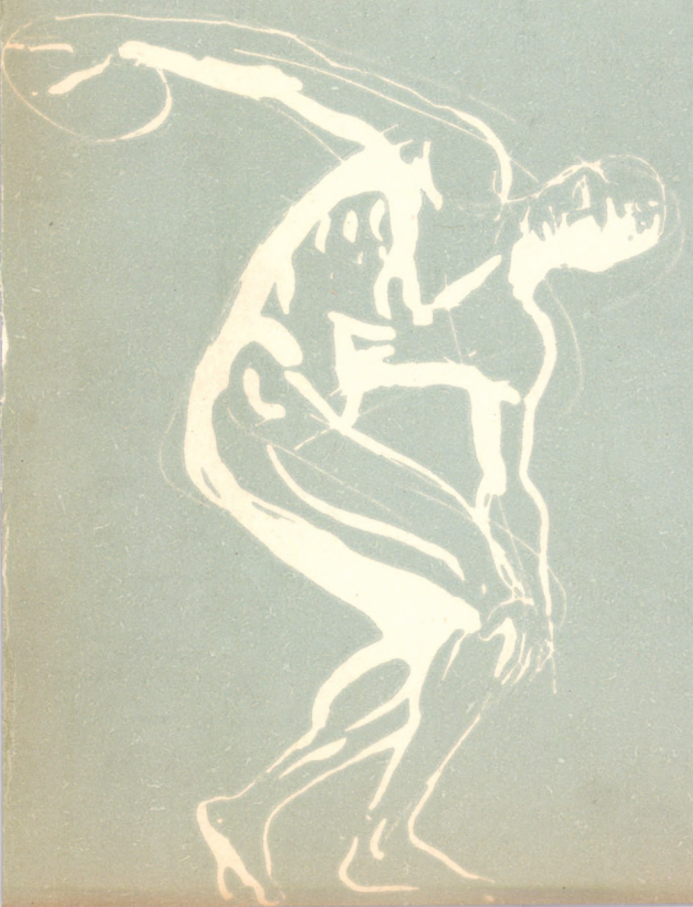
A testnevelés tanítása

079/23

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA



A MŰVELŐDÉSÜGYI MINISZTÉRIUM MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA
IV. ÉVFOLYAM
1968.

I.



Bognár Károly felv.

A testnevelés tanítása

Szerkesztő
Burka Endre

Szerkesztő bizottság
Bellay Lászlóné
dr. Kálmánchey Zoltán
Nyíri János
Paku Ernő
Raffel Zoltán
Sós István
dr. Székely Gabriella
Szuh Csaba

E számunk munkatársai: Békeffy László tanár, Budapest, *Kovács Ildikó* tanárnő, Budapest, *K. Meinel* DHfK Mozgástani Intézetének igazgatója, Lipcse, *Nagy Tamás* tanár, Budapest, *Dr. Nádori László* adjunktus, Budapest, *Sós István*, MTS OT isk. testnevelési orsz. szakfelügyelő, Budapest, *Szabó János* egyet. testnevelő tanár, Budapest, *Dr. Székely Gabriella* sportszakorvos, Budapest, *Takács Ferenc* adjunktus, Budapest.

TARTALOM

A Magyar Testnevelési és Sportszövetség II. kongresszusa 1
Szabó János: Az iskolai sport és testnevelés lehetőségeinek jobb felhasználása 5
Kovács Ildikó: A testi nevelés követelményei és a bejáró tanulók 8
Dr. Nádori László: Sport és alsó tagozatos iskolai testnevelés 12
Meinel, Kurt: Mozgástanulás és gondolkodás 16
Nagy Tamás: A testi (morfológiai) fejlődés vizsgálata az általános iskolában 19
Békeffy László: Még egyszer a sportóráról 24
TÁJÉKOZTATÓ 27

Megjelenik évente hatszor

Szerkesztőség: Budapest, VII., Gorkij fasor 17—21. OPI Testnevelési Tanszék. — Telefon: 228-203, 228-238 228-609, 108-as mellék. — Kiadja a Tankönyvkiadó, Budapest, V., Szalai u. 10—14. — A kiadásért felelős: Vágvölgyi Tibor igazgató. — Terjeszti a Magyar Posta. — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlapirodánál (KHI. Budapest, V., József nádor tér 1. sz.) közvetlenül vagy csekkbefizetési lapon (csekkszámlaszám: egyéni 61.256, közületi 61.066), valamint átutalással a KHI. MNB. 8. sz. egyszámlájára. Előfizetési díj egész évre: 14,40 Ft. — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest, V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban. Példányonkénti eladási ár: 2,40 Ft.
67.1901 Egyetemi Nyomda, Budapest



A Magyar Testnevelési és Sportszövetség II. kongresszusa

Az MTS decemberben megtartott II. kongresszusa sokoldalúan elemezte a magyar testnevelési és sportmozgalom helyzetét. Nagy figyelmet szentelt az iskolai testnevelésnek és sportnak is. Úgy gondoljuk, nagy érdeklődésre tarthatnak számot a kongresszusi jelentésnek az iskolai testnevelésre és sportra közvetlenül vagy közvetve vonatkozó részei, melyeket az alábbiakban kivonatosan ismertetünk.

A kongresszusi jelentés a testnevelési és sportmozgalom eredményeit a következőkben összegezte:

a) növekedett a testedzésben, a sportban részt vevők száma,

b) erősödtek a sportolás szervezeti keretei, és tömeges foglalkoztatást szolgáló új szervezeti formák alakultak ki,

c) emelkedett a sportesemények, a rendezvények száma, újabb változatos módszerek kerültek bevezetésre.

„A kötelező testnevelésnek és a tömegek sportolásának az alábbi jellemzői állapíthatók meg:

a) Hazánkban kötelező testnevelés van az óvodákban, az általános, a középfokú és szakmunkásképző iskolákban, a felsőfokú tanintézetekben és a fegyveres testületekben.

Az *általános iskolákban a kötelező testnevelés helyzete nem megfelelő.* Ehhez az iskolafenntartó hatóságok, tantestületek szemlélete is hozzájárul. Sokhelyütt a testnevelésre biztosított időt más célra használják fel, a gyakorlatban a testi nevelést nem mindenütt tekintik a nevelés szerves részé-

nek. Elsősorban az alsó tagozatokban megoldatlan a kötelező testnevelés. Az általános iskolákban a 6—14 éves tanulóknak csak mintegy 35—40%-ával foglalkoznak testnevelési képesítéssel is rendelkező nevelők, ami károsan befolyásolja a testnevelési órák színvonalát, tartalmát. De az általános iskolák nem is tartják szükségesnek szakképzett tanár beállítását. További problémát jelent, hogy a sportlétesítmények száma, a sportfelszerelések mennyisége kevés. *Az MTS a helyzet megváltoztatására irányuló észrevételeinek, javaslatainak megvalósítását nem szorgalmazta kellő következetességgel, így azok mindeddig kevés eredményre vezettek.*

A középfokú és a szakmunkásképző iskolák testnevelő tanári ellátottsága kielégítő, a sportlétesítmények terén is jobb a helyzet, mint az általános iskolákban. Sajnálatos, hogy még nem bővültek a foglalkozások időkeretei, sőt a szakközépiskolák egyes tagozatain az órák száma heti egyre csökkent és előfordul, hogy ezt sem tartják meg.

A felsőfokú oktatási intézmények kötelező testnevelése nem megoldott, az oktatási reform során háttérbe szorult.

b) Az általános iskolák tanulói számára rendezett négytusa versenyek, sportdélutánok, őrsi sportfoglalkozások, természetjárás, táborozás stb. mellett a még szélesebb körű és rendszeresebb versenyeztetés elősegítésére — a KISZ, az MTS és a TV kezdeményezésére kerültek megrendezésre az Úttörő Olimpia versenyei. Ennek 1965-ben 20 ezer, 1967-ben már 300 ezer résztvevője volt.

A középfokú tanintézetekben a házi versenyeken, a sportköri órákon ma már a középiskolásoknak 60%-a vesz részt rendszeresen. Mintegy 40 ezer középfokú iskolai tanuló — az összlétszám 10%-a — tagja iskolán kívüli sportegyesületnek. *Megállapítható, hogy az MTS és az iskolafenntartó hatóságok nem foglalkoztak jelentőségének megfelelően a középfokú iskolás sporttal,* ezért a középfokú és szakmunkásképző iskolák sportja szemléleti, szervezeti, szakmai és gazdasági okok miatt nem tartott eléggé lépést a követelményekkel."

A felsőoktatási intézmények testnevelésének és sportjának, majd a fegyveres testületekben folyó sporttevékenységnek, továbbá a falusi sportnak az elemzése után megállapítja, hogy a KISZ központi és helyi kezdeményezései, akciói jelentősen gazdagították a sportmozgalmat. Elismerően szól a természetjáró mozgalom fejlődéséről, majd a Kilián Testnevelési Mozgalomról a következőket állapítja meg:

„A Kilián Testnevelési Mozgalom az iskolákban volt eredményes. A résztvevők 80%-a, a jelvényesek 87%-a iskolai tanuló. 1966. december 31-ig 627 000-en szerezték meg a jelvény valamelyik fokozatát. Helyesnek bizonyult e testnevelési mozgalom alapgondolata, hogy rendszeres és sokoldalú testedzést biztosítson a résztvevőknek, azonban túlzott kötöttségei miatt a dolgozók széles tömegeinek sportolására nem bizonyult megfelelőnek."

Elismerésre méltó kezdeményezések történtek a lakóhelyi, az üdülői és a napközis táborok testnevelésének és sportjának a megoldására.

„A munkahelyi testnevelés népszerűsítésére és elterjesztésére az MTS tett erőfeszítéseket, amelyek hoztak is bizonyos eredményeket. A felvilágosítás, a szervezés azonban leszűkült az MTS tevékenységére, nem bontakozott ki a szakszervezetek aktivitása és felelőssége, nem támaszkodott kellően a helyi érdekeltségre és kezdeményezésre, ezért a munkahelyi testnevelés csak kevés helyen vált elismertté, került bevezetésre."

„A II. Országos Sportnapok — az 1963. évi sikeres kezdeményezést tovább fejlesztve — a sportegyesületeken kívüli fiatalok tízezreit is megnyerték a sport ügyének. Az OSN rendezvények, sportünnepélyek sorozatán — az óvodásoktól a felnőttekig — közel egymillióan vettek részt. Kétezernél több iskolai, egyesületi, községi, majd 19 megyei OSN rendezvény előzte meg a Népstadionban megtartott központi sportünnepélyt."

A jelentés ezután áttért a testnevelés és sport iránti érdeklődés fejlődésének az elemzésére, és elégedetlenségét fejezte ki az elért eredményekkel szemben.

„A testneveléssel és sporttal kapcsolatos helyes szemlélet kialakítása, az igények formálása elsősorban az iskolában kezdődik. Ennek eredményességét nagymértékben befolyásolja az egyes iskolafenntartó hatóságoknak, az iskolaigazgatóknak és a tantestületeknek a testneveléssel és sporttal kapcsolatos állásfoglalása, tevékenysége. E kérdésben az iskolai nevelési tervek nyomán tapasztalható bizonyos változás, általában azonban az iskolai testnevelés és sport kérdéseit még ma sem kezelik jelentőségének megfelelően."

Ennek okát többek között a sportlétesítmények hiányában, a kötetlen sportolási lehetőségek megteremtésének lassú fejlődésében jelölte meg.

Ezt követően áttért az élsport fejlődésének elemzésére. Pozitívan értékelte az új versenyrendszer, az egységes minősítési rendszer bevezetését. Ugyancsak pozitívan értékelte a sportiskolák szerepét az utánpótlás nevelésében is. De megállapította azt is, hogy az egyesületek érdeklődését, tevékenységét nem sikerült kedvezően kialakítani. „A sportiskolák szervezésében megmutatkozó kezdeti bizonytalanságok miatt és mivel az utánpótlás-nevelés leszűkült a sportiskolákra, az egyesületekben, a szakosztályokban, a középfokú iskolákban meglevő utánpótlás-nevelési lehetőség kihasználatlan maradt".

A továbbiakban megállapította a jelentés, hogy a magyar sport a nemzetközi sportéletben megerősítette helyét. Kénytelen volt azonban néhány sportág stagnálását, mások visszaesését megállapítani. Okául többek között a nem kellően differenciált fejlesztést, az edzők számának és felkészültségének hiányosságait, a létesítményproblémákat, a szakosztályok létszámának kedvezőtlen alakulását stb. jelölte meg. Elmarasztalja a tudományos munkát, mely *„nem nyújtott megfelelő elméleti és gyakorlati segítséget a versenysport színvonalának emeléséhez, ugyanakkor a kötetlen önkéntes testedzési formák kialakulásához és a kötelező testnevelés tartalmának fejlődéséhez sem."*

Nagy figyelmet szentelt a jelentés a sportmozgalomban folyó nevelő munkának. Megállapította, hogy a kiadott irányelveket a sportegyesületekben a szakemberek máris jól hasznosították. Javult az egyesületek kapcsolata az iskolákkal és a családdal is. A sportolók zöme becsületesen dolgozik, tanul. Ezt a munkát jelentősen segítették az egyesületekben kialakult KISZ csoportok.

„A testnevelési és sportmozgalom politikai, erkölcsi arculatára alapvetően a pozitív tendenciák jellemzőek" — állapította meg a jelentés. A politikai-erkölcsi nevelő munkáról folyó vitákban különböző nézetek tükröződnek. Egyesek nem tartják feladatuknak a szakmai feladatok mellett az egyéb nevelési feladatok megoldását. Mások az e téren fennálló problémákért egyoldalúan a sportmozgalmat teszik felelőssé, elfeledkezve arról, hogy a sportolók a társadalom különböző területein dolgoznak, tanulnak.

A tájékoztató- és propagandamunka területén elismeréssel szólt a rádió, a sajtó, a televízió munkájáról. Elemezte a sportsajtó eredményeit és megállapította, hogy „a mozgalom sajtója számos esetben nem járul elég következetesen hozzá a maga eszközeivel sportéletünk problémáinak a megoldásához, tisztázásához."

Jogos elégedettséggel állapította meg a jelentés, hogy az anyagi-pénzügyi feltételek állandóan javultak, évről évre nőtt az állami támogatás. De ugyanakkor azt is kénytelen volt leszögezni, hogy a javulás kisebb mértékű volt, mint amelyet a sportolás iránti társadalmi igény, valamint a versenysport nemzetközi színvonalemelkedése támasztott. Az MTS-nek és szerveinek az összes kiadása 37,8%-kal nőtt a két kongresszus között. A II. ötéves tervben beruházásra előirányzott 46 millióval szemben *közel 93 millió* Ft beruházás valósult meg. Ehhez jött hozzá a helyi erőforrásokból végzett fejlesztés. A felújításra az

1964—66. években 144 millió forintot fordítottak.

A szervezeti élettel összefüggésben megállapította a jelentés, hogy helyes volt a Magyar Testnevelési és Sportszövetség létrehozása. Az MTS szerepére vonatkozóan különféle vélemények álltak ugyan egymással szemben, mégis jelentős eredményeket lehet megállapítani pl. abban a vonatkozásban, hogy az MTS különböző szintű testületeiben a különböző szervezetek képviselőinek véleménye összegeződött, és ezt eredményesen fel lehetett használni a sportmozgalomban. Hiba volt, hogy az MTS nem dolgozta ki a különböző állami és társadalmi szervekkel való együttműködés módozatait. Ez sokszor a megfelelő összhang hiányát eredményezte, és a társadalmi összefogás lehetőségeit sem lehetett megfelelően kiaknázni.

Az I. kongresszus óta 500 új egyesület alakult, a taglétszám 110 000-rel nőtt. Jelentősen fejlődött az egyesületek élete, irányítása, bár sok helyen tapasztalható ösztönösség, igénytelenség is. A szakszövetségek is jelentős eredményeket könyvelhetnek el, bár sok problémát okozott, hogy a szakszövetségek helyét, szerepét, funkcióját nem tisztázták eléggé.

Az MTS szervezeteiben mintegy 200 ezer társadalmi és függetlenített aktíva, sportvezető tevékenykedik. A vezető testületekben megtalálhatók a dolgozók valamennyi rétegének képviselői. A helyzet változó képet mutat: egyes sportágakban a szükségesnél több, másokban jóval kevesebb a szakember. Hibáztatja a jelentés az MTS szerveit, a szakszövetségeket és az egyesületeket, hogy nem fordítanak kellő gondot a szakemberképzésre, és nem tervszerű a továbbképzés sem.

A kongresszusi vitában felszólalók nagy figyelmet szenteltek az iskolai testnevelésnek és a sportnak, behatóan elemezték problémáit és tették meg javaslataikat a továbbfejlesztésre. Végezetül a kongresszus *fontos határozatokat* fogadott el.

Elismerően nyugtázza a határozat az elért eredményeket a mozgalom kiszélesítése, a sportbeli eredmények fokozása terén. Elismerően szól továbbá a különböző társadalmi és állami szervek munkájáról és rámutatva a hibákra is, megjelöli a következő 4 év feladatait.

Feladatul tűzi ki a változatos testedzési formák és módszerek kifejlesztését, a természetbarát szervezetek tevékenységének a kiszélesítését.

Nagyon hangsúlyozza a határozat az iskolai testnevelés és sport jelentőségét és felhívja az iskolafenntartó hatóságokat, hogy jelentőségének megfelelően gondoskodjanak róla. Nyújtsanak támogatást a szükséges feltételek megteremtéséhez, valósítsák meg valamennyi iskolatípusban a heti 2 testnevelési órát, a foglalkozások színvonalának emelését. Felkéri a határozat a Művelődésügyi Minisztériumot, a KISZ Központi Bizottságát, hogy az MTS Országos Tanácsával 1 éven belül alakítsák ki az iskolai testnevelés és sporttevékenység fejlesztését szolgáló közös programot.

Kiemeli a határozat az iskolai sportfoglalkozások élménynyújtó jellegének fokozását, a sporttevékenység rendszerének kiszélesítését. Rámutat a középfokú iskolai sport jelentőségére az utánpótlás nevelésében. Meghatározza a felsőoktatási intézmények testnevelésének és sportjának, a fegyveres testületek, a falu sportjának fejlesztési irányát, felhívja az érdekelt társadalmi és állami szerveket a hatékony közreműködésre.

Nagy figyelmet fordít az elért sporteredmények fenntartására és fokozására, a következő olimpiákra való felkészülésre. Szükségesnek tartja a sportágak fejlesztési tervének elkészítését, a szakmai színvonal fejlesztését. Felhív a korszerű edzésmódszerek széles körű alkalmazására, a versenyrendszer megfelelő formálására, az utánpótlás igényesebb képzésére.

Nagy fontosságot tulajdonít a határozat a tudományos kutatómunkának, melynek elsőrendű feladatául szabja meg a versenysport és az utánpótlás, a kötelező testnevelés és kötetlen testedzés kérdéseivel való foglalkozást, a versenyzők, szakvezetők és

edzők munkájának segítését. Állást foglal a nemzetközi sportkapcsolatok ápolásának fejlesztése mellett.

Rámutat a határozat a nevelő munka hatékonysága fokozásának fontosságára. Különösen hangsúlyozza az erkölcsi nevelés, az emberi magatartás formálásának a jelentőségét. Határozott fellépést sürget azokkal a sportolókkal és vezetőkkel szemben, akik áthágják a szocialista sporterkölcs követelményeit. Felhívja a propagandaszerveket, hogy segítsék a helyes szemlélet kialakítását, és járuljanak hozzá a sportmozgalom helyes irányú fejlődésének elősegítéséhez.

A gazdálkodással összefüggő kérdésekkel kapcsolatban hangsúlyozza az önállóság fokozását, az ösztönzőbb gazdálkodás bevezetését.

Végezetül rámutat a határozat a társadalmi összefogás növelésének fontosságára a sportmozgalom fejlesztése érdekében. Az Országos Tanács feladatául tűzi ki az állami és társadalmi szervekkel való együttműködés módjának kidolgozását. A sportegyesületek és szövetségek önállóságával növelni kell felelősségüket. A központi irányítás megtartásával szélesíteni kell a demokratizmust is. Szorosabb kapcsolatot sürget a vezető, a területi szervek, a sportegyesületek és szövetségek között. Nagy figyelmet fordít a káderképzés és továbbképzés rendszerének kiépítésére.

Befejezésként a sportszerető társadalomhoz fordul támogatásért a testnevelési és sportmozgalom további felvirágoztatása, a feladatok megoldása érdekében.

Az iskolai sport és testnevelés lehetőségeinek jobb felhasználása

SZABÓ JÁNOS

A magyar élsport utánpótlása országos méretű, nyugtalanító probléma lett. A probléma megoldásában kulcsszerepe van az iskolai sportnak és testnevelésnek. Mind több sportág — főleg azok, amelyek nemzetközi eredményeiben visszaestek — hangoztatja az iskolai testnevelés és sport hiányát, az iskolai versenyrendszer korszerűtlenségét. Külföldön hamar észrevették az iskolai testnevelés és sport jelentőségét, és megtalálták az iskola keretén belüli versenysport fejlesztésének módját. Magyarországon az iskolák elhanyagolásával, illetve azok nélkül kívánták megoldani ezt a problémát. Az eredmény ismeretes.

Nyilvánvaló, hogy az iskolai testnevelés és sport szerteágazó problémájának megoldása nem egy-két sportág feladata. Más szóval, nem azért kell itt vagy ott változtatni, hogy a kosárlabdázásnak, az atletikának vagy a tornának legyen utánpótlása. Meg kell oldani az iskolai testnevelés és sport égető problémáit azért is, mert ez az ifjúság nevelésének, egészséges fejlődésének, foglalkoztatásának és egyúttal az egyetemes magyar élsportnak problémája is. Röviden talán így foglalhatjuk össze : meg kell oldani, mert ez a magyar ifjúság egyik legfontosabb problémája.

Az a koncepció, amely elhanyagolja az iskolai testnevelést és sportot, ellentétbe kerül a gyerekek legfontosabb és legjobban szervezett életformájával. Ez a felfogás megnehezítette a tanulás és a sport összeegyeztetését és a kettő mind merevebb

ellentmondásba került. Ezzel együtt természetesen a szülői ház is szembe került a sporttal, mert a szülők általában a tanulás javára döntöttek. Igen sok szülő a sportot veszélyes kísértésnek tekintette, amely csak elvonja a gyerek idejét a tanulástól.

Az iskolai testnevelés és sport elhanyagolása nagy űrt hagyott maga után és gyökeres változás kell ennek az űrnek a betöltésére. Ez nem történhet egyik napról a másikra. Ennek bekövetkeztéig is van azonban lehetőség a cselekvésre, az igen eredményes munkára. Ebben a rövid cikkben ezekre a lehetőségekre szeretném felhívni a figyelmet. Már csak azért is, mert ezeknek a lehetőségeknek a felhasználása — véleményem szerint — meggyorsíthatja a szükségszerű változások megindulását.

Az iskolai sport és testnevelés kiesése, elsősorban a kiválasztás területén éreztette hatását. Nagyrészt azok sportoltak és sportolnak az egyesületekben, akiket ilyen vagy olyan kapcsolat alapján beszerveztek, s nem azok, akiket tehetségük alapján kiválasztottak és akikben magasra szitották a sportambíciót. A magyar sport felemelkedése szempontjából az első és legfontosabb feladat az egész országot érintő mozgalommá tenni a kiválasztást. Össze kell foglalni és népszerűsíteni a kiválasztás szempontjait. Minden gyermeket fel kell „mérni", s minden tehetséget meg kell nyerni a szülőkön és az iskolán keresztül. A kiválasztás, az útnak indítás ma már az általános iskolák feladata lett.

Az iskolai testnevelés első feladata tehát a kiválasztás szempontjainak, módszerének kidolgozása, közismertté tétele és a kiválasztás országos mozgalommá való kiépítése.

Ma már közismert tény lett, hogy a nagy eredmények viszonylatában a 6—17 éves kor a legfontosabb. Ebben a korban kell megoldani a fizikai képességek kifejlesztését, az állóképesség nagyfokú kialakítását. A gyermekek ennek a kornak a legnagyobb részét az általános iskolában töltik el. A fizikai képességek fejlesztésével a vérkeringési és légzési állóképesség kialakításával párhuzamosan meg kell oldani a sportágak technikai és taktikai ismereteinek átadását is. Az iskolai testnevelés és sport keretei nem elégségesek ennek a sokrétű feladatnak a megvalósítására. Mégis sokat tehet az iskola. Éspedig:

a) kidolgozhat és népszerűsíthet gyakorlatokat, teljesítményeket, egyszerű módszereket a fizikai képességek fejlesztésére. Lelkesítheti a gyerekeket ezek rendszeres elvégzésére,

b) kidolgozhat váltóversenyeket, amelyek az intervall elvek szerint fejleszthetik a vérkeringési-légzési állóképességet. (Hányas csapat biztosítja a megfelelő pihenést, hányszori futás váltja ki a kívánt hatást.)

c) szervezhet pl. kitartó-futó klubokat, melynek tagjai minden reggel lefutják a kívánt távokat.

Ez az iskolai sport második lehetősége.

A rendszeres sportoláshoz feltétlenül hozzátartozik a tanulás és a sport összeegyeztetése, a megfelelő életritmus kialakítása. Az életritmus kialakítása csakis az iskola és a szülői ház együttes munkájával lehetséges. A gyermek ebben a korban irányításra szorul, hiszen ha jól szórakozik, még az evésről is megfeledkezik, nemcsak a kötelességéről. Az indulásnál a szülői ambíció fontosabb, mint a gyerek akarata. A szülő jól tudja, mit jelent gyermeke jelleme alakulásában a sport korai megszeretése. A szülői ambíció és együttműködés megtartása a legfontosabb előfeltétele a korai lemorzsolódás megakadályozásának. Tapasztalatból tudom, mit tudnak a szülők ebben a korban és erre a célra áldozni, s milyen hálásak tudnak lenni. Tapasztalatból tudom azt is, hogy akik az általános iskolában megszokják a rendszeres sportolást, megmaradnak sportolónak. Ha nincs lehetőség a középiskolában — sajnos ez gyakori jelenség — maguk szerveznek, felszerelést, labdát vesznek.

A szülők bekapcsolása, a szükséges életritmus kialakítása az iskolai testnevelés és sport harmadik lehetősége.

A kiválasztás és a tehetségek beszervezése feltételezi a sportágak elméleti és gya-

korlati megismertetését, értékeinek kihangsúlyozását. Ennek megoldása egyetemlegesen csakis az iskola keretein belül történhet. A kötelező testnevelés azt jelenti, hogy csupán az iskolán, a testnevelő tanáron múlik, hogy tanulói milyen irányú, erejű indítékot kapnak a sportolásra. Természetes, hogy az iskola hagyományai, létesítményeik, a testnevelő tanár szakképzettsége, önmagukban is meghatározó tényezők lehetnek.

A sportágak megismertetése, népszerűsítése, a gyerekek biztatása, bátorítása az iskolai sport és testnevelés negyedik lehetősége.

A nemzetközi követelmények minden sportágban igen magasak. A korszerű technika és taktika tanítását nem lehet elég korán kezdeni. El kell fogadni a gyakorlati szakemberek tapasztalatát: a játékos kialakulásához 8—10, az atléta éréséhez 6 év tanulás és munka szükséges. Természetes, hogy ez az idő még hosszabb lesz, ha nem a legkorszerűbb eszközökkel, nem a legkorszerűbbet tanítjuk. Sok edző tapasztalja, milyen nehéz pótolni azt a mulasztást, amelyet ebben a korban elkövettünk. Testnevelő tanárainkban mindig megvolt az ambíció a minőségi diákversenyzők, játékosok nevelésére. Különleges szakmai büszkeséget jelent dicsőséget szerezni az iskolának a sportpályákon. Erről az ambícióról a testnevelő tanárok nem mondhatnak le. De az élet bebizonyította azt is, hogy a magyar élsport sem mondhat le a testnevelő tanárok munkájáról.

A sportágak korszerű technikájának korai tanítása az iskolai sport és testnevelés ötödik lehetősége.

A nagy eredmények viszonylatában fontos szerepe van a megfelelő versenyeztetésnek. A különböző országok korosztályversenyeinek szervezeti formáiról, szédületes eredményeiről, legutóbb a minikosárlabda elterjedéséről sokat olvashatunk.

A testnevelő tanárnak mint szakembernek kell tudnia legjobban, hogy minél magasabb szinten versenyez saját korú társaival a gyermek, fejlődése annál gyorsabb. Az iskolának mindent meg kell tenni, hogy az iskolás versenyzők fejlődését elősegítő kapcsolat alakuljon ki az iskolák és az egyesületi bajnokságok között. *Ezek kiépítése, az iskolai elfoglaltsággal való összeegyeztetése az iskolai testnevelés és sport hatodik lehetősége.*

A minőségi utánpótlás-nevelés speciális intézménye a sportiskola. A sportiskolák csak akkor tudják betölteni hivatásukat, ha a valóban tehetséges fiatalok kerülnek oda, ha a sportiskolai képzést hatékonyan egészíti ki az iskolai foglalkozás. *A sportiskolák tehetségekkel való ellátása, a testnevelő tanárok hetedik lehetősége.*

● A nevelőmunka az általános iskola 1—4. osztályaiban

A Tankönyvkiadó új könyve a tudatos nevelési folyamat megszervezéséhez nyújt segítséget. A módszertani kézikönyv valamennyi fejezete hasznos, színvonalas tanulmányokat tartalmaz. „A testi nevelés" című fejezet (Jáki László munkája) foglalkozik az egészséges napirend kialakításával, a tanulás és a szellemi munka higiéniájával. Kitér az egészségügyi szabályok ismertetésére és ezek jelentőségére, valamint a baleset elleni védekezés egyes módszereire. A testnevelés és a sport, a mozgásos játékok, valamint az edzés különböző problémáiról olvashatunk még a könyvben, melyet véleményünk szerint nemcsak az alsóbb osztályokban tanító kollégák forgathatnak haszonnal.

● Kicsinyek tornája

A Medicina Sportkiadó legújabb német fordítása igen jó választásnak mondható. A könyv elsősorban nem a testnevelőkhöz, hanem a szülőkhöz, illetve az óvónőkhöz szól. A testnevelők azonban sokat segíthetnek abban, hogy ténylegesen eljusson az illetékesekhez a könyv és betöltse hivatását. Szerzője — aki ismert gyermektorna-szakértő — a 2—3, 4—5 és 5—6 évesek gyerekkori sajátosságai szerint állította össze a könnyen érthető és szellemesen illusztrált gyakorlatokat. A gyakorlatsorozatok szórakoztatva, játékosan foglalkoztatják a gyermek valamennyi izomcsoportját, és lehetővé teszik a változatosságot, ami különösen fontos szempont a kicsinyeknél.

A testi nevelés követelményei és a bejáró tanulók helyzete

KOVÁCS ILDIKÓ

A középiskolai nevelési terv az alábbi követelményeket támasztja a testi nevelés terén:

— egészséges napirend, életrend, *testnevelés iránti igény*,
— egészségügyi szabályok betartása, személyi és környezet higiénia (étkezés, öltözködés, tisztaság),
— védekezés, megelőzés, egészségvédelem (közlekedési balesetek) tudatosítása,
— edzés, védekezés az időjárás viszontagságai ellen, jó munkabírás kialakítása,
— szabad idő felhasználás.

Mindezeket szem előtt tartva megvizsgáltam, mennyiben tudunk eleget tenni ennek egy vidéki középiskolában, ahol a tanulók 63%-a a környék faluiból, tanyáiról, településeiről jár be. Összesen 161 tanulónak osztottam ki egy 18 kérdésből összeállított kérdőívet. A kérdések között természetesen voltak a testnevelés és sport tárgykörébe tartozók is. Feldolgozva a kapott válaszokat, sok érdekes problémát sikerült kimutatni.

Arra a fő kérdésre szerettem volna választ kapni a tanulóktól, hogy milyen akadályokba ütköznek a követelmények végrehajtásakor, mennyiben érzik hátrányosnak helyzetüket egy iskolához közel lakó tanulóval szemben. Erre azért volt szükségem, hogy ki tudjam alakítani a helyes pedagógiai szemléletet a bejáró tanulókkal kapcsolatban. Ugyanis az eddigi gyakorlat azt mutatta, hogy a nevelők vagy nem tesznek különbséget, vagy ha tekintetbe veszik a bejárók körülményeit, túlzottan elnézőek velük szemben. Úgy éreztem, egyik sem helyes, különösen a tanulók szempontjából nem, jövőjük érdekében ki kell a helyes módszert alakítani.

Ez a probléma úgy érzem napjainkban különösen aktuális, ugyanis szocialista fejlődésünk során egyre inkább emelkedik a falu kultúrigénye, ami a gimnáziumba járó tanulók létszámának emelkedésében is megmutatkozik. Nem lenne helyes az általános nevelési követelményeket alacsonyabbra szállítani, hisz az amúgy sem túl magas. Azon kellene fáradoznunk nekünk pedagógusoknak, hogy oly módon tegyünk különbséget helybeli és bejáró tanuló között, hogy messzemenően figyelembe vesszük életkörülményeik adta lehetőségeiket, a tanulás, az étkezés, az alvás, a pihenés, a szórakozás, a sportolás terén egyaránt.

Nem közömbös a testi fejlődés szempontjából, hogy egy 14—18 éves iskolai tanuló, aki még fejlődésben van, mennyit alszik, milyen körülmények között és menynyi ideig tud tanulni, hogyan étkezik, mennyi szabad idővel rendelkezik, és azt hogyan tudja helyesen kihasználni.

Mindezekre igyekeztem választ kapni a felmérés során, s a számszerű adatok felsorolása után *igyekszem* majd tárgyilagos véleményt leszűrni, és az előbb említett helyes pedagógiai szemlélet kialakításához ezen kis munkámmal hozzájárulni.

Az utazás fáradalmai

A tanulók 46,5%-a 5—10 km-ről,
42,2%-a 10—20 km-ről,
11,3%-a 20 km-nél távolabbról közelíti meg naponta az iskolát. Ez időben az első kategóriában fél, a másodikban egy, a harmadikban másfél órai utazást jelent naponta az iskolába, és ugyanennyit vissza. Tehát a tanulóknak közel a fele naponta egy órát, a másik fele két-három

órát utazik autóbuszon és vonaton, de vannak akik mind a két közlekedési eszközt igénybe veszik:

autóbusszal 77,6%-a közlekedik,
vonaton 16,1%,
mindkettőn 6,3%.

A járművekre való *várakozás* ideje a következőképpen alakul:

az autóbusszal járók 80%-a fél órát,
11,1%-a egy órát,
8,9%-a egy óránál

többet tölt váró termekben, télen huzatos vagy kicsi fűtött helyiségben. Különösen azoknak rossz a helyzete, akik átszállnak vonatról a helyi autóbuszra, és mindkét helyen várakozniuk kell. Ez a tanulók 8,9%-a.

Mindez azonban nem csupán időben jelent nagy kiesést, hanem természetesen várakozás, utazás közben fárad a szervezet, törődik. Emiatt a reggel nyolcra iskolába érkező tanulók már eleve hátrányos helyzetben vannak, ha csak mondjuk fél órát utaznak is. Ez kimutatható volt egy reggeli vizsgálattal. Kíváncsi voltam ugyanis, mérhető-e ez a reggeli fáradtság, nulláról indul-e az, aki már várt vagy sietett, tolongott, állt végig a vonaton vagy buszon. Ezért kiosztottam egy osztályban minden tanulónak reggel háromnegyed nyolckor egy ábrákkal teli ívet, melyen pálcikarajzokkal különböző tornamozdulatok találhatók. (Csinády-féle módosított Bourdon-test.) Ezután felmutattam egy tornamozdulat rajzát tartalmazó táblát, amit két percig figyelhettek meg. Majd felkértem a tanulókat, húzzanak át ferde vonallal saját lapjukon minden olyan mozdulatot végző kis pálcikaembert, amilyet a felmutatott táblán láttak. (Esetünkben az egy guggolótámaszt mutató ábra volt.)

Az időt mértem (csak a megadott max. 5 percen belül), és ezeknek az időeredményét is rávezettem az illető tanuló ívére, melyre természetesen nevet írtak. (Azt azonban nem tüntették fel, hogy ki helybeli és ki bejáró.) Az öt perc letelte után mindenkinek le kellett tennie a tollát, összeszedtük a papírokat. Az értékelésnél szempont volt az, ki meddig jutott el, tehát összesen hány alakot húzott át, és ki mennyi hibát követett el.

Ez a kis kísérlet megmutatta, hogy a fáradtabb tanulók nem tudtak annyira intenzíven figyelni, több hibát követtek el, kevesebb rajzot húztak át. Itt a fáradtabb tanulók között, mint később kiderült, nemcsak bejárók voltak, hanem nyilván olyan helybeliek is, akik előző nap nem aludtak, nem pihentek eleget, vagy valami miatt már reggel fáradtabbak voltak, mint máskor. Ezektől eltekintve minden bejáró követett el hibát, azaz hagytak áthúzatlanul figurákat. Különbség annyi volt mindössze, hogy csak helybeli oldotta meg hiba nélkül a feladatot. Természetesen ebből nem kívánok messzemenő következtetést levonni, csupán arra mutatnék rá, hogyha már reggel nem tud maximálisan figyelni az említett bejáró tanuló, milyen lehet majd az eredménye az ötödik, esetleg hatodik órán, amikor is a felelések, a jegyzetelés, a magyarázatokra való figyelés közben fárad az idegrendszer egésze. Ezek után ismét várakozás, utazás következik, majd az otthoni tanulás.

A tanuló munkája

Elérkeztünk ahhoz a kérdéshez, hogy mennyit tanul átlag egy középiskolás diák. A felmérés kimutatta, hogy a tanulók 44,6%-a 3 órán át készíti házi feladatait. Ez elég sok, ennek oka a tanulók szerint az, hogy a tanyai általános iskola komoly hiányosságokkal bocsátotta ki őket, és most sokat kell pótolniuk. Különösen az orosz nyelvről és a matematikáról van szó. A két órát tanulók száma 30,6%, de a tapasztalat szerint ebben a csoportban kellene lenni a tanulók többségének. Különös figyelmet érdemelnek azok a gyengébb képességű tanulók — ezek a bejárók mintegy 21,1%-át teszik ki —, akik naponta három óránál többet tanulnak. Adjuk csak össze: iskolában 5, otthon 4, az már naponta 9 óra. Nagyon sok, óriási akaraterőt követel, mert közben még a fárasztó utazás, a várakozás mind-mind energiaveszteséggel jár.

Étkezés, pihenés

Itt jutottunk el a szervezet energiagazdálkodásához. Megítélésem szerint kalóriadúsabb ételeket kellene fogyasztania annak a tanulónak, ki naponta több órát utazik, s közben jobban elfárad. Ezeknek a tanulóknak az étkezése — a felmérés szerint — eltér a többiekétől. Sajnos nem úgy, hogy kalóriadúsabban étkeznek, hanem úgy, hogy helytelenül étkeznek. A bejárók 10%-a egyáltalán nem reggelizik! Nyilvánvaló, mennyire egészségtelen, hogy egy fiatal, fejlődésben levő szervezet délig csak gyomorsavat termel (az iskolai izgalmak miatt is). Ha csak ezt a középiskolai négy évet számítjuk, máris meg van az oka a sok gyomorsavtúltengésnek, gyomorsüllyedésnek, fekélynek. Nem beszélve az ilyen korú lányok idegállapotáról, a gyakori idegkimerülésről, fogyásról.

Az ebéd terén valamivel kedvezőbb a helyzet: a tanulók 80%-a meleget eszik a faluban levő Földművesszövetkezet éttermében, jutányosan. Csupán 20% nem étkezik itt, mert ha elmegy ebédelni, lekési a vonatot, az autóbuszt és csak 2—3 óra múlva indul a következő. Így hideget eszik míg hazaér. Otthon azután 77,1% este ismét meleget eszik. Vacsorára esik tehát a tartalmas, kalóriadús étkezés, amiről orvosilag kimutatott, hogy nem egészséges. Csupán 22,9%-a eszik este hideget, könnyen emészthetőt, zömmel azok, kik délben bőséges meleg kosztot fogyasztottak.

Az energiagazdálkodásba természetesen beleszól a délutáni sportfoglalkozás, sportkör, játék délután esetleg valamilyen szakosztályi edzés. A felmérés kimutatta, hogy a sportfoglalkozásra járóknak mindössze 19,8%-a a bejáró tanuló. Ezek a tanulók mindnyájan tanulószobások, tehát amúgy is az iskolában töltik a délutánt, és frissítőként a délután közepén a „két tanulás között" lejönnek a tornaterembe. Így nem jelent menetrendi eltolódást, több várakozást, későbbi hazaérkezést az, hogy sportkörre járnak. De itt van 80,7%, akik nem tanulószobások, ezek nem tudnak részt venni, mert akkor nem csupán 1—2 óra (a foglalkozás ideje) lesz az eltolódás, hanem több, a később induló vonat, autóbusz miatt.

Az energiák pótlására nem csupán az étkezés, hanem az alvás, a pihenés is szolgál. Általában a tanulók fele, 55,4%-a naponta nyolc órát alszik, de van egy kb. 27,9%-ot kitevő csoport, melynek tagjai reggel 6 óra előtt kelnek, és este 11 óra után feküsznek le. Ennyi alvás nem elegendő. Érdekes viszont, hogy a harmadik kategóriában 16,7% többet alszik, mint nyolc óra, s talán nem is annyira meglepő, hogy szinte kivétel nélkül fiúk (valószínű a kamaszkor tünete).

A pihenésre szánt idő nem csupán alvásban merül ki. A szabad idő egy részét számíthatjuk csak passzív pihenésnek, ugyanis inkább kikapcsolódást jelent ez mint a köznapi értelemben vett pihenést, mert a tanulók ide sorolták az otthoni munkát, a kulturális foglalkozásokat (könyv, rádió, tv, mozi) és a sportot. E három fő csoport szerepelt a szabad idő kihasználására vonatkozó kérdésre kapott válaszokban.

A tanulók

49,6%-nak napi szabad ideje 2 óra
22,9%-nak napi szabad ideje 3 óra
16,1%-nak napi szabad ideje 1 óra
11,4%-nak egyáltalán nincs szabad ideje!

Tehát saját megítélésük alapján a tanulóknak majdnem fele napi 2 órával rendelkezik, amikor azt teszi, amit jónak lát, amit legjobban szeret, amire saját megítélése szerint leginkább szüksége van. Ha ezt a napi 2 órát ésszerűen osztja be, elegendőnek kell lennie. Kisebb a számuk azoknak, kik 3 órával rendelkeznek, illetve 1 órával. Mivel a fele 2 óra szabadidővel rendelkezik, nézzük meg hogy ezek a tanulók mit tesznek az alatt a két óra alatt.

A felmért tanulók közül

30,4% kulturális tevékenységet fejt ki,
30,4% otthoni munkában vesz részt, és kulturálódik,

8,7% munkával tölti az időt,
7,4% sportolással foglalkozik,
5,5% kulturális jellegű foglalkozással és sporttal,
4,7% „semmit" nem csinál,
1,8% munkával és sporttal tölti idejét.

A megoszlás így a számok tükrében elég vegyesnek látszik. Annyi mindenesetre kitűnik, hogy két nagyobb csoport van: az egyik házi munkát végez, és utána olvas, moziba jár, rádiót hallgat, tévét néz, a másik pedig nem végez házi munkát csak „kulturálódik". Igen örvendetes, hogy ilyen magas a falu kulturálódási igénye. A baj, hogy ez a nagyfokú kultúrszomj kielégülést csupán a falu egyetlen mozijának látogatásában és az esti tv-nézésekben kap. Nagyon kicsi a könyvtár forgalma, nem említve a könyvterjesztő helyzetét, ami szomorú.

Külön kérdést tettem fel a tv előtt eltöltött idővel kapcsolatban, s kiderült, hogy
34,7%-nak nincs televíziója,
34,1%-a napi 2 órát,
22,3%-a napi 1 órát,
4,9%-a napi 3 órát tölt a tv előtt.

Az összes tanuló közül tehát 34,1% naponta 2 órán át nézi a televízió adását. Ha ez a 34,1% csupán napi fél órát szánna egy kis testmozgásra, a másik fél órát olvasásra, sokkal egészségesebb és ugyanakkor magasabb szintű műveltséggel rendelkezne az említett falu, de különösen a környék ifjúsága.

Működik a faluban művelődési ház, könyvtár, a gimnáziumban önképzőkör, irodalmi szakkör, sportkör, csak itt ismét az a baj, hogy a bejáró tanulók mindebben nem vesznek részt.

A távollakásra, vonatindulásra hivatkozás néha valóban indokolt, az is hogy sietni kell, mert a kistestvér egyedül van otthon, mert idős nagyszülőt kell gondozni vagy mert valamelyik szülő beteg. De a többség nem ezért siet haza, hanem mert lusta, kivonja magát a közösségből az esetleges feladatok alól (KISZ, sportverseny, szellemi vetélkedő, klubdélután-rendezés); kényelmes, mert a tv-nézés számára megfelelő, *kellőképp kényelmes* kulturálódás.

Néhány következtetés

A fentieken túl komoly pozitívuma is van a bejárásnak, az ugyanis, hogy edz az időjárás viszontagságaival szemben, ellenállóképessé tesz a különböző megfázásos betegségekkel szemben. Ha azonban a sokoldalúan fejlett ember kialakítása a célunk, nem elegendő, ha csak az időjárás viszontagságai ellen eddzük az ifjúságot, erőssé, kitartóvá, ellenállóképessé kell nevelni őket. Célt kell látniuk maguk előtt, teljesítményre kell törekedniük. Ezt sportolással, sportoltatással jelentősen elősegíthetjük. Tehát azt a naponta több órán át utazgató, törődő, ülő diákot meg kell mozgatni, fel kell egy kicsit frissíteni. Szüksége van az egész szervezetének mozgásra, a szív, a tüdő helyes működésére, a vérkeringés tökéletes munkájára, izmainak, csontjainak erősödésére. A baj csak az, hogy éppen azok nem vesznek részt a délutáni foglalkozásokon, akiknek erre hatványozottan szükségük lenne. Az elmaradás oka, mint előbb említettem, kis százaléknál indokolt. A vonatindulásra való hivatkozás viszont 80,7%-nál *nem indokolt*, ugyanis a kérdések között szerepelt egy olyan is, hogy „indul-e 4—5 óra körül vonat, vagy autóbusz"? Kiderült, hogy van olyan közlekedési eszköz, amit a sportfoglalkozás után időkiesés nélkül is igénybe tudnak venni, tehát nem nyúlik meg a várakozási idejük.

Kedvező ez a 80 százalék, mert ezek után már *csak* a tanár feladata „rábírni" a tanulókat, hogy önként, saját akaratukból — mert belátták, hogy hasznos (tehát nem a jó osztályzatért) —, vegyenek részt *rendszeresen* a foglalkozásokon.

Középiskolás korban — ha egyáltalán lehet sorrendet felállítani — fontosabb a testmozgás, mint bármikor. Miért? Mert a tapasztalat azt mutatta, hogy 1—14 éves korig hallatlan mozgásigénye van a gyermekeknek. Ezt az óvodában, iskolában a testnevelőnek csupán ki kell elégítenie. Természetesen tudatosan és célszerűen felépítve kell irányítania, de közel sincs annyi gondja a „megkedveltetéssel", mint épp a

„kamaszkorban". Ismeretes, hogy a serdülőkorban minden eddigi megváltozik. A *már nem gyermek*nek, magának is szokatlanok megváltozott testméretei, nem tud végtagjaival mit kezdeni, esetlen lesz, nyurga, maga is érzi, hogy egyes mozgások végrehajtásakor ügyetlenebb, mint ezelőtt. Különösen lányoknál tapasztaltam, hogy elnehezednek, gátlásaik ezért ilyenkor alakulnak ki, szégyenlősek lesznek, mozgásukban is gátlásosakká válnak. A tanár feladata, hogy megóvja őket az elkényelmesedéstől, és igénnyé fejlessze bennük a sportolást, testmozgást, testnevelést. Meg kell világítanunk előttük, hogy más fáradtság az, amikor egy nehéz nap után otthon leszállnak a vonatról, és megint más, jól eső az egy-egy edzés vagy játékdélután, labdázgatás utáni fáradtság. Nem elég megvilágítani, érzékeltetni kell, hogy saját maga érezze a különbséget, és örömet szerezzen minden sportszerű mozgás.

Tehát a bejáró tanulókkal ne legyünk elnézőbbek, ha mozgásról, testi nevelésről, higiéniáról, pihenésről, szabadidő kihasználásról van szó. Világítsuk meg helyesen előttük, hogy többet vállaltak, mint egy közelebb lakó tanuló, de ez nem ok arra, hogy saját magukkal szemben igénytelenek legyenek, hogy felmentsék magukat a kötelezettségek alól. Meg kell nekik magyaráznunk, hogyan táplálkozzanak helyesen, kalóriadúsan, mellőzék a nehezen emészthető ételeket, különösen este, rendszeresen reggelizzenek, a főétkezésük délben legyen, akkor egyenek meleget.

Szabad idejüket igyekezzenek okosan kihasználni; olvassanak kényelmes helyzetben a házi munka elvégzése után, majd pedig ismét mozogjanak, sportoljanak. Lényeges, hogy mindezt rendszeresen megtegyék, mert kitartóak és egészségesek csak akkor lesznek, ha nem hagyják abba az első akadály felmerülésekor, az első fáradtság jelentkezésekor.

Sport és alsó tagozatos iskolai testnevelés

DR. NÁDORI LÁSZLÓ

Az élsport és a tömegsport, az iskolai sport a módszerek tekintetében kontinumot jelentenek, szétválasztásuk antidialektikus, tarthatatlan. A legegyszerűbb mozgáselemet is csak a legfejlettebb eljárással szabad ugyanis tanítani. A szétválasztás azért sem indokolt, mert csak az élsportban van lehetőség új, fejlettebb módszerek alkotására, kísérletezésére, beválására. Ezek alkalmazásával azután a kezdőknél gyorsabban lehet eredményt elérni. Ami érvényes a 223 cm-es magasugrókra az ugrás technikáját illetően, az hajszálpontosan érvényes a kezdő magasugróra is, legalábbis törekvésekben. Éppen ezért indokolt az a vizsgálódás, amely az iskolai sportfoglalkozások jobbá tétele érdekében az élvonalban bevált módszerek iskolai alkalmazási lehetőségeire irányul.

Emeljünk ki iskolai adaptációs célból néhány — ma már polgárjogot nyert — edzéselméleti tételt, amely az alsó tagozatosok foglalkoztatásában érvényesíthető.

1. *A terhelés állandó és fokozatos emelése, kielégítő pihenő beiktatásával*

A képzés és a nevelés sikere attól függ, hogy a tanulók kapnak-e optimális megterhelést. A feladatok nagysága, az inger nagysága döntő mértékben befolyásolja a tanulást, érést – végeredményben az értelmi, pszichikai, organikus fejlődést. A testnevelési óra kellő megterheléssel nyújt a képzésben is előrehaladást. Nevelés-képzés és optimális terhelés elválaszthatatlan egységet alkotnak. Ez a követelmény a testi tökéletesítésre és személyiség fejlesztésére utal.

2. *A fizikai képzés ciklusokban folyik úgy, hogy valamely mozgástulajdonság hangsúlyos fejlesztése van a ciklus középpontjában*

A mozgástulajdonság — fizikai képesség — fejlesztése meghatározott készségek elsajátításával együtt történik. Ez a követelmény az oktatás tartalmára hívja fel a figyelmet. A hangsúlyos fejlesztés természetesen nem jelenti más tulajdonságok mellőzését. A mozgáskészségeket komplex formában sajátíttatjuk el, a nagy terhelést pedig sokoldalúság és szakaszosság jellemzi. Az oktatási anyag 2—3 hetes tanítási egységekre, ciklusokra oszlik.

3. *A nevelés — képzés, támaszkodik a házi feladatok, teljesítményellenőrzés és versenyzés rendszerére — szoros összefüggésben az oktatási anyaggal*

Az optimális terhelés érdekében az egyéni törekvéseknek teret kell adnunk, az értékelés feleljen meg az én nívó, az igényszint emelésének, végül a versenyzéssel adjunk lehetőséget a fizikai-pszichikai tulajdonságok együttes fejlesztésére. A versenyek nevelő és teljesítményellenőrző lehetőségeit ki kell aknáznunk.

4. *Az oktatási folyamat tervezése három alapvető modellel történik:*

— *évi terv,*
— *időszaki terv (ciklusok),*
— *óraterv (foglalkozási terv).*

Évi terv

Az évi tervet, tanmenetet 13 ciklusra, időszakra (tanítási egységre) oszthatjuk. Ezek tartalmát egy-egy téma alkotja, amely tanárnak, tanulóknak megfelelő feladatot ad. A 6—10 évesek részére rövid, jól áttekinthető ciklusokat kell tervezni. Egy-egy ciklus tartalma az egyes osztályokban ismétlődik, azonban koncentrikusan bővülő tartalommal.

Az évi terv elkészítésekor legyünk figyelemmel a következőkre: A fizikai képességek és mozgáskészségek fejlesztésében tartsuk szem előtt azok egymásra épülését. Ezúttal a tudományos kutatás eredményeire és gyakorlati tapasztalatainkra támaszkodjunk. Így pl. vegyük figyelembe, hogy az izomzat fejleszthetőségében milyen évszaki különbözőségek vannak, továbbá a mozgástanulás milyen fizikai feltételeket követel stb.

A súlypontképzésre az alábbi példát adjuk mintául (10 éveseknek).

Hónap	IX.		X.	XI.		XII.	I.	II.	III.		IV.	V.	VI.
Ciklus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Tartalom	Játék	Atlétika	Játék	Gimnasztika	Torna	Torna	Téli sportok	Torna	Torna	Játék	Atlétika	Atlétika	Játék
Hangsúlyos tulajdonság	K.	Á.	Ü.	L.	Ü.	E.	Á.	E.	E.	Ü.	Gy.	Gy.	Ü.
Egyéb tulajdonság	ÜE GyL	ÁGy EL	ÁGy EL	ÜE AGy	EGy AL	AÜ LGy	ÜGy EL	ÜL GyA	ÜL GyA	ÁGy EL	ÁE ÜL	LE ÜA	GyA EL

Jelmagyarázat: K = komplex fejlesztés
Á = állóképesség-fejlesztés
Ü = ügyességfejlesztés
E = erőfejlesztés
Gy = gyorsaságfejlesztés
L = lazaság-, fürgeségfejlesztés

Az egyéb tulajdonságok fejlesztése rovatban a sorrend fontossági sorrendet jelent az említett időszakban.

Legyünk figyelemmel az iskolaévre. A szünetek ellenére az iskolaév meglehetősen szilárd egységet alkot. Az őszi kezdés után téli és tavaszi szünet szakítja meg a képzés folyamatosságát. Ezek a szünetek regenerációs célzattal jól beilleszthetők az évi tervbe. Az évszak természetesen nem alapvető meghatározója az oktatási anyag tartalmának, mégis figyelemmel kell lennünk az adott időjárási viszonyokra, különösen a fiatal (6—10 éves) tanulók esetében.

Végül számításba kell venni a létesítményviszonyokat, az objektív gyakorlási és edzéslehetőségeket.

A teremmel, szabadtéri pályákkal, sokféle sportszerrel rendelkező iskolák tervének tükrözniük kell a lehetőségek optimális kihasználását.

Időszaki terv (Ciklus)

A ciklusok tartalmára az évi terv (kb. tanmenetidőszaki elrendezésben és felbontásban) utal. Tehát a „mit" kérdésre a választ lényegében megadja az évi terv. A hogyan megválaszolása azonban lényeges, sarkalatos feladat, ami a tanár, az oktató feladata. A *mit* és *hogyan* összekapcsolása szerepel az időszaki tervben, az egyes ciklusokban. A ciklusok feladatláncot alkotnak, ebben az egyes láncszemek tartalmi kapcsolatban vannak egymással. Az erőt, ügyességet stb. lehet fejleszteni játékkal, atlétikával, tornával egyaránt. A készség és képességfejlesztés egysége alapmotívuma a nevelési-képzési törekvéseknek.

A ciklusban végzett munka egyrészt előkészít a következőre, másrészt megszilárdítja az előző ciklusban előkészített, elsajátított mozgást.

Valamennyi ciklus rendelkezik tehát központi témával, amely irányadó a nevelő-képző tevékenységben. A ciklusban emellett megvalósításra kerül a fokozatos terhelésemelés, mint állandó, nem specifikus feladat.

A ciklus kezdetén ismertessük a feladatokat, esetleg szinteket, pl. helyből távolugrás egyszerű technikával, olyan meghatározott távolságra, ami mindenkinek kötelező. Aki ezt túlszárnyalja, külön elismerésben részesül. Ezzel kedvezően lelkesítő feltételeket nyújtunk, különösen akkor, ha menet közben is értékeljük az egyes tanulók teljesítményeit, természetesen adott fokon. Ha valamennyi ciklusban konkrét, jól körülhatárolt, reális teljesítménycélok állnak a tanulók előtt, akkor év végéig több esetben nyújtunk élményszerzési lehetőséget, amikor a kitűzött feladatokat sikerül megoldaniuk. Ennek nagy pedagógiai jelentősége abban van, hogy a magasabb szinten nem versenyző diákok — tehát a többség — versenyélményben részesülnek s ezzel a sport egyik lényeges nevelő szerepét érvényesítjük. Eszerint a ciklus utolsó foglalkozása mindig ellenőrző, verseny jellegű legyen, amikor a tanár értékeli a tanuló tudását, erőfeszítéseit. Ezzel az értékelés erkölcsi, nevelői talaját is megvethetjük.

Bár az egyes foglalkozások — a központi téma ellenére is — számtalan változatot mutathatnak, fel lehet fedni tendenciákat, amelyek egyaránt érvényesek, didaktikailag követhetők. Az óraterv utáni séma utal arra, hogy a ciklus szerkezetileg, tartalmilag hogyan jellemezhető.

Óraterv

A ciklust alkotó órák (foglalkozások) minden esetben önálló terhelési egységet alkotnak, míg a mozgásanyag oktatásában részfeladat megoldása is szerepelhet.

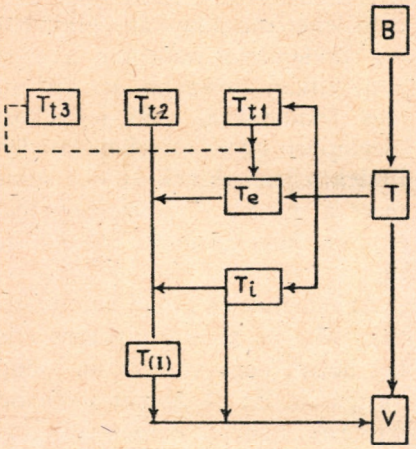
A felépítésben — ha a terhelést vesszük alapul — figyelemmel kell lennünk az alábbi élettani szempontokra:

— bemelegítés,
— új gyakorlatok tanulása, ismeretek megszilárdítása,
— gyorsaság fejlesztése,
— erő fejlesztése,
— állóképesség fejlesztése,
— levezető játék.

A sorrend természetesen nem kizárólagos. Már csak azért sem, mert az említett feladatsor nem is szerepel valamennyi órán. A sorrend alapvető élettani követelményeket tükröz, amelyeket végső soron nem lehet teljesen figyelmen kívül hagyni.

A testnevelési órák, sportfoglalkozások tartalmasabbá, intenzívebbé tétele iskolai testnevelésünk vitafórumain állandóan napirenden van. Abban a meggyőződésben vetettünk fel gondolatokat, hogy közelebb kerüljünk a probléma megoldásához.

A ciklus szerkezete



Bevezetés; az új anyag ismertetése, előkészítés, készség-, képesség-fejlesztés stb.

$T_{t1}...T_{t2}$ növekvő terjedelem a terhelésben

Tökéletesítés,
gyakorlás
T_e közbenső ellenőrzés,
a tanulás előrehaladásának ellenőrzése
T_i intenzív, versenyszerű gyakorlás
$T_{(I)}$ ismétlés

Verseny

A szerkezet egyes alkotórészei dinamikusan illeszkednek. Vagyis pl. a „B" rész, az anyag ismertetése, előkészítése, a feltételek javítása a végső megértésben, a csiszolásban stb. ismételten jelentkezik.

Irodalom:

Knappe, W.: Zur Modelplanung im Sportunterricht. Theorie und Praxis der Körperkultur 1967/8. sz.

Nádori L.: Edzéselmélet. Főiskolai jegyzet, Tankönyvkiadó, 1967.

● Módszertani tájékoztató

Megjelent az MTS 6. sz. Módszertani Tájékoztatója, amely az úszók felkészítésének időszerű kérdéseivel foglalkozik. A kiadvány az úszással foglalkozó szakemberek sok megoldatlan elméleti és gyakorlati problémáját igyekszik összefoglalni és segítséget adni megoldásukhoz. Az első fejezet az edzéselmélet kérdéseit tárgyalja, majd a második rész az úszás anatómiai, élettani és mechanikai összefüggéseit elemzi, valamint az úszótehetség „előre jelzéseit" ismerteti. Az iskolai oktatás szempontjából a III. fejezet a leglényegesebb, itt találunk útmutatást a fiatalok úszásoktatásával kapcsolatban. A teljesítőképesség méréséről és a pszichikai tényezők szerepéről olvashatunk még az utolsó | fejezetekben, végezetül pedig az 1968-as olimpiai program részletes ismertetését találhatjuk a közleményben.

● A játszótér és jelentősége

„A játszótér a testnevelés és a sport előszobája", — ez a rövid mondat világosan kifejezi a játszótér jelentőségét. Nem lehet közömbös a testnevelő tanár számára, hogy van-e játszótér, és ha van, milyen annak berendezése. Nyugatnémet tapasztalatokról olvashatunk a Sport Mitteilungen című lapban. A szerző foglalkozik a játszótér társadalmi hatásával, rámutat arra, hogy a szabad idő eltöltésének fontos része a játszótér, modern korunkban rendkívül lényeges a gyermek helyes testi és szellemi fejlődése szempontjából. A cikk részletes útmutatást ad a játszóterek korszerű berendezéséről, a szerek, építmények és a növények elhelyezéséről.

(Sport Mitteilungen, 1965. [NSZK] Szerző: A. Weil)

Mozgástanulás és gondolkodás*

KURT MEINEL

Gondolkodva tanulás — nem gondolkodás nélküli ismételgetés

Általában sokan hajlanak arra a felfogásra, hogy az ismétléssel és gyakorlással a mozgás folytonos javulása elérhető. Lászólag a mindennapi tapasztalat számtalan bizonyítékot szolgáltat erre.

Mégis minden tapasztalt sportpedagógus tudja, hogy egy monoton, ostoba ismétlés nem vezet célhoz, hogy az ismétlések száma semmiképpen sem döntő a mozgások *minőségi* javulásában, a hibák ugyanis sokféleképpen megerősödhetnek. A gondolkodás nélküli ismétlés és gyakorlás ezért többnyire nem hozza meg a minőségi fejlődést. Éppen a *B* fázisban[1] az a tanuló fog leggyorsabban célhoz érni, aki *együttal gondolkodik. A gondolati együttműködés* a sportmozgás alapvető kimunkálásának és finomításának fontos feltétele. A tudatosítás ezen stádiumán való átjutást senki sem takaríthatja meg, aki magasabb teljesítményt akar elérni. Ez még nem végső stádium, mint még látni fogjuk, hanem a mozgáskoordináció, a tudás minőségileg magasabb fokához való szükségszerű átmenet.

Az ismétlésnek és a gyakorlásnak ezért csak akkor van értelme, ha *tudatos, gondolkodó tanulást* mutat és mindig jobb végrehajtást eredményez. Ez nem zárja ki, hogy emellett visszaesések vagy a látszólagos stagnálás időszakai fordulnak elő. Mindenekelőtt gyakran megfigyelhető, hogy a tanulási folyamat kezdetén jó haladás után olyan időszak következik, amelyben a fáradozások ellenére további javulást nem lehet megállapítani. Akkor van szükség türelemre és más utak keresésére, mert nem ritkán hosszabb szünet után, vagy más feladatokkal való foglalkozás révén meglepően gyors előrehaladást lehet tenni. Ennek a jelenségnek az oka sokféle lehet, mert a mozgás finomkoordinációja széles fronton következik be és sok tényezőtől függ.

Az ismétlés és gyakorlás tudatos jellegének erőteljes kihangsúlyozása ellen fel lehet hozni, hogy vannak ún. „öngyakorló" mozgások. Ez pl. abban a tényben jut kifejezésre, hogy az ember csak futás, ugrás, úszás stb. révén tanul meg futni, ugrani, úszni. Ebben kétségtelenül sok igazság van; ugyanis az automatizáció, mely összefügg ezekkel a ciklikus folyamatokkal, állandóan könnyíti lefolyásukat, racionálisabbá alakítja azokat. Ezzel azonban semmiképp sem azt mondtuk, hogy egy csomó ismétléssel a minőség *lehető legjobb javulása* is mindig elérhető; a sport gyakorlata ugyanis tanúsítja, hogy pl. a „csodafutóként" emlegetett természetes tehetségek a technikailag iskolázott futókkal mégsem tudnak konkurrálni. Az „öngyakorló" mozgások esetében nincs biztos garancia arra, hogy tudatos javítás nélkül is helyes, *a lehető legjobb mozgásra* vezetnek.

A munkamozgásokban mégis számos példával találkozunk, amelyek igazolhatják, hogy bizonyos feltételek esetén mégis nagyon jól koordinált, ökonomikus és célirányos mozgások alakulhatnak ki iskolázás nélkül is. Ilyen pl. az az eset, amikor egy nagyon nehéz testi munkát éveken vagy évtizedeken keresztül kell valakinek végezni. A favágó, aki szinte egész életén át fejszével és fűrésszel bánik, rendszerint kitűnik nagyon jól koordinált, takarékos és célszerű mozgásával. Ez érvényes ugyanígy sok

*Fejezetrészletek a szerző Bewegungslehre c. munkájából. Volk und Wissen Volkseigener Verlag, Berlin, 1960.

[1] A szerző a Kresztovnyikov nyomán ismertté vált mozgástanulási folyamat egyes fázisait *A*, *B* és *C* fázisnak jelöli.

nehéz testi munkára. Itt kétségtelenül koordinációt előmozdító hatása van az ökonomikus munkamód irányába megnyilvánuló kényszernek, amelyet a munka *nehézsége* és *tartama* határoz meg. Mindenekelőtt a munka nehézsége kényszerít az erővel való gazdálkodásra és a helyes, célirányos végrehajtásra.

Végül joggal lehet rámutatni, hogy az emberiség hosszú korszakokon keresztül nem tudott semmit a mozgás tudatos, tervszerű és rendszeres iskoláztatásáról, és mégis csodálatra méltó finomságot és pontosságot ért el kézműves és művészi alkotásban. Mégis ezen esetben is a *gondolkodó* ember az, aki „fejével és kezével" dolgozott és munkamozgását sok utángondolással és megfontolással állandóan javította. Ezért nemcsak a korábbi generációk mozgástapasztalataira építhetett, hanem mindenkor a társadalmi tapasztalatcsere és oktatás révén embertársaitól is tanulhatott.

A gondolkodó tanulás az ismétlés és gyakorlás révén folytatja ezt a fejlődési folyamatot, de *lerövidített* formában. A gyakorlás nem jelenti a mozgások gondolkodás nélküli és mindig változatlan formában való ismétlését. A gyakorlás sokkal inkább azt jelenti, hogy egy vagy néhány megoldási kísérlet után új kísérletbe kezd, miután a gyakorló saját vagy külső útmutatás révén egy további hibát felismert — legyen az mozgásvégrehajtási vagy teljesítménybeli — és arra törekszik, hogy kiküszöbölje. A gyakorlás ezután egy *mindig magasabb fokú* ismétléssé válik.

A pszichológiában és a tanítási gyakorlatban ismert a „képzeletben való gyakorlás" is, amely meghatározott esetekben jelentős lehet a sportkészségek tökéletesítésében, helyreállításában vagy megerősítésében. Neves edzők gyakorlati tapasztalatai és kísérleti vizsgálatok arra engednek következtetni, hogy egy már ismert mozgás sokszori gondolati végrehajtása, tehát egy mozgásos cselekvés erőteljes elképzelésének a segítségével — amely általában egy többé vagy kevésbé kifejezett együttmozgással összekötött — bizonyos körülmények között figyelemreméltó gyakorlási eredmény érhető el. Ennek a ténynek nagy gyakorlati jelentősége van, ha egy jól edzett atléta sérülés, betegség vagy más ok folytán huzamos időn át nem tud edzeni.

A megszilárdítás és hajlékony alkalmazás mint ellentmondások egysége

A figyelmes olvasó nem téveszti szem elől, hogy a *C* fázisban (és előkészítésül már a *B* fázisban is) a mozgás olyan fejlődése megy végbe, amelynek látszólag ellentmondásos természete van: a mozgás az automatizáció révén nagyobb *szilárdságúvá, tartósabbá, állandóbbá* és *stabilabbá* válik. Egyidejűen növekvő mértékben *finomabbá, hajlékonyabbá* és a környezet változó feltételeihez *alkalmazkodóbbá* válik. A gyakorlati tapasztalat egyértelműen mutatja: minél jobban „tudunk" egy mozgást, minél jobban uraljuk, minél „beérettebb", annál alkalmazhatóbb, plasztikusabb, hajlékonyabb. „Az automatizáció az emberi szervezet alkalmazkodóképességének a kifejeződése a környezeti feltételekhez" *(Kresztovnyikov)*. Helyesen értelmezve az automatizáció pontosan az ellentéte a mozgás merev „mechanizációjának".

Az ember létezése szempontjából ennek igen nagy jelentősége van. Az ember mozgásainak automatizálása révén nem válik „automatává", amely robotemberként mereven működik és reagál. Sokkal inkább egy mind finomabban reagáló organizmussá válik, amely minden eshetőségre felkészült, amely a komplikált viszonyokkal szemben is önállóan „egyensúlyban" marad. Merev „robotemberként" tönkremenne, mint állandóan mozgékony és alkalmazkodóképes, fejlődő organizmus legyőzi a nehézségeket.

Ez a látszólag ellentmondásos fejlődés azért lehetséges, mert az automatizáció révén az ember tehermentesítése következik be, úgy hogy a mozgás tudatos vezérlésére és irányítására, a finomítására, korrekciójára és differenciálására való specifikus emberi képességei teljesen kifejlődnek.

Motorikus cselekvései a sportban és az életben mindig „fejjel és kézzel" végzett tevékenységek, amint azt *Marx* kifejezte. Bizonyos *intelligencia* rejlik benne. Gondolkodás és cselekvés elválaszthatatlan egységgé olvadtak össze. Ez a benső *mozgás-intelligencia* meglehetősen nehezen fogható meg, általában nem kell, hogy mindig teljesen tudatosuljon, mégis reálisan létezik cselekvéseinkben, és a legmagasabb alkalmazkodásra tesz képessé.

Szilárdság, stabilitás és nagy hajlékonyság *együtt* jellemzőek egy jól automatizált mozgásra. Ebben — *fiziológiai* szempontból nézve — a magasabb idegtevékenység egy tulajdonsága tükröződik vissza, amelyet legjobban magának *Pavlovnak* a szavaival jellemezhetünk; azt írja: *„A mi rendszerünknek azonban a legnagyobb mértékben önszabályozó, önfenntartó, önmagát helyreállító, sőt önmagát tökéletesítő. Amikor a magasabb idegműködést módszerünk segítségével tanulmányozzuk, a legfőbb, a legerősebb és legmaradandóbb benyomásunk e működés rendkívüli plasztikus jellege, hatalmas lehetőségei. Semmi sem marad mozdulatlan, merev* (kiemelés a szerzőtől) minden mindig elérhető, megváltoztatható a jobb felé, ha megvannak a megfelelő feltételek".[2] Ez a „rendkívüli plaszticitás" „hatalmas lehetőségeivel" az automatizáció révén elért stabilitás ellenére az alkalmazkodás hajlékonyságának alapját és feltételét képezi, amelyik jellemző megszerzőjére nézve, és alapvetően megkülönbözteti a robotembertől.

Ebben az összefüggésben fontos továbbá az a tény, hogy jól automatizált, elsajátított mozgások esetében a belső analizátorok, mindenekelőtt a mozgásérzékelés, mind jobban átveszik a vezetést. A mozgásanalizátor az izomzat feszültségi állapotában bekövetkező legjelentéktelenebb változásokat *nagyon gyorsan* jelzi. Még gyorsabban dolgozik, mint a látási és hallási analizátor. Ezen keresztül lehetővé teszi a változó feltételekhez való megfelelően gyors alkalmazkodást zavarok esetén a reflexes kompenzációs mozgások kiváltásával.

Ez a szenzoros, különösen a kinesztetikus visszajelentés (reafferentáció) a külső és belső környezetből származó minden változó ingerről és a mozgásunk révén előállott hatásról, valóban alapvető feltétele motoros viselkedésünk gyors, változó és adekvát alkalmazkodásának a mozgásos cselekvés minden pillanatában. A központi idegrendszerbe érkező folyamatos visszajelentés (resignalsatio) nemcsak mozgásaink célszerűségi fokának villámgyors megítélését teszi lehetővé, hanem a rákövetkező, jövendő motoros viselkedésünk vezérlését is. Idegtevékenységünk szenzoros visszajelentése és nagy „plaszticitása" alapján végbemenő motoros viselkedésünk vezérlése vagy korrekciója annál célszerűbben és eredményesebben folyhat le, minél több hasonló helyzetben szerzett korábbi mozgástapasztalat áll rendelkezésünkre az értékeléshez. Így fejlődik a motorikus tanulás folyamatában motoros viselkedésünk variabilitása mind finomabbá, pontosabbá és biztosabbá. Ez a fejlődés alapjában véve sohasem zárul le.

Automatizálódik-e egy sportmozgás minden része?

Arra a gyakorlatilag nagyon jelentős kérdésre, hogy vajon a sportjellegű cselekvések *minden* része automatizálódik-e, *Pavlovnak* az automatizációról szóló felfogása révén kaphatunk világos feleletet. Egy új mozgás kidolgozásának a folyamán, különösen a *B* és *C* fázisban, általában a mozgásnak csaknem minden részét, hacsak nem teljesen elemi, egyszerű mozgásról van szó, *kezdetben* tudatosan hajtunk végre. Tehát: a döntő idegfolyamatok *optimálisan* izgatott kérgi területeken játszódnak le. A továbbiak folyamán automatizálódnak a kérdéses kérgi központok, tehát már *nincsenek optimálisan izgalmi állapotban*, hanem *csökkentett ingerlékenység* állapotában vannak.

A mozgások automatizációja a dinamikus

[2] *I. P. Pavlov:* Válogatott művek. Akadémiai Kiadó, Budapest, 1953. 409—410. old. (magyarul).

sztereotípek kialakulásával összekötött. *Pavlov* mindig rámutat arra, hogy ez a folyamat csak „azonos, ismétlődő körülmények között" valósul meg.

Ez a feltétel azonban a nagyon összetett és nehéz mozgások esetén a sportban nem mindig teljesül. Egy mozgásfolyamat „csomópontjai" függenek a mindenkori konkrét helyzettől, és nem ismétlődnek azonos módon. A körülmények változása különösen a sportjátékokban, a küzdősportokban és a sízésben kimondottan tipikus. Ezért ezek a mozgások nem folyhatnak le általában automatikusan. Az egyes mozgáskomponensek azért jól automatizáltak, de a nehéz csomópontokat többnyire *teljes* tudatossággal kell végrehajtani. Ebben van az alapja annak a kockázatnak, amely a nehéz és összetett mozgásokkal kapcsolatos és nagy izgalmat kölcsönöz nekik.

Pavlov értelmezésében az automatizációt akkor értjük meg helyesen, ha tisztában vagyunk azzal, hogy *minden önkényes mozgást*, amelyet egyszer *tudatosan* sajátítottunk el, tudatos kontroll nélkül is és teljes tudatossággal is végre tudunk hajtani aszerint, ahogy a helyzet megkívánja. Egy hosszabb mozgássorban bizonyos elemek *tudatosan irányíthatók*, mások *automatikusan* folynak le. Ha pl. egy különösen jól automatizált szergyakorlatban zavarok lépnek fel, sérülés vagy rosszul sikerült fogás miatt, a további végrehajtás azonnal a tudatosság fénysugarába tolódik.

A testi (morfológiai) fejlődés vizsgálata az általános iskolában

NAGY TAMÁS

(FOLYTATÁS)

III. A lányok és fiúk különböző testi fejlődésének hatása a testnevelés oktatásában

Az előző két fejezetben külön-külön vizsgáltuk a fiúk és lányok testi fejlődését, hatásukat a testnevelés tanítására. Az órákon viszont együttesen vesznek részt, ezért a két nem adatainak összehasonlítására is szükség van. A fiúk és lányok testi fejlődésének különbözősége közismert, tudományosan igazolt. Ezt a különbséget veszi figyelembe a tanterv is, amennyiben az általános iskola felső tagozatában, valamennyi osztályban külön tünteti fel a két nem mozgásanyagát.

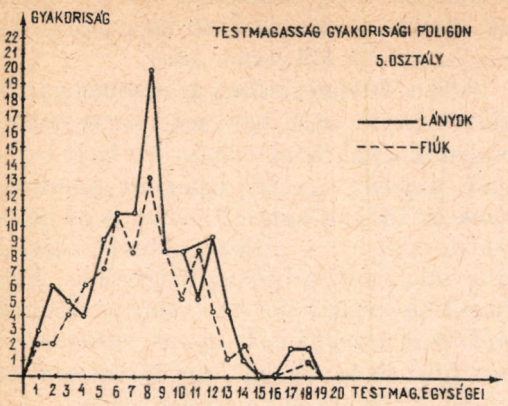
A hetedik és nyolcadik osztályban — ahol erre lehetőség van — már megvalósult a fiúk és a lányok külön testnevelése. Az ötödik és a hatodik osztályban viszont még együtt vesznek részt az órákon. Terjedelmes lenne a koedukált testnevelés valamennyi kérdését elemezni, csak a testi fejlődés különbözőségéből adódó kérdésekre szeretnék rámutatni.

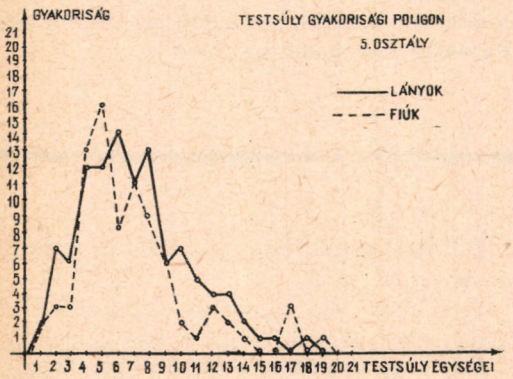
A vizsgálat célja

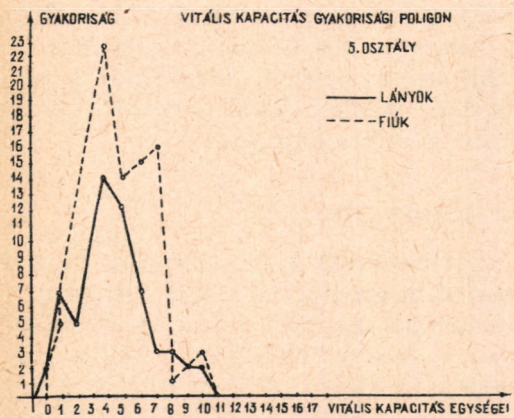
Célunk annak a megállapítása, hogy a koedukált osztályok testnevelés-tanítását — elsősorban az ötödik és hatodik osztályokban — miként befolyásolja a fiúk és a lányok testi fejlődése közötti különbség.

Azt a gyakorlati tapsztalatot szeretném igazolni, mely szerint az ötödik osztályban még ez nem jelent különösebb problémát, de a hatodik osztályokban a lányok gyorsabb fejlődése miatt jelentőssé válik a különbség. Az anyag különbözőségén kívül ez is a fiúk és lányok szétválasztása mellet szól.

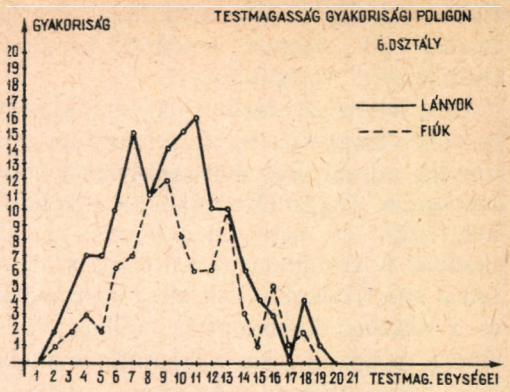
1. ÁBRA

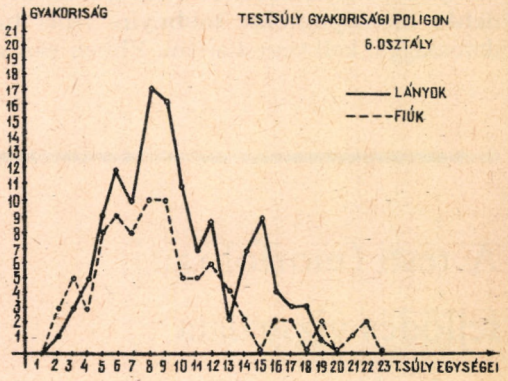


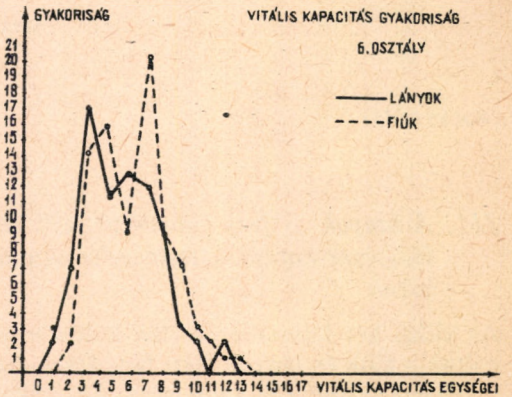




2. ÁBRA



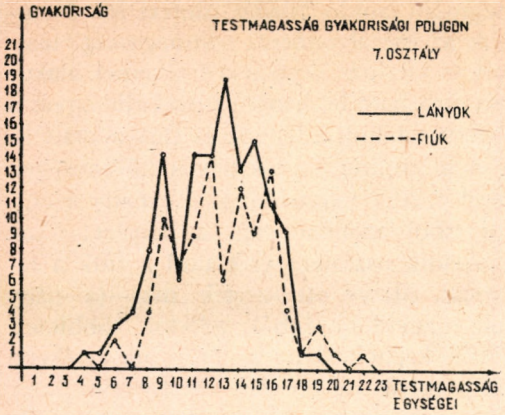


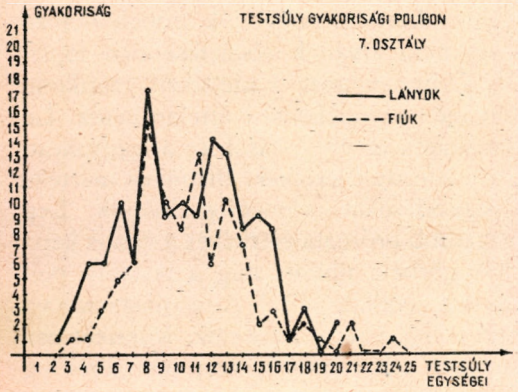


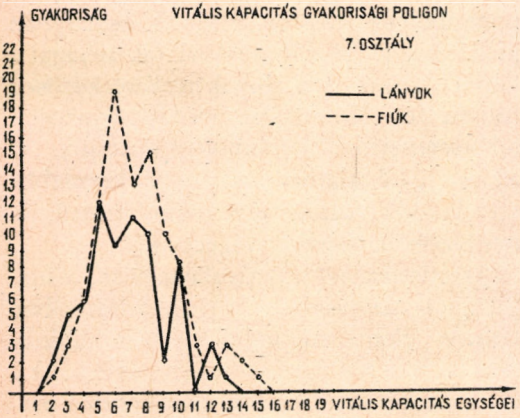
A vizsgálat módszere

Az I. és II. részben feltüntetett adatok alapján összehasonlítom a fiúk és lányok testméreteit. Az átlagértékek összehasonlításán kívül gyakorisági poligonokkal szemléletesen kimutatható a közöttük levő különbség. Feltételezhető, hogy ez a különbség a korral együtt — a négy év határain belül — növekszik, ezért szignifikanciaszámítást is végeztem.

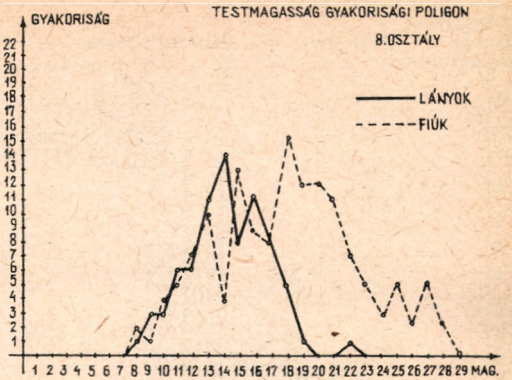
3. ÁBRA

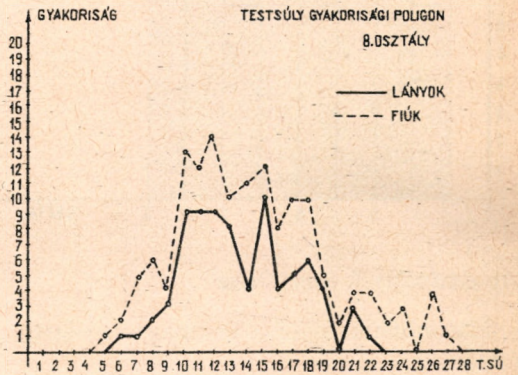


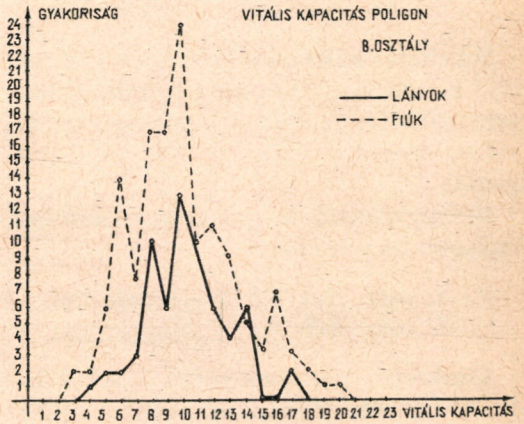




4. ÁBRA



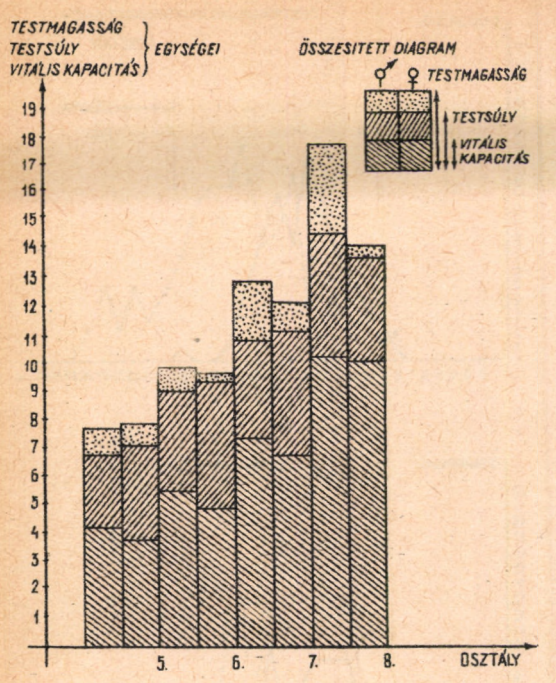




A cél megvalósítása érdekében alkalmazott eljárások:

1. Átlagértékek összehasonlítása.
2. Gyakoriság összehasonlítása (gyakoriság poligon).
3. Összesített diagram.
4. Szignifikanciaszámítás (próba).

5. ÁBRA



Az eredmények ismertetése

Hasonlítsuk össze a testmagasság-átlagértékeket:

5. oszt.	fiúk 7,8	lányok:	7,9
6. oszt.	fiúk 9,9	lányok:	9,7

Az eltérés különösen kicsi a felső tagozat első osztályában, de még a hatodikosoknál sem jelentős. A fiúk behozták lemaradásukat, szóródás (szigma) értékük is nagyobb.

Súlygyarapodás tekintetében viszont még nagyobb lesz az eltérés:

5. oszt.	fiúk 6,8	lányok:	7,0
6. oszt.	fiúk 8,9	lányok:	9,5

Gyakorlati munkánk során ennek a hatását érezzük. Különösen azért szembetűnő ez a változás, mert kontrasztként jelentkezik a fiúk növekedése mellett a lányok súlygyarapodása. Bár az alábbi számítások alapján a különbséget nem mondhatjuk szignifikánsnak, az előző évhez viszonyított differenciálódás már jelentős.

Az összesített diagram valamennyi megmért tanuló átlagát tünteti fel. Nemcsak az osztályonkénti testmagasság, testsúly és vitalitás kapacitás értékeinek alakulása olvasható le, hanem ezen belül egymás mellett találjuk a lányok és fiúk adatait is. A már említett 5. osztályos különbségen kívül a fiúk magasabbak. Testsúly szempontjából azonban más a helyzet: Csak nyolcadik osztályra érik utol a fiúk a lányokat, illetve ott szerzik meg (a nagy magasságkülönbségből adódó) többletet. Vitális kapacitásban ismét a fiúk értékei a magasabbak, de érdekes megfigyelni, hogy a két nem közötti különbség csak a nyolcadik osztályig növekszik.

A gyakorisági poligonok szóbeli elemzésével nem kívánok részletesebben foglalkozni, hiszen azok a mellékelt grafikonokon igen szemléletesen áttekinthetők. Leolvashatók az eltolódások és a leggyakrabban előforduló értékek. Bizonyos mértékig a szóródásokat is megfigyelhetjük. Legmagasabb ordináta értékeket a vitális kapacitás görbéje mutat, míg a testsúly poligonja a „leglaposabb". A testmagasság vonala pedig a kettő közé esik. Mindkét nem esetében tehát testsúly szempontjából legnagyobb a szóródás.

A koedukált osztályok testnevelése szempontjából ez jelentős. Hatodik osztályban például az előkészítő gyakorlatok anyagát a tanterv a fiúk és a lányok részére közösen tünteti fel. Különösen bordásfalgyakorlatok esetében kell különbséget tennünk. Az azonos gyakorlatokat a lányok kevesebbszer hajtsák végre, vagy azonos ütemű, de gyengébb hatásúakat végezzenek.

Az atlétika ugrásgyakorlatai közül a magasugrás oktatásában és gyakoroltatásában szintén jelentkezik a fejlődésbeli különbség. Itt minden esetben szükségessé válik a két nem különválasztása, és csoportos osztályfoglalkoztatás, illetve csapatfoglalkoztatás formájában elégíthetjük ki a tanulók igényeit. Magasugró versenyeket is csak külön-külön rendezhetünk.

Az általános iskola felső tagozatának négy éve a gyermekek testi fejlődése szempontjá-

ból döntő szakasznak tekinthető. Mindkét nem serdülési szakasza (második fejlődési szakasz) erre az időre esik, illetve kezdődik el. Jelen tanulmány I. és II. fejezetében feltüntetett adatok alapján megállapítottuk, hogy ez a lányoknál korábban jelentkezik. Kérdés, hogy ez a fokozatosan bővülő különbség mikor válik szignifikánssá?

Az átlagok közötti függés vagy függetlenség megállapítása céljából χ^2 próbát alkalmazunk (dr. Nemes—Szanyi 1967). 2×2 mezős kontingenciatáblázat segítségével az osztályokon belüli testmagasság és testsúlyértékeket vetjük össze:

$$\chi^2 = \frac{[(a \cdot d) - (b \cdot c)]^2 \cdot N}{(a+b) \cdot (c+d) \cdot (a+c) \cdot (b+d)}$$

A képletbe a = fiúk testmagasságátlaga;
b = fiúk testsúlyátlaga;
c = lányok testmagasság átl.,
d = lányok testsúlyátlaga;
N = a négy számjegy összege $(a+b+c+d)$

Helyettesítsük be az ötödik osztály értékeit! Null-hipotézisünk az, hogy a mért adatok közötti eltérést a véletlen adja.

$$\chi^2 = \frac{[(7{,}8 \cdot 7{,}0) - (7{,}9 \cdot 6{,}8)]^2 \cdot 29{,}5}{15{,}7 \cdot 13{,}8 \cdot 14{,}6 \cdot 14{,}9}$$

$\chi^2 = 0{,}0006$

A χ^2-eloszlástáblázatból kikeressük, hogy az 1 szabadságfokhoz tartozó $\chi^2[1]$ érték milyen valószínűségi értékhez kapcsolódik. Ez 0,97, tehát nagy. A véletlen szerepe következtében nincs szignifikancia a számított csoportok között, azaz null-hipotézisünket megtartjuk.

Hasonlóképpen végezzük el a számítást a magasabb osztályok adataival is!

A χ^2 értékek fokozatosan emelkednek: 0,00145; 0,0024; és nyolcadik osztályban 0,135. A valószínűség értékek is növekedő tendenciát mutatnak, de szignifikanciát még a legidősebbeknél sem tapasztalunk. Ha null-hipotéziseinket meg is kell tartanunk, megállapíthatjuk, hogy az általános iskola felső tagozatában a fiúk és lányok testmagassága és testsúlya közötti különbség a korral párhuzamosan a szignifikancia felé tart.

A fent leírt számítási eljárással csak a nyolcadik osztályos fiúk és lányok testmagassága és a testmagasság szóródása közötti különbség közelíti meg a függés határértékét ($p = 0{,}05—0{,}10$). A testsúlyátlagok és szóródások összehasonlítása alapján is csak a szignifikancia irányába tartó tendenciát állapíthatjuk meg.

A célkitűzésekben felvetett kérdésekre a mért adatok és azok elemzése alapján egyértelmű választ adhatunk. A tanulók testi fejlődése — a már említett tantervi követelmények szerint is — befolyásolja a testnevelés tanítását. Egyes speciális jellegű mozgásanyagok esetében (pl. magasugrás) döntő szerepet kap a módszerek kiválasztása szempontjából.

A hatodik osztálynál említett gyakorlati tapasztalatot csak részben sikerült igazolni. A fiúk és lányok testi fejlődése közötti különbség már jelentős, a testnevelési órán történő szétválasztásukhoz azonban a koedukáció egyéb kérdéseit is elemezni kellene.

Összefoglalás

Az általános iskola felső tagozatában a tanulók a serdülés korába lépnek, ami a lányoknál kb. 11—12 éves korban, a fiúknál kb. 13—14 éves korban veszi kezdetét. Testi (morfológiai) fejlődésük is e szerint alakul, ezekben az években ugrásszerű emelkedést tapasztalunk. A fejlődés azonban szakaszosságán kívül még egyénenként is különböző, ami osztályon belüli nagy szóródást eredményez. Az ebből fakadó problémákat a testnevelő tanárnak kell osztályonként megoldania. A fiúknál és lányoknál felmerülő kérdések összegeződnek a koedukált osztályokban, sőt a közöttük jelentkező fejlődési differenciát is át kell hidalni. A testnevelés tanítását befolyásoló tényezők közül a többitől elvonatkoztatott testi fejlődés hatását vizsgáltuk, melynek ismeretében oktatómunkánk is eredményessebbé válhat.

Még egyszer a sportóráról

BÉKEFFY LÁSZLÓ

A szerző a Testnevelés Tanítása múlt évi 5. számában közreadta néhány gondolatát, tapasztalatát a sportóráról. Több oldalról érkezett igénynek tesz eleget, amikor egy konkrét sportóra lefolyását ismerteti. Az óra a budapesti VI. kerületi szakmai munkaközösség számára bemutatóóra volt (8. osztály), amelyet a kollégák nagy érdeklődéssel fogadtak. Különösen értékelték azt az ötletességet, amellyel a nagyon kis méretű tornateremben a tanulók munkáját megszervezte. — Szerk.

Az alább ismertetésre kerülő óra vázlatából világosan kiderül, hogy a sportórának olyan változatáról van szó, amikor a tanulók *egy sportágon belül*, de igényeiknek megfelelően *különböző ágakban* gyakorolnak, majd versengenek.

A kölcsönös üdvözlés után a rövid célkitűzés és ismertetés szemmel láthatóan izgalomba hozta a gyerekeket. Az óra előkészítő, bemelegítő részében medicinlabdával ügyeskedtek a tanulók. A fegyelmet a párok szükségszerű együttműködése biztosította, a gyakorlatok sokszor játékos jellege megfelelő hangulatot teremtett. Több gyakorlat a társak egymással szembeni vetélkedőjét eredményezte.



Körbenfutás kettős oszlopban
Jelre gurítás egymásnak



Pattintás a combról
Futás közben átadás



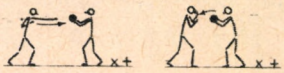
Nyitott sorban arcpárok: félkezes felső dobás
Gurítás bal és jobb kézzel



Futás kézen előre és hátra
Hajlítás oldalt –
Vedd el a labdát!



Törzsfordítás és labdával talajérintés
Lökés a homlokkal
Nyúlugrás labdával



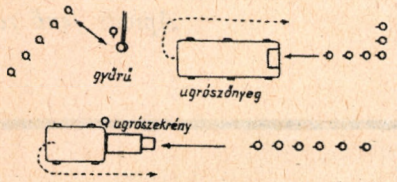
Boxolás labdára
Boxolás labdával

Szergyakorlatok

Egy 34—35-ös létszámú osztályban zökkenőmentes foglalkozás úgy alakulhat ki, ha a tornaszőnyeghez 12—13, az ugrószekrényhez 11—12, a gyűrűhöz 9—10 tanuló jelentkezik. A jelentkezés után a megfelelő létszámok kialakítása az ügyesebb, a tehetségesebb tanulókkal valósítható meg, akik általában szívesen dolgoznak más szereken is. Az egyes gyakorlatok végrehajtási számát a gyűrűnél mutatott előrehaladás szabja meg. Ennél a szernél ugyanis a legjobb munkaszervezés mellett is jelentős időt igényel a helycsere, a szerre

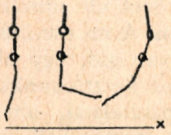
való felugrás, és a biztos fogás elérése. Joggal veti fel bárki, hogy több gyakorlóhelyet kell kialakítani. Ezt azonban meghatározza a szerekkel való ellátottság, ill. a rendelkezésre álló terem kis mérete. Ez az óra 6,5×16 m-es teremben, 32 tanuló részvételével zajlott le!

A csapatvezetők a kevésbé jártas tanulóknak több gyakorlási lehetőséget biztosítottak. A szerek elhelyezése és a gyakorlatanyag a következő volt:

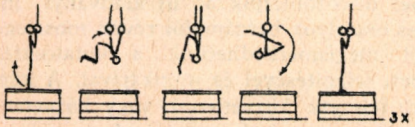


A szerek és csapatok elhelyezése a teremben

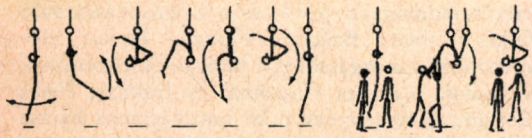
Gyűrű



Érintőmagas gyűrűn lendület előre-hátra 4—5-ször



Szekrényről elugrással folyamatosan 2—3 vállátfordulás előre

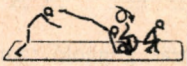


Ostorlendület, lebegőfüggésen át ereszkedés hátsó függésbe és vissza
Függésből 1—2 segítővel vállátfordulás kétszer előre

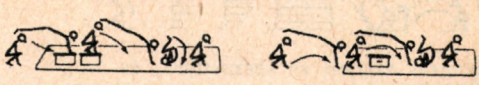


Ostorlendület, lebegőfüggés, lendület hátra, vállátfordulás előre

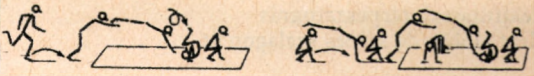
Tornaszőnyeg (4 m)



Nyújtott bukfenc előre



Nyúlugrás zsámolyra, majd repülő gurulóátfordulás előre
Nyúlugrás és repülő gurulóátfordulás előre zsámolyon át



Nekifutással repülő gurulóátfordulás előre
Nyúlugrás és repülő gurulóátfordulás előre, társon át



Nekifutással gurulóátfordulás előre, társon át
Nyúlugrás talajon és rugódeszkára, majd repülő gurulóátfordulás előre



Nekifutással rugódeszkáról repülő gurulóátfordulás előre

Ugrószekrény (4 részes)



Nyúlugrás talajon és zsámolyra, folytatólag szekrényre és szekrényről leterpesztés (macskaugrás)



Nekifutással felugrás guggoló támaszba és leterpesztés



Nyúlugrás talajon és szekrényre; és leterpesztés



Nekifutással terpeszátugrás
Mint előbb, de színes szalagon át

Verseny rendezése esetén célszerű a pontozást a torna szabálya szerint végezni. Így reálisan felmérhejtük munkájukat, bár különböző szeren dolgoznak. A verseny értékelése

gyűrűn: vállátfordulás előre,

talajon: nekifutással repülő gurulóátfordulás előre,

ugrószekrényen: terpeszátugrás gyakorlatok útján történhet.

A tanítási óra kosárlabdával zárult, melyet a tanulók az előző csapatösszeállításban, leegyszerűsített szabályokkal játszottak.

Az óra végén a tanulók munkáját röviden értékeltem.

A tanítási óra — bár külső szervezésében nagyon hasonlított a szokásos csapatfoglalkozásokhoz — mégis különbözött attól. A különbség mindenekelőtt abban jelölhető meg, hogy a tanulók az *általuk választott szeren* gyakoroltak, éppen ezért elmaradtak a csapatfoglalkozások szokásos csapatcseréi. Magában a gyakorlási *anyag kiválasztásában* is érvényesült a tanulók érdeklődése, kívánsága. Így került az óra anyagába a sokféle nyúlugrással kombinált gyakorlatváltozat, a rugódeszka alkalmazása, az összetett ugrószer. A tanulók kívánságának, érdeklődésének figyelembevétele biztosította a tanulók nagy aktivitását, fegyelmezett, intenzív munkáját.

Apródi Jenő rajzai

● A Testnevelési Tudományos Kutatóintézet 7 éve

„Hét év igen rövid idő minden tudományos intézmény életében. A mi esetünkben — ráadásul — kezdetről van szó, egy olyan területen, ahol a tudományos kutatómunkának nincsenek hagyományai, tapasztalatai, ahol még az erkölcsi elismerésért is meg kell küzdeni." Hepp Ferenc igazgató előszavából idéztük a fenti sorokat, amelyet a TTKI munkáját bemutató könyv elé írt. A szakirodalmat ismerő és a korszerű módszereket kutató testnevelők előtt eddig sem volt ismeretlen a TTKI tevékenysége, mégis örömmel üdvözölhetjük az új kiadványt, mert az egyes osztályok beszámolói révén most egész közelről megismerkedhetünk a kutatóintézet szervezeti felépítésével és munkájával. A könyv minden fejezete közvetlenül vagy közvetetten érinti ugyan az iskolai testnevelést, mégis a gyakorló testnevelő szempontjából a legérdekesebb az iskolai testnevelési és sportosztály beszámolója, továbbá a következő cikkek: Abád József: Az alapvető fizikai képességekre jellemző méréseredmények követése a szakosodásra való felkészítésben; Bakonyi Ferenc: Ismert elemekből álló mozgássorozat tanítási módszereinek vizsgálata 13 éves lányoknál és fiúknál; Fejes Zoltán: A versenynek mint motivációnak hatása a 12—13 éves lányok 400 méteres és 13 éves fiúk 800 méteres teljesítményeire; Megyeri Ferenc: A szabad idő és a testnevelés; Pálfai János: 10—12 éves „labdás" sportiskolás fiúk fejlődése, a tanév kilenc és a nyár három hónapjában.

Tájékoztató

Nemzetközi konferencia a testnevelés osztályozásáról

A lengyel Testnevelési Tudományos Intézet szervezésében, a Tudományos Akadémia Testnevelési Bizottságának, az Oktatásügyi Minisztérium és a lengyel Testnevelési-Sport és Turisztikai Főbizottság közreműködésével Varsóban, 1967. október 24—25-én rendezték meg a testnevelés osztályozásáról a nemzetközi konferenciát.

A konferenciára a baráti országok képviselőit is meghívták, s így képviseltette magát a Szovjetunió, az NDK, Románia, Jugoszlávia, Bulgária, Csehszlovákia és Magyarország. Hazánkat dr. Ember Lászlóné (TF), Nyíri János (Műv. Min.) és Sós István (MTS) képviselte. A konferenciát a Kultúra és Tudomány Palotájában rendezték meg igen reprezentatív keretek között, s élénk érdeklődés mellett.

Előzmények

A konferenciát a rendezők körültekintően készítették elő és bonyolították le. Mintha ezzel is kifejezésre juttatták volna a konferencia jelentőségét, illetve úttörő jellegét. A konferencia ugyanis egyike volt azoknak a ritka alkalmaknak, ahol az iskolai testnevelés egy kérdését ilyen széleskörűen, nemzetközi szinten vitatták meg a szakemberek.

A lengyel iskolákban a testnevelést még nem osztályozzák egységes elvek szerint. A konferencia célja éppen az volt, hogy a végleges osztályozási eljárás kidolgozása előtt, lengyel barátaink szétnézzenek a külföldi országokban is, s kellő tapasztalatok után fogjanak majd hozzá a saját osztályozási rendszerük kidolgozásához. A szervező bizottság már az 1966-os évben tanulmányozta a baráti országok helyzetét, s az ismertetéseket a lengyel iskolai testnevelés havi folyóiratában több alkalommal közzé is tették. Így az 1967. 1. számában látott napvilágot a magyar osztályozási rendszer ismertetése.

A kérdés első számú referense Zygmunt Jaworski elvtárs volt, aki A testnevelés osztályozásának problémája az iskolában címmel vitaindító előadást is összeállított, amelyet a résztvevők még a konferencia előtt kézhez kaptak. A vitaindító előadás anyaga — a címnek megfelelően — felveti a problémákat, elveket állapít meg, de végső konkrét eljárást nem javasol. Az anyag megállapításai általában helyesek, s igen sok hasonlóság fedezhető fel benne a mi osztályozási elveinkkel. (Jaworski elvtárs több alkalommal járt Magyarországon és meleg baráti kapcsolatot alakított ki a magyar szakemberekkel.)

Jaworski leszögezi, hogy a testnevelés iskolai osztályzatát a tantárgy keretein belül kell vizsgálni, de a tantárgyat itt tágabb értelemben kell kezelni, mert nemcsak a kötelező órákat, hanem az órán kívül kifejtett tevékenységet is figyelembe kell venni. Az osztályozásnak — a többi tantárgy osztályozásához hasonlóan — hármas szerepet kell betölteni: didaktikai, nevelő és társadalmi szerepet. (A társadalmi szerepen az iskolában szerzett készségek és ismeretek gyakorlati életben való felhasználását érti.) A fizikai képességek értékelésében nem foglal egyértelműen állást, csak felveti a tanulók egy osztályon belül jelentkező eltérő fizikai fejlettségét, amely nagymértékben megnehezíti az egységes normák felállítását.

Az előzmények arról győztek meg bennünket, hogy a lengyel iskolai testnevelés e téren még az útkeresés állapotában van, s hogy mi a fejlődésnek ezen a szakaszán már túljutottunk.

A konferencia

A konferencia lefolyása mindvégig érdekes és lebilincselő volt. A magyar delegáció abban a szerencsés helyzetben volt, hogy a lengyel szöveget a hozzájuk beosztott tolmács azonnal magyarra fordította. Összesen 49 előadás és hozzászólás hangzott el a két napon, s ez kissé zsúfolttá tette a konferenciát. Magyar részről Nyíri János ismertette a magyar osztályozási rendszert. A konferencián lényegében nem alakult ki vita, minden felszólaló a saját egyéni elképzelését ismertette. Így aztán homlokegyenest ellenkező vélemények is elhangzottak.

A hozzászólók igen sokat foglalkoztak a méterrel és az idővel mérhető eredmények osztályozásával felmerülő problémákkal. A tanulók eltérő testi adottságai, fejlődési szintjei miatt e problémát sokan csak valamiféle index alapján próbálják áthidalni, figyelembe véve a testmagasságot, a testsúlyt stb. Mondanunk sem kell, hogy ilyen komplikált eljárás aligha valósítható meg a gyakorlati élet sodrában. A problémák tehát felvetődtek e konferencián is, és az elhangzottak alapján a későbbi hónapok feladata lesz most már az egységes lengyel osztályozási rendszer kidolgozása. Ez igen nehéz feladat lesz, s egyetérhetünk a

vitaindító anyag ama megállapításával, hogy: „Egyáltalán kétséges, hogy valaha is olyan tökéletes megoldásra lehesen jutni a tárgyalt kérdésben, hogy azt a testneveléssel foglalkozó minden elméleti és gyakorlati szakember s a rokon tudományágak képviselői ellenvetések nélkül elfogadják."

Tapasztalatok

A konferencián való részvételük mindenképpen hasznos volt. Bár a baráti országok osztályozási rendszerét az előző évek folyamán igyekeztünk megismerni, a varsói konferencia jó alkalom volt arra, hogy ismételten áttekintsük a különböző osztályozási rendszereket — de most már összehasonlítva a magyar rendszerrel, s így egyúttal felmérjük annak értékét is.

Ahogyan már utaltunk rá, az egyik fogas kérdés a számszerű osztályozás miként je volt (cm, mp). E kérdésben lényegében két csoportra oszthatók az országok, ahol még cm és mp az osztályozás alapja és ahol ezt figyelmen kívül hagyják. Az előző csoportba sorolható: Szovjetunió, Románia, Lengyelország, NDK, míg a másik csoportba a többi ország, így hazánk is. Ahol a cm és a mp az alapja az elbírálásnak, ott a problémákkal való viaskodás, illetve az igazságos elbírálás útjának keresése a megoldandó feladat. Miután ezt — véleményünk szerint — igazságosan megoldani aligha lehet — csak helyeselhetjük, hogy a probléma hazai viszonylatban már nem jelentkezik (legfeljebb egyes nevelőknél, akik még mindig ezen az úton próbálnak járni).

A konferencián fel sem merült az a kérdés, hogy kell-e a testnevelést osztályozni vagy sem? Az osztályozás tényét mindenki természetesnek vette. Az osztályozás hogyanjában azonban lehetnek eltérő vélemények.

Általában előtérbe került a tanulók szorgalmának, aktivitásának és a tanórán kívüli tevékenységének figyelembevétele. Több lengyel előadó sürgette a tanulók egészségi állapotának megfelelően differenciált testnevelési órák bevezetését.

A konferencia arról győzte meg a magyar delegáció tagjait, hogy a magyar osztályozási rendszer helyes elveken nyugszik, lényegében rendszerezi mindazokat a főbb kívánalmakat, amelyek e nemzetközi fórumon is felvetődtek. Úgy látják, hogy nagyobb elvi módosításra nincs szükség, a nevelők gyakorlati munkájához kellene több segítséget nyújtanunk, pl. az egységes osztályozási napló rendszeresítésével.

Ezúton is kívánjuk lengyel barátainknak, hogy fáradozásukat siker koronázza.

Sós István

Kerekasztal-konferencia az OTSI-ban

Az Országos Testnevelési és Sportegészségügyi Intézet 1967. november 28-án kerekasztal-konferenciát rendezett az iskolai testnevelés egészségügyi problémáiról.

Jelen voltak az Egészségügyi Minisztérium, a Művelődésügyi Minisztérium, a Fővárosi Tanács Oktatási és Egészségügyi osztályainak képviselői, az Ifjúsági Szívgondozó, az orthopaed, a gyermekgyógyász, az iskolaorvosi hálózat, a budapesti és vidéki sportorvosi rendelő intézetek vezető orvosai, vezető testnevelési és gyógytestnevelési szakfelügyelők, az OPI, az MTS és az OTSI képviselői.

Megbeszélték és megvitatták az iskolai testnevelés több egészségügyi, oktatási és szervezési problémáját. Igen értékes és megvalósítható javaslatok, gondolatok merültek fel a jövendőbeli feladatok megoldására.

Hazánkban az iskolai tanulók egészségi állapotuknak megfelelő testnevelésben részesülnek. Egyelőre nem minden iskolában és kororszály számára valósítható meg ez a helyes elv (különösen vidéki viszonylatban). Ennek elsősorban személyi, dologi akadályai vannak. Ez azonban nem jelenti azt, hogy az MM.184/1963. sz., a testnevelési besorolással foglalkozó utasítását ne alkalmaznák a helyi lehetőségeknek, adottságoknak megfelelően.

A testnevelési szakemberek szerint a normál testnevelés (I. kategória) tananyaga olyan szintű, melyet egészséges gyermekek nehézség nélkül elsajátíthatnak. Az orvosok véleménye nem fogalmazható meg ilyen egyszerűen. A tanulók fizikális és pszichés adottságai rendkívül különböző szinten vannak, ezért teljesítményük sem mérhető azonos mércével. Az átlagosan fejlett gyermekeknek nem okoz gondot a testnevelés anyagának elsajátítása. De sok a gyenge izomzatú, kevésbé fejlett, fizikai képességek tekintetében elmaradt, gyakorlatlan tanuló, akinek legalább heti 4 testnevelési órára volna szüksége, hogy erő, ügyesség, állóképesség, pszichés stb. felkészültsége megfelelő szintre emelhető legyen. Ugyancsak problémát okoz a kövér gyermek foglalkoztatása. Az osztályozás alapjául szolgáló követelményeket ezért nem tudják teljesíteni, lemaradnak, gátlásosság, kisebbségi érzés alakul ki bennük. Előbb-utóbb ezek a tanulók igyekeznek a könnyített vagy a gyógytestnevelésre bejutni vagy ezek hiányában felmentetik magukat. Az osztályozás vonatkozásában még mindig sokszor lehet találkozni helytelen tanári szemlélettel, s ez nagyon megemeli az orvosnál felmentésre jelentkezők számát. Az igyekezetet, a haladást, az akarást, a fegyelmezettséget stb. kellene elsősorban figyelembe venni az érdemjegy megállapításakor.

A sportra termett, tehetséges tanulók tudását, magasabb szintű testnevelésre, versenysportra való felkészítését a délutáni sportfoglalkozásokon lehetne megvalósítani.

Amíg elérhető lesz a heti testnevelési órák számának az emelése, addig a tanároknak törekedni kell az órák jó kihasználására, az optimális fiziológiai megterhelésre. Több törzsizomfejlesztő, tartásjavító, lúdtalpmegelőző tornagyakorlatot kell végeztetni, meg kell tanítani a helyes légzésre stb. Igen fontos és megkövetelendő, hogy az általános iskolák alsó tagozatában is minden testnevelési órát tartsanak meg, mégpedig kellő szinten!

A konferencia résztvevői szerint a könnyített testnevelés (II. kategória) kiszélesítése sok nehézséget megoldana. Legfontosabb, hogy minden iskolában megszervezzék, mégpedig a helyi lehetőségeknek megfelelően. Ezek levezetésére a testnevelő tanárok kellően felkészültek, de igénylik az iskolaorvosok támogatását.

A gyógytestnevelés (III. kategória) speciális munka, ahol csak orvosi kontroll mellett lehet tornászni. Fontos ezért a jó együttműködés orvos és tanár között, a pontos dokumentáció, a rendszeres orvosi ellenőrzés, a gyógytestnevelő tanár állandó alkalmazkodása a tanulók aktuális egészségi állapotához. Ma már egyre inkább kialakulnak az orthopaed csoportok mellett a belgyógyászati és egyéb (hypertonia, obesitas, szemészet stb.) betegségek kompenzálását szolgáló csoportok.

A gyógy- és könnyített testnevelést vezető tanároknak ismerniük kell a fáradtság, a túlerőltetés jeleit, mert ezek fellépte pihenést, terhelés-csökkenést, orvosi vizsgálatot igényel.

A jó munkához jó szakemberek is szükségesek, ezért az Orvostudományi Egyetemeken, a Testnevelési Főiskolán, a tanárképző főiskolákon, a tanítóképzőkben szükség lenne ilyen irányú képzésre, ill. ahol folyik, nagyobb óraszámban, elmélyültebb oktatásra. Amíg ez a gyakorlatban megvalósul, addig is lehet és kell segíteni a gyógytestneveléssel foglalkozó orvosok és pedagógusok munkáját. Szükség van jó kézikönyvekre, brosúrákra, továbbképző előadásokra, szemléltető filmre, tapasztalatcserére.

A sajtó és a televízió adta lehetőségeket fel kell használni a testnevelés és a gyógytestneveléssel kapcsolatos propagandamunkára, felvilágosításra, elsősorban a szülők irányában, mert a mi munkánkban az ő segítségük elengedhetetlen.

Az elkövetkező években el kell érni, hogy iskolai testnevelés alól felmentett csak az egészségi állapota miatt rászoruló tanuló legyen! Minden gyermeket foglalkoztatni kell, természetesen egészségi szempontból, részére individuálisan megfelelő kategóriában. Jó kezdeményezés és követendő, hogy ahol a gyógytornász (kórházi, rendelő intézeti) lehetőségei megengedik, foglalkoztassák a IV. csoportba sorolt gyermekeket. Itt egyéni foglalkozás folyik állandó orvosi irányítás és kontroll mellett.

A könnyített és gyógytestnevelési foglalkozások megvalósításának egyik nehézsége a rendelkezésre álló státuszok kevés száma. Ez egyaránt vonatkozik az ezzel foglalkozó orvosokra és tanárokra. A tanácsok egészségügyi osztályainak, az orvosoknak, iskolaigazgatóknak, szakfelügyelőknek együttműködésére és összefogására van szükség a helyzet megjavítása érdekében.

Nehezíti a munkát a kevés tornaterem, illetve igen sok helyen azok hiánya. A meglevő termek időbeosztásának javításával, tornaszobák létesítésével, épülő iskolákban a tornaterem feltétlen megépítésével a lehetőségek megnövekednének. Nem hanyagolható el a tornatermek védőberendezésének, szellőztetésének, fűtésének, tisztaságának stb. ellenőrzése az iskolaorvosok és az iskolaigazgatók által.

A tanulók testnevelés-egészségügyi besorolását Budapesten az iskola-gyermekgyógyász szakorvosi, vidéken a sport- és az iskolaorvosi hálózat végzi. Ezzel kapcsolatban vannak nehézségek. Az orvosok figyelmét fel kell hívni a vizsgálatok időpontjának helyes megválasztására, a pontos diagnózis rögzítésére, a gyógytestnevelésre utaltak beutalólapján a terhelhetőség stb. feltüntetésére. Új űrlap készül, mely megkönnyíti az orvosok ezirányú munkáját, és kielégíti a tanárok igényét is. A tanárok csak az illetékes besoroló orvos beutalását fogadhatják el!

A konferencián részt vevő orvosok véleménye szerint már az óvodás korban, de legkésőbb a beiskolázás előtt alapos szűrővizsgálaton kellene minden gyermeknek részt vennie. Az elváltozások időben való felismerése, kezelése és kompenzálása sok tanuló egészségét rövidebb időn belül helyreállíthatná, és megelőzhetné a későbbi fixálódást. Biztosak vagyunk abban, hogy kevesebb középiskolás szorulna ezáltal gyógytestnevelésre!

A besorolással kapcsolatos adminisztratív teendőket pontosan el kell végezni az orvosoknak, tanároknak, iskolaigazgatóknak egyaránt. A gyakorlat azt mutatja, hogy ahol e téren hiányosságok vannak, ott több tanuló elkallódik a csoportok között. Nem kevés azon gyermekek száma, akikről a félévi osztályzatok beírása alkalmával derül csak ki, hogy addig nem jártak sem a volt, sem az új csoportban foglalkozásra.

A gyógytestnevelésre szoruló tanulók száma nagy, és a mai lehetőségek között csak igen keveset lehet foglalkoztatni (terem-, tanárhiány, közlekedési nehézség stb. miatt). Budapesten több az orthopaed, vidéken pedig a belgyógyászati gyógytestnevelési csoport. Ez nem a tájegységnek megfelelő betegségek számától és előfordulási gyakoriságától, hanem a helyi lehetőségektől

(Folytatás a 32. oldalon)



Téli örömök

A téli szórakozások edző, egészségfejlesztő hatását sok iskolában kihasználták ezen a télen is. Szánkózni szinte bárhol lehet és milyen nagy élvezet (1). Egy kis csúszka is akad minden iskolában (2), de ha nem, hát a hócsatára aztán igazán volt lehetőség (3). Korcsolyázáshoz sem kell műjég: összefogózva melegebb is, biztonságosabb is (4). Persze a sízés is igazán nagy élvezet (5), bár sokszor nehéz megállni a talpakon (6). Túrázni sem rossz a ropogó hóban (7).

A tiszta téli levegőn a kiadós mozgás öröm, szórakozás a gyermeknek, edzettségét pedig növeli. Talán még nem késő gondolni erre.

Bognár Károly felvételei






2


3


6


7

(Folytatás a 29. oldalról)

függ. Vidéken az országos adatok szerint az 1964/65. tanévhez képest az 1966/67. tanévben csökkent a felmentettek és örvendetesen emelkedett a gyógy- és könnyített testnevelésben részesülő tanulók száma. Budapesten csökkent a felmentettek száma, a gyógytestnevelésben részesülteké növekedett. A könnyített testnevelésre utalt tanulók száma szintén csökkent. Ennek oka lehet a hiányos szervezés, de sokszor az orvosok szemléletében beállott változás is (mindinkább a megfelelő kategóriákba történnek a besorolások).

A konferencián elhangzott vélemények szerint szükséges felmérni a könnyített és gyógytestnevelésre szoruló tanulókat, és ehhez képest kell kialakítani a státusz-, terem-, stb. feltételeket, nem pedig megfordítva.

Egyöntetű vélemény, hogy az ipari tanulók testnevelés-egészségügyi ellátottsága kívánni valót hagy maga után. Az egészséges tanulók részére fontos a testnevelés-oktatás és munkahelyi testnevelés rendszeres megszervezése. Ki kell szűrni és foglalkoztatni kell a könnyített és gyógytestnevelésre szorultakat is, mert a munkakörülmények ebben a korban igen sok esetben nagyon előnytelenül befolyásolják egészségi állapotukat.

Ugyanilyen elhanyagolt a főiskolák, egyetemisták helyzete. A felvételi vizsgák keretében meg kell szervezni az orvosi vizsgálattal együtt a könnyített vagy gyógytestnevelésre szorultak szűrését is. Ennél azonban tovább is lehet lépni. A főiskolások egészsége — a sok ülés, mozgás- és levegőhiány miatt — nagyon is megkívánja a testnevelést, illetve a kompenzáló jellegű gyógytestnevelést. Szükség van a főiskolákon és egyetemeken működő gyógytestnevelés orvosi ellenőrzésére is, ezért szervezni kell erre a célra sportorvosi státuszokat is.

Felvetették a konferencián, hogy a Testnevelési Főiskolát végzett gyógytestnevelési szakképesítéssel is rendelkező tanárok szakképzettségüknek megfelelő elhelyezése sok helyen nem megfelelő módon történik. A megyei oktatási osztályok „elfelejtenek" státuszt szervezni és gyógytestnevelőket alkalmazni. Rendezésre szorul az anyagi kérdés is (magasabb dotáció, ha a tanár gyógytestnevelést is tanít).

Szükséges lenne a gyógytestneveléssel foglalkozó szakirodalom egy központi helyen való összegyűjtése és hozzáférhetővé tétele.

A konferencián részt vevő szakemberek a megbeszélésen elhangzott javaslatokat, problémákat magukévá tették, és mindenki saját területén ezek megvalósítását, megoldását szorgalmazni, segíteni fogja.

Dr. Székely Gabriella

Úttörő „mini" kosárlabda

Új sportág bevezetését valósítja meg a Budapesti KISZ Bizottság és a Magyar Kosárlabda Szövetség. Az 1967-es tavaszi bemutató után — amelyen 4 fiú- és 4 leánycsapat mérkőzött — a Nagy Októberi Szocialista forradalom 50. évfordulójára rendeztek mérkőzéssorozatot. Az akkori sikeres bemutatót most még sikeresebb folytatás követte: 16 fiú- és 10 leánycsapat küldte be nevezését, és így a napokon át tartó küzdelemben 260 úttörő vehetett részt. A mérkőzések bizonyították, hogy ennek az új játéknak csak a neve, nem pedig az élete lesz „mini".

A felkapott, divatos „mini" kifejezés helyett inkább az úttörő szó fejezi ki a játék célját. A kosárlabdajáték egyszerűsített, 10—12 éves gyermekek számára átdolgozott, kicsinyített formájáról van szó, amennyiben a pajtások testi és pszichikai fejlettségéhez alkalmazkodik. Szabálykönyve pontosan meghatározza a játék bevezetésének a célját: „Az általános iskolai tanulóifjúság részére ügyesség-, egyensúly-, gyorsaság-, rugalmasságfejlesztő játéklehetőség biztosítása. Az úttörő — „mini" — kosárlabdajáték nagyszerűen kapcsolódik a gyermekek szabad idejének kitöltéséhez, fejleszti kollektív szellemüket, felelősségérzetüket azáltal, hogy játékos — de előre meghatározott — feladatot látnak el ifjúsági vezetők, edzők, pedagógusok irányításával. A játék megfelel az úttörő korosztály mozgás- és játékigényeinek. Lényegében nem más, mint a felnőttek kosárlabdázása, a gyermekek részére megfelelően méretezett sportszerekkel és leegyszerűsített versenyszabályokkal."

Jelenleg állandó bajnokságot még nem rendeznek ebből a sportágból, de bevezetését pl. az Úttörő Olimpia kis korcsoportjában több tényező is indokolja. Meghonosítása mellett szól az a döntő körülmény, hogy az iskolai tornatermek zöme kisméretű (9×18, ill. 10×20 m), ami az úttörő kosárlabda játékterületének méreteivel egyezik meg. A bevezetéséhez szükséges költségek alacsonyak, melyet ötletességgel, társadalmi munkával még csökkenteni lehet (pl. a már meglevő palánkok átszerelése, állíthatóvá tétele stb.).

Figyelemre méltó az a körülmény is, hogy a versenyszabályok egyszerűsége lehetővé teszi az ifivezetők bevonását. Az úttörőcsapaton belül az őrsi mérkőzéseket ők is levezethetik, ami a házi bajnokságok lebonyolítását könnyíti meg.

A testi képességek fejlesztésén és a játékigény kielégítésén kívül nagy jelentősége van nevelési célkitűzéseink megvalósításában is. Mivel ez a játék speciális úttörő sportág, szabályai között olyanok is szerepelnek, amelyek nem közvetlenül a játékosra, hanem a pályán szereplő *úttörőre* vonatkoznak. Ezeket a szabályokat 6 pontban

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ

№ 1 1968 г.

2 съезд Венгерского союза по физкультуре и спорту 1

Янош Сабо: За лучшее использование возможностей спорта и физкультуры в школе 5

Ильдико Ковач: Требования к физкультуре и положение приезжающихся учеников . 8

Д-р Ласло Надори: Спорт и физкультура в начальних классах 12

Курт Мейнел: Обучение движениям и мышление 16

Тамаш Надь: Изучение физического (морфологического) развития в общей школе .. 19

Ласло Бекефи: Ещё раз об уроке спорта ... 24

ИНФОРМАЦИИ 27

KÖRPERERZIEHUNG

Heft 1/1968.

II. Kongress des Ungarischen Landesverbandes für Körpererziehung und Sport 1

János Szabó: Zur besseren Ausnützung der Möglichkeiten von Sport und Körpererziehung in der Schule 5

Ildikó Kovács: Die Anforderungen der körperlichen Erziehung und die externen Schüler 8

Dr. László Nádori: Der Sport und die Körpererziehung in der Unterstufe 12

Kurt Meinel: Bewegungsunterricht und Denken 16

Tamás Nagy: Untersuchung der körperlichen (morfologischen) Entwicklung in der Allgemeinen Schule 19

László Békeffy: Nocheinmal über die Sportstunde 24

INFORMATIONEN 27

foglalhatjuk össze. Ismeretét, illetve megtartását a szabálykönyv minden úttörő számára kötelezően írja elő:

1. A minikosárlabda játék és sport egyaránt.

2. A játékvezetők ítélete végleges és megmásíthatatlan.

3. A sport csak ellenfelet ismer, ellenséget nem, és azt a csapat erejével sportszerűen kell legyőzni.

4. Az úttörő minikosárlabdás egyaránt jól bánik a labdával és indulataival.

5. A győzelemnek örül, veszteség esetén sportszerűen gratulál a legyőzőnek.

6. Vasszorgalommal tanul és edz. Sportban és tanulásban egyformán dicsőséget, elismerést szerez az úttörő névnek, szüleinek, csapatának.

A Sportpropaganda a játék szabálykönyvét (címe: Úttörő MINI kosárlabdajáték és versenyszabályai) 3 Ft-os árban megjelentette. A szabálykönyv a Sportpropagandánál megvásárolható, ill. megrendelhető.

N. T.

● Sportszociológiai felmérés elemzése

A dolgozat az Egri Tanárképző Főiskolán testnevelés szakra felvételiző és felvételt nyert hallgatókon végzett felmérések összehasonlító elemzését adja. A felmérések szociális, pályaválasztási és sportjellegű kérdésekre terjedtek ki. Elgondolkoztató megállapítása a dolgozatnak, hogy míg a felvételizők között a faluról származók arányszáma megfelelő (44,44%), a felvettek között már csak 16,70%-t tesznek ki. Az iparban foglalkoztatott családok gyermekei a felvett hallgatók között valamivel nagyobb arányszámot képviselnek, mint a felvételizők között, a mezőgazdaságban foglalkoztatott családok gyermekei viszont aránytalanul kevesen nyertek felvételt. Érdekes az a megállapítás is, hogy a megkérdezettek válaszai alapján a labdajátékok lényegesen nagyobb elterjedtségnek örvendenek, a felvételi eredményeket mégis a tornában elért eredmények befolyásolják erőteljesebben. (Szerző: Markos Tibor. Megjelent az Egri Tanárképző Főiskola füzetei sorozat 414. számában. Eger, 1967. Különlenyomat.)

Ára: 2,40 Ft

A testnevelés tanítása

EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ

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

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

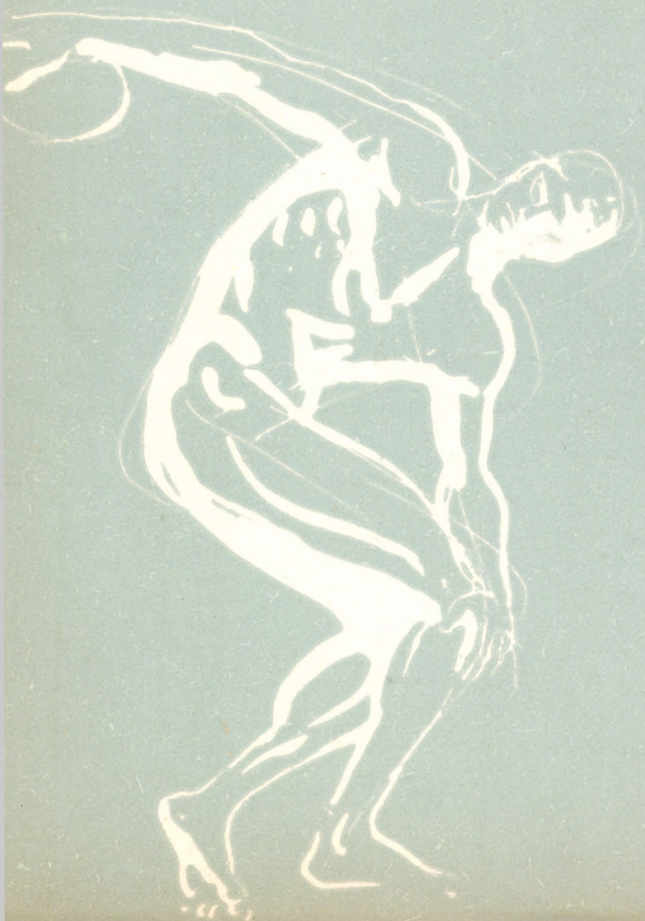
Csekkszám: 61.256

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

Indexszám: 25 110

A testnevelés tanítása

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA



A MŰVELŐDÉSÜGYI
MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI
FOLYÓIRATA
IV. ÉVFOLYAM
1968.

2.



Bognár Károly felv.

A testnevelés tanítása

Szerkesztő
Burka Endre

Szerkesztő bizottság
Bellay Lászlóné
dr. Kálmánchey Zoltán
Nyíri János
Paku Ernő
Raffel Zoltán
Sós István
dr. Székely Gabriella
Szuh Csaba

E számunk munkatársai: *Árpássi Károly* tanár, Üllő; *Becsy Bertalan Sarolta* intézeti tanár, Budapest; *N. Gombos Marianna* pszichológus, Budapest; *Dr. Kerékgyártó Imre* vezető szakfelügyelő, Budapest; *Dr. Keresztényi József* tudományos főmunkatárs, Budapest; *Koós Andor* szakfelügyelő, Mezőtúr; *Kovács Géza* MTS OT munkatársa, Budapest; *Sós István* MTS OT iskolai testnevelés országos szakfelügyelője, Budapest; *Dr. Székely Gabriella* OTSI sportszakorvos, Budapest; *Takács Ferenc* adjunktus, Budapest.

Megjelenik évente hatszor

TARTALOM

Az iskolai testnevelés és sport az MTS II. kongresszusán (Sós István) 33
Kovács Géza: Az iskolai tanulók munkaképességének fejlesztése újabb módszerekkel 38
Dr. Kerékgyártó Imre: A tanulók személyiségének megismerése és testi nevelésük 42
Becsy Bertalan Sarolta: Új utakon az NDK iskolai testnevelése 45
N. Gombos Marianna: Az iskolai sport pszichológiája 53
Árpássi Károly: A Kilián-mozgalom az általános iskolai oktatásban 56
Koós Andor: Rajttámla oktatási célokra 58
Dr. Keresztényi József: Olimpiai mitológia 60
TÁJÉKOZTATÓ 62
SZEMLE 63
SZAKIRODALMI FIGYELŐ 64

Szerkesztőség: Budapest, VII., Gorkij fasor 17—21. OPI Testnevelési Tanszék. — Telefon: 228-203, 228-238 228-609, 108-as mellék. — Kiadja a Tankönyvkiadó, Budapest, V., Szalai u. 10—14. — A kiadásért felelős: Vágvölgyi Tibor igazgató. — Terjeszti a Magyar Posta. — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlapirodánál (KHI. Budapest, V., József nádor tér 1. sz.) közvetlenül vagy csekkbefizetési lapon (csekkszámlaszám: egyéni 61.256, közületi 61.066), valamint átutalással a KHI. MNB. 8. sz. egyszámlájára. Előfizetési díj egész évre: 14,40 Ft. — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest, V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban. Példányonkénti eladási ár: 2,40 Ft.
68.82 Egyetemi Nyomda, Budapest

Az iskolai testnevelés és sport az MTS II. kongresszusán

A Magyar Testnevelési Sportszövetség 1967. december 12—13-án tartott II. kongresszusa felmérte az I. kongresszus óta megtett utat, és kijelölte az elkövetkező 4 év feladatait. A kongresszuson szinte központi kérdés volt az iskolai testnevelés és sport. Helyet kapott e kérdés az MTS Országos Tanácsának írásos jelentésében, *Egri Gyula* elnök szóbeli beszámolójában, a felszólalásokban és a kongresszus határozatában.

A kongresszuson több mint 50 testnevelő tanár vett részt, akik különböző iskolatípusokban és intézményekben tanítanak.

Szóbeli beszámoló

Az MTS OT jelentését előző számunkban részletesen ismertettük. *Egri Gyula* elnök szóbeli beszámolójában lényegében az írásos anyag megállapításaihoz fűzött kiegészítéseket. Megállapította, hogy alapvetően fontos szerepet töltenek be az iskolák a magyar testnevelési és sportmozgalomban. A fiatalok többnyire iskolai tanulmányaik során találkoznak először a testneveléssel, itt érthetik meg, hogy a testedzés milyen jelentős az egészséges életmód kialakításában. Ezért az iskolai testneveléssel és sporttal való foglalkozást az MTS OT egyik kiemelkedő feladatának tekinti.

Beszélt Egri elvtárs arról, hogy még ma is sok helyütt fellelhető olyan szemlélet, amely tagadja a testnevelésnek mint tantárgynak a létjogosultságát, és sokan támadják az osztályozás rendszerét is. Leszögezte: „Határozott véleményünk szerint az iskolai kötelező testnevelés az iskolai oktató-nevelő munka szerves része, és más tantárgyakkal egyenrangú. Ezt a gyakorlatnak is tükröznie kell. Azt is helyes lenne elérni, hogy az iskolai sportköröket minden iskola tekintse magáénak, és ez nyilvánuljon meg a személyi és tárgyi feltételek biztosításának elősegítésében is. A KISZ-szervezeteket pedig, amelyeknek tevékenységét az iskolai sport eddig sem nélkülözhette, arra kérjük, hogy legyenek még kezdeményezőbbek, és támogassák a sportköröket feladataik jobb ellátásában."

Felszólalások

Az iskolai testnevelés és sport kérdéseivel a felszólalók több mint 50%-a foglalkozott. A felszólalók többsége általában a jelen állapotokat bírálta, de többen javaslatokat is tettek. A felszólalók — igen helyesen — a tanórai kötelező testnevelés és az önkéntes sporttevékenység problémáit nem választották szét, hanem e két terület szoros kapcsolatára mutattak rá. A legtöbb felszólaló az alapkérdésekhez szólt hozzá: a szemlélethez, az óraszámokhoz, a nevelői ellátottsághoz, a létesítmény, felszerelés állapotához, a sporttevékenység szervezeti, tartalmi kérdéseihez.

Az alábbiakban röviden ismertetjük az egyes felszólalásokat.

A felszólalásokban felvetett kérdésekben nem foglalunk állást, hiszen a határozat értelmében közös programban kell majd az illetékes szerveknek álláspontjaikat kialakítaniuk.

Biszku Béla, az MSZMP Politikai Bizottságának tagja, a Központi Bizottság titkára, felszólalásában többek között ezeket mondotta: „Hallottunk ugyanis itt felszólalást, amely arra utalt, hogy az iskolai sport elmaradott. Teljesen igaz, s ha az iskolai testnevelés — ennek megfelelően a sport — nem fejlődik kellőképpen, akkor azt hiszem az alapoknál van a baj, márpedig nagyon fontos, hogy a testnevelés — az alapokat tekintve — fejlődjék."

„Teljesen egyetértek azzal, hogy az alapoknál, az ifjúságnál kell a változást elő-

idézni, s végrehajtani a Politikai Bizottság határozatát olyan értelemben, hogy egységes nevelési elveket alkalmazunk. Nálunk ugyanis bizonyos szemléleti ferdülés van. Ha sorra vesszük a nevelés alapjait, az eszmeit, elméletit, esztétikait, politechnikait stb., a nevelés e fogalmai mellé soroljuk a testnevelést is. Energikusabban kellene művelődési kormányzatunknak azon dolgoznia, hogy ezen a téren változás következzék be. Mi történik most a Politikai Bizottság határozata után? Tulajdonképpen visszaállítunk olyan rendszert, ami már volt. Egy héten 2 óra testnevelés már volt az iskolákban."

„Végül röviden kitérek az iskolai sportra, teljesen egyetértve az e tárgyban felszólalt elvtársakkal. Az iskolai sportra nagyobb figyelmet kell fordítani. Érvényt kell szerezni annak, hogy az egységes nevelésben a testnevelés: része a nevelésnek. Amikor az ember ilyen kérdésekkel foglalkozik, akkor természetesen rögtön jelentkezik a másik oldal, hogy jobb tárgyi és személyi feltételeket kell teremteni, és itt együtt kell dolgozni a művelődési kormányzatnak és a sportvezetőknek."

Dr. Gyugyi János, a Tolna megyei Tanács VB-nak elnökhelyettese, az MTS Tolna megyei Tanácsának tagja megemlítette, hogy a megyében 94 testnevelő tanárra lenne szükség, s akkor már a 3—4. osztályban lehetne szakosítani. Jelenleg azonban csak 50 testnevelőjük van. A Testnevelési Főiskolát végzettek nem mennek vidékre. A hiány pótlására igyekeznek mindent megtenni. Az alsó tagozatos órákat is a testnevelési szakfelügyelők hatáskörébe óhajtják adni. Az osztott általános iskolák 50%-ában van tornaterem. Helyeselné, ha a Munkaügyi Minisztérium az 5—6 tantermes iskolák mellé is építene tornatermet.

Galamb Istvánné testnevelő tanár, a Bács-Kiskun megyei középiskolai sportbizottság elnöke felszólalásában az óraszámmal, a létesítmény és a szaktanári ellátottsággal foglalkozott. Megállapította, hogy igen sok esetben kimondottan ellenséges az iskolafenntartó hatóságok, igazgatók, tantestületek magatartása, s hogy sok nevelő és szülő a testnevelést felesleges időpazarlásnak tartja. Javasolta, hogy évenként, területi felosztásban, 5—6 helyen szervezzék meg a jövőben a testnevelők továbbképzését. Foglalkozott a középiskolai sporttal: jobb kapcsolat kialakítása lenne szükséges az iskola és az egyesületi edzők között. Szóvá tette a tornatermek építésekor a merev előírások betartását, amelyek akadályai a nagyobb méretű tornatermek építésének.

Papp-Gazsi Imre, az MTS Borsod megyei Tanácsának elnöke, az utánpótlás gyengeségének egyik okát az általános iskolai testnevelés alacsony színvonalában, a testnevelő szakos nevelők hiányában látja.

Dr. Kálmánchey Zoltán, a pécsi Tanárképző Főiskola igazgatóhelyettese hangoztatta, hogy szívós felvilágosító, nevelőmunkára van szükség, hogy a testnevelés és sport igénnyé váljon. A helytelen szemlélet a fejlődés akadálya: „Mivel is magyarázhatnánk, ha nem a szemléletformálás terén jelentkező nehézségekkel, a régi előítéletek fékező erejével az olyan jelenségeket, mint az iskolai testnevelés területén oly sok figyelmeztetés ellenére is megmutatkozó elmaradottságot, a testnevelésnek az iskolák életében, ifjúságunk nevelésében, a testnevelésnek a szocialista pedagógiai elvek ellenére még ma is meglehetősen mellékes szerepet betöltő helyzetét?" A továbbiakban az ebből a helytelen szemléletből eredő hátrányokkal foglalkozott. Időszerűnek tartaná a testnevelők helyzetének felülvizsgálását, mert bizonyos vonatkozásban hátrányos megkülönböztetésben van részük. Az óraszámban csökkenő tendencia tapasztalható, s nem kielégítők a tanítóképzőkben sem az óraszámok. Indítványozta a felsőbb irányítás hatékonyabbá tételét, a tanácsok megnövekedett feladatainak ellátására megfelelő képviseletről való gondoskodást, a tornatermi építési normák felülvizsgálatát.

Dr. Maleczky Emil, a Veszprémi Vegyész Sport Club elnöke szerint az egyetemi és főiskolai sport igen jelentős, mert több



MTI Foto. Petrovits L. felv.

mint 90 intézmény 52 ezer nappali tagozatos hallgatójának sportolásáról van szó. Utalt a beszámoló megállapításaira. Kérte, hogy a versenynaptár összeállításakor jobban vegyék figyelembe a hallgatók tanulmányi elfoglaltságát. Javasolta, hogy az egyetemi és főiskolai sportkörök sportolói ösztöndíjban részesüljenek, ez az egyetemi és főiskolai élsportot segítené. Foglalkozott a létesítményproblémákkal, s Veszprémben uszoda építését szorgalmazta.

Vajó Péter, a KISZ KB titkára, az MTS elnökhelyettese a KISZ szerepét emelte ki a testnevelési és sportmozgalomban, és leszögezte, hogy a KISZ a jövőben is aktív részt vállal, szervezője kíván lenni az ifjúság testnevelésének. „Az elkövetkező években bátrabban és többet kívánunk kezdeményezni az iskolai sport és testnevelés, a természetjárás és turisztika terén, nagyobb figyelmet kívánunk fordítani a KISZ-tagság sportigényének fejlesztésére, és kielégítésére." Szóvá tette a játszóterek, „grundok" hiányát, mert a tanulók mozgásigényét az iskola nem tudja kellő mértékben biztosítani. Az iskolai kötelező testnevelés fejlődése elmaradt a korszerű követelményektől és a nemzetközi színvonaltól. Nagyobb megbecsülést kell kapnia anyagiakban, erkölcsiekben a középiskolai és az egyetemi sportnak.

Dr. Gulyás Emilné, a Szabolcs-Szatmár megyei Tanács VB elnökhelyettese javasolta, hogy a Nyíregyházi Tanárképző Főiskolán épüljön fedett uszoda, a továbbképző iskolák tantervébe vegyék fel a testnevelést, s több testnevelő tanárt képezzenek.

Oláh István vezérőrnagy, honvédelmi miniszterhelyettes foglalkozott a testi felkészültség és a honvédelmi kötelezettséggel

járó feladatok kapcsolatával, a bevonuló fiatalok új rendszerű testnevelési és sportfoglalkoztatásával. Örömmel üdvözölte, hogy minden iskolatípusban megvalósul a heti 2 testnevelésóra, s ennek jótékony hatását a hadseregben is érezni fogják.

Soós Margit, a szentgotthárdi gimnázium testnevelő tanára rámutatott az iskolai testnevelés és sport jelentőségére, mivel az iskola adja az alapot, és itt kell a testmozgást megszerettetni. Ennek azonban ma még sok akadálya van, például a kevés óraszám, a koedukáció, a sok bejáró tanuló. Továbbiakban az iskola és a falu sportja kapcsolatára mutatott rá.

Kmety Ferenc, a Nógrád megyei Tanács VB művelődésügyi osztályának helyettes vezetője a megye helyzetével foglalkozva megállapította, hogy kevés a testnevelő, 184 általános iskolájuk közül csak 35-ben van szakos nevelő. A nevelők nem tudják megtalálni azokat a módszereket és eszközöket, amelyeknek segítségével élvezetessé, vonzóvá és élményszerűvé tudnák tenni a testnevelési órákat, pedig ez az utánpótlásnevelés szempontjából igen fontos lenne.

Dr. Lissák Kálmán akadémikus, a Testnevelési Tudományos Tanács elnöke megemlítette, hogy a TTT a tudományos kutatás keretében jelenleg 22 iskolai és óvodai testnevelési kutatót tart nyilván és támogat.

A TTT kezdeményezésére a Testnevelési Főiskolán az 1967/68-as tanév II. félévében, a II. évfolyamon, az MTS elnökségének határozata alapján óratervbe iktatták a „Bevezetés a tudományos kutatásba" című kollégiumot.

Dr. Papp László a Csornai MEDOSZ elnökségének tagja a falusi sporttal kapcsolatban mutatott rá az iskola szerepére. A falusi sportkörökhöz nem mindig találják meg az utat az általános iskolából kikerült tanulók. A KISZ-re várna ebben a vonatkozásban is nagyobb feladat.

Dr. Fekete József, a Művelődésügyi Minisztérium főosztályvezetője elfogadta a jelentésben és a beszámolóban foglaltakat, szükségesnek tartotta azonban, hogy néhány kérdéssel külön is foglalkozzék. A szakközépiskolák 1968 szeptemberében életbe lépő új tantervében már minden osztályban heti 2 testnevelési óra szerepel. Az osztatlan iskolákban mindössze 64 ezer tanuló részesül heti 1/2 órás testnevelésben. A tanárhiánnyal kapcsolatban szóvá tette, hogy a testnevelők nem mennek vidékre, falura, így a hiány felszámolása igen nehéz. Hivatását szerető testnevelők képzését kérte a Testnevelési Főiskolától és a tanárképző főiskoláktól. Az óraszámok emelésében az MM szembe találja magát más szakmai érdekekkel, például a fizikusok is óraszámemelést kérnek, s a szülők sem örülnek a túl nagy óraszámnak. Az óratervek kompromisszumokkal készülnek. Az egész napos iskolák, a bentlakásos iskolák, a kollégiumok kiépülésével a kérdések nagyon könnyen, nagyon jól megoldhatók, ha elegendő testnevelő tanár is lesz. „Mi mindenképpen azon leszünk, arra törekszünk, azért fogunk agitálni, hogy megértse igazgatói gárdánk, megértsék tanáraink, a nevelő testületek, hogy a testi nevelés a marxista—leninista nevelésnek egyik igen fontos, integráns része."

A felmentéseknek egyik oka valószínűleg a testi gyengeség, azonban hivatástudattól vezérelt, nagytudású, melegszívű pedagógusokra is szükség van, akiknek a tantestület sem tud ellenállni. Leszögezte: "... az iskolai testi nevelés nem egyszerűen csak egy tantárgy. Több annál! Át kell hatnia a gyerek egész életét, életérzésévé kell válnia, hogy felnőtt korában is valóban megmaradjon benne az az igény, hogy egészséges testben lesz egészséges az értelem."

Sorbán László, az MTS Debrecen Városi Tanácsának elnöke, az utánpótlás szempontjából kedvezőtlennek ítélte az évenként változó középiskolai sportprogramot, s a szakosztályok megszüntetését. Javasolta, hogy 1970-ig valamennyi sportágban vezessék be a középfokú iskolák országos bajnokságát. Az 1967/68. tanévi program pedig bővüljön ki a labdarúgással és a kézilabdával. A középiskolai sportegyesületnél kerületenként hozzanak létre ismét szakosztályokat.

Gáti Károly, a ceglédi Vasutas SE edzője a tornatermek építésének problémáival foglalkozott röviden.

Kalmár István, az FTC elnöke az egyetemi, főiskolai és a társadalmi sportegyesületek viszonyát taglalta, mert amilyen örvendetes, hogy a sportolók felsőbb szinten folytatják iskolai tanulmányaikat, annyira hátrányos lehet ez a nevelő sportegyesületekre, ha a főiskolai felvétellel együtt jár az átigazolásuk is.

Tenkei Antal testnevelő tanár, az MTS Gyula Városi Tanácsának elnöke sajnálattal állapította meg, hogy az elméleti tárgyak óraszámának növekedésével nem járt együtt a testnevelés óraszámának növelése. Utalt a szemléleti torzulásokra, s javasolta, hogy az esti iskolákban, a levelező oktatási formában kapjon helyet a testnevelés, ha másképp nem, elméleti tárgyként. Kifogásolta a tornatermek építése körül tapasztalható hiányosságokat. Gyulán például 1925-ben épült utoljára tornaterem, a tanulók száma azonban megötszöröződött. A tornatermek építését nem az osztályok, hanem a tanulók számához kellene kötni. Nem kielégítő a testnevelők és a sportorvosok közti viszony. Ha ez megjavulna, kevesebb lenne a felmentettek száma is. A középiskolai sportban tapasztalható visszaesés a szakosztályok megszüntetésére vezethető vissza. Az országos középfokú iskolai bajnokságoktól a minőségi sport fellendülése várható. A sportfoglalkozásokon a tanulók részvételét kötelezővé kellene tenni.

Fajkos Aladár, az MTS Budapesti Tanácsának elnöke megállapította, hogy az ifjúság érdeklődése elsősorban a labdajátékok felé tolódik el, amire jó példa a középiskolai bajnokság is, mert míg az atlétikában 40 csapat 5 fővel, tornában 56 csapat 3 fővel nevezett, addig kosárlabdában 246, kézilabdában és labdarúgásban szintén hasonlóan nagy számban neveztek az iskolák.

Pálos József, Somogy megyei vezető testnevelési szakfelügyelő megállapította, hogy az Úttörő Olimpia közkedvelt és népszerű, de komoly megterhelést jelent a gyerekeknek, pedagógusoknak egyaránt, ezért javasolta a versenyszámok csökkentését. Középiskolákban mindenhol biztosítani kell a heti 2 testnevelési órát, de már most, és nem csak az 1968 szeptemberétől életbe lépő új rendszerben.

A középfokú iskolák országos bajnokságait további sportágakkal kell bővíteni. Javasolta, hogy — előírás szerint — a 8 vagy több tantermes iskolákhoz tornatermeket építsenek, mégpedig az építkezés első lépcsőjében.

A kongresszus határozata

A kongresszus határozatot fogadott el, amelyet vázlatosan már szintén ismertettünk. Ennek az iskolai testnevelésre és sportra vonatkozó I., 2. pontját most szó szerint is közöljük:

„2. *Megkülönböztetett gondot kell fordítani az iskolai testnevelés és sport fejlesztésére, az ezzel kapcsolatos helyes szemlélet formálására*, mert az iskolai testnevelés testkultúránk alapját képezi, s a rendszeres sportolás iránti igény kialakítása elsősorban az iskolában kezdődik. *A kötelező testnevelés és az iskolai sport fontosságának tudatában az MTS II. kongresszusa felkéri az iskolafenntartó minisztériumokat, hatóságokat, iskolaigazgatókat, tantestületeket, segítsék elő, hogy a testnevelés az eddiginél jobban váljék a nevelés szerves részévé.* Vallják magukénak a testnevelés mellett az iskolai sporttal kapcsolatos feladatokat is, nyújtsanak támogatást a szükséges feltételek megteremtéséhez. Valamennyi iskolatípusban valósítsák meg a heti 2 óra kötelező testnevelést és a foglalkozások színvonalának emelését. Az egészségügyi és honvédelmi nevelési szempontok elsődleges figyelembe vételével felül kell vizsgálni a felsőoktatási intézmények testnevelésének és sportjának jelenlegi rendszerét, biztosítani kell, hogy az megfeleljen a korszerű igényeknek. *A kongresszus felkéri a Művelődésügyi Minisztériumot, a többi iskolafenntartó szervet és a KISZ Központi Bizottságát, hogy az MTS Országos Tanácsával együtt egy éven belül alakítsák ki az iskolai kötelező testnevelés és*

sporttevékenység fejlesztését szolgáló közös programot.

Az *általános iskolai sporttevékenység* nyújtson a tanulóknak élményt. A sokrétű őrsi sportfoglalkozások, a sportdélutánok, a házi bajnokságok, a négytusaversenyek és az úttörő olimpia mellett szervezettebbé, programjukban tartalmasabbá kell tenni a kirándulásokat, a túrákat, és a táborozásokat. Az MTS területi szervei és a természetbarát-szövetségek adjanak mindehhez sokoldalú segítséget az Úttörő Szövetségnek és az úttörőcsapatoknak.

A középfokú és a szakmunkásképző iskolák tanulóinak rendszeres sportfoglalkoztatását elsősorban az iskolai sportkörben kell biztosítani, a tehetséges fiatalokat pedig egyesületekbe és sportiskolákba kell irányítani. A középfokú iskolák versenyrendszerének kiszélesítése érdekében ismét kerüljenek megrendezésre több sportágban az országos középiskolás bajnokságok. Törekedni kell arra, hogy a középfokú iskolai sport az utánpótlás nevelésének egyik pillére legyen.

A felsőoktatási intézmények sportéletének fejlesztése kétirányú: a sportolásban részt vevők számának növelése és annak elérése, hogy számos sportágban az egyetemi sportklubok az élsport bázisává fejlődjenek. Ennek szolgálatába kell állítani egyrészt az évfolyamok, karok, intézmények, kollégiumok sportrendezvényeit, alapfokú versenyeit, házi bajnokságait, meg kell szervezni az átfogó „Egyetemi-Főiskolai Versenyek" rendszerét. Másrészt a módszertani, a szakmai munka színvonalának emelésével, az utánpótlás kialakításával, a feltételek javításával kell elősegíteni, hogy a szakosztályok az élvonalba kerüljenek."

Sós István

Az iskolai tanulók munkaképességének fejlesztése újabb módszerekkel

KOVÁCS GÉZA

1967 őszén a fenti címmel jelent meg a Művelődésügyi Minisztérium Közoktatási Főosztályának állásfoglalása, amit megkaptak a megyei és megyei jogú városi művelődési osztályok és a budapesti oktatási osztály.*

Az MM statisztikai tájékoztatója szerint a folyó tanévben az iskolák, pedagógusok és a tanulók száma így alakult:

	Iskolák száma	Pedagógusok száma	Tanulók száma
Általános iskola	5954	62 241	1 380 286
Középiskola	589	12 317	375 734
Felsőoktatás	92	8 889	89 544
Szakmunkásképző iskola	—	—	183 599

A tanulók munkaképessége fejlesztésében közvetlenül érdekeltek száma igen tekintélyes. Néhány kiegészítést ez az anyag tehát igencsak megérdemel.

Az iskolások munkaképességének jelentősége sokkal nagyobb, mint amit ezek a számok első pillantásra mutatnak. Az iskoláktól a társadalom képzett, munkaképes utánpótlást vár: egészséges, kitartó embereket. Iskoláink ennek teljes igyekezettel törekednek megfelelni. Az áldozatos munka ellenére sok statisztikai és tapasztalati adat arra mutat, hogy az erőfeszítés sokkal na-

* Az MTS OT pedig megküldte az MTS megyei Tanácsainak.

gyobb, mint a visszatérülő eredmény, szellemi és fizikai téren egyaránt. A tanulóknak néhány százaléka kitűnő és jeles. Többségük csak többé-kevésbé felel meg azoknak a társadalmi átlagkövetelményeknek, amelyeket az iskolai normatívák rögzítenek. A tanulók fizikai ereje sem kifogástalan. Sok a fizikai terhelésben könnyítésre szoruló, részlegesen és teljesen felmentett, rövidebb-hosszabb ideig kíméletet igénylő tanulók száma.

A tanulók eléggé nehezen viselik az iskolai terhelést. Fáradékonyak, különösen az utolsó órákon. A tanítási veszteségpercek száma óráról órára nő a közismert diagram szerint, és különösen kedvezőtlen képet mutat hétvégeken, a téli, tavaszi és az év végi szünetek előtt a halmozódott fáradtság következtében.

A jelenlegi tananyagban rögzített követelmények koncentrált szellemi munkát és igen jó időkihasználást kívánnak meg. A legkiválóbb pedagógiai tudásközvetítés sem mentesít a figyelem megfeszítésétől, a gondolkodás munkájától. Tehát a szellemi munkabírás az egyik legfontosabb meghatározója lesz a tanítás eredményének.

A szellemi munka az agyat terheli. Az intenzív észtevékenység az idegsejtek fokozott aktivitásával, ez pedig fokozott anyagcseréjével, táplálkozásával, kiválasztásával jár együtt. Az idegsejtek oxigén- és táplálékellátását, valamint kiválasztási termékeinek elszállítását a vérkeringés biztosítja. Az agy vérellátása a szív és érhálózat működésének függvénye. Az agy — és valamennyi szerv — működése szoros kölcsönhatásban van. A jó állapotot mutató jó közérzethez valamennyi szerv kedvező működése és összhangja kell, amit az idegi és hormonális vezérlés kiegyensúlyozott volta biztosít. A szervezet bonyolult funkcionális összefüggései következtében bármely életműködés lecsökkenése, a normálistól való kóros eltérése kihat az egész közérzetre, a munkaképességre, különösen a legérzékenyebb idegtevékenységre.

Mind a fáradás, mind az iskolai élettel járó mozgásszegénység az életműködések lelassulásához vezet. A légzés a teljesnek egytizedére, a vérkeringés kb. egyötödére csökken. Nyilvánvaló ebből a szervek elégtelen ellátása, a kiválasztás lelassulása. Mindkettő funkciócsökkentő, koordinációrontó hatású.

Az emberi szervezet léte törvényeinek ismeretében és felhasználásában az iskolai gondok jelentékenyen csökkenthetők, a tanulók munkaképességének rendszeres gondozásával felfogóképességük javítható, fáradékonyságuk csökkenthető, figyelmük gyorsabban regenerálható, a pszichés és vegetatív gátlások kisebbíthetők vagy megszüntethetők, a cselekvőkész öntevékenység fokozható, a fegyelem javítható.

* * *

Az iskolai munka rendszeres terhelése a szervezet energiáit napról napra fogyasztja. A hiányzó energiákat tehát állandóan olyan bőséggel kell pótolni, hogy megfelelő készletek jussanak a szervezet fejlődéséhez is. A szervezet valamennyi funkcióját irányító centrumoknak meg kell kapniuk a naponta szükséges mennyiségű, változatosságú és intenzitású kedvező serkentő ingereket. Ezeknek az ingereknek jelentékeny része szakszerű, változatos mozgással biztosítható.

Már néhány egyszerű mozgás is javíthatja a közérzetet (nyújtózás, mély légzés, kevés séta), csak nem elégséges minden centrum ellátására, és hatása rendkívül rövid. Olyan mozgás szükséges, mely a szervezet igényeit kielégíti, és megvalósítható az iskolában. Ahol kevés az erre fordítható perc, a hely szűkös, és a zsúfoltság nagy, okos szervezettség szükséges ahhoz, hogy egymás zavarása nélkül mindenki megkapja a neki szükséges és neki való egészséges és tartós hatású mozgást. A szervezettséget különösen a gyengébbek, a védelemre szorulók igénylik, akik éppen fogyatékosságaik miatt az egyéb mozgásalkalmakból kiszorulnak, pedig éppen ők volnának leginkább ráutalva.

A légzés és vérkeringés normalizálása az iskolai munka közben tulajdonképpen mindannyiszor szükséges, ahányszor a fá-

radtságtüneteket észleljük: a figyelem szóródásán, a motorikus kényszertevékenységen, a fegyelem lazulásán, a gondolkodás lassúbbodásán stb.

A józan ötletesség a magyar iskolákban nagyon sok okos és hasznos próbát tett a gyermekek munkaképességének gondozása érdekében. Ma már alkalmunk nyílik a sok évtized elszigetelt tapasztalatainak általános hasznosítására, a gyengeségeket már elkerülő, további ötletekhez alapul szolgáló publikálásra.

Kiemelkedő fontosságú, itthon is megerősített nemzetközi tapasztalat az, hogy a tanulók munkaerejének gondozása, fejlesztése iskolai alapfeladat, s az igazgató irányításával az egész tantestület kötelessége. Ezáltal a tanulók védelmére tett intézkedés az egész iskola oktató-nevelő munkáját átszövi, része lesz minden tantárgynak, minden rendezvénynek, iskolai megnyilvánulásnak.

Az iskola — miután kívülről nem kaphat olyan segítséget, amely biztosítaná az iskolai feladatok elvégzéséhez szükséges munkaerőt — ezért a munkaképesség fejlesztését és gondozását a maga erejére támaszkodva, a rendelkezésére álló időben valósítja meg. Iskolán belül biztosíték a sikerhez: a testület pedagógiai tudása és tapasztalata a mozgás megtervezéséhez, a foglalkozásokat levezető tanulók kiképzéséhez szükséges speciális képzettségű szakember (testnevelő, orvos), az iskolai rend és annak hézagtalan felügyelete, az érdeklődés felkeltése, az érdekeltség tudatosítása és a lelkesedés fenntartása meggyőzéssel és szoktatással.

Az órák alatt is szükséges a tevékeny pihentetés, különösen akkor, ha okosan, jól és teljesen kihasználjuk a tanulók munkavégző kapacitását. A tevékeny pihenés mozgásaihoz szükséges a friss levegő. A szellőztetés megjavítja a tanterem levegőjét a mozgást követő óraszakaszra is. A tízpercekben és az órák alatt rendszeresített szellőztetés nemcsak a tanulásra, hanem az egészségvédelemre is igen hasznos. Az ilyenkor végezhető néhány célszerű mozgást a szaktanár meg tudja tervezni annyi változatban, amennyire szükség van. Az óraközi egy-két perces testmozgás és szellőztetés minden korosztály számára hasznos, kár leszűkíteni csak a legkisebbekre.

A tízperces szünetek — legalább egyik felének — felhasználása szervezett, tevékeny pihentetésre, igen jól bevált a kísérletező iskolákban. A változatok szinte felsorolhatatlanok, amelyeket eredményesen kipróbáltak. Az iskola sajátosságain kívül módosultak ezek a tevékeny pihenések az órarend szerint, az évszak, a tanulmányi időszak, az iskolai kiemelt feladatokra való felkészülés miatt, az elméleti és gyakorlati foglalkozások változásait követően és még sok más hatásra. Az ilyen élethez igazodó beosztás eleve biztosítja, az összes érdekek tiszteletben tartását, és a fegyelmezett rend mellett is a szükséges változatosságot.

Az iskolai élet változásaihoz igazított tevékeny pihentetés ad megoldást azokban az elvi vitákban, amelyek a tevékeny pihentetés módjára vonatkoznak: játékos kötetlen, sportszerű kötött, szabadgyakorlatos vagy ezek variációi, együttes vagy osztályonkénti, azonos vagy forgószínpadszerű legyen a foglalkoztatás.

Mindenben helyesen tudnak dönteni abban a tantestületben, ahol minden egyéb mellett vezérlő gondolat az, hogy *mindegyik tanuló* naponta megkapja a neki szükséges kedvező ingereket. Hiszen az iskolának az a kötelessége, hogy emberveszteség nélkül jó szakembernek neveljen fel minden tanulót, és a leggyengébbet is olyan nevelésben részesítse, hogy az átlagkövetelményeknek meg tudjon felelni.

* * *

A tanulók munkaereje gondozásának nem kell csupán az órákra és a tízperces szünetekre korlátozódni. Az iskolai vonatkozású munkahelyi testnevelés sokkal igényesebb lehet, melynek ötletgazdagságára iskoláink sok példát szolgáltattak.

A tanítás megkezdése előtt vagy után a kollégiumokban és napközi otthonokban, a gyakorlati munkák közben, kirándulásokon és táborozások alkalmával, tanfolyamokon és szakkörökön mindenütt szükség van a munkaerő-gondozás tudatos megőr-

zésére. Ezek együtt teszik teljessé a tanulók aktív pihentetését, szakszerű mozgásellátását, mert a legjobban szervezett sport és a kötelező testnevelés is csupán bizonyos korlátozott igényeket tud kielégíteni.

A rendszeres, tevékeny pihentetés a nevelés minden részterületének tartozéka, fiziológiás feltétele, pedagógiai támogatója. Kulturális, gazdasági és védelmi kötelezettségeinkre csak a legkedvezőbbet megközelítő munkaképességgel, egyénileg fizikális optimum birtokában lehetünk alkalmasak.

Ez a lehetőség kötelezettség is. Jelenünk gazdasági kötöttségei, anyagi nehézségei még inkább sürgetnek elfogadható megoldások keresésére. Minél nehezebbek az iskola körülményei, annál fárasztóbb a tanítás és tanulás, annál szükségesebb az edzett teherbíró fizikum, hogy az iskolával szemben támasztott társadalmi követelményeknek lelkiismeretesen eleget lehessen tenni.

A szervezet megedzéséhez a szabad levegő és a természetes fény igen szükséges. A kitűnő magyar éghajlat időjárási adatai annyira kedvezőek, hogy az év nagy részében szabadba mehetünk mozogni. 1966-ban például hét hónap volt tíz napnál kevesebb ideig csapadékos, és csupán két hónapban volt maximum 13 napon. 1950—1966 között a napfény maximum 2159 óra volt egy év alatt, a minimum pedig 1749 óra volt az 1966. évi Statisztikai Évkönyv szerint.

Mindezek olyan kedvező adatok, hogy ha egybevetjük a hőmérsékleti átlagokkal, jóformán alig akadt olyan nap, amikor ne lehetett volna a szabadba kimenni. Ezt a nagyszerű lehetőséget jól kihasználhatják iskoláink többségében.

Az iskolai tevékeny pihentetésnek van egy általános sajátossága mindenütt a világon. Normál iskolai öltözetben kell végezni, mert nincs mód átöltözésre. Ez bizonyos vonatkozásokban korlátozza a tevékeny pihenésnél használható foglalkozásokat, de egyszerűsíti is azokat. A ki- és bevonulások az összes órákon szokásos öltözetben — vagy esetleg nagykabát és sapka felvétele —







általában nem jelentenek különös szervezési nehézséget és időveszteséget sem.

Az öltözet különleges figyelmet érdemel mindenütt. A meghűlésekkel szembeni érzékenység sok tanulónál tapasztalható. Az edzettség az időjárási, hőmérsékleti változások iránti védettség fokozatosan érhető

el. Erőszakoskodás az edzésnek sohasem volt jó módszere; kockázatos és túlzott impulzusai ellen a szervezet gátlásai fognak aktivizálódni. Hatása rendszerint a kívánatos ellentéte.

Az öltözetre különösen ügyelni kell a hideg hónapokban, különösen ha a tanulók megizzadtak. Ügyelni kell azoknak az öltözetére, akik valamilyen betegségen átestek vagy valamilyen okból csökkent munkaképességűek. Ezekben az esetekben a szervezet hőregulációja nem kifogástalan, tehát a szükséges mértékig külső védekezéssel kell pótolni.

A nevelői felügyelet és irányítás nélkülözhetetlen a tanulók munkaerejének gondozásában is, de az öntevékeny, meggyőződésen alapuló cselekvés ugyanilyen fontos. Ez az elv a pedagógiában nem új, tehát a tevékeny pihenés vonatkozásában is könnyű hasznosítani.

* * *

A Közoktatási Főosztály állásfoglalása a tanulók munkaképességének fejlesztéséről nemcsak iskolai ügy, ezen belül nemcsak a tanulók és tantestületek ügye.

A fejlődés nem nélkülözheti a tartalmas és eredményes iskolai nevelést, amelyhez a tanulók munkaerején kívül a tantestületek kifogástalan munkaerejére van szükség, ma még inkább „lenne" szükség. Ezen túl azonban a munkaerő-gondozás felelősségtudatának elültetése az egész utánpótlásgenerációban talán horderejében még a többi nagyon fontos jelentőségét is felülmúlja.

Az új gazdasági mechanizmus nagyszerű célkitűzéseit elérni népünk komoly erőpróbája. Általános renddé lesz az időt jól felhasználó, tudása javát adó emberi munka, az emberi energiák eddiginél gazdaságosabb felhasználása. Ezzel együtt kell járnia a munkaerő társadalmilag szervezett gondozásának is, amit megvalósítani nem lesz különös feladat, ha már zsenge kortól erre nevelődünk. Az iskolai nevelés kihatásai tehát ezen a téren is igen távolra mutatnak.

A tanulók személyiségének megismerése és testi nevelésük

DR. KERÉKGYÁRTÓ IMRE

Az osztályfőnök egyik legjelentősebb pedagógiai feladata, hogy a tanulók *személyiségét megismerje*, majd ismeretük alapján *alakítani* is tudja. A személyiség megismeréséhez abból az alapigazságból lehet csak kiindulni, hogy: „a személyiséget *biológiai adottságai* alapján környezete formálja". Megismerésről tehát csak akkor beszélhetünk, ha az eddiginél lényegesen nagyobb gondot fordítunk a tanulók

a) anatómiai-fiziológiai sajátosságainak,

b) testalkatának és szervrendszerei működésképességének

vizsgálatára, ezen belül pedig idegrendszeri működésének megfigyelésére. Ezzel kapcsolatban elkerülhetetlen, hogy szembenézzünk azzal a még ma is uralkodó *kényelmi álláspontal*, amely a tanulók testi nevelését a testnevelők reszortfeladatának tekinti, s úgy véli, hogy ezzel kapcsolatban a testnevelő tanárokon kívül legfeljebb az orvosoknak lehet bármilyen szerepük. Közel ezer budapesti gimnazista nyilatkozata fekszik előttem. Fiúk és leányok, I. és IV. osztályosok vallanak bennük, s vallomásuk meglehetősen egyöntetű abból a szempontból, hogy a mulasztások igazolásán, a betegségek lehetőleg előzetes bejelentésén kívül kevés tanár érdeklődik testi állapotuk, testedzésük, sportolásuk iránt. Kétségtelen, hogy a testi neveléshez elsősorban a testnevelőktől és az iskolaorvosoktól kaphat *információt* minden tanár,

osztályfőnök, ez azonban nem mentesíthet senkit a ráháruló feladatok elvégzése alól.

Az információkból — ezeket jelenleg a tanulók feleletei helyettesítik — megtudhatjuk: *a)* hányan vannak teljesen vagy részlegesen felmentve a testnevelés alól, *b)* kik azok, és miért kaptak felmentést. Egyes osztályokban nyugtalanítóan magas ezeknek a tanulóknak a száma, de nem nyugtatóbb az sem, hogy az okok között gyakori a szív- és idegrendszeri rendellenesség. Ha a nevelőtestület *közömbös* ebben a kérdésben, megelégszik azzal, hogy adminisztratíve iktatja a naplóban a felmentés tényét, arra viszont nem gondol, hogy az alkati, szervi problémákban az irodalmi, matematikai stb. órákon is lehet következményük, tehát velük kapcsolatban azokra is hárulnak konklúziók. A diáknyilatkozatok hívják fel pl. a figyelmünket arra, hogy az ún. elméleti tárgyakon kapott szó- és írásbeli feladatok mennyisége fordítva arányos *a tanulók alvási idejével.* A személyiség szomatikus szektorában igen jelentős tényező ez, mégsem fordítunk rá elegendő gondot. Az osztályfőnökök feladatai között állandóan hangsúlyozzuk, hogy az osztályában tanító nevelők munkáját össze kell hangolniuk, ennek ellenére a tanulók sorozatban kapják az egyes tanórákon az írásbeli feladatokat, s ennek következtében pl. *100 I. osztályos fiú és 100 I. osztályos leány* adatait vizsgálva azt tapasztalhattuk, hogy

	a 100 leány	a 100 fiú közül
rendszeresen 9 órakor	28	15
10 órakor	29	26
11 órakor	43	38
12 órakor	—	18
12 után	—	3

tér aludni. Nem akarjuk a lefekvés időpontjának elcsúszását egyoldalúan a leckékre hárítani. Szerepe van benne a tv műsorának, az ifjúság felfokozott szórakozási igényének stb. Legyen azonban bármi az oka, a tanuló személyiségének alakításában figyelmen kívül hagyni nem lehet, hiszen az elégtelen alvás kihathat a fiatalok egész iskolai és iskolán kívüli teljesítményére, idegrendszerük fejlődésére. Elgondolkodtató az is, hogy ugyanennek az éremnek másik oldalát tekintve a *IV. osztályosokat* véve alapul

	100 leány	100 fiú közül
vallomása szerint		
rendszeresen iszik feketét	63	52
rendszeresen szed andaxint stb.	58	25

(A két számot nem lehet összeadni, mert többnyire azonos tanulók szerepelnek mindkét adatban, tehát feketét is isznak, andaxint is szednek!) Vajon hány tanuló van az osztályban, aki állandóan hord magával csillapítókat? Lehetetlen, hogy ez kizárólag a testnevelőket érdekelje!

Az osztályfőnöknek kell képet szereznie a tanulók rendszeres elfoglaltságáról is. Igen sok iskolában az a helyzet, hogy a diákok egy részének *heti 52—56 óra egyoldalú szellemi elfoglaltsága* van. Ezek törik magukat a tanulásban, részt vesznek az iskolai és központi szakkörökben, pályázatokat írnak, különórákra járnak stb. stb. Sétára, testnevelésre már idejük sem marad, s ez károsan hat személyiségük fejlődésére. A gyakorlatban azonban mindez csak annyiban vált ki visszhangot, hogy az osztályozó értekezleteken az egész testület összetűz alá veszi a testnevelőt, hogy javítsa fel érdemjegyét. Pedig: ilyen esetekben a testnevelővel együtt kellene azon fáradni, hogy a tanuló szervezze át egész életét, csökkentse a szellemi terhelést, és több gondot fordítson testének nevelésére, fejlesztésére. Nem közömbös ez a jelenség az osztályfőnök szempontjából azért sem, mert minden maximalizmus magával hozza testvérpárját *a minimalizmust,* ugyanabban az osztályban sokan hamar rádöbbennek, hogy a követelményeknek 100%-ig megfelelni nem tudnak, ezért szellemi teljesítményüket 25%-ra vagy még kevesebbre csökkentik. A maximalizmust rendszerint éppen azért nehéz tetten érni, mert mindig

ezzel a minimalizmussal együtt jelentkezik. Ha tehát a testnevelőtől ilyen jellegű információ érkezik, az osztályfőnöknek azonnal intézkednie kell, vagy igazgatói beavatkozást kell igényelnie.

Ahhoz, hogy ezekről a tényekről megbízható információkat szerezhessen az osztályfőnököknek *jó kapcsolatot kell teremteniük* az osztályukban tanító testnevelőkkel. A jó kapcsolat megköveteli, hogy esetenként hospitáljanak a testnevelési órákon, ahol más körülmények, más feladatok végzése közben újabb oldalról ismerhetik meg tanítványaik személyiségét. Időnként be kell kapcsolódniuk a sportrendezvényekbe is hasonló célból, de azért is, mert a tanulók nyilatkozatai egyöntetűen arról vallanak, hogy teljesítményüket fokozza, ha látják, hogy osztályfőnökük is érdeklődik iránta, és csökkenti, ha közönyt tapasztalnak. Nem helyezkedhet senki arra az álláspontra, hogy ez a testnevelő feladata. Az iskolában vannak reszortok, de azok ugyanannak a személyiségnek fejlesztésére hatnak, a reszort tehát nem jelenhet reszorton kívüli teljes érdektelenséget. A személyiség megismerésében a korrelációs kapcsolatok tehát döntő szerepet játszanak. A testnevelő képtelen eredményre jutni, ha nem támaszkodik az osztályfőnökre, és fordítva: az osztályfőnök sem végezhet jó munkát a testnevelő állandó információi nélkül.

Az utóbbi években egy kezdeményezés sem fejezte ki jobban a valóságos összefüggéseket, mint *a jó tanuló — jó sportoló* mozgalom. Azt hiszem, senki sem gondol arra, hogy feltétlenül a történelmi szakkör elnöke fog legmagasabban ugrani, vagy a legjobb oroszos lesz a legjobb futó is. Az azonban kétségtelen, hogy azoknak a tanulóknak, akik a maximum nyújtására törekednek képességeik lehetőségein belül a testnevelésben, könnyebb lesz ezt a maximumot más tárgyakban is elérniük. Nem szabad elfelejtenünk ui. azt sem, hogy a személyiség fejlesztésében döntő szerepet játszik a tevékenység, a munka. A munkát nem szabad kizárólag a politechnikával, a gyakorlati foglalkozások tevékenységével azonosítani. Bele kell fogalmába érteni a testnevelő órákon, de az iskola más keretei között végzett fizikai, akarati és szellemi erőfeszítéseket is.

Mindazok az adatok, tények, amelyekből gondolatainkat leszűrtük, fővárosi, azon belül egy kerületi ifjúságra vonatkoztak. Gimnazisták nyilatkozatai szolgáltatták hozzájuk az alapot. Úgy hiszem azonban, nem kapnánk lényegesen eltérő képet vidéken vagy szakközépiskolában sem. Nem is erről kell vitatkoznunk, hanem azokról a konkrét feladatokról, amelyeket *mindenütt* az adott helyzet felmérése alapján haladéktalanul kell elvégezni !

● Új tornaszerek

Egy német pedagógiai folyóirat házilag könnyen előállítható, csekély anyagi ráfordítást igénylő tornaszereket ismertet. A fényképekkel illusztrált cikk többek között bemutat mászó-, egyensúlyozó- és ugrószereket, homokozót és a nálunk is ismert — bár nem nagyon használt — dobófalat. (Westermanns Pädagogische Beiträge, NSZK, 1966/6.)

Kisméretű botokkal végzett kísérleteinek tapasztalatairól számol be egy leningrádi testnevelő tanárnő. A bot hossza 35 cm, keresztmetszete 2 cm. Főleg az 1—3. osztályos tanulóknál alkalmazta ezeket a botokat, s tapasztalata szerint igen alkalmas az alsóbb osztályos gyerekek mozgáskészségének fejlesztésére. Részletes módszertani útmutatást és számos gyakorlatot is ismertet. (Fizicseszkaja Kultura v Skole, 1966/1.)

● TF-fórum

Hosszú évek próbálkozásai után úgy tűnik, végre sikerült a Testnevelési Főiskola színvonalas munkájához elengedhetetlenül szükséges sajtóorgánumot megteremteni. Az első három szám megjelenése után a folyóiratot méltán nevezhetjük testvérlapunknak is, hiszen az érdekes riportok, főiskolai „sztorik" és — a helyi problémákon túl — színvonalas tanulmányok is találhatók az újság hasábjain. A lap nagy erénye, hogy hadat üzenve a sablonoknak, minden témáról vonzóan, érdekesen ír, és igyekszik aktuális, sőt sokszor „kényes" kérdéseket is felvetni. A lap szerkesztőgárdája — *Kun László* vezetésével — jó úton indult el, és ha a kezdeti lendület nem csökken — valamint, ha a lap kicsit rövidebb időközökben jelenik meg —, akkor hamarosan a főiskola falain túl is érdeklődésre tarthat számot.

Új utakon az NDK iskolai testnevelése

BECSY BERTALAN SAROLTA

I. Az iskolai testnevelés és sport fejlődésének irányát társadalmi követelmények határozzák meg

A szocialista nevelés elé a társadalom a kommunista embereszmény, a mindenoldalúan fejlett személyiség kialakítását tűzi ki. A szocialista testnevelés célja sem térhet el a társadalmilag meghatározott nevelési céltól. Ezt a célt a testnevelés sokrétű feladatain keresztül oldjuk meg a testnevelés sajátos eszközeivel — döntően a testgyakorlatokkal. A testnevelés sokrétű feladatának megoldása tehát társadalmi követelmény.

Ha a testnevelés feladatait elemezzük, úgy e feladatok két oldalát — objektív és szubjektív — különböztetjük meg. „Az objektív oldal a tárgyi ismeretek nyújtását jelenti" ..., „a szubjektív oldal ami ezen tárgyi ismeretek nyújtásán keresztül képességek, tulajdonságok fejlesztését szolgálja." A két oldal dialektikus kölcsönhatásban van, és csak akkor oldjuk meg a testnevelés feladatait helyesen, ha erről a kölcsönhatásról nem feledkezünk meg, és ha sem az oktatást, sem a képzést nem részesítjük megkülönböztetett előnyben.

Minden olyan országban, ahol már lerakták a szocializmus építésének alapjait, és a szocializmus teljes felépítésén fáradoznak, a fejlődés irányát tekintve azonos úton haladnak. Mégis az egyes országok gazdasági, társadalmi, tudományos fejlettsége tekintetében, a sajátosságoktól függően, eltérések mutatkoznak. A szocializmus teljes felépítésének időszakában előre kell nézni, nemcsak az ipar, a mezőgazdaság, a kereskedelem, a tudományok, de a társadalmi élet minden területén. Tudatosan és tervszerűen kell felkészülni a kommunizmusba való átmenetre. Az SZKP XXII. kongresszusán hangzott el a közoktatás területére vonatkozó feladatok között az egyén sokoldalú és harmonikus fejlesztésével kapcsolatban: „A kommunizmusba való átmenet időszakában megnő annak lehetősége, hogy a szellemi gazdagságot, az erkölcsi tisztaságot és a fizikai tökéletességet harmonikusan egyesítő, új embert neveljünk ..." „Amilyen mértékben csökken az anyagi termelésben töltött munkaidő, olyan mértékben bővül a képességek, az adottságok és a tehetségek fejlesztésének lehetősége a termelésben, a tudományban, a technikában, a művészetben."... „A testnevelés és sport elfoglalja helyét az emberek mindennapi életében!"

Minél inkább közeledünk a szocializmus teljes felépítéséhez, illetve a kommunizmus kezdetéhez, annál fontosabb tisztán látnunk, hogy a ma tanuló gyermekek és az ifjúság 2000-ben lesz alkotóereje, tehetsége teljében. A pedagógus nem a „mának" hanem a „holnapnak" dolgozik. Már a „mának" kell biztosítania minden egyes iskolatípusban és minden egyes tantárgy keretén belül, hogy a kommunista embereszmény valósággá váljék. Kérdés, hogy az iskolai testnevelés és sport ennek a célkitűzésnek realizálása érdekében megtesz-e minden tőle telhetőt vagy sem. Ha nem, úgy revízió alá kell venni a gyakorlati testnevelési munkát, a tanterveket, módszereket, mindent, az egész testnevelés elméletét, gyakorlatát.

Az NDK-ban 1959-ben a Szocialista Egységpárt Központi Vezetősége 4. plénumán kiadták az iskolák lényegének szocialista irányban való fejlődéséről szóló tézisek. Ezzel az időponttal kezdődött el a revízió. A párt és kormányzat minden tantárgyban az oktatás intenzitásának növelését, és a sematizmus kiküszöbölését szor-

galmazta. A tézisek alapján kidolgozták az új iskolatörvényt. Ez a törvény hivatott arra, hogy a tanulók magas színvonalú képzésén keresztül — biztosítsa a szocializmus teljes felépítésének előfeltételét. A törvény alapján, annak szellemében elkészítették és kiadták az új általános iskolai tantervet. A tanterv a testnevelés feladatát így jelöli meg: egészséges, testileg fejlett, akaraterős, fegyelmezett, életvidám emberek nevelése, akik képesek és készek a munkára és a szocialista haza védelmére. A tanterv szelleme új, az eddig egyoldalúan hangsúlyozott készségfejlesztéssel szemben a fizikai alaptulajdonságok komplex képzését — a fizikai monizmus materialista értelmében — helyezi előtérbe.

Ennél a kérdésnél időzzünk el kissé, és tisztázzuk, mit értünk a *fizikai alaptulajdonságok komplex képzésén.*

Az NDK testneveléselmélete a fizikai alaptulajdonságok, mozgástulajdonságok vagy mozgássajátosságok fogalmán a szervezet funkcionális, azaz működési lehetőségeit érti, elválaszthatatlan egységben az ember pszichológiai tulajdonságaival. A fizikai vagy mozgástulajdonságok a következők: *gyorsaság, erő, állóképesség, ügyesség, mozgékonyság.* A mozgástulajdonságok, sajátosságok külső megnyilvánulásai a testi vagy fizikai képességek. Pl. az erő abban a képességben nyilvánul meg, hogy az egyén ellenállást küzd le, vagy megfelelő izomfeszítéssel hat ellene. A testnevelés feladata tehát nem a fizikai képességek, a külső megnyilvánulások fejlesztése. A szervezet funkcionális lehetőségeit, a mozgástulajdonságokat kell fejlesztenie ahhoz, hogy a mozgástevékenységekben, sporttevékenységekben a képességek fejlettebb szinten nyilvánuljanak meg. Azaz, előbbi példánknál maradva, ha az erőt (a mozgástulajdonságot) fejlesztjük, nagyobb súly felemelésére, nagyobb ellenállás leküzdésére leszünk képesek. Erőnk, ezen fizikai, anyagi tulajdonságunk, az anyag létezési módjának, a mozgásnak céltudatos, tervszerű alkalmazásával fejlődött, és ez a fejlődés nagyobb teljesítőképességben nyilvánul meg.

A *komplex* fogalmát úgy határozhatnánk meg, hogy az többféle szakterület, tudományág szempontjait, eredményeit egyesítő módszer. A mozgástulajdonságok komplex képzésének követelménye valóban több szakterület, tudományág, így a pedagógia, az anatómia és fiziológia, a biológia, a biokémia, a biomechanika, a pszichológia, a testnevelésmódszertan, edzésmódszertan stb. eredményeit egyesítő komplex módszerek kidolgozását tette szükségessé, hogy a tantervben kitűzött feladat a gyakorlati testnevelési munka területén realizálódhassék.

Az új tanterv bevezetése és a VI. pedagógiai kongresszus bírálata (1961-ben), mely szerint az iskolai testnevelés hatása nem kielégítő, adták meg a kezdő lökést a *testnevelés intenzitásának* növelésére irányuló kutatásokhoz. Ettől kezdve az iskolai testnevelés oktatásának új periódusa kezdődött.

A testnevelés intenzitásán a *pedagógiailag irányított testgyakorlatoknak az egész, egységes szervezetre gyakorolt hatását értik.* (*Dr. Werner Dietrich* szerint.) Így a fizikai teljesítőképesség növekedésére gyakorolt hatást, valamint minden a képzéssel összefüggésben levő nevelési eljárás hatását a személyiségre. Röviden a képzés, oktatás, nevelés hatékonyságát.

A kutatások, kísérletek arra irányultak, hogy az oktató-, képző-, nevelőmunka tartalmát, formáját átalakítsák, tegyék alkalmassá a testnevelés feladatainak megoldására. Az átalakításnak *minőségi változásnak* kell lennie, olyannak, ami az eddigi testnevelési munka intenzitását lényegesen megváltoztatja. A kísérleti munka kezdeményezői gyakorlati és elméleti területen működő szakemberek. A fejlődésnek ezt a periódusát, a testnevelés-tudománnyal határos tudományok tanulmányozása, orvosi ellenőrzéssel folyó kísérletek, lelkes kutatómunka, egyszóval útkeresések jellemzik.

1960—63 között a „Körpererziehung", a „Theorie und Praxis der Körperkultur", a „Deutsche Lehrerzeitung" című folyóiratokban egymásután jelennek meg cikkek,

tudományos közlemények. *Thiess, Kunath, Hunold, Dietrich, Gärtner*, a testnevelés-elmélet reprezentánsainak és gyakorló tanároknak a tollából. Cél, feladatok, tartalom, terhelés-pihenés, az intenzitás, elvi kérdések és gyakorlati eljárások, formák körvonalai tárulnak az olvasó elé. Mondhatni, szinte lépésről lépésre bontakoznak ki egy átfogó, széles alapokon nyugvó, kísérletekkel összekapcsolt kutatómunka feltételei a szocialista lényegű testnevelés kialakítására.

1963-ban a Német Szocialista Egységpárt VI. pártnapján *Walter Ulbricht* a nevelés társadalmi célkitűzését így fogalmazta meg: „A szocializmus teljes felépítése azt jelenti, hogy ki kell alakítani, nevelni a mindenoldalúan fejlett embereszményt — szellemileg, erkölcsileg, testileg fejlett embert — aki a társadalmi életet tudatosan irányítja, és a természetet átalakítja." ... „Testkultúra és sport megkülönböztetett tényezői a népgazdaság emelésének, a fizikai teljesítőképesség fokozásának és az emberi élettartam meghosszabbításának." Ebből a következő követelményeket vonja le: „A testnevelés oktatásában a képzés tartalmát és formáját alapvetően meg kell változtatni." ... „a gyermekek és az ifjúság sportját felül kell vizsgálni és összhangba kell hozni az ifjúság jelenlegi testi állapotával, gyors növekedésével, az új adottságokkal."

1963. november 28-án Karl Marx Stadtban kétnapos tudományos értekezlet kezdődött. A konferencián a testnevelés és sportélet tudományos kutatói, elméleti szakemberei, a Népművelési Minisztérium, felsőoktatási, általános iskolai szakemberek, sportorvosi szervek, ifjúsági szervek, szakfelügyelet, iskolaigazgatók, meghívott külföldi vendégek, óvónők és rengeteg testnevelő tanár, tanító, oktató vett részt. A konferencia előkészítését és a referátumokat a Testkultúra és Sport Tudományos Tanács Módszertani Bizottsága vállalta magára.

A konferencia témája: „Alapvető tartalmi és formai változások a szocialista iskola sportoktatásában" *Mottója:* Iskoláink testnevelésében kerüljön előtérbe a mindenoldalú testi alapképzés, és ez jusson kifejezésre a testnevelés szak megbecsülésében. Ebből ered az a követelmény, hogy meg kell változtatni a testnevelés tartalmát és formáját.

A konferencia előadásai a következő kérdések köré csoportosíthatók:

a) A testnevelés szerepe a szocialista nevelésben.

b) Az általános iskolai sportoktatás célja, tartalma, feladatai.

c) A mozgástulajdonságok tökéletesítése a sportóra keretében, a terhelés-pihenés szempontjából.
A sportoktatás intenzitásának növelése kiegészítő feladatokkal, „gyakorló állomások" szervezésével, körfoglalkozásokkal.

d) Alsótagozati testnevelés új ismeretek birtokában.

e) Nevelési tapasztalatok.

f) Teljesítménymegítélés az iskolai sportoktatásban.

Mint a felsorolásból is kitűnik, a testnevelés szerepe, célja, feladatai, tartalma mellett a feladatok realizálására irányuló elvi alapállás lerögzítése, kísérlettel összekötött kutatások eredményeinek összegezése, illetve vitára bocsátása folyt a két napon.

Az alábbiakban — a konferencián elhangzott előadások alapján röviden ismertetni szeretném a társadalmi fejlődésből szükségszerűen következő szemlélet kialakulását.

1. A testnevelés szerepe a szocialista nevelésben

A testnevelés a szocialista iskolában a magasabb társadalmi fejlődést szolgálja, ilyen értelemben a pedagógián belül magasabb alapokon nyugszik. Már nem arra szolgál, hogy az egyoldalú szellemi vagy fizikai munka káros hatását kiegyenlítse vagy profilaktikus eszköz legyen az egészség fenntartására. Nemcsak készségtárgy,

nemcsak lényeges alkotórésze a nevelésnek, amit új tartalommal töltenek meg. A testnevelés a szocializmus teljes felépítésének időszakában az ember mindenoldalú képzésének, nevelésének *előfeltétele.* Az ember szellemi és erkölcsi fejlődése szoros összefüggésben, dialektikus kölcsönhatásban halad sokoldalú testi képzésével. Enélkül a megalapozott képzés-nevelés nélkül nem lehetséges a jövő nagy társadalmi feladatainak megoldása.

A technikai forradalom a termelőerők testi-lelki igényeinek változását vonja magával. Alapvető különbség mutatkozik az emberek munkaviszonyában és a termelés technológiájához való viszonyban. Mind a műszaki, szervezési, mind a tudományos munka területén mindig több és nagyobb munkateljesítményre van szükség. Ez pedig a legmagasabb mértékben ügyességet, leleményességet, magasfokú koncentrálóképességet, fejlett reakciósebességet, alkotó gondolkodást, helyzet- és lényegfelismerést, gyors és pontos cselekvőképességet, akaraterőt követel. Egyszóval a központi idegrendszer működésének magasfokú fejlettségét feltételezi. A technikai forradalom követelménye, hogy amilyen mértékben gépesített, automatizált lesz a gyártási folyamat, olyan mértékben igazodjék hozzá az ember biológiai normája is. Egyszerűbben kifejezve, az emberi szervezet életműködésének alkalmazkodnia kell az új termelési feltételekhez. Az optimális munkaképesség elemi előfeltétele, hogy az emberi szervezet tökéletesen jól működjék, sokoldalú mozgáskészséggel, fejlett mozgástulajdonságokkal rendelkezzék. Csakis a tervszerű testnevelésen keresztül érhető el, hogy az ember minden szervrendszere, motorikája fejlett legyen, az elkövetkezendő munkafeladatokhoz igazodjék és egyben a munkaártalmakkal szembeni védettségre is felkészüljön. De ugyanakkor a testnevelés a szocialista ember új vonásait, egymáshoz és a munkához való viszony szempontjából is fejleszti. Ilyen összefüggésben a testnevelésnek fontos szerepe van a tanulók világnézeti és hazafias nevelésében is.

2. A testnevelés feladatai az ifjúság nevelésében

A testnevelés a maga területén sajátos részcéljaival illeszkedik be a nevelés végső céljának megvalósításába. Ezek a részcélok, ha úgy tetszik feladatok, a következők:

a) Az egészség megszilárdítása, a testi teljesítőképesség növelése, hozzájárulás az emberi élettartam meghosszabbításához.

b) Minden testi adottság, tulajdonság optimális fejlesztése, testi előkészítés az élet minden területére, a munkakövetelményekre, a honvédelemre.

c) A sportképességek fejlesztése az életöröm növelésére és a haza sikeres reprezentációjára.

d) A rendszeres sporttevékenység igényének felébresztése és megszilárdítása, segítse a szabad idő felhasználását.

e) A szocialista emberre jellemző tulajdonságok, magatartásformák kialakítása, politikai, világnézeti nevelés.

A testnevelés szerepe, feladatai az ifjúság nevelésében új tartalom kialakítását teszik szükségessé.

3. A testnevelés új tartalma : a testgyakorlatok és nevelési követelmények komplex rendszere

A sportolók képzésében használatos „tréning" tartalma és formája hosszú idő óta legcélravezetőbben biztosítja a teljesítménynövelést, a testi tökéletesedést. Célszerűnek látszik alaposan és átfogóan tanulmányozni a legjobbnak bizonyult és tudományosan igazolt edzésmódszerek általánosításait. Az így szerzett ismereteket ki kell értékelni és össze kell hangolni a gyermek-, és ifjúkor fejlődési sajátosságaival. Ez az eljárás lehetővé tenné a testgyakorlatok és nevelési követelmények komplex rendszerezésének konkrét kidolgozását. Így a gyakorlati munka során az iskolai sportoktatás folyamatában elérhető, hogy a tanulók kitartó, szolgalmas munka és az ellentmondások

leküzdése árán fejlesszék mozgástulajdonságaikat, mozgáskészségüket; bővítsék fogalmaikat, ismereteiket; formálják meggyőződésüket, érzelmeiket, akarati és jellemtulajdonságaikat. A tartalmában, módszereiben és formájában új iskolai sportoktatás biztosítaná, hogy a gyermekek és ifjak a tréning élményének tudatos átélésén, a fokozott öntevékenységen, az egyéni teljesítőképesség fejlődésén keresztül megszeressék a sportolást, hogy a gyermekkori ösztönös mozgásigény tudatos, tervszerű, rendszeres tréningvállalássá, napi mozgásvégzéssé alakuljon át. Ilyen szellemben szükséges felülvizsgálni az oktatás módszertanát is. A XIX. század óta az oktatás — képzés főhangsúlyát Németországban a mozgáskészségek kialakítására fektették. A mozgástulajdonságok komplex képzése dialektikus kölcsönhatásban van a mozgáskészségek kialakításával.

A mozgáskészségek két csoportját különböztetik meg:

a) Alapvető mozgáskészségek — járás, futás, szökdelés, ugrás, dobás, emelés, hordás, csúszás, mászás stb. és

b) sportmozgáskészségek.

A sportmozgáskészségek az alapvető mozgáskészségekből fejlődtek ki, kulturáltabb formái az emberi mozgást szabályozó idegrendszer működésének.

Az oktatás—képzés—nevelés feladatainak új szellemében össze kell állítani a testgyakorlatoknak olyan komplex rendszerét, amelyben a sokoldalúság elve érvényesül. Az új rendszerezés tartalmazzon olyan testgyakorlatokat, amelyek alkalmasak a szervezet ellenállóképességének fejlesztésére, a fizikai teljesítmények fokozására, a szervezet mozgástulajdonságainak tökéletesítésére. Egyidejűleg tegyék lehetővé a társadalmilag szükséges mozgáskészségek kialakítását is. Ilyen szükségszerű társadalmi követelmény pl. hogy az úszásban mindenki rendelkezzék szilárd mozgáskészséggel.

A testgyakorlatok rendszerezésénél szem előtt tartandó követelmény, hogy a testgyakorlatok biztosítsák az életkori sajátosságoknak megfelelő és az egész szervezet fejlődéséhez szükséges optimális terhelést. Azokat a testgyakorlatokat, amelyek a rendelkezésre álló oktatási időn belül (45 perc) nem teszik lehetővé az optimális terhelés kialakítását, az új rendszerezés ne tartalmazza. (Ilyen gyakorlatanyagot különösen a szertorna anyagában találhatunk.)

* * *

A terhelés és pihenés kérdésének elméleti kifejtésével és a kísérleti munkával behatóbban szeretnék foglalkozni, ezért a konferencián e tárgykörben elhangzott referátumokat itt nem tárgyalom.

A testnevelés szemléletében, jelentőségében új fordulópontot jelentett a Karl Marx-Stadt-i konferencia. Az elhangzott hozzászólások alapján javaslatok születtek, melyek megjelölték a kutatás irányát, de feltárták a nehézségeket is, a fejlődés fékezőit. A kutatások, kísérletek azóta még szélesebb alapokon folytatódnak: munkaközösségekben, kísérleti és kontrolliskolákban, alsó és felső tagozaton, középfokon egyaránt. A tréningben alkalmazott módszereket — pedagógiai átalakítás után — az iskolai testnevelés oktatásába bevezették, s a testnevelési óra elnevezésről a „sportóra" elnevezésre, az iskolai testnevelésről a „sportoktatás" elnevezésre tértek rá. Ahol csak mód és lehetőség volt, bővítették az orvosi ellenőrzést, sőt sok orvos és orvostanhallgató is bekapcsolódott a kutatómunkába. Nem egy disszertációt védtek meg az orvoskaron a testnevelési kutatások eredményeként, sőt az orvostudomány régi megállapításai közül is némelyeket revízió alá vettek és volt olyan, amit meg is döntöttek.

A felsőoktatásban vagy a tudományos kutatómunkában részt venni kívánó fiatal szakemberek sokasága aspirantúrát végez testnevelésből. Felsorolhatatlanul sok tanulmány, tudományos nyílt vita, értekezés, módszertani tankönyv, mozgástani tankönyv, újabb tudományos konferenciák fémjelzik ezt az időszakot. Elég ha a „Körpererziehung" és a „Theorie und Praxis der Körperkultur" vagy az egyetemek tu-

dományos folyóiratainak egyes számait végiglapozzuk. Bizonyítékát kapjuk, hogy a testnevelés kérdéseivel a szakemberek nagy sokasága foglalkozik. Évről évre jelennek meg a tanterveket tökéletesítő munkák, kézikönyvek, brosúrák, amelyek segédeszközül szolgálnak tanítók, tanárok részére. Ezek a munkák azt tükrözik, hogy egyre inkább megközelítik a „testgyakorlatok és nevelési követelmények komplex rendszerének" kialakítását. Óvónőktől a tudományos kutatókig, professzorokig mindenki mintegy „megszállottja" a fejlődő új kibontakoztatásának.

II. Az iskolai testnevelés intenzitásának növelése a terhelés és pihenés összefüggésében

Ezzel a kérdéssel a magyar szakirodalomban is foglalkozott *Nádori László* „A teljesítményfokozás néhány kérdése" (Sportoskszorosító 1965.) című brosúrájában. Az iskolai sportkörök és testnevelés munkájának minőségi javítása érdekében ad útmutatást, és fejtegeti a terhelés-pihenés kérdéseit. Irodalomjegyzékében olvashattuk: *J. Nöcker:* Grundrissen der Biologie der Körperübungen. Leipzig, 1959. — *Matvejev—Kolokalova:* Grundlagen der Körpererziehung. Berlin, 1961. — *P. A. Rudik:* Psychologie. Berlin, 1963. Ezek a munkák is, mint a címek és évszámok mutatják, az új útkeresés periódusában láttak napvilágot.

Állandóan visszacsengő kérdés, hogyan lehet fokozni az iskolai testnevelés intenzitását? A megterhelés tervszerű adagolásával. De ki tud arra válaszolni, hogy mi az a megterhelési mennyiség és hatásfok, ami a gyermek, az ifjú szervezetének optimális fejlődését támogatja? Ez a kérdés a Szovjetunióban, Csehszlovákiában, Bulgáriában, hazánkban egyaránt izgalmas probléma. Erre a kérdésre csak orvosi ellenőrzés mellett végzett vizsgálatok, tudományos egzaktságra törekvő kutatások adhatnak választ. A *Methodik des Sportunterrichts* (Berlin, 1966.) című, a tanárképző főiskolák, egyetemek részére előírt testnevelés-módszertani tankönyv egyik társszerzőjével, *Dr. Hunold* professzorral — a terhelés-pihenés témájának kidolgozójával folytatott személyes beszélgetéseim és hospitálásaim alapján kísérelem meg az alábbiakban a terhelés-pihenés kérdését, annak jelenlegi helyzetét ismertetni.

Amikor a testnevelésóra terheléséről beszélünk, akkora a tanulók szervezetére gyakorolt meghatározott mértékű hatásra gondolunk. Ebben a hatásban a testgyakorlatok biológiai ingerek szerepét töltik be. Ezek az ingerek azonban nem hatnak minden tanulóra egyformán. Ha a tanulók 10 percen át labdajátékot játszanak, a testi megerőltetés mértéke nem lesz minden egyes tanulónál azonos. Függ a játék természetétől, a tanulók játékbeli felkészültségétől, az egyéni aktivitástól stb. Tehát a játék időtartama, azaz a gyakorlási idő, a terhelésnek csak egyik oldalát mutatja. Az egyes tanulók szervezetére gyakorolt hatás mértékét nemcsak a gyakorlás ideje, hanem az egyes gyakorlatok nehézségi foka is meghatározza. Továbbá a tanulók fizikai terhelése tudatos, aktív mozgástevékenységükkel is összefügg. Ebben az értelemben megkülömböztetjük a terhelés terjedelmét és intenzitását.

A *terhelés terjedelmén* értjük a külső terhelést, így a testgyakorlatok számát, az effektív gyakorlási időt, a megtett táv menynyiségét, az emelés súlyát. A terjedelem mennyiségi mutató.

A *terhelés intenzitásán* az erőkifejtés (vagy erőbeadás) követelményét, gyorsaságát, nehézségi fokát — és az egy időegységre eső gyakorlat mennyiségét értjük.

Illusztrációul szolgáljon az a kísérlet, amit 11 éves tanulókon végeztek. Szisztolés vérnyomást és pulzust mértek (60 mp alatti pulzálás) nyugalmi állapotban és 3 perces szabadgyakorlat-sorozat után (karkörzés, törzshajlítás előrerugózással, törzskörzés, hátsó fekvőtámaszban váltogatott lábemelés). Közvetlenül a sorozat befejezése után a fiziológiai értékek emelkedést mutattak, majd a 3 perc múlva megismételt mérések ismét elérték a nyugalmi értékeket.

Nyugalmi értékek: vérnyomás 110; pulzus 88.

Terhelés után: vérnyomás 125; pulzus 105.

Lényegesen más képet mutatott a vérnyomás- és a pulzusalakulás egy helycserés sorversenynél. Két szemben álló arcsorba állították a tanulókat. A sorok közötti távolság 15 m volt. A tanulók gyorsfutással cseréltek helyet négyszer, majd bal és jobb lábbal szökdelve szintén négyszer. A versengések közbe két hiányos szünetet iktattak be. A verseny ideje mindössze 30 mp volt, a megtett távolság pedig 8×15 m = 120 m. Közvetlenül a verseny után a vérnyomás 130; a pulzus 165; újabb 3 perc után a vérnyomás 128; a pulzus 118 értéket mutatott. Noha a verseny mindössze 30 mp volt, mégis a befejezés után 3 perccel mért értékek magasabbak voltak, mint a 3 percig tartó szabadgyakorlat-sorozat után közvetlenül mért értékek. A kétféle mozgásanyag különböző terheléssel hatott. A terhelés különbségének oka a terhelés intenzitása. A szabadgyakorlat-sorozat a foglalkoztatott izomcsoportoktól közepesfokú erőkifejtést kíván, míg a helycserés versengés az egész szervezet valamennyi szervrendszerére maximális terheléssel hat.

A terhelés terjedelme — a külső terhelés — szempontjából a testgyakorlatok „élettani jellege" szolgál mértékül. *Rudik* a mozgástevékenységek következő fő fajtáit különbözteti meg:

a) a mozgás szerkezete szerint: ciklikus, aciklikus gyakorlatok;

b) izomműködés szerint: statikus, ill. dinamikus erőkifejtést igénylő gyakorlatok;

c) fizikai teljesítmény szempontjából: az időegységre eső munka lehet maximális, szubmaximális, nagy, mérsékelt intenzitású gyakorlat. Ciklikus testgyakorlatoknál az intenzitás hatásfokát, értékét a sebesség középértékével fejezzük ki.

Rudik szerint:

Futás

Táv	Idő	Középérték	Intenzitás mértéke
100 m	10,2	9,8	maximális
200 m	20,2	9,85	maximális
400 m	45,8	8,73	szubmaximális
800 m	1:46,6	7,5	szubmaximális
2 000 m	5:06,9	6,51	nagy
20 000 m	59:51,8	5,56	mérsékelt

A testnevelésben a terhelés kérdését csakis a pihenéssel kölcsönhatásban vizsgálhatjuk.

A *pihenés* esetében is megkülönböztetünk *terjedelmet és intenzitást.* Az oktatás, képzés során az egyes testgyakorlatokat a rögzítés, hatáskiváltás miatt többször végrehajtatjuk tanítványainkkal. Többször megismételtetjük. A szervezetre gyakorolt ismételt hatáskiváltás nélkül nem lehetséges a szervezettel szemben magasabb fokú fizikai követelményt támasztani. Az ismételt hatáskiváltás a szervezet magasabb fokú alkalmazkodását is jelenti. Az egyes gyakorlatok, cselekvések, ill. ingerek között a szervezet megnyugvásának, helyreállási folyamatának alakulása a mozgástulajdonságok fejlesztése szempontjából fontos jelentőségű, de módszertani szempontból sem közömbös. A gyakorlás fiziológiai hatásának mértéke a pihenés időtartamától és a gyakorlatok ismétlésének célszerű lefolyásától függ.

A szervezet helyreállásának folyamatát, időtartamát és erejét főleg

a) a terhelés jellege és
b) a szervezet működési állapota határozza meg.

Ettől függ továbbá az is, hogy hogyan töltjük ki a szüneteket, de a külső körülmények is beleszólnak a helyreállási folyamatba, így a levegő páratartalma, savtartalma, hőmérséklete stb. A fiziológiai helyreállás különböző intenzitással és gyorsasággal zajlik le a pihenés idején belül. A *teljes pihenési időn* belül, annak első szakaszában a helyreállási folyamat különösen intenzív. Az edzésben a pihenési szakasznak két fő

formáját különböztetjük meg, s ezek a formák a megterhelési fázissal mindenkor viszonyt fejeznek ki. A két fő forma a *teljes vagy passzív pihenés* és a *nem teljes, hiányos vagy aktív pihenés.*

A gyakorlatok ismétlése közben alkalmazott teljes, passzív pihenés a szervezet működésének visszaalakulását eredményezi. (Amennyiben ezt a hatást az összfáradtság mértéke nem akadályozza.) A passzív pihenés hatványozza a szervezet tetterejét, potenciális energiáit. Ezért a teljes vagy passzív pihenéssel kitöltött szünetet *optimális pihenési szakasznak, intervallumnak* nevezhetjük. Mindazt a gyakorlást, ami az idegrendszer magasfokú koncentráltságát vagy maximális erőbefektetését igényli, célszerű optimális pihenéssel összekapcsolni (pl. a mozgástanulás első szakasza, reakciósebességet fejlesztő és gyorsasági gyakorlatok, versenyek, teljesítményellenőrzés stb.). A túl rövid vagy túl hosszú szünetek csökkentik a szervezet működési állapotát, gyakorlási és versenyeredményét.

Az egyes gyakorlatok ismétlése közben beállított nem teljes, hiányos vagy *aktív pihenés* a szervezet működésében csökkenést von magával. Az ilyen szünetek hatása attól függően alakul, milyen hosszú és milyen mértékű volt az előző gyakorlási folyamatban a terhelés.

A sportképzésben a *passzív és aktív pihenést felváltva,* módszeresen alkalmazzuk, a szervezet általános teherbírásának és speciális állóképességének tökéletesítésére, valamint az akarat nevelésére. Ennek a gyakorlási módnak egyik változata az ún. intervallumos, ciklusos vagy szakaszos edzés. Célja élettani hatáskiváltás a szív keringési rendszerében, s egyidejűleg az izmok munkájában is alapvető változások létrehozása. A gyakori terhelési szakaszok és a közbeiktatott rövid pihenés alkalmazása e szervrendszereket képessé teszi arra, hogy közepes intenzitástól egészen a szubmaximálisig fejlődjenek. A tanulók pihenési szükséglete különböző, ezért nemcsak célszerű, de szükségszerű a különféle szünetek váltakozó alkalmazása. Állóképességet fejlesztő futások, hosszabb ideig tartó játékok esetében — a tanulók teljesítőképességétől függően — rövidebb-hosszabb szüneteket alkalmazunk vagy a tanulókat gyakrabban cseréljük. A pihenés szakaszait a tanulók teljesítőképességének növekedésével azonosan változtatjuk, alakítjuk. Azok a szünetek, amelyek a képzés kezdetén optimálisaknak mutatkoztak, a tervszerű képzés során a fiziológiai alkalmazkodás következtében elvesztik hatásukat. A magasfokú megerőltetéssel járó gyakorlatok ismétlése után hosszabb ideig tartó passzív pihenést alkalmazzunk. Vonatkozik ez különösen a rövid- és középtávfutásra.

Az *aktív pihenés* jellege miatt alkalmazásánál figyelembe veendő utasítások: A terhelés, a megerőltetés után a pihenés alakulása nemcsak az izmok és a belső szervek helyreállási folyamatától függ. Az izomzat helyi, lokális elfáradásával egyidejűleg a központi idegrendszer megfelelő helyein is fellép a fáradtság. Pl. ismételt függeszkedés vagy húzódzkodásnál az izomerő kimerülése a kölcsönösen ható serkentési és gátlási folyamat következménye. A kimerülés a központi idegrendszer azon szakaszaiban jelentkezik, amelyek ezért a tevékenységért felelősek. A serkentéses állapot az idegsejtekben energiaveszteséget jelent, ezért ez az állapot átmegy a gátlásos állapotba és csökkenti a működési potenciát. A szervezet védekezése teszi lehetővé, hogy az idegsejtek energiái regenerálódjanak. Helyi terhelés esetén a központi idegrendszer egyes szakaszaiban jelentkező fáradtság nem egyenlő az egész szervezet általános fáradtságával. Függeszkedés vagy húzódzkodás után tanítványaink képesek azonnal másfajta gyakorlat végzésére. Az új tevékenység sietteti, a függeszkedésben vagy húzódzkodásban részt vevő idegsejtek, izmok helyreállási folyamatát. Hasonló jelenség következik be, ha viszonylag magas összterhelésű gyakorlatok közé nem iktatunk be passzív pihenést, hanem mérsékelt intenzitással végezhető gyakorlatokat.

(Folytatjuk)

Az iskolai sport pszichológiája

N. GOMBOS MARIANNA

Az iskoláskorban a sportnak kifejezett pszichológiai-pedagógiai és pszichoprofilaktikai jelentősége van. A nevelési ráhatások rendszerében a testi nevelés fontosságát ma már fölösleges külön hangsúlyoznunk. Személyiségformáló hatása vitathatatlanul jelentős.

A pszichológiai szempontok hangsúyozásával tehát nem is fontosságát akarjuk alátámasztani, csupán néhány jelentősnek tartott megállapítás rendszerezésével szeretnénk hozzájárulni ennek a fontos munkának sikeréhez.

A felnőtt társadalom követelményrendszere nagyon nehéz és sokszor csak komoly előkészítésekkel és lemondásokkal megoldható feladatot ró a gyermekre. Az iskola és a család együttes hatása a végső soron pozitív célkitűzések érdekében kötelességek és tilalmak rendszerével sok frusztráló élményhez juttatja. Az így létrejött negatív hatások ellensúlyozása, a személyiségkárosító, esetleg neurotizáló hatások megelőzése korunk pedagógiájának újabb problémái közé tartozik. Az elsajátítandó ismeretanyag állandó növekedésével, a technika gyors ütemű fejlődésével a testi nevelés szerepe állandóan nő. Nőnie kell, ha nem akarjuk, hogy megbomoljon az egyensúly egyrészt a nevelési egységen, másrészt magán a személyiségen belül.

Az iskoláskorúak sportolását irányító pedagógusok felelőssége tehát rendkívül megnövekedett. Ezért fontos néhány olyan szempont figyelembevétele, amely ezt a munkát még differenciáltabbá teszi.

Mit kell tehát tüzetesebben megvizsgálnunk?

A negatív személyiségjegyek korrigálása

A sport révén felszínre juthatnak a személyiség esetleges negatív vonásai. Ezek elmélyülhetnek, rögződhetnek, ha idejében nem figyelünk fel rájuk. A közös felkészülés mindenképpen fejlett közösségi szellemet, bajtársiasságot követel. Önző, csak a saját dicsőségét hajszoló egyéniségekkel — pedig ilyenekkel gyakran találkozunk — ez nem valósítható meg.

Egyesek hajlamosak magukat, teljesítményeiket túlértékelni, mások viszont éppen ellenkezőleg sokkal kevesebbre értékelik saját magukat. Egyik véglet sem jó, mert mindkettő károsan befolyásolhatja a tényleges teljesítőképességet.

Igen sok esetben lepleződik le sport közben, főleg versenyszituációban, a személyiségben rejlő, egyébként lappangó agresszivitás, szándékos durvaság, az ellenfél felesleges bántalmazása gyakran hívja fel a figyelmet erre az igen káros és önmagára is sok veszélyt rejtő személyiségvonásra. Sokan tekintik magát a sporttevékenységet is agressziójuk kielégítési módjának. Ha nem figyelünk fel erre időben, rögzülhet mint primér szükséglet és a sportolás vezető motívumává válhat.

Felkeltheti még figyelmünket a sporttevékenység közben megnyilvánuló túlzott vakmerőség vagy ellenkezőleg, a gyávaság; az olyan tanuló, aki képtelen a szabályok korrekt betartására, vagy a legkisebb balsiker esetén elveszíti önuralmát; aki túl görcsösen törekszik a győzelemre vagy egyáltalán nem törődik vele, és még folytathatnánk a negatív, gátló személyiségvonások felsorolását, amelyekre mindenki találhat példát saját gyakorlatából. Ezek felismeréséhez alapos megfigyelés szükséges csupán, korrigálásukhoz azonban ismerni kell az okokat is, amelyek kialakulásukhoz vezettek.

A szükséges személyiségjegyek felismerése

Meg kell figyelni, hogy egy sportágat szívesen űző tanuló rendelkezik-e az illető tevékenységhez szükséges összes pszichológiai jellemzővel.

Az egyénieskedő, csak saját dicsőségét hajszoló, önző sportoló aligha alkalmas arra, hogy labdajátékokban sikeresen szerepeljen, bármilyen kitűnő gömbérzéke lenne egyébként. Csapatsportokban csak az érhet el számottevő eredményt, aki saját érdekeit és értékeit mindenkor alá tudja rendelni csapatának.

A monotóniát rosszul tűrő, hamar telítődő gyermeknek ne javasoljunk olyan sportágat, ahol csak hosszan tartó egyhangú edzéssel lehet eredményt elérni.

Vannak olyan sportágak, amelyeknek fontos követelménye a figyelem megosztottsága, gyors váltakozása; a zavaró ingerek kikapcsolása jelent fontos feladatot.

A különböző tevékenységi formák tehát különböző fejlettségű pszichés tulajdonságokat követelnek meg. Ezek ismeretében sokat segíthetünk tanulóinknak a nekik legmegfelelőbb sportág kiválasztásában.

A harmonikus személyiség formálása

Meg kell találni a módját, hogyan segíthetünk tanulóinknak abban, hogy harmonikus emberekké váljanak. Az iskola nem bajnokokat nevel, hanem egészséges személyiséget formál. Ehhez járulunk hozzá a sporttevékenység karakterformáló eszközeivel. Sportolás közben tanulják meg és gyakorolják a kitartást, önuralmat, céltudatosságot, munkabírást.

Rendszeres, kemény munka hatására elért eredmény növeli az önbizalmat, a helyes önértékelést, a teljesítmény örömét adja. Ezek a pozitív személyiségformáló hatások az ismeretszerzés folyamatában nagyszerűen hasznosíthatók, szervesen beleilleszkednek a felnőtt társadalom nevelői tevékenységébe. Az iskolai sport feladata elsősorban ez, és ennek végrehajtása következetes, magas szintű pedagógusmunkát jelent. Bajnok csak kevés sportolóból lesz, ezt egyébként sem várja el senki az iskolai keretek között folyó sporttevékenységtől. De az mindenképpen társadalmi és pedagógiai követelmény, hogy speciális és hatékony eszközeivel minél eredményesebben járuljon hozzá a tanulóifjúság neveléséhez.

A sportágválasztás szempontjai

A tanulóknak meg kell adni azt a lehetőséget, hogy maguk döntsék el, milyen sportágat választanak. Elsőrendű követelmény, hogy azt a sportot űzzék, amelyik legjobban érdekli, vonzza őket. A testnevelő feladata annak megállapítása, hogy képességei, adottságai melyik sportágra teszik leginkább alkalmassá a tanulót. Ennek eldöntése is alapos szakértelmet, hosszú megfigyelést és felelősségteljes döntést kíván. Ez azonban a kérdésnek csak az egyik oldala, a sikeres sportágválasztás igen fontos, de nem egyedül meghatározó tényezője. Ugyanilyen súllyal esik latba a tanuló hajlamainak, érdeklődésének, vonzódásának egész tartománya. Ha a testalkat, fizikai tulajdonságok, adottságok, esetleges fogyatékosságok, fiziológiai mutatók rendszerét a sportágválasztás objektív, tárgyi oldalaként szemléljük, a hajlamok, érdeklődés, vonzódás, egyéni speciális összessége alkotja annak szubjektív, személyi összetevőjét.

Az objektív oldal a külső szemlélő számára mint mindig, ebben az esetben is könnyebben megragadható, rögzíthető, mérhető. A szubjektív odal megfogalmazása még az egyén számára sem mindig egyszerű feladat, megindoklása többnyire teljesen lehetetlen. Kellemes vagy éppen kellemetlen élmények, társas kapcsolatok, esetleg családi tradíció, az egyes sportágakkal kapcsolatos emlékek, nagy és híres sportemberek példái determinálhatják a személyiségnek ezt a bonyolult, de többékevésbé sikeresen alakítható komponensét. Az alakítás, változtatás munkájához csak alapos megfigyelés, tanulmányozás után foghatunk, miután megközelítően teljes

képet nyertünk a sportág iránti rokon- vagy ellenszenv gyökereiről. Ezek ismeretében jól átgondolt eszközökkel megkísérelhetjük a tanuló érdeklődését arra a sportágra terelni, amelyik megítélésünk szerint számára a legalkalmasabbnak tűnik. A legkényelmesebb szempont azonban az, hogy ez minden kényszer nélkül történjék. A tanulóban maradjon meg az az érzés, hogy ezt a sportágat teljesen szabad akaratából minden külső beavatkozás nélkül választotta.

A sportolás motívumai

Fel kell végül tárnunk azt az utat, amelyen a tanuló eljut a rendszeres tanulásig. Hogyan válik sportolóvá, milyen célokkal, reményekkel, elképzelésekkel indul, ezek hogyan változnak, milyen hatásokra keletkeznek, formálódnak, fejlődnek. Az egyes motívumok mindig valamilyen szükséglet kielégítésére irányulnak. Csoportosításuk sokféleképpen történhet. Anélkül, hogy teljességre törekednénk, megkülönböztethetünk mentális, társadalmi, szociális, vitális, dinamikai, szenzitív szükségleteket *(H. D. Schmidt)*. A motívumok kialakulására, változásaira a nevelő különböző eljárásai igen komplex módon hatnak. Soha nem az egyes motívumokat kell vizsgálnunk, hanem azokat egymásra hatásukban.

A motivációs szerkezetet három irányban befolyásolhatjuk:

A) Az életkornak megfelelő és egyénileg reális motívumokból újabb magasabb rendű motívumok képzése. Az alsó tagozatos tanulók testi tevékenységigénye csak fokozatosan vezet el megfelelő mozgásvégrehajtáshoz; a kivitelezés tökéletesedésével párhuzamosan fejlődik ki a mentális motívum, a készségfejlesztés igénye.

B) A motívumok rendszerében a súlypont eltolható. Pl. a kezdő sportoló uralkodó szükséglete a szociális kapcsolatok hatására alárendelődik a társadalmi követelményeknek.

C) A „silányabb" motívumok kioltása, amely csak abban az esetben sikeres, ha magasabb rendű, pozitív indítékot tudunk helyükbe állítani.

A motivációsszerkezet átformálása hosszú és bonyolult folyamat. A nevelés hatása részben a különböző intézkedések összhatásától, részben pedig a mindenkori egyéni eltérésektől függ.

***

Bár csak néhány gondolatot vetettünk fel, mégis sok-sok oldalról lehetett megközelíteni a sportolás pszichológiai jellemzőit. Jelentőségüket igazolja a mindennapos gyakorlat. A pedagógiai szintű sportmunkára törekvők vegyék ezért feltétlenül figyelembe sikereik, csalódásaik okainak keresésében a tevékenység pszichológiai szempontjait is.

● **Magnetofon felhasználása a testnevelési órán**

A korszerű testnevelésben egyre inkább alkalmazzák a zenét, amely nagymértékben elősegíti a harmonikus testfejlesztést. A csehszlovák tapasztalatok alapján készült cikk tíz bevezető gyakorlatot ismertet. A bevezető részben futások, ugrások, tánclépések, továbbá zenés játékok szerepelnek. Az előkészítő részben szabad-, kéziszer- és padgyakorlatoknál alkalmaznak zenét. (Telešna Výchova Mládeze, 1966/1.)

A Kilián-mozgalom az általános iskolai oktatásban

ÁRPÁSSI KÁROLY

Előljáróban szeretném leszögezni, hogy nem érzem teljes egészében felhatalmazva magam arra, hogy a fenti címmel kapcsolatban általános elemzést adjak a Kilián-jelvényszerző-mozgalomról. Ezt annál inkább sem tehetem meg, mivel nem ismerem az országos helyzetet, nem tudom, hogy a testnevelő kartársak mennyire foglalkoznak megvalósításával. Néhány gondolattal, javaslattal és tapasztalattal azonban szeretnék hozzájárulni ahhoz, hogy ez az igen hasznos és jól felhasználható mozgalom mélyebb gyökereket eresszen az iskolában. Szeretném, ha a kartársak felismernék az ebben rejlő oktatási és anyagi lehetőségeket, mozgósítanák gyermekeinket a mozgalomban való részvételre.

Azzal szeretném kezdeni, hogy valamikor én is azt a véleményt hangoztattam, hogy ez adminisztratív munka, nincs gyakorlati jelentősége, nem érdemes vele foglalkozni. Amikor aztán mégis belefogtam, meglepődve tapasztaltam, hogy milyen sokirányú felhasználási lehetősége van. Felismertem, hogy ez a pontozási rendszer jobb, mint az előző mozgalmak hasonló módszerei, és rájöttem, hogy iskolai munkámat rendkívül sok vonatkozásban segíteni tudom, ha tanulóimat sikerül mozgósítanom.

Abban az iskolában, ahol most tanítok, a múlt évben kezdtem el ennek bevezetését, de előző munkahelyemen is foglalkoztam már vele. Eleinte csak a 7—8. osztályos tanulókat szerveztem. Könnyen megtehettem, mert a mi iskolánk mondhatni „mammutiskola", hiszen a nyolc osztályban 33 tanulócsoport van, és ebből a felső tagozat 17 tanulócsoportot tesz ki. A 7—8. osztály tehát több mint kétszáz tanulót jelentett. Nem tettem (mert nem is tehettem) kötelezővé a jelentkezést, de a szervezés idején elmondtam a tanulóknak, hogy aki nem sajnálja a jelentkezési díjat, több alkalommal vehet részt sportfoglalkozásokon, s az esetleges kétes érdemjegyek elbírálásakor is előnyben részesül. Elmondtam, hogy az iskolai versenyeken (kézilabda, labdarúgás, sakk, asztalitenisz, gyorskorcsolya) elsősorban azok vehetnek részt, akik tagsági könyvükkel igazolni tudják, hogy résztvevői a mozgalomnak. Ezzel olyan mozgást sikerült előidéznem, hogy a fenti osztályokba járó tanulóimnak 96%-a jelentkezett és befizette a jelentkezési díjat is. Azokat a kikötéseket, amelyeket a szervezéssel kapcsolatban elmondtam, következetesen meg is valósítottam. Az osztálybajnokságok alkalmával több alkalommal előfordult, hogy az eddig vállát rándító tanuló hozta magával a pénzt, és jelentkezett, mert játszani akart. Nem engedtem. Nem engedtem és megmagyaráztam az okát is, amit a gyermeknek meg kellett értenie és meg is értett. Előfordult, hogy az illető osztályának a legjobbja volt abban a sportágban, így a többiek is elmondhatták véleményüket a korábbi passzív magatartásáról. Mivel nálunk, a monori járásban, komoly sportélet folyik — hiszen egy tanévben 25—28 versenyt is rendezünk —, úgyis szükséges ezeknek a válogatóknak a megrendezése. Így lehetőséget adtam a pontok megszerzésére is. A körzeti és a járási versenyekre való felkészítések alkalmával a kiválogatottaknak megrendezem a házi bajnokságokat, és az itt elért helyezésnek megfelelően — az oklevél átadása mellett — a Kilián-pontokat úgyszintén igazolom vagy igazoltatom az ezzel a feladattal megbízott osztálybizalmival. További lehetőséget kaptak a tanulók akkor, amikor az iskola legjobbjai körzeti, járási versenyen

vettek részt, hiszen az ott elért helyezéseknek megfelelően szintén megkapták a pontszámokat. Ezeket a pontokat minden esetben az osztály előtt értékelem, így a többi tanulónak is kedvet csinálok a versenyen való részvételre, a pontszerzésre. Nem említettem meg az atlétikát, amely az általános iskolai tantervben is fontos szerepet kap. Ősszel és tavasszal távolugrásból, magasugrásból, kislabdahajításból és 60 m-es síkfutásból felmérést végzek. Ehhez a 7—8. osztályban hozzávettem még a 100 m-es síkfutást, a 4×100 m-es váltót, a súlylökést (amely a kiegészítő tantervben szerepel), és a felmérés előtt elmondtam a tanulóknak, hogy ez egyben osztálybajnokság is, ahol a helyezéseknek megfelelően pontot vagy pontokat kapnak az illetők. Aki nem került be a legjobb hat közé, megkapta a versenyen való részvételért járó pontot. A legjobbak — előre meghatározott szint alapján — meghívást kaptak az iskolai bajnokságra, ahol a már korábban említettek szerint jártam el.

Az eddig elmondottakkal kapcsolatban meg kell mondanom, hogy mindezek egyáltalán nem jelentettek külön adminisztrációt, mert a felmérési füzetben piros ceruzával csak meg kellett jelölni a helyezést, az iskolai bajnokságon pedig a felmentettekből alakított jegyzőkönyvvezetők már előre megbeszélt módon, önállóan végezték értékelő munkájukat. A pontok beírását úgyszintén az ún. Kilián-megbízottak végezték, nekem csak az aláírás és az esetleges szúrópróbaszerű ellenőrzés maradt. Nem beszéltem a többi sportágról (korcsolya, szánkó, teremfoci stb.), amelyek szintén lehetőséget adtak a pontok gyűjtögetésére.

Az osztálybajnokságokon így a tanulók nemcsak gépiesen végezték feladatukat; nem azért ugrottak, dobtak, futottak, mert ezt a célt tűztem eléjük, hanem mind nagyobb és nagyobb erőfeszítéssel harcoltak a jobb eredményekért, a több Kilián-pontért. Így meglepődve tapasztaltam, hogy általánosságban megemelkedett a különböző atlétikai számok felmérési eredménye, melyre csak egyetlen példa: az őszi felmérések alapján az öt legjobb négytusázó leány összpontszáma 1010 pont volt az elmúlt év 860 pontjával szemben.

Úgy érzem, hogy mindezek segítségével még nagyobb aktivitásra sikerült serkentenem a tanulókat és elértem, hogy a csapatsportágakban rendezett iskolabajnokságokon minden osztály képviseltette magát. Nagyobb tömegből nekem is könnyebb volt kiválasztani a legjobbakat, sikerült hasznos időtöltést nyújtanom tanítványaimnak szabad idejükre is.

Ennyit egészen röviden az oktatással kapcsolatos lehetőségekről, és most néhány szót az anyagi haszonról, ami — figyelembe véve az általános iskolák testnevelési felszereléssel való rossz ellátottságát — nem utolsó szempont.

A jelentkezési díj személyenként egy jelvényfokozat megszerzésére 5 Ft. Ebből 2 forintot be kell fizetni az illetékes Testnevelési és Sportszövetségnek, 3 forint marad az iskolának. Bárki röviden kiszámolhatja, hogy ez 200 gyermek esetében már 600 forint, mely bármilyen sportszer vásárlására felhasználható. Az elmúlt tanévben gumiköteleket, kézilabdákat és egységes felszerelést vásároltam gyermekeimnek a befolyt pénzből. Igaz, a téli szünet után már új jelvény megszerzésére mozgósítottam őket, tehát újabb összeghez jutottunk. Az 1967/68-as tanévben a jelentkezés lehetőségét kibővítettem a 6. osztályra is a már elmondott szervezés szerint és mondhatom, bevált.

Lehetne még többet és bővebben írni erről, de gondolom, vitaindítónak ez is elég. Biztosra veszem, hogy testnevelő kartársaim további ötletekkel járulnak hozzá a mozgalom még jobb felhasználásához, és aki eddig nem foglalkozott vele komolyan, talán a fentiek ösztönzik majd erre. A sportmozgalom kiszélesítése, a tömegek mozgatása nekünk testnevelőknek elsőrendű feladatunk, ez pedig nagyban hozzásegít megvalósításához.

Lehet, hogy nem minden vonatkozásban tökéletes az, amit csinálok, ezért várom a kartársak véleményét és javaslatait.

Rajttámla oktatási célokra

KOÓS ANDOR

A tantervi követelmények szintjének teljesítése minden egyes oktatási anyag tekintetében egyaránt kötelező. Helytelenül jár el az a tanár, aki a szükségesnél aránytalanul több időt fordít egy-egy alapmozgás gyakorlására, és ezáltal indokolatlanul mellőz szerinte kisebb jelentőséggel bíró anyagrészeket.

Legmellőzöttebbnek tűnik a művészitorna-elemek mellett a fokozó futás, a helyes futótechnika és a térdelő rajt részletekbe menő, eredményközpontú oktatása. Ezeket az észrevételeket elemezve könnyen megállapíthatjuk, hogy miért vonakodnak a kartársak a velük való alaposabb foglalkozástól. A művészitorna-elemek esetében — főleg a férfiak — a nem kielégítő színvonalú bemutatástól tartva, a futótechnikánál a lassú fejlődés, a térdelő rajt oktatásánál pedig a gyakorlás elfogadható körülményei megteremtésének nehézsége miatt.

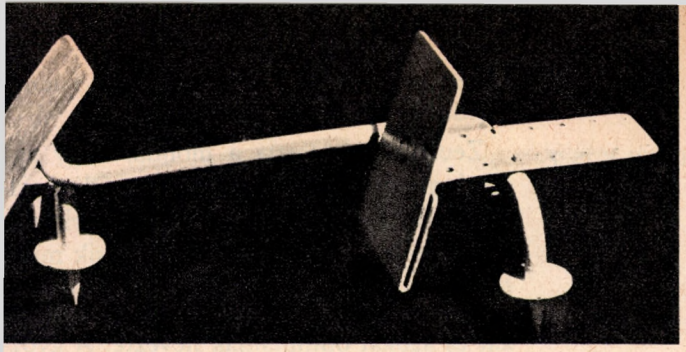
A következőkben csak a rajt oktatásának és gyakorlásának kérdésével foglalkozom részletesebben. Több alkalommal tapasztaltam, hogy magasabb szintű versenyeken szereplő, egyébként jó képességű futók közül többnek a rajtja rossz, gyenge. Önkéntelenül felötlött bennem a hét év alatt csak néhány alkalommal látott rajtoktatás. Már maga az a tény is, hogy ilyenekkel csak elvétve lehet találkozni, azt bizonyítja, hogy a kartársak nem tulajdonítanak kellő fontosságot ennek az anyagnak vagy — amint már említettem — nem tudnak elfogadható feltételeket teremteni a gyakorláshoz, és látva az eredménytelenséget, hamar leveszik a napirendről.

Kellően meg nem tervezett vagy a munka előkészítésére gondot nem fordító tanár óráján a tanulók a sima talajon, minden támasz nélkül gyakoroltak. Az ötletesebbek a társ lábfejét használták támasztékul. De volt olyan is, aki nem is az elöl, hanem a hátul levő, térdelő lábat támasztotta. Egy agilisabb kartárs már előző nap délután megásatta a rajtlyukakat, de az éjszakai eső miatt megteltek vízzel és reggelre használhatatlanná váltak.

A rajtlyukak használata egyébként sem kielégítő. Mekkora legyen azok egymástól való távolsága, hogy minden tanuló jól indulhasson belőle? A különbözően fejlett tanulók testméretei között olyan nagy eltérések lehetnek és vannak, hogy két egymástól állandó távolságra levő rajtgödör csak néhánynak felel meg a mozgás jó végrehajtásához. A többiek számára ennél vagy közelebbi, vagy távolabbi lenne alkalmas. A kellő mélységű lyukak az óraközi szünetekben balesetet is okozhatnak.

A jelenleg kapható — úgy tudom egyetlen típusú — rajttámlával majdnem ugyanez a helyzet. Egyrészt azért, mert a tanulóknak nem áll rendelkezésre semmi támpont, melynek segítségével az első alkalommal kikísérletezett és számukra legalkalmasabbnak bizonyuló távolságra a gyakorlás folyamán többször is beállíthatnák azokat, másrészt pedig az egyik támlának állandó fölszedése és lerögzítése amellett, hogy sok időt vesz el az órából, úgy fellazítja a talajt — legalábbis az általam ismert fűrészfogakkal kapaszkodó támlák esetében —, hogy a rajt végrehajtásához szükséges stabilitás fokozatosan csökken, és végül teljesen megszűnik. A gyakorlóhely állandó változtatásának pedig — az osztályonként 30—40 tanuló néhány órán keresztül való gyakorlása esetén is — az lesz a következménye, hogy az udvart valósággal felszántjuk.

Használhatjuk még támasztékul egy kb. 10×10 cm alapterületű fahasábnak megfelelő szögben levágott végeit, melyeket előre fúrt lyukakon keresztül nagyméretű szögekkel rögzítünk a talajhoz, de egymástól





való távolságuk tanulónkénti gyors változtatására itt sincs lehetőség.

Az eddigiekből megállapíthatjuk, hogy a térdelőrajt nagy létszámban való oktatásához tehát csak olyan támla alkalmas, amely a gyakorlás helyén könnyen elhelyezhető, kellő szilárdsággal rendelkezik és a tanulók nagyon különböző alszárhosszához gyorsan és egyszerű módon állítható.

Az általam készített eszköz ezeknek a követelményeknek megfelel. Két pár tüskéje kellő szilárdságot biztosít a rajt pillanatában is. Különböző magasságú tanulók számára nem kell felszedni és közelebb vagy távolabb újra leszögezni, hanem csak a hátul támaszkodó láb számára készített, lyukpárokkal ellátott lemezt a vázon levő támasztószegekbe akasztva előbbre vagy hátrább állítani. Ez a művelet az első alkalommal sem igényel tanulónként egy, másfél percnél több időt, de ha felhívjuk figyelmüket, hogy jegyezzék meg, hányadik lyukpárba akasztva volt legmegfelelőbb számukra a támasztólapok közötti távolság, a következő alkalmak során már rögtön olyan távolságra állítják be maguknak, amilyen legalkalmasabb a jó rajt végrehajtásához.

Végül, de nem utolsó szempontként, igen jó alkalmat biztosít a tanterv által előírt törvényszerűségek, összefüggések megláttatására, amikor megkíséreltetjük velük a rajtot a támasztólapok egymáshoz viszonyított legközelebbi és legtávolabbi helyzetéből is. Tanítványaim közül a kísérletről többen önállóan vonták le a következtetést és állapították meg az erre vonatkozó szabályt.

Az osztályonként 3—4 jobb lábbal induló tanuló számára két megoldás is kínálkozik. Egyik ugyanez a forma ellentétes (tükörkép szerinti) hajlítással, a másik: ami jobb- és ballábasoknak egyaránt megfelel, ha két első és egy hátsó görbülettel szimmetrikusra készíttetjük.

Futócipő használatára alkalmassá úgy tehetjük, hogy sebtapasszal, szigetlőszalaggal vastag filcet vagy vékony lemezből készült fülek segítségével $1^1/_2$—2 cm vastagságú parafa lapot erősítünk a támasztólapokra.

Méretek: A váz 16 mm-es gömbvas. Hossza az első tányértól az utolsóig 69 cm. A középső egyenes szakasz 32 cm, a két rövidebb 16—16 cm. A lábak magassága 5 cm. A földbe mélyedő tüskék hosszának és vastagságának minden esetben a gyakorlóhely talajához kell alkalmazkodnia (salakpálya, döngölt iskolaudvar, gyep stb.). A támasztólapok szélessége 10, hossza 16 cm. A lemezek vastagsága 4 mm. A lyukpárok egymástól való távolsága 25 mm. A lyukak átmérője 7, a beléjük akadó hornyolt szögek vastagsága 6 mm.

A támla jól felszerelt politechnikai műhelyben is elkészíthető.

Olimpiai mitológia

DR. KERESZTÉNYI JÓZSEF

Mai szóhasználatunkban a mitológiának kettős értelmezésével találkozunk. Jelenti valamely nép mítoszainak összességét, illetve rendszerét, de alkalmazzák a mítoszokkal foglalkozó tudomány jelölésére is. Mítoszok pedig a vallási tárgyú ősi mondák, hitregék, valamint a hagyományok alapján írott olyan művek is, amelyek a történelmi eseményeket kiszínezve, emberfelettivé magasztosítva őrzik.

Az olimpiai játékok legrégibb múltját a görög elbeszélő hagyományok ugyancsak a vallási tárgyú ősi mítoszok világába vezetik vissza. Kezdeteit a korai görög irodalom is emberfelettivé magasztosítja. Az olimpiai játékok isteni alapítását három különféle mítosz beszéli el, és azokat Zeusz, Pelopsz és Héraklész nevéhez fűzi.

A görögök minden jó forrásának Zeuszt tekintették, aki az Olümposz legmagasabb csúcsáról gyakorolta az égiek hatalmát.

Az Olümposz Görögország — vagy ahogyan a görögök országukat nevezték: Hellásznak — legészakibb részén, Thesszália és Makedónia határán húzódik. A mintegy 35 km hosszú és ugyanilyen széles hegység gerince számos csúcsra töredezett. Közülük egyik-másik megközelíti a 3000 m magasságot. Az akkori világban még a közelébe sem juthatott emberfia. A legmagasabb csúcsok körül egész éven át gomolygó felhők pedig csak tovább erősítették az emberekben azt a hitet, hogy valójában ott van isteneik örök székhelye. Homérosz azt írta, hogy „a villámszerető Zeusz a sokszakadékú hegy legtetején tartotta az istenek tanácsát, amelyen ő maga szólt a többiekhez." Az Olümposzra helyezték a költők az istenek gondtalan lakomáinak székhelyét is.

Zeuszról azt tartja a monda, hogy egy alkalommal maga is ellátogatott Olümpiába: isteni atyjával, Kronosszal itt bírkózott a világ feletti hatalomért. Egy másik mitológiai felfogás szerint atyja felett aratott győzelme emlékére rendezte meg a játékokat és azokat olimpiainak nevezte. A győztesek között elsőként Apollón nevét olvashatjuk. Vajon ebben a mítoszban nem fedezhetjük-e fel a test és a szellem elválaszthatatlanságáról vallott görög felfogás alapjait, amikor a Zeusz által alapított olimpia első bajnokaként éppen a költészet és a zene istenét említi?

Az olimpiai játékok isteni eredetéről szóló másik monda szerint Pelopsz alapította a játékokat.

Az éliszi Pisza királyának, Oinomaosznak azt jósolták, hogy veje lesz a gyilkosa. Egyetlen leánya, Hippodameia házasságát azzal igyekezett megakadályozni, hogy minden kérőt kocsiversenyre kényszerített. A győztesnek ígérte leánya kezét. Lovainak gyorsaságával és Mürtilosz nevű kocsisának csalárdságával azonban egyik pályázónak sem sikerült megbírkóznia. A verseny elején Mürtilosz maga elé engedte a kérőket. Amikor azonban utolérte őket, a kocsiban álló király halálos döfést mért rájuk.

Már tizenhárom ifjú esett áldozatul, amikor megérkezett a Kisázsiai Lydiából Pelopsz — a Peloponnészosz névadó hőse —, akit a szépséges királyleány híre hozott ide. Arról is tudott, hogy Hippodameia a király kocsisának, Mürtilosznak ugyancsak tetszik. Mürtilosz azonban nem mert versenyre kelni urával. Pelopsz esküvel ígérte, hogy győzelme esetén megosztja vele a boldogságot. A kocsis hajlott a szóra, elárulta Oinomaoszt. Kiszedte a kerékszegeket kocsijából, viasszal pótolta őket. Így aztán verseny közben széjjelesett a kocsi, és a megbokrosodott lovak halálra taposták a kegyetlen uralkodót. Pelopsz feleségül vette Hippodameiát, és Pisza királya lett. Később aztán Zeusz tiszteletére versenyt rendezett

az Alpheiosz partján és ezzel megalapította az olimpiai játékokat.

A mítosz e változatában Pelopsz áldozati ajándékként mutatta be a fényes versenyküzdelmet Zeusznak.

Az olimpiák alapítója — egy harmadik mondakör szerint — Héraklész, aki ugyancsak Zeusztól nyerte ellenállhatatlan hősi erejét, hogy minden görög ifjú előtt példaképül álljon.

A mitológia két Héraklészt ismer, és az olimpiák mondabeli alapítását az idai és a thébai Héraklész nevével két változatban is összefüggésbe hozza.

Az egyik szerint Héraklész a játékokat Zeusz gyermekkorában rendezte. Amikor ugyanis Rheia, Kronosz felesége legkisebb gyermekét, Zeuszt várta, Kréta szigetére bújdosott ura elől, aki valamennyi újszülöttjét lenyelte. Az aggódó istenanya a szigeten levő Dikté barlangjában szülte meg fiát. Nevelését az ő művészi szolgálatára rendelt idai daktüloszokra bízta. Azt tartja a monda, hogy ők tanították meg a helléneket a lantverés művészetére. Számukat tekintve ebben az időben öten voltak, éspedig Héraklész, Paionaiosz, Epimedész, Iszaiosz és Idasz.

Később az öt testvér Olümpiába került. Itt Héraklész — közülük a legidősebb — egymás mellé állította testvéreit, hogy futásban mérjék össze erejüket. A győztest vad olajfa ágával koszorúzta meg.

Az idai Héraklész rendezte meg tehát először az általa olimpiainak nevezett versenyt. Ekkor rendelte el azt is, hogy azokat minden ötödik évben tartsák meg, mivel ő és testvérei öten voltak.

Az olimpiai játékok alapításáról szóló másik monda Homérosz genealógiájával kezdődik és az idai Héraklész dór vonásait a thébai Héraklészre viszi át. A költő „Az oroszlánszívű Héraklészhez" című himnuszában Zeusz fiaként említi a görög nép rettenthetetlen erejű hősét. Anyja, Alkméné — kit a száműzött Amphitrüon mükénéi király hites feleségének emlegetnek — a „szépterű Thébában szülte világra".

A gyermek Héraklész életéről azt őrzi a monda, hogy Zeusz felesége, a féltékeny Héra istenasszony egy éjjel két kígyót küldött bölcsőjéhez, de Héraklész azokat könnyen megfojtotta. Alig tizennyolc esztendős korában Kithairón hegyén megölt egy oroszlánt. Amikor pedig Eurüsztheusz, mükénéi király Augeiász istállójának megtisztítása céljából Éliszbe küldte, arra vállalkozott, hogy egy nap alatt kihordja a töméntelen szemetet az óriási istállóból. Héraklész az állatállomány tizedrészét kérte jutalmul. Augeiász nem hitte, hogy az ifjú e vállalkozásának eleget tud tenni, ezért a kért bért könnyedén megígérte neki. A munka befejeztével azonban Augeiász megtudta, hogy Héraklész Eurüsztheusz parancsára cselekedett. Erre engesztelhetetlen haragra gyúlt iránta és megtagadta tőle a kikötött bért. Héraklész a szószegő királyon azzal vett elégtételt, hogy az argosziakból, thébaiakból és árkádiaiakból álló hadsereggel megtámadta és el is foglalta Éliszt. Az Augeiász felett aratott győzelem zsákmányából Olympiában aztán megalapította az ünnepi játékokat.

Az olimpiai játékok mondabeli alapításának e közismert formáiban figyelhető meg leginkább a görög irodalomnak az a céltudatos törekvése, hogy az embert egyre inkább a minden akadályon győzedelmeskedő férfi erejével és elszántságával ruházza fel. Az írók és költők ennek érdekében aztán egyeztették az eredeti helyi mondák és egyéni alakítású részleteik időbeli eltéréseit valamint okozati összefüggéseit. Így a nép képzelete a mondabeli Héraklészt akár valóságos emberként is felfoghatta, mint ahogyan erre Hérodotosz történeti művében találunk utalást. Lehetséges, hogy gondos forráskritikai vizsgálat alapján a jobbára mítikus vonásokkal ábrázolt Héraklészben korának emberi hősére, az olimpiai játékok valóságos alapítójára ismerhetnénk?

Egyébként az olimpiai játékok keletkezésének időpontját igen nehéz meghatározni, mivel a mítosz és a történelem között évezredeken át nem volt ismert határ.

Tájékoztató

A Szovjetunió össz-szövetségi iskolai spartakiádja

A Szovjetunióban az iskolások (középiskolások, szakmunkástanulók) össz-szövetségi spartakiádját Leningrádban 1967. július 16—23 között rendezték meg. Ez a X. iskolai spartakiád szerves része volt a Moszkvában július 28-án kezdődött spartakiádnak.

A spartakiádra a Szovjetunió sportvezetése meghívta a baráti országok képviselőit, s azok — Lengyelország kivételével — meg is jelentek. Így képviseltette magát Románia, Bulgária, Csehszlovákia, Jugoszlávia, a Német Demokratikus Köztársaság (3 fővel) és Magyarország.

A spartakiád versenyein kb. 20 millió tanuló vett részt, és a versenyek már 1966-ban megkezdődtek. A versenyeket 19 sportágban rendezték meg felmenő rendszerben (iskolai, területi, köztársasági). A leningrádi versenyeken 15 köztársaság, valamint Moszkva és Leningrád városok több mint 5000 válogatott tanulója vett részt, akik előzetesen Leningrádban 30 napos közös edzőtáborozásban készültek fel a spartakiád versenyeire. A leningrádi spartakiádon a legkiválóbb iskolás sportolók nem vettek részt, mert ezek a moszkvai spartakiádon szerepeltek. Az egyes köztársasági vagy városi válogatásoknál nem vették figyelembe az iskolai kötelékeket, egyéni számokban a terület legeredményesebb tanulói (általában 2 fő), csapatsportokban pedig válogatottak szerepeltek.

A sportversenyeket a legnagyobb körültekintéssel, ünnepélyességgel rendezték meg. A versenyek lebonyolításában több mint 3000 versenybíró, játékvezető és több száz kiképzett tanuló segédkezett. Az eredményhirdetések a szokásos módon zajlottak le, de mindig bemondták az edzők nevét is. Az ökölvívóversenyeken a helyezettek edzői külön is felvonultak, s tiszteletdíjban részesültek.

Külön ki kell emelni azt a tényt, hogy a köztársaságok és városok oktatásügyi miniszterei, vezetői a spartakiád egész ideje alatt jelen voltak, s a meghívott külföldiek fogadása alkalmával feltett kérdésekre is ők válaszoltak. A záróünnepélyen pedig, a díjak kiosztásakor, elsőnek mindenkor az oktatásügyi miniszter vonult ki, melléje sorakoztak fel a győztesek. A minisztereket is külön díjazásban részesítették.

A spartakiád agitációs előkészítése is igen figyelemre méltó volt, programokat, jelvényeket adtak ki, naponta külön újság jelent meg, s a versenyeket a tv és a rádió is állandóan közvetítette.

A spartakiád július 16-án délután a Leninstadionban megnyitó ünnepéllyel kezdődött (felvonulás, lánggyújtás, beszédek stb.), majd bemutatóra került sor. A bemutató 40 percig tartott, s a számok gördülékenyen kerültek egymás után. A megnyitó ünnepélyt labdarúgó-mérkőzés zárta be, Leningrád és Üzbegisztán iskolai válogatott csapatai között.

Az egyes sportágak versenyei 17-én kezdődtek a város különböző sportpályáin. Igyekeztem minél több sportág versenyeit megtekinteni, de mindenre természetesen nem kerülhetett sor. Egy-egy versenyt a külföldi delegáció tagjai általában együttesen tekintettek meg. Ennek keretében alkalmam volt az atlétikai versenyeket, a kosárlabdázást, a kézilabdázást, a tornát, a kajakkenut és az ökölvívást megnézni. A versenyek általában igan magas színvonalúak voltak, s mindenütt óriási küzdelemben dőltek el a helyezések. A legmagasabb taktikai képzettséget a kosárlabdában tapasztaltam. A női torna előírt csapatgyakorlatai pl. több ún. „B" elemet tartalmaztak, tehát igen magas fokúak voltak. A versenyeket általában két korcsoportban bonyolították le. Több csúcseredmény született, amely szintén a magas színvonalat igazolta.

A spartakiád záróünnepélyét az Úttörők Házának színháztermében tartották, s itt hirdették ki az eredményeket is: 1. Orosz Köztársaság, 2. Moszkva, 3. Ukrán Köztársaság, 4. Leningrád, 5. Belorusz Köztársaság, 6. Grúzia.

A záróbeszédet Moszkva oktatásügyi minisztere tartotta, s a teljes záróünnepélyt a tv is közvetítette.

Házigazdáink a spartakiád versenyeinek látogatásán kívül igen gazdag kultúrprogramról is gondoskodtak. Ezekre általában délelőttönként került sor. A szakmai tapasztalatokat így igen értékes egyéb élmények egészítették ki.

A spartakiád igen sok és hasznos tanulsággal szolgált. Ezek a tanulságok természetesen akkor lesznek értékesek és gyümölcsözők, ha megpróbáljuk a hazai viszonyokra átültetni — figyelembe véve azonban a két ország gazdasági, népességi, területi stb. adottságait.

Legfőbb tanulságul azt vonhatjuk le, hogy nemcsak a Szovjetunióban, hanem a baráti országokban is központi feladat a sport megszeretetése a tanulóifjúság széles tömegeivel, ezáltal a tehetségek felkutatása, a továbbképzésükről való

:ervszerű gondoskodás — az egyéni edzettség, az :égészségi szint biztosítása mellett. Ez egyébként ıem új megállapítás, de a leningrádi spartakiád :nnek fontosságára ismét rámutatott.

A Szovjetunióban azonban nemcsak különböző szintű versenyeket rendeznek, hanem igyekeznek biztosítani az iskolán belüli felkészítés feltételeit is. Elegendő, ha csak azt említem meg, hogy a testnevelő tanárok alapfizetésük 50%-át kapják díjazásként sportköri munkájukért, mely átlagban heti 10—12 órás elfoglaltságot jelent. A díjazást teljes egészében az oktatásügyi kormányzat fedezi. Ilyen körülmények között az iskolai sportért elsősorban az oktatásügyi szervek a felelősek, de ebben erkölcsileg és anyagilag is érdekeltek. Az iskolán belüli sportoláson kívül természetesen még igen nagy szerepet játszanak a tanulók felkészítésében a sportiskolák, a sportegyesületek is, ezek azonban mégsem szűrhetik át teljes egészében az iskolai tanulók tömegeit. A szakmai irányítás természetesen a sportszervek feladata. A Komszomol elsősorban az iskolán belül fejt ki mozgósító tevékenységet.

Sós István

Szemle

Dr. Kereszty Alfonz:

Élettan – sportélettan

Az ismert szerző legújabb munkája a sportélettan területén igen jelentős. A mű két részből áll:

I. Általános élettan
II. Sportélettan

Az első részben bőségesen, alaposan tárgyalja az „általános élettan" alapvető jelenségeit, a bonyolultabb életfolyamatokat, a szervezet szabályozórendszereinek működését, a legújabb modern vizsgálati módszereket és azok eredményeit. Foglalkozik az idegrendszer élettanával, az idevonatkozó fogalmakkal. Részletezi a gerinc- és agyvelő működését, a magasabb rendű idegtevékenység, az agykéreg és belső szervek kapcsolatát, a mozgás-, a vegetatív funkciók szabályozásának, koordinációjának folyamatait. Az érzékszervek, majd a neurohormonális rendszer élettanának magyarázatát a szemléletes ábrák megkönnyítik.

A sporttal foglalkozók körében biztosan nagy érdeklődést vált ki „Az izomműködés" című fejezet, mely nemcsak annak fiziológiás folyamataival, hanem a munkateljesítménnyel és izomfáradással is megismerteti az olvasót.

A következő fejezetekben az ismertebb *életjelenségekről:* az emésztés, az anyagcsere, a táplálkozás, a hőszabályozás folyamatairól olvashatunk.

A *szívvel* és a *vérkeringéssel,* a vérrel, a légzőrendszerrel igen elmélyülten foglalkozik a szerző. Ezek alapos ismerete a sporttal foglalkozó orvosok, testnevelők, edzők részére fontos.

A „Sportélettan" című rész anyaga a magyar szakirodalomban először jelent meg ilyen terjedelemben és feldolgozásban.

Az általános bevezetés után a mozgások (testgyakorlatok) forma szerinti felosztását ismerteti a szerző. A testgyakorlatok élettani hatásainak ismerete az edzések korszerű vezetéséhez nélkülözhetetlen.

Gyakorlati szempontból lényeges része a könyvnek „Az edzés élettana" című fejezet, mely az adaptációval, a mozgáskészség kialakulásával foglalkozik. A legújabb irodalmi adatokat az ember- és állatkísérletekből, vizsgálatokból leszűrhető tapasztalatokat igen szemléletessé teszik az alkalmazott ábrák.

Az *érzékszervek* és a központi idegrendszer szerepe az egyes sportágakban rendkívül jelentős. A sportorvosi kutatás figyelme ma egyre fokozottabb mértékben fordul az idegrendszer vizsgálata felé, mely — a keringési és légzőrendszer mellett — egyenrangú fontosságú.

Az *izomrendszerben* történő vegyi és ingerlékenységi változások, az izomtónus alakulása, az izommunka hatásfoka, az izomterhelés, az izomláz keletkezésének ismertetése, és ezek edzés hatására való megváltozása szintén gyakran felmerülő probléma.

A szerző rendkívül gazdag tapasztalatanyagát elsősorban a *keringési* és *légzőrendszer* működésének a testgyakorlatok hatására történő változásaival ismerteti az olvasóval. A szívnagyság ala-

kulása a sport hatására a kutatók régi témája és nagy vitákat váltott ki. Az évek folyamán a vizsgálatok eredményei különbséget mutattak, a szakemberek véleménye eltérő volt. Az aggályoskodók megnyugtatására szolgál az irodalmi adatok ismeretében a konklúzió levonása: a „sportszív" (edzett szív) nem kóros állapot, hanem az élettani alkalmazkodási folyamatok egy része!

A pulzus és vérnyomás terhelés hatására történő változásaival foglalkoztak legtöbbet az orvosok. A szerző igen sok ábrával, nagy alapossággal ismerteti ez irányú saját és sok más kutató vizsgálatainak eredményét.

Terhelésre, edzésre a légzésfunkció is változik. A jelenleg használatos vizsgálati metódusok közül sokrétű és pontos adatokat szolgáltat a *spiroergográfia*. Számszerűen kimutatja az oxigénfelvétel, a légzésvolumen, az oxigénpulzus alakulását különböző terhelések hatására.

A sportban a jobb eredmények eléréséhez az edzésmódszerek élettani alapokra való helyezése rendkívül fontos. Az erő, a gyorsaság fejlesztése, az állóképesség megszerzéséhez a különböző edzésmódszerek ismertetése méltán vált ki érdeklődést az olvasóból. Az energiaforgalommal kapcsolatos adatok a ciklikus mozgásoknál, valamint a sportjátékoknál a gazdaságos munka végzése szempontjából értékesek.

A sportolók *táplálkozása* mindennapi kérdés. Az erről szóló fejezetben az étrend, a táplálkozás összetétele, az edzés és a verseny előtti étkezés minősége, mennyisége, időpontja kerül ismertetésre.

A mexikói olimpia előtt sokakat érdeklő téma a *magaslat* és *akklimatizáció* kérdése, melyet részletesen tárgyal a szerző.

A bemelegítés, a rajtállapot, a holtpont, az elfáradás, a teljesítménycsökkenés okai, az aktív pihenés, az edzés-terhelés ismertetése egyformán érdekli a sportolókat, edzőket.

A könyv utolsó fejezete a sportolókkal foglalkozó orvosoknak támpont. Itt említi meg a szerző a leggyakrabban használatos vizsgálatokat az erőnlét, a terhelhetőség stb. megállapításával kapcsolatban.

E rövid ismertetésből látható, hogy valamennyi sportág oktatásához és végzéséhez nélkülözhetetlenek a sportélettani ismeretek és azok gyakorlatban való felhasználása.

Dr. Kereszty Alfonz „Élettan—Sportélettan" című könyve nélkülözhetetlen nemcsak a sportorvosok, hanem a testnevelő tanárok és edzők számára is.

E kitűnő munka értékét emeli a felhasznált 24 kép és 272 ábra. Irodalmi adatok: Dr. Kereszty 130 szerző munkáját tanulmányozta.

A könyvet a Medicína kiadó igen tetszetős kivitelben jelentette meg.

Dr. Székely Gabriella

Szakirodalmi figyelő



● A különböző testnevelési csoportokba beosztott tanulók foglalkoztatásának tapasztalatai

A Fővárosi Tanács VB Oktatási Osztályának kiadásában érdekes tanulmány látott napvilágot, mely a budapesti szakfelügyelők tapasztalatai alapján elemzi és értékeli a testnevelési csoportbeosztás rendszerét. Mint ismeretes, a művelődésügyi miniszter 1963 decemberében kiadott rendelete szerint a tanulókat orvosi vizsgálat alapján, funkcionális állapotuktól függően, I—IV. testnevelési csoportba sorolják. A kiadvány az azóta eltelt időszak tapasztalatai alapján azt vizsgálja, hogyan sikerült megoldani a csoportbeosztással a tanulók egészségi állapotához mért foglalkoztatást. („A fővárosi szakfelügyelők tapasztalataiból" 1966/67. Szerk.: Varga Sándor. OPK.)

● A térdelőrajt oktatása

A tél elmúltával az iskolákban egyre inkább előtérbe kerülnek az atlétikai jellegű órák. A futás oktatásának egyik lényeges mozzanata a térdelőrajt, ezzel kapcsolatban olvashattunk több cikket a nemzetközi szaksajtóban. Egy szovjet szerző szerint már az ötödik osztálytól kezdve meg lehet kezdeni a térdelőrajt oktatását, de előbb fizikailag fel kell készíteni a tanulókat.

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ
№ 2 1968 г.

Физическая культура и спорт на 2 съезде Венгерского союза по физкультуре и спорту (Иштван Шош) 33
Геза Ковач: Развитие рабочей способности учащихся по новейшим методам 38
Д-р Имре Керекдьярто: Познание личности учащихся и их физическое воспитание .. 42
Зольтанне Бечи: Физкультура в школах ГДР на новом пути 45
Марианна Н. Гомбош: Психология школьного спорта 53
Кароль Арпаши: Движение им. Килиана в обучении общей школы 56
Андор Кош: Стартовие колодки с целью обучения 58
Д-р Йожеф Керестеньи: Олимпийская мифология 60
ОБЗОР 63
СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА 64

KÖRPERERZIEHUNG
Heft 2/1968.

Körpererziehung und Sport in der Schule — am II. Kongress des MTS (István Sós) 33
Géza Kovács: Die Entwicklung der Arbeitsfähigkeit der Schüler mit neueren Methoden 38
Dr. Imre Kerékgyártó: Die Erkenntnis der Persönlichkeit der Schüler und ihre Körpererziehung 42
Sarolta Becsy: Die Körpererziehung in den Schulen der DDR — auf neuen Wegen 45
Marianna N. Gombos: Zur Psychologie des schulischen Sports 53
Károly Árpássi: Die Kilián-Bewegung im Unterricht der Allgemeinen Schule .. 56
Andor Koós: Startblöcke zu Unterrichtszwecken 58
Dr. József Keresztényi: Olympische Mythologie 60
RUNDSCHAU 63
FACHLITERATUR 64

Cikkében ismerteti az előkészítés módját, részletesen foglalkozik a rajthelyzettel, az első lépés hosszával és tempójával, majd rátér a térdelőrajt technikájának oktatására. (Fizicseszkaja Kultura v Skole, 1966/8.) Ezen folyóirat 1966/12. számában szintén a térdelőrajtról olvashatunk érdekes cikket. A szerző rámutat, hogy a térdelőrajt oktatása előtt célszerű egy közbeeső formát gyakoroltatni: a futó egyik lábát a rajtvonalhoz közel helyezi, a másikat pedig 15—30 cm-rel hátrább. „Vigyázz!" vezényszóra a két térd behajlik, és a futó az előrelépő lábával ellentétes karját a rajtvonalhoz közel helyezi. Tapasztalatok szerint ez a rajtolási mód a fiatalabb korosztályok számára eredményesebb, mint a térdelőrajt.

● Helyes testtartás

A testtartás problémája örök témája a testnevelésnek. Sok testnevelő tanár mégsem fordít kellő gondot a gyermekek helyes testtartásának kialakítására. A szerző nyomatékosan kiemeli, hogy az iskolapadban való ülés ellensúlyozására a tanulókkal rendszeresen végeztetni kell speciális, testtartást javító gyakorlatokat. A tanulmány több ilyen típusú — köztük néhány újszerű — gyakorlatot közöl. (Fizicseszkaja Kultura v Skole, 1966/11.)

● A teljesítmény fokozása házi feladattal

A házi feladat sajnálatos módon mind a mai napig rendkívül ritka a testnevelésoktatásban. Pedig külföldi kísérleti eredmények kétségtelenül bizonyítják ennek teljesítményfokozó hatását. A Körpererziehung cikke összegzi a német tapasztalatokat, és hasznos módszertani útmutatást ad. Mindenekelőtt legfontosabb a tanulók előzetes felkészítése és rendszeres ellenőrzése. Az ellenőrzésnek három fajtáját különböztetik meg a szerzők: 1. az óra bevezető részében csoportosan. Ennek hátránya, hogy a tanulók minden bemelegítés nélkül nagy terhelésnek vannak kitéve. 2. A másik fajtája az ellenőrzésnek, amikor csapatokra osztva a bevezető rész után a csoportvezetőnek mutatják be a tanulók a feladott gyakorlatokat, és az eredményt jelentik a testnevelőnek. Ez a módszer különösen akkor vált be, ha a gyakorlat jellege hasonló volt az óra főrészében tanítandó anyaghoz. 3. Lehetséges az óra főrészén belül is elvégezni az ellenőrzést. Ez a forma akkor előnyös, ha a házi feladat közvetlenül összefügg az oktatási anyaggal. A házi feladat gyakorlatainak kiválasztásakor különösen fontos a tanulók életkori sajátosságait szem előtt tartani.

(Szakfordítás TFK 75-1.)

Ára: 2,40 Ft

A testnevelés tanítása

EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ

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

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

Csekkszám: 61.256

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

Indexszám: 25 110

A testnevelés tanítása

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA



A MŰVELŐDÉSÜGYI MINISZTÉRIUM MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA
IV. ÉVFOLYAM
1968.

3.



Bognár Károly felvétele

A testnevelés tanítása

Szerkesztő
Burka Endre

Szerkesztő bizottság
Bellay Lászlóné
dr. Kálmánchey Zoltán
Nyíri János
Paku Ernő
Raffel Zoltán
Sós István
dr. Székely Gabriella
Szuh Csaba

E számunk munkatársai: Becsy Bertalan Sarolta int. tanár, Budapest; *Christian László* int. szakcsoport vezető tanár, Szarvas; *Dán Józsefné* főisk. adjunktus, Pécs; *Monus András* főisk. adjunktus, Budapest; *Dr. Nádori László* főisk. adjunktus, Budapest; *Somorjai László* tanár, Budapest; *Sós István* MTS OT isk. testnev. orsz. szakfelügyelő, Budapest; *Dr. Székely Gabriella* OTSI sportszakorvos, Budapest; *Takács Ferenc* főisk. adjunktus, Budapest; *Zöld János* tanszékvezető főisk. docens, Budapest.

TARTALOM

Értékelés — de önértékelés is! 65
Dr. Székely G.—Monus A.: Vegyesdiagnózisú belgyógyászati csoport iskolai gyógytestnevelésének tapasztalatai . 68
Zöld János: A testnevelés és sport a filozófiai és a társadalomtudományok érdeklődésének előterében 76
Becsy Bertalan Sarolta: Új utakon az NDK iskolai testnevelése (II.) 82
Somorjai László: Egy testnevelő tanár nyugdíj előtt 86
TÁJÉKOZTATÓ 88
SZEMLE 94
SZAKIRODALMI FIGYELŐ 96

Megjelenik évente hatszor

Szerkesztőség: Budapest, VII., Gorkij fasor 17—21. OPI Testnevelési Tanszék. — Telefon: 228-203, 228-238 228-609, 108-as mellék. — Kiadja a Tankönyvkiadó, Budapest, V., Szalai u. 10—14. — A kiadásért felelős: Vágvölgyi Tibor igazgató. — Terjeszti a Magyar Posta. — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlapirodánál (KHI. Budapest, V., József nádor tér 1. sz.) közvetlenül vagy csekkbefizetési lapon (csekkszámlaszám: egyéni 61.256, közületi 61.066), valamint átutalással a KHI. MNB. 8. sz. egyszámlájára. Előfizetési díj egész évre: 14,40 Ft. — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest, V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban. Példányonkénti eladási ár: 2,40 Ft.
68.244 Egyetemi Nyomda, Budapest

Értékelés – de önértékelés is!

Az évi munka utolsó érdemi aktusaként előkerülnek az osztályok névsorai a nevek mellett az év közben gyűjtögetett osztályzatokkal, bejegyzésekkel, és egy végső kalkulussal lezárjuk a jegyek sorát. Egyeseknél határozottan, habozás nélkül kerül a sor végére a záró jegy, másoknál már tétovázik a toll, ismét másoknál egy ideig még üres marad a rovat: ezen még gondolkodni kell. A mérlegelés, a meditálás egy-egy végső osztályzat felett sok mindent rejt magában. A tanár ilyenkor nemcsak értékelést, de önértékelést is végez. S ez így is van rendjén. Tárgyunk sajátossága többek között az is, hogy a tanuló jó vagy gyengébb teljesítménye nem csupán a tanulón múlik, hanem azon is — sőt jelentős részben azon —, hogy mi hogyan végeztük munkánkat. Amilyen könnyebbség számunkra az, hogy a tanulás folyamatát is szemmel tarthatjuk — mert ugyan hol tanulhatna még a gyerek? —, olyan mértékben meg is nő felelősségünk a tanulás eredményességéért.

Nem, egyáltalán nem arról van szó, mintha a jó vagy a gyenge teljesítmény teljesen a tanárra lenne visszavezethető. Ismerjük a tanulókat, tudjuk, vannak közöttük jó és kevésbé jó munkakészségűek: vannak szorgalmasak és hanyagok, vannak jó képességűek és ügyetlenek is. Mégis, amikor értékelni kell egy gyerek évi teljesítményét, jogosnak tűnik a habozás is: a leglelkiismeretesebb tanári munka mellett is — vagy éppen emellett! — jogos kételyeink is támadhatnak: hagytunk-e elég időt a gyakorlásra; kellően kifejlesztettük-e azokat a képességeiket, amelyek az adott teljesítménynek nélkülözhetetlen feltételei; jól szerveztük-e meg a tanulók munkáját ahhoz, hogy eredményesen sajátíthassanak el egy-egy anyagrészt; hatásosan ösztönöztük-e őket, vagy éppen az érdektelenség az oka a gyengébb teljesítménynek. Jó, lelkiismeretes, gondos tanár is követhet el hibát, és éppen az ő kezében áll meg tétovázva a toll: a gyenge osztályzattal nem saját hibáját háritja-e át a gyerekre. Ebben az értelemben a tanulók értékelése valóban önértékelés is.

Az utóbbi években nőtt az objektív elbírálás igénye a pedagógusokkal szemben. Sokan vitatkoztak — és néhányan ma is dohognak — a számszerű teljesítmények alapján való elbírálás eltörlése miatt. Az elmúlt évek során azonban mind többen látták be, hogy ez az eljárás valójában egy szubjektív értékskálához való „tárgyilagos" viszonyítást jelentett csupán. Mind többen érzékelték annak tarthatatlanságát, hogy egy tanuló érdemjegye attól függjön, melyik iskola vagy ugyanazon iskola melyik osztályának tanulója. Sajnos, nem mindenki értette ezt meg. Konzervativizmus, maradiság vagy kényelmesség-e az oka, de ezeknek a kollégáknak tudomásul kell venniük, hogy — nyíltan vagy rejtve osztályozzanak bár — vállalniuk kell a felelősséget eljárásukért, de más kollégáik hitelrontásáért is.

Jó szakmai felkészültségű tanárnak nem okozhat problémát annak megítélése, hogy egy tanuló határozottan lendít-e magasugrásnál, vagy csak emeli a lábát; hogy valóban képes-e a súlygolyót gyorsítani, vagy csak kíséri a szert; hogy tett-e saját teljesítményéhez képest előrehaladást, vagy sem? Hogy ez nehezebb? Persze! Centiméterrel és stopperrel bárki tud mérni, ehhez az értékeléshez szakember nem is kell! Tudomásul kell azonban venni — s ennek konzekvenciáit az osztályozási eljárásokra nézve is le kell vonni —, hogy az iskolai testnevelésben nem a minőségi sport mércéjével mérünk, még csak nem is egyik vagy másik tanár mércéjével. S ez nem a teljesítményszempont semmibevétele a testnevelési órán. A gyermekeket ösztönözni kell egyéni legjobb teljesítményük elérésére, és képessé is kell őket tenni rá. A teljesítményszempontot nem sza-

bad kikapcsolni, sőt a tanárnak felkészültsége maximumát kell nyújtania, hogy a tanulók elérhessék egyéni legjobb eredményeiket. Ennek érdekében minden hasznos eszközt igénybe is kell vennünk: a legkorszerűbb edzésmódszereket, a versenyt, a centimétert, a stoppert. De amikor értékelünk, a centiméter, a stopper nem takarhatja el szemünk elől a nevelési és tantárgyi célkitűzéseket.

Nemcsak azt nem takarhatja el, hogy a tanuló a magas- vagy a távolugrásban valóban elérte-e legjobb teljesítményét, hanem azt sem, hogy tudja-e elsajátított ismereteit, készségeit sokoldalúan alkalmazni is, nevezetesen: tud-e a magasugráson kívül másféle ugrásfeladatokban is meredeken felugorni; tudja-e szabályozni a felugrás meredekségét adott feladatnak megfelelően; tudja-e a szekrényugrások során elsajátított alapvető ugrásmódokat akadályok leküzdésére is célszerűen felhasználni; tudja-e a kislabdát kellő erővel hajítani akkor is, ha szokatlan vagy kényszerhelyzetből kell dobnia stb. Más szóval: csupán a mozgássort sajátította-e el, vagy tisztában van a feladatmegoldás lényegével is, és képes elsajátított tudása teljesítményképes felhasználására.

Kétségtelen, hogy nehezebb az egyszerű mennyiségi értékelés helyett a minőségi mutatók alapján értékelni. De az is az igazsághoz tartozik, hogy ilyen értékelésre csak az vállalkozhat, aki a tantervet ilyen felfogásban, ilyen irányultsággal dolgozta fel. Csak azt, és csak úgy kérhetjük számon, amit és ahogyan tanítottunk!

Nem véletlenül kapott hát hangsúlyt az utóbbi években a sokoldalú értékelés igénye. Sokszor folytak szenvedélyes viták a rubrikákról. Tény, hogy nem ezek száma dönti el az értékelés sokoldalúságát. Egyetlen rovaton is lehet sokoldalúan értékelni, és tíz rovattal is lehet mechanikusan szorozni és osztani. Lehet, hogy az összeadások, osztások, szorzások egyes tanulókat jó érdemjegyekhez juttatnak, de milyen érdemjegyet állít ez ki a tanárról az önértékelésben? A szenvtelen matematikai zsonglőrködés végül is milyen osztályzatot ad a — pedagógusnak?

Nem a rovatok ellen vagy mellett akarunk állást foglalni. Persze jobb, ha többoldalú az adminisztratív munkánk is: kisebb a valószínűsége, hogy érdemes adatok feledésbe merülnek, ha rendszeres feljegyzést készítünk róluk. Sokkal inkább arról van szó, hogy a nevelési céloknak és nem a matematikai műveletek szabályainak kell a ceruzát vezetni.

Az osztályozás nagyon hasznos eszköze is a nevelésnek. Lehet osztályozni szenvtelen tárgyilagossággal, de lehet úgy is, hogy az értékelés a nevelési, a tantárgyi feladatok irányába nagy húzóhatást fejtsen ki. Lehet — ha nem is szabad — az osztályozással magatartási vétségeket megtorolni, és lehet buzdítani, ösztönözni. Lehet gátlásokat, averziót kialakítani, és lehet érdeklődést felkelteni, jó értelemben vett erőfeszítésekre sarkallni. Hogy ki melyik úton jár, ki milyen célok érdekében használja fel ezt a fontos pedagógiai eszközt, pedagógiai és szakmai hozzáértésének függvénye. Mert jogosan várjuk el a tanulóktól — és az értékelésben is kifejezésre juttatjuk —, hogy aktívak legyenek a közös munkában, mert enélkül hátráltatják társaikat is. De hogy ez kényszer szülte közreműködés lesz-e vagy tényleges aktivitás, az nagyon függ a mi munkánktól.

Bármennyire is a tanulóknak a tantervi követelményekhez viszonyított tudását értékeljük az osztályozással, abban a tanár nevelői magatartása is visszatükröződik, önmagát is mérlegre teszi. Nemcsak a mindennapi oktatómunka során, hanem ebben az egyetlen aktusban is megmutatkozik, hogy valaki szakpedagógus-e vagy csak szakbarbár. Az iskolában kezünk alatt fejlődő fiatalok nem gépek, ezért nem mindegy, milyen úton, milyen áron érnek el teljesítményeket. Tanulás és tanítás sohasem független egymástól, de különösen nem az tárgyunkban. Ezért nem függeszthetjük szemünket egyoldalúan a sportteljesítményekre. Pedagógiailag képzetlen, hiányos tapasztalatokkal rendelkező kollégák, sokszor jó szándékkal is követhetnek el pedagógiai baklövéseket. Sportszakmai szempontból elfogadható magyarázatot is tudnak adni eljárásuk indoklására. De egy pillanatra sem feledkezhetnek meg egy dologról: az is-

kolai testnevelésben az „eredmény" nem azonos egy leszűkített sporteredménnyel; nem lehet szakmai szempontból jó és pedagógiai szempontból hibás egyazon eljárás. Az iskolai testnevelés minden problémája szakpedagógiai probléma. Persze áll ez fordítva is: szakmai hibákat nem indokolhatunk pedagógiai érvekkel; nem lehet pedagógiai szempontból helyes és szakmai szempontból rossz ugyanaz a dolog. Amikor azt mondjuk: „tantárgyi sajátosság", akkor éppen ennek a szakmainak és pedagógiainak az egységére gondolunk. Minden módszernek, eljárásnak meg kell felelnie a tárgy sajátosságainak. Ez alól az osztályozás sem lehet kivétel, erről is csak ebben az összefüggésben lehet és szükséges beszélni. Éspedig nem ráérősen, hanem nagyon is sürgetően.

Lassan három éve már, hogy megjelent a Művelődésügyi Minisztérium állásfoglalása az osztályozás elveiről a testnevelésben. Az elmúlt három év alatt sok szó esett róla szakmai körökben, és mindenkinek módjában állott, hogy saját felfogását, eljárását összevesse ezzel az állásfoglalással. Ismeretes, hogy ezt nagyon sokan meg is tették, és helyes konzekvenciákat vontak le belőle. Sajnálatos azonban, hogy még mindig elég sok — nagyon sokszor jogos — negatív kritika hangzik el beszélgetésekben, értekezleteken, levelekben, sajtócikkekben. Becsületes és jó pedagógus testnevelők nevében jelentjük be tiltakozásunkat azoknál a kollégáknál, akik felkészületlenségből, hanyagságból, kényelemből vagy bármely más okból képtelenek megváltoztatni magatartásukat, eljárásaikat. Ne értsenek félre ezek a kollégák: nem elvtelenségre biztatjuk őket, hanem éppen arra szólítjuk fel, hogy elvszerűen cselekedjenek, éspedig a tantárgyi, a nevelési sajátosságoknak megfelelő elvszerűséggel. Eljárásuk, magatartásuk indoklásául sokszor hivatkoznak a tárgy tekintélyének megőrzésére, valójában azonban aláássák azt, és rontják más kollégáik becsületét is.

Semmiképpen sem akarjuk eltúlozni a dolgot. Tisztában vagyunk azzal, hogy elenyésző kisebbségnél kell tiltakoznunk. Bármilyen kevesen vannak is, ők a beszédtéma, ezért az általános vélemény kialakításában jelentőségüknél nagyobb súlyt képviselnek. Éppen ezért jogos a tiltakozás, és éppen ezért szólítjuk fel sürgős önvizsgálatra őket. S ennek éppen most, a tanév végén van a legutolsó határideje.

Az iskolai testnevelés — éppen az MTS II. kongresszusával összefüggésben — közismerten előtérbe került. A fogyatékosságok kiküszöbölésében, nevelőmunkánk hatékonyságának fokozásában nemcsak a művelődésügyi és sportszerveknek vannak feladataik. Jelentős változásokat kell elérnünk az iskolai testnevelésben és sportban. Ebben a törekvésünkben nem tűrhetjük meg magunk mellett az akadékoskodókat, a kerékkötőket. Jól felfogott közös érdekünk, hogy valamennyien ugyanazon irányba húzzuk ügyünk szekerét. Ennek mielőbbi teljes megvalósításához kérjük valamennyi, az iskolai testnevelés és sport ügyéért felelős szerv és személy, elsősorban az igazgatók, szakfelügyelők leghatározottabb segítségét.

Vegyesdiagnózisú belgyógyászati csoport iskolai gyógytestnevelésének tapasztalatai

DR. SZÉKELY GABRIELLA
MONUS ANDRÁS

A következőkben beszámolunk egy iskolai vegyesdiagnózisú belgyógyászati csoport orvosi vizsgálatain és gyógytestnevelési óráin szerzett tapasztalatainkról.

Az eredményes gyógytestnevelési munkát jelentősen elősegíti a tanulók diagnózis, kor, nem, teherbíró képesség, testnevelési előképzettség alapján differenciált csoportbeosztása, mégis kénytelenek vagyunk heterogén összetételű csoportokat alakítani. Ez országos viszonylatban fennálló jelenség, melynek objektív alapjai a következők:

a) Egy-egy kategóriában kevés a tanuló;

b) különböző iskolák tanrendjéhez kell alkalmazkodni;

c) egyeztetni kell a különórákat, és egyéb iskolai elfoglaltságokat;

d) közlekedési nehézség, tanulószoba, stb. A tanár ezen problémák miatt ún. „tiszta" csoportokat nem tud kialakítani. Jelen munkánkkal segítséget szeretnénk nyújtani a hasonló problémákkal küzdőknek, ezen túlmenően pedig a gyógytestnevelési kutatómunka néhány lehetőségére kívánjuk felhívni a figyelmet.

Munkánkat az 1964/65. tanévben kezdtük meg, és két tanéven át folytattuk. A csoport összetétele két év alatt jelentősen változott (egészségi állapotváltozás, elköltözés, tanulmányok befejezése stb.). Az átlagos létszám 17—18 volt, az órák látogatottsága pedig 10—12 fő.

A csoport a kerületi iskolaorvosok által ide irányított tanulókból tevődött össze: 15—18 éves középiskolás, ipari tanuló, és gyors- és gépíróiskolás leányok alkották. Az órákat az OTSI tornatermében tartottuk heti kétszer egy órában. A tanulók testnevelés szempontjából különböző előképzettséget mutattak. Ez azt jelentette, hogy a tananyagot a kezdőkhöz kellett adaptálni, és ezek fejlődésével lehetett a terhelést emelni. A gyakorlatanyagot úgy kellett összeállítani, hogy az egyetlen tanulónak sem legyen ártalmas, de kellő nagyságú terhelést kapjon mindenki.

A beutaló *diagnózisok* a következőképpen oszlottak meg:

Congenitalis vitium:	1
Szerzett vitium:	4
St. p. carditidem:	3
Hypertonia juvenilis:	3
Cardiovascularis dysf.:	2
Vegetatív dystonia:	4
Neurosis cordis:	1

Meg kell azonban jegyeznünk, hogy minden tanulónál kisebb mértékben más eltérés is volt: anaemia, strúma, obesitas, tartáshibák stb.

Orvosi vizsgálat

A tanulók évenként teljes kivizsgáláson vettek részt, mely röntgen-, szükség szerinti laboratóriumi, gócvizsgálatok, szemészet, EKG., belgyógyászati és egyéb szűrésből állott. Félévenként belgyógyászati és az állapotnak megfelelő kontrollvizsgálatot végeztünk.

A belgyógyászati vizsgálat a szokásos *általános* (anamnézis, státusrögzítés, testsúly, testmagasság, mellkörfogat, vitálkapacitás, kézi dinamométer) és *terheléses* vizsgálatból állott. Az orvosi rendelőben 5 másodpercenkénti rögzítéssel 1 percig mértük ülésben a pulzust, majd a vérnyomást (nyugalmi értékek). A 15 azonos ritmusú guggolást ismét pulzusmérés követte ülésben. A vérnyomást az 1. és 2. perc között rögzítettük, majd folytattuk a pulzusszámolást a megnyugvásig. Azért alkalmaztuk terhelésként a guggolást, mert ez a vizsgálat bárhol, segédeszköz és asszisztencia nélkül elvégezhető, egyszerű, kevés időt igénylő módszer. (A gyógytestnevelést ellenőrző orvosok óra-

száma igen kevés, ehhez igyekeztünk alkalmazkodni.) A guggolások száma azért 15, mert tapasztalatunk szerint a 10 kevés terhelést jelentett, a huszat pedig már 1—1 tanulónál dyspnoe, kipirulás, verejtékezés, szédülés stb. kísérte. Az így nyert adatokat a tanuló saját előző (1/2 év, 1 év) értékeihez viszonyítottuk, és így az egyéni változások (terheléshez való adaptáció stb.) jól követhetők voltak. A vizsgálat valamennyi értékét és a tanuló szubjektív panaszát, valamint saját észleléseinket egybevetve állapítottuk meg a terhelhetőséget. A gyógytestnevelést vezető tanár ennek alapján készítette el a tanmenetet.

A tanmenetkészítés alapja a kísérleti gyógytestnevelési tanterv, illetve az 1965-től érvénybe lépett „Gyógytestnevelési Tanterv és Utasítás" volt. Ezek a dokumentumok a tanítás anyagát külön-külön, diagnóziscsoportoknak megfelelően tartalmazzák.

Vegyesdiagnózisú belgyógyászati csoportnál azokat a testmozgásokat kell kiválasztanunk, amelyek javítják a szív, a keringési légző-, és az idegrendszer működését. Ennek a követelménynek leginkább az alábbi mozgások felelnek meg:

1. *Légzési gyakorlatok*: légzési alapformák (hasi, mellkasi, bordalégzés), teljes légzés, összetett légzési gyakorlatok; légzési gyakorlatok a végtagok, a törzs és az egész test mozgásával összekötve, valamint helyváltoztatás (járás, futás) közben, ritmikus légzési gyakorlatok.

2. *Lazító, ernyesztő hatású gyakorlatok:* mozgás nélküli izomlazítások, a végtagok laza leengedése, leejtése, lengetése, passzív testrészek aktív mozgatása (pl. ellazított karokkal törzsfordítások), az izmok rázással való lazítása, ritmikus végtag- és törzsmozgások stb.

3. Kis megterheléssel járó *járás- és futásgyakorlatok, dobások, ugrások.*

4. Egyszerű és határozott formájú *szabad-, kéziszer-, szer- és társasgyakorlatok* alacsony intenzitással és mérsékelt időtartammal.

5. *Egyensúlygyakorlatok.*

6. *Játékos mozgások:* játékos feladatok és testnevelési (gyógytestnevelési) játékok mérsékelt fizikai és pszichikai terheléssel.

Annak ellenőrzésére, hogy bizonyos mozgásanyag mennyire adekvát a különböző diagnózisú tanulók számára, kiválasztottunk néhány gyakorlattípust, és megvizsgáltuk ezek hatását egy-egy órán belül. Következtetéseket vontunk le az órák hatásáról, valamint egy-egy év gyógytestnevelésének eredményéből.

Véleményünk szerint a heti 2×45 perces gyógytestnevelés kevés! Ez elegendő ahhoz, hogy a tanulók elsajátítsanak bizonyos mozgásintelligenciát, megtanulják a helyes légzést, erejükkel való gazdálkodást, megszeressék a mozgást. De kevés ahhoz, hogy egy-egy év alatt szignifikáns eredményt lehessen felmutatni a gyógyító testnevelés jó hatásáról. A tanulókat meg kell győzni a mindennapi testnevelés szükségességéről, és házi feladatok végeztetésével kell ennek lehetőségét biztosítani.

Az órák felépítése

A mozgásanyag élettani hatását — vagyis a terhelést — tekintve, az órát három fő részre oszthatjuk:

I. Bevezető rész. Feladata az átmenet megteremtése a köznapi élet terheléséből a gyógytestnevelési óra speciális megterhelése felé, a szervezet „bemelegítése". Abban különbözik az iskolai testnevelési óra hasonló részétől, hogy itt az átmenet megteremtése igen fokozatos, a terhelés jóval alacsonyabb szintről indul, és lassabban emelkedik. Ezt a szabályt nem szabad áthágni, ugyanis az a tapasztalatunk, hogy valahányszor pl. egy dinamikusabb játékkal kezdjük az órát, a tanulók sokkal nehezebben viselik el az egész óra terhelését. A bevezető rész anyaga igen változatos lehet: járásgyakorlatok feladatokkal, lazító, légzési gyakorlatok, szabad-, kéziszer-, társasgyakorlatok, alacsony megterheléssel járó játékok stb. Időtartama: 12—15 perc.

II. Főrész. Az óra speciális célját — jelen esetben a szív, a keringési, a légzőrend-

szer edzését, az általános teherbíró képesség növelését, a pszichés feszültség feloldását stb. leginkább a középső részben valósíthatjuk meg. A terhelés ebben az órarészben a legmagasabb, hullámvonalban emelkedik, és a főrész második harmada végén kulminál. Ezt az intenzív terheléssel járó gyakorlatok közé iktatott alacsonyabb terheléssel járó, pihentető jellegű, lazító (ernyesztő) és légzési gyakorlatokkal oldjuk meg. Ezáltal óra közben is regenerálódási lehetőséget biztosítunk a szervezet számára. A főrész anyaga: szakaszos futás, játékos feladatok (pl. célbadobás, kosárra dobás), testnevelési játékok, egyensúlyozó gyakorlatok, szergyakorlatok (bordásfal stb.), dobás- és ugrásgyakorlatok, légzési, lazító gyakorlatok. Időtartama: 20—25 perc.

III. Levezető rész. Feladata ismét az átmenet megteremtése a terhelés fokozatos csökkentése révén. Ez az órarész a belgyógyászati gyógytestnevelésben sokkal fontosabb szerepet játszik, mint a teljesen egészséges tanulók esetében: nagy gondot kell fordítani a szervezet fokozatos, hosszabb időt igénybe vevő lecsillapítására. A levezető rész anyaga: lazító (ernyesztő) és légzési gyakorlatok állásban, ülésben, fekvésben. Járásgyakorlatok feladatokkal (légzési gyakorlatokkal), alacsony terheléssel járó játékok, játékos feladatok. Időtartama: 4—5 perc.

Funkcionális vizsgálatok

A gyógytestnevelési órák gyakorlatanyaga szerepelt funkcionális terhelésként. Az órák keretében a futás-, a kéziszer-, a játék-, a légző-, és a szabadgyakorlatok hatására bekövetkező pulzus- és vérnyomásváltozásokról, annak megnyugvási idejéről számolunk be.

A tanulókat két alcsoportba osztottuk: „*C*" — cardialis, „*V*" — vegatatív esetekre, majd azt vizsgáltuk, hogyan reagálnak a fent említett gyakorlattípusokra. A „*C*" csoportba kerültek a nehezebb casusok (carditis utáni állapot, billentyűhibák stb.), a „*V*" csoportba valamennyi funkcionális elváltozás és a hypertonia. (Utóbbiak vérnyomása inkább labilis, mint magas volt, minimális szemfenéki elváltozással. A legmagasabb nyugalmi érték 150/90 Hgmm.) Ez a beosztás önkényes, de a mi beteganyagunk ezt tette lehetővé.

Pulzusérték-vizsgálatok

Mozgásra a pulzusfrekvencia megszaporodik. Ennek száma függ a végzett munka nagyságától, intenzitásától, az ismétlések számától, a külső körülményektől (idegenek jelenléte stb.), az egyén pillanatnyi egészségi állapotától stb. A csoporton belül a tanulók individuális pulzusértéke különböző volt: 56/min. —102/min.

Az *alappulzus* az óra elején nyugalomban, ülésben mért értékekből adódik. Ezt a tanulók legtöbbször önméréssel végezték: 15"-ig számolt érték szorozva néggyel = 1' pulzusszámmal. A pulzusészlelés az arteria radialis felett tapintva történt. A méréseket alkalmanként ellenőriztük. A terhelés (bizonyos gyakorlat) után azonnal mértük a változást ülőhelyzetben, 5"-ként a megnyugvásig (az óra elején mért alappulzushoz viszonyítva). Az első 10"-es érték 1'-re való átszámítása adta a *maximális pulzusszámot*. Ezután a tanuló ismét bekapcsolódott az óra menetébe, majd egy következő tanulót vizsgáltunk hasonló módon.

Az adatok feldolgozásánál valamennyi pulzusértékből *átlagot* számoltunk, és ezek változását viszonyítottuk egymáshoz. Gyakorlattípusonként a „*C*" és „*V*" eseteknél a következő reakciókat észleltük:

Futás. Közepes iramú, szakaszos futás — közbeiktatott pihentető járással, a futási szakaszok számának és idejének emelésével, a pihentető járás csökkentésével. Évközi átlag (február, március): 3×35—40 mp. futás, 30 mp pihentető járással.

A pulzusértékek átlaga a „*C*" esetekben a futás után a legmagasabb. A „*V*" tanulóknál az emelkedés szintén magas volt. Tartós arcszínváltozás, dyspnoe, fáradtság stb. felléptekor a tanulót pihentettük. Gyakran fordult elő, hogy a vegetatív labiloknál

lőbb jelentkeztek a fenti tünetek. Véleményünk szerint ez részben a mozgáshoz való adaptáció hiánya, részben pszichés okokra vezethető vissza. A pulzusértékek *megnyugvása* a „C" esetekben 1—3' között következett be: mégpedig 50%-ban 1' alatt, 50%-ban 2', illetve 3'-en belül. A „V" esetek pulzusmegnyugvása 1—2' között történt: 40%-ban 1' alatt, 60%-ban 2'-en belül.

Kéziszergyakorlatok. Labda-, tornabot-, medicinlabda-, ugrókötél-gyakorlatok ütemezéssel (4—8 ütem) és ütemezés nélkül. Könnyűlabda- és medicinlabda-gurítások, dobások párokban. Átadások száma: 10—12.

A pulzusemelkedés átlaga a „C" esetekben nem érte el, a „V" esetekben azonos volt a futásnál észleltekkel. A kéziszergyakorlatok fiziológiás hatása nem azonos a futással, de nagyobb a pszichés igénybevétel (figyelem a labda elfogására, dobására, különböző testhelyzetekre stb.). A „V" esetek számszerűleg is legmagasabb értékei ennek tudhatók be. *Megnyugvása* is hamarabb bekövetkezik: 60%-ban 1—2' között, 10%-ban 2—3' között. A „C" csoport megnyugvási ideje elhúzódóbb: 45%-ban 1'-en belül, 40%-ban 1—2' között, 15%-ban 2—3'-en belül.

Játékok. Játékos feladatok (pl. ügyességi gyakorlatok labdával), játékos versengések párokban (pl. labdatáncoltató) és csoportosan; sor-, és váltóversenyek inkább ügyességi, mint gyorsasági feladatokkal; csapatjátékok (pontszerző, zsámolylabda, kosárlabdajáték egy kosárra; zsinórlabda, röplabda stb.). Az intenzívebb játékokat mindig szakaszos formában alkalmaztuk) több szünet közbeiktatásával. Egy játékra jutó tiszta játékidő 6—8 perc. Egy órára eső játékidő (játékos feladatokkal stb. együtt) átlagosan 15—20 perc. A játék utáni vizsgálatokat egy-egy tanulónál igyekeztem az aktív mozgás befejeztével azonnal végezni.

Valamennyi vizsgálat közül a játék után emelkedett meg legjobban a „V" esetek pulzusszáma. A „C" eseteknél szignifikánsan ezt nem bizonyíthatjuk. A játékkal járó izgalom, versengés, sok mozgás az egész egyénre — de különösen az idegrendszerre, a keringési, és légzőapparátusra fejt ki intenzív hatást. A *megnyugvás* az egész csoportnál: 70%-ban 1'-en belül, 20%-ban 1—2' között, 10%-ban 3'-en belül történt.

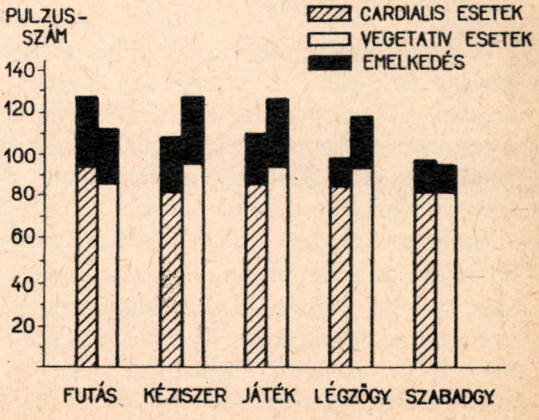
Légzőgyakorlatok. Fekvésben, ülésben, állásban végzett légzési alapgyakorlatok: teljes légzés, összetett légzési gyakorlatok szerepeltek. A gyakorlatokat legtöbbször kar- és törzsmozgással összekötve végeztettük: egyéni ütemre és egyéni ritmussal. Ismétlések száma: 3—4.

A légzőgyakorlatok után a pulzusértékek kisebb emelkedést mutattak, különösen a „C" esetekben. Ezt a gyakorlattípust minden belgyógyászati gyógytestnevelési órán alkalmazni kell, mert nemcsak a légző, hanem a keringési rendszerre is előnyös hatása van. A légzőgyakorlatok után a *megnyugvás* gyorsan bekövetkezett: 80%-ban 1' alatt, 20%-ban 1—2' között a „V" eseteknél; 70%-ban 1'-en belül, 30%-ban 1—2' között a „C" eseteknél.

Szabadgyakorlatok. Egyszerű és összetett végtag- és törzsmozgások ütemezéssel (4—8 ütem) és ütemezés nélkül. Ismétlések száma: 6—8.

Az elvégzett mérések azt mutatták, hogy a szabadgyakorlatok befolyásolták legkevésbé a pulzusfrekvenciát. A *megnyugvás* is gyorsan bekövetkezett: az egész csoportnál 80%-ban 1'-en belül, 20%-ban 1—2' között. Ennek az a magyarázata, hogy a

1. sz. grafikon Pulzus átlagértékek változása



1. táblázat

Pulzusfrekvencia-változások

GYAKORLAT-TÍPUS	ESET	ALAP—MAXIMUM átlagok	KÜL. átlag
FUTÁS	Cardialis	92—125	33
	Vegetatív	85—116	31
KÉZISZER-GYAKORLAT	Cardialis	82—109	27
	Vegetatív	96—127	31
JÁTÉK	Cardialis	86—110	24
	Vegetatív	93—125	32
LÉGZŐ-GYAKORLAT	Cardialis	84— 99	15
	Vegetatív	94—118	24
SZABAD-GYAKORLAT	Cardialis	81— 98	17
	Vegetatív	81— 97	16

gyakorlatok között igen sok kis megterheléssel járó, lazító-ernyesztő hatású mozgás szerepelt.

A pulzusérték változásáról tehát elmondhatjuk, hogy a „C" típusú tanulóknál a legnagyobb emelkedés a *futás*, kevesebb a *kéziszer* és *játék* után észlelhető. Kisebb befolyása van a szabad-, és légzőgyakorlatoknak.

A „V" típusnak nevezett tanulók pulzusfrekvenciáját legjobban a *játékok* emelték meg. Majdnem azonos ezzel a *futás* és *kéziszergyakorlatok* után mért érték. Legalacsonyabb változást a légző- és szabadgyakorlatok okozták.

Vérnyomásvizsgálatok

A pulzus értékeléséhez hasonlóan a *vérnyomás változását* is vizsgáltuk. Kérdés: hogyan változtatják meg egyes gyakorlatok a systoles és diastoles értékeket? Milyen a restitúciós idő? Szédülékeny tanulóknál a fekvő testhelyzet befolyásolja-e a tensiót?

Az egészséges 15—18 éves korúak systoles értéke 90—120 Hgmm, a diastoles nyomás 60—80 Hgmm között ingadozik az irodalmi adatok szerint. Mindkét értéket a testhelyzet, mozgás, konstitúció, testsúly, külső környezet, pszichés tényezők, a napszak változása stb. befolyásolja. Ezek a körülmények a mi vizsgálati adatainkra is kihatottak, tehát ezekkel együtt kell a következtetéseket levonnunk.

Az *alapvérnyomás-értéket* óra elején nyugalomban, ülésben mértük a Riva—Rocci-féle higanyos manométerrel, az arteria brachialis felett, Korotkov-féle auscultatiós módszerrel. A *maximális értékeket* a gyakorlatok elvégzése után azonnal mértük (ülő, vagy fekvő testhelyzetben). Általános tapasztalatunk az volt, hogy a pulzus megnyugvásakor a *tensio* még nem tér vissza a kiindulási értékre, ennek *megnyugvása elhúzódóbb.*

Év közben több tanuló panaszkodott szédülésről a fekvésben végzett gyakorlatok után. Ezért vizsgálatainkat kiterjesztettük, és mértük a tensióváltozásokat fekvő helyzetben is.

A vizsgálandó tanuló a gyakorlatot a közelben végezte, és annak befejeztekor azonnal mértük a vérnyomást. Kísérletképpen megpróbáltuk, hogy a manzsettát a gyakorlat végzése alatt is a tanuló karján hagytuk, hogy ennek felcsatolásával se veszítsünk másodperceket. Azonban a tensio lassúbb megnyugvása miatt nem észleltünk lényeges különbséget.

A csoporton belül a tanulók vérnyomásértéke különböző volt: legalacsonyabb 110/70, legmagasabb 170/90 Hgmm.

Futás. Futás után, *ülésben* mérve a vérnyomást, azt tapasztaltuk, hogy elsősorban a systoles értéket emeli. A „C" típusú tanulóknál az amplitúdó jobban növekedett, mint a „V" esetekben. *Fekvésben* mérve: a systoles változása kisebb, a „V" csoport diastolés értéke csökkent.

Kéziszergyakorlatok. A kéziszergyakorlatok után *ülésben* elvégzett vérnyomásmérésekor nem találtunk lényeges változást sem a systoles, sem a diastoles értékben. *Fekvéskor* a „C" eseteknél nem történt változás, a „V" eseteknél a systoles és diastoles érték csökkent (utóbbi nagyobb mértékben).

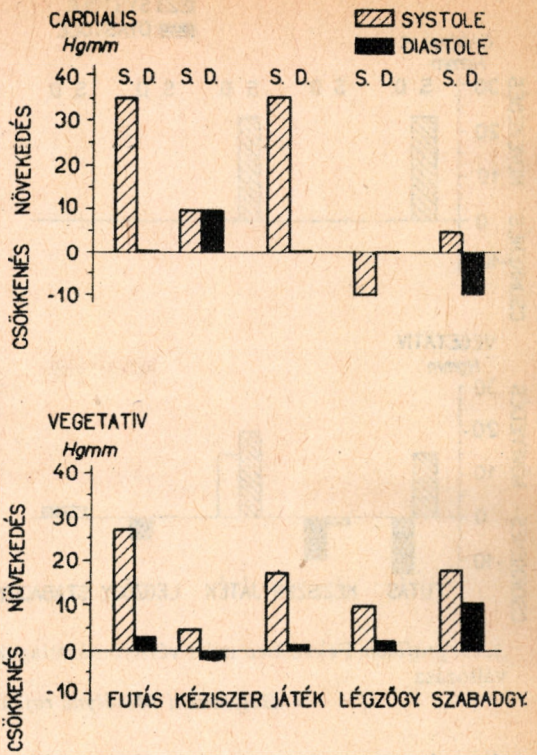
Játék. A játékok a futáshoz hasonlóan változtatták meg a tensiót. *Ülésben* a „C" és „V" eseteknél csak systoles emelkedés

történt, a diastole értéke változatlan maradt. *Fekvésben* a „C" típusnál csak a systole a „V" esetekben a diastole is növekedett (1 tanuló extrem értékei miatt).

Légzőgyakorlatok. A légzőgyakorlatok hatására *ülésben* a „C" eseteknél a systoles érték csökkent, a diastole nem változott. A „V" esetekben systole- és diastoleemelkedés volt. *Fekvésben* utóbbiaknál diastolecsökkenést észleltünk. Kevés adat miatt a „C" csoport *fekvésben* elvégzett mérései nem értékelhetők.

Szabadgyakorlatok. A szabadgyakorlatok után *ülésben* a „C" eseteknél systoles emelkedést, és diastoles csökkenést; a „V" eseteknél systole- és diastoleemelkedést észleltünk. *Fekvésben* a „V" változása minimális, a „C" esetek pedig a fenti ok miatt nem értékelhetők.

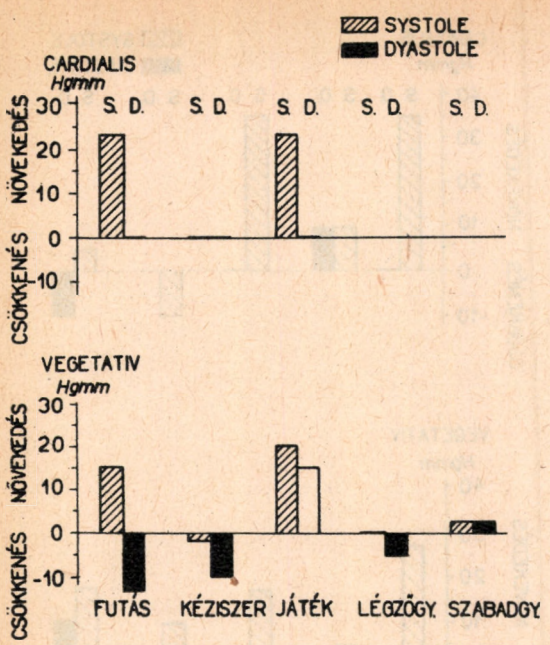
A vérnyomásváltozások egészét vizsgálva azt látjuk, hogy *ülésben* a „C" eseteknél a *futás* és *játék* emelte meg legnagyobb mértékben a systoles értéket, ugyanakkor a diastole nem változott. Kisebb hatása volt a kéziszer-, és szabadgyakorlatoknak: utóbbiak a diastoles értéket csökkentették. Légzőgyakorlatok hatására a systole csökkent, a



2. sz. grafikon. Ülésben mért vérnyomásátlagok változása

2. táblázat
Vérnyomásváltozások

GYAKORLAT-TÍPUS	ESET	Ülésben mérve		Fekvésben mérve	
		ALAP—MAXIMUM átlagok	KÜLÖNBSÉG átlag	ALAP—MAXIMUM átlagok	KÜLÖNBSÉG átlag
FUTÁS	Cardialis	125/70—160/70	35/0	125/70—148/70	23/0
	Vegetatív	132/77—159/81	27/4	133/85—148/72	15/—13
KÉZISZER-GYAKORLAT	Cardialis	140/80—150/90	10/10	125/70—125/70	0/0
	Vegetatív	143/89—148/88	5/—1	130/85—128/75	—2/—10
JÁTÉK	Cardialis	125/70—160/70	35/0	125/70—148/70	23/0
	Vegetatív	132/76—149/77	17/1	127/80—147/95	20/15
LÉGZŐ-GYAKORLAT	Cardialis	150/90—140/90	—10/0	kevés eset	kevés eset
	Vegetatív	127/72—137/74	10/2	132/77—132/72	0/—5
SZABAD-GYAKORLAT	Cardialis	125/70—130/60	5/—10	kevés eset	kevés eset
	Vegetatív	129/74—147/85	18/11	132/75—134/77	2/2



3. sz. grafikon. Fekvésben mért vérnyomásátlagok változása

Bulyovszki Mihályné rajzai

diastole változatlan maradt. „*V*" esetekben a *futás, játék* és *szabadgyakorlatok* emelték meg legjobban a systoles értékeket, a légző-, és kéziszergyakorlatok kevésbé. A diastoles változások kisebbek, kiegyensúlyozottabbak voltak a fentihez képest.

Fekvésben vizsgálva a vérnyomást: a „*C*" esetekben szintén a *futás* és *játék* után volt a legnagyobb systoles emelkedés, de alatta maradt az ülésben mérteknek. A „*V*" eseteknél a *futás*, és *játék* után systoles növekedést, előbbi után diastoles csökkenést észleltünk. *Szabadgyakorlat* után minimális systole- és diastoleemelkedést, *kéziszergyakorlat* után pedig mindkettő csökkenését tapasztaltuk.

Dr. Petrányi szerint fekvő helyzetben az arteria brachialis vérnyomása alacsonyabb, mint állva (a hydrodinamikai viszonyok miatt). A mi tapasztalatunk szerint az ülésben mért értékhez képest is alacsonyabb a vérnyomás fekvő helyzetben (systole és diastole egyaránt).

A tanulók optimális terhelhetőségének megközelítésére a fenti vizsgálatokon kívül az első tanévben, az órák elején és végén, rendszeresen mértük a tanulók *kézi szorítóerejét* (a sportorvosi gyakorlatban alkalmazott kézi dinamometerrel). Ez a vizsgálat felhasználható az agykéregben lezajló ingerlékenységváltozások felmérésére, és ezáltal a terhelhetőség megállapításában hasznunkra lehet *(Dr. Kereszty)*. Az *óra elején* és *végén* észlelt értékek viszonylatában jelentős egyéni különbségeket találtunk. Ezek a változások függetlennek látszanak a tanulók betegségétől. A „*C*" eseteknél három tanuló óra végi értékei általában magasabbak voltak az óra elején mérteknél, három tanulóé alacsonyabbak, három tanulónál pedig minimálisan tértek el az óra elején talált értékektől. A „*V*" eseteknél az óra végi értékek hat tanulónál voltak általában magasabbak, négy tanulónál ellentétes tendenciát találtunk. A két csoport átlagértékeit az alábbi táblázat mutatja:

	Átlagok		
	óra előtt	óra után	változás
CARDIALIS esetek	19,8 kg	19,6 kg	—0,2 kg
VEGETATÍV esetek	18,4 kg	18,9 kg	0,2 kg

A dinamometriás vizsgálatok, a pulzus és vérnyomás észlelése mellett az órák végén *beszámoltattuk a tanulókat* arról, hogy milyen értékűnek ítélik meg az *óra terhelését* (magas, közepes, alacsony). A válaszokat összevetettük az objektív mérési adatokkal. A tanulók szubjektív válaszai bizonyos mértékű együttjárást mutattak a pulzusszám-változásokkal, kisebb fokban a dinamometriás értékekkel.

A terhelésnagyság szubjektív vizsgálatának jó módszere a Nemessuri-féle *önellenőrzési lap*, melyen a tanulók beszámolnak életmódjukról (alvás ideje, közérzet, étvágy, testmozgás mennyisége stb.). Csoportunkban azok a tanulók számoltak be legtöbbször magas terhelésről (óra végi fáradtság), akik rendszeresen csak napi 5—6 órát aludtak.

Orvosi rendelőben végzett terheléses *vizsálat* változása *1 év alatt* (szeptember—ájus):

Tanév végén ugyanazon terhelésre — z egész csoport átlagát tekintve — a *ulzusfrekvencia* 7%-kal kisebb emelkedést utatott. A *vérnyomás*értékekben: a systole evésbé növekedett, a diastole változatlan z év elején mértekhez képest. A *vitálkapaitás* 2,4 l-ről 2,6 literre növekedett.

Két év alatt több mint 4000 vizsgálati datot gyűjtöttünk össze. A számok önmaukban nehezen értékelhetők, azokból csak vatos következtetéseket vonhatunk le.

Összefoglalás

A pulzus- és a vérnyomásértékek változásában korrelációt találtunk a futás és áték esetében. Adataink szerint a belgyógyászati elvátozásokban szenvedő tanulók szervezetét legjobban a futás vette igénybe. Ez első pillanatra meglepőnek látszik — a átékkal szemben. Utalnunk kell arra, hogy a gyakorlatanyag kiválasztásánál ezeknél a anulóknál a nem túl nagy pszichés izgaommal és fizikai megterheléssel járó játékokat alkalmaztuk. Érthetők a magasabb erhelésre utaló eredmények a futásnál, ha arra gondolunk, hogy egy-egy futási szakasz 30—45 mp-et vesz igénybe, míg játéknál a tanuló legtöbbször 3—5 mp futás után megáll, illetve járással folytatja a játékot. Mindebből az következik, hogy a szívre, és a keringési rendszerre a legnagyobb ingerhatást a futás jelentette. Felhasználhatósága mellett szól jó adagolhatósága: a tanulók állapotától függően változtatható a terhelési és pihenési szakaszok terjedelme, intenzitása. Méréseink szerint a kedvező arány kb. 1:1—1,5-höz, vagyis pl. 30 mp közepes iramú futás után 30—45 mp pihentető járás indokolt (esetleg légzési gyakorlattal). Ez többször megismételhető. A másik magas értékű terhelés a játék. Terjedelme és intenzitása természetszerűleg nem állandó, és nem szabályosan váltakozik. Ezenkívül a terhelést a pszichés faktorok (pl. versengés okozta izgalom) jelentősen megemelhetik. Ez nagyban megnehezíti a játékok terhelésének adagolását, de a szakaszos forma ezt is megkönnyíti.

Elsőrendű fontosságú tehát, hogy a gyógytestnevelő-tanár tisztában legyen az egyes gyakorlatféleségek, játékok stb. hatásfokával, és tanulói teherbíró képességével.

Egy-egy óra terhelését tekintve, véleményünk szerint, kezdő belgyógyászati csoportnál az egymást követő gyakorlatok között terhelési szempontból nem lehet nagy különbség. Ezeket szakaszosan kell adagolni. A nehezebb gyakorlatokat könnyebbekkel váltogatjuk, hogy a szervezet óra közben is regenerálódhassék. A terhelés hullámvonalban emelkedik, a 30—35. perc körül éri el csúcspontját, majd ugyancsak hullámvonalban csökken. Ilyenkor a pulzus- és vérnyomásértékek, a tanuló szubjektív érzése, a külsőleg található objektív jelek (arcszín, tachycardia, tachypnoe, túlzott verejtékezés stb.) nem mutatnak kiugrást. Csoportunk terhelése ilyen szempontok szerint történt. Ennek a relatíve egyenletes, nagyrészt közepes terhelésnek az eredménye a tanulóknál észlelt igen jó, 3 percen belüli, restitúciós idő (pulzus, vérnyomás) egy-egy gyakorlat után. Az óra terhelési fokának megítélésében legmegbízhatóbbnak látszik a pulzusszám ellenőrzése.

Az év folyamán a tanulók szervezete adaptálódott a terhelésekhez. A tanév második felében képesek voltak erejük jobb beosztásával magasabb szintű órákat elviselni, s ugyanazt a feladatot gazdaságosabb erőfelhasználással végezni. Májusban visszaesést tapasztaltunk. Ennek magyarázata az év végi több tanulás, a nagyobb idegi és szellemi igénybevétel, mely különösen az érettségi előtt állóknál volt észlelhető.

Jelentős eredménynek tartjuk, hogy az év folyamán a tanulók betegségtudata megszűnt, illetve csökkent: gátlásosságuk, bátortalanságuk feloldódott. A mozgást megszerették és igényelték. Panaszaik is csökkentek (szédülés, fejfájás, dyspnoe stb.), ezzel együtt szervezetük (légzési, keringési, neurohumorális rendszer stb.) munkája ökonomikusabbá vált.

A testnevelés és a sport a filozófiai és a társadalomtudományok érdeklődésének előterében

ZÖLD JÁNOS

Bizonyára sokan tudják, hogy 1960-ban a Szovjetunióban egy vitaindító értekezés nyomán[1] igen érdekes véleménycsere indult meg a marxista testneveléselmélet kategóriái rendszerének értelmezése körül. A polémia azonban menetközben átcsapott a testkultúrával kapcsolatos filozófiai, történelmi, szociológiai kérdések területére is. A vita végső konklúziója az lett, hogy fel kell tárni, sokoldalúbban kell bemutatni a testnevelés és sport alapvető társadalmi összefüggéseit, fejlődési tendenciáit és kapcsolatát a felépítmény egyéb elemeivel.

Hasonló felismerésre jutottak több szocialista ország teoretikusai is. Közülük kiemelném *Walter Sieger* egyik dolgozatát[2], amelyben igen erősen aláhúzza azt a gondolatot, hogy a dialektikus materializmus alapján álló szovjet és más testneveléselméleti szakembereknek a testnevelés feladatára, a társadalom életében játszott szerepére vonatkozó — sok jó gondolatot tartalmazó — tanulmányaiban hiányos a testkultúra tárgykörének világos marxista filozófiai levezetése; nincs dialektikus szemléletű testnevelési filozófiánk. Különösen kiemeli a testnevelés legfontosabb kategóriáinak a dialektikus és történelmi materializmus metodológiája segítségével való levezetése gyöngeségeit. Sieger elgondolásaival lehet vitatkozni, végkövetkeztetései azonban nagyon meggondolandók.

A különböző országokban lezajlott viták alapján a szakemberek arra a megállapításra jutottak, hogy a jelenlegi helyzetből egy kiút van: a *testkultúra egész problematikáját* — a testnevelés és sport elméleti és gyakorlati szakembereinek, a filozófia, a szociológia, a sporttörténet, a pedagógia és más tudományok képviselőinek bevonásával — *komplex elemzésnek kell alávetni.*

Az elmúlt évek során ettől a szellemtől áthatva néhány figyelemre méltó úttörő munka jelent meg. Megemlíteném a varsói Testnevelési Főiskola Sportszociológiai Tanszéke vezető professzorának *Andrzej Wohl*nak „A polgári sport társadalmi-történelmi alapjai"[3] című monográfikus munkáját. A szerző művében elsősorban a tőkés társadalom testkultúrájának fejlődését és a arra hatást gyakorló társadalmi feltételeket vizsgálja: így a kapitalista iparosítást az ipari technika fejlődésének hatását testkultúra fejlődésére, a polgári termelési társadalmi és kulturális viszonyokat mint testkultúra fejlődését meghatározó társadalmi hátteret, a militarizációs tendenciákat stb.

Érdekes, tanulságos munka a moszkvai Lenin nevét viselő, Központi Testnevelési Tudományi Kutató Intézet tudományos munkatársának *A. Frenkinnek* „A testkultúra esztétikája"[4] című monográfiája, amelyben sokoldalúan vizsgálja a testnevelés és sport szerepét a szocialista társadalom dolgozó embere ízlésének, szépérzékének formálásában.

Igen tiszteletreméltó az a tervszerűség és sokoldalúság, amely a lipcsei Testnevelési Főiskola tudományos kollektívájának munkáját jellemzi. A főiskola tudományos kiadványában, az évenként rendszeresen megjelenő „Wissenschaftliche Zeitschrift der Deutschen Hochschule für Körperkultur"-ban, több jelentős és tartalmas értekezés jelent meg 1960 óta a testnevelés és sport filozófiai, szociológiai, pedagógiai, történelmi összefüggéseit vizsgálva.[5] Külön ki kell emelni *J. Grober* tekintélyes monografikus munkáját, amelyben sokoldalú elemzés nyomán feltárul az ember előtt a közeljövő szocialista társadalmában annak lehetősége, hogyan lehet valamennyi állampolgár testi és szellemi megújulása, valamint gyógyítása szolgálatába állítani a test-

ltúrát, s ennek érdekében a társadalom-
k milyen feladatokat kell megoldania.[6]
Ezeken az úttörőmunkákon kívül szól-
nk kell arról a jelentős kezdeményezésről
amely 1963 decemberében Varsóban, „A
stkultúra filozófiai és szociológiai kérdé-
i"-vel foglalkozó nemzetközi szeminá-
um formájában valósult meg. Itt a szo-
alista országok képviselői jelentek meg. E
eminárium azért jelentős, mert:

1. marxista alapon igyekezett fényt deríteni a testkultúra filozófiai és társadalomtudományi alapjai kutatásában mutatkozó elmaradás okaira;
2. a szervezeti keretek megteremtésével ösztönzést kívánt nyújtani a kutatómunka kiszélesítéséhez;
3. lehetőséget kívánt biztosítani a nézetek kicserélésére, a különböző országok vívmányainak megismerésére;
4. lehetővé tette az alapvető kutatási problémák megállapítását s a kutatómunka nemzetközi koordinálását.

Mielőtt rátérnénk a szeminárium egyik
iemelkedő előadásának rövid ismertetésére,
elhívnánk a figyelmet néhány olyan ese-
ményre, amelyek a helyes felismerés alkotó
ettekre váltó folyamat újabb állomásai. Az
gyik esemény 1966 áprilisában Kölnben
átszódott le, ahol már a kapitalista és szo-
ialista országok képviselőinek együttese
oglalt helyet egy újabb sportszociológiai
zeminárium on. Az ülés tárgyát a kis szoci-
lis csoportok vizsgálati eredményeinek,
ovábbá az elvi és módszertani alapok is-
smertetése képezi. A szocialista országok
elméleti szakembereinek — különösen *A. Wohl* és *Trogsch* — előadásai nagy figyelmet keltettek. Komoly viták és elvi nézetkülönbségek is jelentkeztek a szeminárium munkája során.[7]

Ezt követően 1966-ban Varsóban megjelent az UNESCO mellett működő Testnevelési és Sport Világtanács Sportszociológiai Bizottságának (amely tudomásunk szerint 1966-ban alakult meg, s egyik vezető személyisége Andrzej Wohl professzor) összeállításában a Nemzetközi Sportszociológiai Szemle első kiadása.[8] A Szemle Varsóban való megjelentetése elismerése annak az úttörő- és eredményes munkának, amit a Lengyel Népköztársaság marxista sportszociológusai végeztek.

A másik eseményre 1967. november 23—25-ig Lipcsében került sor, ahol a maga nemében szinte páratlan jelentőségű tudományos kongresszus zajlott le.[9] A tanácskozás témája: Szocializmus és a testkultúra. A témakörben több mint 80 előadás hangzott el a plenáris és a négy szekcióban megrendezett üléseken. Az elhangzott előadások tematikája rendkívül sokrétű; átfogta a testnevelés és sport szinte valamennyi területét. Csupán ízelítőül emelünk ki néhány témakört: a sporttudomány problémái; a testkultúra tervezése és vezetése; testnevelés az egységes szocialista képzési rendszerben, a sportteljesítmény és jelentősége a személyiség mindenoldalú fejlődésében; a testkultúra és az aktív pihenés.

A kongresszus nemcsak tematikájában, hanem az előadások tartalma, gondolatgazdagsága tekintetében is nagyon imponáló volt, többsége éveken át folytatott vizsgálatok tapasztalatainak elemzésére épült. Ha mindehhez hozzávesszük még a kongresszus munkájában részt vevők és az előadók listáját (az NDK Testnevelési és Sport Tanácsának elnöke, az NDK Tudományos Akadémiájának elnöke, az NDK Szakszervezeti Országos Tanácsának főtitkára, az egészségügyi miniszter első helyettese, a honvédelmi miniszter első helyettese, az oktatásügyi miniszter első helyettese, a Szabad Német Ifjúság egyik titkára stb.), akkor nyugodtan kimondhatjuk, hogy a maga nemében szinte egyedülálló demonstrációnak volt a világ tanúja.

A sokirányú tudományos vizsgálatok eddigi és jövőbeni eredményeit a társadalmi gyakorlat legkülönbözőbb területein alkalmazva a legilletékesebb vezető és irányító testületek összefogásával, a társadalmi összefogással nagy lépést kívánnak tenni előre német barátaink a feltételek megteremtése és annak érdekében, hogy a testnevelés és sport áldásait az NDK lehetőleg minden állampolgára, de különösen fiatal-

sága élvezni tudja; hogy a testkultúra képes legyen olyan típusú fiatalok felnevelésében segíteni, akik a 30—40 év múlva bekövetkező sokrétű és bonyolult követelmények közepette is képesek lesznek mindenoldalúan helytállni.

A fentiek ismeretében őszinte tisztelettel és nagyrabecsüléssel tekinthetünk német elvtársaink erőfeszítéseire, s meg kell tanulnunk tőlük azt a következetességet, precizitást, kitartó munkát, elméleti és gyakorlati bátorságot és harcosságot, ahogyan a feladat megoldásához hozzáfogtak. Ha ezt sikerül átvenni tőlük, ha nálunk is sikerül az iskolai, valamint a tömegtestnevelés és sport ügyét annyira társadalmi üggyé tenni, mint ők tették, akkor mi is elégedettek lehetünk a hazai testnevelési és sportmozgalom helyzetével és fejlődésével. Ettől azonban — kétségtelenül jelentős eredményeink elismerése mellett is — kissé még odébb vagyunk, nagyon sok munka, harc vár reánk.

Rátérve a fentebb említett 1963-as varsói szeminárium bevezető előadása[10] koncepciójának ismertetésére, jelezni kívánom, hogy itt választ kapunk a dolgozat címében jelzett probléma okára. A szerző itt kifejti, hogy az eddigi nemzetközi konferenciákon elsősorban a fiziológusok, sportorvosok, testnevelők és főleg a különböző sportágak módszertani szakemberei foglalkoztak a testkultúra tudományos kérdéseivel. Ebből fakad, hogy eddig az általánosan elismert irányzatok közé kizárólag a biológiai, a pedagógiai és a módszertani irányzatot sorolták, míg a többi irányzat — közte a társadalomtudományi — még ma is csak periferikus szerepet játszik. *Ez az elmaradás nem véletlen, történelmileg és logikailag is indokolt.*

Történelmileg bizonyítható, hogy Európában a testkultúra fellendülése a XIX. század közepén a lakosság tömeges fizikai elkorcsosulásának veszélye következtében ment végbe, amelyről drámai képet fest Engels „A munkásosztály helyzete Angliában" című nagyszerű művében. A társadalom figyelme elsősorban a testgyakorlatok egészségvédelmi funkciójára irányult. Az elkorcsosulás társadalmi háttere — könyörtelen tőkés kizsákmányolás — hosszú ideig tisztázatlan maradt, mivel az uralkodó tőkésosztálynak nem állt érdekében ezek feltárása, továbbá a társadalomtudományok is csak fejlődésük kezdetén tartottak. Ebben a helyzetben a fizikai és mozgásképességek területén végzett anatómiai, biomechanikai, fiziológiai kutatások kerültek szükségképpen előtérbe. E kutatások eredményeit főleg a testnevelés pedagógiai és módszertani szakemberei használták fel, hogy kiépítsék a testnevelés rendszerét és módszertanát. Ezek a kutatások a biológiai tudományok egyoldalú hatása alatt, nem vették figyelembe a testkultúra sokoldalú társadalmi összefüggéseit.

A testkultúrával foglalkozó tudományok képviselőinek ilyen egyoldalú szemléletéhez — a fent említett történelmi tényezőktől függetlenül — ezeknek a tudományoknak a *logikai* fejlődése is elvezetett. Ugyanis, mielőtt hozzáláttak volna a sport tömegesítésével kapcsolatos kérdések boncolgatásához, társadalmi szerepének és funkcióinak sokoldalú megvilágításához, elsősorban a testgyakorlatok ügyesítő, formáló szerepét kellett megállapítani ahhoz, hogy e gyakorlatokat megfelelő formában és szükséges mértékben általánosan alkalmazhatóvá lehessen tenni a különböző korcsoportoknál, mindkét nemnél, figyelembe véve az egészségi állapotot, a mozgáskészséget, a foglalkozási és az általános életkörülményeket.

A tudomány különböző területeinek egymást követő bekapcsolódása, és annak spontán jellege a testkultúrával foglalkozó tudományok esetében azt eredményezte, hogy ezeknek a kutatásoknak előzetes biológiai fejlődési szakaszát *általánosságban az egyedül indokolt és lehetséges kutatási iránynak tekintették.*

A testkultúrával kapcsolatos jelenségek biológiai és egyéni szempontok szerint való értékelése — az emberi mozgáskultúra társadalmi feltételeinek és következményeinek figyelmen kívül hagyása mellett —

megfelelt a társadalmat atomizáló kapitalizmus körülményeinek, a társadalom minden egyes tagjának sorsára vonatkoztatott privát felelősségnek. Az ilyen értelmezés megfelel a polgári társadalom ideológiai szükségleteinek. A testkultúra által betöltött funkciók ésszerű és sokoldalú megalapozottságának hiánya különböző hitregék és mítoszok keletkezésének kedvezett. Létjogosultságának a biológiai alapban, a természethez való visszatérés szándékában, a felszabaduló ösztönökben, a faji rátermettségben való keresését tette lehetővé.

A szemléleti beállítottság lassú változását csak az iskolai testnevelés evolúciója, a sportegyesületek tömeges fejlődése, a nemzetközi sportkapcsolatok meglepően gyors kiszélesedése, és a nézőközönség létszámának ugrásszerű növekedése eredményezte. A sportvetélkedés jelentőségének, a sport harcászati és termelési fontosságának, a sport és a természetjárás pihentető és felüdítő értékének felismerése — mindezek döntő mértékben befolyásolták a testkultúra társadalmi funkciói iránti érdeklődés kibontakozását.

Akkor bebizonyosodott, hogy túl korai volt a testkultúrát néhány ember biológiai vagy lelki diszpozíciója megnyilvánulásainak tekinteni. Egyre gyakrabban rámutattak arra, hogy a sport és a természetjárás közvetlenül a mai civilizáció meghatározott szükségletéből fakad. Nyilvánvalóvá vált, hogy ahol a testgyakorlatok biomechanikai vagy fiziológiai problémáinak komplexuma végződik, ott kezdődnek a testkultúra gazdag és sokrétű társadalmi összefüggései. Ilyenformán kezdett lassan kialakulni a testkultúra új társadalomfilozófiai problematikája. Ezen belül már olyan kérdésekkel találkozunk, mint pl. a testkultúra eredete és fejlődésének törvényszerűségei; a testkultúra és a munka, a játék kapcsolata; a testkultúra és a hadügy közötti összefüggés; a sportlátványosság kérdése; a sport hatása a divat- és az építőművészeti stílus alakulására; az etikai és az esztétikai mozzanat a testkultúrában stb.

Nem titok, hogy *meghatározott politikai érdekek hatására sajátos sportideológiai irányzatok formálódnak, amelyek makacsul ragaszkodnak bizonyos egyoldalú „tudományos" koncepciókhoz akkor is, amikor azok már elavultak, és tudományos szempontból idejét múlttá váltak.* Ez világosan látható nyugaton, ahol ezeknek az érdekeknek a nyomása a tudományos körökre közvetlen, és ahol az ilyenfajta sportideológiákat a faji megkülönböztetést hirdető és nacionalista politikai körök felhasználják. Ennek a kérdésnek a tisztánlátása különösen fontos, mert arra derül fény, hogy miért ütközik rendkívül nagy akadályokba a tőkésállamokban a testkultúra társadalmi és filozófiai problémáinak objektív elemzése. Ezek az akadályok arra kényszerítik a tudományos munkatársakat, hogy kompromisszumos álláspontot foglaljanak el az elavult koncepciókkal szemben.

Ez természetesen nem jelenti azt, hogy a *mi szocialista* valóságunk, már mentes lenne az ilyen természetű akadályoktól. Naivitás lenne azt hinni, hogy nálunk már nincs szerepe az elavult szokásoknak és előítéleteknek. Szocialista társadalmi rendünknél fogva azonban nyilvánvalóan lényegesen gyengébb lesz nálunk ez az ellenállás, miközben még számos akadály leküzdésére is erőfeszítéseket kell tennünk.

Azok, akik mindenben csak a matematikai műveleteket, a mennyiségi mutatókat tartják elfogadhatónak, szem elől tévesztik azokat a minőségi értékeket, amelyek az elvont fogalmakban és meghatározásokban találhatók, amelyeket elsősorban a társadalomtörténeti, filozófiai és pedagógiai tudományágak alkalmaznak. Nem hajlandók értékelni a kvalitatív értékeket azért, mert támaszkodhatnak olyan gyakorlati emberekre, akik ezeket a mennyiségi mutatókat közvetlenül fel is használják, akik általában lenézően nyilatkoznak az elvont természetű okfejtésekről, ha azok nem függnek össze közvetlenül a gyakorlat szükségleteivel. Mindez azt eredményezi, — akarva, akaratlanul — hogy görcsösen a régi és elavult elméleti koncepciókhoz ragaszkodva a társadalmi összfejlődés elé állítanak felesleges akadályokat.

A. Wohl ismertetett gondolatai annak ellenére, hogy tartalmaznak vitatható, illetve kiegészítésre szoruló megállapításokat, értékesek, a *filozófiai társadalomtudományi vizsgálatok lemaradásának valós okaira hívják fel a figyelmet.*

Előadásának — különösen a végéről idézett — gondolatai nagyon aktuálisak nálunk is, érdemes azokon elgondolkodni.

A mi testnevelési és sportmozgalmunkban is megnyilvánul a társadalomtudományi elemzésektől való idegenkedés. Ez több szinten jelentkezik. Kifejeződik pl. a Medicina Könyvkiadó kiadási politikájában is, amely az alapvető testnevelési főiskolai tankönyvek megjelentetésén kívül szinte kizárólag a testnevelés, a különböző sportágak technikai, taktikai, módszertani kiadványai, valamint a „sportbestsellerek" megjelentetésére ösztönöz erőteljesen. Az 1950-es évek sok esetben dogmatikus szemléletű műveinek rossz tapasztalatai alapján idegenkednek a testnevelés- és sportpedagógiai, sporttörténeti és szociológiai — általában a társadalomtudományi jellegű kiadványok megjelentetésétől. Nem is propagálják azzal az indokkal, hogy „ezek iránt nem lenne érdeklődés", az ilyen természetű kiadványok megjelentetése „ráfizetést jelentene" stb. Ezzel nemcsak a rövidlátó könyvkiadási politikát szentesítik, hanem a hazai kutatók jó részét is elfordítják a területtől.

Megemlíthetjük még azt is, hogy nálunk, a Testnevelési Tudományos Kutató Intézet kutatási profiljában — ellentétben a szovjet, a német, a lengyel stb. intézetekkel — csupán periferikus helyet foglal el a társadalomtudományi vizsgálat. Igaz, kis ország vagyunk, de mégis érdemes felfigyelni arra, hogy a Bolgár Testnevelési Tudományos Kutató Intézet keretén belül a közelmúltban alakult meg az önálló sportszociológiai csoport, amelynek publikációs lehetősége is van[11]

A meg nem értés szelleme elég erősen él az ún. „gyakorlati" sportszakemberek körében is. Zömük ma is a „marxista balegyeres"-nél tart. Évről évre tapasztaltuk a Testnevelési Főiskola Sportvezető és Edzőképző Tagozatán tanuló sportszakemberek jelentős hányadánál, hogy felesleges ballasztnak tekintik a társadalomtudományi ismereteket (nem csupán a marxista tárgyakról van szó), mondván: ezek közvetlenül nem járulnak hozzá a sporteredmények centiméterekben, méterekben, másodpercekben, kilogrammokban, gólokban kifejezhető növekedéséhez. A társadalomtudományok alapjai elsajátításához való eme hozzáállásban az a hibás szemlélet jut kifejezésre, amely meghatározza a gyakorlati sportszakemberek jelentős részének a nevelés és a tudományos kutatás eredményei felhasználásához való sajátos viszonyát. Csak azokat a kutatási eredményeket tartják jónak, amelyek rögtön, közvetlenül „hoznak hasznot a konyhára" . . .

Az utóbbi időben nagymértékben hozzájárul ehhez az is, hogy a decentralizált edzőképzésben a sportpolitikai oktatás megrekedt azon a szinten, amit Kun László docens, a Testnevelési Főiskola tanára „A sportpolitikai kérdések" című kísérleti anyagában felvázolt — ha ugyan vissza nem esett. Ezt a jegyzetet visszavonták, újat senki nem írt. A nem felsőfokú tanfolyamokon előadók — a hallgatók elbeszélése szerint — ad hoc beszélnek olyan problémákról, amelyeknek a testkultúrához semmi közük nincs. Az utóbbi két év felvételi vizsgáin, szemináriumain az derült ki, hogy ezeket a tanfolyamokat végighallgató edzők és sportvezetők a minimális sportpolitikai ismeretekkel sem rendelkeznek.

A testnevelés és sport filozófiai és társadalomtudományi vizsgálatai iránti közömbösség, az érdeklődés hiánya — többek között — jelentős oka az ilyen jellegű elemző, értékelő munkák elmaradásának. Ez a lemaradás viszont rendkívül káros, mert *nem tudunk a közgondolkodás megváltoztatására hatni*, s a hazai testnevelés- és sportmozgalom ügyét sem tudjuk olyannyira társadalmi üggyé tenni, mint amennyire kellene. E felismerések alapján a Testnevelési Főiskolán, annak különböző fórumain, kialakult az az elhatározás, hogy

az elméleti és gyakorlati szakembereket összefogva, ezen a téren komplex kutatásokat fogunk végezni.

Nálunk is — és más fórumokon is — szükség van arra, hogy sokkal komolyabb ösztönzést, útmutatást kapjon — a módszertani, az orvosi kutatásokhoz hasonlóan — a pedagógiai, történeti, szociológiai, filozófiai, etikai stb. kutatómunka. Ha nem tisztázzuk ugyanis a mai megváltozott viszonyok között *a)* a testnevelés és sport társadalmi szerepét; *b)* a hazai termelési, honvédelmi, egészségügyi, művelődésügyi és szórakozási viszonyok támasztotta igényeket, az igények kielégítésének módját; *c)* a testnevelői, edzői és sportvezetői gondolkodás, valamint az átlagos honpolgár vélekedésének fejlődését; *d)* a Testnevelési Főiskola mindezekkel összefüggő sajátos funkcióját; *e)* az ebből adódó sokrétű oktatási-nevelési feladatokat; s ezek nyomán nem kezdeményezünk politikai, tömegszervezeti, kulturális síkon a jelenleginél sokkal hatékonyabb társadalmi összefogást, akkor félő, hogy olyan problémákkal találjuk magunkat szemben, mint az alapban történt változásokat kísérő torzulások. Ha valamikor nem volt közömbös ez, akkor az új gazdasági mechanizmus alapelveinek ismeretében soha nem látott szükségletté vált.

Az előbbiekben felsorolt testneveléselméleti, történeti, filozófiai, pedagógiai feladatkomplexumból most csupán a *sportszociológiai vizsgálatokat* ragadom ki. Előtérbe állítását több tényező indokolja;

a) A szocializmus alapjainak lerakása, a nyomában végbemenő általános társadalmi fejlődés, a hazánkban is hatását éreztető technikai és tudományos forradalom, a honvédelem követelményei stb. új módon teszik fel a testnevelési és sportmozgalom továbbfejlesztésében jelentkező feladatokat, amelyek száma megnőtt és bonyolultabbá vált. Erre irányítja rá a figyelmet a Magyar Testnevelési és Sportszövetség II. kongresszusa is. E nagy feladatok jó megoldásához gondosan tervezett és szervezett szociológiai felmérésekre is szükség van, amelyek objektív alapot nyújtanak a szocialista testkultúra eddiginél tervszerűbb és körültekintőbb továbbfejlesztéséhez. E munka centrumává kellene tenni a Testnevelési Tudományos Kutató Intézetet, kiszélesítve kutatási tematikáját, biztosítva a hozzá szükséges személyi és egyéb feltételeket.

b) A sokrétű szociológiai vizsgálatok egyben szilárd tapasztalati alapot nyújthatnak a testkultúra — jelenleginél sokkal magasabb színvonalon álló — filozófiai, etikai, testneveléselméleti, pedagógiai stb. problémái szintézisének megteremtéséhez.

c) A szociológiai kutatások fokozása nélkülözhetetlen a *burzsoá sportideológia elleni harc kibontakozása szempontjából is.* A tőkés országokban az úgynevezett „sportszociológia" a marxizmus—leninizmus, a szocialista országok és azok sportmozgalma ellen irányuló ideológiai támadások eszközévé vált. Ebben a helyzetben a többi szocialista országgal közös feladatunk, hogy e „szociológiát" bíráljuk, s a benne fellelhető módszertani és esetleges elméleti értékeket kritikusan elsajátítsuk, szembeállítva velük egy tudományosan megalapozott marxista sportszociológiát. Figyelemre méltó kísérlet ebben a műfajban az egyik szovjet kutató szerkesztésében 1965-ben megjelent könyv.[12]

IRODALOM

1. *N. J. Ponomarjev:* A testnevelés mint társadalmi jelenség. (Tyeorija i Praktyika fizicseszkoj Kulturi, 1960. 4. sz.)
2. *W. Sieger:* A szocialista társadalom testkultúrájának elméleti kérdéseihez. Körpererziehung, 1963/11. sz.
3. *A. Wohl:* A polgári sport társadalmi-történelmi alapjai. Sport és Turisztika Kiadó. Varsó. 1961.
4. *A. A. Frenkin:* A testkultúra esztétikája. Testkultúra és Sport Kiadó. Moszkva. 1963.
5. Lásd az alábbi értekezéseket:
   — *Trogsch:* A marxista társadalomkutatás a testnevelésre és sportra irányítja figyelmét. (Idézett folyóirat 4. évf. 1962. 2. füzet).
   — *Kleine:* Testnevelés és sport az imperializmus mai társadalmi viszonyai között. (Uo. 7. évf. 1965. 1. füzet.)

— *Erbach:* Sporttudomány és szociológia. (Uo. 7. évf. 1965. 2. füzet.)
— *Schwidtmann:* Tudományos-technikai forradalom, szocialista emberkép — szocialista testkultúra. (Uo. 7. évf. 1965. 2. füzet.)
— *Neidhart:* Marxista emberkép és testkultúra. (Uo. 8. évf. 1966. 2. füzet.)
— *Kleine:* A testnevelés és sport kései polgári felfogásának alapvető filozófiai kiindulópontjai. (Uo. 9 évf. 1967. 3. füzet.)
6. *J. Grober:* Új makrobiotika. G. Fischer Kiadó. Jena. 1958.
7. *R. Albonico:* A sport szociológiája. Neue Zürcher Zeitung, 1966. dec. 9.
8. *R. Albonico:* A Nemzetközi Sportszociológiai Szemle. Jugend und Sport, 1967/8. sz.
9. Theorie und Praxis der Körperkultur. 1967/11. sz. 1023. sz.
10. *A. Wohl:* Filozófiai és társadalmi irányzat a testkultúrával foglalkozó tudományokban. (Kultura i Fizyczna, 1964/1. sz.)
11. Voproszi na Fizicseszkaja Kultura. Szófia. 1964/5. sz.
12. *A burzsoá „sportszociológia" bírálata.* Gyűjteményes kötet. Szerkesztette A. A. Frenkin. Testkultúra és Sport Kiadó. Moszkva. 1965.

Új utakon az NDK iskolai testnevelése (II.)

BECSY BERTALAN SAROLTA

Az aktív pihenés mind terhelést, mind pihenést biztosít. A testnevelés oktatásában a fiziológiai fáradtságot és a pszichológiai fáradtságot egyaránt a tevékenységek cseréjével, az optimális terheléssel és a tanítási idő ésszerű kihasználásával oldhatjuk fel. Alkalmazásánál ügyeljünk a következőkre:

a szabadgyakorlatok vagy gyakorlatsorok összeállításánál tervezzünk változó szerkezetű, sokoldalú hatású, változó intenzitású anyagot, hogy a terhelést, pihenést változatosan biztosítsa;

nagy megerőltetést jelentő gyakorlatokat kövessenek mérsékelt, majd közepes terhelésű gyakorlatok. A megelőző megerőltetés és az általános kifáradás mértékétől függően az aktív és passzív pihenést egymással is kombinálhatjuk, növekvő általános fáradtság esetében passzív szüneteket alkalmazzunk;

a szükséges szervezési feladatokat (csapatváltás, szerek kikészítése stb.) hasznosíthatjuk mint aktív pihenést;

erős megterhelésű óra után biztosítani kell az aktív pihenést.

A terhelés, pihenés didaktikai alapelv a szocialista iskolában.

A szervezet helyreállásának törvényszerűségét a terhelés, pihenés alapelve fejezi ki, ami nem egyéb, mint e törvényszerűség didaktikai általánosítása. Ez az alapelv teszi pontossá és egészíti ki az általános didaktikai alapelveket, a teljesítményfokozás célja és feladatai szempontjából. Alkalmazása több szempont figyelembevételét kívánja meg az oktatótól.

IRODALOM

a Vegyesdiagnózisú belgyógyászati csoport iskolai gyógytestnevelésének tapasztalatai c. cikkhez.

Dr. Kereszty Alfonz: Élettan-Sportélettan. Medicina-Sport Kiadó. Budapest. 1967.
Dr. Magyar Imre—Dr. Petrányi Gyula: A belgyógyászat alapvonalai. Egyetemi tankönyv. 1956.

a) A tanulóknak minden tanévben a tantervben előírt testgyakorlatokat el kell sajátítaniuk. Ezért a terhelés adagolásának és tervezésének minden órában — és az egész tanévben — kölcsönhatásban kell lennie a mozgástanulás módszerével és az ismeretközvetítéssel.

b) Minden életkorban és minden osztályközösségben különböző fejlettségű, érettségű tanulókat tanítunk, akiknél még egyénileg a szervezet működési állapotában, a testneveléshez való viszonyukban, akarati tulajdonságaikban is különbségek mutatkoznak. Differenciálni kell az életkori sajátosságokból eredő teljesítőképesség, előképzettség, nem stb. szerint is a gyakorlás intenzitását.

c) A tanulóknak a testnevelési óra után rövid időn belül le kell csillapodniuk, hogy képesek legyenek újabb koncentrálásra a következő tanórában.

d) A testnevelés oktatásában az intenzív gyakorlás a mozgástulajdonságokat fejleszti, s ezzel a sportteljesítmények eredményeit javítja és a gyakorlat kivitelét is tökéletesíti.

A terhelés és pihenés egységéről és ritmikus váltakozásáról sem feledkezhetünk meg. Az oktatás során a fiziológiai elfáradás és helyreállás folyamatát, valamint a terhelés terjedelmét és intenzitását egyaránt szakaszosan, ritmikusan alakítjuk, mert így biztosítható a szervezet fiziológiai működésének tökéletesítése. A gyermekek és fiatalok döntően testsúlyban mutatnak különbséget a felnőttel szemben, míg — bármily furcsán hangzik — a terhelés és pihenés folyamatában nincs lényeges különbség. Mégis a hosszabb ideig tartó magas terhelésnél tekintettel kell lennünk a gyermek- és ifjúkor fejlődési sajátosságaira, mert a túl sok gyakorlás a hosszúsági vagy a szélességi növekedésre kedvezőtlenül hat. Hosszabb ideig tartó és alapos, mindenoldalú előkészítés nélkül ilyen megterhelések elviselése károsodást idézhet elő. A szakaszosság a testnevelés oktatásának legjelentősebb módszertani alapelve. A fizikai terhelés alakítását fejezi ki. Alapelvvé az emeli, hogy a mozgástanulás folyamata gyakori, ismételt végrehajtás nélkül nem lehetséges, nem vezet eredményre.

A terhelés és pihenés módszeres váltakozását minden órán felhasználjuk: egyeztetjük a megterhelés fokát, mértékét és a pihenés idejét, fajtáját a gyakorlás kívánt hatásával, valamint a tanulók teljesítőképességével.

A gyorsasági erő és a gyorsasági gyakorlatok, továbbá az általánosan erősítő és ügyesítő gyakorlatok különösen alkalmasak arra, hogy — a gyakorlás céljával összeegyeztetve — helyesen tervezzük az ismétlések számát, a pihenést és ezzel elkerüljük a túlzott követelményeket.

A terhelés-pihenés helyes értelmezése, valamint a foglalkozási formák célszerű megválasztása csak szoros összefüggésben, egységben segítenek hozzá a testnevelési óra intenzitásának növeléséhez.

III. Tartalom és forma dialektikája a testnevelés oktatásában

A testnevelés új tartalma — a testgyakorlatok és nevelési követelmények komplex rendszere — nem valósítható meg a testnevelési órák hagyományos tervezésével, szervezésével, a hagyományos foglalkozási formák változatlan módon való felhasználásával. A testnevelés eredményes oktatásának fő módszere a gyakoroltatás. A gyakoroltatás funkciója kettős. Egyrészt a tanulandó mozgás, testgyakorlat *elsajátítását* és *alkalmazni tudását* segíti elő, mert az ismételt ismeretközléssel a megértésben előforduló hiányosságokat a gyakoroltatás folyamatában egészítjük ki, valamint a gyakoroltatás során vessük be az ismereteket. A gyakoroltatás didaktikai mozzanata szervesen összefügg az ismeretközlés mozzanatával, átszövik egymást. Ebben az értelemben a gyakoroltatás folyamata lényeges szerepet játszik az egyes testgyakorlatok fogalmainak és a testgyakorlatok fogalomrendszeré-

nek kialakításában. A gyakoroltatás másik funkciója a *fiziológiai* hatáskiváltás. Ismételt számú végrehajtás eredménye a mozgáskészségek kialakulása, a fizikai vagy testi képességek (mozgástulajdonságok) tökéletesedése, a belső ellentmondások (fáradtság, lassúság, akarathiány, önzés stb.) leküzdése következtében az érzelmi, akarati és jellemtulajdonságok pozitív alakulása. A hagyományos módon tervezett és vezetett gyakoroltatás — a testnevelési órák előkészítő részében — terhelés szempontjából kielégítőnek tekinthető, de jelentős visszaesés mutatkozik a főrészben. 1959-ben egyes berlini kerületek és egyes Berlin környéki iskolákban 220 olyan testnevelési órát elemeztek, amelyekben a főrész mozgásanyagát a szertorna mozgásanyaga képezte, és az órákat hagyományos módon tervezték. Az elemzés során arra a kérdésre akartak választ kapni, mennyi az egy tanulóra eső gyakorlási idő átlaga az egész órán és az egyes órarészekben.

Az elemzés alapján a következő középértékeket nyerték:

Előkészítő részben	55,6%
Főrészben	11,5%
Befejező részben	24,9%
Az egész órában	24,2%

Az egész órában a gyakorlás-pihenés aránya 1 : 3. A főrészben 1 : 8. Az egy tanulóra eső effektív gyakorlási idő a fő- és a befejező részben együtt lényegesen alacsonyabb volt, mint az előkészítő részben. Az elemzést 1961-ben megismételték 145 olyan testnevelési óra alapján, amelyekben a tanárok az eddig ismert szervezési és módszertani követelményeket a legmesszebbmenően érvényesítették. A felmérés és analízis alapján némi javulás mutatkozott, de még ezekben az esetekben is az egész óra vonatkozásában a gyakorlás és pihenés aránya 1:5, az egy tanulóra eső gyakorlás átlaga pedig most is az előkészítő részben volt a legnagyobb.

Ezek a kísérleti eredmények a következő szempontokra figyelmeztetnek: a szertornaórák terhelésének megoszlása ellentmond a pedagógiai és fizológiai szempontoknak, a tanulók terhelése a főrészben elégtelen. Míg az előkészítő rész az egy tanulóra eső mozgásszükségletet jól szolgálja, addig a főrész már nem elégíti ki, és az óra hosszabb időtartamában feleslegesen sok a tétlen ácsorgás. A kellő mennyiségű gyakorlás hiánya a megszilárdításra hat károsan, és ez a körülmény nehezíti a tantervi anyag elsajátíttatását, illetve egyáltalán kérdésessé teszi. A testnevelés tanításában rejlő nevelési lehetőségek nincsenek kellőképpen kihasználva. A hagyományosan tervezett, szervezett, vezetett testnevelési órák alacsony intenzitásának okát a következőkben látják:

Az intenzitás problémájának teljes jelentését a testnevelés elmélete és gyakorlata nem ismerte fel. A testnevelő tanárok, tanítók hiányos ki- és továbbképzése a testnevelés elméletében és módszertanában sablonos, sematikus óratervezéshez vezetett. Domináns a mozgáskészségek minél fejlettebb szintű kialakítására irányuló törekvés; a testnevelés feladatai közül ennek az egynek túlzott hangsúlyozása azt eredményezte, hogy a hagyományos módszertan a mozgáskészségek kialakításával behatóan foglalkozott, míg a fizikai képességek fejlesztésének módszereit, formáit, valamint a sok tanuló egyidejű, intenzív foglalkoztatásának megoldását elhanyagolta. A szertorna túlzott szerephez jutott.

A kísérlet felmérési eredményei azt bizonyítják, hogy a tesnevelési óra főrészében — az óra leglényegesebb és legfontosabb részében — szükségszerű követelmény az intenzitás fokozása. Csakis ennek az órarésznek a hatásosabbá tétele tud az egész óra intenzitásának növelésére kihatni.

A főrész intenzitásának növelésére — a kísérletek alapján — a csapatfoglalkozás formáinak különféle kombinációi felelnek meg a legjobban. Ennek alapján a foglalkozás következő módszereit alkották meg:

a) csapatfoglalkozás kiegészítő feladatok alkalmazásával,

b) csapatfoglalkozás gyakorlóállomások szervezésével,

c) körfoglalkozás.

a) *Csapatfoglalkozás kiegészítő feladatok alkalmazásával*

A kérdés kidolgozásának érdeme *Dr. Werner Dietrichet*, a „Körpererziehung" főszerkesztőjét illeti.

A testnevelés-oktatás intenzitása növelésének lehetőségét a csapatfoglalkozás mellett alkalmazott kiegészítő feladatok szolgálják. A kiegészítő feladat gyakorlási feladatot jelent, amelyet a tanár határoz meg, és a tanuló a főfeladat teljesítése után (előtt) önállóan kivitelez. A *kiegészítő feladatot* akkor fogjuk fel helyesen, ha nem mellékesként, alá- vagy mellérendeltként kezeljük, hanem az oktatás hatékonyságának *szükségszerű tényező*jeként.

A kiegészítő feladatok alkalmazásának az a *szerepe*, hogy fokozza a tanulók gyakorló tevékenységét, és azzal a *céllal* használjuk fel, hogy növeljük a tanulók teljesítőképességét, és jobban kihasználjuk az oktatás folyamatával egybeeső nevelési lehetőségeket.

A kiegészítő feladatokat az oktatás egyik *módszerének* tekintjük, amely a testgyakorlatok önálló gyakorlására vagy alkalmazására, tudatos aktív kivitelezésére nyújt lehetőséget. Ilyen értelemben van létjogosultsága a testnevelés módszertanában is.

A kiegészítő feladatok lényegéhez az is hozzátartozik, hogy csak olyan testgyakorlatok szolgálhatják e módszer érvényesítését, amelyeknek szerkezetét a tanulók már elsajátították, és a gyakorlás folyamata a megszilárdítást eredményezi. *Kurt Meinel* fogalomrendszere értelmében a motorikus mozgástanulás a „durva forma" fokán áll. Ez a fok a kresztovnyikovi terminológia szerint a generalizációs szakasznak felel meg, azonban már annak a fázisnak, amikor a mozgás a gyakorlással, ismétléssel javítható, finomítható és megszilárdítható, tehát átmegy a koncentrációs szakasz felé, a meineli „finom forma" irányába.

A kiegészítő feladatok kiválasztása, száma, időtartama, a gyakorlás folyamatossága

A *kiegészítő feladatok kiválasztásánál* döntő szempont — a tanulók egészséges, sokoldalú fejlődésének biztosítása mellett — a főfeladatokkal való *fiziológiai összehangolás*. Ilyen élettani összehangolás érvényesül akkor, ha a főfeladat után a kiegészítő feladat vagy feladatok anyaga a terhelés kiegyenlítődését célzó aktív pihenést elégíti ki. Ez azt jelenti, hogy a kiegészítő feladatokban más izomcsoportokat foglalkoztatunk, mint a főfeladatban. Erre akkor van szükség, ha:

- a főgyakorlat végrehajtása nagy erőbeadást kíván;
- az óra főgyakorlatai terhelés tekintetében hasonló hatásúak, és ez viszonylag egyoldalú terhelést eredményezne;
- az óra összterhelése nagyon magas.

A fiziológiai összehangolás ellenkezőleg is igaz; akkor is szükséges, ha a tanulókat különleges erősítéssel akarjuk a további órák munkájára felkészíteni. A különleges erősítés azt jelenti, hogy ugyanazokra az izomcsoportokra gyakorolunk hatást a kiegészítő feladatokkal, amelyekre a főgyakorlatokban hatottunk. Erre akkor kerül sor, ha:

- a főgyakorlat végrehajtása nem kíván nagy erőbeadást;
- a főgyakorlat új ismeret, és az ismeretnyújtás folyamatának természetéből eredően — magyarázat, bemutatás, végrehajtási kísérletek folyamán ismételt magyarázat, megmutatás — a tanulók terhelése alacsony;
- az izomerősítés meghatározott konkrét izomcsoportokra irányul.

A kiegészítő feladatokat a főfeladatokkal fiziológiai szempontból hangoljuk össze akkor is, ha célunk dinamikus sztereotípiák rögzítése. Ilyenkor a kiegészítő feladatokat úgy választjuk ki, hogy a gyakorlat mozgásszerkezete a főgyakorlattal azonos vagy ahhoz hasonló legyen, és a gyakorlás is hasonló vagy könnyített körülmények között folyjék.

(Folytatjuk)

Egy testnevelő tanár nyugdíj előtt

Beszélgetés Paulinyi Jenővel

A testnevelői tevékenység elemzésekor tanulságos olyan tanárok, nevelők munkájának vizsgálata és értékelése, akik a hivatástudat magaslatán állva céltudatos, tervszerű nevelő munkával járva az élen, magas szintű szakmai tudással is rendelkeznek.

A fennállásának 75 éves jubileumát nemrég ünneplő Petőfi gimnáziumot sporteredményei a legjobb hírnévnek örvendő középiskolák közé emelik. A kiválóan szervezett sportélet és az ebből automatikusan következő jó eredmények a testnevelő munkáját dicsérik.

1951 óta közel 17 éve tanít ebben a gimnáziumban *Paulinyi Jenő* vezető tanár, és az eközben eltelt évek során kifejtett munkájához máris számtalan ragyogó sportsiker fűződik. Tanítványai — akik között elsőrangú sportemberek, válogatott versenyzők, sportszerető diplomások, szakmunkások vannak — aktív, akaraterős, küzdőképes tagjai társadalmunknak.

Jenő bácsi korára és 36 éves tanári múltjára való tekintettel egy éve nyugdíjjogosult. Hivatásszeretete, munkássága, tapasztalatai említést érdemlők. A vele folytatott beszélgetésünk célja a testnevelő tanári pálya vizsgálata volt az ő életének keresztmetszetében. Kérdéseinkkel is — melyekkel tevékenységének fő állomásairól, a tanításban kialakult módszereiről, és a tanári hivatásról alkotott véleményéről érdeklődtünk — ezt a célt kívántuk szolgálni.

— *1932-ben végeztem a Testnevelési Főiskolát* — kezdte Paulinyi tanár úr első kérdésünkre adott válaszát, mellyel pályakezdésének éveit, tanári működésének első szakaszát érintettük. *Dolgozni Rákoson kezdtem, majd az Állami Felsőépítő Technikum, a Hunfalvy gimnázium, az Elnök utcai általános iskola, a Vass utcai gimnázium, rövid időre a minisztérium voltak azok az állomások, hol rövidebb-hosszabb időt töltöttem. Tanítottam ezenkívül a Pázmány Péter Tudományegyetemen, a Tomcsányi úti általános iskolában, az Állatorvosi és Kertészeti Főiskolán, 1951 óta megszakítás nélkül a Petőfi gimnáziumban dolgozom, és némi büszkeséggel állíthatom, hogy az eltelt 17 esztendő minden tanítási napja munkahelyemen talált. Egyetlen órát sem mulasztottam, sőt a testnevelési órákról való késésem is a legritkább esetek közé tartozott. Itteni tevékenységem alatt elsősorban atlétikában produkált a Petőfi gimnázium számos, jónak mondható eredményt. Erről az tanúskodik, hogy a Budapest-bajnokságot 10 alkalommal és az országos atlétikai csapatbajnokságot 2-szer nyertük meg. Értékes győzelemnek könyvelhető el, hogy a Felszabadulási váltófutás trófeáját 7 esetben hódítottuk el. Döntőben voltunk kézilabdában, labdarúgásban, röplabdában és teniszben a budapesti és országos bajnokság küzdelmeiben, de jól szerepeltünk háromtusában, sakkban és vízilabdában is. A nemrég életbe lépett koedukáció — és ezzel a létszámcsökkenés — a fiúknál átmenetileg gyengítette az egyéni sportok és a csapatjátékok eredményeit a gimnáziumban, de a lányok bevonásától a sportkörbe erőviszonyaink újabb kiegyenlítődését várjuk a jövőben.*

— Közismert a gimnázium jó sportköri élete — tettük fel a következő kérdést —, melyet az eredmények is tükröznek. Érdekelne minket a mintaszerű szervezettség oka, és az, hogy a tanulók érdeklődése, hozzáállása a tanórákhoz és a szakosztályi élethez milyen jellegű szervező, aktivizáló munkának tudható be?

— *A jó sportköri tevékenység, a tanulók képességeinek, érdeklődésének kialakítása, véleményem szerint a módszeresen felépített, helyesen megtervezett testnevelési órára épül. Egyedül mindkettő kevés. A tanítási óra szolgáltatja az alapot, az általános, sokoldalú fizikai felkészítést; a sportköri munkának pedig a speciális célkitűzéseket, speciális feladatok elvégzését kell megoldania. Legfontosabbnak éppen ezért a tanítási óra megszervezésének, lebonyolításának olyan módját tartom, amely biztosítja a megfelelő változatosságot, eleget tesz az életkoroknak megfelelő igényeknek, követel, ad, és pontosan a sportköri munkában már profitál is. Meggyőződésem, hogy a kemény, férfias bánásmód, a következetesség, (melyek a katonai nevelésre való felkészítést is szolgálják) az órák fegyelmezett kereteinek legfőbb biztosítékai.*

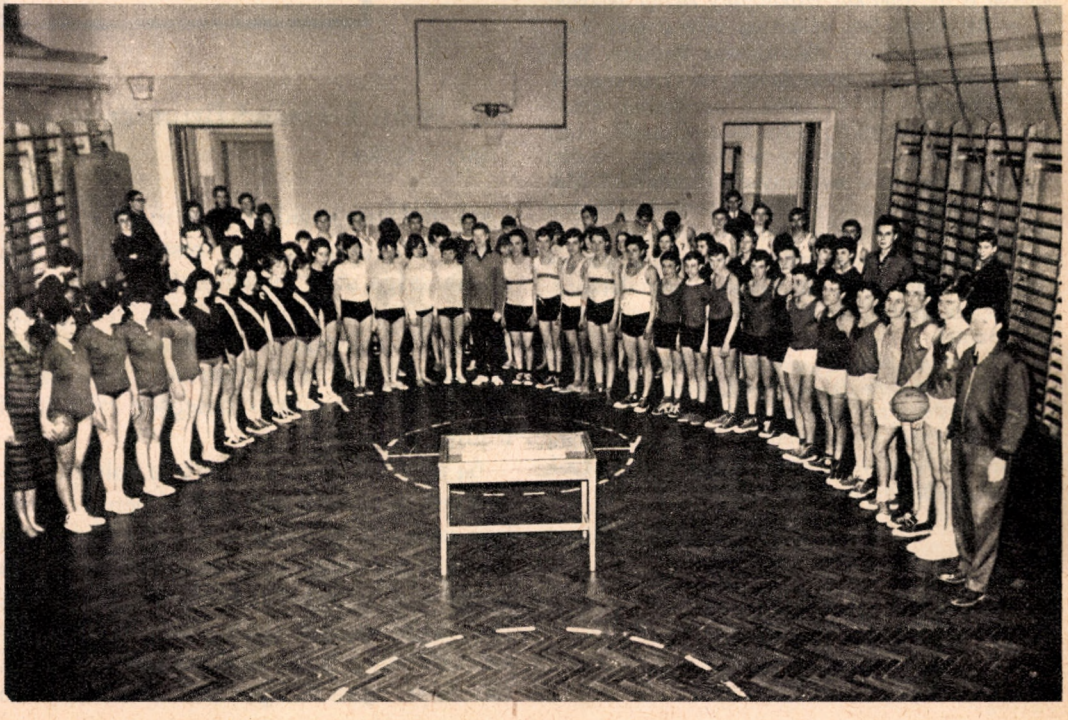


— Véleménye szerint szükséges-e a testnevelő szakmai tevékenységéhez az elméleti, gyakorlati továbbképzés, melyek a szakfolyóiratokon, elméleti szakkönyveken keresztül viszonylag könnyen elérhetők?

— *Talán azzal kezdeném a választ erre a kérdésre, hogy a testnevelői munka minden más jellegű tevékenységhez hasonlóan a munkában eltöltött évek számával egyenes arányban bizonyos rutinírozott színezetet kap. Helytelennek vélem azonban, ha ennek a jelenségnek tudatában ezt hibáinkra, rossz módszereinkre is vonatkoztatjuk, mellőzve ezen tulajdonságok kiküszöbölésének lehetőségeit. Tudnunk kell a sablonmunka, és rutinmunka között differenciát tenni. Míg az előbbi az órák elszíntelenedéséhez, a gyakorlatanyag egysíkúvá válásához vezet, az utóbbi feltételezi az állandó szakmai továbbfejlődést is. Én minden testneveléssel kapcsolatos lapot járatok, minden a sporttal összefüggő irodalmat, szakkönyvet megveszek, és elolvasok, valamint minden év jelentősebb országos vagy nemzetközi versenyén megjelenek. Szükségesnek tartom ezenkívül, hogy egy testnevelő tanár tisztába legyen a legjobb eredményekkel és ismerje a legkiválóbb sportolókat országos, és nemzetközi szinten.*

Miután Paulinyi tanár úr vázolta véleményét a szakmai továbbfejlődésről és annak lehetőségeiről, azt a kérdést intéztük hozzá, hogy beszéljen eredményei, sikerei legfőbb titkáról, oktatási, nevelési módszereiről, melyek minden kétséget kizáróan elsősorban befolyásolói a Petőfi gimnázium sportban eddig nyújtott teljesítményeinek.

— *Mindig azon fáradoztam, hogy lehetőségeimhez mérten túlteljesítsem a tantervi anyagot. Nem mintha ez az előírás kevés vagy elégtelen lenne, hanem mert úgy érzem, ez felel meg legjobban annak az elképzelésemnek, véleményemnek, hogy a sportköri munkának a tanítási órából kell kiindulnia. Ha tehát a tanórák színvonalát emelem, automatikus következmény a jobb megalapozottság, ez pedig kedvezőbb, speciálisabb munkavégzést tesz lehetővé. Nagy jelentőséget tulajdonítok minden kisebb és nagyobb szabású verseny, esemény azonnali propagálásának. Külön sportfolyosónk van, ahol minden szakosztály saját szerkesztésű faliújsággal szerepel. Az aktuális hírek, házi, hazai, és nemzetközi eredmények számon tartását külön aktivisták végzik. Az időjárás befolyásoló hatásától függően a különböző sportágakban versenyeket bajnokságokat írunk ki, melyek eddigi tapasztalataim szerint a hallgatóság legnagyobb érdeklődésére tarthatnak számot. A helyezettek minden esetben érem-, és oklevél-jutalmazásban részesülnek. Mintegy 6000 Ft-ot költünk különféle ilyen jellegű juttatásokra, mely egy iskolai sportkör pénzügyi helyzetét tekintve igen tekintélyes összegnek mondható. Ezek az ösztönző módszerek eddigi gyakorlatomban jól beváltak. A házi versenyek nagy látogatottságnak örvendenek mind az indulók számát, mind az érdeklődőket figyelembe véve. A*



testnevelési órán kötelezővé tettem a kék trikó és a fekete nadrág viselését. Ez az egységesítés — véleményem szerint — a fegyelem erősödéséhez vezethet következetes megkövetelése esetén. Arra törekszem, hogy a testnevelésnek komoly szerep jusson az iskolai munkában, és ennek alátámasztására minden sportesemény kapcsán díjkiosztást, ünnepségeket rendezünk, melyek nagyban segítenek célom elérésében, a testnevelés pozíciójának megerősítésében. A jó szervezés — véleményem szerint — a testnevelő egyik legfontosabb feladata. Ezt pedig csak óriási következetességgel, és lelkiismeretes munkával lehet megoldani. Nélkülözhetetlennek vélem a humort és a jókedvet is az iskolai órákon vagy a sportköri foglalkozásokon. Fontos az, hogy a gyerekek jól érezzék magukat a szakosztályokban. Szívesen, kényszer nélkül végezzék a nagy megterhelést kívánó gyakorlatokat, akaraterőt, keménységet igénylő feladatokat. Úgy érzem, ennek sikerméröje a sportköri foglalkozások látogatottsága.

— Mi a véleménye — tettük fel a következő kérdést — a gimnáziumi sportköri élet és az egyesületi érdekek súrlódásáról? Szívesen, könnyen ad-e ki jó képességű tanulókat az egyesületi versenysport számára?

— *Nálunk, ha egy gyerek sportolni kíván a sportkörön kívül, egyesületben, nem gördítünk nehézségeket fejlődésének útjába, engedélyezzük. Ez legtöbbször nem is akadályozza meg a tanulót abban, hogy a sportköri foglalkozásokat is ne látogassa. Sőt, igyekszem a kiváló képességűeket elirányítani egyesületekbe, főképpen a Vasasba, ahol magam is az atlétikai szakosztály edzője vagyok!*

— Az elmondott válaszok, vélemények kapcsán bizonyos képet alkothattunk Paulinyi Jenő testnevelő tanár munkásságáról, tevékenységéről, eredményeiről, az oktatásban, nevelésben alkalmazott módszereiről, hivatásszeretetéről. Egy gazdag életpálya, még egy pár hónapig — talán egy évig tartó aktív tevékenység. És később? Mik a tervei elképzelései a jövőre nézve? Teljesen felhagy-e a sportmozgalomban kifejtett eddigi tevékenységével, vagy valamilyen formában továbbra is közreműködni kíván tapasztalataival, értékes tanácsaival az iskolai vagy az egyesületi munkában?

— *Semmiképpen sem akarok a sporttal teljesen szakítani! Tervem az, hogy az iskola elhagyása után, mint edző és szaktanácsadó továbbra is működöm valamely sportegyesületnél. És az iskolai munka? — talán fog hiányozni, bár nem vagyok benne olyan biztos 36 év után . . .*

Somorjai László

Tájékoztató



Dr. Wein Dezsőné Brunner Éva (1903—1968)

Csak néhány rövid hónap múlt el azóta, hogy Éva néni 45 évi testnevelő tanári munkássága után nyugalomba vonult, de a jól megérdemelt pihenést már nem élvezhette, sok-sok tervéből nagyon kevés valósulhatott meg, mert február 17-én szenvedésekkel teli súlyos betegség ragadta el tőlünk.

64 évet élt, és ez az élet tele volt küzdelmekkel, de gazdag volt sikerekben is. 1903-ban született Ruttkán. A pedagógus hivatás iránti vonzalmat már családjában szívta magába, de igen nehéz körülmények között, csak saját erejére utalva tanulhatott; így szerezte meg 1922-ben testnevelő tanári oklevelét. 1922 és 1950 között Budapesten

több középiskolában tanított, közben pedig 1926 és 1938 között a Testnevelési Főiskola óraadó tanáraként bekapcsolódott a testnevelőtanár-képzés munkájába is, amely később munkásságának végleges tartalma lett. Az 1950/51-es tanévben a Testnevelési Főiskolán, majd 1952-től rövid megszakítással nyugalomba vonulásáig a Pécsi Tanárképző Főiskola docenseként oktatta és nevelte a testnevelőtanár-jelölteket.

A tornasport területén végzett elméleti és gyakorlati munkáját országosan elismerték. 1948-ban mint versenybíró vett részt a londoni olimpián, és 1962-ben megkapta a „Testnevelés és sport érdemes dolgozója" kitüntetést. A testnevelőtanár-képzésben végzett kimagasló értékű oktató-nevelő munkájának elismerését fejezte ki kormányzatunk 1966-ban az „Oktatásügy Kiváló Dolgozója" kitüntetéssel.

Nagyszerű pedagógus volt. Munkáját fiatalos lendülettel, szakterülete iránti lelkesedéssel, elmélyült tudományos igényességgel végezte: a saját munkájával szemben támasztott magas követelményeknek megfelelően szüntelenül kereste a továbbfejlődés lehetőségeit, kutatta a célszerűbb, eredményesebb megoldásokat. Rendkívüli szaktudása, magas fokú műveltsége, sokirányú nyelvismerete, mindig magasan lobogó hivatásszeretete lelkesítő példaként állt munkatársai és tanítványai előtt egyaránt. Tanítványai rajongással vették őt körül. Tisztelték és szerették benne a kiváló szakembert, a példamutatóan nagyszerű pedagógust, de talán leginkább azt a megértő, végtelenül melegszívű embert, akinek segítségére mindig számíthattak, aki valósággal a távollevő anya szerepét töltötte be köztük.

Temetésén, gyermekei oldalán, megrendült szívvel vettek búcsút tőle munkatársai, barátai és tanítványai. Fájdalmas volt a végső búcsú, mert egy kimagaslóan értékes embert veszítettünk el, de azzal a tudattal búcsúztunk, hogy példamutatása, alkotása, nemes tetteinek emléke szívünkbe zárva fennmarad.

D. P.



Mészáros István
(1920—1968)

Ez év március 6-án kísérték utolsó útjára mindazok, akik szerették és tisztelték. Élete egybefonódott az iskolai testneveléssel és sporttal. Még néhány nappal halála előtt adott nyilatkozatot a Népsportnak terveiről, az iskolás gyermekekről, akiket annyira szeretett és akikért oly sokat tett. Hosszú éveken keresztül irányította Bács-Kiskun megye iskolai testnevelését a megye vezető szakfelügyelőjeként, de fáradtságot nem ismerve dolgozott a felnőttek sportolása érdekében is. Munkájának elismeréseként megkapta az Oktatásügy, valamint a Testnevelés és Sport Kiváló Dolgozója kitüntető jelvényeket is. Kollégái nemcsak mint sportembertől, hanem mint igaz baráttól vettek fájó szívvel búcsút.

B. G.

Pályázati felhívás

A Testnevelési Tudományos Tanács, a Magyar Sportorvos Társaság, valamint a Magyar Pszichológiai Tudományos Társaság Sportpszichológiai Szekciója pályázatot hirdet a

„Nagy teljesítményekre alkalmas sportolók kiválasztásának módszerei és lehetőségei" témakörben.

A pályázat célja az utánpótlás-nevelés távlati tervszerűségének, eredményességének elősegítése. A pályázók egyének és munkaközösségek lehetnek. A pályamunkák egy vagy több sportágra való kiválasztás elméleti és gyakorlati problémáival foglalkozzanak.

A pályázók vegyék figyelembe az alábbi igényeket:

— a kiválasztásra megfelelő életkor megállapítása;

— kiválasztási eljárások alkalmazási lehetőségei és módjai
alkat-biológiai,
pszichológiai,
fiziológiai,
pedagógiai,
szociológiai stb. területen;

— a témakörre utaló hazai és nemzetközi kutatási eredmények, valamint az irodalom;

— egyéni kutatási, vizsgálati, tapasztalati adatok, amelyek a jelenlegi gyermek- serdülő- ifjúsági szakosztályok stb. működését érintik.

Az elbírálás szempontjai:

— a gyakorlati felhasználhatóság mértéke;

— konkrét vizsgálati adatok, eredmények felhasználása;

— a feldolgozás tudományossága, kellő dokumentáció.

A pályázat jeligés, a szerző zárt borítékban csatolja a pályázathoz nevét és lakcímét.

Beadási határidő: 1968. november 15.

A pályázatokat a TTT elnöksége, a Magyar Sportorvos Társaság, továbbá a Magyar Pszichológiai Tudományos Társaság Sportpszichológiai Szekciójának Elnöksége által felkért bizottság bírálja el.

Pályadíjak:

I. díj: 5000,— Ft.
II. díj: 3000,— Ft.
III. díj: 2000,— Ft.

A tanulmányok tetszés szerinti terjedelműek lehetnek. Felvilágosítást 8,30—17 óráig az alábbi telefonszámon lehet kapni: 351-729.

A pályázók műveiket küldjék a
Testnevelési Tudományos Tanács Titkársága
Budapest
XII., Alkotás u. 44. címre.

Testkultúra és szocializmus

1967. november 23—25-én Lipcsében „Testkultúra és Szocializmus" gondolatkörében kongresszust rendeztek. A kongresszuson hivatalos kiküldöttként *Tóth Dezső*, a TTT főtitkára és *Dr. Nádori László* főiskolai adjunktus vett részt.

A kongresszus a bevezető referátumok után négy szekcióban folytatta munkáját. A bevezető referátumokat az NDK Tudományos Akadémiájának elnöke, valamint az egészségügyi, oktatásügyi és honvédelmi miniszterhelyettesek tartották.

Az egyes szekciók problémaköréről az alábbiakban adunk vázlatos tájékoztatást.

I. szekció: A testnevelés az egységes szocialista képzési rendszerben.

Súlyponti kérdésként a következők merültek fel, amelyek köré az előadások tömörültek:

— *A teljesítményelv alapvető elméleti-gyakorlati jelentőségét* hangsúlyozták, tehát realizálódjék a képzés eredménye valamilyen konkrét teljesítményben a testnevelésben is. *R. Stemmler* 200 000 10—18 éves fizikai teljesítményének vizsgálata alapján dolgozott ki normákat az alapvető teljesítményekben.

— Kulcsprobléma az iskolai testnevelésben, a sportbeli alapképzésben *a hatékony tartalom keresése*, amely részproblémaként így jelentkezett:

fizikai képességek és készségek kölcsönhatása,
mozgásfejlődés és készségfejlesztés viszonya,
organikus fejlődés és sportteljesítmény viszonya,
az edzés és versenyzés viszonya.

Cél: optimálisan alakítani a fejlődés és a teljesítmény dinamikáját.

— *A nevelés és képzés egysége.* Az eddigi törekvések főleg a képzésre vonatkoztak, ezért előtérbe került a nevelésben rejlő lehetőségek kiaknázása. Megkísérelték a sportedzésben érvényesülő nevelési elvek megfogalmazását, alkalmazásukra pedig megfelelő eljárások kidolgozását. Ezeket példákkal is illusztrálták.

— Nagy lehetőségek rejlenek még a fizikai és sportalapképzés és -nevelés számára, ha *az iskolai testnevelés, az iskolán kívüli testnevelés* és az *egyéni sporttevékenység* összhangjának megteremtése megvalósul. Az önként vállalt feladatok végrehajtását már a gyermek- és ifjúkorban meg kell kezdeni ahhoz, hogy a sporttevékenység a későbbiekben az életrend alkotóeleme lehessen. Ehhez természetesen kellő szervezeti keretek, versenyrendszer kidolgozására van még szükség.

— Különös jelentőséget kapott *az iparitanulóiskolák és -főiskolák testnevelésének és sportjának vizsgálata.* A szervezett testnevelés végső fázisa-

ra — ide értve a kötelező honvédelmi képzés időszakát is — több figyelmet fordítanak a jövőben.

II. szekció: A sportteljesítmény és jelentősége a személyiség sokoldalú fejlesztésében

Irányelvként az szolgált, hogy a teljesítménysportban elért tapasztalatokat, tudományos eredményeket a sport és testkultúra egész területén alkalmazni kell. Vagyis a sportedzés elveit, módszereit értelemszerűen fel kell használni minden olyan folyamatban, amely az állampolgárok fizikai teljesítőképességének növelésére hivatott.

A teljesítménysportot a szekció előadásai mintaként, modellként állítják a szocialista személyiségfejlesztés elé. A sportedzést a fizikai tökéletesedés, a szocialista személyiségfejlesztés legkorszerűbb, legracionálisabb princípiumának tekintik. Számos előadás utalt arra, hogy éppen ezért komplex módon kell pedagógiai, pszichológiai, szociológiai, fiziológiai stb. vizsgálatokat megejteni.

III. szekció: Aktív pihenő és testkultúra

Arról szóltak a referátumok, hogy az állami szervek, a német torna- és sportszövetség, a szakszervezet, az ifjúsági szervek, az egészségügyi szervek és a kapcsolódó szervezetek milyen formában alakítják ki — a fejlett társadalom igényeinek megfelelően — a szabad időt kitöltő, üdülést nyújtó sport és testnevelés szervezetét és módszereit.

Konkrét megoldási módok kerültek napirendre az üdülőközpontok létesítményeire és felszerelésére vonatkozóan. Ugyancsak kimerítő javaslatok hangzottak el a szabad idő programot érintő vezetési, szervezési módszereiről.

A mezőgazdasági dolgozóknak — aktív pihenés céljára — kísérletesen kipróbált gyakorlószert és gyakorlatprogramot adnak. Sportorvosi és sportpedagógiai vizsgálatokkal, szociálbiológiai szempontból kidolgoznak a mezőgazdasági lakosság körében differenciált követelményrendszert néhány korcsoport számára, ezenfelül egy tesztprogramot is a lakosság fizikai teljesítőképességének felbecsülésére. Ezzel reális alapokra akarják helyezni az aktív pihenés sportprogramját.

A keringési és szívbetegek részére — átfogó vizsgálatok eredményeként — ki akarják dolgozni azokat a terhelési határokat és eljárásokat, amelyek az aktív pihenés programjába kerülnek. (Egészségügyi sport.)

Meghatározzák a sportorvoslás szerepét, feladatait a szabad időt kitöltő, valamint az egészségügyi sportban.

Az eddig alig profilírozott gyógytestnevelést a szocialista testkultúra szerves részévé teszik „gyógytestkultúra" elnevezéssel.

IV. szekció: A sporttudomány problémái és a testkultúra tervezése

A sporttudomány mindenekelőtt feleljen meg a társadalmi fejlődés szabta igényeknek. Ez alapvető tudománypolitikai meggondolásból fakadó követelmény.

A kongresszus referátumai — ebben a szekcióban — a rendkívül sokrétű problematikának teljes kibontására nem törekedtek, még kevésbé a megoldások végleges körvonalazására. A kongresszus karakterét ezen a területen az álláspontok és feladatok kifejtése adta meg. Ezek azonban a szocialista sporttudománynak, a testkultúra tervezésének erős lökést adtak. Természetesen elhangzott néhány variáció az aktuális problémák megoldására is. Ezek mérlegelése a vezetésre háruló fontos, problémák megoldásához adnak előkészítést.

Különös hangsúlyt kapott a referátumokban az NDK szocialista sporttudománya történelmi pozíciójának meghatározása; a jellemzők, a hagyományok, a fejlődési szakaszok körvonalazása, a továbbfejlődés időszerű problémáinak megfogalmazása.

A sporttudomány helyes irányú fejlődésétől függ, hogy a testkultúra miként fog megfelelni a fejlett társadalom prognosztikai követelményeinek. (Az alaphang a következő volt: körvonalazza a sporttudomány, mi jellemzi majd a jövő generációt; a társadalmi fejlődés egy közeli szintje milyen emberi — organikus, pszichikus — tulajdonságok kifejlesztését igényli. Ez határozza meg ugyanis a jelenlegi oktatási-nevelési politikát, konkrétan a tantervet, a képzési elveket, eljárásokat, a gyakorlatanyagot. Ellentmondásosnak tűnik még a testnevelés és sport jelenlegi képzési rendszere és a közeljövő társadalom szabta igénye.)

A nevelési-képzési feladatokat nem lehet pusztán a jelen gazdasági-társadalmi viszonyok elemzése alapján kidolgozni, még kevésbé lehet önmagából levezetni. Csak a tudományok komplex alkalmazása ad kellő alapot a jövő társadalom fejlődésének körvonalazására és a feladatok felvázolására.

Meg kell határozni, mi a sportorvostan szerepe, helye a sporttudományban, milyen részt kell vállalnia az átfogó, társadalmi méretű feladatok megoldásában.

Hasonló módon kell a sporttudomány, a természettudományok, és a műszaki tudományok kapcsolatát meghatározni. Egészen új kérdésfeltevésekkel és nagy horderejű feladatmegoldásokkal kell a tudományos szintézist magasabb szinten létrehozni.

Az új igényeknek megfelelően át kell dolgozni a káderképzési terveket, a tudósutánpótlás nevelésében pedig a tervszerűséget kell megvalósítani.

Az információátvitel, az adatfeldolgozás új eljárásai és a kibernetikai szemlélet járuljanak hozzá a vezetési stílus átalakításához.

* * *

Végezetül néhány megjegyzés a kongresszus jellemzésére:

— A referátumok időkereteit, a kezdések idejét nagy pontossággal tartották meg, ez nagy jelentőségű volt a kongresszus sikere szempontjából.

— Az érdeklődés meglepően széles körű volt: a Testnevelési Főiskolán az előadások szüneteltek, a 300—400 személyes auditóriumban nem volt hely. A kongresszuson kb. 1000 testnevelő tanár vett részt saját költségén.

— Nagy volt a sajtó és a rádió érdeklődése is.

Dr. Nádori László

Az MTS bizottságai

Az MTS II. Kongresszusával újra szerveződtek az MTS Országos Tanácsa mellett működő társadalmi bizottságok.

Az Országos Iskolai Testnevelési és Sportbizottság:
elnök:
Dr. Fekete József, a Művelődésügyi Minisztérium főosztályvezetője, az MTS Országos Elnökségének tagja,
alelnök:
Nádor György, a Munkaügyi Minisztérium főosztályvezető helyettese,
titkár:
Sós István, az MTS OT csoportvezetője,
tagok:
Beke Mártonné, a KISZ KB Sportosztályának munkatársa,
Burka Endre, az Országos Pedagógiai Intézet Testnevelési Tanszékének vezetője,
Czirják József, a Testnevelési Főiskola igazgatóhelyettese,
Juhász Zoltán, a Pedagógusok Szakszervezete KV munkatársa,
Dr. Kálmánchey Zoltán, a pécsi Tanárképző Főiskola igazgatóhelyettese, az MTS OT tagja,
Kobela Lehelné, az MTS Budapesti Tanácsának munkatársa,
Nyíri János, a Művelődésügyi Minisztérium főelőadója,
Paku Ernő, a Munkaügyi Minisztérium főelőadója,
Pálos József, Somogy megye vezető testnevelési szakfelügyelője,
Varga Sándor, Budapest vezető testnevelési szakfelügyelője,
Várkonyi József, Pest megye vezető testnevelési szakfelügyelője.

A Magyar Egyetemi Sport Tanács:
elnök:
Dr. Petrich Géza, a Budapesti Műszaki Egyetem tanszékvezetője, dékánhelyettes, a Magyar Egyetemi Sport Tanács eddigi elnöke, a MOB és a FISU felügyelő bizottságának tagja,
alelnök:
Dr. Gál Tibor, az MTS OT osztályvezetője,
titkár:
az MTS OT Tömegtestnevelési és Sportosztály később kinevezendő munkatársa,
tagok:
Dr. Balkányi György, a Budapesti Felsőfokú Híradás- és Műszeripari Technikum igazgatója,
Dr. Frenkl Róbert, a Budapesti Orvostudományi Egyetem adjunktusa, az OSC elnöke,
Gárdos László, a Gödöllői Agrártudományi Egyetem gazdasági igazgatója,
Hegyi István, a PEAC elnökhelyettese,
Dr. Jancsó József a Debreceni Kossuth Lajos Tudományegyetem Testnevelési Tanszékének vezetője,
Dr. Kaulich László, a Művelődésügyi Minisztérium főosztályvezetője,
Dr. Kutassi László, a Budapesti Eötvös Loránd Tudományegyetem Testnevelési Tanszékének vezetője, a BEAC elnöke, a FISU tanulmányi bizottságának tagja,
Lochmayer György, a Budapesti Műszaki Egyetem Testnevelési Tanszékének vezetője, a MAFC elnöke, az MTS OT tagja,
Dr. Márta Ferenc a Szegedi József Attila Tudományegyetem rektora,
Molnár Sándor, a Marx Károly Közgazdaságtudományi Egyetem Testnevelési Tanszékének vezetője, a KSC elnöke,
Dr. Nádori László, a TF adjunktusa,
Vedres László, a KISZ KB Egyetemi Osztályának munkatársa.

Az iskolai testnevelés és sport néhány adata
(1967. december 31.)

Iskolatípusok	Iskolák száma	Tanulók száma	Tanárok száma	Testnevelő tanári ellátottság %-ban	Tornatermek száma	Futó-	Kézilabda-	Kosárlabda-	Röplabda-	Labdarugó-	tenisz-	Uszodák száma	Csónakházak száma
						pályák							
Általános iskolák	5866	1 331 079	1937*	60,2%	1221**	130	1713	172	505	94	10	10	9
Középiskolák (technikumok is)	592	227 659	772	97,0%	387	41	281	238	181	10	19	5	4
Szakmunkásképző intézetek	349	194 591	247	100%	88	15	60	47	43	14	4	2	2
Felsőfokú oktatási intézmények	91	52 407	155	100%	46	17	34	36	31	16	30	5	5
Összesen	*6898*	*1 805 736*	*3111*		*1741*	*203*	*2088*	*493*	*720*	*134*	*63*	*22****	*20*

* Ebből 633 többszakos. Hiány: 552 fő.,
** Kb. 30%-a szükségterem (kis méretű).
*** Ebből 5 fedett, a többi szabadtéri tanmedence.

Sporttevékenységet folytató úttörőcsapatok száma: 3 474 (59,2%)

Általános iskolák sportoló tanulóinak száma: 673 493 (50,6%)

Középfokú (közép- és szakmunkástanuló-iskolák iskolai sportköreinek
száma: 712
taglétszám: 347 345

Felsőfokú oktatási intézmények sportköreinek
száma: 73
taglétszám: 24 498

A társadalmi sportegyesületi tagok közül iskolás: 178 942 (38,8%)

100 szakosztályi tag közül iskolai tanuló:
tornában 86 fő
kosárlabdában: 82 fő
úszásban: 77 fő
atlétikában: 70 fő
vívásban: 69 fő

A középfokú iskolákban általában testnevelő tanáronként 1—1 *szakosztály* működik, számuk: *kb. 1019.* (A szakosztályokat 1968. január 1-től újjászervezték, jelenleg pontosabb adatok nincsenek.) A legnépszerűbb sportágak: kosárlabda, kézilabda, röplabda, atlétika, torna.

A középfokú iskolák számára *országos bajnokság* indult ebben a tanévben. Kosárlabdában 600, tornában 350 csapat vesz részt. Az atlétikára tavasszal kerül sor. Az országos bajnokságoknak nagy sikere van.

Megyei szintű bajnokságokat, versenyeket rendeznek még a középfokú iskolák számára asztaliteniszben, röplabdában, kosárlabdában, valamint vívásban. (Ez utóbbiban 8 megyében és Budapesten.)

Összeállította: Sós István

Szemle

Tanári kézikönyv a 7—8. osztály testnevelés-tanításához

Tankönyvkiadó Budapest, 1967

1967 októberében jelent meg a tanári kézikönyv a 7—8. osztály testnevelés-tanításához. E kézikönyv kidolgozását a modern testnevelés-szemléletet tartalmazó tanterv követelte meg. Az új szemléletmód elsősorban nem a tanterv tartalmi anyagában, hanem az oktatás folyamatában tükröződik, és tulajdonképpen e korszerű oktatási folyamathoz nyújt segítséget a testnevelési kézikönyv.

A szerzők egységesen olyan metodikai eljárások bemutatására törekedtek, amelyek a tantervi feladatok és követelmények eredményes megvalósulásához vezetnek.

„Az oktatási folyamat sajátosságai a testnevelésben" című fejezetben Dr. Kálmánchey Zoltán mutat rá azokra a tényezőkre, lélektani motivációkra, amelyek a gyakorlati oktatómunka során érvényre jutnak, és amelyek a testnevelés oktatási folyamatában speciálisan jelentkeznek. Ennek áttanulmányozása után válik érthetővé és tudatossá az az újszerű szemléletmód, amelynek a testnevelés oktatását át kell hatnia.

A tanterv (alap- és kiegészítő tanterv) tartalmi anyagát testgyakorlati áganként dolgozták fel a szerzők. Minden technikánál nagyon pontos leírásra törekedtek. Azonban a könyv fő értéke — összhangban a könyv elsődleges törekvésével — a módszeres feldolgozásokban rejlik. Minden testgyakorlati ág oktatási anyagához olyan módszeres felépítést közöl a könyv, mely a legkorszerűbb eljárásokkal — a tanulók életkori sajátosságait figyelembe véve — az adott ismeret minél könnyebb elsajátíttatását biztosítja, a tanulók számára pedig érdekessé, élményszerűbbé teszi a testnevelési foglalkozásokat.

A testnevelési kézikönyv — a tornaanyag színes, módszeres feldolgozása mellett — hasznos tanácsokat ad a tornában nagyon lényeges segítségadásra. Ezenkívül az egyes elemek kapcsolására, összekötésére közöl gyakorlati példákat, és minden szeren útmutatást ad az összefüggő gyakorlatok összeállítására.

Minden testnevelő számára — különösen azoknak a férfi testnevelőknek, akik lányok oktatásával is foglalkoznak — nagy segítséget jelent a művészi torna tantervi anyagának gazdag feldolgozása. A lányok testnevelésében egyre inkább előtérbe kerülő táncos mozgások előkészítését, oktatását könnyítik meg a bőséges kombinációkat, variációkat tartalmazó példák.

Az atlétikai mozgásanyaghoz — a legkorszerűbb technikai leírás mellett — nagyon változatos előkészítő és rávezető gyakorlatok feldolgozását nyújtja a kézikönyv. A szerző nagyon részletesen dolgozta ki az atlétikai anyag módszeres felépítését, és még példát is ad a testnevelési órákon alkalmazható szervezési formákra.

Minden sportjáték az utóbbi években nagy fejlődésen ment keresztül. Ezt a fejlődést vették figyelembe, és ennek megfelelően dolgozták ki a tantervi anyagot a labdajátékok szerzői. A technikai és taktikai elemek módszeres felépítését gyakorlati példákon keresztül szemléltetik, ennek különösen az általános iskolai oktatásban van nagy jelentősége.

Újszerű a kézikönyvben, a téli foglalkozások gyakorlati anyagának feldolgozása. Útmutatást ad arra, hogy a téli foglalkozás anyagából egyes iskolák — a helyi lehetőségeknek megfelelően — milyen gyakorlatanyagot dolgozhatnak fel. Példát ad arra is, hogy az iskolák saját létesítményeiket hogyan hasznosíthatják a téli foglalkozásoknál. Olyan játékokat közöl a könyv, amelyek téli időszakban kint a szabadban alkalmazhatók, és élénkké, színesebbé teszik ezeket a foglalkozásokat. Az általános iskolás tanulók számára elsajátítható módszeres felépítésben közli a korcsolyázás és sízés anyagát is.

A könyv használhatóságát nagymértékben emeli az, hogy a leírás mellett nagyon sok rajzot, képsorozatot tartalmaz. Minden egyes testgyakorlati ágon belül a rajzos ábrák nagyon szemléltető módon közlik az előkészítő és rávezető gyakorlatokat. Az egyes technikai, taktikai elemek helyes kivitelezését is világosan mutatják a nagyon jól elkészített rajzok és képsorok. A leírás esetleges félreértéseinek kiküszöbölését is szolgálja az ábrás, képes szemléltetés.

A 7—8. osztályos új kézikönyv sok pozitívumával segíti elő a testnevelő tanárok oktató-nevelő tevékenységét. Ha minden testnevelő tanár feladatának tekinti ennek áttanulmányozását, és helyesen értelmezve alkalmazza az itt közreadott módszereket, akkor e kiadvány a céljának megfelel, mert biztosítja a tantervi követelmények egységes értelmezését és annak — a helyi körülményekhez alkalmazkodva ugyan —, de minden általános iskolában egységes feldolgozását.

Dán Józsefné

Atlétika

(Szerk. Dr. Bácsalmási Péter — Koltai Jenő)

A könyv borítólapján levő ismertetés szerint „a könyv szerzői az atlétika jelenlegi szinvonalát hiven tükröző ismeretanyag feldolgozásának igényével léptek fel, s bár nem törekedhettek teljességre, kitűzött céljukat elérték". Ezzel teljes mértékben egyetérthetünk: valóban nem törekedhettek teljességre. Az atlétikai kultúra fejlődése ma már odáig jutott, hogy a világ minden pontján találkozhatunk vele, és mindenütt keresik az utat, a módokat az egyre jobb eredmények eléréséhez. De csupán a csúcseredményekre való törekvés erősítése kissé öncélúvá tenné ezt a természetes mozgásokból kialakult sportágat. Ennél többről van szó: megismertetni az emberiséget az egészséges életmódhoz szükséges mozgásokkal. Az atlétikai mozgásoknak pedig ebből a szempontból mindig nagy volt a szerepük.

Nem törekedhettek teljességre a szerzők a kiadvány adott keretei között. Hiszen az atlétika eredete visszanyúlik a történelmi korok előtti időkbe, és a klasszikus ókorban már kialakult formát kap. Az újkorban pedig — rövid száz év alatt — befutotta világhódító útját, és nem remélt magasságokat ért el. Az atlétika teljes történetét magában foglaló mű igen terjedelmes lenne, különösen akkor, ha az eredmények, az atlétikai mozgások technikája fejlődésének közlésén túl az atlétika nagy egyéniségeivel — versenyzőkkel és edzőkkel, továbbá az edzésmódszerek kialakulásával, miként jével; a használt szerek változásaival, a versenypályák és technikai eszközök korszerűsítésének folyamatával — esetleg még a szabályok változásaival is foglalkozna. Szerzőink azonban mértéktartók voltak, és a korábbi szakkönyvekkel szemben az atlétikai mozgások technikájának fejlődését állították a történelmi visszapillantás középpontjába. Ez magában is újat jelent, és közelebb visz a korszerű technikák megértéséhez és elsajátításához.

Bár a teljesség igényével nem léphet fel az olvasó, a tanulni vágyó hallgató, a működő testnevelő tanár, szakvezető vagy edző, de mégis hiányoljuk a tanulmányban az oktatási részt — az atlétikai mozgások oktatását. Hiszen tankönyvről van szó — mégpedig főiskolai hallgatók, testnevelő tanárok és sportoktatók részére írott tankönyvről —, s ebből nem hiányozhat az oktatás ismeretanyaga. A szerzők az előszóban azzal indokolják az oktatási kérdések mellőzését, hogy az 1963-ban megjelent főiskolai tankönyv lényegében még megfelel a követelményeknek. Ez így is van, mégis az a meggyőződésünk, hogy az ismeretszerzés eredményesebb lenne, ha a mozgások technikájának ismertetésével együtt azok oktatásának módszereire vonatkozó rövid útmutatást is kapna az olvasó.

A *dr. Bácsalmási Péter* és *Koltai Jenő* vezette szerzői munkaközösség (Dr. Bakonyi Ferenc, Harmati Sándor, Zarándi László, Molnár Ferenc, Szécsényi József, Kertész Tibor és Kovács Etele) következetesen igyekezett megvalósítani a maga elé tűzött „a korszerű követelményeknek és a főiskolai oktatás igényeinek megfelelő atlétikai tankönyv megírása" követelményeit.

A teljesítmények fokozására, az eredmények javítására, a csúcseredmények emelésére való törekvés minden időben nagy hajtóereje volt az atlétikai mozgások fejlődésének. Ma különösen nagy lendületet ad ennek a fejlődésnek a külső feltételek jelentős javulása, különösen pedig a különféle tudományok (a pszichológia, a fiziológia, a pedagógia, a funkcionális anatómia, a biomechanika) eredményeinek és vizsgálati módszereinek szintetikus alkalmazása.

Ez az atlétikai szakkönyv nagy lépést tett előre törekvéseink elérésében azzal, hogy a gyakorlatból leszűrt tanulságokat és megállapításokat tudományos szinten igazolja, alátámasztja, avagy éppen a tudományos elemzés segítségével módosít vagy megcáfol jó néhány általánosan elfogadott tézisünket. Csak egy példa erre. Eddig általánosan elfogadott tézis volt, hogy az állóképesség megszerzésére, magas fokú szintjének elérésére mindenkinek megvan a lehetősége, ha kellő szorgalommal rendelkezik. A szerzők rámutatnak arra, hogy ez nem állítható ilyen egyértelműen, mert az egyéni adottságoknak is jelentős szerepük van ebben.

Tartalmi vonatkozásban jelentős előrelépést jelent ez a könyv a korábbi szakmunkákhoz viszonyítva azért is, mert az előszó utáni fejezetben egy nagyon időszerű kérdéssel, az *atlétikai edzéssel* foglalkozik (ezt a részt edzésmódszertannak, illetve atlétikai edzéselméletnek is nevezhetnénk). Bár e fontos kérdést csak általában taglalja, e területen még sok részlete további kimunkálást, újabb ismeretek feltárását, finomítását igényli, mégis jelentős azért, mert a kérdést előtérbe helyezi, s hozzájárul ahhoz, hogy az atlétikai edzéselméleti és edzésmódszertani problémáknak az elkövetkező időkben megjelenő szakmunkák egyre nagyobb teret szenteljenek.

Sokan azt állítják, hogy az igazi atlétika a futás, mert a képességek fejlesztésében alapvető a jelentősége, és mert a versenyzés a futásban a legkifejezőbb és legközvetlenebb: a test-test melletti küzdelmet jelenti a győzelemért. Az ügyességi számokban soha nem lehet ilyen közvetlen a versengés. Kétségtelen, hogy a futások állnak az általános érdeklődés előterében, és ennek megfelelően ebben a szakmunkában is a futással kapcsolatos ismeretek a legrészletesebben kidolgozottak — különösen a rövid-, de főleg a középtávfutás. Kár, hogy a gátfutók és akadályfutók edzése nem kapott kellő helyet.

Az ugrások és dobások fejezeteiben is a legkorszerűbbet adják a szerzők a különböző technikák leírásánál, jellemzésénél alátámasztva azok korszerű voltát a biomechanika törvényszerűségeivel. Az ugrásoknál — de különösen a dobásoknál az utóbbi években dobóink aratták a legtöbb sikert nemzetközi vonatkozásban, és ennek a sikernek „kovácsai" között szép számmal képviseltetik magukat a szakkönyv szerzői is.

Az összetett versenyekkel kapcsolatos ismeretek több figyelmet érdemeltek volna, mert a sokoldalú képzés — hasonlóan a sokoldalú neveléshez — mindig megfelelő hangsúlyt kapott az emberiség történetének haladást jelentő szakaszaiban.

Színvonalas, a kor igényeit kielégítő atlétikai szakkönyvet alkotott ez a szerzői kollektíva, melynek tagjai eddig is sokat adtak a sporttudományok művelőinek. A tankönyv tartalmazza mindazokat az ismereteket, amelyekre minden atlétikai szakembernek, atlétikai edzőnek, testnevelő tanárnak, sportembernek és főiskolai hallgatónak szüksége van — mondhatnánk, nélkülözhetetlen számukra. De más sportágak edzői, szakvezetői is meríthetnek belőle, különösen azon sportágakban, amelyekben a gyorsaság és állóképesség megszerzése futással történik.

A képsorozat nagy erénye, hogy pontosan azokat a mozzanatokat vetíti az olvasó elé, amelyeket a szerzők a technikák leírásánál is kiemeltek. A könyvben található rajzok vizuálisan magyarázzák a szöveg mondanivalóját, és minden szempontból jól sikerültek. Meglátszik, hogy készítőjük nemcsak az ábrázolásban jártas, hanem sokoldalúan képzett szakember is.

A Medicina-Sportkiadó gondozásában megjelent 39,5 íves szakkönyv ezúttal mostoha „gondozásban" részesült — legalábbis a hozzám került példányban fűzési (az ötödik ív megelőzi a negyediket), vágási hibák, továbbá feltűnő szennyeződések, gyűrődések, szakadások fordulnak elő.

Christián László

● Nevelőmunka az általános iskola 5—8. osztályában

Előző számunkban hírt adtunk a Tankönyvkiadó által kiadott nevelési útmutatóról, amely az 1—4. osztály anyagát tartalmazta. Most megjelent — hasonló szerkesztésben — az 5—8. osztályban folyó nevelőmunkát elősegítő kézikönyv. A testi neveléssel foglalkozó részen kívül valamennyi fejezete igen hasznos tanácsokat, ötleteket ad a testnevelő tanár nevelőmunkájához.

Szakirodalmi figyelő



● A tehetségkutatás problémái

Hosszú idő óta vitatéma a fiatal tehetségek kiválasztása. Legutóbb a szovjet szakirodalomban folyt eszmecsere e kérdéssel kapcsolatban, melyből néhány hasznosítható gondolatot ismertetünk.

J. Stukman mesteredző a Pravdában közölt cikkében kifejti, hogy az edzők munkáját legjobban az iskolai testnevelők segíthetik, akik a 3—4. osztályos gyerekek képességeiről már beszámolhatnak az edzőknek. Ugyanitt egy sportorvosnő véleményét olvashatjuk, mely szerint nem lehet kitalálni, kiből milyen sportoló lesz, ezért nem szabad az első látásra esetleg tehetségtelennek tűnő gyerekeket sem háttérbe szorítani, a tehetségeseket pedig nem tanácsos kezdettől fogva egy sportágra specializálni. Hasonló egyéni álláspontja van az egyik érdemes sportmesternek, aki úgy véli, nem is lenne hasznos, ha a tehetséget már gyermekkorban pontosan meg lehetne állapítani, mert így a sport megszűnne, tömegszórakozás lenne, elvesztené vonzóerejét, hiszen a sport egyik lényeges vonása éppen az, hogy kimenetelét nem lehet előre megjósolni. A „Sportjátékok" című szaklapban *M. Bril* és *L. Kravcsenko* edzők a kosárlabda területén folytattak vizsgálatokat, és megállapították, hogy sem a hazai, sem a külföldi kiválasztási rendszerek nem adtak

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ
№ 3 1968 г.

Оценка — но и самооценка! 65
Д-р Г. Секей—А. Монуш: Опиты школьной лечебной физкультуры в группе различного терапевтического диагноза 68
Янош Зелд: Физкультура и спорт в переднем плане интереса филозофических и общественных наук 76
Шаролта Бечи Бертелан: Школьная физкультура в НДР по новому пути 82
Ласло Шоморяи: Преподаватель физкультуры перед пенсией 86
ИНФОРМАЦИИ 88
ОБЗОР 94
СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА 96

KÖRPERERZIEHUNG
Heft 3/1968

Bewertung — zugleich aber auch Selbstbewertung 65
Dr. G. Székely—A. Monus: Die Erfahrungen in schulischer Heilgymnastik für innere Krankheiten bei Gruppen unterschiedlicher Diagnose 68
János Zöld: Die Körpererziehung und der Sport im Vordergrund des Interesses der Philosophie und der Gesellschaftswissenschaften 76
Sarolta Becsy Bertalan: Die Körpererziehung in den Schulen der DDR — auf neuen Wegen 82
László Somorjai: Ein Sportlehrer vor der Pensionierung 86
INFORMATIONEN 88
RUNDSCHAU 94
FACHLITERATUR 96

eddig megfelelő alapot a válogatást végző edzőknek. Ezért egy új, öt feladatból álló tesztet állítottak össze, amely szerintük sokat segíthet a valódi tehetségek felkutatásában. A „Szovjetszki Szport"-ban összegzett vita általános tanulságaként leszögezhető, hogy a kiválasztás végeredményben nem a legdöntőbb feltétele a sportsikernek, és sok esetben súlyos letörést vagy a személyiség károsodását idézhetjük elő azzal, ha sietünk feltenni az „i-re" a pontot. Sokkal fontosabb a helyes oktató-nevelő munka, a sportolók egyéniségéhez alkalmazott korszerű edzésmódszer, az akaraterő fejlesztése és a kitartó, szorgalmas munka.

● A szabadság elve az osztrák testnevelésben

A „Leibesübungen-Leibeserziehung" című tekintélyes osztrák szaklapban közölt cikk a korszerű iskolai testnevelés problémáit elemzi különös tekintettel a szabadság, az egyéni aktivitás szempontjából. A tanulmány alapelvként idézi *A. Seybold-Brunnhuber* sportpedagógus könyvének egy részét: „Minden testnevelésnek előfeltétele a szabadság, mert nélküle sem a cselekvés lehetősége, még kevésbé a játék szépsége, sem pedig a valódi öröm nem fejlődhet ki!" Ennek megfelelően — a szerző szerint — akkor járunk el helyesen, ha a tanulóra semmiféle mozgásformát nem kényszerítünk, ha a mozgásképet nem divatok vagy esztétikai szempontok határozzák meg, hanem „egyedül és kizárólag az emberi mozgás természet adta biológia és szellemi-lelki motívumai". Figyelemre méltó — bár feltétlenül kritikával kezelendő — megállapítás az is, hogy: „a jó testnevelési óra egyszerű, és a tanártól megköveteli az állandó alkalmazkodást az új, meglepő helyzetekhez, amelyek éppen e tárgynál oly gyakran felbukkannak." A tanár ugyan tervezheti és előkészítheti az órát, de merev koncepciókkal nem boldogulhat, mert ez egyhangúságot okoz, és rendkívül káros lehet. Cselekvési szabadságot kell engedélyezni a tanulóknak, nem szabad, hogy előírt utasításokat hajtson végre, hanem azt kell elérni, hogy önállóan gyakoroljon. A testnevelésnek nem lehet elve a nyugalom, a csend; az örömélményt nem szabad elnyomni, ehhez pedig hozzátartozik bizonyos lárma is — és a szerző szerint — „az a tanár, aki nem tudja ezt elviselni, és tanítványait néma bábukká degradálja, az elvesztette hivatását". A cikkben felvetett gondolatok érdekesek, sok esetben új szempontokat tárnak fel, de néhány megállapítás túlzó, abszolutizált, és ilyen formában csak korlátozottan alkalmazható. (Leibesübungen-Leibeserziehung, 1966/6. sz. Szerző: S. Grössing. TFK. F. 238.)

Ára: 2,40 Ft

A testnevelés tanítása

EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ

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

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

Csekkszám: 61.256

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

Indexszám: 25 110

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA

A testnevelés tanítása



A MŰVELŐDÉSÜGYI MINISZTÉRIUM MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA
IV. ÉVFOLYAM
1968.

4.



Bognár Károly felvétele

A testnevelés tanítása

Szerkesztő
Burka Endre

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

E számunk munkatársai: Becsy Bertalan Sarolta int. tanár, Budapest, *Békefi László* tanár, Budapest, *Kámánchey Tiborné* tanárnő, Debrecen, *Dr. Kálmánchey Zoltán* főisk. igazgatóhelyettes, Pécs, *Nagy Tamás* tanár, Budapest, *Sós István* MTS OT csoportvezető, Budapest, *Takács Ferenc* főisk. adjunktus, Budapest

Megjelenik évente hatszor

TARTALOM

Sós István: Tapasztalatok és feladatok a középfokú iskolák sportjában 97

Dr. Kálmánchey Zoltán: Vizsgálódás a testnevelési érdemjegyekkel kapcsolatban 100

Becsy Bertalan Sarolta: Új utakon az NDK iskolai testnevelés (III) 105

Békefi László: Segítő és kényszerítő helyzetek a távolugrás tanításában 110

Nagy Tamás: A testnevelés tanításának programozása 115

TÁJÉKOZTATÓ 122

SZEMLE 128

Szerkesztőség: Budapest, VII., Gorkij fasor 17—21. OPI Testnevelési Tanszék. — Telefon: 228-203, 228-238 228-609, 108-as mellék. — Kiadja a Tankönyvkiadó, Budapest, V., Szalai u. 10—14. — A kiadásért felelős: Vágvölgyi Tibor igazgató. — Terjeszti a Magyar Posta. — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlapirodánál (KHI. Budapest, V., József nádor tér 1. sz.) közvetlenül vagy csekkbefizetési lapon (csekkszámlaszám: egyéni 61.256, közületi 61.066), valamint átutalással a KHI. MNB. 8. sz. egyszámlájára. Előfizetési díj egész évre: 14,40 Ft. — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest, V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban. Példányonkénti eladási ár: 2,40 Ft.

68.844 Egyetemi Nyomda, Budapest
Felelős vezető: Janka Gyula igazgató

Tapasztalatok és feladatok a középfokú iskolák sportjában

SÓS ISTVÁN

A középfokú (közép- és szakmunkásképző) iskolák sportjában jelentős eseménynek kell tekintenünk a Magyar Testnevelési és Sportszövetség Országos Elnökségének a művelődésügyi miniszterrel, a munkaügyi miniszterrel, valamint a Kommunista Ifjúsági Szövetség Központi Bizottsága Titkárságának egyetértésével megjelent 1/1968. (MTS É. 1.) számú határozatát. E határozat és a hozzá kapcsolódó Útmutató a középfokú iskolák sportjának több rendezetlen kérdését tisztázta, e kérdésekkel kapcsolatban világos helyzetet teremtett, s hosszabb időre kijelölte a sikeres munka útját.

A határozat főbb jellemzőit az alábbiakban foglalhatjuk össze:

a) a sporttevékenységet az iskolák életének szerves részévé tette, megnövelve az igazgatók felelősségét;

b) rendezte a tömegsportra fordítható s az iskolák által biztosítandó óraszámot és ezek díjazását;

c) rendezte a szakosztályok működési elvét és az edzői díjakat;

d) újból rendszeresítette az országos bajnokságokat.

A határozat életbelépése óta eltelt alig féléves tapasztalat máris azt igazolja, hogy a határozat — eredményes végrehajtása esetén — nagymértékben segítheti az iskolai sport további fejlődését.

Eddigi tapasztalatok

Azzal, hogy *a sporttevékenység az iskolák életének szerves részévé vált*, növekedett az igazgatók felelőssége is. Bár eddig is voltak olyan iskolák, ahol ilyen határozatra nem volt szükség, mert az igazgatók nem tekintették „idegen testnek" a sportot az iskola szervezetében. Voltak azonban ezzel ellenkező tapasztalatok is. Most e téren is kedvező változás várható. Biztosítja ezt az a tény, hogy pl. a tömegsportórákat az iskoláknak kell szervezetileg és anyagilag is biztosítaniuk, megtartásukat ellenőrizniük és ezek tartalmi munkáját meghatározniuk; az iskolavezetés aktív közreműködése nélkül e feladatok aligha oldhatók meg.

Tapasztalat, hogy az iskolavezetés figyelme jobban terelődik az iskolai sportra, ha az iskola egy másik iskolával méri össze erejét. Ez az érdeklődés arányosan nő a sportversenyek szintjével, s tetőfokát az országos bajnokságokon vagy nemzetközi találkozókon (lásd pl. a grazi nemzetközi diáksport-találkozót vagy a „Barátság" ötpróba versenyeit) éri el. S ez így helyes is. Ha minden iskolában „helyére teszik" a sporttevékenységet, s ha az szervesen beépül az iskola oktató-nevelő munkájába, s ha kialakul a harmonikus együttműködés a KISZ-szervezetekkel, az iskolai sport meglelte helyét az iskola falai között.

A tömegsportra nevelőnként biztosított óraszám és ennek díjazása a végrehajtás első időszakában nem ment teljesen zökkenőmentesen. Bár erről külön rendelet jelent meg — a 201/1968. (M. K. 1.) MM—MÜM számú együttes utasítás az alsó- és középfokú oktatási intézményekben foglalkoztatott pedagógusok munkabérének megállapításáról szóló 110/1966. (M. K. 2/A.) MM számú utasítás módosításáról és kiegészítéséről —, késett ennek részletesebb végrehajtási utasítása, s az egyes szaktárcákhoz tartozó szakmunkásképző intézetek sem készültek fel az új helyzet megoldására. A dolgok időközben rendeződtek, s az 1968/69. tanévben talán már nem akadnak problémák a tömegsportórák körül.

A szakosztályok jellege is rendeződött. Különbséget kell tennünk a személyi díjazással és a társadalmi vezetéssel működő szakosztályok között. A személyi díjazással működő szakosztállyal (számukat a

megyei, ill. budapesti TS-ek határozzák meg) szemben támasztandó az a követelmény, hogy ez már a minőségi sporttevékenység szervezeti kerete legyen, a tantervi sportágakból szerveződjék, kapcsolódjék be az MTS területi szervei által rendezett versenyrendszerbe, egész évben rendszeres és tervszerű felkészítést biztosítson, felhasználva a legkorszerűbb edzéselméleti és gyakorlati eljárásokat.

Rendeződött a szakosztály vezetéséért járó díjazás is. Az erről szóló rendelkezés értelmében a középfokú iskolai sportköröknél szakosztályi edzői munkakörben foglalkoztatott testnevelő tanárok változatlanul *megbízásos jogviszony* keretében alkalmazhatók, maximum havi 400,— Ft díjazással. A természetbarát szakosztály vezetéséért továbbra is a 200,— Ft-os díjazás marad. Az MTS illetékes szervei a megbízatást a testnevelő tanárokkal megkötötték.

A szakosztályi elfoglaltsággal azonban felmerült a mellékfoglalkozással összefüggő probléma. Egy adott esettel kapcsolatban az MTS OT illetékes osztálya az alábbiakban foglalt állást:

„A Munka Törvénykönyve végrehajtási rendelete szabályozza, hogy a dolgozó összes munkaviszonyaiban, a munkaideje havi átlagban a 300 órát nem haladhatja meg.

Ebből kifolyólag a havi 210 órás munkaidőben foglalkoztatott dolgozó 90 órára köthet mellékfoglalkozású szerződést. Ez vonatkozik a testnevelő tanárokra is, miután az előírt havi munkaidejük 210 óra.

Amennyiben nem munkaviszony keretében, hanem megbízásos jogviszony keretében foglalkoztatják a dolgozót, úgy az ott eltöltött idő a 300 órába nem számítandó be."

A fenti állásfoglalás nem kíván külön magyarázatot.

A társadalmi vezetéssel működő szakosztályok létrehozhatók bármely sportágból, ha az helyileg indokolt. Vezetését vagy az iskola valamelyik nevelője, vagy a sportkör diákaktívája látja el. E szakosztályokkal szemben nem támasztandók azok a követelmények, amelyek a személyi díjazással működő szakosztályokkal szemben. Ezek a szakosztályok is bekapcsolódhatnak azonban az iskolán kívüli rendszeres versenyzésbe.

Tantervi sportágak és a sportkör

Röviden állást kell foglalnunk abban a kérdésben is, hogy tulajdonképpen miért épül az iskolai sportkör tevékenysége a tantervi sportágakra, és miért csak ezekből hozhatók létre személyi díjazással működő szakosztályok. Feltehető a kérdés úgy is, hogy az iskola milyen sportoknak lehet a bázisa.

E kérdés — úgy véljük — nemcsak az iskolai sportköröket érinti, hanem bizonyos tekintetben az egész magyar sportot is.

Az iskolai testnevelés és sport célkitűzéseiből kiindulva, az iskola csak azoknak a sportágaknak lehet bázisa, amely sportágnak *az iskolán belül megvan a tömeges foglalkoztatási, felkészítési lehetősége,* amely sportágat a testnevelő tanár nagyobb tömegekkel tudja megismertetni, s amelynek rendszeres gyakorlásához az iskolának megvannak a létesítményi, felszerelési feltételei is.

Ebből a szempontból elsősorban a tantervekben szereplő sportágak jöhetnek szóba, noha — mint ismeretes — ezek közül sem lehet mindegyiket a testnevelési órákon vagy a sportköri foglalkozásokon minden iskolában oktatni a létesítményi, felszerelési feltételek hiánya miatt. Az iskola megismertetheti a tanterven kívüli sportágakkal is a tanulókat, mint pl. az asztalitenisszel, a tájékozódási futással (a természetbarát szakosztályon belül), a sakkal. Ezzel tulajdonképpen az iskolában oktatható sportok sorát le is zárhatjuk. Amelyik iskola nem tud labdarúgópályához jutni, ott a labdarúgásnak nem lehet bázisa az iskola. Hasonlóképpen felsorolhatnánk még egész sor sportágat, így pl. az úszást, a cselgáncsot, a vívást stb., stb., amelyek tömeges oktatásához nincsenek meg az

iskolán belüli feltételek. Ha az iskolák zömében lesz úszómedence, akkor az úszásban is az iskola jelentheti a bázist. Ezért nem lehet az iskolákkal szemben azt az igényt támasztani, hogy a legkülönfélébb sportágaknak a bázisai legyenek, s hogy futószalagon szállítsák az utánpótlást.

Más kérdés az, hogy ma már 18 éves korig majd minden ifjú *iskolás*. Ez az egyébként örvendetes tény azonban nem jelentheti, hogy az iskolai sporttól teljesíthetetlen eredményeket követeljenek. Amit az iskola nem tud megoldani, azt az iskolán kívüli sportszervezeteknek: a sportiskoláknak, a sportegyesületeknek kell megoldaniuk. Ide kell mozgósítani azokat az iskolásokat, akiknek a sportolását az iskolán belül nem lehet biztosítani. Ez egyrészt a testnevelő tanárok közreműködését tételezi fel a tanulók *irányításában*, másrészt az iskolán kívüli sportszervezetek jobb *kapcsolatát* az iskolákkal.

Az országos bajnokságok jó eredményt hoztak. A későn beinduló szervezés ellenére kosárlabdában 628, tornában pedig 444 csapat indult, s a mennyiség mellett a színvonal is kielégítőnek mondható. A megyénkénti részletezést az alábbi táblázat mutatja.

Az atlétika adatait később ismertetjük.

KIMUTATÁS az országos bajnokságon indult csapatokról

Sorszám	Megye (Budapest)	KOSÁRLABDA					TORNA				
		Fiúk		Leányok		Össz.	Fiúk		Leányok		Össz.
		I. kcs.	II. kcs.	I. kcs.	II. kcs.		I. oszt.	II. oszt.	I. oszt.	II. oszt.	
1.	Baranya	7	4	6	5	22	2	5	5	10	22
2.	Bács	15	13	14	12	54	1	8	4	5	18
3.	Békés	12	12	14	14	52	2	9	11	8	30
4.	Borsod	23	11	16	9	59	6	10	15	15	46
5.	Csongrád	6	3	6	6	21	1	2	4	4	11
6.	Fejér	10	3	7	5	25	2	6	7	6	21
7.	Győr	8	4	7	10	29	1	4	4	3	12
8.	Hajdú	13	4	7	2	26	2	10	3	7	22
9.	Heves	4	4	—	4	12	1	2	4	4	11
10.	Komárom	5	4	3	5	17	3	7	8	1	19
11.	Nógrád	2	2	2	2	8	5	5	3	2	15
12.	Pest	8	6	3	6	23	3	5	6	7	21
13.	Somogy	8	8	8	8	32	3	6	7	3	19
14.	Szabolcs	9	8	4	5	26	—	5	5	5	15
15.	Szolnok	17	14	16	12	59	4	12	16	16	48
16.	Tolna	4	1	4	3	12	2	2	8	3	15
17.	Vas	11	6	8	4	29	1	2	3	3	9
18.	Veszprém	13	9	7	6	35	3	3	7	3	16
19.	Zala	9	6	3	2	20	1	2	2	2	7
20.	Budapest	24	10	24	9	67	2	21	10	34	67
	Összesen:	208	132	159	129	628	45	126	132	141	444

Feladatok az 1968/69. tanévben

A középfokú iskolai sport egyes kérdéseiről szóló MTS határozat és Útmutató hosszabb távlatra jelöli meg a megvalósítandó feladatokat. Ez egyúttal azt is jelenti, hogy megszűnik az évenként váltakozó szervezeti, tartalmi, működési feladatok adása. A határozat megjelenése óta eltelt aránylag rövid idő azonban nem nyújthatott elég lehetőséget arra, hogy a feladatokat teljes egészükben meg lehetett volna valósítani. Az elmúlt tanév ezért a feladatok megvalósításának csak a kezdetét jelentette. *Az új tanév fő feladata ezért a határozat előírá-*

sainak megfelelően a szervezeti keretek és a működési feltételek megvalósításában, azok megerősítésében jelölhető meg. Ezért a tanévet a stabilizáció évének kell tekinteni.

E fő feladaton kívül azonban a sportkörökre még egyéb feladatok is várnak. Több olyan politikai, kulturális vagy sportrendezvénybe, megmozdulásba is be kell kapcsolódniuk, amelyek *akciójellegűek* ugyan, de jól kiegészítik és színesebbé teszik a sportköri tevékenységet. Ezeket a helyileg illetékes KISZ-bizottságok, művelődésügyi osztályok vagy az MTS területi szervei kezdeményezik és rendezik. Ilyenek lehetnek egyes iskolák alapításának évfordulói, a felszabadulási váltók, a Tanácsköztársaság kikiáltásának 50. évfordulója, az Országos Sportnapok rendezvényei stb.

A sportköröknek biztosítaniuk kell továbbra is a Kilián Testnevelési Mozgalomba bekapcsolódott tanulók részére a pontszerzési lehetőséget.

Tovább kell a sportköröknek szélesíteniük a „Jó tanuló — jó sportoló" mozgalmat. El kell érni, hogy e mozgalom minden iskolában meghonosodjék.

A sportkörök minél nagyobb arányban kapcsolódjanak be az MTS területi szervei által az iskolák számára rendezett különböző szintű sportversenyekbe, bajnokságokba. Induljanak el az országos bajnokságokon.

Az MTS megyei (budapesti) tanácsai dolgozzák ki az iskolai sportkörök értékelési rendszerét — ahol még ilyen nem lenne —, s az eredményt még a tanév végén hozzák nyilvánosságra. Jelentse ez az iskolák közti nemes vetélkedés megindítását.

Mint ismeretes, az új tanévben is az előző tanévben rendezett sportágakban — atlétikában, kosárlabdában és tornában — kerülnek megrendezésre az országos bajnokságok. Bár az országos bajnokságok bővítése indokoltnak látszik, elsősorban kézilabdában és röplabdában, azonban éppen a stabilizálás elve alapján az MTS felsőbb vezetése az ez évi bővítés elhagyása mellett döntött.

Vizsgálódás a testnevelési érdemjegyekkel kapcsolatban

DR. KÁLMÁNCHEY ZOLTÁN

Azok a viták, amelyek a testnevelés tantárgyjellegével — s ezzel összefüggésben az elbírálás és osztályozás terén mutatkozó torzulások negatív pedagógiai következményeivel — foglalkoztak a közelmúltban, arra indítottak, hogy Baranya megye és Pécs város művelődésügyi osztályainak támogatását kérve, az illetékes szakfelügyelők segítségével vizsgálódást folytassak annak megállapítása érdekében, miként alakultak a testnevelési érdemjegyek az elmúlt félévben, s milyen szempontok alapján végezték a testnevelést tanító pedagógusok az előmenetel elbírálását és osztályozását.

Tájékozódásom során olyan adatok birtokába jutottam, amelyek az iskolai testnevelés helyzetével kapcsolatos egyéb problémák megítélésére is alkalmat adhatnak. (Gondolok itt pl. a felmentettek vagy a gyógytestnevelésben részesülők arányszámából levonható következtetésekre.) Vizsgálódásom kiterjedt a pécsi, valamint a pécsi járási általános és középiskolákra, továbbá Baranya megye összes középfokú tanintézetére. Összesen 75 iskola 30 710 tanulójáról, ill. ezen iskolák testnevelést tanító pedagógusainak tevékenységéről szereztem információkat. A kapott eredményeket s az azokból levont következtetéseket az alábbiakban foglalom össze.

A táblázatból kitűnik, hogy a felmentettek számának százalékos arányában nincs különbség az alsó és a felső tagozat között. Ez arra mutat, hogy a szakrendszerű ok-

tatásra — s ezzel együtt a határozottabb követelményekre — való áttérés nem okoz zökkenőt, s nem készteti a tanulókat a felmentések nagyobb mérvű „igénybevételére".

I.

Pécsi általános iskolák

Összlétszám	Testnevelésből osztályozott	Felmentett	Gyógytestnevelés	Könnyített testnevelés	Tanulmányi átlag	Testnevelés osztályzatok átlaga
Alsó tagozat						
5 581	5404 97%	121 2,2%	56 1,02%	5 0,09%	3,5	4,2
Felső tagozat						
9 454	8989 95%	219 2,2%	246 2,6%	63 0,7%	3,18	3,9
Összesítetten						
15 035	14 393 96%	340 2,2%	302 2,02%	68 0,4%	3,34	4,05

A gyógytestnevelésben részesülők száma a felső tagozatban jelentős emelkedést mutat az alsóhoz viszonyítottan. Ez azzal magyarázható, hogy a deformitások és egyéb defektusok általában 10 éves kor után fejlődnek ki olyan mértékben, hogy már elkerülhetetlenül szükségessé válik a rehabilitációs eljárás igénybevétele. Ugyanez vonatkozik a könnyített testnevelésben részesülők számának növekedésére is.

Ha a tanulmányi átlagot és a testnevelési érdemjegyek átlagát vetjük össze, rátekintésre is világossá válik a testnevelési osztályzatok lényegesen előnyösebb alakulása. Különösen figyelemreméltó, hogy bár a felső tagozatban valamelyest alacsonyabb a testnevelési érdemjegyátlag, az általános tanulmányi eredményhez viszonyítottan még csak tovább nő a különbség — a testnevelési osztályzatok javára. Jó ez, vagy egészségtelen tünet? Reális mérlegelést vagy liberalizmust takar-e? — A felelettel várjuk meg a további statisztikai adatokat is.

A felmentettek számának alakulása összesítetten nem mutat különbséget a pécsi adatokhoz viszonyítottan, de a felső tagozatban már nagyobb az emelkedés. Ez azonban valószínűleg azzal függ össze, hogy a falvakban nincs megszervezve a gyógyító testnevelés, így azoknak egy része is felmentésért folyamodik, akik egyébként gyógyító testnevelésre járnának. (Ha együttesen vesszük a felmentettek, a gyógyító és könnyített testnevelésben részesülők számadatát, akkor a helyzet vidéken valamivel jobb, mint a városban; más szóval vidéken százalékarányban többen vesznek részt a „rendes" testnevelésben, mint Pécsett. A különbség azonban nem olyan jelentős, hogy bármilyen következtetés levonására alkalmat adhatna.

II.

Pécsi járási általános iskolák

Összlétszám	Testnevelésből osztályozott	Felmentett	Gyógytestnevelés	Könnyített testnevelés	Tanulmányi átlag	Testnev. osztályzatok átlaga
Alsó tagozat						
1749	1725 98,9%	24 1,1%	— —	5 0,5%	—	4,3
Felső tagozat						
3144	3039 96,7%	105 3,2%	— —	64 1,9%	—	3,99
Összesítetten						
4893	4764 97,8%	129 2,28%	— —	69 1,05%	—	4,2

A járás iskoláinak félévi tanulmányi átlaga nem állt rendelkezésünkre, de ettől függetlenül is jól érzékelhető a testnevelési érdemjegyek átlagának még a pécsi adatoknál is kedvezőbb alakulása. A pécsi és a járási testnevelési előmeneteli átlag között mutatkozó különbség azonban olyan kis mértékű, hogy itt elsősorban nem is eltérésről, hanem inkább kiegyensúlyozottságról, több-kevesebb egybeesésről lehet beszélni mind az alsó, mind a felső tagozat viszonylatában. Ez arra enged következtetni, hogy a pécsi és a pécsi járási általános iskolákban azonos elvek és pedagógiai megfontolások érvényesülnek a testnevelési érdemjegyek megállapításánál.

III.

Baranya megyei középiskolák

Összlétszám	Testnevelésből osztályozott	Felmentett	Gyógytestnevelés	Könnyített testnevelés	Tanulmányi átlag	Testnevelési osztályzatok átlaga
10 782	10 126 93,8%	328 3,1%	328 3,1%	102 0,83%	3,22	3,91

Itt a felmentettek száma valamivel nagyobb, mint a vizsgált általános iskolák összességénél, de nem mutat eltérést a pécsi járási általános iskolák felső tagozatához viszonyítottan. Igaz viszont, hogy ha itt a gyógyító testnevelésben részesülők számát legalább részben a felmentettek kategóriájához soroljuk, akkor már mutatkozik némi eltérés a középiskolák hátrányára. Mindenesetre a 3,1%-os felmentés és a 3,1%-os gyógyító testnevelésben részesülés kissé elgondolkoztató. Vajon a 14—18 éves korúaknak valóban 6,2%-a nem alkalmas a teljes értékű testnevelésre? Hogy erre pontos választ adhassunk, az orvosi vizsgálatok eredményeit kellene ismerni — mégpedig reális valóságukban!

A szóbeli tájékoztatások arra engednek következtetni, hogy előfordult ugyan a felmentés sikeres „szorgalmazása" néhány esetben — amikor ez valójában nem lett volna feltétlenül indokolt—, de ezek elszigetelt esetek, és elsősorban a kényelemszeretettel, elkényeztetettséggel és a mindenféle fizikai erőfeszítéssel szembeni averzióval függnek össze.

A tanulmányi átlag és a testnevelési osztályzatok átlaga itt sem igazolja azokat a véleményeket, amelyek szerint a testnevelés érdemjegyeinek megállapításánál túlzott szigorral járnak el a tanárok, s ezzel kedvét szegik az egyébként törekvő tanulóknak. A közel 4-es átlag első rápillantásra inkább engedékenységre mutat — bár véleményem szerint nem az, hanem a tárgy természetéből és az elbírálásnak e tárggyal kapcsolatban kialakított speciális szempontjaiból, pedagógiai követelményeiből adódó természetes következmény.

Mindez azonban nem azt jelenti, hogy elvétve nem fordul elő vitatható vagy egyenesen helytelen megítélés. (Úgy gondolom, hogy ez alól egyetlen tárgy oktatói sem kivételek.) Általánosságban azonban — legalábbis a megvizsgált területen — nincsenek olyan jelenségek, amelyek nyugtalanságra vagy éppen radikális intézkedések megtételére adhatnának okot. Ezt támasztják alá a 30 710 tanulóról szerzett összesített adatok is.

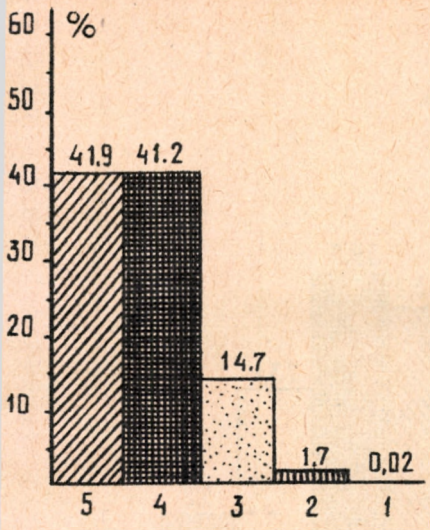
Valamennyi iskola összesített adatai

Összlétszám	Testnev.-ből osztályozott	Felmentett	Gyógytestnev.	Könnyített testnev.	Tanulmányi átlag	Testnevelési osztályzatok átlaga
30 710	29 283 95,3%	797 2,6%	630 2,0%	239 0,7%	3,20	4,05

A 797 felmentés számszerűleg elég soknak tűnik, de százalékos arányban (2,6%) már nem olyan aggasztó. (Bár jobb lenne, ha sokkal kevesebb lenne, mert ez azt jelentené, hogy a felnövekvő generáció itt a megyében olyan egészségi és fejlettségi szinten van, hogy nincs — vagy alig van — szükség a testnevelés alóli felmentésre.)

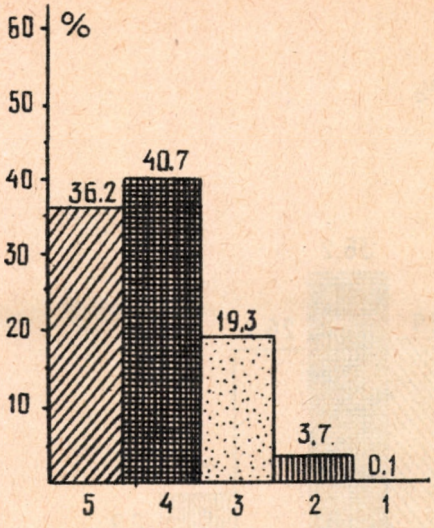
A felmentettek és gyógyító testnevelésben részesülők együttes száma 1427. Ez már valóban nem kevés — még a 30 710-hez viszonyítva sem. Az, hogy a 6—18 éves fiatalok 4,6%-a fizikailag nem teljes értékű, már elgondolkodtató. Mivel pedig az iskolák adatainak egybevetése és a több oldalú tájékozódás arra enged következtetni, hogy itt nem a testneveléstől való „menekülés" (mint ahogyan ezt az egyik cikkíró megfogalmazta) eredményezi ezt a százalékosan ugyan nem nagy, de a valóságban mégis fájdalmasan sok felmentést és gyógyító testnevelésre való utalást, nagyon is indokolt lenne komolyan megvizsgálni: mit lehetne tenni annak érdekében, hogy ez a helyzet javuljon; hogyan lehetne elérni, hogy egyre kevesebben legyenek kénytelenek passzívan szemlélni társaik egészséges, vidám gyakorlatozását, játékát?

Pécsi általános iskolák



Alsó tagozat

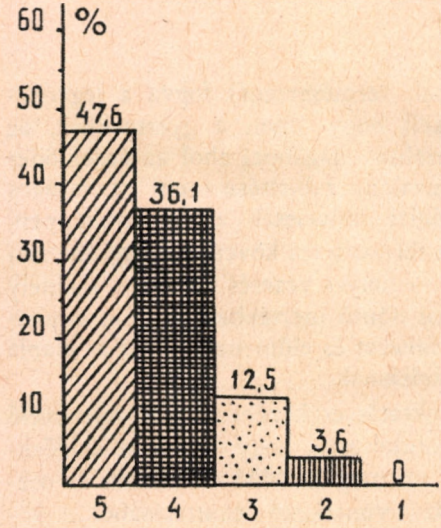
Tanulmányi átlag: 3,5
Testnevelési átlag: 4,2
Felmentettek: 121 (2,2%)
Testnevelésből bukott: 1 (0,02%)



Felső tagozat

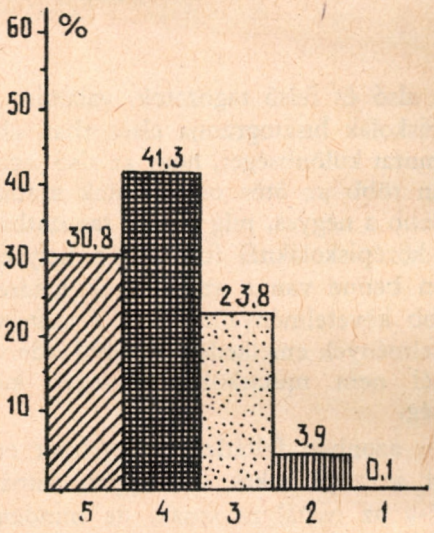
Tanulmányi átlag: 3,18
Testnevelési átlag: 3,9
Felmentettek: 219 (2,2%)
Testnevelésből bukott: 1 (0,15%)

Pécsi járási általános iskolák



Alsó tagozat

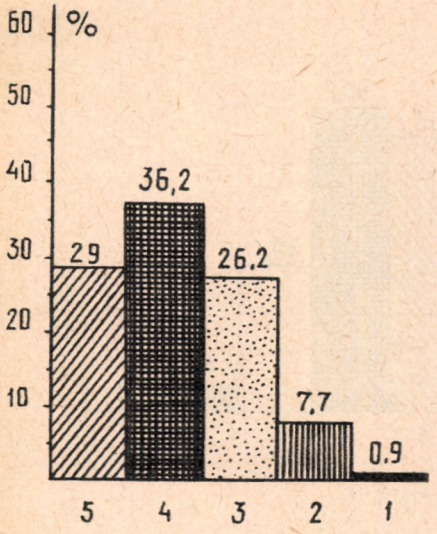
Testnevelési átlag: 4,3
Felmentettek: 24 (1,1%)
Testnevelésből bukott: —



Felső tagozat

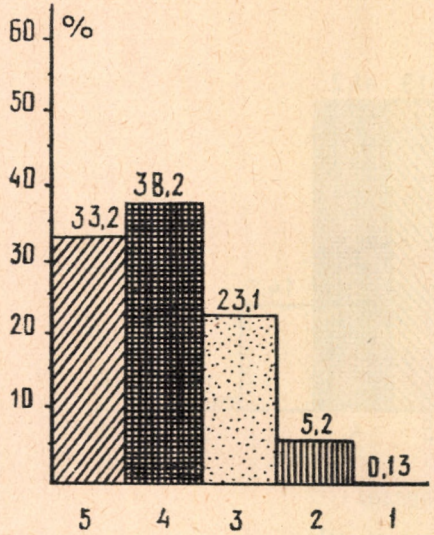
Testnevelési átlag: 3,99
Felmentettek: 105 (3,2%)
Testnevelésből bukott: 3 (0,1%)

Baranya megyei középiskolák



Tanulmányi átlag: 3,22
Testnevelési átlag: 3,91
Felmentettek: 328 (3,1%)
Gyógytestnev.: 328 (3,1%)
Testnevelésből bukott: 20 (0,9%)

30 710 ált. és középiskolai tanuló összesített adatai



Testnevelési átlag: 4,5
Felmentettek: 797 (2,6%)
Gyógytestnev.: 630 (2%)
Testnevelésből bukott: 38 (0,13%)

Az alsó és felső tagozatok, valamint a középiskolák hisztogramja elsősorban abban mutat különbséget, hogy az alsó tagozatban több az ötös osztályzatok száma, kevesebb a négyes, míg a felső tagozatban és a középiskoláknál fordított a helyzet. Ebben benne van a szaktanárok határozottabb követelményállítása és a tantervi követelmények emelkedése. A többi érdemjegynél nem mutatkozik lényeges különbség.

Ami azonban feltétlenül figyelmet érdemel, az a 38 bukás, ami ugyan csupán 0,13%-a az osztályzatoknak, de mindenképpen szomorú jelenség. Szomorú, mert azt mutatja, hogy ha elszigetelten is, de akad még olyan tanár, aki normális dolognak tartja a bukást olyan tárgyból, amely tantalmánál, természeténél fogva a legközelebb kell hogy álljon a gyermekhez, az ifjú érzelmi világához, ahol az érdeklődés és vonzalom felkeltése nem izzadságos pedagógiai műveletek eredményeképpen, hanem természetes következményként alakul ki — helyes vezetés esetén—, s amely tárgynál döntő mértékben az órán tanúsított igyekezet és előmenetel lehet az alapja az elbírálásnak.

A buktatás eszközéhez nyúló testnevelő nem gondol arra, hogy éppen az előzőekből — no meg az MM elbírálásra és osztályozásra vonatkozó útmutatásából — következően önmagát, saját pedagógiai tevékenységét marasztalja el azzal, ha ilyen „módszerhez" folyamodik.

A testnevelés tantárgy esetében a buk-

tatás abszurditása a tárgy lényegéből, belső sajátosságaiból következik, s nem azért ellenezzük, mintha ezzel akarnánk megnyerni az indokolatlanul engedményekre buzdítókat, vagy éppen a testnevelés osztályozásának szükségessége ellen ágálókat.

30 710 tanuló testnevelési osztályzatának szóródása tehát egyáltalán nem ad okot azokra a bíráló megjegyzésekre, amelyek a túlzást, az eltorzulást, a „visszaélést", a kedvet szegést hangoztatják a testnevelés osztályozásával kapcsolatban. Az értetlenség, a kérdés helyes pedagógiai megítélésének „zavara" elszigetelt jelenség — legalábbis ami Pécs városát és Baranya megye megvizsgált iskoláit illeti. Ezek az elvétve megtalálható negatív jelenségek rövid idő alatt megszüntethetők, a hibák kiküszöbölhetők, hiszen a testnevelést tanító pedagógusok túlnyomó többsége helyesen ítéli meg feladatát, és megfelelően alkalmazza az elbírálás és osztályozás pedagógiai elveit.

A tanárok nyilatkozatai és a szakfelügyelők feljegyzései, tájékoztatói egyaránt arra mutatnak, hogy az elbírálás és osztályozás egyre inkább azt a szerepet tölti be a testnevelés pedagógiai gyakorlatában, amit a megszerettetés, a rendszeres testnevelés iránti igény kialakítása megkíván. Ez azonban egyáltalán nem mond ellent a határozott követelmények állításának, mert ezt viszont előírja a testnevelést tanító pedagógusok számára ifjúságunk egészséges, harmonikus fejlesztésének, a munkára — és nem utolsósorban a honvédelemre — való felkészítésnek ma még korántsem kielégített társadalmi igénye.

Helyreigazítás

Dr. Székely G.—Monus A: Vegyesdiagnózisú belgyógyászati csoport iskolai gyógytestnevelésének tapasztalatai c. cikkében (megjelent ez évi 3. számunkban) a 74. oldalon található táblázat második sorában (Vegetatív esetek), a középső oszlopban a helyes érték: 18,6 kg (18,9 kg helyett).

Új utakon az NDK iskolai testnevelése (III.)

BECSY BERTALAN SAROLTA

A kiegészítő feladat vagy feladatok *száma* főgyakorlatonként különböző lehet. Minden főgyakorlathoz tervezhetünk egy vagy több kiegészítő feladatot, ezáltal biztosíthatjuk, hogy a testnevelési órán a terhelés terjedelme és intenzitása magasabb vagy alacsonyabb szinten legyen. Szélső határként megállapítható, hogy egy főgyakorlat mellé négynél több kiegészítő feladatot ne tervezzünk. A főgyakorlat végrehajtása előtt ugyanis szükségszerű a szervezet részére a fiziológiai helyreállást — optimális megnyugvást — biztosító szünet, pihenés. Ennek se megrövidülnie, se elvesznie nem szabad.

A főgyakorlatok és a kiegészítő gyakorlatok *időtartamát* össze kell hangolni, ellenkező esetben a tanulók fölösleges ácsorgását nemhogy megszüntetjük, hanem a kiegészítő gyakorlatok és a főgyakorlat között szétosztjuk. Az időtartam összehangolásánál vegyük számításba, hogy a kiegészítő gyakorlatot egyidejűleg hány tanuló végezheti. Ha a szerellátottság miatt csak egy tanuló tud egyidejűleg gyakorolni, akkor tervezzük a kiegészítő gyakorlat végrehajtására fordított időtartamot rövidebbre, mint a főgyakorlat időtartama. Ha két vagy több tanuló tud egyidejűleg gyakorolni, akkor a kiegészítő gyakorlat végrehajtására fordított időtartam a főgyakorlatának kétszerese, sőt többszöröse is lehet. Amennyiben a kiegészítő feladat anyagául kéziszert választottunk ki — ami természetesen arányban áll a csapatlétszámmal, tehát elegendő

a folyamatos munkához —, akkor a gyakorlás idejét tetszés szerint adagolhatjuk.

Miután minden főgyakorlathoz 2, 3, vagy 4 kiegészítő gyakorlat tervezhető, biztosítani tudjuk a *folyamatos gyakorlást*, ami akkor lesz valóban folyamatos, ha a főgyakorlat egyszeri végrehajtása után a tanár nem állítja le, és indítja meg újra a gyakorlást, hanem a tanulók megszakítás nélküli egymásutánban, folyamatosan végzik a feladatokat. A gyakorlás megindítása előtt — a folyamatosság biztosítása érdekében — bevált módszer a csapatok megosztása két vagy több részre. Amíg a csapat egyik része egymás után a főgyakorlatot végzi egy-egy főszeren, addig a csapat másik része kiegészítő feladatokat, gyakorlatokat hajt végre. A tanulók egyenként váltanak. Például minden egyes csapat egy-egy tornaszeren gyakorol (nyújtó, gyűrű, korlát, ugrószer), s a főszereknél felállított padok mögötti területen — lehetőleg a pihenő tanulók látószögén kívül — minden csapat részére elegendő számú azonos kéziszert, pl. egyik csapatnál medicinlabdákat, másiknál ugrókötéleket, gumiköteleket vagy fabotokat stb. helyezünk el. Minden tanuló, amint a főszeren előírt gyakorlatot, főgyakorlatot elvégezte, felveszi a számára elhelyezett kéziszert, és az előírt kiegészítő feladatot addig gyakorolja, amíg leváltják.

Kiegészítő feladatok alkalmazásának eredményei

156 testnevelési órát elemeztek, a főgyakorlatokat a szertorna mozgásanyagából állították össze, és a fent ismertetett módon alkalmazták a kiegészítő feladatok módszerét. Az eredmény százalékosan a következőképpen alakult:

az előkészítő rész intenzitása	63,9%
a főrész intenzitása	34,9%
a befejező rész intenzitása	40,9%
az egész óra intenzitása	41,7%

A gyakorlási idő és a pihenés aránya főrészben: 1:2.

A kísérleti munkából a következő *végkövetkeztetések*et vonták le:

A kiegészítő feladatok alkalmazása módot ad a bőséges gyakorlásra és rögzítésre, biztosítja a főrész magas terhelését, s így az órákon a terhelés elosztása eleget tesz a fiziológiai és pedagógiai követelményeknek. A tanulók fejlődése az alapvető fizikai képességek (mozgástulajdonságok) területén észrevehetően megmutatkozott. Így erőgyarapodásukban és állóképességükben feltűnő javulást észleltek; az ügyesség, az új mozgások gyorsabb elsajátítása és a mozgás durva formájának csiszolódása szempontjából váltak pedagógiailag megfigyelhetővé. A tanulók teljesítményszintjében — amit tizenhatféle felmérési anyaggal állapítottak meg a kísérlet elején, és vizsgáltak meg fél év múlva szintemeléssel — olyan növekedés következett be, ami figyelemre méltó: a téli időszak szertornaanyagának kiegészítő feladatokkal történő fejlesztő hatása a tavaszi atlétikai felmérések eredményeiben hozott komoly javulást. Az érdekesség — amit nem vonunk kétségbe hazai tapasztalataink, ismereteink alapján sem — az, hogy a fél év viszonylag rövid ideje alatt, heti két óra mellett, atlétikai mozgások oktatása nem folyt, tehát a technikai végrehajtásban nem történt javulás, s mégis, az őszi időszakhoz viszonyítva a megemelt teljesítményszinteket a tanulók várakozáson felül túlteljesítették. Így fejlődésüket egzaktan rögzíthették. Önmagában ez a tény is aláhúzza annak jelentőségét, hogy minden testgyakorlati ág területén a gyorsabb teljesítménynövelés érdekében juttassunk elsődlegesen fontos szerepet a fizikai képességek fejlesztésének.

Ez az óratervezés a tanártól alapos előkészületet kíván, de munkájának pozitív hatását a tanítványai személyiségében lemérhető átalakulás és a fiziológiai fejlődés konkrét eredményei tükrözik.

A kiegészítő feladatokkal végzett munka éppúgy, mint a „gyakorlóállomásokon folyó csapatfoglalkozás vagy a „körfoglalkozás" a tréningelveken alapszik, és ezek módosított átvitelét jelenti az iskolai testnevelés oktatásában.

b) *Gyakorlóállomásokon folyó munka*

Külső látszat alapján hasonló a kiegészítő feladatokkal tervezett csapatfoglalkozáshoz, de lényegét tekintve *más cél* érdekében folyik ez a munkamódszer. Míg a kiegészítő feladatok alkalmazása főként a fiziológiai képességek (mozgástulajdonságok) fejlesztésére irányul (amennyiben a gyakorlás során ismételten kerül sor egy-egy egyszerűbb szerkezetű mozgás végrehajtására — pl. kéziszereken történő gyakorlás, egyensúlyozó feladatok stb.), addig a főgyakorlat végrehajtási száma kevesebb. A kiegészítő feladatok nagyrészt alapmozgáskészségek és a tanterv által előírt egyszerű sportmozgáskészségek kialakítására hatnak.

A gyakorlóállomások életre hívásával olyan módszer birtokába jutottak, ahol a *mozgáskészségek tökéletesítése a fő cél* — a „durva formából" a „finom forma" felé való fokozott haladás —, de a mozgáskészségek rögzítésével, megszilárdításával egyidejűleg a mozgástulajdonságokat is a lehető legintenzívebb módon, magas terhelési terjedelemmel fejleszthetik. A gyakorlóállomások alkalmazása a gyakorlás szervezésének olyan módszere, ahol a tanulók csapatokba osztva több gyakorlatot folyamatos egymásutánban hajtanak végre. Itt azonban nincsenek fő- és kiegészítő gyakorlatok, a gyakorlatok *megközelítően azonos értékűek*, és olyan kapcsolási lehetőségeket is magukban rejtenek, mint pl. a kosárlabda iskolai oktatásából vett illusztrációval kifejezve: átadásból labdavezetés kosárra dobással. Ez a módszer lehetővé teszi, hogy a tanult gyakorlatok kapcsolása a játék viszonyainak megfelelően történjék, és az oktatás során eddig külön-külön elsajátított gyakorlatokat most összekapcsolva, a játékban alkalmazható összefüggésben gyakoroltassuk, és egyúttal az egyes mozgáskészségek megszilárdításánál a fejlődés új minőségben jelentkezzék. Fontos a gyakorlóállomások fogalmának megértésénél figyelembe venni, hogy a mozgáskészségek megszilárdítása mindig erős terheléssel kapcsolt. A gyakorlóállomások alkalmazása nem történhet ad hoc, mindig csak akkor, ha az oktatás-képzés, a nevelés szempontjából értelemszerűen következik, tehát csak akkor, ha az adott testnevelési óra feladatának, tartalmának csak ez a módszer, forma felel meg. Alkalmazására akkor kerül sor, ha:

— alaposan előkészített gyakorlatoknak erős terhelés mellett végzett gyakoroltatása segíti a mozgáskészség megszilárdítását és vele egyidejűleg azon mozgástulajdonságok fejlesztését, amelyek ahhoz szükségesek, hogy az adott testgyakorlatot sikeresen végrehajtsuk azonos és változó feltételek között;

— a testnevelési óra során sok, nagyszámú, nem túl komplikált szerkezetű testgyakorlat intenzív gyakoroltatását tűzzük ki a mozgáskészségek megszilárdítása céljából. Célszerű ez esetben gyakorlóállomásokat alkalmazni, mert a gyakorlatok gazdag egymásutánja az élénk és folyamatos gyakorlás során változatokat tartalmaz. A váltás következtében különböző a neuro-muscularis hatás: a tanulókat az érdekes folyamat emocionálisan is befolyásolja, így a tanuláshoz való viszonyuk is tudatosabbá válik. Túl komplikált pl. az összetett szertorna vagy műszabadgyakorlatok gyakorlására ez a módszer, mert az ilyen gyakorlatok többnyire nagy erőbefektetést és mindenekelőtt a lehető legjobb koncentrációt igénylik, épp ezért a gyakorlatok végrehajtása előtt teljes pihenés beiktatását teszik szükségessé;

— a mozgáskészségek megszilárdítására szolgáló gyakorlatokat összekapcsolhatjuk a fizikai képességek tökéletesítésére szolgáló gyakorlatokkal. Ez esetben az alapképzést mindkét vonatkozásban szolgáljuk, ezért célszerű a képzés szempontjából a gyakorlatokat a gyakorlóállomások összefüggésében, egymásután vagy egymás mellett mind a készségkialakítás, mind a

képességfejlesztés szempontjából elhelyezni. Ha speciális képességfejlesztő gyakorlatot iktatunk be— ami általában magas terheléssel jár — kiadós pihenés következzék a következő gyakorlat előtt. Egyszerű képesség- vagy készségfejlesztő gyakorlatok alkalmazása után nincs szükség teljes vagy passzív pihenésre.

A gyakorlóállomások mozgásanyagát a tantervben megjelölt mindhárom testgyakorlati ág — torna, atlétika, játék — úgyszólván valamennyi mozgása képezheti. (A kiegészítő feladatok alkalmazása a torna — főleg a szertorna — mozgásanyagának elsajátításához biztosítja a legmegfelelőbben a gyakorlatok végrehajtási idejét az egyes tanulók részére anélkül, hogy a többi tanuló ácsorgással töltené el a sorra kerülés idejét.)

Mi a gyakorlóállomások mozgásanyagának kiválasztásánál az uralkodó szempont? Mindig az adott óra adott oktatási célja. Ha pl. egy testnevelési óra központi feladata ugrószekrényen keresztben átterpesztés és labdavezetésből kosárra dobás gyakoroltatása a készségkialakítás szempontjából, akkor minden más feladat ezeknek az oktatási feladatoknak lesz alárendelve. Ez azonban nem jelenti a többi feladat leértékelését, sem kiegészítő feladatkénti kezelését; törekedjünk arra, hogy a többi gyakorlat értéke is megközelítően azonos szintű legyen. Hogy hány gyakorlóállomást létesítünk, az a kiválasztott gyakorlatok nehézségi fokától és a gyakorlatok folyamatos végrehajtásából eredő terhelés terjedelmétől és intenzitásától függ. Minél nehezebb egy gyakorlat, minél magasabb fokú figyelemkoncentrálást igényel — ami egyben az intenzitás mértékét is befolyásolja, de a megerőltetés mértékét is —, annál inkább szükséges a passzív szünet beállítása. Tehát ilyenkor kevesebb számú gyakorlóállomást létesítünk.

Nézzünk egy példát. Három állomást létesítettek a következő gyakoroltatási feladatokkal: az I. csapat az első gyakorlóállomáson párhuzamos korláton lendületből vetődést végez, majd alacsony nyújtón támaszból átfordulást előre, egy másik alacsony nyújtón kelepfellendülést és futásból repülő-guruló átfordulást szőnyegre. A II. csapat a második gyakorlóállomáson labdavezetést hullámvonalban kosárra dobással, a repülő labda elfogásával, futásból labdaátadást az előzőleg akciót végzett társnak. A III. csapat a harmadik gyakorlóállomáson átterpesztést 1,10 m magas bak fölött, ugrószekrényen guggoló átugrást és ismét átterpesztést 1,20 m magas bak fölött.

Mint a példából látható, a gyakorlatok összeállítása kerüli az egyoldalú hatáskiváltást és a kiegészítő vagy kiegyenlítő izomhatás kialakítására irányuló törekvés érvényesül. A gyakorlatok egymásutánjának megállapításánál pedig a célszerűség. Magasabb terhelésű vagy több koncentrációt igénylő feladatot az állomáshelyeken elsőként végeztessünk. Nagyobb terhelésű gyakorlási folyamat után a gyakorlatok végrehajtásának többszöri ismétlését szakítsuk meg kielégítő pihenési szünetekkel.

A gyakorlóállomások alkalmazása esetében is a terhelés-pihenés adagolását a tanulók létszáma, az állomások száma, az egyes állomásokra tervezett gyakorlatok száma, az egyes állomásokon a gyakorlatok ismételt végrehajtásának mennyisége határozza meg. De meghatározza az összes gyakorlás mennyisége is attól függően, hogy valamennyi gyakorlóállomáson együttesen az összes feladatok végrehajtását hányszor ismétlik meg. Szabályozható a terhelés-pihenés ezen mennyiségi komponensek növelésével vagy csökkentésével. Soha nem választható el a terhelés-pihenés arányának megállapítása a tervezett gyakorlatok szerkezeti nehézségétől, a tanulók készségszintjének fokától, teljesítőképességétől.

A gyakorlóállomások felépítését szükséges az óra kezdete előtt elkészíttetni, hogy ne vegyen el drága perceket a tanórából. Erre a feladatra a tanulókat kiképezik — mégpedig az ún. csapatvezetőket, akiknek az is elég, ha a tanár a terem vagy szabadtéri gyakorlóhely alaprajzát a kezükbe adja. Ezeket a tanulókat felelősségtudat hatja át,

és pontosan teljesítik vállalt feladataikat. Miután az órakezdéskor a teremben már nincsen elegendő szabad hely a bemelegítésre, az általános hatású bemelegítést termen kívül oldják meg. (Ha nem esik az eső, nincs nagy sár vagy köd.) Ahol van iskolaudvar, ott az udvaron, ahol nincsen, tömb körüli futással vagy rövidebb kifutással hegyre, a környékre. Az egyes gyakorlóállomások gyakorlatanyagához szükséges speciális fiziológiai előkészítést, bemelegítést, lazítást, cél-, rávezető gyakorlatokat stb. a tanulók az állomáshelyeken öntevékenyen végzik el a csapatvezető irányító segítségével. Mielőtt a gyakorlást megkezdik, az anyagközlés — az egész osztály közös figyelme mellett — gyakorlóállomásonként történik a didaktikai feladatok fontossági sorrendjében. Nem minden gyakorlatot mutatnak be, csak azokat, amelyeket az adott órában új kapcsolásban, nagyobb magasságon stb. — tehát változott körülmények között gyakorolnak. Az azonos körülmények között folyó egyszerű gyakorlatok szóban való közlése is elég vagy pusztán utalás a táblai vázlatra, amelyen a gyakorlatokat pálcikarajzokkal feltüntetik.

A táblai vázlat azonban emellett ahhoz is segítséget nyújt, hogy a tanulók a mozgás szerkezetével kapcsolatban elhangzott ismereteket, utasításokat figyelmen kívül ne nagyják. Pl. egyik táblán pálcikarajzokkal rögzítik a mozgás vezető műveleteit vagy a végrehajtás mennyiségére vonatkozó számokat. A terem alaprajza mindenkor táblán látható, úgyszintén a haladás iránya is. (Ennek az alaprajznak kicsinyített mása minden csapatvezető kezében is látható.) A gyakorlóállomások módszerének bevezetésekor a csapatok helycseréjét a következő gyakorlóállomásra a tanár irányítja. A továbbiak során — ha a tanulók már megismerték a foglalkozásnak ezt a formáját — a csapatvezetők kartonjára a gyakorlás száma után a pihenés időtartamát is feljegyzi a tanár, amennyiben arra külön szükség van. Általában egyszerűbb gyakorlatok után az új gyakorlóállomásokra való átmenet — a csapatmunka jellegéből eredően — biztosítja a szükséges passzív pihenést. Előfordul, hogy a gyakorlóállomások feladatai között ilyen passzív szünetek elegendőnek bizonyulnak az egyszeri teljes végrehajtásig. (Valamennyi gyakorlóállomás minden feladatát két-háromszor teljesítették ilyen passzív szünetekkel.) Utána természetesen hosszabb teljes pihenés (két-három perc) következik. Ezt az ütemtervet a tanár az órák láncolatában folyamatosan fejleszti a tréningek terveihez hasonlóan.

A tanár a gyakorlóállomások egyikéhez sem köti le magát. A tanulók mindent öntevékenyen látnak el, a segítségadást éppúgy, mint a csapatok helyváltoztatását. A tanár a felszabadult mozgáslehetőséget arra használhatja, hogy odamegy, ahol a tanulók tudása hiányos, vagy ahol nevelési feladat vár rá; ahol a tanulók elvétették az egymásutánt, vagy esetleg felborult az a sorrendiség, ahogy a növendékek a gyakorlást elkezdték stb. A tanár figyelő tevékenysége megsokszorozódik ennél a munkánál. Lényegében itt arra is lehetőség kínálkozik, hogy az óra időbeosztásán kívül — amit mindenhol stopperórával a kezében figyel a tanár, hiszen lényeges ez a mérés a terhelés-pihenés helyesen megtervezett arányának betartása miatt — még egyes előre kiválasztott tanulók pulzusát is mérje, és a megtartott óra terhelési görbéjét is feljegyezze a megfelelő nyomtatványra. Így pontosan regisztrálhatja az órán elért terhelés átlagfokát, és összevetheti a tervezett terhelési-pihenési értékekkel.

A gyakorlóállomások alkalmazása nem csökkenti a továbbiakban sem a tanár vezető szerepét, ellenkezőleg: munkája az oktatásképzés, nevelés további tökéletesítéséhez vezet. A tanulóktól pedig magas fokú, tudatos aktivitást, önfegyelmet követel, de sikerélményekben is bőségesen részesít mindenkit, hiszen egyénileg a közösség leggyengébb és legfejlettebb tanulóját egyaránt továbbfejlesztheti.

Ahogy a csapatfoglalkozás hagyományos formája képezi alapját a kiegészítő feladatokkal folyó munkának, és ez teremti meg az átmenet feltételeit a gyakorlóállomások-

kal tervezett és szervezett munkához, úgy ez a módszer sem zárható le, mert egyben a „körfoglalkozás" módszere felé — mint a személyiség fejlesztésének leghatékonyabb változata felé — tendál. A hagyományos formák felhasználásának variációs és kombinációs lehetőségei nem korlátozottak, de felhasználásuk a tanár alapos elméleti, módszertani, élettani és lélektani ismeretein alapul.

FELHASZNÁLT SZAKIRODALOM

1. *Dr. Werner Dietrich:* Intensivierung des Sportunterrichts durch Zusatzaufgaben. Berlin, 1966.
2. *Klaus Pötsch:* Meine Erfahrungen bei der Einführung eines intensiven Sportunterrichts. Körpererziehung 1964. H. 4.
3. *Dr. Günter Stiehler:* Funktion und Gestaltung des Stationbetriebes im Sportunterricht. Körpererziehung, 1964. (Konferenzbericht.)
4. *Siegmund Rahn:* Tafel und Handzettel helfen uns im Sportunterricht. Körpererziehung, 1964. H. 4.
5. *Kurt Meinel:* Bewegungslehre, Berlin, 1966.

***

1. Bély—Dr. Kálmánczhey: *Testnevelés-elmélet.* Tankönyvkiadó, Budapest, 1967. 118. old.
2. *A kommunizmus építőinek kongresszusa.* Kossuth Könyvkiadó. Budapest, 1961. 463. old.
3. Ulbricht, W. *Das Program des Sozialismus und die geschichtliche Aufgabe der Sozialistischen Einheitspartei Deutschlands.* Dietz—Verlag. Berlin, 1963.

***

1. Siegfried Beier: *Allseitige körperliche Ausbildung-Voraussetzung für die Bildung und Erziehung sozialistischer Menschen* (Konferenzbericht.) Volk und Wissen Volkseigener Verlag Berlin, 1964.
2. Dr. G. Thiess—Dr. P. Kunath: *Ziel, Inhalt und Aufgaben des Sportunterrichts in den allgemeinbildenden Schulen unserer Republik.* (Konferenzbericht.) Berlin, 1964.
3. *Methodik des Sportunterrichts.* Berlin, 1966. IV.

Segítő és kényszerítő helyzetek a távolugrás tanításában

BÉKEFI LÁSZLÓ

Közismert, hogy a sport iránti szeretetet legeredményesebben a 10—12 éves korban lehet a tanulókban kialakítani. Az egészséges sportszemlélet kialakítása érdekében olyan feladatokat kell adnunk, amelyek biztosítják, hogy e nemes célt valóban el is érjük. A feladatokat az életkorhoz, a testi és szellemi fejlettséghez szabjuk. Fontos, hogy a gyermekek vágya, célja, érzelmi és értelmi beállítottsága találkozzék a mi céljainkkal.

Igen érdekes tapasztalat, hogy az atlétikának nincs olyan tábora ifjúságunk körében, mint amelyet helyzete szerint megérdemelne. Talán nem is mindig a gyermekekben van a hiba. Nézzük meg a falusi gyermekeket vagy akár a fővárosi játszóterek népes csoportját, milyen önfeledten futnak, ugranak és dobálóznak. Nekünk, nevelőknek sokat kell tennünk, hogy ez a spontán sportszeretet továbbra is fennmaradjon, illetve továbbfejlődjék. A pedagógiai tapasztalat szerint a siker az a lendítő erő, amely mindig újabb és újabb, nagyobbnál nagyobb feladatra serkenti ifjúságunkat.

Az atlétikai alapmozgások elsajátíttatását (nem a szakosítást!) nyugodtan megkezdhetjük a 8—10 éves korban játékos feladatokkal és ebből kialakított versengésekkel, míg a 10—12, de még inkább a 14—15 éveseknél mind határozottabb feladatokkal, illetve követelményekkel léphetünk fel. Ekkor már túlsúlyba kerülnek a technikailag kötöttebb gyakorlatok — többször teret engedve azonban a versengésnek.

A 11—13 éves gyermekek terhelésénél kerüljük a maximális túlfeszítést. A terhelést szakaszosan adagoljuk, és nagy intenzitású igénybevétel után pihenőt, illetve pihentető mozgást végeztessünk.

Jelen témának az ugrások közül azért választottam a távolugrást, mert:

1. Könnyen gyakorolható. Tárgyi feltétel mindössze egy ugrómeder, ennek híján homokos felület, sőt az alapozó és előkészítő ugrásfeladatokhoz puha talajú pázsit is megfelel.

2. Az eredmények számszerű értékelésével a fejlődés könnyen lemérhető.

3. A fejlődés centiméterekben kifejezettebb, mint a többi ugrás esetében.

4. A gyermekek nagy előszeretettel végeznek ugrásokat.

5. A távolugrás a futás és az ugrás élményét összekapcsolja.

6. Gyors lebonyolíthatósága következtében iskolában, osztálynagyságú csoportnak is jól oktatható.

7. Kezdő fokon nem igényel nagy felkészültséget (futni, elugorni minden épkézláb gyermek tud). A későbbi előkészítő és rávezető gyakorlatokat is vonzóvá és változatossá tudjuk tenni pedagógiai rátermettségünktől függően.

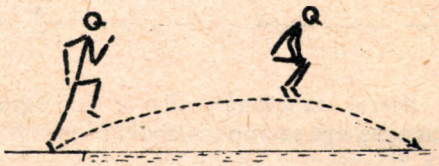
8. Olyan alapvető képességeket fejleszt, amelyeket nem nélkülözhetünk az élet egyetlen szakaszában sem.

9. Végül: ebben a sportágban világviszonylatban elmaradtunk az élvonaltól.

Tévedés lenne azt hinni, hogy az általános iskola felső tagozatában már csak a rávezető gyakorlatok, illetve a technikai elemek megtanulása a feladat. Az oktatást több játékos gyakorlattal fűszerezzük. A játékos gyakorlatok, a versengések alkalmasak arra is, hogy a tanulók egyéni vonásait, ugróügyességét, esetleg sajátos technikai megoldását felismerjük; és ne tiltakozzunk ellene, ha a gyorsabban nekifutó tanuló az elugráskor nem lendít olyan kifejezetten, vagy ha a ruganyosabb ugró kitámasztáskor kissé mélyebben hajlít. Ennek is vannak speciális törvényei! Törekedjünk az általános szabályoknak megfelelően tanítani az ugrást, de ha a speciális jó irányba fejlődik, kimagaslót is eredményezhet.

Az ugráshoz szükséges alapképességek elsajátíttatását a legváltozatosabb formában végezhetjük. Maguk a bemelegítő, illetve előkészítő ugrások, sőt az egyes technikai elemek is, tartalmazhatnak játékos mozzanatokat. Például:

1. Guggoló technikával történő távolugrás esetén repülés közben taps a combon.



2. Füleslabdát vagy saját készítésű fogantyús tömöttlabdát bal vagy jobb kézben, mellső középtartásban a combbal előre fölpattintjuk. Ezt a gyakorlatot járás közben is végezhetjük, bal és jobb lábbal is.



3. Talajérés előtti lábnyújtás érzékeltetése: talajérés előtt érintsék meg a kinyújtott lábfejeket! Egyébként e technikai elem játékos gyakorlatát felmértem a tanulóknál, és az elsajátítás eredményességének átlaga 90%-os volt.



4. Az izmok fellazítására és a könnyed térdnyújtásra, valamint a repülés közben való egyensúlyozásra igen jó gyakorlat a térd többszöri hajlítása és nyújtása (ún. harmonikázás). Ennek elsajátítási eredményességi átlaga 82% volt, míg megbízhatósága 70%, ami azt jelenti, hogy a harmonikázó mozdulat függ a jó lendítéstől és a sikeres elrugaszkodástól.



5. A helyes talajfogás, illetve az ugrás eredményessége szempontjából érdekes feladat a következő: „A tetőzési ponton válassz ki magadnak egy talajérési pontot, és célozd meg a talpaddal!" A felmérés szerint az eredményességi átlag 86% volt, ennyien fogtak helyesen talajt a sarokkal.



Természetesen a játékosság csak eszköz a kezünkben a cél érdekében. A játékos gyakorlatokkal szuggesztív erővel érhetjük el céljainkat.

Az általános iskola 7—8. osztályos tanulói a serdülőkorban vannak. Ezt mind a minőségi, mind a mennyiségi terhelésnél figyelembe kell venni. A serdülőkori változások (idegrendszerbeli, életszemléleti stb.) nagy feladatot rónak a testnevelőkre. Vannak ugyanis olyan gyakorlatok, mozgások — főleg leányoknál, de kisebb százalékban fiúknál is —, melyeket eddig könnyen végeztek, most azonban a hirtelen fejlődés következtében nem tudják végrehajtani, vagy csak hibásan, bizonytalanul. Ilyenek pl. a lépéshossz egyenetlensége a futásban, gyengébb és lassúbb lendítés a felugrásban, egyensúlyzavar a levegőben. Kézenfekvő tehát, hogy az ideg- és izommunka összhangját javítgassuk vagy éppen kialakítsuk. Bizonyított tény, hogy a testnevelésben rendszeresen részt vevő tanulók esetében könnyebben érünk el eredményt.

Az alapkészségeket fejlesztő gyakorlatok mellett a technika helyes elsajátításához nélkülözhetetlenek a rávezető gyakorlatok. Ezeket kiegészíthetjük könnyítő helyzetekkel vagy éppen kényszerítő körülményekkel. *Mejkszon* szerint „a mozgásirányító eszközök is a technika helyes megértését szolgálják".

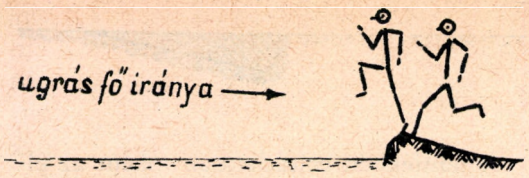
Mozgásirányító eszköznek számít, ha a távolugrás rohama végén az utolsó előtti és az utolsó lépés talajfogásának helyét megjelöljük. Az utolsó lépés helye a dobbantódeszkával adva van, az utolsó előttit pedig gipszszórással láthatóvá tesszük. Ez az ún. *kettős dobbantó* a roham végén alkalmazott lépésrövidítés egyszerű, de hatásos eszköze.



Először úgy gyakorolnak felette a tanulók, hogy 6—7 m-ről közepes irammal és hosszabb lépéssekkel futnak, míg a jelzéseken azonnal megfelelően rövidítik a lépést, majd elugranak.

A lépésszabályozásnak van egy másik, nem éppen szerencsés formája: az ugrómeder elé, a lépéstávolságnak megfelelően, elhelyezett zsámolyokon végzik a tanulók a nekifutást. Itt a zsámolyok már nem mozgásirányító, hanem inkább kényszerítő eszközök. Szabályozzák ugyan a lépéshosszt, a nekifutást azonban nehézkessé, darabossá teszik.

A térddel vezetett lendítés megkönnyítését szolgálja az ún. *emelt-elugróhely*. Ezt célszerű az ugrógödör ellentétes oldalán, a



szokásos ugrásiránnyal szemben kiképezni. Elugrásra használható a tornában használatos dobbantódeszka, de az ugrógödör felöli élét le kell tompítani.

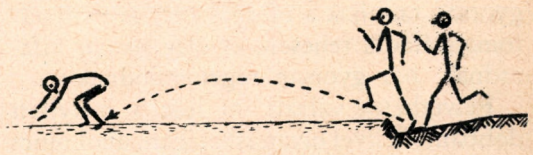
A dobbantót erre a célra házilag is elő lehet állítani. (Tévedések elkerülése végett: nem a rugós dobbantódeszkára gondolunk!) Az emelt dobbantót kiképezhetjük abból az anyagból is, amelyből az ugrógödör környéke áll. Ez esetben könnyebben elejét vehetjük a sarok-gyulladásnak is. Az emelt dobbantóhely 8—10°-nál ne legyen magasabb. A róla való felugrás újszerű a tanulóknak, tehát felkelti érdeklődésüket is. Az elrugaszkodás könnyebbé válik, az elrugaszkodási idő pedig megrövidül. A térd lendítése meredekebb szögben történik, sőt a súlypont is magasabbra kerül. Összegezve: elugráskor az összes hatóerők eredője nagyobb szög alatt sodorja a testet.

Az eldobbantóhely emelésével nem passzív elrugaszkodásra akarjuk nevelni a tanulókat, hanem a helyes irányba való és gyors lendítésre. Van olyan javaslat is, hogy zsámolyról dobbantsanak el a tanulók. A róla való felugrás valójában magasra emeli a testet, de az erősen hajlított térddel való kitámasztás egyben a mozgás lefékezésével jár, pedig pontosan az eldobbantóhelyre való rálépésnek kellene a legenergikusabbnak és leggyorsabbnak lennie. Tanulság: a zsámolyról való elrugaszkodás jó az ugróerő fejlesztésére, valamint a különböző ívben való repülésekben egyensúlyozásra szoktat, de helyes technikai végrehajtásra nem.

Bizonyos gyakorlás után ismét visszatérünk az emelt szintű eldobbantóról a normál szintűre. Az itt végzett ugrásoknál alkalmazzák a tanulók az emelt eldobbantóhelyen elsajátított fokozottabb talajfogást (kaparó mozdulat), és térdükkel határozottan lendítenek. A helyes térdlendítésből versenyt is rendezhetünk!

Ha bizonyosságot akarunk szerezni az energikus talajfogásról és a jó irányba való gyors lendítésről, végeztessünk távolugrást egy kilépéssel. Ennél az ugrásnál igen kis mértékű a vízszintes sebesség, tehát a térdlendítésnek döntő szerepe lesz. Ezen ugrásformát eléggé el szokták hanyagolni. Az egylépéses távolugrás sikere függ a lépéshossztól. Hosszú lépés egyenlő rossz ugrás, hibás technika. Az emelt eldobbantóhelyen is gyakorolt osztályokat olyan csoporttal hasonlítottam össze, amely a távolugrást csak normál szintű elugróhelyen gyakorolta. A kétféle módon gyakorolt osztályok a tantervi anyagot 92%-ban sajátították el, míg a kísérletben részt nem vevő csoport csak 80%-t ért el.

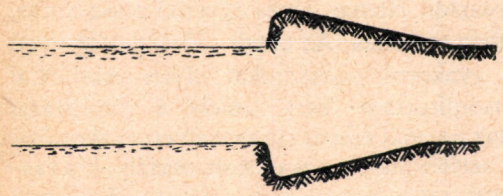
Az elrugaszkodás és a lendítés további tökéletesítésére alkalmazhatunk ún. *mélyített eldobbantóhelyet.* A mélyített eldobbantóhelyre való rálépés az elrugaszkodó lábbal nyújtottabb kitámasztást eredményez. Ez pedig a kitámasztó láb feszítő izmainak elasztikus tulajdonságait kiműveli. A mélyített eldobbantóhelyen — amíg a lábujjhegyek végleg elhagyják a talajt — a test súlypontja jóval az alátámasztás elé kerül, de a lendítés is laposabb lesz. Az eredmény: alacsonyabb ívű repülés és bizonytalan talajérés.



Néhány ugrás után maga az ugró is rájön — de jó, ha a pedagógus is rávezeti —, hogy mind a lendítést, mind az elrugaszkodást gyorsabban kell végezni. A lendítés azonban ne csak gyorsabban, hanem nagyobb szögben is történjék. Mélyített elugróhely esetén az előreeséstől való félelem miatt alkalmaztuk ezeket. Van még egy jó

oldala a mélyített eldobbantóhelynek: fokozott kinyúlással végzett ugrásra szoktat.

Visszatérve a normál szintű elugróhelyre, a mélyített elugróhelyen alkalmazott technikai forma gyümölcsöző javulást eredményez: gyorsabb és magasabb lesz a lendítés (a hatóerők eredője magasabb szög alatt repíti a testet), amit a tökéletesebb kinyúlás tovább fokoz.



Emelt és mélyített eldobbantóhely összehasonlító rajza

A mélyített dobbantóhelyen való gyakorlásba minden osztályt bevontam. Tíz ugrást kellett végrehajtaniuk bizonyos gyakorlás (a 3—4. óra) után. A tíz ugrás cm-ben kifejezett átlagát összehasonlítottam a normál szintű elugróhelyen végzett tíz ugrás átlagával, és 21 cm-es javulást tapasztaltam. Azt is megvizsgáltam, hogy a mélyített eldobbantóhelyről való visszatérés után a normál elugróhelyen az 1—5. vagy az 5—10. ugrás között volt-e tapasztalható nagyobb javulás. A várt javulás főleg az első öt ugrásnál következett be. Ez azt is mutatja, hogy az általános iskolás tanulók gyorsan tanulják a mozgássort, az nem automatizálódik teljesen, és elég hamar kifáradnak, bár gyorsan regenerálódnak is.

Felvethetné valaki: mi lesz a mélyített dobbantóhellyel olyan iskolában, ahol nincs külön játéktér? Ilyen udvarban a mélyített rész — különösen ha az emelt dobbantóhely is mellette van — gátolja a gyermekeket a szabad mozgásban, illetve sérülési veszélyt is rejt magában. A veszélyt könnyen megszüntethetjük, ha az emelt részt a mélyített résszel megegyező méretűre készítjük — fából. Használat után az emelt részt a mélyített részbe helyezhetjük, s ezzel talajszintet hozunk létre.



A fentiekben céltudatosan főként az elugrást, illetve közvetlenül az elugráskor végzett technikai megoldást fejtegettem (kivéve néhány játékos gyakorlatot). A kísérletek azonban azt mutatják, hogy ez a mozzanat a távolugrás legdöntőbb szakasza.

Befejezésül: bár tanulóinkkal a lehető legjobb eredményt szeretnénk elérni, mégse felejtsük el, hogy a testnevelési óráknak élettani alapon kell nyugodniuk. Az érdekes, változatos és optimális megterhelésű órák többet érnek, mint az eredményt hajhászó technikai foglalkozások.

A rajzokat Apródi Jenő készítette.

● Újabb kísérletek az iskolai testnevelésben

Franciaország és Svájc után legutóbb Ausztriában végeztek figyelemreméltó kísérletet a testnevelési órák számának felemelésével kapcsolatban. Két belvárosi és két peremkerületi általános iskola harmadik osztályában heti öt testnevelési órát állítottak be úgy, hogy az írás, olvasás, számolás, ének és lakóhelyismeret tantárgyak óraszámát fél-fél órával csökkentették. A kísérlet eredményeként megállapítható:

— a tanulók egészségi állapotában a kontrollosztályhoz viszonyítva lényeges változás nem mutatkozott;

— testi fejlettségük és fizikai teljesítményük azonban a várakozásnak megfelelően jobb volt;

— a testnevelési órák előnyös hatással voltak a tanulók személyiségének kialakulására: javult a munkakedvük, aktivitásuk, koncentrálóképességük, önfegyelmük, kollektív érzésük stb.;

— a kísérleti osztály tanulói hasonló, sőt általában jobb eredményt értek el a tanulásban;

— a szülők egyetértettek a kísérlettel, és azt kívánták, hogy vezessék be a heti ötórás testnevelést;

— a tanárok véleménye szerint a felemelt órák kétségtelenül nagyobb fizikai terhelést jelentettek a tanulóknak, de ugyanakkor ezt kiegyenlítette a fokozott tanulási kedv és az iskolához való ragaszkodás megnövekedése. (ASKÖ SPORT, Ausztria, 1967.)

A testnevelés tanításának programozása

NAGY TAMÁS

Az oktatás a testnevelésben is a nevelés vezető ága, és oktatómunkánk ugyanolyan alapvető elvek szerint történik, mint a nevelés bármely területén. A testnevelőtanár oktatómunkája, a tanítványok ismeretelsajátítása azonban az általánostól eltérő vonásokat is mutat. Ezek az eltérések az oktatás sajátos feladataiból, a testnevelés speciális célkitűzéseiből, eszközeiből adódnak.

A mozgástanulás folyamata

A tanulás legáltalánosabb osztályozása — a kivitelezésben uralkodó szerepet játszó idegrendszeri struktúrák és történések szempontjából — motoros és szenzoros tanulást különböztet meg. Ugyanakkor azt is rögtön meg kell állapítanunk, hogy ez a két tanulási forma szorosan összefügg egymással.

„A motoros (vagy mozgás-) tanulás mozdulatok, cselekvések, cselekvéssorok elsajátítása ... Mozgástanulás csak érzékleti tapasztalatok birtokában, ezek állandó ellenőrzése mellett jöhet létre." (Dr. Barkóczy—Dr. Putnoky, 1967.) Ez a pszichológiai definíció számunkra azt jelenti, hogy össze kell hangolnunk a két tanulási formát. A mozgástanulás célja a mozgás technikájának automatizálódása, a mozgáskészség kialakítása. (Czirják, 1962.) A legkisebb elsajátítási egység a mozdulat, mely fiziológiailag egy feltételes reflex. Ezen reflexek meghatározott társulása jelenti a mozgáskészség kialakulásának élettani alapját, pedagógiai (módszertani) alapja pedig a gyakorlás.

A testnevelés tanításában tehát együtt jelentkezik az ismeretközlés és a gyakoroltatás. Ezek egymáshoz való viszonya elsősorban a mozgáskészség kialakulásának menetétől függ. Általánosan elfogadottak a Kresztovnyikov által felállított tanulási szakaszok:

a) generalizációs szakasz,
b) koncentrációs szakasz,
c) stabilizációs szakasz.

Az első az általános, a második a részletes képzet, a harmadik pedig a mozgáskészség kialakulásának felel meg.

Ennek megfelelően alkalmazzuk az oktatási módszereket is, melyeket szintén három pontba csoportosíthatunk:

a) ismeretközlés,
b) gyakoroltatás,
c) ellenőrzés.

Ezek természetesen nem különülnek el egymástól, de lényegében az oktatás menetét is tükrözik.

Az oktatás a fentiek alapján általában (sematikusan) így zajlik le: Ismertetjük (magyarázat, bemutatás stb.) a mozgást, és elkezdjük a gyakoroltatást. A többszöri végrehajtás során — hibajavítással, kényszerítő helyzetek alkalmazásával, kiegészítő magyarázattal stb. — alakítjuk ki a mozgás készségi fokát, mellyel a tanulási szakasz befejeződik. (A gyakoroltatás természetesen nem!) Az elsajátítás mértékét pedig ellenőrizzük, osztályozunk.

A jártasság és készség fokának kialakítása — elsősorban nehezebb és összetett mozgásoknál — sok időt vesz igénybe. A pedagógusnak is nehéz feladatot jelent a viszonylag nagy létszámú csoport valamennyi tagjával elsajáíttatni az anyagot. Hogyan lehetne az oktatási időt rövidebbé, gyorsabbá és eredményesebbé tenni? Milyen módszerekkel érhetnénk el, hogy a testgyakorlatok tanítása hatékonyabb és könnyebb legyen?

A programozott oktatás

Egyre több szó esik a programozott oktatásról, egyre több pedagógus érdeklődését kelti fel ez az új módszer. Mit is jelent tulajdonképpen a programozott oktatás?

„A tantárgyat gondosan elemzik logikai struktúrája szempontjából, feltárják alapvető fogalmait. Minden témát számos elemi oktatási feladatra bontanak, amelyek megoldása meghatározott lépést jelent a megfelelő ismeretek, fogalmak, a szellemi és gyakorlati tevékenység eljárásainak elsajátítása felé. Minden feladat megoldását sokoldalúan ellenőrzik. Az áttérés a következő feladatokra csak az előzők teljes elsajátítása, az elkövetett hibák átgondolása és kijavítása után történhetik meg." (Ityelszon, 1964.)

Landa (1966) szerint a programozott oktatás a pedagógiai jelenségek pontos elemzését és algoritmikus leírását tekinti feladatának — természetesen nem öncélúan. Rámutat arra, hogy a „programozott oktatás" kifejezés speciális jelentést kapott: az oktatógépek vagy programozott tankönyvek segítségével, a tanuló önálló munkája révén történő oktatást értik rajta. Ezért a „program szerinti oktatás" kifejezést javasolja, mely tágabb fogalmat jelent, és magába foglalja a „programozott oktatást" is.

A programozott oktatást az algoritmusok bizonyos sajátos vonásai jellemzik:

a) Operatív visszacsatolást jelent az oktató és a tanuló vagy legalábbis a tanuló számára.

b) Az egyes tanulókkal végzendő munkára vonatkozik (individualizált algoritmus).

És természetesen kisebb lépésekre tagolja az oktatás folyamatát, ami az algoritmus fogalmából következik.

Csepeljev (1967) az ukrán tudósok véleményét írja le: „Programozott oktatáson mi az oktatási folyamat megszervezésének olyan rendszerét értjük, mely biztosítjaaz ismeretek elsajátításának rugalmas irányítását — egy kidolgozott programnak megfelelően. A programozott oktatás alapvető ismertetőjegyei a következők:

a) A visszacsatolás lényegesen hatékonyabbá válik az oktatásban.

b) A tanulók az új ismeretek elsajátításakor önálló munkát végeznek."

Az alábbiakban a programozott oktatás azon területével foglalkozunk, melyet nem oktatógépek vagy programozott tankönyvek segítségével valósítunk meg, hanem bizonyos program (algoritmus) alapján a tanár — esetleg másik tanuló — végez.

A folyamatot algoritmikusan leírjuk (szóbeli leírás), vagy logikai sémát készítünk. (L. Landa, 1966. 14. o.) Hogy ez megtörténhessen, az adott tevékenységet előbb elemeire — logikai feltételekre és műveletekre — kell bontanunk, majd pedig elemeiből összeállítanunk, az elemek bizonyos kapcsolataként mutatva be a folyamatot.

Landa részletesen elemzi a pedagógus tevékenységének algoritmizálását is. Először is megállapítjuk, milyen feltételek lényegesek a különböző oktatási műveletek kiválasztása szempontjából (logikai feltételek), majd ki kell jelölni az oktatási műveleteket (operátorok), végül pedig meghatározzuk összefüggésük formáját (logikai séma).

Fontos, hogy ismerjük az „oktatási algoritmus" fogalom jelentését. Landa definíciója: „Az oktatás algoritmusai a tanuló irányítására szolgáló programok, melyben az oktató műveletei az operátoroknak, a tanuló műveleteinek eredményei pedig a logikai feltételeknek a szerepét töltik be." Arról van tehát szó, hogy a tanulók különböző megnyilvánulásaitól függően a tanár milyen műveleteket hajtson végre.

Még egy alapvető kérdés tisztázása igen fontos: milyen műveleteket tekinthetünk eléggé elemieknek? Röviden így fogalmazhatjuk meg: az elemi művelet viszonylagos, de minden esetben magába kell foglalnia az egyértelmű végrehajtás lehetőségét és szükségességét. Algoritmikus tehát

az a tevékenység, melynek végrehajtása nem ötletszerű, hanem szigorúan meghatározott, egyértelmű választ követel.

Programozott oktatás a testnevelésben

A fentiekben megállapítottuk, hogy a testgyakorlatok tanítása mozgástanulás, a mozdulatok oktatása speciális eszközöket, módszereket követel. Ezért jogosan vetődik fel a kérdés: alkalmazható-e a testnevelés tanításában is az oktatási algoritmus, bevezethetjük-e a testnevelési órákon is a programozott oktatást? Hatékonyabb lesz-e az oktatás, ha a testnevelés tantárgy anyagát is algoritmizáljuk, és program szerint tanítunk? Egyáltalán lehet-e alkalmazni a mozgástanításban egy előre elkészített programot?

A kérdések igen nagy horderejűek, egyértelmű megválaszolásukra ez a kis tanulmány természetesen nem vállalkozhat. Felmerülhet az a kétely is, hogy egyáltalán jelent-e a programok bevezetése valami újat, hiszen a tapasztalt tanár pontosan tudja, hogyan kell az órát vezetnie, tudja, hogyan kell reagálnia a tanulók különböző megnyilvánulásaira, miként változtasson az oktatás menetén, az elsajátítás egyes szintjein stb. Sőt valamilyen formában ezt sok esetben még le is írja (pl. óravázlat). Miért kell ennek most új nevet adni, és a kérdéssel behatóbban foglalkozni?

Kétségtelen, hogy az ilyen „hagyományos" tanítás is előre elkészített tervek szerint történik, mégsem nevezhetjük programozott oktatásnak. Csak akkor válik azzá, ha rendelkezik azokkal az ismérvekkel, melyeket az előzőkben röviden ismertettünk. Az is igaz, hogy tanáraink egy csoportjánál a didaktikai feladatok megoldása állandó és törvényszerű, vagyis algoritmikus jellegű folyamat, csak nem tudatosítják azokat a szabályokat, melyek szerint eljárnak. (Ezeket kellene algoritmikusan leírni!)

Hogyan valósul meg tehát a programozott oktatás a testgyakorlatok tanításában? Semmi esetre sem tekinthetjük egyedüli, kizárólagos módszernek, amit az oktatási algoritmus készítésénél nem szabad figyelmen kívül hagynunk. A torna, atlétika és játék mozgásanyagának oktatása algoritmizálható, azaz műveletekre és logikai feltételekre bontható, melyek alapján a logikai sémát elkészíthetjük. Az oktatás folyamán az elsajátítás mértékét mindig ellenőrizzük azonnali visszacsatolással. És éppen ez jelenti az újat, mert ezáltal válik lehetővé, hogy a tanuló önálló munkát végezhessen, saját maga javíthassa ki hibáját, és megtalálja a helyes végrehajtást.

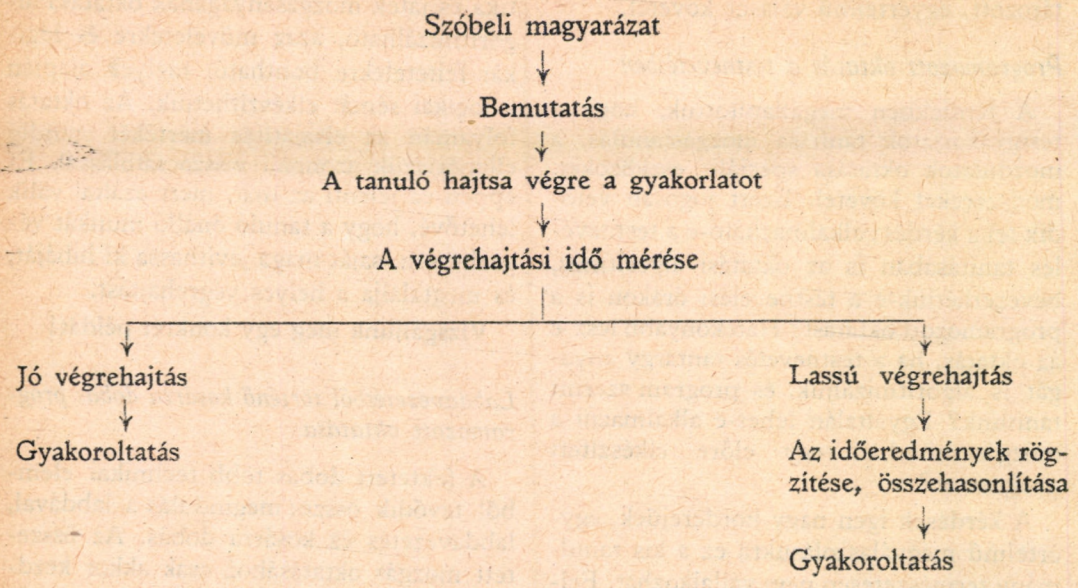
Vizsgáljunk meg egy konkrét példát!

Labdavezetésből történő kosárra dobás programozott oktatása

A fektetett dobás több technikai elemből tevődik össze: megindulás a labdával, labdavezetés és kosárra dobás. Az összetett mozgás oktatásához csak akkor kezdhetünk hozzá, ha ezeket a tanulók már elsajátították. Ez azért fontos, mert az alábbiakban az egyes elemek végrehajtását hibátlannak tételezzük fel, azok oktatására és hibajavítására nem térünk vissza. Ez a feltétele ugyanis annak, hogy a labdavezetésből történő kosárra dobást algoritmusként kezelhessük.

Tekinthetjük-e azonban ezt az összetett műveletet algoritmusnak? Megállapítottuk, hogy az elemi művelet nagysága mindig viszonylagos. „Az algoritmus utalhat bonyolult (összetett) műveletekre is, bizonyos körülmények között a bonyolult, összetett műveleteket is tekinthetjük elemnek. Ehhez azonban feltétlenül tudnunk kell, kinek szól a végrehajtásra szóló utasítás, hogyan kell azt végrehajtani, és képes-e az illető az utasítás egyértelmű és hibátlan végrehajtására. Pszichológiailag az is fontos, hogy ennek a műveletnek a végrehajtása kellőképpen automatizálódjék, vagyis hogy valamely összetett műveletet egy műveletként hajtsunk végre. Ehhez viszont valamilyen kritériumát is meg kell adni az automatizálódásnak; ilyen lehet például a művelet végrehajtásának időtartama." (Landa, 1966. 30. o.)

Írjuk fel a gyakorlat oktatási algoritmusát, és szerkesszük meg logikai sémáját:



Mivel a kosárlabdajáték közben a labdavezetésből történő kosárra dobásnak a végrehajtása döntően függ a sebességtől, az elsajátítás fokát ezért a végrehajtás gyorsaságával, idejével határoztuk meg. A dobás sikere, a labda kosárba jutása azonnali bizonyosságot ad ugyan az eredményes megvalósításról, de a zavartalan kosárra dobást játék közben csak a gyorsasággal lehet biztosítani.

Ugyanakkor az időeredmények alapján a tanuló is felismeri a hibákat: a gyorsabb megindulással, magasabb labdavezetéssel kénytelen végrehajtani a gyakorlatot.

Kérdés, hogy az azonnali visszacsatolással eredményesebb lett-e az oktatás, az időeredmények rögzítése mennyiben tette hatékonyabbá a labdavezetésből történő kosárra dobás tanítását és elsajátítását?

Az azonnali visszacsatolás eredményességének kísérleti igazolása

A budapesti 12. sz. általános iskola 8. osztályos fiútanulóival végeztem kísérletet. Két csoportban tanulták a labdavezetésből történő fektetett dobást. Az egyik csoportnak „hagyományos"módon oktattam az anyagot (továbbiakban: „A" csoport), a másikkal a fenti „program" szerint haladtunk (továbbiakban: „B" csoport). Mindkét csoport két hétig, azaz négyszer 45 perces óra keretén belül, azonos ideig tanulta a gyakorlatot.

Az „A" csoport tagjainak időeredményét csak a tanulás megkezdésekor és befejezésekor, a „B" csoport eredményét minden alkalommal (nem minden végrehajtás után, hanem csak egy-egy foglalkozás befejezésekor) mértem meg. A felmérés eredményét az 1. táblázat tünteti fel. Az eredmények feldolgozásában a matematikai statisztika módszereit használtam fel.

Az 1. táblázat már az átlagokat is feltünteti: a „B" csoport már a kiindulás pillanatában 0,07 sec.-mal jobb átlaggal rendelkezik. Azért, hogy a két csoport közötti különbségből eredő hibákat kiküszöböljem, a továbbiakban az időeredmények különbségével dolgozom. Az adatokat a 2. táblázat tünteti fel.

A két csoport első és utolsó méréseiből adódó átlagkülönbségek szembetűnőek:

„A" csoport: $\bar{x} = -0{,}07$ s,

„B" csoport: $\bar{y} = -0{,}34$ s.

1. táblázat

„A" csoport				„B" csoport					
Sorszám	Foglalkozás		Különbség	Sorszám	Foglalkozás				Különbség
	I.	IV.			I.	II.	III.	IV.	
1.	2,9	2,9	0,0	1.	3,2	3,0	2,1	2,2	−1,0
2.	3,0	3,4	+0,4	2.	3,8	3,2	3,1	3,0	−0,8
3.	3,4	2,9	−0,5	3.	2,8	2,8	2,3	2,2	−0,6
4.	3,0	2,8	−0,2	4.	3,1	3,0	3,0	3,0	−0,1
5.	2,0	2,4	+0,4	5.	3,1	3,3	3,1	3,1	0,0
6.	2,6	2,9	+0,3	6.	3,0	3,4	3,0	3,4	+0,4
7.	3,2	2,8	−0,4	7.	2,5	2,8	2,2	2,2	−0,3
8.	3,2	2,8	−0,4	8.	3,0	3,2	2,9	3,0	0,0
9.	4,0	3,2	−0,8	9.	3,3	2,9	2,7	2,9	−0,4
10.	3,4	2,9	−0,5	10	3,0	3,0	3,0	2,6	−0,4
11.	2,8	3,1	+0,3	11.	3,2	3,6	3,0	3,2	0,0
12.	2,5	2,3	−0,2	12.	3,0	2,8	3,6	2,9	−0,1
13.	2,3	2,6	+0,3	13.	2,8	2,9	2,6	2,4	−0,4
14.	3,0	3,5	+0,5	14.	3,0	2,8	2,9	2,8	−0,2
15.	3,2	3,0	−0,2	15.	3,0	3,0	2,9	2,4	−0,6
16.	2,7	2,8	+0,1	16.	3,2	3,2	2,8	2,8	−0,4
17.	3,2	3,4	+0,2	17.	2,8	2,6	2,6	2,2	−0,6
18.	3,8	3,2	−0,6	18.	2,8	2,8	2,4	2,6	−0,2
19.	3,0	2,9	−0,1	19.	3,0	2,8	3,0	2,6	−0,4
				20.	3,2	3,0	2,5	2,4	−0,8
Σ	57,4					58,8			
Az első mérés átlaga		3,01 sec.				2,94 sec.			

A 10 méter távolságból végrehajtott fektetett dobások végrehajtási ideje tized másodperces pontossággal.

Kérdés, hogy ez a különbség szignifikáns-e, vagy a véletlen hatására alakultak így a kapott középértékek.

Ha két középértéksor különbségének szignifikáns voltát akarjuk megállapítani, akkor az ún. *t*-próbát alkalmazzuk. Ennek segítségével megállapíthatjuk a két didaktikai módszer eredményessége közötti eltérés jelentős vagy véletlenszerű voltát. A *t*-próba tulajdonképpen az összehasonlított középértékek különbségét hozza vonatkozásba a két szóródás különbségével.

A *t*-próba elvégzésének feltétele:

a) normál eloszlás,

b) a 2 minta függetlensége,

c) szórásazonosság (határon belül).

Ezért először végezzük el az *F*-próbát: hasonlítsuk össze a két minta varianciáját, szórásnégyzetét! (Dr. Nemes—Szanyi, 1967.)

$$F = \frac{s_1^2}{s_2^2} = \frac{\frac{\sum x^2 - (\sum x \cdot \bar{x})}{n-1}}{\frac{\sum y^2 - (\sum y \cdot \bar{y})}{m-1}}$$

$s_1^2 = x$-minta varianciája („A" csoport),

$s_2^2 = y$-minta varianciája („B" csoport).

A 2. táblázat alapján a szórásnégyzetek értékeit kiszámíthatjuk:

$$s_x^2 = \frac{2{,}84 - (-0{,}07)\cdot(-1{,}4)}{19-1} = \frac{2{,}742}{18} = 0{,}152,$$

$$s_y^2 = \frac{4{,}51 - (-6{,}9)\cdot(-0{,}34)}{20-1} = \frac{2{,}16}{19} = 0{,}114.$$

Az eredmény alapján kiszámíthatjuk *F* értékét:

$$F = \frac{0{,}152}{0{,}114} = 1{,}333.$$

2. sz. táblázat

Eredménynövekedések			
x	y	x^2	y^2
0,0	−1,0	0,0	1,0
+0,4	−0,8	0,16	0,64
−0,5	−0,6	0,25	0,36
−0,2	−0,1	0,04	0,01
+0,4	0,0	0,16	0,00
+0,3	+0,4	0,09	0,16
−0,4	−0,3	0,16	0,09
−0,4	0,0	0,16	0,00
−0,8	−0,4	0,64	0,16
−0,5	−0,4	0,25	0,16
+0,3	0,0	0,09	0,00
−0,2	−0,1	0,04	0,01
+0,3	−0,4	0,09	0,16
+0,5	−0,2	0,25	0,04
−0,2	−0,6	0,04	0,36
+0,1	−0,4	0,01	0,16
+0,2	−0,6	0,04	0,36
−0,6	−0,2	0,36	0,04
−0,1	−0,4	0,01	0,16
	−0,8		0,64
$\Sigma x=-1,4$	$\Sigma y=-6,9$	$\Sigma x^2=2,84$	$\Sigma y^2=4,51$
$\bar{x}=-0,07$	$\bar{y}=-0,34$		

A két módszerrel elért időeredmények közötti különbségek tized másodperces pontossággal.

A számláló szabadságfoka 18, a nevezőé 19. Az F-próba-táblázatban kikeressük a két szabadságfokhoz tartozó értéket. Ez $P=0,05$ valószínűségi szinten 2,15. Mivel ez az érték nagyobb, mint a mi $F=1,33$ értékünk, tehát a szórásnégyzetek nem különböznek egymástól szignifikánsan. Ez azt jelenti, hogy a t-próba elvégezhető.

Null-hipotézisünk, hogy a középértékek között nincs szignifikáns különbség, azaz a két didaktikai módszerrel elért eredmény között nincs lényeges differencia.

A t értékét az alábbi képlet alapján számíthatjuk ki (Dr. Nemes—Szanyi, 1967):

$$t=\frac{\bar{x}-\bar{y}}{\frac{\sum x^2-(\sum x\cdot\bar{x})+\sum y^2-\sum y\cdot\bar{y})}{(n+m)-2}\cdot\frac{n+m}{n\cdot m}}$$

A 2. táblázat alapján végezzük el a behelyettesítést:

$$t=\frac{0,27}{\frac{2,84-0,098+4,51-2,35}{37}\cdot\frac{39}{380}}=$$

$$=\frac{0,27}{0,127}=2,128.$$

A szabadságfok ebben az esetben $(n+m)-2$, tehát 37. A táblázatban keressük ki $t_{(37)}=2,128$-hoz tartozó valószínűségértéket:

$$p=0,05-0,02.$$

Null-hipotézisünket el kell vetnünk, hiszen a véletlen csak 2%—5%-ban befolyásolta az eredményünket. A középértékek közötti eltérés tehát szignifikáns, azaz a két módszerrel elért szint a „B" csoportnál jelentősen magasabb.

A pozitív t-próba ellenére sem jelenthetjük ki, hogy a programozott oktatás sokkal eredményesebb az eddiginél. A lefolytatott kísérletben a „B" csoport sem a szó szoros értelmében vett programozott oktatáson esett keresztül. A testnevelési órákon nincs mindig lehetőség arra, hogy az azonnali visszacsatolást hiánytalanul megvalósítsuk. Jelen esetben is ez az egy főre eső gyakorlási időt rövidítette volna. Lényegében arról van tehát szó, hogy egyesítenünk kell a tradicionális és a programozott oktatást.

Feltételezhető, hogy ez legkönnyebben — és legeredményesebben — az atlétikai mozgások oktatásában valósítható meg, de ennek valószínűségét csak felmérések alapján lehet bizonyítani. A programozott oktatás külföldi és magyar kutatói egyhangúlag állapítják meg, hogy módszerük nem kizárólagos, egyedül „üdvözítő", hanem össze kell kapcsolni a hagyományos módszerekkel. Ezt bizonyította a mi kísérletünk eredménye is.

Vajon miért van ilyen nagy jelentősége oktatásunkban az azonnali visszacsatolásnak?

Elsősorban közelebbivé, megfoghatóbbá válik a tanulók előtt az oktatás célja, illetve annak egy részlete. A tanítvány választ vár arra a kérdésre, amely a végrehajtás után felmerül benne: Hogy sikerült a gyakorlat? A feleletet azonnal megkapja, és éppen ez teszi lehetővé — amit az algoritmusok második jellemzőjeként tüntettünk fel—, hogy a tanuló önálló, aktív résztvevője legyen oktatómunkánknak, és az új ismeretek elsajátításakor önálló munkát is végezzen.

Jelentős az a pszichológiai hatás is, amely az azonnali visszacsatolást követi. Ebben a kísérletben a „B" csoport tagjai valóságos versenyt vívtak egymással, melyikük éri el a legjobb eredményt. Amikor mérés nélkül hajtották végre a gyakorlatot, akkor is arra törekedtek, hogy minél gyorsabbak — és persze eredményesek is — legyenek.

Ugyanakkor ez a módszer nemcsak a tanulást, hanem az oktatást is elősegíti és megkönnyíti, hiszen az eredményekből a tanár is levonja következtetéseit. Ezáltal az azonnali visszacsatolás közvetlenül is segít bennünket a didaktikai feladatok megvalósításában.

Összefoglalás

A programozott oktatás nagyobb hatékonyságát a hagyományos módszerekkel szemben bizonyítottnak tekinthetjük. Nem válhat azonban kizárólagossá, célszerű mindkettőt alkalmazni oktatásunkban. A programozott oktatás a testnevelés tanításában is megvalósítható, felhasználásával jobb lesz az elért eredmény. Az azonnali visszacsatolás segítségével a tanulók — mint azt a mérések és számítások is igazolják — azonos oktatási idő alatt magasabb szintre jutnak el, eredményesebben hajtják végre a feladatot. A felmerülő problémák kidolgozása tanár és tanítvány szempontjából egyaránt jelentős és szükséges lenne.

IRODALOM

1. *Dr. Barkóczy Ilona—Dr. Putnoky Jenő:* Tanulás és motiváció. Tankönyvkiadó, Bp., 1967.
2. *L. B. Ityelszon:* A programozott oktatás néhány alapelve. (A pedagógia időszerű kérdései külföldön. Szerk.: Illés Lajosné.) Tankönyvkiadó, Bp., 1964.
3. *L. N. Landa:* Az algoritmusok és a programozott oktatás. (A pedagógia időszerű kérdései külföldön. Szerk.: Illés Lajosné.) Tankönyvkiadó, Bp., 1966.
4. *Czirják József:* Testneveléselmélet. Sportkiadó, Bp., 1962.
5. *V. J. Csepeljev:* A programozott oktatás kérdéseinek kutatása az USZSZK-ban. Pedagógiai Szemle, 1967. XVII. évf. 7—8. sz.
6. *Dr. Nemes Rudolf—Szanyi László:* Statisztikai vizsgálatok módszerei. Munka és Iskola, 1967. IX. évf. 5—6. sz.

● Tanítsuk meg a tanulókat játszani

J. Geller a belorusz Testnevelési Főiskola vezető tanára cikket írt a játék jelentőségéről és a szovjet iskolai testnevelésben betöltött szerepéről. Rámutatott, hogy a játék az egyik leghatékonyabb eszköz a gyermekek és ifjak fizikai, valamint erkölcsi nevelése szempontjából. Ennek ellenére hiányzik a játék tanításának és szervezésének hagyománya az óvodás és iskolás korú gyermekeknél, aminek következményeként nagyon sok gyermek egyszerűen nem tud játszani. A szülők, de a nevelők jó része is csak puszta időtöltésnek tekinti a játékot. A cikkíró megállapítja, hogy az utóbbi időben jelentősen csökkent a sportjáték-szakemberek képzésére fordított figyelem. A testnevelési főiskolákon igen kevés óraszámban oktatják a „sportjáték" tárgyat (22—32 óra), és a tananyag is meglehetősen gyenge, nincs pontosan kidolgozva. Végül ismerteti a belorusz TF sportjáték tanszékének törekvését a fenti helyzet megjavítására. A leendő testnevelő tanárok hetente többször is kijárnak az iskolákba játékot tanítani, szervezni és versenyeket lebonyolítani. Ezenkívül a minszki televízióval közösen egy érdekes versenysorozatot dolgoztak ki „Vár benneteket Sportország" címmel. A verseny — amelyen még a szülők is részt vehettek — tulajdonképpen egy iskolánkívüli sportjáték-tanfolyamnak felelt meg, és lelkes fogadtatásra talált. (Szovjetszkij Szport, 1968. márc. 2.)

Tájékoztató

Az 1967/68. tanévi középfokú iskolák országos atlétikai bajnokságának végeredménye

Az országos bajnokságon — a 19 megyei és budapesti bajnokságokon indult több mint 10 000 tanulóból — meghívás alapján az I. és II. korcsoportban 270 fiú és 164 leány, összesen 434 fő vett részt. A csapatbajnokságokon — a megyei és budapesti bajnokságokon részt vett több mint 1500 csapatból — 46 fiú és 38 leány, összesen 81 csapat indult.

A fiúk és leányok összesített pontversenye Békés megyei sikert hozott:

1. Gyulai Erkel Gimnázium (testnevelő tanára Kovács István és Szigeti István) 131 pont
2. Orosházi Táncsics Gimnázium (testnevelő tanára Gyetvai György) 125,5 pont
3. Bp. Kölcsey Gimnázium (testnevelő tanára Kulitzy Jenő) 57 pont

Az összesített pontverseny győztes csapata, a Gyulai Erkel Gimnázium nyerte el a KISZ Központi Bizottsága serlegét.

LÁNYOK

I. korcsoport

100 m

1. Séfer R.	(Szhelyi Közg. Techn.)	12,2
2. Fónschek	(Tbányai Szakközépisk.)	12,3
3. Deé	(Szeksz. Garay Gimn.)	12,3

200 m

1. Séfer R.	(Szhelyi Közg. Techn.)	25,5
2. Deé	(Szeksz. Garay Gimn.)	25,9
3. Balogh K.	(Zalaegersz. Csányi Közg. Techn.)	26,4

400 m

1. Budavári M.	(Bp. Kölcsey Gimn.)	58
2. Csipány	(Budaörsi Gimn.)	58,4
3. Gyenei K.	(Bp. Ihász Gimn.)	58,8

800 m

1. Budavári M.	(Bp. Kölcsey Gimn.)	2:13,5
2. Gyenei	(Bp. Ihász Gimn.)	2:15,7
3. Pusztai	(Bp. Kandó Techn.)	2:21,6

80 m gát

1. Balogh K.	(Zalaegersz. Csányi Közg. Techn.)	12,1
2. Lázár	(Debreceni Csokonai Gimn.)	12,2
3. Takács Á.	(Barcsi Gimn.)	12,4

Magasugrás

1. Szatmári E.	(Bp. Hámán Gimn.)	148
2. Takács Á.	(Barcsi Gimn.)	148
3. Hojevácz	(Miskolci Kilián Gimn.)	144

Távolugrás

1. Fazekas K.	(Miskolci Hermann Gimn.)	556
2. Zsom	(Püspökladányi Gimn.)	545
3. Horváth M.	(Győri Közg. Techn.)	513

Súlylökés

1. Szatmári E.	(Bp. Hámán Gimn.)	11,68
2. Bánfi	(Gyulai Erkel Gimn.)	11,57
3. Barta	(Komlói MüM 501.)	10,88

Diszkoszvetés

1. Kósa Zs.	(Bp. Petrik Techn.)	42,30
2. Buzás	(Bp. I. István Gimn.)	35,10
3. Gyimesi	(Bp. Széchenyi Gimn.)	34,56

Gerelyhajítás

1. Lugos Á.	(Bp. Leövey Gimn.)	45,34
2. Barta	(Komlói MüM 501.)	41,90
3. Takács Á.	(Barcsi Gimn.)	41,18

II. korcsoport

100 m

1. Kocsis M.	(Győri Révay Gimn.)	12.2
2. Balatoni	(Bp. Könyves Gimn.)	12.3
3. Neducsin	(Pécsi Nagy L. Gimn.)	12.3

300 m

1. Lajkó Zs.	(Bgyarmati MüM 217.)	41.7
2. Gaál	(Bp. Martos Gimn.)	42.1
3. Bata	(Szolnoki Közg. Szak. Isk.)	43.1

80 m gát

1. Wieland I.	(Komlói Gimn.)	11.8
2. Tóth É.	(Bp. Könyves Gimn.)	12.8
3. Takács	(Győri Közg. Techn.)	13.1

Magasugrás

1. Tichy M.	(Szegedi Sárvári Gimn.)	152
2. Szalai	(Bp. Könyves Gimn.)	152
3. Vadász	(Oroszlányi Gimn.)	152

Távolugrás

1. Antal R.	(Dunaújvárosi Techn.)	527
2. Balatoni	(Bp. Könyves Gimn.)	522
3. Wieland I.	(Komlói Gimn.)	514

Súlylökés

1. Vasvári M.	(Zalaegersz. Csányi Közg. T.)	11,68
2. Pogyor	(Nyíregyháza, Kölcsey Gimn.)	10,56
3. B. Kun	(Gyulai Erkel Gimn.)	10,31

Diszkoszvetés

1. Didek A.	(Bp. Ihász Gimn.)	36,84
2. Pogyor	(Nyíregyházi Kölcsey Gimn.)	36,66
3. Varga	(Bp. Dózsa Gimn.)	34,66

Gerelyhajítás

1. Didek A.	(Bp. Ihász Gimn.)	38,58
2. Taraszár	(Bp. Rudas Gimn.)	32,66
3. Tóth M.	(Tiszafüredi Gimn.)	28,48

Csapatverseny

Magasugrás

1. Bp. Toldy Gimn.	(Bogdán, Nagy M., Truth, Kovács, Rubányi)	139,0 átlag
2. Gyulai Erkel Gimn.		135,8 átlag
3. Makói József A. Gimn.		135,6 átlag

Távolugrás

1. Orosházi Táncsis Gimn.	(Tóth, Csöke, Kiss, Misota, Szöllősi)	484 átlag
2. Miskolci Hermann Gimn.		470 átlag
3. Hódmezővásárhelyi Gimn.		466 átlag

Súlylökés

1. Gyulai Erkel Gimn.	(Bánfi, B.Kun, Bundik, Rotics, Balogh K.)	9,64 átlag
2. Bp. Ihász Gimn.		9,49 átlag
3. Orosházi Táncsics Gimn.		9,44 átlag

Diszkoszvetés

1. Gyulai Erkel Gimn.	(B.Kun, Bundik, Bánfi, Dányi, Tóth, Balogh)	29,01 átlag
2. Bp. Ihász Gimn.		28,80 átlag
3. Budaörsi Gimn.		28,20 átlag

Gerelyhajítás

1. Tiszafüredi Gimn.	(Fodor, Kerekes, Csizmadia, Becsár, Tóth)	28,98 átlag
2. Gyulai Erkel Gimn.		27,28 átlag
3. Bp. Toldy Gimn.		27,00 átlag

4×100 m

1. Bp. Könyves Gimn.	(Gutai, Balatoni, Tóth, Haptmann)	51
2. Győri Révay Gimn.		52
3. Orosházi Táncsics Gimn.		52,2

3×800 m

1. Szolnoki Közg. Szakközépisk.	(Bata, Molnár, Pomádi)	7:21,6
2. Hódmezővásárhelyi Gimn.		7:32,5
3. Zalaegerszegi Csányi Közg. Techn.		7:34,8

Barátság ötpróba

1. Dunaújvárosi Gimn.	(Antal R., Antal E., Máté Á., Máté Zs., Hoicz, Újvári)	16,385 pont
2. Orosházi Táncsics Gimn.		16,117 pont
3. Érdi Gimn.		13,516 pont

FIÚK

I. korcsoport

100 m

1. Madarász J.	(Miskolci Gépipari Techn.)	10,8
2. Pavek	(Győri Révai Gimn.)	10,9
3. Pósvári	(Bp. Madách Gimn.)	11,1

200 m

1. Madarász J.	(Miskolci Gépipari Techn.)	22,1
2. Regős	(Pécsi Gépipari Techn.)	22,8
3. Kovács N.	(Budaörsi Gimn.)	22,9

400 m

1. Kovács N.	(Budaörsi Gimn.)	50,3
2. Regős	(Pécsi Gépipari Techn.)	50,6
3. Madai	(Bp. Budai Nagy A. Gimn.)	50,7

800 m

1. Fekete S.	(Bp. Landler Techn.)	1:56,7
2. Erdős	(Kaposvári Táncsics Gimn.)	1:57,7
3. Zemen	(Váci Gimn.)	1:57,7

1500 m

1. Sári E.	(Debreceni Tóth Gimn.)	4:03
2. Zemen	(Váci Gimn.)	4:04,7
3. Hegedűs	(Győri Építőip. Techn.)	4:05,8

3000 m

1. Báthori	(Bp. Kölcsey Gimn.)	8:56,2
2. Ita	(Pécsi Nagy Gimn.)	8:59,8
3. Kormos	(Budaörsi Gimn.)	9:07,6

110 m gát (91,4 cm)

1. Dóczi F.	(Nagykanizsai Mező Gimn.)	14:9
2. Lippay	(Siófoki Gimn.)	15:1
3. Kozma	(Miskolci Földes Gimn.)	15:2

Magasugrás

1. Sidó Cs.	(Bp. Vendéglátóip. Techn.)	182
2. Tari	(Csongrádi Gimn.)	178
3. Bori	(Bp. Hámán K. Gimn.)	174

Távolugrás

1. Kandár	(Nagyk. Landler Gimn.)	669
2. Balogh	(Bp. Kilián Gimn.)	667
3. Sárközi	(Orosházi Gimn.)	642

Rúdugrás

1. Steinhacker R.	(Bp. Eötvös Gimn.)	420
2. Jozsa	(Makói Gimn.)	340
3. Bálványos	(Makói Gimn.)	320

Hármasugrás

1. Andor L.	(Bp. Rákóczi Gimn.)	14,34
2. Kiss L.	(Bp. Corvin Szakközépisk.)	13,98
3. Hecz	(Kaposvári Táncsics Gimn.)	13,93

Súlylökés (6 kg)

1. Várkonyi G.	(MüM 56)	15,80
2. Gyergyói	(Bp. Petőfi Gimn.)	15,39
3. Kósa	(Nyíregyházi Sasvári Gimn.)	15,04

Diszkoszvetés (1,5 kg)

1. Földi M.	(Kaposvári Munkácsy Gimn.)	50,78
2. Gyergyói	(Bp. Petőfi Gimn.)	50,52
3. Szauer	(Bp. Gépipari Techn.)	47,80

Gerelyhajítás

1. Zenczov	(Bp. Faipari Techn.)	56,48
2. Fehérvári	(MüM 56.)	56,10
3. Rédl	(Gy. Erkel Gimn.)	55,04

Kalapácsvetés (6 kg)

1. Farkas J.	(Bp. Landler Techn.)	56,04
2. Medinácz	(Bp. Bem Szakközépisk.)	53,54
3. Bozóki	(Bp. Autóközlekedési Techn.)	52,04

II. korcsoport

100 m

1. Fodor Gy.	(Bp. Vörösmarty Gimn.)	11,1
2. Gémesi	(Bp. Kölcsey Gimn.)	11,3
3. Zaccomer	(Szekszárdi ITSK)	11,4

400 m

1. Gyarmati M.	(Bp. Bezerédy Gimn.)	53
2. Kőszegi	(Bp. Autóközlekedési Techn.)	53,1
3. Markó	(Bp. Madách Gimn.)	53,1

800 m

1. Szekeres J.	(Bp. MüM 7.)	2:03,8
2. Fábri	(Balassagyarmati Gimn.)	2:04,8
3. Szekeres I.	(Dunaújvárosi Gimn.)	2:04,9

100 m gát

1. Preininger K.	(MüM 24.)	15,2
2. Bagó	(Jászberényi Gimn.)	15,4
3. Oltvai	(Bp. Petőfi Gimn.)	15,5

Magasugrás

1. Katona G.	(Bp. Könyves K. Gimn.)	174
2. Miklós	(Bcsabai Közg. Techn.)	170
3. Fülöp	(Bp. Hídépítő Techn.)	
Juhász	(Győri Építőip. Techn.)	165

Távolugrás

1. Magyar Gy.	(Kőszegi Gimn.)	621
2. Kliszek	(Gyulai Gimn.)	613
3. Katona	(Bp. Könyves K. Gimn.)	604

Rúdugrás

1. Kocsis I.	(Szolnoki MüM 605.)	300
2. Fülöp	(Bp. Hídépítő Techn.)	300
3. Molnár	(Debreceni Fazekas Gimn.)	280

Súlylökés (5 kg)

1. Tokos Z.	(Bp. Puskás Techn.)	14,19
2. Kaltenecker	(Bp. Than K. Techn.)	14,15
3. Cserenyecz	(Orosházi Gimn.)	13,72

Diszkoszvetés (1,5 kg)

1. Mutafov M.	(Bp. Kossuth Gimn.)	41,66
2. Tokos	(Bp. Puskás Techn.)	38,76
3. Kaltenecker	(Bp. Than K. Techn.)	38,22

Gerelyhajítás

1. Német P.	(Bp. 30. sz. ITSK)	48,86
2. Paragi	(Bp. MüM 13.)	47,88
3. Gyöngyös	(Bonyhádi Gimn.)	46,16

Kalapácsvetés (5 kg)

1. Kapusi I.	(Ózdi Szakközépisk.)	57,04
2. Mészáros	(Bp. Élelm. Szakközépisk.)	53,84
3. Krap	(Bp. Árpád Gimn.)	47,24

Csapatverseny

Magasugrás

1. Orosházi Táncsics Gimn.	(Bencsik, Lakatos, Sárközi, Gombkötő, Gyimesi)	163 átlag
2. Esztergomi Bányaipari Techn.		163 átlag
3. Kaporvári Munkácsy Gimn.		163 átlag

Távolugrás

1. Orosházi Táncsics Gimn.	(Sárközi, Kaján, Gyimesi, Bencsik, Kaplár)	596,8 cm átlag
2. Miskolci Kohó- és Öntőipari Techn.		594,6 cm átlag
3. Bp. Kölcsey Gimn.		591,4 cm átlag

Rúdugrás

1. Gyulai Erkel Gimn.	(Makó, Gabnai, Marsteincz, Hunyadi, Sárga)	290

Súlylökés

1. Orosházi Táncsics Gimn.	(Szalai, Cserenyecz, Tóth, Lakatos, Sárközi)	11,59
2. Battonyai Gimn.		11,52
3. Gyulai Erkel Gimn.		11,09

Diszkoszvetés (1,5 kg)

1. Törökszentmiklósi Mezőgazd. Techn.	(Balla, Kurucz, Hesnek, Balogh, Kiss)	36,25
2. Orosházi Táncsics Gimn.		36,12
3. Bp. Petőfi Gimn.		34,65

Gerelyhajítás

1. Gyulai Erkel Gimn.	(Rédl, Sárga, Pusztai, Csákány, Bereczki)	44,34
2. Bonyhádi Gimn.		43,80
3. Battonyai Gimn.		43,03

4×100 m

1. Győri Révay Gimn.	(Szobinger, Mészáros, Szabó, Pavek)	44,2
2. Miskolci Kohó- és Öntőipari Techn.		44,5
3. Pécsi Gépipari Techn.		45

4×400 m

1. Kaposvári Táncsics Gimn.	(Istóth, Farkas, Hecz, Erdős)	3:33,5
2. Bp. Táncsics Gimn.		3:34,1
3. Miskolci Földes Gimn.		3:35,7

4×800 m

1. Bp. Táncsics Gimn.	(Kovács J., Balogh, Velekei, Benyovszki)	8:17
2. Bp. Kölcsey Gimn.		8:20,8
3. Bp. Landler Techn.		8:26,6

Barátság ötpróba

1. Orosházi Táncsics Gimn.	(Káplár, Donauer, Gyimesi, Bencsik, Lakatos, Sárközi)	12 454 pont
2. Szegedi Radnóti Gimn.		10 295 pont
3. Nyíregyházi Vasvári Gimn.		10 122 pont

Összeállította: DÉKÁN ANTAL

Szemle

15 éves a gyógytestnevelés Debrecenben

Debrecenben 15 évvel ezelőtt indult meg az iskolai gyógytestnevelés. Ez az évforduló is bizonyítja, hogy a mi társadalmi rendünkben valóban legfőbb érték az ember. Talán nincs is Magyarországon kívül máshol országos jelentőségű intézkedés a testileg gyengébb, beteg vagy betegség utáni megfigyelés alatt álló iskolás gyermekek testi fejlődésének biztosítására.

Debrecenben néhány év óta már igen rendezett, szinte ideális körülmények között folyik az iskolai gyógytestnevelés. A Városi Tanács külön tornatermet biztosított e célra. 400 tanuló jár gyógytestnevelésre, fele belgyógyászati, fele ortopéd beutalt. Az Egészségügyi Osztály állandó helyszíni orvosi ellenőrzést biztosít, így a szívbetegek tornáztatása is megoldást nyert. Az ortopéd beutaltak heti egy alkalommal úszásoktatásban is részesülnek.

Az iskolai gyógytestnevelés munkáját két nevelő irányítja. Ez a munka nem olyan mutatós, színes, gazdag, mint az iskolai testnevelés általában. De az emberi segítségre rászoruló tanulók hálája, szeretete, ragaszkodása sok tekintetben kárpótolja a nevelőt a rendes iskolai testnevelés keretei között elérhető sikerek elmaradásáért. Azzal, hogy a tanulók önbizalmát, jókedvét visszaadjuk, s önmaguk is érezhetik a közös foglalkozások eredményességét, elérhetjük ennek a speciális munkaterületnek a legfőbb célkitűzését. Évről évre erre törekszünk.

Kálmánchey Tiborné
gyógytestnevelő tanárnő

Fontos láncszem

Ismeretes, hogy a Szovjetunió Minisztertanácsa és a Szovjet Kommunista Párt Központi Bizottsága 1966-ban határozatot hozott az iskolai testnevelés és sport további feladatairól. A határozat rámutatott arra, hogy a fejlődő generáció testi fejlődésének alapjait az iskolának kell megteremtenie, mert ez a fiatalság nevelése rendszerének egyik igen fontos láncszeme. Az iskola feladata, hogy a tanulókban kifejlessze a szükséges tudást és jártasságot. A testnevelés és a sporttevékenység révén a tanulók sokoldalú fejlődését kell biztosítani.

Az ország művelődésügyi szervei — együttműködve a Szovjetunió Sportegyesületeinek és Sportszervezeteinek Szövetségével — sikeresen kezdték meg a határozat végrehajtását.

Új testnevelési tantervet fogadtak el, a szövetségi köztársaságok művelődésügyi minisztériumaiban külön testnevelési osztályokat hoztak létre, s szakfelügyelőket rendszeresítettek a területi, kerületi, városi osztályokon.

Az iskolákban már rövid idő alatt is javult a helyzet mind a testnevelési órákon, mind a sportfoglalkozásokon. Ehhez az ifjúsági szervezetek nagy segítséget nyújtottak különféle sportrendezvényeikkel, mint pl. az „Egészség ünnepe", „Olimpiai tavasz", „Vidám delfin", „Olimpiai hópehely", „Aranykorong", „Bőrlabda" és egyéb más akciókkal.

Igen nagy mértékben aktivizálta az iskolákat az 1967-ben megrendezett X. Össz-szövetségi Spartakiád, amelynek keretében 50 tanuló teljesítette a mesterfokú sportolói szintet, 71 tanuló mesterfokú jelölt lett, 123 fő pedig teljesítette az első osztályú szintet. Összesen több mint 200 új országos rekord született.

Több városban speciális egészségügyi csoportokat szerveztek, s ezek számára speciális foglalkozásokat rendszeresítettek.

A tanárképzés fokozott ütemű biztosítására az Orosz Szövetségi Köztársaságban egy testnevelési főiskolát, és három pedagógiai főiskolát hoztak létre, hat pedagógiai főiskolán pedig testnevelési szakképzést biztosítottak, s 42 testnevelési szakiskolát nyitottak meg. Kétezer nevelőt, akik a falusi iskolákban tanítanak majd, egyéves továbbképzésben részesítettek.

1967-ben jóváhagyták a sportlétesítmények előírását is, s néhány év alatt olyan iskolai sportbázisokat létesítenek, amelyek biztosítják a tanterv maradéktalan megvalósítását.

Jelenleg az iskoláknak 21 ezer tornatermük, 150 ezer kosár- és röplabdapályájuk, 120 ezer labdarúgópályájuk és 15 ezer sporttelepük van. Iskolai sportköröket hoznak létre azokban az iskolákban is, ahol eddig ezt még nem szervezték meg. Hiányosságként említik, hogy még ma is van több olyan iskola, ahonnan nem kerülnek ki minősített sportolók. Növelik az anyagi bázist is. Komoly hiányosságként vetik fel, hogy nem megfelelő a gyermek-sportfelszerelések gyártása, s még nem adtak ki testnevelési tankönyvet sem.

Helyesen állapítják meg, hogy a tanulók testnevelése és sportja nemcsak egy ügybuzgó, lelkes nevelő feladata és munkája, hanem az egész tantestületé, élén az igazgatóval és az iskola egész társadalmi aktívájával.

(A Szovjetszkij Szport 1968. márc. 12. számában megjelent közlemény alapján. MTS Dokumentáció.)

S. I.

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ

№ 4 1968 г.

Иштван Шош: Опыты и задачи в области спорта средних школ 97

д-р Зольтан Кальманчеи: Исследование в связи с отметками физкультуры 100

Шарольта Бечи Берталан: Школьная физкультура в ГДР на новом пути 105

Ласло Бекефи: Вспомогательные и принуждающие положения в обучении прыжку в длину 110

Тамаш Надь: Программирование в обучении физкультуре 115

ИНФОРМАЦИИ 122

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА 128

KÖRPERERZIEHUNG

Heft 4/1968.

István Sós: Erfahrungen und Aufgaben im Sport der Schulen mittlerer Stufe 97

Dr. Zoltán Kálmánchey: Untersuchung zu den Zensuren im Fach Körpererziehung 100

Sarolta Becsy Bertalan: Die Körpererziehung in den Schulen der DDR — auf neuen Wegen (III) 105

László Békefi: Helfende und zwingende Stellungen im Unterricht des Weitsprungs 110

Tamás Nagy: Programmieren in der Körpererziehung 115

INFORMATION 122

RUNDSCHAU 128

● Központi konferencia az NDK iskolai sportjáról

A Weimarban megtartott konferencia sokrétűen elemezte az iskolai sport jelentőségét. A több mint húsz felszólalás közül különösen érdekes és aktuális volt *H. Schultzé*nak, egy műszaki iskola igazgatójának felszólalása, amelyben elemezte a sport nevelő hatását. Véleménye szerint az iskolai sport különösen alkalmas a közösségi munka és a kollektív szellem kialakítására, amely elválaszthatatlanul hozzátartozik a szocialista személyiség eszményéhez. A továbbiakban rámutatott az iskolai sport fejlesztésének néhány fontos feltételére: a hagyományokra, a tanári kar hozzállására, a testnevelő tanár szakmai és politikai felkészültségére, a jutalmazás fontosságára, a hangulatos, élményszerű versenyek rendezésére stb. (Körperkultur, 1967. 7. sz.)

● Testnevelő tanárok konferenciája

Ez év januárjában Frunzében megtartották a testnevelő tanárok első konferenciáját Kirgizia, Lettország, Üzbegisztán és Kazahsztán szakembereinek részvételével. A küldöttek legtöbbjének beszédében a testnevelés-oktatás korszerűsítéséről, az iskolán kívüli foglalkoztatásról és az aktív pihenés megszervezéséről volt szó. Szóba került a tanulók nyári pihenésének szervezése, az iskolai sporttelepek és sportudvarok építése, a sportmozgalom továbbfejlesztése. A konferencián felszólalt *A. Kanyimetov*, a Kirgiz SZSZK művelődési minisztere, és ismertette a létesítmények fejlődését, a testnevelő tanárképzés színvonalát, a felügyeleti szervek működését. Beszámolt a sportélet fellendüléséről, amelynek egyik jele, hogy a X. Spartakiádon 400 000 ember vett részt, a különböző versenyeken több mint 45 000 tanuló szerzett minősítést valamilyen sportágban. Nagy szerepet játszottak a fejlődésben a sportiskolák, amelyek csak néhány éve működnek, de számuk máris eléri a 41-et és 15 000 tehetséges fiatal tanulót foglalkoztatnak. Érdekes megállapítást tett a testnevelő tanárképzéssel kapcsolatban: véleménye szerint a jelenlegi főiskolai program alapján a hallgatók kizárólag csak az órák levezetését tanulhatják meg, és nem rendelkeznek szervezőkészséggel, nem képesek széles skálájú edzői munka elvégzésére. A jövőben szaktanfolyamok szervezésével igyekeznek ezen a hiányosságon segíteni. (Szovjetszkij Szport, 1968. jan. 3.)

Ára: 2,40 Ft

A testnevelés tanítása

EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ

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

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

Csekkszám: 61.256

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

Indexszám: 25 110

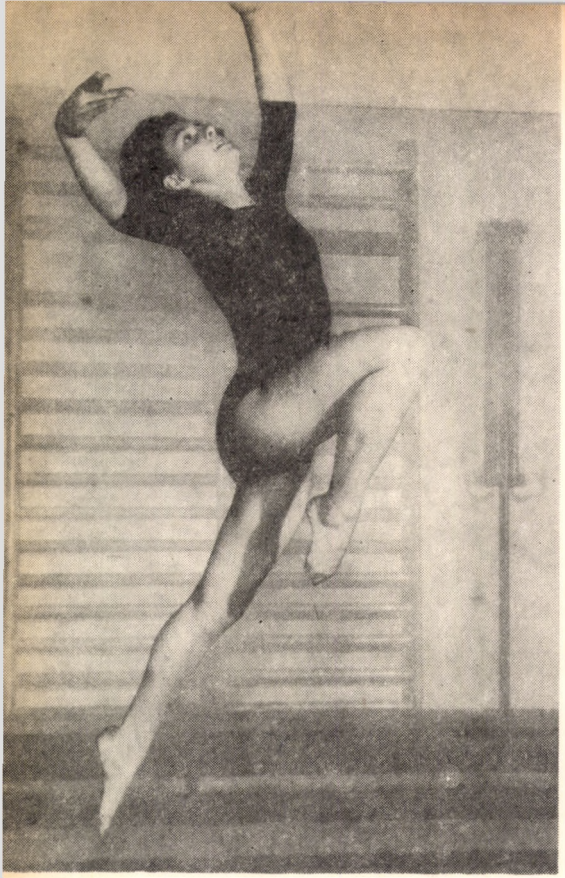
A testnevelés tanítása



TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA

A MŰVELŐDÉSÜGYI MINISZTÉRIUM MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA
IV. ÉVFOLYAM
1968.

5.



Bognár Károly felvétele

A testnevelés tanítása

Szerkesztő
Burka Endre

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

E számunk munkatársai: Becsy Bertalan Sarolta intézeti tanár, Budapest, *Dán Józsefné* főisk. adjunktus, Pécs, *N. Gombos Marianna* pszichológus, Budapest, *Havasi Gyuláné* tanár, Budapest, *Kertész Tibor* adjunktus, Budapest, *Nemcsik Pál* tanár, Borsodnádasd, *Somorjai László* tanár, Budapest, *Takács Ferenc* adjunktus, Budapest.

TARTALOM

N. Gombos Marianna: A tanulók megismerésének lehetőségei a testnevelésben .. 129
Becsy Bertalan Sarolta: Új utakon az NDK iskolai testnevelése (IV.) 131
Nemcsik Pál: Az egyensúlyérzék vizsgálata a támaszugrások tanításában az általános iskolában 143
Dán Józsefné: Csapatfoglalkozás a mai testnevelésben 147
Havasi Gyuláné: Röplabdázás szórakoztató, játékos formában 151
Kertész Tibor: A magasugrás oktatásának problémái az általános iskolában 154
Somorjai László: A magyar sport utánpótlása a KSI-ben 157
SZAKIRODALMI FIGYELŐ 159

Megjelenik évente hatszor

Szerkesztőség: Budapest, VII., Gorkij fasor 17—21. OPI Testnevelési Tanszék. — Telefon: 228-203, 228-238 228-609, 108-as mellék. — Kiadja a Tankönyvkiadó, Budapest, V., Szalai u. 10—14. — A kiadásért felelős: Vágvölgyi Tibor igazgató. — Terjeszti a Magyar Posta. — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlapirodánál (KHI. Budapest, V., József nádor tér 1. sz.) közvetlenül vagy csekkbefizetési lapon (csekkszámlaszám: egyéni 61.256, közületi 61.066), valamint átutalással a KHI. MNB. 8. sz. egyszámlájára. Előfizetési díj egész évre: 14,40 Ft. — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest, V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban. Példányonkénti eladási ár: 2,40 Ft.

68.965 Egyetemi Nyomda, Budapest
Felelős vezető: Janka Gyula igazgató

A tanulók megismerésének lehetőségei a testnevelésben

N. GOMBOS MARIANNA

A tanulók megfelelő pályára irányításában a testnevelő tanár nagy segítséget adhat az osztályfőnöknek azzal, hogy segít pontosabb képet alkotni a tanuló testi-lelki alkatáról. Milyen területeken nyílik lehetőség a tanulók megismerésére?

1. Egészségi állapot

Általában csak akkor figyelünk fel rá, ha valami fogyatékossággal, rendellenességgel találkozunk. Ezt elmondhatjuk mind a testnevelés, mind a pályaválasztás gyakorlatára egyaránt. A felmentett, illetve gyógytestnevelésre javasolt tanulók pályaválasztási, de főleg szakmaválasztási lehetőségei nagyon korlátozottak. Gondolunk itt elsősorban a szívbeteg, epilepsziás és mozgásszervi fogyatékos tanulókra, de a gerincferdülés, erős lúdtalp is kizáró okként szerepel igen sok pálya esetében. Az érzékszervi problémák közül — pl. a szemüvegviselés — nem jelent okot arra általában, hogy a tanuló ne vegyen részt társaival együtt a testnevelés- és sportfoglalkozásokon. Pályaválasztás szempontjából azonban a szemüveget viselő fiatal gyakran kerül hátrányos helyzetbe. Nemcsak a megfelelő látásélességet követelő pályáknál, hanem minden olyan munkahely esetében is, ahol a levegő hőmérséklete vagy páratartalma magasabb a megengedettnél.

Gyakran feltűnik egy-egy tanuló átlagon aluli testi fejlettsége, akinek egész csont- és izomrendszere gyengébb, mint a hasonló korú társaié. A fertőzésekre jobban reagál, az időjárás eltéréseit kevésbé tűri, sokat hiányzik, beteges. Ennek az általános egészségi állapotnak több oka lehet. A gyengén tápláltság mellett egyre inkább a túlzott féltés, esetleg egy hosszabb betegség a gyakoribb ok.

Ennek ellentéte az elhízott, elpuhult típus. Ezt is okozhatja féltés vagy túltápláltság. Mindkét típusnál szerepet játszhatnak bizonyos alkati, öröklött tulajdonságok. Mivel egyik állapot kiküszöbölésére sem vállalkozhat a testnevelő — csak esetleg korrigálásra —, mint adott tényt vegye figyelembe. Pályaválasztási tanácsadásnál olyan pályákat kell javasolnia, ahol nincs kitéve az időjárás viszontagságainak (építőipar, egyes mérnöki ágak), fertőzéseknek (az egészségügyi pályák jelentős része).

Szembetűnhet még az átlagon felüli izomerő is, amely a tanácsadásnál igen fontos tényező lehet. Nemcsak a gyengébb értelmi képességűek esetében kell erre gondolnunk, akiknek olyan magától értetődően ajánlják az anyagmozgatást és egyéb betanított és segédmunkákat, hanem olyan szakmák esetében is, amelyeken átlagosnál fejlettebb izomerő mellett komoly szaktudást és egyéb jó képességeket is követelnek.

2. Mozgás

A legkézenfekvőbbnek ennek megítélése tűnik a testnevelő számára. Az általános ügyesség közelebbről nehezen meghatározható képesség. Az órákon, sportfoglalkozásokon viszont éppen olyan alapvető szerepet játszik, mint a pályaválasztásban. Célszerű különválasztani a kéz-, illetve a láb ügyességét. Ugyanilyen fontos lehet a végtagok és az egész test mozgásának összerendezettsége. A műszerészszakmák és az orvosi pályán belül a legtöbb szakon a kéz ügyessége elengedhetetlen, míg a gépkocsivezetők, munkagépkezelők esetében a végtagok egybehangolt mozgása jelenti az egyik legfontosabb követelményt.

A gerendán, nyújtón végzett gyakorlatok során derül ki, hogy ki milyen egyensúly-

érzékkel rendelkezik. Ez igen sok pályánál alapvető követelmény (építőipar). Ahol erre utaló rendellenesség található, a tanácsadásnál feltétlenül meg kell említeni.

A munkafolyamatok pontos elvégzése igen sok pálya alapvető kritériuma. A finommechanikai, vegyészati pályák iránt érdeklődőknek feltétlenül meg kell ezt említeni. A különféle mozgások kivitelezésénél ugyanis gyakran ötlik szemünkbe egy-egy tanuló pontos vagy a részletekkel nem törődő gyakorlatvégzése.

Egy-egy új mozgás vagy gyakorlatsor elsajátításánál nagy eltérések lehetnek az egyes tanulók között. Vannak, akik igen rövid idő alatt képesek annak reprodukálására, másoknál ugyanez csak hosszú begyakorlás után sikerül. A mozgásnál, illetve munkafolyamatoknál megmutatkozó gyakorlékonyság megfigyelése szintén jelentősen befolyásolhatja a tanácsadás munkáját. Pl. annak megítélésében, hogy valakinek leendő szakmájában állandóan azonos munkamozgásokat kell-e ismételnie, vagy a mozgások széles skáláját kell-e váltakozva alkalmazni.

Megmutatkozhatnak még olyan alapvető mozgásbeli különbségek, mint hajlékonyság, rugalmasság, célbiztonság, amelyek hiánya szintén kontraindikációja lehet egyes pályák választásának (hegesztő, kohóolvasztár stb.) és fordítva. Érdemes felhívni a fent említett képességekkel rendelkező tanulók figyelmét ezekre a lehetőségekre is.

3. Értelmi képességek

Szükséges röviden foglalkozni azzal is, hogyan nyilvánulnak meg olyan döntő értelmi képességek a testnevelés keretében, amelyek jelentősen befolyásolhatják a fiatalok pályaválasztását. Igaz, hogy elsősorban az egyéb szaktanárok feladata ezek megítélése, de bőséges alkalom adódik pl. annak megfigyelésére, hogy az egyes tanulók milyen mértékben képesek felfogni a gyakorlatokra adott utasítások lényegét. Ez a gondolkodási-felfogási szintre nézve adhat értékes támpontokat. Ezenkívül a térelképzelés fejlettségére is utal, amely a műszaki rajz és a mérnöki munka alapvető követelménye, de nem hanyagolható el egyetlen olyan szakmánál sem, ahol megkövetelik a rajzolvasást (pl. esztergályos).

A legtágabb lehetőség mégis a figyelem vizsgálatára adódik. Az, hogy a tanuló mennyire képes egy adott tárgyra vagy mozgássorra koncentrálni, komoly prognózist adhat olyan pályákon való beválásra, amelyek ezt a képességet elsősorban megkövetelik (gépi adatfeldolgozás, textilipar stb.). A figyelem másik jellegzetes tulajdonsága, amelyet a köznyelv a figyelem megosztásának nevez (pl. labdajátékoknál a labda, játékostárs, ellenfél egyidejű szemmeltartása), a közlekedéssel és kereskedelemmel kapcsolatos csaknem valamennyi pályánál elengedhetetlen követelmény.

4. Személyiségjegyek

Igen érdekesen és sokrétűen nyilatkoznak meg a tanuló egyes lényeges személyiségjegyei a testnevelési órákon vagy sportköri foglalkozásokon.

A Testnevelés Tanítása 1968/2. számában említett agresszió-megnyilatkozás különféle formáira feltétlenül fel kell figyelnünk. Az agresszió kiélése szempontjából a pályákat három nagy csoportra oszthatnánk. A tevékenységek egy része módot ad arra, hogy a személy valamilyen formában kiélhesse agresszióját (kisipari szakmunkások), másik része, ahol erre nincs mód (gépmunkák). Végül sok olyan pálya van, ahol módja és alkalma volna rá, de belátathatatlan károkat okozhat vele. Itt a legkézenfekvőbb a pedagóguspálya említése.

Az igényszint magasságára szintén fel kell figyelnünk, és a továbbtanulási cél kitűzésekor fel kell használnunk. Az olyan típusú tanuló, aki indokolatlanul magas teljesítményeket vár el magától a sport területén, feltehetően más területen is hamisan ítéli meg képességeit, így a továbbtanulás, az iskolatípus megválasztásában is.

A sportjátékok szabályainak betartása vagy negligálása szembetűnő személyiség-

jegy, amely főleg olyan pályák választásánál kerül előtérbe, ahol elsődleges követelmény akár az etikai, akár balesetvédelmi szabályokhoz való ragaszkodás (pénzzel, balesetveszélyes géppel dolgozók).

A közösségi szellem megnyilvánulása minden versengésszerű foglalkozáson szembeötlik. Akinél ez erős, nagyon jól beilleszkedik minden olyan brigádmunkába, amely több ember pontosan egybehangolt tevékenységét követeli. Ha ellenben ez az érzés hiányzik, vigyáznunk kell arra, hogy ne állítsuk olyan, számára megoldhatatlan feladat elé, amely nagyobb közösséghez való állandó alkalmazkodást követelne meg.

Szintén csapatjátékoknál nyilvánul meg az a tendencia, hogy vállalja, igényli-e a vezetőszerepet vagy ellenkezőleg, jobban érzi magát mint vezetett, alávetett személy. Aki képes egy csoport munkáját összehangolni, megszervezni és irányítani, alkalmas olyan közép- és felsőszintű vezetői munkakörök betöltésére, amelyre pl. felsőfokú technikumi végzettség jogosít fel.

Érdemes megfigyelni a tanuló viselkedését olyan helyzetekben, amikor nehéz, számára túl magas követelmények elé kerül. Nekimegy-e ezeknek az akadályoknak, megpróbálja-e leküzdeni, vagy meg sem kíséreli azt. Ez szintén az iskolatípus megválasztásánál lehet lényeges szempont.

Előfordul néha, hogy egy-egy tanuló kitűnik segítségnyújtási készségével. A segítés igényét jól kielégítheti az emberekkel foglalkozó pályák egész soránál (különféle egészségügyi vonatkozású pályák).

Általánosan megnyilatkozó kép a foglalkozáson tanúsított fegyelmezettség. Ez sok pályán elengedhetetlen feltétel (fegyveres testületek stb.).

A testnevelő tanár pedagógiai, pszichológiai és orvostudományi ismereteit jól kamatoztathatja a tanulók megismerésében, értékes szempontokkal teheti sikeressé a pályaválasztást, jelentős segítséget adhat a tanácsadás felelősségteljes munkájában. Ezzel ismét egy lehetőség nyílik a testnevelő tanár számára ahhoz, hogy az iskolai élethez még több szállal kapcsolódjék.

Új utakon az NDK iskolai testnevelése (IV.)

BECSY BERTALAN SAROLTA

1. Korszerű ismeretek a 6—10 éves korú iskolásgyermekről és ezek következményei a testnevelés-oktatás területén

Az egységes általános iskolai testnevelés területén belül a kísérleti munka kezdetén legelmaradottabb az alsó tagozati testnevelés volt. 1959-től az országban több helyen végeztek felméréseket az alsó tagozati testnevelés területén. Fény derült arra a tényre, hogy az előírt testnevelési órákat sok iskolában csak részben tartják meg. Átlagosan 65—75%-át. Illetve a megtartott órák esetében is a 45 percből a pontatlan órakezdés és befejezés miatt 10—15 perc vész el. Ezek a jelenségek arra a tényre mutatnak, hogy ez idő tájt az NDK-ban az alsó tagozati testnevelés még csak a hagyományos „polgári testgyakorlás" követelményeit se elégítette ki. Az alsó tagozati tantárgyak között az utolsó helyen állt, hiszen a tanterv által előírt óraszám betartását — mint minimumot — is mellőzték. Ez a jelenség sem volt véletlen. Az alsó tagozati tantervek idejét múlt testnevelési anyaga és az anyag feldolgozásának módszerei ballasztként nehezedtek a korszerű munkára. Ezek a tantervek és módszertani utasításaik a 6—10 éves korú iskolásgyermeket gyenge, kímélésre szoruló alannyá degradálták.

Az alsó tagozati testnevelés korszerűsítésére irányuló kísérleti és kutatómunka irányítása Greifswaldból történik, *Dr. Horst Gärtner*, az egyetem testnevelési intézete igazgatójának vezetésével és a greifswaldi kutatócsoport tagjainak fáradságot nem kí-

mélő, lelkes részvételével. E kutatócsoport kiindulási pontja a következő volt:

Az iskoláskorba kerülő gyermek mögött széles körű és átfogó testi és mozgásbeli fejlődés áll. Évek óta tud járni, futni, ugrani, dobni, csúszni, mászni, akadályokat leküzdeni, labdázni. Korához képest a testi teljesítmények terén meglepően ügyes, gyors, kitartó, erős. Vele egykorúakkal képes versengeni, sokszor küzdött már eddigi élete során kisebb győzelmekért, megpróbált a legügyesebb, legerősebb lenni. Az óvodás gyerekek közül beiskolázott tanulók az óvodában tisztséget viseltek, néhánynak már kisebb irányító szerepe is volt. Az óvodai testnevelés során sokféle mozgásban a jártasság, sőt alapkészség szintjéig fejlődtek. Ebből következik, hogy az alsó tagozati tanuló képes arra, hogy teljesítményt nyújtson, és tudatosítható benne, hogy rendszeres és szorgalmas gyakorlással, *munkával* magas eredményeket érhet el.

Minden tantárgyban munkavégzést kívánunk már az első osztályos tanulótól is. Csupán a testnevelés lenne kivétel ezen követelmény alól?

Az iskoláskor előtti évek fejlődési eredményei mint fizikai, pszichikai előfeltételek olyan kiindulási alapot teremtenek, ami a szocialista társadalom életkörülményei között mindinkább tökéletesedni fog. Kétségtelen, hogy a mai 6—10 évesek az előző évtizedek 6—10 éveseihez viszonyítva magasabb fejlettségi fokon állnak mind fizikai, mind szellemi vonatkozásban. Ez ma már nem hipotézis. Sok szerző tudományosan igazolja, hogy a növekedés felgyorsulása nem értékelhető elszigetelten, csak mint a test hosszúsági és szélességi gyarapodása. Az akceleráció olyan szociális jelenség, ami a gyermek minden irányú teljesítőképességének tartalmilag nagyon összetett, komplex gyarapodásában jelentkezik, és kihat a testi fejlődésére.

A 80—90 évvel ezelőtti orvosi ismereteken alapuló megállapítások — amelyek szerint az iskolásgyermeket óvni kell a terheléstől, állóképességet és erőt igénylő teljesítményektől, mert a gyermeki szervezet teljesítőképessége alacsony, csekély alkalmazkodásra képes, szív- és véredényrendszere kíméletet igényel, a követelmények nagyon óvatos adagolását — csak akadályozói a korszerű alsó tagozati testnevelésnek. Akárcsak azok a szakemberek, akik ezen elavult orvosi ismeretek alapján azt kívánják, hogy a 6—10 éves gyermek csak játsszék. A *kímélés* és a *gyermeki szív nem teljes értékűségének* elmélete széles körben elterjedt, és napjainkban is hat. Orvosi kutatások folytak és folynak a kisgyermek és kisiskoláskorú gyermek fejlődésének pontosabb megismerésére.

1962-ben *Maronde* orvosi disszertációjában az alsó tagozati gyermekek fejlődéséről a következőket írja: a fejlődés folyamatos gyorsulása (akcelerációja) esetében — ami a testsúly és a testmagasság gyarapodásában fejeződik ki — sem beszélhetünk a teljesítmény csökkenéséről. A vérnyomásemelkedés terhelés mellett átlagosan 18—20 Hg mm, és ez az értékmutató a gyermeki szervezet jó, normális működésszabályozását igazolja. *Böhlau* a vérmennyiségvizsgálatok alapján — amit az életkortól függően a kg/testsúly hányadosával fejez ki — fejtegeti, hogy a vérmennyiségből biztosan visszakövetkeztethetünk a teljesítőképességre. A vérmennyiség a második évtizedtől kezdve minden kg/testsúllyal csökken. Tehát a teljesítőképesség gyermekkorban magasabb. Gázcserevizsgálatokat is végzett, és megállapítja: a gyermekeknél a helyreállás hányadosa magasabb, mint a felnőtteknél, a helyreállás ideje viszont lényegesen rövidebb a felnőttekénél. A helyreállási képességben azonban a nemek között különbséget kell tenni.

W. Knappe az 1. osztályos tanulók futásteljesítményét szabad idejükben figyelte meg, és mérte le. Megállapította, hogy a gyermek szabad idejében saját mozgásvágyától indíttatva lényegesen hosszabb távolságokat fut le, mint a testnevelési órán. A közepes iramú futás az állóképesség fejlesztésére kedvezően hat. Az általános állóképesség a teljesítőképesség fokozásának lényeges előfeltétele. Az általános képzés-

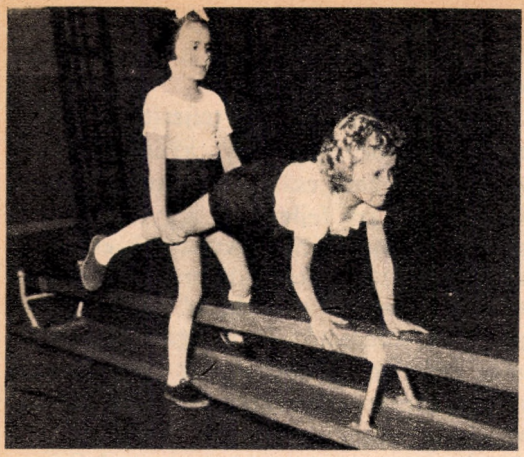
nek a speciális képzéshez viszonyítva lényegesen szélesebb körűnek kell lennie, százalékosan kifejezve 70% fölött. Ezért támaszt az új tanterv ilyen követelményeket az 1—4. osztályban: tempófutás erdőn, mezőn. A szakirodalomban több helyütt hivatkoznak *Novikovra*, aki a testnevelés követelményeit társadalmi követelményekből vezeti le, és kijelenti: a testnevelés nem a testi hiányosságok kiküszöbölésére irányuló gyógyeljárás, hanem a munkára és honvédelemre való felkészítést szolgálja. Ennek érdekében szükséges, hogy az egyes életkoroknak megfelelően támasszunk követelményeket, ellenőrizzük a gyermek egészségi állapotát, testi fejlődését, fizikai képességének és mozgáskészségének fejlődését. A testnevelést a korai kisgyermekkorban kezdjük, amikor a szervezet leginkább alakítható. Novikov elsősorban a központi idegrendszer fejlődésére hívja fel a figyelmet. A testnevelés tökéletesíti a kérgi működést, megerősíti az agykérgi befolyást a vegetatív idegrendszerre és a szervrendszerekre.

Az új vizsgálatok, kutatások, kísérletek eredményeinek felhasználásában dominál a szervezet ingerelhetőségének és alkalmazkodóképességének ismerete. Minél intenzívebb az idegsejtek gyarapodása, annál érzékenyebb a szervezet az ingerekre. Ezért jobban formálható és inkább fejlődőképes. Szükséges tehát, hogy a gyermek szervezetének növekedésére és fejlődésére megfelelő erősségű, időtartamú és hatású ingereket alkalmazzunk, hogy valamennyi szervrendszer működését normálisan és optimálisan fejlesszük. Miután a gyermeki szervezet *magas fokú teljesítményre, gyors alkalmazkodásra és megnyugvásra képes, és ösztönösen is nagy mozgásigénnyel rendelkezik*, a fejlődés fokozása érdekében *kívánatos* az alsó tagozati *testnevelési órák terhelésében* az eddigiekkel szemben *lényeges emelkedést elérni*.

Az alsó tagozati testnevelésben a fizikai képességek és alapmozgáskészségek fejlesztése minden további testnevelési munka alapja.

Milyen különbségek mutatkoznak az életkori sajátosságokból eredően a fizikai képességek fejlesztése terén?

Az ember mozgás- és teljesítőképessége nagymértékben függvénye az izmok *erejének*. Az izomerő csakis izommunkával növelhető. Az erő fejlesztése a gyermekeknél gyors eredményt hoz. Az izmok erősítése a gyermek támasztórendszerére és testtartására is befolyást gyakorol. A kisiskolás gyermek támasztó- és mozgatóapparátusa még fejletlen működésű, de már jelentős mértékben megszilárdult. Az izomzat összetétele, finom szerkezete hasonló már a felnőttekéhez, de lágyabb anyagú. A 8 éves gyermeknél 1 kg testsúlyra kb. 270 g izomsúly esik, míg a 18 éveseknél majdnem kétszer ennyi. A 8 éveseknél a testmagasság minden cm-ére 53 g izomsúly esik, a 18 éveseknél ennek háromszorosa. (Kosev, Raco bulgáriai vizsgálatai alapján a német irodalomba átvéve.) A számszerűség is felvilágosít arról, hogy az alsó tagozati gyermek csekély teljesítményű erőkifejtésre képes. Az erő fejlesztésénél nem szabad arra törekedni, hogy az erőgyakorlatok mennyiségét nagyobb mértékben növeljük. A 6—10 éveseknél az erőt akkor fejlesztjük helyesen, ha erőgyakorlatok minden órán szerepelnek, az összehúzó- és nyújtóhatású gyakorlatok száma arányosan oszlik meg, és ezáltal az izomzat rugalmasságát megőrizzük. Az erőgyakorlatokat rövid ideig végeztessük, és a maximális és szubmaximális intenzitású gyakorlatok végrehajtása gyors legyen. Először a legfontosabb izomcsoportok erősítésére gondoljunk, ezek a törzs- (has-, hát-, oldal-), vállöv- és karizmok. Az erősítés lehetőleg szerek és könnyebb kéziszerek segítségével történjék, majd nehezebb kéziszerekkel, mint pl. medicinlabdával, homokzsákkal, súlyzóval. A terhelés emelésénél fontos a fokozatosság és a rendszeresség betartása. Az erőfejlesztés legyen sokoldalú, és egyben a mozgásiskolázást és az ügyesség fejlesztését is szolgálja. Történjék tehát sokféle testgyakorlattal. Az erő fejlesztésében törekedjék a nevelő érdekes, eleven óraszervezésre, ter-



vezzen sok versengést, állandó ösztönzésével hasson tanítványaira, tartsa fenn az érdeklődést, tudatosítsa az erő fejlesztésének fontosságát, s ezzel egyben a házi feladatok mindennapi pontos gyakorlásához is hozzájárul.

Az *általános izomerősítés* mellett lényeges szerepet kap az alsó tagozaton az *ugróerő* fejlesztése az első osztálytól kezdve folyamatosan a 4. osztályig. Ezt a speciális erőképességet változatos módon, a 6—10 éves gyermek tevékenységi ösztönének kielégítésével összhangban: versengésekkel, versenyszituációk teremtésével, játékos elemekkel, mindig bőséges emocionális ráhangolással és az érdeklődés, figyelem fenntartásával fejlesztheti a nevelő alkotó módon.

A *dobó- és lökőerő* fejlesztését is az alsó tagozaton célszerű elkezdeni, *különösen a városi iskolákban.* A szabadtéri munkában a dobások mindenfajta variációjának felhasználásával, illetve a tantermi munkában a „dobófal" segítségével kerüljön sorra a dobás, vagy lökés egy-egy variánsa, lehetőleg minden órában.

A *gyorsaság* fejlesztésével a központi idegrendszer szabályozó tevékenységében áll be javulás. A gyorsan végzett mozgásokban az idegközpontok működésének összhangja, az ízületek mozgékonysága, az izomösszehúzódás gyorsasága és a belső szervek alkalmazkodása egyaránt kifejeződik. Az alsó tagozati gyermekekről megállapították, hogy meglehetősen kialakult gyorsasággal rendelkeznek, és az 1—4. osztályig gyorsaságuk jelentős mértékben növekszik, annyira, hogy ezt az évenkénti teljesítménynövekedést a következő esztendőkben alig múlják felül. Ezért szükséges követelmény a gyorsaság fejlesztése az alsó tagozaton, ami nem merülhet ki csak a *gyorsfutásban,* és a változatokban gazdag futási feladatokban, hanem sok más *tempóvagy ütemváltoztatással végzett gyakorlat* is segíti. A gyorsaság fejlesztésében legyünk figyelemmel a *reakciós idő, a gyorsasági erő, az általános mozgássebesség és a futás sebességének fejlesztésére.* A sokoldalúan fejlesztett gyorsaság a tanulók teljesítőképességének fokmérője.

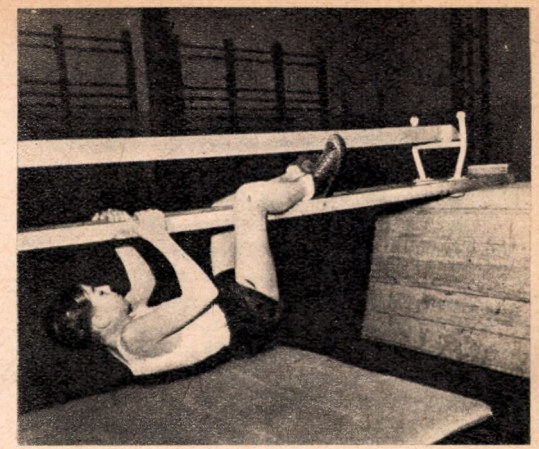
Az *ügyesség, Meinel* szerint az egész test valamennyi mozgást szabályozó idegének (összmotorikájának) jó koordinációja, épp *a gyermekkor privilégiuma.* Az a föltevés, hogy a fejlődés során a gyermekkor befejező szakaszára érik el a tanulók a legmagasabb ügyességet és mozgékonyságot (ízületi mozgékonyságról van szó), ma már megalapozott. A 6—10 éves korban az ügyesség fejleszthetősége évről évre magasabb, mint a következő évek bármelyik fejlődési szakaszában. 8—10 éves korig az ember összes mozgást szabályozó idegtevékenységének elemi formái kialakulnak, és alapul szolgálnak összetettebb és speciális mozgásmechanizmusok elsajátítására. Ebből kiindulva állapítja meg és kísérletileg alá is támasztja *Mateef,* hogy ez az életkor rendkívül hasznos a sportmozgások tanulása, és elsajátítása szempontjából. Lényeges, hogy ebben az életkorban a tanulók minél többféle mozgásról gyűjtsenek tapasztalatot, és minél több testgyakorlatot sajátítsanak el, hogy általuk alapos előkészítést nyerjenek a különféle alapvető testgyakorlati ágak mozgásanyagához. Az ügyesség fejlesztése magába foglalja a gyorsaság, erő- és állóképesség fejlesztését is.

Az *állóképesség,* ami terhelés melletti huzamosabb ideig való munkavégzésben jelentkezik, a szervezet jó alkalmazkodó- és

helyreállási képességét feltételezi. A gyermeki szervezet működése, mint a fenti megállapítások igazolják, rendelkezik ezekkel a képességekkel. Ha megfigyeljük a gyermekeket, hogy szabad idejükben milyen kitartóan futnak, rollereznek, görkorcsolyáznak vagy rúgják a labdát, láthatjuk, hogy ezeket a tevékenységeket maximális intenzitással végzik. Ha elfáradnak, ösztönösen csak néhány másodperc pihenést iktatnak be önkéntes tevékenységükbe, és felfrissülve ismét a tőlük telhető maximális vagy szubmaximális intenzitással folytatják „gyakorlatukat". Több órán keresztül a terhelésintenzitás minden fokának, és a pihenés passzív vagy aktív fajtáinak váltakozásával végzik kitartóan maguk vagy társaik által választott mozgástevékenységüket. A testnevelési órán az állóképesség fejlesztésénél a gyermeki szervezet magával hozott fejlődési szintjét előfeltételként fogjuk fel és erre építünk. Az óratervezésnél a sokoldalúság elvének megfelelően, és a terhelés intenzitásának szem előtt tartásával járunk el. Az állóképesség fejlesztését leginkább a kitartó tempófutás segíti elő. Nagyon sokféle mozgásanyaggal, testgyakorlattal szolgálhatjuk az általános teherbíróképesség növekedését, de minden esetben fordítsunk hangsúlyozott figyelmet a terhelés—pihenés folyamatának minél differenciáltabb és változatosabb tervezésére. Az állóképesség fejlesztésében 6—10 éves korban huzamosabb ideig tartó *sztatikus* gyakorlatokat felhasználni nem helyes, *csakis dinamikus* mozgásokat!

2. Tanterv, évi terv, ciklusterv, óraterv

Az alsó tagozati testnevelést az egészség fejlesztése, a teljesítmény növelése jellemzi. Ebben az értelemben az 1. osztály az az időszak, amikor kialakul a gyermekben a testi képzés és nevelés rendszeres folyamatának és a testnevelési munka során alkalmazott foglalkozási formáknak a megszokása. A munka középpontjában az általánosan fejlesztő gyakorlatok, játékok és az iskolai testnevelés bázisát képező testgyakorlati ágak mozgásanyagának alapvető formai kiképzése áll. A legújabb alsó tagozati tantervből, az atlétika mozgásanyagából kiragadom az 1. osztály részére előírt feladatokat, hogy világosabbá váljék az előbbi megállapítás:



Futás: általános és gyorsasági állóképesség fejlesztése: gyorsfutás 60 m, 2×60 m közbeiktatott 3 perces szünettel; tempófutás csoportosan 200 m, 1 perces futás; mezei futás 300—400 m 2 perc 10 mp alatt; változó tempójú futás 8 percig; akadályfutás 400 m-en; 200 m futás lányoknak 57 mp alatt, fiúknak 55 mp alatt.

Ugrás: előugróerő és ugrókészség fejlesztése: ugrókötél-áthajtással szökdelések; egy lábon végzett hosszú ugrások, egy széria 6×20 m-es távon; 10 akadály fölötti átugrás folyamatos hajrában; 1,50 m széles sáv átugrása 10-szer egymás után; ugrólépések karikában és karikán át; távolugrás emelt elugróhelyről (rúgódeszkáról) guggoló technikával, egy széria 10×30 ugrás; magasugrás 40 cm lányok, 45 cm fiúk, 1 széria 8 ugrás.

Dobás: dobó- és lökőerő, dobó-, lökő- és fogáskészség fejlesztése: célba dobás fenyőtobozzal, 3 mm átmérőjű tárggyal 50 cm átmérőjű körbe; labdagurítás futással előre, hátra; labda feldobás és elfogás két kézzel (helyben, járásban, guggoló járásban, futásban, szökdelés közben, ülésben, fekvésben stb.), labdadobás falhoz, leejtés nélküli elfogás 2 m távolságról 8×—10×; labdavezetés egyenes irányban, hullámvonalban 10 m 5-ször; kislabdahajítás fejmagasságban vezetett kézzel; kislabdahajító-verseny; 1 kg-os tömött labda lökése falra, 1 széria 2×7 lökés; lökés társhoz, elfogás; falra rajzolt célba lökés, visszapattanó labda elfogása, 1 széria 2×10 lökés.

A dobásokat, lökéseket mindkét oldalra végeztetjük, úgyszintén az egy lábon végzett ugrófeladatokat mindkét lábbal felváltva gyakoroljuk.

A 2. osztály testnevelése intenzívebb, a teljesítménykövetelmény hangsúlyozottabb, s a sokoldalú alapozóképzést és az eredmények növelését célozza. A fenti példánál maradva ez a követelmény a tantervben így tükröződik:

Futás: általános és gyorsasági állóképesség fejlesztése, a futás készségének fejlesztése: gyorsfutás 5×—6× ismételve (250—300 m gyorsfutásnak felel meg!); tempófutás csoportosan 200 m lányok 56 mp, fiúk 54 mp; 500 m futás lányok 2 perc 30 mp, fiúk 2 perc 24 mp; akadályfutás: irányváltoztató futás, ugrás, gurulás, egyensúlyozó feladatokkal 400 m-es távon 3 perc alatt.

Ugrás: előugróerő és ugrókészség fejlesztése: ugrókötéllel áthajtás helyben egy lábon szökdeléssel, futással, megadott ritmusra; három ugrás egy lábon, 10-szer bal, 10-szer jobb lábbal; mezőn kisebb akadályok átugrása 1 széria 6×20 ugrás, hajrában; távolugrás: 170 cm-es sáv fölött nekifutással átugrás, guggoló technikával, 1 széria 7 ugrás (2×7 ugrás); magasugrás: magasság 40—60 cm, 2×5 ugrás. Sokféle módon variált lépcsőugrás is szerepel a tantervben, s az utolsó szer magassága 140 cm, a leugrás erről történik.

Dobás: dobó- és lökőerő, dobás-, lökés-, fogáskészség fejlesztése: bővül a kislabdahajítás távolba, nekifutásból anyagával 2×5-ös széria; labdalökés medicinlabdával (3 kg) 10—20—24-szeres ismétléssel, medicinlabda-lökés kijelölt helyre, osztályozási szintekkel is, továbbá a távolra és magasra lökéssel is bővül. 1 széria 2×20 lökés, illetve egykezes felsődobás 1 kg-os labdával. Labdajátékok: „Tigrislabda", „Vadászlabda", „Antilopvadászat", „Labdabegyűjtés" szekrénybe célba dobással (és sokféle váltóverseny labdalökéssel, -dobással, -fogással).

A 3. és 4. osztályban a követelmények fokozatosan és rendszeresen emelkednek, s egyre inkább közelítenek az ún. „sportmozgások"-hoz, a készség-kialakulás „durva formája" felé.

A tantervek alapján először *központilag évi tervet* készítenek. Az évi terv tartalmazza az ismeretek, fizikai képességek, mozgáskészségek, teljesítmény-ellenőrzések, versenyek, nevelési feladatok és házi feladatok rendszerét.

Az évi tervből készítik el *központilag a ciklusos terveket*, osztályonként. Az évi terv lebontását 2—4 heti időterjedelemre rendezik el, ami elméleti értelmezésünk szerint a tanmenettel analóg módon magába foglalja a versenyprogramot is. Az egyes ciklusok időtartama aszerint különbözik, hogy melyek azok a képességek, készségek, ismeretek, nevelési feladatok, amelyekre épp ez időben fektetnek súlyt. Az egyes ciklusok így 1—4. osztályig évről évre magasabb szinten ismétlődnek. A ciklusok tartalmát meghatározzák az évszakok, az életkori sajátosságok, a tanulók fejlődése, az iskola versenyprogramja, társadalmi feladatok stb. Ezért a ciklusokban az anyagegységek komplexek, összetettek.

A nevelők feladata, hogy a ciklusokra elrendezett anyagból a helyi feltételek (tárgyi adottságok, a tanulók fejlettsége és teljesítőképessége mind a fizikai képességek, mind a mozgáskészségek terén, előzetes ismereteik, nevelési helyzetek) figyelembevételével saját osztályuk részére konkrét óraterveket készítsenek. Lehetőleg ne változtassák meg a ciklus tartalmát. Egyes testgyakorlatokat kicserélhetnek azonos vagy hasonló gyakorlatokkal, vagy az előző ciklusból áthozhatnak ismétlésül gyakorlatokat. Néha, pl. időjárás-változás esetén, nagyobb átalakítást is eszközölhetnek. A ciklustervekben feltüntetett *gyakorlási szám előírás, alapterv*, amitől akkor lehetséges eltérni, ha a tanulók hozzáedződtek már nagyobb terhelés elviseléséhez. Az eltérés azonban pontos elemzés alapján és az alapot adó ciklustervvel összhangban történjék. Az már teljesen a nevelő feladata, hogy a foglalkoztatás formáit hogyan választja meg. Cél, hogy minden óra tervezésénél az adott didaktikai feladattal összhangban a terhelés—pihenés terjedelmét, intenzitását gondosan megállapítsa. Alacsony terhelésű óra nem vagy csak hiányosan növeli a szervezet alkalmazkodóképességét, teljesítményét. Magas, egyoldalú terhelés és a terhelés átmenet nélküli fokozása károsodást okozhat. A nevelési feladatok tervezéséhez a ciklusban megjelölt nevelési cél a mérvadó. Ettől akkor térhet el a nevelő, ha az osztályfőnöki tervvel koordinálva egyéb nevelési feladat lép előtérbe, vagy ha az iskolai versenyprogram, vagy társadalmi versenyterv különböző akadályok miatt eltolódott, és szükségszerű így az eltérés.

I. osztály

1. ciklus 4 óra

Téma: önállóan öltözködünk, gyorsan sorakozunk és futunk, ugrunk, dobunk.

Célok: a) gyakorlási célok: megterheléshez szoktatás váltóversenyek vagy sorversenyek segítségével, gyors reagálás a játékokban, gyors sorakozás;

b) ismeretátszármaztatás: jelentésadás, a sorversenyek szabályai, nagyság szerinti sorakozás egysoros vonalba, „Vigyázz!", „Indulj!" vezényszó, tornazsák tartalma;

c) nevelési cél: ruházat elhelyezése (önálló öltözés, a ruhák gondos elhelyezése), egyöntetű tornaruha, magatartás: a sorakozásnál mindenkinek „helye" van; gyors soralkotás, csapatokhoz tartozás.

Osztályozási szintek (távolugrás):

fiúk	lányok	
225 cm-től	200 cm-től	jeles
175 cm-től	150 cm-től	jó
150 cm-től	125 cm-től	közepes

Óraterv

2. óra

Képzési cél: sorakozás rögzítésére egyéni versengések a sorral szemben levő oldalra; a terhelés elviseléséhez szoktatás céljából a tanulók új mozgásformákat találnak ki az átfutáshoz.

Nevelési cél: ruházat elhelyezése, önálló öltözés; a sorakozásnál mindenkinek a „helyén" kell lennie!

Munkaeszköz, illetve felszerelés: Előkészített játéktér 15×10 m, 4 zászló, 1 szekrényrész, 20 labda, 1 síp.

Gyakorlási idő	Anyag
10 perc	Átöltözés, ruhaelhelyezés.
10 perc	Sorakozás egysoros vonalban; a szemben levő oldalra (15 m) futás 3—5-ször; guggolásban járás 3—5-ször és más, a tanulók által kitalált gyakorlatok.
10 perc	Labdával: szökdelés zárt lábbal helyben; törzsgyakorlatok: törzshajlítások helyben (ha lehet, fekvésben, ülésben is), más gyakorlatok is; kitartó futás 1 perc.
10 perc	„Labdákat begyűjteni" című játék. Sorakozás. Köszöntés.

Megjegyzés

Ellenőrzés, értékelés (ha szükséges segítés).
Mint előző órán, egyöntetű ruházat.
A jó kivitelt dicsérni.
A másik oldalra szaladtunk, úgy jártunk, mint a kacsák. Ki tud még egyéb gyakorlatokat? Bemutató után utánozzák a megadott formát.
Felállás körben.
Laza, rugózó szökdelés.
Térdnyújtásra és a gyakorlat pontos kivitelére ügyeljünk.
A gyakorlás vezetése tapssal vagy dobbal, javítás, ügyesek bemutatása.
Futás oszlopban, rugózva, előzni nem szabad.
A dobások ellenőrzésével a jó magatartásúakat megbízni!

Az 1966-ban kiadott alsó tagozati ciklusterveket célszerűnek látszott tovább finomítani, és az óratervezéshez a pedagógusoknak még alaposabb segítséget nyújtani. *1967 őszén Knappe*, a greifswaldi egyetem testnevelési intézetének módszertantanára, elkészítette a minisztérium megbízásából az átdolgozást az 1—4. osztály részére. Engedélyével kézirata alapján közlöm az első osztály első ciklusát, a feldolgozás didaktikai útját, és az első ciklus 2. órájának tervét.

Didaktikai út

1. óra: *Ismeretnyújtó-óra*
ruházat elhelyezése, sorverseny, „Labdák begyűjtése" című játék.

2. óra: *Gyakorlóóra*
ismétlés: sorverseny, „Labdák begyűjtése", ruházat elhelyezése, soralkotás.

3. óra: *Ismeretnyújtó-óra*
ismétlés: soralkotás, ruházat elhelyezése; új ismeret: akadályfutás, célbadobás, „Kötélhúzás".

4. óra: *Ellenőrzőóra*
30 m futás, verseny (helyezés, értékelés), távolugrás megjelölt helyekre.

Az alsó tagozati testnevelési órák tervezésénél a gyermek életkori sajátosságainak figyelembevételével a *sokoldalúság elve* érvényesül. De mint erre *Gärtner* „Az alsó tagozati testnevelés problémái" című tanulmányában rámutat, ez sokszor ahhoz a hamis következtetéshez vezet, hogy egyes órák gyakorlatanyagát rövid ideig gyakoroltatják. Sőt, olyan törekvés is van, hogy ugyanaz a gyakorlási anyag a következő órákban ugyanúgy ne ismétlődjék. Az új ismeretanyag rögzítése gyakorlással történik, ez az új dinamikus sztereotípia kialakulásának alapja. A gyakorlást új variánsokkal vonzóvá, érdekessé tehetjük, és egyben az ismeret mélyítésére, bővítésére is felhasználhatjuk. Különösen 1. osztályos gyermekeknél tapasztalták a kísérleti munka során, hogy a sok különféle mozgásanyaggal tervezett órák az intenzív képzés szempontjából kevesebb eredményt hoztak, mint azok az órák, ahol a gyakorlatok száma kevesebb volt, de az ismétlések száma magas. Azt is tapasztalták, hogy meghatározott standard gyakorlatokat, illetve játékokat a gyermekek több héten át minden testnevelési órán nagy lelkesedéssel végeztek, sőt óráról órára várták őket. Természetesen ez nem jelenti azt, hogy a kisiskolás gyermekek az új befogadásával szemben passzívak!

A *játék* fontos szerepe az alsó tagozati testnevelésben elvitathatatlan. A játékok univerzális eszközei a testnevelésnek. A testgyakorlati ágak mozgásanyagának tervezett arányai is ezt mutatják: játék — 35%; atlétika — 30%; torna — 35%. A játék értelmezése akkor helyes, ha az alsó tagozati játékokkal a *sportjátékokra készítünk elő.* Ilyen értelemben fontos, hogy a tanulók magas fokú játékaktivitását kialakítsuk a dobás, fogás, labdavezetés, futás sokféle módja, és az értelmes, célszerű taktikai magatartás rendszeres követelménye által.

A *helyes testtartásra* nevelés terén az NDK Csehszlovákiától veszi a példát. Az első osztály első órájától kezdve erre minden testnevelési óra tervezésénél különös gondot kell fordítani.

A teljesítőképesség fejlődését a gyermek előtt lebegő normák, követelmények hathatósan befolyásolják. A normák teljesítéséért a gyermek szívesen áldoz még szabad idejéből is a *testnevelési házi feladatokra.*

Házi feladatként valamennyi fizikai képesség és mozgáskészség fejlesztésére szolgáló testgyakorlat alkalmazható (pl. fekvőtámaszban karhajlítások, rézsútos függőtámaszból asztal felhasználásával húzódások, hanyattfekvésből felülés, hasonfekvésből törzshajlítás hátra, egyszerű feladatok labdával: vezetés állásban, ülésben, fekvésben, helyzetváltoztatásban, járásban, futásban; gurítás a test körül oldalsó terpeszállásban, terpeszülésben, ülésből hanyattfekvés és felülés közben stb). A házi feladatok *kiválasztását* a ciklus anyagával összhangban célszerű végezni, de szempont lehet a következő ciklus előfeltételeinek biztosítása is. A házi feladat a testnevelés gyakorlati munkájának szerves része. Gyakorlási számát is meghatározzuk. A gyakorlás mennyisége az individuális fejlődést kedvezően befolyásolja, míg a gyermekek akaratereje és állhatatossága, aktivitása és öntevékenysége a házi feladatok mennyiségét és minőségét egyénileg módosítja. A dialektikus kölcsönhatás a házi feladatok gyakorlása és a tanulók tanórai eredményes munkája között evidens.

Nagyon lényeges a házi feladatok *ellenőrzése.* Kérdés, *milyen időközökben* történjék, és a testnevelési *óra felépítésébe hogyan illeszthető be.* Az időközökre vonatkozóan receptet adni nem lehet, ez nyilván a feladat természete szerint változik (pl. izomerő-gyakorlatokat csak többszöri gyakorlás után ellenőrizzünk, amikor már minden tanulónál lemérhető a fejlődés). A gyakorlás *eredményességét* pedig a további *ösztönzés* érdekében honoráljuk (pontozás, házilag készített „szorgalmas" jelvény, magatartást, munkaviszonyt kifejező írásbeli dicséretek stb.). A testnevelési óra *feladatai* és *anyaga* dönti el, hogy *mikor kerüljön sorra az órában* a házi feladat ellenőrzése. Döntő, hogy mindig az órán folyó *munka szerves része legyen,* és ne kezeljük formálisan.

3. A foglalkozási formák változatos alkalmazása segíti az eredményes oktató-nevelő munkát az alsó tagozatban is.

A testnevelési óra tervezésénél a komplex feladatok megoldására az alsó tagozaton eddig általánosan alkalmazott foglalkozási formák nem elegendőek. Nem lehet már az oktatás, képzés, nevelés feladatait kizárólag az osztályfoglalkozás formáival megoldani. Az első osztálytól kezdve szükségszerű a csapatfoglalkozás különféle formáinak bevezetése. A csapatrendszerről az elmúlt évek során a legjobb vélemény formálódott ki. A csapatvezetők és helyetteseik jelvényt kapnak, erre rendkívül büszkék. Felelősek a rendért, és a csapattagok állhatatos, szorgalmas, folyamatos gyakorlásáért. Különösen a kislányok bizonyultak jó csapatvezetőknek. Nagyon buzgón és szigorúan látják el megbízatásukat. Egyben jó példaadók. A kiadott feladatok mellett, ha ezt a nevelő engedélyezi, sokszor önállóan ötletes variánsokat vagy egyéb gyakorlatokat is kitalálnak.

Amit az alsó tagozati mozgásanyagból együttes osztályfoglalkozás keretében megoldhatunk, ott használjuk fel ezt a formát, mert célszerű (gimnasztika, egyszerű támaszgyakorlatok a talajon, különböző labdakezelési feladatok stb.). Ha azonban a szerek (pl. függőszer vagy kéziszer) száma kevés, térjünk át alsó tagozaton is a csapatfoglalkozásra. Jól bevált módszer *év elején állandó jellegű csapatok kialakítása*, amelyek egész tanévben együtt dolgoznak. Így a kollektíva jól összeszokik, ismerve egymás gyengéit és erejét, hiányait és többlettudását, jól kialakul a kölcsönös segítés. A közös erőfeszítések árán közös sikerélmények születnek. Az állandó csapatrendszer a nevelő szervezési munkáját is megkönnyíti, és gyorsítja a tanulók irányított mozgatását. A csapatfoglalkozás különböző formáit az alsó tagozati testnevelésben is *hatékonyabbá tehetjük a kiegészítő feladatok alkalmazásával. Gyakorlóállomások szervezésével* is élhetünk ezen a fokon, de természetesen erre a munkára csak akkor kerülhet sor, ha a tanulók a csapatfoglalkozásban otthonosan mozognak.

Nagyon érdekes a 6—10 éveseknél a *körfoglalkozás előformáinak* bevezetése. A körfoglalkozás definícióját *Dr. Hasenkrüger* „Körfoglalkozás a testnevelés oktatásában" című tanulmányában így fogalmazza meg: „Körfoglalkozáson olyan különös szempontok szerint szabályozott gyakorlást értünk, ahol különböző, túlnyomóan egyszerű mozgás szerepel egymásután több gyakorlóhelyen abból a célból, hogy magas és állandóan változó terhelést biztosítsunk az egyes testrészek számára, és ezáltal többféle fizikai alapképességet fejlesszünk." Feladata, hogy a lehető *legrövidebb idő* alatt *meghatározott mozgásmennyiséget* végeztessünk el, vagy *meghatározott idő* alatt *magas mozgásmennyiséget* érjünk el. *„A munka időben folyik!"* — ez a körfoglalkozás jellegzetessége. Éppen ez különbözteti meg a gyakorlóállomásokkal szervezett csapatfoglalkozástól.

A körfoglalkozás előformájának bevezetéséhez annak minden előfeltételét meg kell teremtenünk. Bár a körfoglalkozás önmagában nevelő hatású, mégis szükséges előzménye a csapatmunka ismerete, a fegyelmezett magatartás, a becsületes versengés, és a gyakorlás folyamatában a szorgalom és az akaraterő. Ha e feltételek biztosítottak, rá lehet térni a körfoglalkozás előformáinak bevezetésére. A kialakított csapatok létszáma csapatonként alacsony, pl. 4 fő. Így egy 32 tanulós létszámú osztályban 8 csapatot, vagy 5-ös létszámmal 7 csapatot alakítunk ki.

1. A körfoglalkozás legegyszerűbb előformája, ha a gyakorlóhelyeken egyszerű *meghatározott gyakorlatokat* — ugrás karikába, guggolásban ugrás, ugrókötél-szökdelés, akadályokon átmászás, alattuk való átbújás, gurulás, csúszás stb. — *választunk ki.* Ezeket lehetőleg örömteli versengésekkel tűzdeljük, és rövid idő alatt *megszabott gyakorlási számmal* végeztetjük. Ennek az előformának az előnyei: először, hogy a „munka időben folyik", másodszor, hogy sok száraz, unalmas gyakorlatot (pl. ha-

nyattfekvésből felülés vagy más lokalizált nagyizomcsoportot fejlesztő gyakorlat) versengésekbe öltöztetve érdekessé, vonzóvá tehetünk, s harmadszor, hogy a határozott számú gyakorlatok határozott sorrendben következnek, s ez exakt követelményt jelent.

Ezt az előformát a másik variációban is alkalmazhatjuk, amikor az időkeretet adja a nevelő, és a tanulók a gyakorlatok ismétlési számában versengenek. Erre a munkára szép példát láttam Züssowban.

Züssow az NDK-ban falunak felel meg. Az új, modern iskolába 6—10 km-es környékről, kisebb településekről járnak be a gyerekek. Sokan kerékpárral jönnek, hátukon nagy aktatáska. Az iskolában szép, nagy tornaterem van, szemben az iskolával gyepes, falusi labdarúgó pálya. Az első órában a 4. osztálynak volt órarend szerint testnevelési órája. Az órát egy testnevelésre szakosított fiatal tanítónő vezette, aki a greifswaldi kutatócsoport munkájába mint kísérletvezető kapcsolódott be. Az órát a tornateremben tartották, miután az eső az erre a napra tervezett szabadtéri munkát elmosta. (Időpont: 1967. okt. 9.) Gyakorló óra volt.

A képzés feladata: a ciklusnak megfelelően az állóképesség fejlesztése dominált az ügyesség, gyorsasági erő és erő egyidejű tökéletesítésével összhangban; 3 kg-os medicinlabda-lökés falra rajzolt körbe és ugrókötél-áthajtással szökdelés. Nevelési feladat: akaraterő és öntevékeny munkára nevelés.

Az osztály 6 csapatban 4—5-ös csapatlétszámmal dolgozott. Az 1. csapat 3 kg-os labdát lökött a falra rajzolt karikába (átmérője 1 m). A találatok számát egyénileg számlálták. A lökést csak jobb karral végezték. A 2. csapat ugrókötél-áthajtással végzett szökdelést, tetszés szerinti módon, a cél minél erőteljesebb elugrással minél több szökdelés volt. A 3. csapat tornapadra támasztott lábbal, mellső fekvőtámaszban karhajlítást és -nyújtást végzett, számszerűségre törekedve. A 4. csapat 3 kg-os medicinlabdát lökött bal karral falhoz, s a visszapattanó labdát azonnal felkapva folytatták a gyakorlást. A lökések számát számlálták. Az 5. csapat felállított buzogányok között hullámvonalban labdavezetést gyakorolt bal és jobb kézzel előre és hátra. A versengés arra irányult, hogy a csapat tagjai közül hányan nem borították fel a buzogányokat. A 6. csapat tornapadról guggolótámaszból kirajzolt körökbe gyertyaugrást végzett. Cél: hányszor sikerül beugrani a körbe.

A csapatok váltását a nevelő rendelte el. A körforgás irányát, a gyakorlóhelyeken végzendő feladatokat a terem falára akasztott táblára rögzítette a nevelő óra előtt. A tanulók így saját munkájukat menet közben is leolvashatták a tábláról.

A csapatok együttes csapatfoglalkozás formájában végezték a gyakorlást. Mielőtt a csapatok újabb gyakorlóhelyre mentek volna, mindenki a magával hozott kartonra feljegyezte eredményét. Az egyes gyakorlóhelyeken 1 perc 20 mp-ig tartózkodtak. A váltásra fordított idő a feljegyzéssel együtt 10—12 mp volt. A nevelő síppal jelezte a gyakorlási idő elteltét, a csapatok feljegyzéseik elkészítése után a csapatvezetők irányításával átfutottak a következő gyakorlóhelyre, a nevelő pedig ismét síppal jelezte a váltási idő leteltét. A körfoglalkozás teljes időtartama 9 perc volt. Ebből az ún. tiszta idő 8 perc, a cserékre fordított idő (aktív pihenés) 1 p volt. Ha megfigyeljük az egyes csapatok feladatait, látjuk, hogy a terhelés változatos elosztását biztosították. Míg pl. a medicinlabdával végzett lökés maximális intenzitású gyorsasági-erőgyakorlat, s az egész szervezetre fejlesztően hat, addig az ugrókötél-szökdelés már közepes, a labdavezetés pedig mérsékelt intenzitású, s így az aktív pihenés követelményét kielégíti.

2. A körfoglalkozásnak *más előformája* is ismeretes. Ezt *vegyes formának* is nevezik. A tanulók egymást követve végzik a kijelölt konkrét feladatokat. A csapatok létszáma ez esetben is lehetőleg alacsony. A *gyakorlás* teljes *lefolyása*, a sorakozás, a gyakorlás megkezdése, befejezése és a váltás *irányítottan* (vezényszóra, sípra) történik,

tehát a csapatfoglalkozás elemeit rejti magában, de a *gyakorlás időtartama rövid*, a munka időben folyik, és így a körfoglalkozás elemeit is tartalmazza. Ebben az előformában gyors tempójú mozgásokat lehet jól alkalmazni (pl. ugrószekrény vagy zsámolyugrásokat, bakugrást társon át, zsinór feletti labdadobást és zsinór alatti átfutással a repülő labda elfogását stb.).

3. A körfoglalkozás nevelő által irányított formáit felváltja a *tanuló öntevékeny munkája*. Ez a magasabb előforma alsó tagozaton szintén nagyon érdekesen alakul.

A tanulók csapatokban a kijelölt helyen adott jelre megkezdik a *konkrét feladatok* végrehajtását, és a nevelő által *meghatározott számú* gyakorlás után minden vezényszó nélkül a következő gyakorlóhelyre mennek, és így folytatják a munkát minden helyen.

Ezen előforma alkalmazásánál gondoskodni kell annyi helyről, hogy az egymást utolérő és elhagyó tanulók ácsorgás nélkül, azonnal gyakorolhassanak. Szabadban különösen jól használható foglalkozási forma, ha elegendő mennyiségben áll rendelkezésünkre kéziszer, ha bőven vannak labdáink, zsámolyaink, ha a homokmedencénk elég nagy, ha függőszerünk vagy függéslehetőségünk van, és a szabadtér egyik része füvesített vagy ponyvával letakart. Ilyen körülmények között olyan terhelésváltozatokkal tudunk dolgozni, annyi variáció lehetséges, és olyan érdekes órákat lehet tartani, hogy a gyermekek még később is visszasírják ezt a fajta munkát. Személyes tapasztalataim vannak e téren is gyakorlóiskolánkból, ahol e formáknak mindenféle variációjával dolgozunk. Nincsen semmi fegyelmezési probléma, senki nem vonja ki magát a munka alól, örömteli és kemény munka folyik. Lázas lelkesedéssel törekednek vagy az idő vagy a teljesítmény javítására még a legkisebbek, az első osztályosok is. De kipróbáltuk gyenge előképzettségű felnőttekkel is, szintén egyszerű feladatok segítségével. Hallatlanul szívesen végezték a munkát ilyen formában, és ami talán a legkedvezőbb: a kisebb kötöttség annyira pihentető, hogy a fáradtságot úgyszólván észre sem vették.

A gyakorlás célja itt is kétféle lehet: *a)* ha a *gyakorlás száma rögzített*, törekedjék minden tanuló a tőle telhető legrövidebb idő alatt elvégezni a kijelölt feladatokat, *b)* ha a *gyakorlás időtartama rögzített*, törekedjenek a tanulók a tőlük telhető legtöbbször ismételni a kiadott feladatokat.

A 2. és 3. jelölésű előformáknál a körfoglalkozást kétszer, háromszor megismételjük. Közben minden befejezett kör után passzív pihenésre 1,30—2 percet adunk. Törekedjenek a tanulók arra, hogy a második és harmadik kör során az előzőleg elért legjobb eredményeiket túlszárnyalják. A nevelő stopperrel méri az időt mindkét esetben. Akkor is, ha az időt rögzíti vele, mert ez a megadott, és akkor is, ha az egyénileg legrövidebb időt elérő tanulók teljesítményét akarja megmérni. A tanulók jegyezzék fel a pihenés ideje alatt elért eredményeiket.

Kisebb gyermekeknél jól bevált megoldás a harmadik forma *b)* változatánál: egy — önként választott — párja van minden tanulónak, természetesen saját csapatából, aki ellenőrzi és jegyzi az elvégzett gyakorlatok számát. Ez a tanuló a gyakorlóval együtt halad és jegyez. A második körnél szerepet cserélnek. Ilyen esetben a kört 4-szer vagy 6-szor kell teljesíteni ahhoz, hogy minden tanuló kétszer vagy háromszor végezze el a körfoglalkozás anyagát. Természetesen a „kíséret" egyben aktív szünet is, így fölöslegessé válik a körök után pihenőt beiktatni.

A körfoglalkozás előformáinak alkalmazásánál tervezzük úgy az ismétlések számát, hogy egy-egy gyakorlóhelyen 20—25 mp-nél ne tartson tovább a munka. Helyváltoztatásra, cserére 15 mp-et kalkuláljunk.

6 gyakorlóhely esetén a gyakorlási idő 2,30 perc, a helycserék ideje 1 p, tehát a körforgásra fordított idő 3 perc. Az ezt követő passzív pihenés ideje 1,30—2 perc. Három körforgás esetén a terhelés terjedelme 7,30 perc, az aktív pihenés ideje 3

perc, a passzív pihenésé 4,30 perc. A teljes körfoglalkozásra fordított időterv: 15 perc.

A körfoglalkozások anyagkiválasztásánál egyik elv a sokoldalúság, amit összhangba hozunk a terhelés intenzitásával, terjedelmével, a pihenés aktív és passzív fajtáival. De különleges célokat is kitűzhetünk az anyagkiválasztás elé, lehet pl. súlypont az elugróerő vagy a törzsizomzat fejlesztése, és a gyakorlatanyagot ezen célok szolgálatába állítjuk. Lehet rávezető és célgyakorlatokból is az anyagot összeállítani (pl. ugrás, dobás, futás cél- és rávezető-gyakorlatai). Lehet a körfoglalkozás célja játékos előkészítés, sorverseny vagy staféták formájában.

Minden nevelő saját fantáziájával, kezdeményező képességével törekedjék arra, hogy változatos és örömteli órát nyújtson tanítványainak.

* * *

Kissé hosszasan foglalkoztam az alsó tagozati testnevelés kérdéseivel, a különféle foglalkozási formákkal. Tettem ezt azért is, hogy segítséget nyújthassak ezúton azoknak a kartársaknak, akik a kisiskolás gyermekek testnevelését vezetik. Az új tanév talán lehetőséget ad arra, hogy ki-ki saját körülményei között az alsó tagozati testnevelés intenzitásának növelésével tanítványai fejlődését fokozottabban elősegítse.

Az NDK-ban az *alsó tagozati nevelőket* a testnevelés tanítására *szakosítják*. Három éven át heti öt órában készülnek fel a testnevelés tanítására. Az alsó tagozati nevelők a 6—10 éves gyermek fejlődését árnyaltabban ismerik, mint más iskolatípusra képesített nevelők. Tudnak különbséget tenni az első osztályos tanuló év eleji és félévvel későbbi fejlődése között, ismerik azokat a különbségeket, de egyben azonosságokat is, amelyek az első és második osztályos tanulók fejlődésében jelentkeznek és így tovább. Ezért az a legcélravezetőbb, ha az alsó tagozati nevelőket szakosítják testnevelésre.

Az NDK példája igazolja, hogy az alsó tagozati szakosítás is szükségszerű társadalmi igény. A testnevelés tanítása komoly szakismeretet igényel a fejlődés mai fokán. Az egyre bővülő, mind alaposabb tudományos ismeretek az alsó tagozatos gyermekekről azt igazolják, hogy azokat a hatásokat, amelyeket ebben az életszakaszban megvonnak a gyermekektől, a későbbi évek során már nagyon nehezen lehet jóvátenni. A táplálkozással és az egyoldalú szellemi fejlesztéssel mindent nem lehet megoldani, legkevésbé a személyiség minden oldalú formálását.

Az NDK iskolai testnevelése új utakon halad! Az *új utat* és a *haladást* két nagyon pozitív, nagyon lényeges vonás fémjelzi. Az egyik a társadalmi fejlődés dialektikájának történelmi materialista alapokon nyugvó pontos és alapos feltárása. A másik az a páratlan társadalmi összefogás, amely a párt, az állami vezetés, a tudományos szervek, szakszervezetek, egészségügyi és honvédelmi szervek, sajtó, ifjúsági szervek, oktatási intézmények és a gyakorlati munkában részt vevő pedagógusok tömeges együttműködésében jelentkezik. Ilyen széles körű kooperáció képes csak arra, hogy szabad elhatározással realizálja a determinált társadalmi összefüggéseket.

FELHASZNÁLT SZAKIRODALOM

1. *Dr. Horst Gärtner:* Probleme der Körpererziehung in der Unterstufe. Greifswald. 1965. (Manuskript.)
2. *Dr. Hans Peters:* Verschiedene Auffassungen in der Fachliteratur über die körperliche Grundausbildung in der Unterstufe. Greifswald. 1964.
3. *Dr. Heinz Hasenkrüger:* Der Kreisbetrieb im Sportunterricht. Konferenzbericht. Berlin, 1964.
4. Präzisierter Lehrplan für den Sportunterricht in der Unterstufe. Klasse 1; Klasse 2; Klasse 3; Klasse 4. Berlin. 1965.

Az egyensúlyérzék vizsgálata a támaszugrások tanításában az általános iskolában

NEMCSIK PÁL

Testnevelési oktató-nevelő munkánk során az egyik alapvető ágban, a tornában jut kifejezésre a legnagyobb mértékben az egyensúlyérzék fontossága.

Ennek fejlettsége hozzásegíti a tornászt ahhoz, hogy úrrá legyen a különböző mechanikai törvényszerűségeken, amelyek a gyakorlat eredményességét hátrányosan befolyásolhatják. A fejlett egyensúlyérzék nagyobb biztonságot nyújt a tornásznak ahhoz, hogy figyelmét a gyakorlat esztétikai követelményeinek megfelelően összpontosíthassa, teljesítményét fokozhassa.

A tornász akarata, fizikai erőnléte (állóképessége), a mozgáselemek csiszoltsága, számos pozitív és negatív serkentő és gátló tényező mellett bizonyos gyakorlatelemek összekapcsolásánál az egyensúlyérzék fejlettségi szintje válik a sikert meghatározó tényezővé. Ez dönti el adott esetben, hogy a tornász miképpen tudja felhasználni a test súlyát és tehetetlenségét, az erő- vagy lendületi gyakorlatok során fellépő kinetikai energiák felhasználásának, egyensúlyban tartásának mértékét bizonyos tér- és időbeli határok között.

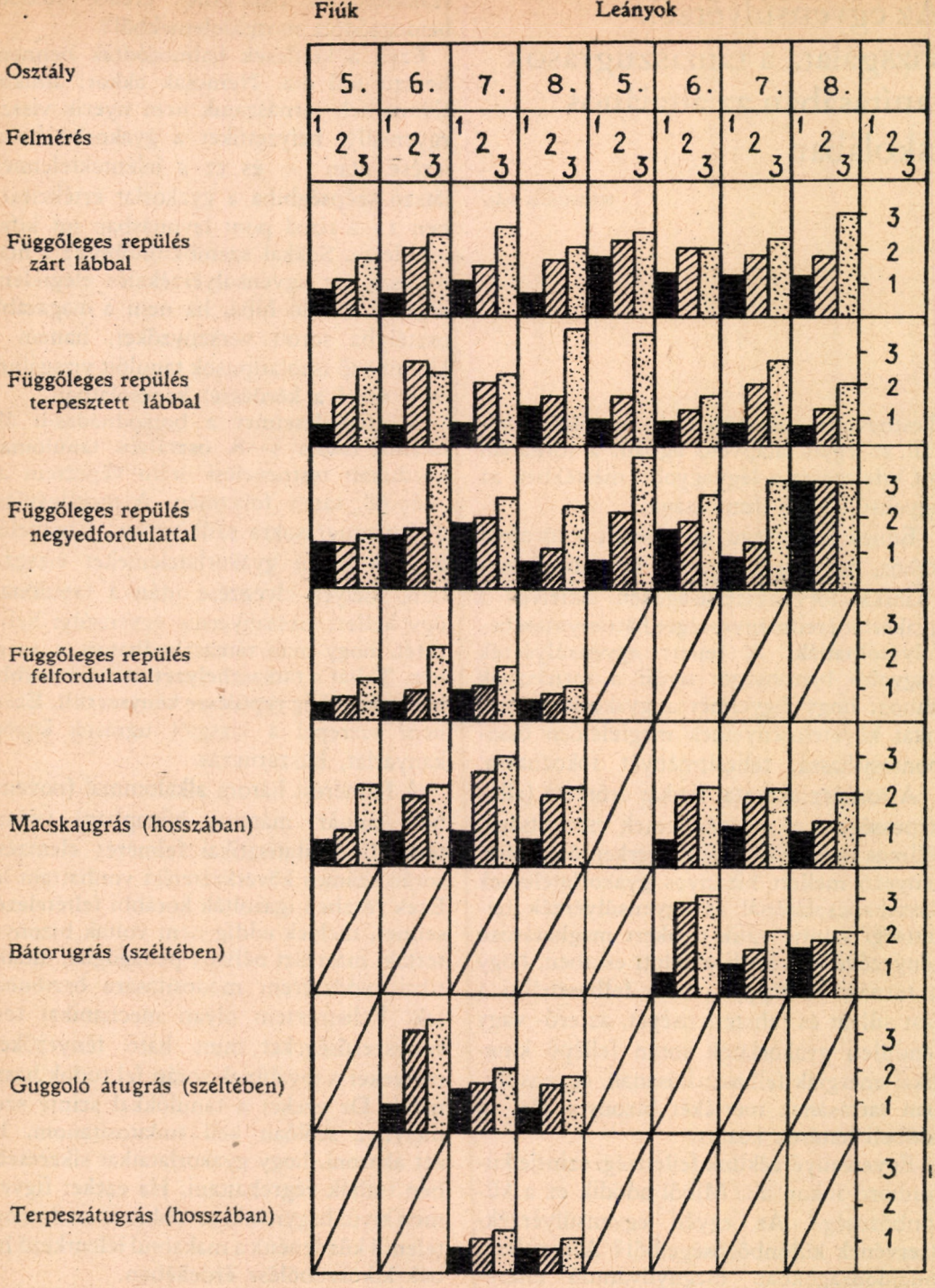
Egyensúlyérzékünk fejlettségi szintje különböző fokon áll. Miből adódik ez a különbözőség? Az egyén egyensúlyérzékszervének különbözőségeiből? A testalkati tulajdonságokban megnyilvánuló eltérésekből? Az egyensúlyérzéket céltudatosan fejlesztő mozgáselemek rendszeres gyakoroltatásából vagy ennek hiányából? A szakszerűtlen oktatásból eredő, rosszul beidegződött mozgáselemekből?

Ezek a kérdések halmozódtak bennem hosszú idő óta. Nemcsak akkor, amikor élvonalbeli tornászaink nem nyerik vissza egyensúlyi helyzetüket a gyakorlat befejezése után — és ez a jelentéktelennek látszó szépséghiba a gyakorlat értékelésében 1—2 tized pont levonásban jut kifejeződésre. Sokkal szembetűnőbb ez a hiányosság, az egyensúlyérzékelés elégtelenségéből fakadó hiba, ha nem a magasabb osztályba sorolt versenyzőket, hanem a különböző iskolatípusok tanulóit vizsgáljuk meg ezzel a kérdéssel kapcsolatban.

Megfigyeléseimet a borsodnádasdi általános iskola 5—8. osztályos tanulóinak koedukált testnevelési óráin végeztem az 1967/68. tanév folyamán. A megfigyelést a támaszugrásokra szűkítettem. Ezenbelül is csak olyan gyakorlatelemeket vizsgáltam, melyek elvégzése után a tanulónak úgy kellett visszanyernie egyensúlyi helyzetét, hogy nem támaszkodhatott a szerhez. Tehát a támaszhelyzet után rövidebb-hosszabb ideig repülésre kényszerült. Ezért nem szerepel a vizsgált ugrások között kanyarlat, huszárugrás.

A felmérést három alkalommal (november—január—március hónapban) végeztem el. A statisztikai felmérés elemzése során számos következtetést vonhattam le. Ezek részben igazolták korábbi feltételezéseimet, melyek eddig nem voltak bizonyítottak, másrészt néhány pedagógiai, didaktikai módszerem módosítására ösztönöztek. Felismertem olyan mechanikai törvényszerűségeket mint ható tényezőket, melyeket a továbbiak során fel tudok használni. De ezeket a tanulókkal szinte személyhez szólóan kell tudatosítanom, ha azt akarom, hogy gyakorlataikat sikeresebben tudják végrehajtani. Ha ezeket figyelmen kívül hagynánk, továbbra is eredménytelenül küzdenénk a makacsul jelentkező hibák kiküszöbölése érdekében.

Néhány tanuló esetében tisztázódott a probléma, hogy meddig terjedhet a velük szemben állított követelmény, valójában



Apródi Jenő rajza

mi is okozta egyeseknél az átlagos teljesítménytől való nagy lemaradást.

Mielőtt megfigyeléseimet elemezném, szükséges néhány mondattal magyaráznom a tanulók egyensúlyérzékének fejlettségére vonatkozó diagramot.

Az azonos osztályhoz tartozó tanulók sikeres vagy sikertelen minősítést kaptak a támaszugrás befejezése után. Például az 5. osztályos fiúk esetében az első felmérésnél (függőleges repülés zárt lábbal) 11 tanuló nyerte vissza sikeresen egyensúlyi helyzetét az ugrás jó elvégzése után, 16 pedig csak kisegítő mozdulattal érte ezt el (talajérés után elszökkent vagy kezére támaszkodott). A sikertelen ugrások és a sikeresek viszonyát a két szám arányából adódó hányadossal fejeztem ki oly módon, hogy a sikeres ugrások számát osztottam a sikertelenekkel. Pl.: 11 : 16 = 0,7. Ebből következik az, hogy minél magasabb a számérték, annál jobb egyensúlyérzékű csoporttal állunk szemben. — A hányadosértékeket értékoszlopokkal fejeztem ki, mert így szemléletesebb az adatok összehasonlítása a különböző ugrásnemek, osztályok között.

A teljesítményszint növekedése a felmérések folyamán

Kevés kivétellel azt tapasztaljuk, hogy a második felmérés minden csoportnál jobb eredményt hozott, mint az első. A harmadik felmérésnél egyes esetekben rendkívül megnövekedik a teljesítmény, a hányados megközelíti a 4-et.

Ez a jelenség azt igazolja, hogy az egyensúlyérzéket bizonyos határokon belül már maga a puszta gyakoroltatás is fejleszti. Még szembetűnőbb a hányadosérték emelkedése azoknál a csoportoknál, melyeknek összetétele szerencsésebbnek mondható, mert tagjai általában ügyesebbek, tanulékonyabbak. A tanár magyarázatát hasznosítják, és ezzel is fokozódik teljesítményük.

Tehát *az egyensúlyérzék eredményesen fejleszthető a mozgásformák ismételgetésével*, de minden esetben, amikor visszatérünk egy-egy mozgásforma gyakoroltatására, következetesen és koncentrikus módon *szilárdítsuk meg a tanulók* mozgásformákkal kapcsolatos *mechanikai ismereteit.*

A teljesítményszint eltérő az egyes ugrások esetében

A test hosszanti tengely körüli forgásánál fellépő centrifugális erő fellépése (függőleges repülés félfordulattal) megnehezíti az egyensúlyi helyzet visszanyerését, mert ez már összetettebb mozgásformát jelent a tanulók számára. Szembetűnő a 8. osztályos fiúk alacsony teljesítményszintje, ami visszavezethető a serdülőkorral járó gyors testi növekedésre, amikor ezzel a fizikumbeli változással nem tart mindig lépést a mozgáskoordináció és az egyensúlyérzék fejlődése.

Arra következtethetünk ezekből az adatokból, hogy az egyensúlyérzék olyan érzékeny műszer, amely figyelmeztet bennünket, ha egy alacsonyabb nehézségi fokú mozgásformát nem gyakoroltattunk a megfelelő mértékben. *Nem hagyhatunk ki* büntetlenül *egyes nehézségi fokú gyakorlatokat*, mert a magasabb szintű gyakorlatoknál kudarcot vallunk.

Egyúttal a 8. osztályos tanulók példája azt is mutatja, hogy *a morfológiai változások átmenetileg csökkenthetik a tanulók teljesítményeit*, s ez a jelenség nyomon követhető az egyensúlyérzék esetében is.

Eltérések a fiúk és lányok egyensúlyérzékének fejlettsége között

Hasonlítsuk össze az 5. osztályos fiúk és az 5. osztályos lányok teljesítményét azonos ugrásnemek esetében. A három ugrásnem hányadosértékeinek összesítése a fiúknál 11,4, a lányoknál 20,7.

Megfigyeléseim szerint a nagy eltérés oka abban is keresendő, hogy a fiúk átlagos súlya ebben a csoportban alacsonyabb, mint a lányoké. A lányok már belépnek a serdülés korai szakaszába, de testi gyarapodásuk érdekes módon nem befolyásolja

károsan teljesítményeiket a vizsgált szempontból. Nem pusztán a testsúly különbözősége játszik itt szerepet, hanem befolyásolhatják az eredmények kialakulását a fiúk és lányok anatómiai fejlettségében mutatkozó eltérések, a súlypont előnyösebb ponton való elhelyeződése a lányok esetében, amely ebben az életszakaszban elősegíti a stabilabb egyensúlyi helyzet felvételét.

Vegyük figyelembe tehát *a kétnembeli ifjúság egymástól eltérő biológiai adottságait,* mert ezek sok esetben magyarázzák az eltérő teljesítményeket.

Az egyéni teljesítmény átlagostól eltérő esetei

Csoportonként külön foglalkoztam a két legjobb és két legrosszabb teljesítményt nyújtó tanulóval.

A jók nem okoznak különös gondot egy testnevelőnek. Rendszerint ott áll teljesítményük mögött a fejlettebb mozgáskészség, a rendszeresebb és intenzívebb sporttevékenység, az átlagostól pozitív irányban eltérő morfológiai felépítettség és mindezekhez hozzájáruló jelenség, az ép egyensúlyérzékszerv. Ezeknek a tanulóknak tanulmányi átlaga 3,7 (fiúk), 4,5 (lányok).

De nézzük a leggyengébb teljesítményt nyújtó tanulókat. Ezek között akadt olyan, aki valamennyi ugrását sikertelenül fejezte be. Tanulmányi átlaguk 1,9 (fiúk) és 2,6 (lányok). Külső megjelenésük nem árulja el első tekintetre, hogy a retardáltak csoportjába tartoznak. Amint egyenként utánanéztem gyenge teljesítményük okainak, legtöbb esetben a szóban forgó tanulók kisgyermekkorukban átestek heveny vagy idült középfülgyulladáson. Az elhanyagolt gyulladás nemcsak hallászcsökkenést eredményezett, hanem károsan befolyásolta az egyensúlyérzés szervét, a labirintus három félkörös ívjáratát, amelyekben az egyensúlyozás idegi végkészülékei foglalnak helyet, a tornác és a csiga.

A sérült egyensúlyérzékű tanulókkal való foglalkozás a testnevelőtől nagyobb körültekintést igényel. Kötelességünk az ilyen tanulók egyensúlyérzékének a fejlesztése is, annak ellenére, hogy a hallószerv struktúrájában bekövetkezett károsodással állunk szemben.

Adott esetben *a testnevelő tanárnak kell foglalkoznia az ilyen tanulók pályairányításával,* hogy olyan szakmák felé forduljon az ilyen tanulók érdeklődése, ahol az egyensúlyérzék fejlettsége nem alapkövetelmény.

Rövid cikkem megírásával szeretnék rámutatni oktató-nevelő munkánk egyik részletkérdésére. Egyes mozgásformák vizsgálata hozzásegít bennünket ahhoz, hogy határozottan megfogalmazzuk testnevelő munkánk konkrét feladatait. Megismerjük tanítványainkat, képességeikhez mérjük a követelményeket. Munkánkban érvényesüljön az egyéni bánásmód elve.

A legegyszerűbb mozgásforma oktatása során se feledkezzünk meg arról, hogy oktató-nevelő munkánknak a társadalmi élettel szoros összefüggései vannak. Ennek felismerése teheti munkánkat hatékonyabbá az egyén boldogulása és a társadalom életének érdekében.

Csapatfoglalkozás a mai testnevelésben

DÁN JÓZSEFNÉ

A csapatfoglalkozás a legrégibb időkre visszavezethető forma, használhatósága azonban nem csökkent mind a mai napig.

„Ebben a foglalkoztatási formában a tanulók két vagy több csoportot alkotva, egyidőben különböző feladatokat hajtanak végre. Általában az anyagfeldolgozás váltásos rendszerrel folyik ..." — *Dr. Kálmánchey Zoltán* „Testnevelés-elmélet" című tankönyvében így határozza meg.

Gerd Schlieder „A csapatfoglalkozás" című cikkében írt meghatározása alapján csapatfoglalkozáson érti több csapat egyidejű gyakorlását különböző gyakorlóhelyeken. Amennyiben minden gyakorlóhelyen ugyanazon mozgást gyakorolják, cserét nem kell beiktatni. Ezt a formát párhuzamos csapatfoglalkozásnak nevezi. Amennyiben más-más a gyakorlás anyaga, meghatározott idő elteltével a csapatok cserét hajtanak végre.

A hazai felfogás alapján megkülönböztetünk: együttes, csoportonkénti és egyenkénti csapatfoglalkoztatást. A csapatmunkának ezek a variációi rendszerint együttesen alkalmazva kerülnek be a gyakorlati tevékenységbe. A helyi és tárgyi feltételek szabják meg, mikor, milyen kombinációban fordulnak elő.

A csapatfoglalkozás különböző pedagógiai feladatok megoldását segíti elő; mozgásismeretek, különösen szertornagyakorlatok, sportjátékok technikai, taktikai feladatát és az atlétika anyagának elsajátítását, megszilárdítását teszi lehetővé. Alkalmas a testi képességek fejlesztésére is.

Eredményes alkalmazását elősegíti a csapatok összeállítása. Általában 3—5 csapat alakítható, egy csapatba 6—10 tanuló kerülhet az osztályok létszámától, életkorától függően. Amikor egy csapatban kiváló és gyenge képességű tanuló is van, azonos erejű a csapat. Ilyen összeállítású csapattal a csapatfoglalkozás kezdeti fokán érdemes foglalkozni, pl. a 3—5. osztályban. A csapatok számát kezdetben 2—3-ra, majd később 4—5-re lehet emelni. A tanulók fokozatosan szokják meg a csapatrendet, fegyelmet, hozzászoknak az önálló munkához és ahhoz, hogy egymást figyeljék és segítsék. Mind a jobbakra, mind a gyengébbekre serkentőleg hat az öntevékenység és a csapatok közötti versengés.

A tanulók teljesítőképessége, ismeretelsajátító készsége nem azonos, ez különösen serdülőkorban fokozottabban jut érvényre. A kapott feladatokat a csapat minden tagjának lehetőleg azonos szinten el kell végezni. Az amúgy is gátlásos serdülőkorú tanulóra ez zavarólag hat, mert úgy érzi, hogy képességét felülmúlja az eléje tűzött cél. A jó képességűnek viszont nem segíti elő további fejlődését, mert számára túl könnyű feladatot jelent a kitűzött cél elérése. A serdülőkorban levő tanulóknál már a csapatok kialakításakor figyelembe kell venni a fiziológiai és pszichikai differenciáltságot. Az 5—6. osztálytól kezdve az osztály fejlettségi szintjétől függően tanácsos a különböző erejű csapatok kialakítása, ahol külön csapatokban vannak a jók, a közepesek és a gyengék. Ilyen összeállítás mellett minden csapat részére úgy választhatjuk ki a megterhelést, hogy az optimális legyen tagjai számára. A gyakorlatok megválogatása pedig a csapatok teljesítményszintjéhez alkalmazkodhat. A tanulókra ösztönzőleg hat az, hogy fejlődésük eredményeképpen bekerülhetnek a következő fokozatú csapatba. Az ügyesebb tanulók elé is olyan feladat állítható, melynek megvalósításáért nekik is meg kell küzdeniük, és így biztosítható fejlődésük is.

A különböző erejű csapatokat nem kell minden testgyakorlati ág oktatásánál egyforma összeállításban alkalmazni. A tanulók teljesítőképessége testgyakorlati áganként is változó lehet. Ezt meghatározzák az alkati és pszichológiai adottságok. A fejlődés következő foka éppen ezért az lehet, hogy a csapatok más-más összetételben gyakorolnak a torna-, az atlétika — vagy sportjátéktartalmú órákon. A csapatok sportági teljesítmény szerint változnak. Ezt csak 7—8. osztályos tanulóknál érdemes alkalmazni, ahol már az érdeklődési terület is kezd kialakulni, vagy éppen ezzel segíthető elő az egyik vagy másik sportág megkedveltetése.

Meg kell jegyezni, hogy a játékok, versenyek mindig azonos erejű csapatokkal vezethetők le, mert csak azonos feltételek mellett lesz reális az eredmény.

A csapatok alakításának ilyen variánsai nagy segítséget jelentenek a tanulók munkájának értékelésében is. A tanulók osztályzatai reálisan alakulnak az életkorukhoz alkalmazkodó csapat-összeállításban. A számonkérés anyaga technikájában, összetettségében alkalmazkodik az egyén felkészültségéhez, mozgáskészségéhez.

A csapatok kialakítása után kellő pedagógiai megfontolással választható ki a csapatvezető és helyettese. Jó szervező- és irányítókészséggel rendelkező tanulók alkalmasak e feladat ellátására. Szükséges még figyelembe venni a teljesítményszintet, testi képességet és az osztályközösségben elfoglalt helyzetüket. Emellett még jelentős a jó felkészítés is. Meg kell tanulniuk csapatuk tevékenységének irányítását és azt, hogy társaiknak tudjanak segíteni a gyakorlatok végrehajtása közben.

Lehet egy évre választani, lehet több éven keresztül is csapatvezető vagy helyettes egy tanuló, de helyesebb egy évben többször váltani a tisztséget. Minél több tanuló próbálkozzon meg a vezetéssel, irányítással, minél többen ismerjék meg a felelősségérzetet társaik munkájáért is.

Egy évben több csapatvezető alkalmazható például úgy, hogy egy csapatból már év elején három tanuló készül fel a csapatvezetői feladatokra. Kezdéskor egyik a vezetői feladatot látja el, másik a helyettesit, a harmadik csapattag marad. Egy meghatározott idő után váltják egymást, és a volt helyettes lesz a vezető, a harmadik tanuló lesz a helyettes. Aki vezető volt, az csak tagként működik. Az év folyamán még egyszer végezhető ilyen váltás. Egy ötös csapattal dolgozó osztálynál ez már 15 tanulónak jelent egyéni feladatot. A tanárnak az első csapatvezető kiképzésére kell nagyobb gondot fordítania, a másik kettő menet közben ismerkedik meg feladatával.

A gyakorlatok kiválasztásánál, sorrendjének összeállításánál szem előtt kell tartani a szervezet minden oldalú foglalkoztatását, a szerv- és izomrendszer megfelelő igénybevételét. Biztosítani kell ennél a formánál is a terhelés és pihenés váltakozását. Olyan gyakorlatokat kell kiválogatni, amelyeket a tanulók önállóan is végre tudnak hajtani, különösen, ha új mozgásanyag is sorra kerül az órán. Ilyenkor elsősorban az új feladatot végrehajtó csapat munkáját irányítsa és segítse a tanár. A többi csapat pedig már ismert mozgás gyakorlását végezze.

Minden csapat feladatát az egész osztály előtt kell ismertetni. A csapatokat úgy kell elhelyezni, hogy a tanár könnyen figyelemmel kísérhesse az egész osztályt; szükség esetén leállíthatja a gyakorlást, és megjegyzéseit, a hibák javítására vonatkozó észrevételeit az osztály egészéhez intézheti. A gyakorlatok változatosak legyenek, kapjanak a tanulók játékos feladatokat is.

Csapatfoglalkozásnál előfordul, hogy minden csapatnak más-más szerre van szüksége, sőt egyes csapatoknál esetleg minden tanulónak külön szere van. A sok és sokféle szer kikészítését és elrakását úgy kell megszervezni, hogy minél kevesebb időt vegyen igénybe. Ennek készségét is ki kell fejleszteni a tanulókban, és figyelemmel kell kísérni azt is, hogy a nem népszerű feladatok végzéséből minden tanuló egyformán vegye ki a részét.

A csapatok bizonyos idő után szer- vagy gyakorlótércserét hajtanak végre. Ennek lebonyolítását minimális idő alatt kell megoldani. Előre meghatározott módon a tanár vezényszavára hajtják végre a tanulók.

A csapatfoglalkozás mint didaktikai feladatot az új mozgásismeret elsajátítását és megszilárdítását valósítja meg. Erre jó lehetőséget ad az, hogy minden tanuló önállóan, a maga sajátos mozgáskészségének megfelelően hajtja végre a gyakorlatot.

Azonban a testnevelési órának meg kell oldani az alapvető testi képességek fejlesztését is, s hogy e cél is megvalósuljon, körültekintő szervezésre van szükség. Fokozható a megterhelés, ha egy csapatban több tanuló gyakorol egyszerre (pl. ha több szer áll rendelkezésre, és a csapat minden tagja egy időben gyakorolhatja az adott mozgást; ez könnyebben megvalósítható egy labdatechnika oktatásánál, de az iskolák többségében a rendelkezésre álló torna- és atlétikai felszerelés erre ma még nem ad lehetőséget); vagy úgy, hogy az adott idő alatt minél többször végzik a tanulók a mozgást. Ez magában foglalja azt a veszélyt, hogy a mozgásismeret technikája hibásan szilárdul meg, ezért a pontos végrehajtás igényével együtt kell alkalmazni.

A csapatfoglalkozás egyenkénti formájánál egy-egy fő feladatot gyakorolnak a tanulók csapatonként, így elég sok pihenési idő esik egy tanulóra. Egyes testnevelő tanárok ma is helyesnek találják a technika tökéletesebb elsajátítása érdekében, hogy a csapat egy tagja végzi a gyakorlást, a többi aktív figyeléssel kíséri azt. Bár ez sokkal jobb az egyenkénti osztályfoglalkoztatásnál, azonban a mai társadalom igényeinek, az egészséges, teherbíró ifjúság nevelésének ez sem felel meg, nem érhető el vele a testi képességek megfelelő fejlesztése. Ezt a hiányosságot pótolja a kiegészítő feladat.

A csapatfoglalkozás sok nevelési lehetőséget foglal magában. Az önállóan végrehajtott gyakorlatok fokozzák a tanulók öntevékenységét, az eredményesebb munkára törekvés aktivitásuk növelését segíti elő. Nem öncélú öntevékenységről, hanem az összefüggések felismeréséről, mozgásműveltségük mind szélesebb körű kiterjesztéséről van szó. Egymás hibáinak javítása, az egymásnak nyújtott segítségadás a közösségi érzést fejleszti. A csapatok közötti versengés a helyes versenyszellemre neveli a tanulókat. Nagy szükség van az önfegyelmezésre, mivel nem a tanár állandó és közvetlen irányítása alatt folyik a munka. Természetesen a játékosság nem hiányozhat az általános iskolai tanulók foglalkoztatásából, mert az biztosítja a vidámságot és az örömélményt.

Ezt a hosszú idők óta alkalmazott és jól bevált formát azonban csak kellő körültekintéssel szabad használni, s a mai élet fejlődésének követelményeit figyelembe kell venni.

A csapatfoglalkozás a tanulás folyamatában kerül előtérbe, de a helyi körülmények miatt gyakran egy csapatban csak egy tanuló gyakorol. A terhelés emelése vagy a mozgáskészségek fejlődésének intenzitása érdekében kiegészítő feladatokat kell közbeiktatni. A kiegészítő feladatokat a tanulók a fő feladat után hajtják végre, vagyis a főgyakorlat elvégzése után egy vagy több pótfeladatot kell elvégezniük, és csak azután állnak vissza a sorukba.

„A kiegészítő feladatok funkciója, hogy növelje a testnevelési órán a tanulók mozgástevékenységét, ezáltal emelje a megterhelés fokát és az óra nevelési hatékonyságát." (Gerd Schlieder.)

Kiegészítő feladatnak olyan mozgásanyagot kell kiválasztani, mely a fizikai képességek fejlesztését segíti elő. A főgyakorlat hatását mindig figyelembe kell venni, fontos a kettő összehangolása, Pl. ha a főgyakorlat egyes izomcsoportokat erőteljesen vesz igénybe, a kiegészítő feladat legyen lazító jellegű; ha a főgyakorlat nem kíván nagyobb erőfeszítést, akkor a kiegészítő gyakorlat legyen erőteljesebb hatású. A kiválasztott feladat legyen egyszerű, önállóan, segítség nélkül elvégezhető. Nem lehet figyelmen kívül hagyni a tanulók életkori sajátosságait és felkészültségi állapotát. Jó

megoldás az is, ha az előző évi tantervi anyagból választunk ki pótfeladatot. Alkalmazhatók a rávezető gyakorlatok is, amelyek a fő feladat elsajátítását könnyítik meg.

A főgyakorlat pontos magyarázata után jelöljük meg a kiegészítő gyakorlatokat. A tanulók világosan lássák, hogy mit kell elvégezniük; ha több feladat végrehajtása következik egymás után, helyes bemutatni a feladatokat. Meg kell határozni, hogy egy feladatot hányszor hajtsanak végre; ezzel a fokozatosság is biztosítható. Természetesen megfelelő pihenőidőt kell adni a tanulók számára, amely lehet aktív pihenés is — más izomcsoport működtetése és az előzőleg működtetett izmok kikapcsolása. — Végezhető egy, vagy több kiegészítő feladat, de az általános iskolában háromnál több, még a nagyobb létszámú csapatoknál is alapos meggondolással alkalmazható, nehogy túlterheléshez, vagy csak felületes gyakorláshoz vezessen.

A kiegészítő feladatok alkalmazásának bevezetése fokozatosan már az alsó tagozatban megkezdődhet, pl. a 3—4. osztályban. Ügyelni kell arra, hogy kezdetben csak egy kiegészítő feladatot kaphatnak, és az is egyszerű, könnyen végrehajtható legyen. A pótfeladat száma fokozatosan emelkedhet kettőre, majd háromra, esetleg négyre a 8. osztályig. Inkább a feladatok nehézsége és a végeztetett mozgások, gyakorisága fokozódjék. Két-három feladat többször és jól végezve jobban biztosítja a fizikai fejlődést, mint sok gyakorlat helytelen végrehajtással.

A tanulók elhelyezésénél figyelembe kell venni, hogy ne zavarják egymást, és a főgyakorlat elvégzéséhez minden csapatnál nyugodt, biztos körülményeket kell teremteni.

Kiegészítő feladat minden testgyakorlati ágban alkalmazható; versengéssel összekötve élményszerűbbé, játékosabbá válik a gyakorlás. Szükséges, hogy a tanulók öntevékenyen és tudatosan végezzék a pótfeladatokat. Ennek elérése érdekében fokozatosan ismertetni kell egyes gyakorlatok hatását az izom- és szervrendszerre és azt, hogy az milyen hasznos a mindennapi életben. Ha tudatossá válik a tanulók előtt, mit, miért gyakorolnak, sokkal szívesebben vállalják azt a fizikai fáradtságot, melynek feltétlenül jelentkeznie kell a jól szervezett, megfelelő terhelést adó órán. A kiegészítő feladatok alkalmazása jelentősen növeli a testnevelési órák hatékonyságát, a testi képességek fejlesztését, a fő didaktikai feladat megoldása pedig biztosítja a mozgáskulturáltság szélesítését. A csapatfoglalkozásnak kiegészítő feladatokkal együtt van létjogosultsága a modern metodikai formák között!

Röplabdázás szórakoztató, játékos formában 10–14 éves korban

HAVASI GYULÁNÉ

A nemzetközi, főleg az ifjúsági korúak nemzetközi mérkőzései után mindig újra és újra felmerült bennem a kérdés: miért áll nálunk a röplabda, főleg az ifjúságiak vonatkozásában, alacsonyabb színvonalon, mint a környező népi demokratikus országokban? Miért maradunk le a sportág népszerűsége tekintetében nemcsak a keleti, hanem a nyugati, sőt az amerikai országokkal szemben is? Köztudomású ugyanis, hogy Japánban és a dél- és észak-amerikai országokban ugrásszerűen emelkedik a röplabdázók száma. Vajon módszertani, felkészítési vagy egyéb okai vannak nálunk a nívó és a népszerűség csökkenésének ebben a sportágban?

A röplabdasport széles körű elterjedésének alapvető feltételei nálunk is megvannak:

a) ez a sport nem pályaigényes, hiszen röplabdázásra a kisméretű, 20×10 m-es tornatermek is megfelelőek (hazánkban az ilyen méretű tornatermek vannak többségben — sajnos!). Az udvarokon is könnyűszerrel létesíthető röplabdázásra alkalmas pálya;

b) alsóbb fokon a drága labdák olcsó műanyag labdákkal helyettesíthetők.

A kisebb népszerűség oka tehát nem anyagi nehézségekben keresendő.

A környező népi demokratikus országokban a röplabdázást egészen fiatal korban kezdik — nagyon helyesen — oktatni, mivel a sportág magas szintű gyakorlásához sokfajta és precízen végrehajtott elem ismeretére, nagy fokú ügyességre és sokoldalú, atlétikai képzettségre van szükség. A technikai elemek automatikussá válásához hosszú idő kell. Ezek elsajátítására és az ügyesség fejlesztésére a 10—14 éves kor a legalkalmasabb. Az általános iskolai tantervben nem szerepel a röplabdázás, mivel az a felfogás terjedt el, hogy a 10—14 évesek röplabda-foglalkoztatása fiziológiai károsodást okoz. A gyakorlatban már bebizonyítást nyert, hogy a korai röplabdázás nem okoz semmiféle fiziológiai károsodást. A környező népi demokratikus országokban (Szovjetunió, Csehszlovákia, Lengyelország stb.) évtizedek óta, már az általános iskola alsó tagozatában is röplabdáznak a gyerekek, és semmiféle értesülésünk sincs arról, hogy ezzel kapcsolatban kóros elváltozást észleltek volna náluk. Nem hiszem, hogy csak a magyar gyerekek lennének más fából faragva, és csak ők lennének alkalmatlanok a röplabdázás korai elkezdésére. Nyugodtan elfogadhatjuk ezen a téren a fent említett országok tapasztalatait és tudományos kutatásait. Az utóbbi években a röplabda fiziológiailag károsító hatásával kapcsolatos felfogás nálunk is némileg módosult. Az úttörőolimpia versenyszámai között néhány év óta a röplabda is szerepel. A délutáni játékórákon és sportköri foglalkozásokon a 10—14 éves korú gyerekeket már lehet röplabdáztatni.

A röplabdázás oktatásában nehézséget okoz az a tény, hogy a röplabdázás — megfelelő szintű technikai elemek ismerete nélkül — nem elég mozgalmas és nem elég szórakoztató. Ebben a korban a fejlődő szervezet a minden körülmények között jelentkező mozgásigényét legszívesebben játékos formában elégíti ki. Ha nem játékos formában kezdjük el oktatni a röplabdázást, és a gyerek így a természetes játék- és mozgásigényét nem tudja kielégíteni (az előbbiekben említett magas fokú technikai tudásszint-követelmény miatt), igen könnyen fennáll az a veszély, hogy a gyerekek — főleg a sok mozgást igénylők — lemorzsolódnak.

Megoldottnak látszik ez a kérdés, ha a zsinórlabdázás keretében a röplabda technikai elemeit használjuk. Iskolám tanulói a röplabdázáshoz szükséges technikai tudást úgy sajátították el, hogy a zsinórlabdajátékba fokozatosan egyre több röplabdázáshoz felhasználható technikai elemet vegyítettem. Ezzel a módszerrel 2—3 év alatt olyan színvonalat értek el a tanulók, hogy az iskola színeit képviselve országos úttörőbajnokságot nyertek. Az első ilyen módszerekkel nevelt tanulók közül azóta 3 ifjúsági válogatottkeret-tag és három NB I-es csapat játékosa lett 15—16 éves korára. A röplabda technikai elemeinek oktatásánál a legcélravezetőbb módszernek látszik az, hogy a legtermészetesebb mozgásfajtát vegyük alapul. Az egyre emelkedő szintű technikai elemek elsajátítását olyan módon kell gyakoroltatni, hogy azok a gyerekek természetes játék- és mozgásigényét minden esetben ki tudják elégíteni. Ezeket a röplabdatechnikai elemeket oktató játékokat egyszerűségük és szórakoztató voltuk miatt a gyerekek szívesen játsszák. Ezek a formák egyúttal alkalmasak arra is, hogy a nem kimondottan röplabda szakos tanárok is szívesen alkalmazzák óra végi játékként.

Meggyőződésem, hogy az előbbiekben közölt elvekkel és módszerekkel a röplabda oktatását 9—10 éves korban el lehet kezdeni, és akkor el fogjuk érni a környező népi demokratikus országok röplabda-színvonalát és népszerűségének mértékét.

Az átalakított zsinórlabda módszertani lépéseit az alábbiakban közlöm:

1. *Zsinórlabda:*

A játékosok a háló két oldalán helyezkednek el a röplabdapálya nagyságú térfeleken. A játékosok száma kötetlen. A labdát felső egykezes dobással kell átjuttatni az ellenfél területére.

Hiba: a földre ejtett vagy esett, a hálóba vagy a pálya határvonalain túlra dobott labda. A labdával előrehaladni nem szabad. A labda leesési vagy elfogási helyétől kell az újabb támadást elindítani.

2. *Zsinórlabda egy felütéssel:*

Az első játékos csak érintheti, felütheti a labdát, és csak a második kaphatja el. A többi szabály a zsinórlabdához hasonló.

3. *Zsinórlabda két felütéssel:*

Az első két játékos csak érintheti (felütheti) a labdát, és csak a harmadik kaphatja el. A többi szabály a zsinórlabdához hasonló.

4. *Zsinórlabda egy felütéssel:*

Minden szabály a fentiekhez hasonló (2-es forma), csupán dobás helyett alsó vagy felső nyitással kell az ellenfél térfelére átjuttatni a labdát.

5. *Zsinórlabda két felütéssel:*

Minden szabály a 3-as formához hasonló, de dobás helyett alsó vagy felső nyitással kell az ellenfél térfelére átjuttatni a labdát.

6. *Zsinórlabda és röplabda kombináció:*

Eltérés az előbbiektől:
A labdát már nem lehet megfogni, csak ütéssel, alkar- vagy kosárérintéssel lehet az ellenfélhez átjuttatni. Az érintések száma egy térfélen bármennyi lehet. A megkötés ezzel kapcsolatban csupán annyi, hogy

a) egymás után ugyanaz a játékos kétszer nem üthet a labdába,

b) első érintéssel nem lehet a labdát az ellenfélhez visszajuttatni (egy térfélen az érintések számának egynél többnek kell lenni).

Mindegyik forma alkalmas a versenyzésre, de az iskolák közötti versenyzésre az alábbi könnyített formát ajánlom. (Erre a fokozatra egy fél év alatt az ügyesebb ötödikesek is eljuthatnak.)

A szabályos röplabdajátékot megelőző versenyzési forma:

Résztvevők kora 10—13 éves korig.

Pályaméret: 9×18 m (szükség esetén 1—1 méterrel lehet rövidebb).

Hálómagasság: 224 cm.

Játékosok száma: 9—9.

A mérkőzés 2 nyert játszma (egy játszma 15 pont).

Játszmánként kötelező a pálya és a sorok cseréje.

A számolás folyamatosan történik (tehát minden elrontott labda hibaponttal büntetendő akár nyitásból, akár nyitásfogadásból történt).

A labdát nyitással kell átjuttatni az ellenfél térfelére. A játék kezdetekor a nyitás a pálya alapvonalától, egyébként pedig mindig a pályának arról a pontjáról történik, ahol a labda elhagyta a játékteret. A labdát megfogni vagy lábbal érinteni tilos. Egy térfélen a labda érintésének száma korlátlan, a megkötés ezzel kapcsolatban csupán annyi, hogy:

a) egymás után ugyanaz a játékos kétszer nem érintheti a labdát,

b) első érintéssel nem lehet a labdát az ellenfélhez visszajuttatni (egy térfélen az érintések száma egynél több kell hogy legyen).

Hibák, melyek pontbüntetéssel járnak:

a) minden az ellenfél vonalain túlra (az ellenfél érintése nélkül) szállott, vagy a hálóba juttatott, vagy a földre esett labda;

b) minden megfogott vagy lábbal érintett; első érintéssel az ellenfél térfelére juttatott labda.

Leszögezhetem azt a tényt — saját tapasztalataim alapján —, hogy a fentiekben ismertetett módszerekkel oktatott játékosoknál nagyobb mértékben fejlődtek ki egyes jó tulajdonságok (melyek a későbbi röplabdázásukhoz szükségessé váltak), mint a hagyományos módon tanítottakénál. Így pl.:

a) megszokták, hogy *állandóan figyelve, mozgásra kész állapotban legyenek,* mivel főleg a kezdeti fokon, bármikor, bárkihez a legváratlanabbul és a legváratlanabb formában érkezhet a labda;

b) nagyon jól megtanulták a *nyitásfogadás* leglényegesebb mozzanatait (hajlított lábbal, időben labda alá helyezkedve, használhatóan, saját térfélen tartják a labdát);

c) nagyon nagy mértékben fejlődött az egymáshoz való *alkalmazkodóképességük és periférikus látásuk,* mivel sok esetben kellett egymást kisegíteni, fedezni, esetleg kikerülni (a tömeg miatt, mivel a kezdeti fokokon sokszor 10—12—15 játékos is nyüzsög egy-egy játéktéren);

d) a játék folyamatossá vált. *A figyelmük egy pillanatra sem tudott ellankadni.* (Nem esik ki idő a forgásra és nyitásváltásra. A játékot ugyanis a labda leesési helyétől minden esetben és formában azonnal folytatják);

e) *a kollektív érzés* és egyes játékosoknál az *önbizalom* nagymértékben fejlődött. Kezdetben a nyitni vagy dobni kevésbé jól tudók is képesek voltak részt venni a játékban, és megfelelő sikerélményben is részesültek. Ugyanis a jobban, hosszabban dobni, illetve nyitni tudók automatikusan hátul és a gyengébbek elöl helyezkedtek el kezdetben a pályán.

Néhány gyakorlati tanács

Az osztállyal vagy csoporttal mindig azt a játékfokozatot kell játszatni, amelyik a tudásszintjüknek megfelelő. Nagyon lényeges azonban, hogy a játékot egyre nehezebb formában játszassuk, és így fokozatosan magasabb követelményeket tűzzünk ki a gyerekek elé.

A tudásszintnek megfelelő foglalkoztatás, a fokozatosan magasabb követelmények adagolása és a sikerélmény pedagógiai és pszichológiai jelentőségére, azt hiszem, nem szükséges bővebben kitérnem.

A magasugrás oktatásának problémái az általános iskolában

KERTÉSZ TIBOR

A magasugrás technikájának oktatási formája régóta vitatott kérdés az általános iskolában oktató testnevelő tanárok körében. Ez elsősorban abból adódik, hogy a testnevelő tanárok nem képviselnek egységes álláspontot a magasugró-technika oktatási formáját illetően. Kétféle technika küzd az elismerésért: a guruló- és az átlépőtechnika. Jelenleg az átlépőtechnika van előnyben, mivel az általános iskolai tanterv szerint testnevelési órákon általában ezt kell oktatni, a guruló magasugrás csak a kiegészítő tanterv anyaga, illetve sportköri vagy szakköri foglalkozásokon alkalmazható.

Annak eldöntésére, hogy melyik technika az előnyösebb, illetve eredményesebb — figyelembe véve az összes belső és külső tulajdonságokat (tanuló életkori sajátosságai, baleseti veszély stb.) — tudomásom szerint ez ideig nem folytattak le, illetve nem publikáltak olyan kísérleteket, melyek a kérdést egyértelműen tisztázták volna.

Az esetleges viták, melyek e témában felvetődnek, nem hoznak eredményt, mivel gyakorlatilag — kísérlettel — nincsenek igazolva.

Mivel magam is érdekelt voltam, illetve vagyok e kérdésben, ezúttal szeretném ismertetni kísérletemet, melyet néhány évvel ezelőtt végeztem.

Az iskola, ahol ekkor tanítottam, és a kísérletet folytattam, nem rendelkezett tornateremmel, így a testnevelési órákat őszszel és tavasszal az udvaron tartottuk. Volt ugyan szükségmegoldásként az iskolától kb. 15 percre egy tornaterem, mely minden második héten egy alkalommal rendelkezésünkre állt, de ezt a lehetőséget csak a felső tagozatos tanulók részére vettük igénybe. (Az osztályok, melyekkel a kísérletet végeztem, az első évben nem voltak tornateremben.)

Az iskola a budapesti VI. kerületben van, így belvárosi jelleggel rendelkezik, ennek következtében mozgáskészségüket a tanulók a testnevelési órákon kívül nemigen fejleszthették. Az udvar, ahol a testnevelési órákat tartottam, távol-, magasugrásra, labdajátékok közül a kézilabda tanítására volt alkalmas.

A lehetőségekhez mérten igen sokat foglalkoztam az ugrások tanításával, különösen a magasugrókészség kialakításával és annak továbbfejlesztésével. Az ugróerő növelése érdekében minden testnevelési órán végeztettem különféle szökdeléseket. Nagyon sok rávezető gyakorlatot, mozgást oktattam, amelynek a magasugró-technika eredményességéhez, a feltétlenül szükséges kitámasztás és lendítés mozgástechnikájának elsajátításához — beidegzéséhez — hozzásegítették a tanulókat.

Nevelői pályafutásom alatt oktattam a guruló-, átlépő- és szemből magasugrás technikáját. Az idők folyamán, a testnevelési órákon és az egyesületekben szerzett tapasztalatokból, eredményekből arra a megállapításra jutottam, hogy az általános iskola 7. osztályától kezdve a guruló-magasugrás technikájának oktatása a legcélravezetőbb. A 9—12 éves gyermekek vonatkozásában ezt még nem tudtam meghatározni.

A kísérlethez négy 4. osztályt választottam ki, melyeknek kb. egyforma tanulmányi átlaga volt, így testnevelés szempontjából sem volt köztük lényeges különbség. A tanulóknak hetente kétszer egy-egy testnevelési órájuk volt.

A kísérlet lefolytatása

A tanév megkezdése után — még szeptember hónapban — mind a négy osztályban eredményfelmérést végeztem. A felmé-

rést a következő órákon megismételtem, és a két elért eredmény középarányosát vettem a kiinduló teljesítménynek.

Mivel a tanulóknak az előző évben nem volt testnevelési órájuk, így a felmérését nem előzte meg magasugrás oktatása. Legnagyobbrészt átlépő-technikával ugrottak, egy-két tanuló ugrott a korszerű technika egyéni változatával, szemből ugrást nem alkalmazott egy sem.

Osztályonként az elért eredmények átlaga :

a) osztály eredménye ..... 78,8 cm
b) osztály eredménye ..... 77,6 cm
c) osztály eredménye ..... 79,7 cm
d) osztály eredménye ..... 78,6 cm

A kísérlet lebonyolítását úgy kezdtem el, hogy minden osztálynak más-más magasugró-technikát oktattam. Év végén lemértem, hogy az osztályok a különböző technikával mennyit fejlődtek. Mivel négy osztály volt és három ugrásforma, ezért két osztálynál a szemből ugrás tanítását alkalmaztam. Ezt az ugrásformát azért választottam, mivel eddigi tapasztalataim szerint képességfejlesztés szempontjából ebben a korban ez az ugrásforma hoz legjobb eredményt.

Osztályok felosztása :

a) és *d)* osztály szemből ugró technikát,
b) osztály gurulótechnikát,
c) osztály átlépőtechnikát tanult.

Osztályok létszáma :

a)	osztály	33 tanuló
b)	osztály	34 tanuló
c)	osztály	31 tanuló
d)	osztály	29 tanuló
	Összesen:	127 tanuló

A tanmenetet, illetve az óravázlatokat úgy állítottam össze, hogy mind a négy osztály a lehetőségekhez mérten az egyes órákon egyforma megterhelésben részesüljön.

A testnevelési órákon végzett speciális gyakorlatok beállításával távolabbi célom az volt, hogy az ugróerő fejlesztésével olyan alapot biztosítsak a tanulóknak, melyre a későbbiekben nyugodtan ráépíthető a nagyobb ugróerőt igénylő guruló-technika.

Az ugróerő fejlesztésére minden lehetőséget felhasználtam. Az előkészítő részben és a fő részben is beállítottam speciális — e korban megengedett — ugró-szökdelő gyakorlatokat. Ezeket, amennyiben az óra felépítése megengedte, játékos formában is végeztettem.

Terheléses gyakorlatokat nem alkalmaztam, mert ebben a korban még az anatómiai és fiziológiai felépítés nem fejeződött be, és bár az ugróerő fejlesztése szempontjából ez nagyon jó hatással lett volna, de az esetleges károsodás miatt az ilyen gyakorlatokat mellőztem. (Gondoltam itt a társhordás különböző fajtáira és terheléses szökdelésekre.)

Az órákon leggyakrabban végzett ugróerő-fejlesztő gyakorlatok :

Előkészítő részben :

— szökdelés páros és egy lábon,
— szökdelés térdfelhúzással,
— ugró-szökdelő lépés,
— láblendítések,
— láblendítések felugrással,
— „Indián szökdelés",
— mély-guggolások.

Fő részben :

— helyben magasugrás különböző formái,
— helyből távolugrás,
— helyből hármasugrás rávezető gyakorlatai (játékosan),
— különböző ugrások emelkedéssel,
— ugrások a homokgödörbe akadályok lekűzdésével,
— ablakugrás stb.

Az egyes technikák módszeres oktatása közben nem engedtem meg az eredményre

törekvést. Legnagyobb ugrott magasság 80 cm volt. A versenyszellem kialakítása érdekében valamilyen kiegészítő számból rendszeresen vetélkedő volt beiktatva. (Ezt igen fontosnak tartottam a hangulat megteremtése érdekében.)

A tél folyamán nem ellenőriztem a tanulók fejlődését, mert a tanult technikát még nem sajátíthatták el kellő formában. Ebben az időszakban a szökdelő-gyakorlatokat mély guggolásokra, legfeljebb helyből távolugrásra korlátoztam. Tavasszal továbbfolytattam a technika tanítását és az ugróképesség fejlesztését. Az iskolaév befejezése előtt — a hangulatkeltés érdekében — osztályok közötti versenyt írtam elő az osztályok 10 legjobb ugrója részére. Ezek a versenyek minden évben megismétlődtek. A résztvevők csak a tanult technikával ugorhattak

1. *c)* osztály ..... 102,1 cm
2. *a)* osztály ..... 100,7 cm
3. *d)* osztály ..... 98,2 cm
4. *b)* osztály ..... 97,6 cm

A versenyt — amint a táblázat is mutatja — az átlépő-technikával ugrók nyerték meg.

Az iskolaév végén, az őszihez hasonlóan, szintén felmérést végeztem. Az egyes osztályok, illetve ugrástechnikával ugrók a következő fejlődést mutatták:

	Őszi felm.	Tavaszi felm.	Fejlődés
	cm		
c) osztály, átlépő technikával	79,7	88,8	9,1
a) osztály szemből ugró technikával	78,8	86,4	7,6
d) osztály szemből ugró technikával	78,6	86,2	7,6
b) osztály guruló technikával	77,6	84,8	7,2

A legjobb eredményjavulást — amint látjuk — az átlépő-technikával ugró osztály érte el.

A más-más technikával ugrók közötti fejlődéskülönbség azzal magyarázható, hogy a szemből- és guruló-technikával ugróknak új technikát kellett elsajátítani az átlépő-technikával ugrókkal szemben.

(Folytatjuk)

Személyi változások

Dr. Nagy György testnevelő tanárt, pszichológust nevezték ki az Országos Pedagógiai Intézet Testnevelési Tanszékén közel egy éve megüresedett állásra. Ezt megelőzően a Pszichológiai Tudományos Társaságnál dolgozott. Különböző pszichológiai témákról többször tartott előadást az OPI tanfolyamain, tanári munkaközösségi foglalkozásokon.

Kobela Lehelné az MTS budapesti tanácsának volt munkatársa, az MTS OT tömegtestnevelési és -sportosztályának lett munkatársa. Ugyancsak erre az osztályra került *Dékán Antal*, is aki korábban az MTS OT egy másik osztályán dolgozott.

Új munkakörükben, illetve beosztásukban mindannyiuknak sok sikert kívánunk!

A magyar sport utánpótlása a KSI-ben

A világraszóló eredmények, a csúcsok, rekordok hullása, a teljesítmények növekvő tendenciája és a világ sportjának emelkedő mércéje a felkészítés sokkal magasabb fokát igényli.

A tudományágak egész sora: a fiziológia, pedagógia, pszichológia, mechanika stb. kapcsolódik a sport szolgálatába. Tudatosabb a felkészülés, tervezettebb az edzésmunka, és egyre fiatalabb korosztályokat vonnak be a sportbeli szakosodásba és a vele együtt járó tervszerű, rendszeres munkába.

„Egységesíteni a sportot, és összefogva a legjobb erőket gondoskodni az utánpótlás nevelésének egységes rendszeréről" — ez volt a feladat és a jelszó is egyben, mikor a Magyar Testnevelési Sporttanács határozatot hozott a Központi Sportiskola megalakulásáról az utánpótlás-nevelés egységes rendszerének programján belül.

A KSI az MTS módszertani osztályának vezetése mellett kezdte meg működését 900 tanulóval és 9 szakosztállyal, majd ez a létszám mind a beiskolázottak számát, mind a szakosztályok létszámát tekintve jelentősen bővült. Jelenleg 14 szakosztályban 3000 úttörő, serdülő és ifjúsági sportolóval dolgoznak a KSI edzői, oktatói, tanárai.

1965-től már önálló intézmény. Feladata kettős:

1. Az élsport tervszerű, folyamatos utánpótlása.

2. Az egész országra kiterjedő sportiskolás hálózat számára biztosítani a megfelelő módszereket, melyeknek leszűrése csak a szakmai munkában szerzett tapasztalatok rögzítése és rendszerezése alapján válik lehetővé.

5 éves munka, kiváló eredmények, ifjúsági csúcsok, ifjúsági válogatottak, nemzetközi sikerek, Európa-bajnoki helyezések, hazai bajnokságok tanúskodnak a KSI életképességéről.

Néhány példa: Az atlétikai szakosztály Csipán Borbála teljesítményének és a 3×800 méteren felállított ifjúsági csúcsoknak örvendhetett az elmúlt esztendőben. Jó képességű futó-, dobó- és fiatal ugróatléták is kerülnek ki Iharos Sándor szakágvezető kezei közül. Az asztaliteniszező Mágos Judit ifjúsági válogatott, felnőtt válogatottkerettag, a legutóbbi moszkvai verseny egyéni győztese. Az ugyancsak asztaliteniszező, 1954-ben született, Szendi Kati négyszeres úttörőolimpiai bajnok, ifjúsági válogatott. Asztaliteniszben a KSI fiú- és leánycsapatai a felnőtt NB II-ben játszanak. Bajnokságért küzdenek a serdülő I—II—III. osztályban a KSI labdarúgói is. Budapest-bajnok az öttusa ifjúsági csapat, és az országos bajnokságon a serdülők második, az ifjúságiak harmadik helyezést értek el. Szép eredmény a kosárlabda-szakosztály 8 ifjúsági válogatottja, melyből 5 fiú és 3 leány. A szakosztály egyébként a serdülő és ifjúsági mezőny szinte valamennyi osztályában szerepel bajnoki esélyesként. A fiúk harmadikok a minszki ORT-n, 1967-ben országos ifjúsági kupagyőztesek, a budapesti nemzetközi tornán legyőzik a lengyel ifjúsági válogatottat. Az úttörőolimpiai bajnok Attila utcai és Somogyi Béla úti iskolák játékosai a KSI tagjai. A kajak-kenu szakosztály tagja az ifjúsági ORT-győztes Várhelyi Péter, Európa-bajnoki harmadik a Várhelyi—Ballai páros, az 1968-as felnőtt bajnokságon Nagy Lajos a negyedik, a 4×500-as váltó pedig harmadik helyezést szerzett. Úszásban 6 bajnokságot szerzett a KSI csapata a serdülő bajnokságon: serdülő csúcsot 4×100-on és 1500 méteren és kiváló ígéretek Hargittay Tamás, Csőke, Tallós... Abszolút bajnokok a jégkorongozók a serdülő és ifjúsáig mezőnyben. 15 ifjúsági válogatottkeret-

taggal rendelkeznek. Jó eredménnyel szerepeltek a csak felnőttek számára rendezett Magyar Népköztársasági Kupán, jelenleg folyik a készülődés az ifjúsági Európa-bajnokságra. Szép számmal van a tornaszakosztályban is ifjúsági válogatott. Női vonalon sokan közülük még serdülő korban vannak, de már biztos tagjai a keretnek. Wéber Judit, Erlik Zsuzsa, Kelemen Márta az NDK, Csehszlovákia és Románia elleni találkozókon már szépen szerepeltek. Szekeres Béla egyéni harmadik a románok elleni nemzetközi viadalon. A KSI tornászcsapatai esélyesként, bajnokjelöltként indulnak az országos ifjúsági bajnokságokon. Wizner Tamás és Koller Ákos ifjúsági és utánpótlás-válogatottak a KSI vízilabdaszakosztályának sportolói. Sok név, sok eredmény, de a munka produktuma: az idő, a kivitel, a gólok, a pontok, a teljesítmények. Hogyan keletkeztek ezek?

Az egyesületi sport tapasztalatai alapján a fiatalkorúak foglalkoztatásában sok helyen az oktatási folyamat egyoldalú kidomborítása érvényesült, mellőzve a nevelés szükségszerűségét. A KSI célkitűzéseiben az oktató-nevelő munka harmonikus egységet alkot, egymástól elválaszthatatlan folyamat. Erről tanúskodik a Központi Sportiskola 1968-ban megjelent „Nevelési terve", mely részletesen tartalmazza a sportmunkában nélkülözhetetlen nevelési célokat, eljárásokat. Az itt felsorolt feladatoknak, nevelési célkitűzéseket össze kell hangolni a sportmunkában talán elsőrendűnek nevezhető oktatással. Az eddigi felmérések, próbák alapján a célkitűzés elérése sikerrel járt. Ebben a kérdésben egyébként fontos szerepet játszottak a Központi Sportiskolába szerződtetett fő- és mellékfoglalkozású testnevelő tanárok, magas képesítésű szakoktatók, oktatók.

A képzés rendszere a KSI-ben évjáratoknak megfelelően történik. A megterhelés és az edzések száma pedig a fiatal sportolók életkori sajátosságaihoz igazodik. A heti edzésszám 3—4—5 között váltakozik, alkalmazkodva a sportági kívánalmakhoz, sajátosságokhoz. Az edzés ideje szintén az előző tényezőkhöz igazodik, hiszen természetes, hogy a labdajátékok edzésideje kevésbé időrabló, mint pl. az öttusa vagy a kajak-kenu edzéseinek időtartama.

Az iskolai szünetekben az edzésfoglalkozások mindennaposak. Ezt az igazgatóság részben napközi, részben edzőtáborok biztosításával támogatja. A táborokban a tanulók rendszeres étkeztetésben részesülnek, melyhez eredményeiknek megfelelően kell hozzájárulniuk. Az edzéseket ilyenkor csak főfoglalkozású edzők, testnevelő tanárok tudják ellátni, kik szabad idejüket jobban hozzá tudják igazítani az edzőtáborok idejéhez. A szakágak munkáját, ellenőrzését, az eredmények kiértékelését, a publikációt külön szervezési csoport végzi, mely a módszertani és a gazdasági csoportok munkájával összhangban működik. A sportiskola egyébként az egyszemélyi vezetés elve alapján működik, a KISZ és az Úttörőszövetség támogatásával, segítségével. A szakosztályok — az asztalitenisz, atlétika, kajak-kenu, labdarúgás, öttusa, kosárlabda, jégkorong, tenisz, torna, úszás, vízilabda, birkózás, vívás, kerékpár — egy szakágvezetővel és egy vagy két főhivatású edzővel, valamint mellékfoglalkozású oktatókkal rendelkeznek. A Központi Sportiskola munkáját, a vezetést, az eredmények felmérését, közlését részben a tantestületi értekezletek, módszertani értekezletek, legújabban pedig az 1968-ban megjelent Tantestületi Tájékoztató végzi, irányítja. Az ifjúság számára a KSI Ifjúsági Híradó közvetít, melynek számaiban a sportági eredmények, szakosztályi beszámolók mellett a fiatalok cikkei, versei, beszámolói szerepelnek.

Az oktatók, edzők munkája az általános és speciális sportági munka mellett komoly adminisztratív tevékenységet is igényel. Ez a munka összefüggésben van a KSI nyilvántartási rendszerével. A nyilvántartás szükségessége különösen az elmúlt években jelentkezett, egyenes arányban a sportiskolai tagság ugrásszerű emelkedésével. A csoportnaplók, melyekkel minden mellék- és főfoglalkozású oktató rendelkezik, szá-

mon tartják a csoportok havi összlétszámát, az újonnan beiskolázottakat, a magasabb csoportba felkerülőket, ellenőrzik a tagdíjak rendezettségét, a havi sportági vagy általános felmérések, versenyek eredményeit. A csoportnapló külön úgynevezett személyi lapokkal is rendelkezik, ahol a csoport munkájában közreműködő tanuló összes adataival együtt szerepel. Ez megkönnyíti az edző dolgát akár a havi rendezvényekre való kiértesítés, akár más jellegű adat szükséges előkeresésében.

A nevelőmunkában, a KSI szakosztályainak nevelési tevékenységében szinte elengedhetetlen a megfelelő kulturális tevékenység. 1968-ban már külön nevelési szaktanácsadó foglalkozik a KSI kulturális életével, melynek aktív megvalósítása főleg a napközi és edzőtáborok idején, tehát az iskolai szünetekben lehetséges. A kultúrmunka a KSI edzőtáboraiban (pl. az aktuális eseményekkel foglalkozó újságok, folyóiratok címének ismertetése) tartalmaz továbbá társasjátékokat, azok megtervezését, színház-, múzeumlátogatást stb.

Döntő a Központi Sportiskola és a tanulók iskolái szoros kapcsolatának megteremtése. Ez elsősorban a tanulmányi munka ellenőrzésének lehetősége miatt fontos, másodsorban a megfelelő viselkedés, magatartás ellenőrzése sem közömbös a tanulmányi és sportmunka összekapcsolódásában. A tanulmányi előmenetel javítását szolgálja a Sportiskolában minden évben megrendezésre kerülő „jó tanuló, jó sportoló"-mozgalom.

Az eddig felhasznált módszerek, a tudatos aktív oktatói, nevelői munka helyességét az elért eredmények bizonyítják a legjobban, hiszen a legfrissebben alakult szakosztályok kivételével a KSI szinte valamennyi sportág élvonalába került ifjúsági és serdülő szinten. A jövő céljai között a tudatosabb munka és a nagyobb szervezettség mellett az eddigi tapasztalatok alapján a munka további elmélyítése szerepel. Erősödik a központi és a végrehajtó apparátus, és majd a jövő bizonyít...

Somorjai László

Szakirodalmi figyelő



● Sport és pedagógia

A szórakozva tanulás ősi alapelvét újszerűen alkalmazták egy brüsszeli iskola pedagógusai. Az egyes órákra színes egyéniségeket, például híres sportolókat hívtak meg, hogy ezzel is növeljék az érdeklődést, vonzóbbá tegyék a tananyagot. Az egyik híresség Gaston Roelants, világcsúcstartó atléta volt, akivel érdekes eszmecserét folytattak a tanulók. Földrajzórán szóba került, hogy a világot járt futó milyen városokban versenyzett, mely földrészeken járt, milyen az egyes országok éghajlata, lakossága, közlekedése, kulturális és sportélete stb. Matematikaórán pedig kézenfekvő volt, hogy a futás sebességét számítgatták különböző formában, például: hány perc alatt fut le öt kilométert a világcsúcstartó, hány kilométert fut az edzéseken, mennyit tesz ez ki egy évben stb. Egészségügyi, biológiai ismeretek (milyen izmok működnek a futásnál, légzés és vérkeringés futómozgás közben stb.) szerzésére is sok jó alkalom kínálkozik, de akár fogalmazást is lehet írni irodalomórán például a győzelem utáni lelkiállapotról vagy a versenyekre való felkészülésről. Az újszerű próbálkozás nagyon jól bevált, érdekes színfoltot jelentett a tanulók számára, hasznos lenne talán itthon is egyszer-egyszer alkalmazni és színesíteni vele a tanítást. (Sport, 9. évf. 44. sz. Svájc.)

A kisméretű uszodák előnyei

A nyugatnémet „Olimpisches Feuer" című szaklap kimutatást közöl a nemrégen épült öt kisméretű uszoda gazdaságosságáról. A normál méretű 12,5×25 méteres medence helyett 8×25 méteres uszodákat építettek, amely alig valamivel hátrányosabb a réginél, de építése és üzemeltetési költsége jóval olcsóbb, így kisebb városokban, községekben — esetleg helyi erőforrások segítségével is — megvalósítható. Az uszodák egyébként teljesen automatizált berendezéssel vannak ellátva, minimális személyzetet igényelnek, ami szintén nagyban csökkenti a költségeket. A cikk részletes műszaki leírást és a berendezésekkel kapcsolatos újabb tapasztalatokat is közöl. (Olimpisches Feuer, 1967. 3. sz.)

Kerekasztal-konferencia a testnevelési óráról

A Szovjetszkij Szport kerekasztal-értekezletet rendezett, amelyen több mint ötven szakember vitatta meg a testnevelési órák tartalmi és formai problémáit. A fő téma a hatékonyságnövelés volt. Egyöntetű vélemény szerint az alsóbb osztályokban az egyszerűbb gyakorlatoknál legcélszerűbb az együttes osztályfoglalkozás módszerét alkalmazni, míg a felső tagozaton hatásosabb a kiscsoportos foglalkoztatás. Az utóbbi módszerrel kapcsolatban felvetődött a körkörös foglalkoztatás kérdése, amely éles vitát váltott ki. Többen e módszer ellen szólaltak fel, azzal érvelve, hogy kizárólag csak jól felkészített, képzett tanulókkal lehet megvalósítani, és az ilyen órán az oktatás helyett csak besulykolás folyik. A körkörös módszer hívei amellett kardoskodtak, hogy ez a foglalkoztatási forma a testnevelési óra szervezésének univerzális, önálló módszere, amely egymagában képes megoldani az oktatási, nevelési és képzési feladatokat. Az új eljárásnak mind az ellenzői, mind pedig a támogatói egyetértettek azonban abban, hogy a testnevelési óra elsősorban az oktatás és a nevelés célját szolgálja, ezért nem szabad edzéssé átalakítani. Szóba került az — újabban sokat emlegetett — házi feladat problémája is, amellyel kapcsolatban sok pozitív vélemény hangzott el, és a résztvevők egyetértettek abban, hogy nagyon hasznos lenne ezt az eljárást széles körben is elterjeszteni és metodikáját részletesen kidolgozni. A konferencián felmerült az az igény, hogy több tapasztalatcserére, publikációra lenne szükség, és a testnevelésben is igyekezni kell az elméleti-tudományos eredmények gyors, közvetlen felhasználására. (Szovjetszkij Szport, 1967. V. 5.)

A „második út" eredményei Németországban

Az NSZK lakossága egészségi állapotának rosszabbodása, a gyermekek testtartási hibáinak növekedése, a szív- és keringési zavarok feltűnő szaporodása stb. arra késztette a Német Sportszövetséget (DSB), hogy az „első út", a teljesítménysport mellett megnyissa a testedzés „második útját" is. A Sportszövetségben külön osztály alakult, mely a tömegsport régi formáinak alkalmazásával, modernizálásával és továbbfejlesztésével foglalkozik. 10 év alatt évenként 1000 egyesület alakult (az NSZK egyesületeinek 50%-a!), 20 000 új szakosztály a „második útra" (ebből 3000 „család"-szakosztály, „férj—feleség", „anya—gyermek", „apa—fiú" szakosztály). 20 000 mellékfoglalkozású edzőt képeztek ki erre a célra, akik 6—7 DM óradíjat kapnak. Az egyesületek átlaglétszáma 75-ről 202-re növekedett, a sportolók száma pedig az utóbbi években 2,5—3 millióval nőtt (nagyobb részben a „második út" révén).

Érdekes megemlíteni, hogy azok számára, akik nem vállalják az egyesületi tagságot, lehetővé teszik a meghatározott időre szóló tagságot is, tanfolyamokat, népi vetélkedőket rendeznek. Új sportszereket és új módszereket dolgoztak ki. Ilyen pl. az Indiaka, egy tenyérrel játszható tollaslabda, a minihoki, a „lassú labda" (mely sajátos konstrukciójánál fogva lassabban gurul, és nem nagyon rugalmas, ezért időseknek igen megfelelő), a zenés ritmika, „anya—gyermek", „család" szakosztályok stb.

Modern propagandaeszközöket is felhasználnak, mint pl. a plakátok, apróhirdetések, film, televízió stb.

(Leibesübungen—Leibeserziehung, 1968. 6. sz. Szerző: Fritz Holzweber.)

Tornaszünetekkel a mozgáshiány ellen

Svájcban két testnevelő tanár kezdeményezésére megindult a szünetközi torna szervezése, amely kiegészíti a 3 testnevelési órát, a sportdélutánokat és a heti egyszeri úszófoglalkozást. A tornaszünet anyaga egyszerű, de minden izomcsoportot foglalkoztató, intenzív gyakorlatokból áll, melyeket a legprimitívebb körülmények között — az iskolapaddal, mint egyetlen tornaszerrel — is el lehet végezni. (Sport, Zürich, 1968. márc. 15.)

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ

№ 5 1968 г.

Марианна Н. Гомбош: Возможности ознакомления с учениками в физкультуре 129

Шаролта Бечи Берталан: Новые пути физкультуры в школах ГДР (IV) 131

Пал Немчик: Исследование в связи с чувством равновесия в обучении опорному прыжку в восьмилетней школе 143

Йожефнэ Дан: Занятия команд в современной физкультуре 147

Дюланэ Хаваши: Игривые формы волейбола 151

Тибор Кертес: Проблемы обучения прыжку в высоту в общей школе 154

Ласло Шоморяи: Смена венгерского спорта в Центральной Спортивной Школе 157

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА 159

KÖRPERERZIEHUNG

Heft 5/1968.

Marianna N. Gombos: Die Möglichkeiten der Erkennung der Schüler im Fach Körpererziehung 129

Sarolta Becsy Bertalan: Die Körpererziehung in den Schulen der DDR — auf neuen Wegen (IV.)..... 131

Pál Nemcsik: Untersuchung zum Gleichgewichtssinn im Unterricht des Stützsprunges in der Grundschule 143

Józsefné Dán: Riegenbetrieb in der heutigen Körpererziehung 147

Gyuláné Havas: Volleyballspiel in unterhaltender, spielerischer Form im 10. bis 14. Lebensjahr 151

Tibor Kertész: Die Probleme im Unterricht des Hochsprunges in der Grundschule 154

László Somorjai: Der Nachwuchs des ungarischen Sports in der Zentralsportschule 157

FACHLITERATUR 159

Ára: 2,40 Ft

A testnevelés tanítása

EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ

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

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

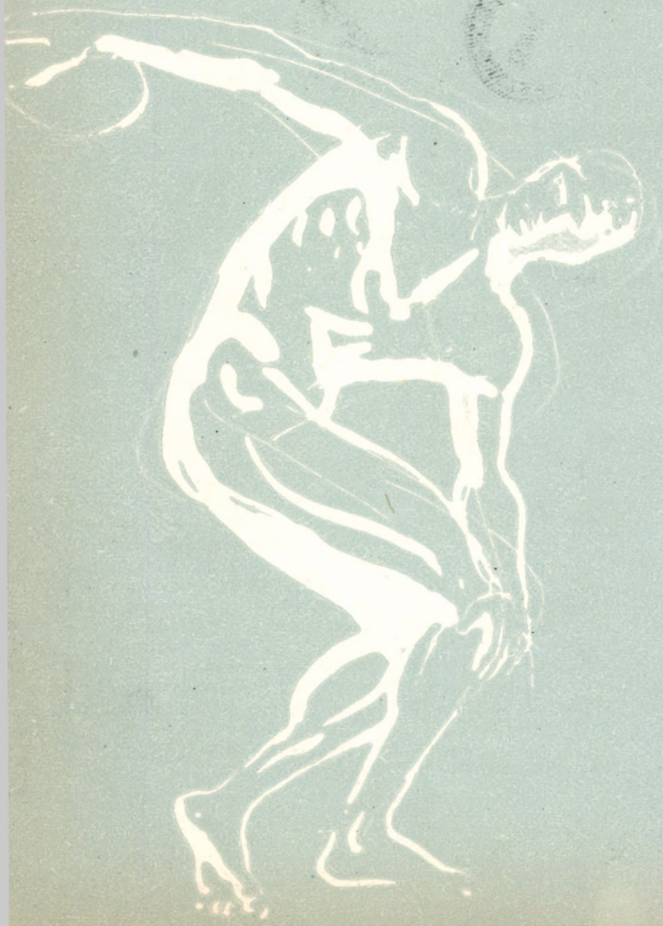
Csekkszám: 61.256

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

INDEX: 25 824

A testnevelés tanítása

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA



A MŰVELŐDÉSÜGYI
MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI
FOLYÓIRATA
IV. ÉVFOLYAM
1968.

6.



Bognár Károly felvétele

A testnevelés tanítása

Szerkesztő
Burka Endre

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

E számunk munkatársai: Farmosi István tanár, Kaposvár, *Kertész Tibor* főisk. adjunktus, Budapest, *Kiss István* vez. szakfelügyelő, Miskolc, *Madarász Endre*, az MTS OT munkatársa, Budapest, *dr. Nádori László* főisk. adjunktus, Budapest, *dr. Simon Gyula*, a Magy. Pedag. Társaság főtitkára, Budapest, *Somorjai László* tanár, Budapest, *Takács Ferenc* főisk. adjunktus, Budapest.

Megjelenik évente hatszor

TARTALOM

Dr. Simon Gyula: Az 1868. XXXVIII. törvénycikk 100. évfordulójára 161
Dr. Nádori László: Előtérben a tudományos kutatás — tanárképzésünk új távlatai 166
Farmosi István: A rendszeres testnevelés hatása a függőleges felugrásra 170
Kertész Tibor: A magasugrás oktatásának problémái az általános iskolában 174
Kiss István: Téli foglalkozások, korszerű síoktatás Borsod megyében 178
Somorjai László: Testmozgás — munka — tanulás 181

Szerkesztőség: Budapest, VII., Gorkij fasor 17—21. OPI Testnevelési Tanszék.—Telefon: 228-203, 228-238, 228-609, 108-as mellék. — Kiadja a Tankönyvkiadó, Budapest, V., Szalai u. 10—14. — A kiadásért felelős: Vágvölgyi Tibor igazgató. — Terjeszti a Magyar Posta. — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlapirodánál (KHI. Budapest, V., József nádor tér 1. sz.) közvetlenül vagy csekkbefizetési lapon (csekkszámlaszám: egyéni 61.256, közületi 61.066), valamint átutalással a KHI. MNB. 8. sz. egyszámlájára. Előfizetési díj egész évre: 14,40 Ft. — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest, V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban. Példányonkénti eladási ár: 2,40 Ft.
68.1330 Egyetemi Nyomda, Budapest
Felelős vezető: Janka Gyula igazgató

Az 1868. XXXVIII. törvénycikk 100. évfordulójára

DR. SIMON GYULA

Népoktatási intézmények már az újkort megelőzően is létesültek, de gyorsabb fejlesztésük és kötelezővé tételük a polgári társadalom követelménye és szülötte. Jogi szabályozásra általában az első ipari forradalom időszakában került sor, amikor a termelés és az uralkodó osztály profitérdeke a fejlődő technika eszközeinek használatához meghatározott ismeretek kötelező iskolai oktatását kívánta meg. Európában ez a folyamat a XIX. századra esik, hazánkban az 1868. XXXVIII. törvénycikk mondta ki a tanítás kötelezettségét.

Régebbi, de részben újabb szakirodalmunk is nem kis büszkeséggel hivatkozik arra, hogy a népoktatás kötelezővé tételében megelőztünk számos európai országot. Nagy horderejű jogalkotásról van természetesen szó, mely a közművelődést átalakítja és fejlődésére is kihat, s az sem közömbös egy nép életében, hogy a törvény melyik évtizedben vagy évben lép hatályba, mégis a fenti véleményt csak részben és csak fenntartásokkal lehet elfogadnunk.

Büszkék vagyunk valóban, hogy a polgári liberalizmus olyan kiválóságának, mint Eötvös Józsefnek sikerült a nép alapfokú ismeretekben való részesítését s ezzel a művelődési kötelességek és lehetőségek kiterjesztését — társadalmi fejlődésünkhöz hasonlítva viszonylag korán — törvénybe önteni, ugyanakkor látnunk kell, hogy maga a kodifikálás nem jelenti egyben a végrehajtást is, s nem fejezi ki szükségképpen a népoktatás fejlettebb szintjét. Pl. Franciaországban 1882-ben tették kötelezővé az elemi iskolai oktatást, Angliában az 1876—1883-ig kiadott törvények vezették be, s Németországban a század végére válik általánossá valamennyi államban.

Ezekben az országokban azonban a múltban mindig fejlettebb volt az oktatásügy és azon belül az alsó fokú oktatás, mint nálunk. Nem szabad elfelejtenünk azt sem — s erre bizonyára büszke minden francia hazafi —, hogy az 1789-es forradalom kora fogalmazta meg egyetemes érvénnyel a modern közoktatásügy néhány alapvető és korszerű követelményét: egységét, állami jellegét, az elemi oktatás kötelezőségét és ingyenességét. Éppen ezekről a magaslati pontokról oldhatjuk fel a nemzeti elfogultság szűkebb kereteit, az indokolatlan büszkeséget, és e nézőpontok teszik lehetővé, hogy az egyetemes fejlődés szintjéhez mérjük népoktatási törvényünk értékeit, eredményeit és hiányosságait.

Először nézzük a törvény előírásait, jelentőségét, majd vessük össze a történeti fejlődés fenti követelményeivel és nézőpontjaival, végül szenteljünk néhány szót az iskolai „testgyakorlat", testnevelés nevezetű tantárgy helyzetének, közvetlenül a törvény megalkotása nyomán.

Az 1868. XXXVIII. tc.-nek jelentősége mindenekelőtt abban rejlik, hogy a népiskolai oktatás egységes szabályozását kívánja megadni a polgári állam egészére nézve. A tankötelezettség kimondásával és egyéb előírásaival határozott lépéseket tesz a feudális elkülönülés, szétdaraboltság felszámolására, a polgári közoktatási rendszer alapjainak lerakására. A polgári átalakulásért megindult harcok és kezdeményezések — a hazai súlyos feudális maradványokkal terhelt helyzet ellenére is — már jóval a kiegyezés előtt kísérletet tettek a közművelődés egységesebb szabályozására. A felvilágosult abszolutizmus neveléspolitikai törekvéseit összegezte ilyen szándékkal, de csak részeredményekre vezetett az 1777-ben latin nyelven megjelent nevelési rendszer, a *Ratio Educationis*.

A reformkori oktatásügyet nemcsak a művelődés korszerűbb, a polgári társada-

lom igényeihez mért megújítására, a kisdednevelés, a népoktatás, a nőnevelés szervezésére és fejlesztésére irányuló törekvések, a magyarnyelvűség követelése jellemezte — megannyi haladó nézet és jószándék —, hanem legalább annyira a felekezeti, nemzetiségi, területi tarkaság, a széttöredezettség. A „közös iskolák" ügye, mely ebbe a szétesettségbe valamiféle egységet kívánt belevinni és a haladást jelentette, mindig támadási célpontja volt a reakciónak, a hátrahúzó erőknek, s számarányában is elmaradt a többi iskolafenntartó által birtokolt iskola számától. Az önkényuralom iskolapolitikai szándékai csak a nemzetellenességben s a demokratizmuson alapuló pedagógiai mozgalmak és gondolkodás elfojtásában voltak egységesek, ez árnyékolta be számunkra az Entwurf rendelkezéseit is.

Az 1868-as népoktatási törvény legnagyobb jelentőségű cikkelye az első volt, mely kimondja: „Minden szülő vagy gyám, ideértve azokat is, kiknek házában gyermekek, mint mestertanítványok vagy háziszolgák tartatnak, kötelesek gyermekeiket vagy gyámoltjaikat (ha nevelésükről a háznál vagy magántanintézetben nem gondoskodnak) nyilvános iskolába járatni, életidejük 6. évének betöltésétől egész a 12-ik, illetőleg a 15-ik év betöltéséig."[1] A 6—12 éves tanulóknak a mindennapos, a 12—15 éveseknek a heti néhány (télen 5, nyáron 2) órás ismétlőiskolát kellett látogatniuk. E kötelességet megszegőket — illetve a szülőt, gyámot figyelmeztetésben, majd pénzbeni büntetésben kell részesíteni.

A törvény megszervezte a népoktatási tanintézetek körét (elemi és felsőbb népiskolák, polgári iskolák és tanítóképzők). Iskolafenntartók lehettek a községek, egyházak, társulatok és magánosok. Az állam főfelügyeleti jogát a felekezeti iskolákra is kiterjesztette. Előírta, hogy az iskolákat szemléltetőeszközökkel, taneszközökkel szereljék fel. A községi iskolákban a szegénységüket kimutató gyermekek tandíjat nem fizetnek és ingyen kapnak könyveket az iskolától. Szabályozta a tanítási időt, megállapította a tantárgyakat, és kimondta, hogy egy tanító 80 növendéknél többet nem taníthat. A fiú- és leánytanulók „elkülönözve", s ha lehet, külön termekben tanuljanak. Az oktatás a tanuló anyanyelvén történjék, „amennyiben ez a nyelv a községben divatozó nyelvek egyike". A törvény a felekezeti iskolák és fenntartóik státusát nem korlátozta, némi — bátortalan és szerény — hangsúlyt adott a közös iskolák létesítésének.[2] Az állam feladatává vált a tanítóképzés javítása, amit 20 képző felállításával s a képzés idejének 3 évre emelésével kívánt megvalósítani. A törvény nyomán a világi oktatás hálózata alakulhatott ki, mely történeti fejlődésben egyre nagyobb rést üthetett volna az egyházi iskolázás monopóliumán. Összesen 16 paragrafus kívánja a különösen sok feudális vonást hordozó tanítói javadalmazásokat, fizetéseket, továbbá a tanítók erkölcsi megbecsültetését magasabb szintre emelni.

Nem ismertetjük a törvény valamennyi cikkelyét, csak azokat ragadtuk ki, amelyek a történeti megítélés szempontjából fontosak és jellemzőek lehetnek. Elegendőek annak szemléltetésére, hogy a magyarországi közművelődés fejlődésének egyik fontos, korszakos jelentőségű mérföldkövéről van szó, mely a köznevelés polgári átalakítását célozta. Ez az ország adott helyzetében jelentős előrelépés volt a haladás útján. Az iskolakötelezettségnek büntető szankcióval való kimondása — a megvalósulás mértékétől mindig függően — egyre nagyobb tömegeket részesít alapfokú ismeretekben s von be ezáltal a művelődés lehetőségeibe. A tömegek most már az iskolaügy révén is fontos fegyverekhez juthatnak felszabadulásukért folyó harcaikban. A törvény megalkotásában elévülhetetlen érdemeket szerzett báró Eötvös József és az ügyet hűséggel szolgáló munkatársai. Eötvös szembefordult a feudalizmussal, s noha a liberalizmus illúziói őt is táplálták a művelődéspolitika túlértékelésében, abban a tévhitben, hogy az osztályellentéteket a közműveltség kiszélesítése eltüntetheti — a nép kulturális felemelésének szenvedélyes szol-

gálatában a patriotizmus nagy és ma is elevenen ható példáját nyújtotta.

A törvénycikknek — mint közismert — vannak fogyatékosságai is, melyek közül a legszembeötlőbb, hogy végül is nem biztosítja a községi, állami iskolafenntartás primátusát az egyháziakkal szemben, azt a jogszabály adta előnyt, mely a világi fejlődést legalább perspektivikusan garantálta és biztosította volna. Az iskola világi jellege a tényleges állapotok tükrében nem változik. Az iskolák 87%-a egyházi. Az egyház befolyása a községi iskolákra is nagymérvű, pl. a vallástan a kötelező tárgyak élén foglal helyet. Mindez azért is a törvény legnagyobb gyengeségei közé tartozik, mert már 20 évvel kihirdetése előtt olyan törvényjavaslat került — ugyancsak Eötvös minisztersége és elévülhetetlen érdemei alapján is — a magyar országgyűlés elé, amely a polgári köznevelés megteremtésében félreérthetetlenül képviselte a világi jelleget. Igaz, hogy akkor forradalom volt, s most kiegyezés ... A megoldatlan kérdés végül is túlélte a századot, sőt a világháborúk korát is, s végleges és megnyugtató rendezésére csak a népi demokratikus kulturális forradalom vállalkozhatott.

A törvény másik nagy fogyatékossága a közoktatás szervezetének felépítésében, a fokozatok egymásra építettségének hiányában mutatkozik. Mása ez minden polgári jellegű iskolaszervezetnek. A 6 éves népiskola teljes zsákutcát, a polgári iskola részleges zsákutcát jelent az iskolázásban. A polgári neveléstudomány a 10 éves korban bekövetkező szelekciót a tehetséggel indokolja, de a statisztikák arról árulkodnak, hogy a kiválasztás társadalmi: anyagi okok miatt a dolgozó osztályok gyermekei szorulnak — elenyésző kivételtől eltekintve — a művelődés vakvágányaira. S az ingyenességet csak a kevés számú községi iskola csakis a szegénysorsukat igazoló tanulóira terjesztették ki, ami az iskolafenntartás statisztikáját tekintve édeskevés volt, s ezzel a népoktatás még nem lett ingyenes.

A polgári neveléstörténelem rendkívül magasra értékelte a törvénynek a tanulás és a tanítás szabadságára vonatkozó szabadelvű intézkedéseit és nézeteit. A történelem próbáját azonban ezek a nézetek nem állták ki. Iskoláink államosítása 1948-ban rámutatott a népoktatás nagy színvonaleltéréseire, a tanszemélyzet erkölcsi-anyagi megbecsülésének jelentős színvonalkülönbségeire az állami, községi iskolák javára. Népi demokratikus fejlődésünknek pedig egész gyakorlata azt igazolja, hogy a tanszabadság elve csupán „malaszt", jámbor óhajtás, ha a társadalom a jog mellé anyagi lehetőségeket csak a kiváltságosoknak teremt. Ezért fordítható visszájára a liberális művelődéspolitika alapelve: nem a kiszélesített közművelődés eredményez fejlett társadalmat, hanem csakis a legfejlettebb társadalom eredményezhet demokratikus közművelődést. Kedvezőtlen történelmi tapasztalataink vannak arra nézve, hogy a törvény 11. §-ának ama előírásai, hogy a hitfelekezetek iskoláikban „a tanítókat és tanárokat maguk választhatják, azoknak fizetését maguk határozhatják meg, a tankönyveket maguk szabhatják meg s a tanítási rendszer és módszer iránt is intézkedhetnek" — milyen eredményekre vezetnek.

A népoktatási törvény a nemzetiségi kérdésben Eötvösnek a 60-as években újrafogalmazott nézeteit tükrözi. Meg kell nyerni a nemzetiségeket, de úgy, hogy saját körükben „lehetőségig kifejlődve" éljék egyéniségüket. Mérsékelt és békülékeny álláspontját a törvény 58. §-a így fejezi ki: „Minden növendék anyanyelvén nyerje az oktatást, amennyiben ez a nyelv a községben divatozó nyelvek egyike". A tanítók pedig feleljenek meg ennek a követelménynek. Ezen túlmenően azonban a törvény nem rendezi intézményesen a nemzetiségek művelődési jogát. Az eötvösi szellemet ebben a kérdésben ugyanaz a sors várja a dualizmus politikai harcaiban, mint a polgári liberalizmus valamennyi haladó gondolatát: a „szabadelvű" paragrafusok szellemét a konzervatív uralkodó osztályok saját érdekükben „értelmezik" és

kiforgatják. Újabb jogszabályok születnek, melyek most már kifejezetten a nacionalizmus álláspontjáról konkretizálják a nemzetiségek iskolázási lehetőségeit. Az 1879. évi XVIII. törvénycikk alapján a magyar nyelv kötelezővé válik valamennyi népoktatási intézményben, s 1882-től tanítói oklevelet csak a magyar nyelv oktatására is képesített nemzetiségi tanítójelölt nyerhetett; 1907-től kezdve pedig a nem magyar tanítási nyelvű iskolák csak abban az esetben részesülhettek államsegélyben, ha a magyar nyelvet, földrajzot, történelmet, a polgári jogokat és kötelességeket a VKM tanterve és az általa jóváhagyott tankönyvek alapján tanítják.

*

Az 1868. XXXVIII. tc. megvalósításának bajain, nehézségein, az ország köznevelésének szomorú állapotán, az egyházi iskolafenntartók hanyagságán és a törvényt mellőző tevékenységén a törvény létrehozójának is van alkalma keseregni. Eötvös utolsó műve: *„Jelentés"* a népoktatás állapotáról, hiányosságairól és szükségleteiről, melyet az országgyűlés színe elé terjesztett.[3] Ebben a megrázó erejű felmérésben és tájékoztatásban a köznevelésügynek is bátor kritikusa szólal meg. Íme, néhány adat és megállapítás a Jelentésből:

A 2 284 741 6—15 éves tanköteles gyermekből iskolába járt az egész országban 1 152 115. Az iskolázottak zöme is csak télen keresi fel az iskolát, mert az év többi részében munkába fogják őket, s ilyenkor az iskolák üresek. Közel kétezer faluban nincs is iskola, tehát nem lehet érvényt szerezni a tankötelezettségnek. Az „egy óra alatt felemésztett levegőben egész félnapig kell 150—200 gyermeket egy tanítónak tanítani". A tanítóhiány országosan 10 767, s közöttük nem is ritkaság az analfabéta. Legtöbbjük mellékes vagy más foglalkozás után néz, hogy önfenntartását biztosítsa. A Jelentés jól érzékeli a bajok okai között az ország gazdasági elmaradottságát, a néprétegek szegénységét, nyomorúságos anyagi helyzetét.

*

A testi nevelés szempontjából korszakos jelentőségű, hogy a tankötelezettség bevezetésével „tantárgy" státusát elnyert „testgyakorlás" a törvény szabályozó erejénél fogva kötelezővé válik a népiskolában.[4]

Már az I. Ratio Educationis „testileg friss és erős" polgárokat kíván nevelni az „állam boldogítására", s „a tanítási órák okozta csömör" megszüntetésére, „az unottság elviselhetővé tételére és a szigorú fegyelem enyhítésére" szabályzat készítését mondja ki. „Ami a lábgyakorlatokat illeti — írja elő — a játékot úgy kell rendezni, hogy kiváló ügyességet adjon a helyes járásban, futásban és ugrásban, akár azután testünket kell a magasba emelnünk, akár valamely távolságot megfutnunk.

A kargyakorlatok kiváltképp súlyoknak emeléséből, hordozásából, húzásából, tolásából és célba dobásából fognak állani, miközben a kor- és erőviszonyok mindenütt szemelőtt tartandók".[5] De ezek a követelmények éppúgy, mint a XIX. század első felének hitfelekezetek szerint is változatos, sok egyéni kezdeményezést és tarkaságot magukon hordó tantervei — nem válnak jogszabály szintjén szabályozottá és általánossá. Ez vonatkozik az első Egyetemes Tanítógyűlés által hozott javaslatokra is, melyek közül több a testi nevelést érinti. Az óvodai nevelés terén pl. javasolják a „test fejlesztésére szolgáló élénk mozgást és testgyakorlatot", kimondják, hogy a középtanodában az ének, a szépírás, a rajz és a testgyakorlatok „rendes tárgyak".[6]

Az 1868. XXXVIII. tc. előírásait az 1877-ben kiadott elemi népiskolai tanterv igyekszik realizálni az iskolai gyakorlat számára. Eszerint a népiskola tantárgyai: 1. *Hit- és erkölcstan.* 2. *Magyar Nyelv* (*a*) beszéd- és értelemgyakorlat, *b*) írás és olvasás, *c*) magyar nyelvtan.) 3. *Mennyiségtan* (*a*) számtan, *b*) mértan.) 4. *Történelmi tárgyak* (*a*) földrajz, *b*) történelem, *c*) polgári jogok és kötelességek ismerete). 5. *Természettudományi tárgyak* (*a*) természetrajz, *b*) természettan, *c*) gazdasági és kertészeti gyakorlatok). 6. *Testgyakorlás.* 7. *Művészeti tárgyak* (*a*) éneklés, *b*) rajzolás.)[7]

A tanterv még a több tanítóval bíró iskolákban is egy csoportba vonja az I—II—III. osztályokat, illetve a IV—V—VI. osztályokat, és külön csoportba az ismétlőiskola növendékeit. A tanítás anyaga rendgyakorlatokra és szabadgyakorlatokra oszlik. A tanterv a mai szemlélőnek nagyon is gyér számú és kevés eligazítást ad. Pl. Az I—II—III. osztályosok rendgyakorlatai rendsorok képzését írja elő nyílt és zárt sorokban. E sorokat mozgás közben (ütem szerinti menetben vagy futásban) kellett alakítani.

A szabadgyakorlatok „a tagoknak és a testtörzsnek állás, mozgás és ugrás közben való meghajtását, nyújtását és hintázását" jelentik. Mindössze ennyi a tantervi anyag részletezése. Ugyanilyen szűkszavú a felső tagozat tanterve is. Az ismétlőosztályok: *a)* katonai rend- és sorgyakorlatokat, *b)* fegyvergyakorlatokat végeznek.[8] Megjegyezzük, hogy a testgyakorlás heti óraszáma a népiskola valamennyi típusában (osztott, részben osztott, osztatlan) heti 1 óra, kivéve a három tanítóval bíró népiskola I., II. és III. osztályát, ahol heti 2 óra.[9]

Mindez talán keveset mond a testnevelés problématörténetével foglalkozó kutató számára.[10] Ám a jelentősége mégis igen nagy: most már hazánkban is a népoktatás kötelezővé tételével, kötelező hatállyal, tantárgy színvonalán szervezhető az iskolai testi nevelés ügye s ezzel modernebbé és sokoldalúbbá válik a nevelés, képzés és oktatás rendszere.

*

A tankötelezettség magyarországi bevezetésének bölcsőjénél időztünk. A törvényjavaslat vitáját a képviselőházban és a főrendek házában egyrészt a haladás erőinek — élén Eötvös Józseffel — szenvedélyes érvelései fűtötték át, másrészt a reakciónak a művelt néptől való félelme árnyékolta be. Lehet, sőt valószínű, hogy az adott helyzetben az egyik képviselőnek ez az aggodalma reális volt: „Magyarországon sok olyan hely van, ahol nincs és tán soha nem lesz iskola ..."[11]

Ma azonban másképpen látjuk: iskolákat és lehetőségeket teremtettünk a tankötelezettség megvalósítására, s társadalmunkban az iskolázás országos, és a művelődés az egész nép ügye lett.

JEGYZETEK

[1] Magyar Törvénytár, 1836—1868. Bp. Franklin 1896. 449—450. lap. A 6. paragrafus kimondja, hogy háznál vagy magánintézetben tanuló gyermekeknél az iskolai hatóságok kötelesek ügyelni, hogy legalább olyan oktatásban részesüljenek, mint aminőt a törvény szerint berendezett nyilvános elemi népiskolában nyerhetnének. Egyébként a háznál tanult gyerekeknek „nyilvános tanintézet" tanítói előtt kellett évenként vizsgát tenniük.

[2] Gondolunk itt elsősorban a 23., a 26. és a 44. §-okra. Íme:

„23. §. Oly községekben, hol hitfelekezetek nem tartanak fenn a törvény rendeleteinek megfelelő népiskolát, valamint az ezen törvényben kijelölt egyéb esetekben is, a község köteles a szükséges népoktatási tanintézeteket felállítani."

„26. §. Különféle felekezetű községekben, ha egyes felekezetek képesek is a jelen törvény kívánatainak megfelelő népiskolákat tartani fenn, de azon meggyőződésre jutnak, hogy virágzóbb állapotban tarthatnak fenn közös iskolát, amelyre az egész községet, sőt az állam segélyét is igénybe vehetik: a külön felekezeti iskolák közös iskolává alakíthatók ..."

„44. §. Oly községekben, ahol a törvény kellékeinek megfelelő tanintézettel bíró egyház vagy egyházak hívein kívül más hitfelekezethez tartozó, legalább 30 tanköteles gyermek is van, akiknek szülői a fennálló felekezeti iskolákat használni nem akarják: köteles a község közös népiskolát állítani ..."

[3] I. rész: 1870.; II. rész: 1872.

[4] Megjegyezzük, hogy a felsőbb leány- és népiskolákban és a tanítónőképzőkben nem vezetik be. A középiskolák 1867-es Szervezeti Szabályzatában a testgyakorlás már kötelező tantárgyként szerepel.

[5] Az 1777-i Ratio Educationis. Fordította dr. Friml Aladár, Bp. 1913. 213—216. l.

[6] Az 1848-ban tartott egyetemes tanügyi kongresszus jegyzőkönyve és naplója. Közli Háda József, Bp. 1913. 11. és 20. lap.

[7] Népoktatási Törvények és Rendeletek Tára. Szerkesztette: Tóth József Bp. 1884. 386. lap.

[8] Uo. 409—410. lap.

[9] A tanterv ezt az eltérést nem indokolja.

[10] Bizonyára több tájékoztatást nyújt a testnevelés módszereiről, magáról a szemléletről a „Tornatanítás" c. tankönyv, melyre a tanterv a 421. lapon utal.

[11] Országgyűlés Nyomtatványai. Képviselőház. Napló IX. 1868. nov. 19-i ülés, 348. lap.

Előtérben a tudományos kutatás – tanárképzésünk új távlatai

DR. NÁDORI LÁSZLÓ

A jövő testnevelőtanár-generációja újabb tárgyakkal, ismeretkörökkel gyarapodva hagyja el az „alma mater" falait. Ez a tény mindennapos. Emiatt nem lenne szükség különösebb reflexiókra, hisz manapság az ismeretek devalvációjának, legjobb esetben lexikális értékké merevedésének korát éljük. Így kapott helyet a főiskolai oktatási programban néhány évvel ezelőtt az edzéselmélet, és gyarapszik a program a szociológiával, vezetéselmélettel, honvédelmi ismeretekkel stb. Ami a „Bevezetés a tudományos kutatásba" c. tárgyat illeti, feltétlenül megérdemel egy jó lélegzetvételnyi megállást, gondolkodást és főként értékelést. A főhatóság és az igazgatóság törekvése ezen a területen fordulópontra terelheti tanárképzésünk tartalmát, a leendő testnevelők szemléletét. És ez a dolgok lényege.

Mire gondolok, milyen reflexiókkal szeretném kísérni a tárgy útját, jövőjét?

Mindenekelőtt néhány gondolatot a tudományról, a tudományos gondolkodás fejlődéstörténetéről, eredményekről, buktatókról stb. ezen a területen.

A tudomány hiteles, tökéletes definíciója — bármennyire is csábít a definiálási szándék — számomra egyelőre megoldhatatlan feladatot jelent. (Bertrand Russel pl. közel tucatnyi sorban ismertette, és nem definiálta a tudományt.) Ehelyett a lényegjegyeket vázolnám. Különben is irigyléssel vegyes csodálattal olvasom a könnyed, biztos, logikus definíciókat, amelyek boncolgatásakor kitűnik, hogy rendszerint túlságosan statikusak. Márpedig az élet és jelenségeinek tükrözésében a dinamikai jegy a legjellemzőbb.

Azzal kezdeném, hogy a tudomány kritériuma nemcsak az ismeret, hanem a képesség, potenciális lehetőség újabb ismeretek szerzésére, természetesen *tudományos ismeretekre*, és az ismeretszerzésben *tudományos módszerekre* gondolok. A tudományos ismeretek ugyanis, amelyek adott pillanatban egy tudományt képviselnek, körülhatároltak, emiatt végesek. A történelmi materialista koncepció világosan utal arra, hogy a tudomány fejlődésében a felszínestől a lényeg felé, majd a még mélyebben fekvő lényeg megismerése felé vezet az út. Annak hangsúlyozása tehát, hogy a tudományos ismeret ösztönöz újabbak szerzésére, végtelen távlatokat nyit a tudós előtt. A tudomány dinamikus voltára utalnunk kell azért is, mert maga a természet sem statikus, törvényei időben változnak vagy legalábbis kiegészülnek. (Lásd: relativitáselmélet.)

A tudomány tehát lényeges emberi tevékenység, erőteljes előretörés az ismeretlen felé. Az ember ezzel egyre inkább gazdagítja, tökéletesíti ismereteit, a természet titkaiba hatol, képes lesz megérteni a múlt, jelen és részben a jövő történéseit. A tudomány magába foglalja azt a képességet is, amellyel ismereteinket sikeresen alkalmazzuk, amellyel lehetővé válik környezetünk megváltoztatása, és természetesen az ember megváltoztatása.

1. Nem is olyan régen az olvasó, a tanuló, az ismereteket elsajátító tevékenység volt a tudósokra jellemző, a lexikális tudást tisztelték. Ma az eddig felhalmozott ismeretek egyre jelentősebb része kerül a „lexikális" értékek közé, jóllehet az emberiség fejlődésében, a tudományos fejlődésben fontos szerepet játszottak, hisz ezeket az ismereteket az anyagi termelés szükségletei hozták létre. A jelenlegi fejlődés iramа gyors. Ezt lehetővé teszik az eszközök és módszerek. Ha csak a technikai forradalomra, a gépi rendszerek tökéletesítésére, az automatikák térhódítására gondolunk, egy igen nagy igényt említünk. Ezzel az irammal lépést

tartani csak akkor tudunk, ha hangsúlyozzuk a kutató, kereső, felfedező tevékenységet saját területünkön is. A kutató munkájának társadalmi értéke kétségtelenül megelőzi a gyűjtőét. Míg a XVI—XVII—XVIII—XIX. században a kutatóknak, felfedezőknek súlyos társadalmi előítéletekkel kellett megküzdeniök, felfedezéseik nem egy esetben egzisztenciális, morális veszélyt, pusztulást hoztak fejükre, addig ma a tudományos kutatás intézményesen felkarolt tevékenység, a tudomány általában elismerten fontos tényezője a társadalmi-gazdasági fejlődésnek. (Az puszta kivételként vehető, hogy Sir Humphrey Davy már akkor felismerte Faraday tudományos képességeit, amikor Faraday még tulajdonképpen alig sajátított el valamit a fizikából, az elektromosság tanából. Ezzel szemben Pasteurnek, Semmelweisnek és másoknak még a XIX. sz.-ban is tipikus „tudóssors" jutott osztályrészül.)

Oktatási intézményeinkben a tudományos kutatás területén nagyon sok előrehaladás — az elismerésen és részben intézményes támogatáson kívül — ma sincs még. Kiváló eredménnyel végezhet a főiskolán, egyetemen bármely tudományágban valaki anélkül, hogy a leghalványabb eredeti gondolattal gazdagította volna tudományágát, anélkül, hogy kísérletet tett volna eredeti tapasztalat, gondolat megszerzésére. Éppen emiatt időszerű a tudomány funkciójáról beszélni.

2. A tudományos kutatásnak két fő összetevője van. Az egyik a megfigyelés, amellyel bizonyos tényekre, jelenségekre vonatkozó ismereteket gyűjtünk. (Ide tartozik a kísérlet is, amellyel gazdagítjuk a megfigyelési adatokat.) A másik pedig az értelmezés, amellyel a megfigyelt tények jelentését, azok összefüggéseit, a jelen tudományos ismeretekhez történő kapcsolódásait tárjuk fel. (Ebben természetesen korlátozó tényezőként szerepelnek egyes tényezők, mint pl. az illető tudományterület jelenlegi ismeretanyaga, a kutató képességei stb.)

Így az ókori kultúrákban a tudomány a megfigyelések gyűjteményét jelentette, azok halmazából nőtt ki. Majd az ismeretek rendszerezése, összehangolása következett. Babylonban (i. e. 2500.) használtak meghatározott hosszmértékegységeket, űrmértéket és súlymértéket. Ezekkel ismételt megfigyeléseket végezhettek, azonos feltételek mellett, tehát igazolt ismeretekre tehettek szert.

Így pl. a hossz mértékegysége az „ujj" szélessége volt, kb. 2/3 inch, kb. 1,5 cm (20 ujj = 1 láb) 30 ujj = 1 cubit, (alkar, könyök kb. 45 cm.) A pole (mérőrúd = 5,03 m) és a cord többszöröse volt a cubitnak. Pole = 12 cubit és a cord = 120 cubit. (A cord a földmérő kötele, zsinórja, mérőlánca volt.) A league egyenlő volt 180 corddal. (Ír mérföld = 3 angol mérföld.) Így pl. a súly mértékegysége egy gabonaszem volt = 0,046 gr.

Az így szerzett megfigyelések, azok összerendezése lehetővé tette, hogy Babylonban 4 és fél ezer évvel ezelőtt elemi matematikai szorzótáblák, terület és űrtartalom mérésére szolgáló táblák, 12- és 10-es számrendszer alakuljon ki. Lehetővé tette továbbá az asztronómia kibontakozását, amelynek segítségével meg tudták jósolni a Nap és a Hold állásait adott időpontban. Mindezt 600 évvel időszámításunk előtt. Hasonlóan alakult ki i. e. 2500-ban Egyiptomban az elemi anatómia, sebészet és gyógyszertan.

A továbbfejlődést az akadályozta, hogy a tudományos kutatás második lépcsőjéig, a hipotézisig nem jutottak el, illetve annál megrekedtek. Hipotéziseik, a megfigyelt jelenségek provizórikus megfogalmazása nem érte el a tudományosság szintjét. Vallásos, mitológiai összefüggéseket láttak és kerestek a megfigyelésekben. Nem keresték interpretációjuk felülvizsgálatát, igazolását.

A megfigyeléseknek vallásos és mitológiai interpretációja nemcsak a tudományok fejlődésének stagnálásához, hanem elfajulásához is vezetett. Babylonban az asztronómiából csillagjóslás lett, Egyiptomban pedig az orvosi gyakorlatban polgárjogot nyertek az amulettek és talizmánok.

Az i. e. VI. században a görög tudomány alkalmazta már a tudományos kutatás második lépcsőjét, a hipotézist. Thalész (Miletoszból) volt az első nagy természetfilozófus. Az a tény, hogy világegyetemről alkotott elmélete, valamint az elméletét alátámasztó számítások nem állhatnak helyt a modern tudományok fényében, mit sem von le a nagy tudós munkásságának jelentőségéből. A lényeg az, hogy ésszerű megoldásokat keresett — mitológiai magyarázatok helyett — a természeti jelenségek megfejtésére.

Thalész és a görög filozófusok hipotéziseiket —. kutatási módszerek, elegendő tudományos ismeretek hiányában — nem tudták igazolni. Hipotéziseiknek azonban kvalitatív tartalmuk volt. Thalész a változások ciklusosságát vallotta, Anaximandrosz a földet hordozó nélkül képzelte el a térben, továbbá a szárazföldi életet a tengeri életből származónak hirdette. Anaximenész a ritkítás és sűrítés fizikai kategóriáit említette tanításaiban, Hérakleitosz az egyetemes áramlásról és változásról, valamint az ellentétek vonzásáról vallott.

A tudományos fejlődésben Püthagorasz és tanai játszottak legnagyobb szerepet a görögök közül. Jóllehet vallásos reformáló volt, tudományos működését hite nem befolyásolta. Püthagorasz nagyságát ma is jelzik geometriai felfedezései és számelmélete. Legalább ilyen jelentős művet alkotott a tudományos kutatásban is, mivel alkalmazta a hipotézis mellett a kísérlet és interpretáció lépcsőit.

A kísérletes tudomány úgy tudott fejlődni, hogy javultak az érzékeléssel nyert adatok tudományos információkká alakításának módszerei. Eleinte természetesen inkább kvalitatív téren jelentkezett a fejlődés, majd kvantitatív téren is. Ez lényeges körülmény, mert a természeti jelenségekre utaló adatokat érzékszervek útján pontatlanul lehetett csak beszerezni, illetve sokfajta jelenséget meg sem lehetett közelíteni. Éppen ezért óriási jelentőségű Empedoklész felfedezése. Kimutatja kísérleti eszközzel, hogy a láthatatlan levegő anyagi természetű, képes erőt kifejteni. Démokritosz pedig minden kísérleti eszköz alkalmazása nélkül kijelenti, hogy az érzékelés pusztán emberi reagálás a fizikai valóságra, és ezért közvetlenül alkalmatlan a valóságról teljes képet, ismeretet adni.

Nem minden tudományágban járt meg a tudományos kutatás buktatókkal telítetten hosszú utat. Vannak tudományok, amelyekben igen kevés hipotézissel, csekély ismerettel, kutatásba kezdtek. Alkmaion, Püthagorasz kortársa pl. a fiziológiában kísérletezett, szinte elődök nélkül. Primitív technikával felfedezte i. e. a VI. században a látóideget. (Azóta hosszú idő telt el, a kísérleti technika nagy fejlődésen ment át. A színlátás fiziológiájával kapcsolatban a kutatómunka még ma is folyik.)

Archimédész volt az első, aki a megfigyelésre épülő hipotézist csak közbülső fázisnak tekintette (Püthagorasz fő fázisnak) és a kísérlet döntötte el az interpretáció, az elmélet sorsát. Archimédész, a statika tudományának megalapítója, az első nagy fizikus felismerte a kísérletezés, a sorozatos, körülhatárolt vizsgálat jelentőségét. Felismerte az elmélet és gyakorlat egységének fontosságát a tudományos kutatásban. Vizsgálataiban figyelmét nem az egész világegyetemre, hanem annak egyes jelenségeire fordította.

3. A társadalmi helyzet minden korban jelentős befolyást gyakorolt a tudományok fejlődésére. A görög társadalom nem kedvezett minden területen a tudományos kutatásnak. A rabszolgaságra épülő társadalomban a szabadok lehetőséget kaptak szórakozásra, értelmük, fizikumuk fejlesztésére. Mivel a munkát, a kézügyességet megvetették, ezért lenézték a kísérletezést is. Kontempláció és magyarázat, majd vita jelentette náluk a tudományos tevékenységet. Ez a szemlélet különösen az olyan tudományoknak nem kedvezett, amelyek a fazekassággal, fémgyártással, festészettel és más kézműves szakmákkal voltak kapcsolatban. A kémiai kutatás pl. teljesen lehetetlen volt. Az akusztika kivételével a fizika sem fejlődött. Az előbbi is főként azért,

mivel a zenélést elfogadottnak tartották. A tudást elismerték, de a kutatást elvetették. Az új ismereteket filozófiai viták eredményeként óhajtották létrehozni. Ezt a szemléletet szentesítette Szókratész és Platón. Ehhez a körhöz tartozott Arisztotelész is, aki azonban enciklopédikus tudását személyes vizsgálatokkal is gazdagította. Kifejlesztette pl. a jelenségek osztályozásának technikáját. Megalkotta formális logikáját szillogizmusaival és azok — látszólagos ellentmondástól mentes — következtetéseivel. Potenciálisan óriási erő volt benne a tudományos kutatáshoz. Nem használta fel lehetőségeit. A történelmi-társadalmi miliő nem kedvezett kutatói tevékenységének. Ezért fordulnak elő megállapításaiban súlyos ellentmondások.

A görög szellemi élet egyik nagysága, Alkmaion azt tanította, hogy az értelem alapja az agyvelő. Ezzel szemben Arisztotelész a szívet tartja az értelem szervi központjának, amivel egy korábbi álláspontot fogad el. Arisztotelész teljesen elvetette a Démokritosz-féle atomelméletet. A nagy görög filozófus tanai a középkorban is érvényesülnek. Nagysága, tekintélye és súlyos hibái gátolták az új keresését, a kutatást.

Arisztotelész hatását azért szükséges kiemelten elemezni, mert pl. formális logikájának alkalmazása a kutatási eredmények interpretációjában súlyos tévedésre, hibás eredményre vezetne. A másik fontos intés Arisztotelész művéből az, hogy a nagy tudás önmagában nem elégséges a tudományos kutatómunkához. A keresés, kutatás vágya, fontosságának elismerése, módszerek keresése, következetes munka, egyenrangú tényező a felfedezésekben. Végül a tudományos munkában a szaktekintélyek szerény vezetők, és ne ellentmondást nem tűrő bírák legyenek. A tudományos kutatás természetéből következik, hogy újat keres, tehát olyat, amit még a legnagyobb tekintélyek sem ismernek. És ezt az újat sokszor szerény, ismeretlen kutató fedezi fel a „nagyok" számára is.

Az már csak a tudománytörténet iróniája, hogy Szókratész, aki a filozófián kívül főleg etikával foglalkozott, aki soha meg sem kísérelte megfejteni a világegyetem titkait, két nagy felfedezéssel gazdagította a tudományos kísérletező tevékenységet. Az egyik: tőle tanulták a definíció megformulázásának módszerét. A másik pedig: tőle származik az értelmezés módszerének kifejlesztése.

Nem kívánom tovább folytatni a megkezdett tudománytörténeti fejtegetéseket. Tulajdonképpen az volt a célom, hogy rámutassak: a keresés, kutatás lényegjegye a tudománynak. Addig az időpontig ismertettem — természetesen nagy vonalakban — a történelmi fejlődés útját, amikor ez a felismerés — az anyagi termelés színvonalának megfelelően — teljes polgárjogot nyert az emberiség akkori vezető kultúrtársadalmában.

Jelenlegi körülményeink, társadalmi fejlődésünk színvonala, a továbbfejlődés érdekei történelmi leckeként adják fel a kutatás ismételt előtérbe helyezését. A ma és méginkább a közeljövő társadalma minőségileg új, más feladatok előtt áll. Ha ezekre nem készülünk fel, súlyos ellentmondások gátolják majd a fejlődést. Már ma tapasztalhatók — a testnevelést is érintő — ellentmondások. Így pl. az űrkutatás legnagyobb problémája az, hogy az emberi szervezet nem tud megfelelni az űrhajózás, a kutatás műszaki-technikai igényeinek. Számos ipari, gépi berendezés effektusát csökkenti a kiszolgáló személyzet nem kielégítő pszichofiziológiai felkészültsége. Gondoljunk csak arra, hogy az űrhajós organikus megterhelése kétszerese a normál emberi igénybevételnek. Ez az ellentmondás, ami az organikus és műszaki feltételek között ma még fennáll, feloldható, mert a biológiai rendszerek adaptációs készsége felülmúlja a gépi rendszerek feladatmegoldó készségét. Csak éppen ehhez a biológiai rendszer, az ember fejlesztését szolgáló új programok, módszerek kidolgozására és bevezetésére van szükség. A testkultúra ezzel minőségileg új társadalmi funkciót vállalna. A technikai forradalom a termelés és az ember új viszonyát követeli. Ebben az új viszony-

ban az embert új gondolkodásmód, szemléletmód és fizikai felkészültség fogja jellemezni. Az új igényeknek fizikailag másként kell megfelelni. Nem lesz könnyebb az ember munkája, hanem más. Más tulajdonságokra kell szert tennie. Ezt bizonyítják a mechanizált, automatizált folyamatokat ellenőrző egyének munkateljesítményei. A nagyfokú figyelemkoncentrációnak alapfeltétele a magasszintű erőnlét, amit az eddigitől eltérő organikus alapok jellemeznek.

Új feladatokat, új módszerekkel lehet csak megoldani. Ehhez segít az új tárgy, a tudományos gondolkodás, kutatás előtérbe kerülése.

Leszűkítenénk a feladatok körét, és elodáznánk a megoldás sikerét és idejét, ha a tudományos gondolkodást csak a hivatásos kutatókra, végzős hallgatókra igyekeznénk kiterjeszteni. Sőt, lebecsülnénk soksok kollégánk dicséretre méltó kezdeményezését, jelentős eredményeit, ha a tudományos kutatást csak a TF-re, a TTKI-ra és a jövő generációra korlátoznánk. Minden törekvő, újat kereső kolléga megszerezheti a „kutató" jelzőt. Nagy lökést adna iskolai testnevelésünknek, ha egyre többen végeznének megfigyeléseket, keresnék az értékelés módszereit, mutatnának új megoldásokra.

● A tanulók testi képességeinek fejlesztése progresszív módszerrel

Lengyel kutatók a tanulók általános fizikai jártasságának és ügyességének fejlesztése érdekében speciális gyakorlatsorozatot állítottak össze, amelyet progresszív módszer szerint alkalmaztak a testnevelési órákon. A megfelelően összeválogatott gyakorlatok növekvő intenzitással való végzése a tapasztalatok szerint sokkal jobban befolyásolja a tanulók általános fizikai állapotát, mint az eddig alkalmazott hagyományos módszerek. A tanulmány közli a kísérlet kiinduló alaptételét és dokumentációját, a gyakorlatok részletes leírását, valamint rajzait, a vizsgálat eredményét, tapasztalatait, melyeket grafikonokkal tesz szemléletessé. (Kultura Fizyczna 1967. évf. 5. szám. Szerző: Kazimierz Marec.)

A rendszeres testnevelés hatása a függőleges felugrásra

FARMOSI ISTVÁN

A középiskolás korú — 14—18 éves — fiatalok motorikus készségének megítéléséhez, különösen a gyorsasági erő megállapításához jól használható a Sargent-próbának is nevezett függőleges ugrás.

Sajnos hazai irodalmunkban és a külföldiben sem található elég adat arra, hogy az ugróerő ebben az életkorban milyen színvonalat ér el. Ugyancsak hiányoznak a mérési eredmények arról, hogy a rendszeres testnevelés, de nem kifejezetten az ugróerő fejlesztését célzó edzés hatására e képesség fejlődése milyen tendenciát követ.

Elsősorban a szovjet, a lengyel és a német irodalomban található adat a 10—14 éves korú fiatalok teljesítményeiről, illetve ausztrál és amerikai vizsgálatok révén a 18 évnél idősebb egyetemi ifjúság eredményeiről. A fent említett életszakasz tehát kiesik, pedig éppen a 14—18 éves kor igen fontos nemcsak e képesség megítélése, hanem fejlesztése tekintetében is.

Nem lesz talán érdektelen, ha egyéves megfigyeléssorozat eredményeit összegezve próbálom bemutatni a rendszeres testnevelés hatását és a fejlődés tendenciáját e testi képesség alakulásában.

A vizsgálat anyaga és módszere

Megfigyeléseimet intézetünk négy osztályában, összesen 117 tanulón végeztem. A tanév folyamán — október és május hónapok között — öt alkalommal vettem föl valamennyi tanuló függőleges ugrásának adatait a Sargent által kialakított módszer-

rel. Ennek módja, hogy a beosztással ellátott ugrófalnál krétával a kézben vagy magnéziumos ujjakkal érintő magasságban jelt hagy a tanuló, majd ugyanezt teszi felugrás közben is. A kettő különbsége az emelkedés nagysága. (Jobb eljárás — mert a vállízület lazaságának befolyásoló hatását kiküszöböli — az Abalakov-módszer. L.: Nádori: Edzéselmélet. Bp. 1968. 50. o. Sajnos Abalakov módszere már csak a vizsgálat megindulása után lett ismertté előttem, s mivel az adatok összehasonlíthatóságára is gondolnom kellett, megmaradtam a korábbi eljárásnál.)

Az eredmények felvétele testnevelési órákon folyt. Előre tájékozódnom kellett tehát, hogy egyrészt a bemelegítés, másrészt a különböző terhelések miként befolyásolják az ugróerőt. Ezt egy előzetes felmérésben statisztikailag igazolható módon, megnyugtatóan sikerült tisztáznom. A Hepp—Kerezsi-séma szerint felépített — kétperces futást és tíz gyakorlatot tartalmazó — bemelegítés utáni és a hidegen végzett ugrások között igen erősen szignifikáns különbséget találtam ($P < 0{,}1\%$). A fáradás hatását pedig rövid ideig tartó dinamikus és statikus terhelés, valamint a testnevelési óra hatására vizsgáltam. Igen erősen szignifikáns különbséget csak a dinamikus terhelésnél tapasztaltam ($P < 0{,}1\%$). Szignifikáns volt azonban az eltérés a statikus terhelés ($P < 1\%$) és a testnevelési óra elején és végén mért adatok között is ($P < 5\%$). Mindez körültekintő szervezésre, a zavaró körülmények messzemenő kiküszöbölésére hívta fel a figyelmemet.

Az adatok feldolgozása a variációs statisztika módszerével történt. A számítások kezdetekor valamennyi adat felhasználásával azok eloszlását kellett megvizsgálnom. Miután meggyőződtem normális eloszlásukról, kezdtem az alábbi paraméterek kiszámításához:

1. számtani átlag és a hozzátartozó standard hiba ($x \pm s_{\bar{x}}$);
2. szórás — standard deviatio ($\pm s$);
3. szórás terjedelme (i);
4. szórási együttható (V).

Az első és utolsó mérés (október—május) közti eltérést az egymintás „t"-próbával értékeltem.

Mivel célom nemcsak egy adott állapot rögzítése, hanem a fejlődési folyamat követése is volt, az alapirányzat megállapításához az analitikus trendfüggvényt alkalmaztam. Ennek egyenlete:

$$y = a + b \cdot x.$$

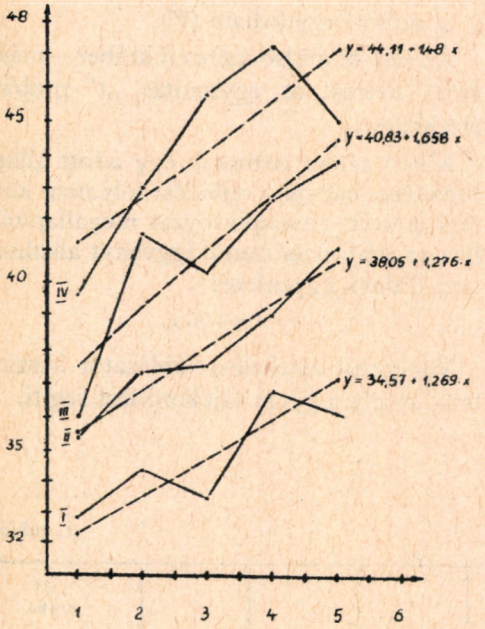
Végezetül értékelési táblázatot készítettem, amely a gyors tájékozódást segíti.

1. táblázat

Osztály		n	$\bar{X} \pm s_{\bar{x}}$	$\pm s$	i	V	„t" próba
1		2	3	4	5	6	7
I.	1967. IX.	33	32,87 ± 1,16	6,67	22	20,2	$P < 0{,}1\%$
	1968. V.	31	36,06 ± 1,00	5,60	22	15,5	
II.	1967. IX.	34	35,44 ± 1,13	6,62	30	18,6	$P < 0{,}1\%$
	1968. V.	33	40,96 ± 1,00	5,74	22	14,0	
III.	1967. IX.	28	36,00 ± 0,97	5,15	17	14,3	$P < 0{,}1\%$
	1968. V.	27	43,77 ± 1,65	8,93	30	20,4	
IV.	1967. IX.	23	39,60 ± 1,48	7,11	37	17,9	$P < 0{,}1\%$
	1968. V.	22	45,00 ± 1,21	5,63	21	12,5	

A számítások során kapott adatokat az 1. táblázatba foglaltam össze. Ez egyrészt az októberi és májusi adatok, másrészt az osztályok közötti összehasonlítást is lehetővé teszi.

Az első osztály átlagai között 3,19 cm-es igen erősen szignifikáns, a másodiknál 5,52 cm-es igen erősen szignifikáns, a harmadiknál 7,77 cm-es igen erősen szignifikáns, a negyediknél pedig 5,4 cm-es szintén igen erősen szignifikáns különbséget találtam. A rendszeres testnevelés hatására létrejött fejlődés tehát statisztikailag igazolható. Az átlagokat tekintve e fejlődés tekintélyesnek mondható.



A továbbiakban igen fontos annak megállapítása, hogy e fejlődés milyen irányzatú. A korábban már említett trendszámítás ad erre feleletet. A grafikon az átlagok változását (kihúzott vonal) és e változáshoz legszorosabban illeszkedő trendvonalat (szaggatott vonal) ábrázolja. A trendvonal irányát az egyenlet „b" értéke szabja meg, amely esetünkben azt is megmutatja, hogy mekkora volt a fejlődés átlagos üteme.

2. táblázat

Osztály	„b" érték
I.	1,269 cm
II.	1,276 cm
III.	1,658 cm
IV.	1,480 cm

A „b" értékek összehasonlításából pedig az derül ki — amit a trendvonalak majdnem teljesen párhuzamos futása is kifejez —, hogy a rendszeres iskolai testnevelés azonos ütemben fejleszti a ruganyosságot valamennyi osztályban. Megítélésem szerint ez a jelenség a tananyaggal, annak egymásra épülésével, belső logikájával és az óravezetés jelenleg kialakult rendjével kapcsolatos.

A grafikon hullámzása arra is fölhívja a figyelmet, hogy ez a testi képesség igen érzékeny. A harmadik mérést ugyanis a téli szünet utáni első órán végeztem. Mintegy húsz nap pihenő elég volt ahhoz, hogy az emelkedő tendencia megtörjön, visszaessen vagy stagnáljon.

A 3. táblázat differenciáltan mutatja az osztályok helyzetét. A táblázat fejléce valamennyi adat ($n = 571$) szórásának kiszámítása után készült. A 6. oszlop az intézet átlagos értékeit tartalmazza. Ettől balra (3—5 oszlop) az átlagosnál gyengébb, jobbra pedig (7—9 oszlop) az átlagosnál jobb értékeket tüntettem fel. A táblázatból kitűnik egy balról jobbra tartó tendencia. Míg ugyanis az első osztályban az eredmények nagy része (87,56%) az átlagos vagy annál gyengébb kategóriába tartozik, addig a negyedik osztálynál az eredmények többsége (85,08%) az átlagos vagy annál magasabb kategóriában helyezkedik el.

Végezetül a 4. táblázat az osztályok szórásértékeinek felhasználásával és azzal a céllal készült, hogy a gyors tájékozódást elősegítse. Kétségtelen, hogy az adatok száma (lásd a 2. oszlopot) nem elég az általános következtetések levonásához. Hasonló méréseket végző kartársak számára mégis támpontul szolgálhat, hiszen mérési

3. táblázat

Osztály	n	$-3\,s$	$-2\,s$	$-$	$\bar{x} \pm \frac{1}{2}$	$+s$	$+2\,s$	$+3\,s$
		16,4—23,8	23,9—31,3	31,4—35,1	35,2—42,8	42,9—46,5	46,6—54,1	54,2—61,6
1	2	3	4	5	6	7	8	9
I.	161	2 1,24%	50 31,05%	45 27,95%	44 27,32%	15 9,31%	5 3,10%	—
II.	161	—	29 18,01%	32 19,87%	61 37,88%	27 16,77%	11 6,83%	1 0,62%
III.	135	—	9 6,66%	21 15,55%	63 46,66%	21 15,55%	18 13,33%	3 2,22%
IV.	114	2 1,75%	2 1,75%	5 4,38%	46 40,35%	20 17,54%	31 27,19%	8 7,01%
Összesen	571	4 0,70%	90 15,58%	103 18,03%	214 37,47%	83 14,53%	65 11,37%	12 2,10%

4. táblázat

Osztály	n	$-3\,s$	$-2\,s$	$-s$	$\bar{x} \pm \frac{1}{2}s$	$+s$	$+2\,s$	$+3\,s$
1	2	3	4	5	6	7	8	9
I.	161	16,3—22,4	22,5—27,6	27,7—31,7	31,8—38,0	38,1—41,1	41,2—47,3	47,4—53,5
II.	161	13,6—20,4	20,5—27,3	27,4—30,7	30,8—37,7	37,8—41,2	41,3—48,1	48,2—55,0
III.	135	21,3—27,7	27,8—34,2	34,3—37,5	37,6—44,1	44,2—47,3	47,4—53,8	53,9—60,3
IV.	114	20,8—28,4	28,5—36,1	36,2—40,0	40,1—47,8	47,9—51,6	51,7—59,3	59,4—67,0

eredményeiket a táblázatba helyettesítve megítélhető annak viszonylagos értéke.

Összefoglalva megállapítható, hogy:

1. a rendszeres iskolai testnevelés jól fejleszti az ugróerőt, s ez a fejlődés statisztikailag igazolt,

2. a fejlődés tendenciája mind a négy osztálynál hasonló, amely a tananyaggal és az óravezetéssel állhat kapcsolatban,

3. az eredmények az életkorral előrehaladva az átlagosnál gyengébbtől az átlagosnál magasabb felé haladnak.

Minden kedves munkatársának és olvasójának

Boldog új évet kíván

a Szerkesztő bizottság

A magasugrás oktatásának problémái az általános iskolában

KERTÉSZ TIBOR

(FOLYTATÁS)

A második évben a fejlődés — melyet a mellékelt táblázat is mutat — mindhárom ugrásformánál egy szintre került, azonban a gurulótechnikával ugrók az előző évi eredménylemaradást még nem tudták behozni.

A feltételek most annyiban változtak, hogy a téli időszakban is minden második héten egy alkalommal másfél órát tornateremben tölthettek a tanulók. Ezeken az órákon a tanteremben előírt gyakorlatokon kívül — mint azt már említettem — ugró-szökdelő gyakorlatokat oktattam.

Az elkövetkező három évben a felméréseket minden ősszel, szeptemberben és tanév végén, júniusban megismételtem. Az őszi felmérő versenyeken, annak ellenére, hogy a tanulók a nyári szünetben nem részesültek rendszeres oktatásban, átlagban 1,5—2 cm-es fejlődés mutatkozott. Ezt az eredményt hozzáadtam a tanév végi fejlődéshez, és így kaptam meg az éves fejlődést.

A második év felmérésének eredménye:

	Tavaszi felmérés	Őszi felmérés	Fejlődés	Tavaszi felmérés	Fejlődés
c) osztály átlépőtechnika	88,8 cm	90,6 cm	1,8 cm	99,5 cm	8,9 cm
a) osztály szemből ugró technika	86,4 cm	88,3 cm	1,9 cm	97,2 cm	8,9 cm
d) osztály szemből ugró technika	86,2 cm	87,9 cm	1,7 cm	96,6 cm	8,7 cm
b) osztály gurulótechnika	84,8 cm	86,4 cm	1,6 cm	94,8 cm	8,4 cm

A harmadik év felmérésének eredménye:

	Tavaszi felmérés	Őszi felmérés	Fejlődés	Tavaszi felmérés	Fejlődés
c) osztály átlépőtechnika	99,5 cm	101,1 cm	1,6 cm	108,1 cm	7,0 cm
a) osztály szemből ugró technika	97,2 cm	98,9 cm	1,7 cm	107,6 cm	8,7 cm
d) osztály szemből ugró technika	96,6 cm	98,1 cm	1,5 cm	106,4 cm	8,3 cm
b) osztály gurulótechnika	94,8 cm	96,6 cm	1,8 cm	106,0 cm	9,4 cm

Összegezve a hároméves fejlődést, a következő eredményt kaptam:

	Első év felm. eredm.	Harmadik év felm. eredm.	Összes fejlődés
c) osztály átlépőtechn.	79,7 cm	108,1 cm	8,42 cm
a) osztály szemből ugró techn.	78,8 cm	107,6 cm	28,8 cm
d) osztály szemből ugró techn.	78,6 cm	106,4 cm	27,8 cm
b) osztály guruló-technika	77,6 cm	106,0 cm	28,4 cm

Az őszi ellenőrző mérés még a tanult ugrásformákkal végezve:

	Tavaszi felm.	Őszi felm.	Fejlődés
c) osztály átlépőtechn.	108,1 cm	109,5 cm	1,4 cm
a) osztály szemből ugró techn.	107,6 cm	109,2 cm	1,6 cm
d) osztály szemből ugró techn.	106,4 cm	108,0 cm	1,6 cm
b) osztály guruló-technika	106,0 cm	108,0 cm	2,0 cm

A következő évben a kísérlet ilyen formában történő továbbvitelét meg kellett változtatni, mivel a szemből ugró technika végrehajtásakor a tanulók olyan hibákat követtek el, ami a kísérlet továbbfolytatását irreálissá tette volna. Pl. erősen felhúzott térd (nem megfelelő emelkedés ellensúlyozása), túlzott eldőlés jobbra vagy balra (a függőleges testtel történő nagymértékű súlypontemelkedés következtében fellépő egyensúlyvesztés következménye).

A hibás mozgás kiküszöbölése érdekében a kísérlet további szakaszában a szemből ugró két osztálynál elkezdtem a guruló-magasugrás technikájának oktatását. A kialakult helyzet alapján a négy kísérleti osztály közül most már három ugrott guruló-, egy pedig átlépőtechnikával.

A szemből ugrásról a gurulótechnikára történő áttérés zökkenőmentes volt. A tanulók meglepő gyorsasággal alkalmazkodtak az új technikához. Ez a gyors alkalmazkodás — ha átgondoljuk a guruló-magasugrás lécen végzett alapgyakorlatait — azzal magyarázható, hogy a guruló-magasugrás oktatásánál is az első rávezető gyakorlatok szintén szemből nekifutásból, illetve szemből ugrásból történnek. Figyelembe véve ezeket a szempontokat, a szemből ugró technikát a guruló-magasugrásnál rávezető alapgyakorlatnak lehet tekinteni.

Az új technika elsajátítása kezdetén a nekifutás szöge továbbra is 90° volt. Ezt azért kívánom hangsúlyozni, mivel véleményem szerint

— a mozgás kisebb szögű forgással hajtható végre (90°),
— a függőleges tengely körüli forgás megértése, elsajátítása is sokkal könnyebb (az egyenes irányú test tengely körüli forgása könnyebben végrehajtható, mint ha a test derékban meg van törve, pl. guruló-magasugrásnál a rábuktatás).

A lécre történő ráfordulás oktatása akkor következett, amikor a tanulók felugró készsége jórészt kialakult, illetve azt a léc magassága megkívánta.

A guruló-magasugrás oktatásánál véleményem szerint hibát követünk el akkor, ha már kis magasságon megengedjük, illetve megköveteljük az „elfekvést". A kis magasságra való ráfordulásnál a tanuló nem az emelkedésre, hanem a ráfordulásra koncentrál. Ebből fejlődik ki később a technikai hiba, amikor a tanuló már a nekifutás utolsó fázisában megindítja az előre- és a léc felé dőlést. E hiba következtében elmarad a kitámasztás, a test súlypontja átkerül az alátámasztási ponton, a lendítést a tanuló nem képes végrehajtani, így nem felfelé, hanem rézsút befelé-felfelé halad. (Ezt az ugrásformát sajnos elég gyakran láthatjuk általános iskolai versenyeken.)

A tavaszi felmérés meglepő eredményt hozott a volt szemből, most gurulótechnikával ugrók részéről. Az eddig együtt hala-

dó szemből és guruló ugrók közül a volt szemből ugrók átlagukat tekintve is nagyobb mértékben fejlődtek. Még szembetűnőbb ez a fejlődés, ha csak egyes egyének fejlődését nézzük. (Említésre méltó, hogy a két volt szemből ugró csoport utolsó éves 5-ös csapateredmény javulása 18,4 cm volt.)

A négy évig tartó kísérlet eredményét folyamatában vizsgálva azonnal szembetűnik az egyes ugrótechnikák közötti fejlődési különbség. Míg az átlépőtechnikával ugrók fejlődési görbéje a második évtől kezdve rohamosan lefelé halad, addig a gurulók és szemből ugrók egyenletesen fejlődő eredményt értek el.

A tavaszi felmérés eredménye:

	Őszi felmérés	Tavaszi felmérés	Fejlődés
c) osztály átlépőtechn.	109,5 cm	116,0 cm	6,5 cm
a) osztály szemből, most gurulótechnika	109,2 cm	120,3 cm	11,1 cm
d) osztály szemből, most gurulótechnika	108,0 cm	118,5 cm	10,5 cm
b) osztály gurulótechnika	108,0 cm	117,2 cm	9,2 cm

A négy év fejlődésének összegezése:

	1. év	2. év	3. év	4. év	Összesen
c) osztály átlépő-magasugró	9,1 cm	10,7 cm	8,6 cm	7,9 cm	36,3 cm
a) osztály szemből magasugró	7,6 cm	10,8 cm	10,4 cm	12,7 cm	41,5 cm
d) osztály szemből magasugró	7,6 cm	10,4 cm	9,8 cm	12,1 cm	39,9 cm
b) osztály guruló-magasugró	7,2 cm	10,0 cm	11,2 cm	11,2 cm	39,6 cm

Az eredmény akkor lenne teljes, ha a nyolcadik osztályban tovább folytathattam volna kísérleteimet, azonban áthelyezésem miatt a kísérlet megszakadt.

A négyéves kísérlet alapján a három ugrásformáról — figyelembe véve az általános iskolai szempontokat — a következő véleményem alakult ki:

Átlépő-magasugrás

előnye:

— nagyon könnyen elsajátítható,
— veszélytelen,
— a lendítés jól kivitelezhető és érzékelhető.

hátránya:

— nem lelhető fel benne a magasabb fokú technika alapja,
— a későbbiekben a magasabb fokú ugrótechnika elsajátítását nem segíti, hanem gátolja,
— a tanulók nagy többsége egy bizonyos magasságig nem emelkedik el a talajról (csípővonalig), nem ugorják a magasságot, hanem csak a súlypont vonalát igyekeznek a léc fölött tartani, tehát átlépik.

A technika hátránya:

— a léchez közelebbi lábbal lendít,
— a súlypont túl magasan van a léc fölött,
— rossz az elfekvési helyzet.

(Ezek a hátrányok igen nagy mértékben csökkentik az átlépő-magasugrás értékét.)

Guruló-magasugrás

előnye:

— kiinduló alapja a fejlettebb hasmánttechnikának,
— a legkisebb magasság átugrásánál is kényszeríti a tanulót a felugrásra,
— fejleszti az ugróképességet.

hátránya:

— nehezebben elsajátítható,
— a lendítés nehezebben kivitelezhető,
— ha helytelenül építjük fel az oktatás menetét
a) baleseti veszély áll fenn,
b) elugrás előtt az egyén rádől a lécre.

Szemből magasugrás

előnye:

— szemből fut neki, tehát jobban kényszerítve van a kitámasztásra és az elugrásra,
— kitámasztásnál a törzs hátradőlése jól végrehajtható,
— ugrásnál a súlypont igen magasra emelkedik, ennek ellenére az elugrás és leérkezés távolsága igen kicsi,
— az ugrás baleseti szempontból teljesen veszélytelen, mivel mindenképpen páros lábra történik a leérkezés,
— legkönnyebben lehet rátérni bármelyik magasabb fokú technika oktatására.

hátránya:

— csúcsmagasság közelében egyensúlyvesztés, eldőlés,
— nyújtott lábú lendítés esetén távoli a kitámasztás. (Bár ebben a korban a nyújtott lábú lendítés igen ritka; mivel a láb nem bírja el a megterhelést.)

Ez az ugrásforma versenyzésre egyáltalán nem alkalmas. Jó tulajdonsága az ugróképesség fejlesztésénél érvényesül csupán. Az ugrás végrehajtása egyszerű, ebből következik a kevesebb hibalehetőség.

Mint látjuk, mindhárom ugrásformának vannak előnyös és hátrányos tulajdonságai. A kérdést, hogy melyik ugrásformát alkalmazzuk, az dönti el, melyik ugrásforma felel meg leginkább az általános iskola célkitűzéseinek. Tantervi előírás szerint —

ÖSSZESÍTŐ TÁBLÁZAT A NÉGY ÉV FEJLŐDÉSÉRŐL

Osztály	Technika	1958/59. 4. o.			1959/60. 5. osztály				1960/61. 6. osztály				1961/62. 7. osztály				4 év
		őszi szept.	tav. jún.	fejlődés	őszi szept.	fejlődés	tav. jún.	egész évi f.	őszi szept.	fejlődés	tav. jún.	egész évi f.	őszi szept.	fejlődés	tav. jún.	egész évi f.	fejlődése (cm-ben)
C	átlépő	79,7	88,8	9,1	90,6	1,8	99,5	8,9	101,1	1,6	108,1	7,0	109,5	1,4	116,0	6,5	36,3
A	szemből ugró	78,8	86,4	7,6	88,3	1,9	97,2	8,9	98,9	1,7	107,6	8,7	109,2	1,6	120,3	11,1	41,5
D	szemből ugró	78,6	86,2	7,6	87,9	1,7	96,6	8,7	98,1	1,5	106,4	8,3	108,0	1,6	118,5	10,5	39,9
B	guruló	77,6	84,8	7,2	86,4	1,6	94,8	8,4	96,6	1,8	106,0	9,4	108,0	2,0	117,2	9,2	39,6
								10,7				10,4				11,2	36,3
								10,8				10,4				12,7	41,5
								10,4				9,8				12,1	39,9
								10,0				11,2				11,2	39,6

általános iskolában — a magasugrásnak mint oktatási anyagnak fő célja a tanulók ugróképességének növelése. Egyrészt azért, hogy alapképességüket megfelelő formában fejlesszük, másrészt, hogy a későbbiekben kiindulási alapul szolgáljon a magasabb mozgáskultúrát igénylő technika elsajátításához.

Véleményem — mely a lefolytatott kísérlet eredményeként alakult ki — az, hogy az általános iskola alsó és a felső tagozat 5—6—7. osztályaiban oktatási anyagként legalkalmasabb a szemből történő magasugrási forma, mivel — amint az előbbiekben említettem — képességfejlesztés és a távolabbi cél elérése szempontjából a tanulóknál ez biztosít legjobb eredményt.

● A sportmozgások tanítása

Szerencsére már túl vagyunk azon a szemléleten, amely szerint a sportmozgásokat felesleges módszeresen tanítani, mert a mozgáskészség önmagától fejlődik, és egyedül a tehetség dönti el, hogy ki mire képes a sportban. De hogyan lehet tervszerűen, hatásosan tanítani a mozgást? Erre a régi kérdésre ad tömör és sajátos választ egy nyugatnémet szaklap cikke. Kiindulásul meghatározza a mozgástanulás, a tanítás és a tudás fogalmát, valamint ezek egymáshoz való viszonyát, összefüggésüket. „A motorikus tanítás annyit jelent, hogy valamilyen új, addig még nem ismert és nem gyakorolt mozdulatot elsajátítunk, vagy egy már nagy vonalakban ismert mozdulatsort finomítunk, automatizálunk" — olvashatjuk többek között ezt a definíciót. Az alapvető meghatározások után a tanulmány a mozgástanulás egy-egy fázisát elemzi, majd rámutat arra, hogy míg a motorikus tanulás optimális korának a 10—12 éves kor tekinthető, addig az ezután következő évek, vagyis a pubertáskor rendkívül problematikus lehet a mozgások elsajátítása szempontjából. A tanulásban beálló időszakos megtorpanások okait kutatva rámutat a szerző ezek pozitív és negatív hatásaira, és hasznos tanácsokat ad ezzel kapcsolatosan. Útmutatást olvashatunk a bemutatás egyes problémáiról, a gyakorlásról, az edzésről és más egyéb idevágó kérdésekről. (Amtliche Sport-Mitteilungen VI. sz. Szerző: Prof. W. Häusler.)

Téli foglalkozások, korszerű síoktatás Borsod megyében

KISS ISTVÁN

Mielőtt vázolnám, hogy a téli időszakban hogyan történik a testnevelés oktatása megyénkben, elöljáróban egy statisztikai adattal szeretnék rámutatni helyi adottságainkra.

Borsod-Abaúj-Zemplén megye iskoláinak a száma 437. A tornatermek száma (szükségtornatermekkel együtt) 78. Testnevelő tanárainak létszáma 88. E fenti adatok bizonyítják, hogy a téli időszakban az órák zömét osztálytermekben vagy sok esetben szükségtornatermekben kell levezetni. Valamennyien tisztában vagyunk azzal, hogy az osztálytermi testnevelési óra nem teljes értékű. Eredményességét igen sok tényező befolyásolja. Koedukált osztályok esetében nehézséget okoz az öltözködés, a lányok és fiúk gyakorlatainak szétválasztása a megterhelés figyelembevételével. Ezek a problémák nehéz feladat elé állítják jól képzett pedagógusainkat is.

Szakfelügyelő kartársaimmal közösen azt tapasztaltuk, hogy a tanulók egy maximálisan másfél hónapi osztálytermi testnevelési óra után igen vágyódnak a szabadtéri mozgásra. Sok esetben az óra előkészítő részének (10—15 perc) a szabadban történő megtartása (a ruházat természetesen az időjáráshoz igazodik) a tanulóknak örömet okoz, és hozzájárul egészségük megőrzéséhez.

Örömmel állapítottuk meg, hogy nevelőink többsége ma már nemcsak tanmenetébe tervezi be a téli foglalkozásokat, hanem azokat meg is tartja. Ezek a nevelők szeretik a téli foglalkozásokat, s ennek

tulajdonítható, hogy ha az időjárás engedi, az előírt 3—4 órán túlmenőleg is a szabadban tartják meg óráikat.

Megyénk északi részén a Bükk és a Zempléni hegyek környezetében fekvő községek iskolái eredményesen alkalmazzák a szabadban történő foglalkozásokat. Az itt tanító kartársak kérelmére a Művelődésügyi Minisztérium engedélyezte egy kísérleti síosztály beindítását. Ez a kísérleti osztály a sátoraljaújhelyi Esze Tamás Ált. Iskolában működik Homonnay Nándor tanár vezetésével.*

Minden eddigi felmérés azt bizonyítja, hogy a hely és az iskola kiválasztása szerencsés volt. Homonnay kartárs maga is kiváló síszakember, akinek munkáját az iskolavezetés és a helyi kórház főorvosa, Dr. Boda Pál a legmesszebbmenőkig támogatja.

A kísérleti síosztály munkája 1965. szeptember 15-én indult be. Az oktatásban két osztály összesen 63 tanulója vett részt (ezek a tanulók ma már mind jó síelők). Az első időszakban a város lakói megmosolyogták a tanulókat, akik a szeptemberi-októberi őszi napsütésben sítalppal a vállukon, nótaszóval, vidáman vonultak a sátoraljaújhelyi Magas-hegyre, hogy megkezdjék rendszeres felkészüléseiket. Akkoriban kevesen hitték el a szemlélődők közül, hogy a napfényes, meleg időben is lehet ezt a téli sportágat oktatni és a mozgást helyesen elsajátítani.

Az őszi és tavaszi időszakban az oktatás fenyőtűlevélen történik. A kijelölt pályára az első órán minden tanuló két zsák fenyőtűlevelet visz a közeli fenyőerdőből. A megépített pálya szélessége 20 m, hossza 100 m, a tűlevélréteg vastagsága 8—10 cm. A tűlevélpálya természetesen csak akkor lesz tökéletes, ha dús, erős gyökérzetű gyepre szórjuk a tűlevelet. Ma már pontos mérések igazolják (a méréseket a Testnevelési Tudományos Kutató Intézet végezte) hogy a fenyőtű közel olyan csúszósebességet biztosít, mint a közepes minőségű hó. A méréseket a Kutató Intézet 9 versenyzővel végezte, ugyanazon a pályaszakaszon 30 m-es távon vízszintes terepen, stopperórával. Szemléletesség kedvéért a kilenc versenyző teljesítményéből mindössze egyet szeretnék megemlíteni. Tűlevélen: 4,19 sec, porhón: —5 °C mellett 4,06 sec, tapadóhón: 0 °C mellett 4,16 sec.

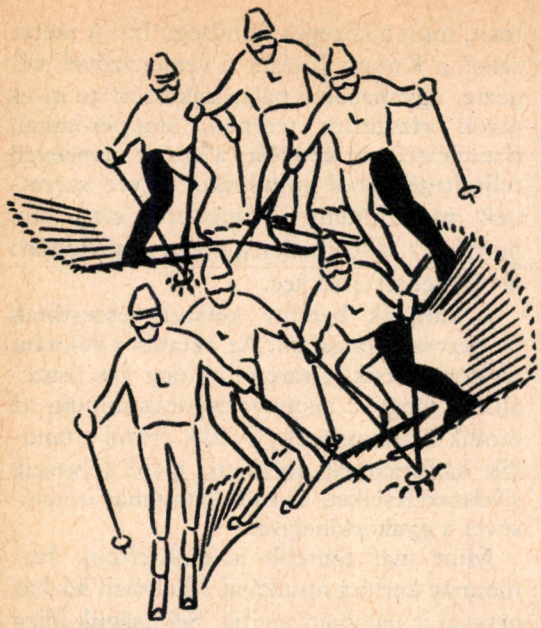
A tanulók hetente kétszer részesültek 60 perces oktatásban. Az oktatás a délutáni időpontra esik. Órarendjük úgy van összeállítva, hogy a testnevelési órák mindig az ötödik órára essenek. Ötödik óráról a tanulók hazamennek ebédelni, majd felveszik sífelszereléseiket, és indulnak tanár vezetésével a gyakorlóhelyre.

Mint már fentebb is említettem, Homonnay kartárs munkáját a helybeli kórház orvosai is nagyban segítik. Segítségük főleg az állandó rendszeres orvosi felülvizsgálatban, továbbá az egyes adatok mint pl. antropometriai, alapvető fizikai képességek, gyorsaság, állóképesség, ruganyosság, élettani adatok mérésében nyilvánul meg.

A rendszeres jó felkészítést segítik a fényképekkel illusztrált tanmenetek, valamint a pontosan vezetett foglalkozási napló. Foglalkozások előtt Homonnay kartárs a tanulóknak fényképeken szemlélteti az egyes mozgásokat, amit aznap el fognak sajátítani. Ilyenek: „Tehermentesítés kétlábas terhelés ugrásszerű." Lásd 1. kép. „Egy fordulat". Sötét láb a terhelt. Lásd



* A kísérlet a Testnevelési Tudományos Kutató Intézet tudományos főmunkatársának, Dobozy Lászlónak az irányításával folyik. — Szerk.



2. kép. „Tehermentesítés fordulattal." Lásd 3. kép.

A kiragadott példa természetesen már nem az alapfoglalkozási formából való. A szemléltetés után a tanár bemutatja a gyakorlatot, s utána elkezdődik a gyakorlás.

Az oktatás eredményessége főleg a III. téli úttörő-olimpiai versenyeken (sí és szánkó) mutatkozott meg, amikor a síosztály tanulói közül 18-an értek el helyezést. Figyelemre méltó Demkovics Mária VII. oszt. tanuló eredménye. Ő mint tehetséges síelő már az I. téli úttörő-olimpián is részt vett. Ezen II. helyezést ért el lesiklásban. A III. téli úttörő-olimpián pedig összetett versenyben I. helyezést.

A kiváló eredményeket még sorolhatnám, de ehelyett úgy gondolom elég megemlíteni azt a számadatot, melyet Homonnay kartárs közölt velem. Véleménye, az iskola befejeztével a síosztály tanulói tovább folytatják versenyzéseiket ebben a szép, egészséges sportágban, s a jelek azt mutatják, hogy több tanulóra még büszkék leszünk megyei és országos versenyeinken.

Magunk részéről az eddigi jó tapasztalatokat összegyűjtjük, s ezeket továbbképzéseink alkalmával szeretnénk ismertetni elsősorban a hegyvidéki iskolák testnevelést tanító nevelőivel, akik eddig a foglalkozásokat spontán tervezték és bonyolították le, továbbá azokkal a nevelőkkel, akik szeretik és szorgalmazzák a téli foglalkozásokat.



Vikmann István felvétele

Testmozgás, munka, tanulás

Látogatás a Than Károly Vegyipari Technikumban

Létszükséglet a mozgás, ez ma már tudományosan igazolt tény. De míg az emberiség fejlődésének kezdeti szakaszában a táplálékszerzés, az önvédelem, a harc, az önfenntartás funkciójaként jelentkezett, addig a civilizált társadalomban biológiai szükségletként lép fel, hiszen a korszerű élet sok vonatkozásban nem biztosítja ennek az alapvető életfunkciónak kellő mértékű kielégítését, illetve kielégítésének lehetőségeit.

A társadalom fejlődése, az emberiség tudományos előrelépései megteremtették a gépi nagyipart, vegyipart, a különböző ülőfoglalkozásokat, hosszabbá vált a munkaidő, felfokozottá a szellemi tevékenység, megfeszítetté a nehéz fizikai munka. A változatosság hiánya, az erőn felül végzett létfenntartás az erőteljes elfáradás következtében mind szellemi, mind fizikai téren a munkaintenzitás csökkenését vonta maga után, és velük párhuzamosan kialakultak az ún. munkahelyi ártalmak.

A társadalomnak tudomásul kellett vennie, hogy kötelessége gondoskodni munkaerejéről, önvédelméről, kultúrájáról, melyhez egészséges, munkabíró egyedekre van szüksége.

A kapitalista társadalomban a tőkések egy része már rájött arra, hogy valamilyen formában kompenzálni kell az egyoldalú feszített munka szükségszerű következményeit, utóhatásait, ezért számos helyen a tőkésországokban, üzemekben, gyárakban bevezették a kötelező napi testnevelést.

A szocialista társadalmakban a célok módosulnak. A szocialista embereszmény a harmonikusan fejlett, szellemileg, testileg egyaránt ép, képzett embertípus, aki képességei birtokában hasznosan tud a társadalom érdekében tevékenykedni.

Nálunk tudatos a hozzájárulás ahhoz, hogy az egészségvédelem biztosítása, a kielégítő táplálkozás és az egyéb kedvező szociális körülmények, juttatások mellett az iskolások és a dolgozók kellően megszervezett rendszeres testnevelésben is részesüljenek. Jelenleg erre számtalan lehetőség adódik. A sportolás, természetjárás, a rádió reggeli tornája, az üzemekben, iskolákban szervezett testnevelési percek stb.

Talán éppen ez utóbbi rendszeresítése, gyakorlása, tudatosítása az egyik legnehezebb, de legfontosabb feladatunk. Sok esetben fulladt kudarcba számtalan értékes kezdeményezés a vezetés hibáiból, értetlenségéből, következetlenségéből adódóan. Nagyon szép számmal vannak azonban a mozgalomnak olyan támogatói, akik máris számottevő eredményeket mutathatnak fel.

7 éve folyik minden szeptembertől az iskolaév befejeztéig a Than Károly technikumban rendszeres napi foglalkozások keretében pihentető testnevelés *Varsányi Gábor* igazgató és *Hercze Andrásné* testnevelő vezetésével.

— Minek köszönhető, hogy az iskola bekapcsolódott ebbe a mozgalomba, és milyen eredményeket hozott a testnevelés rendszeresítése a tanulmányi munkában?

— *A technikumi tanulók megterhelése lényegesen nagyobb a gimnáziumi tanulókénál. Ez konkrétan a tanulmányi időben, a szellemi tevékenység túlméretezettségében, a hosszú ülőfoglalkozásban és speciálisan a laboratóriumi vegyi anyagok káros hatásában, szennyezett levegőjében jelentkezett. Az óraközi aktív pihenést, kísérletileg is bizonyítva, alkalmaztuk tanulóink felfrissítésére, hangulatuk emelésére. Céljaink a tevékeny pihenés kialakítása mellett az egészségvédelem és a munkaképesség, munkabírás helyreállítása, ingadozásainak kiküszöbölései voltak.*

Fejlődő iparunk, az új technológiai eljárások az oktatás sokrétűségét, bonyolultságát fokozzák, és ez a megtanulandó, oktatandó anyag megfelelő növekedését is arányosan magával hozza. Ez természetesen nagyobb erőfeszítést, állóképességet kíván tanulóinktól.

A speciális, kismértékű vegyi ártalmak, kényelmetlen rendszabályok, az állva végzett laboratóriumi munka részben a tüdő és vérkeringési szervekre, részben a gerincoszlopra aránytalan nagy terhet rónak. Az izomzat erősítése, a friss levegő lehetőségeinek kihasználása, biztosítása tehát elsőrendű feladatunk. A tanulók napi elfoglaltsága iskolánkban kb. 7 óra. Megfigyeléseink szerint opti-



mális eredmény érhető el, ha az óraközi testnevelés időpontját a 4. és 5. óra közti szünetbe tesszük. A szünet idejét az ötödik óra öt-hat percével bővítettük (a Könnyűipari Minisztérium oktatási osztályának engedélyével).

Kezdeményezésünket komoly agitációval, meggyőzéssel, tudatosítással kellett kezdenünk, hogy tanárainkat és tanulóifjúságunkat megnyerhessük a jó ügynek. Ez — úgy érezzük — sikerült.

— Milyen gyakorlatokat alkalmaznak, és hogyan, milyen körülmények között bonyolítják le a testnevelési perceket?

— *Először talán azt említjük meg, hogy lehetőségeink kizárólag a folyosókra, esetleg egyes osztálytermekre korlátozódnak. A gyakorlatokat nyitott ablak mellett végeztetjük, friss levegőn. Erre sajnos, a laborokban nincs lehetőségünk. A mozgásanyag megválasztásánál ügyelünk arra, hogy könnyen elsajátíthatók, hatásosak legyenek és a megterhelés a tanulók életkorához, fizikai képességeihez alkalmazkodjék. Fontosnak tartjuk természetesen a fokozatosságot is.*

A légző, nyújtó, lazító gyakorlatok alkalmazása mellett helyet kapnak törzshajlítások, -fordítások, guggolások, szökdelések, kar-, lábgyakorlatok az alkalmazott mozgások anyagában.

— Minden osztály külön, tanár vezetésével végzi az előírt gyakorlatokat?

— *Nem. Az előírt mozgásanyag, melyet két-három hetente a falihirdetőn függesztünk ki vagy eljuttatunk az osztályfelelősnek, arra a rövid időszakra szól. Egy-egy osztályban külön aktivisták, felelősök vannak kijelölve a legjobb sportoló tanulókból, akik a negyedik óra után a napi kötelező testnevelést vezetik.*

— Milyen módon tudják ellenőrizni a pihentető testnevelés aktivizáló, eredményes hatásait a tanulókon?

— *Elsősorban tanulóink rendszeres orvosi vizsgálatáról gondoskodtunk. Regisztráltuk az év eleji és az év végi fizikai állapotukat. Figyelemteszteket alkalmaztunk, számunkra pozitív eredménnyel. Megfigyeltük a pihentető testnevelést végző és az*



Bognár Károly felvétele



abban részt nem vevő osztályok közötti különbséget tanulmányi és magatartási téren. Végül vizsgáltuk a hiányzások alakulását rendesen dolgozó és a pihentető testnevelésből magukat kivonó tanulóknál. A végeredmény feltétlen kedvező hatásokat nyugtázhat. Tanáraink, iskolaorvosunk véleménye jó az óraközi testnevelésről, hatásairól, az eredmények kellő javulásának tükrében maguk is meggyőződhettek erről. Tanulóink maguk is kedvelik a mozgást. Sokan közülük nyilatkoznak úgy, hogy „tudjuk, hogy használ".

Tapasztalataink alapján feltétlenül javasolhatjuk minden technikumnak, szakközépiskolának, gimnáziumnak, sőt üzemeknek, gyáraknak, mezőgazdasági dolgozóknak is a pihentető testnevelés alkalmazását.

— Mik a jövő tervei, nyilván folytatják az eddig bevált módszerekkel kialakult utat?

— *Hét éve, amikor Kovács Géza testnevelő tanár ösztönzésére elkezdtük a pihentető testnevelést, még nem gondoltuk, hogy következetes alkalmazása ilyen közvetlenül mérhető eredményeket mutat. Ma már új utakat is keresünk, megpróbáljuk az udvart bekapcsolni munkánkba. Több egészséges javaslat hangzott el diákjaink, tanáraink részéről a szervező, végrehajtó munkákat illetően. Fellelkesített a siker, és ma már biztosan tudjuk, hogy a jövőben is minden esztendőben alkalmazzuk az újonnan beiskolázott diákoknál. Nemrég kísérleteztünk a dolgozók esti iskolájában is a testnevelés bevezetésével. Az esti iskolába járók a hivatali, családi gondok mellett úgyis jelentősen vannak terhelve, úgyhogy üdítő testmozgásra jóformán alig van lehetőségük. Mi természetesen itt is segíteni szándékoztunk, és mint dolgozóink mondják, jó hatással.*

Egészséges, életképes kezdeményezés, amely már nemcsak a Than Károly Technikumban, hanem ország-, sőt világszerte hódít. Sok a támogató, a propagáló ember, de vannak, akik még nem értik meg jelentőségét. Nagyon sok múlik a testnevelő tanárokon, hogy a testnevelést és a napi mozgást a dolgozók igényeljék.

Somorjai László

Az általános, a középfokú és a felsőoktatási intézmények 1968/69. tanévi országos versenynaptára

Az iskolai sport fejlesztését szolgáló versenyrendszer kialakítása, a versenynaptárak elkészítése és az érdekeltek számára megfelelő időben való eljuttatása az utóbbi években javuló tendenciát mutat mind az országos, mind a területi szerveknél.

Az úttörő-olimpia és az egyéb úttörő-sportprogramok a szükséges tájékoztatással együtt évek óta már az előző tanév második felében kiadásra kerülnek. Ez évtől hasonló eljárással a középfokú iskolák országos bajnokságait tartalmazó versenykiírások is eljutottak minden érdekelthez, és az a cél, hogy az egyetemek, főiskolák sportprogramjai is ilyen módon készüljenek a jövőben.

Ennek a problémakörnek keretében látszott időszerűnek még a tanév megkezdése után is, hogy *egy alkalommal* valamennyi iskolatípus országos versenyrendszerét tartalmazó versenynaptár megjelenjék. Az országos versenynaptárak ugyanis a naptári év programjait foglalják magukba, és az egyes sportágak zsúfolt versenyprogramjai miatt nem teszik lehetővé az iskolai sportprogramok kellő összefüggéseinek felismerését, illetve az ebből eredő következtetések levonását, a feladatok helyesebb meghatározását sem az országos, sem a területileg illetékes szerveknél.

Mindezt figyelembe véve elsősorban az iskolai testnevelés és sport állami és társadalmi irányításában érdekeltek számára látszik hasznosnak ilyen értelmű összefüggések feltárása, keresése, illetve gondolatok ébresztése. Különösen az MTS megyei tanácsainak, illetve az iskolai sportbizottságaiknak, amelyek a megyei programokat alakítják ki vagy javasolják mindhárom iskolatípusra vonatkozóan.

Valamennyi iskolatípus sportprogramját egybefoglaló versenynaptár készítésével jobban szembetűnik, hogy hol kell az arányokon változtatni, és milyen módon kell biztosítani az egyes iskolatípusok sportprogramjai között a folyamatosságot, az egymásraépülést. Az úttörő teljes sportprogram több, szélesebb skálájú, mint az úttörő-olimpia programja. A középfokú iskolák sportprogramja megyékig bezárólag lényegesen több sportágat foglal magába, mint az elmúlt évben három sportágra kiterjesztett országos bajnokság. Az egyetemek és főiskolák sportprogramja pedig nagyon leszűkül azzal, hogy csak az országos bajnokságokra épül, és így inkább az egyetemek, főiskolák sportklubjainak, mintsem az egyetemi, főiskolai ifjúság zömének jelent érdekeltséget.

Ha azonban a programokban nem szerepelnek ilyen megmozdulások, akkor nincs meg a megfelelő mozgósító erejük és kellő igényt fejlesztő hatásuk. Ezért látszik helyesnek a figyelmet felhívni ilyen összefüggésre, hogy mind az országos, mind a megyei programok összeállításánál az eredmények fokozására keressék a jobb módszerek kialakítását az egyes iskolatípusokon belül.

Az itt közölt versenynaptár részletes versenykiírásait az alant felsorolt kiadványok tartalmazzák:

a) A IV. téli és az V. nyári Úttörő-olimpia szabályzata, 1968/69. (kiadta: Úttörő Szövetség Országos Elnöksége.)

b) A középfokú iskolák (középiskolák, szakmunkásképző-intézetek) 1968/69-es tanévi országos bajnokságainak versenykiírása, atlétika, kosárlabda, torna sportágakban). Kiadta: MTS OT Tömegtestnevelési és Sportosztálya.

c) Az egyetemek és főiskolák 1968/69-es tanévi országos bajnokságainak versenykiírása asztalitenisz, atlétika, kézilabda, kosárlabda, labdarúgás, röplabda, sakk, súlyemelés, természetjárás, torna, úszás, vívás sportágakban. Kiadta: MTS OT Tömegtestnevelés és Sportosztálya.

Összeállította: Madarász Endre

Verseny jellege	Időpont	Hely	Rendező
Asztalitenisz			
a) *Úttörő-olimpia*			
I. korcsoport			
Városi, ker., jár., megyei versenyek	1968. XII. 15-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Orsz. döntő	1968. XII. 27—31. között	Szombathely	MOATSZ
b) *Egyetemi és főiskolai bajnokság*	1969. IV. 26—27.	Budapest	MOATSZ
Atlétika			
a) *Úttörő-olimpia*			
I—II. korcsoport			
Körzeti, városi, járási, megyei versenyek	1969. V. 31-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Középdöntők	1969. VI. 18-ig	Szombathely, Zalaegerszeg, Kecskemét, Nyíregyháza, Vác, Budapest	MTS, ill. tanácsai
Orsz. döntő	1969. VI. 24—VII. 3. között	Pécs	MASZ
b) *Középfokú iskolák*			
Iskolai bajnokság	1969. V. 15-ig	Iskolák	Iskolák
Megyei és Bp.-i bajnokság	1969. VI. 1-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Orsz. bajnokság	1969. VI. 18—19.	Budapest	MASZ
c) *„Barátság Ötpróba"* atlétikai verseny			
Iskolai versenyek	1969. V. 15-ig	Iskolák	Iskolák
Megyei, Bp.-i versenyek	1969. VI. 12-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Orsz. verseny	1969. VI. 25—26.	Székesfehérvár	MASZ
d) *Egyetemek, főiskolák*			
Orsz. bajnokság	1969. V. 10—11.	Budapest	MASZ
Birkózás			
Úttörő-olimpia			
I—II. korcsoport (II. korcsoport csak megyei döntőig)			
Városi, ker., járási, megyei versenyek	1968. XII. 1-ig		MTS, ill. tanácsai
Középdöntők	1968. XII. 15-ig	Budapest, Székesfehérvár, Szeged, Debrecen, Eger	MTS, ill. tanácsai
Orsz. döntő	1968. XII. 27—31 között	Szombathely	MBSZ

Verseny jellege	Időpont	Hely	Rendező
Gyorskorcsolya			
Úttörő-olimpia			
I—II. korcsoport			
Városi, ker., járási, megyei versenyek	1969. I. 20-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Orsz. döntő	1969. II. 15—16.	Budapest	MJSZ
Kajak-kenu			
Úttörő-olimpia			
I—II. korcsoport			
Körzeti, városi, járási, megyei versenyek	1969. V. 31-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Középdöntők	1969. VI. 18-ig	Győr, Szeged, Vác, Miskolc, Budapest	MTS, ill. tanácsai
Orsz. döntő	1969. VI. 24—VII. 3. között	Pécs	MKSZ
Kézilabda			
a) *Úttörő-olimpia*			
I. korcsoport			
Körzeti, városi, ker., járási selejtezők	1969. V. 10-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Megyei selejtezők	1969. V. 31.	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Középdöntők	1969. VI. 18-ig	Szombathely, Zalaegerszeg, Kecskemét, Nyíregyháza, Vác, Budapest	MTS, ill. tanácsai
Orsz. döntő	1969. VI. 24—VII. 3. között	Pécs	MKSZ
b) *Középfokú iskolák*			
„Szilády Áron" Középiskolás Kupa			
Selejtező	1969.	Sorsolás szerint	
Döntő	1969. IV. 1—8.	Kiskunhalas	„Szilády Áron" Ált. Gimn.
c) *Egyetemek, főiskolák*			
Selejtezők	1969. IV. 13—V. 21. között	Sorsolás szerint	MKSZ
Orsz. bajnokság	1969. V. 28—29.	Nyíregyháza	MKSZ
Kosárlabda			
a) *Úttörő-olimpia*			
I—II. korcsoport			
(II. korcsoportban minikosárlabda)			

Verseny jellege	Időpont	Hely	Rendező
Körzeti, városi, ker., járási versenyek	1969. V. 10-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Megyei versenyek	1969. V. 31-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Középdöntők	1969. VI. 18-ig	Szombathely, Zalaegerszeg, Kecskemét, Nyíregyháza, Vác, Budapest	MTS, ill. tanácsai
Orsz. döntő	1969. VI. 24—VII. 3. között	Pécs	MKSZ
b) *Középfokú iskolák*			
Megyei, Bp.-i, kiemelt városok bajnokságai (országos selejtező)			
I. korcsoport	1969. I. 15-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
II. korcsoport	1969. III. 20-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Középdöntők			
I. korcsoport	1969. II. 1—28. között	Kijelölt hely	MKSZ
II. korcsoport	1969. IV. 4—30. között	Kijelölt hely	MKSZ
Elődöntők			
I. korcsoport fiú, leány	1969. III. 14—15.	Veszprém, Eger, Nagykanizsa, Kiskunfélegyháza	MKSZ
II. korcsoport	1969. V. 15—25. között	Sopron, Pécs, Szeged, Salgótarján	MKSZ
Orsz. bajnokság			
I. korcsoport fiú, leány	1969. IV. 5—13. között	Budapest	MKSZ
II. korcsoport fiú, leány	1969. VI. 5—15. között	Budapest	MKSZ
c) *Egyetemek, főiskolák* Selejtezők	1968. XII. 1.—1969. III. 15. között	Sorsolás szerint	MKSZ
Orsz. bajnokság	1969. IV. 1—4. között	Sopron	MKSZ
Labdarúgás			
a) *Úttörő-olimpia*			
II. korcsoport (kispályás labdarúgás) körzeti, városi, ker., járási selejtezők	1969. V. 10-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Megyei, Bp.-i selejtezők	1969. V. 31-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai

Verseny jellege	Időpont	Hely	Rendező
Középdöntők	1969. VI. 18-ig	Szombathely, Kecskemét, Vác, Budapest, Zalaegerszeg, Nyíregyháza	MTS, ill. tanácsai
Orsz. döntő	1969. VI. 24—VII. 3. között	Pécs	MLSZ BLASZ
b) *Egyetemek, főiskolák*			
Selejtezők	1969. III. 26-án	Sorsolás szerint	MLSZ BLASZ
Elődöntők	1969. IV. 9-én	Sorsolás szerint	MLSZ BLASZ
Középdöntő	1969. IV. 22.	Gödöllő	MLSZ BLASZ
Döntő	1969. IV. 23.	Gödöllő	MLSZ BLASZ
Röplabda			
a) *Úttörő-olimpia*			
I. korcsoport			
körzeti, városi, ker., járási selejtezők	1969. V. 10-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Megyei selejtezők	1969. V. 31-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Középdöntők	1969. VI. 18-ig	Szombathely, Zalaegerszeg, Kecskemét, Nyíregyháza, Vác, Budapest	MTS, ill. tanácsai
Orsz. döntő	1969. VI. 24—VII. 3. között	Pécs	MRSZ
b) *Egyetemek, főiskolák*			
Selejtezők	1969. II. 23—III. 16. között	Sorsolás szerint	MRSZ
Középdöntők	1969. III. 25—26.	Sorsolás szerint	MRSZ
Döntő	1969. IV. 8—10.	Budapest	MRSZ
Repülő-, hajó- és rakétamodellezés			
Úttörő-olimpia			
Alapfokú versenyek	1969. V. 10-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Megyei, Bp.-i versenyek	1969. V. 15.—VI. 10. között	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Orsz. döntő	1969. VI. 24—VII. 3. között	Pécs	MMSZ
Sakk			
a) *Úttörő-olimpia*			
I. korcsoport			
Városi, kerületi, megyei, járási versenyek	1968. XII. 15-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Orsz. döntő	1968. XII. 7—31. között	Szombathely	MSSZ

Verseny jellege	Időpont	Hely	Rendező
b) *Egyetemek, főiskolák*			
Orsz. bajnokság	1969. IV. 1—10. között	Budapest	MSSZ
Sí			
a) *Úttörő-olimpia*			
I. korcsoport			
Városi, kerületi, járási, megyei versenyek	1968. XII. 15-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Orsz. döntő	1968. XII. 7—31. között	Szombathely	MSSZ
b) *Egyetemek, főiskolák*			
Orsz. bajnokság	1969. IV. 1—10. között	Budapest	MSSZ
Súlyemelés			
a) *Középfokú iskolák*			
Országos verseny	1969. V. 24.	Várpalota	„Thury György" Ált. Gimn.
b) *Egyetemek, főiskolák*			
Országos bajnokság	1969. V. 24.	Budapest	MSSZ
Szánkó			
Úttörő-olimpia			
II. korcsoport			
Városi, kerületi, járási, megyei versenyek	1969. I. 20-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Orsz. döntő	1969. II. 7—10. között	Gyöngyös	MSSZ
Természetjárás			
a) *Középfokú iskolák*			
Országjáró Diákok Orsz. Találkozója	1969. VI. 9—15.	Tata	KISZ—MTSZ
b) *Egyetemek, főiskolák*			
Orsz. bajnokság	1969. IV. 19—20.	Kijelölt hely	MTSZ
Torna			
a) *Úttörő-olimpia*			
I—II. osztály			
Körzeti, városi, kerületi, járási versenyek	1969. V. 10-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Megyei versenyek	1969. V. 31-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai

Verseny jellege	Időpont	Hely	Rendező
Középdöntők	1969. VI. 18-ig	Szombathely, Zalaegerszeg, Kecskemét, Nyíregyháza, Vác, Budapest	MTSZ
Orsz. döntő	1969. VI. 24—VII. 3. között	Pécs	MTSZ
b) *Középfokú iskolai bajnokság*			
I—II. osztály			
Megyei bajnokság	1969. III. 15-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Területi bajnokság	1969. III. 25-ig		
I. Nyugat-dunántúli terület: (Győr-Sopron, Komárom, Vas, Veszprém megyék)		Szombathely	MTSZ
II. Dél-dunántúli terület: (Baranya, Somogy, Tolna, Zala megyék)		Pécs	MTSZ
III. Dél-magyarországi terület: (Bács, Békés, Csongrád megyék)		Szeged	MTSZ
IV. Észak-magyarországi terület: (Borsod, Hajdú, Heves, Szabolcs megyék)		Miskolc	MTSZ
V. Közép-magyarországi terület: (Fejér, Nógrád, Pest, Szolnok megyék		Dunaújváros	MTSZ
Budapest-bajnokság	1969. III. 25-ig	Budapest	MTSZ
Orsz. bajnokság	1969. IV. 10—11.	Budapest	MTSZ
c) *Egyetemek, főiskolák*			
Orsz. bajnokság	1969. IV. 19—20.	Budapest	MTSZ
Úszás			
a) *Úttörő-olimpia*			
I—II. korcsoport			
Körzeti, városi, kerületi, járási versenyek	1969. V. 10-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Megyei versenyek	1969. V. 31-ig	Kijelölt hely	MTS, ill. tanácsai
Középdöntők	1969. VI. 18-ig	Szombathely, Zalaegerszeg, Kecskemét, Nyíregyháza, Vác, Budapest	MÚSZ
Orsz. döntő	1969. VI. 24—VII. 3. között	Pécs	MÚSZ
b) *Egyetemek, főiskolák* Orsz. bajnokság	1969. V. 24—25.	Budapest	MÚSZ

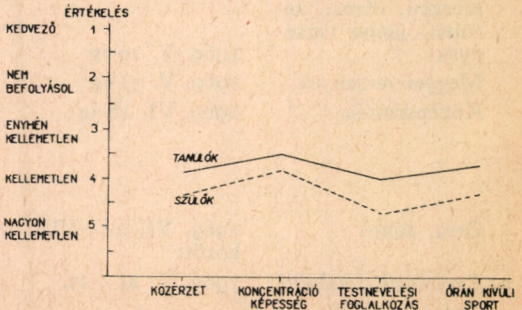
Verseny jellege	Időpont	Hely	Rendező
Vívás			
a) *Középfokú iskolák*			
Orsz. verseny	1969. IV. 12 13.	Miskolc	MTS Borsod megyei tanácsa
b) *Egyetemek, főiskolák*			
Orsz. bajnokság			
férfi tőr, egyéni; női tőr, csapat	1969. IV. 1.	Budapest	MVSZ
női tőr, egyéni; férfi tőr, csapat	1969. IV. 2.	Budapest	MVSZ
párbajtőr, egyéni; kard, csapat	1969. IV. 3.	Budapest	MVSZ
kard, egyéni; párbajtőr, csapat	1969. IV. 4.	Budapest	MVSZ

Testnevelés a menstruáció alatt

Az örvendetes fejlődés ellenére sokszor még ma is nagy problémát okoz a testnevelési felmentések magas száma. Különösen figyelemre méltó a menstruációs panaszok miatti felmentés, hiszen az egész évi felmentések jórészét ez teszi ki. Gondoljuk csak meg, hogy az amúgy is kevés heti két testnevelési órából kb. évi 10—15 alkalommal mulasztanak a leányok a fenti ok miatt.

Általános tapasztalat az, hogy szinte valamennyi országban — így sajnos, nálunk is — a legtöbb lány felmentését kéri a menstruáció idejére (5—7 nap) és meg van győződve arról, hogy ténylegesen nem tudná elvégezni az óra egyes gyakorlatait. Valójában pedig csak nagyon erős bántalmak esetén kellene távol maradni a sportolástól. De az anyák nagy része megerősíti leányát abban a hiedelmében, hogy ezeken a napokon betegek, és kímélniük kell magukat. Ezek a tanácsok pedig ellentétben állnak a modern gynekológiai és sportorvosi tudomány nézeteivel, amelyek többek között éppen a testmozgást tartják a menstruációs panaszok ellen a legjobb terápiás eszköznek. A testnevelő tanár egyik feladata ezt a hamis felfogást és helytelen gyakorlatot megváltoztatni. Következetes nevelői ráhatással meg kell győzni minden egyébként egészséges leányt arról, hogy az ésszerű keretek között folytatott sportolás a menstruáció idején sem káros. Ehhez az eléggé nehéz munkához adhat segítséget *Horst Götze* német kutató tanulmánya, melyben ismerteti több éves kísérletsorozatának eredményét. Az alábbiakban vázlatosan közöljük a tanulságos felmérés lényegét és néhány fontosabb következtetését.

A kísérleti osztályok 203 leánytanulóját és szüleiket megkérdezték arról, hogy milyen befolyással van a menstruáció közérzetükre, a koncentráló képességükre, a testnevelési órán való aktív részvételükre és az órán kívüli sportmozgásra. A tanulókat az iskolában, óra alatt kérdezték meg, megakadályozva ezzel a kölcsönös megbeszélés lehetőségét. Az anyáknak pedig kérdőíveket küldtek szét, amelyeket egy ismert pszichológus, dr. Friedrich dolgozott ki. A 183 visszaküdött választ nagyon tanulságos összehasonlítani a tanulólányok véleményével. Amíg a leányok átlagos megítélése a „nincs befolyással" és az „enyhén kellemetlen" kategória között ingadozott, addig az anyák valamennyi kérdésben negatívabb véleményt fejtettek ki: válaszuk az „enyhén kellemetlen" és a „meglehetősen kellemetlen" között foglalt helyet. Ez végeredményben érthető anyai gondoskodásukból fakad, de



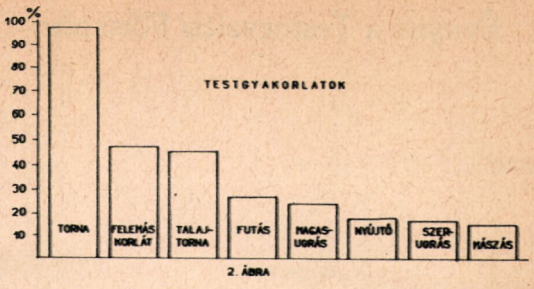
1. ÁBRA. A SZÜLŐK ÉS A TANULÓK VÉLEMÉNYE A MENSTRUÁCIÓ LEFOLYÁSÁRÓL

kérdés, hogy indokolt-e a túlzott védelem vagy sem, nem okoznak kárt leányaiknak?! Nagyon figyelemre méltó megállapítás, hogy mind az anyák, mind pedig a leányok többsége érezték gátlónak a menstruációt az óratáson kívüli testgyakorlatok (sportkör, edzés stb.) végzése közben, mint a szervezett testnevelési órán (lásd: 1. ábra).

Érdekes ötlettel próbálták a leányokat aktív testmozgásra ösztönözni a menstruáció alatt is. Speciális tornagyakorlatokat tartalmazó házifeladatlapokat osztottak ki a kísérleti osztály tanulóinak, amelyet szakorvos véleményezett, és teljesen veszélytelennek nyilvánított. Minden házifeladatlap egy iskolai félévre (5 hónapra) szólt, és 5 különféle programot tartalmazott egyenként három-három gyakorlattal. Ha a leányok úgy érezték, hogy panaszaik miatt nem tudnának eleget tenni az óra követelményeinek, akkor mindennap önállóan kellett gyakorlatokat végezniük otthon, a menstruáció végéig. Így nem esett ki ez az idő sem, és meggyőződhettek arról, hogy a könnyű testmozgás, a szakszerű tornázás minden nehézség nélkül elvégezhető még a ciklus tartama alatt is. Az előzetes felmérések alapján, ismerve az anyák negatív véleményét a menstruáció alatti mozgásról, a gyakorlatlapok hátlapjára neves orvosok állásfoglalásait, javaslatait nyomtatták, valamint a sajtó útján tájékoztatták őket a gyakorlatok alapvető céljáról és veszélytelen voltáról. A tanulókkal pedig a 6. évfolyamban osztályfőnöki órán beszélgettek a menstruáció problémáiról, amelyek során többek között azt tapasztalták, hogy hatásosabb, ha ezekről a kérdésekről az orvos mondja el a véleményét, mint a pedagógus.

A második kísérleti év közepére elérték azt, hogy a 203 leányból 12,3% nem kért egyáltalán felmentést, 46,7% pedig a tornagyakorlatok végzésére mindig képesnek érezte magát, vagyis végeredményben a tanulók 59%-a a menstruáció minden napján sportolt az iskolában vagy azon kívül, a házifeladatlapok útmutatása alapján. A tanulóleányok 13%-a az első napra, 25%-a az első két napra kért felmentést, míg 3% mindennapra szükségesnek érezte a könnyítést.

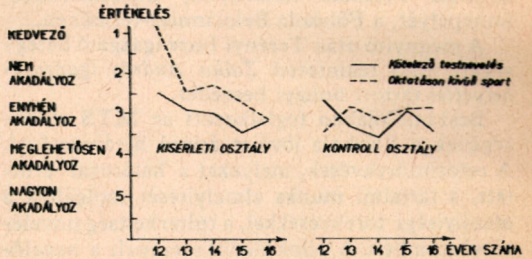
A kísérletet végzők kíváncsiak voltak arra is, hogy a kritikus napok alatt legszívesebben milyen testgyakorlatokat végeznének a leányok. Egy kérdőíven 8 különböző gyakorlatot tüntettek fel, és keresztet kellett megjelölni azokat, amelyeket elvégezhetőnek tartottak. A legtöbb szavazatot — a várakozásnak megfelelően — a gimnasztika kapta, 96%-ot (lásd: 2. ábra). Nem várt eredmény viszont az, hogy a felemás korlátot a megkérdezettek 45%-a előnyben részesítette a talajtornával szemben (43%). Nyilvánvalóan itt is emócionális okok játszottak közre, mint a már említett órán kívüli testgyakorlás esetében is. Általános tapasztalat szerint a kísérleti osztályok



2. ÁBRA

tanulói jobban szerették a felemás korlátot, mint más egyéb szert, így szívesebben szavaztak arra, mint például a nyújtóra vagy pláne a mászásra.

A harmadik ábrán feltüntetett grafikon a menstruáció befolyását mutatja a kötelező és az oktatáson kívüli testnevelésre, korosztályok, vala-



3. ÁBRA A MENSTRUÁCIÓ BEFOLYÁSA A KÖTELEZŐ ÉS OKTATÁSON KÍVÜLI SPORTTEVÉKENYSÉGRE.

mint a kísérleti és kontrollosztály szerint megkülönböztetve. A táblázatból kiderül, hogy a szabad elhatározásból végzett testmozgásnál nem érzik olyan akadályozónak a menstruációval együtt járó panaszokat, mint az oktatás keretén belül való mozgást. Ez a megállapítás érthető és eléggé plauzibilisnek tűnik, mégis sok megszívlelendő tanulságot rejt magában a korszerű testnevelési óra tartalmát, szerkezetét, vonzerejét, hangulatát stb. illetően. E probléma kifejtése azonban nem tartozik szorosan a tárgyhoz és egyébként is egy önálló, részletes tanulmányt igényelne.

A vizsgálati adatok még számtalan aspektusból elemezhetők lennének. Lényegét tekintve azonban valamennyi tényadat azt bizonyítaná, hogy az aktív mozgás a testnevelési órán — de szakszerű irányítással azon kívül is — nem káros a menstruáló nő számára, sőt kívánatos, és csak nagyon súlyos, indokolt esetben van szükség felmentésre. Rá kell szoktatni a tanulókat arra, hogy bátran mozogjanak a kritikus napokon is, vegyenek részt az órán, hiszen az életben, a munkában nagyon sokszor nehezebb körülmények közé kerülve is meg kell állniuk a helyüket. A testnevelő tanár igyekezzék ezt szívós nevelőmunkával, hatásos példákkal megértetni a tanulókkal és a szülőkkel egyaránt.

(t—f—)

Évnyitó a Testnevelési Főiskolán



1968. szeptember 13-án tartotta a Magyar Testnevelési Főiskola tanévnyitó, diplomakiosztó ünnepélyét, a Főiskola Beloiannisz-termében.

A megnyitó után Terényi Imre igazgató betegségére való tekintettel *Zalka András igazgatóhelyettes* tartott ünnepi beszédet.

Beszámolójában foglalkozott az MTS elnökségének a Főiskola jövőjét érintő határozatával. A reformtörekvések, melyeket a határozat érintett, a tartalmi munka elmélyítését szolgálták a mennyiségi törekvésekkel, a túlterheltség növelésével szemben. A célok között szerepelt a nevelőmunka további elmélyítése az ideológiai és hivatástudatra nevelés erősítésével. Komoly helyet kapott a megoldandó feladatok között a tudományos kutatómunkára nevelés kérdése, amelynek megszervezését, oktatási lehetőségeit az MTS novemberi kongresszusa tárgyalja.





A beszéd során Zalka András igazgatóhelyettes megemlítette azt, hogy a jövőben nagy gondot fordít a Főiskola a testnevelők, edzők továbbképzésére. 1970-től az edzői szak képzési időtartama 4 évre emelkedik, a vizsgák követelményeinek magasabb színvonalra emelése mellett. 1969—70-től felsőfokú sportvezetői szakot is indít a TF, melynek keretében a sportmozgalom káderutánpótlásáról gondoskodik. Napirenden levő programpont a Testnevelési Főiskola egyetemi jellegének kialakítása is, amire a vezetőségnek részletes programot kell kidolgoznia, és azt az MTS elnökségének felterjesztenie.

A megnyitó beszéd után került sor a diplomaosztásra. 1918-ban fejezte be tanulmányait *Budai Anna* testnevelő tanárnő, s most 1968-ban aranydiplomát kapott.

A tanévnyitó az elsőévesek szokásos fogadalomtételével zárult.

*

Az új tanév több személyi változást is hozott a Főiskola vezetésében. *Igazgató:* Terényi Imre főiskolai tanár, *tanulmányi igazgatóhelyettes:* Zalka András főiskolai docens, *tudományos igazgatóhelyettes:* dr. Kutassy László főiskolai docens, *tanulmányiosztály-vezető:* Perei György főiskolai docens, *Játék Tanszék* vezetője: Tarnawa Ferdinánd főiskolai docens, *Atlétika Tanszék* vezetője: Koltai Jenő főiskolai tanár, *Neveléstudományi Tanszék* vezetője: dr. Köte Sándor főiskolai tanár, *Időszaki és Küzdősportok Tanszéke* vezetője: dr. Kun László főiskolai docens, *Nyelvi Tanszék* vezetője: Tarján Sándor főiskolai docens. Kerezsi Endre tanszékvezető főiskolai tanár betegségének idejére a Torna Tanszék vezetésére Kabos Gábor főiskolai docens kapott megbízást.

(S. L.)

Vikmann István felvételei

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ

№ 6 1968 г.

Д-р Дьула Шимон: 100 лет основному закону о всеобуче 161
Д-р Ласло Надори: Научние исследования в переднем плане — новые перспективы подготовки учителей 166
Иштван Фармоши: Влияние систематической физкультуры на вертикальный прыжок 170
Тибор Кертес: Проблемы обучения прыжку в высоту в восьмилетней школе 174
Иштван Киш: Зимние занятия, современное обучение лыжному спорту в области Боршод 178
Ласло Шоморяи: Движение тела — работа — учёба 181

KÖRPERERZIEHUNG

Heft 6/1968.

Dr. Gyula Simon: Das Grundgesetz der Volksbildung — 100 Jahre alt 161
Dr. László Nádori: Die wissenschaftliche Forschung im Vordergrund — neue Perspektive unserer Lehrerbildung ... 166
István Farmosi: Die Wirkung der systematischen Körpererziehung im Steigsprung 170
Tibor Kertész: Probleme des Unterrichts des Hochsprungs in den Grundschulen 174
István Kiss: Winterbeschäftigungen, moderner Schiunterricht im Komitat Borsod 178
László Somorjai: Körperübung — Arbeit — Lernen 181

● Miről ír a testnevelési és sportegészségügyi szemle?

A Testnevelési és Sportegészségügyi Szemle ez évben megjelent első két száma sok iskolai testnevelést érintő problémával foglalkozik.

Az 1. számból elsőnek kiemelhetjük dr. Székely Gabriella: „Orvosi szemmel az iskolai testnevelésről" című cikkét. Ugyanitt olvasható Herendi Ildikó dr. és Szmodis Iván dr.: „Alapvető fizikai képességek vizsgálata ifjúsági labdarúgókon" c. tanulmánya, amely főleg a labdarúgással foglalkozó testnevelők számára mond sok érdekes adatot. A közölt beszámolókban és rövid hírekben is sok hasznos adalékot találhatunk mindennapi munkánk megkönnyítéséhez, illetve fejlesztéséhez.

A 2. számban két tanulmány is foglalkozik a sportsérülések gyakoriságával, illetve megelőzésével (lásd: Bródy György dr. és Fröhlich Jenő dr. közleményeit). Rövid ismertetést olvashatunk még a csehszlovákiai gyógytestnevelésről, amely elsősorban a gyógytestnevelő kollégák érdeklődését keltheti fel. Általános érvényű megállapításokat találhatunk viszont dr. Lajkó Pál: „A sporttevékenység hatása a fejlődéstan megvilágításában" című cikkében, amely mindenki számára, aki testneveléssel foglalkozik, nyújthat valami hasznos gondolatot.

● Az alsó fokú testnevelés tananyaga

A keletnémet Theorie und Praxis der Körperkultur c. szaklap tanulmányt közöl az alsó fokú testnevelés tantervéről, elemezve az ismeretek speciális és általános jellegét, az oktatás alapvető feladatait a korszerű követelmények tükrében. Megállapítja, hogy nagyon fontos már alsó fokon elsajátítani az alapfogalmakat, a vezényszavakat és rendgyakorlatokat, az egészségügyi alapszabályokat, a balesetek elleni védekezést, a versenyek és játékok szabályait, a sportoláskor tanúsítandó helyes magatartást, a fontosabb sporteredmények figyelemmel kísérését, a saját teljesítmények értékelését stb. Nyomatékosan rámutat a cikk szerzője arra, hogy a szocialista iskolákban a testnevelés egy tudományos tantárgy jellegét vette fel, és már az alsó fokú testnevelési órát sem szabad „szórakoztató" játéknak tekinteni. (Theorie und Praxis der Körperkultur, 1967. 7. sz. 649 old.)

Ára: 2,40 Ft

A testnevelés tanítása

EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ

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

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

Csekkszám: 61.256

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

INDEX: 25 824