) Segédeszközök használata
- b) Rávezető gyakorlatok
- c) Kényszerítő helyzetek kialakítása
- d) Hangosító berendezés alkalmazása

a) Segédeszközök

labda, úszólap (hungarocell), úszóheveder.

Úszólap és hevederek



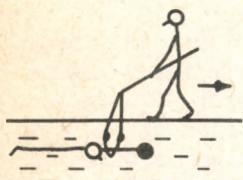
1. ábra

Azoknál a tanulóknál használhatók sikeresen, akik bátortalanok, a vízre történő felfekvést segítség nélkül nem tudják végrehajtani.

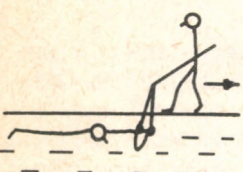
Siklás (úszóhevederrel)



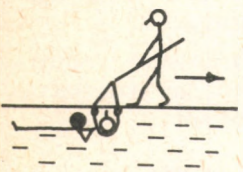
2. ábra A heveder a tanuló hóna alatt van, kezében labda



3. ábra A heveder a tanuló könyöke alatt van, kezében labda

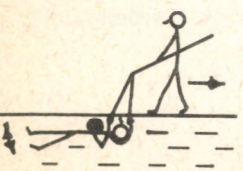


4. ábra A hevedert a tanuló a kezében fogja

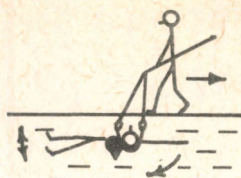


5. ábra A heveder a sikló tanuló feje alatt van. A mellkasra labdát szorít

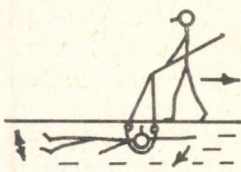
Kar-, lábgyakorlat



6. ábra Háton fekvés ollózással, labda a mellkason, levegővétellel



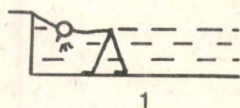
7. ábra Félkaros hátúszás, bal karral, jobb vállon labda, levegővétellel. Ellenkezőleg is



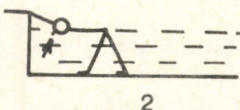
8. ábra Folyamatos hátúszás karral, lábbal, levegővétellel

Úszólappal végzett gyakorlatok

(Csúsztatásos karkörzés, levegővétellel)

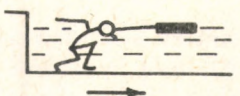


9. ábra Kiinduló helyzet; törzsdöntés nyújtott karral, kéz az úszólapon



1. ütem: levegőkifújás a vízbe.

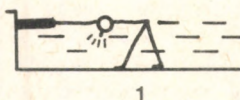
2. ütem: bal karkörzés előre, szabaddítás-helyzetben, fejfördítés balra levegőbeszívással, u. a. jobb karral is



10. ábra Járás közben csúsztatás, ketteslevegővel

b) Rávezető gyakorlatok

Levegővétel gyakorlása helyben

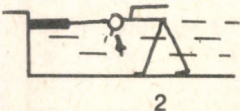


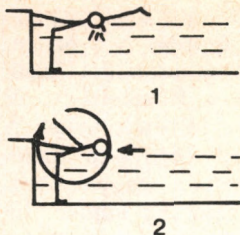
11. ábra Kiinduló helyzet: törzsdöntés, jobb kar nyújtott, kapaszkodás a medence szélén, bal kar a csípőn

1. ütem: arc a vízben, levegőkifújás,

2. ütem: fejfördítés balra, levegőbeszívás.

Ellenkezőleg is





12. ábra Kiinduló helyzet: A tanuló háttal áll a medence szélének. Törzsdöntés, bal kar magastartásban, jobb kéz a medence szélét fogja.

1. ütem: Arc a vízben, levegőkifújás.

2. ütem: Karkörzés előre, szabadítás balra, levegővétellel. Ellenkezőleg is

Félkaros karkörzés levegővétellel



13. ábra Félkaros karkörzés kettes levegővétellel
Kiindulóhelyzet: Bal kar magastartásban, jobb hóna alatt labdafogás.

1. ütem: Járás közben arc a vízben, karkörzés előre, levegőkifújással.

2. ütem: Karkörzés előre, bal kar szabadítás helyzetben, fejjfordítás balra, levegővétellel. Ellenkezőleg is



14. ábra Folyamatos karkörzés kettes levegővétellel járás közben

c) Kényszerítő helyzetek

Páros gyakorlatok: a közös cselekvéshez az egyénileg végzett gyakorlatokhoz képest általában nagyobb figyelem és fegyelem szükséges. A páros gyakorlás a helyes levegővételt és a folyamatos úszást segíti elő.

Gyorsúsítás:



15. ábra Félkaros úszás kettes levegővétellel, társ segítségével.

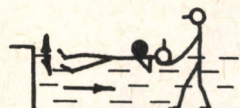


16. ábra Gyorsúsítás, kettes levegővétellel, társ segítségével.

Hátúszás:



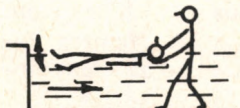
17. ábra Háton ollózás levegővétellel, labda a mellkason, a segítő az úszó tarkóját fogja.



18. ábra. Félkaros hátúszás karral, lábbal, levegővétellel, segítséggel.



19. ábra Folyamatos hátúszás karral, lábbal, levegővétellel, segítséggel



20. ábra Hátúszás folyamatos karmunkával, levegővétellel, hajlított térdrel, a segítő a medence szélén az úszó bokáját fogja.

d) Hangosító berendezés alkalmazása

A 8—10 éves gyerekek figyelemkoncentrációja az életkori sajátosságból adódóan nem a legoptimálisabb. A hangosító berendezés lehetőséget teremt órárszek magnófelvételére és lejátszására.

A hangosító berendezés használata segíti:

- a tanári beszéd érthetőségét;
- a tanuló összpontosító képességét;
- a gyerek aktivitását;
- az oktató munka hatékonyságát.

A tanuszodában folyó tantervi úszásoktatás lehetővé teszi az úszás alapjainak elsajátítását. Keresni kell a továbbfejlesztés módjait, mert csak így juthatunk el ahhoz, hogy a gyerekek mély vízben is biztonságosan ússzanak.

Az aranydiplomás: Dr. Kismartoni Károly



SOMORJAI LÁSZLÓ RIPORTJA

Testnevelő tanár, mesteredző, a földrajz-tudomány bölcész doktor Dr. Kismartoni Károly. Neves szakemberünk. Nemrég ünnepélyes keretek között vette át aranydiplomáját a Testnevelési Főiskolán.

Sok évtizedes jeles munkáját élvonalbeli atléták megszámlálhatatlan sora fémjelzi, akik a magyar színeket világversenyeken vitték sikerre.

Mikor lapunk megbízásából baráti beszélgetésre felkerestem meglepő szavakkal fordult hozzám:

„— Az emberi erények egyik legnemesbbje a hála érzése — sokra becsülöm. Én úgy voltam — hogy mindig tudatosítottam magamban kitől mit kaptam, kinek mivel tartozom — talán egész életemben leróhatatlanul. Mostani beszélgetésünk elején tehát szót kell ejtenem arról az emberről, akinek talán egész pályafutásom lendületét köszönhetem. Dr. Misángyi Ottó megboldogult tanáromra emlékezem ezekkel a szavakkal, akinek nagyon sokat köszönhetek. Szárnypróbálgatásaimkor mellettem volt, segített, személyes példát mutatott sok helyzetben, és az atlétikai sport komoly megszállotta volt. Ő vezetett be a sport érdekes, változatos világába, melyet most már jóval a nyugdíjkorhatáron túl sem tudok abbahagyni. Furcsán hangzik, de ha a sportpályán vagyok, még mindig 16 évesnek érzem magam. Nekem ez a szerelem még mindig ugyanazt jelenti, mint annak idején, sőt talán még mélyült, erősödött az évtizedek múlásával.”

1911-ben Bécsben született. Középiskolai tanulmányait Győrben fejezte be a bencés főgimnáziumban. Érettségi után két felsőoktatási intézményben is felvételizett, és egyidejűleg mindkettőbe felvételt nyert. A Pázmány Péter Tudományegyetem történelem—földrajz szakára és a Magyar Testnevelési Főiskolára. Abban az időben, ha anyagilag és időben bírta valaki, járhatott két egyetemre is. A fiatal tanárjelölt bírta ezt az elképesztő terhet, olyannyira, hogy a TF-en évfolyam másodikként végezve ösztöndíjat kapott, mely párhuzamos tanulmányai sikerét is előmozdította. 1930—34 között tehát két diplomát szerzett. Az egyetemi évek befejezése után három évvel doktorált földrajzból.

A két nagy szerelem, a földrajz és a sport-testnevelés harca az utóbbi javára dőlt el. Kismartoni Károly a pécsi Pius Főgimnáziumban mint testnevelő kezdte el tanári működését. Az ő ösztökélésére és tanácsára a főgimnázium akkori igazgatója (jelenleg 92 évesen még mindig aktív barátja) az iskola rendelkezésére álló 45 hektárnyi földterületből lépcsőzetes elrendezésben 7 sportpályát építtetett. A létesítmények ma a pécsi tanárképzést segítik.

A kezdő tanár működésének első nagy eredménye az atlétika nagymérvű felfuttatása volt. Országos hírnévre tett szert. Kiemelték, és Budapestre került a Vallás és Közoktatásügyi Minisztériumba, sportirányítói vonalra. 1945—48 között a Testnevelési Főiskola tanára, ahol a Tanítás Tanszék vezetője volt, és kisegített az Atlétikai Tanszék munkájában. 1948—67-ig a Műszaki Egyetem tanára.

„— Én elsősorban edző típusú testnevelő tanárnak vallom magam. Mindig és mindenben az eredményességet néztem és kerestem. Természetesen nem minden áron. Akik nálam kezdtek, kellően meg voltak fizikailag alapozva, és nem küzdöttek sérülésekkel. Fokozatosan jöttek fel, és képességeikhez viszonyítva mindig eredményesen szerepeltek.”

Mint edző szinte mindent kitapasztalt, megérlett, amit ezen a területen lehet. Az évek folyamán azonban elsősorban az atlétika ugró számai foglalkoztatták. A londoni olimpián szövetségi vezető edző. A magyar atlétika kiválóan vizsgázott. Két aranyérem Németh Imre és Gyarmati Ol-

ga, a 4×100-as villámikrek negyedik helye, Várszegi bronz érme és Klics Ferenc diszkoszvető ötödik helye nagy eredmények. A későbbiek során is sok helyen megfordult tanítványaival. Sokat látott és tapasztalt a világban.

„— A sport sokat nyújtott nekem. Az életem kevesebb lett volna nélküle. Az utazások, a világ megismerése szorosan kapcsolódott másik szerelmemhez, a földrajzhoz. Személyesen juthattam olyan helyekre, melyekről mint bölcsészhallgató csak álmodozhattam. Főleg a politikai földrajz foglalkoztatott, a népesség alakulása, területi megoszlások, elhelyezkedések, statisztikák, demográfiai robbanások helyei, okai stb...”

1967-től nyugállományba vonulásáig, 76-ig a MAFC atlétikai szakosztályának mesteredzője. „Hálát adok az égnek, hogy pályafutásom befejezése előtt még két olyan versenyzőt adhattam a magyar atlétikának, mint Rudolf Erika és Mátyas Andrea.”

Igen sok szakmai szimpóziumon, eseményen vett részt, melyek tapasztalatait igyekezett felhasználni a gyakorlatban. 1936: Berliini Olimpia, 1960: Római Olimpia, 1962: Belgrádi EB, 1964: Duisburgi Sky pole világkongresszus (üvegrúd technika), 1968: BRNO (sprint) és 1970 Mainz (fölp) kongresszus hivatalos kiküldöttje.

Kiemelkedő sikereket ért tanítványai közül érdemes egy párat megemlíteni: Goldoványi Béla futó, Zsitvai Zoltán rúdugró, Gyarmati Olga távolugró, Földessy Ödön távolugró.

Az edzői sikerek mellett szakirodalmi tevékenységet is folytatott. Az „Atlétika” tankönyv I—II. kiadásában az ugrások anyagának és a „Rúdugrás oktatása” c. szakkönyv szerzője. Szakcikkei közül említést érdemel a „Hasmánt — flop — sky pole technikák”.

1949-ben a sportérdemérem bronzfokozatával tüntették ki, és ugyanezt az elismerést 1974-ben még egyszer megkapta.

Nagy álma, hogy öt fiából rúdugrócsapatot állítson össze, nem sikerült, de mindegyik első osztályú versenyző, ifjúsági válogatott és diplomás ember lett.

Több mint öt évtized tanári működés, edzői sikerek, szakirodalmi tevékenység és népes család szép, példamutató életút.

SZAKTERÜLETÜNK TUDOMÁNYOS ÉLETÉBŐL

Beszámoló az általános művelődési központok III. Országos Tanácskozásának „sport integráció” szekciójának munkájáról

A Művelődési Minisztérium Alapfokú Nevelési és Ifjúságvédelmi Főosztálya, a Köz-művelődési Főosztály és a Heves megyei Tanács 1984. november 15—16—17-én az általános művelődési központok (a továbbiakban ÁMK) vezetői részére országos tanácskozást rendezett.

A tanácskozás célja volt áttekinteni a jelenlegi helyzetet, az ÁMK speciális feladatait és javaslatokat, ajánlásokat terjesztetni elő a további korszerűsítés érdekében.

A tanácskozáson az ÁMK lehetőségeit

figyelembe véve a sport integrációjával egy szekció foglalkozott. A sportszekció célkitűzése volt a Politikai Bizottság 1984. február 14-i állásfoglalása alapján meghatározott testnevelés és sport fejlesztésének feladatait megtárgyalni, és az ÁMK céljait, helyzetét, adottságait figyelembe véve javaslatokat készíteni fejlesztési, innovatív és kutatási feladatokra.

A hozzászólások a jelen és múlt tapasztalataira építve értékes javaslatokat adtak az ÁMK szomatikus nevelésének tartalmi, módszertani és szervezeti korszerűsítéséhez.

A jelen helyzet feltérképezésénél abból indultunk ki, hogy jelenlegi iskolarendszerünk a felgyorsult fejlődés következtében nem képes arra általában, de a testi nevelés területén sem, hogy klasszikus értelemben felkészítsen az életre, azaz nyújtsa mindazt a tudást, sporttudást, képességeket, jártasságokat, amelyek szükségesek és elégségesek az egészséges felnőtt életéhez.

A felkészülés élethossziglani folyamat, és ezért az iskolának, az iskola *testi nevelésnek is az elsajátítás és fejlődés képességének fejlesztésére kell a hangsúlyt helyezni. Cél a fejlődni képes személyiség kibontakozása e területen is, amely önálló tanulásra, önálló testedzésre, önképzésre, önnevelésre képes.*

A szekció résztvevői leszögezték, hogy a civilizációs fejlődés magával vonja, hogy a szomatikus nevelésnek bizonyos feladatokat hangsúlyozottabban kell vállalni. E feladatok komplex megoldására a művelődési központok különösen alkalmasak. A közoktatás-fejlesztési program feladatai közül kiemeltük és megtárgyaltuk:

1. a komplex (a fizikai és szellemi munkához egyaránt szükséges), nem speciális sport, hanem általános munkaképesség fejlesztését.

Köztudottak Magyarország szomorú egészségügyi statisztikái, és ezek hatása a társadalmi munkamegosztásra, a népessedpolitikára. Megtárgyaltuk a felnőtt lakosság sportfejlesztésének tartalmi, módszertani lehetőségeit. Új módszertani szakanyagot mutattunk be aerobic-foglalkozásról, képmagnetofon segítségével. Kölcsönösen tájékoztatták a szekció tagjai egymást átvehető, adaptálható pozitív eredményeiről, új szervezeti keretek bevalásáról. Például lakótelepi sportegyesület, műhelyek, klubok, integrációja az ÁMK-ba.

2. Kiemelten vetődött fel a nevelő iskola azon célkitűzése, feladata, hogy az *egyén fizikai kondíciójának, képességeinek a szellemi, kognitív képességekkel azonos értékű és intenzitású fejlesztését kell megvalósítani az ÁMK területén is.* Ez természetesen biztosítja az egyén pszichofizikai stabilitását is, az emocionális élet és a szociális tanulásához szükséges képességek fejlesztését. Kihangsúlyozódott ez azért is, mert tanulóink túlterheltségét egészségvédelmük érdekében megfelelő testneveléssel kompenzálni kell.

Az *egésznapos iskolai foglalkozások* keretében történő *mindennapos testnevelés* jelenlegi eredményeiről, módszereiről, fejlesztési lehetőségeiről, útjairól sok szó esett. A Pécsi Nevelési Központ és a Csongrád megyei iskolai kísérleteket példaként vetette fel a szekció.

3. Külön szeretnénk kiemelni, hogy bővebb megtárgyalásra került: hogyan vájon az iskola maga is mint komplex intézmény a szomatikus nevelés területén nyitottabbá, és milyen sajátos *centrum* szerepét kellene betöltenie, amely elsősorban *alternatív* formákban oldja meg feladatrendszerét. Tudjuk, hogy e feladatrendszernek jelenleg legmegfelelőbb szervezeti formái lehetnek az általános művelődési központok. Erre nagyon jó példa volt a kis település, Gyöngyöstarján ÁMK sportmunkájának megismerése.

Megállapítást nyert, hogy az iskolai testnevelés hagyományos modelljei jelenleg még nem felelnek meg a nevelőiskola koncepciójából fakadó feladatoknak, szerepeknek.

Felvetődött a kérdés: *hogyan érhető el, hogy gyökeresen megváltoztassuk a felnövekvő nemzedéknek és a felnőtt generációnak a testükhöz való viszonyát.*

Szükségesek, de nem elégségesek a módszertani innovációk, az iskolai szomatikus nevelésnek a testkultúra iniciátorává kell válnia, és véleményünk szerint az ehhez vezető utat az iskola, a tantestület egész nevelőmunkájában, az iskolában, esetünkben az ÁMK-ban végbemenő változások jelölik ki.

Nem szeretnénk kihagyni a család nevelő szerepét sem. Egy hozzászólásban kitűnt, hogy az e keretekben folyó testedzési formák hogyan bővíthetik az ÁMK vonzókörzetét is. Így hangsúlyozott célokként fogalmaztuk meg:

- a permanens nevelés megvalósítását a szomatikus nevelésben;
- a tanulóknak ki kell alakítani a tudásszomjat, egészségszomjat, mozgásszomjat, az öntestnevelés megvalósítását;
- alternativitás, differenciáció, individualizáció, feladatként is megfogalmazódott, hogy mit kell tennünk ezen a területen;
- az iskola nyitottsága, egésznapos szolgáltatás, hét végi szabadidős programok.

Kutatási célok, feladatok

Kiemelésre érdemes Mihály Ottó hozzászólása, aki csupán illusztrációként egy példát vetett fel az *egésznapos* szolgálta-

tás programjához: „— Ma egy, az alsó tagozatos napközire alapozott, a reális feltételekkel számoló mindennapos testnevelési program tudományos kísérleti kimunkálása többet jelentene a testkultúra fejlesztése szempontjából, mint magának a kötelező tantervnek a legtokéletesebb megvalósítása.”

Javaslatok tartalmi feladatokra

1. A művelődéspolitikai és a sportpolitikai egységes egészként való kezelése reális szükségesség és igény. Javasoljuk, hogy ennek egyeztetése az irányítás és végrehajtás különböző szintjein folyamatosan valósuljon meg.
2. Ajánljuk, hogy az ÁMK is vállaljon szerepet — különös tekintettel az egésznapos foglalkoztatás keretei között — a mindennapos testnevelés ügyének felkarolásában és megvalósításában. Ehhez kapjanak megfelelő szakanyagokat, kézikönyveket.
3. Javasoljuk, hogy az ÁMK vállaljon szerepet fokozottabb mértékben az egészséges életmód kialakításával kapcsolatos tartalmi feladatok megoldásában.
4. Javasoljuk, hogy a távlati fejlesztési elképzelések kialakításában, a döntések előkészítésében jussanak jobban kifejezésre a tudományos kutatások eredményei. Az általános művelődési központok mint korszerű művelődési intézmények testnevelési és sportszempontból is kapjanak lehetőséget modellkísérletek folytatására.
(Ilyen modellt találhatunk például Gyöngyöstarjában, ahol az ÁMK egy kis község testnevelési és sportkultúrájának eredményes megvalósítását vállalta magára.)

Javaslatok szervezeti feladatokra

1. Javasoljuk, ahol erre lehetőség van, a helyi párt és állami irányítás az ÁMK és a sportszervezetek részleges vagy teljes integrálását valósítsák meg. Ehhez ésszerűen biztosítsák a helyben megtalálható és fejleszthető személyi, tárgyi és anyagi feltételeket. Ezen a helyi kezdeményezéseket a felsőbb irányító szervek ismerjék el, karolják fel, és nyújt-

sanak megfelelő erkölcsi és anyagi támogatást.

2. Az integrációs feladatok végrehajtásához a pénzügyi és munkajogi kérdések ésszerűsítésére van szükség. Lehetőséget kell adni arra, hogy a helyi integrációs feladatokat egyes pénzügyi és munkajogi szabályok ne akadályozzák, azok feloldásra kerüljenek, célszerűen módosuljanak.
3. Az integrációs feladatok kibontakoztatásánál alapvetően biztosítani kell továbbra is a társadalmi összefogás megvalósulását, a demokratizmus megőrzését, a lakossági érdekek messzemenő figyelembevételét.

E rövid beszámoló csupán érzékeltetni kívánja és nem mélyrehatóan elemezni e fontos terület számos problémáját. Tisztában vagyunk azzal, hogy sok a tennivalónk, s így hasznosnak ítéltük e szervezett, közvetlen szakmai és baráti eszmecserét, amelyet még remélünk, sok hasonló követ.

Pótzyné dr. Keresztesi Katalin

KUTATÓMŰHELY

A testnevelés és sport iránti érdeklődés vizsgálata a 3—4. osztályban

SZIGETI ZSUZSANNA

Témavezető: Dr. Császi Sándor tanszékvezető, Budapesti Tanítóképző Főiskola, Testnevelési Tanszék

I.

1. Témaválasztásom oka, szakdolgozatom megírásának célja

Vizsgálódásaimat a budapesti Somogyi Béla utcai általános iskola 3., nem tagozatos osztályaiban végeztem. Összesen 50 tanuló vizsgáltam, közülük 35 lányt és 15 fiút.

Célom az volt, hogy meggyőződjem arról, hogy a nem tagozatos osztályokban milyen érdeklődéssel fordulnak a gyerekek a testnevelés és a sport felé.

A gyerekek száma kevés ahhoz, hogy általános képet alkothassanak a témáról, de a kapott eredmények alapján bízom abban, hogy más iskolákban is ezt a tendenciát követik.

Azért választottam csak egy iskolát, és azért esett választásom éppen erre az iskolára, mert nagyon rossz véleményeket hallottam és tapasztaltam az itt eltöltött kététes hospitálások alkalmával az 1. és 2. osztályokban a testneveléssel kapcsolatban. A tanítók elhanyagolták az órákat, úgy is mondhatnám, hogy a két hét alatt egyetlen egy testnevelésórát sem tartottak. Az 1—2. osztályok iskolaotthonos rendszerben dolgoznak, de ez sem lehet magyarázat az elmaradt testnevelésórákra.

Mozgási lehetőségeik korlátozottak. Mozgásigényüket csak a kötelező séták és a játszótéri, illetve az iskola udvarán eltöltött időben élhették ki.

Meg kell jegyezni, hogy az iskolaudvar, mely egyben a szabadban (négy fallal körülvett) megtartható testnevelésórák (tornaudvar) színhelye is, betonozott és életveszélyes. A távolugró gödör homokja egy éles, csúcsos fémlappal van letakarva. Oda és annak környékére nem szabad menni, a kosárlabdapalánk fémvázára fel-

mászni tilos — hangoztatják az alsótagozatos tanítók.

Foglalkoztatott ez a téma, szerettem volna meggyőződni arról, hogy a harmadik osztályosok számára is csak ezek a lehetőségek adódnak-e, és ezzel megfélemlítik a gyerekeket, veszélyesnek kiáltják ki a mozgást, és még a lehetőségét is kiirtják a testnevelés és sport iránti érdeklődésüknek? Vagy megismertetik velük a kulturált mozgást, megtartják a testnevelésórákat, és ezáltal megpróbálják érdeklődésüket felkelteni. Hiszen spontán érdeklődésük van, minden iránt fogékonyak, így a testnevelés iránt is, de a sportérdeklődés tudatosságát csak a pedagógusok (tanító személyisége), szülők (család befolyásoló szerepe) által, kedvező feltételek (motiváció) mellett érhetjük el.

Megnyugtató képet kaptam!

A pedagógusok nem szaktanárok, de lelkiismeretesen végzik munkájukat.

Igazán kedvező feltételekről nem beszélhetünk, de a tornaterembe lépve „jobb” érzés fogja el az embert, mint az udvar megtekintésekor.

A lehetőségekhez és a körülményekhez képest a tanítónők kihasználják a nem túlságosan nagy tornatermet, és megismertetik a gyerekeket a meglévő szerekkel. Labda, karika, pad, zsámoly, szőnyeg, szekrény kellő mennyiségben van, mászkötél azonban nincs.

A felmérésekből mindezek a kérdések pontosan kitűnnek, épp ezért ennek részletes elemzésére a kérdőívek kiértékelésekor térek ki.

Másik ok, amiért ezt a témát választottam: Mint testnevelés szakkollégista kötelességemnek érzem, hogy behatóbban foglalkozzam ezzel. És mint leendő pedagógus és testnevelést tanítót érdekel, mit várhatok ettől a korosztálytól, a 6—10 évesektől. Szeretném őket megtanítani a mozgás és testnevelés szeretetére, szeretném a sport iránti érdeklődés alapjait megteremteni bennük, és ezáltal nyugodt szívvel átadni őket a felső tagozatos szaktanárnak.

2. Alkalmazott módszereim, felmérésem körülménye

Vizsgálataimhoz a kérdőíves módszert választottam, mert így egyszerre több tanuló véleményét is kikérhettem.

Nem névvel ellátott kérdőíveket kértem, csupán arra hívtam fel a gyerekek figyelmét, hogy a papíron tüntessék fel azt, hogy kislánytól vagy kisfiútól kaptam a választ. Mégis voltak, akik felírták nevüket, mert fel sem merült bennük a kérdőív titkosságának problémája, és az, hogy milyen következményekkel járhat ez, sőt nagy érdeklődéssel, izgalommal fogadtak mindkét osztályban, készségesen segítettek. Először nem tudták, milyen témában fogok kérdéseket feltenni, miután közöltem velük, „éljenzéssel”, „hurrázással” jelezték örömeiket. Szakdolgozatomban ugyan nem lényeges pont ez, mégis fontosnak tartom leírni, mert ebben látom a gyerekek testnevelés és sport iránti érdeklődésének első jelét.

Ilyen körülmények között örömmel fogtam munkához.

Tizenegy kérdésből álló kérdőívet töltöttek ki a gyerekek. A kérdőívben egyrészt számszerű adatokra voltam kíváncsi, másrészt két vagy három választási lehetőség elé állítottam a tanulókat, és kértem azok mindenkor indoklását. Ezekből az 1. kérdés tért el, ahol rangsorolni kellett bizonyos fogalmakat, indoklás nélkül. A 2., 9., 10. és 11. pont kifejtő kérdést tartalmazott.

Minden kérdéssel megalapozott szándékom volt. Problémás kérdésekre kívántam rávilágítani, melyek véleményem szerint befolyásolhatják a gyermek érdeklődését. Ezeket négy nagy témakörben dolgoztam fel. (Részletes kifejtése az elemzéskor.)

A kérdőív:

1. Rakd fontossági sorrendbe az alábbi tevékenységeket!
 — alvás — játék — tanulás
 — zene — TV-nézés — kirándulás
 — hallgatás — séta — beszélgetés
 — bábszínház — olvasás — sport
 — mozi
2. Írd le pár mondatban, milyen programot szerezne magadnak egy szünidei (szabad) napon?
3. Szeretted-e a testnevelésórát?
 — igen — nem
 Miért?
4. Hány alkalommal végzel sporttevékenységet hetente?
 a) testnevelésórán-szor
 b) órán kívül-szor

5. Szeretnél-e ennél több testnevelésórát, szeretnél-e még többet mozogni?
6. Fontos-e az életedben a sportolás, mozgás, a testedzés?
 Miért?
7. Hányas osztályzatod van testnevelésből?
8. Szeretted-e a testnevelő tanárododat?
 — igen — nem — közömbös
9. Milyen eszközöket, tanszereket használtok testnevelésórán?
10. Sportolsz-e valamilyen iskolai szakosztályban vagy egyesületben?
 Ha igen: mit, hol, hetente hányszor, hány órát?
 Ha nem: szeretnél-e, mit?
11. Ha nyernél (kapnál) 1000 Ft-ot, mit vásárolnál rajta?

3. A kérdőívek értékelése kérdések, gondolatok, felvetések alapján

Hol foglal helyet a gyermek szabadidős tevékenységében, órán, iskolán kívüli elfoglaltságában a mozgás, a sport?

(A kérdőív 1., 2., 4/b., 5., 6. kérdéseire adott válaszok alapján.)

A két hetes ciklusban levő öt testnevelésórán kívül az iskola a tanórán kívüli mozgásigényt már nem igyekszik kielégíteni. Edzések, szakosztályok, sportkörök az alsó tagozaton nincsenek.

Mindkét osztály napközis. Nagyon nehéz a napközis tanárok helyzete abból a szempontból, hogy meghatározzák a tanulás és sportolás helyes arányát, mert egyenként kellene minden tanulót megvizsgálni, mégis ösztönözni kellene őket arra, hogy délután szervezettebb keretek között is lehetőség nyíljon sportolásra, gyakorlásra.

Sokat tehetne ennek érdekében az úttörőszervezet, ha az őrsi, rajt- és csapatösszejöveteleken mindig biztosítana valamilyen mozgásos sport- vagy játékos lehetőséget. Továbbá több kirándulást, túrát, akadályversenyt szervezne, valamint a nyári táborozást több gyermeknek biztosítaná.

Ebből az elhanyagoltnak látszó területről adódik, hogy az iskolán kívüli sporttevékenységet a családnak kell pótolnia. A kisgyermekkel már egészen kicsi korában — túl a táplálkozáson — foglalkozni kell.

A gyerek a családban találkozik az első ingerekkel. Hat éves koráig a testi és szellemi nevelés főleg a szülők feladata. Azok a kicsinyek vannak szerencsés helyzetben, akiknek szülei aktív sportolók voltak, vagy jelenleg is azok, mert általában ezen szülők jobban tudatában vannak a testi nevelés jelentőségének, és ennek szellemében ápolják, tanítják őket.

Az iskolássá vált gyermek nevelése megszlik a család és az iskola között. Ilyenkor az otthoni testi nevelés nem veszt el jelentőségét, hiszen az iskolában tanultakat otthon gyakorolhatják.

A szülői féltés gyakran károsan befolyásolhatja a gyerek testi fejlődését. Egyes szülők csak a táplálkozással ismertetik meg őket, és már 8—9 éves korukban elhíznak a gyerekek.

A gyermek mindenoldalú, harmónikus fejlődéséhez a család is nagy mértékben hozzá kell hogy járuljon. A szabad szombatok bevezetése újabb lehetőséget adott a család számára. A hétvégén együtt kirándulhatnak, túrázhatnak, a napfény, a víz, a levegő nélkülözhetetlen a szervezetnek.

A szülők sportszeretete átragadhat a gyerekekre, élvezethet oda, hogy felkeresse valamelyik sportkört, és maga is aktív versenyzővé válhat.

A sport és kirándulás helye a tanulók szabadidős tevékenységében (1—2. táblázat)

S P O R T

Hová választotta? 15 fiúból 35 lányból

1. helyre	8	—
2. helyre	4	15
3. helyre	2	9
4. helyre	—	5
5. helyre	—	—
6. helyre	1	—
7. helyre	—	3
8. helyre	—	2
9. helyre	—	1

K I R Á N D U L Á S

Hová választotta? 15 fiúból 35 lányból

1. helyre	—	—
2. helyre	3	—
3. helyre	7	19

4. helyre	3	6
5. helyre	—	1
6. helyre	—	1
7. helyre	1	6
8. helyre	—	1
9. helyre	1	1

Milyen programot szeretnél egy szünidei (szabad) napon?
(3. táblázat)

%0-os arány	Válaszok	Hányan választották	
		Fiúk (15)	Lányok (35)
Mozgás iránt nem érdeklődött a tanulók 26 ⁰ / ₀ -a	TV-t nézni	1	3
	Bábszínház	—	2
	Cirkusz	—	3
	Mozi	1	1
Közvetve érdeklődött a tanulók 8 ⁰ / ₀ -a	Barkácsolás	2	—
	Drukkolni a Honvédnek	—	3
	Sátorozni	—	1
	Téli mozgások iránt érdeklődött a tanulók 24 ⁰ / ₀ -a	—	2
Nyári mozgások iránt érdeklődött a tanulók 32 ⁰ / ₀ -a	Korcsolyázni	—	2
	Szánkózni	1	2
	Síelni	2	2
	Hógolyózni	—	1
Sportolási lehetőséget keresett a tanulók 10 ⁰ / ₀ -a	Uzodába menni	—	2
	Fürdeni, úszni	1	3
	Kirándulni	2	6
	Kerékpározni	2	—
	Focizni	2	—
	Sportolni	1	4

Órán és iskolán kívüli rendszeres sporttevékenység vizsgálata (4. táblázat)

F I Ú K

Súlyozzik naponta:	2
Kirándul heti egyszer:	4
Naponta expanderezik:	1
Fut:	2
Hetente egyszer úszik:	1
Hetente kétszer korcsolyázik:	2
Otthon edzi magát:	5
Mindennap focizik:	3

Ritkán sielni jár: 1
 Tornaterembe jár el hetente többször: 1
 Semmit nem csinál: 2

L Á N Y O K

Kirándul, túrázik: 10
 Édesapjával fut: 2
 Télen korcsolyázik: 7
 Hetente egyszer úszik: 3
 Esti tornázik: 5
 Hullahoppkarikázik: 3
 Tornázik otthon: 4
 Semmit nem csinál: 6

A 13 tevékenységi formából a gyermek életében csak a sport és kirándulás helyére, szerepére voltam kíváncsi. (1. 2. táblázat.) Ezek azok a tevékenységek, melyek aktív mozgást igényelnek, ebből a szempontból tehát a séta nem sorolható ide. A játékot mint a mozgás egyik lehetőségét, ugyanakkor mint sok esetben „ülő” foglalatosságot (babázás, várépítés, társasjáték, stb.) nem vettem figyelembe, de jelentőségét a B) pontban kifejttem. Megállapításaim a következők:

A fiúknak sokkal fontosabb a sport és a kirándulás, mint a kislányoknak. A lányok szinte mindegyike a tanulást jelölték első helyre. Köztudott, hogy jobban szeretnek tanulni, kötelességtudóbbak. A fiúk esetében volt, aki egyértelműen az utolsó helyre tette a tanulást.

A túlterheltség, a fáradékonyság annak okozója, hogy voltak tanulók, akik az alvást tartották életükben a legfontosabbnak. Természetesen fontos elem ez is, de ezekkel a gyerekekkel meg kellene ismertetni az aktív pihenés lehetőségét, a szellemi munka kiegyensúlyozását fizikai tevékenységgel.

Véleményem szerint a fiúk sport iránti „lángolása” idővel alábbhagy, a lányok aránya pedig helyes irányítással, neveléssel, a mozgás iránti szeretet kialakításával megnőhet, és így serdülő és ifjú korra a két nem sport iránti érdeklődése kiegyenlítődhet.

A kérdőív 2. kérdésére adott válaszok a gyerekek saját elgondolásait tükrözik, függetlenül a nevelők, szülők, pedagógusok ráhatásától. (3. táblázat) Az eredmények jó képet mutatnak, mégis két lehetőség merül fel bennem:

1. A család korábbi nevelése folytán kialakult a gyerekek 66⁰/₀-ában az (téli mozgás iránt 24⁰/₀, nyári mozgások iránt 32⁰/₀ érdeklődik, sportolási lehetőséget a tanulók 10⁰/₀-a keres), hogy önállóan gondolkodva is a sportot választanak egy szabadnap hasznos eltöltésére. (Tehát a sport iránti érdeklődés alapjait a szülők megteremtették.)
2. Vagy gátolják a sporttevékenységben, túlzott mértékben óvják, védik a mozgástól, ami egy olyan ellenérzést vált ki, hogy a „tiltott” dolgokat még inkább kívánja.

Az órán és iskolán kívüli rendszeres sporttevékenység vizsgálatában az első feltételezésem igazolódott (4. táblázat).

A család megteremti a feltételeket az iskolán kívüli testedzésre. Sok szülő csak a kisérő szerepét tölti be, de akadnak, akik maguk is aktívan részt vesznek a mozgásban. A fiúk elé azonban sokkal több lehetőséget tárnak, változatosabb sportprogramokat tudnak biztosítani. Ezt az igazolja, hogy a tevékenységek listája nagyobb, egy-egy kisfiú többfajta sporttevékenységet is megjelölt. (A táblázatban az összes tanuló összes választát feltüntettem.) A lányok viszont általában csak egy tevékenységet tüntettek fel, sőt hatan egyáltalán nem mozognak órán kívül. Mi lehet ennek oka?

- sokkal több házimunkát végeznek, mint a fiúk;
- tanulásra több időt fordítanak;
- mozgásigényük kisebb;
- a családi biztatás is elmarad.

Kérhetné a pedagógus a sportot kedvelő szülők segítségét. Az osztályok számára délutáni órákban, szombatoként sportversenyeket, örsönkénti akadályversenyeket rendezhetnének akár a tornateremben, akár valamilyen sportpályán, és ezáltal a rendszeresen nem mozgó tanulókat is bevonná az órán kívüli sporttevékenységbe. A játékos versenyek végén ünnepélyes eredményhirdetéssel, papírból készült érmeikkel motiválhatnák a tanulókat, és ösztönözhetnék a legközelebbi részvételre is. Egy-egy vasárnapi közös kirándulás pedig minden gyermek, minden család és a pedagógus számára is hasznos lenne.

ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK

Szabadtéri erősítő állvány

Az utóbbi években ösztársadalmi szinten is jelentős erőfeszítések történtek ifjúságunk és a dolgozók egészségének védelmében a mozgás népszerűsítésére, megkedveltetésére. Elhanyagolódott azonban a kis helyen alkalmazható hasznos és olcsó eszközök tervezése, gyártása.

Az eszközprobléma pedig egyre sürgetőbb, hiszen az iskolában ma már a mindennapos testnevelés bevezetésének igénye is kopogtat. Sajnos nemcsak az iskolák, hanem a sportpályák, lakótelepi parkok és terek is hasznos szerek nélkül állnak. Különösen kevés az izomerő fejlesztését szolgáló eszközfeleségek szabadtéri változata. Nem arról van szó, hogy a talajon nem lehetne fekvőtámaszokat végezni és a fák ágain húzózkodni, de ezek nem kényelmesek, nem csábítanak cselekvésre, kipróbálásra. Már pedig egy kondicionáló eszközzel szemben ez is igény.

A már említett megállapítások nem új fölfedezések és közismertek, ezért is örültünk, amikor az „Alkotó ifjúság” ilyen jellegű pályázatot írt ki. Ennek sikeréhez szeretnénk mi is szerényen hozzájárulni.

Az állvány ismertetése

A függő és támasz részegységek két darab két colos szélességű és 340 cm hosszúságú tartóra vannak erősítve. A tartók egymástól való távolsága 60 cm, és egy méter mélységbe van a talajba betonozva. Az eszköz használata ezért biztonságos.

Előnyei

A húzózkodások szabadfüggésben, esetleg kis lendülettel több fogásváltozatban (mellhez és tarkóra is) végezhetők. A tolózkodó közelsége lábtámaszok vételét teszi lehetővé, így a gyengébbek vagy túlsúlyosak fekvőfüggésben vagy függőállásban is húzózkodhatnak.

A tartóállvány egyetlen felső merevítése lehetővé teszi, hogy mind függésben, mind támaszban alaplendületeket hajtsanak végre. Így a tolózkodások helyett saslendüle-



tek is végezhetők. Rendkívüli lehetőségnek számít, hogy a felső merevítőn térdfüggéssel vagy lábtámaszzal hajlított karú kézenállásban tolózkodhatnak.

A súlyzóval minden eddig ismertetett gyakorlat többször ismételhető. A tengely függőleges mozgásának vezetettsége biztonságos, és kizárja a balesetveszélyes ráemelést (hátrahajlást).

Célszerű ha az állványt pályák szélére vagy fal mellé úgy állítjuk fel, hogy a tolózkodó kiálló része ne zavarja a tér mozgáselehetőségeit. Ez lényeges balesetvédelmi szempont is egyben.

A húzózkodó 50 cm-rel kiugró helyzete elégségesnek bizonyult, hogy a gyakorlók a leugrásnál ne lépjenek a súlyzó tengelyére.

A súlyzó szerkezeti építettsége egyben garancia arra is, hogy a mozgatható rész egykönnyen ne legyen „hiánycikk”.

Hangsúlyozni kívánjuk, hogy az állvány bármennyire is csábít egyéb tornagyakorlatok végrehajtására, ez mégsem tornaszor.

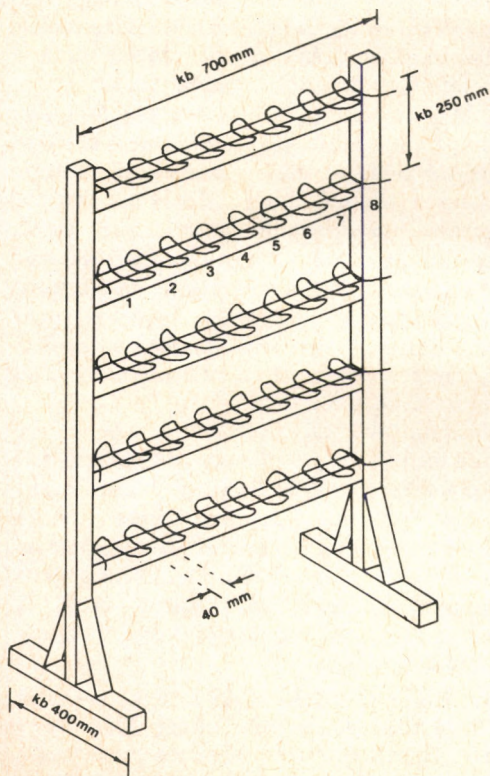
Nagy Tamás

Súlyzótartó házilag

Mottó: A mostoha körülmények az átlagosnál nagyobb töprengésre készítetik az embert.

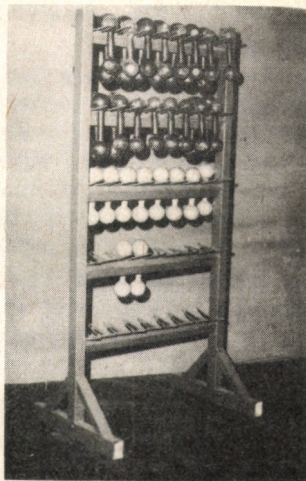
Évek óta nagy gondot jelentett a drága, eléggé törékeny, nagy és állandó baleseti veszélyt jelentő öntöttvas *súlyzók* tárolása. A nálunk nagyon bevált tartót egyszerűségénél fogva szinte egyszeri rátekintés után el lehet készíteni.

Váza ún. *harmata* elemekből van. Természetesen lehet más is, a helyi lehetőségektől függően. Pl. szögvas, cső, T vas, fa stb. Méretét mindenki maga állapíthatja meg körülményeinek megfelelően. Én pl. egy beugró ablakközebe terveztem, hogy — rak-táram csak egy talpalatnyi lévén — a fiú-öltöző minden négyzetcentiméterét célszerűen kihasználhassam. Magassága az átlagmagasságú általános iskolai tanulóhoz méretezett, 5 db vízszintes álló tartóján 80 db súlyzót lehet biztonságosan elhelyezni. Ez a kisméretű tartó csak 70×40 cm-es alapterületet igényel. (1. ábra)



A fordított T alakú függőleges szárat tőben, mindkét oldalról háromszög alakban kimerevítettem.

Az ötlet lényege a vízszintes tartókra hegesztett 6—8 mm-es vastagságú, lágy dróthuzal formájában van. „*Kígyóvonalát*” dróthajtogatóval alakítottam ki. Szétnyíló részeiben lehet elhelyezni a súlyzókat, nyakuknál fogva tehát lefelé függve. Mivel a kígyóvonal a közepén van ráhegesztve a vízszintes tartóra, mindkét oldala használható háromszög kötésben. (1. ábra)



A biztonság érdekében a hegesztés után egy megfelelő méretű csővel (nagyobb erőkar) a kiálló végeket fölfelé hajlítgattam. Így a homorú, teknő alakú kígyóvonal részeiből nem csúszhatnak ki a súlyzók.

Nagyobb méretű tartóra, annak függőleges oszlopaira tanácsos fogantyúkat is hegesztetni.

Hegesztés után rozsdamaróval kezeltem, majd magassfényű zománcal lefestettem. Legalább egy emberöltőt kibír.

Lukszics Ernő

Sportkönyvek 1985-ben

A Medicina Könyvkiadó Sportszerkesztőségének 1985. évi kínálata a testnevelő tanárok és tanulók számára is változatos olvasnivalót nyújt. A sportszakkönyvek mellett nagyon várt turistakalauzok, sakk-kiadványok, szabálykönyvek, illetve ismeretterjesztő és színes sportkönyvek megjelenéséről is beszámolhatunk. A mintegy harminc könyv közül elsősorban azokat emeljük ki, amelyek a testnevelés tanítása során felhasználhatók.

A sor elejére a *Testneveléstudomány* TF-tankönyv kívánczik (szerkesztette: Dr. Batori Béla). Ez a könyv alapvetően az iskolai testnevelés elméleti, ám ugyanakkor nagyon is gyakorlativá váló kérdéseivel foglalkozik. Mivel a testnevelés elmélete a sporttudomány részeként az utóbbi évtizedben rohamosan fejlődött, ugyanakkor a korábbi tankönyv kb. húsz évvel ezelőtti helyzetet tükröz, kíváncsús lenne, ha ezt a könyvet minden aktív testnevelő tanár olvasná, tanulmányozná, felhasználná. S talán nem hiú remény, ha azt kívánjuk, bár csak az iskolák vezetői, a testnevelés tantárgyért felelős igazgatóhelyettesek közül is minél többen forgatnák, hiszen így jobban megértenék, értőbben közelítenék meg a tantárgy sajátos problémáit.

Második helyen az 1985-ben végre valóban megjelenő *Sportlexikon* I. kötetét emeljük ki. (A szerkesztőbizottság elnöke: Dr. Nádori László.) Ebben a könyvben legelénél fogva minden — vagy majdnem minden — megtalálható a sportról, a testkultúráról. Egyedülálló vállalkozás, hiszen hazánkban alfabetikus címszavakba rendezett önálló sportlexikon még nem jelent meg. A *sportági címszavak* között a Magyarországon közismertek mellett a különleges, alig ismert vagy ismeretlen sportágak leírását is megtaláljuk. És nemcsak a szabályokat, de a sportágak rövid történetét is megismerhetjük. A *sporttudományos címszavak* az edzésmélethez, a testnevelésmélethez, a sporttörténethez, a sportélethez, a sportanatómiahoz, a sportpszichológiához, a sportszociológiához stb.-stb. legfontosabb ismeretanyagát tárják az érdeklődők elé. Végül a címszavak harmadik nagy csoportja

portja a világhíres magyar és külföldi sportolók, sportvezetők és sporttudósok életét, eredményeit mutatja be.

A testnevelés tantárgy szempontjából előkelően rangsorolhatjuk Kocsis L. Mihály: *Makacs terep* könyvét. A szerző sportesszé kötetében az iskolai és a szabadidősport (tömegsport) területeit, lehetőségeit mutatja be a töle megszokott, egyéni megközelítéssel, jelentős érzelmi töltéssel. Mint a könyv példáiból kiderül, bizony makacs terep a tömegsport, a lustaság, a nemtörődőség, a ügyetlen szervezés sokszor a legkitűnőbb kezdeményezéseket is zátonyra futtatja. A megfelelő szemlélet kialakításában, a sportos életmódra, mozgásra nevelésben alapvető jelentőségű a testnevelő tanárok munkája. A cél az lenne, hogy az általános és a középiskolából a fiatalok a testmozgás általános igényével kerüljenek ki, és ez a belső késztetés elkerülje őket egész életükben. A sportos életmód, a tömegsport társadalmi presztízisének céljából az utóbbi években alapvető párt és állami dokumentumok születtek, és se szeri, se száma a kitűnő kezdeményezéseknek. Úgy véljük ez a könyv is nagyban hozzájárul az egészségesebb életszemlélet kialakításához. Csak minél többen olvassák, tanárok, tanulók egyaránt...!

A Magyar Labdarúgó Szövetség felkérésére a kiadó ötkötetes futball szakkönyvsorozatot jelentet meg. Ennek első kötete 1985-ben jelenik meg. Benedek Endre *Gyermek labdarúgók felkészítése* című könyve a gyermek és serdülő focisták edzéséhez nyújt nélkülözhetetlen, az életkori sajátosságoknak megfelelő segédanyagot. Nem véletlen, hogy erről a témáról szól a sorozat első darabja; a házépítést is az alapoknál kezdik...

Nézőpontunkból feltétlenül kiemelésre méltó mindhárom 1985-ben megjelenő turistakalauz. Közülük Bokody József munkája, a *Vízitúrák Magyarországon*, szinte nélkülözhetetlen. Kilométerbeosztásos formában, piktogramokkal mutatja be a vízitúrázásra alkalmas összes hazai vizet. A szerző a túrák megszervezéséhez is hasznos tanácsokat nyújt.

Az *Alacsony-Tátra* talán a legkedveltebb külföldi turista- és síelő úticél. Keszthelyi Ernő turistakalauza hasznos segítséget nyújt a túrák tervezéséhez, szervezéséhez.

Turistakalauz-irodalmunk immár klaszszikus alkotása Komarnicki Gyula műve: *A Magas-Tátra hegyvilága*. Az új, Bucsek Henrik munkájával bővített kiadás különlegessége, hogy a Magyar Földrajzi Társaság Hegymászó Szakosztálya kérésére hét kötetben jelenik meg. Ebből az első kötet sorozat első darabja; a házépítést is az alapoknál kezdik...

Nézőpontunkból feltétlenül kiemelésre méltó mindhárom 1985-ben megjelenő turistakalauz. Közülük Bokody József munkája, a *Vizitúrák Magyarországon*, szinte nélkülönhetetlen. Kilométerbeosztásos for általános jellegű, a többi hat pedig nullától hatos nehézségi fokú túrákat, illetve alpínista feladatokat tartalmaz. A könyv mintegy 30%-át nulla nehézségi fokú túrák ismertetése teszi ki. Ezek és csak ezek ajánlhatók azoknak a fiataloknak, akik még nem ismerkedtek meg a hegymászás rejtelmeivel. A balesetek elkerülése céljából fontos lenne, ha minden, a Magas-Tátrába tervezett kirándulás előtt a könyv általános részének intelmeit valóban tudatosítanánk a tanulóknban.

1985-ben a következő sportágak szabálykönyvei kerülnek a könyvesboltokba: cselgáncs, kézilabdázás, labdarúgás, motorcsónaksport, súlyemelés, vívás.

A sakkozó fiatalok sokat tanulhatnak kiváló nagymesterünk, Lilienthal Andor *Életem a sakk* című könyvéből. Nem csak

nehéz játszmákat követhetnek végig, de megismerhetik egy nem mindennapos egyéniség több országhatáron átívelő, küzdelmes életét is.

A sakkeladványokat kedvelő tanulók bizonyára örömmel fogadják, hogy Bakcsi György legkedvesebb fejtője: *En Passant felügyelő visszatér*. A nyomozásokban, ahol a büntény megfejtését mindig egy sakkeladvány megoldása adja, részt vesz Sherlock Holmes is. És újra találkozhattunk a kitűnően ábrázolt Pancser Péterrel, az antisakkozóval, akiben e sorok írójával együtt egy kicsit mindazok magukra ismerhetnek, akik csak távolról csodálják ezt az elmés játékot, sportot.

A népszerű Sportzsebkönyvek sorozatnak két kötete jelenik meg. Görgényi István vízilabdázó világbajnok élsportolói tapasztalatait örökitette meg „*Itt a piros, hol a piros*” címmel. Kő András a hetvenes évek kiváló adottságú magyar kardvívó-válogatottjának példáján boncolgatja a siker és a balsiker okait, összetevőit. A *Kard élen...* lebilincselő olvasmány. Hasonlóan alig lehet letenni Bocsák Miklós új könyvét, az *Elátkozott sporttörténeteket*. Azoknak pedig, akik szeretnek jó nagyokat nevetni Dr. Kárpáti György és Peterdi Pál *Cini és a többiek* című humoros sportkönyvét ajánljuk.

Dr. Berend Mihály

INHALT

Annási Ferenc: Die Körpererziehungsstunde im Spiegel einer Untersuchung	33
Kiss Erzsébet: Liebst du die Körpererziehungsstunden?	39
Dr. Harsányi László: Konstitutionskennzeichen der Athleten im Grund- und Mittelschulalter und die Dynamik ihrer Wettbewerbsleistungen	41
Cseh István: Schwimmunterricht schnell und erfolgreich	51
Somorjai László: Mit Golddiplom geehrt: Dr. Károly Kismartoni	54
Aus dem wissenschaftlichen Leben unseres Fachbereiches	55
Ideen, Neuigkeiten	62
Buchbesprechung	64

СОДЕРЖАНИЕ

Аннаши Л.: Урок по физкультуре, в отражении омотра	33
Кишш Э. Любишь-ли уроки по физкультуре?	39
Д-р. Харшани Л.: Диманика между показателями по строению тела и эффективностями в соревнованиях у атлетов восьмилетних и средних школ	41
Чех И.: Обузим плавать современно, быстро и эффективно	51
Шоморjai Л.: Золото дипломирован: д-р. Кишмартони Карой	54
Из области науки по нашей специальности	55
Иден и и иовости	62
Рецензии на книги	64



Boros Jenő felvétele

A testnevelés tanítása



XXI. ÉVFOLYAM
1985 | 3

AZ OKTATÁSI MINISZTERIUM
MODSZERTANI FOLYOIRATA





Boros Jenő felvétele

TARTALOM

Testnevelést mindennap!	65
Dr. Keczer Tamás: Megérett a feltétele, hogy a jövő tanévtől általánossá tegyük Csongrád megyében a mindennapos testnevelést	66
Horváth András: Az SZMT is megtalálta feladatát	68
Rácz István Pálné: Legfontosabb a rendszerességre szoktatás	69
Dr. Fábián Tibor: A jó bornak is kell a céger — avagy sikersztori a propagandáról	70
Dr. Zámbo Géza: A sportszervek, sportegyesületek szerepe, feladatai a mindennapos testedzés teljes körű megvalósításában	72
Nagy László: Mindennapos testnevelés egy városszéli iskolában	73
Szalai József: Még változatosabb foglalkozásokat	74
Dr. Thékes István: „Társadalmi méretű lett”	77
Ivanics Géza: Módszertani útmutató a magnetofonkazettára kidolgozott testnevelési és játékfoglalkozásokhoz	78
Bak István: Középiskolában is életképes	87
Gyógytestnevelés	89
Észrevételek, hozzászólások	92
Könyvismertetés	94
Szakterületünk tudományos életéből	96

Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Balázsne Kustos Mária

Burka Endre

Gyenge József

Dr. Nagy György

Pádár Károly

Dr. Székely Gabriella

Dr. Szigeti Lajos

Dr. Takács Ferenc

Rovatvezetők:

Dr. Andor György (Sport és nyelv)

Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)

Somorjai László (Riportok)

Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)

Lovas Albert (Képanyag)

E számunk szerzői:

Bak István testnevelő tanár, Szeged; **dr. Csider Tibor** tudományos kutató, Bp.; **dr. Fábián Tibor** testnevelési és sportfőelőadó, Szeged; **Horváth András** az SZMT sportbizottság vezetője, Szeged; **Ivanics Géza** testnevelő tanár, Makó; **dr. Keczer Tamás** osztályvezető, Szeged; **Koncz Sándorné** gyógytestnevelő tanár, Pápa; **Nagy László** igazgató, Makó; **Nagy Sándor** testnevelő tanár, Leányfalu; **Rácz István Pálné** tanítónő, Kiszombor; **Soltész Józsefné** gyógytestnevelő tanár, Bicske; **dr. Süli József** újságíró, Kiszombor; **Szalai József** igazgató, Szeged; **dr. Thékes István** tanár, Szeged; **dr. Zámbo Géza** a Csongrád megyei TSH elnökhelyettese, Szeged.

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1046 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211—200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. — 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre 42,— Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 16. sz. alatti hírlapboltban.

Universal Nyomda, Eger. 85 1482 4650 pld.

Felelős vezető: Hangács József.

Testnevelést mindennap!

„... többnyire az iskolára tartozik, ... hogy olyan megfelelő segédeszközökről gondoskodjék, amelyek elősegítik az egészség ápolását, a test edzését és erejének megőrzését.

Mindegyik életszakaszban, de különösen a gyermekkorban nagyon kellemtelen, sőt alig elviselhető az iskolai órák nyomán keletkező szellemi kifáradás, ezért egyrészt a helyes elrendezéssel minden rossz hatás megelőzésére és a féktelen szabadosság összes lehetőségének kiküszöbölésére törekszünk, de ugyanakkor arra is szükség van, hogy az egyhangúság feloldása és a fegyelem szigorúságának enyhítése érdekében a fiatalok alkalmat kapjanak a vidám szórakozásra és az elmélyült tanulás következtében kimerült szellemi erőik felfrissítésére. Az iskolák igazgatói lelkiismeretesen törődjenek azzal, hogy ezen a téren minden jól elrendezetten és rendszeres nélkül történjen.

Két formája van a szellemi felfrissülésnek, az egyik a rendes forma, amely az egészség folyamatos fenntartása és a szel-

lemi erők regenerálása miatt szükséges: a másik a rendkívüli forma, amelyet csak bizonyos időben alkalmaznak; az első lényege a mindennapos gyakorlás, a másikká viszont nyáron kapnak lehetőséget az ifjak, munkájuk és szorgalmuk jutalmaként egy vagy két szünetnapot engedélyezve számukra, kijelölve ennek eltöltésére a megfelelő helyet, ahol a szellemi felfrissülés sikeresen bekövetkezhet.

Az elsőt, vagyis a mindennapos felfrissülésre szánt helyet a városban, s ha lehetséges, az iskola, illetőleg a tanárok lakása közelében kell kijelölni, hogy ők megfelelőképpen szemmel tarthassák a játékkal szórakozó növendékeket; ha azonban ez nem megoldható, akkor minél közelebb a városhoz szemeljenek ki megfelelő nagyságú területet.

Nem szükséges, hogy a másik, a nyári tartózkodásra szánt hely a városban vagy annak egészen közelében legyen; valamivel messzebb is eshet tőle, de ne többre, mint egy órányi járás; ne legyen gazdasági művelés alatt; fekvése és sok fának, lombnak kellemessége, friss források csörgedezése tegye vonzóvá.”

(Ratio Educationis, A tanulóiifjúság egészségének gondozása. 1777.)



A Szeged—szőregi Általános Iskolában napközis foglalkozáson a kötélhúzás jó játéknak bizonyul

Megérett a feltétele, hogy a jövő tanévtől általánossá tegyük Csongrád megyében a mindennapos testnevelést

DR. KECZER TAMÁS

Csongrád megyében abból indultunk ki, hogy nem törődhetünk abba bele, hogy az általános iskolai tanterv tanítási ciklusonként öt testnevelési foglalkozást ír elő. S tulajdonképpen így született meg a mindennapos testnevelés. A mindennapos mozgás eddigi léte négy szakaszra bontható.

Kezdjük az előzményeknél. Amióta iskolarendszer van, az egész világon arra törekedtek, hogy naponta legyen testnevelés. Hazánkban az ötvenes évektől kezdve több kezdeményezés történt, ezek közé sorolható a rádiótorna, a munkahelyi testnevelés, a tévétorna. Az ötnapos munkahét bevezetésével azonban óriási törés következett be, egyre inkább elterjedt a mozgásszegény életmód.

A testnevelés helyzete az alsó tagozatban a leghiányosabb, tulajdonképpen ott, ahol az igényt kellene felkelteni. A kiskorúak gyermek ebben az időben már számos kényszer hatása alatt áll. Korlátozódik a mozgásszabadsága, s ezért ilyen irányú vágyát kielégíteni nem tudja. Ezek az állandósuló kényszerhelyzetek sem a testi, sem a lelki fejlődésére nincsenek jó hatással. A gyermeket legalább 6 éves korától jó lenne napi szakszerű testedzésben részesíteni. Mégpedig jól képzett szakemberek irányításával, akiknek legfontosabb feladatuk a gyermek tervszerű képességfejlesztése lenne. A jelenlegi helyzet azonban — szerencsére megynék kivételével — az országban messze elmarad a jogos igényeknyektől. Ma az alsó tagozatban a testnevelés legjobb esetben is egy tantárgy a többi között, és sokszor boldogok lehetünk, ha van olyan tanító nénink, aki felismeri legalább a testedzés fejlesztő hatását. Az

igazsághoz tartozik, hogy a jelenlegi kedvezőtlen helyzethez nagyban hozzájárul a tárgyi és létesítményfeltételek elmaradottsága is. De még azokban az iskolákban sem megnyugtató a helyzet, ahol van tornaterem, mert az alsó tagozatosok általában kiszorulnak onnan.

Ilyen körülmények között meglepetéssel fogadták 1982-ben Mészáros Pálnak, a csongrádi Széchenyi úti Általános Iskola igazgatójának bejelentése, hogy egy olyan óratervezetet állított össze, amelynek lényege, hogy minden nap szervezett kerektek között tartható testnevelési foglalkozás. Ezt az ajánlatot 1983-ban megismételte. A megyei művelődési osztály vezetése úgy döntött, megvizsgálja az elképzelés bevezetésének lehetőségét. S tulajdonképpen ekkor kapott zöld utat a csongrádi elképzelés.

Kísérletképpen három iskolát jelöltünk ki a papíron lévő ötlet gyakorlatban való megvalósítására. Az iskola kiválasztásánál több szempontot is figyelembe vettünk, így egy jó tárgyi és személyi, valamint létesítményfeltétellel rendelkező szegedi iskolát, egy városszéli s mostoha körülmények között dolgozó makói intézményt, valamint az ötletet adó csongrádi iskolát jelöltük ki a próbára. El is indult a munka: kazettákat gyártottunk, írásvetítőhöz szükséges anyagokat biztosítottunk, s az alsós napköziben óratervet, foglalkozástervet adtunk. Ezzel egyidőben létrehoztunk egy kutatócsoportot, s ez a stáb végezte feladatát a három iskolában. A kutatás feladata az volt hogy olyan anyagot adjunk tanárkollégáink kezébe, amely szakmailag, fiziológiailag ellenőrzött, tudományosan igazolt. Sőt a személyiség formálását is biztosítja. Ezek figyelembevételével válogattuk össze a kutatócsoportot. *Ivanics Géza* testnevelő képviselte a szakmát, *Kishalmi Zoltánné* főiskolai adjunktus az elméleti tudományos megállapításokat tette, *dr. Madarász István* orvoskandidátus pszichofiziológiai oldalról közelítette meg a feladatot, *dr. Nádudvari Tiborné* pedig mint gyakorló pedagógus kapcsolódott a stábhoz, *Dr. Rigó Jázonné* a pedagógiai intézetet képviselte, biztosította a kutatási eredmény megjelenését, a pedagógusok továbbképzését, de ugyanilyen fontos szerep jutott *dr. Fábián Tibornak*,

akinek elsőrendű szerepe a menedzselés lett.

A szervezésbe önálló szakfelügyelőt állítottunk be. Ő irányító, ellenőrző, tanácsadó feladatot kapott. Rövid idő kellett, hogy megkezdődjenek a kontroll vizsgálatok, amelyek alapján lemérhettük, milyen változásokat hozott a gyerekeknél a mindennapos mozgás. A szakemberek kimutatható eredményekről számoltak be, kedvezően alakult a gyerekek fiziológiája, ügyesebbek voltak, nőtt a tanulók figyelemkoncentrációs ideje, javult a reakcióidő, változás történt az önszabályozó rendszerükben, de mindezekről nemcsak a kutatói stáb számolt be, hanem kedvező volt a visszhang a szülők, a tanárok részéről, sőt a tanulók önkontrollja is igazolta a megállapításokat. Egy év után bátran jelenthettük ki, hogy a mozgás iránti motívációs bázisunk kiépült. A kísérletben részt vett gyerekek igénylik a mozgást, mert hozzászoktak.

A három iskolában tapasztalt kedvező változások szinte kényszerítettek bennünket, hogy szélesítsük a kört. Kiadványokat szerkesztettünk, a napközis nevelőknek kétnapos továbbképzést tartottunk az elmúlt tanév megkezdése előtt, valamint közvetlenül is inspiráltuk az igazgatókat arra, hogy álljanak a mindennapos testnevelés ügye mellé. Nem titkoljuk, beépítettük a jutalmazási rendszerünkbe is az ilyen irányú elismerést. A szakfelügyelő jelzése alapján külön kértük az iskolavezetőket egy-egy jól dolgozó napközis vagy testnevelő munkájának elismerésére. Így a mostani tanévben 61 Csongrád megyei iskolában került bevezetésre a mindennapos testnevelés. A tapasztalatok azt mondatják velünk, hogy 1985–86-ban már megyénk általános iskolái közül 90 százalékában lesz mindennapos testedzés. Hiszen ami tegnap még elegendő volt, ma már kevésnek bizonyul, létesítményben, felszereltségben és módszerekben egyaránt. Nagyon aktuálissá vált, hogy még nagyobb sebességre kapcsoljunk a felvilágosító munkában, amely az előbb említett lényeges kérdéseket — a gyerekek fejlődése érdekében — napirenden tartja a szülők körében is.

Végül szólni kell a távlati terveinkről. Egyelőre természetesen erőnk egy részét arra a harcra kell fordítanunk, amelyet a

meg nem értés miatt kell folytatnunk. Akadnak, akik azt tartják, hogy az iskolai testnevelés feltételeinek javítása helyett először lakásokat, kórházakat, orvosi rendelőket kellene építeni. Aligha sejtik ezek az ellenzők, hogy a testnevelés, testedzés és a sport színterei az embert, az egészséget szolgálják. Szerencsére megyénkben egy olyan országos hírű kezdeményezés bontakozott ki, amelyhez nem is annyira létesítmény kell, hanem elsősorban pedagógusi és szülői megértés. A mindennapos testnevelés továbbélése, fejlődésének üteme nem is elsősorban a testnevelőkön, hanem a pedagógus társadalmon múlik. A felső tagozatban több foglalkozási változat kioldozása folyik. A középiskolák közül három intézményben kísérletezünk, azon gondolkodunk, hogyan lehetne ott is szélesíteni a kört, hogyan tudnánk megvalósítani, hogy a középiskolában ezek a foglalkozások már lakossági „csalogatók” is legyenek. S itt kapcsolódik a szülői házzal való törődés. Rájöttünk, ha a család szokásrendszerébe beépül a fizikai állapot karbantartása, akkor nem fog hiányozni a gyerek mindennapjából sem.



A Szegedi Erdészeti Szakközépiskolában a mindennapos foglalkozások végén előkerül a labda is



A makói Bajza József Általános Iskolában nincs tornaterem, de a mindennapos testnevelés a tanteremben is végezhető. Sőt ha kell, a padot is igénybe lehet venni



Jól szolgálatot tesz a makói Bajza József Általános Iskolában „felfedezett” tornalap, így még a bitumenen is le lehet feküdni



A tornalap sokrétű használhatóságát a makói Bajza József Általános Iskola tanulói is bizonyítják. A felvételeket Gyenes Kálmán készítette

Az SZMT is megtalálta feladatát

HORVÁTH ANDRAS

Napjaink egyik legtöbbet vitatott kérdése az iskolai testnevelés helyzete s jövője. Az elmúlt években — minden jószándékú erőfeszítés ellenére — nem sikerült a kellő mértékű előrelépés, a tervezett változások megvalósításában. Lehet azon vitatkozni, hogy az iskolai testnevelés és sport melyik területén vannak a legnagyobb gondjaink — s természetesen különböző eredményre lehet jutni. Érvek sajnos találhatók bőségesen az általános iskolákban, a középfokú tanintézetekben s az egyetemeken, főiskolákon tapasztalható tendenciák miatt.

Véleményem szerint mégis a legrosszabb a helyzet a szakmunkásképzőkben. Itt a képzés jelenlegi gyakorlata eleve megkérdőjelezi a rendszeres mozgás lehetőségét. Hiszen a gyakorlati héten a munkahelyeken minimális lehetőség van a szervezett testmozgásra. A jövő munkásgenerációjának egészsége olyan cél, amely a szakszervezetek számára is komoly feladatokat tartalmaz. Ezért kapcsolódott be örömmel a Szakszervezetek Csongrád Megyei Tanácsa is 1984. november 1-től a „rendszeres testedzés” középfokú tanintézeti kipróbálásába.

Hogyan gondoltuk a mozgalom eszközeivel segíteni ezt a nagyon fontos munkát? Először is az SZMT sportbizottsága — természetesen együttműködve a korábbiakban már gyakorlatot szerzett a szakemberekkel — kidolgozta saját feladatait. Lehetőségeinket figyelembe véve elsősorban a Szentesi 603. Számú Ipari Szakmunkásképző Intézet munkájához kívántunk segítséget adni, ebben az iskolában működik tanulói szakszervezeti alapszervezetünk.

Nagyon fontosnak tartjuk, hogy megnyerjük a közvéleményt, s itt elsősorban saját tagságunkra, azon belül is az érintett szülőkre, valamint a nem szakos pedagógusokra, szakoktatókra gondolok. Az ő segítségük, támogatásuk, sokszor egyszerűen

megértésük döntően befolyásolhatja a sikert. A rendszeresség szempontjából a legtöbbet a munkahelyek segíthetnek. Ezért hívtuk meg a legtöbb szakmunkástanuló gyakorlati oktatását végző munkahelyek szakszervezeti titkárait, sportfelelőseit az elmúlt év novemberében az iskolába, megbeszélésre. Itt ismertettük velük az elképzeléseket és a kérdéseket is. Már eddig is igen komoly segítséget kaptunk tőlük. Kiemelkedő a Kontakta szentesi gyáregységének hozzáállása. A gyakorlati oktatást végző szakoktatók vezetik a foglalkozásokat, a szakszervezeti bizottság anyagi támogatása révén megoldották a tanműhely hangosítását. Így mód nyílt a munkahelyi testnevelésben már kipróbált zenés gimnasztikai anyagok felhasználására is.

A Vízművek az úszásoktatást segítette s segíti ma is, amikor eszmei összegért biztosított bérletet a tanulóknak. A rendszeres testedzés tárgyi feltételeinek bővítésében is segítettek a szakszervezetek. A SZOT sportosztálya 15 ezer forintot adott felszerelések beszerzésére, a szentesi szakmaközi bizottság sportfelszereléseket vásárolt az intézet számára. Az SZMT tervezi a kipróbálásban kiemelkedő munkát végző pedagógusok, szakoktatók elismerését. Néhanan május 1-én kaptak jutalmat. Ami Szentesen eddig történt talán nem sok, de híven tükrözi azt, hogy egy értelmes cél érdekében mindenki szívesen tesz meg minden tőle telhetőt.

Az említett példák biztatóak, s amikor az időjárás is kedvezőbb, egyre több szabadtéri létesítménnyel rendelkező üzem kapcsolódik be a munkába. Ilyen összefogás mellett a „mindennapos testnevelés” kiterjesztése a középiskolákra és a szakmunkásképző intézetekre — ha gyors sikerrel nem is —, de biztos eredménnyel kecsegtet.

Legfontosabb a rendszerességre szoktatás

RÁCZ ISTVÁN PALNÉ

Iskolánkban e tanév elejétől tértünk át a mindennapos testnevelési órák tartására.

Huszonöt éve tanítok, tanulmányaimat levelező hallgatóként fejeztem be, emiatt a testnevelés tantárgy tanításában nem voltam gyakorlott.

Iskolánk hamar bekapcsolódott az iskolatthonos rendszerbe — így a tantárgycsoport elosztásánál megváltam a testnevelés tanításától.

Tavaly újabb fordulat kapcsán (1—3. osztályos felmenő rendszer) életemben először első osztályhoz kerültem, és a tantárgycsoport felosztásánál a testnevelés tanítását kaptam. Gyalogtúrázni, kirándulni nagyon szeretek (10 évig vezettem országos vándortábor), de a tornatermi órákat nem kedvelem.

Lehet, hogy ennek egyetlen oka, hogy az iskolában nincsen tornaterem. Bár nagyközség Kiszombor, 5000 lakója van és 600 gyermek jár iskolába, mégsem került eddig sor (vagy pénz) a megépítéséhez.

A testnevelési foglalkozásokat egy 10×6 méteres tornaszoba elnevezésű tanteremben tartjuk a téli időszakban. Nagy lépésnek tartottuk az előrehaladást, amikor a Szegeden megtartott előkészítő tanfolyamon megtudtuk (megláttuk), hogy is lehet tanteremben, különösebb eszközök nélkül jól megmozgatni a gyerekeket. Különösen elgondolkodtatott Ivanics Géza szakfelügyelő megjegyzése — miszerint: „Miért üljön a kisgyerek reggel 8-tól délután fél 5-ig (a szünetek kivételével), amikor nincs elfáradva?” (ismerve a kisgyermekek óriási mozgásigényét).

Igazgatónk a tanévnyitó ünnepélyen kihirdette a szülők előtt, hogy ezentúl minden nap lesz testnevelés. Ennek legjobban a gyerekek örülnek azóta is. Minden tanteremben hangszórót szereltek, és a szegedi művelődési központ oktatástechnikai cso-

portjától rendre érkeznek az irányított testnevelési hangszalagok.

A mi feladatunk ezeken az órákon a padok rendezése, szellőztetés biztosítása, az ügyes átöltözés felügyelete és óra után a visszarendezés.

Amikor az idő melegebbre fordult, azon gondolkodunk, az iskolánktól hárompercre levő futballpályára visszük az átöltötött gyerekeket, és magunkkal viszünk egy olyan kis magnót, amely elemmel is működik. Erről hallják a gyerekek a jól megszokott, nyugodt irányítást.

A testnevelés gyakorlatanyagának változatossága céljából tv-tornákat és aerobiklemezről való részleteket is hozzáveszünk a közös gyakorlatok anyagához. Azt gondoljuk, hogy még több gyerek végzi szívesen az esti tornát, ha tudja, hogy másnap ezt az iskolában eljátsszuk, és ügyességet megdicsérjük.



A Kiszombori Általános Iskolában a tornaszobában az ügyességet kívánó játékos versenyek mindig nagy szerepet kapnak

A jó bornak is kell a cégér — avagy sikersztóri a propagandáról

DR. FÁBIÁN TIBOR

Történetünk tulajdonképpen egy újságcikkkel kezdődött. 1982 októberében a Népsport akkor még létező „iskolai testnevelés” elnevezésű rovatában érdekes interjút olvashattunk „Mindennap testnevelés” címmel. Mészáros Pál, a csongrádi Széchenyi úti Általános Iskola igazgatója — merthogy ő volt a riportalany — szenvedélyesen bizonygatta, hogy a gyerekek egészséges életmódra nevelése csak akkor változhat igazán hatékonná, ha az általános iskolában bevezetik a „mindennapos testedzést”.

A Szekeres István által készített interjút valószínűleg sokan elolvasták, de az írás minden bizonnyal a feledés homályába merült volna, ha a szerző nem fedezi fel az ötletben rejlő nagy lehetőséget.

Alig egy év elteltével az újságíró újra el látogatott Csongrád megyébe, és ezúttal negatív tapasztalatait tűzhette tollhegyre. (Elmaradt a remélt visszhang, passzívák maradtak az illetékesek.) Az írás megjelenését követően azonban váratlan fordulat történt.

Az érdekelt megyei sportszervek nem azt kezdték el bizonygatni, hogy milyen „objektív akadályok” miatt nem lehet az elképzelést kivitelezni, hanem elhatározták, hogy megpróbálják bevezetni Csongrád megyében a mindennapos testnevelést. Az azóta országos méretűvé terebélyesedett akció folytatása már közzismert, ám az „Ifjúsági-díjas kezdeményezés” sikertörténetének elemzése során mindeddig kevés szó esett arról, hogy milyen mértékben befolyásolta a mozgalom kibontakozását a sajtó és a propaganda.

Már az akció kezdeti szakaszában nyilvánvalóvá vált, a sikeres kibontakozás egyik előfeltétele, hogy milyen hatékony-

sággal tudjuk az érdekeltekkel — gyerekekkel, pedagógusokkal, sportvezetőkkel — módszerünket megismertetni és elfogadtatni, továbbá ezirányú tevékenységünket megyénk közvéleménye előtt népszerűsíteni.

Amikor a megyei pedagógiai intézet mellett létrehozott „mindennapos” munkacsoport számba vette a feladatokat, a legfontosabb teendők egyikének tartotta a „sajtókampányt”! Hivatásszerető tollforgatóink és riportereink dicsőségére váljék: kezdettől fogva imponálóan remek partnerek voltak. Tucatnyi írás jelent meg — és jelenik meg még napjainkban is — a Csongrád megyei Hírlap, a Délmagyarország, no és a legfőbb patrónus, a Népsport hasábjain.

Népszerűsítette ügyünket a Népszabadság, a Népszava, a Magyar Ifjúság, a Képes Sport, a Köznevelés, a Sportvezető, a Pajtás, sőt a Tempó szabadidő magazin is.



Riportot készített a „mindennaposról” a Tv-híradó, a rádió, valamint a HÉT szerkesztősége. Ez volt a propaganda látványosabb része. Szerencsére az akció „menedzsereit” a kevésbé vonzó módszerek is érdekelték. A megye szinte valamennyi körzetközpontjában szervezünk szakmai bemutatókat, nyilvános testnevelési játékfoglalkozásokat, melyeknek nem titkoltan tapasztalatátadó, népszerűsítő célja volt.

A helyi pedagógiai intézet a tanévkezdést megelőzően háromnapos szakmai továbbképzésben adott biztatást a feladatra vállalkozó napközis nevelőknek és tanító-nőknek. Az akció második szakaszában, amikor már — örömeinkre — egyre inkább országos ügygő terebélyesedett a „mindennapos”, nem sajnáltuk a fáradságot a főhatóságok illetékeseinek agitálására. A múlt év júniusában diáksport fórumot rendeztünk, melyen a Művelődési Minisztérium a KISZ KB, a Magyar Úttörők Szö-

vetsége, a Hazafias Népfront és az OTSH iskolai testnevelésben érdekelt vezetői minősítették pozitívan próbálkozásunkat. Véleményük egyben állásfoglalás is volt, amely azóta már a Minisztertanács 1985. április 26-i határozatában is nyomon követhető.

Felvállaltuk a „szakma” tájékoztatását is. Ez év januárjában a testnevelési és sportfőelőadókat, áprilisban pedig az ország testnevelési szakfelügyelőit ismertettük meg módszereinkkel.

Persze sokan nekünk szegeztek mostanában a nagy kérdést: „Meddig bírjátok”? (Azaz mennyi ideig tartható életben az akció.) A válasz lehet érzelmi indíttatású: — „Ha a világot nem is váltjuk meg, az állóvizet azért felkavarjuk!” — És lehet racionális: — „Bármennyire is optimisták vagyunk, nemcsak rajtunk múlik az átütő siker.”

Addig már eljutottunk, hogy a mindennapos mozgás létjogosultságát senki nem vitatja. De hogy ez a nagyszerű cél valamennyi iskolában a pedagógusok napi cselekedetének is részévé váljon, ahhoz bizony rengeteg újságcikkre, rádió- és tv-riportra, bemutató foglalkozásra és nem utolsósorban érzelmi ráhangolásra, szemléltetváltozásra van szükség!



A Szegedi Erdészeti Szakközépiskolában a mindennapos foglalkozás egyik fontos eleme az erőfejlesztés

A sportszervek, sportegyesületek szerepe, feladatai a mindennapos testedzés teljes körű megvalósításában

DR. ZÁMBÓ GÉZA

A mindennapos testedzés kipróbálása, bevezetése és elterjesztése a tanulóifjúság körében közös érdekünk a művelődési szervekkel, oktatási intézményekkel. A Politikai Bizottság 1984. februári állásfoglalása és a Minisztertanács 1985. áprilisi határozata döntően a tanulóifjúság testnevelésére és sportjára irányítja a figyelmet, és meghatározza közös feladatainkat.

A mindennapos testedzés — testnevelés — kipróbálása és bevezetése alapkonceptiójának kialakításánál a művelődési szervek jogosan igényelték a sportszervek és sportegyesületek aktív közreműködését. Több fórumon, a Csongrád megyei Tanács Művelődési és Ifjúságpolitikai Bizottsága Testnevelési és Sport Albizottsága ülésén, az MTA Szegedi Bizottsága Sportbiológiai Munkabizottsága ülésén és a sportfelügyelői értekezleten megvitattuk azokat a feladatokat, amelyek a mindennapos testedzés bevezetésével a sportszervekre, sportegyesületekre hárulnak.

Fontos feladatunknak tekintettük és tekintjük a mindennapos testedzés minden fórumon történő propagálását, a sportvezetők szemléletének formálását, az érdeklődés felkeltését, a mindennapos testedzés programjának cél-, feladat- és eszközrendszerének megismertetését. Sportegyesületi szinten a közreműködés mértéke objektíven is mérhető, mivel a koncepció szerint a tanulók közül az igazolt sportolók sportegyesületi, szakosztályi keretek között edzéseken részesülnek a mindennapos testedzésben. Sportlétesítmények és sporteszközök biztosításával is támogatták a sportegyesületek, a sportszervek a mindennapos testedzés bevezetését — az oktatási intézmények igényeinek megfelelően.

Versenyszerűsítőrendszerünket a jövőben úgy alakítjuk, hogy segítsük a tanulók tömeges és rendszeres foglalkoztatását, biztosítsuk az iskolai és szövetségi versenyek jobb összhangját, egymásraépíthetőségét. Bővítjük a sportegyesületek és a sportági szakszövetségek feladatrendszerét a diákversenyek és diák bajnokságok rendezésében, továbbá a tanulóifjúság versenyekre történő felkészülésének elősegítésében.

A művelődési szervekkel együttműködve támogatjuk a jövőben is a mindennapos programok eredményes megvalósítását. Az oktatási intézmények által igényelt szakmai segítséget sportegyesületi keretek között szeretnénk biztosítani.



A Szegedi Tarjánváros III. számú Általános Iskolában a mindennapos testnevelésben fontos szerepet kap a sportágra orientált foglalkozás

Mindennapos testnevelés egy városszéli iskolában

NAGY LÁSZLÓ

1983 októberében keresett fel bennünket, a Bajza József Általános Iskolát a megyei tanács művelődési oszályának főelőadója, hogy a mindennapos testnevelés kísérleti bevezetéséről tájékoztasson bennünket. Az iskolavezetés egyetértett a kipróbálásba való bekapcsolódással, megnyertük a testnevelés szakosokat, tantestületi munkaértekezleten többször is ismertettük a célt. Látogatást tettünk Csongrádon, a Széchenyi úti Általános Iskolában tájékozódunk az ötletről, a tervről, majd hozzákezdünk a tervezetünk elkészítéséhez. Segítséget jelentett a csongrádi iskola példája és néhány tapasztalat. Megfogalmaztuk a célt, felmértük a személyi és tárgyi feltételeket. Felhívást szerkesztettünk a tanulókhöz, amelyet a szülőkhöz is eljuttattunk. Úgy érzem, sikerült felkelteni az érdeklődést, s az elnevezésre vonatkozó pályázatra százzal érkeztek ötletek. A „testnevelési játékkóra” elnevezés végül is elemeiben közel száz tanuló ötletét tartalmazza. A február eleji bevezetés alapfeltétele szervezési szempontból, hogy január elején kellett teljes második félévi iskolai órarendet, illetve tantárgyfelosztást készíteni. Az órarend alapján lehet ugyanis meghatározni a testmozgás, a testnevelési játékkóra helyét és a nevelők elfoglaltsága alapján a foglalkozásokat vezetőket, és még a helyet is figyelembe venni. A foglalkozást vezető nevelők mindegyikét bevontuk a kibővített iskolai testnevelés szakmai munkaközösségébe.

Az osztálytanítók, osztályfőnökök szülői értekezleten tájékoztatták a szülőket, azok nagy többsége örömmel fogadta a tervet. Az alsó tagozatos foglalkozásokat néhány kivétellel a napközi keretében szerveztük, és a napközis nevelők vállalták az irányítást. A megjelenés nyilvántartásához névsorokat készítettünk. A tornaszoba kis mérete és az öltöző hiánya miatt iskolánkban

a testnevelési órákat fiú-leány csoportosítások kialakításával tartjuk a felső tagozatban. A testmozgás-foglalkozásokat is ugyanígy szerveztük, például 5-es leány, 5-es fiú, 7-es leány, 7-es fiú stb. A tervezésnél törekedtünk arra, hogy azonos csoportnak lehetőleg azonos nevelő tartson foglalkozást, ez néhány esetben lehetetlen. Február 6-án, hétfőn indítottuk az egész iskolára kiterjesztett kísérletet a megyei engedély alapján. Ivanics Géza magnókazettára dolgozta ki az 1—2., 3—4. osztályok egy ciklusra — 5 foglalkozásra — szóló programját, írásvetítőn kivethető kép- anyaggal motiválta a zenével kísért, gyerekekhez közel álló foglalkozási anyagot. Gondoskodtunk a nem napközisiek bekapcsolásáról is.

Tapasztalatok

A nevelőtestület többségének hozzáállása jó, ügyet támogató, segítő.

Meglepő a tanulók lelkesedése, aktivitása, és nemcsak a kicsiknél, hanem a felső tagozatosoknál is közel 100 százalékos volt a megjelenés.

Probléma volt a versenyek időszakában a szakos nevelők távolléte miatti helyettesítés — ide zömmel nem szakosokat lehetett beosztani — de sokan és szívesen végeztek, így foglalkozások nem maradtak el.

Az érdeklődés a módszer iránt széles körű. Bemutató foglalkozást tartottunk Csongrádon, a Tanárképző Főiskolán, szülőknél, a megyei munkabizottságnak, a makói és városkörnyéki igazgatóknak, szakfelügyelőknek, testnevelőknek, felvételt készített a Továbbképzési Intézet, a HÉT műsora, a Szegedi Körzeti Stúdió. Vendégünk volt a Népsport munkatársa, a Képes Sport, a nevelők továbbképzésén Csongrádon Ivanics Géza bemutatót tartott a napközis nevelőknek, cikket közölt a Csongrád megyei Hírlap. Érdeklődő levelet kapott Ivanics Géza. A Tolna megyei sportfelügyelő a Szekszárdi 4. számú Általános Iskola testnevelőjével személyesen jelent meg, s örömmel nyugtáztuk, hogy 2 foglalkozás megtekintése után „értékes, hasznosítható” tapasztalatokkal távoztak.

Sajnos nem megoldott a mindennapos testnevelésben lelkesedő nevelők anyagi és erkölcsi megbecsülésének rendszere.

Összefoglalva — rendszerezve az iskolavezetés tennivalóit:

1. Iskolavezetők (vezetési) feltétlen egyetértés.

2. A tantestület megnyerése — különösen a napközis nevelőké.

3. A gyerekek lelkesítése, előzetes megnyerése, motiválása, hogy várakozással fogadják.

4. A szülők és a környezet tájékoztatása, megnyerése.

5. A foglalkozásokat vezetők felkészítése.

6. Eszközök biztosítása, például magnó, írásvetítő, játékok stb.

7. A feltételek javításának tervezete, esetleg több évre szóló program — szertár, öltöző, pálya, eszközbeszerzés stb.

8. Iskolai órarend időbeni elkészítése, és annak alapján a testmozgás-foglalkozások órarendjének elkészítése.

9. Folyamatosan napirenden kell tartani a kísérletet, a tapasztalatokat meg kell beszélni, a tanulók lelkesedését folyamatossá kell tenni.

Tapasztalataink alapján iskolánkban az 1984/85-ös tanévben a kipróbáláshoz hasonlóan az 1—8. osztályban szervezzük a mindennapos testnevelést.

**MÉG VÁLTOZATOSABB
FOGLALKOZÁSOKAT**

A Szeged Tarjánváros III. Számú Általános Iskolában megvalósított mindennapos testnevelés tapasztalatairól

SZALAI JÓZSEF

I. A személyi és tárgyi feltételekről

Iskolánk 883 tanulója közül 410 alsó tagozatos napközis foglalkozás keretében, 292 felső tagozatos tömegsport keretében részesült mindennapos testnevelésben. (A többi tanuló sportegyesületben sportol.)

Az alsó tagozatos (napközis) testnevelési foglalkozásokat a napközis pedagógusok tartották meg — átlagosan jó színvonalon. Részükre a havi foglalkozási tervek elkészítéséhez, illetve egy-egy foglalkozás megtartásához a testnevelést tanító kartársak adtak értékes szakmai segítséget. (Sokszorosított szöveges-pálcikarajzos foglalkozási tervek stb.)

A felső tagozatos tanulók részére Farkas Aranka 2 lánycsoportban, Lázár Mária 3 lánycsoportban, Titkos Lajos 3 fiúcsoportban tartott foglalkozásokat. A tapasztalatok szerint a lányok szívesebben és nagyobb arányban vettek részt a foglalkozásokon, a fiúk még változatosabb foglalkozásokat igényelnek.

A rendelkezésünkre álló sporteszközök bővítésére a félév során 15 000 forintot fordítottunk. (Labdák, tornakarikák, ugrókötélek stb.) A foglalkozások számának növekedése miatt kétheti 6 órával nőtt a túlórák száma, ez a félév során összesen 54 óra többletet, illetve „A” sor szerinti óradíjjal számolva 2160 forint plusz bért jelentett. Mivel az iskolai testnevelés szempontjából legfontosabb követelménynek már az előzőekben is eleget tettünk (azaz testnevelési óráinkon alsó és felső tagozaton egyaránt megfelelő színvonalú munkát végeztek a kartársak, minden testnevelési órát tornateremben tartottunk), a minden-

napos testnevelés programjában nem a tárgyi és a személyi feltételek hiánya miatti gyenge tanórai munkát akartunk korrigálni, kiegészíteni, hanem újabb lehetőséget kívántunk biztosítani a gyerekek testedzéséhez.

II. A mindennapos testedzés szervezési és tartalmi feladatairól

A 134/1978. OM. számú utasítás alapján kéthetente min. 21 óra időkeretben kellene tömegsportot tartani. (Az 1983/84-es tanév első félévében 36 órában foglalkoztattuk a tanulókat, most 42 órát fordítunk a mindennapos testnevelésre.)

— alsó tagozaton a kétheti minimum 0,5 óra helyett kétheti 5 óra (Ez 10-szeres időtartam.)

— felső tagozaton a kétheti minimum 1 óra helyett kétheti 5 óra (Ez 5-szörös időtartam.)

Hogyan sikerült a foglalkozási időkeretet ilyen jelentős módon megsokszorozni annak ellenére, hogy a foglalkozásokra szánt tényleges időtartam csak jelentéktelen mértékben nőtt?

— Alsó tagozaton a mindennapos testnevelést a munkarend egy ésszerű átalakításával a napközis kartársak végzik (kötelező óraszámukban).

— A felső tagozatos, sportegyesületben sportoló tanulókat „felmentettük” a foglalkozásokon való részvétel alól, így a kétheti 42 óra csak az előzőekben nem említett gyerekek foglalkoztatására fordítható.

III. Az alsó tagozatos mindennapos testnevelésről (napközis testnevelés)

A cél az volt, hogy a gyerekek ügyességét, testi erejét, állóképességét fejlesztve megközelítőleg azonos szintre hozzuk mozgáskészségüket — felkeltve a mozgás-, a versengés- és a játékgigényt.

— A tanulók részvétele 100 százalékos. Mivel az alsó tagozatos tanulók 90 százaléka napközis, jelentősnek tartjuk, hogy a reggeltől estig tartó iskolai elfoglaltságban minden nap van szervezett, irányított testedzés, ami a gyermekek napirendjében biztosítja az egészséges életmód igényelte ritmusváltásokat.

— A napközis pedagógusok szívesen végezték ezt a plusz feladatot, hiszen az egésznapos nevelés részeként tekintve ezt a programot, ők is látták a foglalkozások eredménye például a tanulmányi munka hangulatánál, intenzitásánál.

— A legváltozatosabb formákat tudomásul véve (például futó-kocogó napon való részvétel, uszodai foglalkozás, aerobik stb.) a pedagógus kollegák könnyen megnyerhetők a foglalkozások megtartására.

Gond:

a) A napközis csoportok nem juthattak a tornaterembe, a napközis testnevelést tanteremben, aulában, udvaron tartották. A továbbiakban jobban fel kell készülni az udvaron lebonyolított foglalkozásokra: megfelelő sportöltözék, a foglalkozások intenzitásának növelése stb.

b) Még nem volt megfelelő a higiénés feltételek biztosítása, a foglalkozásokra való öltözés rendje.

— A nem napközis alsó tagozatos tanulók részére egy külön csoport szervezésével biztosítottuk a mindennapos testedzést. (Ezt szaktanár irányította.)

IV. A felső tagozatos mindennapos testnevelésről

Célul tűztük ki, hogy fokozzuk a gyerekek edzettségét, sportműveltségét, felkeltve az igényt a rendszeres testedzés, sportolás iránt.

— A 299 tanuló részére 5 leány- és 3 fiúcsoporthoz alakítottunk. Ezenkívül a fiúknál — a DÉLÉP SC-vel való együttműködés keretében — az iskola tornatermében az iskola pedagógusa mellékfoglalkozás keretében kéthetenként 15 órás röplabda-foglalkozást tart tanulóinknak.)

A csoportok alakításánál a következő szempontokat érvényesítettük:

a) Minden nap legyen testnevelés (vagy testnevelési óra, vagy „mindennapos”).

b) Figyelembe vettük, hogy az úttörő olimpiai versenyágakban a lányok kosárlabda, a fiúk röplabda labdajátékban szerepelnek — így a sportági felkészítésük eredményesebb lehet, mint korábban.

c) Szem előtt tartottuk a gyerekek érdeklődését, aktuális sportági fejlettségét, teljesítményét. Így például 2 lánycsoport, ahol a gyerekek viszonylag magasabb szinten teljesítették a kosárlabda-követelményeket, míg a többi csoportnál a játékosság és a tantervi követelmények fokozott érvényesítése történt.

— A tanulók részvétele önkéntes volt, a részvételi arány körülbelül 70 százalékos. Inkább a lányok vettek részt szívesebben a foglalkozásokon, s ez az egyéb délutáni elfoglaltságaikat nem zavarta jelentősen. Különösen figyelemre méltó, hogy azok a tanulók is rendszeresen jártak, akik nem tartoznak a legügyesebbek közé. Ezek a tanulók sokat fejlődtek, bátrabban mozognak (testnevelési órán is), munkához való viszonyuk is sokat javult.

Gond:

- a) Ugyanazok a gyerekek maradnak ki a mindennapos testnevelési foglalkozásokból, mint korábban, bár kétségtelenül pozitívum, hogy ezen tanulók száma jelentősen csökkent.
- b) Problémaként említhető, hogy a korábbi gyakorlat szerinti — örsök, rajok közötti — úgynevezett háziversenyek nehezebben valósíthatók meg. A következő tanévben ezen tudunk változtatni: például a III. korosztályhoz tartozó tanulók azonos napokon tartanak foglalkozást.

A foglalkozások felhasználhatók még:

- a tantervi anyag gyakorlására, fokozott figyelmet fordítva a kötelezően és szabadon választható kiegészítő anyagra;
- a játékismeret bővítésére, olyan szintre emelésére, hogy a gyerekek önállóan képesek legyenek azt megszervezni, lebonyolítani;
- olyan mozgássorok (gimnasztikai) megtanulására, amelyet a gyerekek reggel és este önállóan is végrehajthatnak;
- a tantervi anyagra épülő versenyek lebonyolítására;
- uszodai foglalkozásokra;
- az atlétikai követelmények jobb teljesítésére.

V. További feladatok:

1. Meggyőző érvek alapján tisztázni kell a szülők kötelességeit a gyermekek egészséges életmódjának megszervezésében, különös tekintettel az 5 napos munkahét miatti egyenlőtlen terhelésekre.

2. A szülőkkel, osztályfőnökökkel együttműködve (megismertetve a program jelentőségét) javítani kell a tanulói részvételt. Már számíthatunk a napközis testnevelés eddigi eredményeire is.

3. A foglalkozások tematikája legyen még változatosabb! Ismerkedjenek meg a gyermekek minél több sportjátékkal, készüljenek vetélkedőre, sportbemutatókra, — ez a tanulói részvételre is mindenképpen ösztönző lehet.



Ritmikus sportgimnasztika
Boros Jenő felvétele

„TÁRSADALMI MÉRETŰ LETT”

Sokszemközt egy merésznek tűnő (tűnt) elképzelésről

DR. THÉKES ISTVÁN

Aki valamennyire is tisztában van iskola-rendszerünk mai számos égető kérdésével, az enyhén szólva is merésznek tartotta az ötletet.

1982 februárjában egy szegedi tanácskozáson, ahol iskoláink sportélete volt napirenden, *Mészáros Pál*, a csongrádi Széchenyi István Úti Általános Iskola igazgatója meglepő bejelentést tett. Elmondta, hogy véleménye szerint Magyarországon is megvalósítható a mindennapos, kötelező testnevelésóra.

A „mindennapos” azóta csatát nyert Csongrád megyében. 1984. szeptember 1-től a megye hatvan általános és három középiskolájában folyik az új testedzési rendszer próbája, s minden jel arra mutat, hogy a mindennapos testedzés a háborút is megnyeri, azaz az ország valamennyi általános és középiskolájában helyet követel magának a tantervben, illetve az órarendben.

Reményüket táplálja néhány kiváló szakember véleménye.

Kozmanovics Endre, az OTSH Testnevelési és Sport Főosztályának vezetője:

— „Meggyőződése, hogy ez csak idő kérdése, és előbb-utóbb lesz mindennapos testnevelés az egész országban. A „mindennapos” a jövő iskolamodelljét is megalapozzuk.”

Dr. Nádori László, a Testnevelési Főiskola Kutató Intézetének igazgatója:

— „Hogy a mindennapos testnevelés megvalósuljon, ahhoz két dolgot tartok lényegesnek: a munkaszervezetet és a bürokratikus akadályok gyökeres kiirtását. A Szovjetunióban egy novoszibirszki általános iskolában megoldották a mindennapos testnevelésórát, engedély nélkül ugyan, de sikerét látva, utólagos hozzájárulást kaptak. Ma már egyre több szovjet iskolában próbálkoznak a bevezetésével. Az MSZMP Központi Bizottságának 1982. április 7-i

állásfoglalása az állami oktatásról egyebek között azt is tartalmazza, hogy a jelenlegi oktatást a tartalmak korszerűsítésével kell megvalósítani, a mai iskolai szerkezetet fejlesztve tovább. A mindennapos testedzés társadalmi méretű lett...”

Burka Endre, az OTSH Testnevelési és Sporttudományos Tanácsának titkára:

— „Apostolokra mindig szükség volt, és a jövőben is fontos szerepet töltenek be — a testnevelés terén is. Véleményem szerint az esetleges túlorapénzt a helyi tanács ki tudja gazdálkodni. Az önerőből való építkezést is helyesnek tartom, annál is inkább, mert példa is van rá bőven.”

Gyenge József, a Művelődési Minisztérium Testnevelési és Sportosztályának vezetője.

— „A jövő iskolájának meg kell valósítania a mindennapos testnevelést. Ezt úgy értem, hogy egyensúlyt kell teremteni a gyerekek szellemi és fizikai terhelése között. A társadalmi fejlődés, a környezeti ártalmak is egyre sürgetőbbé teszik a probléma megoldását, vagyis az egészséges iskolarendszernek kell biztosítania a feltételeket.”

Gergely Gyula, az Országos Pedagógiai Intézet Testnevelési Tantárgypedagógiai Osztályának vezetője:

— „Véleményem szerint a testnevelés eszközfunkciója a mindennapos testedzés során felerősödik. Védi a gyerekek egészségét, fokozza szellemi tevékenységüket, mi több, közelebb hozza a családot az iskolához. A család ugyanis manapság nem erősíti az iskola törekvését. A Csongrád megyei tapasztalatok szerint azonban nem kibékíthetetlen az ellentét. A tanórán kívüli foglalkozásokon a tanár többet ad személyiségéből, annak egy új, addig ismeretlen szeletkéjét villantja föl tanítványai előtt. Aki többet ad, az rendszerint többet is kap. A kialakult érzelmi kötődés révén nemcsak diákjait, hanem a szülőket is képes maga mellett felsorakoztatni a pedagógus. A mindennapos testedzés hidat ver a család és az iskola között.”

Illés Tóth István, Szeged Város Pártbizottságának munkatársa:

— A mindennapos testnevelésóra bevezetése korszakos jelentőségű döntés volt, pontosabban lesz. Fontosnak tartom a

sport megszerettetését, a legkisebbekkel, mert akinek 6 éves korában szenvedélyévé válik a testedzés, azt 10 éves korában el sem lehet zavarni a pályáról."

Csizmadia Lajosné, Szeged Város Tanács V. B. Művelődési Osztályának testnevelés és sportfőelőadója:

— „Hangsúlyozni szeretném, hogy a mindennapos testnevelés diákra, tanárra egyaránt minimális terhet ró. Mindössze a napközis testnevelés kereteinek ésszerűbb és tervszerűbb kihasználásáról van szó. Hatása azonban felmérhetetlen: a fizikai terhelés ugyanis oldja, mintegy kiegészíti a szellemi."

Dr. Bódi György, az MSZMP Csongrád Megyei Bizottságának osztályvezetője:

— „Üdvözlöm a mindennapos testedzés térhódítását, avval ugyanis minden érdekelt tisztában van, hogy az eddigieknél jóval nagyobb arányban kell a diákoknak a testkulturális javakból részesülniük. Hangsúlyozni kívánom, nem a feltételek, hanem mindenekelőtt a szemlélet változására van szükség. A makói Bajza iskolában például tornaterem hiányában is népszerű a gyerekek körében a mindennapos testedzés."

Szabó G. László, Csongrád megye Tanácsának elnökhelyettese:

— „Csupán a rendszeres testedzés járulhat hozzá az állóképesség növeléséhez, a tanítási órák mozgásszegény idejének kiegyensúlyozásához. A sport szeretetére hangolt családi légkör és a szűkebb baráti társaság szokásai mellett az iskola képes az ifjúságban tartósan kialakítani a testedzés igényét, életvitelének természetes részévé tenni az életkornak megfelelő rendszeres sportolást. Elsősorban ezek miatt tartanám fontosnak a »mindennapos« általánossá tételét."

Módszertani útmutató a magnetofonkazettára kidolgozott testnevelési és játékfoglalkozásokhoz

IVANICS GÉZA

Napjaink felgyorsult életritmusa és a mindinkább térhódító modern technika egyre kényelmesebbé teszi a ma emberének munkáját, életét.

A rohamos fejlődés mozgáshiányos életmódot alakít ki. A mozgáshiány veszélyforrás, mert már néhány évtized múltán jelentkeztek — 1945 után hazánkban is — a „civilizációs” ártalmak, betegségek. A mozgáshiány felszámolása tehát az egyik legfontosabb nemzeti érdek.

A testkultúra, a testi nevelés igénye nem újkeletű. A testnevelés történetének áttekintése bizonyítja, hogy a társadalmi fejlődés különböző szakaszaiban a testkultúra iránti elvárások akkor fokozódnak, amikor az adott kor emberétől egyre magasabb szintű szellemi és fizikai teljesítményt követelnek.

Ennek az elvárásnak az ember csak úgy tud megfelelni, ha erre kellően felkészítik. A felkészítés az iskolában szervezetten, tervszerűen valósulhat csak meg.

Történelmi áttekintés

A testkultúra akkor érte el virágkorát az ókori görög társadalomban, amikor felismerték Pitagorasz, Szókratész, Platon, Arisztotelész bölcsellete folytán, hogy a test és a szellem egységes egészet képez, és a nevelés folyamatában ez elválaszthatatlan.

Ezért a fejlődő gyermek nevelésében és képességeinek kifejlesztésében a testnevelésnek döntő szerepet biztosítottak.

Nevelési céljaik elérése érdekében feltételrendszerüket is megteremtették.

Remek oszlopfolyosókkal, platánsorokkal körülültetett, hideg-meleg fürdőkkel, öltöző-, társalgószobákkal ellátott díszes épületeket. „gymnasium”-okat építettek. A személyi feltételeket és a szaktudást legalább olyan fontosnak tartották, mint a létesít-

ményeket. Tekintélyes egyén (gymnasi archos) volt a főfelügyelő, aki igazgatta is a tanítókat és az ifjakat. A tanítóktól (szakembertől) megkövetelték, hogy pontosan ismerje a gyakorlatok hatásait a különböző szervekre, és ennek megfelelően, tervszerűen dolgozzon. Megkövetelték, hogy jártas legyen a futásokban, ugrásokban, a korong- és kopjvetésben, a birkózásban.

A testnevelésben a fiúk, leányok egyaránt részesültek, mert tudták, hogy erős, egészséges nemzedék csak így születhet.

Legnagyobb versenyük a rendszeresen megrendezett olimpiai játékok. Az olimpiai eszmék meghatározóak voltak az egész társadalom életében.

A rómaiaknál a testgyakorlás csak a katonai kiképzést szolgálta, később cirkuszi látványosság lett. A gladiátorok küzdelme, élethalálharca az uralkodó osztály szórakoztatásává szüllyedt.

A középkor vallásos embereszménye elvesztette, kiiktatta a nevelésből a testi nevelést. A lovagok képzése előírta ugyan a futást, ugrást, vívást, lovaglást, fegyverforgatást, úszást, de ezeket kizárólag a hadviselés céljából üzték.

A reformáció kezdte feloldani a szigorú aszkétizmust, így a nevelés- és oktatásügy átalakítása újra segíthette a testi nevelést. Rendszeres testnevelés azonban még nem folyt az iskolákban. Mindinkább kezdték már hirdetni orvosok, gondolkodók a testnevelés szükségességét, elhanyagolásának káros következményeit.

Michel de Montaigne (1533—1592) „Kísérletek” című művében testgyakorlással való testnevelést kívánt. „Szükségesnek tartom, hogy a külső illem és kellem a lélekkel egyszerre képződjék. Nem csupán lélek, nem csupán test az, amit nevelünk, hanem ember. Belőle nem szabad kettőt csinálni, hanem mindkettőt egyszerre vezetni és kormányozni.”

John Locke (1632—1704) angol orvos és filozófus szerint a boldogság forrása az egészség. „Az, akit lelke nem vezérel, soha sem fogja eltalálni a helyes utat, és akinek teste törékeny és gyenge, soha sem fog ezen az úton messze jutni.”

Mercurioli (1569— ?) orvos „De arte gymnastica” című hatkötetes művében sürgöti a testnevelés bevezetését.

Pulner (orvos) gimnasztikáról szóló művében kiemeli a testgyakorlás diaetetikai előnyeit.

Rousseau (1712—1778) a francia felvilágosodás kiemelkedő filozófusa „Emil” című művében fejtette ki nevelési elveit. A testnevelésről vallott nézetei ma is helytállóak: „Folytonos testgyakorlatokat téssestek növendékeitekkel, hogy értelmesek és okosak lehessenek.” „Szánalomra méltó tévedés azt képzelni, miszerint a test gyakorlása a szellemre nézve ártalmas...”

Az újkorban Németországban a sokoldalú képzés és testnevelés bevezetése **J. B. Basedow (1723—1790)** érdeme volt, aki Dessauban 1774-ben „Philantropium” nevelőintézetében a testnevelést napi gyakorlattá tette.

Guths-Muths (1759—1839) tudományos alapra helyezte a testgyakorlást. Elveit „*Gymnastik für die Jugend*” (Schnepfenthal, 1793) című művében és számos más munkájában terjesztette a szomszédos államokban is. (Dánia, Baden, Morvaország, Svájc).

Pestalozzi, kora legnagyobb pedagógusa is sikraszállt az ember harmónikus neveléséért. A gimnasztikai gyakorlatanyagot rendszerbe foglalta. Intézetében alkalmazta, és mint tantárgyat, bevezette a testnevelést. Ettől kezdve más intézetek is követték a példát.

Jahn 1811-ben Berlin mellett testgyakorló iskolát nyitott. Jahn és Guths-Muths hatására egész Németországban testgyakorló iskolák nyíltak.

P. H. Ling (1776—1839) a svéd torna megalapítója szakított a német irányzatokkal, és új utat nyitott. Anatómiai ismeretek alapján kidolgozta a gyakorlatok élettani hatásait, ezzel a gyógytestnevelés alapjait is lerakta.

Ling munkásságának múlt századi értékelése nagyon érdekes a ma olvasójának, és tanulságosan izgalmas a ma szakemberének. „Ő is, mint Jahn, népképző szert látott a tornászatban, kifejlesztésében azonban mélyebben tekintett a dolgok lényegébe. Szerinte, minthogy az ember négyféle alaphelyzetben tűnik fel, a tornászatnak is négyféle tagozatra kell oszlania. Mi az embert — úgymond — vagy alanynak, vagy tárgynak vehetjük, és át ezen különböző felfogás szerint cselekvőleg vagy szenvedő-

leg gondolhatjuk. Amitől a következő alaphelyzetek állnak elő: ún. ható-alanyi (subjektív-aktív), szenvedő-alanyi (subjektív-passzív) ható-tárgyi (objektív-passzív).

Ezek szerint feloszlik a tornászat a) nevelőtornászatra, b) gyógytornászatra, c) katonai tornászatra, d) esztétikai tornászatra. Gimnasztikájában csak azokat a gyakorlatokat találta megengedhetőnek, amelyeknek hatása az emberi szervezetre kimutatható.

Gyógyászati szempontból olyan mozgásokat iparkodott alkotni, amelyekkel lehetőségessé válják az egyes izmokra és izomcsoportozatokra és szervekre különlegesen hatni.

Számos kísérletet tett a bonc- és élettan alapján, hogy felismerje: „mily hatásokat idéznek elő az egyszerű és összetett tornászati gyakorlatok mint izommozgások magukban véve és az egész organizmusra nézve, továbbá mily következményeket vonnak ezek maguk után a folytonos gyakorlásnál, s melyek közvetett hatásaik a test belső részére: az agyra, a gerincoszlopra, a tüdőre, a vérkeringésre és annak képzésére s megosztására a véredényekben. Ily módon lehetőségessé lőn az emberi test minden állapotához a megfelelő gyakorlatokat kikeresni és alkalmazni”.

Neveléstani tornászatának legközelebbi feladatául a test összes részei között való legteljesebb összhangnak helyreállítását tűzte ki.

Az ember valamennyi szerves és szellemi erejének kapcsolatában, az emberi testnek és mozgóképességének ezen szerves összhangzó kiképzését Ling az ifjúság nevelésének és a népképzés lényeges alkatrészének tekintette.

Nem csoda tehát, hogy a „svéd”-torna évtizedeken át az újat, a modernet jelentette a sportban, testnevelésben.

Ling követői Németországban a múlt század negyvenes éveiben tették ismertté a svéd tornarendszert.

Massmann (tanár) — lefordította Ling: „A svéd nemzeti és gyógyászati gimnasztika” című munkáját. Rothstein Svédországban tanulmányozta Ling gimnasztikáját, és útmutatásai alapján ki is adta Németországban „Die Gymnastik nach dem Schweizerischen Gymnasienachen” című írását.

Rothstein a tudományosan megalapozott testnevelést hirdette. Mégis voltak olyanok, akik ezt saját maradi nézeteik és hiányos szakmai felkészültségük miatt támadták.

Végül is egész Németországban elfogadták nézeteit, mert a következőképpen érvelt:

„Különös! Ha minden ügyes lovászmestertől, akikre pedig csak a lovak idomítása és ápolása van bízva, állatbonczatani és állatgyógyászati ismereteket kívánunk, akkor a nevelő tornász, kinek sokkal magasabb feladata van, ki az ember kiképzésével és erősítésével foglalkozik, az emberi bonczat és gyógyászat tanulmányától egészen fel legyen mentve? Neki ne kelljen tudnia, melyek a tornászat gyógyerejű eszközei? Mint kell azokat alkalmazni? Hogy az organizmus mennyire meggyengül, és egészsége mennyire megraboltatik a tornászatnak hibás kezelése folytán?”

Németországban Adolf Spiess (1810—1885) munkássága volt korszakalkotó. Nagynevű elődei, (John, Guths-Muths, Ling) nyomán nevéhez fűződik, hogy felismerte: a változatos mozgásanyag örömszerző hatását, „*Dan Turnen is den Freibunden, für beide Geschlechter*” (Basel, 1840.) című művében az ember természetes mozgásának megfelelő „szabadgyakorlatok” rendszerét írta le. Így lehetővé vált egész osztályok egyidőben, egyszerre történő mozgatása. „*Lehre der Turkunst*” című művében a rendgyakorlatokat is rendszerbe foglalta, megalkotta.

„*Das Turner in dem Hangübungen*” című művében (Basel, 1840.) kifejtette a torna gyakorlatanyagának differenciális lehetőségeit korra, nemre való tekintettel. Módszertanában méltó helyre került a játék is. Magyarországon 1839-ben alapított Fuchs Christian Pesten „tornaintézetet” gyerekek részére. Ez az intézet a hatvanas években a pesti tornaegylet alapját képezte, Claier István vezetésével.

A hatóságokkal vívott küzdelem árán Bakody Tivadar, Szontágh Ábris, Batizfalvi orvosok és Matolay Elek 1865-ben a későbbi „Torna-Tűzoltóegylet” alapították meg.

Ebből vált ki és alakult meg a „Nemzeti Tornaegylet”. Itt képeztek — tanfolyamokon — a tornatanítókat, az előtornászokat.

Eötvös József vallás- és közoktatási miniszter 1867-ben rendelte el az iskolai testnevelés bevezetését.

1871-ben az összes állami tanítónőképzőben kötelező tárgy lett a tornázás.

1884-ben a budai „pedagógiumban” és a m. k. állami tanítóképzőben (VI. ker.) három éves tanfolyammal tornatanítók képzése indult be.

Ebben az időben nagyobb vidéki városainkban a „Nemzeti Tornaegylet” mintájára helyi tornaegyletek alakultak.

Az 1890-es években alakultak meg a „Budapesti Tornaegylet, az „Óbudai Tornaegylet”, a „Magyar Athletikai Club”.

A testnevelés 1867-ben nyerte el méltó helyét az iskolai oktatási rendszerben. Napi gyakorlattá azonban csak — nagy nehezen — a századforduló táján vált. A korabeli irodalom mégis a következőképpen szól erről: „A törvényhozás a testgyakorlatokat mint egyenjogú tananyagot és rendszer tantárgyat kötelezővé tette: habár fájdalom nem minden iskolában tartják meg a rendelkezést.

Még itt-ott előítélet, hibás felfogás és a szakértelem hiánya folytán nagy erővel és hatalmasan dolgoznak a tornaszat mint kötelező tantárgy tanítása ellen.”

Ugyanakkor a nevelés céljainak, feladatainak meghatározása már a napi testgyakorlás igényét veti fel.

„Mentül nagyobb és tágabb körben terjed a tudásvágy, és mentül többet kell a gyermeknek mai időben tanulnia, hogy az előrehaladott civilizáció követelményeinek némileg is megfelelhessen, s az ezer irányban alakult életben mint önálló egyén kiléphessen: annál inkább utat tör magának azon meggyőződés, hogy ezen sokirányú szellemi működés már a korai életben, az erőteljes test egyensúlyozását igényli.”

A harmonikus fizikai-szellemi egyensúlyt több — haladó — pedagógus, számos iskolai tantestület sportkörü foglalkozások testnevelés tartalmi jellegű kirándulások szervezésével kívánta megoldani. Voltak iskolák, ahol ezeket a foglalkozási formákat be is vezették. Ez a megoldás nem terjedt azonban el, elszigetelt jelenség maradt.

Haladó pedagógusok más irányban is kísérleteztek. Az 1910-es években már határozottan a „mindennapos testnevelés” bevezetését sürgették.

A mindennapos testnevelés élharcosai, szószólói a pedagógusok mellett az orvosok voltak, ami érthető is, mert a népbetegség, a tüdőtuberkulózis elleni küzdelem eszközt a szabadban végzett, rendszeres mozgásban látták. A légzőszervek erősítését ellenállását a betegséggel szemben fontosnak tartották.

Az óráközi szünetben vezetett testgyakorlás — amit ma munkahelyi testnevelésnek mondunk — már egyes iskolákban bevezetésre került.

Az elemi és polgári iskolákban Budapesten 1912-től az óráközi testgyakorlást írják elő. A gyakorlatanyagot is közlik, aminek végrehajtását szigorúan ellenőrzik.

Az 1930-as években a „tanszemélyzet minden tagjának lelkiismeretére bizzák”, így lassanként abbamarad, elfelejtődik.

1925-től **Kmetykó János** a Testnevelési Főiskola igazgatója harcol a mindennapos, szakszerű testnevelés bevezetéséért.

1933. szeptember 25-én a mindennapos testnevelés ügyében döntő fordulatról adott hírt az „Ifjúsági Testnevelés” XVIII. évfolyam 2. száma:

„**Hóman Bálint** vallás- és közoktatási miniszter, a testnevelés nagy barátja, öt fővárosi állami középiskolához az I. Verbőczy rg., az V. Bolyai rg., VII. Szt. István rg. a X. Széchenyi rg., az Újpesti rg. és az Erzsébet leányliceumhoz rendeletet intézett, melyben a folyó tanévben kísérletképpen elrendeli a mindennapos testnevelési óra bevezetését. Ha a kísérlet beválik, jövőre az egész országra kiterjeszti. Óriási jelentősége van ennek a rendeletnek az iskolai testnevelésben. E rendelettel a testnevelési tanárok ideális kívánsága — melyet évtizedeken át hangoztattak, s melyért **Demény Károly dr.**, az O. I. I. társelnöke állandóan küzdött — a megvalósítás felé közeledik. Ez az elhatározása a miniszternek óriási ütemben fogja előbbre vinni az iskolában a testnevelést, mert ezzel az elhatározó lépéssel végre egészségügyi tényezővé válik. Nagyon örül a kísérletnek nemcsak a sport — de az orvosi társadalom is, akik meggyőződéssel hirdették állandóan az iskolai testnevelésnek egyenrangú tényezőjévé való tételét a szellemi neveléssel. A miniszter elhatározó lépését a szülők, a tanárok és a szerencsés diákok is nagy örömmel fogadják. Mondanunk sem kell, hogy a test-

nevelési tanárok, a szakfelügyelők, akik irányítani fogják a kísérletező iskolák testnevelését, teljes erejükkel és ambícióval azon lesznek, hogy a tanári karok közreműködésével a kísérletből valóság legyen. Ez a kísérlet az úgynevezett rövid órák bevezetésével fog megtörténni. A rövid órák úgy értendők, hogy a délelőtti öt órás tanítás alatt hat órát lehet megtartani, mi-ből egy óra a testnevelésnek jut. Az öt intézményben nem hatvan, hanem csak ötven perc lesz egy óra. Ezzel az intézkedéssel lehetővé válik, hogy minden osztályú tanuló naponta részesül a mindennapos szellemi foglalkoztatás mellett egy rövid óra testnevelésben. Ez az óra míg egyrészt a nagy szellemi munka tervszerű ellensúlyozója lesz, másrészt az ifjúság egészét fogja előmozdítani, anélkül, hogy az elméleti órák szenvednének hiányt. Oly iskolákban rendelte el a miniszter a kísérletet, ahol ez megoldható. Természetesen az intézkedés több tanár foglalkoztatását is jelenti. A kiadási többletet a testnevelési alap fogja fedezni. Ezzel az elhatározással az állam még tizenegy tanerőt fog foglalkoztatni. Óriási érdeklődés kíséri a miniszter határozatát, aki a testi adottságokhoz az egyes sportágakra való specializálásra való megfigyelést is elrendelte.

A mindennapos testnevelési óra iránt idestova már két évtizede folyt a küzdelem. Jól tudja azt tanár és diák egyaránt, hogy a többi tantárgyak ülő foglalatosságát kívánnak, melyet éppen ez órákkal fognak az iskola lelkes pedagógusai ellensúlyozni.

A miniszteri rendelet kibocsájtása óriási vívmány. A miniszter ezen elhatározó lépéséért a magyar ifjúság hálás lehet, mert a szellemi nevelés mellett oly kiváló gondot kíván fordítani a test nevelésére is.

Az ország összes középiskolái nagy figyelemmel kísérik a bátor kezdeményezést, amelynek sikere el nem maradhat."

Sajnos elmaradt, ez a kezdeményezés sem vált országos mozgalmá.

1936-ban **Niederbach Emil** gimnáziumi igazgató írja, hogy a mindennapi iskolai testnevelés bevezetésének nemrégén lezajlott erőteljes mozgalma elé több nehézség tornyosult.

Iskolarendszerünkben teljes változást a felszabadulás hozott. Az 1919-es iskolareform most valósult meg.

Államosítottuk az iskolákat, létrejöhet-tek az általános iskolák. A mindennapos testnevelés kérdése más, fontos problémák miatt ekkor még nem került napirendre.

1953-ban a Munkaerő Tartalékok Hivatala iskoláiban az ipari tanulók egészsége védelmében indított nagyszabású akciót.

Ettől kezdve szinte minden fórumon (M. T. S., Művelődésügyi Minisztérium, SZOT, KISZ, MSZMP) foglalkoztak a mindennapos munkahelyi testnevelés kérdéseivel.

1965. május 7-én a Művelődésügyi Minisztérium körlevélben hívta fel a figyelmet, hogy kísérletképpen néhány iskolában vezessék be az iskolai, munkahelyi testnevelés valamelyik formáját. (Munkahelyi testnevelés tanítás előtt, testnevelés az órák közötti szünetben, testnevelésóra közben, testnevelés tanítás után.) Az MSZMP tézisei mindig megsabták a testnevelés, a sport feladatait. A KISZ kongresszusok határozatokat hoztak.

Az 1970-es évek nagy vívmánya a testnevelésórák számának növelése.

A mindennapos testnevelés célja, feladata, feltételei

Napjainkban viszont egyre nyilvánvalóbb, hogy hazánk gyors ütemű iparosodása és az ezzel együttjáró urbanizációs fejlődés eredményeként mélyreható és milliós tömegeket érintő életmódváltozások következtek be.

Köztudott, hogy fejlődésünk aránytalanságai miatt nem sikerült megelőznünk az életmódváltozásnak az ifjúság testi fejlődésére és egészségi állapotára gyakorolt kedvezőtlen mellékhatásait.

Tanulóifjúságunk testi fejlettsége, állóképessége észrevehetően elmaradt a kívánatostól, és a nemzetközi összehasonlítás eredményei is kedvezőtlenek. E kedvezőtlen folyamat megállapítása és megfordítása a mostani felnőttek feladata és felelőssége.

A mindennapos iskolai testnevelés e cél elérésének egyik alapvető eszköze kell hogy legyen.

A mindennapos testnevelés, azt jelenti, hogy az iskola minden tanulója minden nap egy órát tervszerűen, szakszerűen mozogjon. Az órák így duplájára emelkednek. Ami tegnap még elegendő volt, az ma már kevésnek bizonyul létesítményben, felszereltségben egyaránt, pedig a mindennapos testnevelés célja, hogy a tanulók mentálhigiénés preventív tevékenységének következtében csökkentse a szellemi terhelésből adódó általános fáradtsági tényezőket. A mindennapos testnevelés változatos, játékos gyakorlatanyaggal segítse elő a tanulók egészséges pszichoszomatikus fejlődést. Rendszeres s tervszerű mozgással előzze meg az egyoldalú terheléstől kialakuló deformitásokat, fokozza a tanulók edzettségét, teherbírását.

A testnevelés a játék sajátos eszközeivel alakítsa ki tanulóinkban az egészséges életmód igényét, a szocialista embert jellemző erkölcsi normákat. Tegye képessé felnövekvő gyermekeinket szocialista hazánk védelmére, a honvédelmi feladatok megoldására.

Bonyolítja a helyzetet, hogy ki kell vagy ki kellene alakítani azokat a szokásokat, amelyek birtokában a tanuló helyesen, célszerűen tud öltözködni, egészségesen tud táplálkozni. A testi tisztaság, a tisztálkodás fontosságának tudatosítása, szokássá válása, a tisztálkodás helyes gyakorlata a tanulóknak sajátjává kell, hogy váljék.

Jelenlegi helyzetünkéből adódik, hogy ezekkel a nagyon lényeges kérdésekkel nem tudnak iskoláink kellő súllyal foglalkozni. A szülői ház, a családi környezet jobb helyzetben van e szempontból. Ha az elmúlt évek távlatában vizsgáljuk a kérdést, megállapíthatjuk, hogy a családok anyagi helyzetének lényeges javulása következtében a tanulók ruházata kifogástalan. Tanulóink általában jól öltözöttek, elegánsak. Túlságosan is jóltápláltak. Étkezésük a kialakult szokások alapján azonban egyoldalú, túl sok zsírt és szénhidrátot (édességet) fogyasztanak. Napi kalóriafelvételük nincs arányban a napi fizikai teljesítménnyel.

Aktuálissá vált tehát, hogy elkezdjünk egy olyan felvilágosító munkát, amely ezeket a nagyon lényeges kérdéseket — gyermekeink fejlődése érdekében — napirenden tartaná a szülők körében.

Végül is megállapítható, hogy feltételrendszerünk nagyon hiányos. Iskoláink bizony nem összkomfortosak. Mégis kutatni kellett a megoldásokat, latolgatni a lehetőségeket. Olyan kérdésekre kellett keresni a választ, hogy a mindennapos testnevelést hol, mikor, kinek a vezetésével, hogyan lehet megoldani.

A „hol” kérdésre ma már egyszerű a válasz — mint ahogy minden dolog, ha már megoldódott, megvalósult, tényleg egyszerűnek tűnik — a napközis órakeretben.

A „mikor” kérdésre is ugyanez a válasz: a napközis munkarendben, órarend szerint, hogy aki nem napközis, visszajárhasson a testnevelés-foglalkozásokra.

A „kinek a vezetésével” kérdés szintén nehéznek bizonyult, de nyilvánvaló, hogy mivel a szükségletnek megfelelő testnevelő tanári létszám nincs meg, de évek távlatában is kilátástalan, marad a legkézenfekvőbb megoldás: a napközis nevelő.

A napközis kartársaktól viszont csak úgy várható az „iskola” rangjának méltó szakszerűség, ha minden szakmai segítséget megkapnak. E szakmai segítséget alternatív módon felhasználható programok formájában, napközis nevelők rendelkezésére bocsátottuk.

A programozott játékfoglalkozás csak úgy felelhet meg az elvárásoknak, ha a programokban előírt feladatokat tervezése:

- A) az életkori sajátosságokat, a gyermek mozgásfejlődésének törvényszerűségeit veszi elsősorban figyelembe;
- B) ha a gyakorlatok „megteremtik a testi képességek, a mozgáskoordináció alapjait, fejlesztik az életfontosságú készségeket, és így megadják azt az alapot, amelyre a továbbfejlődés, a képességek és készségek továbbfejlesztése, tökéletesítése épül;
- C) ha a tanulókat kellő hatékonysággal tudjuk motiválni;
- D) ha a programozást modern eszközök felhasználásával tudjuk megoldani;
- E) ha felhasználjuk a programozás adta lehetőségeket a fiziológiai hatások mérésére.

II. Gyakorlatok

A mindennapos testnevelés magnetofonkazettára és írásvetítőre kidolgozott prog-

ramja „játékfoglalkozás”, nem testnevelési óra.

A foglalkozás tanítási óra jellegének megtartását azonban több szempont is indokolja.

1. A foglalkozásnak legalább 45 percig kell tartania.

2. A különböző (fejlesztési, preventív és rehabilitációs) hatásmechanizmusok csak úgy érvényesülnek, ha a foglalkozások legalább 15–20 perces, tervszerű, változatos gimnasztikai mozgásanyagot tartalmaznak.

3. A játékfoglalkozás fő részében a gyermeknek játszani kell! Minden programban ezért ajánlott játék is szerepel, amit lehet ugyan játszani, de más játékot is lehet választani, a körülményeknek, az adott gyermekközösség igényeinek megfelelően.

4. A programok tartalmazzák a legegyszerűbb versenyfeladatokat. A versenyfeladatokat úgy kell megválasztani, manipulálni, hogy az önellenőrzésre, a gyermek saját teljesítményének számontartására bő lehetősége legyen.

5. Öt foglalkozás után (egy tanítási ciklus, két hét) új program kell. Így lehet a változatosságot, a sikerélményt a nevelőknek, gyermekeknek egyaránt biztosítani.

6. A program gyakorlatait zenére kell végezni. A zene adekvátan biztosítja a gyakorlatok ritmusát, dinamikáját, intervallumát, és nagy segítséget ad a motiváció kialakulásához. Így a programok bizonyos „állandóságot” is kapnak, és összehasonlíthatóvá válnak olyan paraméterek (például vérnyomás, pulzus stb.), amelyek a szervezet alkalmazkodását tükrözik.

A gyakorlatokat Kerecsi Endre szisztémája alapján — testrészek szerinti osztályozásban — csoportosítottuk. Ezek szerint a programba kerülő gyakorlatok:

1. Egyensúlygyakorlatok. 2. Járások. 3. Futások. 4. Nyakgyakorlatok. 5. Kargyakorlatok. 6. Törzsgyakorlatok. 7. Lábgyakorlatok. 8. Összetett gyakorlatok. 9. Légzési gyakorlatok. A programok készítése megköveteli a foglalkozások gondos tervezését.

III. A kellő motiváció fontosságáról, annak eszközeiről és a nevelő szerepéről

A magnetofonkazettára kidolgozott játékfoglalkozások programja csak úgy érheti el a kellő hatékonyságot, ha a tanu-

lót megfelelően motiválja. Ha közelebb-ről vizsgáljuk a programozást mint módszert, kitűnik, hogy különösen a tanulók motiválásában jelent újat. A megfelelő szintű és minőségű motivációs hatást a mozgásanyag, a feladatok jellege, a zene és a kísérő képanyag együttes, komplex inger biztosítja.

Esetünkben az alapvető készítés, a gyermek — szinte kimeríthetetlen — mozgásvágya, mozgásigénye. A játékfoglalkozások örömet, kellemes emocionális állapotot jelentenek a gyermeknek, amit számon tart és vár.

A várakozás kellemes izgalmi szintet, felhangoltságot eredményez. A foglalkozások minden tanulónak sikerélményt jelentenek, de talán jobban közelítünk a realitáshoz, ha úgy fogalmazunk, hogy egyetlen gyermeket sem ér lesújtó kudarcc, szégyen. A program minden gyermeknek egyformán biztosít aktivitást, a foglalkozás minden pillanatában. A tanulót állandó, folytonos ingerek érik. A változatos akusztikus és vizuális ingerek mellett a gyermek nemcsak mozgásos feladatokat old meg sikerrel, hanem fantáziáját is megmozgatják a vetített képek, ami élvezetes szellemi játékot is jelent számára. Beleélheti magát a legváltozatosabb szituációkba, lehet óriás, törpe, madár, tigris, repülőgép, indián stb. A negyvenöt perc a mesék világát is jelenti.

A programozott foglalkozások feloldják az iskolai élet monotonitását. A kéthetenkénti új programok nemcsak új mozgásanyagot, új erőpróbát jelentenek, hanem a kíváncsiságot is felkeltik.

A kapott versenyfeladatok megoldása teljesítménymotivációt is jelent, aminek pozitív hatását a tanuló önellenőrző tevékenysége még fokoz. Minden alkalom lehetőség is, hogy felülmúlja önmagát a gyermek.

A kognitív motivációt a mozgástanulás, a gyakorlatok, a mozgásos feladatok megoldásának kísérletei jelentik. A programozott testnevelési foglalkozások olyan hiányt szüntetnek meg, amit személyiségformáló nevelőmunkánk feltétlenül igényel.

Audiovizuális eszközök

Ma már az oktatás nélkülözhetetlen eszközei a magnetofon és az irasvetítő. Az ok-

tatás különböző területein már régen használatosak, sajnos a testnevelésórákon nem terjedtek még el. A mozgásoktatást a filmek és a képmagnó segítené a legjobban. A gyakorlat azt bizonyítja — a programozott játékfoglalkozások esetében —, hogy az írásvetítő vagy a diafilm és a magnetofonkazettára kidolgozott programok jelentik a legfőbb információforrást a játékfoglalkozásokon. A hanganyag közli a foglalkozás szervezését, közli a gyakorlatanyagot. Utal a végrehajtás módjára, a mozgás kivitelezésére, biztonságára. A zene megszabja a gyakorlatok ritmusát, idejét, a tempó és az idő a mozgás intenzitását. A zenével való összhang fokozza a mozgásélményt, nagyobb teljesítményre ösztönöz. Közli továbbá a feladatokat, ajánlás hangzik el a játékról, szükség szerint a játék szabályairól. Az írásvetítő vagy diafilmvetítő kiegészíti a szóbeli információkat színes rajzokkal.

A rajzok a gyakorlatok végrehajtását egyértelművé teszik, segítik a megértést. A gyakorlatok rajzos ábráit kiegészítik a gyakorlattal és a zenével asszociálható képek. Nem lebecsülendő az írásvetítővel vetíthető képek nagysága sem. Fokozza a hatást, ha a képeket pauszpapírra hátulról vetítjük, így a terem helykihasználása jobb. A technikai eszközök használata segítségével nemcsak mostoha körülmények között, hanem a legjobban felszerelt lehetőségek birtokában is — ott még jobb hatásokkal — lehet dolgozni.

Arról is szólni kell, hogy a nevelő kezében a programok nagy segítséget jelentenek, de ők nem helyettesíthetők. A foglalkozás sikerét a nevelő biztosítja. A programok akkor érik el hatásukat, ha a foglalkozások a tanulók testi épségét szavatoló, fegyelmezett légkörben folynak. A nevelőnek elő kell segítenie a tanulók teljes aktivitását.

A teljes aktivitás csak úgy képzelhető el, ha a tanulót a nevelő öntevékenyen engedi mozogni. Erre például akkor van lehetőség, amikor az osztály fele zenére végzi a gyakorlatot (egyesekek) a másik fele pihen (kettesek). Lehetőséget kell adni a tanulóknak arra, hogy szabadon gimnasztikázzon úgy, hogy ezzel társát ne zavarja.

Nagyon figyelni kell a nevelőnek a zenéi ritmusra. Az esetleg diktált ritmus egyezzen a zenével!

Vigyázni kell arra, hogy a nevelő óravetési stílusa a programoknak megfelelő legyen. Sok kísérlet előzte meg az eredményes hangvétel megválasztását. A jól érthető, tagolt közlés, a nyugodt, határozott beszédstílus kulcsfontosságú.

A nevelő segítő, aktivizáló, vezető stílusának ezzel szinkronba kell kerülni.

Az óraszám a duplájára nőtt. A testzési lehetőség kiszélesíti a testnevelés problématikáját. Azzal, hogy most már nemcsak a testnevelők gondja a gyermek megfelelő egészségszintjének alakítása, formálása, más szakosok is foglalkoznak az ügygel, az egész tantestület, a testnevelők felelőssége nem csökkent, hanem nőtt.

A testnevelőknek kell módszerekben, szakszerű megoldásokban és minden ezzel kapcsolatos kérdésben segítséget adniok.

A testnevelési munkaközösségek szerepe a mindennapos testnevelésben meghatározó.

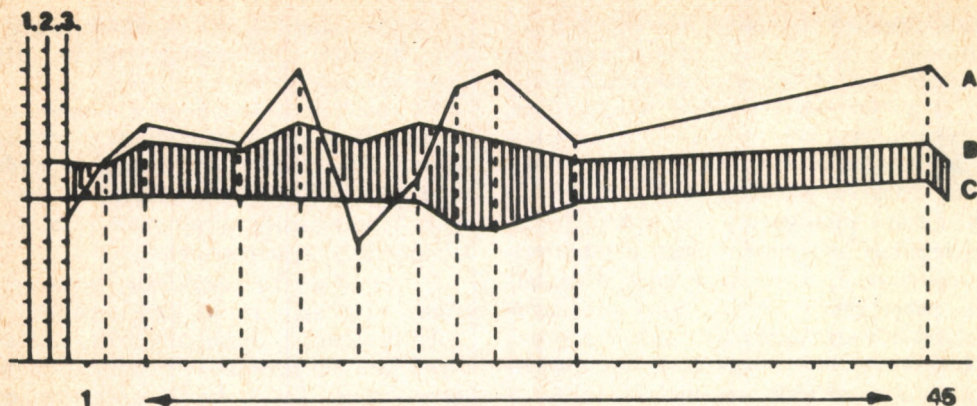
A fiziológiai hatások mérése

A foglalkozások programozott volta a mérések lehetőségét megteremtette. A programozottság azt jelenti, hogy a kazetán rögzített információ mindig azonos pillanatban hangzik el, és mindig egyforma ideig tart, következésképpen a mozgásterhelés is standard és kiszámítható lesz.

Ezzel a szubjektivitás, a pusztán becslésen alapuló intenzitás, terhelés megítélését ki lehet zárni. A programozásban rejlő ilyen lehetőség nagy segítséget jelent az optimális terhelés tervezésében is.

A vérnyomás és a pulzus mérése már tájékoztat a foglalkozás minden percének terhelésalakulásáról. Példaként közöljük a következő ábrát, ahol a vízszintes tengelyen az időt rajzoljuk (45 perc), míg a három merőlegesre tagolt függőleges tengelyen a systolés, a diastolés nyomást és a pulzus-számot jelöljük.

A mért adatokat a szokásos módon tüntetve fel, kirajzolódik a foglalkozás tervezett terhelésgörbéje, a vérnyomás és a pulzusszám alakulása, és jól látható, hogy a foglalkozás — elegendő számú könnyebb, „pihentető” gyakorlatot is engedélyezve —



A játékfoglalkozás terhelésgörbéje 1. 2. 3.: A három mérőlegesre tagolt függőleges tengely (nyugalmi; vérnyomás, pulzus) A: Pulzus alakulása. B: Systoleérték. C: Diastoleérték.

egészeiben véve egészséges mértékben „megmozgatja”, edzi a tanulók keringési rendszerét.

A mindennapos testnevelés lépcsőzetes bevezetése Csongrád megyében kielégítheti 29 397 alsó tagozatos, 23 508 felső tagozatos gyermek, valamint 4013 gimnáziumi, 7394 szakközépiskolai és 7389 szakmunkástanuló rendszeres, napi mozgásigényét, szakszerűen.

Ekkora mértékben történő napi foglalkoztatás nagy gondot, felelősséget jelent. Ezt a gondot a kívánt színvonalon a magnetofonkazettára és diafilmre kidolgozott programokkal lehet csak megoldani.

Az eddigi tapasztalatok szerint a programok biztosítják a foglalkozások: 1. gon-

dos tervezését, 2. szakszerűségét, 3. a tanulók optimális terhelését, ami a programozásból eredően szintén tervezhető. 4. Magas szintű motivációt biztosítanak minden tanulónak, az életkori sajátosságoknak megfelelően (Zene vizuális, akusztikus ingerek komplexitása).

A programok alternatív felhasználása segít megoldani a létesítménygondokat, és pótolja a szakosellátottság hiányait. (Más szakos pedagógusok bevonása.)

Csongrád megye a mindennapos testnevelés ügyében úttörőmunkát vállalt, ami a történeti áttekintés tükrében értékelhető csak kellőképpen.

A kezdet biztató, elképzeléseink — a jövőt illetően — reménykeltőek.

Csak ne kampánynak fogjuk föl

BAK ISTVÁN

Nem korszakalkotó fejlődésről van szó: a szomorú tény a tanulók, illetve a felnőtt lakosság életmódjában bekövetkezett változást évtizedek óta regisztráljuk. Megállapítjuk, hogy romlik a fizikai teljesítmény, csökken az ellenálló-képesség, a testnevelés és sport nem töltötte, nem tölti be azt a szerepet, melyet az ifjúság testi-lelki fejlődésében kellene, melyet a „tantervek is előírnak”.

A kampányszerű mozgalmak néhány év alatt természetes úton elhaltak, ez tehát nem jelenthetett megoldást. Úgy gondoljuk az iskolában kell keresni a megoldás kulcsát. Mostanában sok fórumon elhangzott már az a „kijelentés”, vigyázni kell, nehogy ez is a kampányok sorsára jusson.

A csongrádi általános iskolai kezdeményezés a mindennapos testnevelés bevezetésével magában hordozta a kérdést: hogyan tovább a felső tagozatban, illetve a középfokú oktatás területén.

A KISZ KB ösztönzésére a megyei művelődési osztály és a Megyei Diákport Tanács kezdeményezésére elhatároztuk, hogy lépünk ezen a területen, három városban, három iskolatípusban hozzáláttunk a továbbfejlődés lehetőségeinek felkutatásához. A három iskola a lehetőségeihez mérten kissé eltérő módon kezdett hozzá elképzeléseinek megvalósításához, ezt már az indulás pillanatában, 1984 októberében is láttuk.

Az elnevezésben sem mertük vállalni, amit az általános iskola alsó tagozatában reálisnak tartunk: a „mindennapos” követeleményt. Maradtunk a „rendszeres” kifejezésnél, ami azt jelenti, hogy heti két testnevelési óra mellett legalább még két alkalmat biztosítunk tanulóink számára a testgyakorlásra. Azt a célt tűztük ki, ami az életben is ideális lenne a felnőtt korúak életmódjában, életvitelében.

Elképzelések a Szegedi Erdészeti Szakközépiskolában:

A tanulók összetétele

Létszám:

270 fiútanuló

Kollégista saját kollégiumban:	172 fő
Más kollégiumokban:	50 fő
Vidékről bejáró:	5 fő
Helybeli tanuló, vagy albérlő:	43 fő
Ebből felmentett:	2 fő

Tárgyi feltételek

1. Az iskola létesítményei: 30×18 méteres tornaterem, melyet közösen használunk a Dózsa György Általános Iskolával (800 tanuló). Hétfőtől — péntekig délelőtt heti 18 óra a miénk, délután 14—18 óráig hétfőn, szerdán és pénteken használjuk szakosztályi edzések, illetve házibajnokságok rendezésére. Ugyancsak a mi rendelkezésünkre áll minden szombaton délelőtt. A tornatermet használja még a Csomiép asztalitenisz szakosztálya és a Felszabadulás TSzSK.
2. A kollégiumban levő tornaszoba (7×3 méter).
3. A kollégium melletti bekerített bitumenes kézilabdapálya (40×20 méteres).
4. Az atlétikai szakosztály részére a SZEOL AK pálya.
5. Az MHSZ Klub részére az Etelka-sori lőtér.
6. A futók-kocogók részére a Tiszapart.
7. Az újszegedi fedett uszoda: 25 darab éves bérletet vásárolt az iskola.
8. A gyakorlatok színhelyei az üzemi pályák, a szabad területek.

Létesítménybővítési terveink

- a) Iskolai padláslőtér kialakítása,
- b) szabadtéri kosárlabdapálya építése (a kézilabdapálya mellett),
- c) új távolugró és súlylökő hely kialakítása.

Tartalmi feladatok

A rendszeres testgyakorlás fontosságának tudatosítása a tanulók körében:

testnevelési órákon,
faliújságon,
iskolai rádióon keresztül.

A tantestület tagjai részére:

értekezleteken,
beszélgetések alkalmával.

A szülők körében:

a szülői értekezleteken.

A rendszeres testgyakorlás formái az indulás időpontjában:

Egyesületekben sportol 15 egyesületben,

14 sportágban 41 tanuló

Tanfolyamon vesz részt (karate, jóga)

14 tanuló

Iskolai szakosztályokban sportol:

— atlétika 18 tanuló

— torna 10 tanuló

— kézilabda 12 tanuló

Öntevékenyen sportol 16 tanuló

ODK-tag 47 tanuló

MHSZ-Klub tag 51 tanuló

Tervek a kipróbálás időszakára

Azon tanulóink részére, akiknek az adott napra nincs testnevelési óra, gyakorlat, vagy nem sportolnak egyesületi vagy DSK szakosztályokban, foglalkozásokat tartunk hétfőn, kedden, szerdán 14.20—15.30-ig.

1. Uszodában.

2. A kollégium tornaszobájában erősítés, a klubszobában asztalitenisz.

3. Szabadtéri pályán, illetve a Tiszaparton kocogás: hétfőn, kedden, szerdán és csütörtökön este a kollégiumban 19.30—20.30-ig.

4. Heti gyakorlati napokon a nagyszünetekben (20—25 perc) a gyakorlatot vezető kartársak vezetik a testgyakorlást.

5. Minden szombat délelőtt az itt maradó kollégista tanulóink, a helybeli tanulóink, valamint szüleik részére szabad sportfoglalkozásokat tartunk a tornateremben.

A kipróbálás idejére szükséges többletköltségek

Heti 15 óradíj 680 forint,

7 hónapra

14 800,— Ft

25 darab éves uszodabérlet 3 750,— Ft

Beszerzések: labdák, erősítők,

tornaszerek 15 000,— Ft

Összesen: 33 550,— Ft

A pálya bővítését a pályaépítési akció keretében kívánjuk megoldani.

A cél mindig is kettős volt: (26 éve) mint kis iskola megmutatni, hogy mi is tudunk jó eredményt (megyei, országos) elérni, annak ellenére is, hogy nem rendelkezünk tornateremmel (23 évig), de legalább ilyen fontos volt, hogy minél többen kapcsolódjunk be a házibajnokságok rendszerébe, az öntevékeny sportolásba. Jelenleg is ezen dolgozunk, a kipróbálás célkitűzésében ezt is foglalmaztuk meg.

Fontossági sorrend nélkül a legfontosabbak:

— az iskolavezetés és a tantestület megnyerése,

— a tanulók meggyőzése (nem volt nehéz),

— a lehetőségek biztosítása.

Az a véleményem, hogy minden iskolának magának kell lépnie ebben az ügyben (ha mégoly csekély lépést is előre, nem kell csak annyi, hogy javítják a testnevelési óra megtartásának feltételeit stb.), senki nem jön a helyünkbe, sem a TSH sem a DST, sem a majd megalakuló Diáksport Szövetség, hogy receptet adjon a megoldásra az adott iskolában.

A féléves tapasztalatokról néhány megjegyzés: Az iskolavezetés és a tantestület változatlanul segít. Nálunk a foglalkozásokat kilencen tartják. Sokszor maguk is sportolnak a tanulókkal, nem kizárólag a heti 1—2 túlórádjért. Ha akadályozva vannak, egymás között, cserével megoldják a foglalkozás megtartását, melyet naplóba név szerinti tanulói jelenlétet vezetve jegyeznek.

A döntő természetesen a tanulók hozzáállása. A rendszeres sportolás szükségességét nem volt és nem is nehéz bizonyítani. A probléma: név szerint, illetve egyénenként számontartani: ki, hol, mit tesz ennek érdekében, sokszor még órán is rá kell kérdezni.

Sajnos a tanulók zöme kollégista, és az ötnapos munkarend a tanulási és egyéb mozgalmi elfoglaltság miatt vagy délutánra (fél 3-ig tanítás) szorul, pénteken pedig

utaznak haza. Az elsősök részére felzárkóztató foglalkozásokat tartunk a csütörtöki KISZ-nap kivételével. Ezeket figyelembe véve is jelenleg tanulóinknak 70 százaléka (személy szerint felmérve) teljesíteni tudja a heti plusz 2 alkalmat, a többen csak az alkalomszerű sportolást tudjuk rögzíteni.

Néhány tapasztalat röviden

— A divatos sporttevékenységek: karate, body-building kezdetben fellendültek, fizettek 2—300 forintot, de 3—4 hónap múlva már csak 4—5 gyerek járt.

— A más kollégiumban lakók maguk végzik a sportolást, felszerelést tőlük is kapnak (súlyzó, labda).

— A házbajnokságok népszerűek szeptemberben, októberben, novemberben 5 sportágban.

— A FIN (forradalmi ifjúsági napok) kupáért a küzdelmek 10 versenyszámban, illetve sportágban folynak a tavasszal.

— Mozgósítanak a hazai és nemzetközi iskolák közötti találkozókat is. Az idén 16 iskolával tartottunk kapcsolatot a megyén kívül.

— Részt vesznek tanulóink az Ötpróba akció versenyein.

— Önállóan iskolák-kollégiumok, illetve hálók közötti versenyeket szervezünk.

— Népszerűek a tanár-diák összecsapások is.

— Részt vesznek tanulóink a Tisza vízitúrán (20 fő).

Az összefoglalás, illetve összegezés júniusban esedékes. De a lényeg azt hiszem a leírtakban már szerepel, minden iskolának magának kell keresni és megoldani a feladatot és nem kampányszerűen, hanem fárasztó, rendszeres munkával. A képlet természetesen nem ilyen egyszerű általában. Többet kell központilag is tenni a feltételek javításáért. Szegeden négy középiskolában nincs tornaterem, ahol van is szűkös (tesztelés tagozatos gimnáziumban egy 10×20 méteres). Különösen rosszak a feltételek a szakmunkásképző intézetekben. A 624. számú szakmunkásképzőben sportolásra alkalmas udvar sincs, vagy van olyan osztály, amelyiknek kéthetenként van egy kettős órája este fél 8-tól 9 óráig. Ilyen helyeken csak a kis lépésekkel való haladást lehet elvárni.

GYÓGYTESTNEVELÉS

GYÓGYTESTNEVELÉSI VÁLTOZATOK KÖZÉPFOKÚ ISKOLÁBAN

CSIDER TIBOR—SOLTÉSZ JÓZSEFNÉ—
KONCZ SÁNDORNÉ*

I. Bevezetés

Vidéken az utolsó évtizedben az iskolai gyógytestnevelés különböző okok miatt visszafejlődött. Az okok feltárása nem lehet e dolgozat feladata, a helyzet elemzésével kapcsolatos észrevételek a TF Közleményekben jelennek meg. A vidéki városokban sorban szűntek meg a gyógytestnevelési centrumok, egyre több gyógytestnevelő hagyta ott a pályát, és választott jóvedelmezőbb foglalkozást.

Az elemzések arra is rámutattak, hogy az iskolaorvosi hálózat a rendszerben kulcs szerepet tölt be, mivel a besorolás (kategorizálás) nélkül nem funkcionálhat a gyógytestnevelői (sőt könnyített testnevelői) hálózat sem.

Vidéken az 1 269 899 fő általános iskolából 0,16 százalékot, a 225 308 középiskolából 0,89 százalékot szűrték ki 1983—84-ben. Különböző jelentésekből és tanulmányokból különösebb vizsgálat nélkül is megállapítható, hogy ennek a többszörösére van igény.

Az általunk indított vizsgálat célja az, hogy az egyre romló feltételek mellett és gazdasági körülmények között keressük azokat a lehetőségeket és módszereket, amelyekkel erősíthetnénk az iskolákban folyó (stagnáló) gyógytestnevelői munkát. Ezek a módszerek természetesen nem oldják meg az égető problémákat, csupán átmeneti megoldások. A megoldás kulcsa az iskolaorvosi és gyógytestnevelői hálózat együttműködésében és a tanárképzés felerősítésében van.

* Köszönetemet szeretném kifejezni dr. Soltész Józsefné és Koncz Sándorné tanárnőknek, akik a munka dandárját elvégezték, és véleményükkel erősítették azt a meggyőződésemet, hogy a helyzet kulcsát a szervezeti kérdések reformjában kell keresnünk.

Indítékainkat erősítette az a tény is, hogy a vidéki testnevelő tanárok az iskolák falain belül élő, gyógytestnevelésre váró, gyermekek problémáját szükségszerűen saját — sokszor szaktudás nélkül, szegényes módszerekkel — eszközeikkel kénytelenek megoldani.

II. A kísérlet célja

Két vidéki, középfokú iskolában (Bicske és Pápa) vizsgáltuk meg különböző módszerek eredményességét. Vizsgálatunk célja az volt, hogy a gerinctorna alapvető célját jelentő izomfűző kialakítását milyen módszerekkel érhetjük el.

III. A kísérlet résztvevői

Dr. Soltész Józsefné testnevelő tanár (Vajda János Gimnázium, Bicske) és Koncz Sándorné testnevelő tanár (Közgazdasági Szakközépiskola, Pápa).

IV. Kísérleti változók

A) *típus*: testnevelési órán végzett 3—4 perces törzsizomfejlesztő gyakorlatok (Dr. Soltész Józsefné, Bicske).

B) *típus*: házi feladat formájában végzett törzsizomfejlesztő gyakorlatok (Koncz Sándorné, Pápa).

Feltételezésünk szerint a két módszer önálló bevezetése elégséges ellenálló izomfűző kialakításához, másrészt a két módszer között statisztikailag nem mutatható ki jelentős különbség.

V. A kísérlet leírása

Az A) típusú kísérletben két II. évfolyamos osztályban (II. c és II. b) vezettük be a vizsgálatot. A II. c osztály volt a kísérleti osztály 32 tanulóval. A kontroll osztály (II. b) 30 fős volt, itt természetesen ilyen speciális gyakorlás nem folyt.

A kísérleti osztály minden tanulója a testnevelési óra előkészítő részében végezte a speciális mobilizáló és erősítő gyakorlatokat. A gyakorlást 1984. XI. hó 13-án kezdték el, és 1985. III. hó 29-én fejezték be, tehát 4 és fél hónapon keresztül gyakoroltak. A gyakorlatokat 2 hetenként váltogatták, és egy-egy alkalommal 3×8 , illetve 3×12 -es szériákat végeztek.

A fejlődés ellenőrzésére a TFKI elektromos kijelzésű erőmérőjét használtuk. 1984. november 12-én mindkét osztályban megmértük a hátizomzat erejét a következő helyzetben: a k.sz.-k a bordásfal előtt álló alacsony szekrényen hasonfekve rögzíteték a lábaikat a bordásfalhoz, az erőmérő hevedere a nyakban volt. A gyakorlat végrehajtása, törzsemelés hátra maximális erővel. A gyakorlatot minden tanuló háromszor hajtotta végre, és a három mérés (kilonewton) átlaga adta az eredményt.

1985. április 1-én az ellenőrzést megisméltük ugyanilyen feltételek mellett.

Eredmények

Az őszi és tavaszi felmérés eredményeiből egymintás „t” próbát számoltunk mindkét osztályban (1. áblázat).

1. táblázat

Osztály	p
II. b (kontroll)	12,38 ($p < 0,001$)
II. c. (kísérleti)	16,76 ($p < 0,001$)

Ez a szignifikanciaszint azt jelenti, hogy a kísérleti és kontroll csoport a saját erőszintjéről indulva megközelítőleg azonos ütemben fejlődött.

A második lépésben kétmintás „t” próbával megvizsgáltuk, hogy a két csoport között a fejlődést statisztikailag jelentősnek minősíthetjük-e. Az eredmény $p < 2,00$, tehát nincs jelentős fejlődési különbség a két csoport között.

A B) típusú kísérlet leírása

A B) típusú kísérletekben az iskola 365 tanulójaiból 72, 15—17 éves tanulót válogattak ki a kísérleti csoportba. A válogatás szempontjait gerincdeformitás és a nagyfokú rossz tartás kritériumai határozták meg. Az objektív válogatás eredményeképpen az iskola tanulóinak 19,7 százaléka került a kísérleti csoportba.

A kísérleti személyek hátizomerejét az A) típusú eljárásban leírt módon és mérőműszerrel vizsgáltuk meg. Az első mérést 1984. XI. hó 15-én, a másodikat 1985. III. hó 29-én végeztük el.

A tanulók a gyakorlatsort stencilezett lapon kapták meg. A feladat az volt, hogy naponként otthon egyszer csinálják végig a 8—9 gyakorlatot, és két hét után naponta kétszer gyakoroljanak. A gyakorlatok között váltakozva szerepeltek erősítő és mobilizáló gyakorlatok. A gyakorlatok havonként változtak. A feladatlap hátsó oldalán a gyakorlók vezették a végrehajtás mennyiségét és idejét. A rendszeresség és szorgalom főleg a 3., 4. évfolyamos lányoknál volt szembetűnő.

Eredmények

Az őszi és tavaszi mérések átlagát egy-mintás „t” próbával hasonlítottuk össze, amely 5⁰/₀-os szinten mutatott fejlődést ($p < 0,05$).

VI. Következtetések

A bicskei iskolában (A) típusú kísérlet) végzett kísérlet kimutatta, hogy a háziom fejlesztésére fordított idő és terhelési kapacitással és ilyen szerkezeti feltételek mellett és intenzitással végezve nem éri el a kívánt mértéket. A kontroll csoport — különösebb beavatkozás nélkül — statisztikailag hasonló ütemben fejlődött.

Az eredmények átgondolása után két kérdés vetődik fel: az egyik a testnevelési tanterv által javasolt „tartásjavító” gyakorlatok ilyen intenzitással és módon végezve sem érik el a kívánt mértéket.

A másik kérdés, a gyógytestnevelés gerinctornájában megkívánt jelentős izomfűző kifejlesztése ezzel a módszerrel nem oldható meg. Jelentősebb mértékű fejlesztése csak intézményesített keretek között és speciális foglalkozások mellett lehetséges.

A B) típusú vizsgálatban az 5⁰/₀-os ($p < 0,05$) fejlődés azt jelenti, hogy átgondolt, jól szervezett házi feladattal is lehet — mérsékelt — eredményeket elérni (5⁰/₀-os szinten). Az A) típusú változatban az eredmény jobb — 1⁰/₀-os szint —, de az összehasonlítás azt mutatja (bár a B) típusú vizsgálatban nem volt kontroll csoportunk), hogy egyik módszer sem hozott jelentős különbséget a kontrollhoz képest. Az A) típusú változat lendületesebb fejlődése (1⁰/₀-os) valószínűleg a kísérleti feltételekben rejlik (ellenőrzés mellett végezték, intenzívebb volt a gyakorlás stb). Mindezek ellenére az otthoni munkát gyümölcsözővé teheti az a tény, hogy 17—18 éves lányok

érzékenyen reagálnak tartásuk, külsejük milyenségére. Ezt bizonyítja az, hogy sokan önként vállalkoznak az otthoni tornára. Különösen nagy érdeklődést keltett, amikor azt tapasztalták, hogy a torna hatására fogynak. Ezek a tények arra utalnak, hogy még nagyon sok tartalék van az iskolai gyógytestnevelés szervezeti felépítésében és a különböző módszerek bevezetésében.

Nagyon tanulságos következtetésekhez juthatunk, ha áttekintjük a két vizsgálatvezető véleményét és helyzetelemzését. Koncz tanárnő leírja, hogy Pápán nincs gyógytestnevelés sem általános, sem középiskolában. Bár gyógytestnevelői szakképesítéssel rendelkezik, nincs lehetősége gyógytestnevelési csoportok szervezésére. Megdöbbentő volt, hogy iskolájának 19,7⁰/₀-a szorult gyógytestnevelésre. Hasonló véleményen van Soltész tanárnő Bicskén. Mindkét vizsgálatra a spontaneitás a jellemző, a szorító problémák indították a két vizsgálatvezetőt arra, hogy keressék a helyzetből kivezető utat.

Végül feltűnően egybehangzanak végső következtetések is. Soltészné kifejti, a testnevelési órákon folytatott néhány perces speciális gimnasztika nem oldja meg és nem helyettesíti a szervezett gyógytestnevelést (1). Ugyanezt fejtegeti Konczné: „... ezt a munkát szakember tudja végezni...” A testnevelő nem tudja ezt a sok időt, körütekintést igénylő munkát beiktatni feladatai közé.” (2) Egyet kell érteni azzal a véleményével, hogy lépni kellene a szervezett gyógytestnevelés érdekében. Tehát intézményes keretek és elkülönített speciális foglalkozások szükségesek a tantervi célok eléréséhez.

IRODALOM

1. J. Soltész: Az iskolai gyógytestnevelés egy lehetséges változata középfokú iskolában. (Testnevelő tanárok továbbképző tanfolyamának záródolgozata.) Bp., 1985.
2. S. Koncz: Gyógytestnevelési változat középiskolában. (Testnevelő tanárok továbbképző tanfolyamának záródolgozata.) Bp., 1985.
3. T. Csider et al: Iskoláskorú gyermekek gyógytestnevelése I—II. kötet. Kézikönyv. Tankönyvkiadó, Bp., 1975.
4. T. Csider: Az iskolai gyógytestnevelés gyakorlati és mozgáselemzése. I—II. kötet. TF Közlemények, 1982/2—3., Bp.

ÉSZREVÉTELEK, HOZZÁSZÓLÁSOK

A testnevelési és a tanórán kívüli sport tartalmi összefüggései

Ha elfogadjuk, hogy fejleszteni kell a tanórán kívüli sportolási lehetőséget, akkor szükséges megvizsgálni azokat az iskolán kívüli tényezőket, amelyek elősegítik az ilyen irányú munkákat. A legkülönbözőbb okok miatt kezdhet valaki sportolni. Divatos sportfelszerelések, egy sportfilm megragadó látványától indítatva, egy kiváló sportoló példájának hatására vagy a tehetség felszínre törő vágya miatt. A lényeg az, hogy a tanulókat ingerkeltő tárgyak és jelenségek vegyék körül. Az eredményes munkához napjainkban már nélkülözhetetlen a korszerű, a vonzó, az esztétikus sportági környezet. Nem teljes a kép, ha nem megfelelő a sporteszközök mennyisége és minősége, ha nincs hangulatosan, kellő megbecsüléssel rendezett verseny. Vannak kiaknázatlan lehetőségeink, ilyen például a valamennyi korosztályhoz szóló kiadvány, könyv, sportfilm.

Meghatározó jelenségű az iskola szerepe, mivel a tanulók idejük nagyobb részét ott töltik. Természetesen a fő feladat mellett a testi nevelésnek kettős feladata van. Egyrészt a generális befogadóképességet kell kialakítani a tanulóknál. Másrészt, a lehetőségek állandó szélesítésével biztosítani kell a legsokoldalúbb részvételt az iskolai és az iskolán kívüli versengésekben.

A testnevelési órák számának növelése jelen esetben még nem hozta meg a kívánt eredményt. Sok iskolának nincs, vagy túlszűfolt a tornaterme. A téli időszakban, ha az idő engedi, csak akkor tudnak a gyerekek a szabadban mozogni. Természetesen az időjárás nagyon behatárolja az időtartamot és a mozgásformákat. Ebben az időszakban a testnevelést tanító kartársak jogosan félnek a testnevelési órától. A tantervben lehetőség van a kötelezően választható kiegészítő anyag (16 óra) tervezésére. A sportjátékra 12 óra biztosított a törzsanyagban. Ennek megfelelően a fiúknál a labdarúgást, a lányoknál kézilabdát sportágnak választottuk. A szabadon választható kiegészítő anyagot (16 órát) a helyi

körülményektől függően a téli sportra fordítottuk.

A fentebb említett tények és a tervezés is indokolja a tanóra és a tanórán kívüli sportfoglalkozások szorosabb kapcsolatát. Vagyis a tanórán kívüli sport az, amely a tanulók nagyobb részénél heti több sportolási lehetőséget biztosíthat. Más vonatkozásban az ilyen irányú szervezést az aktív pihenés szükségessége is aláhúzza.

Milyen problémákkal kell számolni?

1. A testnevelési órákon azt a gyakorlatot kell követni, hogy a tanulók minél több játékkal, sportággal ismerkedjenek meg. Az idő korlátozottsága miatt nem lehet mélyebb tartalmú feldolgozásra törekedni.

2. Nagyon fontos az érdeklődési kör ismerete és a motiválás jelentősége. Az a tapasztalat, hogy nem lehet minden tanuló sportolásra megnyerni. Ezért is kell biztosítani tanórán a sikerélményt.

3. Képesek legyenek a gyakorláshoz szükséges alapvetőbb követelmények elsajátítására. Az önművelésre való felkészítés a leglényegesebb ebben az esetben.

A tanórán kívüli testedzésnek, sportolásnak akkor van nagyobb jelentősége, ha beépül a tanulók szabadidejébe, ha sikerül szélesebb körre kiterjeszteni a tanulók készségét annak felismerésére, hogy megtalálják a sportolás örömet. Ismerjék fel a számukra érdekesnek talált sportágakban a lényegét, akkor fejlődik igazán és töretlenül a gyerekek mozgásügyessége. A testi képességek fejlettsége pedig biztosítékot nyújt arra, hogy a legalapvetőbb cselekvésformákat elsajátítsa. A sportágakon belül nagymértékben ki kell használni a koncentrikus bővítés lehetőségét. Különösen a tehetségesebb gyerekeknél tapasztalható az ilyen irányú törekvés.

Az igényszint emelését a teljesítmény növekedése határozza meg. Ha még szórakozásszerűen is sportol a tanuló, valamilyen elképzelést alakíthat ki magának. Ügyesebb, gyorsabb, erősebb akar lenni társainál. Győzni szeretne. A fejlődést, a képességek alakulását a közvetlen foglalkozáson fel tudják mérni. Ebből következik a differenciált foglalkozások jelentősége. Az ilyen módon kialakított igényszint növekedése a tanórán kívüli sportban is segíti a fejlődést.

A sportolás társas kapcsolatot is igényel. Különösen sokat játszanak a gyerekek az utcán, parkokban, udvarokban és egyéb helyeken. A jobb képességű gyerek örül, ha bemutatja vagy átadhatja a technikai tudását. A társa pedig nagy örömmel tanulja és gyakorolja a különböző mozgásformákat. A sportszakosztályokban sportoló tanulók nagyon sokat tudnak segíteni. A házi bajnokságokra felkészítik a csapatot, megbeszélik a feladatokat, és próbálnak célszerűen játszani. Így növekszik a sport tömegesítése, a sportolás igénye. Ez iskolánkban szépen megmutatkozott a mennyiségi és a minőségi fejlődésben egyaránt.

Az iskolán belül szükséges, hogy a testnevelés munkaközösség aktívan működjön. A hatékonyságot növeli, ha a körzetbe tartozó iskolák testnevelőit bevonjuk a munkába. Az elmúlt évben munkaterv alapján dolgoztunk, elméleti és gyakorlati témákat dolgoztunk fel és vitattunk meg. A munkaközösség vezetője az úttörőcsapat vezetőségének is a tagja. A testnevelő kolléga az alsó tagozatos munkaközösségi megbeszéléseken részt vesz. Biztosítja a szakmai segítséget az alsó tagozatban tanítóknak.

Ilyen előzmények után készítettük el A tömegsport foglalkozások programját. Nagyon részletesen, a magasabb szintű versenyek időpontjának figyelembevételével készült. Az osztályfőnökök és a rajvezetők a nevelési és a munkatervükbe bontják le az ajánlásokat. A döntő kérdést ezen a szinten kell súlypontosítani és kiemelten kezelni. A kartársak meggyőződése és meggyőződése nélkül nincs lehetőség a tömegbázis kialakítására. A nemes cél érdekében minden kartársat fel kell kérni a sportmunka segítésére. A meggyőzés legjobb eszköze a sportprogram kézbeadása. Tudják azt, mivel járuljanak hozzá az egészséges testkultúra fejlesztéséhez. Ennek érdekében milyen tevékenységi formákat választhatnak az úttörőfoglalkozásokon, illetve a szabadidő aktív eltöltésére. Segítséget nyújt a munkaterv az ügyeletes nevelőknek, hogy a szünetekben milyen szervezett játékot kezdeményezhetnek.

A program meghatározott és céltudatos feladatot biztosít az iskola tanulóinak. Ennek megvalósítása jelenlegi kereteink között lehetséges és megoldható. Szakmai szempontból a testnevelő tanárnak lehető-

séget ad a tehetséges gyerekek felfedezésére, különösen 10—11 éves korban fontos, hogy a természetes kiválasztódást elősegítsük. Ez az egyik alapja a későbbi speciális kiválasztásnak és a tervszerű felkészítésnek. A gyerekek a játékban egymás között fel- és elosztják a feladatokat. Ők már annyira ismerik egymást, hogy a győzelem érdekében a szimpátia és az antipátia a háttérbe kerül. A közösség dönt vagy javasol a sportfelelősnek, aki általában a legügyesebb gyerek. Nevelés szempontjából ez az időszak nagyon alkalmas a sport és a játék felhasználásával a közösség formálására, alakítására, ugyanakkor a rendszeres mozgás, a játék, a tömegversenyek és az eddiginél kötöttebb sportversenyek ebben a korban az általános mozgásügyesség, a gyorsaság, a ruganyosság megalapozói. Ehhez gazdag választékot nyújt az iskolai sportprogram.

A versenyek, az őrsi, a raj- és csapatversenyek, vetélkedők legyenek szervezettek. Ismerjék a gyerekek, hogy mikor, hol, kikkel, milyen sporágakban versenyezhetnek, mérhetik össze a tudásukat. Erre példaként említem a futónapokat, amelyeket iskolánkban havonként szerveztünk különböző korosztályok részére. Egyéni és csapatversenyek formájában mérik össze állóképességüket a tanulók. A helyezettek jutalmazásban részesülnek. A kiváló teljesítmény nyújtó tanulók mellett nagyon fontos a versenyeken részt vevő, de eredményeket el nem ért tanulók nyilvántartásának olyan módja, amely megfelelő információt nyújt a tanulók képességeinek fejlődéséről is. Ez a nyilvántartás végig kíséri a tanulókat az általános iskolában.

A sportmozgások és a játékok nagy jelentőségűek abból a szempontból is, hogy a képességek fejlesztésén túl a tanulókat sokféle feladathelyzet elé állítja, így cselekvési mintákat mindig újabb és újabb helyzetekben tanulják meg a gyakorlatban alkalmazni. Az alkalmazás eredményessége és a végrehajtás minősége alapul szolgál a későbbiekben a tehetséggondozáshoz. A gyakorlás szintere a testnevelési órákon kívül minden olyan lehetőség, ahol a gyerekek játszani, mozogni, sportolni tudnak. Ezt a lehetőséget pedig minden helyen biztosítani lehet, illetve kell.

KÖNYVISMERTETÉS

Ökölország és királyai

Nagyszerűen kezdődik Füzesy Zoltán könyve (*Ökölország és királyai*, Sportpropaganda). A rövid történeti áttekintés után megismerkedhetünk az öklövívás főszereplőivel: magával az öklözővel, a vele szemben támasztott testi, lelki és szellemi követelményekkel, az edző, a menedzser, a rendező nagyon fontos, nélkülözhetetlen, de a hazai közönség előtt jószerivel ismeretlen munkájával. Közben a szerző olyan, nemzetközileg elfogadott igazságokat mond el, melyekről szervezőink, sportújságíróink, az illetékesek gyakran megfeledkeznek. Csak mutatóban néhány:

„Közönség akkor van, ha ismeri a versenyzőket, szurkol nekik, és tudja, hogy itt és most meg fognak mérkőzni. A Népsport versenyrovat-naptárában leadott dátum aligha nevezhető hírverésnek. A falragasz — legalábbis öklövívó-vonatkozásban — hosszú évek óta kiment a divatból. Elenyésző a rádió-, egyáltalán nincs TV-propaganda, legfeljebb nagy nemzetközi események alkalmával latolgatják az esélyeket. Néhány élsportoló képével készült levelezőlap és naptár — pár évvel ezelőtt —, ez minden. Az élvonalbeli labdarúgókon és a világversenyek résztvevőin kívül a hazai közönség nem ismeri a sportolókat. Csoda, ha nem megy szurkolni nekik?” (Csak zárójelben: e területen a testnevelők sokat tehetnek a tanítványok körében kifejtett propagandával.)

„... Meggyőződésünk, hogy a fiatal sportolók indítéka döntő mértékben a becsvágy — és nem az anyagiak. Nos, legtöbb sportolónknak jó, ha a neve megjelenik az Eredmények rovatban; ha aztán esetleg dobogóra kerül valamelyik nemzetközi versenyen, még ilyesmit olvashat: »... csak bronzéremre futotta erejéből...«

Bravó, ösztönzés!...

Terry Downes középsúlyú exvilágbajnok leírta önéletrajzában, hogy Spider Webb elleni súlyos veresége után visszavonulási gondolatokkal foglalkozott. Másnap a felesége odatett elé néhány újságot, ahol már a címlapon vastag betűkkel ilyenek álltak: »Terry kikapott, de micsoda meccset csinált!...« »Downes igazi brit oroszlánként

harcolva vesztett...« »Webb jobb volt, de Terrynek sincs szégyenkezni valója!...« stb. E lelkesítő kommentárok annyira megvigasztalták, hogy már másnap ott volt az edzőteremben, az edzője zavarta haza pihenni...»

A könyv második, legterjedelmesebb része a profi nehézsúlyú világbajnokkal, a nagy mérkőzésekkel foglalkozik. Élvezetesen kalauzol el bennünket a nagy csatára, miközben a kulisszatitkok közé is betekinthetünk. Csak sajnáljuk, hogy csupán a nehézsúlyra tellett — bár igaz, hogy ez az öklövívás királya a sportoló és a néző számára egyaránt. Ezt követi Papp Laci pályafutásának bemutatása, az előbbi fejezethez hasonló módon, majd két rövid fejezet zárja a könyv szöveges részét a „legnagyobb” öklövívó kérdéséről és az öklövívás veszélyességéről.

Az olvasmányos könyvet a nagy nemzetközi versenyek győzteseinek névsora és számos, jól megválogatott kép zárja.

Kerékpározás

Amsterdamban néhány százezerrel több kerékpárt tartanak nyilván, mint amennyi a város lakossága — beleértve a pólyásokat is. Európa nem egy államában a kerékpárutak hossza szégyenkezés nélkül összehasonlítható az autóutakéval. Mérnök és tanár éppúgy jár kerékpáron dolgozni, mint a háziasszony bevásárolni. Mindezt nem a kis községekben teszik csak, hanem a nagyvárosokban is. A kerékpártúra megszokott hétvégi program. Az utakon nyüzsgő autósok figyelnek, vigyáznak a köztük cikázó kerekésekre. Nem véletlen, hogy a kerékpársportok élén éppen ezek az államok állnak. Igaz, a hétköznapi utazó nem különleges versenygépet, extra kempingbiciklit használ, hanem közönséges, olcsó, de tartós és megbízható járművet.

Nálunk a kerékpár többé-kevésbé luxus. Többnyire nem a megbízhatóság a lényeg, hanem a különlegesség. A bicikli gyakran inkább mutogatni való luxuscikk, mint túra- vagy hétköznapi közlekedési eszköz. Igaz, a városokban, az országutakon ugyancsak nehéz a két kerék közlekedő helyzetét.

A magyar kerékpársport messze elmarad a világvversenyeken is döntő szerepet játszó európai élmezőnytől. Így minden e sporttal, e közlekedési eszközzel foglalkozó cikk, tanulmány fontos reklámja ennek a nagyszerű sportnak és nagyszerű időtöltésnek. Ezek közé tartozik *Borbély Tibor* legújabb könyve is (*Kerékpározás. Sport Könyvkiadó, Budapest, 1984.*).

A könyv sokat akar markolni — és sokat is fog.

Mutatóként a fejezetcímek — néhány rövid idézettel:

Így kezdődött. „Bátran és nyugodtan jelenthetjük ki, hogy a kerékpár őse már korábban megszületett, mint amit a hivatalos, történelmileg elfogadott dátum rögzít.”

Diadalmas hódítás Magyarországon. „Magyarországon a kerékpár elterjedése és gyártása a fejlett, iparosodott államokhoz viszonyítva későn kezdődött. Megjelenésének nyomaival a múlt század hatvanas éveinek végén találkozhatunk.”

A kerékpársport magyarországi elterjedése. „Az »újmodi« divattá szélesedése törvényszerűen maga után vonta, hogy kezdeményező erejű egyéniségek a példák alapján, hazánkban is megindították a pezsgést ebben a sportágban.”

Amit a kerékpárosnak sportágáról tudnia kell. „A kerékpársportban három dolgot kell elsősorban figyelembe venni: a technikai feltételeket, a taktikai lehetőségeket és az edzés módszertani, edzéselméleti feladatokat.”

A kerékpárosok fellelővára, a jó öreg Millenáris. „Magyarországon egyetlen kerékpáros-stadion van, a budapesti Millenáris sporttelep, amely az ország legidősebb sportlétesítményei közé tartozik. 1896-ban a millenniumi sportünnepségek céljaira épült...”

A címek — és a rövid idézetek azonban nem mutatják meg, mi minden található még ebben a könyvben, mely felfogását, stílusát tekintve átmenet a népszerű olvasmányos és a tudományos jelleg között. Számos név, adat, egyéb tudnivaló. Külföldi és — elsősorban — magyar vonatkozású érdekességek. Általános, minden kerékpárosra vonatkozó és speciális ismeretek. Minden, ami szükséges lehet ahhoz, hogy

ehhez a nagyszerű sporthoz — akár csak túrázó jelleggel is — kedvet csináljon.

Két könyv a fociról

Magyarországon ma már évente több száz könyv jelenik meg és kerül könyvesbolti forgalomba. Sokkal nagyobb, csak ezres nagyságrendekkel mérhető azon kiadványok száma, amelyet nem valamely könyvkiadónk jelentet meg, hanem a tanácsok, vállalatok, intézmények és egyéb szervek. E kiadványok szinte döntő többsége nem kerül könyvesbolti forgalomba. Az ok egyszerű és érthető: jórészüik ingyenes kiadványként kerül a használó szakemberekhez, mások pénzért ugyan, de az előzőkhez hasonlóan közvetlen csatornán jutnak el a fogyasztóhoz, mert csak egy szűkebb réteg, például egy megye pedagógusai számára érdekes kiadványok. Néhány azonban az ország egy-két boltjában, speciális üzletekben vásárolható meg. A sportkönyvek közül ilyen a Sportpropaganda legtöbb kiadványa, a sportegyesületek által megjelentetett könyvek, a — megjelölt — kiadó nélküli munkák. A legtöbb esetben ez is érthető és helyénvaló: a megjelentek — az előzőkhez hasonlóan — csak egy szűk olvasóréteget érdekelnek. Azt viszont sajnáljuk, ha a széles olvasóközönség számára is érdekes, vagy éppen a sportkönyvek számára széles olvasóközönséget szerezni hivatott művek csak hosszas utánjárással, csak néhány helyen szerezhetők be. Pedig a példányszám, az esetleges újrakiadás bizonyítja, hogy a könyvesboltok is el tudnák adni e műveket — feltehetően még nagyobb példányban.

Két ilyen — viszonylag nehezen beszerezhető, de beszerezhető — könyvre szeretném felhívni a lap olvasóinak figyelmét.

Az első Nagy Béla munkája (*Toldi Géza. A Fradiszív és -szellem megtestesítője. Budapest, 1984.*). Nem írnék a könyvről, ha Nagy Bélának ez a munkája csak a zöld-fehér szurkolók számára lenne érdekes. De Toldi Géza pályafutása, sportolói-emberi magatartása, határtalan sportszeretete hosszú időn keresztül példa volt sok kor-

társ és sok későbbi labdarúgó számára. Azé a Toldi Gézáé, aki csapatában 459 mérkőzést játszott, 430 gólt szerzett, s nagy része volt abban, hogy csapata ezalatt az idő alatt négyszer lett bajnok, négyszer kupagyőztes és nyolcszor játszott a Középeurópai Kupában. 46 válogatottsága során 25-ször talált be a hálóba. Ez a nagyszerű sportember megérdemli, hogy mai labdarúgóink, nem labdarúgó sportolóink, egész ifjúságunk egyik példaképe legyen — ma, amikor labdarúgásunk is erősen rászorul a nagy példaképekre.

A másik kiadvány már klubszeretettől függetlenül is érdekes lehet minden, a labdarúgást szerető ember számára (Nagy Béla: Futballévtizedek, Budapest, 1984.). A szép kiállítású, számos fényképpel, statisztikai adattal tarkított könyv a magyar és az osztrák sportkapcsolatok egyik, egyben legfontosabb fejezetét mutatja be: a — kiadásig — 125 magyar—osztrák válogatott mérkőzések történetét. Első nemzetközi, s mindeztideig leggyakoribb ellenfelünk az osztrák válogatott volt, nemzetközi viszonylatban is ritkaság ez a szoros sportkapcsolat. Éppen ezért e kapcsolat története kicsit a magyar foci története is. Mert olyan sportolókról, olyan eseményekről is szól, akiket, amelyeket szintén például állíthatunk a fiatalok elé.

Andor György

SZAKTERÜLETÜNK TUDOMÁNYOS ÉLETÉBŐL

SPORTTÖRTÉNETI EMLÉKÜLÉS A TF-EN

Hazánk felszabadulásának 40. évfordulóját ünneplő tudományos konferenciák között kiemelkedő szerepet játszott a Magyar Testnevelési Főiskola dísztermében 1985. március 8-án lezajlott nemzetközi testnevelés és sporttörténeti konferencia.

Az ülészakot az OTSH és a testnevelés-tudomány jeles képviselőinek jelenlétében dr. Istvánfi Csaba egyetemi tanár, a főiskola rektora nyitotta meg. Dr. Balogh Sándor az Eötvös Loránd Tudományegyetem tanára a legújabb kutatások tükrében vázolta a felszabadulás és az azt követő években lezajlott népi demokratikus forradalom történetét. Dr. Kutassi László átfogó képet rajzolt a szocialista testkultúra alapjainak lerakásáról. Dr. Eperjesi László ismertette a MADISZ és a SZIT 1945 és 1948 közötti sporttevékenységét. Dr. Kun László az 1945. augusztus 15. és 20. között lezajló I. Országos Sportnapok és az I. Országos Sportkongresszus jelentőségét elemezte. Soós István az iskolai testnevelés felszabadulást követő állapotáról és az iskolai testnevelés demokratizálásának első lépéseiről tartott beszámolót.

Az emlékülés záróelőadásának a moszkvai Központi Állami Testnevelési Egyetem sporttörténet és szociológiai tanszékének vezetője Vitalij Vasziljevics Sztolbov tartotta. A nemzetközileg is elismert professzor méltatta a szovjet és a magyar sportkapcsolatok jelentőségét. Részletesen fejtegette azokat a sajátos fejlődési törvényszerűségeket, amelyek közös vonásként jelentkeznek a szocialista országok testkultúrájának új minőségében. „A közelmúltban először jelent meg a Szovjetunióban Egyetemes testnevelés és sporttörténet címmel az első olyan magyar szerző által írt több-százezer példányos tudományos monográfia, amely napok alatt elfogyott. Ez nemcsak a tudományos együttműködés jó példája, hanem egyben annak is bizonyítéka, hogy a Szovjetunióban milyen széles körű

érdeklődés mutatkozik a magyarországi kultúra vívmányai iránt” — mondotta a professzor.

J. J.

Testneveléstudomány és a Tudományos Diákkör

1985 februárjában is megrendezték a Testnevelési Főiskolán a hallgatók tudományos ülősszakát. 22 előadás hangzott el és az előadókat dicséri azok színvonala. Ez öröndetes tény a kibontakozásban lévő testneveléstudomány szempontjából. Az alkalmazott módszerek és a vizsgált személyek száma szerint csoportosítjuk ezeket az előadásokat.

Előadás	Módszer	Vizsgált személyek száma
3	Kérdőív	1035
4	Pszichológiai tesztek, szociometria	200
9	Kísérlet	624
3	Antropometria	1019
2	Olvasás és rendezés	—
1	Film (módszertani)	—

Összesen 2304 tanulót vizsgáltak kérdőívvel, pszichológiai (szociálpszichológiai) tesztekkel és az antropometria módszerével, továbbá a módszertani kísérletekben még 624 vizsgálati személy szerepelt. Ez a 2928 főnyi létszám már önmagában is dicséri hallgatóink aktivitását. Az alkalmazott módszereket tekintve megállapítható a kutatás technikájának és az adatok matematikai statisztikai feldolgozásának biztos ismerete.

Általánosan ismert, hogy minden tudománynak van önálló területe és vannak önálló módszerei. A hallgatók kutatásaiból, illetve előadásaiból érződik, hogy mind a társadalom — mind pedig a természettudományok segítségét felhasználva, a testneveléstudományt igyekeztek gazdagítani, részben szempontjaik megválasztásával, részben pedig választott problémáik megfogalmazásával. Ez a tény öröndetesen bizonyítja a kapcsolódó tudományok segítségét, és a testneveléstudomány önállóságának kibontakozását.

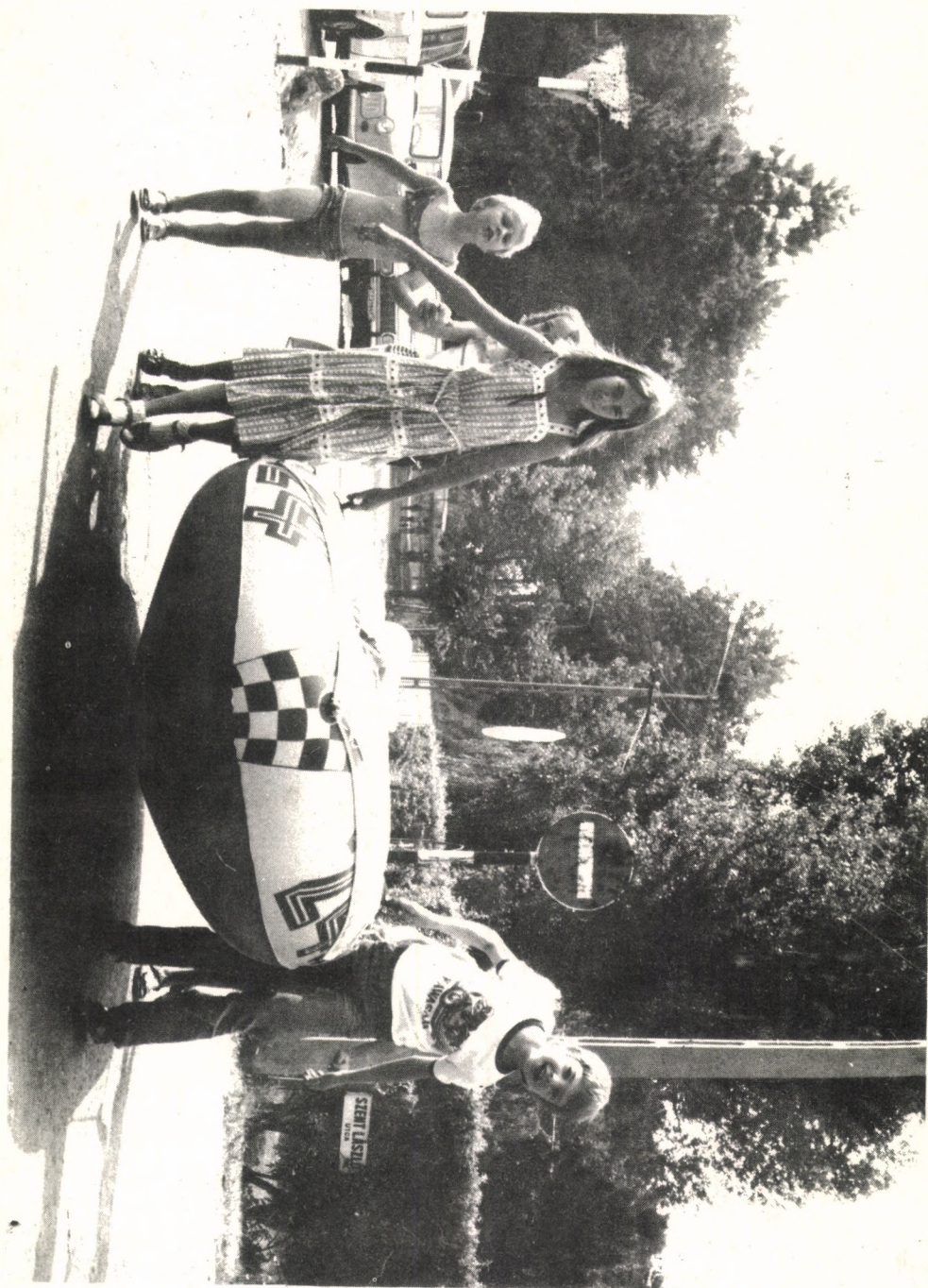
Dr. Nagy György

INHALT

Dr. Keczer Tamás: Es sind die Bedingungen da, um ab nächstem Schuljahr die alltägliche Körpererziehung im Komitat Scongrád, einzuführen	66
Horváth András: Der Komitatsrat der Gewerkschaften und seine Aufgaben	68
Ráczy István Pálné: Wichtigste Sache: Gewöhnung an Regelmässigkeit	69
Dr. Fábíán Tibor: Auch gute Waren soll man loben	70
Dr. Zámbo Géza: Rolle und Aufgaben der Sportvereine in der Realisierung der alltägigen Körpererziehung	72
Nagy László: Tägliche Körpererziehungsbeschäftigungen in einer Stadtrandschule	73
Szalai József: Abwechslungsreichere Beschäftigungen!	74
Dr. Thékes István: „Es nahm gesellschaftliche Dimensionen an“	77
Ivanics Géza: Methodische Anleitung zu den Körpererziehungs- und Spielbeschäftigungen der kleinen Schulen	78
Bak István: Auch in Mittelschulen lebensfähig	87
Heilgymnastik	89
Bemerkungen, Beiträge	92
Buchbesprechung	94
Aus dem wissenschaftlichen Leben unseres Fachbereiches	96

СОДЕРЖАНИЕ

Д-р. Кецэрь Т.: Условия обеспечения к тому, что превратим всеобщим повседневные занятия по физкультуре в области „Чонград“	66
Хорват А.: Нашел свою задачу „СМТ“	68
Рац Иштванне:	69
Д-р. Фабьян Т.: „Хорошее вино и нуждается рекламой“ — т. е. повесть о пропаганде	70
Д-р. Замбо Г.: Роль и задачи спортивных организаций и клубов в осуществлении повседневной физкультуры целиком	72
Надь Л.: Повседневная физкультура в загородной школе:	73
Салаи Е.: Еще более разнообразных занятий!	74
Д-р. Текэш И.: „Расширилось к общественному размеру“	77
Иванич Г.: Методическое пособие к разработанным физкультурным и развлекательным занятиям на кассеты магнитофона	78
Бак И.: Жизнеспособно и в средних школах	87
Лечебная гимнастика	89
Замечания, дополнения	92
Изложение книг	94
Из научной жизни нашей профессии	96



Boros Jenő felvétele

A testnevelés tanítása



XXI.ÉVFOLYAM
1985 | 4

A MŰVELŐDÉSI MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA





Lovas Albert felvétele

Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Balázsné Kustos Mária

Burka Endre

Gyenge József

Dr. Nagy György

Pádár Károly

Dr. Székely Gabriella

Dr. Szigeti Lajos

Dr. Takács Ferenc

Rovatvezetők:

Dr. Andor György (Sport és nyelv)

Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)

Somorjai László (Riportok)

Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)

Lovas Albert (Képanyag)

TARTALOM

Nagy Sándor: A technikusképzést folytató szakközépiskolák testnevelés-tanterve 97

Galát János: Követelményrendszer és értékelés a testnevelés hatékonyságának növelésére egy gimnáziumban 105

Tihanyiné Hős Ágnes: A zenei ritmus és mozgásritmus összhangja különböző tempójú kötélygyakorlatoknál 115

Dr. Harsányi László: A pszichomotorikus teljesítménydeficit elkerülésének lehetősége 118

Somorjai László: Riport Novák Ilonával 121

Kutatóműhely 123

Könyvismertetés 127

E számunk szerzői:

Dr. Andor György nyelvész, Bp.; **Galát János** testnevelő tanár, Kazincbarcika; **dr. Harsányi László** vezető edző, Pécs; **Nagy Sándor** testnevelő tanár, Leányfalu; **Somorjai László** egyetemi testnevelő tanár, Bp.; **Szigeti Zsuzsa** főiskolai hallgató, Bp.; **Tihanyiné Hős Ágnes** főiskolai tanársegéd, Bp.

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1046 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211—200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. — 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre 42,— Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 16. sz. alatti hírlapboltban.

Példányonkénti eladási ár: 7,— Ft

Universal Nyomda, Eger. 85 1744 4650 pld.
Felelős vezető: Hangács József.

A technikusképzést folytató szakközépiskolák testnevelés-tanterve

NAGY SÁNDOR

Az új technikus testnevelés-tanterv bemutatásával az a célunk, hogy tájékoztassuk a testnevelő tanárokat a technikusképzésről, az elkészített és jóváhagyott testnevelés-tantervről (1), illetve segítsük a technikusképző szakközépiskolákban tanító tanárok felkészítését a tantervek fogadására.

Reméljük, hogy ily módon hozzájárulhatunk a tanterv alaposabb megismeréséhez, egységes értelmezéséhez, s mindennapi használata nem jelent majd nehézséget a tanítási gyakorlatban.

I. A technikusképzésről általában

Az 1985/86-os tanévtől fokozatosan, felmenő rendszerben újra indul az iskolarendszerű technikusképzés az erre kiválasztott műszaki szakközépiskolákban. Az ötéves képzés három szakaszra tagolódik (2).

1. Az I—II. osztályban *alapozó képzés* folyik, általános része közelebb kerül a gimnáziumi képzéshez, a szakmai pedig „széles szakmai csoportokban” valósul meg. A II. osztály végén a technikusképző ágra jelentkező tanulók ún. *alapvizsgát* tesznek.

2. A III—IV. osztályban a képzés szakmunkás és technikus ágon folytatódik. A IV. osztály végén a tanulók a technikus ágon érettségi, a szakmunkás ágon érettségi-képesítő vizsgát tesznek.

3. Az V. osztály végén van a technikus-képesítő vizsga.

A testnevelés heti óraszám a I—V. osztályokban heti 2—2 óra (3).

II. A testnevelés-tanterv készítésének általános szempontjai

A technikusképzés bevezetésének tartalmi előkészítése 1983 januárja óta folyik az illetékes szervek közösen egyeztetett ütemterve szerint. A munkát az OPI által kidolgozott, az MM Középfokú nevelési főosztálya jóváhagyásával megjelent 28 510/1983. IX. számú „A technikusképzés tantervi irányelvei” szerint kezdtük el.

Röviden ismertetjük azokat a fontosnak ítélt elveket, amelyek irányt mutattak a technikusképzés testnevelés tantervének kimunkálásában.

1. A testnevelés tantervének (is) illeszkednie kell a következő, a műszaki szakközépiskolák tartalmi munkáját, illetve cél- és feladatrendszerét meghatározó dokumentumokhoz:

Alapelvek,

Általános tantervi rendelkezések,

Tantárgyi tantervek,

A tanórán kívüli nevelés terve,

Az osztályfőnöki órák terve.

Az illeszkedés a szakképzést folytató iskolák dokumentumainak egységes szerkezetéhez és szemléletéhez azért szükséges, mert csak ennek az elvnek az érvényesítése után van reményünk arra, hogy a testnevelés az iskolai nevelőmunka szerves részévé váljék.

2. A tartalmi, szemléleti és szerkezeti egység megvalósítása a cél, ugyanakkor azt valamennyi összefüggés figyelembevételével differenciáltan valósíthatjuk meg. A differenciált megvalósulás hangsúlyozása legalább annyira fontos, mint az egységes gondolkodásmód érvényesítése.

3. Az iskolai munka zavartalansága érdekében az új tanterv szerkezete megegyezik a jelenlegi tantervekkel. Felépítése a következő:

— *A tantárgy tanításának célja, feladatai*

Itt kell szerepelnie a műszaki szakközépiskola adott célkitűzéséből lebonthatott sajátos tantárgyi célnak és a cél elérése érdekében megoldandó sajátos feladatoknak is.

— *Tananyag*

Ebben a fejezetben a cél- és feladatrendszerben gyökerező ismeretanyag-

nak kell szerepelni, osztályonkénti bontásban, tömör és félreérthetetlen megfogalmazásban, a tájékoztató jellegű időkeret (kb. óraszám) feltüntetésével. A tananyagot törzs- és kiegészítő anyagra kell bontani.

— Követelmények

A követelmények meghatározásánál törekedni kell a jelenleginél pontosabb megfogalmazásra, az egyes szintek egyszerűen értelmezhető és a pedagógiai gyakorlatban jól használható és könnyen megkülönböztető bemutatására.

A követelményeknek sem túlszabályozást, sem bizonytalanságot nem szabad okozniuk.

— Módszerek

E fejezetben a testneveléshez igazodó, a gyakorlatban már kipróbált és bevált korszerű pedagógiai, módszertani alapelveket kellett megfogalmazni, javaslatként.

— Taneszközök

A tantervi cél megvalósításhoz szükséges tanári és tanulói taneszközök jegyzéke.

III. A megvalósulás

A műszaki szakképzés a középfokú iskolák szintjén valósul meg, ezért természetes, hogy testnevelés tanterve is nagyfokú rokonságot mutat a jelenlegi (1978-as) gimnáziumi és szakközépiskolai tanterveinkkel. A technikusképzés tantervét a középfokú iskolák tanterveinek javításával, ahol szükségesnek mutatkozott, a tanítási anyag bővítésével, illetve szűkítésével oldottuk meg.

Azért alkalmazhattuk most ezt a megoldást, mert tanterveink ún. kerettantervek, tehát folyamatosan tovább fejleszthetjük. Ehhez nem szükséges a tanterv koncepciójának, alapjainak megváltoztatása.

A technikusképzés új testnevelési tantervének bemutatásánál részletesen csak azokkal a kérdésekkel foglalkoztunk, amelyeket a jelenlegi középfokú iskolák tanterveiben kiegészítettünk, illetve átdolgoztunk.

A tantervi koncepció

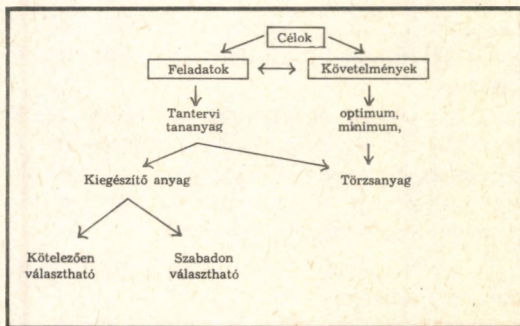
A jelenleg érvényes testnevelés tantervet a középiskolákban 1978-ban vezettük be. Az eltelt időszakban bebizonyosodott, hogy a tanterv nevelésközpontú koncepciójával — ami a tanterv egységét biztosítja — a testnevelő tanárok megismerkedtek, azt el is fogadták, és mindennapi munkájukban alkotó módon használják fel. Általánosan elfogadottá váltak a tantervi „újdonosságok” is, mint például a képességfejlesztő gyakorlatok, a motoros próbák, a szabadon választható kiegészítő anyagban meghatározott sportágak.

Ugyanakkor a bevezetést követő időszakban az is nyilvánvalóvá vált, hogy vannak a tantervnek „gyenge pontjai” is. Ezek egy része az óraszámcsökkentéssel (a szakközépiskolák többsége), az ötnapos munkahét bevezetésével függ össze. Ez még akkor is gondot jelentett, ha az évi testnevelési óraszám nem változott lényegesen (gimnázium, egyes szakközépiskolák). Másik része pedig a kisebb pontatlanságokból adódott, mint például a sportjátékoknál a támadó és védekező játékelemek nem következetes előírása, építkezése.

A technikusképző szakközépiskolák testnevelés tanterve tehát megmarad a 78-as tantervek elképzelésénél, azt lényegét tekintve következetesen továbbviszi.

A tanterv szerkezete, felépítése

A technikusképző szakközépiskolák testnevelés tanterv szerkezete is kifejezi azokat a törekvéseket, amelyeket korábban elemeztünk. A tanterv szerkezetének tanulmányozásával szemléletesen látható a tantervi koncepciót kifejező egység. Az egyes részek szoros egymásra épülését két lépésben mutatjuk be.



1. táblázat

Először tekintsük át a tanterv egészének legfontosabb részeit. Itt még az egyes osztályok anyagelrendezését nem részletezzük:

Cél és feladatok

Tananyag

- Első osztály
- Második osztály
- Harmadik osztály
- Negyedik osztály
- Ötödik osztály

Módszertani ajánlások

Eszközök rendszere

A „*Tananyag*” elrendezése valamennyi osztályban azonos:

Törzsanyag

1. Rendgyakorlatok, katonai alaki gyakorlatok

2. Képességfejlesztő gyakorlatok

Gimnasztika

Testtartást javító és légzési gyakorlatok

Munkaártalmakat megelőző és ellensúlyozó gyakorlatok

Az izomrendszer fejlesztését elősegítő gyakorlatok (az erő fejlesztése)

Dobások

Ugrások

Mászások, függésgyakorlatok

Támaszgyakorlatok

Emelések, hordások

Tárcsás súlyzóval gyakorlatok

Küzdő feladatok

A keringési rendszer edzését elősegítő gyakorlatok (az állóképesség fejlesztése)

Egyenletes iramú futások

Iramfutások

Labdavezetések ismétlésekkel

Versenyek

Sorozatdobások

Folyamatos végrehajtású gimnasztika

A szenzomotoros koordináció fejlesztését elősegítő gyakorlatok az (ügyesség fejlesztése)

Lépéskombinációk

Rajt- és futóversenyek

Labdaadogatók

Labdás fogók

3. Atlétika

Előkészítő gyakorlatok

Futóiskola

Szökdelő-ugróiskola

Dobóiskola

Futószámok

Rajtk

Vágtafutás

Középtávfutás

Ugrószámok

Magasugrás

Távolugrás

Dobószámok

Gránát- vagy kislabdahajítás

Súlylökés

4. Torna

Előkészítő gyakorlatok

Ritmikus sporgimnasztika

Talaj

Szekerényugrás

Korlát

Gerenda

Gyűrű vagy

Nyújtó (III. osztálytól)

5. Sportjátékok

Előkészítő gyakorlatok

Kézilabda

Kosárlabda

Labdarúgás

Röplabda

6. Téli foglalkozások a szabadban

Kiegészítő anyag

Kötelezően választható anyag

Atlétika

Torna

Sportjátékok

Úszás

Szabadban választható anyag

Az évi órakeret felosztása

Követelmények

Cél és feladatok

Nem került sor a cél- és feladatrendszer jelentősebb változására. Ezért értelmezése a jelenlegi tantervek szerint történik (4). A cél megfogalmazása a következő:

„A testnevelés célja, hogy a tanulók pszichomotoros cselekvőképesség-szintjének emelésével járuljon hozzá személyiségük kibontakozásához. Feleljenek meg a gyakorlati élet és a honvédelmi felkészültség igényeinek, legyenek edzettek és egészségesek. Rendelkezzenek az öntevékeny, meggyőződésen alapuló egészséges életmód kialakításához szükséges alapvető ismeretekkel, felkészültséggel. Szeretettel és aktívan sportoljanak. Ismerjék és használják is fel a természet eszközeivel történő edzést.”

Az *alappeladatok* megegyeznek a jelenlegi tanterv alappeladataival, de a feladatkijelölés pontosabb, árnyaltabb.

A *feladatok*, a technikusképzés céljához igazodva, két feladattal bővültek. Szükségesnek mutatkozik a technikusok felkészítése a munkahelyi sport támogatására:

„— tapasztalataik és ismereteik alapján legyenek képesek az üzemi szabadidős sportfoglalkozások, kirándulások szervezésére és vezetésére;”

„— alakítsa ki a tanulóknál a tanult, különböző sportteljesítmények reális megítélésének képességét.”

Törzsanyag

1. Rendgyakorlatok, katonai alaki gyakorlatok

A 78-as tantervek a rendgyakorlatokat „rendgyakorlatok” és „katonai alaki gyakorlatok” szerint tárgyalja. Most ezt a kettősséget megszüntettük, és a rendgyakorlatok anyaga tartalmilag és terminológiailag is egységesen megfogalmazott (5).

A rendgyakorlatok kidolgozásánál az a szempont vezetett, hogy a tanulók megismerjék és elsajátítsák a fegyelmezett viselkedés alapjait, és azt egyénileg és alakzatban is alkalmazni tudják.

Az alaki gyakorlatok előírásai, a végrehajtás szabályai pontosan meghatározottak és szigorúak (6). A testnevelési órán azonban végrehajtásukat nem minden ténykedésben kell az alaki szabályzatban előírtak szerint értelmezni és megkövetelni, hanem egyénileg fegyelmezett, összeszedett; alakzatban pedig az egységes megoldás a lényeges. Például a „tanárhoz való menet, jelentkezés és távozás”, melynél az alaki szabályzatban előírt katonás mozgást és jelentkezést nem kell megkövetelni.

Természetesen a lányok tekintetében egyes rendgyakorlati elemeket a külső megjelenést illetően olyan mértékben kell megkövetelni, ami a nőies mozgással összeegyeztethető. Például kerülni kell a karok, az ujjak merev tartásának, a testtartásnak, a „szögletes” mozdulatoknak a követelését. Ügyelni kell azonban arra, hogy egy-egy osztály vagy az iskola tanulóinak tömeges mozgásánál a koedukáció ne rontsa az összképet.

A rendgyakorlatok a technikusképzés tantervének gyakorlatilag teljesen újonnan kidolgozott része, ezért az öt év anyagát most teljes terjedelmében bemutatjuk (5).

Első osztály

Sorakozás alapalakzatban (egyes, kettős, többes oszlop); tér- és távköz felvétele, „Vigyázz!”, „Pihejj!”, „Ruházatot igazíts!” állások. Ténykedés „Igazodj!”, „Takarás!”, „Oszolj!” és „Visszakozz!” vezényszavakra. Jelentés; tiszteletadás alakzatban állóhelyben, fővetéssel „Jobbra nézz!”, „Középre nézz!”, Balra nézz!”

Fordulatok állóhelyzetben alakzatban; „Jobbra át!”, „Balra át!”, „Hátra arc!”. Alakváltoztatások helyben fordulatokkal; oszlopból vonalba, vonalból oszlopba.

Menet és futás megkezdése, befejezése. Mozdás menetütemben rendes lépésben, mozgás menetütemben énekszóra; mozgás futásban. Lépéstartás, igazodás menet és futás közben, kettős és többes oszlopban.

Irányváltoztatás lépésben és futásban egyes, kettős és többes oszlopban.

Alakzatváltoztatások helyből menet és futás közben: egyes oszlopból kettős és többes oszlopba, többes oszlopból kettős és egyes oszlopba. (Fejlődések, szakadozások.)

Második osztály

Az I. osztályban tanult gyakorlatok ismétlése.

Rövid lépés, gyors lépés, helybenjárás, helybenfutás.

Helybenjárásból rendes lépés, helybenfutásból futás, rendes lépésből helybenjárás, futásból helybenfutás. Átmenet lépésből futásba és futásból lépésbe. Menetütem és lépéshosszúság megváltoztatása.

Alakzatváltoztatások menetből és futásból: egyes oszlopból kettes és többes oszlopba, többes oszlopból kettes és egyes oszlopba.

Alakzat megállítása lépéstartás nélküli menetből: „El állj!”. Fordulatok helybenjárás közben: „Jobbra át!”, Balra át!”, „Hátra arc!”.

Tiszteletadás alakzatban állóhelyben.

Figurális menetek és futások.

Harmadik osztály

Az I. és a II. osztályban tanult gyakorlatok ismétlése.

Alakzatból történő ki- és belépés.

Futás ütemtartással.

Oktatási alakzatok: „Hozzám!”

Egyszerű és keresztező ellenvonulások menet közben.

Negyedik osztály

Az I., a II. és a III. osztályban tanult gyakorlatok ismétlése.

Futás ütemtartással és irányváltoztatással alakzatban.

Tanárhoz való menet, jelentkezés és távozás.

Egyszerű és keresztező ellenvonulások futás közben.

Ötödik osztály

Az I., a II., a III. és a IV. osztályban tanult gyakorlatok ismétlése.

Testfordulatok helybenfutás és futás közben. Futólépés egyes, kettős stb. oszlopban ütemtartással — a menetirányok változtatásával.

Fordulatok helybenfutás és futás közben.

Az új tartalom és az azt kifejező terminológia úgy véljük nem szorul bővebb magyarázatra, az egységes értelmezés érdekében mégis szükséges jelentésüket tisztázni.

1. A „ténykedés” kifejezés gyűjtőfogalom, azt jelenti, hogy a tanulónak az elrendelt vezényszóra mit és hogyan kell végrehajtani, például „Igazodj!”.
2. A „mozgás” fogalmának értelmezése: „A mozgás történhet rendes lépésben, rövid lépésben, gyors lépésben, helybenjárásban, futásban és vigyázsmenetben.” (6)
3. Az „alakváltoztatások” kifejezés jelentése megfelel a 78-as tantervben szereplő „fejlődések, szakadozások” jelentésének és tartalmának.
4. A rendgyakorlatokhoz soroltuk az ún. oktatási alakzatokat (a vezényszó: „Hozzám!”), amikor a tanulók (csoport vagy

osztály) a tanárhoz megy, és körülötte laza csoportban vagy félkörben helyezkedik el, és úgy hallgatja a tanári magyarázatot, vagy végzi a feladatot.

2. Képességfejlesztő gyakorlatok

Ebben a részben kisebb kiegészítések találhatók. A „Testtartást javító és légzési gyakorlatok” között a mellkasi, hasi és teljes légzés gyakorlatai is szerepelnek. „Az izomrendszer fejlesztését elősegítő gyakorlatok” fejezetben a tömöttlabdadobások nemcsak 1—2, hanem 3—4 kg-os labdával végzendők (differenciált megvalósítás lehetősége), és főleg kondicionáló teremben tárcsás súlyzóval lehetséges az erősítés.

„A keringési rendszer edzését elősegítő gyakorlatok” bővültek jelentősebben a következő gyakorlatokkal:

- „Egyenletes iramú futások 12 perc időtartamig emelt terheléssel” (Cooper-teszt).
- „Iramfutások 150—250 m közötti futótávokon 2—5 ismétléssel, 2—4 perces pihenőkkel.” (7)
- „Versenyek, váltóversenyek és sorversenyek futással, szökdeléssel, természetes gyakorlatokkal és labdavezetéssel.
- Gyors sorozatdobások — különböző testhelyzetekből is — tömöttlabdával.
- Hagyományos és zenére végzett folyamatos végrehajtású gimnasztika szabadgyakorlati alapformákkal, táncos és kéziszergyakorlatokkal.”

Ez utóbbira külön is felhívjuk a testnevelő tanárok figyelmét. A fiúk, de különösen a lányok testnevelésében lehet élni a zenére gyakorolható táncos jellegű modern és minden bizonnyal erős motivációt jelentő anyaggal.

A szenzomotoros koordináció fejlesztését elsősegítő gyakorlatok a „lépéskombinációkkal, irányt, sebességet, testhelyzetet és kartartást változtató feladatokkal” bővült.

3. Atlétika

Az atlétika anyaga gyakorlatilag meg egyezik a korábbi tanterv anyagával. A kislabdahajítás új, a gránáthajítás helyett választható. Új anyagként (?) szerepel a középtávfutás 600—1500 m-es távon.

4. Torna

A szakközépiskolai szakfelügyelői és szaktanári tapasztalatok egybehangzóan nehezen teljesíthetőnek ítélik a 78-as tanterv tornarészét. Különösen akkor mutatkoztak nehézségek, amikor az óraszám csökkent, illetve általános lett az ötnapos tanítási hét. Az egyértelmű tapasztalatok azonban az új tanterv kidolgozásánál több nehézséget jelentettek. Az előírt anyag jelentős csökkentésére nem volt lehetőség, hiszen alig-alig maradt volna elsajátítandó anyag. A szerek számának csökkentése sem volt járható út, mert a sporttorna már a 78-as tantervben is csak „csökkentve” szerepel.

Az a megoldás mutatkozott célszerűnek, hogy a torna anyagát csak egy-két elemmel csökkentjük, de a szerek között a tanárok a tárgyi és személyi feltételeket figyelembe véve választhassanak. A ritmikus sportgimnasztika, talaj, szekrényugrás és gerenda közül (lányok) három, a függőszerek (gyűrű, nyújtó) közül (fiúk) egy szer választandó.

Új anyag is szerepel a lányok ritmikus sportgimnasztika anyagában. A következő kéziszeretek közül egy választandó: ugróköttél, gumilabda, buzogány. Példaként a második osztály anyagát mutatjuk be:

„Kéziszeretek (egyikük a felszereléstől függően választható): *Gumilabda*: gurítások, leütések helyben, páros és egy kézzel, feldobások helyben, páros és egy kézzel. *Buzogány*: fogása, karlendítések és karörzések egy és két buzogánnyal; buzogányörzések a kar előtt és mögött, egy és két kézzel. *Ugróköttél*: szökdelés; kötékhajrással duplázó szökdelés helyben.”

Reméljük, hogy az „új anyag” segíti a lányok érdeklődését jobban felkeltő testnevelés kialakítását, kapcsolatba kerül a képességfejlesztő gyakorlatok „zenés” anyagával és a szabadon választható kiegészítő anyag „egyéb testkulturális formák” fejezetével. Célunk elsősorban a lányokhoz közelebb álló tanterv kidolgozása, főleg a motiváció biztosítása érdekében. „Fiús” tanterveink erre kevesebb lehetőséget adnak.

5. Sportjátékok

A sportjátékok anyagát, a röplabda kivételével átdolgoztuk. Következtesebben igyekeztünk megvalósítani a korábbi tantervi elképzelést. „A tanítás alapvető szempontja, hogy a sportágak technikai és taktikai elemeinek tanítása csak a magasabb szintű és folyamatos játék jobb megvalósítását szolgálhatja. A technikai és taktikai elemek öncélú gyakoroltatása kerülendő. A tanítás középpontjában maga a játék legyen. Ezt a tanár az első osztályokban rendszerint csak a verseny- és játékszabályok könnyítésével, egyszerűsítésével valósíthatja meg. A könnyítés, egyszerűsítés célja és mértéke is a folyamatos, élvezetes játék biztosítása legyen. A szabályok a tanulók tudásának növekedésével fokozatosan közelítsenek a sportág teljes szabályaihoz.”

A 78-as tanterv tapasztalatai szerint a sportjátékoknál is szükség volt a tanítási anyag kisebb csökkentésére. Az átdolgozásban erre tekintettel voltunk.

Az is megmutatkozott, hogy a sportjátékok egy-egy évfolyamban és I. osztálytól nem építkeztek minden esetben következetesen. Most igyekeztünk az összhangot jobban megteremteni.

6. A „Téli foglalkozások a szabadban” anyag rész nem változott

Kiegészítő anyag

A kiegészítő anyag két részre tagolódik.

1. Kötelezően választható anyag

Kiegészült az anyag az úszással. Tehát a tanárnak az atlétika, torna, sportjáték és úszás közül kell egyet választania.

Az úszás anyaga a következő:

„Előkészítő gyakorlatok: siklás-, ugrás-, lézógyakorlatok. Játékok vízben. Úszógyakorlatok (két úszásnem tanítása kötelező). Gyorsúszás: láb- és kartempó. Gyorsúszás csúsztatással, hármas levegővétellel. Folyamatos úszás. Hátúszás: láb- és kartempó. Hátúszás csúsztatással. Folyamatos úszás. Mellúszás: lábtempó levegővétellel, kartempó kivárással, folyamatos úszás.”

2. Szabadon választható anyag

Az anyag jellegét tekintve nem változott, a sportágak felsorolását teljesebbé tettük. [Küzdősportok (birkózás, karate, cselgáncs stb.); Egyéb testkulturális formák (dzsesszgimnasztika, társas és néptánc stb.)]

A sportágak felsorolását „stb”-vel fejeztük be, mintegy jelezve, hogy ebben az anyagrészben gyakorlatilag bármilyen sportág tanítható, tehát olyanok is, amelyeket nem soroltunk fel (pl. tenisz, evezés).

Az évi órakeret felosztása

A tananyag mellett megtalálható a javasolt óraszám (kb. óraszám), a tananyag végén pedig a törzs- és kiegészítő anyag aránya. A könnyebb áttekintés kedvéért táblázaton mutatjuk be, milyenek az óraszámarányok I—V. évfolyamig. A könnyebb összehasonlíthatóság kedvéért egymás mellett mutatjuk be a 78-as és a jelenlegi tantervi óraszámokat.

Heti óraszámok 3—3—3—3—3 (1978)
2—2—2—2—2 (1984)

Törzs- és kiegészítő anyag	Évfolyam									
	I.		II.		III.		IV.		V.	
	1978	1984	1978	1984	1978	1984	1978	1984	1978	1984
Rendgyakorlatok, képességfejlesztő gyakorlatok	20	20	20	20	20	19	14	16	—	16
Atlétika	14	13	14	11	14	9	14	8	—	7
Torna	12	12	12	11	12	9	11	8	—	7
Sportjátékok	12	12	12	11	12	9	12	8	—	7
Téli foglalkozások a szabadban	6	3	6	3	6	3	6	3	—	3
Összesen:	64	60	64	56	64	49	57	43	—	40
Kötelezően választható anyag	16	8	16	8	16	8	15	8	—	7
Szabadon választható anyag	16	4	16	8	16	15	15	13	—	17
Összesen:	32	12	32	16	32	23	30	21	—	24
Mind összesen:	96	72	96	72	96	72	87	64	—	64

Az évi órakeret felosztása

Követelmények

A követelmények értelmezése és funkciója a technikusképző tantervben nem változott (4). A cél, a feladatok és a tananyag változása miatt kisebb változtatásra sor került. Közülük a motoros próbákkal kapcsolatos változtatásra szeretnénk a figyelmet felhívni.

A 10⁰/₀-os szint teljesítése mellett a 10⁰/₀-os teljesítményszint-növekedés is alapkövetelmény.

Az országos standard teljesítményértékek azonosak az 1978-as szakközépiskolai értékekkel. Az V. évfolyamban pedig úgy állapítottuk meg, hogy az I—II—III—IV. osztályban folyamatosan követtük egy-egy motoros gyakorlat teljesítményértékének a változását, és ezeknek a változásoknak az irányát tekintettük kiindulási alpnak a szintek megállapításánál. Sokszor alapvető feladat tehát a tanulók képességeinek szinten tartása, illetve csekély mértékű növelése; elsősorban a fiútanulóknál.

Módszertani ajánlások

Jelentős mértékben átdolgoztuk és kiegészítettük a tantervnek ezt a fejezetét. Az volt a célunk, hogy árnyaltabban és jobban kibontva érvényesítsük azokat a módszertani alapelveket, amelyek segítenek a tantárgyi cél és feladatok valóra váltásakor. A változást a módszertani alapelvek felsorolásával szeretnénk érzékeltetni. Zárójelben jelöltük az 1978-ban is ajánlott módszertani alapelveket.

1. A személyiség fejlesztése (1978).
2. A tanulók aktivizálása, tanulás motiválása (1978).
3. A differenciált eljárások alkalmazása.
4. A pedagógus módszertani szabadsága (1978).
5. A tantervi követelmények és az értékelés összetevői.
6. A mozgáspaszthalatok jelentősége.
7. Verseny- és játékhelyzetben tanulás.
8. A tantervi órakeretek értelmezése.
9. A kiegészítő anyag (1978).

Külön szeretnénk a 6. módszertani alap-

elv jelentőségére felhívni a kartársak figyelmét. A technikusképző szakközépiskolába a tanulók — természetesen igaz ez a többi középfokú iskolára is — jelentős mozgáspaszthalatok birtokában érkeznek.

„A tanulók a szakközépiskola I. osztályában rendszerint tizenegy év (három év óvodai és nyolc év általános iskolai) testnevelési foglalkozások mozgáspaszthalatait hozzák magukkal. A tantervi célokat, feladatokat, követelményeket ezekre a tapasztalatokra alapozva és azokat felhasználva, célszerű megvalósítani. Különösen a szakközépiskola első két osztályában jelentős a mozgáspaszthalatok felelevenítésére vonatkozó tananyag.

A mozgáspaszthalatok ismétlésére azért is szükség van, mert a tantervi célok és feladatok elérése csak a tanulók közel azonos tudásszintjének kialakításával biztosítható. Ha a felzárkóztatás az első, részben a második osztályban nem történik meg, a felsőbb osztályokban már kevés remény van a hiányok pótlására és a tantervi célok, feladatok maradéktalan megvalósítására.”

Eszközök rendszere

A tantervnek ezt a fejezetét kiegészítettük például: magnetofonkészülék, hangfal, diszkosz, gerely, buzogány, kápás ló, súlyzókészlet eszközökkel.

IV. Kitekintés

Az 1985/86-os tanévben kb. 30 szakközépiskolában indul technikusképzés. A technikusképző osztályokban az új tanterv szerint kell tanítani a testnevelést, ők lesznek a tantervi elképzelések megvalósítói. Reméljük, hogy a változtatások még erősebben biztosítják a tantervi koncepció következetes végrehajtását. Jól tudjuk, hogy minden tanterv annyit ér, amennyi abból a mindennapokban megvalósul. Kívánunk a kartársaknak a következetes megvalósításhoz sok türelmet, kitartást, hiszen valamennyiünk közös célja, hogy ifjúságunk megszeresse a testnevelést, és segítségével edzettsége, munkabírása növekedjék, személyisége teljesebben bontakozzon ki.

Hivatkozások

- (1) A testnevelés tantervet a Művelődési Minisztérium a 23/1984. IX. számú intézkedésével hagyta jóvá.
- (2) A művelődési miniszter 16/1984. (IX. 12.) MM számú rendelete a műszaki szakközépiskolákban folyó technikus- és szakmunkásképzésről.
Művelődésügyi Közlöny XXVIII. évfolyam 19. szám, 1984. október 8.
- (3) Az iskolarendszerű technikus- és szakmunkásképzésről részletesen olvashatunk a Köznevelés 1984. augusztus 31-i számában, a „Tanév eleji információk” rovatban a 8–10. oldalon.
Engloner Gyula: A műszaki szakközépiskolákban bevezetés előtt álló technikus- és szakmunkásképzésről.
- (4) **Dr. Nagy Tamás:** Az új tantervekről A testnevelés tanítása 1976. 1., 2., 3., 4. és 1977. 1. szám.
Nagy Sándor: A testnevelés tantárgy korszerűsítése a középiskolákban. OPI, 1977.
Nagy Sándor: Testnevelés In.: **Dr. Pesti János** (szerk.): A közismereti tantárgyak megújítása a szakmunkás képzési célú szakközépiskolában, OPI, 1976.
Nagy Sándor: Testnevelés In.: **Szűcs Barna** (szerk.): A közismereti tantárgyak megújítása a középfokú szakképzést folytató szakközépiskolákban, OPI, 1979.
Burka Endre (szerk.): Tantervi útmutató testnevelés I–IV. osztály, Tankönyvkiadó, Bp. 1977.
Nagy Sándor (szerk.): Tantervi útmutató, testnevelés I–III. osztály, Tankönyvkiadó, 1978., Bp.
- (5) A háttéranyagot **Kléz László** készítette.
- (6) A Magyar Néphadsereg Alaki szabályzata. A Honvédelmi Minisztérium kiadása, 1974.
- (7) A középiskola cél- és követelményrendszerek kipróbálásánál használtuk mindkét módszert az állóképesség fejlesztésére, illetve szintjének megállapítására. Részleteiben olvashatunk róluk A testnevelés tanítása 1980. 5. és 1982. 4. számában.
(**Tárnok Dezső:** Középiskolai futóteszt;
Nagy Sándor: A gimnáziumi részletes követelményrendszer II.)

Követelményrendszer és értékelés a testnevelés hatékonyságának növelésére egy gimnáziumban

GALÁT JÁNOS

Bevezető

Az emberi cselekvés leghatékonyabb mozgatórugói közé sorolhatjuk az érdekeltségen alapuló értékrendet, amit az emberi törekvés, igényesség meghatározó, hasznos tényezőinek kell tekintenünk. Ezekre építve lehet legeredményesebben előbbre lépni a élet valamennyi területén.

A termelőmunkában produkált teljesítmények abszolút mérőszámokhoz kötöttek, és ennek a nem mellékes körülménynek a tanulók tudatába való plántálását — az egész iskolai nevelésben — jórészt a testnevelés is segíti. Célszerű hát a tanítványok teljesítményét és egyéb megnyilvánulásukat számokban kifejezni.

Ugyanakkor természetesen azt is figyelembe kell venni, hogy iskolai tanulókról van szó, akik esetében nem a mindennapi élet gyakorlatának alkalmazása a fő szempont, hanem annak megtanítása. Így az eltérő képességeket differenciált követelmények támasztásával kell megoldani — akár a könnyített testnevelési csoportba sorolással, akár a kiemelkedő teljesítmények nagyobb mértékben való figyelembevételével —, mert csak így érvényesülhet a testmozgás megszeretésén keresztül az önkéntesség és a plusz tevékenység.

Ezen felismerésnek próbáltam kifejezést adni a már több éve — eredményesen — alkalmazott és most ismertetésre kerülő követelményrendszer kidolgozásával. A továbbiakban kifejtésre kerülő, egy adott iskola lehetőségeire épülő követelményrendszert úgy tekintem, mint azt a módszertani szabadságot, ami a testnevelői munka hatékonyságát hivatott biztosítani.

A tantervi követelményrendszer

fő funkciója a tanítás hatékonyságának biztosítása, valamint a tanulók tevékenységének, tudásának objektívebb értékelése, és visszajelentés annak helyzetéről, szintjéről.

A tantervi követelményrendszer alapja az egymásraépülés és a tanulók neveltségi szintje. Meghatározza az ismeret szintjét, mélységét, valamint a tanítványok testneveléshez, sporthoz s egyáltalán az egészséges életmódhoz való pozitív hozzáállását. Ha a neveltségi szint alacsony, akkor nem, vagy csak meglehetősen korlátozott mértékben lehet eleget tenni a sportágak technikai és taktikai követelményeinek.

Felvetődik a kérdés, hogy milyen előnyöket tulajdoníthatunk egy adott iskolára megszerkesztett követelményrendszernek?

Az értékelő vonatkozásaiban legyen a legmesszebbmenőkig objektív, s kapcsolja ki, vagy szorítsa minimálisra a tanári ítélezést.

Egy másik vonatkozásban pedig, amikor valamit konkrétta, közérthetővé akarunk tenni, akkor azt le kell fordítani a diákok nyelvezetére, ennek kapcsán a testnevelő előtt is egészen más megvilágításban mutatkozik meg a testnevelési anyag. A tanmenetek tervezésénél ugyanis feladatokban gondolkodunk, mindent meg akarunk tanítani. A követelmények oldaláról viszont már mérlegelünk, milyen mértékben, mennyit, milyen eredményességgel, mi legyen az értékrend, a mérce?

A követelmények megszerkesztésénél módunkban áll négy év távlatában gondolkodni, tervezni. Áttekinthetőbbek a fejlődési lehetőségek. A kiírt normatívák és azok teljesítésének időrendi ütemezései világosabban tükrözik és átfogóbbá teszik a négy év programját a tanulóifjúság előtt és a testnevelő számára is. Ezért a követelmények kifüggesztése nagyon hasznos dolog, egyrészt azért, mert az oktatás menétét, ütemét jobban képes biztosítani, mint maga a tanmenet, másrészt a tanulóifjúság számára lehetőség kínálkozik a képességek és az elérendő osztályzat megtervezésére.

Egy olyan kiegészítéssel pedig, amelyik az egyes gyakorlatok teljesítéséhez szük-

séges képességekre utal — ellátva a megfelelő gyakorlatanyaggal — lehetőséget nyújt, hogy a tanítványok otthon is képezék magukat, miáltal ésszerű programlehetőség kínálkozik számukra a testedzés terén. A normatívák megállapítása rugalmas eljárást igényel, összhangban a kor követelményeivel és természetesen a tanítványok képességeivel, valamint a tárgyi körülményekkel. Befolyásoló tényezőként nem lehet mellékes az a szempont sem, hogy mindenkit eljuttassunk képességeinek határához.

Értékelés pontozás segítségével

Minél több tényező határozza meg a tanulók testnevelési érdemjegyeit, annál komplexebb hatást tudunk elérni nemcsak a fizikai állapotuk, hanem a személyiségük alakításában is. Ezért mutatkozik célravezetőnek, hatásosnak és a tanulók szemében is kedvelt formának a *pontozásos értékelés*.

A pontozás állandó és folyamatos értékelést tesz lehetővé amellet, hogy az időszakos értékelés lehetőségei is megmaradnak.

A testnevelő tanárnak módjában áll az értékelő rendszer szempontjainak meghatározásával a tanítványait a kívánt irányba befolyásolni.

Az értékelés szempontjait az újonnan fellépő feladatoknak megfelelően lehet megváltoztatni, illetve a körülményekhez igazítani.

Az értékelés magját továbbra is a tantervi követelményekben megszabott témák alkotják: a képességfejlesztő gyakorlatok, a torna, az atlétika, a labdajátékok.

A felsorolt testgyakorlati ágakon kívül hasznosnak tartom a jól átgondolt és megszerkesztett motorikus próbákat az ügyesség, az erő, a bátorság, az állóképesség stb. fejlesztésére, a tanulók tudásszintjének megállapítására.

Lehetőségünk van arra, hogy ezen testgyakorlati ágakban az órán nyújtott teljesítmény alapján bárki elérhesse a kívánt pontszámot. Az egyes témák értékelése 2–5. terjedő ponttal történik. (A elégtelen teljesítmény 0 ponttal egyenértékű.)

Ugyancsak hasznosnak mutatkozik a *testneveléshez, sporthoz való pozitív hozzá-*

állás értékelése, a tanulók tettei, cselekedetei, véleménynyilvánítása alapján. (Órán való megjelenés, viselkedés, intellektuális, erkölcsi megnyilvánulások, szervező, vezetőtevékenység stb.)

Végül nem lehet közömbös az órán kívüli sporttevékenység sem, hiszen távlatilag az önkéntes és a rendszeres testedzésnek ez a legkézenfekvőbb biztosítója, nem is beszélve arról, hogy már a diákéletben is inspiráló tényezőként hat e hasznos tevékenység irányába.

A félévi és az év végi érdemjegy megállapítása pontrendszer alapján történik. Az egy félév folyamán összegyűjthető összpontszám az alábbiakból tevődhet össze:

1. Atlétika

Az időszakos érdemjegyek alapján maximum 20 pont szerezhető a félév folyamán (Magas-, távolugrás, súlylökés, kitartó futás.)

2. Torna

Az egész tanévben maximum 20 pont szerezhető. (Összefüggő talajgyakorlat, egy tornaszergyakorlat, szekrényugrás. Természetesen itt a lehetőséghez mérten a többi szer is szerepeltethető, valamint egy nehezebb talajtornaelem vagy sorozatugrások bemutatása, pl. kézenátfordulás, fejenátfordulás-tigrisbukfenc.) A nehezebb elem esik az első félévre. Az összefüggő gyakorlatok értékelése a tornaverseny szabályai szerint tornaverseny formájában pontozással történik. (Átszámítás a későbbiekben közölt táblázat szerint.)

3. Labdajátékok

Egész évben max. 20 pont szerezhető. A választott labdajátéknak megfelelően

három összetett gyakorlat esik az első félévre, és a játék közben nyújtott teljesítmény elbírálása kerül a második félévre. A kiegészítő anyagként vett második vagy harmadik labdajátékban plusz pontok szerezhetők.

4. A képességfejlesztő gyakorlatok

és más teljesítménypróbákból mindkét félévben 20—20 pont szerezhető (tantervi motorikus teszt, kötélmászás, ill. függeszkedés, hasizompróba, akadályfutás, folyamatos gimnasztikai gyakorlat, Kilián-gyakorlat).

5. A testneveléshez, sporthoz való pozitív hozzáállás félévenként 1—5 ponttal, esetenként, az alkalomnak megfelelően 1—2 ponttal lehet elismerni.

6. Az órán kívüli sporttevékenységért a következőképpen lehet pontot szerezni (félévre vonatkozóan):

25 pont adható annak, aki legalább a megyei középiskolás élvonalba tartozó versenyző, és az edzéstáogatása 80% felett van.

25—10 között, aki a megyei élvonalba tartozik, és edzéstáogatása 50% felett van.

10—5 között, aki alkalomszerűen jár edzésre, és a iskola színeit legalább három alkalommal készségesen képviselte.

Egy-egy versenyen való indulásért, háziversenyért esetenként 1 pont; városi, körzeti szinten 2 pont; megyei szintűért 3 pont illeti a tanulót.

Ezen kívül az elért helyezéstől függően további prémiumpontokat is kaphat.

A nem iskolai szakosztályban sportolók esetében az igazolás az edzőjének aláírásával ellátott dokumentummal történik. Az egyes érdemjegyek eléréséhez szükséges pontszámokat az 1. táblázaton mutatom be.

1. táblázat

Érdemjegy	I. o.		II. o.		III. o.		IV. o.	
	Félév	Év vége	Félév	Év vége	Félév	Év vége	Félév	Év vége
5	55	60	60	65	60	65	60	60
4	45	50	50	55	50	55	50	45
3	30	35	35	40	35	40	30	30
2	10	15	10	15	10	15	10	10

A IV. évfolyamnál a rövidebb második félév miatt kevesebb az értékelési anyag. Valamennyi értékelésre, osztályozásra kerülő téma bemutatása előtt elegendő gyakorlási lehetőséget kell biztosítani (kivéve a teljesítménypróbát, felmérést, ami jobbra a képességek fejlődését mutatja, és annak fejlesztése otthoni feladat is lehet).

A gyakorlásra ajánlatos a tömegsportórákat is igénybe venni. Ezt többnyire meg is teszik a tanulók, egy-egy téma bemutatása előtt megtelik a tornaterem, különösen azokkal, akik az anyag feldolgozása közben hiányoztak.

Az a tanuló, aki a huzamosabb hiányzás miatt képtelen bepótolni az anyagot, pontengedményben részesülhet.

Egyébként a tanuló érdeke, hogy törekedjen a bemutatásra, mert különben a pontjait nem tudja szaporítani. Az atlétikai mozgásformák esetében pedig a tanuló választhat a technikai, illetve számszerű teljesítés között. (Eddigi tapasztalatom szerint mindenki az utóbbit szokta választani.) Minden gyakorlatra vonatkozó elvárás a részletes mellékletek tartalmazzák.

A pontszámítás szerinti ötös érdemjegy elérése a szorgalmas, igyekvő, vállalkozó szellemű tanulók részére nyújt kedvezőbb lehetőséget. (Adódtak már jóval 100 pont feletti teljesítmények is.)

Szükségesnek mutatkozik a testnevelésből felvételizők részére az egyénenkénti pontmegállapítás. Előfordult ugyanis, hogy a felvételiző az ötös érdemjegyhez szükséges pontszámot könnyen elérte — sok verseny, aktivitás stb. — ugyanakkor egyes területeken komoly hiányosságai voltak. Így itt szükséges az ötösért elérendő pontszámok megemlése. A másik véglet pedig a gyenge képességű tanulók kérdése. Van, ahol át lehet tenni őket a könnyített csoportba, ott ez nem gond. Ahol nincs erre lehetőség, ott differenciálni kell a pontszámok megállapításával.

A következőkben egy-egy példát mutatunk arra, hogy milyen módon és milyen szintek segítségével valósítjuk meg az értékelést.

A) A folyamatos munka értékelése

A pontozással elérhető a folyamatos értékelés kialakítása. Nézzük, hogyan érvényesíthető ez az egyes órákon!

Tekintettel arra, hogy a tanítványok az órán nemcsak pozitív cselekedeteket hajtanak végre, ezért szükséges olykor a felelősségre vonás is. Ennek megfelelően az alkalmasként kapott pontok lehetnek pozitívak (továbbiakban plusz pontok), vagy negatívak (mínusz pontok), amik természetesen a végelszámolásnál levonásba kerülnek. (Nyelvhelyességi szempontból az elnevezés nem a leghelyénvalóbb, de matematikailag egyszerűsíti a számítást.)

Plusz pontot vagy pontokat kaphat a tanuló a viselkedés, a magatartás s a produktum színvonalától függően:

- a tananyag tanulása közben tanúsított szorgalmaért,
- kiemelkedő fizikai teljesítményeiért,
- játék közben egy-egy ötletes, szép megoldásért,
- a fegyelmezett gyakorlást eredményező csapatvezetői tevékenységért,
- a biztonságos segítségnyújtásért,
- sportszerű, megbízható emberi magatartásért,
- bátorság, helytállás tanúsításáért,
- az egyes témáknál az ötös szint túlszárnyalásáért
- és egyéb nevelési területekre vonatkozó pozitív megnyilvánulásokért,
- órákon kívüli versenybírói és adminisztratív tevékenység ellátásáért.

Mínusz pontot vagy pontokat kaphat a tanuló:

- nem az órához tartozó külső megjelenésért,
- fegyelmezetlen, nemtörődő magatartásáért,
- a sportszerűtlen viselkedésért,
- a trágár beszédért,
- oktalanul bátoratlan, akaratgyenge megnyilvánulásokért,
- a segítségnyújtás elmulasztásáért,
- a csapatvezetői feladatok nem megfelelő ellátásáért,
- a gimnáziumi tanulóhoz nem méltó magatartásért,
- a kötelesség elmulasztásáért, beleértve az órán kívüli eseteket is.

Az iskolai sporttevékenység — a tanórai, tömegsport, szakosztályi munka és versenyrendszer stb. segítségével egységesen szolgálja a tanulói ifjúság sportműveltség-

nek kialakulását, egészségének megőrzését, így a tanulók értékelése is egységes elbírálási eljárást igényel.

Kötélmászás (kb. 4,5 m)
Az eredményt másodpercben kapjuk és a 2. táblázat szerint pontozunk.

B) Motorikus próbák*

Pontszám	I. o.		II. o.		III. o.		IV. o.	
	Félév	Év vége	Félév	Év vége	Félév	Év vége	Félév	Év vége
L e á n y								
5	8,0	7,5	7,0	6,5	7,0	6,5	6,5	6,0
4	10,0	9,0	9,0	8,0	8,5	7,5	8,0	7,5
3	12,0	11,0	11,0	10,0	11,0	10,0	12,0	11,0
2	fel tud mászni	15,0	15,0	14,0	15,0	14,0	15,0	14,0
F i ú								
mászás				függeszkedés				
5	5,0	4,5	6,5	6,0	5,5	5,0	5,0	4,5
4	7,0	6,0	9,0	8,0	7,0	6,5	6,5	6,0
3	10,0	9,0	11,0	12,0	10,0	9,0	8,0	8,0
fel tud függeszkedni								
2	15,0	14,0			15,0	14,0	12,0	12,0

2. táblázat

A követelmények meghatározása tapasztalati alapon történt, figyelembe véve a terem magasságát és a tanulók képességeit. Az 5 pontos eredmény túlszárnyalása 0,5 értékenként 1 pont emelkedést jelent.

Hasizomerőt mérő gyakorlat

(Lányok bordásfalra támasztott ferde padon, fej fölött lábbal pad érintése; fiúk bordásfalon függésben fej fölött lábbal bordásfal érintése.)

A teljesítmény mérése az elvégzett gyakorlatok száma alapján, a pontszám a 3. táblázat szerint.

Az 5 pontos eredmény túlszárnyalása 2 értékenként egy pont emelkedést jelent.

* A tantermi motoros próbák értékelése az az előírás szerint.

Pontszám	I. o.		II. o.		III. o.		IV. o.	
	Félév	Év vége	Félév	Év vége	Félév	Év vége	Félév	Év vége
L e á n y								
5	4	5	5	6	6	7	6	7
4	3	4	3	4	4	5	4	5
3	2	2	2	2	2	3	2	3
2	1	1	1	1	1	1	1	1
F i ú								
5	5	6	6	7	7	8	8	10
4	3	4	4	5	6	6	6	7
3	2	2	2	3	3	4	4	4
2	1	1	1	1	1	2	2	2

3. táblázat

Gimnasztikai gyakorlat

Az ún. Kilián-gyakorlatot alkalmazom, amely megtalálható a Kilián Testnevelési Mozgalom kiadványában, vagy más gyakorlatsorozat is lehet.

- 5 pont: a hiba nélküli, folyamatos, hatásának megfelelő tempójú és szép tartással való végrehajtás;
 4 pont: egy-két kisebb hibával, de ugyancsak szép tartással;
 3 pont: egy-két kisebb hibával, megfelelő tartással;
 2 pont: elfogadhatóan és önállóan be tudja mutatni.

Akadályfutás tornafeladatokkal

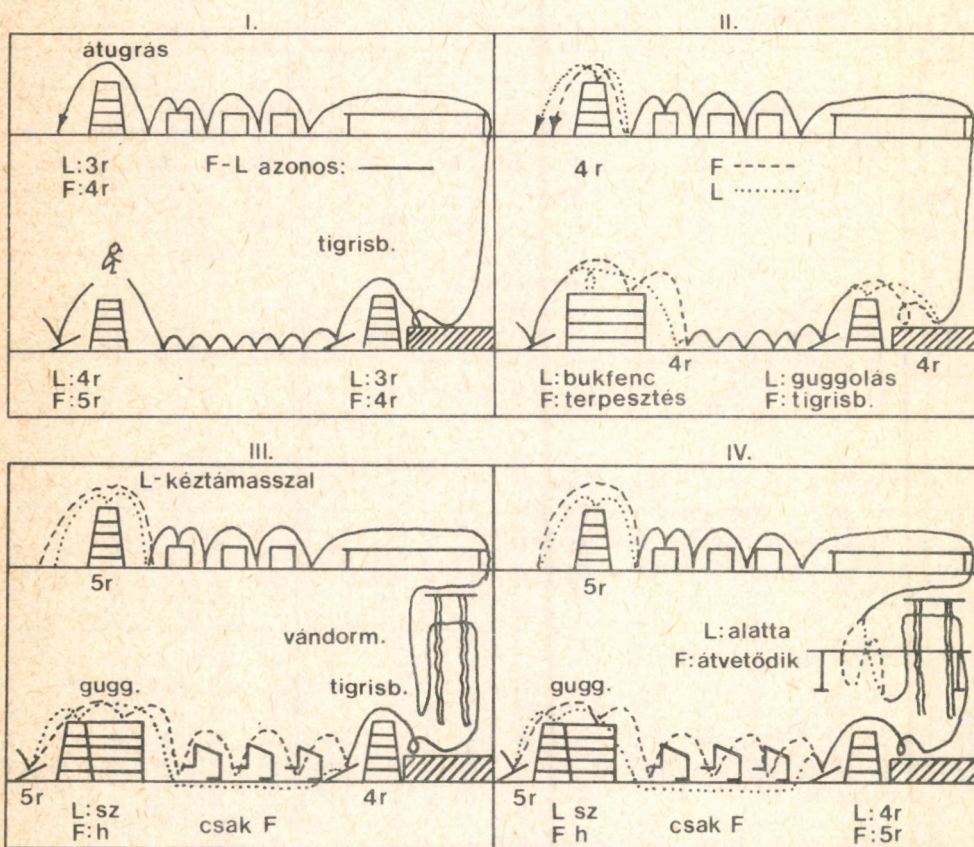
Az akadályfutás pályarajzát az 1. ábrán mutatjuk be.

Értékelés:

- 5 pont: folyamatos, gyors végrehajtás ritmusvesztés, hiba nélkül;
 4 pont: kisebb ritmusvesztésekkel, hiba nélkül;
 3 pont: egy-két hibával;
 2 pont: valahogy végig tud menni.

1. ábra

Rövidítések: L: leány, F: fiúk.



C) Atlétika

Az atlétikai szintek megállapítása is tapasztalati alapon történt, a több évre vizsgamenő adatok alapján.

A továbbiakban ismertetésre kerülő adatok (4. és 5. táblázat) — tapasztalatom

alapján — összhangban állnak a tanulók képességeivel, s azok teljesítése — minimális eltéréssel — a tényleges tudásszintet fejezi ki.

Túlteljesítésre is lehetőség van — amire elég sokan törekednek —, az további plusz pontokat jelent a tanuló számára.

Pontszám	I. o.		II. o.		III. o.		IV. o.	
	Félév	Év vége	Félév	Év vége	Félév	Év vége	Félév	Év vége
Leány								
5	tech- nika	120	120	125	120	127	125	—
4	hasmánt	110	110	120	110	122	110	—
3		105	105	110	105	110	105	—
2		100	100	105	100	105	100	—
Fiú								
5	„	140	145	150	150	155	155	—
4		135	140	142	142	145	145	—
3		130	130	132	132	135	135	—
2	„	120	120	125	125	125	125	—

4. táblázat

Az I. osztályban tananyagként szerepel még a floptechnika megtanítása. (A téli időszakban, teremben.) A második félév-

ben már választani lehet a két technika között.

Az 5 pontos teljesítmény túlszárnyalása 5 centiméterenként egy pontot jelent.

Súlylökés

Pont- szám	I. o.		II. o.		III. o.		IV. o.	
	Félév	Év vége	Félév	Év vége	Félév	Év vége	Félév	Év vége
L e á n y								
	3 kg-os állóhely- ből	4 kg belé- péssel	belé- péssel	becsú- szással	háttal	fel- állásból	becsú- szással	
5	technika	600	620	650	650	650	700	
4		570	590	600	600	650	600	650
3		540	550	560	560	600	560	600
2		500	510	520	520	550	520	550
F i ú								
	4 kg technika	5 kg						
5		800	820	900	900	950	950	1000
4		750	760	800	820	850	850	900
3		700	720	750	730	750	750	800
2		650	680	700	700	700	700	700

5. táblázat

Hozzá kell tennem, hogy a felsorolt követelmények teljesítése megfelelő technikai képzettség nélkül nehezen érhető el, de jó vagy legalábbis elfogadható technikával könnyen teljesíthetők.

D) Tornafeladatok

Időszakos értékelés szerint négy gyakorlat kerül elbírálásra.

L é a n y

Összefüggő talaj- és gerendagyakorlat, szekrényen guggoló átugrás. („C” kategóriás középiskolai versenygyakorlat. Megtalálható az országos versenykiírások c. kiadványban.)

Egy nehezebb talajtornaelem bemutatása. (A tanulók szabadon választhatnak a tanultak közül. Pl. fejenátfordulás, kézenátfordulás; sorozatugrások bemutatása magasabb elbírálást jelent.)

F i ú

Összefüggő talaj- és gyűrűgyakorlat, szekrényugrás („C” kategóriás gyakorlat). A torna összefüggő gyakorlatok értékelése osztály tornaverseny formájában, pontozással történik vagy az órán, vagy a délutáni tömegsport-foglalkozásokon.

E) Sportjátékok

Tekintettel arra, hogy iskolánkban valamennyi labdajáték szerepel a törzsanyagban, ezért szükségessé vált mindegyik értékelésének kidolgozása.

Kiegészítő anyagként is foglalkozunk a többi labdajátékkal, széles alapokat teremtvé ezzel a tömegversenyek számára. A sportjátékok értékelésével kapcsolatos általános szempontok:

- 5 pont: a gyakorlatok biztos tudása, pontos végrehajtása, az adott labdajáték jellegének megfelelő mozgáskészséggel, játékszerűen;
- 4 pont: a gyakorlatok biztos tudása mellett, pontos végrehajtás, a gyorsaság és a játékszerűség megkövetelése enyhébb;
- 3 pont: a gyakorlatok tudása technikai hibák nélkül;

2 pont: a gyakorlatok bemutatása durvább technikai fogyatékoságok nélkül.

Példaként a kosárlabda értékelését mutatjuk be.

Kosárlabda

I. osztály

1. Megindulás, megállás, sarkazás után kétkezes átadás.

Értékelés: játékszerű mozgással történő végrehajtás alapján.

2. Labdavezetés jobb és bal kézzel felváltva.

Értékelés:

5 pont: mindkét kézzel jól és harmonikusan vezeti a labdát;

4 pont: az ügyetlenebb kéz bizonytalanabb;

3 pont: egyik kézzel jól vezeti a labdát;

2 pont: valahogy végig tudja vezetni a pályán.

3. Fektetett dobás labdavezetésből (ügyesebb kézzel).

Értékelés: 5 kísérletből amennyit eredményesen be tud dobni futás közben.

4. Játékos mozgása 2:2 vagy 3:3 elleni játékokban (emberfogással; a védőtől való elszakadással).

Értékelés: A védő és támadó mozgás labda nélküli helyes végrehajtása, ill. labdával való mozgás.

II. osztály

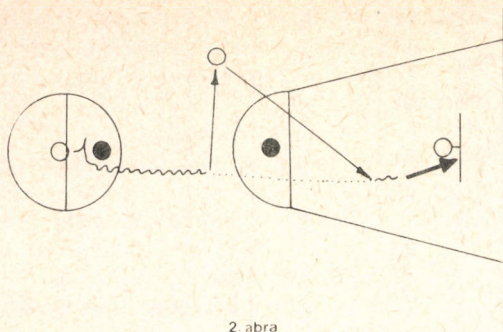
1. Labdavezetés irányváltoztatással, jobb és bal kézzel felváltva (slalomozás 6 akadály felhasználásával).

Értékelés: Gyors, technikailag helyes kivitelezés alapján.

2. Fektetett dobás futás közben átvett labdával (az ügyesebb oldalra).

Értékelés: 5 kísérletből, amennyit eredményesen be tud dobni.

3. Összetett gyakorlat. Indulás a felpályáról indulócsellel (passzív védőjátékos előtt labdaátadás és a visszakapott labdával fektetett dobás. (2. ábra)



2. abra

Értékelés: (két kísérlet alapján)

5 pont: folyamatos, biztos, játékszerű végrehajtás;

4 pont: kisebb bizonytalanság előfordul;

3 pont: a végrehajtás erősen akadozik;

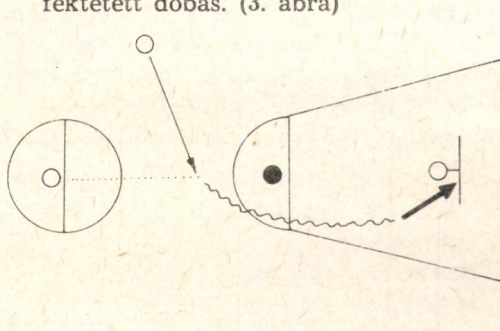
2 pont: a szabályoknak megfelelően valahogy végre tudja hajtani.

4. Játékos mozgása kosárlabdajáték közben.

Értékelés: A labda sikeres megjátszása a játékhelyzeteknek megfelelően, a megjátszott labdák száma szerint.

III. osztály

1. Futás közben átvett labdával labdavezetés, a passzív védő kerülése után fektetett dobás. (3. ábra)



3. abra

Értékelés: 5 kísérletből, amennyit eredményesen meg tud játszani.

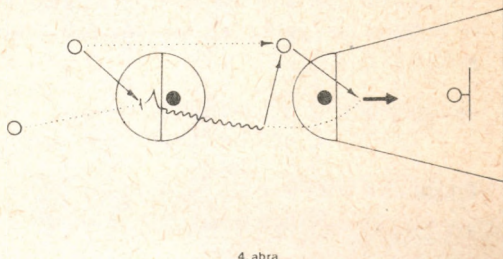
2. Tempódobás. Egy leütés után kb. 2 m-ről tempódobás.

Értékelés: 5 kísérletből ahányat eredményesen kosárra tud dobni, ill. a labda felülről érinti a kosarat.

3. Összetett gyakorlat. Megállás futás közben átvett labdával, indulócsel után labdavezetés, újabb védő előtt

labdaátadás, majd a védő mögött visszszakapott labdával tempódobás. (4. ábra)

Értékelés: (két kísérlet alapján, mint a II. osztály 3-as gyakorlatánál.)



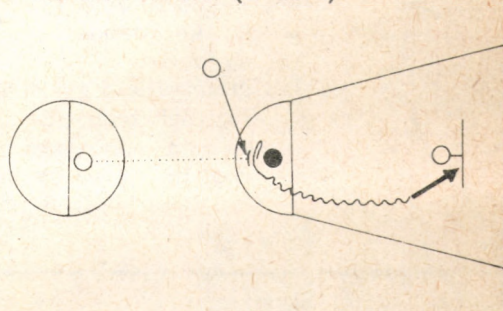
4. abra

4. Játékos mozgása játék közben.

Értékelés: a II. osztály 4. pont szerint.

IV. osztály

1. Összetett gyakorlat: Futás közben átvett labdával megállás, indulócsel után sarkalással lefordulás a védőről, majd fektetett dobás. (5. ábra)



5. abra

Értékelés: 5 kísérletből mennyi eredményes.

2. Indulás a palánk alól, irányváltatásokkal labdavezetés, (3 akadály) majd fektetett dobás.

Értékelés: a végrehajtás gyorsasága alapján.

3. Védőjátékos mozgása területvédelemben) 2:3-as felállásban.

Értékelés: mennyire tud a védőjátékos eredményesen védekezni, illetve háritani.

4. Támadójátékos mozgása (területvédekezés ellen) 1:3:1 felállásban; befutásokra, betörésekre való törekvéssel.

Értékelés: (egy kosárra való játék) eredményes játék a labdával, helyezkedés szerint.

Az értékelés időrendi csoportosítása

Az ütemezést indokolja a tárgyi feltételek korlátozott volta, a megfelelő ideig tartó gyakorlás és egyéb iskolai elfoglaltságok.

Szeptember	1. hét felmérés 4. hét kézilabda 1-es gyakorlat
Október	1. hét magasugrás 3. hét kézilabda 2-es gyakorlat
November	4. hét távolugrás 2. hét súlylökés, kézilabda 3-as gyakorlat 4. hét röplabda 1-es gyakorlat, kosárlabda 1-es gyakorlat
December	2. hét kötélmászás 3. hét hasizomerő-mérés, kitartó futás
Január	2. hét röplabda 2-es gyakorlat, kosárlabda 2-es gyakorlat 3. hét gimnasztikai gyakorlat, egy nehezebb talajtor-naelem bemutatása 4. hét röplabda 3-as gyakorlat, kosárlabda 3-as gyakorlat

Február	4. hét röplabda 4-es gyakorlat, kosárlabda 4-es gyakorlat
Március	1—2. hét tornaverseny 2. hét kitartó futás: akadályfutás
Április	2. hét kötélmászás, súlylökés (IV. o.), távolugrás 3. hét hasizomerő-mérés 4. hét kézilabda 4-es gyakorlat
Május	1. hét felmérés (IV. o.) magasugrás, kötélmászás 4. hét súlylökés
Június	1. hét felmérés

Nyilvántartás vezetése (Értékelő füzet)

Minden testnevelési csoportnak külön fürete van, és ezen belül egy dupla oldal foglalja magába egy-egy tanuló 4 éves adatait egymás utáni sorrendben, ezáltal lehetővé téve a fejlődésük figyelemmel kísérését is.

Évenként kétszer a testméreti adatokat is rögzíteni szoktam (évkezdéskor és az év végén) — magasság, testsúly, fejlettségi fok.

Az egyes értékelési témáknak külön rovatuk van.

A fejrész bemutatásával szeretnénk szemléletessé tenni, hogy milyen formában vezetjük az „Értékelő füzet”-et.

Név	Szem. ig. sz.	I. II. III. IV. osztály														
Személyi adatok Lakcím		Testmagasság Testsúly Fejlettség														
Felmérés	KGHA	Atlétika	Torna			Sportjátékok			+	—	p					
			M	T	S	Kf.	Ne	T	G	U	1	2	3	4		
			Gy													
.....																
I. o.																
.....																
.....																
II. o.																
.....																

Felmérés: 60 m-es futás; 600—1000 m-es futás; súlypontemelkedés; tömöttlabdadobás; 4 ütemű gyakorlat; labdapasszolás; karhajlítás-nyújtás.

K=kötélmászás; H=hasizom gyakorlat, G=gimnasztikai gyakorlat; A=akadályfutás, atlétika; M=magasugrás; T=távolugrás; S=súlylökés; Kf=kitartó futás. Torna: Ne=nehezebb talajtornaelem; T=talajgyakorlat; G=gerenda, ill. Gy=gyűrű; U=Ugrás.

Sportjáték 1-es, 2-es, 3-as, 4-es ellenőrző gyakorlatok.

Összefoglalás

Biztos vagyok benne, hogy a leírtak egészben történő vagy részbeni alkalmazása más kollégák fejében is megfordult. Így ez nem tekinthető újszerű felfogásnak, csupán összefoglalójaként azon hasznos törekvéseknek, amelyekkel valamennyien — e téren is — az ifjúságunk iránti felelősségünket szeretnénk kifejezni.

Éppen ezért szó szerinti interpretálása egy iskola esetében sem ajánlatos. (Több évvel ezelőtt egy másik iskolában tanítottam, ahol még más formában — az ottani körülményeknek megfelelően — alkalmaztam.) Hasonló elgondoláson alapuló rendszeres kiépítése azonban előnyösen befolyásolja a testnevelői munka hatékonyságát.

Tudomásom szerint minden — munkájára valamit is adó — kollégámnak írott vagy íratlan szabályként alkalmazott követelményei vannak, amik többé-kevésbé tükrözik a pedagógiai igényességet, a közéleti fogékonyságot, az önbecsülést, valamint az eredményességre való törekvést. Ettől van azután egy-egy iskola testnevelésének patinája és a testnevelő tanárnak hírneve, tekintélye.

A zenei ritmus és mozgásritmus összhangja különböző tempójú kötélgyakorlatoknál

TIHANYINÉ HÓS AGNES

A kötélgyakorlatok fizikai képességeket fejlesztő hatása igen jelentős. Fejlesztik a tanulók rugalmasságát, kedvezően befolyásolják a légzés és a vérkeringés szerveit. A többi kéziszerhez hasonlóan nagymértékben hozzájárulnak a mozgáskoordináció és a ritmusérzék kialakításához, fejlesztéséhez.

A ritmikus sportgimnasztika kéziszerai között a kötél a legelső helyet foglalja el, de jelentős szerepet tölt be különböző sportágak kiegészítésében is. Ezen szempontok alapján választottam vizsgálatomhoz kéziszernek a kötelet.

A kötélgyakorlatok mozgásanyagából a szökdeléseket választottam, mert ezek a kötélgyakorlatok legalapvetőbb és legjellegzetesebb mozgásformái.

A kötélgyakorlatok erőteljes, gyors mozgulatainak legjobban a 2/4-es ütembeosztású polka-, galopp- és néptánczenék felelnek meg. A szökdelések változatos anyagából, négy különböző ritmusú szökdeléstípust választottam. Ezek nemcsak technikai végrehajtásukban, hanem ritmusukban is eltérnek egymástól.

Ezek a következők:

1. szökdelés páros lábon,
2. duplázó szökdelés,
3. szökdelés alszárlendítéssel előrehátra,
4. egy felugrás alatt két kötéláthajrással szökdelés.

Vizsgálatomban arra kerestem választ, hogy a tempó változtatásával megváltozik-e a zenei ritmus és a mozgásritmus összhangja?

A vizsgálat anyaga és módszere

A zenei ritmus és mozgásrítmus összhangját filmfelvétel alapján vizsgáltam. A film 16-os képsebességgel készült.

A szökdeléseket kötéssel egy főiskolai hallgató leány végezte. Az egyes filmkockákon a sportoló mozdulatait és a metronómot láthatjuk.

Mind a 4 típusú szökdeléshez 2/4-es ütembeosztású zenekíséretet választottam. A zenei mondatok ritmusát, feltételezésem szerint, a szökdelések ritmusának megfelelően választottam ki. Majd különböző ritmusú zenekíséreteknél megállapítottam az egyes metronómszámokat.

Ezek a következők voltak:

1. Egy felugrás alatt két kötél-
áthajtás: 80
2. Szökdelés páros lábon (minden
áthajtásra egy felugrás): 112
3. Duplázó szökdelésnél: 120
4. Alszárlendítő szökdelésnél: 144

Egy-egy szökdeléstípusról nyolc egymásutáni szökdelést kellett folyamatosan végrehajtani.

A vizsgálat eredménye

Az elemzés során kapott időértékeket a következő táblázatban láthatjuk:

Szökdelési formák	Metronómszám	A metronóm ingájának maximális kitérési ideje	Egy mozgás végrehajtásának ideje/s
Egy felugrás alatt két kötéláthajtás	80	0,682	0,682
Sima szökdelés	112	0,495	0,620
Duplázó szökdelés	120	0,434	0,930
Alszárlendítő szökdelés	144	0,372	0,744

A táblázatból kiolvasható, hogy a négy szökdelési forma végrehajtásának ideje és a metronóm ingájának egy-egy maximális kitérésének időtartama között csak két szökdelési típusnál találtam összhangot.

Egyértelműen: az egy felugrás alatt történő két kötéláthajtásnál és az alszárlendítő szökdelésnél.

A másik két típusnál ezt az összhangot már nem tudtam kimutatni.

1. Az egy felugrás alatt történő két kötéláthajtásnál, a metronóm ingájának maximális kitérési ideje 0,682 s, a mozgás végrehajtásának időtartama is 0,682 s volt.

A talajról történő elrugaszkodás minden egyes végrehajtásánál, a metronóm hangjelzésére történt.

2. Az alszárlendítő szökdelésről azt látjuk a táblázatban, hogy a mozgás végrehajtásának ideje, az inga maximális kitérésének az idejénél pontosan megkétszereződött.

Ez abból adódik, hogy ez a szökdelési forma két mozdulatból áll. Először a pá-

ros lábról történő elrugaszkodás után a bal lábszár (sarok) hátra lendül. Ezt a mozdulatot 0,372 s ideig végezte a hallgató, tehát ez az időtartam pontosan megegyezik az inga egy maximális kitérésének az idejével. A következő kitérés kezdetekor, adott hangra történt egy újabb kis szökkenés a jobb lábon, és ezzel egy időben lendült előre a bal láb. Ennek a mozdulatnak az időtartama megegyezik az alszár hátralendítésének időtartamával.

Azt a következtetést vonhatjuk le, hogy ennek a szökdelési formának a végrehajtásához az ingának kétszer kell megtenni a maximális kitérés közötti távolságot. A metronóm minden hangjelzésére történt egy szökkenés, de a lábtartáscsere csak minden második hangjelre következett. Tehát a mozgás ritmusa és a zenei ütem hangsúlyos része összhangot mutatott.

3. Az egy felugrás alatt történő egy kötéláthajtásnál (sima szökdelés) nem találtam összhangot. Látható, hogy a mozgás végrehajtásának az ideje hosszabb volt,

mint a zenei hangsúlyok között eltelt idő, mégpedig 0,125 s-mal.

A filmelemzés során kiderült, hogy a levegőben való tartózkodás idejét növelte meg és ezért nem lehetett összhangot találni a zenei ritmus és mozgásrítmus között.

Tehát a zene és a mozgás pontos végrehajtása, az erőbeadás mértékétől is függ. Megállapítottam, hogy ennél a szökdelésnél az erőbeadás mértékét megnövelte, ezért a szökdelés nem felelt meg jellegének, túlságosan magasra történtek a felugrások.

4. A duplázó szökdelésnél egy kötéláthajtás alatt két felugrást kell végrehajtani. Ebből az első erőteljes elrugaszkodással és a kötéláthajtással történik. A második kis szökkenés, pedig a következő kötéláthajtása előtt. Köztük időbeli eltérés van. A táblázatból látható, hogy



Dr. Toldi Lászlóné felvétele

a hangsúlyos részek, a metronóm vonatkozásában más-más mozgás, ill. felugrás-részre esnek.

A nagy felugrás időtartama 0,620 s, míg a kis felugrásé 0,310 s.

Következőképpen: amennyiben lehetséges, úgy a zene metrumát kell megváltoztatni vagy a mozgás lejátszódását, illetve azok arányát.

A vizsgálatból levonható következtetések

Mint ahogy a leírt adatokból és azok magyarázatából is kitűnik, a zenei ritmus és mozgásrítmus, illetve azok lejátszódásának időtartamai, még akkor sem esnek egybe minden esetben, ha a sportoló a mozgásokat metronómkísérettel végzi.

Ebből azt a következtetést vonhatjuk le, hogy célszerű mind a mozgás ritmusának, mind az alkalmazott zenének ritmikai vizsgálata, hogy a ritmikus sportgimnasztikában elengedhetetlen összhangot biztosítani tudjuk.

Két eset áll fenn:

1. Vagy a mozgás ritmusát vagy a mozgás időbeli szerkezetét változtatjuk meg, és alakítjuk a zenei ritmushoz;
2. Vagy a mozgás ritmusát tekintjük állandónak, és ehhez választjuk ki a megfelelő zenekísérést.

A vizsgálat igazolta,

hogy a zene és mozgás tökéletes összhangjának és az élményszerű előadásmódnak érdekében, valamint a ritmikus sportgimnasztika célkitűzésének megfelelően csakis a második következtetés a helyes, és annak minden körülmények közötti alkalmazása az iránymutató.

A megfelelő zene megkeresése mellett, elsősorban a gyakorlatokhoz komponált zenék biztosítják ezt.

Továbbá levonhatjuk azt a következtetést is, hogy a legegyszerűbb mozgásokat, ill. mozdulatokat célszerű metronómkísérettel végeztetni, mert kialakíthatjuk ezáltal a két ritmus összhangjának érzetét.

A pszichomotorikus teljesítménydeficit elkerülésének lehetőségei

DR. HARSÁNYI LÁSZLÓ

Bevezető

Alapos okkal feltételezhetjük, hogy a testnevelésben és a sportbeli felkészülésben az ember egyedfejlődési törvényszerűségeinek nem megfelelő testi képességfejlesztés eredményeképpen számolnunk kell pszichomotorikus teljesítménydeficittel.

Pszichomotorikus teljesítményen olyan mozgásvégrehajtás eredményét értjük, amelyet nagymértékben pszichikai eredetű — szenzoros (érzékelő) és kognitív (megismerő) és mozgásban kifejezésre jutó tényezők határoznak meg.

Pszichomotorikus teljesítménydeficiten pedig azt a már behozhatatlan, pótolhatatlan, motorikus teljesítményfejlesztésbeli elmaradást, hiányt értjük, amely egy adott testi képesség fejlesztésének folyamatában annak következtében jön létre, hogy az e képességre jellemző *szenzibilis fázisban* elmaradnak, vagy e fázis előtt, vagy ezt követően érik a szervezetet az adekvát edzésingerek. Ennek eredményeképpen az egész a genetikai kód által meghatározott, rá individuálisan jellemző felső teljesítményhatárt — e képességet tekintve — már nem érheti el.

Feltételezésünk alaposágát a testnevelés, de még inkább az edzésgyakorlat tapasztalatai mellett, a testi képességek *Martin* (9) szerinti *szenzibilis* (vagy más elnevezéssel: *kritikus*) *fázisainak* tartalma is igazolja, *E* szerint *szenzibilis* vagy *kritikus fázison* az ember egyedfejlődésének olyan nemtől, testi képességfajtatól függő, magas színvonalú *funkcióérettséget* jelentő, több éves periódusát értjük, amelynek időtartama alatt egy adott képesség a környezet adekvát ingereinek hatására a legnagyobb mér-

tékben fejlődik, s e periódusokkal egyúttal visszafordíthatatlanul megszabja a testi képességfejlesztés egymást követő, fel nem cserélhető sorrendjét is.

E feltételezés nem mai eredetű. *Nádori* (12) már 1955-ben felvetette, hogy a sportbeli felkészülés szempontjából a 7—17 éves kor a legkritikusabb életkori szakasz. A világ élvonalába tartozó ifjúsági és felnőtt atléták teljesítményfejlődési hányadának vizsgálatával *Harsányi* (6) kimutatta, hogy az ifjúsági korúak a sportpályafutás alatt elérhető versenyteljesítményfejlődésből 18—19 éves korig a férfiaknál már 93,46, a nőknél 92,31%-ot abszolválnak. Ez azt bizonyítja, hogy *Nádori* (12) 30 év előtti felvetése megalapozott volt. Ez idő alatt igen sokan, köztük *Bakonyi* (1), *Demeter* (3), *Diósi* (4), *Farmosi* (5), *Harsányi—Móráné* (7), *Harsányi és mtsai* (8), *Hirtz* cit: *Weineck* (15), *Martin* (9), *Meinel* (11) és *Wolansky* (16) is vizsgálta a pszichomotorikus teljesítményfejlődésben jelentős szerepet játszó testi képességek változásának életkori dinamikáját. Munkájuk nyomán a mozgástulajdonságok kritikus vagy szenzitív szakaszai ismertté váltak. Ezeket és az 1984. évi Olimpiai Tudományos Kongresszuson e tárgykörben elhangzottakat integrálva állapította meg *Nádori* (13), hogy a *sportbeli felkészítés kritikus szakasza* a 9/10 — 16/17 éves kor közé tehető.

Ezekből következik, hogy az eredményesebb testnevelés és a hatékonyabb sporttehetség-gondozás akkor járhat sikerrel, ha mindkét, egyformán fontos társadalmi feladatot pszichomotorikus teljesítményfejlesztési deficit nélkül oldjuk meg. Arra teszünk kísérletet a továbbiakban, hogy az ember testi képességei fejlődési törvényszerűségeinek ismereteire támaszkodva feltárjuk azokat a lehetőségeket, amelyekkel a pszichomotorikus teljesítménydeficit elkerülhető.

A testi képességek szenzitív szakaszai

A testi képességek szenzitív szakaszait elemezve, az alábbi következtetésekre jutottunk.

1. Az ember szervezete különböző életkori periódusban eltérő pszichomotorikus funkciókra érett.

2. A testi és motorikus fejlődés intenzív szakaszai az eltolódások mellett, a prepubertás és pubertás korában figyelhetők meg. Ez azt bizonyítja, hogy a testi képességek és ezzel a sportteljesítmény fejlődése a biológiai érés periódusában elsősorban a valódi (biológiai) életkor függvénye.
3. Legkorábban a koordinációs képességek, a dinamikus ügyesség és hajlékonyság elsajátítására funkcióérett az ember.
4. Az anaerob laktacid jellegű állóképesség szenzitív szakasza, korábbi felfogásunktól eltérően már gyermek- és prepubertáskorban jelentkezik.

A szenzitív szakaszok testnevelés- és edzésmódszertani konzekvenciái

A fenti törvényszerűségek figyelembevételével az alábbi edzésmódszertani konzekvenciákat vonja maga után.

1. A testi képességeket a szenzitív fázisok jelentkezési sorrendjében célszerű nagyobb arányban fejlesztő ingerekkel támogatni.

Ez a sorrend a következő:

1. 1. Koordinációs képességek dinamikus ügyesség és saját iramú aerob állóképesség *Bakonyi* (2) és hajlékonyság. Ez konkrétan azt jelenti, hogy a 6—13 éves korban sokoldalú általános és sokoldalú sportági képzést szükséges megvalósítani, amelyen belül különösen nagy szerepet célszerű kapnia a sokmozgásos játékoknak. Szükségesnek tartjuk kiemelni ezek közül a saját iramú aerob állóképességet, amely a sokmozgásos játékokon mint edzésszerekön kívül, olyan tartós, ciklikus jellegű mozgásformákkal is fejleszthető, mint pl. a folyamatos futás. Kétségtelen, hogy ez ellentmond az ilyen korú gyermek alacsony színvonalú monotoniatűrésének, de ugyanakkor megfelelő motíválás („Az a legügyesebb közületek, aki megállás nélkül a legtovább tud futni!”) esetén is havonként csak 1—2 alkalommal alkalmazva járulhat hozzá az egészség megőrzéséhez szükséges hasznos szokások kialakításá-

hoz és az aerob állóképesség színvonalának növeléséhez.

Ugyancsak kiemelésre szorul szerintünk a koordinációs képességeken belül a sokféle (általános és sportági) mozgástanulás is. Itt egyrészt arra szükséges utalnunk, hogy minél többféle mozgásfajta — elsősorban utánzásra alapuló módszerrel (lásd: *Meinel* (11) „egycsapásra tanulás” lehetősége) — történő megtanítására érett a szervezet. Ha ezt kihasználjuk, akkor ezzel lehetővé tesszük a felnövekvő nemzedék számára, hogy az adottságainak legmegfelelőbb mozgásfajta (sportágra) a lehető legkönnyebben rátaláljon. Ezzel egyúttal a tehetséggondozáshoz szükséges szűrést is elősegítjük. Másrészt ezzel lehetővé tesszük az agykéreg mozgatóközpontjai közti olyan differenciált kapcsolatok kialakulását, amelyek *Martin* (10) szerint elengedhetetlen alapját képezik a későbbi, idősebb kori tudatos mozgástanulásnak.

1. 2. Az erő-állóképesség, gyorsaság, vágtagyorsaság, ugróképesség és anaerob laktacid jellegű állóképesség túlsúlyal történő fejlesztésére a 10—16 éves kor közt kerüljön sor.

Ez egyúttal azt is jelenti, hogy a javasolt sorrend szükségszerűen nem jelent éles határok szerinti rangsort. Átmeneteket tartalmaz. De jelenti azt is, hogy szinte valamennyi testi képesség fejlesztésére szükség van megközelítőleg a 12—14 éves kor közt. Ez pedig ugyan csak szükségszerűen és ismételt hangsúlyozottá teszi — sportáganként ugyan változó tartalommal — a sokoldalú képzést.

Itt is kiemelésre szorul legalább két megfigyelés.

Az egyik az, hogy az erő fejlesztésének mindegyik formája szinte kizárólagosan a saját testsúly legyőzésével párosuló edzésszereket igényli csak. Tehát többletterhelésekre nincs szükség.

A másik és talán legmeghökkenőbb az, hogy az anaerob laktacid jellegű állóképesség fejlesztésének (pl.: az a

fajta állóképesség, amely a 300—400 m-es síkfutásnál dominál) 10—16 éves kor közt van legnagyobb lehetősége. Eddig e fajta állóképesség fejlesztését a serdülő kor befejezése után ajánlották csak hangsúlyos fejlesztésre. Ennek oka az volt, hogy a fejlesztés klasszikus és szinte kizárólagos módszereként a freiburgi pulzuszabály szigorú betartása melletti intervall edzést tartottuk. Ennek ellenére a teljesítményfejlődés-vizsgálatok (pl.: *Harsányi* és mtsai) azt bizonyították, hogy e képesség szenzibilis szakasza a 10—16 éves kor közé esik. Ennek megfelelően pszichomotorikus teljesítménydeficit kockázatát nélkül nem halasztható a serdülő kor utáni időszakra e képesség fejlesztése. Ugyanakkor könnyen belátható az is, hogy a gondtalan, gyermekies beállítódást e felismerés ellenére sem szabad az intervall módszerrel „kiöltni” a gyermekekből, serdülőkből. Tehát olyan fejlesztési eljárást kellett keresni, amely mindkét követelménynek megfelel. Ez szerintünk — mint szabálytalan szakaszos, terhelést és több pozitív érzelmi csúcspontot biztosító módszer — a *sokmozgásos* és serdülő korban első sorban a *sportjátékokban található meg*. Konkrétan azt ajánljuk, hogy a 10—16 éves korban a laktacid anaerob jellegű állóképességet megközelítően 90%-ban sokmozgásos játékokkal és 10%-ban ilyen jellegű versenyeken (futásnál 300 és 400 m-es síkfutásban, gátfutásban) történő indulással fejlesszük. A telítődési effektust ugyanis nem az évi 8—15 verseny, hanem csak az ennél sokszorta nagyobb sűrűséggel jelentkező edzés okozhat.

1. 3. A maximális erő, a dobóerő és a nagy (külső) ellenállások legyőzését igénylő gyors erő és döntően speciális állóképesség fejlesztése a 14 éves kor után fokozatosan egyre progresszívebben kerülhet sorra.

Azt azonban figyelembe kell vennünk, hogy ezek sajátos előkészítésének, s ezzel együtt az elérhető teljesítmény megközelítően 90%-os ará-

nyai elérésének is meg kell történnie a 18 éves korig.

2. A sportbeli felkészítés kritikus szakasza a 10—18 évek közé esik. Az ekkor elkövetett hibák nem korrigálhatóak, mert a testi képességfejlesztés, sportteljesítmény-fejlődés életkorfüggő változó.
3. A pszichomotorikus teljesítménydeficit a funkcióérettség szenzibilis szakaszai által determinált testi képességfejlesztési sorrend betartásával kiküszöbölhető.

Összefoglalás

A testnevelés és edzésgyakorlat tapasztalatai és a testi képességek fejlődési törvényszerűségei alapján vizsgáltuk a pszichomotorikus teljesítménydeficit elkerülési lehetőségeit.

Megállapítottuk, hogy ez elkerülhető, ha a képességfejlesztésben az ember egyedfejlődése során, funkcióérettsége alapján meghatározott sorrend szerint betartjuk a képességfejlesztés objektív fejlesztési rangsorát. Ezen belül kiemeltük a saját iramú állóképesség, a sokoldalú mozgástannulást, a laktacid anaerob jellegű állóképesség fejlesztési módszereinek jelentőségét. Bizonyítottunk fogadtuk el, hogy a sportbeli felkészülés kritikus (legértékesebb) szakasza a 10—18 éves életkorra esik.

IRODALOM

- (1) **Bakonyi, F:** Újabb szempontok a tanulók állóképességének fejlesztéséhez. A Testnevelés tanítása, 1960., 145—148.
- (2) **Bakonyi, F:** A fizikai képességek fejlődésének dinamikája az egyes életkorokban. Testneveléstudomány, 1975., 2., 59—80.
- (3) **Demeter, A:** Sport im Wachstum — und Entwicklungsalter. Johann Ambrosius Baeth, Leipzig, 1981.
- (4) **Diósdí, L:** Jellemzők a magyar 10—18 éves atléták motorikus és testi fejlettségéhez. (Szakdolgozat) Kézirat.
- (5) **Farmosi, I:** Alkati és motoros adatok férfi sportolókról. A Testnevelési Főiskola közleményei, 1983., 3., Melléklet. 3—80.

Riport Novák Ilonával

SOMORJAI LÁSZLÓ

- (6) **Harsányi, L:** Élvonalbeli ifjúsági és felnőtt atléták teljesítményeinek arányai. Utánpótlás-nevelés, 1982., 9., 107—118.
- (7) **Harsányi, L—Móra, Z-né:** A 10—18 éves atléták felkészítésének modellje. Utánpótlás-nevelés, 1983., 10., 3—43.
- (8) **Harsányi, L—Dlósdi, L—Hirt, K—M. Martin, M—Veres, L:** Die Bedeutung der Leistungsentwicklung für das Nachwuchstraining. Leistungssport, 1984., 2., 33—36.
- (9) **Martin, D:** Konzeption eines Modells für das Kinder- und Jugendtraining. Leistungssport, 1981., 3., 165—176.
- (10) **Martin, D:** Leistungsentwicklung und Trainingsbarkeit kondizioneller und koordinativer Komponenten im Kindersalter. — Leistungssport, 1982., 1., 14—24.
- (11) **Meinel, K:** Bewegungslehre. Volk und Wissen Volkseigener Verlag, Berlin, 1977.
- (12) **Nádori, L:** Az utánpótlásedzés időszerű kérdései. Testnevelés- és Sporttudomány, 1981., 2., 49—55.
- (13) **Nádori, L:** Beszámoló az Olimpiai Tudományos Kongresszus (Eugene USA Oregon, 1984. júl. 16—26.) tapasztalatairól. TSTT Versenysport-bizottság, Budapest, 1984., okt. 8. (Előadás).
- (14) **Sebő, A:** Élvonalbeli atléták teljesítményeinek változásai. (Szakdolgozat) Budapest, 1981., 3., 129. lev.) Budapest, Testnevelési Főiskola Edzői Szak, Levelező Tagozat.
- (15) **Weineck, J:** Optimalis Trainings. Verlagsgesellschaft. Erlangen, 1980.
- (16) **Wolansky, N:** Motorics of the aphilol as a subjekt research and educational activity. Educations Scientifique de Pologne. Varsovie—Poznan, 1976., 38—75.



1925-ben, Budapesten született. Úszókarrierje a Szemere utcai gimnáziumban kezdődött.

— „Csinády Istvánné testnevelő tanárnőm minden évben elvitte osztályait az uszodába. Hunyadffy Istvánnak, első edzőmnek azonban nagyon jó szemének kellett lenni, hogy akkor engem is a tehetségek közé sorolt. Ahogy visszaemlékszem magas, sovány gyerek voltam, és meglehetősen vékony csontú. Igaz — édesapám (maga is tanárember) és anyám is imádták a sportot, és állandóan hurcoltak minket magukkal az uszodába. Húgom és én így hamar megtanultunk úszni, és meg is szerettük ezt a mozgást. Édesanyám ma 83 éves, de még minden nap az uszodában találja. Testnevelő tanárnőmnek sokat köszönhettem. Patronált, segített, érdeklődött, támogatott. Klasszikus, jó testnevelő tanár volt. (Lánya, Csinády Dóra hosszú időn keresztül az operaház primabalerinája volt.)”

A három-négy tehetséges gyerekből aztán, akiket Hunyadffy Sándor kiválogatott, csak Novák Ilona maradt meg. Elkezdődtek az edzések. Mindennap — de nem több egy óránál. Ezek a tréningek inkább technikai, állóképességi munkát tartalmaztak, és tulajdonképpen a sportos életforma kialakításában játszottak szerepet. A teljesítőkéesség végső határait nem döngették. Igaz, így a gyerekek — ahogy Novák Ilona

meséli — nagy kedvvel és ambícióval jártak az edzésekre. Az igazi tehetség ilyen munkával is kibontakozik.

Két év, és Novák Ilona országos bajnok.

Aztán iskolaváltás. Negyedik után a Csalogány utcai tanítóképző. (Csinády tanárnőt a család csak úgy tudta megengesztelni Ilona távozásáért, hogy az öt évvel fiatalabb húga, Éva került a Szemerébe. Kitaposott úton ment, és természetesen úszás vonalon is Ilona nyomdokaiba lépett.)

— „Az edzéseken akkor még a gyorsaság kifejezett fejlesztése nem volt jellemző. Csak jóval később, a szakaszos edzés-munkával került el az uszoda falai közé. Napi kétszeri edzésről pedig egyáltalában nem volt szó. Igaz soha nem untuk az úszást.”

A háborús évek visszavetettek minden sportot. Novák Ilona azonban ebben az időben már az európai élvonalba számított eredményei alapján. A 48-as olimpián döntős hátúszásban és váltóban. 1952-ben a magyar váltó olimpiai bajnok: Novák Ilona—Temes Judit—Novák Éva—Szőke Kató.

1963-ban végzett a TF levelező tagozatán. Addig általános iskolai nevelőként is testnevelés vonalon dolgozott. Iskolai tevékenységét a Pannónia úton kezdte. Aztán Váci utca 57, majd 81, később a Szent István téri iskola, a Labda utca, és onnan egy nagy ugrás az Agrártudományi Egyetem. Közben a TF-en úszással foglalkozott a tanárképzésben. Jelenlegi munkahelye az ELTE Testnevelés Tanszéke.

— „Mindig edzősködtem, vagy valami közöm volt az úszáshoz. Egy időben a KISOK iskolák által szervezett úszásoktatásba kapcsolódtam be. Itt három fokozatban dolgoztunk a kollégákkal. A munka kis vízben kezdődött. A 33-as medencében a középhaladókkal foglalkoztak a második csoport oktatói. A „menőket” én menedzseltem. Jó úszóim voltak. Pajor Éva jelenleg Ausztráliában él. Nemrég írta nekem, hogy magával vitte emlékebe a tőlem kapott serleget, melyet rekordom megdöntésekor ajándékoztam neki. Hiába, nincs szebb dolog annál, mint mikor a tanítvány dönti meg a mester által felállított csúcst.”

— Mi a helyzet a ma úszásoktatásával? Novák Ilona véleménye szerint sok a javulás — de még rengeteget lehetne tenni az iskolai úszás ügyében. Nagyon sok gyereknek nincs lehetősége úszás tanulására. Szaporodnak a tanmedencék, javulnak a feltételek — mondja —, de még mindez kevés. A fő jelszó, hogy mindenki megtanuljon úszni...

Nem értek egyet a négy-ötévesek versenyzővé képzésével. Nem egyszer látok didergő, vacogó, vízből már kikíváncozó kisgyereket — amint az edzők tovább csináltatják vele a napi penzumot. Nem hiszek ebben a módszerben. A kedvcsinálás, a megszerettetés a megtartás alapja. Vitathatatlan, több türelem kell hozzá és több odafigyelés. Ha ez nem így történik, a botlalt csinált versenyzőből csak ideig óráig lehet eredményes sportember, ha egyáltalán lehet...

Novák Ilona tevékeny ember. Mindig keményen dolgozott, és ezt csinálja ma is. Az órák megtartása után teljesíti a maga számára kitűzött edzésadagot. Számára hivatás a munka, hivatás a sport, mindent komolyan csinál. Társadalmi munkás. Háromszor kapott sportérdemérem aranyfokozatot. A MUSz alelnöke. Volt úszó és műugró szakági vezető, szövetségi kapitány, 1973 óta az Európai Úszó Szövetség Elnökségének tagja.

— „Mindig az lebegett a szemem előtt, hogy belátásom szerint, elfogultság nélkül, becsületesen a legtöbbet tegyem azokon a helyeken, ahova a sors állított.”

A testnevelés és sport iránti érdeklődés vizsgálata a 3—4. osztályban

SZIGETI ZSUZSANNA

Témavezető: Dr. Császi Sándor tanszékvezető, Budapesti Tanítóképző Főiskola, Testnevelési Tanszék.

II.

B) *A testnevelésóra jelentősége a gyermek életében.*

(A kérdőív 3., 4/a., 5. kérdéseire adott válaszok alapján.)

A tanulók testneveléshez való viszonya pozitív viszonyulást jelent. Szeretik a testnevelésórát (a megkérdezettek mindegyike „igen” választ adott a 3. kérdésre), és az indoklásaikból kiderül, hogy nem azért, mert nem kell rá külön tanulni, hanem mert élvezik a játék, a mozgás ízét, örömet. A „miért” kérdésekre adott válaszokat 0%-os arányban tüntettem fel és a következő megállapításokra jutottam (5. táblázat):

1. Még e kornak is jellemző tevékenységi formája a játék. A gyerekek ennek megvalósulását, lehetőségét a testnevelésben látják.

A pedagógusnak ezt tudnia kell, alkalmazkodnia az életkori sajátosságokhoz, és ennek figyelembevételével kell kialakítania az órákat, meghatározni a módszereket. Ha a sportmozgást, a versenyzést, a mozgások tanulását is játék-tevékenységnek fogják fel, és főleg en-

nek szellemében tanítják, akkor szinte a testnevelés teljes anyaga kielégítheti a játékigényt.

2. A megkérdezettek 10⁰/₀-a azt a választ adta, hogy „szeretem, mert mozoghatok”. Jogos igény ez a 8—9 éves gyerekektől, hiszen heti 25—30 órát ülnek az iskolapadokban, napi 2—3 órát a délutáni napköziben. Ezek után természetes, hogy szeretik a testnevelésórát, mozgásszükségeiknek színterét látják benne.

Ezekben a gyerekekben kialakíthatjuk a sokoldalú testmozgást, és ezáltal mozgásigényüket életszükségletté formálhatnánk.

3. A tanulók tisztában vannak azzal, hogy a testnevelésnek milyen hatása van a szervezetre. Megvédi egészségüket, kialakíthatja a helyes életmódot.

4. A gyerekek 15⁰/₀-a a fizikai képességek kialakulásában látja a mozgás jelentőséget. A szervezet aktív megerősítését, ügyesedést vár a testneveléstől.

5. Azok a tanulók, akik ilyen és ehhez hasonló válaszokat adtak: „szeretem, mert sok újat, érdekeset tanulunk”, igazolják számomra a korra jellemző „objektív” érdeklődést. A tudásvágy, a megismerés hajtja őket, de nem csupán a testnevelés, hanem minden tárgy megismerése. Feltételezésemet arra alapozom, hogy ezek a gyerekek az 1. kérdésnél a tanulást írták be elsőként, a 2. kérdésnél pedig csak közvetve érdeklődtek a sport iránt („Drukkolni a Honvédnak”, „Szabadsághegyre menni”, „Cirkuszba menni”).

6.—7. Akik nem adtak kielégítő választ, vagy egyáltalán nem indokolták választásukat, azokból a céltudatosság, a távlati célok tudatos ismerete hiányzik. A tanítás folyamán meg kell nekik magyarázni, hogy mit miért végeznek. Nemcsak az óra „célkitűzés” része alatt kell ezt elvégezni, de gyakorlás közben is állandóan hangoztatni kell. Meg kell ragadni az alkalmat arra, hogy minden eredményre, melyet valaki a testgyakorlással elért, felhívjuk a figyelmet és tudatosítsuk. Ez mindig nagy meggyőző erővel hat.

5. táblázat: A válaszok százalékos kimutatása

A gyermek válaszai %/o-os arány

1. „Szeretem, mert sokat játszunk.” 30⁰/_o
2. „Igen, mert akkor mozoghatok” 10⁰/_o
3. „Azért szeretem, mert egészséges leszek.” 20⁰/_o
4. „Mert akkor erősebb, ügyesebb, gyorsabb leszek.” 15⁰/_o
5. „Szeretem a testnevelést, mert sok érdekes, új dolgot tanulunk.” 10⁰/_o
6. „Szeretem, mert jó.” 10⁰/_o
7. Nem indokolta. 5⁰/_o

A 4. kérdés első felére egyöntetű választ kellett hogy kapjak. Egy ciklusban, a két hét alatt öt testnevelésórájuk van a tanulóknak, de mindannyian ennél többet szeretnének (5. kérdés). Két lényeges dolgot emeltek ki:

1. A testnevelésórán végzett mozgások fejlesztik a testet, ügyessé, ellenállóvá, erőssé teszik.
2. Megőrzik a szervezet egészségét (6. táblázat).

Ne várjuk, hogy a tanulók maguk jussanak el oda, hogy ezeket a következtetéseket levonják. A pedagógusnak a megismerét útján közvetve kell tudatosítani a tanulóknak.

6. táblázat: Miért szeretnél több testnevelésórát?

A megkérdezettek válaszai: %/o-os arányuk — tanuló

1. „Erősebb, ügyesebb leszek.” 56⁰/_o — 28 tanuló
2. „Még egészségesebb lehetek.” 30⁰/_o — 15 tanuló
3. Nem indokolt 14⁰/_o — 7 tanuló

Az iskola nem tudja maximálisan kielégíteni az igényeket, az öt testnevelésóránál többet nem iktathat be, de a pedagógus segítségét nyújthat abban, ha figyelemmel kíséri a jó mozgású gyerekeket, és felhívja a szülők és gyerekek figyelmét egy-egy

sportegyesületi szakosztályban való tevékenykedésre.

C) A testnevelés és sport iránti érdeklődést befolyásoló tényezők

a) Az értékelés, osztályozás (A kérdőív 7. kérdése)

7. táblázat: Testnevelés tantárgyban elért eredmények

Osztályzat	Fiúk (db)	Lányok (db)
Jeles (5)	9	24
Jó (4)	6	8
Közepes (3)	—	3

Nevelési célkitűzéseinknek arra kell irányulniuk, hogy a tanulók megkedveljék a testedzést, a sportolást. Ezt a célkitűzést az osztályozással, értékeléssel is támogatni kell.

A testnevelés osztályzásában az osztályzat ösztönző, jutalmazó jellege kell hogy érvényesüljön. A nevelési feladatok szempontjából az osztályozás pozitívan érvényesülhet akkor, ha a minősítésben a tanulók egyéniségét, képességeik között meglévő különbségeket figyelembe vesszük. A tanulók érdeklődésének ébrentartásában nagy jelentősége van annak, hogy erőfeszítésük eredményre vezessen, tevékenységüket pedig siker koronázza.

Ehhez az élményhez tudatosan el kell vezetni tanítványainkat azzal, hogy teljesítőképeségüknek megfelelő feladatokat tűzünk eléjük. Az osztályozásban egyre nagyobb mértékben kell értékelnünk az egyéni teljesítmények részletes és pontos nyilvántartása mellett a tanuló aktivitását, erőfeszítését, befektetett munkáját és fejlődését. Az osztályozásban az aktivitás nagyfokú figyelembevétele azért indokolt, mert a testnevelésben azt a hatást tartjuk jelentősnek, amelyet a mozgások végzése a szervezetre gyakorol, még akkor is, ha a gyakorlások eredménye egyenként különböző teljesítményszintben tükröződik.

b) *A tanító személyisége*
(A kérdőív 8. kérdése)

A tanító pedagógiai hozzáértése, módszerei, a tanulókkal való bánásmódja egyik legfontosabb tényező abban, hogy a tanulók milyen kedvvel vesznek részt a testnevelésórán. A lelkes és hozzáértő, jó pedagógust szeretik a gyerekek (8. táblázat).

8. táblázat: Miért szereted a testnevelő tanárodat?

Legjellemzőbb válaszok: %-os arányuk

„Mindig hagy játékidőt.”	14%
„Nehéz gyakorlatokat végzünk.”	26%
„Segít az ügyetleneknek is abban, ami nem megy.”	12%
„Aranyos.”	18%
„Mindenre megtanít.”	18%
„Jól tanít.”	10%
Nem indokolta.	2%

A tanárnak ezenkívül feltétlen rendelkeznie kell:

- A tanári pálya szeretetével és ebből adódó érdeklődéssel az ifjúság nevelése iránt;
- A testnevelés tantárgy iránti szeretettel;
- Sokoldalú felkészültséggel, bizonyos szakmai tudással a testnevelés területén;
- Kiváló szervezési készséggel.

A rendszeres testedzés szükségletét már fiatal korban ki kell alakítani, és ez idősebb korban is megmaradhat. Ez a feladat csak minden nevelő szoros összmunkája révén oldható meg sikeresen.

A rendszeres testmozgás iránti igény kialakítása nemcsak a sport, testnevelés oktatásától függ, hanem az egész iskola pedagógusi kollektívájának, az igazgatónak is feladata.

Minden pedagógus és ifjúsági vezető nagyobb fokú érdeklődése a tanulók rendszeres testmozgása iránt helyes útra irányítja a tanulók érdeklődését.

A sportolás és testedzés gondolatát fiatal korban, a tanulók körében mégis főleg a pedagógusok, tanítók segítségével lehet sikeresen megoldani, terjeszteni.

Olyan speciális helyzetben vannak a testnevelést tanítók, mely egy tanító számára sem adott, ők tudnak legközelebb kerülni tanítványaikhoz. Ez a tantárgy sajátos jellegéből, a testnevelésórák légköréből és a tanító—tanuló közeli kontaktusából adódik. Ez a különleges helyzet lehetőséget ad arra, hogy a gyengébb képességű tanulóikban is felébressze a sporttevékenység iránti kedvet, az ügyesebbek elé pedig egyre „magasabb mércét állítson”, és ezáltal a számukra legmegfelelőbb sportág felé irányítsa őket.

Ezek mellett persze szerepet játszanak az érdeklődés kialakításában az iskolán kívüli lehetőségek is. beleértve az edzést és versenyzést.

c) *Tárgyi feltételek motivációs ereje*
(A kérdőív 9. kérdése)

A tárgyi feltételek fontosságát nem kell hangsúlyozni akkor, amikor az óra élvezetesebbé, színesebbé tételéről beszélünk. A megfelelő méretű tornaterem, szabadtéri pályák a hozzávaló felszerelésekkel mind mennyiségileg, mind minőségileg fontos kellékei a jó testnevelés-tanításnak.

Szerencsére a vizsgált osztály nem szorul tantermi foglalkozásokra. Azonban a szabadtéri testnevelésórák megtartására a tavaszi és enyhe őszi időkben a tornaudvar nem a legmegfelelőbb, mégis szükséges a tanulókat ott is foglalkoztatni a tananyag elvégzésének szükségességéből adódóan (távolugrás ugrógödörbe). A tornaterem nem túl nagy, „mégis” egyetlen szintér a kulturáltabb mozgás kialakításához. A felszereltsége a gyerekek válaszaiból következően megfelelő (9. táblázat).

A futószámok lebonyolítása bizonyára problémát okoz. Rajtokat, rövid, gyorsfutásokat tudnak végezni a tanulók. A tornaterem nem, a tornaudvar sem rendelkezik 60—65 m hosszúságú pályával.

A kislabdahajtás technikája, a dobások íve megtanítható bárhol, de távolságra történő dobások (kislabdahajtás mérése, felmérése) sehol sem oldhatók meg.

Hogyan ismerkednek meg a tanulók ezekkel a mozgásokkal?

9. táblázat: Milyen tornaszereket, eszközöket használtak testnevelésórán?

Tornaszerek megnevezése	Hány tanuló írta?
Labda	41
Ugrókötél	25
Bordásfal	34
Pad	10
Rúd	24
Szekrény	39
Dobbantó	41
Zsámoly	40
Karika	10
Kislabda	4
Szőnyeg	4
Gumiszőnyeg	4

D) Az egyesületi sport szerepe a tanulók életében

(A kérdőív 10. kérdése)

a) Az 50 tanuló közül heten sportolnak egyesületben:

1. Torna (Bp-i Spartacus) hetente 1-szer, 1 óra/1 tanuló.
 2. Labdarúgás (Győri Rába ETO — kihelyezett szakosztály) hetente 1-szer 90 perc/1 tanuló.
 3. Úszás (Bp-i Spartacus) hetente 1-szer, 1 óra/4 tanuló.
- Úszás (BVSC) hetente 1-szer, 1 óra/1 tanuló.

b) A megkérdezettek közül tizenhatan szeretnének aktívan sportolni.

A megjelölt sportágak:

- torna/1 tanuló
- kajak-kenu/1 tanuló
- műkorcsolya/2 tanuló
- kézilabda/2 tanuló
- asztalitenisz/1 tanuló
- lovaglás/2 tanuló
- tenisz/2 tanuló
- labdarúgás/2 tanuló
- cselgáncs/1 tanuló
- karate/1 tanuló.

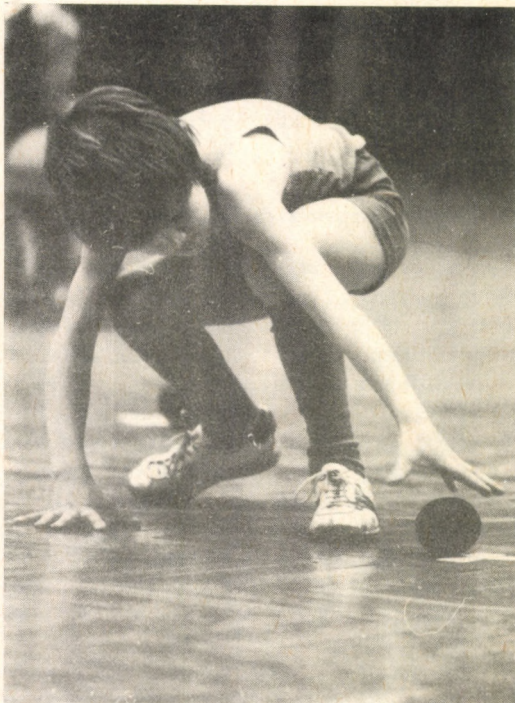
c) Huszonhét tanuló nem adott választ a feltett kérdésekre. a tanulók több mint 50%-a. Vajon mi lehet ennek az oka? Az iskola nem ösztönzi a

gyerekeket, vagy a család gátolja őket azzal a téves felfogással, hogy a jó sportolók rossz tanulók?

A sportolás kifejleszti a gyerek akaraterejét, rendszeretetre szoktatja őket. A rendszeres sportolás az értelmi képességekre is hatást gyakorol, a gyengébb szellemi képességűeknél is javulást szokott hozni.

Elsődleges feladat tehát a helyes szemlélet kialakításához kapcsolódik. Elsősorban a szülők, és ehhez szorosan kapcsolódva az oktatási intézmények, pedagógusok szemléletének átformálása. Ezután várhatjuk csak el a gyerekektől, hogy ne közömbösen személteljék ezt a témát.

A rendszeres testedzés gondolata csak akkor természetesen a sajátjai közül minél rében, ha az iskolában a pedagógusok, a szülők, az egyesületekben az edzők összehangoltan oktatják őket sportszeretetre.



Boros Jenő felvétele

KÖNYVISMERTETÉS

Az aranyérmek árnyékában



A szaklektorok és a kritikusok egyértelműen egy kibontakozóban levő új sporttörténeti iskola termékeként értékeli a Medicina — Sport Kiadó „Az aranyérmek árnyékában” címmel közreadott kiadványát.

A szerző **dr. Kun László** egyetemi docens.

A fedéltervezetét tekintve is tetszetős mű már a „dr. Csanádi Árpád NOB-tag emlékének” mottóval kezdődő bevezetésében megfogalmazza, hogy a monográfiája szakítani akar az olimpiatörténeti kiadványokban megszokott eredmény- és eseménycsoportosító műfajjal. A történetiszociológiai elemzés során egyértelműen feltárja, hogy Coubertin a századforduló során a nemzetközi sportmozgalom integrációs törekvései közül a legjárhatóbbnak ígérkező utat jelölte ki. A relatív függetlenségű önszervező vezetésstruktúra alapjainak lerakásával pedig olyan irányításmechanizmust dolgozott ki, amely lehetővé tette a hatalompolitikai törekvések közötti manőverezést.

Az alapról és a felépítményről szóló tanítás sportéletre kivetített sematizmusát a testkultúra „autonóm” fejlődésének sajátosságait kiskartó elemzéssel haladja meg. Politológiai értelemben az olimpiai mozgalmat mint az egyetemes emberi együttélés önszabályozó mechanizmusának egyik fontos eszközt értelmezi. Egyértelműen állást foglal abban a kérdésben, hogy a XX. század emberének ezt a kultúrkincsét nem szabad a gazdasági és hatalompolitikai erők játékszerévé tenni.

Az iskolai testnevelési kézikönyvként is haszonnal forgatható kiadvány sportdiplomáciai fejtegetései nemcsak a politológiai értelemben

vett konfliktusharcok kulisszái mögé engednek bepillantást, hanem rávilágítanak arra is, hogy az olimpizmus értékrendjének legmaradandóbb összetevői a humanizmusban fogant emberformáló nevelési törekvésekben rejlenek.

„Ne vegyék el játékainkat, hanem működjenek közre annak emberformájú korszerűsítésében!” — hangzik a mű félreérthetetlenül megfogalmazott alapeszméje, s erre a kiáltásra érdemes odafigyelni.

J. J.

Könyvekről röviden

A nagyon termékeny **Hámori Tibor** három könyve most egy kötetben látott napvilágot: **Deckarm. 131 nap kómában!**, **Puskás. Legenda és valóság, Quini. Az elrabolt gólkirály**. Hámori Tibor új könyve (Buci) a közismert és közkedvelt Deák Róbert portréja.

Simon V. László, a kitűnő repülőgéptervező, a „kockás Rubik” édesapja, Rubik Ernő életútja mellett az általa tervezett, híres vitorlázó gépeit, a Góbét, a Pilist és a többieket is bemutatva, a magyar sportrepülés történetét is összefoglalja.

Atlövés címmel jelent meg **Laki László** és **dr. Nyerges Mihály** elemző könyve az 1981-es kézilabda-bajnokságról. Az írás a nem szakembereknek is érdekes olvasmány.

Kurucz Antal, az olimpikonok és a világbajnokságokon résztvevők szakácsa **Dávid Sándorral** írt könyvet **Teritéken az olimpia** (avagy: mit esznek azon az olimpián?) címmel. Ma, a szakácskönyvek divatja idején is sok újdonsággal szolgálnak a „sportos receptek”, nem beszélve a körítésről, a sporttörténetekről.

Tótsz András Csodazokni, Wágner úr és a többiek című kötetecskéje a sportolók babonáival foglalkozik. A szellemes, sok érdekességgel szolgáló könyv a babona mibenlétét, lélektanát is megkísérli feltárni.

Feltehetően nemcsak a Ferencváros-szurkolók, hanem a foci nem fradista szerelmesei is érdeklődéssel fogják forgatni Nagy Béla 11 kötetre tervezett sorozatát, a Fradisták fényképalbumát. Az egy év alatt megjelenő kötetek sok fényképpel, kevés, de érdekes szöveggel, korabeli dokumentumokkal mutatják be többek között a világbajnok Uruguay legyőzését, az egyesület válogatott labdarúgóit, a Vásárvárosok Kupája (ma: UEFA-kupa) elnyerését stb.

Az 1985-re is kiadott sportkalendárium sok fényképpel, színes írásokkal kedveskedik olvasóinak, s közli az előző év nagy sporteseményeinek eredményeit is. A megszokott formában jelent meg. **A magyar sport évkönyve 1983**, ismertette az év minden jelentősebb nemzetközi és hazai, felnőtt, ifjúsági stb. versenye eredményeit.

Végezetül két, csak részben sporttémájú könyv. Az Erdős Ákos és Vincze Mátyás szerkesztette **LEGek** könyve számos magyar és nem magyar sporttörténeti „leg”-et ismertet.

Az Ifjúsági Magazin Játéklexikon címmel adott ki az iskoláktól, a kluboktól kezdve a családig sok helyen hasznosítható könyvet, mely a táblás, a kártya- és egyéb játékok mellett számos sportjátékot (röplabda, fejelés, gorodki, rögbi, sakk, ne nézz hátra, netball, lábtenisz, léggömbfoci stb.) ismertet.

Magyar olimpiikonok önmagukról és a sportról

Rendkívül érdekes könyvet jelentetett meg az egykori sportoló, a Testnevelési Főiskola dékánhelyettese, Földesiné Dr. Szabó Gyöngyi Magyar olimpiikonok önmagukról és a sportról címmel. A szerző a 97. oldalon ezt írja:

„Természetesen az éremnek mindkét oldalát próbáltuk megismerni. Ebben az említett idős mesternek és társainak a visszaemlékezései sokat segítettek. Életszervező elveikről, értékeikről — közvetlenül és közvetve — elsőként az olimpiikonokat faggattuk. Emellett a szubjektív vélemények ellenőrzésére egykori edzőket, sportvezetőket, sporttársakat, sportújságírókat is megkérdeztünk, hogy megítélésük szerint az olimpiikonok viselkedését milyen mértékben irányították ténylegesen az egyes életcélok. Végül sportdokumentumokat: újságcikkeket, sportegyesületi, szakszövetségi beszámolókat, fegyelmi jegyzőkönyveket stb. tanulmányoztunk át azzal a céllal, hogy minél több információt kapjunk az olimpiikonok által vallott életvezetési elvek gyakorlati megvalósulásáról.

Az 1948—1976-os olimpiikonok életét vezérlő elvek, értékek elemzésekor megkülönböztettünk ún. általános (generális) értékeket és az ún. csoportértékeket. Általános érteken a szakirodalom alapján azokat az értékeket értettük, amelyek társadalmi rétegre, származásra, egyéni alkatra, korra stb. való tekintet nélkül jóformán mindenkire érvényesek. Az alapvető emberi szükségletekkel, tevékenységekkel függenek össze, és bizonyos értelemben majdnem mindenkinek a legfontosabbak. Ilyenek például az anyagiak, a család, a munka, a társadalmi megbecsülés.

A csoportértékek az olimpiikonoknál magas szintű sporttevékenységhez fűződnek. Más társadalmi csoportban vagy egyálta-

lán elő sem fordulnak, vagy ha igen, más tartalommal. Élsportolói csoportértékek például a sporteredmények túlszárnyalása, az ellenfelek legyőzése, a sportszerűség — esetenként a sportszerűtlenség —, a szurkolók és a haza képviselője és sajátos tartalommal még a külföldi utazás is.”

Ez a könyv kiindulási pontja. S ebből a szempontból vizsgálja a szerző — nemeként, korszakonként, sportáganként — az átlagéletkort, a társadalmi származást, a szülők, a sportolók iskolai végzettségét, a sportolók lakóhelyét, ennek változásait, az edzőhöz, az egyesülethez, a szakszövetséghez fűződő kapcsolatukat, a családi állapotot, a versenyzőkorban és jelenleg, a házastárs legfontosabb társadalmi adatait, a sportkarrier befejezésének idejét, véleményüket a sport társadalmi szerepéről, a visszavonulás okait, társadalmi beilleszkedésüket, jelenlegi kapcsolatukat a sporttal, nézeteiket a tömegsportról, a tömegsport és az élsport összefüggéseiről és még számtalan mást — felsorolni mindet egy rövid ismertetés keretében nem is lehet.

Nagyszerű ez a könyv. Nagyszerű, mert olyan mélységekbe visz el, melyeket nem is sejtettünk, adatokkal bizonyít olyan tényeket, melyeket éreztünk, gondoltunk. És elsősorban azért, mert rendkívül őszinte írás.

Fejezetek a ceglédi sport múltjából

Nem szoktunk e rovatban helyi — megyei, városi — érvényességű kiadványokról beszámolni. Ez alól csak akkor teszünk kivételt, ha a kiadvány, a könyv kiváló példaként szolgálhat más megyék, más városok számára. S ha ezek a könyvek üzleti forgalomba nem is kerülnek, többségük megrendelhető a kiadónál vagy a tanács művelődési osztályán.

Kürti Béla könyve (Fejezetek a ceglédi sport múltjából*) is olyan helyi kiadvány, melyről feltétlenül meg kell emlékeznünk.

A könyv születéséről így ír az Előszóban Bakonyi Károly, a budapesti Testnevelési és Sportmúzeum igazgatója:

*Cegléd Város Tanácsa, Cegléd, 1984.

A város elsőnek létrejövő és valóságosan is működő sportegyesülete az 1884-ben alakult Cegléden Korcsolyázó Egylet volt. A sportszerető emberek az évforduló kapcsán egy évszázad méltó mlgünneplését tűzték ki célul. Ennek érdekében hívta létre a város vlzetősége a Centenárium Bizottságot, amely kidolgozta gazdag programját. az előre elképzelt szép események, rangos megemlékezések sorában előkelő helyet foglal el a város sporttörténetének megírása és kiadása. A történelmi kutatásra érett, addig e téren szunnyadó szellemi erők hirtelen felszabadultak. Nagy lendülettel és körültekintető alapossággal kezdték el és végezték folyamatosan a sport múltjának feltárását.

Aki figyelemmel kísérte az elmúlt évtizedek ceglédi sportéletét, az biztos állíthatja, hogy a kutató történésznek van mit feltárnia. Eseményekben, eredményekben gazdag évszázadot tudhat maga mögött a város sportszerető társadalma.

A szerző — magyar, történelem és testnevelő szakos tanár — nyugdíjas korában tudott csak nekiállni régi vágyát valóra váltani. Így született meg ez a remek könyv.

Nos, gazdag sportéletű, világhírű sportolókat felnevelő közép- vagy kisváros bőven akad Magyarországon. Sportéletük, a

testedzés múltja azonban nincs feldolgozva — sokszor még a nagyvárosoké sem. Ugyanakkor tudunk olyan községi kiadványról is, melynek szép kiállítását a lakosság adakozása biztosította. Nyugdíjas vagy nem nyugdíjas, sportot szerető írástudó mindenütt akad. Csak lehetőséget kell teremteni számára (számukra, mert a többszerzőjű kiadvány éppoly értékes, mint az egyszerűjű), csak inspirálni kell, biztosítani a megjelenés lehetőségét, támaszkodva a lakosság lokálpatriotizmusára. Így sorozatban jelenhetnének meg azok a helyi kiadványok, melyekre valóban szükség és igény is van. Csak a megfelelő menedzsert kell megtalálni.

Végezetül néhány szó a könyvről. Bár a cím hangsúlyozza a „fejezetek” szóval azt, hogy a szerző nem törekedett — nem törekedhetett — abszolút teljességre, mégis azt kell mondanunk a könyv áttekintése után, hogy a legfontosabb, a város számára legfontosabb sportágak, egyesületek, létesítmények, a népi és a tömegsport múltja és jelene a ceglédi magyar bajnokok, válogatottak, világversenyen szereplők, a kiegészítő bibliográfia és a számos kép bemutatásával kerek egészé teszi a könyvet.

Ezért is szolgálhat példaként más települések számára.

A könyvismertetéseket írta: **Andor György**

INHALT

Nagy Sándor: Körperziehrlehrrplan den Fachmittelshulen mit Technikbildung	97
Galát János: Anforderungssystem und Bewertung zur Förderung der Effektivität in einem Gymnasium	105
Tihanyi Hős Ágnes: Übereinstimmung des musikalischen Rhythmus mit dem Bewegungsrhythmus bei Seilübungen mit verschiedenem Tempo	115
Dr. Harsányi László: Möglichkeiten der Vermeidung des psychomotorischen Leistungsdefizits	118
Somorjai László: Reportage mit Ilonka Novák	121
Forschungswerkstatt	123
Buchbesprechung	127

СОДЕРЖАНИЕ

Над Ш.: Учебная программа по физкультуре для средних профессиональных школ по направлению техникума	97
Галат Я.: Система требований и оценка к повышению эффективности физкультуры в одной гимназии	105
Тиханине Хёш А.: Гармония ритма у музыки и движения при упражнениях с веревкой по разным темпам	115
Д-р. Харшани Л.: Возможности возникновения психомоторного избытка эффективности	118
Шоморjai Л.: Репортаж с Новак Илонкой	121
Цех исследования	123
Изложение книг	127

ARA: 7,— Ft



A testnevelés tanítása

XXI.ÉVFOLYAM
1985 | 5

A MŰVELŐDÉSI MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA





Boros Jenő felvétele

TARTALOM

Dr. Kun László: Számvetés helyett	129
Énekes Árpád: Ökölvívás a középiskolában	132
Zsakay Kálmán: A játékos sportjáték-oktatás	139
Flieghné Boda Sarolta: Versenyedzés felsőfokon	144
Dr. Szabó Béla: A német testgyakorlati oktatók szerepe az iskolai testnevelés tanítás kialakulásában és fejlődésében	147
Várhelyiné Kulcsár Magda: Átadták a Jó tanuló — jó sportoló címet a középiskolai tanulóknak	151
Gyógytestnevelés	153
Ötletek, újdonságok	155
Észrevétel, hozzászólás	157
Könyvismertetés	158
Sport és nyelv	160

Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Balázsne Kustos Mária

Burka Endre

Gyenge József

Dr. Nagy György

Pádár Károly

Dr. Székely Gabriella

Dr. Szigeti Lajos

Dr. Takács Ferenc

Rovatvezetők:

Dr. Andor György (Sport és nyelv)

Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)

Somorjai László (Riportok)

Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)

Lovas Albert (Képanyag)

E számunk szerzői: dr. Andor György nyelvész, Bp.; Énekes Árpád ny. testnevelő tanár, Bp.; Flieghné Boda Sarolta testnevelő tanár, Bp.; Hudra András tanár, Budakeszi; Dr. Kun László egyetemi docens, Bp.; Molnár Gyöngyi tanító, Bp.; Rentka Lászlóné ny. gyógytestnevelő tanár, Bp.; Dr. Szabó Béla főiskolai adjunktus, Eger; Várhelyiné Kulcsár Magda főelőadó, Bp., Zsakay Kálmán testnevelő tanár, Székesfehérvár.

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1046 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211—200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. — 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre 42,— Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 16. sz. alatti hírlapboltban.

Példányonkénti eladási ár: 7,— Ft

Universal Nyomda, Eger. 85 1628 4650 pld.

Felelős vezető: Hangács József

Számvetés helyett

DR. KUN LÁSZLÓ

Valamikor gyűjtöttem az évfordulókra írt cikkeket és visszaemlékezéseket, mert úgy tartottam, hogy mindegyikben van valami új és dokumentum értékű, amire érdemes felfigyelni. Később rájöttem, hogy ezek a cikkek és visszaemlékezések maradandó értéket csak elvétele tárnak fel, de annál hübben tükrözik a szerzők történelmi tudat változásait, valamint azt, hogy alkotói mennyire képesek lépést tartani a korszellem kifejezésvilágával. Röviden a visszaemlékezési és az „évforduló” műfajnak is meg van a maga története, amelyet az íratlan formák uralnak. Volt időszak, amelyet a kötelező optimizmus derűlátó eredménystatisztikái jellemeztek. Azután jött a deheroizálás divatja, míg be nem léptünk a ma magyarázkodással teljes, megnyugtató sokkoló, több értelmű jelentéstartalmat hordozó világába. Hadd idézzem gyűjteményem legfrissebb darabjának egy jellemző részletét: „Felszabadulásunk 40. évfordulójáról a tömegkommunikáció minden fórumán megemlékeznek. Az olvasók, akiknek jelentős része nem is élt még 40 esztendővel ezelőtt, tárgyilagosan követik az eseményeket; mi történt az elsőnek felszabadult magyar helységben Battonyán, hogyan hiúsult meg Horthy kiugrási terve október 15-én, kikkel kezdődött meg egy új, jobb világ Szegeden, miről határozott az első debreceni országgyűlés. Valahogy úgy figyelik, ahogy mi tanultuk a mohácsi vészt és a salgótarjáni hadjáratot. Ahogy mi hallgattuk nagyapáinkat, apáinkat, hogy mi történt Isonzónál...”

Sporttörténeti felvértezétséggel illetlenség — s valljuk be, talán túlzott merészség — volna vitatkozni irodalmi művek alkotóinak szóképpárosításával. Elvégre a művészet nem utolsósorban azért keletkezett,

hogy áthidalja az agyakba érkező ingerek megszámlálhatatlan mennyisége és a szóbeli kifejező eszközök korlátozott lehetőségei között tátongó szakadékot. A berzenkedés inkább akkor támad fel bennem, amikor a felszabadulás 40 éves távlatában a sport terén is egyre-másra bukkannak fel „kortanúk”, akik mind kerekesebb történetekben képesek feleleveníteni viselt dolgainkat és a kerettörténetként hozzácsapott múltat. Nem az emlékiratokban megfogalmazott „előrelátó” bölcsesség vagy az egyre javuló visszaemlékező készség iránti kételyeimet teszem szóvá, hanem azt, amit ezek a szerzők meg nem történtté igyekeznek varázsolni.

A közelmúltban nálam is jelentkezett valaki ellenállási emlékei naplószerű irományának kiadási tervével.

Az ellenállás dramatizálása azonban nem sikerült. Végül is három feltétellel javasoltam a kiadást. 1. A szerző szóaltasson meg olyan szereplőket is, akik még élnek. 2. Ne léptesse elő magát testnevelő tanárnak, megszolgált leventeoktatói kinevezése mellett. 3. Vallja be, hogy 1944. október 6-án még nem látott ilyen tisztán, mert különben aligha alkalmazott volna a csongrádi Tisza-hídfőnél „dezertáláson mesterkedő” leventegyerekek — többek között a jelenlegi szaklektor — ellen is brutális testi fenytéseket; nem beszélt volna taktikai visszavonulásról, német csodafegyverekről, amelyek megfordítják a háború sorsát. Elvégre visszaemlékezése válogatja.

Mondanom sem kell, hogy a kisvállalkozás nem jött létre.

A kerek évfordulókat a testnevelés és a sport történetében is joggal nevezhetjük a számvetés, a megtett út eredményeit összegező állomásoknak. Ahol azonban van mit összegezni, azt elemezni és értékelni kell. A tudományos igényű szintézisek pedig a torzítás veszélye nélkül aligha kényszeríthetők be „az évfordulós műfaj” Prokrisztész-ágyába. A maradandó értékelések sokkal inkább a munka csendes hétköznapijaiban születnek, mint sem az ünnepi szónoklatok mikrofonjai előtt. Az ünnep számunkra nem kongresszus, hanem egy ritustól megfosztott önszembeszéd, önmagunk kiigazítása, és egyben azok felidézése, akik eredményeink letéteményesei voltak. Ez nem könnyű feladat. A

magyar sporttörténetírás fő vonulatából az elmúlt húsz év alatt sikerült kiszorítani a történelmet a mindenkori jelenhez igazítók aspirációzavarát. De ezt nyilván nem azért tettük, hogy azok nyomuljanak a helyükbe, akik önmagukhoz akarják igazítani a múlt, a jelen és a jövő folyamatát. Sporttörténet-szemléletünk lerázta magáról „az utolsó csatlós” bűnbak sokkját, s már nem keveri össze a határozatokban megfogalmazott óhajokat a tényleges fejlődés eredményeivel és ellentmondásaival. Ennek arányában azonban túl ideális színben kezd feltűnni a Horthy-korszak iskolai testnevelésének apológiás értékelése. Itt ott pedig már-már demokratikus vonásokat ölt az Országos Testnevelési Tanács egykori politikája. Helyretenni valónk van tehát bőven, és ezt nyilván el is végzik a korszakra specializálódott szakembereink.

A múltat kinyilatkoztató „kortanúkkal” ellentétben a 40. évforduló múltjának felidézésében inkább azokra a csendes visszaemlékezőkre hagyatkozom, akiknek az 1944/45-ös korszakforduló helyreállítás és romeltakarítás gondjai között jutott energiájuk az utókornak szánt naplók készítésére. Azokra a testnevelő tanárookra, akik megvallják, hogy a romos tornatermek és a kirabolt szertárak látványai az első napokban életpályájuk hitelében ingatta meg őket. De utána mégis volt energiájuk arra, hogy defektes kerékpárjukon sorra látogassák diákjaikat, és felkérték őket, segítsenek az iskola betört ablakait bedesz-kázni, tűzifát gyűjteni, mert a tanítást be kell indítani. Az én szentesi testnevelő tanárom ilyen volt. Simon Tibornak hívták.

Mi, az egykori diákok akkor még mit sem tudunk arról, hogy a politikai korszakváltást követően az új típusú testnevelés tartalmi vitái is megindultak. A katonai, a háztartási és a légoltalmi gyakorlatok elmaradása senkinek sem hiányzott, de hogy őszinték legyünk az előző évek napenként tartott „félórás tornái”-nak drill-gyakorlatai sem. Tanárunk telenként felöntette a gimnázium udvarát, s az enyhülés beálltaig ment a „kollektív” korcsolyázás. Szükségből kovácsolt erény volt ez, mert csak az osztályok egyharmadának volt korcsolyája, és azt beosztás szerint három-három csoportra osztva használtuk. Amíg a tüzelőből tartott, a tornatermet

reggeltől estig üzemeltette. Amikor már nem volt sem jég, sem fa, a testnevelési órákat elméleti foglalkozásokká alakította. Ezek keretében ismertetett meg bennünket a bemelegítés élettani hátterével, az olimpiák történetével, az atlétika mechanikájával és a labdarúgás WM-rendszerével. De tőle hallottuk először azt, hogy 1945. február 7-én a Magyar Testnevelési Főiskola hallgatóinak egy csoportja átállt a szovjet csapatok oldalára, és velük együtt vett részt a budai vár felszabadításában. Az 1946/47-es tanév kezdetétől növelte az atlétikai, a testnevelési és sportjáték-foglalkozások számát. A népi kollégisták bevonásával pedig táncscsoportokat szervezett. Ki tudta, hogy mindezek az 1946-ban kiadott Bartos—Bély—Kerecsi—Király és Kiss-féle testnevelési tanterv elgondolásain alapultak. Csak az utókor teoretikusaitól tudtuk meg, hogy „ez a tanterv indította el azt a tárgyi tudás követelményrendszerére egyszerűsödő, ellentmondásokkal telített kísérletezési sorozatot, amely az oktatási folyamatok előtérbe kerülését és a nevelés háttérbe szorítását eredményezte”.

Pedig akkor is voltak ügyetlen gyerekek, de kövérre, tunyára, divathisztérikára nem emlékszem. Arra viszont igen, hogy Simon tanár úr 1947 húsvét vasárnapján a fél gimnáziumot kivonultatta egy korábban csak hallomásból ismert sportág: a volleyball elsajátítására. Akkoriban a falujárás szokása járta, ahol irányítása alatt nem kis magabiztossággal „oktattuk” a tanyai és községi iskolák tanítóit az időközben röplabdává magyarosodott hálójáték alapjaira.

Úgy 1948 tavasza körül lehetett, amikor felfigyeltem iskolatársaim körében az ún. „bizonyítás”, más szóval az „önigazoló” típus megjelenésére. Ezt a magatartásformát ma már elég nehéz hitelt érdemlően megmagyarázni. A mozgalom valószínűleg a népi kollégistáktól indult ki. Négyen-öten összeálltak és elhatározták, hogy a gyengébbek tanulmányi eredményeit egy vagy két jeggyel feljavitják. (Akkor jött be a 7-es osztályzat.) Ugyanakkor olyan célokat is kitűztek, hogy egy tavaszi szezonban kiki a saját távolugró csúcsát példaként 4 m-ről 4,50 m-re „emeli”. Voltak, akik a futópályán, mások dekázásban, kézenállás-

ban, cigánykerekezésben vagy éppen mell-sőfekvőtámasz-teljesítményben akarták önmagukat és egymást „igazolni”. Mi, akik valamilyen egyesületi szakosztályban versenyeztünk, a kezdeményezést nem nagyon vettük komolyan, Simon tanár úr azonban annál inkább. Füzeteket osztott ki közöttünk, amelyekbe kinek-kinek be kellett írni, hogy mi akar lenni, s erre a pályára hogyan készül fel? Testnevelésből mik a gyenge és erős oldalai, hetenként mennyit javított? Ki segített neki? Az így kialakított önértékelés adta az alapot az osztályzathoz. De talán nem is a módszer volt az erős oldala, hanem az a lelkesítési érzék, amivel ráhangolt bennünket, hogy halálosan komolyan kell küzdenünk az osztályok és az iskolák között presztízsviadalokban; legyen az atlétika, labdarúgás, röplabda, fejelőbajnokság vagy kötél-mászó verseny. Amikor pedig jött az MHK, megkezdte a személyes foglalkozást a gyengébbekkel...

Az érettségi banketten megkértük, árulja el, mitől van mindenre energiája. Ekkor már a szólamok világát éltük, de ő olyan természetességgel válaszolta, hogy a felszabadulással újjászületett, hogy el kellett hinni neki. Ma már tudom, hogy nemcsak Simon tanár úrnak adatott meg a két fiatalág, hanem a debreceni Aradi Gyulának, a gyulai Chrisztián Lászlónak, a bajai Dila Dénesnek, a ceglédi Kürti Bélának, a kiskunfélegyházi Tulit Péternek, a budai Sikó Dezsőnek, Szakács Ödönnek, a pesti Kaposi Gyulának, Patay Zsigmondnak és sokan másoknak. Velük később ismerkedtem meg.

Ők már kezdettől fogva tisztában voltak azzal, hogy a felszabadulás csak a kereteket, a lehetőséget adta meg az új élet kibontakoztatásához, a folyamatosan megújuló tartalmi munkát azonban nekünk és tanítványainknak kell elvégezni.

Bevett jó szokás nálunk, hogy az évforduló, jeles napok és a megemlékezést érdemlő születésnapok alkalmából államférfiak, tudósok, művészek, írók, költők, politikusok és mások arcképe felvillan a televízióban, megemlékezik róluk a rádió; munkájukat méltatják és újra értékelik a folyóiratok. Most a negyvenedik évforduló alkalmából terjesszük ki ezt a kört azokra a testnevelő tanáregyeniszégre is, akik a

mi egészségünket megalapozták. Ők és utódaik mindig csendben és rivaldafény nélkül dolgoztak és dolgoznak. De munkájuk hasonlatos az egészséghez, aminek csak a hiányát érzi az ember. Legyen ez új színfoltja a visszaemlékezés műfajváltozásainak; erősödő kontúrokkal kirajzolva az elkötelezettség és a történelemformáló ember megbecsülése.

FELHÍVÁS

„A testnevelés és a diáksport fejlesztéséért”

plakett adományozásához
javaslatok megtételére

A Magyar Diáksport Tanács „A testnevelés és a diáksport fejlesztéséért” felirattal tanévenként plakettet adományoz azoknak a tanítóknak, tanároknak (testnevelőknek), kollégiumi, diákotthoni és intézményi nevelőknek, szakoktatóknak, mozgalmi és a sportszervek aktívainak, akik munkájukban magas fokon valósítják meg a nevelés területei között a testi nevelést is.

A szakigazgatási szervek, az intézmények és magánszemélyek 1986. január 31-ig, a területileg illetékes Megyei (Fővárosi) Diáksport Tanácshoz küldhetik javaslataikat. A diáksport tanácsok által, a Magyar Diáksport Tanácshoz 1986. február 27-ig felterjesztett (és véleményezéssel ellátott) javaslatokat társadalmi bizottság bírálja el, amely egyúttal dönt az adományozható plakettek és elismerő oklevelek számáról is.

A plakettek és az oklevelek átadására 1986-ban, pedagógus nap alkalmával, ünnepélyes keretek között kerül sor.

Magyar Diáksport Tanács



Boros Jenő felvétele

Ökölvívás a középiskolában

ENEKES ARPÁD

Az ökölvívás lényege — amely mint az „önvédelem művészete” kapott létjogosultságot — kulturált körülmények között ma sem változott: *tökéletes védekezés mellett, tiszta ütések elhelyezni az ellenfélén.*

Az ökölvívás sokrétű mozgásanyagából, küzdőformáiból ki lehet válogatni azokat, amelyek — megfelelő módszerek, feltételek és irányítás mellett — az iskolában is taníthatók.

Javasolt oktatási mozgásformák

Egyszerű technika

- alapelemek: alapállás, ököltartás, lábmunka;
- alapütések: egyenes-, horog-, felütés;
- alapvédek: lezárás, háritás, hajlás, lépés.

Összetett technika

- összetett ütések: kettes-hármas ütések;
- közel-belharc: lefogás, lefogásból szabadulás.

Javasolt kesztyűzési formák.

Ütés-védés gyakorlatok.

Feladathoz kötött kesztyűzés.

A mozgásformák leírása és oktatása.

Alapelemek

Alapállás

A lábaknak, karoknak, testnek azt a helyzetét, amelyből a támadás és védekezés minden irányban folyamatosan, könnyen végrehajtható, amelyben a kiütési pontok védett helyzetben vannak, alapállásnak nevezzük.

Az alapállásban bal lábbal elől, hártérpeszállásban állunk: a talpak vállszélességben egymástól, a testsúly egyenletesen a két lábon, a térdek

enyhén hajlítottak, a jobb alkar a testen nyugszik, a jobb ököl közvetlen az állcsúc előtt, a könyökben derékszögben hajlított bal kar ökle váll magasságban helyezkedik el. (1. ábra)



1. ábra Alapállás

Ököltartás

Ökölvívásban a sérülések megelőzése érdekében az öklöket zártan kell tartani.

A helyes ököltartásban: az ujjak tenyérben zártak, a hüvelykujj a mutató- és középső ujj második perceire zárul, a kéz hát az alkarral egy síkot képez. (2. ábra)



2. ábra Ököltartás

Lábmunka

A lábmunka alapjai a lépések, amelyekkel kapcsolatban az alábbiakat szükséges megemlíteni:

- mindig a haladás irányában lévő lábbal kezdjük a lépést, és a másikkal ugyanannyit lépünk utána;
- a lépéseket féltalpon végezzük, mert az biztosítja a könnyedséget, a mozgékonytságot.

A lábmunka elemei az előre-hára, a balra-jobbra lépések. (3. ábra)

Alapelemek oktatása

Alapállás oktatása

Az alapállást két mozzanatra bontva tanítjuk:

- Első ütemre szögállásból bal lábbal kb. két lábfejnnyit előre-oldalt lépünk, a testsúlyt középre helyezük, és a térdeket puhán behajlítjuk.
- Második ütemre a karokat zárt ököllel az alapállásnak megfelelő helyzetbe hozzuk, közben a jobb váll enyhén süllyed, a bal váll emelkedik, és az áll melléje kerül.

Ököltartás oktatása

Az ököltartást is két mozzanatban tanítjuk:

- első ütemre a karokat tenyérrel felfelé fordítva mellső középtartásba emeljük, közben az ujjakat tenyérbe zárjuk, a hüvelykujjat a mutató- és a középsőujj második perceire fordítjuk;
- második ütemre az öklöket felfelé fordítjuk, és a kéz hátát az alkarral egy síkba hozzuk.

Lábmunka oktatása

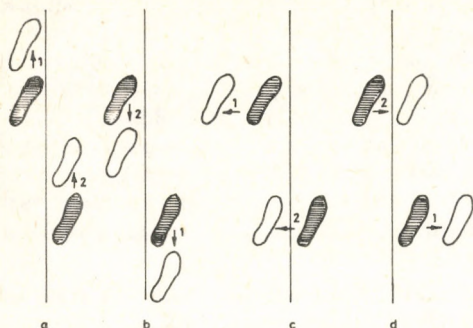
A lábmunka elemeit a lépéseket két fokozatban tanítjuk:

- az első fokozatban ütemre bontva léptetjük a tanulókat;
- a második fokozatban csak a gyakorlat ritmusát adjuk, és a tanulók szabadon lépkednek.

Alapütések

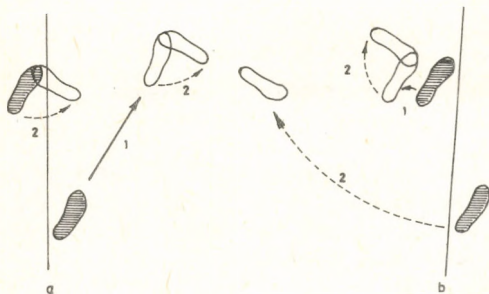
Az ökölvívásban háromfajta ütést: egyenes-, horog- és felütést különböztetünk meg.

- Egyenesütésnél az ököl a legrövidebb úton, az ököl és a kiütési pont egyenesében halad a kiütési pont felé.
- Horogütésnél a könyökben hajlított kar ökole oldalirányból halad a kiütési pont felé.
- Felütésnél a könyökben hajlított kar ököl alulról felfelé halad a kiütési pont felé.



3. ábra Lépések

A lábmunka elemeihez tartoznak az oldallépések is, amelyek a szorítóharc sajátos jellemzői. (4. ábra)



4. ábra Jobb és bal oldallépés

A jobb oldallépésnél jobb lábbal jobbra-előre lépünk, megelőzzük a bal láb vonalát, majd féltalpon jobbra fordulunk. (4/a ábra)

A bal oldallépésnél bal lábbal kissé balra lépünk, majd a bal láb talpán balra fordulunk, miközben a jobb lábat hátra az alapállási helyzetbe hozzuk. (4/b ábra)

Az oldallépéseknél ügyeljünk, hogy a lábak alapállásban maradjanak, mert az egyensúlyt csak ezzel biztosíthatjuk.

Az alapütéseket aszerint, hogy melyik karral és mely testrészre irányulnak, külön-nevezzük. (Jelen esetben a három alapütés egy-egy formáját írom le, és utalok a változatokra.)

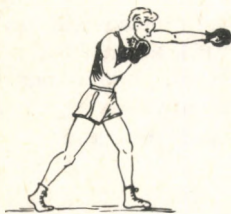
Balegyenes

Az ellenfél — a bal kar helyzeti előnye miatt — legkönnyebben balegyenessel érhető el. Ez egyben a balegyenest az ökölvívás legfontosabb ütésévé avatja.

Technikai végrehajtása: a jobb láb féltalpával indítva a bal lábat egy kis lépéssel előre csúsztatjuk, közben a bal csípő és váll lendületével a bal öklünket az ellenfél állcsúcsára lökjük.

A bal ököl tenyérrel lefelé fordítva találkozik a kiütési ponttal. Véghelyzetben a bal váll fennmarad, így oldalról védi az állat, a jobb váll lent van, a jobb ököl az áll elé kerül, a jobb fel- és alkar a testre fekszik, az előrecsúszott bal láb térdben hajlított, a jobb láb pedig könnyen nyújtott. (5. ábra)

Az ütés befejeztével a bal láb indításával visszalépünk alapállásba. A bal ököl — követve az indító bal láb mozgását — az ütés síkjában kerül alapállási helyzetbe.



5. ábra Balegyenes

A balegyenest küzdelem közben sokrétűen alkalmazzuk, annak megfelelően többféle síkban üjtjük; a magasságot mindig a lábak és a felsőtest összehangolásával szabályozzuk.

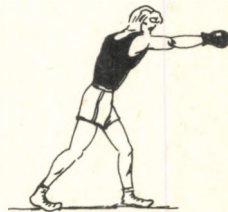
Jobbegyes

A jobbegyes taktikailag általában a már előkészített helyzet erőteljes ütésekkel való kihasználására alkalmas.

Technikai végrehajtása: jobb láb féltalpával indítva a bal lábat kissé balra-előre csúsztatjuk, közben a jobb csípő és váll lendületével a jobb öklünket az ellenfél állcsúcsára lökjük.

A jobb ököl tenyérrel lefelé fordítva találkozik a kiütési ponttal. Véghelyzetben a jobb váll fennmarad, így oldalról védi az állat, a bal váll lent van, a bal ököl az áll elé kerül, a bal fel- és alkar a testen nyugszik, az előrecsúszott bal láb térdben hajlított, a jobb láb pedig könnyedén nyújtott. (6. ábra)

Az ütés befejeztével a bal láb indításával visszalépünk alapállásba.



6. ábra Jobbegyes

A jobbegyenest küzdelem közben szintén többféle síkban üjtjük; a magasságot mindig a lábak és a felsőtest összehangolásával szabályozzuk.

Balhorog

A balhorog az ökölvívás egyik legfontosabb ütése, amelyet — a balegyeneshez hasonlóan — sokrétűen alkalmazunk.

Technikai végrehajtása: jobb láb féltalpával indítva a bal lábat kissé balra-előre csúsztatjuk, közben a testsúlyunkat a térdben hajlított bal lábára helyezzük. Innen a bal lábbal indítjuk a forgó mozgást, ami erőt az ad ütést végző, könyökben hajlított bal karnak.

Véghelyzetben a bal láb könnyen nyújtott, a jobb láb térdben enyhén hajlított, a bal kar vízszintes síkban, a jobb ököl az állszögletnél, a jobb fel- és alkar a testet védi. (7. ábra)



7. ábra Balhorog

A balhorgot küzdelem közben többféle síkban ütjük; a magasságot mindig a lábak és a felsőtest összehangolásával szabályozzuk.

Jobbhorog

A jobbhorog a már előkészített támadás hatékony kihasználására szolgál.

Technikai végrehajtása: jobb láb indításával a bal lábbal előre-balra lépünk, egyidejűleg a jobb csípőből, vállból a törzset balra fordítjuk, és a megfelelő szögben hajlított jobb kar öklét az ellenfél bal oldali állszögletére irányítjuk.

Vég helyzetben a testsúly az enyhén hajlított bal lábon, a jobb láb térdben könnyen nyújtva, a jobb könyök vízszintesen, az ütő ököl lefelé néz, a testet fedő bal kar ökle a bal állszögletet védi. (8. ábra)

Az ütés befejezése után a bal lábbal alapállásba lépünk.



8. ábra Jobbhorog

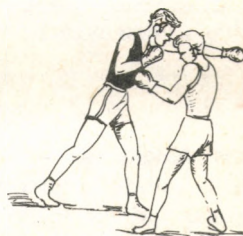
A jobbhorgot küzdelem közben többféle síkban ütjük; a magasságot mindig a lábak és a felsőtest összehangolásával szabályozzuk.

Balfelütés

A felütések — azon belül a balfelütés — változó formái, a mai ökölvívás kedvelt és hatásos fegyverei.

Technikai végrehajtása: jobb láb indításával a bal lábbal balra-előre csúszunk, közben testsúlyunkat a térdben hajlított bal lábra helyezzük. Innen bal lábbal indítjuk a forgó-emelő mozgást, a bal csípő, derék bekapcsolásával a hegyes szögben tartott bal karunk öklét az ellenfél felé vezetjük.

Vég helyzetben a bal láb könnyedén nyújtva, a testsúly arányosan a két lábon, a jobb kar a testet, a jobb ököl az állat védi. (9. ábra)



9. ábra Balfelütés

A balfelütést küzdelem közben különböző síkban ütjük; a magasságot mindig a lábak és a felsőtest összehangolásával szabályozzuk.

Jobbfelütés

A jobbfelütést ritkán alkalmazzuk egyedül, legtöbb esetben balfelütéssel, balhorggal kombináljuk.

Technikai végrehajtása: bal lábbal előre-oldalt lépünk, közben a test súlyát a bal lábra helyezzük. Amikor a bal láb a padlóhoz ér, jobb lábunkkal indítjuk a forgó-emelő mozgást, a jobb csípő, derék bekapcsolásával a hegyes szögben tartott jobb karunk öklét az ellenfél felé vezetjük. Vég helyzetben a jobb láb könnyedén nyújtva, testsúly mindkét lábon, a bal kar a testet, a bal ököl az állat védi.

A jobbfelütést a lábak és a felsőtest összehangolt mozgásával a küzdelem közben különböző síkban ütjük.

Alapütések oktatása

Az alapütéseket két fokozatban tanítjuk:

- az első fokozatban a tanulók ütemre bontva ütnek; első ütemben bal lábbal a mozgássorban leírtak szerint ütőtávba lépnek, és végrehajtják az ütőmozdulatot, a második ütemben visszalépnek alapállásba;
- a második fokozatban a tanulók teljes ütőmozgást végeznek; belépéssel ütnek, majd rögtön visszatérnek alapállásba.

Alapvédek

Az ökölvívásban megkülönböztetünk: lezáró, háritó, hajlásos, lépéses védekeket. Ezek a védési formák a gyakorlatban mindig összetetten, egymást kiegészítve jelentkeznek, növelve a versenyző biztonságérzetét.

Lezárások

A lezárásos védekezés — megfelelő képzés esetén — mindig adott: a tanuló a nem ütő karjával, öklével lezárja a sebezhető ütőfelületet. (A lezárást a legtöbb esetben hajlással gazdagítjuk; így csökken az ütés hatása.)

Háritások

A háritó védésnél a tanuló az egyenes ütések közvetlen a célba találás előtt, kézfejével vagy alkarjával, oldalirányban haladó gyors, rövid mozdulattal kitéríti az irányból. A háritások történhetnek befelé és kifelé. (A háritásokat a legtöbb esetben hajlással, olykor lépéssel gazdagítjuk.)

Hajlások

A hajlásos védésnél a tanuló a test és a fej bizonyos irányban végzett hajlásával tér ki az ütések elől. A hajlás irányának megfelelően megkülönböztetünk hátra-, oldal- és lehajlásokat. (A hajlásokat minden esetben lezárással, olykor lépéssel gazdagítjuk.)

Lépések

A lépéses védésnél a tanuló a térbeli helyzetét úgy változtatja meg, hogy az ellenfelének ütése célt tévessze. A védekező

jellegű lépéseket irányuk szerint hátra-, oldal- és belépésekre oszthatjuk. (A lépéseket minden esetben lezárással, olykor hajlással gazdagítjuk.)

Alapvédek oktatása

Tekintve, hogy a védekezés szakmai értékét — a támadások elhárításán túlmenően — az ellenütések megteremtésének a lehetősége fémjelzi, a védekeket öncélúan nem tanítjuk. Az ütések — védek — ellenütések megtanulásának, beidegzésének a legjobb eszköze a kesztyűzés legegyszerűbb formája: az ütés—védegyakorlat.

Az ütés — védegyakorlatban meghatározott feladatot kapnak a tanulók: az egyik utasítás szerint üt, a másik utasításnak megfelelően védekezik, illetve ellenüt. (Részletekről majd a továbbiakban szövegek.)

Összetett ütések

Az egyes ütések oktatásának menetében szükségszerűen jelentkezik az igény: a tanult ütésformák összekapcsolása.

Tekintve, hogy a tanulók esetében csupán alapképzésről beszélhetünk, az összetett technika — így az ütésváltások — ismereteit leszűkítem.

Kettes összetett ütések:

bal—jobbgyenes
jobb—balegyenes
balegyenes—balhorog
jobbgyenes—balhorog
balegyenes—jobbhorog
balegyenes—jobbfelütés
jobbgyenes—balfelütés

Hármas összetett ütések:

bal—jobbgyenes—balhorog
jobbgyenes—balhorog—jobbgyenes
balegyenes—jobbfelütés—balhorog
jobbgyenes—balfelütés—jobbgyenes

Összetett ütések tanítása

Az összetett ütések oktatása könnyűvé válik, ha az egyes ütések igényesen, jól tanítottak. Ebben az esetben az ütések összekapcsolása — legalábbis egyszerű feltételek mellett — sem okoz nehézséget. Ami

talán a legfontosabb, amire nagyon ügyeljünk: *tanulók az összetett ütések közben sem feledkezzenek meg a védekezésről és a nem ütő karjukkal, kezükkel zárják a kiütési pontokat.*

Az összetett ütéseknel jelentkezik először komolyabb formában a légzéstechnika. Ökölvívásban *minden ütőmozdulatot kilégzéssel kapcsolunk össze.* Az egyes ütéseknel erőteljesebb a kilégzés, az összetett ütéseknel az ütések menetében megoszlik.

Az összetett ütéseknek szűken, kis körben kell végrehajtani, ezzel is elősegítjük a kiütési pontok védelmét. (10. ábra.)



10. ábra Ütőhatár az összetett ütéseknel

Közel-belharc

A horog- és a felütések tanításával együtt jelentkezik az igény, hogy a tanulók a közel-belharcban is némi jártasságot szerezzenek.

A közel-belharc távolságban — az esetek többségében — az egyik versenyző ütni akar, a másik pedig annak semlegesítésére törekszik.

A támadó felütéseket, horgokat akar elhelyezni ellenfelén, az pedig — ha nem képes ellenütésekkel válaszolni — kizárással semlegesíti társát, vagy lefogást alkalmaz. A támadó nem hagyva magát — lefejtéssel vagy elfordítással — szabadul az újabb akciók, ütések érdekében.

Közel-belharc tanítása

A közel-belharc az ökölvívás mozgásanyagának olyan jelentős részét képezi, amelyet teljességében elsajátítani, alkalmazni szinte lehetetlen. Éppen ezért a tanulókkal — *nagy óvatossággal* — csak keveset ismertetünk és gyakoroltatunk.

A közel-belharc „ízeltő” mozgásanyagát páros gyakorlatok keretében tanítjuk.

Kizárás: az egyik tanuló felütéseket imitálva támadja társát, aki a két karját felülről az ütőtárs alkarjaira helyezi, majd

azokat szétnyomva „kizárja” az ütés lehetőségét.

Lefogás: az egyik tanuló felütéseket imitálva támadja társát, aki felülről az alkarjait a társa alkarjaira, a nyitott tenyereit annak könyökhajlatára helyezi.

Lefejtés: a lefogott tanuló egyik karjával keresztbenyúl, az ellenfele lefogásban lévő karját felülről lefelé nyomva lefejt, és a kialakult helyzetből a szabad kézzel felütést üt.

Elfordítás: a felütéseket ütő támadó elől a védekező jobbra lép, közben jobbkézével az ellenfele bal karját a könyöknél jobbról balra eltolja, és helyzetet teremt az ellenakcióhoz.

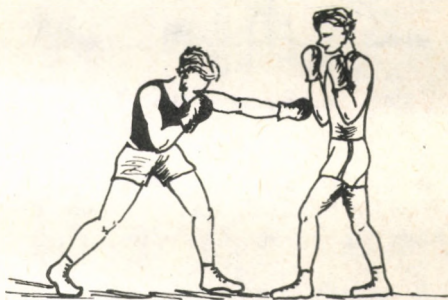
Kesztyűzési formák

Ütés-védegyakorlatok

A kesztyűzés legegyszerűbb formája, amikor a tanulók utasítás szerint ütnek, védnek, ellenütnek.

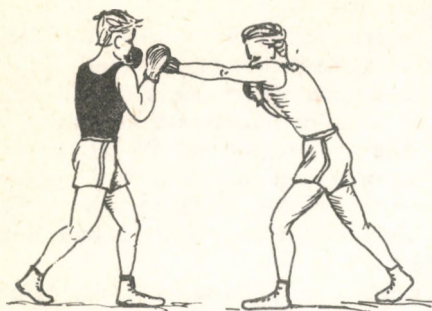
A gyakorlatok óriási tárházából csupán „kóstolóval” szolgálhatok.

1. gyakorlat: mindkét tanuló azonos ütemben balegyenest üt, és jobb kézzel lezár.
2. gyakorlat: a támadó balegyenest üt a testre, a védő jobb alkarral lezár, és a követő ütemben balegyenest üt. (11. ábra)



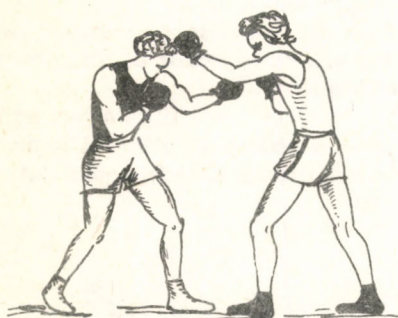
11. ábra Balegyenes a testre, védeke lezárással

3. gyakorlat: a támadó jobbegyenest üt a testre, a védő bal alkarral lezár, és a követő ütemben jobbegyenest üt.
4. gyakorlat: a támadó balegyenest üt, a védő jobbkézzel befelé hárit, és követő balegyenest üt a testre. (12. ábra)



12. ábra Balegyenes védeke befeléhárítással

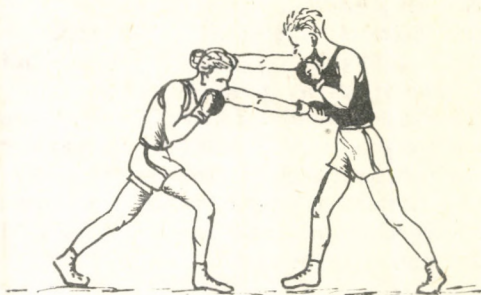
5. gyakorlat: a támadó balegyenest üt, a védő röviden hátra lép, és követő ütemű jobbegyenessel válaszol.
6. gyakorlat: a támadó balegyenest üt, a védő jobbra lép, és követő jobbegyenest üt.
7. gyakorlat: a támadó balegyenest üt, a védő kihajlással véd, és azonos ütemben jobbegyenest üt a testre. (14. áb-



13. ábra Balegyenes védeke kihajlással

8. gyakorlat: a támadó balegyenest üt, a védő behajlással véd, és azonos ütemben jobbegyenest üt a testre. (13. ábra)
9. gyakorlat a támadó balhorgot üt, a védő hátrahajol, és követő ütemben jobbfelütéssel válaszol.
10. gyakorlat: a támadó jobbhorgot üt, a védő röviden hátra lép és jobbegyenessel válaszol.
11. gyakorlat: a támadó balfelütést üt, a védő jobb alkarral lezár, és követő ütemben balfelütéssel válaszol.

12. gyakorlat: a támadó jobbfelütést üt, a védő hátra lép, és követő ütemű jobbhorggal válaszol.



14. ábra Balegyenes védeke behajlással

Ütés-védés gyakorlatok tanítása

A kesztyűzés eme legegyszerűbb formája — ha jól vezetjük — igen szórakoztató lehet.

A tanulók a gyakorlatokat eleinte lassan végezzék, és a felgyorsítást csak a megfelelő jártasság után engedélyezzük.

Általános igény: a mozdulatok fegyelmezett végrehajtása, amely kizárja a sérülés lehetőségét.

Feladathoz kötött kesztyűzés

Az ütés-védés gyakorlatok anyagából — a tanulók megfelelő jártassága után — feladathoz kötött kesztyűzési formákat is alkothatunk.

1. feladat: a támadó balegyenest üthet testre, fejre, a védő lezárással, lépéssel védekezik, és balegyenest üthet vissza.
2. feladat a támadó balegyenest, balhorgot üthet, a védő szabadon védekezik, és bal- vagy jobbegyenessel válaszol.
3. feladat: a támadó ballal szabadon, jobbal csak testre üthet, a védő szabadon védekezik, és balegyenessel, balhorggal válaszol.
4. feladat: mindkét tanuló bal kézzel szabadon üthet, szabad védekezés mellett.
5. feladat: mindkét tanuló bal kézzel szabadon, jobb kézzel csak testre üthet, kötetlen védekezés mellett.

Feladathoz kötött kesztyűzés tanítása

A kesztyűzés eme egyszerű — de nem veszélytelen — formája csak szigorú felügyelet és a szabályok következetes betartása mellett tűzhető műsorra.

A sérülések, balesetek megelőzése érdekében ökölvívó kesztyűt használjunk, és óvjuk a tanulókat az erős ütésektől!

Utószó

Határozott véleményem, hogy csak előnyös lehet, ha a fiatalok megismerkednek a küzdősportok — így az ökölvívás — alapjaival, és azokban egyszerű — de szigorú — feltételek birtokában vetélkednek. Tapasztalataim szerint ezek a küzdelmek hozzájárulhatnak a fizikai, akarat, erkölcsi tulajdonságok fejlesztéséhez, megerősítéséhez.



Boros Jenő felvétele

A játékos sportjátékoktatás

ZSAKAY KÁLMÁN

Bevezetés

Szerte a világon kísérleteznek a sportjátékoktatás korszerűsítésével. Tapasztalatból tudhatja minden tanár, hogy a keservesen megtanított technikai, taktikai elemeket milyen nehéz úgy beépíteni a játékba, hogy használatuk természetes legyen, és a játékos egy adott szituációban mindig a legcélszerűbb megoldást válassza az általa ismertek közül. A tehetségebb játékosok ösztönösen találják meg az ésszerűt, a közepesek azonban hamar zavarba jönnek az előre nem látható helyzetekben. Könnyen belátható, hogy míg az alaposabb megértés szempontjából, elméleti megfontolásokból felbecsülhetetlen jelentősége van a játékok elemekre bontásának, majd az elemek részmozdulatokra való további analizálásának, addig legalább akkora hibát követünk el azzal, ha ezt a felosztást egyben az oktatás alapszisztémájának tekintjük. A játékok elemzés során feltárt struktúrája lehetővé teszi azok alaposabb megértését, csapatok, játékosok teljesítményeinek egzakt elemzését, megkönnyíti a további programok, edzésterv kidolgozását. Nem szerencsés azonban a mesterségesen kreált részmozzanatokat az oktatás alapsejtjeinek tekinteni. Az egyszerűbbtől a bonyolult felé való haladás pedagógiai elve itt csak látszólagosan érvényesül. Valójában sokkal bonyolultabb a játék egészébe beépíteni ezeket a kimunkált, elszigetelten megtanított elemeket. A játékos a játék során soha nem technikai taktikai vagy erőnléti elemet hajt végre, hanem *játszik*, s eközben *feladatot* old meg, elválaszthatatlan egységben annak technikai, taktikai és erőnléti komponenseitől. Egy csel megvalósításának módja szerint technikai, szándékában taktikai, s a háttérül szolgáló energiabázis

aspektusából nézve erőnléti elemekből áll. Nagy tapasztalatú gyakorlati szakemberek régen rájöttek már arra, hogy a kezdők oktatásában a játéknak milyen fontos szerepe van. Az adott sportjáték azonban elég bonyolult ahhoz, hogy előképzettség nélkül — akár még könnyített szabályokkal is — játszani lehessen, illetve, hogy ez a játék komoly hatású fejlődési ingert jelentsen. A sok játék mellett azután ezeknél a szakembereknél is előkerülnek a hagyományos módszerek, a „két gyerek — egy labda” és megkezdődik a technika sulykolása és csak egy adott technikai szint, valamint egy bizonyos játékosmúlt után mernek belefogni a taktikai képzésbe.

Fenti gondolatmenet felismerése adta az egyik indítékát annak, hogy néhány külföldi tapasztalatra támaszkodva magam is próbálkozzam a játéktanítás eltérő módszereinek feltárásával, hogy ha nem is teljesen újszerűen, mindenesetre másként építsem fel a sportjátékok oktatását. Mielőtt azonban a módszer, s különösen a játékok ismertetésére rátérnék, vizsgáljuk meg egy másik megközelítésben is ezt a problémakört!

Adva van három labdajáték a kézi-, kosárlabda és a labdarúgás, melyek (a röplabdával együtt) a leginkább népszerűek, s melyek különbözőségük mellett sok hasonló elemet tartalmaznak. Nevezhetjük ezeket — mindjárt a legszembetűnőbb közös jegyük alapján — futásos labdajátékoknak. A futó jelleg mellett további hasonlóságot fedezhetünk fel a taktikai alapformákban. Az emberfogás, illetve az ellenfélről való szabadulás, a labda nélküli mozgás minősége, az ellenfélnek csapatmunkával való legyőzése, a labda útjának, a támadásnak és a védekezésnek alapelvei igen sok hasonlóságot mutatnak. Különbözőségük sokkal nyilvánvalóbb számunkra, hiszen úgy nőttünk fel, hogy szigorúan elhatárolva tanultuk ezeket, azonban nem ilyen egyszerűen különböznek a kezdő, 7–12 éves gyerekek számára. Amennyire igaz az, hogy ügyes, jó labdaérzékű gyerekekből bármelyik sportágnak lehet nevelni jó játékost — vagy iskolai nyelvre lefordítva: bármelyik sportágot szívesen játssza —, úgy igaz az is, hogy mindegyik játéknak megvan a speciális igénye a játékosokkal szemben. Vagyis minél jobban megfelel

egymásnak ez az igény és a játékos képessége, annál eredményesebb lesz játéka. Továbbá nem árt, ha a sportágválasztásban szerepet játszik a gyerek érdeklődése is. Más szóval: minél tovább tudjuk az említett három játékot együtt oktatni — majd, amikor a technikai különbözőség miatt erre már nincs mód — egymás mellett, annál nagyobb az esélye annak, hogy a gyerek többé-kevésbé kiforrott érdeklődése és valós tehetsége szerint választ a három sportág közül. Ez az elv éppúgy érvényes és hasznos a versenysport kiválasztásában, mint az iskolai testnevelésben és sportban.

Tehát ennek a kétféle igénynek, vagyis a globális játéktanításnak, valamint a három sportág közös alapokon való indításának a felismerése vezetett arra, hogy a sportjátékoktatás sajátos módszerével próbálkozzam. A módszer lényege, hogy sokoldalú és alapos játékos előkészítés után egy egyszerű *alapjátékba*, melyben egyelőre igen minimális megkötés (szabály) van, fokozatosan, bizonyos kényszerítő szabályok alkalmazásával építjük be először a leglényegesebb taktikai, majd technikai elemeket. Egy adott szint elérése után az alapjáték fokozatosan három ágra válik szét, a három sportjátéknak megfelelően. Ezeket felváltva játsszák a tanulók, miközben mindig hivatkozunk egymásra. Fontos eleme az oktatásnak a permanens tudatosítás, amely a játékhelyzetek gyakori kiértékelésében, az ok-okozati összefüggések keresésében nyilvánul meg. Terjedelmi korlátok és jelen írás célja sem teszi lehetővé az elméleti alapok bővebb kifejtését. (Bővebbet lásd: Zsakay Kálmán: A sportjátékok korszerű oktatása; Testnevelés és sporttudomány 1984., 4. számában). Most inkább konkrét gyakorlati útmutatót szeretnék adni azoknak, akik kedvet éreznek a módszer kipróbálásához és természetesen továbbfejlesztéséhez.

Az alábbi játékgyűjtemény és ajánlás korántsem teljes. Nem is lehet cél a teljesre törekvés. Ha szemléletünket olyan elvek vezérlik, hogy az oktatás az előkészítéstől a magasabb szintig *játékos* legyen, hogy a *pálya* mind teljesebb *kihhasználásával*, *célszerűen* oldják meg a feladataikat, hogy a játék *tudatos* legyen, hogy *kollektív* megoldás vezessen a sikerhez, ugyan-

akkor engedjen teret az *egyéni kezdeményezésnek* és mindig tetten érhető legyen az *egyéni felelősség*, akkor mindenki sok játékot konstruálhat maga is, vagy ebben a szellemben nyúlhat meglévő játékokhoz.

Előkészítő játékok

A kezdők az előkészítő játékok alatt ismerkednek a labdával, annak fogásával, továbbításának módjaival, a kollektív feladatmegoldás alapelemeivel. Az alább felsorolt játékokat sokat kell játszani, vissza-vissza kell térni még a legegyszerűbbnek látszóakra is, és akkor sem szabad elhagyni őket, amikor már komoly előrehaladást értek el a „nagy” játékokban. A technikai elemek oktatását is ilyen egyszerűbb keretbe ágyazva kell mindig kezdeni, mielőtt az alapjátékba bevinnénk azokat.

„Ismerkedés a labdával”

Tulajdonképpen ügyességfejlesztés. Ide sorolhatjuk az ezen a címen ismert valamennyi labdás gyakorlatot, mint a labda fogása, feldobása, elkapása, gurítása, vezetése kézzel vagy lábbal, rúgása, megállítása stb. Mindezeket mozgás közben, pontosabban helyváltoztatás közben kell gyakorolni, járás, majd futás közben. Adjuk mindig külön feladatként, hogy a pályának minden részét be kell járniuk, hogy ügyeljenek arra, senkivel ne ütközzenek. Egy-egy ilyen gyakorlás után rögzíteni kell eleinte ténymegállapító jelleggel, később értékelően, hogy a kitűzött feladatot ki oldotta meg hibátlanul, ki nem.

„Fogójátékok labdával”

A tanulók eleinte kézben viszik a labdát úgy játsszák a fogót. Eltérő feladat az ismert fogójátékoktól, hogy itt a fogónak (fogóknak) a menekülők labdáját kell megérinteni. Későbbiekben azután a labdát gurítani, fel-feldobálni, két kézzel, majd egy kézzel kell a földre ütögetni, lábbal kell vezetni. Továbbiakban kiegészítő feladatokkal nehezítjük a játékot. Ilyen kiegészítő feladat, hogy mindenkinek állandó helyváltoztatás mozgást kell végezni. Aki megáll, fogó lesz. Feloszthatjuk a

játékteret négy részre, és minden résznek önálló fogót jelölünk ki. Így a fogók versenghetnek abban, ki hány labdát érintett meg, illetve a nem fogók választhatnak területet. Ilyenkor kikötjük, hogy valaki addig lesz fogó, míg pl. öt labdát nem tud megérinteni, vagy egy bizonyos ideig, a „félperces fogó” mintájára. Pergőbbé tehetjük a játékot azzal, hogy a leendő fogókat előre kijelöljük stb. Ezeknél a játékoknál a fogóknak is van labdájuk, tehát annak gurítása, vezetése nehezíti a fogók dolgát, ezért bizonyos könnyítést engedélyezzünk számukra. A játék végén dicsérjük meg azokat, akik ügyességükkel kitűntek, és mutassunk rá, hogy az állandó figyelemmel, időben történő helyezkedéssel, villámgyors futással, hirtelen irányváltoztatással, cselezéssel érték el, hogy ügyesebben játszottak a többinél.

„Labdaszerző (védő) játékok”

Ezeket a játékokat a fogójátékokból fejlesztjük ki. Ebben az esetben a fogónál nincs labda, úgy szerezhethet, hogy valakiét megérinti, esetleg megszerzi, az általunk elmondott szabályok szerint. Akitől elvették a labdát, automatikusan fogóvá válik. Már az elején versengéssel állapíthatjuk meg, ki lesz, vagy kik lesznek a fogó(k): A játéktéren elhelyezünk a játékosok létszámánál annyi labdát, ahány fogót kívánunk szerepeltetni. Jelre mindenkinek labdát kell szerezni, s akinek nem jut, fogó lesz. Egy fogóval rövid ideig játsszuk csak, minél előbb térjünk át a több fogós játéokra. Mivel a labdát kell megérinteni, illetve megszerezni, hangsúlyt kap a labda véde. Ezt külön megmagyarázzuk, megmutatjuk, esetleg gyakoroltatjuk egy kis ideig, de főleg játék közben hívjuk fel rá gyakran a figyelmet. A pálya teljes bejátszása, az állandó helyváltoztatás továbbra is követelmény. Magasabb foka ennek a játéknak az, amikor páronként adunk egy labdát, s azt a fogók elől egymásnak is lehet adogatni. Természetesen rá kell vezetni a fogókat is arra, hogy ők is „szövetkezzenek” egymással és egy párt például ketten támadjanak úgy, hogy mindegyik a pár egyik-egyik tagját (emberfogás). Tovább közelít a sportjátékokhoz az a változat, amikor két csapatban

játsszák a játékot. Az egyik csapat tagjainál labda, a másiknál nincs. A labda nélküli csapat adott idő alatt minél több labdát igyekszik szerezni, majd az idő letelte után ugyanez a játék szerepcserével ismétlődik meg. Győz, amelyik csapat több labdát szerez, illetve, amelyik rövidebb idő alatt szerezte meg az ellenfél minden labdáját. Változatossá tehetjük a játékot azzal, hogy a megszerzett labdákat a fogó csapat egy „raktárba” teszi, ahova az ellenfél nem léphet be, és utána azok is, akik már egyszer szereztek labdát újabb labdákért harcolhatnak. Az is egyfajta változat, amikor nincs „raktár” és az elvesztett labdát vissza lehet szerezni. A még vagy már labda nélkül maradtak segíthetnek társaiknak, felkínálhatják magukat a szorongatott helyzetben levő társ labdájának átvételére, ezáltal segítik a csapatot a labdák megtartásában.

A csapatmunka kerül már eleve előtérbe akkor, ha a labdás csapatnak már a játék elején sincs minden tagjánál labda, hanem van néhány labda nélküli játékos, akinek éppen az a feladata, hogy kisegítse a megtámadott társát. Nincs még gól, kosár, pont, csak győztes és vesztes van, de a játék igen sok elemét tartalmazza az említett sportjátékoknak. A „taktikai” szigoróssal párhuzamosan növelhetjük a technikai megkövetéseket: a labda átadására, vezetésére, megszerzésének módjára stb. vonatkozólag. Ahogy bonyolódnak a játékok, úgy növekszik a szerepe a játékot kísérő megbeszéléseknek, a tudatosításnak. Ezeknek már komoly taktikai szemléletet fejlesztő hatásuk van. Valamennyi játékot lábbal is lehet játszani — ez vonatkozik a következőkre is — csupán vagy nagyobb térre, vagy kisebb létszámú csapatokra van szükség.

„Cicajátékok”

Itt a hagyományos egy vagy több cicás játékokról van szó, azzal a szigorítással, hogy megköveteljük a csoportoktól az egész pálya bejátszását. Legegyszerűbb ilyen játék hármas csoportban folyik, két adogatóval és egy cicával. Az osztály, illetve csapat létszámától függően több-kevesebb csoport játszik egyidejűleg ugyanazon a pályán. A csoportok egymással csak any-

nyiban törődnek, hogy ne ütközzenek és ne zavarják más csoportok játékát. Ha meggondoljuk, ez sem kevés követelmény. A labdát az adogatók csak fejmagasság alatt adhatják, kettőnél többet nem léphetnek vele és két másodpercnél tovább nem tartathatják azt a kezükben. A helyezkedésnek, az „üresre” futásnak jó iskolája ez a játék. Mielőbb tudatosítanunk kell azt a valamennyi labdajátékra érvényes elvet, hogy a labda leadásakor nem befejeződik a pillanatnyi feladat, hanem ellenkezőleg, akkor kezdődik annak nehezebb és több ötletet igénylő része, a helyezkedés. A szelletes, gyors helyezkedés egyszerűbbé teszi a labdás játékos dolgát, megnöveli a választható variációk számát, gyorsabbá, kiismerhetetlenebbé teszi a csapat játékát. Ennél a legegyszerűbb cicajátéknál ez a helyezkedési alapelv idegződik be az adogató játékosoknál. Bonyolultabbá válik a játék, ha növeljük a csoportok létszámát: több adogatóval és több cicával játszunk. Ekkor már nemcsak az adogatók, de a cicák (védők) esetében is mód nyílik kooperációra, amire — ha maguktól jönnek rá, ha nem — fel kell hívni a figyelmet, és tudatossá tenni az együttműködést.

Különösebben nem szóltam eddig az átadások technikai végrehajtásáról, ami nem jelenti azt, hogy ez lényegtelen lenne. Eleinte azonban elsősorban a pályán való mozgást kell oktatni az ismertett játékok keretében. Amikor azonban bármilyen egyszerű játék alaptaktikáját elsajátították, technikai követelményeket kell támasztanunk. A technikai elem bemutatása, majd néhányisori próbálgatása után be kell vinni az adott játékba, és mindjárt szabályként kell alkalmazását megkövetelni. Ez azt jelenti, hogy ha nem azt az elemet alkalmazza a gyerek, az adott játék szabályai szerinti büntetés jár érte, tehát pl. cica lesz, az ellenfélé lesz a labda stb. Ez a fajta szabállyá emelés jelenti a leghatásosabb motívumot az említett elem megtanulására. Eleinte a végrehajtások hibásak lesznek, de fejlődésük a célszerűség irányába fog mutatni, ellentétben a hagyományos „tisztá” technikai oktatással, ahol inkább a szépség, a technikai tökéletesség a cél. Ugyanakkor tapasztalatból tudja minden labdajátékkal foglalkozó szakember, hogy a jó játékosok technikáját a cél-

szerűség, az alkati adottságokhoz való hozzádomulás jellemzi inkább, mint a technikai tökély. Természetesen gondot kell fordítani az eredményességet akadályozó hibák kijavítására, de csak az ésszerűség határáig.

„Pontszerzők”

Ezek a játékok mindhárom labdajátékban ismertek és gyakran játsszák is őket, hasznuk annyira nyilvánvaló. Kitűnően alkalmazhatók a helyezkedés az emberfogás, elzárás, leválás stb. oktatására. Csak akkor lehetnek ezek teljes értékű eszközeink az oktatásban, edzésben, ha tanítványaink az előbbi játékokban levő lehetőségeket kihasználták, mert a pontszerzők már igen magas színvonalú technikai, taktikai tudást és erőnlétet követelnek a játékosoktól. Csak a rend kedvéért ismertetem ezeknek a játékoknak a közös jellemzőit, annyira ismertek. Tehát: két csapat játszik meghatározott területen, a labdát birtokló csapat igyekszik annyi „tisztá” átadást végrehajtani az ellenfél közbeavatkozása nélkül, amennyi elég a „pont” eléréséhez. Ez általában öt, esetleg tíz átadást jelent. Az elérendő céltól és a játékosaink képességétől függően határozzuk meg a játék technikai, taktikai feltételeit, játékidőt, játékosok számát, a játéktér nagyságát, alakját stb. Ezeknél már hangsúlyozottan kidomborodik a sportági jelleg, vagyis ezek már kézilabda, kosárlabda, illetve labdarúgó játékok kapuk, illetve kosár nélkül.

Alapjáték és változatai

A gondolatmenetben érkeztünk el csupán az úgynevezett „alapjátékhoz”. A valóságban ezt az előkészítő játékokkal párhuzamosan kell játszani, mert ennek is van egyszerűbb és bonyolultabb változata. Ahol éppen tartunk az előkészítő játékokban a technikai, taktikai megkötéseket, képzettséget illetően, olyan fokú alapjátékot játszhatunk. *Alapjátéknak a következő játékot nevezem:* egy tetszés szerinti méretű és alakú pályán két csapat játszik egymás ellen egy labdával. Gólt ér el az a csapat, amelyik az ellenfél alapvonalán kézben átviszi, illetve lábbal átvezeti a labdát. Eközben az alábbi egyszerű szabályokat

kell betartani: ha kézzel adogatják a labdát, akkor azt nem vezethetik, nem állhatnak labdával a kézben és legfeljebb három lépést tehetnek labdával. Ebből következik, hogy gólt is csak akkor lehet elérni, ha három lépésen belül kapja a labdát a játékos az ellenfél alapvonalától. Lábbal való játéknál csak az a követelmény, hogy át kell vezetni a vonalon. Ha szükséges, a durvaság megelőzésére hozhatunk olyan szabályt, ami a labda megszerzésének módját szabja meg. Ezek azonban a párhuzamosan játszott előkészítő játékokban kialakulnak.

Néhány próbálkozás után tanui lehetünk, hogy a gyekekek milyen hamar felismerik ennek az egyszerű játéknak a lehetőségeit a gyors, lendületes átadásokra, az ötletes helyzetkialakításokra. A társak keresik egymást, kéri a labdát, adják tovább, egyszóval játszanak.

Mi ennek a játéknak a haszna? Elsősorban a játéktéren való tájékozódást segíti elő. Nincsenek különösebb technikai megkötések, nincsenek posztok (ezek maguktól kialakulnak), a játékosok a legfontosabb célra, a győzelem elérésére fordítják figyelmüket. Élvezetes, jó játék alakul ki rövid idő múlva. Kitágítják a pályán a gyerek mozgásterét és azt mindjárt igyekszünk tudatosítani is benne. Fusson mindig a szabad területek felé és a labdát is mindig szabadon álló társnak igyekezzon továbbítani. Ehhez bizonyos módosításokat is végrehajtottunk a játékban, mindig a legközelebbi cél érdekében. Nem mondhatjuk a tízéves gyerekeknek, hogy „húzzák szét a mezőnyt”, de ha széles és rövid pályán játszanak és az egész alapvonal gólvonal is egyben, hamarosan ezt fogják csinálni, nekünk már csak a megvalósított feladat tudatosítása marad, ami így lényegesen könnyebb, mint fordítva. A keskeny, hosszú pályán a mélységbeli tagozódás, a posztok kialakulása, a hosszú átadások, a gyors futás szerepe nő meg. Ha növeljük a csapatok létszámát, akkor nagyobb szerepe lesz a pontos átadásoknak, a gyors helyezkedésnek, míg a létszám csökkentésével az állóképesség, a gyorsasági állóképesség fejlesztését érhetjük el. Amíg ezeket a lehetőségeket nem használtuk ki, addig ne alkalmazzunk kapukat vagy kosarat. Az alapjátékot technikai, taktikai megköte-

sekkel, szabályokkal fokozatosan fejlesztjük hasonlóan az előkészítő játékokhoz a sportjátékok irányába. Vezérelvünk az legyen, hogy a kívánt célt először mindig valamilyen kényszerítő szabálmódosítással, megkötéssel, a pálya alakjának, nagyságának, a létszámnak, a labdák számának stb. változtatásával igyekezzünk megvalósítani, majd ezt rendszeresen tudatosítani. Ez vonatkozik a taktikai, a technikai és az erőnléti képzésre egyaránt.

Befejezés

A három említett labdajáték egyidejű oktatását addig végezzük, amíg tanítványaink olyan szintre nem jutnak, amikor már határozott különbséget tudnak tenni a sportjátékok között a játék lényegi elemei vonatkozásában. Ekkor helyes, ha mindenki sportágat választ, és amellett, hogy kiegészítésképpen a másik kettőt is űzi, hangsúlyozottan a választottal foglalkozik. A választott sportág további képzése is eredményesebb lesz, ha a fenti játékos elvek szerint folytatjuk. Ez vonatkozik az iskolai testnevelés keretein belül végzett játékoktatásra éppúgy, mint a legmagasabb szintű egyesületi munkára.



Boros Jenő felvétele

Versenyszervezés felsőfokon

Riport a Keszthelyi házaspárral

FLEIGHNÉ BODA SAROLTA

A budapesti Corvin Mátyás Híradástechnikai Szakközépiskola neve nem hangzik ismeretlenül. Tanulói sorrendben a hetedik alkalommal nyerik az „Országos Közepfokú Iskolák Tornász csapatbajnoka” címet a fiú C kategóriás versenyeken. Az utóbbi tíz esztendőben pedig minden év elején Mátyásföldön, a szakközépiskola jól felszerelt tornatermében találkoznak Budapest középiskolás tornászai. A verseny célja, hogy többfordulós versenyek után eldöntsék, ki indulhat az országos bajnokságon.

Az iskola testnevelő tanárai immár 25 éve Keszthelyi Rudolf és felesége.



— „Szunyi bácsit”, és feleségét először arról kérdeztem, honnan ez az irigylésre méltó mennyiségű és minőségű sporteszköz, tornaszer?

— Minden lehetőséget meg kell ragadni a szertár fejlesztésére. Korábban az Ikarus tornaszakosztálya ebben a teremben tartotta az edzéseit — a mi vezetésünkkel. Nem teremként kértünk. Az Ikarus gyáiban akkor használatos anyagokból szőnyeget készítettünk, ezeket ma is használjuk. A talajszőnyeget és a szereket nekünk ajándékozták.

— Az iskola támogatása is jelentős. A mi igazgatónk szereti a sportot, gyakran bejön megnézni a különböző versenyeket, a házi bajnokság mérkőzéseit. Bármire szükségünk van, azt a költségvetésből biztosítja.

— Reggeltől-estig tele a tornaterem. A délelőtti órák után itt készülnek fel a különböző versenyekre. Milyen sportágakban versenyeznek a gyerekek?

— Röplabdában, tornában, labdarúgásban. Részt veszünk a kerületi tömegsport rendezvényeken. A tanév elején először a budapesti mezei futóversenyen indulunk. Továbbá atlétikában a 3000 m-es csapatversenyben és a futó CsB-n, az ODK túráin. Ezeken kívül tájékoztatósi futó és sakk szakosztályunk is működik.

— Úgy gondolom, az igazi szerelem azonban a torna.

— Nem titkolom, hiszen ez a sportágam. A tornászok a C kategóriában indulnak. Számunkra ez a fontos, mert ez a saját munkánk. Évente 3—4 csapat indul a versenyen. Az elsősök átlaga 7,5—8,0 pont körül van, de a többnyire harmadikosokból, negyedikesekből álló A és B csapat már 9,0 pont fölött tornázik. A B csapat tagjai alkotják a következő évi A csapatot, persze aki közülük folytatja. A négy év alatt nagy a lemorzsolódás, aminek talán legfőbb oka a kényelem. Sokan nem vállalják az olyan rendszeres munkát, hogy hetente háromszor mindig lejjöjenek az edzésekre. Sajnos ez nálunk is így van, nemcsak a gyengébb eredményt elérő szakosztályoknál.

— Mi az oka, hogy az összes középiskolás tornaverseny házigazdái lettek?

— A mi iskolánk rendelkezett olyan teremmel és tornaszerekkel, ahol a legjobb feltételek között tudtuk megrendezni a versenyt. Kezdetben csak egy körzet versenyzett, és a budapesti döntők is itt zajlottak. A többi körzet versenyén gyakran gondot jelentett, hogy kevés volt a szőnyeg, vagy kicsi volt a terem, és két szer versenye után át kellett rendezni a termet. A döntőn is előnyben voltak, akik ebben a körzetben versenyeztek.

— Mi pedig nemcsak a versenyzésben, hanem a rendezésben is igényesek voltunk, ezért megkértek, hogy vállaljuk el valamennyit.

— Mit kell tenni azért, hogy a versenyt teljes rendben, szervezeten rendezhessék meg?

— Évek óta kialakult menetrendje van a verseny szervezésének. Októberben elkészítem a versenykiírást. Az iskolák nevezéseiket a Budapest Főváros Tanácsa Művelődésügyi Főosztályára küldik el, majd a nevezéseket én, mint a torna szakág vezetője megkapom. Ennek alapján irányított sorsolással készül a csapatbeosztás. Minden év 1—4. helyezettje külön körzetbe kerül, és ahhoz sorsoljuk a többi csapatot. A csapatbeosztást sokszorosítjuk és a versenykiírással együtt novemberre már elküldöm a részt vevő iskoláknak. Ez talán korábbi időpont, mint feltétlenül kellene, de jobb, ha a verseny előtt ezzel már nem kell törődni, és a kollégák is jobban tudják tervezni a felkészülést. Ezzel egyidőben a Budapesti Torna Szövetségnek is küldök egy versenykiírást, illetve az időpontot már korábban egyeztettem, hogy ne ütközzön más szövetségi versennyel. A szükséges bírói létszámot — szerenként 2—3 bírót és a sportorvost — valamennyi versenyre a BTSZ biztosítja.

— A verseny közvetlen előkészítésében és a rendezésben kik vesznek részt?

— Iskolánk tornászai. Ebben az évben a feleségem osztálya vállalta a fiúverseny szervezését — társadalmi munkában. A leányverseny szervezése pedig az A csapat jutalma.

— A felkészítés során egy „fantom versenyt” rendezünk, ahol gyakorlat bemutatása nincs, csak pontozás és a szervezők-

nek a jegyzőkönyvet kell kitölteniük, illetve az összeadásokat stb. kell elvégezni. Ezt a „fantom versenyen” megtanulják, így az igazi versenyen nincs gond a szólitással, jegyzőkönyvvezetéssel. Ők végzik a terem berendezését is, ami már elég rutinosan megy. Általában erre az időszakra tesszük a tantervi tornaanyagot, ezért a szerek nagy része már áll a teremben. Külön munkát a női szerek felállítása jelent a szombati versenyekre, de a fiúk előző este ezt megteszik.

— A versenysorozat végeztével szoktunk tartani egy kis összejövetelt, és ott süteménnyel, kólával jutalmazzuk a rendezőgárdát.

— A versenyzőket mikrofon segítségével tájékoztatják, előre felvett és jelzett a bemelegítési idő. A talajzenéhez elég egy kazettát elhozni, a lejátszáshoz szükséges magnetofon és erősítő, mind-mind itt található a terem előterében. Hogyan oldoták meg a rendezés „technikai” részét?

— Terveztem a terembe egy hangosító berendezést és megvettem hozzá a szükséges felszerelést. Egy kollégám segítségével beállítottuk, bemértük és most már jó tíz éve hiba nélkül működik. Nem is engedünk mást hozzányúlni. A versenyen is a feleségem vagy én kezelem.

— Kedves színfoltja a versenynek az átvonuló zene. Mi ennek a története?

— 1983. októberében Budapest rendezte a Tornász Világ bajnokságot. Talán az itteni munkám is hozzájárult, hogy Szuh Csabának (a VB igazgatója volt) eszébe jutottam, és rám bízta a VB versenyrendezőgárda összefogását. Itt egyik feladatomból volt az átvonulási zene megszerkesztése, bemérése. Így azután ennek egy példánya ittmaradt, amikor a mi gyerekeink gyakoroltak. A VB-n ugyanis iskolánk tanulói vezették fel a versenyzőket, a táblákat, a zászlókat vitték, és erre a zenére a feleségem menetelési gyakorlatot tartott, amíg én más szervezői munkát végeztem. Mindketten kivettük a részünket a munkából és mondhatom — a gyerekekkel együtt — nagyon élveztük. Victor Máté zenéje, amely a VB közönségének is megnyerte tetszését, így teszi vidámbbá a mostani versenyünket.

Nézzünk néhány számadatot az utóbbi versenyről. Hány csapat indult?

— Összesen 44 csapat. Péntek délután a fiúk versenyén 12 csapat indult a szombat délelőtti leány versenyen 32, illetve most már 33, mert az egyik iskola elhozza az elsősökből álló csapatát is, amit örömmel vettünk, hiszen pont az a cél, hogy a C kategória tömegversenyt jelentsen.

Csapatonként 6 fő és a testnevelő tanárok, bírók, rendezők, összesen körülbelül 350 fő fordul meg itt a hétvégeken, nem beszélve a nézőközönségről.

Azt gondolom, hogy ez a magas létszám is magyarázza, hogy nem bíznak semmit a véletlenre.

— Az öltözők beosztásától kezdve az eredményhirdetésig minden percre pontosan eltervezett, valamennyi részt vevő — versenyző és rendező — tudja hol a helye, mikor mit kell tennie. Ha mégsem tenné, biztos, hogy Ön rögtön észreveszi és rendreutasítja.

— A verseny alatt valóban megköveteljük a rendet és a fegyelmet. Amikor a tornász bejön a terembe ne ugorjon fel azonnal a szerre, hanem álljon be a sorba és várja ki a vezényszót. A verseny zavartalansága érdekében ezt nem is lehet másképp csinálni.

— 15 éve, hogy idejárom, kezdetben versenyzőként, később versenybíróként jöttem. Az a benyomásom, hogy a versenyek hangulata, légköre alig változott.

— Megmondom őszintén, ennek nagyon örülök, mert bár változás több-kevesebb akad, de a légkör valóban nem változott, továbbra is nyugalom van, és azt hiszem — remélem — szívesen jönnek ide a kollegák és a versenyző gyerekek egyaránt. Jól érzik itt magukat.

Köszönöm a beszélgetést.

A német testgyakorlati oktatók szerepe az iskolai testnevelés-tanítás kialakulásában és fejlődésében

DR. SZABÓ BÉLA

A filantropisták az iskolai testnevelés megvalósítói

A XVIII. században az angol forradalom, a francia és a német felvilágosodás irányzata mélyen áthatotta a pedagógiai kultúra elméletét és gyakorlatát Európában. (1) Rousseau nevelési elvein alapuló pedagógiai mozgalom, a filantropizmus okait a helytelen nevelési rendszerben látták. (2) Az ifjúságot a földi dolgokról szerzett ismeretek birtokában, valamint a felebarátok iránt érzett kötelességük felismerésével boldog embereké kívánták formálni. Locketól és Rousseautól eltérően a szegényebb német polgárok körülményeihez szabják törekvéseiket. Ők adnak eszközöket és mutatnak utakat arra, hogy a növendékek nagy számát testileg és szellemileg iskolázzák. (3) A filantropisták érdemeiket szerezték a testkultúra ügyének előbbre vitelében. Új irányt adnak a nevelés és oktatás teljes megváltoztatásához, „kiemelik, a testgyakorlást a nemes és herceg ifjak privát neveléséből, azt a német polgárság nevelésébe helyezik”. (4)

A dessaui és schnepfenthali filantropiumokban, ahol Rousseau elveit a gyakorlatban igyekeztek megvalósítani, megteremtették az iskolai testnevelés akkor korszerű módszereit. Itt kapott különleges és jogos helyet a nevelési tervben a testgyakorlás.

Az órákat nem külön, sajátos céllal iktatták az órarendbe, hanem azok, mint részek működtek abban a nagy nevelői egységben, amelyet az egész iskolai tanterv szolgált. Ettől kezdve beszélhetünk olyan tanerőkről, akiknek elsődleges feladatuk a

tanulók testgyakorlatainak oktatása, vezetése és irányítása.

Dolgozatunkban — a kor felelevenítésével — bemutatjuk azokat a német testgyakorlati oktatókat, akik az iskolai testgyakorlás bevezetésében, a szakirodalom megalapozásában és a tanítási módszerek kialakításában jeleskedtek.

Németország első gimnasztikatanárai

Johann Friedrich Simon

Simonról — azon érdem mellett, hogy ő volt az új, a nevelő gimnasztika első kidolgozója, alkalmazója — keveset tudunk felidézni. Még a születése és halála dátumát sem tudjuk. (5) 1775-ben munkatársa egy nevelési folyóiratnak. Fiatal pedagógustársaival támogatja J. J. Iselin baseli tanácsirnok könyvének kiadását, melyben az író Basedow filantrop nevelési nézeteit követi. A könyvben leírtak gyakorlati megvalósítására lesz alkalma, amikor 1776. január 2-től 1777. október 20-ig Dessauban, Basedow Philantropiumában nevelősködik. (6)

Kezdetről fogva a rábizott ifjak fizikai (testi) nevelése köti le, melyet eddig csaknem figyelmen kívül hagytak. Rövid ittléte alatt sokat változtatott a foglalkozások módjában és tartalmában. Korábban az intézetben, a lovagiskolákban és a nemes akadémiákon a szakemberek által tanított lovaglás, lóugratás foglalkozásain csak az idősebb fiúk vehettek részt. Simon a fiatalabbak gyakoroltatása érdekében feleleveníti, bevezeti a számukra alkalmasabb testgyakorlást, a „görög gimnasztika”-t (melyet később Schnepfenthalban és Dániában szeretettel alkalmaznak.)

A gyakorlatok végzéséhez szükséges, eddig ismeretlen szereket és eszközöket készít: magasugróállvány, rajta fekvő vessző (ugróléc), lebegő gerenda. Foglalkozásai a játéktér, gyakorlótér használatán kívül a gyakorlóterem igényét is felvetik.

Chr. Ludw. Lenc — leírása szerint — 1796-ban Kasselban találkozott Simonnal mint a francia követség titkárával. (7) Később a neuwied nevelőintézet igazgatója lett Simon. Ő szerkesztette a Francia Köztársaság tanítóképzőinek tervezetét, melynek kivitelezése — a történelmi események miatt — fordítva sült el.

A „görög gimnasztika” alkalmazására bátorította Basedowot 1800-ban. Ennek hasznát, jelentőségét méltatja az 1801-ben Párizsban megjelent „*A közoktatás első fokának megszervezéséről*” című könyvében is. (8) „Van végre a 6—10 éves gyermekek számára még egy foglalkozás, amely az egészségnak fenntartására és testi erejük fejlesztésére nagyon szükséges, nevezetesen a testgyakorlatnak végzése.” Követeli, hogy a *testgyakorlást iktassák be a tanítási időbe*. „Harang, nagy dob jeladás hívja a tanulókat és a tanárt a gyakorlótérre... s a munkának és pihenésnek ez a váltakozása nem kevésbé szolgálja a testi erő fejlesztését, mint azt, hogy a szellemet boldog hangulatban tartja.” Ennek érdekében „*át kell venni a régiék gimnasztikájából mindent, ami előnyt tud nyújtani*”.

A görögök és a rómaiak példájára hivatkozik: „nem kételkedhetünk abban, hogy csodálatos erejüket azoknak a gyakorlatoknak köszönhetik, melyekre őket gyermekkoruk óta hozzászoktatták”. A gyerekek szellemi foglalkozását váltsa fel a futás, az úszás, a legmagasabb fákra való ügyes mászás, korcsolyázás a jégen, árokugrás karóval és labdajátékok. Végezzenek katonai rendgyakorlatokat is! Tanítsák meg őket menetelni, különböző alakzatváltozásokat végrehajtani! Simon — jóval Jahn előtt — a testgyakorlatok katonai jelentőségéről is említést tesz. „Ezek a játékok minden polgárt alkalmassá tesznek arra, hogy veszély esetén védje hazáját.” (*Fichté-nél találkozunk hasonló katonai célzatú, de már kifejezetten militarista gondolatokkal.*)

Dessauban a leírtak szerint végezte tanári feladatát Simon, és lett megteremtője az azelőtt még hiányzó, ifjúság számára nélkülözhetetlen testgyakorlati anyagnak.

Johann Du Toit

A Bern melletti Nidau-ból származó *Johann Du Toit* (9) mint nagy gyakorlattal rendelkező nevelő, az iskolás gyerekek foglalkoztatásáról vallott nézeteit „*Egy nevelési intézet terve*” című könyvében fejtegeti 1775-ben. Leírása szerint a 12—16 éves tanulókat napi 10 órás foglalkoztatásban kell részesíteni. Ebből 5 órát a tudományok megtanulására, 5 órát pedig részben népművészeti, részben gimnasztikai

gyakorlatok végzésére kell fordítani. Elgondolása szerint az intézet tanáraihoz különleges, írás-, tánc-, rajz- és vívómester is tartozik, kiknek „az alkalmazásuk előtt le kellene tenni az értelmük és ügyességük bizonyítékát”. Elítéli a testi fenytést, a durva bánásmódot. A helytelenül viselkedő tanulót pénzbüntetés kifizetésére kötelezik. Az így összegyűlt pénz egyik felét az osztálykirándulás költségeire, a másik felét díjakra, jutalmakra kell fordítani. Azokat kell megfelelő arányban díjazni, akik valamilyen feladatot kiválóan hajtanak végre, művészi előadást produkálnak, hasznos dolgot végeznek, az osztályban a legügyesebbek, illetve az év megjelölt napján rendezett versenyen: futásban, ugrásban, nyíllövésben, labdavagy golyójátékban győzelmet aratnak. Fontosnak tartja, hogy a gyerekek játékukban uralkodják a szabadság, a jókedv, a hasznos gyakorlatok sokféle változata.

Mivel saját nevelőintézetet nem tudott létrehozni, ahol az ő nézetei szerint foglalkoztak volna a gyerekekkel, 1778 húsvétjától a *dessauri filantropiumban* folytatja nevelői tevékenységét — *testgyakorlást tanít*. (10) A Simon által meghonosított iskolai testgyakorlás anyagát szer- és szer nélküli gyakorlatokkal bővíti, amelyek tanárai *nem gyakorlatmesterek* (tánc-, lovaglás, ápolás-, vívómester), *hanem iskolai emberek*, nevelők voltak. *Növendékeit naponta gyakoroltatta erőgyakorlatokkal*: vízszintes helyzetben tartott kezükben 4—5—8 font súlyú homokzsákokat fogva, lassan haladtak előre. Lépéseiket a gyakorlatvezető hangosan számolta. Így mindenki megjegyezhetette azt a lépésszámot, amelynél az izmai fájni kezdtek, illetve az idegi fáradtság miatt képtelen volt a terhet tovább vinni. Ezt feljegyezve minden növendék meggyőződhetett a naponkénti fejlődésről. A gyakorlatok eredménye, haszna a dobásnál, húzásnál, tartós vívásnál és néhány kézimunkánál is megmutatkozott. Ezt a gyakorlatot később Jahn is alkalmazta. (11)

A fálnak támasztott *részsütös létrán* is végeztek gyakorlatokat: a növendék

- elől összefűzött karokkal felmegy a létrán, majd lejön,
- a létra fókain váltott kézzel függeszkedve (láb segítség nélkül) halad fel,

a magasban két kézen függve kb. 1 perces ingás után ismét váltott kézen függeszkedve lejön. (12)

Kiránduláson is minden alkalmat kihasználnak a test erősítésére, ügyesítésére: minden árkot átugranak, fát, bokrot próbálnak elhúzni stb.

A lovagláson és a táncon kívül a leggyakrabban használatos gimnasztikai gyakorlatai a következők voltak (13):

- járás ütemezésre,
- versenyfutás,
- elővigyázatosan magasugrás, távolugrás,
- az árkot áthidaló keskeny deszkán úgy kellett átmenni, hogy az oldalsó középtartásban tartott kézben 1—2 fontnyi terhet kellett vinni,
- játék; tollaslabdával, labdával, ballonnal,
- több mérföldes gyaloglás,
- nyáron fürdés,
- télen korcsolyázás,
- voltizálás,
- barátságtalan időben séta.

1785-től az órarend szerinti foglalkozások között találjuk a zene, tánc, lovaglás mellett a *gimnasztikai* gyakorlatokat is, melyet 11 és 12 óra között végeznek. Ezt kiegészítik a biliárd és más játékkal. kerétkedéssel, sétával és kirándulással. (14)

Du Toit 1786 júniusától Salzmann intézetében (15) folytatja gimnasztikatanári tevékenységét. Bizonyára ott is egészen kiváló és hasonló tökéletesességű munkát végzett, a növendékek virágzása, erősítése, egészsége érdekében.

Guts Muths (1759—1839)

Basedow nevelési rendszerét követi Salzmann, aki 1784-ben Gotha mellett Schnepfenthalban, a dessauhoz hasonló intézetet hozott létre. Itt tanul Guts Muths is, majd Salzmann irányítása alatt a gimnasztika tanára lesz.

Guts Muths intézeti működése során megalkotja az iskolai testgyakorlás eredeti rendszerét és módszerét. Ez már teljesebb, mint amit Basedow, Johann Simon és Johann Du Toit megvalósított.

A rábízott 40—60 fiatal alapos és rendszeres testgyakorlásban részesíti. A foglalkozásokon alkalmazza:

- a görög gimnasztikából ismerteket,
- felhasználja a fizikai gyakorlatokat (manuális munkát — mint Rousseau),
- és a játékokat.

Felfedez és véglegesít számos testgyakorlatot. Munkájáról így ír: „Amit részint az ókor történeti maradványai, részint a gondolkodás, sokszor pedig a véletlen nyújtott, azt mind felhasználtam és a mindennapi kísérletnek vettem alá. Így szaporodtak a *főgyakorlatok*, melyek hol ilyen, hol olyan részekre, *mellékgyakorlatokra* oszlottak.” (16)

Tapasztalatait a „Gimnasztika az ifjúság számára” (1793) című művében összegzi. A könyv első részében méltatja a gimnasztika nagy értékeit. *Ideálként jelöli meg a nemzeti erkölcsű vált ifjúsági gimnasztikai nevelést, amely legjobban hat az eddigi fordított nevelési mód követelményeivel szemben, nevezetesen — az élő nem (emberek) elpusztulása és elgyengülése ellen.* (17) Hangsúlyozza, hogy a *gimnasztika egyetlen igazi fő célja: a szellem és a test közötti harmónia biztosítása.* Közvetlenül hat a testre, csak közvetve a szellemre. Hasznosságának igazolására társítja ezeket a hatásokat.

Közvetlen hatás

- a test egészsége
- az edzés
- erő(sség) és ügyesség
- testi tevékenység
- test formálása, képzése
- értelem élessége

Közvetett hatás

- a szellem zavartalan világossága
- emberi értelem
- lélekjelenlét és bátorság
- szellem tevékenysége
- lélek szépsége
- következtetés

A második részben bemutatja a saját gimnasztikáját, amelyet úgy jellemez, hogy „munka az ifjúsági öröm köntösében”. (18) Ehhez a meghatározáshoz könyvének második kiadásában még egy mondatot fűz, amely fogalmi meghatározásnak is tekinthető: „A *gimnasztika a testgyakorlatok rendszere, amelynek célja a test tökéletesítése.*” (19) Ez a tökéletesítés terjedjen ki

az egészségre, erőre, ügyességre és szépségre.

Három csoportba sorolja a pedagógiai testgyakorlatokat:

I. Tulajdonképpen gimnasztikai gyakorlat: 1. ugrás, 2. futás, 3. dobás, 4. birkózás, 5. mászás, 6. egyensúlyozás, 7. emelés és hordás, ehhez lengőkötél és gyűrűgyakorlatok, 8. tánc, járás és katonai gyakorlatok.

II. Kézimunkák.

III. Ifjúsági játékok.

Guts Muths tudatában volt annak, hogy az általa összeállított és alkalmazott gimnasztikai gyakorlatok kiválóan alkalmasak lennének a katonai felkészítésre. Kora feudalizmust konzerváló igénye ellenére nem ajánlja fel a porosz hatóságoknak a gimnasztikát, amit később *Jahn* megtett. (20)

Az oktatásban és nevelésben hasznosnak tartja a *mozgásos játékok* alkalmazását (21), mert a játék erősíti az embert, pihenteti a szellemi munkából eredő fáradtságot, örömet szerez a fiataloknak. Lehetőséget ad a pedagógusnak arra, hogy jobban megismerje diákjait. „A játék olyan, mint a virágcsokor kötője, amelyekkel az ember magához köti az ifjúságot”. — írja a „Játékok a gyakorláshoz, valamint a test és szellem pihentetéséhez” (1796) című könyvének előszavában. (22) Állítása szerint ez az első pedagógiai szempontból szerkesztett játékgyűjtemény. (23) A figyelem, az emlékezet, az ízlés, az ítélőképesség fejlesztésére szolgáló játékokat tartalmaz. (24)

Több könyve terjedt el testgyakorlási rendszeréről Németországban, Svájcban és Skandináviában. Igaz, hogy csak magánintézeteknek szánja, mégis jelentősek, mert ezek a könyvek jelentették az első elméleti és gyakorlati kísérletet a gimnasztika tanítására az iskolákban.

Vieth Gellért Ulrik (1763—1836)

Basedow intézetében matematikát tanít és a gimnasztikai gyakorlatokat vezeti. *Guts Muths*hoz hasonlóan vélekedik a gimnasztikai gyakorlatok testre és szellemre való hasznáról. Minden jó intézetnek Rousseau szavait ajánlja: „A testi és szellemi gyakorlatoknak egymással váltakoz-

niuk kell, és különösen pihenésül kell szolgálniuk”. (25)

„A testgyakorlatok Encyclopediájának kísérlete” című műve három kötetből áll:

I. Adatok a testgyakorlatok történetéhez (1794),

II. A testgyakorlatok rendszere (1795),

III. Toldalék az első és a második kötethez.

A gyakorlatokat természetük szerint csoportosítja. Passzívak: fekvés, ülés, hínózás, utazás, fürdés, bőr dörzsölése. Aktívak: értelmi gyakorlatok, állás, járás, futás, mászás, ugrás, voltizálás (26), úszás birkózás.

Guts Muths és *Vieth* munkájukkal megteremtik a német testnevelési irodalom alapjait. *Guts Muths* új gyakorlatokat alkotott, határozott nevelői célokkal. *Vieth* erénye, hogy részben az ókorból származó, részben a még meglevő testgyakorlatokat ügyesen összeállította és szakszerűen leírta. (27) *Guts Muths* a feltalálásnak, *Vieth* az alaposságnak volt a mestere, és így a két kortárs teljesen kiegészítette egymást.

(Folytatjuk)

IRODALOM

1. **Bajkó M.—Vaskó L.:** Egyetemes és magyar neveléstörténet. Tankönyvkiadó, Budapest, 1975., 233. o.
Felvilágosodás és felvilágosítás lett az újkori civilizáció szellemi fejlődésének egyik legjelentősebb irányzata, mely mélyen áthatotta a pedagógiai kultúrát is, elméletben és gyakorlatban egyaránt.
2. **Kun L.:** A sport története — Sport, Budapest, 1972., 90. o.
A filantropisták... követői **Pestalozzi**hoz hasonlóan a társadalmi nyomorúság okait a helytelen nevelési rendszerben látták.
3. **Karl Kotta:** Leitsanden für den Unterricht in der Turngeschichte, Breslau, 1909., 31. o.
4. **Karl Kotta:** 1909., U. o., 31. o.
5. **Kun L.:** 1972., U. o., 90. o.
Az iskolai testnevelés gyakorlati megvalósításában tevékenykedő filantropisták közül **Johann Simon** és **Johann Du Toit** (közlebbi adataik ismeretlenek)...
6. **Karl Euler:** Encyklopadisches Handbuch des Geamten Turnwezens und der verwandten Gebiete, — Wien und Leipzig 1895., II. Band 628. o.

7. **Karl Euler:** 1895., U. o., 629. o.
8. **Karl Euler:** 1895., U. o., 629. o.
A mű címe: „Sur l'organisation des premiers degrés de l'Instruction publique”.
9. **Karl Euler:** 1896., U. o., III. Band, 143. o.
10. **Karl Euler:** 1896., U. o., 143. o.
11. U. o., 145. o.
12. U. o., 145. o.
13. U. o., 147. o.
14. U. o., 147. o.
15. U. o., 147. o.
16. **Szemző L.,** 1902.: A testgyakorlás története. — LT. Bp. pp. 49.
17. **Karl Kotta,** 1909.: U. o. 36—37. o.
18. U. o. 37. o.
19. U. o. 37. o.
20. **Luis Burgener:** La Confédération Suisse et L'education Physique de la Jeunesse, — Grindelwald (Suisse) 1952., 20. o.
21. **Karl Kotta:** U. o. 37. o.
22. **J. C. F. Guts Muths:** Spiele zur übung und erholung des körpers und geistes, — Schnepfenthal bei Gotha, 1796. ápr. 6., 11. o.
23. U. o. 11. o.
G. M. szerint: „Pedagógiai szempontból még nem szerkesztettek semmilyen játékgyűjteményt.”
24. U. o. 18—31. o.
A szerző csoportosítva sorolja fel a játékokat.
25. **Karl Kotta:** U. o. 40. o.
26. **Nagy T.:** A testkultúra reformkori irodalma. — Magyar Testnevelési Főiskola, Tudományos Közlemények II—III., 1972., 12. o.
„...vívóiskolákban a voltigirozás is az oktatás és a gyakorlás anyagát képezte, amely falovon történő „mesterséges” ló-raugrás... végrehajtását jelentette.”
27. **Karl Kotta:** U. o. 41. o.

ÁTADTÁK A JÓ TANULÓ — JÓ SPORTOLÓ ORSZÁGOS CÍMEKET A KÖZÉPISKOLAI TANULÓKNAK

1984. XI. 23-án ünnepélyes keretek között átadták az 1983/84-es tanévi Jó tanuló — jó sportoló országos címeket a legjobb tanulmányi eredményt elért sportoló tanulóknak. A 63 díjazott az elismerő oklevél mellett elnyerte Zidarics Ilona iparművész által tervezett emlékplakettet.

A nyertes tanulók bizonyították, hogy a jó tanulás mellett figyelemre méltó sporteredményeket lehet elérni, eredményesen egyeztethető össze az időt és energiát igénylő sportolás a rendszeres tanulással.

Gratulálunk a sportoló tanulóknak, intézményeik vezetőinek, tanáraiknak, és mindazoknak, akik biztosították a kétirányú tevékenység magasszintű együttes képzését.

A Magyar Népköztársaság Jó tanuló — jó sportoló országos címét nyerték:

Novák Tünde, a mohácsi Kisfaludy Károly Gimnázium tanulója, evezős versenyző
Bosnyák Andrea, a mohácsi Kisfaludy Károly Gimnázium tanulója, evezős versenyző

Lovrenesics Ferenc, a pécsi Pollack Mihály Építőipari Szakközépiskola tanulója, atléta
Soós Mária, a pécsi 508. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, atléta
Takács Ferenc, a Kunszentmiklósi Damjanich János Gimnázium tanulója, birkózó és atléta

Szabó Tibor, a bajai Tóth Kálmán Szakközépiskola tanulója, birkózó

Hajagos Mária, a kecskeméti Egészségügyi Szakiskola tanulója, kosárlabdázó

Kovács István, a gyulai Erkel Ferenc Gimnázium tanulója, atléta

Rosza Péter, a gyomaendrődi Kiss Lajos Gimnázium és Szakközépiskola tanulója, atléta

Szász József, a mezőhegyesi 614. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, atléta

Kónya Csaba, a miskolci Földes Ferenc Gimnázium tanulója, atléta

Molnár Péter, a leninvárosi Kun Béla Gimnázium és Szakközépiskola tanulója, súlyemelő

Varga István, a miskolci 1. sz. Ipari Szakközépiskola tanulója, labdarúgó
File Krisztina, a miskolci 101. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, atléta
Petrovszki Ágnes, a szegedi Radnóti Miklós Gimnázium tanulója, evezős versenyző
Papp Andrea, a szegedi Tömörkény István Gimnázium és Szakközépiskola tanulója, tollaslabdázó
Savanya Ferenc, a szegedi 600. sz. Móra Ferenc Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, atléta
Szórádi Orsolya, a székesfehérvári József Attila Gimnázium tanulója, evezős versenyző
Fabó Éva, a dunaujvárosi Rudas László Szakközépiskola és Szakmunkásképző Intézet tanulója, bűvárúszó
Maczula Zoltán, a dunaujvárosi 316. sz. Makarenkó Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, könnyűbúvár
Csontos Zsuzsanna, a győri Kazinczi Ferenc Gimnázium és Szakközépiskola tanulója, atléta
Csordás Rita, a győri Révai Miklós Gimnázium és Szakközépiskola tanulója, atléta
Jakus Klára, a győri Lengyel Gyula Szakközépiskola tanulója, sakkozó
Horváth Edit, a soproni 403. sz. Pesti Barnabás Ipari Szakközépiskola és Szakmunkásképző Intézet tanulója, kosárlabdázó
Forgó Éva, a hevesi gimnázium tanulója, sakkozó
Takács Tibor, az egri Gép- és Műszeripari Szakközépiskola tanulója, sportlövő
Marcsik Attila, a gyöngyösi 214. sz. Erkel Ferenc Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, atléta
Kerekes László, a polgári József Attila Gimnázium tanulója, kajakozó
Szépe Attila, a debreceni Mechwart András Gépipari Szakközépiskola tanulója, kézilabdázó
Szegedi Gyöngyi, a debreceni 127. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, kerékpárversenyző
Tóth Csilla, a komáromi Jókai Mór Gimnázium tanulója, atléta
Hollósi Katalin, a komáromi Széchenyi Közgazdasági Szakközépiskola tanulója, röplabdázó
Jagodics Zsolt, a tatabányai 314. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, röplabdázó

Deák Katalin, a balassagyarmati Balassi Bálint Gimnázium tanulója, atléta
Kiss Katalin, a salgótarjáni Madách Imre Gimnázium és Szakközépiskola tanulója, kosárlabdázó
Schneiker Károly, a salgótarjáni 211. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, atléta
Zátrók Zsolt, a ceglédi Kossuth Lajos Gimnázium tanulója, atléta
Mári Zsolt, a ceglédi Török János Szakközépiskola tanulója, tájfutó versenyző
Szabó Ibolya, a ceglédi Török János Mezőgazdasági Szakközépiskola és Egészségügyi Szakiskola tanulója, atléta
Molnár Kornélia, a szolnoki Verseghi Ferenc Gimnázium tanulója, könnyűbúvár
Földi Attila, a szolnoki Szamuely Gépipari Szakközépiskola tanulója, atléta
Lévai Tamás, a szolnoki 605. sz. Bede László Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, atléta
Simics Judit, a csurgói Csokonai Vitéz Mihály Gimnázium és Szakközépiskola tanulója, kézilabdázó
Percze János, a kaposvári Noszlopi Géza Közgazdasági Szakközépiskola tanulója, sakkozó
Vadkerti Tóth István, a kaposvári Kinizsi Pál Élelmiszeripari Szakközépiskola és Szakmunkásképző Intézet tanulója, atléta
Oláh Katalin, a nyíregyházi Vasvári Pál Gimnázium tanulója, atléta és tájfutó versenyző
Budai István, a nyíregyházi Vásárhelyi Pál Építőipari és Vízügyi Szakiskola tanulója, kosárlabdázó
Ákos István, a nyíregyházi 110. sz. Széchenyi István Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, ökölvívó
Bolvári Katalin, a tolnai Földvári Mihály Gimnázium tanulója, asztaliteniszező
Kalocsai Zoltán, a dombóvári 516. sz. Udvari Vincze Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, ökölvívó
Tóth Tamás, a sárvári Tinódi Sebestyén Gimnázium és Kollégium tanulója, tájfutó
Magony Anikó, a szombathelyi Entzbruder D. Szakközépiskola és Szakiskola tanulója, röplabdázó
Szalai Ildikó, a várpalotai Turi György Gimnázium tanulója, sakkozó
Kisegyházi Attila, a nagykanizsai Landler

Jenő Gimnázium és Szakközépiskola tanulója, atléta

Mészáros Ibolya, a nagykanizsai Dr. Mező Ferenc Gimnázium és Szakközépiskola tanulója, atléta

Csikós Éva, a budapesti Árpád Gimnázium tanulója, tollaslabdázó

Karsai Timea, a budapesti Vörösmarty Mihály Gimnázium tanulója, evezős versenyző

Haász Katalin, a budapesti Petőfi Sándor Gimnázium tanulója, műugró

Porubek Tamás, a budapesti Kaffka Margit Gimnázium tanulója, kosárlabdázó

Gál Sándor, a budapesti 3. sz. Latinka Sándor Gépipari és Villamosipari Szakközépiskola tanulója, evezős versenyző

Pilcsik Zoltán, a budapesti Lékai János Hajózási Szakközépiskola tanulója, kézilabdázó

Karakai Zoltán, a budapesti 24. sz. Kilián György Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, labdarúgó

Major István, a budapesti 24. sz. Kilián György Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, labdarúgó

GYÓGYTESTNEVELÉS

GYÓGYÚSZAS

Bevezetés

A gyógyúszás beindulása, helyi problémái

Debrecenben az 1964/65-ös tanévben vették be a gyógyúszást az iskolai gyógytestnevelés keretében az orthopéd csoportok részére. Kezdeményezője Kálmánchey Tiborné gyógytestnevelő tanár és dr. Erdélyi Lajos iskolai orthopéd szakorvos volt. Utóbbi végezte az időben a tanulók kiszűrését és beutalását. Később ezt a munkát a Sportorvosi Intézet vette át dr. Tomola György igazgató főorvos vezetésével. A két orvos behatóan foglalkozott a gyógyúszással. Orvosi előadást is tartottak róla. Kidolgozott gyógyúszó gyakorlataimat mindig megnézték, és miután ők helyesnek találták, alkalmaztam azokat. Megnézte még munkámat Györök Gyula országos szakfelügyelő, dr. Lukács László orthopéd főorvos, az MM Gyógytestnevelési Bizottságának elnöke, dr. Nemessuri Mihály az Országos Testnevelési és Sportegészségügyi Intézet igazgatója. Az említett szaktekintélyek elismerése és buzdítása arra készítetett, hogy mind jobban elmélyedjek a gyógyulás tanulmányozásában és gyakorlatanyagának bővítésében. Ezúton mondok köszönetet az említett tanároknak és orvosoknak a patronálásért.

A gyógyúszásra járó tanulók létszáma

A munkát 150 tanulóval kezdtem el. A létszám néhány év múlva 200-ra emelkedett, és azóta is 200—230 között van. Jelenleg 225 tanulóm van. 14 órát tartok az uszodában és 12 órát a tornateremben. A tanulóknak kb. fele heti 2 gyógyúszás órán vesz részt, a másik fele pedig heti 1 úszás és heti 1 gyógytestnevelés órán. Tornatermi foglalkozáson vesznek részt azok a tanulók is, akiket az úszástól ideiglenesen eltiltanak.

A tanulók diagnózis szerinti megoszlása

Eleinte évekig a csípőficamos tanulók vol-

tak többségben. Később ez az arány átlódott a gerincdeformitások tanulók oldalára. Ugyanis a csípőficamos tanulók száma a rendszeres orvosi szűrővizsgálatok és a korai kezelés miatt egyre csökkent. Ugyanakkor növekedő tendenciát mutatott a gerincdeformitások tanulók száma. Ez a mozgásszegény, helytelen életmódnak tudható be. A sok padban ülést és otthoni tanulást sok esetben nem ellensúlyozták a tanulók testmozgással, izomerősítéssel. Különösen szembetűnő volt ez a serdülőkorban, amikor a csontok hirtelen növekedésétől amúgy is elmarad az izomzat fejlődése. A legyengült izomzat kedvezett a gerincdeformitások kialakulásának. Remélem, hogy a 3 testnevelési óra bevezetése is segít abban, hogy ez a folyamat ne folytatódjon így tovább.

1974-ben 10 éves gyógytestnevelői munkámat összegező jelentésemben összehasonlítottam az 1964-es diagnosztikai adatokat az 1974-essel. Ez is alátámasztja az előbbieket.

Csípőficamos	1964-ben 108 tanuló,
	1974-ben 69 tanuló,
gerincdeformitások	1964-ben 36 tanuló,
	1974-ben 95 tanuló.

A többi deformitásnál nagyobb eltérés nem volt.

A jelenlegi diagnózis szerinti megoszlás a következő:

scoliotikus	73 tanuló,
hanyagtartásos	44 tanuló,
csípőficamos	63 tanuló,
mellkasdeformitások	20 tanuló,
lúdtalpas	18 tanuló,
belgyógyászati eset	12 tanuló,
kardeformitások	9 tanuló.

Az úszás a Nagyerdei Gyógyfürdő Vállalat 33 1/3 m-es fedett uszodájában bonyolódik le.

Eleinte a DVSC sportegyesület biztosított számunkra helyet az utánpótlás edzési idejében Rentka László testnevelő tanár jóvoltából. Később az iskolai úszásoktatás keretében kaptunk helyet az uszodában. A belépést a Művelődési Osztály fedezi. Mivel az úszásoktatás nem az iskolában zajlik le, sok probléma volt mindig, de különösen az utóbbi években.

A víz sokszor szennyezett volt, ezért gyakori volt a fertőzéses megbetegedés, a szem-, fül-, bőr-, arc- és homloküreg-gyulladások. Emiatt több ízben kihívták a KÖJÁL-t is. Többször nem volt meleg zuhany. Ilyenkor a tanulók tisztálkodása és felmelegedése nem volt biztosítva. Sok zavar volt a tanulók és a kísérő szülők belépése körül.

A közönség sokszor zavarta óráinkat, mivel a jó idő beálltával a fedett uszodán keresztül járnak ki a strandra.

Debreceni probléma még az is, hogy a súlyosabb elváltozásában szenvedő tanulók beutalása miatt *kevés lehetőség van a megelőző munkára*. Sok olyan tanuló kéri beutalását gyógyúszásra, akinek különösebb deformitása nincs, pl. hanyagtartás. Ezek a tanulók az iskolában tornáznak, és úszni is szeretnének. A különböző gerincdeformitások kialakulásának megelőzése céljából ez valóban hasznos lenne számukra, de mivel így is állandóan a maximális feletti létszámmal dolgozom, nem tudom őket felvenni. Így ezek a tanulók kimaradnak az úszásból mert számukra Debrecenben az utóbbi években semmi lehetőség nincs.

A sportegyesületek ugyanis csak a legkiválóbbakkal foglalkoznak, akik vállalkák hetenként 5-ször a napi 2 edzést. Feltétlenül szükség lenne ezeknek a tanulóknak a bevonására is a gyógyúszás kiszélesítése révén vagy más keretekben.

A gyógyúszás jelentősége

Az úszás élettani jelentősége miatt kiválóan alkalmas testgyakorlati ág a gyógytestnevelésre beutalt tanulók részére.

A vízben tehermentesítve mozgunk, relatíve súlytalanok vagyunk. Testsúlyunk 1/6—1/7-ére csökken fajsúlyunk szerint. Így úszásnál semlegesíthetjük legjobban a gerinc és a keresztcsont megterhelését. A víz felhajtó ereje következtében tehát a tanulók úszás közben tehermentesített testhelyzetben számukra megfelelő mozgásokat végeznek.

Legfőbb jelentősége az, hogy azoknak a tanulóknak, akik valamilyen deformitásuk miatt nem tudnak részt venni az iskolai normál vagy könnyített testnevelésóráin *biztosítja a rendszeres testmozgás lehetőségét*.

Sok súlyos deformitásban szenvedő tanuló részére ez az egyetlen mozgáslehetőség, mivel szárazföldön nehezen, de a vízben kitűnően mozognak. Ezek a tanulók évekig rendszeresen járnak gyógyúszásra, sokszor az általános iskola 1. osztályától a középiskola IV. osztályáig. Panaszaik enyhülnek, vagy megszűnnek, mozgáskészségük fokozódik, mozgásigényüket kielégítik, jól megerősödnek, megedződnek, deformitásuk is sokat javul, mivel a céltudatos izomfejlesztéssel még a csontos elváltozások is lepleződnek bizonyos mértékig. Később munkahelyükön is megállják helyüket. Ösztönzésemre ezek a tanulók hetenként 3-szor járnak gyógyúszásra, vagy a gyógyúszás mellett még kórházi gyógytornára is járnak.

Eredmények.

Néhány konkrét esetet szeretnék bemutatni. T. M. Perthes-kórral került hozzám 1964-ben. Évekig még gépben járt. A gyógyúszás mellett még úszóedzéseken is részt vett. Gyógyultan távozott 1975-ben. P. Z. 1964-től járt hozzám Heine-Medinél. Évekig a nagymamája tolta ki kerékpáron. 1977-ben végzett. Az utolsó 3 évben már önállóan jött ki kerékpáron. K. I. scoliotikus tanuló 6 évig járt hozzám. Úgy megerősödött, hogy 1973-ban felvették a Katonai Akadémiára. T. E. csípőficamos tanuló gyógytornász lett, R. K. csípőficamos tanuló pedig úszóedző. Minden évben több tanulót adtam át a versenysportnak. Legjobb eredményt közülük K. J. pectus excavátumos tanuló érte el, 1976-ban úttörő bajnokságot, a későbbiekben is korosztályos bajnokságot nyert.

Mivel fő törekvésem mindig az volt, hogy tanítványaimmal megszerettessem az úszást, sok tanulómmá lett rendszeres látogatója az úszodának iskolai szünetekben és az iskola elvégzése után is. Ezzel elértem ezeknél a tanulóknál azt, hogy a testmozgás egész életre kiható kultúrigénnyé vált.

(Folytatjuk)

RENTKA LÁSZLÓNÉ

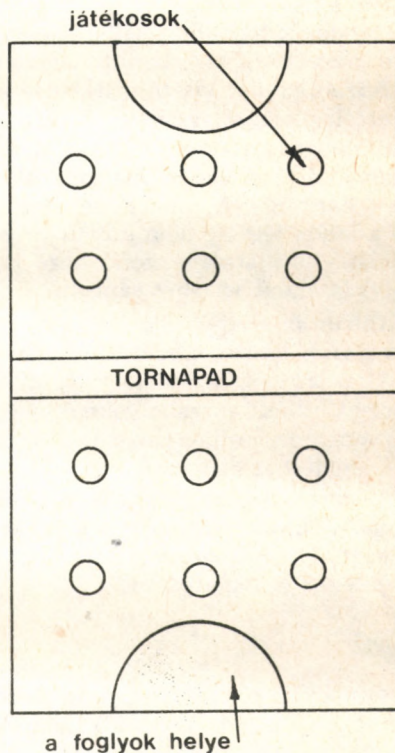
ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK

EGY ISMERT JÁTEKELEMEKET TARTALMAZÓ JÁTÉK HELYI VISZONYOKHOZ (KISMÉRETŰ TORNATEREM, TORNASZOBA) ALKALMAZOTT VÁLTOZATA

A játék célja:

A két térfélen egymással szemben álló két csapat célja, hogy az ellenfél játékosai közül minél több foglyot szerezzen, ugyanakkor természetesen a sajátjai közül minél kevesebben váljanak fogollyá.

Játéktér:



Játékeszköz:

1 db kézilabda nagyságú gumilabda.

Szabályok:

1. A labdát lehet a — kézilabda szabályainak megtartásával — egyből az ellenfél térfelén álló (vagy mozgó) játékosok felé dobni, a saját térfelén adogatni, vezetni.

2. A labdát nem szabad teljes erőből, dühből dobni.

3. A labdát átadásszerűen — lehetőleg váratlanul — az ellenfél valamelyik játékosa felé kell irányítani.

4. A labda elől elhajolni, elfutni stb. nem szabad.

5. Az ellenfél által dobott labdát el kell kapni a földre esés előtt. Sikertelen elkapási kísérlet esetén — a földre érés előtt — a csapattársak segíthetnek.

6. Ha a labda a földre esik a hibázó játékos fogoly lesz, és az ellenfél térfelén levő kis félkörbe kell mennie.

7. A foglyot úgy lehet kiszabadítani, hogy a labdát el kell juttatni az ellenfél térfelén a félkörön belül levő fogolyhoz. Ha a labdát a fogolynak sikerül elkapni a földre érés előtt, kiszabadul. Ilyenkor a megszerzett labdát visszajuttathatja a másik térfélre csapattársaihoz. A kiszabadítás általában íveléssel történik, hiszen a „kiszabadítást” a védők sáncolással igyekeznek háritani. (A sánc esetén természetesen a labda leesése nem számít hibának.) A labdát visszajátszani szándékozó játékos (fogoly) labdáját is lehet sáncolni.

8. Abban az esetben, ha a fogoly a földre érés után szerez labdát a félkörön belül, akkor azt visszajátszhatja saját térfelére, vagy „üthet” a szabályoknak megfelelően. Ebben az esetben azonban a fogoly nem szabadulhat ki.

9. A derékmagasság alatti, valamint a túl magas dobás érvénytelen. (Haladóbb fokon lehet úgy is játszani, hogy a hibásan dobó játékos is fogollyá válik...)

Előnyei:

1. Kisméretű tornateremben is játszható.

2. Két kb. azonos tudású kézilabdacsapat számára nagyon jó kiegészítő játék.

3. A kézilabdázás játék- és mozgásanyagának teljességében megfelel. Így pl. játékosan tanulják meg a gyerekek

— a váratlanul érkező erős labda megfogását (egyébként ez a legfőbb értéke ennek a játéknak..., tehát sok más hasonló játéktól eltérően nem a labda elől kell futni, hanem azt biztonságosan megfogni),

— az ejtést (általában kevés hangsúlyt fektetünk a gyakorlására).

— a sáncolást (amit — legalábbis kezdetben — nem szívesen tanulnak) stb.

4. Egyszerűen, könnyen megtanulható.

Megjegyzés:

1. Gumilabdával — kezdetben legalábbis mindenképpen — a sérülésveszély kiküszöbölése miatt kell játszani.

2. A vitás kérdésekben a játékot „követő” (vezetni nem kell) pedagógus dönt, aki vigyáz arra, hogy a játék nehegy eldurvuljon. Mint a szabályoknál utaltam rá: dühből dobni nem szabad!

3. A két félkört szinte minden kisebb teremben felfestik, hiszen más ismert játékoknál is (pl. számolylabdázás) szükséges.

Hudra András



Boros Jenő felvétele

ÉSZREVÉTELEK, HOZZÁSZÓLÁSOK

JÁTEK A NAPKÖZIBEN

A játékban a gyerek a valóságot tükrözi. Amikor még kicsi, a felnőttek (szülei) cselekvéseit, mozgását, munkáját utánozza. A tevékenységet mindaddig ismétli, amíg az örömet jelent számára.

Csapatom a mozgásos játékokat részesíti előnyben, noha nem ismeretlen előttük az összerakó, szétválogató játék sem. Tanulóim ezen igénye érthető, természetes is, hiszen 4—5 órai padban ülés után igazán jól esik a friss levegőn való mozgás. Egyebek közt a napközis szabadidőben (mozgásos és népi játékok tanításával) nagyban segíthetjük testnevelő tanáraink munkáját.

Szeretném azokat a játékokat felsorolni, amelyet tanulóim szívesen játszanak.

Folyó játékok: — Házatlan mokus

— Jöjj velem!

— Kalapvadászat

— Versenyfutások

Fogójátékok: — Páros fogó

— Érintő fogó

— Fekete—fehér

— Balatoni halászok

Labdajátékok: — Cicázás labdával

— Fogó labdával

— Kiszorító

— Fogyasztó körben

— Labdarúgás, zsinórlabda

Küzdőjátékok: — Kakasviadal

— Kötélhúzás

— Adj király katonát!

Ügyességi-mozgásos játékok:

— Ugróiskola (főleg lányok)

— Üsd a harmadikat!

— Űt a harmadik

— Szalagszerzés

— Számháború (akadályverseny, kirándulásck)

Bevallom igen nehéz megoldani azt, hogy tanulóim minden nap játszanak a levegőn, a szabadban. A napközis foglalkozási terve többféle tevékenységet ír elő. (Kulturális tevékenység, technikai tevékenység, játék-sport tevékenység, séták,

kirándulások.) Heti bontásban minden tevékenységnek szerepelnie kell. A kulturális és egyéb foglalkozások mellett mindig jut idő arra, hogy csoportom tagjai jól ki-mozoghassák magukat a rendelkezésre álló rövid időben. (Főleg futó-, fogójátékokat játszunk.)

Főiskolai tanulmányaim alatt tanáraink sokszor hangsúlyozták, ha igazán meg akarom ismerni tanulóimat, akkor játék közben figyeljem meg őket. A jó tanácsot megfogadva, kiismerhet(t)em tanítványaimat. Játék közben kitűnt az ügyeskedő, a visszahúzó, az erőszakos és még sorolhatnám a sokféle típust.

Játékok, szabadtéri foglalkozások szervezése, kora ősszel és tavasszal könnyebb, mint csapadékos időben, télen. Esős őszi napokon uszodalátogatásokat iktatunk a programba, vagy igénybe vesszük az éppen üres tornatermet.

Természetesen télen sem fogunk a tanteremben ülni. Szerencsére iskolánk közepében remek szánkózóhely található. A lakótelepen lakók Nyúldombnak hívják. Amikor nem szánkózunk, akkor óriási hócsatát szervezünk csoportjaink között. Más esetben téli futballmeccset játszanak nebulóink a hóban. Még nézni is élvezetes, amikor az apró kis lábak megpróbálják utólrni a labdát a csúszós, nehéz talajon.

Testnevelőnk ötlete remélem ezen a télen is hódítani fog. (Testnevelésóra keretében a kapufa eltalálása hógolyóval 9 méterről. Ez a feladat kiválóan fejleszti a dobókészséget. Mivel ez a testnevelésóra egybe esett napköziseink szabadidős tevékenységével, így ők is kipróbálták ezt a egyszerű játékot. Persze ki közelebből, ki messzebből.)

Amikor nincs hó, csak jég — hála egy-két találékony tanulónak — remek korszolypályának bizonyul(t) a befagyott víztócsa, amelyen jókat lehet(ett) esni.

Noha a napközi otthon kevés pénzrt kap a fejlesztésre, egy-két ötlettel lehet pótolni a hiányokat. (Szülői munkaközösségünk elhasznált zoknikból készít kislabdát, seprűnyelet fűrészel egyenlő részre, és fest be különböző színre csak azért, hogy gyermekeink új játékokkal ismerkedjenek meg.) Bizom abban, hogy a tél sok hóval örvendeztet meg bennünket.

Molnár Gyöngyi

KÖNYVISMERTETÉS

VERSENYBEN TARZANNAL

Két olimpia, egy-egy második, harmadik és negyedik helyezéssel. Öt egyéni Európa-bajnokság. Öt Európa-csúcs. Számtalan magyar bajnokság.

Imponáló adatok bármely sportágban. De különösen imponálók az 1920-as, 1930-as években, amikor sokkal kevesebb a verseny, a nagy verseny, a kontinens- vagy világviadal, mint mostanában. Különösen imponáló úszásban, ahol a sikerkorszakok — egy kivételével, az ötvenes évekével — egy-két-három névhez fűződnek csupán. Különösen imponáló Johnny Weissmüller és Arne Borg, az amerikai és a svéd világklasszis mellett, a német úszósport nagy korszaka idején.

Mindezt egy olyan fiatalember — *Bárány István* — éri el, aki nem a tehetségek kibontakozására legalkalmasabb nagyvárosban, Budapesten, hanem Egerben él. Az a *Bárány István*, akit édesapja — egészségi okokból nem akarván a fiatal, betegségekkel is küszködő szervezetet túlterhelni — hosszú ideig nem enged 100 méteresnél hosszabb távon versenyezni. Az a *Bárány István*, akinek most újabb könyve jelent meg (*Versenyben Tarzannal. Bárány István sporttörténetei, Sportpropaganda*).

A könyv hozzávetőlegesen a két világháború közötti magyar — és néha nemcsak a magyar úszósportról szól. Nem rendszerezett, szokásos sporttörténelem. Anekdóták, történetek, történetecskék, versenyek, szakmai titkok, barátságok és ellentétek sorozata, laza füzére. Így kerül sor az úszás első vidéki központja, a tehetségek sorát nyújtó Eger úszóéletére, az uszoda, majd a fedett uszoda históriájára, a Császár fürdőre és a Nemzeti Sportuszodára, a főváros és a vidék sportolóinak, sportvezetőinek rivalizálására, ellentéteire, sportágak, egyesületek, szövetségek, vezetők és sportolók nézeteltéréseire, harcára. Világversenyekre, olimpiákra, Európa-baj-

nokságokra, nemzetek közötti párosviadalokra. Edzésmódszerekre. Versenyek rendezésére és lebonyolítására. Botrányokra. Győzelmek és vereségek utóhangjaira. A magyar vízilabda első aranykorára. Johnny Weissmüller magyarországi születésére, Arne Borg világfi életvitelére, zavaros pénzügyeire. Bírókra, időmérőkre, döntnökökre. Komjádi Bélára, Csík Ferencre, Halassy Olivérre, a többi nagyra. S közben észrevétlenül is megismerjük egy korszak úszósportját, sportéletét, kicsit a társadalmát is.

„Nekem nyílik először alkalmam, ha nem is az egész hatvan évről, hanem csak első harmadáról és kiemelkedő nagyságai életéről úgy beszámolni, mint — a jelen vonatkozásában — a ma élő sportújságíróknak. S ha nem is remélhetem, hogy felveszem velük a versenyt, de talán mégsem teszem ezt hiába” — írja előszavában dr. *Bárány István*.

Számomra ez volt a legérdekesebb. Az egykori résztvevő e könyvben átadott élményei.

Andor György

LEVELEZÉSI SAKK

Sajnos mindmáig alig van könyv a távolsági sakkozásról. A szerzők bizonyos fókig ezt a hiányt szeretnék pótolni, amikor megismeretik az olvasót a távsakk lényegét és sajátosságait feltáró anyagokkal. Megmutatják, hogy ez az alkotás sajátos formája, a sakkozó öntökéletesítés kiváló eszköze, a népek közötti kulturális együttműködés egyik módja.

A szerzők egyik legfontosabb feladatukat abban látják, hogy megmutassák a távolsági sakk során létrejött alkotások legszebb példáit.

A levelezési sakknak Magyarországon régi és dicsőséges hagyományai vannak. A sakk-történet krónikáiban szereplő hírneves 1842—1845. évi Pest—Párizs mérkőzéssel vette kezdetét. A magyar sakkozók mindkét játszmát megnyerték, és egész Európa az ő dicsőségüktől volt hangoz. A magyar sakkszervezet napjainkban is jelentősen hozzájárul a világ levelezési sakkjának fejlődéséhez. A magyar válogatott aranyérmet nyert az első levelezési sakkolimpián, és a későbbiek során kétszer is ezüstérmes lett.



Reméljük, hogy a magyar nyelvű kiadás (Sz. Grodzenszkij—I. Romanov: Levelezési sakk sport. Bp., 1985.) hozzájárul a sakkozás megszerettetéséhez az iskolás tanulók körében.

J. J.

KÖNYVEKRŐL — RÖVIDEN

Az elmúlt évben is számos olyan könyv jelent meg, mely témája szerint lapunk hasábjaira tartozik, ám helyhiány miatt s olykor a könyvek periférikusabb témája miatt is nem tudunk velük részletesen foglalkozni. Néhány soros bemutatásukkal azonban felhívjuk rájuk az olvasók figyelmét.

Várkői Ferenc: Tornázzunk együtt! Kisgyermek — kismamák tornája című könyve egyaránt hasznos a kisebb korosztályokkal foglalkozó pedagógusok és a szülők részére. A számos képpel illusztrált munka részletesen foglalkozik a terhes anyák otthoni tornájával is.

Dr. Krizsaneczné Németh Edit: Játékos gyermektorna címmel írt nagyszerű könyve második kiadásban látott napvilágot. A szintén a fiatalabbakkal foglalkozóknak ajánlható munka számos klasszikusnak számítható játékot, egyszerű eszközöket használ fel a torna játékosá, gyermekszerűbbé tételéhez.

Öröm, hogy a Népszava Lap- és Könyvkiadó is egyre többet foglalkozik a sporttal. Legújabb két kiadványuk egyike a hetvenhatszoros válogatott Bene Ferenc pályafutását mutatja be (**Zsiday István: Ferike a góleádor**). A másik **Lepies György** összeállításában **Kapitányságom története...** **Papp László** és **Baróti Lajos** életének sportvezetői korszakát mutatja be. Mindkét könyvnek várhatóan nagy sikere lesz a nagyközönség

körében is. Hasonló népszerűsége fog minden bizonnyal szert tenni a Magyar Hírlap kiadványa, **Hoppe Pál és Szabó Ferenc: A Nyíl** című könyve. Nyilasi eddigi pályafutása, az osztrák profivilág bemutatása mellett a könyvet a kiváló labdarúgó mérkőzéseit, góljait felsoroló függelék és számos fénykép teszi még érdekesebbé.

KARATE — A LEGENDÁK SPORTJA

Legendák sportja. Éveken át tiltakoztunk ez ellen a kifejezés ellen, most végre vállalhatjuk. Amikor bodyteremnek álcázott pinceklubokban gyakoroltunk, amikor sporthivataltól a rendőrségig, szülők és testnevelőtanárok gyanakodva nézték a karatét, szinte szégyellni, letagadni kellett legendáinkat. Elmondtuk századszor is, hogy a karate nem azonos a téglatordeléssel, és nem kell attól félni, hogy a klubok legyőzhetetlen verekedőket szabadítanak a pesti utcákra. Évekig mondogattuk, hogy aki megismeri a karatét, rájön, hogy ez is olyan küzdősport, mint a többi. Kemény, férfias, és meg kell dolgozni az eredményekért. Már szinte magunk is elhittük. Pedig a karate nem olyan sport, mint a többi. Még tegeződő viszonyban van a legendákkal, még emlékszik arra a korszakára, amikor versenyekről nem is hallott, amikor egy kihívás élet-halál küzdelemre szólt. Maga Funakoshi mester, akit a modern karate megteremtőjének tekintenek, fiatalon éjszakánként, titokban gyakorolt. Az ő tanítói pedig még a kardforgatás, dorongvívás mellett ismerték meg a fegyvertelen küzdelem okinawai művészetét is.

A karate-do nem sport. A karate-do életforma, gondolkodásmód, a testi-lelki nevelés eszköze, végső esetben fegyver. Mint egy nagy fából egy új ág, nőtt ki belőle újabban a versenykarate, a sport ág. Igaz, folytatva a hasonlatot, ez az ág akkorára nőtt, hogy lassacskán eltakarja magát a fát. Versenyeket látunk, bajnokságokat, kiépülő sporthivatali szervezetet, és azt, hogy az érdemért ugyanúgy kell veritékezni, mint bármely más sportban. Csak aki igazán közelről ismerkedik meg a karatéval, érzi, hogy az öreg fa gyökerei táplálják a szép nagy ágakat: a hagyományok, legendák — írja a karatéről a két

szerző. Tótiusz András és Gulyás Péter (A legendák sportja — Karate. Sportpropaganda.)

A kiváló könyv nem a versenykaratéról szól, ezt Gulyás Péter nemrég megjelent könyve (Karate az alapoktól a fekete övig) mutatja be. E munka egészen másról szól. A karate előzményeiről, kialakulásáról, az évszázados, évezredes múltba vesző gyöke-rekről. Legendákról és igaz történetekről. Küzdelemről és történelemről. Távol-keleti, számunkra sokszor érthetetlen vagy alig érthető filozófiákról, filozófusokról. A gyakorlásról, az önmegtartóztatásról, az önmegvalósításról. S közben harcokról, küzdelmekről is.

Alapvetően egy életformáról.

És számunkra ez a legérdekesebb. Megismerünk egy, az európaiaktól nagyon is eltérő életformát, méghozzá a testkultúrának alárendelt életformát, amelyből nagyon sok mindent tanulhatunk — vagy inkább tanulhatnánk.

A könyvismertetéseket **Andor György** írta

VERSENY- ÉS JÁTÉKSZABÁLYOK

1984. második felében a következő szabálykönyvek jelentek meg:

Kosárlabdázás

(Elfogadta a Nemzetközi Kosárlabda Szövetség 1984. évi müncheni kongresszusa.

Jóváhagyta az Országos Testnevelési és Sporthivatal Sportágak Főosztálya)

Kerékpározás (Második, javított kiadás)

Teke (Második, javított kiadás)

Lovassport

(Jóváhagyta az OTSH Sportágak Főosztálya)

SPORT ÉS NYELV

BECE- ÉS RAGADVÁNYNEVEK A SPORTBAN

A becenév a keresztnév többé-kevésbé megváltoztatott, általában kedveskedő formája (Pista, Kati). Tágabb értelemben becenév a családnév hasonló elváltoztatása is. A ragadványnév a teljes névhez kapcsolódó, valamilyen külső vagy belső tulajdonságot kifejező névszó, tágabb értelemben a teljes név nélkül is használatos. Lehet pozitív (Könyves Kálmán) és lehet negatív (Sánta Kiss István).

Ilyen neveket általában azok kapnak, akik valamiért nagyon is a figyelem központjában állnak. Így van ez a sportolók esetében is, ahol a közönség inkább a kedvenceket látja el megkülönböztető, az anyakönyvitől eltérő nevekkal.

A keresztnév becézett formája többnyire a családnévet követi: Kiss Laci, Nyilasi Tibi, Németh Jamesz stb. A csak a keresztnév becézése viszonylag ritka, éppen mert a megkülönböztetést csak akkor szolgálja — és a megkülönböztetés a név elsődleges feladata —, ha rendkívül ismert személyiségről van szó. Ám az Öcsi név hallatára minden idősebb drukker Pus-kásra, a Flóri hallatán pedig egyértelműen Albertra gondol.

A vezeté- vagy családnév becézett formája gyakran annak pusztán rövidítése: Törő, Nyil, Fazék. Előfordul azonban kisse megváltoztatott formában is: Hares (Hargitay András), Slózi (Schlosser).

A ragadványnév a sportolóknál többnyire a hivatalos név nélkül használatos, és gyakran a nézőközönség rendkívül szellemességéről tanúskodik. Furmann Károly csúsztatott labdáiról kapta a Csuszi nevet. Az egykor híres kapus Amsel azért kapta a Pók nevet, mert olyan biztonság-gal fogta a labdákat, mint a pók a legyet, Takács II. a Mari nénit hosszú, széles szárú nadrágjáról nyerte, hasonlóképpen, mint Borsányi Borcsa.

Hidegkuti Nándi (ugye, nem is lehet másképpen nevezni, mint Nándi) kora miatt — 29 évesen a nála sokkal fiatalab-

baktól — érdemelte ki az Öreg megszólítást, akárcsak a kenus Petrikovics Gyula az Apót. A magyar labdarúgásban két Császár is volt, Takács és Albert. A továbbiakban néhány név, magyarázat nélkül: Skaja (Zsák), Puding (Péter András kenus), Kurta (Papp Laci — ő sem László csak Laci), Dudi (Csapó Gábor vízilabdázó), Róka (Török Ferenc öttusázó), Béka (a másik Török, az ökölvívó), Vöri (a másik öttusázó. Horváth), Suta (Gyarmati Dezső vízilabdás), Kuka (a szintén pólós Kárpáti György, aki erős raccsolása miatt a Gyujika nevet is elnyerte), Csont (Verrasztó Zoltán úszó), a sort sokáig lehetne folytatni.

A fenti nevek elterjedése azonban nemcsak azt mutatja, hogy kik a kedvencek, le lehet rajta mérni azt is, hogy milyen sikereket ér el az adott korban a magyar sport, illetve éppen milyen népszerű a sportág. A harmincas, az ötvenes, de még a hatvanas években rengeteg volt a

szellemes becenév, a fentiek nagy része is e korból való. Idézzünk még néhányat: Göröcs Titi, Tüdő (Rákosi Gyuszi), Tüske (Fenyvesi Máté), Butykó (Lemhényi Dezső) stb.

A sportágak közül a labdarúgásban láthatjuk a legtöbb bece- és ragadványnevet. Az aranycsapatnak alig volt olyan tagja, melynek ne lett volna — Cucu, Kocka, Pupos, Cigány, Bolond, Sváb — e nevet az idősebb nemzedék minden sport-, illetve futballrajongója ismeri. Mára a magyar élsport és főleg a labdarúgás hanyatlásával megfogyatkoztak, illetve elszürkültek a kedveskedő nevek. Ma inkább a kereszt- vagy a vezetéknevű becézett formája használatos. És sajnos nem mondhatjuk hogy ez csak a nézőközönség, a drukkerék fantáziatlansága miatt van így.

Andor György

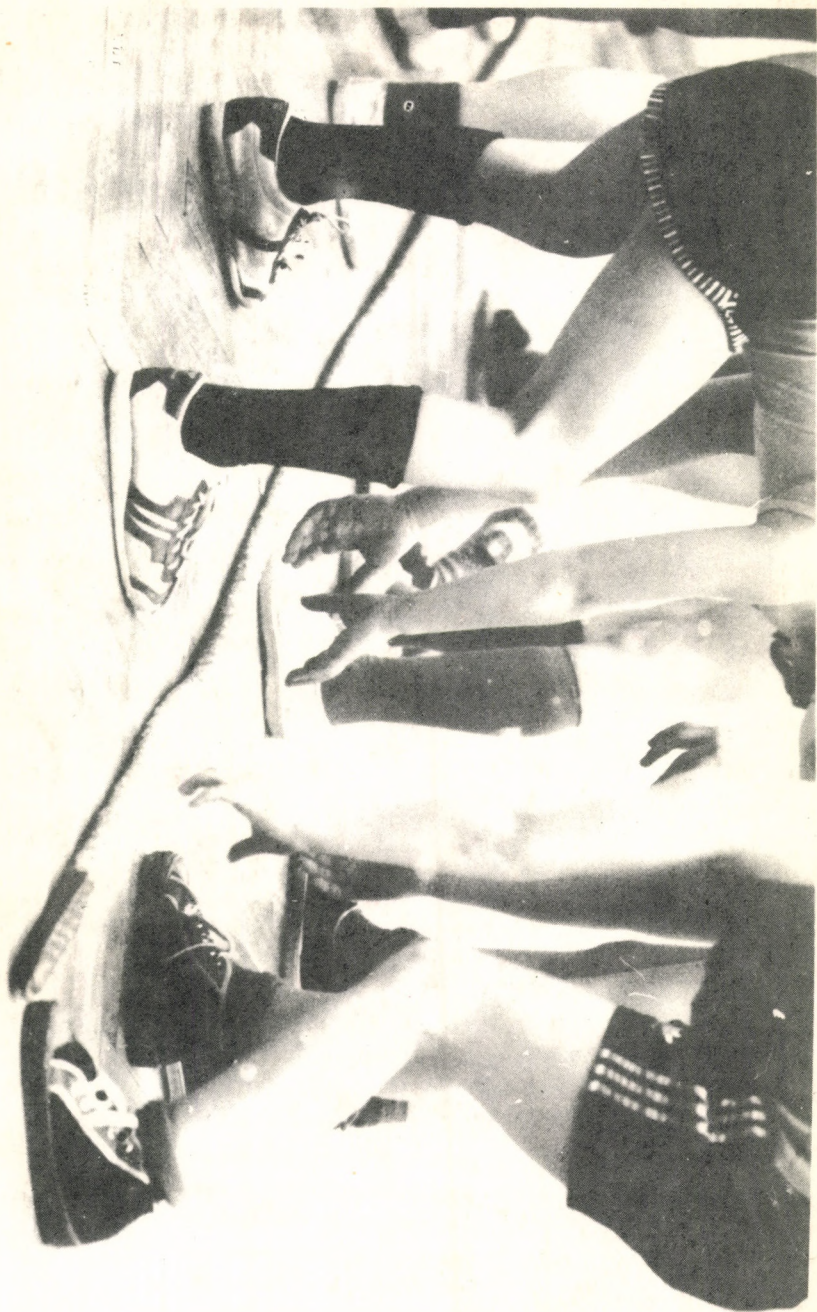
INHALT

Dr. Kun László: Statt einer Bilanz	129
Enekes Árpád: Box in der Mittelschule	132
Zsakay Kálmán: Spielerischer Sportspielunterricht	139
Flieghné Boda Sarolta: Wettbewerborganisation auf Höchstufe	144
Dr. Szabó Béla: Die Rolle der deutschen Körpererzieher in der Ausbildung und Entwicklung des Sportunterrichts in der Schule I. Teil.	147
Várhelyiné Kulcsár Magda: Über die Austeilung der Preise für hervorragende Sportfähigkeit und gute Studienergebnisse ...	151
Heilgymnastik	153
Ideen, Neuheiten	155
Bemerkungen, Beiträge	157
Buchbesprechung	158
Sport und Sprache	160

СОДЕРЖАНИЕ

Нун Л.: Вместо отчета	129
Енекеш А.: Бокс в средней школе	132
Жакаи К.: Развлекательное обучение по спортивным играм	139
Флигне, Бода Ш.: Организация конкурса на высшем уровне	144
Сабо Б.: Роль преподавателей по физкультуре в формировании развития обучения немецких школ I.	147
Лечебная физкультура	153
Идеи, новинки	155
Замечания, дополнения	157
Изложение книг	158
Спорт и язык	160

ÁRA: 7,- Ft



Boros Jenő felvétele

A testnevelés tanítása



XXI. ÉVFOLYAM
1985 | 6

A MŰVELŐDÉSI MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA





Fülöp Dezső felvétele

TARTALOM

Dr. Bóra Ferenc: Adatok a tanítók testnevelés szakkollégiumi képzettségéről	161
Dr. Szabó Béla: A német testgyakorlati oktatók szerepe az iskolai testnevelés kialakításában és fejlődésében II.	164
Dancs Jánosné: „Gyere velünk, csinálj velünk, csinálj jobban!” játékos sportvetélkedő az általános iskola alsó tagozatos tanulói részvételével	169
Zielbauer András: Kedvező és kedvezőtlen fejlődési szakaszok az iskolai testnevelés cél- és cselekvésrendszere szempontjából	172
Turi Imre: Cselezés átemeléssel	176
Baracs Ferencné dr. Gaál Csabáné—Herlicska Károly—Kovács Júlia: A testnevelés tanári szakra jelentkezők felvételi-alkalmassági vizsgaeredményei	179
Somorjai László: Eredeti népi játék, „Mellays”	183
Gyógytestnevelés	185
Könyvismertetés	192

Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Balázsne Kustos Mária

Burka Endre

Gyenge József

Dr. Nagy György

Pádár Károly

Dr. Székely Gabriella

Dr. Szigeti Lajos

Dr. Takács Ferenc

Rovatvezetők:

Dr. Andor György (Sport és nyelv)

Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)

Somorjai László (Riportok)

Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)

Lovas Albert (Képanyag)

E számunk szerzői: **Dr. Andor György** nyelvész, Bp.; **Baracs Ferencné dr.** főiskolai docens, Pécs; **Dr. Bóra Ferenc** főiskolai adjunktus, Kaposvár; **Dancs Jánosné** népművelő, Szombathely; **Gaál Csabáné** főiskolai adjunktus, Pécs; **Herlicska Károly** főiskolai adjunktus, Pécs; **Kocsis Zsuzsa** gyógytestnevelő tanár, Bp.; **Kovács Júlia** főiskolai adjunktus, Pécs; **Rentka Lászlóné** ny. gyógytestnevelő, Debrecen; **Dr. Szabó Béla** főiskolai adjunktus, Eger; **Turi Imre** testnevelő tanár, Túrkeve; **Zielbauer András** testnevelő tanár, Békéscsaba.

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1046 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211—200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. — 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre 42,— Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 16. sz. alatti hírlapboltban.

Példányonkénti eladási ár: 7,— Ft

Universal Nyomda, Eger. 86 1647 4620 pld.

Felelős vezető: Hangács József

Adatok a tanítók testnevelés szakkollégiumi képzettségéről

DR. BÓRA FERENC

Az információszerzés módjai

Populációnak tekintettük a Kaposvári Tanítóképző Főiskolán az utóbbi öt évben végzett tanítókat. Mintánkat véletlen mintamerítéssel nyertük: Somogy, Zala, Baranya — és a főiskola vonzási körébe tartozó megyék — különböző szakkollégiumot végzett 507 tanítójának kiválasztásával.

Adataink egy részét kérdőív segítségével gyűjtöttük össze. Hét alternatív kérdést tettünk fel, melyekre indoklást kértünk. Egyéni és csoportos interjú, írásos beszámoló igénybevételével a hallgatóktól, a gyakorló iskolai szakvezetőktől és a főiskola oktatóitól is kaptunk információkat. A volt főiskolai hallgatók egyhónapos tanítási gyakorlatáról készült feljegyzéseket is felhasználtuk elemzéseinkben. A témával kapcsolatos céltudatos megfigyeléseket is végeztünk, de tapasztalatainkra is támaszkodtunk az adatok elemzése során.

Megállapításaink a Kaposvári Tanítóképző Főiskolán végzett tanítókra érvényesek. Feltehető, hogy az általunk megfigalmazottak nagy része az ország összes fiatal tanítójának szakkollégiumi felkészültségére is jellemző.

Az elméleti tudnivalók elsajátítása

A szakkollégiumot végzett tanítók 9,1⁰/₀-a kimagaslónak, 73,5⁰/₀-a jónak, 10,4¹/₂-a átlagosnak, 7⁰/₀-a gyengének

tartotta a főiskolán kapott elméleti tudást. Felkészítésükkel a többség tehát elégedett, de voltak, akik a tantárgy iránti közömbösségük, rossz tanulási technikájuk, lustaságuk miatt az elméletet gyenge színvonalon sajátították el. Egyetlen tanító sem hibáztatta volt oktatóját hiányos elméleti tudása miatt.

A hallgatók indokolták a szakkollégiumról kialakított véleményüket. Kiemelkedőnek tartották a testnevelést, mert minden oktató jó szinten adta át elméleti tudását. A követelményeiket is reálisnak tartották. Egy-két oktatótól az elméleti felkészítésen túlmenően emberileg is sok értéket kaptak. Szakmai problémáik az elmélet terén nem voltak. Jelenleg a régebben végzett kollégák véleményét kértek tőlük a testnevelés tanításának elméletére vonatkozóan. A tanárképző főiskolán továbbtanulók a testnevelési szak elvégzése után jöttek rá arra, hogy alapos, sokoldalú képzésben részesültek a tanítóképzőben. A tanárképző főiskolán csak fel kellett eleveníteni a Kaposváron tanultakat.

A testnevelés szakkollégium óraszámai elegendőnek, az oktatás hatékonynak bizonyult a tanítóképző főiskolán. Az előadások érthetőek, jól követhetők és szemléletesek voltak. A feltétlenül fontos és hasznos ismeretek birtokába jutottak a volt növendékek. A tanítói pályán való elhelyezkedés óta a kezdő tanítók kevés olyan problémával találkoztak, melyhez az elméleti tudásuk hiányos lett volna. Ez a hallgatók véleménye szerint azért következhetett be, mert az elméleti anyag megerősítése majdnem mindig megtörtént a gyakorlatban. Az elméleti felkészítés biztosította a kellő elmélyedést, s képessé tette a hallgatókat a továbbtanulásra és az önművelésre.

Egy-egy tanítóképzőt végzett pedagógus szerint a főiskolán elsajátított ismeretnél több elméleti tudásra lenne szükségük a testnevelés tantárgynak tanításához. Több és alaposabb felkészítést igényeltek volna az általános iskolai tanterv mozgásanyagának oktatásához. Szóváteszik, hogy kevesnek tartják a labdajátékok tanításának szakkollégiumi ismeretanyagát, s hiányolják az összevont osztályokban folyó oktató-nevelő munkára való felkészítést.

Vélemények a gyakorlatra való felkészülésről

A testnevelés szakkollégiumi jártasságait, készségeit, a metodikai felkészültséget a tanítók 23,5%-a kimagaslónak, 47,7%-a jónak, 17,3%-a átlagosnak, 11,5%-a gyengének minősítette. A gyakorlati képzés színvonala tehát a volt főiskolai hallgatók szerint jónak mondható, azonban többen nem tudtak a gyakorlatban támasztott követelményeknek megfelelni, mint az elmélet terén. A szakkollégiumi felkészítésben részesültek szerint az ok a fizikális képességek hiányában, a hallgatói adottságok figyelmen kívül hagyásában, a gyakorló iskola programjának túlsúlyosságában, a szakvezetők eltérő igény-szintjében keresendő elsősorban.

Nagy százalékban állították, hogy a testnevelés szakkollégium gyakorlata magas színvonalú volt. „A gyakorló iskolában, tapasztalt tesznevelőktől mintaszerűen felépített órákat” láthattak, olyanokat, amelyekhez hasonlókat tőlük is kértek. A követelmény egységes volt, igazodott a hallgatók által elsajátított elméleti anyaghoz.

Testnevelésből az oktatók sokat tettek, hogy a jelöltek elsajátítsák az alapvető mozgásokat. A volt főiskolások úgy vélik, hogy a gyakorlati képzés képessé teszi őket a testnevelés tanítására, a mozgáskultúra fejlesztésére. A jó képzés következménye, hogy zökkenőmentesen tudtak bekapcsolódni munkábaállásuk kezdetétől az általános iskolai oktató-nevelő munkába. A volt hallgatók egy csoportja szerint „a gyakorlati képzés sokkal jobban használható, hasznos ismeretet nyújtott, mint az elmélet”.

Az átlagos és gyenge minősítést a következőképpen indokolták a főiskola volt hallgatói: A három év alatt másfél hónapot tanítottak, s ezt kevésnek tartják. Az összevont osztályokban folyó pedagógiai munkát egyáltalán nem ismerték meg, ilyen osztályokban még nem is hospitáltak. A tanárképző tankönyveinek használatát eredményesebbnek tartják, mint a tanárképzőét. Ezekből véleményünk szerint jobban megtanulható, hogyan lehet egy-egy talajgyakorlati elemet, mozgást és mozgássort megtanítani, s milyen rávezető gyakorlatokat kell alkalmazni a siker ér-

dekében. A főiskolai képzés során a versenyekre való felkészítés feladatairól kevés szó esett. Még kevesebbszer került sor szerintük a sportköri és tömegsport terén alkalmazott módszerek megismerésére. Hiányosnak tartják az általános iskolai tantervi anyag évenkénti lebontásának értelmezését. Példát kaptak volt hallgatóink a gyakorlatokon, hogy a jól felszerelt tornateremben milyen módszerek alkalmazhatók. A tanítók kifejtették, hogy szerencsebb lett volna, ha több ötletet kapnak, hogyan tanítsanak jó hatásokkal a felszerelésekkel kevésbé bővelkedő iskolákban. Még ha tornaterem, tornaszoba van is, az alsó tagozatosok kiszorulnak onnan, s ilyen esetekben nehéz eredményesen dolgozni.

A tantárgypedagógusok és a szakvezetők elemző megállapításai

Úgy vélik, hogy a jelenleg használt jegyzet kiegészítésre, módosításra szorul. Az új jegyzet megjelenéséig — mely a testnevelési tanszék oktatóinak közreműködésével készül — különböző sportágak oktatásához a szakirodalmat is felhasználják. Előrelépést jelent, hogy a korábbi egy félév helyett két félévben foglalkoznak a szakkollégista hallgatók a testnevelés elméletével és a tantárgypedagógiával. Az elméleti ismeretekre és ezek gyakorlására fordított idő aránya kétharmad az egyharmadhoz. A jegyzeten kívül diaképeket, az oktatók által készített ismerethordozó transzparenszeket, képmagnófelvételeket is igénybe vesznek. Ezt kiegészítik a szaktárgyi órák keretében folyó elméleti ismeretek oktatásmódszertani feldolgozásával (torna, atlétika, labdajátékok).

A hallgatók az alsó tagozatos tantervi anyag főbb mozgásanyagából kb. nyolc tervet készítettek, s ezeket mikrotanítások keretében tanítják le egymásnak. A terveteket írásos elemzés és értékelés után kapják vissza az oktatótól. Leggyakrabban a nem kellően átgondolt szervezésből erednek a hallgatók problémái. Tanítás alatti fegyverkezési gondjaikat befolyásolja az a sajátos helyzet is, hogy általában kettő, de gyakran három gyakorló iskolai osztálynak van egyszerre órája. A hallgatók önelemzése közepes szintű.

A gyakorló iskolai testnevelőtanárok véleménye szerint a végzős növendékek nagy többségének elméleti felkészültsége jó. Tapasztalataik szerint azok a hallgatók, akik tantárgypedagógiából nem érik el legalább a közepes osztályzatot, nagyon gyengén tanítanak. Kisebb hiányosságok mutathatók ki a tanterv és a sportágak ismeretében. A szakkollégisták legnagyobb része általános és középiskolás korában nem sportolt rendszeresen, így előképzettségük nagyon alacsony fokú.

A hallgatók vázlatai általában jobbakként, mint tanítási óráik. A megvalósítás, a gyakorlati alkalmazás gyengébb, mint az elméleti felkészülés. Ennek egyik lényeges oka, hogy a tervezésre optimális idő áll rendelkezésre, s külső segítség is igénybe vehető.

A tanítójelöltek a tanítások során nem folyamatokban gondolkodnak, hanem csak egyes órákban. A nevelési helyzetek megoldásában bizonytalanok. Nem tudnak és nem mernek segítséget nyújtani a tanulóknak. A szabadgyakorlatokat általában jól vezetik. Csak figyelmeztetésre alkalmazzák a célgyimnasztikát és a rávezető gyakorlatokat. Sok jónak indult tanítás időbeosztása feneklik meg azon, hogy a hallgatók nem tudnak szervezni (a tanulók mozgatása, elhelyezése, a szerek előkészítése és elrakása). Sokszor nem jut idő a játékra. A játékvezetésben nem elég határozottak, nem veszik észre a szabálytalanságokat, nem javítják ki azokat. Értékeléseik gyakran általánosak. A hibáktól eltekintve — néhány jelölt kivételével — minden szakkollégiumi hallgató igyekszik a tanítással járó feladatokat elvégezni. Magatartásukon érződik, hogy szeretik és szívesen végzik a testnevelő munkát.

A szakkollégiumi végzettség hasznosítása

A testnevelés szakkollégiumot végzettként 68⁰/₀-a hasznosítja valamilyen formában speciális képesítését. A legnagyobb problémát az jelenti, hogy csak „általános tanítói tennivalókkal” bízzák meg azokat a pedagógusokat is, akik speciális felkészítésben részesültek. Ezért kárbavész, kihasználatlanul marad olyan tudás, ami az oktató-nevelő tevékenység magasabb szint-

re hozását szolgálja. Hosszú évek óta szaktanárral oldják meg az alsó tagozatban a testnevelés tanítását, mégis testnevelés szakkollégiumot végzett fiatal tanítót alkalmaznak. Ennek következtében a kezdő tanítóknak nincs lehetőségük „szakanyaguk” tanítására. (Később a továbbtanulásuk is teljesen reménytelen, hiszen eleendő tanár áll az iskola rendelkezésére.) A tantárgycsoportos és részben szakosított oktatás elvi kérdései és gyakorlata az 1—4. osztályban nem egyöntetűek minden iskolában. Van ahol maximálisan kihasználják alsó tagozatban a lehetőségeket, mégis a tanórák nagy része az osztálytanító kezében marad. Így a pszichológiai-pedagógiai követelményeknek is eleget tesznek, s a szakrendszerű oktatást is igénybe veszik. Másutt, ha lehetőség is kínálkozik a tantárgycsoportos, vagy egy-két tantárgy szakosítását érintő tanításra, nem élnek vele.

A legtöbben — a vizsgálatba bevont testnevelés szakkollégiumot végzettként több mint kétharmada — saját osztályokban hasznosíthatják speciális képesítésük. A tantárgy tanításában jelentősebb problémájuk nincs. Egyáltalán nem tanítja szakkollégiumi tárgyát a végzettként 15⁰/₀-a, 17⁰/₀-a pedig az 5—8. osztályban kapott órákat. Az utóbbiak azt jelzik, hogy az első év kevés sikert hozott számukra, de fokozatosan sikerült elsajátítaniuk a felső tagozat tanításához szükséges tudnivalókat, s ma már az iskolájuk „testnevelő tanítói” munkakörében jól megállják a helyüket. A kisebb falusi iskolában néhány főiskolánk volt növendéke lehetőséget kapott az alsó és felső tagozat osztályainak tanítására. Az ő véleményük szerint a tanítóképzőben szerzett felkészültségük kis kiegészítéssel az 5—8. osztály tanítására is alkalmas. A napközis nevelőként elhelyezkedők a napközi sportfoglalkozásain eredményesen használják a főiskolán tanultakat. Néhány volt szakkollégiumi hallgató iskolája tömegsportjának — esetenként sporkörének — irányítását is ellátja. Van akinek az iskolában — osztályának tanításán kívül — az a feladata, hogy versenyrendszerű sportra kiválassza és felkészítse a gyerekeket. Ezek a tanulók az iskolai és körzeti sportversenyeken jó eredményeket érnek el. Az igazgatók az 5—8. osztályban,

a testnevelési órák helyettesítését gyakran szakkollégiumi végzettségű tanítókkal oldják meg.

A levelező tagozatos hallgatók eredményei a szakkollégiumi végzettség hasznosítása terén hasonlóak a nappali tagozaton végzettekhez. A kérdőívre adott válaszaikból — és a megfigyelésekből — egyaránt kitűnik, hogy a hasznosítás náluk azért problematikus, mert a felkészülésük (felkészültségük) jóval gyengébb, mint a nappali tagozatosoké.

A speciális felkészültséget — az összes szakkollégium közül — a testnevelésben hasznosítják legtöbbször az iskolán kívüli munkában. A szakkollégiumot végzettek 37⁰/₀-a vállal munkát iskolán kívüli intézményben, sportkörben. A testnevelés szakkollégiumban szerzett tudást a legtöbbször a település sportjának fejlesztésére fordítják. Ifjúsági kézilabda csapatot, serdülő kosárlabdázókat, „labdarúgó előkészítő csoportot”, röplabdázókat edzenek. A segédedzői képesítés birtokában munkájukat eredményesen végzik. Van aki nyári úttörőtáborban irányítja a gyerekek sporttevékenységét. Községekben, városokban a sportkörök és intézmények megbízásából kondicionáló tornát, „asszonytornát”, „zenés gimnasztikát” tartanak a testnevelés szakkollégiumot végzett tanítók. Figyelemre méltó az a kezdeményezés, melynek keretében a gyerekeknek és felnőtteknek túrákat, kirándulásokat szerveznek a főiskola volt növendékei.

Összegezőként beszélhetjük, hogy a szakkollégiumi képzettség olyan érték, melyet a jelenleginél jobban fel lehetne és fel kellene használni. Mind az iskolai testnevelés és sport, mind az iskolán kívüli sporttal kapcsolatos szervezeti formák sokat fejlődnének azáltal, ha a szakkollégiumot végzett tanítók az eddigieknél jobban hasznosíthatnák szaktudásukat.

A német testgyakorlati oktatók szerepe az iskolai testnevelés kialakításában és fejlődésében II.

DR. SZABÓ BÉLA

Gimnasztika — az iskolai nevelés szolgálatában

Pestalozzi Henrik (1746—1827) kezdetben a filantropisták befolyása alatt áll, akiknek eszméit jól ismeri. Így a „Hogyan oktatja Gertrúd gyermekeit” című könyvében (12. levél) azokról a testi gyakorlatokról beszél, amelyeket már jól ismerünk Rousseautól és Guts Muths-tól. Ilyenek: hordások, ütések, dobások, forgások, lóbálások és lengések. Elve közel áll Rousseau és Lockéhez vissza kell térni a természethez és a szabadsághoz. Amíg Locke a külvilág tökéletességét keresi, hogy az embernek több szilárdságot adjanak a gyakorlatban, addig Pestalozzi programjában

— a testnek a lélek által való tökéletesedésének nevében

— és a harmonikus nevelésről beszél.

(28)

Szerinte a test és a lélek kölcsönös és állandó összefüggésben állnak egymással. A nevelés elengedhetetlen részévé kell tenni a test nevelését, fejleszteni kell a testkultúrát, hogy „megmentsük a népet, amely gyengül és testileg, lelkileg összeomlik”. (29)

Pedagógiai gyakorlatának állomáshegyeit követve győződhetünk meg, mint alakul és formálódik a test neveléséről alkotott szemlélete és annak gyakorlati megvalósítása. Három különböző periódust különböztetünk meg:

I. Szegény és árva gyerekekkel foglalkozik Neu-hof-ban (1768, 1774—1780.). Nevelési programjában a kétkezi munka — melyet a test nevelésére szán, valamint játékok és higiéniai követelmények betartása szerepel.

II. Burgdorf-ban (1801—1804) a polgári gyerekek foglalkoztatását katonai gyakorlatokkal egészítik ki.

III. Yverdon-ban (1805) a nagyburzsoázia nemes fiait tanítja.

Pedagógiai tevékenysége Európában az érdeklődés központjába kerül. Nevelési eszményeit és módszertani eljárásait jól megválasztott munkatársainak a közreműködésével sikerült a gyakorlatba is átültetni: — ennek eredményeként a XIX. sz. elejének leghíresebb európai nevelőintézetévé fejlődik. (30) Itt tudja megvalósítani, hogy a testnevelés azt a helyet foglalja el a nevelés egészében, amelyet valóban megérdemel. A fiatalok foglalkoztatásaiban „*ugyanolyan jelentőséget tulajdonít a gimnasztikai óráknak, mint a többinek*”. (31) Naponta délben és este 1—1 órát játékkal töltenek el. Tanárok és diákok együtt versenyeztek korláton, gólyaláb-futásban, rúdugrásban és nyilazásban. Előszóval alalmazza a futást, dobást, ugrást, mászást és az egyensúlygyakorlatokat. Nyáron halásznak és sokat fürödnek. Télen korcsolyáznak, hóból kastélyokat építenek, amelyek körül hógolyóznak.

Az emberi test izületei (csukló) mozgását elemezve olyan testgyakorlatokat szerkeszt, amelyek csak izületi mozgásokból állnak. Így a testre, vagy egyes részeire fejtik ki hatásukat. (32) Ezek a fej-, láb-, kar-, törzs- és összetett gyakorlatok. (33) Ezzel megalkotja a gyakorlatok (csuklómozgások, „csuklózások”) új csoportját, a *szabadgyakorlatokat*.

Ezekről az „*Elementargymnastique*” (1807) c. művében ír. A szabadgyakorlatok kialakításában a maga útján jár, a szergyakorlatok alkalmazásában Guts Muths-t követi. (34)

Európában először ő alkalmazta az iskolai tanulók körében a stilizált mozgáselemekből összeállított, vezényszóra végzett szabadgyakorlatokat. (35)

Pestalozzi és kollégái nagyon ügyeltek a higiénia, az egyszerű és gyakorlatias öltözködésre és a bőséges táplálkozásra. A

szülők kérésére — a kor divatjának megfelelően — külföldi szakemberek oktatják a vívást, a táncot és a lovaglást. Pestalozzi hasonló okból eredően jól szervezett iskolai harcokat, csatákat is rendez. A sok nyomorgást, szenvedést átélte, a szegény emberek életét jól ismerő Pestalozzi nem híve a harcra előkészítő nevelésnek. Ez az 1809-es beszédéből is kitűnik: „Még akkor is, amikor... szól a dob, amikor sorban álltok, mintha egy lélek nélküli test lennétek, amikor a puska — amely elpusztítja korunk szellemét és szívét —, ragyog a ti vállaitokon, ti nem éreztek mást, mint szeretetet, az emberek szeretetét, a haza szeretetét”. (36)

A testgyakorlás a katonai felkészítés közvetlen eszközévé válik

Németországban Guts-Muths és Vieth által megalapozott testgyakorlás új fejlődési szakaszát jelentik a XIX. sz. első évtizedei. Alakulására jelentős hatást gyakorol a napóleoni háború, majd a nemzeti haladást fékező „Szent Szövetség”. A Németország újjászületéséért fáradozók arra törekednek, hogy a nép egész erejét felkészítsék az előttük álló szabadsághüdelemre. A hazafiak bekapcsolódnak a testgyakorlatok üzésébe, melyet úgy tekintenek, mint minden arra a célra szolgáló fizikai és erkölcsi erősítést, mellyel a hazának jobb jövőt tudnak előkészíteni. Az *intézetek zárt falai közül a testgyakorlás kikerül a nép széles tömegei közé, s a harci felkészítés közvetlen eszközévé válik*.

J. G. Fichte (1762—1814) a századforduló ismert szubjektív idealista filozófusa a pedagógia számára azért fontos, mert először ő képviselte a nemzeti nevelést az eddigi kozmopolita alapelvekkel ellentétben. (37) — írja róla Karl Euler.

Javasolja a nemzeti nevelés megvalósítását (38), melyben követeli a fiatalok rendszeres és következetes testi kiképzését. Nem lenne szükség külön hadseregére, mert az így nevelt felnövekvő nemzedék, melyet felkészítettek a testi erő minden lehetséges használatára, a megerőltetés, a fáradtság elviselésére, „maga lenne egy olyan hadsereg, amelyet még nem látott az idő”. (39) Fichte a testnevelést egyértel-

műen katonai célok érdekébe állította. (40) A gyakorlati megvalósítás kiemelkedő egyénisége **Jahn** és közvetlen munkatársa **Eiselen**. (41)

F. L. Jahn (1778—1875) kezdetben közel áll a filantropisták rendszeréhez. Minden lehetőséget felhasznál a fiatalok testi erejének és ügyességének fejlesztésére. Megalkotja az első szakszótárt. Tevékenységét most is jelentősnek tartjuk, mert terminológiai tisztázás nélkül nem alakulhat ki sem tudomány, sem gyakorlat. Fichte ideológiájának hatására (42) Guts Muths és Vieth gyakorlatait szer-, rend-, jel- és ütemgyakorlatokkal bővít, amelyek közvetlenül a gyakorlók katonai felkészítését is szolgálták. (43) A napóleoni háborúk idején Jahn számos tornásztársával együtt részt vett a harcban a kitűzött nehéz feladatok megoldásában. (44)

A franciák legyőzése után nagyobb lelkesedéssel folytatódik a testgyakorlás. **Jahn** 1816-ban kiadja az **Eiselen** (1792—1946.) közreműködésével írt „A német tornaművészet” című szakkönyvét. Felsorolja és leírja a tornagyakorlatokat, annak vezetési módját. Játékokat ismertet. Ebben a munkájában használja először a „turnen” (45) szót sajátos testgyakorlásának jelölésére. Szontágh Á. szerint Opitzki János író a német szóból alkotta az akkor nálunk még nem létező „torna”, „tornász” műszót, s használta először a „Vasárnapi Újság”-ban, az 1850-es években. (46) Ettől kezdve hazánkban a testgyakorlást és a vele kapcsolatos személyeket, eszközöket, jelenségeket is e szóval, illetve szókapcsolással fejezzük ki, pl. torna, tornatanár, tornagyakorlat, tornaünnep stb.

Jahn tornarendszerének kialakításában sok ösztönzést kapott Guts Muths-tól. A testgyakorlatok, a torna megvalósításában azonban a maga útján járt. A gyakorlás résztvevőit osztagokba osztotta, amelyek elé egy előtornászt állított. Ezek az előtornászok voltak a tulajdonképpeni tanárok. (47) Minden osztag ismét csapatokra (sorok szerint) oszlott, amelyeket az előtornász segéde (Anmann) irányított. (48) Az előtornászok tevékenységét Jahn irányította, mint fővezető (tornatanár).

Rövid tanári tevékenysége alatt nem vált iskolai emberré. Tornáját kivonta az

iskola minden befolyása alól. Az előtornászok megválasztásánál, a tornatanárok más városokba ajánlásánál minden másra inkább ügyelt, mint a szakpedagógiai iskolázottságra. Nekik „kerülni kellett az iskolai merevségnek még a látszatát is”. (49) Ez is eredményezte, hogy különböző foglalkozású férfi, sok mesterember — a tanári körökből a legkevesebb — képezte ki magát tornatanárnak. Ez tapasztalható sokáig, még Jahn tornától való visszavonulása után is. Tornászaik közül a legtehetségesebbek, akik az ő segédtanárai voltak, később önálló állásokba jutottak, mint tornatanárok, vagy a tornát a maguk polgári foglalkozása mellett mellékhivatásként üzték. A szaktanárok az iskolai élettől legtöbbször távolállva, szándékosan vagy szándék nélkül egészen elválasztották a tornát az iskolától. Sokan ez a maguk östermészetes, de helyest megtaláló pedagógiájukkal a legnagyobb megbecsülést és elismerést szereztek a tanulóknál. Voltak olyanok, akik a kiemelkedő testi adottságot becsületes jellemmel és a velük született tanítási ügyességet a torna iránti lelkesedéssel egyesítették. Mindez az ifjúságot is magával ragadta és feledtette az itt-ott fellépő hiányosságot a tudományos képzésben. Természetesen nem volt hiány olyan emberben sem, aki a testgyakorlatokban kiemelkedő teljesítményt nyújtott és ennek alapján érezte magát hivatottnak a tornatanári pályára. Azonban hiányzott a többi tulajdonság: a pedagógiai hozzáértés és helyes tapintat. A képzés hiánya annál ríkítóbban és tűrhetetlenebbül lépett fel, gyakran kiváltva az ifjúság gúnyvágyát. Az ilyen tornatanárok károsan járultak hozzá a torna és testületük általános értékeléséhez, ami sokáig nem egyenlítődt ki egészen. Az ilyen tanároktól szerzett tapasztalatokra támaszkodva „gyakran hajlottak arra az emberre, hogy a tornatanárban talán becsületes és derék embert lássanak, aki egyébként a tudós ismerettől és a mélyebb képzéstől távol áll”. (50) A tornatanítást pedig olyan dolognak tartották, amelyekhez csak testi ügyesség és sajátos ütemérzés szükséges, egyébként semmi, amihez pedagógiai érzék, iskolázottság és módszertani képzés nem szükséges. Ez ahhoz vezetett, hogy „az iskola vagy annak tanárai a

tornatanárt megszokták magukkal nem egyenrangú személyiségnek tekinteni.” (51)

Ha egy tudományosan és pedagógiailag képzett tanár különös hajlamból ezt a szakot — amelynek jelentőségét teljesen megértette — élethivatásul választotta, „az előítélet rá is sötét árnyékot vetett”. (52) A nép széles tömegei Jahn, majd Jahn—Eiselen elvei szerint tornásznak. A békés tornamozgalom méginkább politikai tartalmúvá válik, ezért 1820. január 2-án betiltják („tornazár”). (53) 22 évi szünet után IV. Frigyes Vilmos 1842. június 6-i kormány-rendeletével hivatalosan feloldja a tornazárlatot és a tornát a „férfinevelés szükséges és nélkülözhetetlen alkotórészének” ismerte el. (54) A szabadtéri torna ismét nyilvános lett, sőt a kormány elrendeli az iskolai oktatását. Ettől kezdve az általánosan űzött „néptornázás” kettéválik:

- a nevelési (iskolai) és
- a társas (iskolán kívüli) tornára.

Ismét pedagógiai, nevelési célokat szolgál a testgyakorlás

Eközben Adolf Spiess (1810—1858) Svájcban arra törekedett, hogy az általánosan ismert és kedvelt „néptornázást” az iskolai életbe terelje. Az eddig többnyire csak tetszés szerint alkalmazott tornagyakorlatok anyagát a test törvényszerűségeihez igazodva igyekszik csoportosítani és rendszerbe foglalni a „Die Lehre der Turnkunst” (55) című könyvében. Kimeríthetetlen gyakorlati forrást, ösztönzést, módszertani útmutatást jelentett a tornatanárok számára a „Tornakönyv iskolák számára” (56) című műve. 1848-ban meghívást kap Darmstadt-ba és kinevezik tornafelügyelőnek. Feladata, hogy vezesse be a tornatanítást a hesseni felsőbb tanintézetekben és a községi népiskolákban, valamint képezze ki a szükséges tornatanerőket. (57) Az első tornatanítói tanfolyamot 1849-ben szervezte.

Spiess tevékenységét — az iskolai testgyakorlás megvalósítása terén — akkor tudjuk reálisan értékelni, ha Jahn torna-rendszerével összehasonlítjuk. (58) Táblázat a 168. oldalon.

A testgyakorlás emberformáló és egészségügyi jelentőségének felismerésével növekedett a követelmény a testgyakorlat

vezetőjével szemben is. Ling szerint nem azokra van szükség, akik katonai vagy papi pályára készülve csak átmeneti helyzetnek tekintik a gimnasztika tanítását. Olyanok kellene, akiknek van erejük és bátorságuk, hogy magukat az ifjúság és a honfitársuk testi nevelésének szenteljék”. (59)

A gimnaszt — mondja Rothstein — „a tornagyakorlatok művelésén kívül anatómiai, fiziológiai, diatetikus és pszichológiai ismeretekkel is rendelkezzen”. (60)

A tornatanár hivatásának helyes általános megítélését Spiess indította el. Azt akarta, hogy a tanügyi emberek és a tanárok barátkozzanak meg azzal a gondolat-tal, hogy „éppen ők azok, akiknek biztosítani kell az iskolában a tornaéletet. Ha egyszer hozzászoktak a tanárok, hogy a tornát is tantárgynak tekintsék, amely teljes tiszteletet érdemel, megbarátkoznak egy olyan tanítással, amely egyszerű és természetes körülmények között történik, úgy mint a tanítás egészének minden más ága — amelyért ők dolgoznak —, akkor belátják, hogy mit nyertek hivatásbeli életük számára”. (61) Spiess javasolja, hogy a tornát az iskola kebelébe tartozó, arra képzett, pedagógiai oktatásban is részesült erők tanítsák. „Az elemi iskolákban maga az osztálytanító oktatja, felsőbb iskolában a torna is mint külön tárgy szerepeljen és egy vagy több tanító által taníttassék. A lányokat férfi vagy nő egyaránt taníthatja.” (62) A tornatanárok képzésére pedig létesítsenek egy olyan tornain-tézményt, amely szoros kapcsolatban van az egyetemekkel. Felismeri, hogy nemcsak az anyagi, tárgyi feltételek (tanterv, tankönyv stb.), hanem a testnevelő tanár minősége, adottsága, felkészítése mennyire fontos. Felmerül a testnevelő képzés szükségessége ebben a problémában. Spiess tornatanárról vallott nézetei egyre jobban érvényre jutottak Svájcban, Németországban és Ausztriában. A Jahn—Eiselen szellemében nevelkedett tornatanárok száma egyre kevesebb lett. A fiatalabbak a tornatanári vizsga letételével állami elismerésben részesültek. A foglalkozásokon pedig a szabadgyakorlatok és szergyakorlatok együttes felhasználásával Jahn—Eiselen—Spiess-féle rendszerben tanítottak (63) a 19. század második felében.

Szemponatok	JAHN tornarendszere	SPIESS tornarendszere
1. A testgyakorlás irányzata	„társadalmi” torna	iskolai testgyakorlás
2. A tevékenység célja	polgári hazafias szellem, katonai előkészítés	pedagógiai, nevelési célok
3. A foglalkozás helye	városon kívüli tér	iskola mellett, iskolában
4. Foglalkozási időszak	a szabadban	főleg teremben (csarnokban)
5. Foglalkozás ideje	nyáron	egész évben órarend szerinti (tanítási óra)
6. Testgyakorlási rendszer anyaga	szabadidőben (délután, este)	természetes gyak., szabad gyak., előkészítő és programra végezhető gyak.
7. Foglalkozások anyaga	azonos program minden korosztályra	korhoz és a tanulók erejéhez méretezett
8. A közösség összetétele	szabad, spontán jellegű	állandó: osztály, csoport
9. Foglalkoztatottak	fiúk, férfiak	fiúk és lányok
10. Részvétel a foglalkozásokon	fakultatív, szabadon választott tevékenység	kötelező
11. A gyakorlás jellege	együttes munka, egyéni munka, majd segített egyéni munka	állandóan irányított közös munka (még szereken is)
12. A foglalkozás vezetője	pedagógiai előképzettség nélküli tornatanár	pedagógiai előképzettséggel rendelkező tornatanár

HIVATKOZÁSOK

28. Luis Burgener: U. o. 32. o.
 29. Luis Burgener: U. o. 32. o.
 30. Bajkó M.—Vaskó L.: U. o. 272. o.
 31. Luis Burgener: U. o. 34. o.
 32. Szemző L.: U. o. 54. o.
 V. ö. Szemző írásával
 33. Kun L.: U. o. 89. o.
 34. Karl Euler: U. o. III. Band 218. o.
 35. Kun L.: U. o. 89. o.

36. Luis Burgener: U. o. 36. o.
 37. Karl Euler: U. o. I. Band 317. o.
 38. J. H. Fichte, 1808.: Reden an die deutsche Nation, Elfte Rede (11. beszéd) 431. o.
 39. U. o. 431. o.
 40. Kutassi L., 1971.: A főiskolai sportmozgalom egyetemes története, Tankönyvkiadó, Bp. 16. o.

41. **Eiselen Ernő** (1792—1846.) Jahn kedvenc tanítványa, majd munkatársa. A háborús években ő veszi át a berlini tornater vezetőjét. A tornatiltalom idején magánvalalkozóként tornát és vívást oktat iskolai tanulók számára. 1832-ben berendezett egy leány tornaintézetet. Tovább fejleszti a tornát és tornatanítókat képezett ki.

42. **Kun L.:** U. o. 101. ol.

43. U. o. 101. o.

44. **Kutassi L.:** U. o. 17. o.

45. Az egészség — lélektan — nevelés. — Sport és testkultúra, 1964. A modern sportélet kezdetei, 676. o.

46. **Szontagh Á.,** 1888.: A Nemzeti Tornaegylet keletkezésének története, 20. o.

A „torna”, „tornász” műszó sem létezett akkor, — ezt a német „Turnen” szó után Opitzki János író alkotta s használta először a „Vasárnapi Újság”-ban, az 1850-es években.

47. **Karl Euler:** U. a. II. Band 581. o.

48. U. o. 581. o.

49. U. o. III. Band 218. o.

50. U. o. 219. o.

51. U. o. 219. o.

52. U. o. 219. o.

53. Tornatiltalomról:

1820. január 2-án már szigorúbb tartalmú rendelet lép életbe: „Minthogy Ófelségének komoly akarata, hogy a tornaügyet egészen hagyják föl, a királyi kormányzatnak rendőri úton nyomtatékosan ahhoz kell tartania magát, hogy minden torna teljességgel abbamaradjon.”

54. **Karl Euler:** U. o. I. Band 262. o.

55. **Adolf Spiess:** Négy kötetben külön-külön foglalkozik a tornagyakorlatok csoportosításával.

I. Taggyakorlatok (1840., ún. szabadgyakorlatok)

II. Rendgyakorlatok (1842)

III. Szergyakorlatok: támasz- és függőgyakorlatok (1842)

IV. Közös gyakorlatok (1846)

56. **Adolf Spiess:** Első kötete (1847) a 6—10 éves fiúk és leányok gyakorlatait tartalmazza, a második kötet (1851) a 10—16 évesek gyakorlatait öleli fel.

57. **Karl Euler:** U. a. II. Band 702. o.

58. **Szabó Béla:** 1978. Az iskolai testnevelés kialakulása és fejlődése az egrí főgimnázium történetének tükrében (1856—1914) Kézirat — 16. o.

59. **Karl Euler:** U. a. II. Band 220. o.

60. U. o. 220. o.

61. U. o. 219. o.

62. **Szemző L.:** U. o. 61. o.

63. **Szemző L.:** U. o. 61. o.

„Gyere velünk csináld velünk, csináld jobban!” játékos sportvetélkedő az általános iskola alsó tagozatos tanulói részvételével

DANCS JÁNOSNÉ

Az NDK-ban régóta népszerű játékos sportvetélkedőket a televízióból mindenki ismeri. Felismerve, hogy a vetélkedők sokoldalú nevelési lehetőséget kínálnak, az országban az elsők között indította el a szombathelyi Művelődési és Sportház a versenyeket, 1974 őszén. Az ötlet egybeesett a művelődésügy, úttörőmozgalom és általános iskolák azon törekvéseivel, hogy a 6—10 éves korú gyermekek számára — különösen a téli időszakban — játékos, versenyszerű sportfoglalkozásokat szervezenek. Indokolta mindezt elsősorban, hogy e *korosztály eredményesebb és hatásosabb iskolai testi nevelését több gátló tényező nehezíti a túlszűfolt városi iskolákban.*

A Művelődési és Sportház egy évtizede rendezi a vetélkedőket, ahol kitűnő lehetőséget ad ehhez a nagyterem: közel 800 fős lelátóval, 20×40 m-es sportterülettel. Már az első évben minden városi iskola részvételével zajlottak a versenyek, január—február—március hónapban vasárnap délelőtt.

A vetélkedők előkészítése több hónapot igényelt. A Művelődésügyi és Sportház a Városi Művelődési Osztállyal egyetértésben versenykiírást készített, majd pályázatot hirdetett a szombathelyi Tanárképző Főiskola matematika—testnevelés szakos hallgatói számára a mozgásanyag megtervezésére. Egy szakemberekből álló bizottság a legjobb pályamunkákból összeállította az egyes fordulók versenyanyagát. Ezt az első években megküldték az iskoláknak tá-

jékoztatásul. Az első időszakban 12 fős csapatok indultak 2—3—4. osztályosok, fele fiú, fele leány összeállításban, a szülők még csak szurkoltak. A sportházi vetélkedőket az iskolákban alapos munka előzte meg. A több hónapon át tartó előkészület eredményeként a játékok hatása és hangulata felülmúlta minden várakozásunkat. Hetedik alkalommal összesen 400 gyermek sportolt egy-egy téli időszakban. Rangos városi eseménynek bizonyult a mozgalom, s két alkalommal egyenes adásban közvetítette a televízió is a döntőt.

A következő években a szülőket aktív résztvevőként is bevontuk, külön és a gyermekekkel közösen végrehajtott gyakorlatokat kellett elvégezniük. Az elért eredmények beleszámítottak az iskolai összpontszámba. A 15 fős csapatok mellett 12 szülő játszott, fele mama, fele papa arányban. A felnőttek bevonása kezdetben nem volt könnyű, az iskoláknak a meggyőző munka eleinte sok nehézséget jelentett. Egy-két év múlva azonban egyre egyszerűbbé vált a szülők mozgósítása, sőt kiderült, hogy hasonlóan gyermekeikhez, élvezik a játékokat.

1977-ben már 8 vetélkedő volt, melyen összesen 544 tanuló és 384 felnőtt vett részt.

A sok pozitív vélemény mellett néhány, a szervezésre és a gyakorlatanyagra vonatkozó kritika is elhangzott. Előfordult ugyanis, hogy az iskolák presztizs-kérdést csinálva a győzelemből, más tanórák rovására is gyakorlattartottak a csapatokkal.

Az új alapelv és ennek megfelelően módosított kiírás alapján rendezte meg 1978-ban a Művelődési és Sportház ismét a vetélkedőket. A csapatok létszámát 15 főről 30 főre emelte, az egyes versenyek gyakorlat anyagát nem kapták kézhez a csapatok, a helyszínen húzták ki az aznap szereplő játékokat a csapatok vezetői. Megszűnt a verseny felmenő rendszere is, azonos jutalomban részesült minden iskola, s minden versenyző kapott emléklapot. A versenyprogramot csak körvonalalaiban ismerték az iskolák, a konkrét gyakorlatokat csak a versenyszámok előtt látták először a gyerekek, egy főiskolai hallgató bemutatásában, a játékvezető magyarázata alapján. Sokkal oldottabb légkörben, kevesebb hibaponttal és csalással folytak a versenyek,

s a felkészülési időszak is zökkenőmentesebb lett. Nem az iskolában begyakorolt, dinamikus sztereotíp mozgássá vált anyagot „mutatták be” a kicsik, az *újszerűség kíváncsivá, figyelmesebbé, találékonyabbá tette őket.*

1979-re a *Gyere velünk, csináld velünk, csináld jobban* játékos sportvetélkedő megyei mozgalommá vált. Ebben az évben első alkalommal vontuk be az általános iskola első osztályos tanulóit, valamint a város 13 óvodája is nevezett a vetélkedőre. Óvodánként 24 gyermek és 12 szülő kísérte a csapatok vezetőit a küzdőtérre. Ezzel a sportolók létszáma tovább nőtt. Néhány adat összegezésül: az 1979. évi 10 verseny közel 8000 fő tekintette meg. Ebből kb. 3000 aktív sportolóként, s ennek egyharmada felnőtt volt.

1980/81-ben tovább folytak a vetélkedők, ismét kisebb változtatásokkal. A gyakorlatanyag összeállítására felkérte a Művelődési és Sportház a felkészítésben aktívan részt vevő testnevelő tanárokat, alosztágozatos pedagógusokat. A pedagógusok pályázatára beküldött ötletek azonban nem hozták azt az eredményt, melyet a rendező bizottság remélt. Kevés újszerűség, használható játék volt a gyakorlataik között, sőt, majdnem mindegyiket kisebb-nagyobb mértékben módosítani is kellett a gyakorlati megvalósítás során. S a testnevelő kollegák részéről így is merült fel kifogás (szakmai) a vetélkedők folyamán, néha indokoltan, esetenként indokolatlanul. Az egyes versenyeken résztvevők létszámát nem lehetett tovább emelni. A megyei vetélkedőre azonban belépett Celldömölk város csapata is, s ezzel teljessé vált, s megyei mozgalommá nőtte ki magát a játékos vetélkedő. 1981-ben az újdonságot az jelentette, hogy a gyakorlatanyagot ketté osztotta a rendezőség: kötelező és csak a helyszínen ismertetett feladatokra. Az előbbi teljes mértékben az iskolai tananyagra épült, azt hivatott segíteni. *Olyan területekre irányította a figyelmet, melyet az iskolai gyakorlat során nem igen tanítottak meg a tanulóknak: kerékpározás, kislabda hajítás, labda vezetés, utánzó mozgások, kötélhajítás stb.* A 6—7 gyakorlatból álló kötelező anyagot októberben kézhez kapták az iskolák, felkészülésük szemmel láthatóan eredményes volt,

ugyanakkor igazolta a feltevést is, mennyire nem tudnak alapvető mozgásokat a kicsik.

1982-ben érdekes kísérletnek bizonyult a tagozatos iskolák és nem testnevelés tagozatos csapatok vetélkedője, mely nem hozott egyértelmű sikert a tagozatos alsók számára. Ebben az életkorban még nem különülnek el nagy mértékben a gyerekek teljesítményei. A jó felkészítés eredményeként normál csapatok is képesek voltak jobb eredményre, mint az előbbieik. Az 1983-as évben új csoportbeosztást alkalmazott a Művelődési és Sportház a szakfelügyelők javaslatára: az őszi tantervi atlétikai körzetbeosztás, illetve az azon elért pontszámok sorrendje szerint alakultak ki a versenyek ellenfelei. A rossz tornatermi lehetőségek között készülő iskolák számára tulajdonképpen nagyon nehéz volt megfelelő beosztást biztosítani, s a gondokat tovább növelte a szakos tanárok bekapcsolódása, nagy elfoglaltsága, s az iskolák különböző létszáma. A vetélkedők népszerűsége azonban nem csökkent.

A játékos sportvetélkedő pedagógiai elemzése

A gyakorlatanyaggal való hatások, eredmények (pszichés és fiziológiasok egyaránt) programozásakor alapvető szempontnak tartottuk a 6—10 éves korú gyermekek terhelhetőségét, teljesítőképességét, életkorukkal és fejlettségükkel való összhangban. De az általános iskolai nevelés és oktatás tervében található célokkal is egybevetettük ezeket, úgyszintén az e célok érdekében megvalósításra kerülő három alapfeladattal.

A sokoldalú, kedvező élettani hatások kézenfekvőek és nyilvánvalóak. Ugyancsak kitűnő szintérnek bizonyultak a rendezvények a gyermekek helyes erkölcsi tulajdonságainak kialakítására (győzelem, vereség elviselése, játékszabályok betartása, buzdtítás, egymás segítése stb.), valamint a közösségben tartózkodás elemi szabályainak betartására, elfogadására.

Az általános iskolák alsó tagozatában folyó tanórai testnevelés hazai helyzete eléggé ismert. Feltételei között nagy különbségek mutatkoznak. Minden nehézség

ellenére pedagógusaink munkájukat elvégzik nem az ő hibájuk, hogy az előírt óraszám keretei között a kívánt testi és pszichés fejlődési eredménnyel elégedetlenek vagyunk. A tanórai feltételek gyors és jelentős kedvező irányú változásaival nem számolhatunk, fontosnak tartjuk az olyan új formák alkalmazását, melynek teljes mértékében összhangban állnak a pedagógiai tapasztalatokra épülő nevelési-oktatási tervekben leírtakkal. Nem nehezebb és teljesíthetetlen feladatokat kell a tanulókkal elsajátíttatni, hanem az *iskolában tanult, ismert mozgásanyag gyakorlására, újszerű körülmények közötti végzésére nyílik lehetőség* a Gyerevelünk... rendezvényei során. Éppen ezért nem jelenthet olyan mértékű túlmunkát a felkészítő pedagógusoknak, amelyet néhányan feltételeznek. A testnevelési óra jó alkalom a tanulók kiválasztására, hisz a játékok sorát lehet kipróbálni osztálykeretben. Fel lehet használni a kisdobos foglalkozásokat és egyéb közös együttléteket is, de semmi esetre sem más tanórák, egyéb képességfejlesztő tevékenység rovására.

Az alsó tagozatos pedagógusok továbbképzési formájának is tekinthető a vetélkedő. A szakfelügyeleti látogatások alkalmával gyakran találkoznak a szakemberek a vetélkedő gyakorlataival, játékaival. Ezért is határozta el 1979-ben a rendezőség, hogy az elmúlt évek legsikeresebb számaint összegyűjtve, rendszerezve kiadja. A Vas Megyei Úttörő Szövetség anyagi támogatásával, 1982-ben minden iskola kézhez kapta a játékgyűjteményt.

A szülők bevonásával minden bizonnyal elértük, hogy a felnőttek szemlélete is kedvezően változott a testnevelés és sport megítélésében. Az iskolai felkészülések során a szülők között több csoport alakult, s a későbbiek során is együtt maradtak, sportoltak az iskola tornatermében vagy másutt.

A téli, sportolásra kevesebb lehetőséget nyújtó időszakban hasznos és szórakoztató időtöltésre adott lehetőséget a gyermekeknek és szülőknek.

1982-ben a rendezőség felmérést végzett a részt vevő iskolák között. A kérdőívek tanúsítják, hogy a vetélkedők 90%-ban hasznosnak, sikeresnek bizonyultak.

Egyetértének céljával a szakemberek, támogatják a rendezvényt. A „Gyere velünk, csináld velünk, csináld jobban!” beépült az iskolák nevelési terveibe, készülnek rá év elejétől kezdve, a gyermekek várják a versenyeket.

Az eddig elmondottak bátorítják a rendezőseget arra, hogy az elkövetkező években is megrendezzék a játékos sportvetélkedőket — természetesen tovább finomítva, megújítva —, hogy még több diákot és felnőttet, pedagógust sikerüljön megnyerni az egészséges életmódot biztosító mozgásnak, sportolásnak.

Kedvező és kedvezőtlen fejlődési szakaszok az iskolai testnevelés cél- és cselekvésrendszere szempontjából

ZIELBAUER ANDRÁS

Kérdésfeltevés

Van-e fiziológiai, esetleg oktatásmódszertani, netán oktatástechnikai háttere annak, hogy egy-egy korosztály a tantervi törzsanyagoknak — technikai és taktikai szintjének, illetve motorikumok átlagának csak a mérsékelt teljesítményét éri el?

A kérdés elméleti megválaszolása

A mozgáskultúrát érintő bármilyen fejlesztés alapját a test szerkezete, összetétele és működései képezik. A testnevelés és sport eszközei pedig — a mozgatórendszerre gyakorolt hatás közvetítésével — visszahatnak a testnek mind szerkezeti, mind működési jellemzőire. Ezekkel az eszközökkel az öröklött lehetőségeken belül befolyásolni lehet és kell a tulajdonságokat.

A fejlődés — az egyed szempontjából — genetikailag meghatározott, pl. a várható testmagasság előrejelzése és a testnevelés cselekvésrendszerével elősegíthető. Az adottságok, képességek kibontakozását a környezet befolyásolja. A fejlődés „jóformán önmagától” végbemenő szomatikus változások folyamata, „a fizikai tökéletesedés organikus változásokra épített fejlesztés”, amely képzést és nevelést foglal magában (Zaciorszki).

Dr. Szmodis és munkatársai szerint a fiúk és lányok 12 éves korban eléri a felnőttkori testmagasságuk 86⁰/₀-át, így a

későbbi testi felépítés viszonylagos pontossággal megállapítható, „bár igaz, hogy ezek a várható fejlődésnek csak gyorsmutatói” (Zaciorszki).

Módszer

Az 1979-es és 1982-es tanévek között a 6. és 9. életévbe lépő tanulóknál (szeptemberben) végeztünk antropometriai méréseket. Az adatfelvételt 0,5 cm-es pontossággal végeztük. Így összesen 1680 gyermek adatát dolgoztuk fel.

1. táblázat

6.	7.	8.	9.
életévet betöltötték			
420	480	450	330

A nemek aránya: lányok: 52%, fiúk 48%.

A korábbi, valamint a kérdéses tanítási években egy-egy évfolyam csak elfogadható, vagy esetenként kiemelkedő szinten tudta elsajátítani az évfolyam törzs-, illetve kiegészítőanyagát. Hogy jelentős testmérési eltérések vannak a különböző évfolyamok között, kizárólag vizuális tapasztalatainkra alapoztuk.

Utólagos felvetésünk szerint — miután az 1—4 évfolyamban általában 4—4 párhuzamos osztály volt — munkánk tartalmi részében, ill. a tanulók aktivitásában — a korra jellemző terhelhetőség szempontjából jelentős eltérés nem volt. Abban viszont igen, hogy a különböző évfolyamok más és másképpen adaptálták az azonos ingereket.

Az átlagok átlagolása után jelentős eltéréseket tapasztaltunk, miszerint a 6. és a 9. életévek között eltérő nyúlási, ill. testsúlygyarapodási értékek tapasztalhatók. Esetenként robbanásszerű nyúlási, ill. testsúlygyarapodási szakaszokat találtunk. Kizárólag 8—9 éves kor között viszonylag mérsékelt változásokat tapasztaltunk a testszerkezet és a testarány változásában. Feltételezésünk szerint a támasztó- és a

mozgatóapparát mennyiségi mutatóin túl, jelentős belsőszervrendszeri változások mennek végbe a szervezetben a fenti életszakaszban.

Biomechanikai ismereteink szerint a tantervi cselekvésrendszerek technikai és taktikai elsajátításának mértéke, valamint a motorikumok szintje között évfolyamonként azért jelentős az eltérés, mert szét-esik a test szerkezete, a testarány. A megnyúlt végtagok következtében a tanult technikai alapegységek végrehajtása térben és időben erős eltéréseket mutat. A megnyúlt végtagok periférikus sebessége csökken, a test dinamikus és relatív erejének indexe leszálló ágban van.

Nemcsak a teljesítmény-szintek, a cselekvésrendszerek kivitelezésének esztétikai hibái romlanak, hanem a ritmus, az erőhatások összhangja is szétesik. A mozgást koordináló központ szerepe másodlagossá válik. Másrészt nemcsak az idő érzékelése, hanem gyakorlatozás közben a lendület, a működő erők helyének és nagyságának megérzése, felhasználása is romlik a gyermekeknél.

A 2. táblázat (1. a következő oldalon) elemzése alapján megállapítható, hogy 6—7. és 7—8. életév között lányoknál és fiúknál jelentéktelen fejlődési eltérés tapasztalható. Ezért közel azonos képzési koncepció szerint dolgozható fel a törzssanyag. A gyermekek aránytalan testszerkezetét az egy éves tervszerű munka arányos, sportos alkatra formálja.

A 8—9 éves kor közötti életszakaszt mindkét testépítő funkció közel azonos mennyiségi mutatóinak változása szempontjából igen kedvezőnek tartjuk. Előbb a kondicionálás, utóbb a technikai alapegységek finom részletei is elsajátíthatók. A mozgástanulást újra a tudat ellenőrzése mellett kell folytatni. A kedvező testszerkezet következtében a mozgás koordináló központ előnyösen befolyásolja a mozgások technikai és taktikai bevéését.

8—9 éves kor között jelentős testsúly-növekedés következtében, számottevő a vázizomzat, ill. a láb erejének növekedése. Mindez kedvezően befolyásolja a test és az alsó végtagok dinamikus és statikus erejét.

2. táblázat: A fejlődési szakaszok eltérései

6—10 életév között

Fejlődési szakasz	Lányok	különbség	Fiúk	különbség
6—7 éves kor között	TM 6,67 cm TS 3,21 kg	3.46	TM 6,37 cm TS 2,00 kg	4.37
7—8 éves kor között	TM 6,37 cm TS 2,63 kg	3.74	TM 5,64 cm TS 3,00 kg	3.64
8—9 éves kor között	TM 5,83 cm TS 4,37 kg	1.46	TM 4,55 cm TS 3,61 kg	0.94
9—10 éves kor között	TM 6,43 cm TS 4,15 kg	2.28	TM 6,79 cm TS 2,55 kg	4.24

Rövidítések: TM = testmagasság
TS = testsúly

Jelentős fejlődés érhető el a gyorsasági munkában, az ugrásokban, valamint a labdajátékokban és nem utolsósorban hajításban. A láberő jelentős növekedése következtében annak emelőszerkezete időben meggyorsul és határozottabbá válik. Ezért a dobó- és ugrószámokban, valamint a labdajátékokban számottevő technikai fejlődés érhető el. Ebből arra következtethetünk, hogy mindkét nem azonos elképzelés szerint terhelhető, foglalkoztatható a testnevelési órán.

9—10 éves kor között a lányok nyúlási és testsúlynövekedési hányadosa robbanásszerűen megnőtt. Véleményünk szerint a megnövekedett testépítő funkció egyik előjele az első elnöiesedési szakasznak. A fiúknál intenzív a nyúlási szakasz, de alig van testsúlygyarapodás. A fiúknál az egyik legkedvezőtlenebb fejlődési szakasz 9—10 éves kor között van. Szétesik a testszerkezet, megváltoznak a testarányok, előnyben részesítendő a technikai és a taktikai képzéssel szemben a kondicionálás a játékos támasz- és függésgyakorlatok széles skálájával.

Mindezt igazolja a Lipcsei Testnevelési Főiskola rekreációs kérdésekkel foglalkozó orvos-biológiai osztálya, valamint a Prágai Károlyi Egyetem fizikai fittséget kutató laboratórium két munkatársának azon véleménye, hogy „vannak fejlődési

szakaszok, amikor a kondicionálást kell előnyben részesíteni a technikai, ill. taktikai képzés ellenében, vagy fordítva”.

Az 1—4. évfolyam tantervi törzsanyagának kiteljesedése a közvetítő módszer hatékonysága szempontjából különösen a harmadik évfolyam végén volt tapasztalható. A futások, ugrások, hajítások, ill. támaszban és függésben feldolgozható cselekvésrendszerek követelményszintje itt korspecifikus. Különösen itt tapasztalhatuk, hogy a tantervkészítők figyelemmel voltak az említett életszakaszokra.

Képzési koncepció

Az agy struktúráisan nyolc éves korban a technikai kombinációk megértésében eléri a felnőttkori szintet, de a támasztó-, valamint a mozgatóapparátus a fejlődéssel késik, ezért különböző segédeszközöket kell igénybe venni a testnevelés oktatása során. Itt a támaszban feldolgozható, már az óvodai tantervi anyagban szereplő cselekvésrendszerekre gondolunk. Továbbá pl. pattintott labdavezetéssel egybekötött, vagy fogott labdával érintőfogó játékokra gondolunk.

Kiemelten kezeltük a függés közben és a helyváltoztatással végezhető dinamikus gyakorlatok alkalmazását stb. Jelen esetben külön figyelmet érdemel, hogy a kor-

szerűség nem biztos, hogy hatékony óravezetés is. Ezért gondoltunk arra, hogy az egyszerű és összetett természetes gyakorlatokat szakmailag úgy kell rendszerezni, hogy az erősítés—nyújtás—erősítés stb. követelményeinek megfeleljenek. Zeneré a gyakorlatok terjedelmének és dinamikájának változtatásával kellő életteni hatásokat érünk el az 1—4. évfolyamban.

A cselekvésrendszereket tanmenetünkben úgy rendeztük az oktatási ciklusra készített foglalkozási vázlatokban is, hogy 50—50%-ban mozgás közben tovahaladással, ill. helyben frontálisan a zene mély ütemére dolgozzanak a tanulók. Szóló foglalkozásokon, ill. kapcsolt órákon 20, ill. 35 perces gépzene állt rendelkezésünkre. Ezt az oktatási formát november 1-től március 15-ig alkalmaztuk.

Külön figyelmet kell fordítani — a terem méreteinek ismeretében — a hangszinre, hangerőre, valamint a mély és magas hangok arányára. A nevelő a felszabadult idejét (a tanulót a zene ritmusa vezette) a mozgások terjedelmének pontosítására, intenzitására, összefogottságának javítására tudtuk fordítani. A zene ritmusát és ütemét mindig a foglalkozások elején néma tapssal ellenőriztük. Kiemelt hangsúlyt kapott a gyakorlatok pontos kezdése, terjedelme, befejezése; az izomnyúlékonyság, valamint az ízületi lazaság fejlesztése, mint teljesítményt befolyásoló faktor.

Mindhárom tanítási évben a támaszban és függésben feldolgozható sportági „kulcsmozzanatok” oktatása, biológiai és oktatási szempontból kiemelt előnyben részesültek. A lehetőségek határain belül „kizárólag” versenyszerű körülmények között kerültek feldolgozásra, gyakorlásra. Összehasonlítva a klasszikus foglalkozás vezetéssel volt tanítványainkban az általunk alkalmazott oktatási forma a legkellemesebb emlékként vésődött be.

Az alkalmazott oktatási módszer segítségével a törzs- és kiegészítőanyag sokoldalú hatásegyüttese kedvezően befolyásolja a:

- növekedést, valamint a
- szív—keringés—légzés rendszer optimális növekedését;

- megnő a vérmennyiség, a hemoglobinnal mennyiség, nő a
- verőer perctérfogat;
- hatékonyabb lesz a vérerek áteresztőképessége.

Eredmények

Figyelmünket a fenti tapasztalatok birtokában az alábbiakra tudtuk összpontosítani.

1. Az 1—4. évfolyamban a testneveléstani hatékonyágát illetően még a következő tartalékok vannak:
 - a) zenére vezetett foglalkozásoknál az egyébként elveszett (szervezés miatt) munkaidő 50%-t a szomatikus képzésre lehet fordítani (hagyományos foglalkozásvezetés esetén 18—20 perc, míg így 28—30 perc folyamatos munka biztosítható);
 - b) zene segítségével a tanulók esztétikai érzéke, ritmus- és tempóérzéke, az együttműködés képessége maximálisan fejleszthető;
 - c) a törzsanyag átnevezésének módszertani szabadsága olyan lehetőséget biztosít, hogy játékszituációban tervszerűen dolgozzuk fel a törzsanyagot.
2. Nagyobb figyelemmel adózhatunk a következő gondolatoknak:
 - a) a mozgáskészség elsajátítását előzze meg azoknak a fizikai képességeknek a fejlesztése, amelyek az adott mozgáskészségben megjelentek;
 - b) a nagy intenzitású munka iránti igény beépítése az egyén értékrendszerébe kizárólag a szenzitív korban kezdődhet, illetve folytatódhat;
 - c) a feltétlen inger tartós elmaradása esetén a feltétlen reakció kialakul.
3. A kedvező és eltérő fejlődési szakaszokban:
 - a) a kedvező fejlődési szakaszokban mindkét nem együttesen és párhuzamosan oktatható a testnevelési foglalkozásokon; így többek között az 1—2. évfolyamban lányok és fiúk, vagy a 3. évfolyamban a lányok-fiúk együttesen, addig;

- b) a kedvezőtlen fejlődési szakaszban pl. a 4. évfolyamban lányok-fiúk nem oktathatók párhuzamosan, mert ügyességük szintje erősen eltérő egymástól.

A figyelem összpontosítására, a mozgás összefogottságának javítására a futóiskolai alapgyakorlatokban és azok változataiban csak léglabdát veszünk igénybe. Az akarat és pszichikai faktorok fejlesztésére támaszban feldolgozható cselekvésrendszereket alkalmaztunk versenyszerűen. Az akarat fejlesztéséhez annak gyakorlására van szükség, pl. szabályjátékok, s ebben a tekintetben a *testnevelő közvetítő módszernek döntő jelentősége van*. E képesség kiteljesedésére változatos lehetőséget biztosítottunk váltoversenyekkel (tárgy- és sorkerüléssel egybekötve) igen eredményesen.

Cselezés átemeléssel

TURI IMRE

A kézilabda játék szakirodalma, valamint az általános és középiskolai tanterv egyaránt kétféle cselezési módot különböztet meg:

- a) labdanélküli cselek,
- b) labdás cselek.

Az a technikai elem, amelyről tapasztalataimat szeretném leírni, a labdával végrehajtott elemek, cselek közé tartozik.

A szakirodalomban fellelhető labdás cselek a következők:

- indulócsel (a védőjátékos jobb vagy bal oldalánál);
- átadási csel (a védőjátékos előtt);
- lövőcsel (a védőjátékos előtt).

Az átemelést azonban (a védőjátékos fölött történő cselezést) a szakirodalom teljesen kihagyja. Az újabb szabályértelmezés a tisztább játéknak, a nagyobb technikai tudásnak, így a jobban cselező játékosoknak kedvez. A taktikai szabálytalanságot, fogást, kiemelést szigorúan büntetik.

A cselek oktatása igen nehéz feladat, azonban érdemes különböző elemeivel — így az átemeléssel — is részletesen foglalkozni, mert a játékosok eredményesen tudják alkalmazni mérkőzések közben.

Tapasztalataim szerint az a csapat, amelynek néhány játékosa — készség szinten hajtja végre az átemelést (esernyő) a védőjátékos feje fölött, eredményesebb játékot produkál, mint az, amelynek játékosai ezt a cselezési formát nem ismerik.

Két középiskolai fiútornán (Kiskunhalas területi, Szombathely országos) végeztem az átemelés alkalmazásával kapcsolatban megfigyeléseket. A táblázatokhoz nem kívánok különösebb elemzést fűzni, csupán a Nyíregyházi Zrínyi csapata góljainak számánál jegyzem meg, hogy rendkívül eredményesek voltak gyorsindításból, így nem volt szükség az átemelések fokozott alkalmazására.

1. táblázat

Területi középiskolai bajnokság
Kiskunhalas, 1984. május

Sorrend	Csapatok (végeredmény)	Átemelést végző játékosok száma	Mérkőzések száma	Gól/7 m	Kiállítás átemelés után
1.	Túrkeve Ványai DSK	5	3	42	4
2.	Szeged Rózsa DSK	1	3	8	3
3.	Kecskemét 607. Szakm.	—	3	—	—
4.	Budapest Dózsa DSK	—	3	—	—

2. táblázat

Országos középiskolás bajnokság
Szombathely, 1984. június.

Sorrend	Csapatok (végeredmény)	Átemelést végző játékosok száma	Mérkőzések száma	Gól/7 m	Kiállítás átemelés után
1.	Nyíregyh. Zrínyi DSK	5	4	41	11
2.	Eger Dobó DSK	5	4	51	10
3.	Túrkeve Ványai DSK	5	4	46	15
4.	Pécs Széchenyi DSK	2	4	28	4
5.	Győr Révai DSK	2	4	14	3
6.	Tata Eötvös DSK	—	4	—	—

Az átemelés leírása (jobbkezes játékos esetén).

A mozgást, elemzést a következő részekre osztjuk:

1. Lendületvétel — a labda elfogása
2. Lábmunka
3. Karmunka
4. Törzsmunka
5. A fej helyzete

1. Lendületvétel

- A támadójátékos kb. 15 m-re helyezkedik el az ellenfél kapujától.
- A labda elfogásához nagy lendület szükséges.
- Rövid futólépéseket végez a támadójátékos, majd a labda elfogásának pillanatában bal lábra veszi át a labdát. — A bal lábas lépést meg kell nyújtani, hogy az átvétel pontos ütemre történjen.

2. Lábmunka

- A labda bal lábra történő átvételével kezdődik a lábak — karral összehangolt — munkája.
- A bal lábas első lépések után a következő lépés pároslábra történik, széles (kb. 1 m) terpeszállásban a védekező játékoskal szemben, kb a 9 m-es szabaddobási vonalon belülre.
- A harmadik lépés, a karmunka befejezése pillanatában a védekező játékos jobb oldalán, jobb lábas előrelépés, amely azt jelenti, hogy a támadójátékos túljutott védőjén.

3. Karmunka

- A labdaátvétellel kezdődik. Passzív és aktív szakaszra bontjuk.

Passzív:

- A labda tartása két kézzel könyökben kissé hajlított karral a test előtt lazán a csípőhöz szorítva.

Aktív:

- Ez a szakasz a páros lábra történő szökkenéskor kezdődik.

- Egyetlen, villámgyors, nyújtott karú mozdulat.
- A terpeszállásba érkezés pillanatában a támadójátékos labdát tartó jobb keze a védőjátékos (a védő, kb 1 m-re van a támadótól) feje fölött át-emeli nyújtott karral a labdát.
- A kar mozdulatával egyidőben a támadójátékos a dobókarral azonos lábbal (itt jobb láb) ellép a védekező játékos mellett, s mintegy túllép a védőn.
- A védekező játékos általában kilép a támadóra, amellyel megkönnyíti a támadó dolgát, mert a nagy sebességgel végrehajtott kar és lábmozgást nem tudja követni.

4. A törzs munkája

- Végig az egyensúlyi helyzet megtartását szolgálja.
- Kissé előredöntött helyzetben a váll vonala az átemelés pillanatáig párhuzamos a védekező játékos vállának vonalával.
- Az átemelés megindításakor a jobb váll a védekező játékos arca, jobb válla előtt elhaladva a kapu irányába fordul.

5. A fej helyzete

- A fej, a tekintet végig emelt helyzetben van, ellenkező esetben támadó szabálytalanság történik.
- Az emelt helyzetben levő fejet gyakran érik vétlen súrlódások a védők részéről.
- A sérülések elkerülésére a bal kéz védekező munkáját használjuk fel.

Az átemelés sikeres végrehajtásához több feltétel szükséges a játékosok részéről:

- ütemérzék;
- gyorsulás;
- bátorság;
- testmagasság;
- erő.

Nagy előnye, hogy 1—1 elem akkor is eredményes — más támadó elemekkel együtt —, ha az ellenfél számít a cselezésre.

Hátrányul róható fel, hogy felületel végrehajtása esetén támadó szabálytalanságot követhet el a játékos.

Összegezve:

A leírt elem — megfelelő képességekkel párosulva, más technikai elem ismeretét feltételezve — egyes játékosok, de az egész csapat eredményességét előnyösen befolyásolhatja.

Ehhez szükséges a gyakorlást készség szintig fejleszteni; mert ellenkező esetben egy bizonytalan labdaátvétel, egy ütemkihagyás, egy rossz emelés és a játékos támadó szabálytalanságot vét.

A testnevelés tanári szakra jelentkezők felvételi-alkalmassági vizsga eredményei

BARACS FERENCNÉ DR. — GAÁL CSABÁ-
NÉ — HERLICSKA KÁROLY — KOVÁCS
JÚLIA

I. Bevezetés

A felsőoktatás, ezen belül a tanárképzés fejlesztése jegyében a tanárképző főiskolák testnevelés szakán 1983-ban új, két lépcsős felvételi rendszer került bevezetésre.

Az új felvételi rendszer kidolgozása többéves (1978—82) kutatás alapján történt. E kutatómunka oktatáspolitikai szükségességét, társadalmi jelentőségét, a kutatás rendszertervét, részarányos eredményeit különböző vitafórumokon, előadásokon, cikkekben stb. ismertettük, elemeztük. (1—8.)

Ebben a munkában a tanárképző főiskolák testnevelés szakára 1983/84-es tanévben felvételre jelentkezők, alkalmassági vizsgákon résztvevők motoros teljesítőképességeinek számított átlagát, paramétereit, és ezekből levonható következtetéseket ismertetjük. E tényanyaggal, a tervezett későbbi mérések eredményeivel, a „beválás” vizsgálatával az alkalmassági vizsga próba-rendszerének az igazolására, illetve a továbbfejlesztéséhez szükséges adatok gyűjtésére törekszünk.

II. A vizsgálat anyaga és módszere

1. A vizsgált személyek

Janus Pannónius Tudomány Egyetem Tanárképző Kar Pécs; a Ho Si Minh Tanárképző Főiskola Eger; Bessenyei György Tanárképző Főiskola Nyíregyháza; Berzsenyi Dániel Tanárképző Főiskola Szom-

bathely testnevelés szakára 1983/84-es tanévben az alkalmassági vizsgákon részt vevő 434 férfi, 298 nő adatait dolgoztuk fel. A létszámok főiskolánkénti megoszlását az 1. sz. táblázat tartalmazza. A főiskolák felsorolása az 1—4. táblázatban szemléltetett adatok sorrendiségét is jelenti.

2. A vizsgálat anyagának rendszere és módszerei

Az 1983/84-es tanévtől bevezetésre került felvételi vizsga követelményrendszere kétlépcsős:

I. Alkalmassági vizsga.

II. Sportági mozgásműveltség vizsgálata.

— Az első lépcsőben, az alkalmassági vizsgán (április hó) az orvosi alkalmasság — férfiaknál a katonai alkalmasság, a pályairányultság, a motoros képesség teljesítménytudás vizsgálata;

— A második lépcsőben a torna, sportjátékok, atlétika sportági követelmények tudásszintje alapján történik a jelöltek testnevelés szakra való kiválasztása.

Az alkalmassági próbák részletes leírását az 1982-ben kiadott „Testnevelés felvételi útmutató” tartalmazza.

Jelen cikkünkben az alkalmassági vizsgákon felmért motoros teljesítőképesség vizsgálati eredményeivel foglalkozunk. A pályairányultság vizsgálati eredményei a Testnevelési Főiskola közleményei 1984. 1. sz-ban olvashatók.

A motoros képességeket az új felvételi-alkalmassági vizsga követelményrendszerében előírt 8 próbaszámmal, az előírt mérési pontossággal vizsgálták az egyes főiskolák. A felmért eredményeket az ún. „Teljesítmény adatlap”-on rögzítették, amit a rendelkezésünkre bocsátottak. (Az úszás tudást mérő próbaszámról két főiskolától nem kaptunk adatokat).

Az egyes próbáknál nem értékelhető teljesítményt nyújtók számát a 2. sz. táblázatban tüntetjük fel.

A mért adatokat matematikai statisztikai módszerrel dolgoztuk fel Wang típusú számítógépen.

1. táblázat

Az 1983/84-es felvételi alkalmassági
vizsgákon résztvevők kimutatása

n (fő)
Felvételin megjelent

	férfi	nő
Pécs	95	103
Eger	76	82
Nyíregyháza	118	78
Szombathely	54	35
Összesen	343	298

III. A vizsgálati eredmények és azok
értékelése

Az alkalmassági vizsgákon résztvevő
nők és férfiak vizsgálati eredményeit a 3.
és 4. sz. táblázatban foglaltuk össze.

A próbák statisztikai adatait áttekintve
megállapíthatjuk, hogy az egyes főiskolá-
kon felmért csoportoknál megközelítően
azonosnak tekinthető — néhány esettől
eltekintve — átlag, szórás tapasztalható.
Valamennyi csoportnál a szabadgyakorlat;
mászás, illetve függeszkedés, valamint a
két kezes hajítás a leginkább változó.
Ugyancsak a mászás, függeszkedés próba-
számoknál volt a legnagyobb a nem érté-
kelhető teljesítményt nyújtók száma is.

Ez ismételten azt bizonyítja, hogy a lá-
bak robbanékony erejéhez képest a felső
végtag és a törzs gyors ereje relatíve ke-

A nem értékelhető teljesítmények
kimutatása

2. táblázat

Próba		1. Szabad- gyakorlat		2. Mászás- függesz- kedés		3. Labda- vezetés		4. Labda- adogatás		5. Két- kezes hajítás		6. Helyből ötös ugrás		7. 300 m síkfutás		8. 50 m úszás	
		ffi		ffi		ffi		ffi		ffi		ffi		ffi		ffi	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Pécs	n	—	—	18	7	—	—	—	—	—	—	4	—	3	—	4	9
	%			18,9	6,7							3,9		2,9		4,2	8,7
Eger	n	—	—	5	4	—	—	1	—	1	—	—	—	—	—	—	—
	%			6,6	4,9			1,3									
Nyíregyháza	n	—	—	12	3	—	—	—	—	—	—	1	—	—	—	—	—
	%			10,2	3,8							0,8					
Szombathely	n	—	—	2	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	1	—	—
	%			3,7			2,9								2,9		
Összesen	n	—	—	37	14	—	1	1	—	1	—	1	4	—	4	4	9
	%			10,8	4,7		0,3	0,3		0,3		0,3	1,2		1,3	1,2	3,0

vésbé fejlett. Ezért az oktatás és a felké-
szülés folyamatában fokozottabb mérték-
ben szükséges a vállöv és a törzs robbané-
kony erejének a fejlesztése. Hasznos infor-
mációt nyújt számunkra a csoportok ho-
mogenitását kifejező variációs együtthatók
%-os kimutatása is — amelyek általában
nem magasak. E paraméterek értékeiben
feltehetően az egységesebb szempontú fel-
készülés jut kifejezésre. Szakmailag jelen-

tősként értékeljük a nagy eltérési külön-
bségeket mutató szélső értéket, amelyek a
gyenge, illetve jó felkészültséget mutat-
ják. Ezáltal biztosítják az alkalmassági
vizsga objektivitását a kiválasztásban.

Összegezeként megállapíthatjuk, hogy
a motoros képességeket mérő 8 próbaszám
a testnevelés szak elvárásainak megfele-
lően főleg a gyors erőt, a gyorsasági állóké-
peséget jól reprezentálják, de a mozgás

jó végrehajtásához szükséges koordinációs tulajdonságokat is megfelelően kifejezésre juttatják. A motoros próbák rövid szünetekkel egymást követő teljesítése az állóképességet is kifejezésre juttatják. Ezáltal

eltekinthetünk az állóképességet mérő próbaszám bevezetésétől, mivel az alkalmassági vizsga időtartamára (2—3 óra) tekintettel kell lennünk.

3. sz. táblázat

Az 1983/84. évi felvételi alkalmassági vizsgákon részt vevő nők statisztikai adatai

PRÓBÁK	x	$\pm S$	$v^0/0$	v min— v max	
1. Szabadgyakorlat (db)	1.	24,26	3,32	13,70	10— 31
	2.	29,76	3,51	11,80	22— 31
	3.	26,62	2,32	8,72	22— 32
	4.	27,11	2,52	9,29	23— 34
2. Mászás (sec)	1	7,20	2,16	30,19	4,6— 17
	2.	8,17	2,10	25,68	5,3— 13,5
	3.	9,81	3,03	30,87	5,8— 22,2
	4.	7,75	2,11	27,23	4,8— 14,8
3. Labdavezetés (sec)	1.	18,16	1,49	8,21	15,6 - 22,3
	2.	18,63	1,99	10,67	12,0— 23,0
	3.	18,31	1,42	7,75	15,5— 24,0
	4.	19,80	2,33	11,78	17,2— 21,8
4. Labdaadogatás (db)	1.	19,51	2,42	12,42	12— 25
	2.	18,04	2,51	13,92	13— 27
	3.	20,31	2,35	11,56	15— 26
	4.	21,57	2,21	10,26	14— 25
5. Két kezes hajítás (cm)	1.	847,52	118,12	13,93	580— 1200
	2.	1005,00	161,45	16,06	700— 1550
	3.	945,90	109,45	11,57	600— 1170
	4.	904,31	83,50	9,23	756— 1093
6. Helyből ötösugrás	1.	1049,79	54,35	5,17	870— 1160
	3.	1023,54	59,16	5,78	870— 1160
	3.	1065,76	72,78	6,83	910— 1240
	4.	1067,86	55,04	5,15	966— 1170
7. 300 m síkfutás (sec)	1.	52,16	3,65	7,01	45,0— 59,0
	2.	51,81	3,76	7,25	44,0— 61,0
	3.	50,41	3,67	7,19	43,5— 59,9
	4.	51,38	3,46	6,73	43,1— 57,0
8. 50 m úszás (sec)	1.	61,17	11,15	18,23	40,3— 116,5
	2	—	—	—	—
	3.	—	—	—	—
	4.	61,10	14,81	24,24	41,6— 99,0

1. Pécs
2. Eger
4. Nyíregyháza
4. Szombathely

Az 1983/84. évi felvételi alkalmassági
vizsgákon részt vevő férfiak statisztikai
adatai

PRÓBÁK		x	$\pm S$	v ⁰ / ₀	v min— v max
1. Szabadgyakorlat (db)	1.	25,47	3,13	12,31	7—32
	2.	32,01	3,52	10,98	23—40
	3.	27,40	2,75	10,03	21—34
	4.	26,63	2,67	10,04	21—35
2. Mászás-függeszkedés (sec)	1.	9,21	2,53	27,50	5,4—16,2
	2.	8,14	2,24	27,46	5,1—14,0
	3.	9,59	3,22	33,55	5,0—19,4
	4.	8,32	2,17	26,06	5,0—13,5
3. Labdavezetés (sec)	1.	17,40	1,17	6,70	15,6—21,2
	2.	16,81	0,95	5,63	15,0—20,0
	3.	19,95	1,42	8,41	14,2—22,0
	4.	18,76	1,95	10,38	16,6—26,6
4. Labdaadogatás (db)	1.	22,35	2,28	10,21	18—26
	2.	21,72	1,74	7,99	16—26
	3.	22,82	2,15	9,42	19—28
	4.	22,69	1,65	7,26	19—26
5. Kétkezes hajítás (cm)	1.	828,89	94,84	11,44	510—1040
	2.	872,27	106,42	12,20	550—1250
	3.	886,69	95,85	10,81	700—1180
	4.	905,81	89,28	9,86	762—1123
6. Helyből ötösugrás (cm)	1.	1251,26	80,07	6,39	1075—1390
	2.	1224,47	69,94	5,71	1110—1440
	3.	1286,50	83,17	6,46	1140—1550
	4.	1264,28	77,72	6,15	1120—1448
7. 300 m síkfutás (sec)	1.	43,91	2,31	5,27	37,0—49,0
	2.	42,47	2,07	4,86	38,5—48,0
	3.	40,82	2,40	5,87	36,2—48,7
	4.	42,69	2,16	5,07	38,2—48,2
8. 50 m úszás (sec)	1.	49,54	8,51	17,18	39,5—82,6
	2.	—	—	—	—
	3.	—	—	—	—
	4.	47,96	8,04	16,76	34,9—70,9

1. Pécs
2. Eger
3. Nyíregyháza
4. Szombathely

A felvételi vizsgarendszerben az alkalmassági vizsga próbarendszere viszonylag rövid idő alatti felméréssel objektív tájékoztatást ad a felvételre jelentkezők motoros teljesítőképességéről, és megfelelő lehetőséget biztosít az alkalmassági vizsga reális elbírálásához. Méréseredményeink matematikai statisztikai módszerrel való feldolgozása lehetővé teszi az objektív értékelést. A szórás-intervallumok figyelembevételével a motoros próbáknál meghatározott alapszint-követelmények az igényeknek megfelelően változtathatók.

IRODALOM

1. **Ambrus Lászlóné—Baracs Ferencné:** A testnevelés szak felvételi vizsgáinak tapasztalatai, Felsőoktatási Szemle, 1978., 4. 231—236.
2. **Baracs Ferencné:** A Pécsi Tanárképző Főiskola testnevelési szakára jelentkezők motoros teljesítőképességének vizsgálata, különös tekintettel az atlétikára — Doktori disszertáció, Budapest, Testnevelési Főiskola, 1981., 110.
3. **Baracs Ferencné:** Tapasztalatok a testnevelési szakra való alkalmassági vizsgálatokból a Pécsi Tanárképző Főiskolán — TF Tudományos Közlemények, Budapest, 1981., 2. 83—93.
4. **Baracs Ferencné:** Javaslat a testnevelés szak új felvételi rendszerére, II. Testnevelési tudományos konferencia, Szombathely, 1982., 190—195.
5. **Baracs Ferencné—Gaál Csabáné—Duchnovszki Istvánné:** A testnevelés szakos női hallgatók motoros teljesítőképességének vizsgálata. In: Wass, M. (ed): Tanulmányok a testnevelő tanárképzés köréből, Pécs, 1981., 6—30.
6. **Baracs Ferencné—Szigeti Lajos—Vass Miklós:** A testnevelés szak új felvételi rendszerének kialakítása, Felsőoktatási Szemle, 1982., 1. 47—51.
7. **Szigeti Lajos:** A korszerűsítés egy lehetséges modellje a testnevelőtanár-képzésben — OTSH—TST Budapest, 1982., 20—34.
8. **Vass Miklós—Prisztóka Gyöngyvér:** Alkalmasságvizsgálat eredményei az általános iskolai testnevelő tanárképzésben, A Testnevelési Főiskola közleményei, 1984., 1. 131—144.

Eredeti népi játék, „Mellays”

SOMORJAI LÁSZLÓ

A football gyűjtőnév alá sorolható magas szervezettségű modern játékok mindegyike a középkori Britanniában úzött „mellés” vagy „mellays” nevű népi játékból fejlődött ki. A britonok ugyanis egy kerek, vagy ovális tárgyat, rendszerint felfűjt állati hólyagot próbáltak bizonyos célokba eljuttatni. A továbbítás módjai rugás, ütés, labdavezetés, kézben cipelés voltak.

A „mellays” közvetlen eredete, kialakulásának oka meglehetősen homályos. A valódi cél a gyermekek ösztönös vágyára vezethető vissza, például az úton lévő apró holmiba, tárgyba való belerúgás szenvedélye, amit továbbítani, adogatni és megtartani lehet más rugdaló „kis közösségekkel” szemben.

A rómaiak kétségtelenül játszottak egy játékot, a neve „karpastum” volt, ami a görög kézilabdának megfelelő szóból származott. Ahogy az ősi krónikáiról megfogalmazza, a játékosokat két csapatra osztották. A versengés célja volt, hogy az ellenfél térfele mögött lévő vonalon kellett a labdát átjuttatni. A játék középfeldobással kezdődött és sokszor alakult ki komoly tülekedés. Az nem bizonyított, hogy a rómaiak játszották ezt a játékot Britanniában a római megszállás idején, de nagyon valószínű, hogy így lehetett, mert több városban és faluban a játéknak olyan hagyományai alakultak ki, amelyek a „karpastum” ismeretét feltételezték.

A korai időktől kezdve évente egyszer húshagyó kedden rendszeresen mellayst játszottak Chesterben, a rómaiak által alapított és elnevezett városban. A cipészek minden évben komoly értékben szállítottak bőr labdát a szövetkereskedőknek, akik a Rodehee Hall és a városháza közötti területen játszották a mellayst. A ha-

gyomány, mely szerint az első labda egy halott dán útonálló feje volt, azonban arra utal, hogy a játék nem a „karpastum” származéka, hanem az ellenség felett aratott győzelem megünneplésére irányuló természetes emberi jellemvonás megnyilvánulása. A játék az akkori gyakorlatban annyira erőszakossá vált, hogy Rodaheben egy idő után beszüntették és futóversenyt rendeztek.

Az előző sorokban már említettem, hogy hűshagyó kedd a bőjt előtti fesztivál napján volt az a dátum, amikor lebonyolították ezeket a középkori „mellays”-t — amely többé-kevésbé hasonlóságot mutatott a footballal. A mérkőzések után a község férjezett asszonyai is játszottak a „vénlányok” ellen, és általában komolyan megverték őket.

Mivel a játék népszerűsége az „alacsonyabb” néprétegekben egyre nőtt, a mérkőzések már nem korlátozódtak a fesztiválokra, — és a vidéki réteken egyre gyakoribbá váltak. Az angol királyokban felmerült — hozzá kell tennünk, hogy jogosan — a félelem, hogy az ország ifjúságát az új játék elvonja például az íjászat tökéletesítésétől. Ennek következménye pedig a hadsereg erejének csökkenése.

Egy skót író leírása szerint az 1297-es angol—skót háború egyik fél részéről sem zajlott teljes komolysággal. I. Edward király gyalogsága 2500 fő Ceshire-ből és Lancashire-ből állt. A Lancashirek a skótok régi ellenfelei voltak. A háborúban azért kellett nekik a mellayst megtiltani, hogy kellő komolysággal harcoljanak az ősi ellenség ellen.

Akár igaz ez a történet, akár nem III. Edward 1365-ben elhatározta a mellays katonai okokból történő betiltását, majd további rendeleteket adott ki e tárgyban II. Richárd, IV. Henrik, VIII. Henrik és I. Erzsébet. A tilalmak hosszú távon nem voltak hatékonyabbak, mint Skóciában a „gowffe” játék betiltására vonatkozó rendeletek.

A fesztivál mérkőzések egyre nagyobb méretűvé váltak, és Richard Carew Cornwall felmérése során, amit 1602-ben publikált, megemlíti, hogy a kapukat három vagy négy mérföldre egymástól helyezték el, és két-három község egyesítette csapát, másik két-három község közös csapata

ellen. E játékoknak helységenként eltérő nevük volt, például hurling (hajítás, hoki) vagy „camp ball”, de megfigyelhető bennük a modern football csírája a küzdő jelleggel, a megfontolt passzolással és ráfutással.

Joseph Strutt, az angol sporttörténet írás nagy egyénisége, 1901-ben leírt egy mérkőzést, amiből könnyen felismerhető a football: „...két, azonos létszámú csapat helyezkedik el két, egymástól 80 vagy 100 yard távolságra lévő kapuk közötti területen. A kapu rendszerint két oszlopból áll, amit két vagy három lábnyira egymástól dugnak a földbe. A labdát, ami egy bőrrel bevont, felfújt állati hólyag, a pálya közepére hozzák, és mindkét fél célja annak az ellenfél kapujába történő továbbítása, aminek elérése esetén a egyik fél győztessé, a másik vesztesé válik. A játékosok képességei a támadásban, illetve a gólok kivédésében nyilvánulnak meg legjobban. Ezt az időtöltést leggyakrabban inkább football-gólnak, mint football-játéknak hívták. Mikor a játék túlságosan elvadult, a küzdő felek minden teketória nélkül rugdosták egymás sípcsontját, de tépett ruhák és betört fejek, valamint a különböző végtagok sérülése sem volt ritkaság. Amikor egy francia Derbyben megtekintett egy mérkőzést kifakadt: „ha az angolok ezt játéknak nevezik, lehetetlen megmondani, mit értenek háborún...”



GYÓGYTESTNEVELÉS

GYÓGYÚSZÁS II.

Miben tér el a gyógyúszás a versenýúszástól?

A gyógyúszás abban tér el a versenýúszástól, hogy nem a gyorsaságra fektetjük a fő hangsúlyt, nem időeredményre törekszünk, hanem arra, hogy a különböző úszásnemeket úgy végezzék a tanulók, hogy az deformításukra kedvező hatású legyen. Például a versenýúszók mell- és pillangóúszásnál csak egy pillanatig vannak nyújtott testhelyzetben. Ezzel szemben mi a gyógyúszásnál arra törekszünk, hogy a gerinc nyújtott helyzetét fokozzuk, ezért a kar- és lábtempó befejezése után hosszan kitartunk (2—3-ig számolunk).

Hát- és gyorsúszásnál is igyekeznek a versenyzők a kar- és lábmunkát minél gyorsabban végezni. Gyógyúszásnál ez a két úszásnem nyújtottabbá válik (a hosszútávúszók mozgásához hasonlóan).

Hátúszásnál a váll vonalánál hátrább, a fej fölé, a test középvonaláig nyúlunk fel a kartempónál.

Gyorsúszásnál is messze előre tesszük be a kezét a vízbe, hogy minél hosszabb legyen a húzás a víz alatt.

Gyorsúszásnál a hármass légzést alkalmazzuk (minden harmadik kartempónál veszek levegőt. Ennek előnye az, hogy a test egyensúlyi helyzetét kevésbé befolyásolja, mert a légzési szünetekben (minden második kartempónál) a fej hosszabb ideig marad a test tengelyében. Ebben a helyzetben a részletmozdulatok tökéletesebben hajthatók végre, és a test siklása is zavaraltalanabb. Biztosítja a tökéletesebb ventilációt is. Egyoldali légzésnél ugyanis a két tüdőfél teljesítménye nem egyenlő.

A mellúszó-versenyzők általában a keskeny lábtempót használják a gyorsabb előrehaladás érdekében. Mi a csípőficamos tanulónál a hagyományos, szélesebb lábtempót kívánjuk meg, mivel a combok terpesztése közelíti a combcsont fejecset a biológiaiailag normális helyzetbe.

Pillangónál a légzést nem a karütem húzó-toló fázisa alatt végeztetem, hanem a karok víz feletti átlendítése közben.

Ugyanis a tárt karok szabad bordamozgást tesznek lehetővé, a mellkas magasabban emelkedik ki, a hasfal ellazul, és hatásos rekeszi légzésre van lehetőség.

Már az első évtől kezdve mind a négy úszásnemet megtanítottam tanítványaimnak, de eleinte előtérbe helyeztem csípőficamosoknál a mellúszást, a gerincdeformitások tanulónál pedig a hát- és gyorsúszást. Hamarosan rájöttem azonban arra, hogy egyik úszásnem sem hanyagolható el. Egyéni tilalmak előfordulnak. Például, ha a deformitás szívbetegséggel párosul, vagy nagyon gyenge fizikumú a tanuló, elhagyom a pillangót, de főleg a terhelést csökkentem (a távot és a gyorsaságot).

Csípőficamos tanulónál sem nélkülözhettük a hát- és gyorsúszást, amelyeknek a lábtempója kiválóan erősíti a gluteális izmokat, vagy a pillangóúszást, amelynek a lábtempója jól erősíti a medence körüli izmokat.

Gerincdeformitások tanulónál is fontos a mellúszás, amely intenzíven fejleszti a mell-, hát- és lábizmokat, és a pillangóúszás, amelynél előtérben van a mell-, váll- és hátizmok fejlesztése és a gerinc mobilizációjának a fokozása. Ezekre részletesen kitérek az úszásnemek anatómiai elemzésénél. Tapasztalatom az is, hogy a gyógyúszásnál nem kell attól tartanunk, hogy — mint egyes versenyzőknél — egy-egy úszásnemre jellemző testalkat kialakul. Pl. domború hát a mellúszóknál, erősen fejlett kar-, váll- és törzsizmok a pillangóúszóknál, amely lordózissal párosulhat.

Ennek oka az, hogy gyógyúszásainkat nem specializáljuk egy-egy úszásnemre, hanem minden úszásnemet párhuzamosan gyakoroltatunk. A leúszott táv mennyisége messze elmarad a versenyzőkéitől. Amíg a legjobb versenyzők már a napi 10—20 km-t is leússzák, addig gyógyúszóink háromszor egy héten úsznak, legfeljebb 1—1 km-t. Így nem következhet be az egyoldalú izomerősítéssel járó ártalom. A minden órán bőségesen beiktatott speciális gyakorlatanyag is ennek elkerülését célozza.

A helyes vízfekvés döntő jelentősége

Döntő jelentőségű az, hogy helyes legyen a tanulók vízfekvése, bármelyik úszásnemben úsznak is. Csak lábtempóval

való úszásnál pedig megfelelő legyen a karok helyzete. Így a tanulók korrigált testhelyzetben úsznak.

Csipőcamos, lordotikus (1. ábra) testtartású tanulóknál a vízfekvés hason, mélyen lehajtott fejjel és megemelt medencével történjen.

Csak lábtempóval való úszásnál a karok magastartásban legyenek.

Háton pedig előreahajtott fejjel, kissé süllyesztett medencével feküdjének.

Háton csak lábtempónál a karokat mélytartásban tartsuk.



1. ábra Lordotikus testtartású tanulók vízfekvése

Ezzel ellentétben (2. ábra) a gerincdeformitások és mellkasdeformitások tanulóknál a vízfekvés hason felemelt fejjel és süllyesztett csípővel történik.

Csak lábtempónál a karok magastartásban vagy hátul összefogva legyenek. Háton hátrahajtott fejjel és emelt csípővel feküdjének.

Csak lábtempóval való úszásnál a karok magastartásban összefogva legyenek.



2. ábra Kyphotikus testtartású tanulók vízfekvése

A helyes vízfekvés végrehajtásának előfeltétele a jó úzástudás. Minden tanulóval egyénileg beszélem meg, hogy úzás közben milyen vízfekvés megvalósítására törekedjen.

Azok a tanulók, akiknek nincs fokozott kyphosisuk vagy lordosisuk, a normál tartásban úsznak: a fej egyenesen követi a nyaki csigolyák vonalát, Pl. mellúszásnál a fej a homlok hajás részéig merül a vízbe.

A speciális gyógyúszó gyakorlatok kialakulása

A négy úszásnem tanítása mellett kezdetől fogva gondolkodtam azon, hogy mi-

lyen úszógyakorlatokat lehetne beiktatni, amelyekkel speciális javító korrekciót is elérhetnénk, és az úzás gyógyító jellegét is kidomboríthatnánk, valamint az úzás gyakorlatanyagát változatosabbá tehetnénk. Ebben az *úszásnemek funkcionális anatómiájának* tanulmányozása volt a fő szempontom. Mivel úszóedző is vagyok,

a) az *úszóversenyzők gyakorlataiból* alkalmaztam azokat, amelyeket erre a célra alkalmasnak találtam.

Pl. csúsztatás gyorsan és háton.

b) A *gyógytestnevelés gyakorlatanyagából* is alkalmaztam egyes gyakorlatokat. Pl. nyújtózkodás váltott karral hason és háton gyors lábtempóval.

c) Állítottam össze gyakorlatokat különböző *úszásnemek kombinációiból* is. Pl. mell-kartempó gyors lábtempóval, páros karú hát delfin-lábtempóval.

A gyakorlatokat a következő főbb diagnózisok szerint csoportosítottam:

1. Scoliosis.
2. Schauermann, kyphosis és hanyag-tartás.
3. Mellkas-deformitások.
4. Csipőficam.
5. Lábdeformitások.
6. Kardeformitások.

Vannak olyan gyakorlatok, amelyeket a) csak bizonyos diagnózisnál alkalmazok, és vannak olyanok, amelyeket b) több diagnózisnál.

a) A csak bizonyos diagnózisnál alkalmazott gyakorlatokból összeállítottam 3 speciális gyakorlatsorozatot, mind a hatféle diagnózis-csoport számára. Minden egyes sorozat 6—8 gyakorlatból áll. Ezeket minden órán alkalmazom mint állandó jellegű gyakorlási anyagot. Minden sorozatot 3—3 hónapig gyakorolnak a tanulók. Ilyenkor csoportokra oszlanak, és csoportfelelősök vezetésével végzik gyakorlataikat. Természetesen a csoportokon belül is vannak egyéni eltérések. Ezt minden tanulóval egyénileg megbeszélem. Pl. egy scoliotikus tanulóval azt, hogy félkarú úzásnál melyik karja maradjon elől nyújtva, oldalúszásnál melyik oldalára feküdjön, és körbe úzásnál merre kanyarodjon.

b) A többféle diagnózisnál alkalmazható gyakorlatokat elosztottam a tanmenetben, és ezekből 5—6 gyakorlatot végeztek minden órán a vegyes diagnózisú csoport-

toknál. A „tisztá” diagnózisú csoportoknál az illető diagnózisnak megfelelő gyakorlatokat tervezek be. Az óra fő részében két úszásmenet gyakoroltatok minden hónapban, Mell- és gyors-, illetve hát- és pillangóúszást. A kezdőknél először támaszban végeztetem a kar- és a lábtempót. A haladóknál egy bizonyos távot úszatok le. A táv mennyiségét egyénileg határozom

meg, a tanulók fizikai erőnléte, teljesítőképessége, úszástudása stb, alapján. Tehát egyéni terhelést adok. Természetesen a távot fokozatosan emelem, hogy a tanulók jobb erőnlétét biztosítsam.

A tanítási óra menete általában a következő:

- | | |
|--|-------------------|
| 1. Szabadfoglalkozás, lazítás a vízben. | 3 perc |
| 2. Gyors lábtempó elfekvésben. | Táv: 100 m 3 perc |
| 3. Gyorsúszás karral-lábbal, 3-as légzéssel. | Táv: 200 m 6 perc |
| 4. Mell-lábtempó elfekvésben. | Táv: 100 m 3 perc |
| 5. Mellúszás karral-lábbal levegővétellel. | Táv: 200 m 6 perc |
| 6. Speciális gyógyúszó-gyakorlatok
(6 gyakorlat a csoportok diagnózisa szerint) | Táv: 150 m 8 perc |
| 6-szor 25 m kis pihenőkkel. | |
| 7. Speciális gyógyúszó egyéni gyakorlatok.
6 gyakorlat: 6-szor 25 m kis pihenőkkel. | Táv: 150 m 8 perc |
| 8. Játék. Váltójáték: 4-szer 25 m. | Táv: 100 m 5 perc |
| 9. Szabadfoglalkozás, lazítás a vízben. | 3 perc |

Most rátérek arra, hogy az egyes diagnózisoknál a speciális gyakorlatok végeztetésénél milyen szempontok vezetnek, melyek a fő célkitűzéseim a tanterv tükrében, majd felsorolom a gyakorlatokat, és röviden elemzem őket.

Scoliosis

Célfeladatok

A törzs, főleg a mély hátizmok nyújtása, mérsékelt lazítása és párhuzamosan kiadós erősítése.

A gerinc szelvényezett működésének tudatos kihasználására való törekvés. Váll-övgyakorlatok tekintettel a fel- vagy szétcsúszott lapockákra. Aszimmetrikus testtartás, testhelyzetek, szokások leküzdésére irányuló feladatok.

A helyes légzés kialakítása. Vitálkapacitás növelése, a mellkas funkcióinak javítása, a mellkas formálása.

Hasizmok, medence körüli izmok, alsó végtag átdolgozása.

Az izomzat erősítésével a kifáradás csökkentése.

A gerinc azon szakaszain, ahol a szalagok túlnyújtottak, erősítés. A zsugorodott részek mobilizálása.

I. Speciális gyakorlatok

1. Félkarú gyorsúszás csak lábbal.
2. Félkarú hátúszás csak lábbal.
3. Félkarú delfin hason csak lábbal.
4. Félkarú delfin háton csak lábbal.
Magyarázat az 1—4. gyakorlatokhoz:
Az egyik kar elől van nyújtva, a másik a háta mögött, és csak lábtempót végez.
5. Félkarú gyorsúszás karral-lábbal.
6. Félkarú hátúszás karral-lábbal.
Magyarázat az 5—6. gyakorlatokhoz:
Az egyik kar elől marad nyújtva, a másikkal időnként kartempót végez, a látempó folyamatos.
7. Félkarú delfin hason karral-lábbal.
8. Félkarú delfin háton karral-lábbal.
Magyarázat a 7—8. gyakorlatokhoz:
Az egyik kar elől marad nyújtva, a másikkal kartempót végez, minden kartempó után két delfin-lábtempó következik.
9. Oldalúszás mell-lábtempóval.
10. Oldalúszás gyors-lábtempóval.
11. Oldalúszás delfin-lábtempóval.
Magyarázat az 1—11. gyakorlatokhoz:
A félkarú és az oldalúszásokat a struk-

turális scoliosisoknál végeztem. A félkarú úszásoknál a konkáv oldali kart nyújtja előre a tanuló, a konvex oldali kart pedig a háta mögé teszi a derekára, illetve karral-lábbal való úszásnál időnként kartempót végez vele. Ennek célja a konkáv oldal megrövidült izomzatának, szalagjainak a nyújtása, mobilizálása és a konvex oldali izomzat erősítése. A folyamatos lábtempózás pedig erősíti a has-, a csípő- és a lábizmokat. Az oldalúszás a konkáv oldalon való fekvéssel történik, célja ugyanaz, mint a félkarú úszásoké.

Funkcionális scoliosisoknál vagy mindkét oldalon végeztetem az oldalúszást, ill. mindkét karral a félkarú úszást, vagy a hanyagtartásnál ismeretett gyakorlatokat végeztetem (egyéni elbírálás alapján).

12. Körbe úszás csak lábtempóval.

Magyarázat:

A konvex oldal irányába haladva körbe úsznak a tanulók. Tehát a konvex oldal van a kör közepe felé. A konkáv oldali kar elől van, a másik hátul. Ezáltal a konkáv oldalt nyújtjuk, a konvex oldalt visszafelé hajlítjuk. Végezhető mell-, gyors- és delfin-lábtempóval.

13. Körbe úszás karral-lábbal mellen, gyorson és hátton.

14. Csavarúszás fordulattal minden 2. tempónál.

Magyarázat:

Az egyik tempót gyorson, a másikat hátton végzik a tanulók folyamatos lábtempóval, mindig egy irányba fordulva. Ez a gyakorlat növeli a gerinc mozgékonyágát. Szédülő tanulóknak nem ajánlott.

15. Csavarúszás, fordulat minden 3. tempónál.

16. Csavarúszás, fordulat minden 4. tempónál.

17. Siklás hason kigyózva, a test balra-jobbra mozgatásával, gyors lábtempóval.

18. Siklás fordulatokkal a test hosszanti tengelye körül (csavarsiklás).

19. Siklás irányváltoztatásokkal, társ segítségével.

Magyarázat a 14—19. gyakorlatokhoz:
Ezek a gyakorlatok a gerinc mobilizálását és nyújtását segítik elő.

Schauermann, kyphosis, hanyagtartás

A gyakorlatok kiválasztásának szempontjai:

A háti szakasz merevségének és fokozott domborulatának megszüntetésére irányuló lazító gyakorlatok.

Ezzel párhuzamosan a mellizmokat nyújtó, a mellkast tágító, a mély és felületes hátizmokat, valamint a lapockákat leszorító izmokat erősítő gyakorlatok, a fej nátrahúzó és sudár tartásának beidegzésére, a tarkóizmok erősítésére.

Mivel a gyenge hátizomzat együtt jelentkezik az egész izomzat gyengeségével, ezért a törzs izomzatának erősítése mellett a hasizmok, a gluteális izmok és az alsó végtag izmainak erősítése.

II. Speciális gyakorlatok

1. Gyors lábtempó hason váltott karral való nyújtózkodással.

2. Ugyanaz hátton.

Magyarázat az 1—2. gyakorlatokhoz:

Nyújtják és erősítik a hátizmokat, fejleszti a gluteális izmokat és lábizmokat.

3. Gyors-lábtempó hason hátul összefogott kézzel.

4. Ugyanaz mell-lábtempóval.

5. Ugyanaz delfin-lábtempóval.

Magyarázat a 3—5. gyakorlatokhoz:

Nyújtják a mellizmokat, erősítik a hátizmokat, a lapockákat leszorító izmokat, a tarkóizmokat és a lábizmokat. Gyors-lábtempó hátton magastartásban összefogott kézzel.

7. Ugyanaz mell-lábtempóval.

7. Ugyanaz delfin-tábtempóval.

Magyarázat a 6—8. gyakorlatokhoz:

Ebben a testhelyzetben jól kiemelhető a mellkas. A mellkas formálásában, nyújtásában és tágításában van szerepe.

9. Csúsztatás gyorsúszásban.

10. Ugyanaz hátúszásban.

Magyarázat a 9—10. gyakorlatokhoz:

A gyors-, ill. a hátúszás változata,

amelynél hol az egyik, hol a másik kéz elől marad, és bevárja a másikat, majd hosszan kitart elől mindkét kéz. Közben a lábtempó folyamatos. Intenzíven nyújtja és erősíti a hátizmokat. A többi izmot is foglalkoztatja. A légzésvisszatartás erősíti a tüdőt.

12. Delfin-gyors, bal-jobb karral.
13. Ugyanaz bal-jobb-páros karral.
14. Ugyanaz bal-páros-jobbpáros karral.
Magyarázat a 12—14. gyakorlatokhoz:
Minden gyors-kartempó után 2 delfin-lábtempó után 2 delfin-lábtempó következik.
Nyújtja és erősíti a hát- és mellizmokat, mobilizálja a gerincet.
15. Pillangó-rall.
Magyarázat:
A tanuló pillangó kartempót végez gyors-lábtempóval. Minden kartempó után hosszan kitart elől, a lábtempó folyamatos.
16. Egy pillangó-kartempó 3 delfin-lábtempóval.
17. Ugyanaz 4 delfin-lábtempóval.
18. Ugyanaz 5 delfin-lábtempóval.
Magyarázat a 16—18. gyakorlatokhoz:
Erősítik és nyújtják a törzs izmait, erősíti a medence körüli izmokat és a lábizmokat, mobilizálja a gerincet.
19. Delfin-lábtempó mell-kartempóval.
Magyarázat: Erősíti a törzs-, a medence körüli és a lábizmokat.

Mellkasdeformitások

Feladatok:

A mellkasforma megváltoztatására törekvő gyakorlatok.

A mellkast tágitó, illetve nyújtó gyakorlatok.

A deformitást kiegyenlítő, leplező izomzat fejlesztése.

A mellkas jobb funkciós lehetőségének biztosítása.

Tartásjavítás: a törzs izmainak erősítése.

Tyúkmell (*Pectus carinatum*): a háti szakasz merevségének feloldása, a mellkas és a kiphosis mobilizálása.

Tölcsérmell (*Pecus excavatum*): mellkasemelés, mellkastágítás.

III. Speciális gyakorlatok

1. Víz alá bújás időtartamra.
Magyarázat:
Számolásra vagy mérésre végezzük, hogy a fejlődést megfigyelhessük, és ezt fel is jegyezzük.
2. Siklás távolságra levegővétel nélkül (játékosan, versenyszerűen: ki siklik messzebb?).
3. Búvárúszás. Ez víz alatti úszás széles mell-kartempóval és mell-lábtempóval.
4. Ugyanaz gyors-lábtempóval.
5. Légzővágta gyorsan.
6. Ugyanaz mellen.
7. Ugyanaz pillangón.
Magyarázat az 5—7. gyakorlatokhoz:
A gyakorlatok levegővétel nélküli gyors ütemű, rövid távú úszások.
8. Mellúszás kartempója gyorsúszás lábtempójával.
Magyarázat az 1—8. gyakorlatokhoz:
Ezek a gyakorlatok a levegő visszatartása miatt igen erőteljes légzést kívánnak meg, így gyakorlásuk fejleszt a tüdő vitálkapacitását.
9. Páros karú hátúszás mellúszás lábtempójával.
10. Ugyanaz gyors-lábtempóval.
11. Ugyanaz delfinlábtempóval.
Magyarázat:
A 9—11. gyakorlatoknál a páros karú karkörzéseknel erőteljes belégzés kíséretében jól kiemelkedik és tágul a mellkas.
12. Merülési gyakorlatok átbújás a társ lába között, tárgyak felhozatala (célja a légzés visszatartása, tájékozódás a víz alatt).
Magyarázat:
Mellkasdeformitásoknál alkalmazom még a hanyagtartásnál ismertetett 3. és 17. sz. gyakorlatokat is. Ezeknek célja: a mellkasfejlesztés, a mellkastágítása, a mellizom nyújtása és erősítése. A törzs egyéb izmainak (hát, has) erősítése, a háti szakasz merevségének feloldása.

Szerepet kapnak még a kardeformitásoknál ismertetésre kerülő 1—10. sz. gyakorlatok is, mivel a csak karral való úszásoknál intenzívebb a légzés,

mint a karral-lábbal való úszásoknál. Ezeknél a gyakorlatoknál jól erősödnek a törzs izmai is.

Csípőficam

Feladatok:

A far-, has- és hátizom erősítése. A lábszár, valamint a csípőlapátot a bor-daívhöz kapcsoló izomzat fejlesztése.

A csípőízületet körülvevő izmok erősítése.

Kifelé csavart lábtartás esetén a befelé forgató izomzat fejlesztése. Előrebillent medenceállás esetén lordosis ellen ható gyakorlatok, a megrövidült hátággyéki izomzat fellazítása, nyújtása.

Izmos vagy szalagos kontraktura esetén óvatos nyújtás, távolítás.

Speciális gyakorlatok

1. Mellúszás lábtempója hason, kar elől.
2. Ugyanaz háton, kar lent.
3. Ugyanaz oldaltfekvésben.
4. Gyorsúszás lábtempója hason, kar elől.
5. Ugyanaz háton, kar lent.
6. Ugyanaz oldaltfekvésben.
7. Delfin-lábtempó hason, kar elől.
8. Ugyanaz háton, kar lent.
9. Ugyanaz oldaltfekvésben.

Magyarázat az 1—9. gyakorlatokhoz:

A mell-lábtempóknál a combok terpesztése közelíti a combcsont fejecsét a biológiaiilag normális helyzetbe. Erősíti a gluteális, a medence körüli izmokat és a lábizmokat.

A gyors- és a delfin-lábtempó a gluteális, a medence körüli és a befelé forgató izmokat fejleszti, mivel a lábfejet befelé fordítjuk. A lábtempóknál megjelölt kartartások a lordosis fokozásának elkerülését szolgálják.

10. Ülve úszás. Ülő testhelyzetben, a karokkal kis mell-kartempókat végezve haladnak előre a tanulók.

11. Vízigombóc. A térdet felhúzza és a karokkal átfogva, a fejet mélyen a vízbe hajtva lebegnek a tanulók a víz színén.

Magyarázat:

A 10—11. gyakorlat a lordosis ellen ha-

tó mozgások. Fellazítja, nyújtja a megrövidült hátággyéki izomzatot, mivel domborítja a gerinc lumbális szakaszát.

12. Kerékpározás. Pedálozáshoz hasonló gyors mozdulatokat végezve, kiemelt fejjel függőleges testtel halad előre a tanuló, a karok a víz színe alatt utánozzák a kerékpáros kartartását.
13. Vízta-
posás. Hajlított lábbal váltakozva a mell-lábtempót végzik a tanulók, a fej emelt, a test függőleges, a mutatóujj kint van.
14. Örvényforgás. Háton felhúzott térd-
kel forgást végez a tanuló vízszintes síkban a két tenyér váltott mozgásával.
15. Árboc. Hanyattfekvésben vízszintes tenyér lapátozással egyik láb magasba emelése, enyhén hajlított térddel. Másik lábbal is.

Magyarázat:

A 12—15. gyakorlatok erősítik a láb és a csípő izmait.

Lábdeformitások

Feladatok:

A talpboltozat erősítését szolgáló gyakorlatok.

A lábfej és a lábszár izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok.

Speciális gyakorlatok

1. Mell lábtempó hason, kar elől.
2. Ugyanaz, kar hátul.
3. Ugyanaz háton, kar fent.
4. Ugyanaz, kar lent.
5. Ugyanaz oldaltfekvésben.
6. Gyors-lábtempó hason, kar elől.
7. Ugyanaz, kar hátul.
8. Ugyanaz, háton, kar fent.
9. Ugyanaz, kar lent.
10. Ugyanaz oldaltfekvésben.
11. Delfin-lábtempó hason, kar elől.
12. Ugyanaz, kar hátul.
13. Ugyanaz háton, kar fent.
14. Ugyanaz, kar lent.
15. Ugyanaz oldaltfekvésben.

Magyarázat

A fenti lábtempók már szerepeltek a csípőficam gyakorlatainál, ott azonban csak olyan kartársokat alkalmazok, amelyek nem fokozzák a lordosist. A lábdeformitásoknál viszont minden testhelyzetben minden kartartás-variációt alkalmazok az izmok sokoldalúbb foglalkoztatása érdekében. A csak lábtempóval végzett úszások fokozottan erősítik a láb említett izmait.

Kardeformitások

Feladat:

A deformitásnak megfelelően a kéz-, kar-, vállizomzatát mobilizáló, lazító, nyújtó és párhuzamosan erősítő gyakorlatok.

Speciális gyakorlatok

1. Mellúszás csak karral.
 2. Gyorsúszás csak karral.
 3. Pillangóúszás csak karral.
 4. Váltott karú hátúszás csak karral.
 5. Páros karú hátúszás csak karral.
 6. Csúsztatás gyorsan csak karral.
 7. Csúsztatás háton csak karral.
 8. Delfin gyors bal — jobb karral.
 9. Delfin gyors bal — jobb és páros karral.
 10. Delfin gyors — bal — páros — jobb — páros karral.
 11. Gyors lábtempó hason váltott karú nyújtózkodással.
 12. Ugyanaz háton.
- Szükség esetén alkalmazom még a félkarú és oldalúszásokat, ha az egyik kar fokozottabb nyújtására és erősítésére van szükség.

Lásd a Scoliosis című rész 1—11. gyakorlatait.

Magyarázat:

A csak karral való úszások fokozottan erősítik a kar- és vállizmokat, és igen erőteljes légzést kívánnak meg.

Legkedveltebb vízi játékaink

1. Váltójáték.

2 vagy több csapat játssza. A csapat

tagjai egymást váltva úsznak. A váltás a fal érintésekor történik. Minden úszásnemben alkalmazzuk.

2. Franciaváltó.

A tanulók 1 hosszakat úsznak keresztbe. Minden hossz után kiesik 1 vagy 2 tanuló. Végül az utolsó 2—3 tanuló közt dől el a verseny. Főleg gyorsúszásban végeznek.

3. Vízilabda 2 kapura könnyített szabályokkal.

4. Fogócska fej érintéssel.

5. Alagút 2 csapatban. A terpesztett lábak alatt kell átúszni egymás után. (Egyenműek!).

6. Halacska. Köralakítás után minden „halacska” sorra átdobnak a hálón.

7. Forgó tányér. Körforgással minden második tanuló a hátára fekszik, középen a lábuk összeér. A többiek forgatják őket.

8. Labdacica. A közepén a cica, akinek a feje felett dobálják a labdát. Ha sikerül elkapnia, helyet cserél azzal, aki a labdát dobta.

A tüdő vitálkapacitását növelő játékos gyakorlatok.

1. Vízigombóc.
2. Víz alá bújás időre.
3. Siklasi verseny időre és távolságra.
4. Bukfenc.
5. Apró tárgyak felhozatala a víz fenekéről.
6. Átbújás 1, majd 2 társ terpesze alatt.

Gerincmobilizáló, -nyújtó és -erősítő gyakorlatok.

1. Siklás szemben álló tanulótól balra-jobbra.
2. Úszás szemben álló tanuló kerülgetésével balra-jobbra.
3. Kígyózás. Gyors-lábtempóval úsznak kígyóvonalban.
4. Csavarúszás. Az egyik tempót hason, a másikat háton teszik meg, minden kartempó után fordulattal. Mindkét irányba.

1. Kerékpározás (víztaposás).
2. Ülve úszás, ülő testhelyzetben haladnak előre kis mell-kartempókkal (lordosis ellen ható gyakorlat).
3. Árboc. Háton fekvé az egyik lábat magasra felemelik és tartják. Másik lábbal is.

Mentőúszás.

A mentőúszás legegyszerűbb formáit is megtanítom játékos formában.

1. *Mentőúszás mellúszással.*
 - a) Szállítóúszás 3 tanuló részvételével. A 2 mentő tanuló mellen úszik, középen a kimentendő tanuló, aki az 1. tanuló vállát fogja, a mögötte levőnek pedig a vállára teszi a lábát.
 - b) Ugyanez 2 tanulóval. A mentő mellen úszik, a másik tanuló a vállát fogja.
2. *Mentőúszás háton.* A mentő háton fekszik a kimentendő tanuló mögött, akit színén a hátára fektetve ment ki mell-lábtempóval haladva.

Fogások: állfogás,
tarkófogás,
hónaljfogás,
dupla Nelson-fogás (a hónalj alatt átnyúlva tarkófogás).

3. *Mentőúszás oldalúszással.*

A mentő oldalúszással úszik. Társát maga mellett a hátára fekteti, az állát befogja a könyökével, és úgy vontatja.

A tanulók nagyon kedvelik a mentőúszás gyakorlatait. Játékos formában jártasságot szereznek ezekben a fontos életmentő gyakorlatokban.

Rentka Lászlóné

KÖNYVISMERTETÉS

Az ember ősi ösztönei

Látszólag nem a lap hasábjaira kívánczik ez a nemcsak nagyszerű, hanem egyenesen zseniális munka. Pedig az ösztönélet a testnevelésben is meghatározó.

Hermann Imre 1889-ben született és 1984-ben halt meg. E hatalmas életkor lehetősége, hogy sok mindennel foglalkozzon. Óriási tudása pedig arra, hogy nagyot alkosson. E nagynak is a legkiválóbbja Az ember ősi ösztönei című, most másodsor, bővített kiadásban megjelent műve.

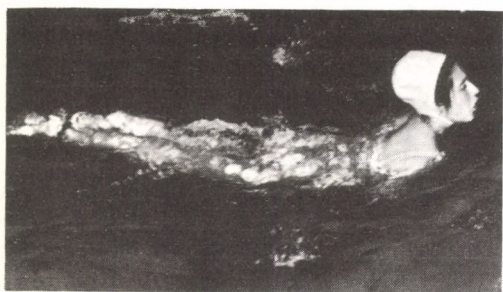
A könyv csupa olyan témával foglalkozik, mely a testnevelésben sem hanyagolható el, hiszen a testnevelésben is figyelembe kell venni a pszichoanalízis látszólag messze eső területeit.

Az ember ősi ösztönei először 1943-ban jelent meg. Hermann akkor már régen a híres Budapesti Iskola tagja volt. Annak az iskolának a tagja, melyet a híres pszichiáter, Ferenczi Sándor alapított, s a tagjai — szerte szóródva a világban — a magyar tudomány, a magyar pszichiátria és pszichológia hírnevét öregbítették. Sajnos, sem a Horthy-korszak, sem a személyi kultusz ideje nem kedvezett a pszichiátriának, így Hermann könyvei, írásai többségét idegen nyelven jelentette meg. Az ember ősi ösztönei második kiadására is Franciaországban került sor. Végül a szerző halála után látott napvilágot a második, jelentős mértékben bővített, magyar nyelvű kiadás.

Hermann kiindulási pontja az emberszabású majmok kísérleti és egyéb megfigyelése, a fejlődéslélektan megfigyelései, a „primitív” népek szokásai és nem utolsósorban saját, hatalmas klinikai gyakorlata. Ezekből vezeti le az ember valóban ősi, még az állatvilágból származó ösztöneit, a táplálkozás, a szaporodás (helyesebben: genitalitás), az agresszió ösztöneit, a számunkra talán a legfontosabb ösztönpárt: a megkapaszkodás és az elszakadásra való törekvés, valamint a keresés-vándorlás és az elbújás ösztönét.

A megkapaszkodás: az anyába, a pótanyába vagy bármibe való szoros belekapcsolódás, ráakaszkodás, végül valahol a menedék, a biztonság keresése. Az az ösztön, mellyel a kiscsecsemő saját súlyát hosszabb ideig is el tudja tartani. Az elszakadás ennek az ellentettje: mondhatnánk úgy is hétköznapi nyelven: az önállóságra való törekvés. A keresés-vándorlás ösztöne a megkapaszkodásra alkalmas személy felkutatását éppúgy jelenti, mint az élelemszerzését. Az elbújás pedig a menekülés alapösztöne.

E rövid cikk keretében csak említeni tudjuk a könyv fő vonalait. Pedig — mint ez remélhetőleg az eddigiekből is kitetszett — a



pedagógia, ezen belül a testnevelés tanítása is sokat köszönhet(ne) Hermann Imre munkájának. Itt nem csupán a rengeteg kísérleti, megfigyelési eset, a torzulások klinikai hatása az, amire gondolok. Hanem a számos, nagyon is konkrét pedagógiai tény, meggyökeresedett, megváltoztatásra váró gyakorlat. (Ezek egyikéről a Sport és nyelv rovat számol be.)

Hermann Imre könyvét minden pedagógusnak ajánlom. De javaslom azt is: ne tekintse könnyű esti olvasmánynak, hanem állandóan végiggondolandó, átgondolandó alapvető műnek. Amit nem olvasni, hanem olvasgatni kell.

Andor György

INHALT

Dr. Bóra Ferenc: Materialien über das Körpererziehungsfachkollegium der Unterstufenlehrer 161

Dr. Szabó Béla: Die Rolle der deutschen Körpererzieher in der Ausbildung und Entwicklung des Sportunterrichts in der Schule II. Teil 164

Dancs Jánosné: „Komm mit uns, Mach's mit uns, mach es besser!“ — spielerischer Sportwettbewerb in der allgemeinbildenden Schule 169

Zielbauer András: Günstige und ungünstige Entwicklungsstufen in Anbetracht des Ziel- und Betätigungssystems der schulischen Körpererziehung 172

Turi Imre: Täuschung durch überheben 176

Baracs Ferencné dr.—Gaál Csabáné—Herlicska Károly—Kövács Júlia: Ergebnisse der Fähigkeit — Aufnahmeprüfungen für Sportstudenten 179

Somorjai László: Ursprünglich ein Volksspiel „Mellays“ 183

Heilgymnastik 185

Buchbesprechung 192

СОДЕРЖАНИЕ

Д-р. Бора Ф. : Данные о профкурсах лекций по физкультуре в обучении у учителей 161

Д-р. Сабо Б.: Роль преподавателей по физкультуре в формировании и развитии обучения немецких школ II. 164

Данч Яношне: „Иди с нами, делай с нами, делай получше!“, развлекательный спортивный турнир в общеобразовательных школах 169

Зилбауер А.: Благоприятные и неблагоприятные этапы развития с точки зрения целевой системы и системы действия у школьной физкультуры 172

Тури И.: Обводка возвышением 176

Д-р. Барачь Ференцне—Гал Чабане—Герличка К.—Ковачь Ю.: Результаты экзаменов профпригодности у приступающих в факультеты по физкультуре 179

Шоморьяи Л.: Происхождение народная игра „Меллайс“ 183

Лечебная физкультура 185

Рецензии на книги 192

ÁRA: 7,— Ft



Boros Jenő felvétele