

A testnevelés tanítása

XXII. ÉVFOLYAM

104
1986 | 1

A MŰVELŐDÉSI MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA





Boros Jenő felvétele

Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

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

Rovatvezetők:

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

E számunk szerzői: Dr. Andor György nyelvész, Bp.; Dr. Bóra Ferenc főiskolai docens, Kaposvár; dr. Fejérdy Gáborné gyógytestnevelő tanár, Bp.; Fülöp Dezső testnevelő tanár, Leninváros; Balázs Olivér testnevelő tanár, Bp.; dr. Gergely Gyula osztályvezető, Bp.; Nagy Sándor testnevelő tanár, Leányfalu; Spilák Józsefné testnevelési és sportfőelőadó, Zalaegerszeg.

TARTALOM

Andor György: Amit az ember nagyon szeret, azt nem győzi csinálni. Beszélgetés dr. Burka Endrével	1
Dr. Bóra Ferenc: Dr. Kemény Ferenc a sport és a békemozgalom nagy egyénisége (A békeév jegyében)	7
Nagy Sándor: Úszástanítás a középiskolában	9

ISSN 0563—2021

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

Példányonkénti eladási ár: 7,— Ft

Universal Nyomda, Eger. 86 1878 4650 pld.
Felelős vezető: Hangácsi József

Amit az ember nagyon szeret, azt nem győzi csinálni

— Beszélgetés dr. Burka Endrével —

— *Hogyan kezdődött a pályád?*

1925-ben születtem Jászberényben. 1944-ben felvettek a Testnevelési Főiskolára, de a háború miatt valójában csak 1945-ben kezdtem meg tanulmányaimat. 1949-ben Nagykőrösön lettem tanár.

— *Milyen volt a Testnevelési Főiskola a felszabadulás után.*

Ideiglenes állapotok voltak. Sok volt a romos épület, az első munka a romeltakarítás volt. Rendkívül jó közösség alakult ki. A főiskolások között alig volt igazán jobboldali beállítottságú, inkább az angolszász orientáció volt jellemző. Tehát a német megszállás alatt alapvetően progresszív nézeteket képviseltek. És ők a harcok után vissza is jöttek a főiskolára. A mostani díszterem volt az aula, akkor a mi mindenes termünk. Voltak itt előadások, esténként itt jöttünk össze, beszélgettünk. Állt a teremben egy zongora, valaki mindig játszott rajta. A klub szerepét is betöltötte az aula. Ennek nagy közösségformáló ereje volt. Tehát talán elsősorban a rossz körülmények hoztak össze minket. Aztán jöttek a koalíciós idők, a fordulat éve. Ekkor már rendkívül kiélezett helyzetek is előfordultak. Differenciálódott az emberek beállítottsága. Ez viszont emelte a szavak, a tettek jelentőségét, ott tényleg feketén-fehéren kellett megnyilatkozni. Kitűnő volt a tanári kar is, például Dr. Hepp Ferenc, Kerecsi Endre, dr. Bácsalmási Péter, dr. Koltai Jenő, dr. Zibolen Endre és mások tanítottak. És nagyszerű szakembereket képeztek. Kollégám volt például —

rangsor nélkül, ahogy a nevek hirtelen eszembe jutnak — Sipos György és Szíjj Zoltán, későbbi tanszékvezetők, Kiss István, a kor legjobb öttusázója, aki még mérnöki diplomát is szerzett, a válogatott futballkapus Henni Géza. Nagy György ma is egyetemi tanár a Testnevelési Főiskolán. Aztán dr. Csanádi Árpádot, Csanádi Ferencet, Páder Jánost is meg kell említeni — mindenki felsorolása hosszú listát eredményezne.

— *Miért választottad a Testnevelési Főiskolát?*

Hazudnék, ha most valami különös érdeklődésről beszélnék. A szüleim is meglepődtek a választásomon, ők azt várták, hogy műszaki pályára megyek. De a mai napig sem bántam meg, hogy ezt a foglalkozást választottam. Hallatlanul izgalmasnak, érdekesnek tartom. Teljes életprogramot tud adni az embernek.

— *Milyen belső motiváltság segített a döntésben?*

Érdekelt, tetszett, vonzott. Biztosan közrejátszott gimnáziumi tanárom, Szántai József egyénisége is. De alapvetően nem tudom megindokolni. Sohase gondoltam más pályára.

— *Sportoltál-e valaha valamit komolyabban?*

Igen. A gimnáziumban tornából voltam erősebb, de azért nem voltam igazán tornász. A főiskolán sakkképzésként teniszeztem és vívtam. Teniszben versenyeztem is, vívásban nem. Viszont versenyeztem kalapácsvetésben, ebben még főiskolai csapatcsúcsot is értünk el. Amikor a nagykörösi tanítóképzőbe kerültem, akkor versenyszerűen kosaraztam. Tehát több, egymástól nagyon különböző sportágat műveltem, de egyiket sem élsportszinten, hanem jó közepes versenyzői színvonalon.

— *Eredményeid?*

Kalapácsvetésben a másodosztályúak között egyszer az év legjobbjá voltam. Kosárlabdában eljutottunk a megyei osztályozókig, tehát későbbi NB I-es csapatok vertek ki minket.

— *Ma sportolsz-e rendszeresen?*

Igen. Van otthon súlyzóm, leginkább kondicionáló tornát végzek. Meg ami fizikai munka adódik, és ez nem is kevés.

— *Későbbi pályád szempontjából hasznos volt-e egykori versenyzésed?*

Igen, azt hiszem: a kettő valahogy együtt jár. Ha nem lettek volna elfogadható — nem különösebben jeles — eredményeim, ha nem lett volna sikerélményem a sportban is, akkor nem lettem volna jó tanár, akkor valószínűleg kevésbé érdekelt volna a pályám. A kettő feltétlenül összefügg, még akkor is, ha a sport a testnevelőnél lehet csak hobbi is, mint ahogy nálam a műszaki érdeklődés volt.

— *Meddig tanítottál Nagykőrösön?*

Nem sokáig. 1952-ben jöttem el, de a tanítást nem hagytam teljesen abba, mert 1979-ig a műszaki egyetem testnevelési tanszékén a heti 6—8 óráig mindig meg volt. Bár főállásomban nem egyetemistával foglalkoztam, de itt, a tanításnál keresztmetszetet kaptam a középiskolás tanulók felkészültségéről. Igaz, az egyetemen szelektált társaság volt, de a teljesítményingadozásokat, a felkészültségbeli eltéréseket tetten lehetett érni. S ez megóvott attól, hogy légvárakat építsek. Ha az ember teljesen elszakadt a tanítástól, a „légvárépítés” veszélye mindig fennáll.

— *Kiket volt könnyebb tanítani? A kiskiket vagy az idősebbeket?*

Az egyetemistákat könnyű volt tanítani, mert majdnem végig az érdeklődés szerinti sportágra jelentkezhettek a hallgatók. Aki úszni akart, az úszott, aki kosárlabdázni, az a kosárlabdaterembe ment. A legnagyobb élményt az alsó tagozatos gyermekek nyújtották. Egyszerűen azért, mert ők voltak a leghálásabbak minden játékért, minden mozdulatért. Ha kiléptem az udvarra, már öt gyerek csüngött rajtam. Ezt az élményt egyszerűen nem lehet elfelejteni, függetlenül attól, hogy ez szakmailag kielégített-e vagy sem. De engem úgy is kielégített.

— *Hová kerültél Nagykőrösről?*

A Pest Megyei Tanácsnál töltöttem egy évet. Ezután a Művelődési Minisztérium sportosztályára kerültem. Ez 1952 nyarán történt. Itt elsősorban az általános iskolai testnevelés tartozott hozzám, de volt olyan időszak is, amikor a főiskolai-egye-

temi testneveléssel kellett foglalkoznom. 1956 márciusában kikért a Pedagógiai Tudományos Intézet, s ettől kezdve lényegében egy helyen töltöttem el szolgálati időm nagy részét: a PTI-t 1962-ben összevonták a Központi Pedagógus Továbbképző Intézettel, így alakult meg az Országos Pedagógiai Intézet, ahol 1979-ig voltam.

— *Itt mi volt a munkád?*

Az OPI átvette a továbbképző intézet struktúráját, így tanszéki rendszer volt. Engem a testnevelési tanszék vezetésével bíztak meg. Elsősorban az iskolai nevelésoktatást meghatározó dokumentumokat dolgoztuk ki, s ezekhez módszertani segédanyagot készítettünk. Ezek szolgálatában szerkesztettem A testnevelés tanítását is. Mindez közvetlenül kapcsolódott a pedagógusfelkészítéshez, a továbbképzéshez. S ha lehetett — ez akkor is csak pénzen múlt —, akkor kutatómunkát is végeztünk.

— *Milyen területeken folyt kutatómunka?*

Alapvetően az aktuális feladatoknak igyekeztünk eleget tenni. Fontos terület volt az oktatásmetodika, de rájöttünk, hogy nagyon körülhatárolatlan a testnevelés fogalma. Tehát meg kellett határoznunk tantárgyunkat. Meglehetősen tisztázatlan volt a testnevelés mozgásanyaga, ennek eredete. E kérdés vizsgálata szükségképpen elvezetett minket a játékelmélethez, a későbbiekben ez volt a meghatározó. Ezzel párhuzamosan végeztük a nevelésméleti értelemben vett testi nevelés ki-munkálását is.

— *Mindezekben belül — a tanszék vezetése mellett — te mivel foglalkoztál elsősorban?*

Elsősorban tantervmeléttel, s éppen a tantervméleti kapcsolatok miatt a hatvanas évektől egyre inkább a játékelmélettel. A nevelésméleten belül pedig a testi neveléssel.

— *Mi a játékelmélet?*

Nagyon érdekes dolog. A pszichológia a tevékenység három dimenzióját különbözteti meg: a játékot, a tanulást és a munkát. Egyértelmű, hogy ebben a totalításban a sport a játékhöz tartozik.

Ugyanakkor az ötvenes évek végén, a hatvanas évek elején bekövetkezett teljesítményrobbanás miatt egyre inkább arra hajlott a sportszakmai közvélemény, hogy ne játékként fogja fel a sportot, hiszen a sport nagyon komoly munkavégzést is jelent. Sportmunkáról, edzőmunkáról beszéltek, beszélnek ma is. Ugyanakkor a kibernetika, a játékelmélet állandóan a sporthoz nyúlik vissza. Georg Klaus, akinek kibernetikai kézikönyve nálunk is ismert, példái között mindig a sportra utal. A sportok, akárcsak a játékok (mint a kibernetikai, elektronikus játékok is) nagyrészt stratégiai játékok.

— *1979-ben elmentél az Országos Pedagógiai Intézettől.*

Igen, megítéslő feladatot kaptam: a Testnevelési és Sporttudományos Tanács újrászervezését, s ott a titkári teendők ellátását. Így kerültem az Országos Testnevelési és Sporthivatalhoz, egy önálló szervezeti egységbe. Mert maga a tanács tulajdonképpen az OTSH elnöke tanácsadó testülete. Döntéselőkészítéssel, kutatásirányítással és -finanszírozással foglalkozik. Általában a tudomány fejlesztésével kapcsolatos feladatok hárultak ránk. Másutt is folytak kutatások, a tárcaközi összehangolást viszont mi végeztük. Az Egészségügyi Minisztérium is támogat sportegészségügyi kutatásokat. Azt ők tudják, hogy egy kutatás orvosiológiai szempontból érdekes-e vagy sem, de azt már nem tudják, hogy a sportnak használ-e a téma feldolgozása. Hasonló a helyzet a Művelődési Minisztériummal vagy az OPI-ban folyó kutatásokkal. A kutatások időszerű és fontos összehangolására is kellett vállalkoznia a TSTT-nek. Nehéz körülmények között kezdtük meg a munkát. A korábbi szervezet — szerkezeti okokból — elhalóban volt, tehát újrá kellett szervezni. Ez nem csupán azt jelentette, hogy újra működjenek az eddigi bizottságok: tematikus változtatásokat is végre kellett hajtani. Régebben tudományági bizottságok voltak (például pedagógiai), mi viszont tematikus bizottságokat szerveztünk (versenysport, sportegészségügy, ifjúsági és tömegsport). Tehát komplexen fogtuk fel a bizottságok munkájának a tartalmát. Hogy ez jó vagy

nem annak megítéléséhez öt év munka kevés. Úgy tűnik: ha jól működtetik ezeket a bizottságokat, akkor nagyon hasznos tanácsadó és döntéselőkészítő szervezetek lehetnek. Nem áll fenn a tudományági elfogultság veszélye. Az egyoldalúság.

— *Tehát a TSTT szervezése és vezetése volt a feladatod?*

Én voltam a titkár, az adminisztrációba tartozó személy. A bizottsági tagok másutt dolgoztak. Fontos feladatom volt a főhatóságokkal (MTA, MM, Eü. M.) való személyes kapcsolatteremtés. Az elnökségnek tagjai voltak a megfelelő, magas beosztású, a kutatásirányításban dolgozó szakemberek.

— *1986 január elsejétől nyugdíjas vagy. A Testnevelési Főiskola díszdoktorává választott, a Magyar Diáksport Tanács A testnevelés és a diáksport fejlesztéséért emléklappal tüntette ki.*

Igen. Bár a munkát nagyon nehéz mérni. Az egyik oldal az, hogy én mennyit dolgoztam. Azonban a munka mennyisége nem függ szorosan össze a hatékonysággal. Én magam nagyon nehezen tudnám lemérni, hogy mennyit is tettem valójában. Az volt az érzésem, hogy az a koncepció, amelyen munkatársaimmal dolgoztam, mintha ellenállásba ütközött volna. Ez kicsit el is kedvetlenített. Így meglepő fordulat volt a díszdoktorrá avatás.

— *Nem azért érzed így, mert túlságosan szerény vagy?*

Azt hiszem, hogy talán nem.

— *Milyen terveid vannak?*

Több ajánlat is érkezett nyugdíjas koromra. Valószínűleg azt fogom választani, amelyik kedvenc témám, a játékelmélet további tanulmányozását segíti. Ha pedig nem szegődöm el, akkor könyvtárakba járok, és időnként írok egy-egy tanulmányt.

— *Tudományos munkáid?*

Sok helyre írtam, főleg A testnevelés tanításában publikáltam. De A Testnevelés és Sport Időszerű Kérdéseiben, önálló kiadványokban, tanulmánykötetekben is jelent meg írásom. A Pedagógus Tovább-

képző Intézetben önálló kötetem is megjelent A testnevelés mozgásanyagának alapproblémái címmel. Ebben megtettem az első lépéseket a játékelmélet irányába, csak akkor még nem tudtam, hogy ez már játékelmélet.

— *Kárpáti Károly birkózó olimpiai bajnok nemrég megjelent könyvében egy helyen kifejti, hogy neki birkózóként nagy előny volt szakmunkás végzettsége, műszaki ismerete. Mi a véleményed a technikai ismeretek szerepéről a testnevelésben, az élsportban, a tömegsportban, ha csak egyszerűen, nem a játékelmélet szempontjából vizsgáljuk a kérdést?*

A technika mentesíti leginkább az embert a fizikai erőfeszítés alól. Ugyanakkor van egy átká is: ügyetlenné teszi az embert. Holló Mária 1974-ben megjelent a Technika és társadalom című könyvében valami nagyon érdekesre hívta fel a figyelmemet. Munkahipotézisként megkockáztatta, hogy abban a világban, ahol a technika egyre nagyobb szerepet tölt be, az elképzelésekkel ellentétben nem csökken automatikusan, hanem éppen hogy nő a véletlenek száma. Az ember tevékenysége egyre szélesedik, és mind több — ugyancsak autonóm módon — cselekvő ember döntési körébe kerül. Ez növeli a véletlen események számát. A baleseti statisztika arról tanúskodik, hogy ezt nem tudjuk elég jól kivédeni.

— *Milyen szerepét látod — akár a távoli jövőre is gondolva — a testnevelésben a népi sportjátékoknak? Kellenek-e? Fel lehet-e, fel kell-e újítani legalább egy részüket?*

Félek tőle, hogy nem. Ahol az eredeti tökefelhalmozódás végbement, ott evvel együtt a felépítmény, a kultúra is átalakult. Azok az országok viszont, ahol ez nem ment végbe, arra kényszerülnek, kényszerültek, hogy a felzárkóztatás stratégiáját válasszák. Ez mindig, mindenütt nagyon erősen centrális, állami beavatkozással jár együtt. E beavatkozás szinte minden esetben a kultúra autonóm szféráját érinti, érintette, azt fejlesztette, de többnyire nem tudta felszívni magába az

új kultúra a népi-paraszti folklór értékeit. Csak kivételes esetben sikerült ez, például Bartóknak. De a központi irányítás — amely nálunk a század elejéig nyúlik vissza — lehetetlenné tette a népi kultúra felvételét az autonóm szférába. A mindennapiság szintjén sem maradtak meg ezek a játékok, mert azok a közösségek, amelyek művelték volna — a család, az iskola, a mozgalmi vagy akár a vallási közösségek —, e feladataikat képtelenek voltak megoldani. Azért nem, mert a társadalmi, a gazdasági fejlődés, az életmód változása szétzilálta ezeket a közösségeket. A beáramló szabadidősport viszont nehezen talált talajra. Például a futómozgalom, amely a skandináv népek nálunk szintén népi sport volt. Általában ellenállás volt a beáramló kultúrával szemben: a régit már nem csinálták, az újat, az idegen eredetűt még nem tudták befogadni. Pedig az igény már politikai döntések szintjén is megfogalmazódott. Mindez hallatlanul nehéz helyzetet teremtett tantervméleti szempontból, de a tantervkészítés gyakorlatában is. Történtek ugyan kísérletek a népi játékok megmentésére, ezt szolgálta például Hajdú Gyula gyűjteményes könyve is. Munkája olyan játékokat is tartalmazott, melyeket alkalmasnak vélt arra, hogy beolvadjanak az autonóm sportokba. Kísérlete nem járhatott sikerrel, mert hiányzott a megfelelő közösség.

— *Végül is mai, „hivatalos” sportjaink valahol mind népi, esetleg katonai eredetűek, mégis beolvadtak az autonóm kultúrába. A jövőben nem jöhet létre hasonló folyamat?*

Ez napjainkban is végbemegy. A szörf a hullámlovaglásból indult el, fokozatosan tört be a sportba, ma már olimpiai szám. És fokozatosan kerül vissza a mindennapiságba azzal, hogy a szörfök felkerülnek a gépkocsi tetejére, s a nem versenyző sportolók is levonulnak a Balatonra, a Velencei-tóra. De előbb a saját, a magyar népi kultúránkról beszéltem. Ez utóbbiakat — mesterségesen — fenn lehetne tartani valamilyen keretben, mint ahogy a néptáncot is műveljük. A népi kultúrának meg lehet teremteni a műhelyeit, de leginkább csak a műhe-

lyeit. Kár, hogy ezt nem csináljuk, pedig helyet kellene nekik teremteni.

— *A testnevelésben van-e szerepe a népi táncnak? Lehet-e szerepe?*

Ez a kérdés rendszeresen felvetődik, vannak országok, ahol csinálják is. A probléma abban van, hogy a tánc művészet, a testnevelés pedig sport, játék. A kultúra más-más szegmentumához tartoznak. Össze lehet hozni a kettőt, de csak meghagyva őket a maguk önállóságában. Úgy vélem azonban, helyesebb mindkettőt más-más, a nekik legjobban megfelelő keretben művelni. Összeolvasztani nem lehet őket. Az eddigi kísérletek is addig voltak sikeresek, amíg csak a néptánc elemeit iktatták a testnevelésbe. Amint áttértek az etüdökre, a tánc autonóm művészetként jelent meg a tanítási órán is.

— *Valami hasonlóról lehet itt szó, mint ami a múlt század második felében a népművészetben elkezdődött? Az alkotó már nem gyárt magának használati eszközt, mert az üzletben olcsóbban megkapja, de gyártja iparszerűen a városiaknak, a külföldieknek?*

Pontosan. A folklór értékei jórésztnek átmentése azért valamilyen formában megtörténik, ám a népi játékokra ez kevésbé igaz. Szívesebben importálunk. A Weiss Manfréd gyárnak két sportköre volt. Az egyik a tömegsportot támogatta, a másik a versenysportot. Azonban az előbbi is inkább a modern sportokkal foglalkozott, nem a népi játékokkal. Nem a gyermekjátékokra gondolok, hanem a felnőtteknek való vetélkedésekre, erőmérésekre. Mint mondtam, a véletlenek száma nő a mindennapi életben. Az a játékkultúra, amelyik elemi mozgástapasztalatokat közvetíthetett volna a gyermekeknek, elsovadt. Részben azért, mert a közvetítő intézményrendszer is elpusztult. A gyermek iskolába ment, nem pedig teheneket őrizni, így a népi játékokat nem játszotta. Visszaesett a gyermekek játékkultúrája, nem vette át a játékkal járó mozgástapasztalatokat. Úgytelenebbek lettek a gyermekek. A hatvanas évek közepén felmérést végez-

tem negyedik-ötödik osztályosokkal. Ott találkoztam olyan gyerekekkel is, aki a fogójáték közben csak egy, balra történő irányváltótatást alkalmazott a fogó lerázására. Így a játékkultúra elsovadásával elszegényedett a gyermekek mozgása is.

— *Olvastam, hogy Japánban kevesebbet a súlyos baleset, mert a dzsudó iskolai tárgy, a gyerekek megtanulnak sérülés nélkül esni.*

Biztosan így van, bár ez már közvetlenebb hasznosítás.

— *Végül elmondhatjuk, hogy a testnevelés nem feltétlenül a testi kondíció fejlesztését szolgálja.*

Nem csak azt. Feladata a mozgáskoordináció fejlesztése, később pedig fenntartása, valamint a szellemi fejlesztés is. A játékban való gondolkodás nem egyértelműen kapcsolható a fogalmi gondolkodáshoz. Egy időben — többek között Piaget skálája alapján — azért szorították háttérbe a szemléletes gondolkodás fejlesztését, mert úgy gondolták: ezt életkorban mechanikusan követi az elvont gondolkodás, s ekkor a szemléletes már fölöslegessé válik. Ez azonban nem így van. S a játék a szemléletes gondolkodás magasabb szintjére vezet el. A játékosok képzetekkel dolgoznak, a műveletek a képzetek szintjén játszódnak le. Úgy, ahogy Piaget a konkrét gondolkodási szintet írja le.

— *Nem félted a sportot?*

Mitől kellene félni?

— *A durvaságtól, a túltechnicizálódástól.*

Azt hiszem, ez gyermekbetegség. A teljesítményrobbanással van összefüggésben. A ma nagyon visszataszító jelenségek egész biztosan normális mederbe terelődnek. Nem hiszek abban, hogy a sport az elvadulás irányában fejlődik tovább. Most a sportban a helyezés áll a középpontban, a mai versenysport nem értékorientált. Ami a népi játékokban igazán fontos volt, az mindig is fontos lesz a sportban. Az embernek szüksége van arra, hogy tudjon külső körülményekben, külső mozgásban, emberek, járművek stb. mozgásában gondolkodni (helyzetfelismerés).

Sebességeket összeadni és kivonni — nem csupán fogalmi szinten, hanem a szemléletes gondolkodás szintjén. Ez biztosan oda vezet, hogy előbb-utóbb föltáruulnak a sport igazi értékei. És ekkor már nem a helyezés lesz a legfontosabb — bár a verseny hozzátartozik a sporthoz, enélkül nincs konfliktus. Lehet, hogy betiltanak néhány sportot, de a többségét nem kell féltetni.

— *Hol tartunk ma a magyar tömegsport fejlesztésében?*

Viszonylag nem rossz helyen, ahhoz képest, hogy honnan indultunk. Magyarország is — erről már volt szó —, mint felzárkózó ország, a reprezentatív, az ünnepi, az autonóm sportot fejlesztette. Jó lett volna a mindennapok sportjába átmenteni a népi sportjátékokat, de az nem ment. Így a tömegsport beáramlása — kondicionáló edzés, rendszeres futás, úszás — nagyon lassan terjedt. De azért egyre jobb a helyzet. Fejlődik a turisztika, az evezés. Az ötvenes években a túrázás is versenyszerű volt. A hatvanas években jöttünk rá újra, hogy létezik nem versenyszerű turisztika is. A fejlődés megindult, egyre népszerűbb a szörf, a sárkányrepülés, a tollaslabda, de különösen sokat segített a miniatürizálás (kispályás foci, minitenisz stb.). Tehát már sok sportot be tudunk építeni a mindennapi életbe is. Persze a mindennapok sportja és az autonóm sport között nem éles a választóvonal.

— *Szerinted milyen a jó testnevelő tanár?*

Alapvetően olyan, aki a sport, a játék, a mozgás szeretetéből indul ki, és nagyon fontosnak tartja, hogy terjessze is ezt a kultúrát. Félreértés ne essék: nagyon fontosnak tartom, hogy legyenek versenyzői is. De, ha az egész iskola oktatását alárendeli néhány versenyző képzésének, akkor baj van. Végül teljesen mindegy, hogy mit tud meghonosítani a maga iskolájában, az a fontos, hogy ezt minél több gyerek számára tegye hozzáférhetővé. Mi hozzáfogtunk a kultúra demokratizálásához, de még nem sikerült megvalósítanunk a demokráciát a kultúrában, a sportban. Ehhez olyan emberekre lenne

szükség, akik maguk tudnak dönteni arról, hogy mit, milyen formában akarnak csinálni. Ehhez viszont nagyon korrekt, tisztességes felkészítésre van szükség. Amikor azt mondjuk: nem használd ki a rendelkezésre álló lehetőségeket, akkor elfelejtjük, hogy nem is készítettük fel őket a döntéshozatalra. Kevés a döntési lehetőséget megadni, kell a döntésre való felkészültség is. És ez az, amit jelenleg az iskola nem tud biztosítani. A mi tanárgyunk sem.

— *Tehát: mozgáscentrikusság, gyerekcentrikusság és felkészítés a döntésekre.*

Igen.

— *Egyszer Mayer Mihály vizilabdaedző azt mondta: az iskola nemhogy segítené, inkább hátráltatja az élsportot. Ezt azóta több élvonalbeli edzőtől is hallottam.*

A kérdés nem ilyen egyszerű, hogy mit ad az iskola. A probléma ott kezdődik, hogy a gyermekek heti terhelése behatárolt. Minden tantárgy küzd a saját érdekéért, de végül bármilyen részarány is kevés az illető tantárgyaknak. Ahhoz kevés, hogy meg lehessen valósítani azokat a célkitűzéseket, amelyeket a mai élet megkíván. A testnevelést lehetne napi egy órára növelni. Ha ehhez semmi plusz nem jön, akkor ez is kevés. A gond az: mit ad az iskolának a sportegyesületek intézményrendszere. Ha úgy gondolkozom: az iskola ad egy alapozóképzést, amely természetesen folytatódik az iskolán kívüli szervezetekben, akkor a kapcsolat nem olyan egyoldalú, mint ahogy a kérdésedben elhangzott. Az iskola önmagában kevés a kornak megfelelő szintű képzéshez — bármely területet, tantárgyat nézünk is.

— *Tehát ismét a döntésre való felkészítés fontossága?*

Természetesen.

— *Ha újra kezdenéd az életedet, mit csinálnál másképpen?*

Azt hiszem, ugyanezt csinálnám. Pályaválasztásomtól kezdve mindent meghatározott az egész múltam, a közvetlen múlt is. Anyagi vagy más szempontból

megbecsültebb pályákat természetesen tudnék mondani. De, ha ugyanilyen körülmények között élném le még egyszer az életemet, ugyanezt csinálnám. Sikerült mindig a legjobb variánsokat választanom. Beleszámítva minden rossz szájízt is, egész életemben azt csináltam, amihez kedvem volt, amit nagyon szerettem. Mindig az volt az érzésem, ha a családom rovására is, de mégis keveset dolgoztam. Amit az ember nagyon szeret, azt nem győzi eleget csinálni.

— Köszönöm a beszélgetést.

Andor György

Dr. Kemény Ferenc a sport és a békemozgalom nagy egyénisége

(A békeév jegyében)

DR. BÓRA FERENC

Életének fontosabb állomásai

1860-ban Nagybecskerekén született. Tanulmányai befejezésekként matematika—fizika szakon tanári diplomát szerzett. Ezt követően műveltségét Párizsban gyarapította, a Collège de France és a Sorbonne előadásait látogatta. Itt ismerkedett meg Pierre de Coubertinnel. A két fiatal barátságot kötött. Kemény Ferenc — Magyarországra visszatérve — első munkahelye a kőszegi katonai reáliskolában volt. Innen a brassói gimnáziumba került mint helyettes tanár. Munka mellett tanult, s 1888-ban francia—német nyelvből újabb tanári képesítésre tett szert. 1891-ben áthelyezték az egri állami alreáliskolába. A tehetséges pedagógus kitűnő munkát végzett Egerben. Felettesei, kollégái, tanítványai egyaránt elismerték tudását. Műveltsége, nyelvtudása, szakírói tevékenysége, a testnevelés terén kifejtett munkássága révén a városban, Heves megyében, s fokozatosan az egész országban ismertté vált a neve.

Egert 1894-ben hagyta el, s a fővárosba költözött. Reáliskola igazgatói, majd tanterületi főigazgatói beosztásban dolgozott. Számos publikációja, könyve jelent meg ettől az időszaktól kezdődően. Írt a Magyar Pedagógia, az Egyetemes Közoktatásügyi Szemle, a Középiskola, a Kereskedelmi szakoktatás című folyóiratokba. A Magyar Újság, a Nemzet, a Budapesti Napló, a Pester Llooyd, a Fővárosi Lapok, a Herkules, a Sport Világ, a Tornaügy is gyakran közölte cikkeit. Nyugdíjasként is serényen dolgozott, 1944. november 21-én — Budapesten halt meg. A főváros ostroma előtt, a második világháború végkifej-



Boros Jenő felvétele

letében, szinte senkinek sem tűnt fel, hogy az olimpia, a békemozgalom, a sport, a pedagógia ügyének egyik legnagyobb képviselője távozott az élők sorából.

Elkötelezettsége a sport ügye mellett

Egri tanároskodása idejéből — az 1890-es évek elejéről — valók azok az adatok, melyet Kovács Rezső társszerzővel „A testi nevelés állapota” című könyvben dolgoztak fel. Az előszóban Kemény Ferenc többek között a következőket írta: *„A nemes értelemben vett testi kultúra és ennek szükséges volta ma már annyira átment a köztudatba, hogy a testi nevelés foka és fejlettsége úgyszólván mindenütt az országok és a népek szellemi kultúrájának fokmérőjéül szolgál.”*

Kemény Ferenc vizsgálta a testgyakorlatok hatását az ifjúság erkölcsi magatartására, jellemük kialakulására. Kimutatta, hogy a testgyakorlatok fejlesztik a fegyelmezettséget, az akaratot, az önértéket, az önuralmat, a bátorságot, a jellemzilárdságot, s elősegítik az előnyös testi fejlődést. Megállapította, hogy a hibát nem a testgyakorlásban, hanem a körülményekben, gyakran a tornatanár felkészületlenségében, az igazgatók elfoglaltságában, a tantestületek közönyösségében kell keresni. Az egri tornatanárok — az ország különböző területén dolgozó kollégáiktól eltérően — úgy vélték, hogy „a fárasztó katonai, s menetgyakorlatok elvonják az ifjúságot a haszontalan regényolvasástól és egyéb erkölcsrontó foglalkozástól (kártyától).” A kerületi és az országos versenyeket az egriek azért marasztalták el, mert ott rossz példákat lát és vesz át az ifjúság.

Kérdőíven gyűjtötte össze Kemény Ferenc az országban működő tornatanárok testi nevelés érdekében szükségesnek vélt javaslatait. Ezek — felsorolásszerűen — a következők voltak: megfelelő játéktér és udvar, modern berendezésű tornacsarnok, állandó korcsolyázó- és úszóhely, heti három tornaóra, tornaszerek gyarapítása, kötelező kirándulások rendszeresítése, a tornatanárok „illő és jobb javadalmazása”, az órák tartalmához igazított módszerek alkalmazása, a tanulók rendszeres táplál-

kozása. A testnevelő tanárok is egyetértettek e javaslatokkal, s valószínűleg a jelen testnevelésben is jelentős javulás következne be, ha Kemény Ferenc által összegyűjtött javaslatok megvalósulnának.

Az olimpia gondolatának szolgálatában

Pierre de Coubertin 1892. november 25-i párizsi beszédében indította útjára az újkori olimpia megszervezésére utaló elgondolását. Nagyhatású előadásban fejtette ki elképzelését, melynek lényege: az olimpia — a nemzetközi sportvetélkedő, a békét szolgálja. Ezt a gondolatot versben is megörökítette:

A béke vagy te, Sport!
a népeket egymáshoz fűző szép szalag:
és testvérré lesznek mind általad,
önuralomban, rendben és erőben.

Az olimpiai játékok felújítási munkálataiba Coubertin barátját, Kemény Ferencet is bevonta, aki 1894 júniusában Párizsban részt vett a nemzetközi atlétikai kongresszuson. Kemény első sportdiplomáciai sikere e kongresszushoz fűződik, melyen alelnöknek választották. Itt alapították meg a Nemzetközi Olimpiai Bizottságot, melynek magyarországi képviselője Kemény Ferenc lett. Mint NOB-tag 1895 augusztusában — két folytatásban — jelentette meg a Pester Llooydban a híres „Olympia Redidiva” című írását, melyben az athéni olimpiai játékokra hangolta rá a sportszerető magyar közvéleményt.

Tagja volt a Magyar Olimpiai Bizottság elődjének, a „szervező bizottságnak”, melyben a titkári teendőket látta el. Hivatalos kísérőként vett részt az Athénben 1896 áprilisában rendezett olimpián. Hazánkat képviselte a NOB-ban az 1897-es Le Havre-i kongresszuson. Az 1900-ban Párizsban rendezett olimpián a NOB sportbiztosi teendőit látta el. Közreműködött abban, hogy 1904-től Magyarországon az olimpiai szervezőbizottságot felváltsa a hatékonyabb Olimpiai Nagybizottság. 1904-ben Willi Gebhardt-tal — a St. Louis-ban megtartott olimpián — a NOB-ot képviselte. Személyét ért támadások miatt 1907-ben mondott le NOB-

tagságáról. Mint sportdiplomata magas szinten képviselte hazánkat a nemzetközi sportmozgalomban.

A békemozgalom jeles képviselője

Kevésbé ismert Kemény Ferenc béke-mozgalomban kifejtett tevékenysége. A múlt század végétől a pedagógiai pacifizmus egyik vezetője volt. A VII. Nemzetközi Békekongresszusnak 1896-ban a magyar főváros volt a színhelye. A magyarok javaslatára a Nobel-díjas Elie Ducommun a világ ifjúságához és nevelőihez „Szózatot” intézett a békére nevelés érdekében. A Magyar Békeegyesület elnöke — Jókai Mór — is felhívással fordult a magyar tanítósághoz. Ilyen előzmények után Kemény Ferenc egyik cikkében 1902-ben a következőket állapította meg: „... a világbéke hatalmas problémájának a nevelés és oktatás útján való megoldásában épp nekünk, magyaroknak van részünk.”

Kemény Ferenc a békemozgalmat nagy számú tanulmányával, cikkével, röpiratával, felhívásaival is szolgálta. Összeállította a békemozgalom irodalmának bibliográfiáját, s összefoglalta a pedagógiai pacifizmus magyarországi eredményeit az 1896-os zászlóbontástól a XX. század elejéig. A békeegyesület titkáráként széles körű szervezési munkát végzett, s a nemzetközi kapcsolatok kiépítése érdekében is eredményesen fáradozott.

Kezdeményezése következtében Magyarországon május 18-át „világbékenappá” nyilvánították. 1913-ban a Hágai Nemzetközi Békekongresszuson a nevelési bizottság előadójaként működött közre. Munkásságának nagy részét a béke ügyének szentelte. Életének tragédiája, hogy öregkorát a háború árnyékoltá be. Amiért küzdött, semmivé foszlott. Feltehető, hogy ezért vetett véget „önkezelével” életének.

Úszástanítás a középiskolában

NAGY SÁNDOR

A 78-as középiskolai tantervek *szabadon választható kiegészítő anyaga* biztosítja a lehetőséget az úszás tanítására, a gyakorlásra. Ennek aránya az évi óraszám egy hatoda: 16 óra (negyedikben 15 óra).

Az úszás kiválóan alkalmas a képességfejlesztésre is. Ezért az évi 16 óra kiegészíthető a törzsanyag képességfejlesztő anyagának óraszámából.

Az úszás jelentőségének teljesebb elismerését jelenti, hogy a technikusképzés testnevelés-tantervének kötelezően választható kiegészítő anyagában az atlétika, a torna, a sportjátékok mellett az úszás is választható. Tehát az úszásra fordítható órakeret a 78-as tantervhez viszonyítva jelentősen növelhető.

1. Általános szempontok

A tanítást (a választást) előzze meg:

- Az adott helység uszodai lehetőségének felmérése: van-e uszoda; az uszoda fedett és/vagy nyitott uszoda; meleg- vagy hidegvízű; milyen (tan)medence áll rendelkezésre?
- A tanulás, gyakorlás segédeszközeit be kell szerezni (úszódeszka, úszóöv, paraifa mellény stb.).
- Az ideális órarend kialakítása: a ketős úszásórák csak abban az esetben indokoltak, ha az uszoda és az iskola távolsága, az uszoda megközelítése azt szükségessé teszi.

Lényeges szempont, hogy a középiskolásokat az úszás tanulása során egészen más motiválja, mint a kisgyermeket, ezért a tanítás alatt a lényegesnek vélt dolgok lényegtelenné (és fordítva) is válhatnak.

A nemek közötti különbség megmutatkozik abban is, hogy a lányok szívesebben tanulják a mellúszást, míg a fiúk többsége a gyorsúszást választja.

Minden osztály más és más tudásszinttel rendelkezik, sőt az osztályokon belüli differenciálódás is mindig más. Az úszásórákra minden esetben vonatkozik, hogy differenciált foglalkozási formákat kell alkalmaznunk.

2. Az úszástanítás célja

A középiskolás *úszásoktatás célja*, hogy a tanulók olyan szinten tudjanak úszni, hogy a vízbe még változó körülmények között se fulladjanak bele. A vizet, mint az úszás közegét, közvetlen érzékszervi módon megismerjék. Szeressék azt, örömmel tartózkodjanak benne. Tanulják meg azokat az *alapvető viselkedési formákat*, amelyek képessé teszik őket arra, hogy ne fulladjanak a vízbe. A vízben fennmaradjanak, úszómozdulatokkal legyőzzék a távolságot, beugorjanak a vízbe, lemerüljenek a víz alá, és tudjanak ott is tájékozódni.

A *vízszerezet* kialakítása a víz, mint az úszás közege, tanítási tevékenységünk központi kérdése. Az úszástanulás alapja. Ha a tanulás kevésbé eredményes, de a tanulók szeretik a vizet, az adekvát viselkedési formákat (ugrás, merülés, előrehaladás) még később is elsajátíthatják. Ha viszont a félelem kerül előtérbe, hiába tanulták meg az úszómozdulatokat, kapcsolatuk a vízzel formális és külsődleges marad. A víz, mint az úszás közege, egész életre idegen marad számukra. Félni fognak tőle.

A vízi adekvát viselkedési formák biztosítják, hogy a tanulók tanórán kívül és az iskola elvégzése után is rendszeresen úszni járjanak majd.

3. Az úszástanítás feladatai

A középiskolai úszás alapfeladata a tanulók tudásszintjének megfelelően adott.

3. 1. A tanulók egyik csoportja nem, vagy alig tud egy-két métert úszni. Őket először úszni kell megtanítani.

Az úszni nem tudókat — mert tanításuk során két eltérő nehézség merül fel — tovább bontjuk az alábbiak szerint:

1/a) Aki még nem tud úszni, de már valamilyen módon próbálkozott az úszás tanulásával, de eredménytelen volt. Az eredménytelenség hátterében legtöbbször kellemetlen élmény is jelen van, fél a víztől.

Az oktatás során ezeknél a tanulóknál az igen hosszúra elnyúló vízhezszoktatási folyamat fog csak eredményt hozni.

1/b) Másik csoportot alkotnak azok, akik bátran mozognak ugyan a vízben, de rosszul elsajátított tempóik miatt 5—6 méternél többet nem tudnak leúszni. Itt a rosszul beidegzett mozgást kell kijavítanunk. Sajnos ez sok esetben nem megy, ezért a tapasztalatok szerint eredményesebb az oktatásuk, ha új úszásnemet tanítunk meg nekik.

3. 2. A tanulók másik csoportja csak egy úszásnemben tud úszni. Számukra a többi úszásnem (legalább még egy) tanítása a feladat.

3. 3. A tanulók harmadik csoportja már mind a négy úszásnemmel tud úszni (valószínű, hogy nem mind a négyben azonos szinten). Számukra az úszás az intenzív képességfejlesztést teszi lehetővé.

A tanítás végső célja a most harmadiknak jelzett tudásszint elérése.

4. Az úszni nem tudók tanítása

A tanítás fő irányvonalát az első ábra mutatja. (Következő oldal.)

4. 1. A vízhez szoktatás tanítása

A vízhez szoktatás tanításának célja az, hogy az 1/a) csoportba tartozó tanulók a vízben otthonosan tartózkodjanak.

Nagy szükség van a tanári türelemre, mert a víztől tartózkodásnak (szélső esetben félelemnek) rendszerint mély alapja van. Viszonylag sok idő és segítség szükséges a tartózkodás legyőzéséhez.

Az úszástanulás fő feladatai:

Ismerkedés a vízzel, bemenet a vízbe, vízhez szoktatás, tudatos levegővétel, víz alatt nyitott szem, vízi játékok, versengések,	és	felemelkedés a víz felszínére, lebegés-siklás hason és háton, lebegés-siklás feladatokkal, levegővétellel, víz alatt nyitott szem, versengések,	és	előrehaladás mell-, gyors- és hátúszás összehangolt karlábtempóval, levegővétellel, vízi játékok, úszóversenyek.	és	folyamatos előrehaladás, mell-, gyors-, és hátúszás kar- és lábtempóval külön-külön, levegővétellel, vízi játékok, versenyek,
---	----	---	----	--	----	---

1. ábra. Az úszástanulás modellje

A következő feladatok segítik a tanulást:

a) A vízellenállás érzékeltetése

A vízellenállást a tanulókkal a tenyerükkel, alkarjukkal, teljes testükkel érzékeltesük.

— Húzzák és tolják a vizet állásban és haladás közben;

— Versenyzések karhúzással.

b) Merülési feladatok segítséggel és egyénileg

— merüljenek a tanulók nyakig, szájig a vízbe;

— merüljenek úgy, hogy arcuk a víz alatt legyen;

— merüljenek akadály legyőzésével (pl. kötél alatt kell átbújni);

— játékos merülési feladatok: kincskezes.

c) Légzési gyakorlatok egyéni ütemben és számolással szabályozva

— tudatos légzés a víz felszíne felett: a levegő kifújása orron és szájon át;

— a levegő benntartása;

— a levegő kifújása szájon át;

— a levegő visszatartása a víz felszíne alatt;

— a levegő kifújása a víz felszíne alatt;

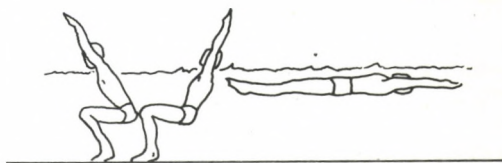
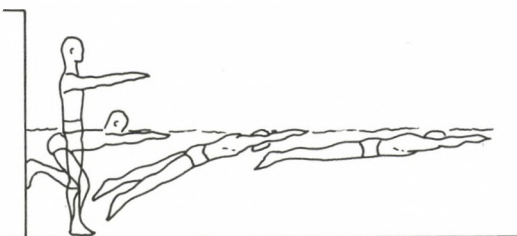
— folyamatos levegővétel merüléssel.

4. 2. A lebegés-siklás tanítása

A tanítás célja, hogy a tanulók függőleges helyzetét, amikor még döntően a szárazföldi egyensúlyozás van előtérbe, vízszintessé változtassuk. A tanulók a lábukat emeljék fel a medence aljáról és a víz felhajtó erejét kihasználva a víz felszínén (vagy ahhoz közel) lebegjenek, elrugaszkodás után siklást végezzenek.

Fontos a tanulónak megfelelő, egyéni-optimális vízfekvés kialakítása. Akár hason, akár háton siklanak a tanulók, a fej előre-, illetve hátrahajlításával (emelésével, illetve süllyesztésével) lehet ezt legjobban biztosítani. A siklás helyzetének érzékelése, alapos begyakorlása jelenti azt az alapot, amelyre az úszásnemek tanításánál építhetünk. Ezért még „jó” úszóknál is rendszeres gyakoroltatása ajánlható.

A 2. és a 3. ábrán a siklást hason és háton mutatjuk be.



A következő feladatok segítik a tanulást:

a) *Lebegés hason és hátón*

— Lebegés hason, segítséggel (társ vagy deszka);

— Dőljenek a tanulók hason a vízbe guggolásból előre, kezükkel fogják érintsék a társuk kezét vagy a medence falát;

— Lebegés hátón segítséggel, a tanulók szeme maradjon nyitva;

— Lebegés gombóchelyzetben.

b) *Siklás hason és hátón*

— Siklás hason vízbedőléssel előre, fallal szemben, szabadon segítséggel (társ vagy deszka), önállóan;

— Siklás hátón vízbedőléssel, segítséggel (társ vagy deszka);

— Siklás hason, elrugaszkodás egy lábról;

— Siklás hason, elrugaszkodás páros-lábról;

— Siklás hátón, elrugaszkodás egy, majd páros lábbal;

— Siklás levegővétellel segítséggel és önállóan;

— Siklóversenyek távolságra és időre;

— Siklás feladatokkal.

4. 3: *Az aktív előrehaladás tanítása*

A tanítás célja legalább két úszásnem megtanítása. Az egyik úszásnem hason helyzetű, a másik váltottkarú hátúszás legyen. Ahol úszásra több évfolyamban is lehetősége van a tanulóknak, ott tanítsunk több úszásnemet. Az úszásnemek jól kiegészítik egymást, és változatos, érdekes úszásórákat tarthatunk.

4. 4. *Az előrehaladás tanítása*

Az előrehaladást biztosító előrehajtó erőt a tanulók kar- és lábmunkája adja. A kar- és lábmunka tanulásának lényege a kar húzó-toló és a láb rúgó-toló erejének érzékeltetése (hogyan lehet és kell a vizet „megfogni”), és a külön-külön létrehozott, erő hatékony összehangolása.

A tanulás menete az úszásnemeknél nagyon hasonló, a következő tanítási „menetrend” ajánlható.

A tanítás általános módszere

A tanulók jelentős mozgástapasztalatokat szereztek a vízhez szoktatás és a siklás elsajátításakor. A tanítást erre az alapra építve lehet megvalósítani.

1. Ismételjék a tanulók a kar- és lábmozgásokat szabadgyakorlati szinten a parton és a vízben. Végezzék a gyakorlatokat helyben, haladás és versenyzés közben is.

2. Mutassuk, mutattassuk be a tanulás fő gyakorlatait, a kar- és a lábmunkát végleges formában. A bemutatás célja a helyes összkép kialakítása és az ösztönzés.

3. Mutassuk be és magyarázzuk el a tanulóknak a kar- és lábmunkát szárazon a tanítás kezdetekor, és a tanulási folyamat közben többször is: sorozatképpen és személyesen.

Bemutatás és magyarázat közben a kar- és a lábmunka fő mozzanatainál álljunk meg, emeljük ki őket. A bemutatást magyarázattal, a magyarázatot pedig egy-egy lényeges mozzanat bemutatásával egészítsük ki.

4. A tanulók a parton állva vagy ülve, és ha lehetőségünk van rá a valóságos úszóhelyzetnek megfelelően (tehát hasonfekvésben, hanyattfekvésben) kövessék a bemutatott mozgásmintát. A tanulónak ebben a szakaszában fontos, hogy a tanulók megérezzék a mozgás végrehajtását. Természetesen a mozgásminta útjának követelésével párhuzamosan a valóságos úszásnak megfelelő ritmus érzékeltetése is elsőrendű feladat.

5. A kar- és lábmunka vízi elsajátítását könnyített tanulási helyzetben kell kezdeni, amikor a tanulók biztos, a szárazföldre hasonló egyensúlyi helyzetben vannak, és kizárólag a kar-, illetve lábmunkára figyelhetnek, és folyamatosan gyakorolhatnak.

6. A tanulók a húzás-tolás-rúgás irányát, mely a hatékony tanulás szempontjából döntő fontosságú, siklás helyzetben érzékelik először. A kar- és a lábmunkát a tanulók mindig siklás helyzetből kezdjék, lazán nyújtott karral (a kar magastartásban) és nyújtott zárt vagy majdnem zárt lábbal.

7. A gyors-, a hát- úszó lábmunkát a tanulók segítségével, folyamatosan gyakorolják. A folyamatos gyakorlás az alapja a hatékony lábmunka elsajátításának. A folyamatos végrehajtás tanulás szempontjából lényeges szerepe az, hogy önszabályozó módon csiszolja a mozgást, viszonylag kevés energiával kell a tanulóknak nagy távolságot legyőzni.

8. Valamennyi karmunka lényege:

— fordítsák a tanulók sikló helyzet után először a tenyerüket, alkarjukat a húzás irányába és süllyesszék a víz felszíne alá;

— kezdjék a húzást könyökökük fokozatos hajlításával és emelésével (hátúszásnál „fordított” emelésével).

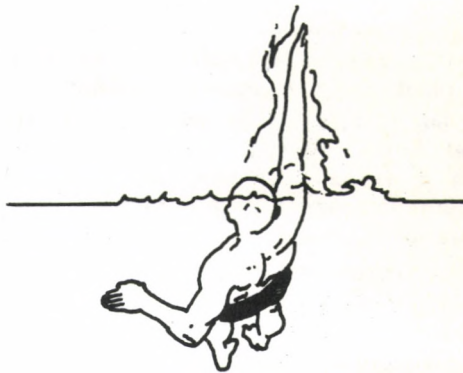
A hajlított, de „leejtett” könyök csak hatástalan karmunkát adhat, a tanulók a vizet csak „simogatják”, de nem haladnak előre. Tanulságos ezért a köztük lévő különbségeket figyelembe véve, a négy úszásnem kartempójának emelt és hajlított könyökű helyzetét külön-külön és egymás mellett is elemezni. (4. ábra.)

9. A kar, plusz a mellúszás lábmunka szabadgyakorlati szintű (szárazon és vízben) tanulását siklás helyzetben, párhuzamosan folyamatos és *megszakított* formában kezdjük, tehát egy-egy tempó után mindig újra siklás következzen.

A tapasztalatok azt mutatják, hogy a „megszakított” módszerrel történő tanulás hatékony, de már az első gyakorlatok után is szükséges a folyamatos végrehajtás is. Alkalmazzuk a megszakított formát természetesen az összehangolás és levegővétel tanításánál is. Konkrét formáját az adott úszásnem természete határozza meg.

10. A kar- és lábmunka összehangolásának lényege, a tanulás fő feladata, hogy azok ne csak külön-külön, hanem közösen is, egymást kiegészítve, segítve biztosítsák az előrehaladáshoz szükséges erőt.

Segítjük az összehangolás érzékelésének tanulását, ha a mozdulat, a mozgás indítását, erősségének fokozását a kar- és lábmozgás egymás utáni sorrendjét, külön-külön (pl. hang, sípszó, taps) jelezzük. A



két inger, a hang és az izomérzékelés ilyenkor erősíti egymást, és a könnyebben „vett” hanginger tudatosítja a mozgás helyét, egymáshoz viszonyított sorrendjét és idejét.

11. Az eredményes levegővétel alapja, hogy a tanulók a levegőt az orron és szájon át erőteljesen kifújják, és szájon át gyorsan beszívják.

a) A gyakorlatok mindig a *levegő erőteljes kifújásával kezdődjenek*. A levegő kifújása csak látszatra egyszerű feladat, a levegővétel tanulásának döntő fontosságú, minden továbbit meghatározó mozzanata.

A rossz és kis intenzitású levegővétel oka rendszerint az erőtlen kifújás. A láb- és a karmunka összehangolása közben a tanulók rendszerint nem képesek erre a mozzanatra is figyelni. Az összehangolt kar- és lábmunka ugyanakkor mind több levegőt használ fel, oxigénhiány keletkezik, különösen a második és a harmadik „levegővétel” után.

A levegő kifújásának idejét a tanár számolással (hangjelzéssel) szabályozza, irányítja. Ez történhet a medence szélén állva és a vízben is. A csoport közösen, meghatározott ideig végezze a feladatot.

A *levegő kifújásának erősségét a légburorékok* jól mutatják. Ellenőrizzük egyénileg is, és az ellenőrzés eredményének alapján határozzuk meg a tanulók újabb feladatait.

b) A levegővétel tanításának következő fázisa a *levegő benntartása*. A tanulást nehezíti, hogy hasonhelyzetben a száj csak viszonylag rövid ideig kerül a víz színe fölé, és akkor is „hullámzó” vízfelületet talál. A tanulók természetes reakciója kezdetben, hogy a szükségesnél magasabbra, és hosszabb ideig emelik fel a fejüket a víz felszíne fölé, és eleinte egyáltalában nem, de később is csak kevés levegőt szívnak be.

A tanulás döntő mozzanata — a levegőkifújás erőteljes befejezése mellett — a hirtelen és gyors levegőbeszívás. A tanítás fő szempontja, hogy a kifújás és a beszívás idejét csökkentsék a tanulók, ugyanakkor erősségét (gyorsaság+sok levegő) növeljék.

c) A levegő beszívását *már folyamatosan végezhető gyors- és hátúszó lábmunkával* taníthatjuk. A tanulóknak módjuk van a levegővételre, mert a levegő beszívása nincs meghatározott mozdulathoz kötve.

d) A *levegővételt* a harmonikusan összehangolt kar-lábmozgásban a karmozgás szabályozza. Először a parton érzékeltesük a teljes mozgásban a levegővétel helyét. Erősíti a tanulóknak az érzékelést, ha a fejemelést, fejfordítást pillanatában megállítjuk őket. A szárazföldi gyakorlatot ismételjék meg a vízben is.

Kezdetben a tanulók csak minden második, vagy harmadik teljes karciklusa egyszer vegyenek levegőt. Ilyen módon marad elég idejük és figyelmük az erőteljes kifújásra, és a karmunkához igazított beszíváshoz.

e) A tanulás következő lépése a többszöri, illetve folyamatos levegővétel. Ennek tanítási módja úszásnemtől függően történik, részletesen az úszásnemek tanítási folyamatának elemzésénél foglalkozunk vele.

1. A mellúszás tanítása

A mellúszás végrehajtását az úszás versenyszabályai *pontosan előírják, szigorúan meghatározzák*. A szabályos mellúszó technika szempontjából fontos, hogy hasonhelyzetben a kar és a láb minden mozdulatát egyidőben, azonos mozgással kell a tanulóknak végezni. A lábukat először oldalt nyissák és ezután zárják. A delfin, a kallózó és az ollózó lábmunka tilos: A mellúszó nem úszhat víz alatt (a fejnek át kell törni a víz felszínét) kivéve az indulás utáni egy teljes ciklust.

A mellúszás főbb mozzanatait és a helyes végrehajtást elől mutatjuk be. (5. ábra.)

A következő feladatok segítik a tanulást.

a) *A karmunka tanítása:*

— a parton álljanak a tanulók terpeszállásban, karjuk legyen magastartásban, törzsdöntés előre és végezzék a karmunkát ütemezéssel, majd anélkül;

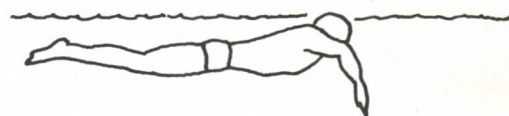
- ismételjék meg a fenti gyakorlatot derékig érő vízben állásban, majd járás közben is;
- végezzék a karmunkát siklás közben, a karmunka után rövid kivárás legyen;
- ússzanak a tanulók folyamatosan karmunkával, fejük maradjon a vízben;
- végezzék a tanulók a karmunkát levegővétellel, kifújás a víz alatt, a kar előrenyújtása és a kivárás ideje alatt és a húzás megkezdésekor, majd a húzással egyidejűleg a fej emelése és erőteljes belélegzés;
- minden második kartempóra;
- minden lábtempóra.

b) A lábmunka tanítása:

- a parton hasaljanak a tanulók tornapadra (a medence szélére), és úgy végezzék a lábmunkát, az esetek többségében feltétlenül szükség van közvetlen segítségre, a tanulók egymásnak segítsenek;
- a feladat hasonló az előzőhöz, de a tanulók a teljes lábmunkát végezzék;
- a lábmunka segítséggel folyamatosan (kivárással);
- mint az előző feladat, de segítség nélkül;
- gyakorolják a tanulók a lábmunkát segítség nélkül (a tenyér legyező-egyensúlyozó mozgásával) kivárással, folyamatosan levegővétellel.

c) A kar- és lábmunka összehangolásának levegővétellel tanítása:

- A tanulók siklás után, külön végezzenek egy kar- és egy lábtempót, a tempók között siklólé helyzet;
- mint az előző, de két vagy három külön végzett kar- és lábtempóval, fontos, hogy az egyes tempók között a tanulók siklólé helyzetbe kerüljenek (maradjanak);



- a tanulók siklás után egy kartempóhoz egy lábtempót vegyenek (egy teljes ciklus), — a ciklust mindig a kartempó kezdi! — ezt hangsúlyozzuk!
- ússzanak két-három-négy ciklussal, ameddig levegővel bírják, a ciklusok között maradjanak siklánhelyzetben;
- ússzanak folyamatosan emelt fejjel (a száj kerüljön a víz felszíne fölé);

(Sok tanulónál kritikus pontja az úszástanulásnak ez a szakasza. Oka: vagy a rossz vízfekvés, vagy a rossz irányba végrehajtott taposómozdulat, vagy a tempók beidegződése még nem megfelelő. Itt szoktam segédeszközt alkalmazni, mégpedig gyengén felfújt úszóövet vagy parafa mellényt. Ezzel folyamatosan ússzatok 100—200 méterig. Ezt követően levéve a segédeszközt, már könnyen végrehajjták a feladatot.)

- ússzanak a tanulók folyamatosan, minden második kartempóra vegyenek levegőt, fontos a folyamatos és teljes kifújásra felhívni a tanulók figyelmét;
- mint az előző feladat, minden ciklusra levegővétellel, a ciklusok között a tanulók maradjanak (kerüljenek) siklólóhelyzetbe;
- különböző talpas ugrásokból indulva (merülés után) az előző feladatok.

d) Folyamatos mellúszás:

— Az uszodák zsúfoltsága rákényszerít arra, hogy beiktassunk egy olyan feladatsort is, amely növeli a vízbiztonságot:

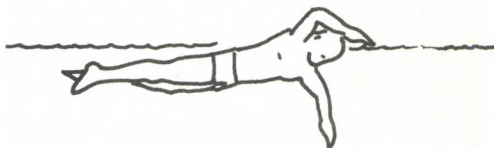
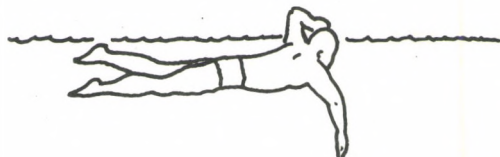
Folyamatos úszómozgásból megállás, helyben taposómozgás, fordulat, ellenkező irányba úszás tovább.

- meghatározott távolságra (33—400 m);
- meghatározott távolságra, meghatározott ismétlésszámmal (15—25 m, 3—10 ismétléssel).

2. A gyorsúszás tanítása

A gyorsúszás az egyetlen *kötetlenül végrehajtható* úszásnem. Tanítását is ehhez kell igazítanunk. Ennek végrehajtásában tapasztalhatjuk (engedhetjük) meg a legnagyobb egyéni eltéréseket.

A képsorozat a gyorsúszást kallózó lábmunkával mutatja oldalnézetben.



A következő feladatok segítik a tanulást.

a) A lábmunka tanítása:

- a lábmunka végrehajtását szárazon, padon hason fekve érzékeltetjük a tanulókkal, a mozgás kiterjedését és tempóját csökkentjük és növeljük;
- a feladat mint az előző, de vízben korlát vagy társfogással;
- a tanulók a lábmunkát deszkával végezzék, ezt már a siklástanulással egyidejűleg gyakorolják;
- mint az előző feladat, de levegővétellel, s ügyeljünk arra, hogy a tanulók a víz alatt fújják ki a levegőt, és oldalra fordított fejjel szívják be;
- gyakorolják a tanulók a kallózó lábmunkát, deszka nélkül is, levegővétellel;
- végezzék a lábmunkát változó kartartással is, például a bal kar elől, a jobb a test mellett legyen, deszkával és önállóan.

b) A karmunka tanítása:

- a teljes karkörzés kimunkálása szárazon, állásban és törzsdöntés helyzetében malomkörzés nyújtott karral;
- az előző feladat a vízben állásban és járás közben, a tanulók figyelme a helyes csukló és tenyértartásra összpontosuljon;
- végezzék a tanulók a karmunkát először csak a jobb, majd csak a bal karral, minden kartempó után álljanak meg;
- az előző feladatot végezzék a tanulók váltott karral, ügyeljenek arra, hogy karjuk az indítás pillanatában nyújtott legyen;
- ússzanak a tanulók gyorsúszó karmunkával, csúsztatással (kivárással);
- folyamatos gyorsúszás karmunkával;
- gyorsúszó karmunka csúsztatással, minden második kartempóra levegővétel. (Ügyesebb tanulók mindkét oldalra végezzék a levegővételt!)

c) A kar- és lábmunka összehangolásának tanítása:

- siklás után először a lábmunkát végezzék a tanulók, majd csak bal karral végezzék a kartempót, ismételjék a feladatot jobb karral is;
- ússzanak deszkával, kivárással (csúsztatással), hangsúly a folyamatos és egyenletes lábmunkán legyen;
- végezzük a feladatot deszka nélkül is (a karmunka indítása előtt a két kar találkozik, a hüvelykujj érinti egymást);
- folyamatos úszás levegővétel nélkül, és levegővétellel.

d) Folyamatos gyorsúszás:

- meghatározott távolságon (33—400 m);
- meghatározott távolságot, meghatározott ismétlésszámmal (15—25 m, 3—10 ismétléssel).

3. A hátúszás tanítása

A hátúszás végrehajtásának szabályai egyszerűek, a hátúszónak háton fekvésben kell úsznia. A gyakorlatban, mert versenyzésre alkalmasabbnak bizonyult, a váltottkarú, kallózó lábmunkájú változata lett általános, kizorítva a mellúszáshoz hasonló pároskarú hátúszást.

Nagyfokú hasonlósága a gyorsúszással nyilvánvaló. Ezért szinte önkéntelenül adódik a két úszásnem párhuzamos tanítása, tanulása. A hátúszás talán kezdetben többszöri egyéni segítséget igényel, de a tanulás későbbi szakaszában az elsajátítás felgyorsul. Ennek döntő oka az, hogy a tanulók a levegővételt viszonylag rövid idő alatt tanulják meg. Levegővétellel folyamatosan tudnak úszni, és hamar megszeretik a hátúszást.

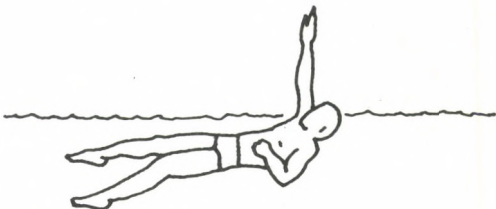
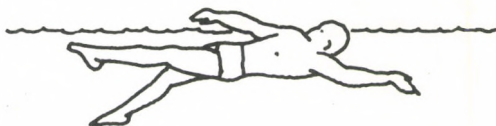
Rendkívül előnyös a tanítás és tanulás szempontjából az is, hogy állandó és szoros személyes kapcsolat marad a tanító és a tanulók között. A háton siklás elsajátítása után a tanulók látják a medence partján álló tanárt, aki hangjelzéssel, a mozdulat, mozgás imitálásával, a ritmus jelzésével a hibát szinte a hiba jelentkezésének pillanatában tudja javítani, például a kar kiemelését a felfelé néző kar kinyújtásával, a kar hátravitelét a füléhez szoruló magastartásban lévő karjával,

a kallózó lábmozgást a két karjával, a fejemelést saját fejének emelésével stb. (A képsorozat a hátúszást mutatja oldalnézetben).

A következő feladatok segítik a tanulást

a) A lábmunka tanítása:

- a lábmunka szélességét és tempóját a parton ülésben érzékeltessük (gyorsan és lassan, szélesen és szűken);
- a vízben a part szélén ülve (ha a medence széle a víz színén van), vagy a korlátba kapaszkodva gyakoroltassuk a lábmunkát;
- háton siklás után segítséggel (a fej alatt labda, deszka lehet), majd önállóan gyakorolják a tanulók a lábmunkát;
- ússzanak a tanulók önállóan, levegővétellel, a mell-has kiemelésére, és a fej emelésére kell ügyelni;
- gyakorolják a lábmunkát különböző kartartásokkal (magastartásban, mélytartásban, az egyik kar magas-, a másik mélytartásban stb.).



b) A karmunka tanítása:

- a lazító jellegű, koordinációt biztosító malomkörzés hátra gyakorlása a parton, magastartásban kifelé forduló tenyérrel (hátrafelé a kisujj indítsa a mozgást);
- a tanulók háton siklás helyzetébe külön a jobb karral, a következő gyakorlatnál külön a bal karral végezzék a karmunkát, levegővétellel is;
- végezzék a karmunkát csúsztatással, de levegővétellel;
- folyamatos hátúszó karmunka.



c) A hátúszó kar- és lábmunka összehangolása:

- szárazföldön segíti az összehangolást, ha a tanulók helybenfutás közben gyakorolják a karmunkát hátra, illetve lebegőülésben folyamatosan végzik a kar-lábmunkát;

- a vízben siklás után erőteljes láb-
munka következzen, és csak jobb, a
következő gyakorlatnál csak bal kar-
ral ússzanak a tanulók, csúsztatás-
sal és folyamatosan;
- a feladat hasonló az előzőhöz, de egy
jobb karmunkát egy bal karmunka
kövessen (csúsztatás);
- az előző feladatok levegővétellel;
- folyamatos hátúszás.

d) Folyamatos hátúszás:

- meghatározott távolságon (33—400
m);
- folyamatos hátúszás ismétléssel (15—
25 m, 8—10 ismétléssel).

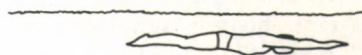
A fejesugrás tanítása:

A talpasugrás alapos ismerete az alap-
ja a fejesugrás tanulásának. Tanítsuk lé-
pésről lépésre (különösen leányoknak),
nehogy az első sikertelen fejesugrási kí-
sérletek után a vállalkozókedvük elpáro-
logjon.

A képsorozaton tanulmányozhatjuk a
fejesugrás tanítás szempontjából fontos
mozzanatait (8. ábra).

A fejesugrás tanítása:

- a tanulók az elugróhely szélén kis
terpeszállásban (a lábfejek távolsága
fél, egy lábfejnyi legyen) helyezked-
jenek el;
- a lábujjuk kapaszkodjon (álljon a
lábfejük csámpásán) az elugróhely
szélében (az elugróhely nem lehet si-
kos, csúszós!);
- elugrás előtt a térdüket enyhén haj-
lítsák be, csípőben a törzsüket és fe-
jüket hajlítsák előre;
- karjuk legyen mélytartás és mellső
középtartás helyzete között;
- dőljenek előre, karjukat lendítsék
előre, térd- és bokanyújtással ru-
gaszkodjanak el;
- a tanulók repülés közben a fejüket
egy kissé hajtsák le, nézzenek a sa-
ját hasukra, testük maradjon nyújt-
va, esetleg csípőben enyhén hajlított;



- a vízbeérkezéskor a tanulók tartsák
meg a repülés közben kialakított
testhelyzetüket, a kezük érje először
a vizet;
- a vízbeérkezés után siklás következ-
zen, majd a siklás sebességének
csökkenésével kapcsolják a láb- és
karmunkát az előrehaladásba.

A tanuláskor jelenkező hibák és azok javítása

1. A lábfej érinti először a vizet

A tanulók bátoratlanul rugaszkodnak
el, a repülés ívét (szögét) nem érzékelik.

Javítása

- A delfinugrás, különösen a sorozat-
ban folyamatosan végzett delfinug-
rás közben könnyen megtanulják a

tanulók, hogy a vízbeérkezésnél a kéz, a fej, a törzs és a láb a helyes sorrend.

- b) Segíti a tanulást, ha az elugrás és a vízszint közötti távolságot fokozatosan csökkentjük addig, amíg elérjük a víz szintjének magasságát.

Először az elugrás a víz színénél *alacsonyabb helyről* történjen, például lépcsőről. Fokozatosan emeljük az elugrás helyének magasságát, egy-egy lépcsőfokkal lépünk feljebb a víz színéig.

- c) Az úgynevezett dőlési gyakorlatok segítik a tanulókat bátorságuk leküzdésében és a vízbeérkezés helyzetének érzékelésében.

— Dőljenek a vízbe, térdelésből, guggolásból, állásból.

Az állásból dőlés a vízbe feladatot a tanulók először elrugaszkodás nélkül végzik. Csak akkor engedje a tanár az elrugaszkodást, ha a tanulók dőlés közben már fejfelé érkeznek a vízbe.

2. Hasas ugrás

Gyakori hiba, hogy a tanulók homorítva érkeznek a vízbe, aminek oka rendszerint, hogy a tanulók a repülés fázisában felemelik a fejüket.

Javítása

- a) Az 1. pontban leírt dőlési gyakorlatokkal.

b) A fejlehtajtás beidegzése: „Elugrás után nézzétek meg a lábujjaitokat”! A feladatot a tanulók fejük lehajtásával tudják teljesíteni, a „domború” testtartás így biztosítva van.

c) Segíti a tanulást ha a tanulók a vízbeérkezés előtt csukamozdulatot végeznek, első lépés, hogy a mozdulatot a parton érzékeltessük. Álljanak a tanulók alapállásba, karjuk magastartásban. Csípőben meghajolva, egyik lábukat felemelve végezzék a gyakorlatot. A mozdulat hanyattfekvésben is érzékelhető.

3. Függőleges vízbeérkezés

Függőleges vagy meredek szögű (40—50 fokos) vízbeérkezés, főleg a tanulás kez-

detén gyakori. Oka rendszerint a bátortalanság, az erőtlen elrugaszkodás.

Javítás

- a) Értelemszerűen magyarázattal.

b) Növeljék a tanulók az ugrás távolságát. Tegyen a tanár tárgyat a vízbe, a tanulóknak azt kell átugrani, illetve elérni.

Képességfejlesztés úszással

Az úszni tanulók képességei foglalkozásról foglalkozásra fejlődnek, teljesítményük növekszik. Ez természetes, hiszen a tanulandó feladatok mind nehezebbek.

A tanulók teljesítőképeségének tudatos növelésére azonban csak megfelelő úszótudás birtokában tehetünk kísérleteket. Ilyenre eddig a segítséggel végzett lábmunkánál volt lehetőség (például gyors- és hátúszás lábmunka, levegővétellel, segítséggel).

A *terhelés nagyságát* a tanulás kezdeti szintjén jól mutatja az a távolság, amelyet a tanulók egy-egy foglalkozáson teljesítenek. Ez általában 300—500 méter.

A folyamatos úszásnál több indok miatt is a tanulók edzettségét növelnünk, teljesítőképeségüket és készségüket fejlesztenünk kell.

1. Az összehangolt úszómozgásnál a távolság növelésének rendszerint a tanulók alacsony edzettségi szintje az egyik akadályozója. El kell érünk, hogy a tanulók oxigénszükséglete és oxigénfelvétele egyensúlyba kerüljön.

2. Az összehangolt úszómozgás tanulása jelentős mértékben az úszásnemnek megfelelő ritmus tanulása is. Mi a szerepe a kar-, a láb-, a törzs- és a fejmozgásnak, illetve a levegővételnek a folyamatos úszásban? A tényleges, a valóságos ritmus érzékeltetése a feladat, amely gyors és folyamatos úszással valósítható meg. A lassú, kivárásoz mozgásnál a helyes ritmusra rátalálni nehéz. A tanulóknak már az összehangolás kezdetén rövid távokat (8—10 m) kell úszniuk lendületesen és többszöri ismétléssel.

3. A folyamatos gyakorlás hasznos és eredményes tanulási módszer is. A sok

gyakorlás „öszönösen csiszolja” a mozgást. A tanulók önkéntelenül arra törek-
senek, hogy a kar- és lábmunka kis erő-
feszítéssel, távolra vigye őket. A mozgula-
tok közül nagyobb mértékben „maradnak
meg” azok, amelyek az előrehajtó erőt ad-
ják.

1. A terhelés növelése

a) Már a tanulás kezdeti szakaszában is viszonylag magas terhelés adható, ha az úszófeladatokat a tanulók *segítség*gel vég-
zik. Az első időszakban teljesítményük je-
lentős mértékben azért nő, mert javul a
technikai végrehajtás, de később már az
állóképességük is jelentősen növelhető.
Ússzanak például a tanulók gyors-, ille-
ve hátúszó lábmunkával, *segítség*gel 15
méteres távolságot. A feladat teljesítése
után a parton térjenek vissza a kiinduló
helyre. A feladat: nagy intenzitással kell
a távolságot leúszniuk. Az ismétlések szá-
ma, azonos erősségű és pihenőidő mellett,
növekedjen 3—5-től 10—15 ismétlésig.

b) A tanulók teljesítőképességét növel-
hetjük úgy is, hogy fokozatosan *növeljük*
az *úszás távolságát*. Erre jó gyakorlási for-
ma az ún. „körbeúszás”. Ebben az eset-
ben kisebb az azonos távolságra jutó ter-
helés, mint az a)-ban leírt módszer esetén.
A távolságot 10—15 métertől 50—100 mé-
terig növeljük.

2. A fizikai képességek fejlesztése

A tanulók növekvő teljesítményének
két fő összetevője — amelyek egymást
szorosan kiegészítik —, az úszófeladatok
harmonikus finom koordinációjának elsa-
játítása, és a fizikai képességek állandó
növekedése (erő, állóképesség, gyorsaság).

Alkalmazza a tanár a teljesítőképesség
növelésénél az edzésmélet alapelveit.
Növelheti a terhelés nagyságát a *rész-
vevők erőssége, ismétlésszáma* és az *is-
métlések közötti pihenőidő változtatásával*.
A pontos arányok megtalálása jelentős
mértékben függ az úszástanulás helyétől
és a tanulóktól. Például a gyors- és hát-
úszás párhuzamos tanulásánál a következő
módon:

a) Ússzanak a tanulók először *rövidebb*
távon!

1. 9-szer 10 méter gyors- és hátúszó
lábmunkával, a feladatok között 50
mp szünettel.
2. 10-szer 10 métert gyors- és hátúszás-
sal, két sorozatban, 40 mp pihenőidő-
vel, két sorozat között 2 perc pihe-
nőidővel. A pihenőidőben a technika
javítása általában és egyénileg is.
3. 9-szer 3 sorozatban 10 méteres távon
gyors- és hátúszás lábmunkával, 30
mp, illetve 3 perces pihenőidőkkel.

b) Ússzanak a tanulók később *hosszabb*
távon:

1. 6-szor 20 méteres távon gyors- és
hátúszó lábmunkával, az ismétlések
között először másfél, majd a későbbi
foglalkozásokon 1 perces pihenő-
időkkel.
2. 6-szor 20 méteres távon, 3 sorozat-
ban gyors- és hátúszó lábmunkával,
a sorozatok között 3, az ismétlések
között 1 perces pihenőidővel, a 3
perces pihenőidőben csoportos és
egyéni hibajavítás.
3. Mint az előző feladat, de gyors- és
hátúszással, illetve az ismétlések kö-
zötti pihenőidő csökkentésével, 50, 40,
majd 30 másodpercre.

A terhelés nagysága természetesen nö-
velhető a távolság nagyságának, az ismét-
lések számának emelésével, illetve az is-
métlések közötti pihenőidő csökkentésé-
vel. Csoportos foglalkozáson nyílik arra
lehetősége a tanítónak, hogy például az
ismétlések számának változtatásával te-
gyen különbséget a tanulók között, hiszen
a távolság rendszerint adott (általában a
tanulóhely, az úszómedence határozza
meg), csoportos foglalkozáson az ismétlé-
sek közötti pihenőidő is közel állandó
minden csoportban. Így például lehetőség
nyílik arra, hogy 6 helyett az első két cso-
port hétszer, az utolsó két csoport pedig
csak ötször ússzon.

A fizikai képességek fejlesztésekor sem
feledkezhet meg a tanár a helyes techni-
ka további csiszolásáról. A terhelés és a
tanulók fizikai képességének növelését is
a jobb technika kialakítására kell fordíta-
nia.

Vízijátékok

A vízijátékok jelentős mértékben segítik a tanulást. Általában elmondható, hogy a testnevelési játékok jelentős része alkalmazható az uszodában is, például fogójátékok, sor- és váltóversenyek úszásfeladattal.

Vízilabdázás

A vízilabdázást egyszerűsített szabályokkal játszassuk. Gyakorolható mellig-nyakig érő vízben is, mélyvízben csak viszonylag magasszintű úszó tudás mellett.

A vízilabda szabályai jelentős mértékben meghatározzák az úszás technikáját. Az úszó a fejét a vízben tartja, a vízilabdázó feje a víz felett van (a jó látás, tájékozódás kedvéért). Az úszás is szaggatott ütemű, váltakozó erősségű, megállások, gyors indulások és irányváltoztatások jellemzik. A gyorsúszás mellett a mellúszás, oldalúszás és hátúszás ismerete is fontos. Különösen nagy szerepe van az úgynevezett „víztaposásnak”, amikor a tanuló függőleges testtartással helyezkedik el a vízben, lábaival a mellúszáshoz hasonló láb-munkát végez. A kezek legyezőszerű mozgása az egyensúlyozást szolgálja, és lehetővé teszi, hogy a tanulók egyik kezüket a víz színe fölé emeljék. Tehát képesekké válnak a labdakezelésre (labdafogás, labdaátvétel, labdaátadás, kapuralövés).

A szabályok közül fontos, hogy a labdát nem szabad a víz színe alá nyomni, és játék közben egy időben csak egy kézzel szabad a labdát érinteni (a kapusok kivételével).

Versenyek

Rendezzünk egyéni és váltóversenyeket. A tanulók tudását ilyenkor mérhetjük fel objektív körülmények között, és a versenyekre készülő tanulók ösztönzése (motiválása) is.

Egyéni versenyeket mind a négy úszás-nemben rendezhetünk kötelező indulással, és egyéni jelentkezés alapján.

A váltóversenyeknél nem kell a versenyúszásban megszokott váltáshoz ragaszkodnunk, hanem azokat igazítsuk a tanulók tudásszintjéhez és a lehetőségek-

hez, például 6×25 méteres gyorsúszó váltó, vagy 10×20 méteres váltó, minden tanuló maga választhatja meg az úszásnemet.

Vízből mentés

A vízből mentés tanításának célja:

a) a tanulók tudják, mit kell cselekedniük, ha maguk kerülnek veszélybe.

Alapja a biztos úszástudás. Ezért a tanulókkal tudatosítani kell, hogy ők milyen úszótudás szinten vannak, és annak ismeretében vállalkozhatnak a segítségadásra.

a) Ha a tanulókat úszás közben enyhe rosszullét fogja el, álljanak le az úszással, forduljanak a hátukra, ahol kipihenhetik fáradtságukat, rosszullétük megszűnhet. Tudniuk kell, és ezt rendszeresen gyakoroltassuk, hogy hátonhelyzetben nagyon kevés mozgással (például a tenyér legyezőszerű mozgatásával a csipő mellett), egyenletes, nyugodt légzéssel a víz felszínén maradhatnak.

Ha a tanulókat úszás közben izommerevség, illetve görcs lepi meg, az úszás ritmusát lassítaniuk kell, a görcsöt kapott végtagot kikapcsolva úszhatnak tovább, vagy a hátukra feküdve masszírozással a görcsöt megszüntethetik.

b) Fuldokló kimentésére csak azok vállalkozhatnak, akik kitűnően úsznak, és van már tapasztalatuk a mentésben. Ezt a tanulókkal azért kell tudatosítani, mert ellenkező esetben a mentőt is magával ránthatja a fuldokló.

A vízből mentés tanítása

a) Végezzenek a tanulók lebegőgyakorlatokat!

Ússzanak a tanulók úgy, hogy a karjukat vagy csak a lábukat használhatják!

Ússzanak a tanulók úgy, hogy egyik, vagy mindkét karjuk a víz felszíne alatt van!

GYÓGYTESTNEVELÉS

A lúdtalp megítélésének új módszere

A civilizációs betegségek sorában a statikai betegségek egyre inkább előtérbe kerülnek. A lúdtalp népbetegség. Ez vagy már gyermek- és fiatalkorban észlelhető, vagy mint potenciális deformitás a felnőtt korban okoz leggyakrabban panaszt.

A korai kezelés, vagy megelőzés, a későbbi deformitás kialakulását megakadályozza, vagy mértékét csökkentheti. Ezért leginkább a több-kevesebb sikerrel végzett „otthoni torna” vagy súlyosabb esetben különböző betétek viselése a gyakor-

A lábboltozat süllyedése az óvodás korban kezdődhet vagy mint fejlődési rendellenesség már fennáll.

Az eddig alkalmazott módszerek e civilizációs betegség csökkentésére, megakadályozására, vagy gyógyítására nem minden esetben váltották be a hozzáfűzött reményeket.

Az elválkozás gyakorisága miatt aktuális-sá válik egy viszonylag gyors és objektív vizsgáló eljárás kidolgozása.

Középső és nagycsoportos óvodásokkal négy hónapon át végeztettünk gyakorlatokat, a gyógytestnevelés szempontjai szerint. Két csoportot vizsgáltunk. Véletlenszerűen választott kontroll csoportot, ők nem tornáztak. A másik csoportba előzetes megtekintésre lúdtalpasnak talált gyermekeket soroltunk.

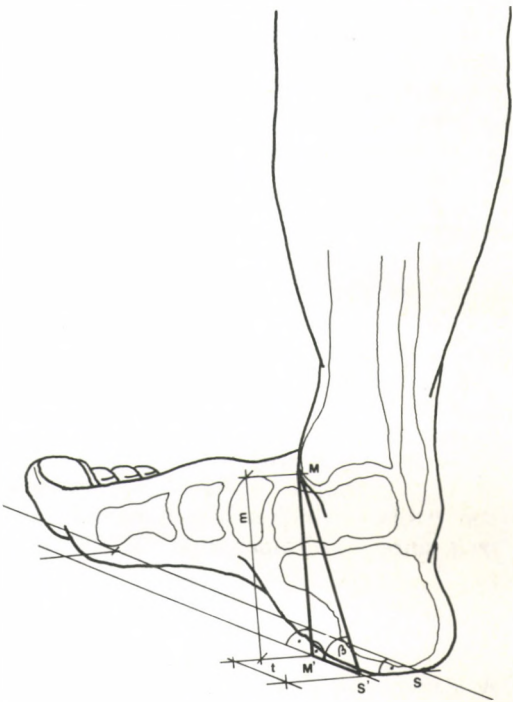
Berkemann féle indigópárnás lenyomatot készítettünk mindkét csoportól a vizsgálat kezdetekor, majd négy hónappal később megismételtünk. Ezzel párhuzamosan a belboka csont magasságát is megmértük a vízszintes alaphoz viszonyítva.

A vegytintával megfestett alul recézett puha, vékony gumilap recés felszíne s az alap közé rajzlapot helyeztünk. Tornaszá-
molyon ülő gyermek egyik lábát ráhelyez-
zük a gumiraszter festetlen oldalára. Kör-
berajzoljuk a láb körvonalát, majd a gye-
rek feláll, a másik lábát a vizsgált lába
mellé zárja. A belboka magasságát a talp
síkjától derékszögű vonalzóval mérjük.

Ülőhelyzetben leemeljük a vizsgált lábat az eszközről. Majd újrafestékezés után a másik lábat is az előző módon vizsgáljuk.

Az így nyert adatokból (1. ábra) a β szög kiszámítható. A síkban képződő lenyomat képéből a nyomási pontok viszonyára szoktak következtetni.

A β szög meghatározása



1 ábra

Új módszerekkel olyan paraméter (β szög) meghatározására törekedtünk, amelynek változása, nem csak a sík lenyomat változását, hanem a térben keletkezett (belbokamagasság) változást is figyelembe veszi.

Abból indultunk ki, hogy a boltozat emelkedése a β szög nagyságát befolyásolja.

A lenyomatvételt követően meghatározzuk a sarok terhelési pontját (S). Ezt kitűjtjük a belbokamagasság mérésekor a derékszögű háromszög vonalzóval megjelölt ponttal (M') megegyező vonalra (S'). Megmérjük (S'M') a két pont közti távolságot (t). A belbokamagasság mérési adatainak ismeretében (m) (MM') a β szög kiszámítható MM'S' derékszögű háromszögből a következő képlettel:

$$\operatorname{tg} \beta = \frac{m}{t}$$

Pusztán a belbokamagasság mérése nem lehet indikátora a lúdtalpasságnak, mint azt megtekintéskor mondani szoktuk „bokasüllyedés”, mivel a gyermek növekedésével természetsszerűleg ez is növekszik.

A számolt szögadat a hosszanti alakulásáról adhat felvilágosítást, amit a sarok dőléséből eredő belbokamagassági tényező is befolyásol. A harántboltozat állapotáról a lenyomat alakjából következtethetünk. (1. ábra)

Tornáztatás előtt a lúdtalpas fiúk ($64,32^\circ$) és lányok ($63,26^\circ$) β szöge gyakorlatilag megegyezik a kontroll csoportnál hasonlóképpen (fiúk: $68,23^\circ$, lányok: $70,05^\circ$), (2. ábra.) Jobb és bal láb viszonylatában ($64,32^\circ$, $63,26^\circ$) lényeges eltérés nem észlelhető. (3. ábra.) A kontroll csoport esetében ($69,14^\circ$) lényeges eltérés nem észlelhető. (3. ábra.) A kontroll csoport esetében ($69,14^\circ$) mindkét lábnál nagyobb a β szög, mint a lúdtalpasoknál ($63,79^\circ$) (4. ábra.)

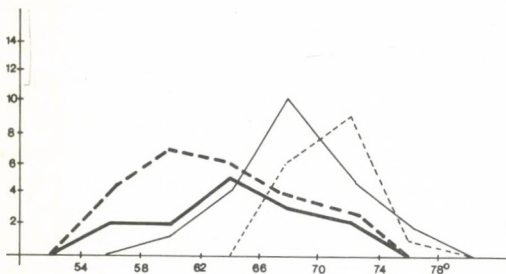
A tornáztatás után végzett méréseknél a kontroll csoport adatait gyakorlatilag változatlanoknak találtuk. A lúdtalpas csoport β szögénél változást észleltünk. A fiúk β szög átlaga $67,64^\circ$. Az átlagos javulás $3,32^\circ$. A lányoknál ugyanekkor $63,2^\circ$ a β szög értéke. Az átlagos javulás $2,94^\circ$. A lányoknál a kontroll csoporthoz képest a javulás nagyobb, mint a fiúknál. (2. ábra.) A β szög a jobb lábon $67,33^\circ$ A javulás $3,01^\circ$ A bal lábnál a szög átlaga $66,51^\circ$, a javulás $3,25^\circ$ a kiinduláshoz képest. (3. ábra.) A lúdtalpas csoportban a szög átlaga $66,92^\circ$. Itt a javulás $3,13^\circ$. (4. ábra.)

Ebből is látszik, hogy már viszonylag rövid ideig tartó tornáztatás (4 hónap) is e szög-érték változásában pozitív eltérést eredményezett.

A 12. sorszámú gyermeknél (V. T. 6 éves) a két különböző időpontban készült lenyomatot összehasonlítva is észlelhető a javulás, de mértéke ránézéssel pontosan nem meghatározható. (5/a és 5/b ábra. Ugyanitt a β szög számított értékeinek első mérés: jobb láb $55,0^\circ$, bal láb $59,04^\circ$, második mérés jobb láb $68,0^\circ$, bal láb $66,74^\circ$) változásából a javulás pontosabban leolvasható.

A β szög nemek közötti eltérése 1983. IX. 27—28.

— Lúdtalpas fiúk (Lf)
— Kontroll fiúk (Kf)
--- Lúdtalpas lányok (Ll)
---- Kontroll lányok (Kl)



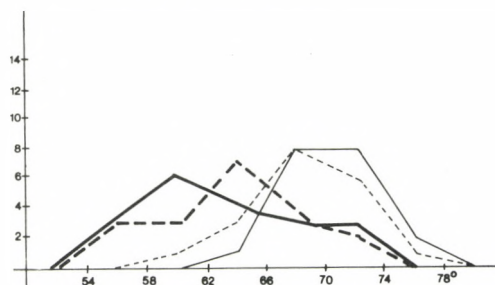
2. ábra

	Lf	Kf	Ll	Kl
$54^\circ-58^\circ$	2	0	4	0
$58^\circ-62^\circ$	2	1	7	0
$62^\circ-66^\circ$	5	4	6	0
$66^\circ-70^\circ$	3	10	4	6
$70^\circ-74^\circ$	2	5	3	9
$74^\circ-78^\circ$	0	2	0	1

Jobb és bal láb közötti eltérés (β szög)

1983. IX. 27—28.

— Lúdtalpas fiúk (Lf)
 — Kontrollós fiúk (Kf)
 ---- Lúdtalpas lányok (Ll)
 Kontrollós lányok (Kl)



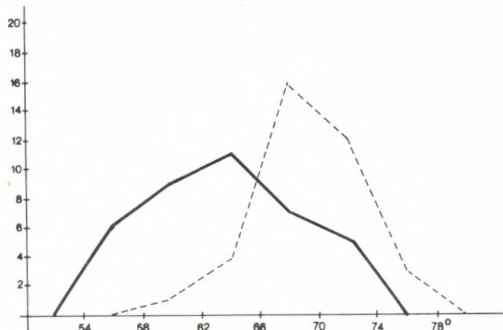
3a ábra

	Lf	Kf	Ll	Kl
54°—58°	0	0	0	0
58°—62°	2	1	3	0
62°—66°	1	7	7	1
66°—70°	7	6	11	8
70°—74°	3	4	3	6
74°—78°	1	4	0	1

Kontroll és lúdtalpas csoport közötti eltérés β szög

1983. szeptember 27—28.

----- Kontroll csoport (K)
 — Lúdtalpas csoport (L)

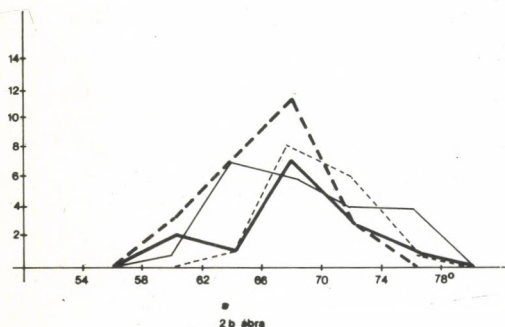


4a ábra

	K	L
54°—58°	0	6
58°—62°	1	6
62°—66°	4	11
66°—70°	16	7
70°—74°	12	5
74°—78°	3	0

A β szög nemek közötti eltérése 1984. I. 31.—II. 1.

— Lúdtalpas bal láb (Lb)
 — Kontrollós bal láb (Kb)
 --- Lúdtalpas jobb láb (Lj)
 ---- Kontrollós jobb láb (Kj)

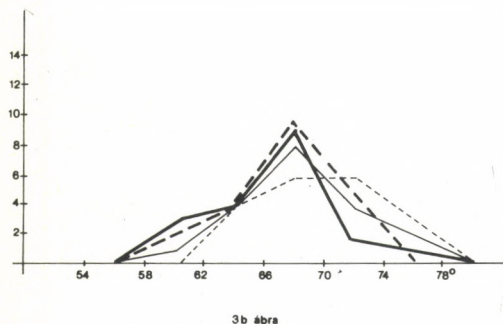


	Lb	Kb	Lj	Kj
54°—58°	3	0	3	0
58°—62°	6	0	3	1
62°—66°	4	1	7	3
66°—70°	3	8	4	8
70°—74°	3	8	2	6
74°—78°	0	2	0	1

Jobb és bal láb közötti eltérés

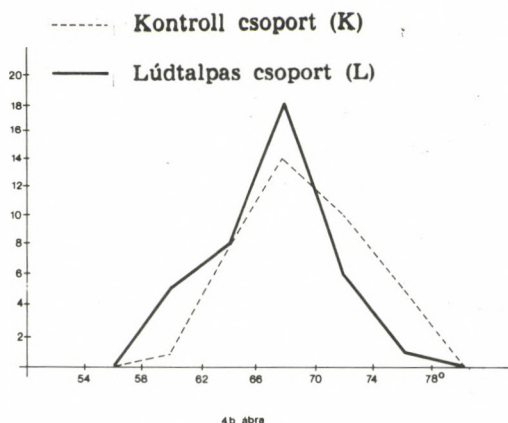
1984. I. 31.—II. 1.

— Lúdtalpas bal láb (Lb)
 — Kontrollós bal láb (Kb)
 --- Lúdtalpas jobb láb (Lj)
 ---- Kontrollós jobb láb (Kj)



	Lb	Kb	Lj	Kj
54°—58°	0	0	0	0
58°—62°	3	1	2	0
62°—66°	4	4	4	4
66°—70°	9	8	9	6
70°—74°	2	4	4	6
74°—78°	1	2	0	3

1984. január 31—február 1.



	K	L
54°—58°	0	0
58°—62°	1	5
62°—66°	8	8
66°—70°	14	18
70°—74°	10	6
74°—79°	5	1



Összegzés

Négy hónap alatt rendszeresen végzett gyógytestnevelési gyakorlatokkal a tornáztatott óvodások lúdtaljának mértéke csökkenést mutat. Tehát megfelelő gyakorlatokkal a lúdtalpasság óvodás korban javítható. Milyen viszonylag objektív és gyors vizsgálati módszerrel tudjuk kimutatni a tornáztatás eredményességét? Újonnan bevezetett β -szög meghatározásán alapuló módszerünk a ránézéssel észrevehető változást számszerűen tükrözte vissza. Ezzel objektívebben tudjuk a lúdtalpasságot meghatározni. Egyszerűen, gyorsan, és pontosabb információt kapunk a lábboltozat állapotáról, ill. alakulásáról.

Javaslatok

Úgy gondoljuk, hogy a gyógytestnevelői munkában az említett mérési módszer alkalmazása segítséget nyújthat. Megmutatja a tornáztatás hatékonyságát, képet kaphatunk arról, hogy egy-egy gyerek milyen intenzíven, milyen pontossággal tudta a gyakorlatokat végrehajtani, ill. milyen eredményességgel dolgozott a gyógytestnevelési foglalkozáson. Hosszabb ideig végzetett tornáztatás valószínűleg eredményt mutat. Ezzel az eljárással ellenőrizhető a javulás mértéke.

Dr. Fejérdy Gáborné

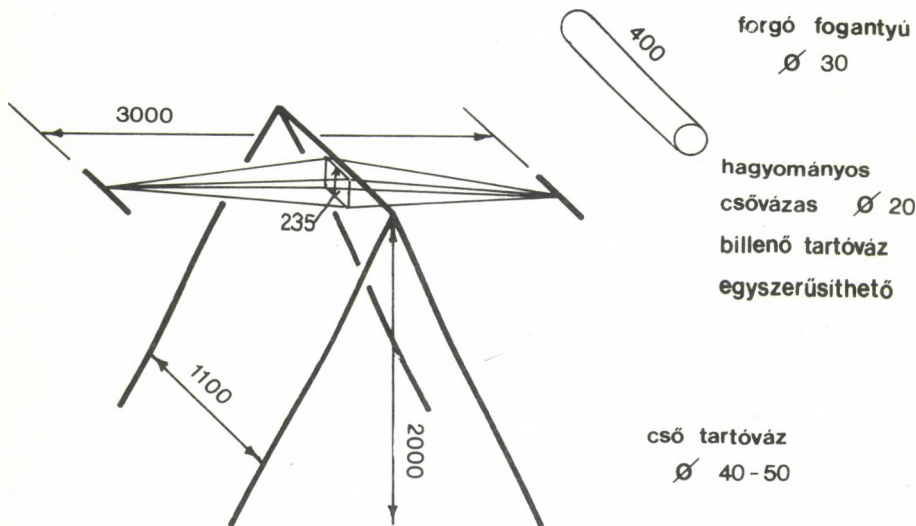
ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK

„M A B I L”

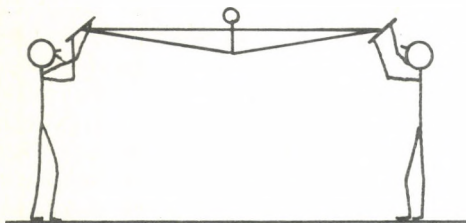
Az általam „MABIL”-nak (magas billenő) nevezett talajban rögzített mobilis függőszert a játékosok önerőből hajtják.

Felállítható játszótérek s szabadtéri tornapályákon. (1. ábra.)

Újszerűnek érzem, mivel a saját sportudvarunkon kívül, ahova terveztem sehol (képen, filmen, rajzon, szakirodalomban, vagy máshol a gyakorlatban) nem találkoztam vele. Tulajdonképpen bizonyos magasságban felfüggesztett billenőhinta, melyen a gyakorlatozók függő testhelyzetben, váltakozva lendülnek magasba.



Használata: A és B játékos egymással szemben állva fej fölött megfogják a vízszintes helyzetben lévő hinta forgó fogantyúit, (2. ábra.) „A” leguggol és magastartásból melső középtartáson át rézsútos mélytartásba húzza a hinta felé eső végét. (1. kép.) Ezzel egyidejűleg „B” enyhén elrugaszkodik és a billenő túloldali fogantyúit fogva a magasba lendül.



2. ábra



Használatát 8—10 éves kortól ajánlom. Az együttjátékosoknak közel azonos súlyúaknak (± 5 kg) kell lennie.

A „mabil”-t gyakran egyedül is használják. Középen oldalállásban állva, tárt fogással, ösztönösen alkalmazva jótékony gyógytornát a gerincre, lendülnek jobbra, ill. balra. (2. kép.) Az oldallengések következtében ugyanis a csapódó lábak tehetetlenségük folytán nyújtóhatást gyakorolnak a csigolyák közti izmokra. 5—10 perces ilyen lengés jól kompenzálja a fél vagy egész napi padban ülést.



További élettani hatásai közé tartozik: a váll függesztő övének (mellizmok, deltaizmok) valamint a láb izmainak erősítése. A leninvárosi 2. sz. Általános Iskola sportudvarán látható 2 db beépített példány. Ezeket több mint 2 éve több száz gyerek használja naponta, tömegesen és 2—3 horzsolásos sérülést leszámítva balesetmentesen.

Sportbeli hasznosságát a 2 éves használat alapján tudom megítélni. Rendkívül népszerű. Sorban állnak előtte. Bármely szigorral képtelenség lenne azt az izommunkát megkívánni, amit az e szeren gyakorlatozó gyerekek önként „játszva” kergesedő tenyerükkel mit sem törődve, végeznek el. A hagyományos billenő hinta csővázán az ülőket forgó fogantyúra cserélve, az egészet állványra téve bilinccsel kívánt magasságban (1,8—2 m) felfüggesztve tömegesen gyártható.

Egyéni használata esetén különösen alkalmas tartáshibák, gerincdeformitások javítására. Ezügyben kérjék ki gyógytestnevelő szakvéleményét is!

Fülöp Dezső

„BOLA” univerzális sportszer

A „BOLA” univerzális sportszerrel elvégezhető az iskolai tantervi feladatok. Az ügyesség, a testi erő fejlesztését, a speciális feladatok bővítését, tökéletesítését minden korosztály és nem részére biztosítja.

A sportszert röviden így jellemezhetjük:

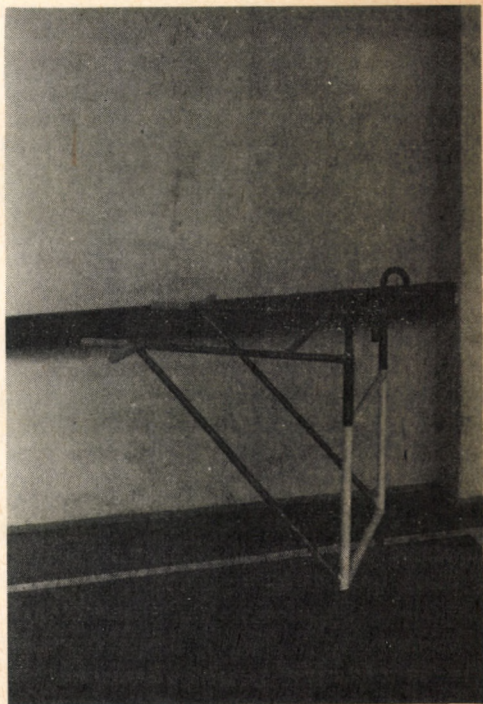
Egyszerű: nem kell hozzá komoly technológia, speciális nyersanyag, szerelvény. Vascsőből készül egyszerű hegesztéssel. Gyártását kisebb üzemek, gazdasági társulatok, ktsz-ek is vállalhatják.

Könnyű: a teljes súlya tömítésekkel, fogantyúkkal együtt kb. 10 kg. Elbírja egy 11—12 éves kislány is.

Olcsó: az ára sem drága, darabonként kb. 1200—1300 Ft. A szerhez tartozik két tartozék is, a felhelyezhető kosárgyűrű és az ülőke-állóka.

Olcsó azért is, mert rendeltetésszerű használat mellett 6—8 évi garanciával forgalmazható.

Biztonságos: melyet formai kiképzése, szerkezeti megoldása, tömítései, anyaga



biztosítanak (nem csípi be a kezét, nem szálkás).

Hasznos, mert:

a) teremben, szabadtéren, táborban és uzodában, iskolában és intézményekben, nyaralóban és szobában használható;

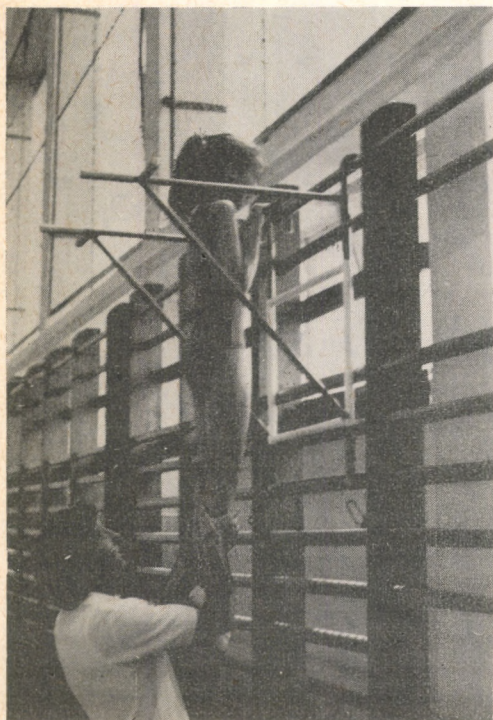
b) minden korosztály megkötés nélkül tanulhat, gyakorolhat, szórakozhat rajta, a súlyhatár is széles: 10—100 kg-ig biztonságos.

A magasságot, könnyű beállítani. Minden helyzetben van helye mind a gyakorlónak, mind a segítőnek.

Praktikus: mindig „gyakorlásra kész állapotban van.” Nem kell előkészíteni, lekötni, felállítani, beállítani, több személynek cipelni. Nem kell a tanulókat felsegíteni, ezeken kívül az egyszerű feladatoktól a nehezekig saját testsúlyukat mozgathatják.

Minden méretű bordásfalra, konzolra, kerítésre feltehető. (2. ábra.)

A talajra téve különböző helyzetekben más és más funkciókat tölt be. Kis változtatással még otthon a szobában is felszerelhető.



Sokoldalú: két kiegészítő tartozékával (állóka-ülőke, és a ráhelyezhető kosárgyűrű) többféle sportszerként használható. Például korlát, gyűrű, nyújtó, bordásfal, célkeret, súlyzótartó, gerendaállvány, kosárgyűrű tartó, akadályablak, fekvőpad-állvány, hálótartó, bírói és játékvezetői ülőke, küzdősportokhoz öklözőzsák tartó, súlypont-emelkedést, lazaságot mérő. Ezen kívül a gyógy-, a könnyített és a rehabilitációs testnevelés fontos szerepe, mert olyan gyakorlatokat lehet végeztetni, melyek a kívánt helyen hatnak.

Kedvelt sportszer lehet, mert a gyakorló korának, előképzettségének megfelelően beállítható, tetszetős, érdekes, egyedül és önállóan használható és elhelyezhető, pilanatok alatt megváltoztatható a funkciója, sok új dolgot kitalálhat a gyakorló is, ami a legfontosabb teljesen kiszolgálja a gyakorlót (pl. az ülőkére visszaülhet egy erősítő széria közben, onnan indíthat gyakorlatot, elkezdhet) kaphat edzői segítséget.

Mit tud a BOLA sportszer?

Torna

Korlátként oldal- és haránttámaszokban támlázások, ülések, ülőtámaszban feladatok, felkarállás, vállonállás, kézenállások és ezek változatai. (3. ábra.) Kézállásban támlák, billenés-előkészítők, támasz- és függőmérlegek, egyszerű le- és felugrások. *Gyűrűként* fej, érintőmagas és magas helyzetben, nyújtott és hajlított karú függések, le- és lebegőfüggések, ezekben gyakorlatok. Mellső és hátsó függőmérlegek, térdfüggés, vállonállás és az erősítő feladatok. Húzó-dás-tolódás. Ülőtámaszok.

Nyújtóként kis ívű alaplendületek, ostorlendületek. Talptámaszos fellendülések, hátsó lefüggés. Minden fogásnemmél és szélességgel lehet ügyesítő és erősítő gyakorlatokat, rávezetőket végezni, szűk, vállszéles és széles fogással, alsó, felső, vegyes, keresztezett, sing fogásmódokkal is. *Gerendalábként* három különböző magasságban a tornapadot megfordítva rátéve, egyensúlyérzéket fejlesztő gyakorlatokon kívül a tantervi gerendaanyag így elvégezhető.

Mászóka, bújóka, csúszóka és hintaállvány az óvodás és kisiskolás gyerekeknek.

Atlétika

Bordásfalként teremben és szabadtéren a melegítésekhez lazító feladatokhoz az ugróktól a gátfutókig.

Többet elhelyezve az ugróerő és ügyesség fejlesztéséhez, ugrásrávezetőkhoz.

Az Úttörő Honvédelmi Verseny akadálypályáihoz.

Labdajátékokhoz

Célkeretként a kézilabda, labdarúgás feladatokhoz. Különböző magasságra téve a pontdobások, rúgások, ütések feladatain kívül az összetettebb technikai gyakorlatok eredményes befejezésének gyakorlásáig. Labdarúgóknak a fejelési feladatok iskolázáshoz feltett lengőlabda alkalmazásával, valamint a „Fejelő kosárra” c. játék bevezetésével. Kosárlabdázáshoz: belehelyezve a szabványméretű kosárgyűrűt és felhajtva az ülkét — minden korosztály gyakorolhatja a kosárra dobást, játszhatnak a csapatok előkészítő játékokat, és „bajnoki” találkozót.

A röp-, zsinór-, tollaslabdához és lábteniszhez kiváló hálótartó talajon és bordásfalon egyaránt.

Játékvezetői, bírói és csapatülőkének

Az ülkét felhelyezve, különböző helyen és magasságokban lehet atlétikai versenyeket irányítani, időket mérni, tollas-, zsinór- és röplabda mérkőzéseket, esetleg tenisz és lábtenisz rangadókat szemlélni, vezetni.

Kiválóan felhasználhatja a testnevelési órákon a nevelő, edzéseken az edző csapatülőkének is; kettő ülőkére egy padlapot téve.

A gyermek-játékvezetők, az utánpótlás képzésének is vonzó eszköze lehet!

Ha a BOLA sportszer csak a felsoroltakat tudja, már elég. Én azonban biztos vagyok abban, hogy a sportolók és gyakorlók — alkotó képzeletüket aktivizálva — még sok új és érdekes gyakorlatot, feladatot találhatnak ki és fedezhetnek fel.

Balázs Olivér

FOLYÓIRAT ISMERTETÉS

A Testnevelési Főiskola közleményei 1984/3. sz.

A kiadvány ismertetését annak mellékletével kezdjük, mert nincs olyan testnevelő tanár, aki nem mutatna valamiféle érdeklődést a testnevelési osztályok működése iránt. Aligha van olyan iskolarendszerbe illesztett tehetséggondozási forma, amelyek létét, szükségességét — az államigazgatás oldaláról is! — olyan sokszor megkérdőjelezték volna mint a testnevelés(i) (korábban tagozatos) osztályokét. Az is tény, hogy a közoktatás területén a tantárgyi keretben folyó tehetséggondozás eredményességét ezideig csak a testnevelés területén végezték el és ez legyen a kutatók, Dr. Laki László és Dr. Makszim Imre dicsérete, a tudományos igényű, kiváló munka elismerése.

A tanulmány elemzi a testnevelés létesítményhelyzetét, az iskola részvételét a versenysport utánpótlás nevelésében, a testnevelési osztályokban folyó munkát. A szerzők adatlapokon gyűjtöttek információkat a tanulóktól és a testnevelő tanároktól. A tanul-



mány elkészítéséhez tájékozódtak a képzés beindításában szerepet játszó személyeknél, és felhasználták a megjelent dokumentumokat, hivatalos anyagokat. A nyert adatokat szociológiai elemzéssel dolgozták fel és megállapították, hogy a testnevelési osztályba kerülés jelenlegi rendszere olyan szekciós rendszer, amely társadalmi rétegenként eltérő esélyeket biztosít, az általános iskolai és a középiskolai speciális képzésben egyaránt. Az esélyegyenlőtlenséget az iskola még tovább strukturálja, ilyen módon megfogalmazható, hogy „az iskolarendszer nem képes a jelenleg érvényben lévő formában integrálni a céljától teljesen eltérő testnevelési tagozatos (mely a 147/1976/M. K. 22./OM. E. ut. szerint testnevelési osztály. Kiem. G. Gy.) képzési rendszert.”

A közoktatás tehetséggondozó és az utánpótlás nevelés rendszerén belül működő testnevelési osztályokban folyó képzés iránt mélyebben érdeklődő kollégáknak javasoljuk, hogy a fenti tanulmány kiegészítő olvasmányként, a problémakör gazdagítása érdekében, ismerjék meg Dr. Laki László és Dr. Nyerges Mihály „Átlövés” c. munkáját is. A hivatkozott munka máris egy teljesebb kép megrajzolásában segíti az olvasót. Mi, akik a testnevelési osztályok létét elért eredménynek érezzük és féltjük, reménykedünk abban, hogy az iskolában létező, máskor kiemelten kezelt (speciális osztályokban folyó) tehetséggondozást is hasonló eljárással vizsgálják majd a kutatók, és akkor a tanulmányban nagyon objektív módon elélné tart tényleg kedvezőbb képet mutatnak. A tények feltárása minden bizonnyal nagy segítséget fog nyújtani az illetékeseknek a testnevelési osztályok szervezeti továbbfejlesztéséhez.

Az iskolai testnevelés szempontjából elgondolkodtató írás jelent meg Szentgyörgyi Zoltán testnevelő tanár kollégánk tollából, „A tanulók önmagukhoz viszonyított százalékos értékelésének csapdái” címmel. A filozófiai jellegű fejtegetésből induló rövidke írás a játékcentrikusság célként kezelésének tarthatatlanságára, a „formaivá módosult értékelés” értéknélküliségére, annak rejtett pedagógiai veszélyeire hívja fel a figyelmet.

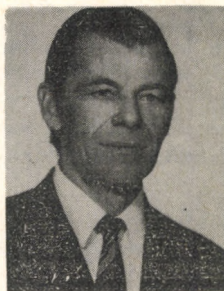
Az írás tartalmával, a szerzővel több helyen lehet vitatkozni, de egyet kell értenünk azzal a megállapítással, hogy „érdemtelen elismerésekkel, előre gyártott eredményekkel nem nevelhetünk.”

Dr. Kutassi László írásában érdeklődésfelkeltően elemzi sportpolitikai viszonyainkat 1945 első felében. Az írásban többek között szó van a népi sportszervek létrejöttéről, az MKP sportosztályának megalakulásáról, a Munkás Sportközpont létrehozásának körülményeiről. Dr. Eckschmiedet Sándor a korra ható húzóerő-változás érzékelésének vizsgálatáról ír érdekes tanulmányt. A vizsgálóeszköz maga is érdeklődésre tarthat számot. Az ötletes vizsgálati eljárásból megtudhatjuk, hogy az edzés fejlesztő hatást gyakorol a

mozgás érzéklésére, a kalapácsvetők mozgásának strukturális sajátosságaira. Az edzés-gyakorlat számára hasznosítható eredmény: a kézizmok, az alkarizmok és a vállöv izomerejének megfelelő szintű, valamint a kinésztikus érzékelés tudatos fejlesztése, annak szükségessége. Olvashatunk még a lapban a dinamikus láberő teljesítmények összehasonlító vizsgálatáról, a számítógépes teljesítmény előrejelzésről a súlyemelésben, az edzés módszertani tapasztalatokról az 1984. évi súlyemelő VB-n végzett megfigyelések alapján, a különböző sportágakban mért izomrost morfológiai és enzimaktivitásról, az intenzív ugrókötelezés hatásáról a térdfesztető izmok mechanikai tulajdonságaira, a stretching és ízületi mozgékonytágot fejlesztő edzés hatásáról a térdfesztető izmok mechanikai tulajdonságaira és a csípőízületi flexibilitásra, az izomrostmorfológiai és izomenzim aktivitások kapcsolata a futás aerob hatásfokával címmel, és a genetikai módszerek alkalmazásáról a sportképességek kutatásában.

Gergely Gyula

MARTH BÉLA 1922—1985



Meghalt Marth Béla a zalaegerszegi Csány László Közgazdasági Szakközépiskola testnevelője, KIVÁLÓ TANÁR, szakfelügyelő, atlétika edző.

A Tolna megyei Györköny községben született, édesapja szintén pedagógus volt. A családi ház légköre meghatározta pályaválasztását. Tanítói oklevelét 1942-ben Sopronban szerezte, helyettes tanítóként

Pakson, majd a szepetneki népiskolában oktatott. 1943. októberében katonai szolgálatra vezényelték, 1945-ig harctéri szolgálatot teljesített. A hadifogságból sebesülése miatt hamarosan hazatérhetett Paksra. Közben elvégezte a Pécsi Pedagógiai Főiskola testnevelő tanári szakát és 1951-ben a Zala megyei Tanács Oktatási Osztályának szakfelügyelőjeként irányította szakmai tanácsaival segítette a testnevelési és sportmunka fejlesztését. Hat évi eredményes tevékenység után a Csány László Közgazdasági Szakközépiskolába került, ahol haláláig fiatalos lendülettel tanított.

Az oktatás mellett tevékenyen részt vett a város, a megye, a magyar sport fejlesztésében. Hosszú időn keresztül a Zala megyei Atlétikai Szakszövetség titkára, a Magyar Atlétikai Szövetség területi felelőse, a ZTE edzője. A többszörös magyar válogatott gátfutó Balogh Katalin is tanítványa volt. A zalaegerszegi Sportiskola vezetőjeként szolgálta a város utánpótlás nevelését.

Személyében határozott fellépésű, szakmailag magasan képzett, egyszerű, közvetlen embert vesztítettünk el. Éltető eleme volt a tanítás, nyugdíjasként is fáradhatatlanul dolgozott, eredményeivel az utolsó percig bizonyította hivatásszeretetét. Az ifjúság testi nevelése szívügye volt, tanítványai között jól érezte magát. Szakmai tudását kollégáinak, a megye testnevelés munkaközösségének önzetlenül továbbadta, hasznos tapasztalataival sokat segített. Tanítványai, munkatársai, a megye pedagógus társadalma szerette és tisztelte. Tragikus közúti balesetét fájdalommal kellett tudomásul vennünk. Következetes, lelkiismeretes munkája, az emberek gondjait megértő, a bajokon segíteni akaró kolléga tevékenysége példakép mindannyiunk számára.

Emlékét megőrizzük.

*Spilák Józsefné
testnevelési és sportfőelőadó*

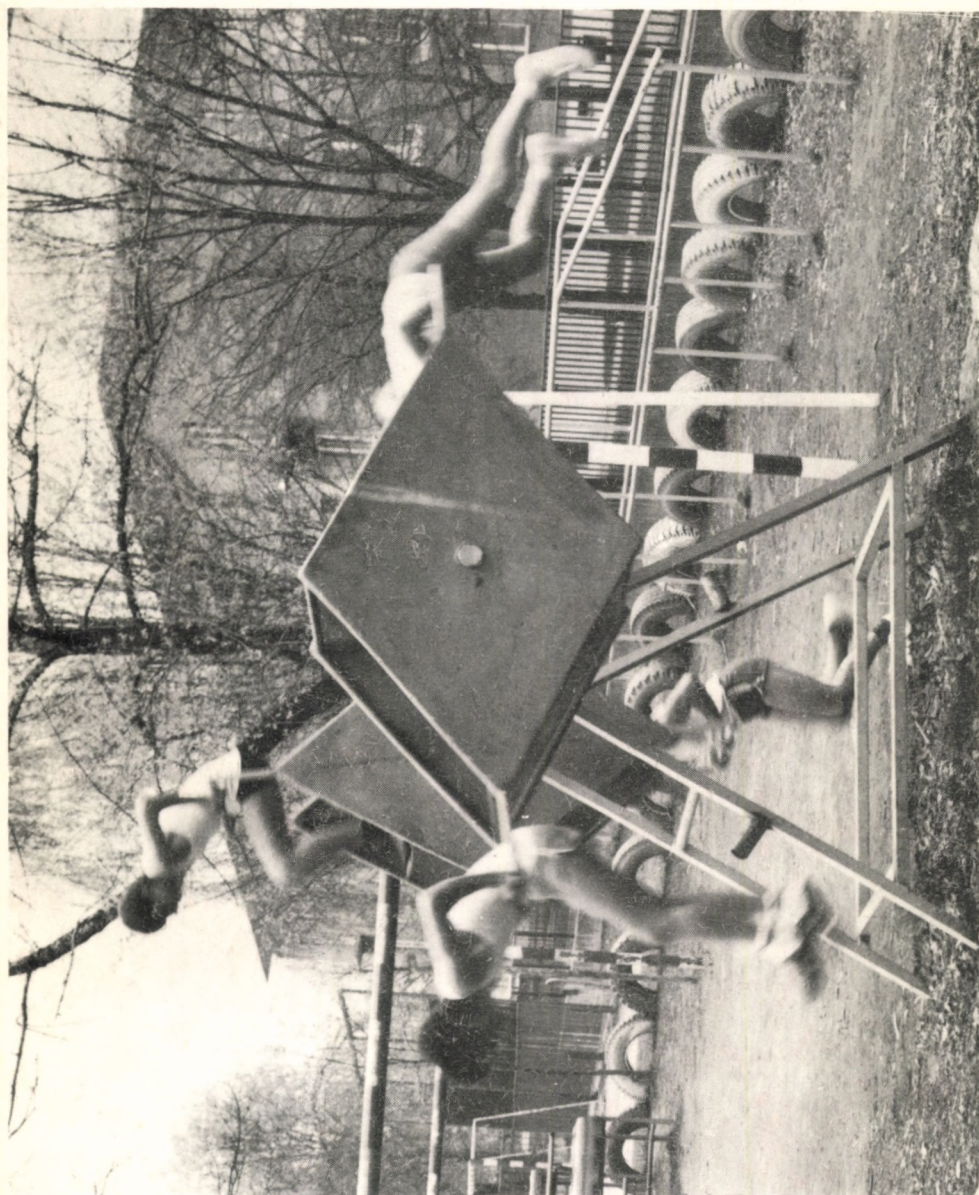
INHALT

СОДЕРЖАНИЕ

Andor György: Gespräch mit Dr. Endre Burka	1
Dr. Bóra Ferenc: Dr. Ferenc Kemény, eine grosse Persönlichkeit des Sports und der Friedensbewegung (Im Zeichen des Friedensjahres)	7
Nagy Sándor: Schwimmunterricht in der Mittelschule	9

Андор Г.: То что ближе к сердцу не надаёт делать. Разговор с д-р. Бурна Эндре.	1
д-р. Бора Ф.: Знаменитая личность спорта и движения за мир д-р. Кемень Ференц (Под знаком года за мир).	7
Надь Ш.: Обучение по плаванию в средних школах.	9

ARA: 7,— Ft



Fülöp Dezső felvétele.

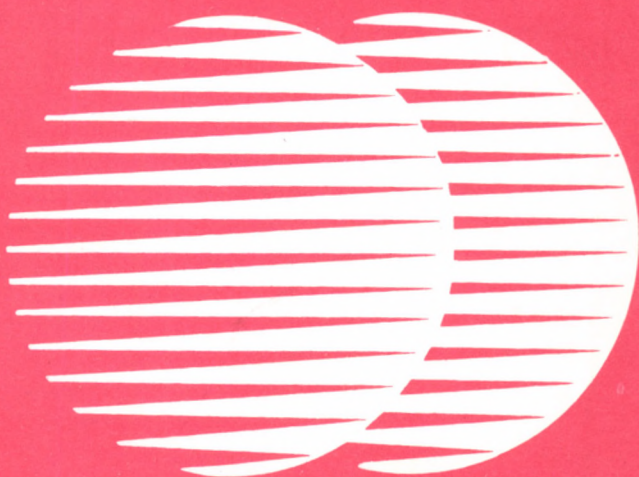
A testnevelés tanítása



XXII.ÉVFOLYAM

1986 | 2

A MŰVELŐDÉSI MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA





Boros Jenő felvétele

Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

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

Rovatvezetők

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

E számunk szerzői:

Dr. Ahdor György nyelvész, Bp.; Galát János testnevelő tanár, Kazincbarcika; dr. Gergely Gyula osztályvezető, OPI, Bp.; Kulcsár László egyetemi adjunktus, TF, Bp.; Mártonffy András, Bp.; dr. Nagy György egyetemi tanár, TF, Bp.; Nagy Sándor testnevelő tanár, Leányfalu; Sikó Attila testnevelő tanár, Bp.; Szentgyörgyi Zoltán egyetemi testnevelő tanár, Bp.

ISSN 0563—2021

TARTALOM

Nagy Sándor: Tanterveink folyamatos fejlesztése	33
Dr. Nagy György: A cselekvéstanulásról	35
Sikó Attila: Folyamatterv a gimnáziumi fiú testnevelés tanításához I.	38
Kulcsár László: A középiskolai tantervi törzsanyag oktatása — talajtorna	44
Galát János: Koedukáció egy gimnáziumban	56
Dr. Gergely Gyula: A példamutató testnevelő tanári munka elismerése	59

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

Példányonkénti eladási ára: 7,— Ft.

Universal Nyomda, Eger. 86 1912 4660 pld.
Felelős vezető: Hangács József

TANTERVEINK FOLYAMATOS FEJLESZTÉSE

NAGY SÁNDOR

Az utóbbi években gyakran találkozhatunk a közoktatás folyamatos fejlesztése, a tantervek folyamatos (tovább)fejlesztése, az adaptáció, a korrekció fogalmával és értelmezésével (1). A kezdetben sokszor még csak általános elképzelések napjainkban mind konkrétabb formát öltenek. Olyan folyamatnak lehetünk részesei és szemtanúi, amelynek végső célja, hogy megalapozza és elősegítse az iskolai gyakorlat állandó fejlődését. Rovatunkban a várható fejlesztési munkáról fogunk rendszeresen beszámolni. Örölnénk, ha az olvasók ezzel kapcsolatban megtennék észrevételeiket, javaslataikat.

Tantervfejlesztési elképzeléseink

A fejlesztési elképzelések középpontjában olyan tantervek kidolgozása áll, amely a jelenlegi tantervek felülvizsgálata és a beválás tapasztalatainak értékelése után dönt arról, hogy milyen tartalmú változásokra van szükség. Ezért ma még a változtatások pontos irányát és mértékét nem lehet meghatározni, a folyamatos fejlesztésnek inkább a körvonalai látszanak.

Több, egymással párhuzamosan futó tantervi nyomunkkövető, hatékonyságmegállapító kutatás és kísérlet, illetve ezek értékelése még ebben az évtizedben megtörténik. Közülük például az általános és a középfokú iskolákban kipróbált Részletezett cél- és követelményrendszer adatfelvétele, a tapasztalatok összegyűjtése megtörtént. (Egy kivétel van: az általános iskolában a 8. osztályban a második kipróbálás az idei tanévben fejeződik be.) Az adatok, tapasztalatok feldolgozása, értékelése, elemzése folyamatban van. Várható, hogy az eredmények közvetlenül is választ adnak, és tudományos alapot biztosítanak tantervfejlesztési elképzeléseinknek. Természetesen felhasználjuk azoknak a kutatásoknak és kísérleteknek az eredményeit is, amelyeket az OPI- Moszkvai Pedagógiai Intézet (APN), az OPI- Varsói

Tantervkutató Intézet közös kutatás keretében, a Testnevelési Főiskolán, a tanár- és tanítóképző főiskolák testnevelési, a JATE Neveléstudományi tanszékein, az Országos Közegészségügyi Intézetben, a Pécsi Testnevelési Általános és Sportiskolában folytatnak.

A tantervelemzések és kutatások eredményeit folyamatosan szembesítettük, és a jövőben is szembesíteni szeretnénk a gyakorlattal. A feladat természete ezt — hiszen folyamatos fejlesztésről beszélünk — gyakorlatilag is lehetővé teszi. Iskola-fokunként és iskolatípusunként döntően *gyakorló testnevelő tanárokból és szakfelügyelők*ből álló *munkabizottságok* segítik a munkát. Hasznos lenne, ha tanterveink folyamatos fejlesztésében a korábbi időszakban megszokottól gyakrabban és tartalmilag is mélyebben támaszkodhatnánk olvasóink véleményére, javaslataira is.

A folyamatos fejlesztés várható fő iránya

- a) A tantervi célrendszer részletes adekvát kidolgozása az általános iskola 1—4. és 5—8., valamint a középfokú iskolák I—IV. (szakmunkásoknál az I—III.) évfolyamokra.
- b) A feladatrendszer részletesebb kimunkálása az iskolatípuson belül évfolyamonként.
- c) Pontos, ahol lehet mérhető követelményrendszer (alternatív tesztrendszer, országos standardok) kidolgozása a tanulók értelmi, érzelmi és pszichomotoros (tudás)szintjének (tanulási eredménymérés) megállapítására, iskolatípuson belül évfolyamonként, fiúk és lányok szerint.
- d) A tantárgyi művelődési anyag keretének újragondolása, bővítése.
- e) Tovább növelni a tanterv választhatóságát (alternativitását) a megvalósítás eszközeinek (tananyag) tekintetében.
- f) Pontosítani a törzs- és kiegészítő anyag kapcsolatát és szerepét, valamint iskolatípusunként és évfolyamonként kidolgozni arányát és tananyagát.
- g) Következetesebben, a strukturális elemzés eredményeit is felhasználva egyeztetni a tanterveket az iskolatípusok, és az iskolatípuson belül az évfolyamok között (egymásraépülés).

- h) Különbözőképpen (differenciáltan) foglalkozni a leányok és a fiúk testnevelésével. Jelenleg inkább „fiú” tanterveink vannak.
- i) Pontosabb állásfoglalás és iránymutatás az értékelés és osztályozás elvi és gyakorlati kérdéseiben.
- j) A módszertani alapelvek újragondolása, bővítése.
- k) A tantervi cél megvalósulást döntően befolyásoló személyi és tárgyi feltételek következetesebb figyelembevétel.

A folyamatos fejlesztés fő jellemzői

Tekintsük át azokat a szempontokat, amelyek tanterveink folyamatos fejlesztésénél iránymutatók, segítenek a felvetődő kérdések megválaszolásában, a feladatok eredményesebb megvalósításában is.

A folyamatos fejlesztés olyan *oktatáspolitikai tevékenységet* jelent, amely

1. a társadalmi szükségletek és az objektív fejlesztési tendenciák rendszeres feltárásával, valamint a kielégítésüket lehetővé tévő feltételek kutatásával *tudatos és tervszerű innovációra törekszik*;
2. szüntelenül *szembesül az újabb igényekkel és aktuális lehetőségekkel*, s eközben állandóan átalakul (szerves része az állandó javítás);
3. a tudományos kutatások és kísérletek eredményeit *fokozatosan terjeszti el*, először azokban az iskolákban, amelyek szívesen vállalják az adott újítás bevezetését;
4. *fokozatosan teremti meg a személyi és tárgyi feltételeket*, miközben az adott új is fokozatosan csiszolódik, és a gyakorlatban jól használhatóvá válik;
5. a fokozatos elterjesztés stratégiájával *is megnyeri a végrehajtó pedagógusokat és a közvéleményt*; erre a fokozatos elterjesztésnek jó esélyei vannak, hiszen az újítást csak ott és akkor vezetjük be, amikor a „befogadó közeg” az újítást magáévá teszi, és a hatékonyságról a tényleges eredmények alapján győződik meg;
6. *a realitásokból* (személyi és tárgyi feltételek) *indul ki*, tehát választható (alternatív) megoldásokat dolgoz ki, hogy a szükségletek feltárása és kielé-

gítése a lehetőséghez képest optimálisan valósulhasson meg;

6. *egyenjogúságot biztosít* az „alulról” és a „felülről” kezdeményezett kísérleteknek, programoknak, természetesen figyelembe véve a szakszerűség követelményét;
7. lehetővé teszi, hogy a fokozatos elterjesztés módszerével végrehajtott *újítások iskolánként* — az eltérő feltételeknek megfelelően — *eltérő módon realizálódhassanak*;
8. a korszerűsítést döntően (de nem kizárólagosan) nem rendelkezésekkel, hanem a *feltételek megteremtésével* igyekszik megvalósítani; egyes központi intézkedésekre azonban továbbra is szükség van (törzsanyag, óraarányok, kötelező követelmények);
9. a fokozatos elterjesztés és az iskolánként eltérő módon történő alkalmazás következménye a differenciálódás; ez azonban nem jelenti azt, hogy a fejlesztés a szétaprózódást és a különbözőséget tűzi ki célul, hanem a differenciálás és az integrálás egyensúlyát biztosítja;
10. az aktuális társadalmi igényekre kapcsolódva reagáló hagyományos változtatási szokásokkal szemben tudatos és tervszerű tudományos alapozást igényel;
11. nemcsak az iskolai élet egy-egy részterületét érinti (például nemcsak a tanórát), hanem a közoktatás egészét. Az előző példánál maradva a tanórán és iskolán kívüli foglalkozásokat, (a tanulás és a szabad idő kapcsolata).

IRODALOM

1. **Báthory Z.—Vajó P.:** A tantervi korszerűsítéstől a permanens fejlesztés meghirdetéséig Pedagógiai Szemle, 1984. 9. sz. 805—816.
2. **Báthory Z.—Mihály O.—Szebenyi P.—Vajó P.:** A közoktatás folyamatos fejlesztésének stratégiája Pedagógiai Szemle, 1984. 11. sz. 1126—1146.
3. **Fazekas Gy.:** Szubjektív gondolatok a természettudományi tantárgyak összehangolt fejlesztéséről Pedagógiai Szemle, 1984. 11. sz. 1052—1060.
4. **Csoma Gy.:** A tananyag korrekciója az általánosan képző iskolákban Köznevelés, 1985. 39. sz. 3—5.
5. **Zátonyi S.:** A tananyag és a követelmények korrekciója az általános iskolákban Köznevelés, 1986. 3. sz. 3—4.

*A cselekvéstanulásról

Mozgáskoordináció

DR. NAGY GYÖRGY

Egy testnevelő tanár szakmai felkészültségének fontos összetevője a módszertani kulturáltság. Az egymástól eltérő személyiségű tanulók és tárgyi feltételek szükségessé teszik, hogy ne csupán az életkori sajátosságok ma még eléggé fel nem tárt viszonylataiban gondolkozva és a sportágak sajátosságait figyelembe véve alakítsa ki tanítási módszereit, hanem olyan tényezőket is számításba vegyen, amelyeket más tudományok — közöttük a pszichológia — tártak fel a számára. Ezek ugyanis új irányt adhatnak módszertani szemléletének, amint ezt a következőkben próbáljuk bizonyítani.

A testnevelésben sportágspecifikusan alakult ki a tanítás módszere, és minderre a torna meg az atlétika metodikája jellegzetesen nyomta rá a bélyegét. Talán nem túlzás azt állítani, hogy az „egyszerűről az összetettre”, a „könnyebbről a nehezebbre”, az „ismertről az ismeretlenre” comeniusi elvek mechanikus alkalmazása, továbbá az „utánzó, játékos és határozott formához kötött”, s elsősorban a gimnasztikában használt módszertani lépések utánzása következményének tekinthetjük ezt. Ma már ugyan a sportági módszerek alaposabb kimunkálása révén jelentősen javult ez a helyzet, mégis nehezen találjuk meg tantárgyunk lényegének — a cselekvéstanulásnak — általánosan jellemző szabályait. Ez annak lehet a következménye, hogy amíg a sportági szakterületek problémáiba mélyen belemértünk és igyekeztünk azt jól kimunkálni, elfeledtünk az általánosítás lehetőségéről és követelményeiről. Ezt ugyanis sportági aspektusból kiindulva nem lehet végrehajtani. Más tudományterület nézőpontját kell felvenni ahhoz, hogy a cselekvéstanulás általános szabályait feltárhassuk.

Az izom-összehúzódások mintáinak ismerete — amelyek viselkedésünket alkotják — csak a koordinált mozgás részletes kísérleti analízise által tárható fel. Minderre azért van szükség, mert a különböző sportágak készségei rendszerint *ballisztikus mozgások*. Az ilyen mozgásokban az agonista izomzat izometrikus körülmények között tenziót fejleszt, az impulzus után elernyed, a végtagot saját lendülete viszi tovább és ezáltal lehetővé válik az agonista izomzat regenerálódása optimális feltételek mellett. Vajon egy ilyen „oda-vissza” mozgás tanulmányozása s az ebből levont következtetés adhat-e általánosítható szabályt a mozgástanulás egészére, továbbá az ennél összetettebb mozgások — például a körkörös mozgás —, modelljének tekinthető-e? A koordináció lényeges összetevőjét képezi-e a támasztó (proximális) és a test középvonalától távolabb eső (distalis) izomzat összehúzódásának összhangja vagy éppen különbözősége?

E kérdésfeltevések és az ezt követő elektrofiziológiai vizsgálatok akkor történtek — közel ötven éve — amikor ez a vizsgálati technika még csak gyermekcipőben járt. Ennek ellenére a vizsgálatból levont következtetések ma is helytállóak. Térjünk vissza tehát a kísérleti alaphelyzethez, a tenyér ütögető mozgásához, amely két ellentétes irányú ballisztikus „lökésből” jön létre. Ezt reciprok ballisztikus mozgásnak nevezzük. Ilyen pl. a karoknak és a lábaknak járás és futás közbeni mozgása. A reciprok ballisztikus mozgásokat hosszú perióduson keresztül lehet folytatni minimális fáradtsággal, mert a szinergista izmok összehúzódása következtében — amint azt már említettük — a végtagot saját lendülete viszi az úton, s ezalatt bekövetkezik az izmok bizonyos szintű regenerálódása. Az antagonisták izomcsoport hasonló módon történő összehúzódása a visszatérő mozgást hozza létre. Az izom összehúzódásának ereje meghatározza a ballisztikus mozgás sebességét, amely arányos a mozgató izomnak az akciós áramával. A körkörös mozgásoknál (cirkuláris mozgások, s ezt nyújtott karú körzésnél tanulmányozták) kis sebesség esetében a kar mozgását az

* (A Testnevelési Főiskola Testneveléstudományi Intézetének — tanszékezet vezető dr. Báthori Béla — közleményei.)

egyenes vonalú mozgások terminusaival írhatjuk le, míg nagy sebesség esetében ez a mozgás is reciprok ballisztikusnak tekinthető, tehát az előbbi modell alkalmazható ebben az esetben is. A támasztó (proximális) és a test középvonalától távolabb eső (distalis) izomzat kapcsolata beszédmozgás esetében úgy történik, hogy a támasztó hasi izomzat csupán annyi ideig követi a bordaközt (intercostalis) izomzat gyors összehúzódásait, mint egy szótagnyi idő — kb. 400 millisecondum — és utána állandó contractióban fixálódik. Azonban kísérletileg kimutatták, hogy a nagyobb támasztó izmok is képesek olyan gyors összehúzódásra, mint a distalis izmok. A nagyobb izmok ugyanis szinkron összehúzódásban jelentek meg az elektrofiziológiai kísérletben a mozgó végtag vezető izmaival.

E rövid és csak a koordinált izomműködés néhány problémáját érintő ismertetés a mozgástanulás általános kérdéseivel foglalkozott, ezért valamennyi sportágra jellemző, mert ezek mindegyike ballisztikus mozgást tartalmaz.

A mozgásképeség osztályozása

A tanulási szabályok feltárása végett is csoportosítjuk a sportágakat pl. csapat-sportok, és így tovább. Az iparban és a katonaságnál tevékenykedő amerikai pszichológusok — főleg a második világháború és az iparban bekövetkezett forradalmi fejlődés hatására — új teóriákat dolgoztak ki a motoros készség tanulására. Ezek a következők:

A) A feladathelyzet tempóbeli követelményei

I. Saját tempójú feladatok

1. A környezet mozdulatlan és a tanuló mozog;
2. A tanuló mozdulatlan és a tárgy mozog.

Mindez lehetővé teszi a tanuló számára, hogy *egyéni tempóban* végezhesse feladatát. E feladatvégzésnél

— a tanuló kevésbé van érdekelve a gyorsaságban, sokkal inkább a saját válaszcselekvéseinek sorozatában;

- az inger vagy a tárgy stabil, tehát a tanulóknak van ideje felkészülni a válaszcselekvésre;
- a saját tempóban való cselekvés lehetővé teszi az egyéni különbségek figyelembevételét.

II. Kevert tempójú feladatok

1. Az előbbinél összetettebbek és vagy a tanuló vagy a tárgy mozgása bizonytalanságot tartalmaz a szituációban, ezért lehetséges az alternatívák tanulása (alternatív gyakorlás);
2. A helyzethez illő legvalószínűbb helyes válaszokat kell megtanulni (statistikai gyakoriság);
3. Mindehhez a gyakorlási helyzeteket változtatni kell.

Mivel a saját tempójú stratégia sokféle helyzetre alkalmazható

- elsősorban a szem-kéz koordinációjú feladatokra —, a kevert tempójú feladatok azt jelentik, hogy ezekhez — nagyobb térköz, hely, terület szükséges;
- általában nagy izommozgást igényelnek;
- részletesebb szóbeli irányítás szükséges a jó végrehajtás érdekében.

III. Külső tempójú feladatok

Mivel ennél mind a tanuló, mind pedig a tárgy egyaránt mozgásban van, a saját tempójú és a kevert tempójú stratégia egyaránt alkalmazható. A sikeres végrehajtás kedvező gyakorlási feltételek mellett és sok gyakorlás után képzelhető csak el.

B) Nyílt és zárt készségek

Valószínű, hogy a saját — kevert — és külső tempójú elnevezések eredetét *Poulton, E. C.* (1957) munkájából lehet származtatni. Bár az ő modellje a munkaléktanból ered, a fizikai tevékenységből származó hasonlóság miatt testnevelésben is alkalmazható. Az ő nyomán jutunk el a *zárt* és a *nyílt* készségek megkülönböztetéséhez.

a) Zárt készségek. Ezekben a *belső* ingerjelzések dominálnak (propriocepció túlsúlya).

t) Nyílt készségek, amelyekben viszont a külső ingerjelzések jutnak nagyobb szerephez. (Exterocepció túlsúlya.)

Knapp, B. (1964) *perceptuális* (pl. tenisz) és *habituális* (pl. műugrás) túlsúlyal rendelkező készségeket különböztet meg. Másképpen kifejezve ez azt jelenti, hogy bizonyos sportágakban a változó környezet miatt a tanuló reakciója nem lehet változatlan, hanem a mindenkori körülményekhez kell alkalmazkodnia. Ezek a perceptuális orientációjú készségek. Más sportágak viszont annyi gyakorlást kívánnak meg, amelynek következtében a készség stabilá válik. Ezeket habituációs készségnek nevezzük, azaz egy adott szituációhoz egy változatlan válasz kapcsolódik, mert a környezeti inger viszonylag állandó.

C) Diszkrét és folyamatos készségek

Kreifeldt, J. G. (1972) nyomán osztjuk fel a készségeket diszkrét és folyamatos feladatokat tartalmazó készségekre.

1. *Diszkrét*: a) egy egység; b) vagy egy szériája az elkülönült egységeknek.
2. *Folyamatos*: a változó helyzethez való folyamatos alkalmazkodás gyakran az időpont vagy a speciális válaszmozgás ismeretének hiányában.

A tempó, a készség nyílt vagy zárt jellege, továbbá az elkülönültsége vagy folyamatosága alapján szerkeszthetjük meg a következő táblázatot:

Saját tempójú vagy Kényszerített (külső) tempójú	Nyílt	Diszkrét
		Folyamatos
	Zárt	Diszkrét
		Folyamatos

Készség és képesség a tanulásban

A készségek sikeres kialakításához a fejlődési hatékonyságot

- a születési tényezők,
- az öröklött hajlamok,
- a múltbeli tapasztalatok,
- és a személyi tényezők döntik el.

A Drever féle értelmező szótár a készséget így írja le:

.... „könnyedség, gyorsaság és rendszert pontosság az izomtevékenységben”. Valamennyi fizikai aktivitást úgy tekinthetünk, mint amelynek hatékonysági fokát az egyéni gyakorlottság dönti el. Ilyen értelemben a készség relatív minőség, abszolút mértékként tehát nem határozható meg. Színvonalát — Johnson (1961) szerint — a következő tényezők határozzák meg:

Gyorsaság: a legtöbb készségnek behatárolt végrehajtási ideje van.

Pontosság: ez a sikeres teljesítmény legfőbb meghatározója.

Forma: gazdaságosság a végrehajtásban. Alkalmazás: változó és előre nem látható feltételek melletti sikeres végrehajtás.

A készség tehát gyakorlás révén szerezhető meg, s az adott feladatra vonatkoztatva specifikus.

A képesség viszonylag tartós, tanulás és átöröklés eredménye. Például az egyensúlyozás képesség, a műugrás pedig készség. Meg kell még említenünk a mozgásminta (pattern) és a készség (skill) kapcsolatát. Godfrey, B. és Kephart, N. (1969) meghatározása ezzel kapcsolatban a következő: „A motoros készség, kiterjedésében behatárolt és vagy egyetlen mozgásból vagy pedig mozgáscsoportból áll, amelyet megfelelő időben és pontossággal hajtanak végre. A mozgásminta a motoros cselekvéseknek egy nagyobb csoportját foglalja magába s ezek valamilyen külső cél megvalósítására irányulnak, továbbá alacsonyabb gyakorlottsági szinten is teljesíthetők. A motoros készség esetében a mozgás behatárolt és a pontosság hangsúlyozott, a mozgásminta esetében viszont a mozgás hangsúlyozott és a pontosság bizonyos határok között is megfelelő. Ha az átöröklés — vagyis a családi karakterisztika — valamennyi tényezőjét, mint például az intelligencia, testalkat stb. figyelembe vesszük, akkor átlagban 0,5-es korrelációt kapunk a szülők és gyermekeik összefüggésének viszonylatában.”

Összefoglalva a leírtakat talán egyet lehet érteni a megállapítással, hogy

az e szempontok alapján történő kísérleti vizsgálódások révén, általánosítható szabályokhoz juthatnánk a cselekvéstanulásban.

IRODALOM

Adams, J. A. (1971): A Closed Loop Theory of Motor Behavior (Journal of Motor Behavior, 3: 111—149).

Drever, R. N. (1961): A Dictionary of Psychology (Penguin Books LTD, Harmondsworth, Middlesex 316. old.)

Hubbard, A. W. (1939): Muscular Force in Reciprocal Movements (The Journal of General Psychology)

Knapp, B. (1964): Skill in Sport: The Attainment of Proficiency (London, Routledge and Kegan Paul)

Kreifeldt, J. G. (1972): A Dynamic Modell of Behaviors in a Discrete Open-Loop Self Paces Motor Skill (Man and Cybernetics, SMC 2: 262—273.)

Poulton, E. C. (1957): On Prediction in Skilled Movements (Psychological Bulletin, 54: 467—478.)

Singer, R. N. (1968): Motor Learning and Human Performance (McMillan Publishing CO. Inc. New York)

Sperry, R. W. (1939): Action Current Study in Movement Coordination (The Journal of General Psychology)

Folyamatterv a gimnáziumi fiú testnevelés tanításához

SIKÓ ATTILA

A társadalom a történelem minden pillanatában célokat tűz maga elé. E célok elérése a felnövekvő nemzedék formálásán nevelésén is múlik. A megvalósítás programja a nevelési és oktatási terv. Kijelöli a pedagógus feladatait, a felhasználható eszközöket (tananyagot, módszereket, segédeszközöket) és azokat a követelményeket (tudásszinteket), melyek a tanuló előrejutásának lépcsőfokai.

E folyamattervben, a ma általánosan elfogadott — mai tudásunk szerint igaz — pedagógiai elveknek megfelelően fogalmazom meg a célok, feladatok, eszközök és követelmények rendszerét a magam feltételei között. Ez a tervezet más személyi és tárgyi feltételek között nem állja meg a helyét. Csak mintának tekintendő.

A sorozatban következő testnevelési óravázlatok az első osztály november 15-e utáni soron következő óráira készültek. A gyakorlatban kipróbáltam azokat, pontosabban ezek szerint tanítok.

Nincs hely arra, hogy az összeállítás szempontjait részletesen ismertessem, de a legfontosabbakat felsorolom.

1. Első osztályban ismét csak heti két órában tanítjuk a testnevelést. Ez a következő feladatokat adja:

a) A tanulóknak, a szabad időben való sportolásra alkalmas ismereteket kell első sorban oktassunk.

b) A képességeket összetetten, egyidejűleg és differenciáltan kell fejlesszük.

* Ez a válogatás részleteket tartalmaz egy most íródó, de közel harminc éve nap mint nap készülő könyvből, melyben a gimnáziumi fiú testnevelés teljes anyagát dolgozom föl részletesen, 360 órába elosztva azt.

c) A kevés óra és nagy osztálylétszámok ellenére kellő személyes kapcsolatot kell kiépíteni a tanulókkal.

d) Óráinkat úgy kell vezessük, hogy minden tanuló értse, érezze és becsülje, hogy a testnevelési órákon is értelmes, hasznos, mással nem pótolható tevékenység folyik. Érzelmileg kötődjenek a testneveléshez és ezen keresztül a sporthoz. 2. Óráimat többnyire a szünetben készítem elő. Sok szert használok és azokat már óra előtt a megtervezett helyre rakatom. Berendezzük a gyakorlóléhelyeket és ebben a tanulók tevékenyen vegyenek részt. Van aki készségesen és szorgalmasan, van aki felszólításra segít és van aki elbújik, hogy semmit ne kelljen csinálnia. Kiváló nevelési helyzetek ezek. A kapcsolatteremtés legjobb alkalmai. Nem szabad lemondani róluk. Óra előtt, az öltözőben vagy folyosón elrendeződnek a felszereléssel és felmentéssel kapcsolatos „krimik”, becsengetéskor a sorakozással és jelentéssel már jó, békés hangulatban indul az órák többsége. A kikészített szerek és eszközök sok jó ötletet adnak a tanárnak a bemelegítés színesítésére.

3. Többségében sportági, edzés jellegű órát tartok. Mint látni fogjuk, a tornaóra végig tornászós, a kosárlabda játékos.

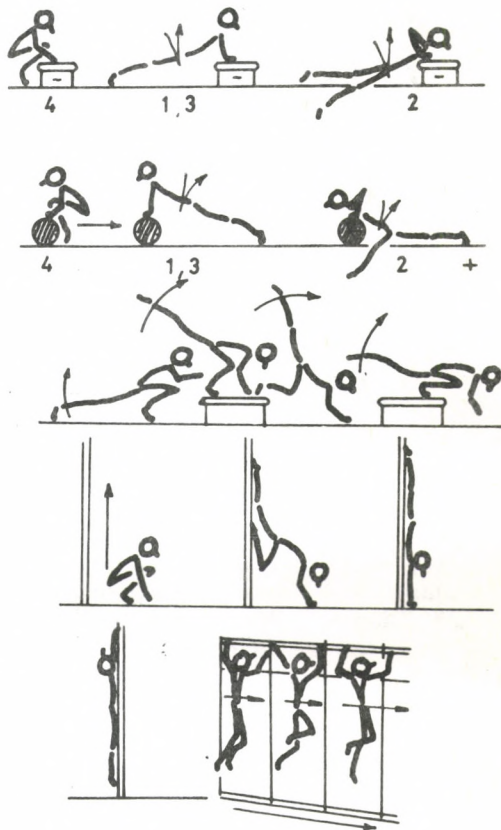
4. A képességek fejlesztésében a teljesítmény növelése a cél és jól kell gazdálkodni az idővel, ezért ilyenkor az irányított, vezérelt stratégiát alkalmazom az oktatásban. Ha a megszerzett képességek transzferálása, átvitele, felhasználása a cél, akkor a próba-szerencse, problémamegoldó (feladathelyzetben végzett) stratégia kerül előtérbe. Nagyon nehéz a helyes arányt ebben megtalálni.

5. A torna mozgásanyag oktatását már az atlétikai órákon kicsit előkészítettem. Az azokon használt szerek, tömöltlabdák, zsámolyok jó alkalmat kínáltak erre.

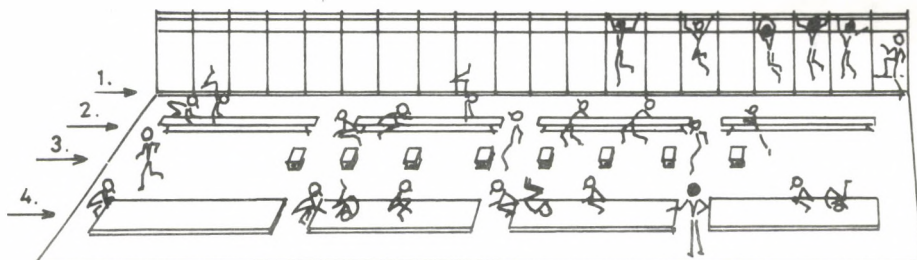
1. ÓRA

Az óra főbb feladatai:

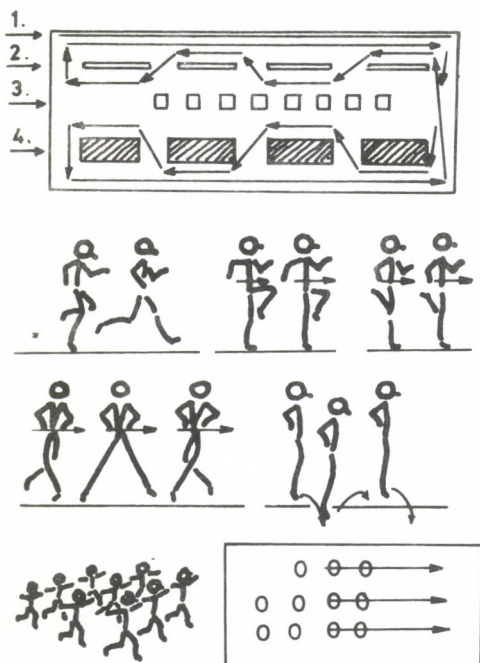
1. kartartások, törzshajlítás, törzsdöntés megismertetése;
2. a támasz és függés helyzeteket biztosító izomcsoportok maximális erejének növelése;
3. a mozdulatok, mozgások végrehajtása belső vezérlésének tudatosítása.



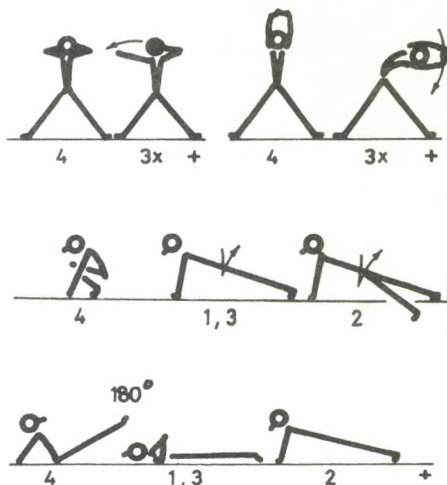
Bemelegítés: A futás közben végzett gyakorlatokat, az alaprajzon látható nyíllal jelzett útvonalon csináltassuk. Így jól



áttekinthető és irányítható a gyakorlás. A gyakorlatokat 20—40 méteren át lehet végezteni.

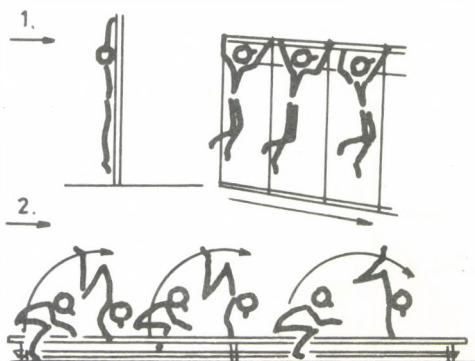
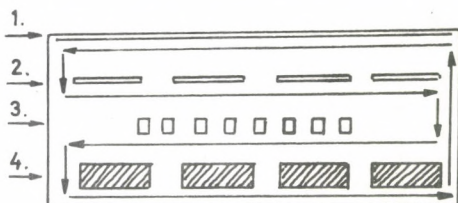


A soron következő szabadgyakorlatok is a bemelegítést szolgálják, de tekintve, hogy a tanulók előképzettsége a gimnasztikai gyakorlatokban is esetleges, célszerű alaposan oktatni és gyakoroltatni a fontosabb alapformákat. Ezen az órán a kar- és kéztartások, valamint az előre törzshajlítás és törzsdöntés közötti különbség tanítása a feladat. El kell érjünk, hogy folyamatosan és dűrva hiba nélkül önállóan tudják végrehajtani. A törzsdöntést a gyenge hátizommal rendelkezők képtelenek bemutatni. Számukra javasoljunk (rendeljük) otthoni gyakorlatokat!



A célzott képességefejlesztés gyakorlatai következzenek. Az alaprajz nyilai mentén végeztessük a gyakoroltatást, úgy, hogy 20 fős osztálylétszám fölött az osztály egyik fele a bordásfalnál (1), másik fele a zsámolysoron (3) kezdjen.

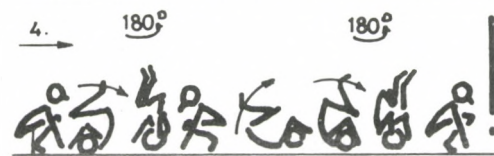
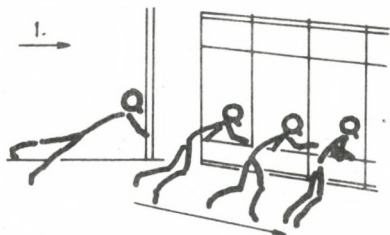
Két teljes kör után ellentétesen is végeztessük a gyakorlatokat. Elérendő szint, hogy a 4. körben is teljesíteni tudják a feladatok 75%-át. (Ha ez nem sikerül, az órát kisebb módosításokkal meg kell ismételni.)





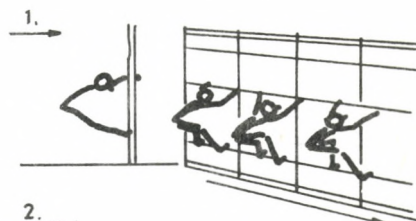
A gyakorlatokat bemutatással, vagy bemutattatással közöljük.

Az új gyakorlatsor közlése alatt pihjenek a tanulók. A 4. gyakorlat (talaj) feladathelyzet. Ismertessük a gyakorlatot (feladatot), de ne segítsük a megoldást. A sikeres megoldásokat mutattassuk be és tegyük lehetővé a további próbálkozást. A feladathelyzetben végzett gyakorlás elősegíti a belső vezérlés kialakulását. Utána, az egyszerű gurulóátfordulások szépen sikerülnek.



A harmadik gyakorlatsor padgyakorlatát padonként más irányba végeztessük. A padhoz ne érjenek hozzá.

A zsámolygyakorlatok a támaszugrások előkészítését szolgálják. Gyors térd- és bokanyújtással ugorjanak.



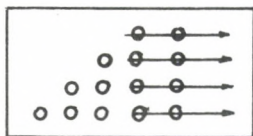
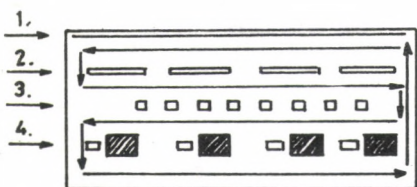
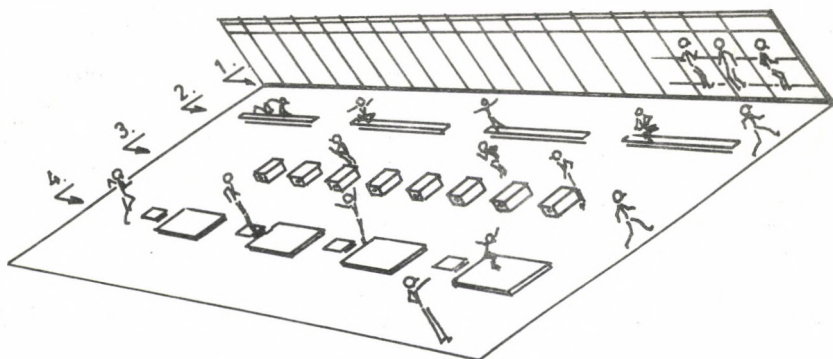
Óra végén jó frissítő egy Szabadulás a labdától című játék. Csapatonként 4–5 pöttyös labdával játszassuk.

2. ÓRA

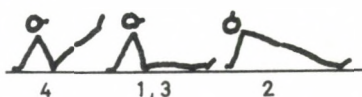
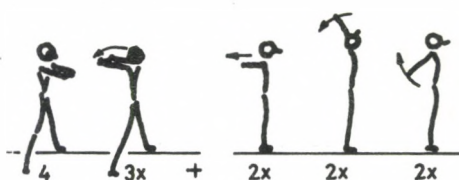
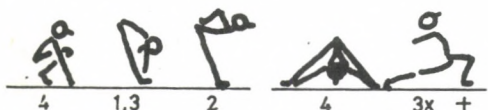
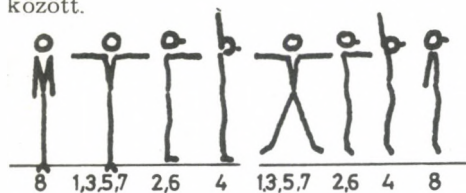
Az óra főbb feladatai:

1. elugrás támaszugrásoknál, az ugródeszka használata;
2. alapvető képességek fejlesztése a szertorna tanulásához, egyensúlyozási készség fejlesztése;
3. megerőltető feladatsor kapcsán jelentkező fáradtság leküzdésére nevelés.

Bemelegítés: az alaprajz nyilai mentén végeztessük a gyakorlatokat. Jó, változatos megoldás, ha minden hosszú egyenesben más és más a gyakorlat. Négyyszer ismételtessük.

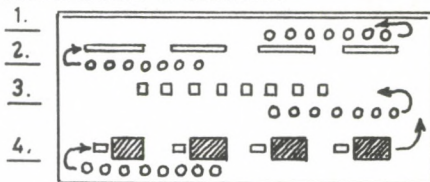


Az előző órán tanultak gyakorlása, megerősítése nagyon fontos. A kargyakorlatot durva hiba nélkül szökdelve is tudniuk kell. Végérvényesen meg kell tanulniuk a különbséget a törzsdöntés és törzshajlítás között.

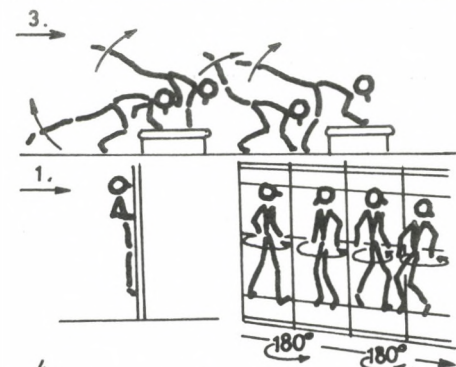
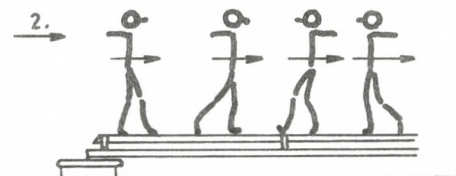
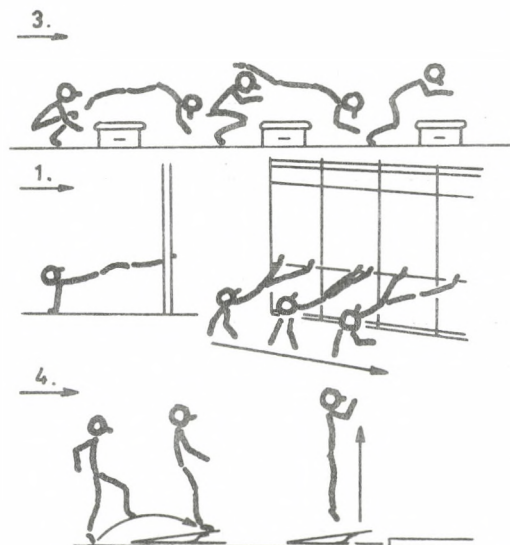
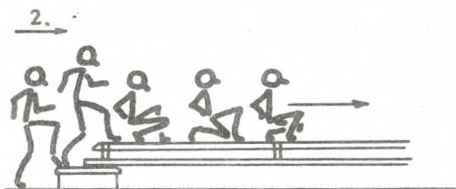


A célzott képességfejlesztés kiemelt feladat a támaszugrások előkészítése (zsámoly és ugródeszka gyakorlatok). A zsámolyon az ügyesség fejlesztése mellett a természetes félelem leküzdése a legfontosabb feladat. Az ugródeszka használatát már az előző órán előkészítettük a zsámolyokon végzett szökdeléssel. A deszkáról történő elugrás (3–4 lépés nekifutásból) fölfelé irányuljon. A deszka után tett szőnyeg közepén túl ne ugorjanak.

A bemelegítés után az alaprajz szerint zárkozzanak a tanulók.

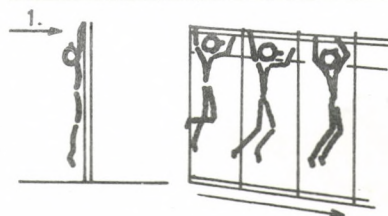
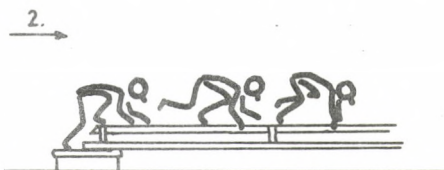


Mutassuk, vagy mutattassuk be a gyakorlatokat az egész osztály figyelme mellett. Ha mind a négy helyen egyszerre kezdjük a gyakoroltatást minden sor láthatja a következő szeren a gyakorlatot. Háromszor ismételtessük a gyakorlatsort.



A második zsámolygyakorlat a kézállásba lendülés előkészítése. Nyújtott lábbal végeztessük, és hangsúlyozzuk a láb lendítését.

A zsámolyokat rakassuk egymástól távolabb, hogy elférjen a harmadik gyakorlat. Aki nem bír fekvőtámaszból felszökkenni, az csinálhatja guggolásból is.



Elvárható, hogy a zsámoly és bordásfal gyakorlatokat 75%-ban, a többit 100%-osan teljesítsék. Kb. 50 ugrás után alkalmazás szintjén kell tudniuk az ugródeszka használatát.

Fárasztó óra volt. Jó hangulatot teremt egy kidobós játék két csapatban. Akit kidobtak, jelentkezzen a jegyzőkönyvnél, írja be magának a pontot, majd rövid „kórházi kezelés” (hasizomerősítés stb.) után álljon vissza a játékba.



Házi feladat gyakorlat.

Mutassuk be a gyakorlatot, majd ismertessük az otthoni gyakorlás programját. 1. Mindenki mérje meg otthon, hogy hány másodpercig bírja fent tartani a nyújtott lábát. Sarka ne kerüljön az ülőke síkjá alá. Utána öt napig gyakoroljon úgy, hogy maximális teljesítményének 80%-val kétszer ismételjen, közte tartva egy perc pihenőt. A következő öt napon háromszor ismételje a 80%-ot. Ezt követően újra mérje meg maximális teljesítményét, és kezdje előlről a programot.

(Folytatjuk)

A középiskolai tantervi törzsanyag oktatása — talajtorna

KULCSÁR LÁSZLÓ

A tantervi törzsanyag statikus egyensúlyi elemeket (lábon, kézen, fejen) és átfordulásokat (guruló, fejen, kézen) tartalmaz. Valamennyi mozgáselem az általános iskolai tananyagra épül.

Oktatásukra általánosan jellemző, hogy egyáltalán nem, vagy alig igényelnek szereket. Ezért tanításuk során többnyire a leghatékonyabb foglalkoztatási formákat (együttes és csoportonkénti osztályfoglalkozás) alkalmazhatjuk.

A statikus egyensúlyi elemek (mérlegállás, fejjállás, kézállás) oktatása során ügyelnünk kell a következőkre:

- tartsuk be a „sokszor keveset” elvét, vagyis ezeket a gyakorlatelemeket hosszú időn keresztül építsük be minden óra anyagába, és egy órán belül is többször térjünk vissza végrehajtásukra — rövid ideig, kis ismétlésszámmal;
- ne feledkezzünk meg arról, hogy bizonyos képességek fejlesztését igény-

lik (pl. törzsizmok statikus ereje) ezért e képességfajták fejlesztése előzze meg és kísérje (!) oktatásukat, gyakorlásukat.

A tantervben szereplő átfordulások, a test szélességi és mélységi tengelye körül végrehajtott mozgások. Lineáris egymásraépülésüket több tényező befolyásolja. Ezért nehézségi fokok szempontjából nehéz őket rangsorolni. A linearitást befolyásoló általános jellemzők:

- az ember szélességi tengely körül előre végzett átfordulásokat tudja legkönnyebben elsajátítani;
- az átfordulások a súlypontnak a földtől való távolodásával egyenes arányban válnak egyre nehezebbé (gurulóátfordulások — fejenátfordulások — kézenátfordulások — szabadátfordulások).

Az oktatási sorrend megnyugtatóan a fenti két jellemző alapján sem határozható meg, mivel számításba kell vennünk a mozgás kiinduló-, vagy befejezőhelyzetét. Például a hátrabukfenc a tengely körüli elmozdulás irányát tekintve nehezebb feladat, de előrebukfencből terpeszállásba érkezni nehezebb, mint hátrabukfencből.

A táblázaton a tantervben szereplő gyakorlatelemeket mozgásfajtánként külön-külön oszlopban tüntettük fel. Az azonos sorszámú mozgások megközelítően azonos nehézségű feladatot jelentenek. Az azonos oszlopban szereplő elemek egymásutánja lineáris egymásraépülést is jelent. Az előképzettséget érintő egyéb összefüggéseket nyíllal jelöltük (illetve a szövegben — szükség esetén — hivatkozunk az általános iskolai tanterv anyagára).

A tantervi anyag oktatásának módszertana

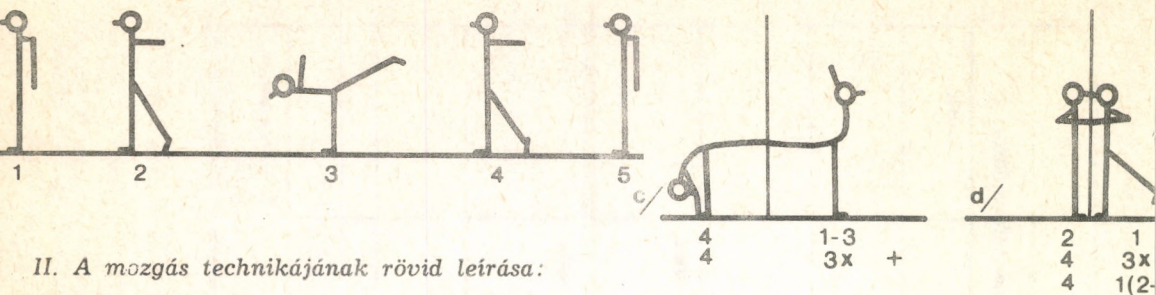
Mellső mérlegállás

I. A mozgás jellemzése:

Egyszerű statikus egyensúlyi elem. Oktatását párhuzamosan végezzük mindkét lábon. (Ez a III/B. pontban felsorolt valamennyi gyakorlatra vonatkozik.)

Statikus helyzetek		Á t f o r d u l á s o k				
lábon	kézen-fejen	Gurulóátfordulások		Fejenátfor- dulások	Kézenátfordulások	
		előre	hátra		oldalt	előre
1. Mellső mér- legállás		1. Bukfenc elő- re sorozatban	1. Alapállásból gurulás hátra tarkóállásba...			
	2. Fellendülés kézállásba, megállási ki- sérletekkel		2. Bukfenc hát- ra sorozatban			
			3. Bukfenc hát- ra sorozatban terpesztett láb- bal		3. Cigánykerék	
		4. Bukfenc elő- re sorozatban terpesztett láb- bal			4. Cigánykerék sorozatban	
		5. Fejenállásból bukfenc előre		5. Fejbillenés		
		6. Kézállásból bukfenc előre alapállásba	6. Ülésből buk- fenc hátra kéz- állás felé	6. Fejenátfordu- lás		
		7. Tigrisbukfenc				7. Kézenátfor- dulás

A talajtorna gyakorlatelemei



II. A mozgás technikájának rövid leírása:

Kh.: szögállás, mélytartás (1). A tanuló karját oldalsó középtartásba, jobb lábát pedig hátra emeli bal lebegőállásba (2). Ezt a helyzetet egy pillanatra rögzíti, majd — jobb lábát mindvégig maximálisan hátra emelt helyzetben tartva — törzsét vízszintes helyzetbe előre dönti (3.) Mérlegállásból fordított sorrendben tér vissza kh-be: jobb lábát továbbra is maximálisan hátra emelt helyzetben tartva, törzsét függőleges helyzetbe, lebegőállásba emeli (4), majd karját mélytartásba engedve, jobb lábát zárja a balhoz szögállásba (5).

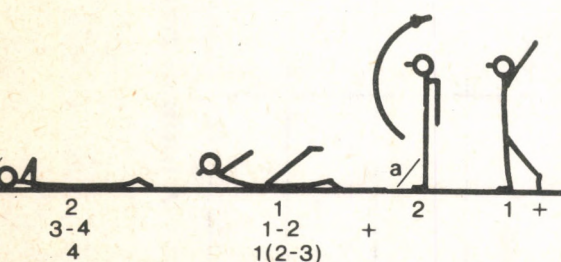
Legfontosabb követelmények:

- mind az ereszkedést (1—3), mind az emelést (3—5), lebegőálláson át kell végrehajtani (vö. 2. és 4. figura);
- mindkét láb teljesen nyújtott a mozgás egész ideje alatt;
- mérlegállásban az oldalsó középtartásban tartott kar kézfejét perifériáskusan látni kell a tanulónak.

III. A mozgás oktatásának menete:

A) Az oktatás előfeltételei:

1. Laza csípőizület, megfelelő mértékben megnyújtott combhajlító izmok; pl.: szögállásban törzhajlítás előre talajérintéssel — nyújtott térdel, könnyedén kell tudni végrehajtani,

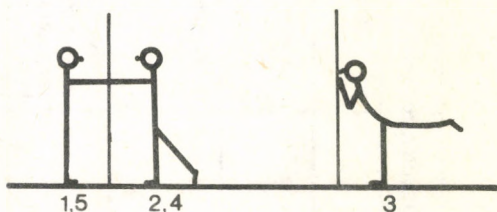


2. Lebegőállás lábemeléssel hátra — törzs függőleges.

B) Az oktatás felépítése.

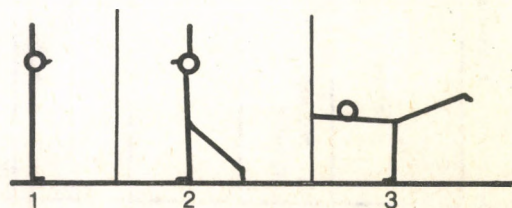
1. Az órák előkészítő részének második felében végeztessünk olyan speciális nyújtó és erősítő hatású gyakorlatokat, melyek a mérlegállás helyes kivitelezéséhez szükséges izomcsoportok erejét fejlesztik, illetve a csípőizület mozgékonyágát fokozzák, például:

2. Szögállás a bordásfalnál, fogás mellő középtartásban (3. ábra, 1.) jobb láb emelés hátra az ízületi mozgáshatárig lebegőállásba (2), majd ebből a helyzetből karhajlítással dőlés előre (3).



Visszatérés kh.-be fordított sorrendben (3—4—5). Fontos követelmény, hogy lebegőállásban (2. és 4.) a törzs függőleges és a jobb láb maximálisan hátra emelt helyzetben legyen.

3. Szögállás, oldalsó rézsútos magastartás kb. 1 méterre a bordásfaltól: jobb láb emelés hátra bal lebegőállásba (törzs függőleges!) majd törzsdöntéssel előre ereszkedés mérlegállásba, fogással a bordásfal megfelelő fokán.



Megjegyzés: a 2. és a 3. számú gyakorlat az órák előkészítő részében szerepelhet.

4. Szögállás, oldalsó középtartás: jobb láb emelés hátra bal lebegőállásba, majd törzsdöntéssel előre ereszkedés mérlegállásba — szabadon (2—3 mp). Emelés lebegőállásba, majd jobb láb zárás kh.-be. Az órák előkészítő részének végén végezhető.

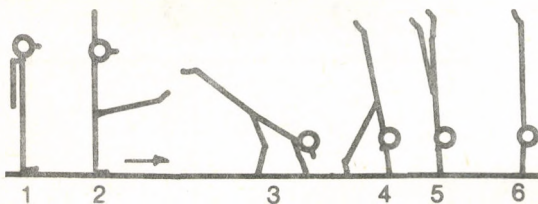
Fellendülés kézállásba megállási kísérletekkel — szabadon

I. A mozgás jellemzése:

A talajtorna egyik legjellegzetesebb egyensúlyi eleme. A kar-, vállöv- és törzsizmok statikus erejének fejlesztésével kell előkészítenünk, ugyanakkor végrehajtása elősegíti az említett izomcsoportok erejének további növelését. Nagyon alkalmas ún. állandó gyakorlati anyagként való felhasználásra úgy, hogy az órák során — egy óán belül — többször is végeztetjük.

II. A mozgás technikájának rövid leírása:

A technika leírásakor külön tárgyaljuk a fellendülést, és külön a helyzet kivitelezését és az egyensúlyozást.



A fellendülésről:

Kh.: szögállás, mélytartás (1). A tanuló bal láb lendítéssel előre magastartásba lendíti karját úgy, hogy eközben törzsének és karjainak izmai megfeszülnek, vállát pedig maximálisan nyújtja felfelé (2). Ezt a tónusos, „megnyúlt” helyzetet a fellendülés egész ideje alatt tartania kell! Bal lábával előre lép (!), bal térdét enyhén behajlítja, és két tenyerét vállszélességben — előre néző és enyhén tárt ujjakkal — helyezi a talajra. Egyidejűleg jobb lábát hátra-felfelé lendíti (3). A jobb láb lendítésének ideje alatt bal térdét és bokáját fokozatosan nyújtva rugaszkodik el.

A bal lába (teljesen kinyújtva) abban a pillanatban szakad el a talajtól, amikor jobb lábának lendítését befejezte — vagyis a jobb láb és a törzs egy egyenesbe esik (4). Ezután elrugaszkodó (bal) lábát a lendítő (jobb) lábához zárva kerül kézállásba (4—5—6).

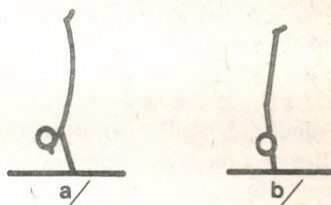
A kézállás testhelyzete és az egyensúlyozás:

Tekintettel arra, hogy kézállásban a gyengébb végtagpár tartja a testsúly, ún. „csontos” alátámasztást kell biztosítani. Ennek érdekében ki kell egyenesíteni a gerincoszlop természetes anatómiai görbületeit. Ezt a testtartást a test úgyszólván valamennyi izmának megfeszítésével, tónusban tartásával lehet elérni. A fej csak enyhén emelt, tekintet a kézfejekre irányul. Egyensúlyozás: a kéztő és az utolsó ujjpercek támaszkodnak a talajra. A hát irányába történő egyensúlyvesztést az ujjhegyeknek a talajra gyakorolt nyomásával lehet korrigálni. A has irányába kibillenő egyensúly rendszerint csak könnyök hajlítással ellensúlyozható.

A testtartás jellemző hibái:

1. A fej túlzottan emelt, a test erősen homorít, a törzs és a kar 180° -nál kisebb szöget zár be (ún. vállszög) — lásd a 6/a. ábrát.

2. A test csípőben hajlított — lásd a 6/b. ábrát.



III. A mozgás oktatásának menete:

A) Az oktatás előfeltételei:

1. A kar-, a vállöv- és a törzsizomzat statikus erejének fejlettsége.

Példák a fejlesztésre alkalmas gyakorlatanyagból:

— természetes gyakorlatok:

a) „Fókajárás”, „pókjárás”.

b) „Taliciskázás”. A társ mélytartásban, derékmagasságban, vagy a vállán tarthatja a talicska „szárát”.

c) Guggolótámasz háttal a bordásfalnak: lábbal mászás mély fekvőtámaszba — majdnem kézállásig.

— határozott formához kötött gyakorlatok:

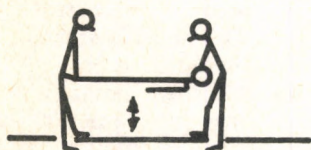
d) gyakorlatok fekvőtámaszban

— mellő fekvőtámaszban taps és bokázás; szökdelések oldalra, előre és hátra;

— hátsó fekvőtámaszban járás körbe balra és jobbra (kézzel, vagy lábbal);

— oldalsó fekvőtámaszban járás körbe (lábbal); harántterpeszben lábcserék;

e) páros- és hármasyakorlatok (emlések, dölések stb.) pl.:



Alkalmazhatók: az órák előkészítő részében.

2. A fejjállás végrehajtása.

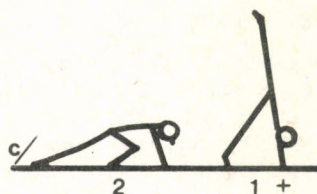
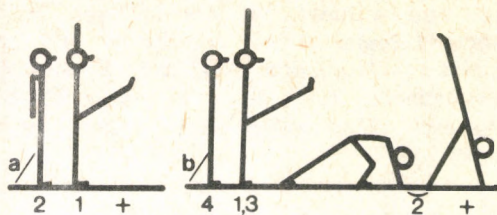
Nem feltétlenül szükséges az előképzettség szempontjából. Csupán azért előnyös, mivel a fejjállás maga is igényli a törzsizomzat statikus erejének meghatározott fejlettségi szintjét, illetve hozzájárul annak továbbfejlesztéséhez.

B) Az oktatás felépítése:

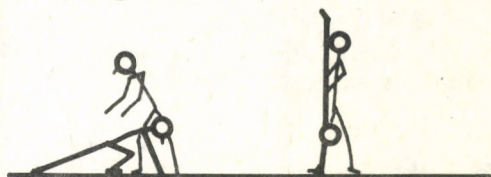
1. A kézállás helyes testtartásának imitálása hanyattfekvésben és állásban. Hanyattfekvésben tanítványaink közvetlenül képesek ellenőrizni gerincoszlopuk természetes anatómiai görbületeinek kiegyenesítését — az óra előkészítő részében.

Állásba végezve (bármely órarészben) e közvetlen ellenőrzésre nincs lehetőség, csupán a hanyattfekvésben nyert tapasztalatok alapján kísérelhetik meg a helyes, egyenes testtartás kivitelezését...

2. A kézállásba fellendülés elemeit tartalmazó szabadgyakorlatok végeztetése az óra előkészítő részében (8. ábra).



3. Bal guggolótámasz, jobb láb nyújtással hátra: fellendülés kézállásba, társ segítségével.



Követelmény:

- a két tenyér vállszéléséig, kissé tárt, előrenéző ujjakkal támaszkodjon;
- a két kar és vállöv maximálisan nyújtott legyen;
- a bal láb csak a térd teljes kinyújtását követően szakadjon el a talajtól.

Segítségadó: a hátra nyújtott láb oldalán áll társa vállánál, s a lendülő lábat a térd tájékán minél hamarabb (!) megfogva segíti a fellendülést. Kézállásban társa lábát kissé felfelé húzva tehermentesíti a kar-, vállöv- és törzsizmokat.

4. Állásból kilépéssel fellendülés kézállásba — segítségadással (5. ábra). Ajánlatos a talajon megjelölni a kézletétel helyét két okból. Az egyik: a tanuló, ettől a vonaltól bizonyos távolságra állva, a

fellendülés során kénytelen határozottan kilépni előre, hogy kezét a vonalra helyezhesse. A másik: a segítségadó elhelyezkedését könnyíti meg. Neki ugyanis a kézletétel várható helyénél kell állnia. (Ugyanúgy segít, mint az előző 3. gyakorlatnál).

5. Fellendülés kézállásba biztosítóval és önállóan. A biztosító nem segíti a fellendülést, csupán a hát irányába történő egyensúlyvesztést korrigálja.

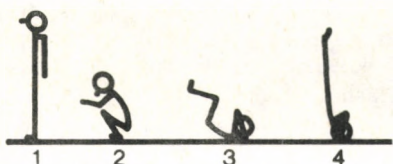
Az önálló fellendülések végezhetőek szabadon, és falnál. Az utóbbi esetben az ujjhegyek kb. 30 centiméternyire legyenek a faltól. Nagyobb távolság esetén egyensúlyvesztéskor — ha a láb a falhoz támaszkodik — a tanuló teste túlzottan homorítana.

Alapállásból guggoláson át gurulás hátra tarkóállásba és vissza kiindulóhelyzetbe

I. A mozgás jellemzése:

Olyan mozgáskapcsolat, mely részét képezi néhány tantervi feladatnak (lásd a táblázaton a nyíllal jelölt összefüggéseket).

II. A mozgás technikájának rövid leírása:



A hátragurulás technikájának fontos mozzanata a két kéz időben történő „felkészítése” a fül mellé (10/3. figura). Ezt elsősorban az ülésből kézállás felé végzett hátrabukfenc szempontjából hangsúlyozzuk.

Tarkóállásból a gurulást előre guggolótámaszba, nyújtott testtel (csípőhajlítás tilos!) kell megindítani (4—5). Ezután gyors térd- és csípőhajlítást végezve, az alszárak átkulcsolásával kerül a tanuló befe-

jezőhelyzetbe (6—7—8). Ez a mozgásrész a fejállásból és kézállásból végzett buk-fenc technikai végrehajtása szempontjából bír jelentőséggel.

III. A mozgás oktatásának menete:

A) Az oktatás előfeltételei:

1. A tarkóállás végrehajtása.
2. Bukfenc előre és hátra guggolótámaszból guggolótámaszba.

B) Az oktatás felépítése:

1. Alapállásból guggoláson át gurulás hátra tarkóállásba segítségadással (10. ábra, 1—4. figura).
Segítségadó: oldalt áll, kb. 1 m távolságra a tanuló mögött és alszárát megfogva vezeti lábát tarkóállás helyzetébe.
2. Tarkóállásból gurulás előre guggolótámaszba — segítségadással.
Segítségadó: a tanuló mellett áll és annak lábát fogja, majd részsütös helyzetbe engedi társát (10. ábra, 5. figura). Ekkor társa lábát hirtelen elengedi, az pedig a technikai leírásnak megfelelően gurul előre guggolótámaszba.
3. Az 1—2. gyakorlatban leírtak összekapcsolása segítségadóval, majd önállóan. Megjegyzés: elegendő számú szőnyeg esetén csoportonkénti osztályfoglalkoztatás keretén belül oktatható.

Bukfenc előre és hátra sorozatban

I. A mozgások jellemzése:

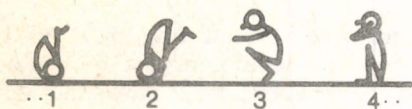
Az átfordulások mozgáscsoportjának legegyszerűbb elemei. Különböző kiindulóhelyzetekből különböző befejezőhelyzetekbe való végrehajtásuk az általános iskolai tanterv követelménye. Sorozatban történő végrehajtás esetén alapvető követelmény, hogy az átfordulásokat megállás, tempóvesztés nélkül kapcsolják össze. Ezért a technikai végrehajtás és az oktatás leírásánál az ehhez szükséges tennivalókat tárgyaljuk.

II. A mozgások technikai leírása:

1. Bukfenc előre: a tempóvesztés nélküli összekapcsolás érdekében az átfordulást a mozgás befejező szakaszában az alszárak átkulcsolásával kell felgyorsítani.



2. Bukfenc hátra: a folyamatos összekapcsolás szempontjából döntő jelentőségű mozzanat, hogy a fej kiszabadítását követően a két láb a támaszkodó kezek vonalába, illetve ahhoz minél közelebb érkezzon a talajra. A 12. ábrán a vonal alatti nyilak a kéztámasz helyét jelzik.



III. A mozgások oktatásának menete:

A) Az oktatás előfeltételei:

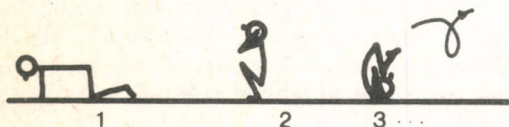
1. Az előre- és hátrabukfenc helyes technikai végrehajtása guggolótámaszba.

B) Az oktatás felépítése:

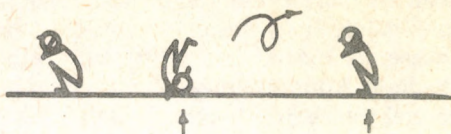
1. Előrebukfenc: zsugor helyzetben, az alszárak átkulcsolásával gurulás előre-hátra 2—3-szor domború háttal, majd gurulás előre guggolóállásba, és tempóvesztés nélkül bukfenc előre.



2. Bukfenc hátra: térdelőtámaszból ugrás guggolóállásba a két tenyér korábbi támaszkodási helyének vonalába és — a kezek egyidejű felkészítésével a vállhoz — bukfenc hátra guggolótámaszba.



3. Kh.: guggolóállás, kéz a vállhoz „késztve”: bukfenc hátra a kh.-nek megfelelő helyzetbe úgy, hogy a két láb a kezek korábbi támaszkodási helyének vonalában érkezzon a talajra.



Bukfenc hátra sorozatban, terpesztett lábbal

I. A mozgás jellemzése:

Lásd a guggolótámaszból guggolótámaszba végzett sorozatnál leírtakat.

II. A mozgás technikájának leírása:

A folyamatos összekapcsolás szempontjából döntő fontosságú, hogy a fej kiszabadítását követően a két láb a támaszkodó kezek vonalában, vagy az előtt érkezzen a talajra.

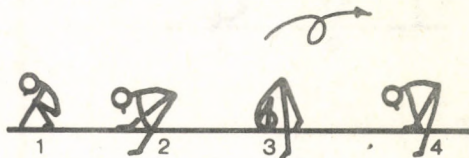
III. A mozgások oktatásának menete:

A) Az oktatás előfeltételei:

1. Hátrabukfenc terpeszállásból terpeszállásba.

B) Az oktatás felépítése:

1. Kh. guggolótámasz; ugrás terpeszállásba úgy, hogy a talpak a kezek vonala elé kerüljenek, és bukfenc hátra terpeszállásba.



Megjegyzés: a feladat ismételt végrehajtása során arra kell törekedni, hogy a talpak a kezek vonalához egyre közelebb, majd az előtt érjenek a talajra. Ha ez sikerül, akkor a kéztámasz helyének változtatása nélkül 2—3 hátrabukfenc folyamatosan összekapcsolható.

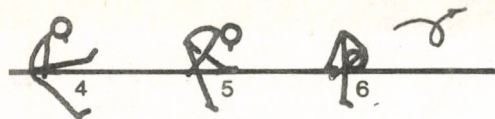
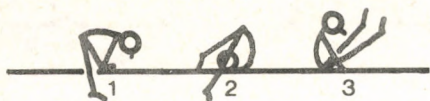
Bukfenc előre sorozatban, terpesztett lábbal

I. A mozgás jellemzése:

A viszonylag egyszerű átfordulás végrehajtását megnehezíti a befejező helyzet

(terpeszállás). Az oktatás sikerét döntően befolyásolja a csípőízület mozgékonyasági szintje és a combhajlító izmok lazasága.

II. A mozgás technikájának rövid leírása:



A sorozatban történő végrehajtás szempontjából a mozgás második szakaszának van jelentősége. A tanuló a hátán végig gördülve igyekszik két tenyerét a csípőjéhez közel, minél hamarabb a talajra helyezni (3). Lábaik maximálisan terpesztve, domború háttal támaszkodik (4) és a gurulás során nyert mozgási energiát felhasználva — a talajt két karjával hátrafelé tolva — terpeszállásba emelkedik (5–6). Terpeszállásból, a fejét lehajtva, rögtön indítja a következő bukfencet anélkül, hogy két kezének támaszkodási helyét megváltoztatná (6).

III. A mozgások oktatásának menete:

A) Az oktatás előfeltételei:

1. Bukfenc előre terpeszállásból terpeszállásba.
2. Laza, mozgékony csípőízület; kellőképpen megnyújtott combhajlító izmok.

B) Az oktatás felépítése:

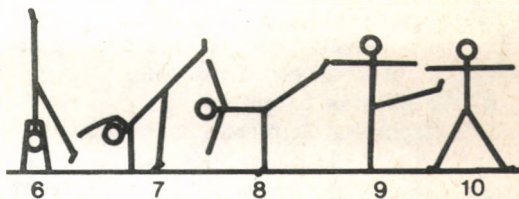
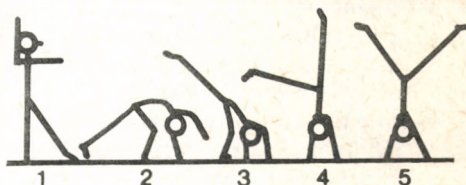
Ha tanítványaink megfelelnek az A) pontban leírt előképzettségi szintnek, akkor elég, ha a bukfencek folyamatos összekapcsolását úgy próbáljuk megkönnyíteni, hogy azokat talajszőnyegen végeztetjük. Azáltal, hogy (széles terpesztés esetén) talpuk a szőnyeg két oldalán érkezik a talajra, könnyebbé válik a felállás terpeszállásba, és az átmenet a soronkövetkező átfordulásba.

Cigánykerék (sorozatban is)

I. A mozgás jellemzése:

A tantervi mozgásanyagnak egyetlen olyan átfordulása, mely a test mélységi (sagittális) tengelye körül megy végbe. A vizsgálatok tapasztalatai alapján előnyösebb, ha az oktatás felépítésénél leírt gyakorlatokat kezdettől fogva mindkét oldalra végrehajttjuk.

II. A mozgás technikájának rövid leírása:



(A balra végzett cigánykerék technikáját írjuk le). Kh.: bal lépőállás balra, a felsőtesttel kissé balra elfordulva. A bal kar vízszintes, a jobb kar a fej mellett, függőleges helyzetben (1).

A tanuló bal térdét kissé behajlítva, bal kezét a talajra helyezi úgy, hogy ujjai a mozgás irányára merőlegesen legyenek (2), majd jobb lábát oldalsíkban lendítve, a balról elrugaskodik (3). Jobb kezét vállszélességben kb. akkor helyezi a talajra, amikor lendülő jobb lába elérte a függőlegest (4). Szélesen terpesztett lábbal kerül kézállásba (5.) Ezután jobb lábát — csípőből kissé jobbra elfordítva — aktívan (!) lendíti a talaj felé, miközben törzse függőleges helyzetben marad (6). A jobb láb talajra érkezésekor bal karját oldalsó középtartás felé lendítve a testsúlyát jobb lábára helyezi és csípőjét (balra) visszafordítja oldalsíkba. (7–8). Ezzel egyidejűleg bal lábának mozgását hirtelen megállítva, lebegőállásba lendíti törzsét (9), majd bal lábbal lelép terpeszállásba (10).

A mozgás végrehajtása közben a két tenyér és a talpak egy képzeletbeli egyenes vonal mentén érintik a talajt.

III. A mozgások oktatásának menete:

A) Az oktatás előfeltételei:

1. Kézállásban — zárt, vagy terpesztett lábbal — testsúlyáthelyezések egyik karról a másikra.

Falnál önállóan, vagy szabadon társ segítségével.

2. A váll- és csípőízület megfelelő mértékű lazasága, melyet konkrétan az alábbi módon ellenőrizhetünk:

a) szögállás, tornabot magastartásban: bothúzás hátra a fej síkja mögé — könnyedén, erőlködés nélkül, nyújtott karral;

b) szögállás, oldalsó középtartás: lábrendítés oldalt a tenyér síkjáig — könnyedén, nyújtott térdrel, a felsőtest elmozdulása nélkül.

Megjegyzés: A 2/a)—b) pontban megfogalmazott követelmények speciális gimnasztikai előkészítést igényelnek.

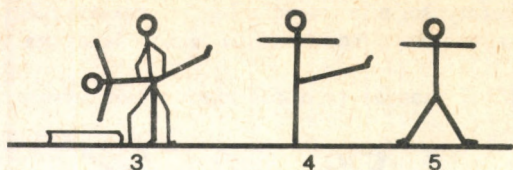
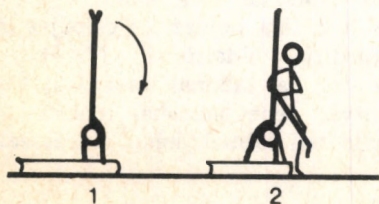
B) Az oktatás felépítése:

1. A technikai leírásban ismertetett kiindulól helyzetről fellendülés oldalt kézállásba társ segítségével, majd terpesztett lábbal testsúlyáthelyezések egyik karról a másikra. A fellendülést a talajra, vagy szőnyegre rajzolt vonalon végeztessük.



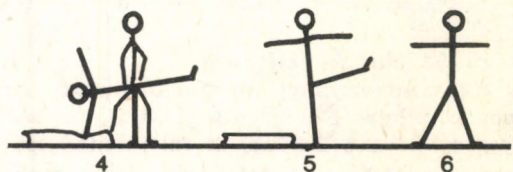
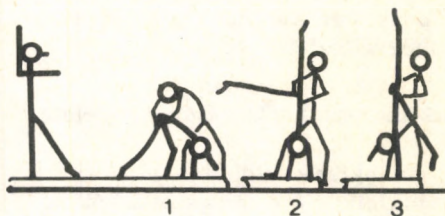
A segítségadó a csípőt két oldalról megfogva könnyíti meg a fellendülést, majd a testsúlyáthelyezéseket.

2. Szőnyeg szélén fellendülés (előre) kézállásba, és lelendülés oldalt a talajra lebegőálláson át terpeszállásba — segítségadóval.



A gyakorlatot a szőnyegre és a talajra rajzolt vonalon végeztessük. A lelendülést úgy kell végrehajtani, hogy a jobb láb ne csupán saját súlyánál fogva mozogjon lefelé, hanem *aktívan* lépjen le a talajra. Eközben a felső test a lehető legtovább maradjon függőleges helyzetben (20. ábra, 2. figura). A segítségadó a tornász háta mögött állva kézállásban két oldalról megfogja annak csípőjét, és lényegében az 1. gyakorlatban leírtaknak megfelelő módon segít.

3. Cigánykerék vonalon szintkülönbséggel (szőnyegről a talajra) és segítségadással. Ez lényegében az 1—2. gyakorlat összekapcsolása. A segítségadó a kéztámasz várható helyén áll, s a már ismertetett módon — a csípő két oldalát fogva — segít. Fontos, hogy a lendülési szakaszban, közvetlenül a jobb láb leérkezéséig függőleges helyzetben tartsa a tornász csípőjét (21. ábra 3. figura).



4. Cigánykerék vonalon — szintkülönbség nélkül. Segítségadással, majd önállóan.

5. Ha tanítványaink egyenes vonalon, szintkülönbség nélkül képesek önállóan

végrehajtani a cigánykereket, rátérhetünk az átfordulások folyamatos összekapcsolására.

A sorozatban történő végrehajtás szempontjából fontos a cigánykerék befejező szakaszának precíz kivitelezése (18. ábra, 7—10. figurák). A tanulóknak stabil egyensúlyi helyzetbe kell lebegőállásba érkeznie (18. ábra, 8—9. figura) ahhoz, hogy a következő átfordulást indítani tudja.

Az összekapcsolást megkönnyíthetjük azáltal, hogy kezdetben az első cigánykerek magasabb helyről (szőnyeg) alacsonyabb helyre (talaj) hajtják végre, és ebből indítják a következőt...

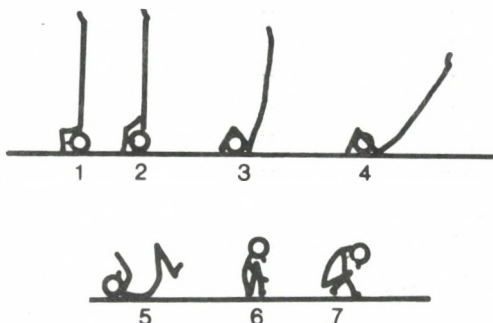
Szeretnénk hangsúlyozni, hogy a cigánykerék oktatása közben nem tartjuk megengedhetőnek az olyan gyakorlatokat, mint pl. cigánykerék zsugor helyzetben, vagy csípőben hajlított testtel!

Emelés fejállásba és bukfenc előre guggolótámaszba

I. A mozgás jellemzése:

A gyakorlat két talajtorna elem összekapcsolása, nem pedig egyszerűen egy előrebukfenc nehezített kiindulólélelyzetből. Oktatása során engedjük meg, hogy a fejállásba emelés módját tanítványaink szabadon megválaszthassák.

II. A mozgás technikájának rövid leírása:



A tanuló — az általa legjobban elsajátított módon — fejállásba emelést hajt végre. Fejállásban karjával erőteljes nyomást gyakorol a talajra addig, míg feje kissé felemelkedik (2), illetve a fejére nehező terhelés érezhetően csökken. Ezután egyenes testtel dőlni kezd a háta

irányába, és fejét mélyen lehajtva tarkójára és vállára ereszkedik (3). A dőlés enyhén domború háttal és csípőben egyenes testtel folytatja rézsútos helyzetig (4). Ezt követően — hátát erőteljesen domborítva és felső testének mozgását felgyorsítva — behajlítja térdét és csípőjét (5). Zsugor helyzetben, maximálisan összezecsukódva, alszárát kézzel átkulcsolva (6) gördül előre guggolótámaszba (7). Fontos részlet: úgy kerüljön a tanuló zsugor helyzetbe, hogy felső teste a gurulás során „érje utol” a térdét...

III. A mozgás oktatásának menete:

A) Az oktatás előfeltételei:

1. Bukfenc előre sorozatban: 2—3 gurulóátfordulás összekapcsolása a mozgás túlzott lelassulása, vagy megállás nélkül.
2. Emelés fejállásba (tetszés szerinti módon).
3. Fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás 4—6-szor.
4. Tarkóállás, kéztámasszal a talajon hátsó rézsútos mélytartásban — csípőben teljesen nyújtott testtel.

B) Az oktatás felépítése:

1. Kh.: tarkóállás, magastartás — társ segítségével. Segítségadó: oldalt állva a tanuló alszárát fogja, majd rézsútos helyzetbe engedi társát (2). A rézsútos helyzet pillanatnyi rögzítése után elengedi a tanuló lábát, aki erre térdét és csípőjét gyorsan behajlítva gurul előre guggolótámaszba 3—4.



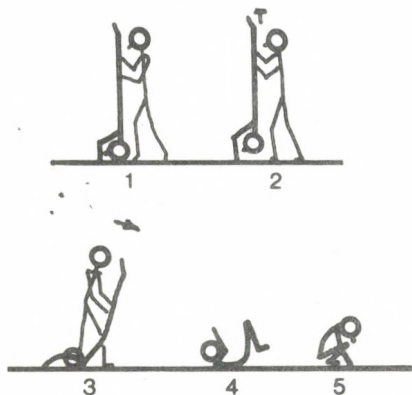
2. Guggolótámaszból gurulás hátra tarkóállásba karlendítéssel magastartásba, majd rézsútos tarkóállás helyzetén keresztül gurulás előre guggolótámaszba; 2—3-szor folyamatosan.



2-3x

Ezt a gyakorlatot az előkészítő rész végén, együttes osztályfoglalkoztatás keretén belül végeztethetjük.

3. Kh.: fejállás. Társ segítségével átfordulás előre rézsútos tarkóállás helyzetébe. A helyzet pillanatnyi rögzítése után gurulás előre guggolótámaszba.



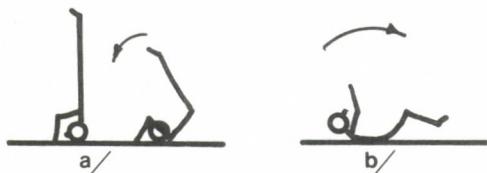
A segítségadó tevékenysége: a fej „kiszabadításakor” az alszárat felfelé húzza (2), majd rézsútos helyzetbe engedi társát, s ott rövid időre megtartja a testhelyzet korrigálása céljából (3).

4. A segítségadás mértékét egyre csökkentve jutunk el az önálló végrehajtásig. Konkrétan:

- a segítségadó a fej „kiszabadítását” követően azonnal elengedi társát;
- a fej „kiszabadításánál” egyre kevesebbet segít, míg a végrehajtás teljesen önállósá válik.

C) Jellemző hibák és kijavításuk módja:

1. A tanuló csípőben erősen hajlított testtel — lábát visszafelé mozdítva — indítja az átfordulást fejállásból, vagy a dőlést tarkóállásból.



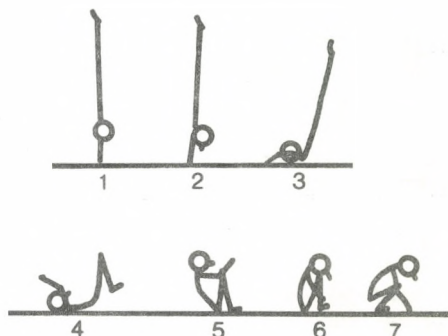
2. A tanuló a mozgás második szakaszában nem hajlítja be eléggé a térdét, ezért sarkát beüti, és nehezen — rendszerint csak kézzel a talajra támaszkodva — tud befejezőhelyzetbe kerülni (26. ábra).

Fellendülés kézállásba és bukfenc előre guggolótámaszba

I. A mozgás jellemzése:

Lásd az „Emelés fejállásba és bukfenc előre guggolótámaszba” címszó alatt leírtakat.

II. A mozgás technikájának rövid leírása:



A kézállásba fellendülést követően (leírását lásd az 5. oldalon) a tanuló vállát kissé előre engedve, fejét enyhén emelten tartva, nyújtott karral és egyenes testtel dől előre (2). Amikor karja kb. 45°-os szöveget zár be a talajjal (2) fejét gyorsan előrehajtja, és tarkójára, vállára ereszkedik. E pillanatban háta enyhén domború és teste csípőben egyenes (3). A mozgás végrehajtása ezt követően teljes mértékben megegyezik a fejállásból indított előrebukfenc technikájával. A különbség csupán az, hogy valamennyi mozgásrész sebessége nagyobb. Ezért szükségesnek tartjuk külön hangsúlyozni, hogy a tulajdonképpeni bukfenc részmozzanatai milyen sorrendben követik egymást;

- a vállak talajraérkezését követően (3) a bukfenc a térdek erőteljes hajlításával indul (4);
- ezután következik a csípőhajlítás úgy, hogy a hát domborításával a felsőtest mozog felgyorsulva a comb felé (4—5—6).

III. A mozgások oktatásának menete:

A szóban forgó elemkapcsolatot a fejállásból indított előrebukfenc mintájának megfelelően oktatjuk.

A) Az oktatás előfeltételei:

1. Fellendülés kézállásba — helyes testtartással.
2. Bukfenc előre sorozatban (2—3-szor alszárkulcsolással, a mozgás túlzott lelassulása nélkül összekapcsolva az egyes átfordulásokat).
3. Bukfenc előre fejállásból.
E mozgáskapcsolat beiktatása az előképzettség feltételei közé azért indokolt, mert a mozgás gyorsasága kisebb, mint a kézállásból indított bukfenc végrehajtása közben. Mivel azonban az esetek egy részében a fejhajtás előtti tehermentesítésének kivitelezése nagyobb nehézséget jelenthet a mozgás sebességének fokozódásánál, ezt az elemkapcsolatot nem sorolhatjuk egyértelműen és kategorikusan az előképzettség feltételei közé.

B) Az oktatás felépítése:

(Feltételezve, hogy tanítványaink megfelelnek az A/1—2—3. pontban felsorolt valamennyi követelménynek).

1. Guggolótámaszból gurulás hátra tarkóállásba karlendítéssel magastartásba, majd rézsútos tarkóállás helyzetén keresztül gurulás előre guggolótámaszba (2—3-szor folyamatosan végzendő).

2. Kiindulóhelyzet: kézállás — tenyér kb. 30 cm távolságra a szivacsbála szélétől. Társ segítségével átfordulás előre rézsútos tarkóállás helyzetébe — váltamasszal a szivacsbalán. A helyzet rögzítése és korrigálása után gurulás előre guggolótámaszba a B/1. gyakorlatnak megfelelően.



Maximálisan 2—3-szor végzendő, azután át kell térnünk a következő gyakorlatra:

3. A 2. gyakorlat végrehajtása önállóan.
4. Az elemkapcsolat végrehajtása szintkülönbség nélkül önállóan — lehetőleg puha szivacsшыőnyegen.

C) Jellemző hibák és kijavítások módja:

1. A tanuló, karját erősen behajlítva, vállát két tenyeréhez közel engedi le a talajra.

A hiba kijavításának módja: térjünk vissza a B/2. gyakorlat végrehajtására. A segítségadónak fokozott figyelmet kell fordítania a vállak leérkezése utáni testhelyzet rögzítésére.

2. Lásd a fejállásból indított bukfenc C/1—2. pontjában leírtakat.

(Folytatjuk)

KÖNYV MAGYAR ZOLTÁN RÓL

Két olimpiai aranyérem. Három világbajnoki, három európbajnoki. Kettő a Világkupán, egy az Universiadén, kettő az Ifjúsági Barátság versenyeken. 19 mesterfokú bajnokság, ugyanennyi országos bajnokság, köztük több összetett. Háromszor az Ev sportolója.

A legtöbb világklasszis is megirigyelné ezt az éremgyűjteményt. És ehhez még tegyük hozzá, hogy a magyar torna 1948-tól még pislákolónak is alig mondható tüze éppen Magyar Zoltánnal kezd fényesen lobogni, sőt messzire világítani. És tegyük hozzá azt is — ha hozzá hasonló klasszis most éppen nincs is —, hogy ha most a magyar torna nem játszik alárendelt szerepet a világban, azt neki, példájának is köszönhetjük.

Hogyan érte el Magyar Zoltán a sikereket? Milyen tulajdonságok kellettek hozzá? Milyen mint ember, milyen volt, mint gyermek? És mennyit köszönhet edzőinek, elsősorban Vigh Lászlónak? Akiel soha nem volt jó viszonyban, akitel többnyire csak keserű szavakat váltottak egymással, s akitel aktív tornász pályafutása befejezése óta szinte nem is találkozik? Egyáltalán: milyen ember, milyen megszállott Vigh László? És milyenek voltak a többiek, az edzők, a vezetők, a társak?

Ezekre a kérdésekre keres választ Szalay Péter Magyar a lovon és gyalog című könyve.

Magyar Zoltán azóta sem szakadt el teljesen a sporttól: részt vesz a Magyar Olimpiai Bizottság, a Magyar Torna Szövetség, a Ferencváros elnökségének munkájában. A fiatalok előtt pedig már rég élő legenda.

Vigh László pedig a tőle megszokott szívóssággal és szigorral keresi az újabb világklasszist. Remélhetőleg nem hiába.

És a sikerhez talán ez a könyv is hozzájárul. Mert olvasmányoknak nagyszerű, élvezetes munka. (Sportpropaganda.)

Andor György

Koedukáció egy gimnáziumban

GALÁT JÁNOS

A témához kapcsolódóan gyakorlati jellegű utalások aligha találhatók a testnevelés irodalmában. Ez érthető is, hiszen a koedukáció a társadalmi fejlődés előrehaladtával, a nemek közötti eltérő sajátosságok kifejezettebbé válása időszakától, azaz a 13–14 éves kortól, csak ott maradt meg, ahol erre eleve nem volt más lehetőség (pl. osztatlan iskolák).

Jelen időszakunkban, pedagógiánk nevelési rendszerében, a nevelési elvek maradandóságának hangoztatása ellenére is a gyakorlat ettől eltérő formákat kénytelen produkálni. Igaz a reformok korát éljük, s ilyenkor előfordul, hogy a tapasztalás még ki sem alakul az egyik területen és máris egy újjal kényszerülünk megbirkózni. Hogy közben előadónak torzulások, amiknek következtében nevelési elveink is csorbát szenvedhetnek, sajnos ezt is bele kell kalkulálnunk, és mindaddig amíg ezek csupán helyi jellegűek, külön odafigyelést nem szoktak igényelni.

Merem remélni, hogy így van ez jelen esetben is, és a probléma mindössze néhány iskolát és kollégát érint.

Kazincbarcikán a Ságvári Endre Gimnáziumban 1982 szeptemberétől került bevezetésre a koedukált testnevelés. Így már több mint három év áll mögöttem, annak fedezetéül, hogy megállapításaim jogosságát igazoljam.

A nyilvánvalóságok mellőzésével a lojalitás messzemenő szem előtt tartásával, kizárólag a szóban forgó érdekek féltésétől vezérelve próbálom a tényeket mérlegelni, már annak ellenére is, hogy a koedukációval már a bevezetés előtt sem értettem egyet, és az itt közölt megállapítások akkor még ilyen nyilvánvalóan nem fogalmazódhattak meg bennem.

Magamat is mérlegre téve a vizsgáldásban, úgy vélekedtem, hogy nem tartozom a kudarcoktól mentes, csalhatatlan és szuggesztív egyéniségű pedagógusok közé, s hogy mégis elkönnyvelhetek némi sikereket, az annak volt köszönhető, hogy megtanultam a szakma eszközeivel bánni, és a nemek sajátosságaira épülő alaphangulatát megadni az egyes óráknak. Ezt nevezhetném úgy is, hogy az azonosulási reflex az évek folyamán természetesen alakult ki bennem, ami a munkámban jó segítőtársnak bizonyult. Ezek alatt bizonyos beleélést értek az adott fiú, illetve lánycsoport lelkületébe.

A koedukáció egyik hátrányának tekintem, hogy a nemi sajátosságokból adódó személyiségjegyek fejlődését, kibontakozását meggátolja. Ez a probléma hatványozottabban jelentkezik a testnevelési órákon, ahol az intim helyzetek, szituációk egész sora adódik. Ezek szakszerű megoldásai révén azután a munkával és nevelési tényezőkkel kapcsolatos fogékonyság alakulhat ki a tanítványokban, ha nincsenek jelen a másik nem képviselői, mert így mindezek meglehetősen torz formákat is ölthetnek.

A koedukált testneveléssel tehát megszűnt a munka természetéből adódó nevelési lehetőségek kihasználása, és az órák is elvesztették a lelki sajátosságokra épülő jellegüket.

A probléma megközelítése egy másik oldalról

Évek óta egy alapoosan átgondolt és kikerlevezett követelményrendszer szerint dolgoztam,* aminek segítségével az átlagosnál jóval magasabb szintű testkultúrát sikerült megvalósítanunk a hasonló rendszerben dolgozó kollégákkal együtt.

A koedukáció bevezetésével ez a rendszer sokat veszített hatékonyságából, részben azért, mert elvesztette a reális követelhetőségi alapját. Az egyöntetűségtől, a lényegre koncentrálástól a megváltozott és feszültebb belső viszonyok sokszor eltérítik a tanulókat.

Így a tantervi elvárásokra épülő rendszer mindinkább maximalistának keziet mutatkozni. Megváltozott a tanítványok értékrendje, tekintélytisztelete, magatartási formája, elsősorban a magasabb évfo-

lyamokon. A jobb osztályzat megszerzése kevésbé érdekli őket. A konkrét dolgokat igyekeznek megfoghatatlanná lazítani, hogy az ügyeskedésnek nagyobb teret tudjanak biztosítani.

Természetesen az oktatási rendszerünkben bevezetett egyéb változtatások is a testkultúra iránti érdeklődés háttérbe szorítását eredményezték.

Gondolok itt az ötnapos munkahét bevezetéséből adódó zsúfoltságra, a fakultáció bevezetésére. Az a tanuló, aki tovább akar tanulni, — márpedig a gimnáziumnak elsődlegesen ez a funkciója — sokadrangú kérdésnek tekinti az egészséggel való törődést, mivel az életrendjébe — mint szabadidős tevékenység — már nem fér bele a rendszeres testmozgás.

Csökken a testnevelés óraszámja is (ciklusonként 1-el), ami egyben 16%-os hatás-csökkenést is jelent a tanítványainkra gyakorolt fizikai igénybevételt illetően.

Viszonylag magasak az osztálylétszámok (35 fő körül).

Sok a tornaterem nélküli óra (ötből kettő).

Több ízben történt testnevelő váltás és a különböző felfogásban alkalmazott követelményekkel megszűnt az egységesség.

Tehát a koedukáción kívül is bőven adódott visszahúzó erőként ható tényező. Nem beszélve arról, hogy a jelenleg velem együtt tanító kollégák véleménye bizonyos tekintetben eltér az enyémtől. Ezt is figyelembe véve mégis annak a véle-

* A követelményrendszert A testnevelés tanítása 1985. 3. számában mutattam be.

ménységnek adok hangot, hogy semmiképpen sem szólhat egyikünk szakmai hozzáértése mellett sem a koedukációval való egyetértés ténye. Ezt rögtön alá is támasztanám azzal, hogy egy csomó jól bevált és hatékony módszer nem alkalmazható, sem a tananyag feldolgozásában, sem a foglalkoztatás formáit illetően. Így sok esetben rákényszerülünk az egysíkú és bizonyos vonatkozásban primitívebb eszközök alkalmazására. A többrendbeli differenciálások miatt megnövekszik a tanulási idő, ami egyben azt jelenti, hogy a torna és az atlétika mozgásanyaga csak felületesen teljesíthető. A labdajátékok esetében a technikai tudást illetően vi-

szonylag kedvezőbb a helyzet. Csapatjáték esetében már itt is bonyolult, ugyanis nem szerencsés a fiúkat együtt játszani a lányokkal, pedig pl. 6—7 fiú esetében ez elkerülhetetlen.

Ezek után elég illuzórikus dolog a tanítványok tudását (képességeit, készségeit, mozgásműveltségét stb.) a tantervi követelmények alapján számontartani. Mindenkébb arra kényszerülünk, hogy munkánk eredményességét csupán a tananyag elvégzésének folyamatában értékeljük, hiszen a végkifejlődés, a befejezettség, a témák megtanulása, tudása túlzott feladat. Sokszor meg kell elégednünk azzal, hogy egy-egy esetben csak az ismeretnyújtást tűzhetjük célul.

Az oktatási folyamat megtöréséből aztán megint fontos nevelési tényezők szenvednek csorbát, méghozzá a viszonylag elvont dolgok felbonthatóságával való megismerkedés, a feladatok konkrétsága, egymásraépülése, a részek teljesítésének fontossága a végeredmény szempontjából.

Persze ez nem kizárólag a koedukációval megjelenő probléma, hiszen ott is jelentkezik sok esetben, ahol megosztva tartják az órákat.

Fel tudok azonban még néhány körülményt sorolni, ami viszont a koedukáció körülményei között kifejezettebb.

— A *tanár magatartása* az órán, stílusa, órávezetése elsősorban az egyéniségéből adódik, de ettől függetlenül is a fiúk dinamikus órávezetést és a tekintélyen alapuló stílust kedvelik. A lányok viszont a demokratikusabb órávezetés hívei.

Mindezek természetesen egyfajta beállítódást igényelnek a tanár részéről, hogy a nemek eltérő lelki alkátának megfelelő körülményt a fejlődésükhöz biztosítani tudja.

— A *szervezés vonatkozásában* a nemeként eltérő didaktikai feladatok szinte lehetetlenné teszik az egyes témák módszeres feldolgozását, hiszen még az azonos mozgásfajták esetében is eltérő eljárások indokoltak. (Más a fizikai teljesítőképesség, mozgásérzékelés, tanulási készség, mozgásműveltség, felfogóképesség, lelki alkát.) Beszűkül a foglalkoztatási formák alkalmazásának köre. Az óra

vezetése többszörösen megosztott figyelmet és óriási energiát igényel a tanár részéről.

- A *tárgyi feltételek* oldaláról. A teljes foglalkoztatás és időkihasználás csak a viszonylag egyszerűbb mozgásfajták esetében érhető el, például együttes szabad- vagy kéziszer gyakorlatnál, képességfejlesztésnél, testnevelési játékok esetében.

Az egyenkénti foglalkoztatás esetében (ha csak egy szer van) gyakoriak a fegyelmi problémák, amik egyrészt a korlátozott mozgáslehetőségből, másrészt a szétszórta figyelemből, a nemek közötti csipkelődésből stb. adódnak. Nem mindig van lehetőség ui. megfelelő kiegészítő feladatokat adni.

- A *szexus problematikája*. Az eddig említetteket még tetézik a szexusra visszavezethető szemérmeskedősdik vagy éppenséggel a kérkedési esetek. Az egyes gyakorlatok jellegéből adódó szituációk vonakodáshoz, húzódozáshoz vezethetnek, s a lányok nem egyszer az intimitásuk elleni merényletnek tekintik a fiúk jelenlétét. Különösen fennáll ez a probléma azon osztályokban, ahol a fiúk már elég fejlettek ahhoz, hogy egy-egy kíváncsi pillantásuk mögött az ébredő férfiasságukat jelezzék. Ezen aztán azt jelentik, hogy a lányok némely gyakorlatokat vonakodva hajtanak végre és télen-nyáron csak melegítőben hajlandók mozogni.

A fiúknál meg azt vettem észre, hogy egyszerűen igyekeznek elkerülni azokat a mozgásfajtákat, amikben bizonytalanabbnak érzik magukat. Természetesen van ellenpélda is: a túlzott produkálnivágás. Mindkét megnyilvánulás zavaró, megbontja az óra folyamatosságát és sok esetben a fegyelmezetlenség forrása.

- Az eddigiekben már többször utaltam a *fegyelmezetlenségre*. Ez a jelenség csak a koedukációban lett gyakori az eddigi munkám során. Az óra szervezése, a munka jellege, a tanítványok ragaszkodása mindig biztosították a fegyelmezett légkört, most pedig elég gyakran kényszerü-

lök autokratikus eszközökhöz nyulni, holott ez egyéniségetől távol eső dolog.

- A tanítványok tudatára hatni és megértésére számítani csak ideig-óráig lehet a koedukáció problematikájának ecsetelésével és a várható nehézségek előrebocsátásával. Előbb-utóbb kezd az igényük különválni a lehetőségektől, s egyre gyakrabban kapcsolnak át a nemi sajátosságuknak megfelelő frekvenciára. Ez természetesen a tornatermi, vagy éppen-séggel a folyosói körülmények között újabb bonyodalmakhoz vezet. A szabadterén inkább van lehetőség a külön foglalkoztatásra, az igényekhez való jobb alkalmazkodásra. Az elmentmondások felszínrekerülését és azoknak az órák menetét befolyásoló szerepét autokratikus eszközökkel ugyan el lehet folytatni, de ettől függetlenül ezek léteznek és vonzatai megnyilvánulhatnak a nemiség korlátozásában a lelki sajátosságok elfolytásában. (A lányok nem tudják kiélni magukat igazán női mivoltukban, de a fiúk sem férfiasságukban.) Valamelyik nem óhatatlanul esetenként szenvedő alannyá válik.

A két nem egymásra gyakorolt terhelő hatásának jó bizonyítéka, amikor csak az egyik nem van jelen az órán sokkal könnyebben lehet velük boldogulni, fegyelmezettebbek, fogékonyabbak a nevelési eljárásokkal szemben, koncentráltabb figyelemre képesek, ugyanakkor felszabadultabbak, fesztelenebbek a tananyag elsajátításában, illetve a gyakorlatokban. Ez évtől van egy tiszta fiú csoportom, akik között újra pedagógusnak érzem magam.

- *Értékelés, osztályozás kérdése*: Megpróbáltam azon követelmények szerint dolgozni, amik nagyon jól beváltak az osztott csoportoknál. Az eredmény közel fél jeggyel való visszaesés (pontosabban 20^{0/0}). Ennek összetevőire nem térek ki újra, csupán annyit tennék még hozzá, a háziversenyeken tanítványaink egyre csökkenő létszámmal, érdeklődéssel és eredményességgel

vesznek részt. A különböző megyei versenyeken is jóval mérsékeltébbek lettek az eredményeink.

Megállapításaim meglehet, hogy egyoldalúnak tűnnek, hiszen a koedukáció kétségtelen előnyeire nem tértem ki. Ezen előnyöket azonban az iskolatípuson belüli helyzet, az osztályon belüli viszonyok, a többi órán való együttlét tökéletesen megoldja.

Csak az említett néhány megállapítást figyelembe véve is eltökéltebb szándék szükségeltetne mindenütt a megoldásra. Tudvalevőleg — a fakultációs csoportokból adódóan — súlyos helyiség gondokkal küszködő gimnáziumi oktatásunk problematikáján túl is vannak azért megoldásra lelő iskolák és ha nosztalgiával is, de örömmel állapíthatom meg, hogy ezek vannak többségben.

A példamutató testnevelő tanári munka elismerése

DR. GERGELY GYULA

„Már két éve nyugdíjas vagyok és ez az első iskolán kívüli elismerése a munkámnak” — mondotta az a testnevelő tanár kollégánk, akinek annak idején a kosárlabdacsapatával — az országos döntőn is — nagyon sok középiskolás csapatnak meggyűlt a baja. A több évtizedes becsület és példamutató munka elismerésének erkölcsi értékét tömörebben aligha lehet kifejezni. A művészi kivitelű kispasztika emléktárgy marad, az ünnepélyes esemény, melyet a Magyar Testnevelési Főiskolán rendeztek meg, élmény az ünnepeknek és a résztvevőknek egyaránt. A beküldött fényképek, melyeket a lapban közlünk, a testnevelő tanár kollégáknak megörökítve állít példát, hogy mégis érdemes. Érdemes újrakezdeni, újra fáradni és ismét megújulni. Az új tanévet tervekkel tele újrakezdeni.

Ha valahol, akkor a mi szakmánkban nagyon tudni kell újrakezdeni. Nap mint nap elhitetni magunkkal, hogy a nehéz és mostoha körülmények között is érdemes, mert senki nem tudja helyettünk elvégezni azt, ami a feladatunk. A hitünk

és a gyermekszeretetünk visz előre abban, hogy érdemes. A napi erőfeszítésben, a gyermekek ellenállását is olykor leküzdve, őszi vagy téli délelőttökön az iskolaudvaron, rosszabb esetben az utcán, reumával a tagjainkban napról-napra mindig megújulva tesszük azt, amit a becsületünk diktál. Helytállni a gyerekek előtt, szembeszállni olykor az előítéletekkel, a beszűkült szemlélettel, egyenes derékkal kiállni a szakma becsületéért naponta és egy életen át. Ez a mi harcunk, ilyen maga a szakmánk. Harcolunk a szűklátókörűség ellen, egy évszázada harcolunk az óraszámokért, naponta harcolunk a tantárgyi feltételeink javításáért, emiatt összevesszünk és kibékülünk. Éjszakákat nem alszunk, mert mi vagyunk az örök elégedetlenek. Valójában miért harcolunk mi? Nekünk kell a sportudvar, a tornaszoba, a tornaterem? Személy szerint nekünk kell az óraszám?

Nekünk is kell, de amikor a magunk igazáért harcolunk a mások, a diákok, mindannyiunk igazáért, a tanulóifjúság testedzésének jogáért és az ezekhez szükséges emberibb körülményekért küzdünk.

Szép feladat ez! Éppen a küzdelem célja miatt szép. Annak tudásától szép, hogy ez a harc értelmes és a munkánk egyre szükségesebb.

Való igaz, ebbe a harcba bele lehet fáradni, ebben a harcban el lehet használdni, bele lehet öregedni, ha szerencséje van az embernek még nyugdíjba is lehet menni. Nyugdíjba lehet menni: hozzásegítenek ehhez tanítványaink, akik kérdéseikkel nap mint nap megkeresnek, az iskolából kikerülve és visszajárva szeretetükkel vesznek körül bennünket és átsegítenek az olykor nehéz pillanatokon, időszakokon. Ilyenkor megerősödünk hitünkben, igazunkban, harcunk és munkánk értelmében.

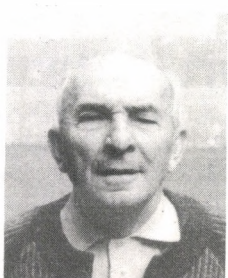
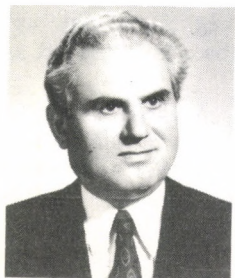
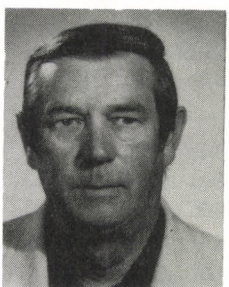
Az 1985-ben elismertek mindegyike megvívta és vívja a maga harcát, közülük nem egy életművet hagyott maga után iskolájában. Többségük végigjárta azt az utat, melyet mi fiatalabbak is becsülettel végig szeretnénk járni.

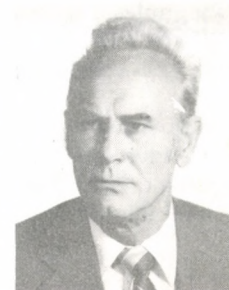
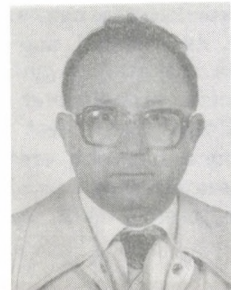
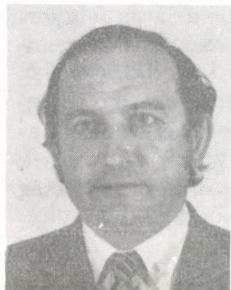
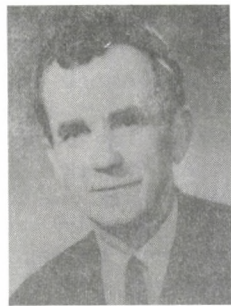
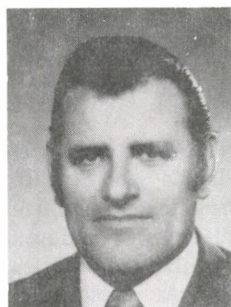
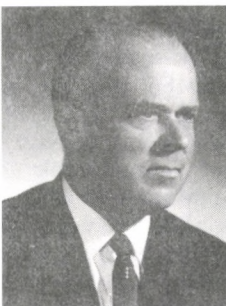
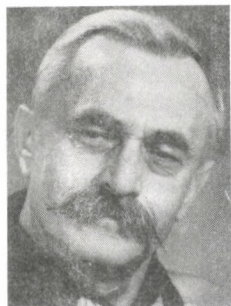
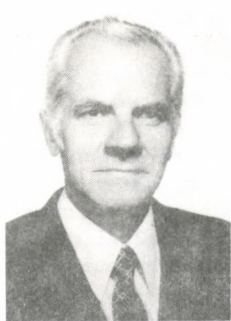
Az igazi elismerést a jó tanár — emberségeért és munkájáért — a diákjaitól kapja meg. Ezzel az elismeréssel nem versenyezhet semmilyen más elismerés. Nem

csökkenti az országos elismerés erkölcsi értékét, ha azokról is megemlékezünk, akik nap mint nap részesülnek a diákok kitüntető szeretetében. Sokan vannak ilyenek közöttünk, jóval többen vannak és lesznek mint akiket évről-évre kitüntetnek. Senki sem dolgozik az elismerésekért, de azért valljuk be, hogy jól esik, különösen akkor, ha egy élet munkájának az eredménye.

A Testnevelés és Diáksport fejlesztéséért emléklapok kaptak:

- | | |
|------------------------|----------------|
| 1. Ablonczy Bertalan | Miskolc |
| 2. Ádám Sándor | Tata |
| 3. Balogh Imre | Hódmezővásárh. |
| 4. Daruházi Lászlóné | Budapest |
| 5. Demeter Sándor | Miskolc |
| 6. Dunszt Ferenc | Kecskemét |
| 7. Fehér Istvánné | Budapest |
| 8. Gaál Géza | Békéscsaba |
| 9. Gerzovich József | Eger |
| 10. Győri Pál | Veszprém |
| 11. Harmath József | Budapest |
| 12. Horváth János | Pécs |
| 13. Kárpáti György | Budapest |
| 14. Kiss Elemér | Székesfehérvár |
| 15. Kirchhofer József | Gödöllő |
| 16. Krasznai Ferenc | Sopron |
| 17. Limperger Istvánné | Dunaújváros |
| 18. Mack István | Aszód |
| 19. Nemes Antal | Debrecen |
| 20. Oláh Tibor | Kisvárd |
| 21. Papp István | Körmend |
| 22. Patay D. Zsigmond | Budapest |
| 23. Rákóczi István | Salgótarján |
| 24. Stéger László | Győr |
| 25. Szabó Imre | Jobbágyi |
| 26. Szabó István | Győr |
| 27. Szeglet Lajos | Zalaegerszeg |
| 28. Szilágyi Géza | Budapest |
| 29. Szondy György | Nyíregyháza |
| 30. Tóth Imre | Szeged |
| 31. Tóth István | Szombathely |
| 32. Török Béla | Budapest |





ÉSZREVÉTELEK, HOZZÁSZÓLÁSOK

AKTÍV BALESETVÉDELMET A TESTNEVELÉSI ÓRÁN

A Köznevelés 1985. május 24-i számában nem kis meglepetéssel olvastam, hogy az évi 8000 iskolai baleset közel 50%-a a testnevelési órák és a sportfoglalkozások számláját terheli. Nem tudom, hogy az egy iskolára eső átlagérték sok-e vagy kevés, de a károsultak szemszögéből már egy is biztos, hogy soknak számít.

Az iskolában a sérüléseket nem kezelhetjük csupán statisztikai számadatok egyedi eseteként, ezért magától értetődő, hogy azokért mindig a foglalkozást vezető, az ügyeletet tartó stb. pedagógus első-sorban a felelős. Így ránk testnevelőkre már hivatalból is a felelősségnek legalább tízszer nagyobb súlya nehezedik, mint a többi kollégára.

A balesetek megoszlási arányából következik, hogy a testnevelő tanár személye balesetvédelmi szempontból is meghatározó tényező. Ezért a cikk írója indokoltan hangsúlyozta a testnevelő tanárok nagyobb felelősségét és indítványozta a következetesebb, szigorúbb felelősségre vonásukat. Kétségtelen, hogy a balesetvédelem legegyszerűbb módja a felelősség jogi oldalának hatékonyabb érvényesítése, de féltő, hogy ezzel a balesetvédelem ún. passzív formája lesz a meghatározó, ami távlatokra "veszélyeket rejteget.

A testnevelő ugyanis csupán „önvédelemből” túlbiztosítottúságra törekedhet, és ki nem mondottan az óra rejtett célja így a balesetvédelem lehet. Következmenyképpen leszűkül a szakmai munka, és azon képességek nem alapozódnak meg, melyek az aktív védelem előfeltételei. Nem alakul ki a képességek teljesítményszintjének reális megítélése, a veszélyt jelentő helyzetek felismerése, valamint a veszélyszituációban az eredményes korrekciós képesség.

A továbbiakban a mondottakat megkísérlem röviden szemléltetni az esések sajátosságainak, tanulhatóságának, valamint a fegyelem jelentőségének szempontjából.

Az esések egyik sajátossága, hogy életünk szükséges velejárói, ezért minden korosztálynál a baleseti sérülések okozói lehetnek. A feltételes mód használatát azért tartom indokoltnak, mert ahogyan a szakterület ismerői mondják — *nem az esések, hanem a rossz, sérüléseket okozó esések a veszélyesek.* Iskolai balesetek tényadataiból nem olvasható ki az esések százalékos baleseti veszélyei, és így nem tudják, hogy hány esésre jut egy sérülés. Mindenképpen figyelemre méltó, hogy a háztartási balesetek több mint 75%-a ezzel kapcsolatos.

Az esések közös jellemzője, hogy elhárítható egy ún. egyensúlyvesztési szakasz (az elcsúszás, a fogás elengedésének pillanata stb.) az esés térbeli útja és az ütközéses véghelyzet. A szakaszok között kölcsönhatás van, így egy bizonyos korrekciós lehetőség mindig érvényesülhet. Jól ismertek a gyakorlatból a félrelépések, megbotlások tünetei. Az esések tehát a korrekciós képességek birtokában „leugrássá” módosulhatnak ugyanúgy, mint egy-egy leugrás levegőbeni egyensúlyvesztését is követheti a talajfogás kényszerhelyzete.

Szakmai szempontból természetesen külön kell beszélnünk a lábak gerincvelői szinten szabályozott korrekciós mechanizmusáról, a test térbeli helyzetének tudatos irányításáról és az esési véghelyzet időbeni eredményes felvételéről. Az esések fázisaiban realizálódó korrekciós képesség ezért természetes úton tanulható, a testnevelési órán tanítható.

A kisgyermek eséstanulása természetes folyamat, ezért az egyensúlyi elbizonytalanodását egy tudatos kompenzálás követi. A térdek behajlításával ösztönösen keresi a biztosabb, már ismert egyensúlyi helyzetet. Ezért a kisgyermek leülése, lehuppanása, vagy a térdelésben felvett kéztámasz helyzete nem minősíthető esésnek. A nehézségek akkor keletkeznek, amikor a járás felgyorsul, és futásból már az esés fázisai nemcsak szokatlanul gyorsan követik egymást, hanem új helyzetet teremt az esés megváltozott íve, a test térbeli helyzete, valamint a nagyobb erejű ütközés. Az esések visszajelzésére azonban mindig szükség van, mert csakis ezen tapasztalatok alap-

ján módosulhat a futás sebessége, és tudatosodhat az egyensúlyvesztés határhelyzete. Az esések tanulásával nemcsak az ütközéses véghelyzet korrigálódhat, hanem az egyensúlyvesztés határhelyzete is kitoldódhat, illetve bekövetkezése időben előre jelződhét. Az esések meghatározó jellemzője a kényszerhelyzet, így tompul, vagy idejében meg is szűnhet, például egy dülő létráról való leugrásnál.

A túlféltés pedagógiája azért is veszélyes, mert a már említett folyamat negatív irányban is kialakulhat. A tanulók nemcsak ügyetlenebbek lesznek, hanem gátlásosak is. Bizonytalanná válik a mozgásirányítás és — szabályozás összerendezettsége és a baleseti szituációban a teljes kiszolgáltatottság lesz a jellemző. A tanulók olyan szintre juthatnak, hogy már attól is félni fognak, ami számukra nem jelent veszélyt, vagy a „tájékozatlanságuk” miatt olyan feladatokra vállalkoznak, melyek megoldása erejüket felül múlja. Az „ideális” balesetmentes testnevelés lehet, hogy átmenetileg pozitívan módosítja a statisztikai átlagértékeket, de a veszélyek lehetőségeit bővítetten termeli újjá. Egyszerűen azért, mert maga az érdekel fél, az egyén lesz balesetveszélyesebb.

A tandíjat ezért utólag esetleg akkor kell majd megfizetni, amikor nemcsak a testsúly nő, hanem a csontok is könnyebben törnek. A felelősség időtényezőjét mi testnevelők ezért nem kerülhetjük ki, még akkor sem, ha a baleset már nem a mi alrovatunkat terheli.

A balesetvédelem jogi oldalának túlzottan kihangsúlyozott szerepe háttérbe szoríthatja az erkölcsi és szakmai garanciát, valamint a fegyelem és rend jelentőségét. Régen tudott, hogy a fegyelmezetlen tanulók magatartása nemcsak az egyénre, hanem a közösségre nézve is baleseti veszélyt jelent. Ezzel kapcsolatban jut eszembe az 1984-es karácsonyi, balkányi szánkós sérülése. A tanító ugyanis hiába jelölte ki a pályát, és tiltotta a veszélyes csúszásirányt, a tanuló mégsem fogadott szót. Vállalhatjuk-e az egyszemélyi felelősséget azért, mert a tanulóknak a főtevékenységük folyamán nem a szabálytisztelést, hanem a szabálysértések következményénélküliségének szokása rögződik.

Az úgy a maga módján lezárult és sze-

rencsére a tanító sem „sérült” meg. Valószínű, hogy felmentették volna akkor is, ha a sérült tanuló nem egy hónapig nyomja a kórházi ágyat. Nem hiszem azonban, hogy a tanító ilyen simán megúsza volna a dolgot, ha mondjuk előtte a következőkért felelősséget érezve a szabálysértőket rendre kényszeríti.

Úgy vélem, nemcsak a testnevelés vált balesetveszélyessé, hanem pedagógiánk, nevelési közfelfogásunk is. Nem kis feladat előtt állunk, hiszen miféle követelményeket állíthatunk a szabálysértésekért, amikor a tevékenység alapszabályainak érvényesítéséhez a megkövetelhetőség pedagógiai útja a gyakorlatban nincs kiépítve. Enélkül a testnevelési óra célirányúsága, és így aktív balesetvédelme is kétségbe vonható. A megkövetelhetőség természetesen nemcsak tantárgyunk sajátos problémája, de egyet mégis tudomásul kell vennünk. A pedagógus „munkadarabja” ténylegesen csak a testnevelési órán törhet ketté.

Szentgyörgyi Zoltán

SPORT ÉS NYELV

A FIFA mint nyelvész?

Megjelent egy FIFA-körlevél. A Népsport — helyesen — idézett is belőle. Íme a részlet:

„A FIFA aggodalommal állapítja meg, hogy új kifejezések kerülnek a játékvezetők szótárába, amelyeket a tömegkommunikációs eszközök népszerűsítene, s amelyek sok bizonytalanságot okoznak a labdarúgásban. Az ilyenfajta szabálytalanságot a játékszabályok másként írják le; az említett kifejezések nem léteznek. A FIFA felszólítja a szövetségeket és a tömegkommunikációs eszközöket, hogy akadályozzák meg e kifejezések használatát a labdarúgásban. Csak zavarhoz és bizonytalansághoz vezet, ha olyan kifejezések vannak használatban, melyeknek semmi közük a játékszabályokhoz.”

Engem megdöbrentett e kis körlevél-idézet.

A FIFA-nak joga és kötelessége az egységes szabályértelmezésre való törekvés. A FIFA megszabhatja az egységes, nemzetközileg is ismert kéz-, zászló- és egyéb jelüket. Helyes is, ha ezt teszi. Megkövetelheti — joggal — a játékvezetőktől, az el-

lenőroktól, az óvó csapatvezetőktől a sportesemények jelenségeinek megnevezésekor az egységes nyelvhasználatot. (De milyen nyelven? Angolul? Vagy saját nyelvünkön? S a fordítás helyességét ki fogja ellenőrizni? — De ez már csak köztökdő meditálás — minden nyelv megtalálja, majd néha javítja, „anyanyelvesíti” a szakszókincset. De a FIFA levele a javítást, az „anyanyelvesítést” kizárja.) Ez eddig helyes. De milyen — tudományos vagy más — joggal írja elő a FIFA a tömegkommunikációs nyelvhasználatot?

Talán át is siklottam volna az idézet fölött, ha egy mondat nem ráz fel reggeli, villamosozás alatti álmoságomból: „az említett kifejezések nem léteznek”. Nem tudom, ki a hibás: a FIFA vagy a fordító. Az illetékeseknek szánom a következőket — de az olvasóknak is, a hallgatóknak is.

Századunk egyik legkiválóbb nyelvészé alapította meg sok évtizede: „A nyelv nem az, aminek a nyelvészek szeretnék tudni, hanem az, ami létezik.” Vagy mégsem mozog a Föld?

Lelki füleimmel már hallom a jövő riporterét: „Gyönyörű bombagól volt! Azaz helyesbíték: a labda teljes terjedelmével áthaladt a kapufák közti alapvonalon.” S ha a követelés más sportágakban is elterjed? Rémkép egy vízilabda-mérkőzésről:

„Kedves hallgatóim! X, mint a labdát nem birtokló csapat egyik játékosa, a büntetődobás végrehajtása előtt a 16/95. szabályba ütköző vétséget követett el! Ejnye, ejnye, ezért kár volt! X-et 45 mp tényleges játékidőre — vagy a következő gólig — kiállította a bírő... A büntetődobást Y a vízből felemelt labdával a jelzés elhangzásakor azonnal megkezdte a dobást, mozgása folyamatossága nem tört meg... A labda elhagyta a szabaddobást végző játékos kezét, tehát játékban levőnek tekintjük. Közben mindkét csapat szabadon változtatta helyét.”

Hiába, így kell megszerettetni a sportot és anyanyelvünket.

És egy végső rémkép, arra az esetre, ha a FIFA — vagy a fordító döntése — egész életünkre kiterjedne, pardon: érvénybe lépne:

K. Z. nyugdíjas beszélgetése F. J. ügyvezető bonyolítóval a helyikocsmában:

— Hol van Pista?

— Nem tudod? F. P. foglalkozásnélkülit előzetes letartóztatásba vették.

— Mit csinált már megint az a hülye?

— Betért a Víg Csillag elnevezésű vendéglátóipari egységbe, erősen italos állapotban. Itt összeszólalkozott I. F. kiskorúval...

— A János fiával?

— Avval, na! A felszolgáló a helyiség elhagyására szólította fel F. P-t. De F. P. foglalkozásnélküli az italmérés előtt megvárta a fiatal korú I. F. kiskorút, és három késszúrással megsebesítette a kiskorú tanult, aki szintén italos állapotban volt.

— És mi történt a kölyökkel?

— Mindhárom seb nyolc napon túl gyógyuló. A legaktívabb a három centiméter széles, nyolc centire behatoló szúrás. De a rendőrség az ügyben folytatja a nyomozást.

— Szegény I. F-né, született K. H., háztartási alkalmazott... — mormolja mag elé az ügyvezető bonyolító.

Hát nem szép?

Vagy nem lenne még szebb, ha a FIFA nem próbálna meg másra hárítani a maga, a szövetségek, az egyesületek, a szurkolók felelősségét? Az újságírókra és a nyelvre?

Andor György

KÖNYVISMERTETÉS

Dr. Kós Károly:

Mihez kezdünk a természetben?

„Valamikor régen, amikor még én is gyermekember voltam, sokat foglalkoztatott az a kérdés, hogy mihez is fognék, ha a biztos családi otthontól távoli, laktalan vidékre kerülnek. Hogyan szerezném meg, készíteném el a szükséges táplálékot, hol húznám meg magam a hideg, az eső, a szél, a tikkasztó meleg elől, mit öltenék magamra, ha ruhám lerongyolódna, hogyan védekeznék a fenevadakkal szemben, s mivel rajzolnék, muzsikálnék szabad időmben.” — Így kezdi a fenti című művét dr. Kós Károly néprajztudós, a híres erdélyi polihisztor (író, építész, grafikus, irodalomszervező stb.) fia, az erdélyi magyar néprajz legnagyobb alakja.

A könyv műfaját nehéz meghatározni. A szerző feleleveníti a régi korok természetben élő emberének élelmét, szerszámain, ru-

házata készítését stb. És ez az, amire a ma városiakóinak szüksége lenne — ha igényelné. Nekünk, a természetből elszakadt embereknek szól ez a könyv.

A mai szülők, tanárok jórésze kihagyja gyermeke, tanítványa neveléséből a természet megismerésének, megszeretésének, felhasználásának, ugyanakkor megvédésének módjait. Pedig nagyon fontos a fiatalokkal megszerettetni az erdőt, a mezőt, a hegyeket; a növényeket, az állatok káros vagy hasznos voltát bemutatni; megismertetni velük felhasználásuk lehetőségeit. S ez a testnevelésnek is fontos feladata, mert a rendszeres, a természetet védő, ugyanakkor a természet nyújtotta lehetőségeket kihasználó kirándulás elterjesztése a tömegsportmozgalom talán legjobban felhasználható lehetősége. De az a fiatal — sőt az a felnőtt —, aki nem tudja, hogy hol jár, mit lát, soha nem fog részesülni abban az élményben, ami további kirándulásra sarkallja. Például lakmározás a galagonyabokorról, szeder, csipkebogyó vagy kamilla gyűjtése, menedékhely készítése vihar esetén stb. A mai magyar természetvédelmi törvény — helyesen — sok minden, a könyvben leírt vadászatot, gyűjtést nem enged meg, de még így is sok lehető-

ség marad arra, hogy kirándulásainkon szükségleteinket részben magunk elégítsük ki. Úgy, hogy felhasználjuk — és védjük is a természetet, gyermekeinket tudatos természetjáróvá neveljük.

Dr. Kós Károly nemcsak a régi magyar, hanem a világ más tájairól, távoli részeiről származó népi használati eszközöket, szerzőmokat és ezek díszítését is bemutatja. Az indián bőrsátraktól a pápuák fészekrakásán át a mezősi díszes övekig az emberi leányesség természetfelhasználó módjait mutatja be. Az ehető növények felhasználását. A gyógynövényeket. A vadászatot, a fegyvereket, a csapdákat. A közlekedést, a teherszállítást, a távközlést, a lakóhelyek építését, a sütés-főzést, a szórakozás és művészet formáit — a szabad természetben, a szabad természetből.

Mindezt olvasmányos, élvezetes stílusban írja le, saját, közérthető rajzaival illusztrálva. A könyv sokoldalúan használható fel a gyermekek oktatására-nevelésére, de legalább ilyen haszonnal forgathatják a felnőttek is. (Mezőgazdasági Könyvkiadó, 1985.)

Mártonffy András

INHALT

Nagy Sándor: Über die Lehrplankorrektion	33
Dr. Nagy György: Über die Handlungsschulung	35
Sikó Attila: Entwicklungsplan zur Körpererziehung der Jungen im Gymnasium I.	38
Kulcsár László: Die Erarbeitung des Lehrplanstoffes in der Mittelschule — Bodenturnen	44
Dr. Gergely Gyula: Die Anerkennung der vorbildlichen Sportlehrertätigkeit	59

СОДЕРЖАНИЕ

Надь Ш.: Поправки наших учебника программ	33
Д-р. Надь Г.: Об обучении действию.	35
Шико А.: План проект для обучения физкультуре юношей в гимназии I.	38
Кульчар Л.: Обучение основному материалу учебной программы средней школы — грунт.	44
Д-р. Гергель Г.: Признание выдающейся работы преподавателя по физкультуре.	59

ARA: 7, — Ft



Lovas Albert felvétele

2

1987-03-2

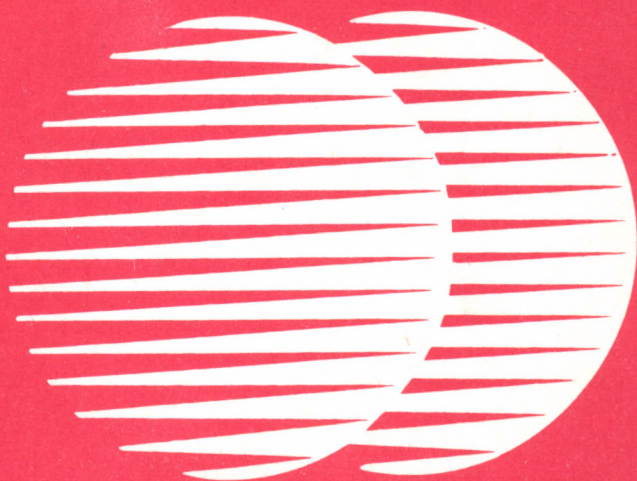


A testnevelés tanítása

XXII.ÉVFOLYAM

1986 | 3

A MŰVELŐDÉSI MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA





Boros Jenő felvétele

TARTALOM

Nagy Sándor: Tanterveink korrekciója	65
Nagy Sándor: Tájékoztató a gimnáziumi testnevelés tantervi korrekciójáról ...	67
Sikó Attila: Folyamatterv a gimnáziumi fiú testnevelés tanításához II.	68
Kulcsár László: A középiskolai tantervi törzsanyag oktatása — talajtorna	72
Pádár Károly: A képességfejlesztés eredményességének vizsgálata a teljesítménytesztokban, a fővárosi általános iskolákban	82
Harsányi László: A testmagasság, testtömeg és a sportteljesítmény kapcsolatának változása a fejlődés, érés korában	88

Rovatcímek

Tanterveink folyamatos fejlesztése

Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

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

Rovatvezetők:

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

E számunk szerzői:

dr. Harsányi László vezető edző, Pécs; **Kulcsár László** egyetemi adjunktus, TF, Bp.; **Nagy Sándor** testnevelő tanár, Leányfalu; **Pádár Károly** vezető szakfelügyelő, Bp.; **Sikó Attila** testnevelő tanár, Bp.

ISSN 0563—2021

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

Példányonkénti eladási ára: 7,— Ft.

Universal Nyomda, Eger. 86 2098 4650 pld.
Felelős vezető: Hangácsi József.

Tanterveink folyamatos fejlesztése

Tanterveink korrekciója

NAGY SANDOR

Az utóbbi években gyakran találkoztunk a közoktatás folyamatos fejlesztése, a tantervek folyamatos (tovább) fejlesztése, az adaptáció, a korrekció fogalmával és értelmezésével. (1) A kezdetben sokszor még csak általános elképzelések napjainkban mind konkrétabb formát öltenek. Olyan folyamatnak lehetünk részei és szemtanúi, amelynek végső célja, hogy megalapozza és elősegítse az iskolai gyakorlat állandó fejlődését. Rovatunkban a várható fejlesztési munkáról fogunk rendszeresen beszámolni. Örülünk, ha az olvasók ezzel kapcsolatban megtennék észrevételeiket, javaslataikat.

Tanterveink folyamatos fejlesztésével lapunk előző számában foglalkoztunk. Bemutattuk azokat a szempontokat, amelyek várhatóan meghatározzák testnevelés tanterveink folyamatos fejlesztését.

A korrekció értelmezése

A korrekciót — amely a folyamatos fejlesztés első lépése — a legpontosabban az a megállapodás jelzi, amely szerint a *korrekció a tantervi koncepciót nem érintő, szakmailag átgondolt, szükséges kisebb tantervi változtatásokat jelenti.*

A korrekció értelmezése:

a) Az iskolai dokumentumokban maradt pontatlanságok, hibák, tévedések javítása.

b) Az iskolai dokumentumok bevezetése óta bekövetkezett változások miatt szükséges átrendezés, átcsoportosítás (adaptáció).

c) A folyamatos fejlesztéssel szükségszerűen együtt járó állandó javítás.

A gyakorlatban a hármas tevékenység összefonódik. A jól végrehajtott korrekció a folyamatos fejlesztést segíti, az adaptáció pedig mindig korrekcióval jár együtt.

A testnevelés dokumentumaira vonatkoztatva a következő feladatok adódnak.

a) A testnevelés tantárgyi dokumentumait 1977-től vezettük be. A korrekció feladata, hogy a dokumentumokban megtalálható pontatlanságokat, következtetlenségeket, szakmai tévedéseket kijavítsa. A következő dokumentumok készültek:

Tantervek:

szakmunkásképző iskolák I—III.;

A, B és C változat,
szakközépiskolák I—IV.;

3—3—3—3,
3—3—3—2,
3—3—2—2 változat,
művészeti;
technikusképző;

gimnázium I—IV.

általános képzés;
gyógytestnevelés;
testnevelési osztályok;

általános iskola 1—8.

alsó tagozat 1—4.
általános képzés,
gyógytestnevelés,
testnevelési osztályok,

felső tagozat 5—8.
általános képzés,
gyógytestnevelés,
testnevelési osztályok;

testnevelési és sportszervezési ismeretek,
gimnázium FAKT, III—IV.

Felkészítési útmutatók:

szakmunkásképző iskolák;
szakközépiskolák;
szakképzést folytató,
szakmunkás célú,
gimnáziumok;
általános iskolák;
alsó tagozat,
felső tagozat számára.

Tantervi útmutatók:
szakmunkásképző iskolák;
középiskolák;
általános iskolák, alsó tagozat számára.

Teljesítményfüzetek:

szakmunkásképző iskolák I—III.;
középiskolák I—II.,
III—IV.,
általános iskolák;
alsó tagozat 1—2.,
3—4.,
felső tagozat 5—6.,
7—8. osztályai számára.

Tankönyvek:

Testnevelési és sportszervezési ismeretek, gimnázium, FAKT, III. és IV. osztályai számára.

Útmutató a testnevelés tantárgy ötnapos tanítási hét szerinti tanmeneti tervezéséhez.

szakmunkásképző iskolák,
szakközépiskolák.

Útmutató a könnyített testnevelés tanításához.

b) Tanterveink hatnapos tanítási hétre készültek. Ma a tanítási hét ötnapos. 32-ről 36-ra nőtt a tanítási hetek száma. Tehát megváltozott feltételek mellett kell/ett hasonló feladatot ellátni. Csökkent a testnevelés évi — különösen a szakközépiskolákban és a heti órarend szerint dolgozó iskolákban — és a heti óraszám is.

A korrekció feladata tehát, hogy a tanterveket a korábbihoz viszonyított feltételek változása szerint kiigazítsa (adaptálja), ha szükséges, a követelményeket csökkentse.

c) A korrekció módot ad arra is, hogy a tantervek elkészítése óta elfogadott pedagógiai és sporttudományos eredményeket beépítse.

A korrekciót csak azokra a tapasztalatokra alapozva lehet jól elvégezni, amelyeket a tantervek bevezetése óta összegyűjtöttünk: óralátogatások, szakmai tanácskozások, továbbképzések, szakfelügyelői jelentések, megyei vizsgálatok, tantervi hatékonysági vizsgálatok, nemzetközi összehasonlító elemzések stb.

A korrekció megvalósítása

A korrekció tervezett megvalósítási formája *Korrekciós útmutató* készítése. Az útmutató — a tantervek koncepciójának változtatása nélkül — iskolatípusok szerint készül. Tartalmazza a korrekció célját, szükségességét, elveit, és évfolyamonként azokat a javításokat, kiegészítéseket, változtatásokat, átcsoportosításokat, amelyek egy része óhatatlanul maradt az egy időben elkészített jelentős mennyiségű dokumentumban.

Valószínű, hogy tanterveink korrekciójára két lépésben kerül sor. Az *első útmutatók* csak a „sürgős” beavatkozást igénylő javításokat és átcsoportosításokat, a *második útmutatók* viszont már a jelentősebb kiegészítéseket, átdolgozásokat és pontosításokat (követelményrendszer) tartalmaznak majd.

Tanterveink folyamatos fejlesztése, amelynek első lépéseit a korrekciós-adaptációs munkákkal tesszük meg, értelemszerűen már megkezdődött. Fejlesztési elképzeléseink kidolgozásáról, a korrekciós-adaptációs munkákról a jövőben folyamatosan szeretnénk beszámolni. Ezzel két célunk van. Egyetértés megszerzésére csak akkor van lehetőségünk, ha a szakemberek időben megkapják a szükséges tájékoztatást. Ha a tájékoztatás időben történik, lehetőségük van arra, hogy megismerkedjenek elképzeléseinkkel, azok tervezett megvalósítási módjával. A megismerés után arra is módjuk van, hogy megtegyék észrevételeiket, javaslatukat. És mindez még „a kellő időben” történhet. Kisebb a veszélye annak — és sajnos az elmúlt időszakban gyakran volt arra is példa — hogy szakembereink véleménye már nem módosíthatott a testnevelés dokumentumain.

Az általános kérdések ismertetése után elsőnek a gimnáziumi korrekció céljáról, elveiről, tartalmáról és ütemezéséről tájékoztatjuk a kartársakat.

Tájékoztató

a gimnáziumi testnevelés tantervi korrekciójáról

NAGY SÁNDOR

A gimnáziumi testnevelés tantervét az 1978/79. tanévtől az I. osztályban, a további tanévekben pedig fokozatosan a következő magasabb osztályokban vezettük be. A tanterv hat tanítási napra, heti 3—3—3—3, évi 96—96—96—84 órára készült.

Az 1982/83. tanévben a gimnáziumokban is bevezették az ötnapos tanítási hetet (két heti, 10 napos ciklus). A testnevelés óraszámát ciklusonként 5—5—5—5, évi 90—90—90—80 óra.

Az 1985/86. tanévtől a gimnáziumok hetes óratervekkel is dolgozhatnak. A testnevelés óraszámát heti 2—3—2—3, évi 72—108—72—96 óra. Az eredetihez viszonyítva a változás jelentős, a tantervet a megváltozott feltételekhez kell igazítani.

A korrekciót a jelentős óraszámcsökkenés mellett más tényezők is indokolják. Az 1983/84. tanévben befejeződött a gimnáziumi tanterv hatékonyságának vizsgálata. (Részletezett cél- és követelményrendszer a gimnáziumok I—IV. osztályai számára.) A tapasztalatok és az eredmények lehetővé teszik a motoros gyakorlatok standardjainak „karbantartását”, alternatív próbák kidolgozását.

Az 1985/86. tanévtől bevezetett technikus testnevelés tantervet az 1978-as szakközépiskolai tanterv alapján készítettük el. Köztudott, hogy az 1978-as szakközépiskolai és gimnáziumi tanterv gyakorlatilag azonos. Ezért a technikusképző iskolák testnevelési tanterveinél megvalósított változtatások felhasználhatók a gimnáziumi testnevelési tanterv korrekciójánál.

A korrekció célja

- a) Azoknak a hibáknak, hiányosságoknak a javítása, amelyek a tanterv *gyorsított, kipróbálást és érdeklődési időt* nélkülöző bevezetéséből adódnak. Például:
 - az egyeztetésben és az egymásraépülésben mutatkozó hiányosságok évfolyamon belül és az évfolyamok (különös tekintettel az általános és a középiskola) között;
 - pontatlan megfogalmazások, meghatározások, előírások;
 - hiányos leírások (sportjátékok módszertani alapelvek, eszközök);
 - aránytalanságok;
 - nyomdai, szerkesztési hibák.
- b) A testnevelési tantervek *több lépcsős, egyidejű* (általános iskola 1., 4. és gimnázium I. osztály), *felmenő rendszerű* bevezetéséből adódó következtetlenségek, változások javítása.
- c) A *sporttudomány* újabb, kielégtet eredményeinek felhasználása. Például a képességfejlesztő gyakorlatok tárgyalásánál a jelenleg általánosan elfogadott felfogás és elrendezés érvényesítése.
- d) A tanterv bevezetése után megváltozott feltételek miatt keletkező ellentmondások oldása (ötnapos munkahét, hetes óratervek).

A korrekció elvei

A javítások-változtatások

- a jelenlegi tantervi koncepció és szerkezet keretei között történnek;
- szervesen illeszkednek folyamatos tantervfejlesztési elképzeléseinkbe. (Ne kerülhessen tehát sor a javítások javítására!)
- lehetőség szerint elsősorban a törzsanyagot igyekeznek megtartani; a törzs- és kiegészítő anyag arányát a következő elv szerint változtatják meg: az I—II. évfolyamban a törzsanyagot, a III—IV. évfolyamban a kiegészítő anyagot erősítik.
- az óraszámcsökkenésből adódó nehézségeket főleg a választhatóság növelésével (alternativitás) oldjuk meg;

A korrekció tartalmi kérdéseivel A testnevelés tanítása 1985. 4. számában *A technikusképzést folytató szakközépiskolák testnevelés tanterve* című írásunkban már foglalkoztunk. Azok a kiegészítések, javítások, amelyeket a technikus tanterv kidolgozásánál elvégeztünk, érvényesek a gimnáziumi testnevelési tantervre is. Ezért ismételtén felhívjuk a kartársak figyelmét az ismertetés tanulmányozására.

A korrekció céljai között leírt kérdéseknek igen erős szakmai vonzata van, és aligha szoríthatók a korrekció keretei közé. A megvalósítás nem képzelhető el fejlesztő tevékenység nélkül. Ezért a jelzett tartalmi kérdéseket a cél-feladat, a tananyag, a követelmények és a módszerek vonatkozásában vitaanyagok, szakcikkek formájában A testnevelés tanítása *Tanterveink folyamatos fejlesztése* című rovatunkban tárgyaljuk.

Korrekciós tájékoztatónk azon céljaira a választ, amelyek átfogó és részletes elemzést kívánnak, és szorosan kapcsolódnak a fejlesztéshez — például a cél-követelményrendszer kidolgozása — külön kiadványban szeretnénk megadni.

IRODALOM

1. Báthory Z.—Vajó P.: A tantervi korszerűsítéstől a permanens fejlesztésig. Pedagógiai Szemle, 1984. 9. sz. 805—816.
2. Báthory Z.—Mihály O.:—Szebenyi P.—Vajó P.: A közoktatás folyamatos fejlesztésének stratégiája. Pedagógiai Szemle, 1984. 11. sz. 1126—1146.
3. Fazekas Gy.: Szubjektív gondolatok a természettudományi tantárgyak összehangolt fejlesztéséről. Pedagógiai Szemle, 1984. 11. sz. 1052—1060.
4. Csoma Gy.: A tananyag korrekciója az általánosan képző iskolákban. Köznevelés, 1985. 39. sz. 3—5.
5. Zátónyi S.: A tananyag és a követelmények korrekciója az általános iskolában. Köznevelés, 1986. 3. sz. 3—4.
6. Horváth Tamás—Szűcs Barna: Tantárgyi korrekció a gimnáziumban. Köznevelés, 1986. 12. sz. 3—4.

Folyamatterv a gimnáziumi fiú testnevelés tanításához II.

SIKÓ ATTILA

3. ÓRA

Az óra célja: A tanulók ismereteinek bővítése a kétkosaras játékban.

Az óra főbb feladatai:

1. Ismerkedés a legfontosabb játékszabályokkal.
2. A figyelemmegosztás fejlesztése labdavezetés közben. A labda tekintettel való ellenőrzésének korlátozása.
3. A tanult játékszabályok értelmi belátáson alapuló betartatása.



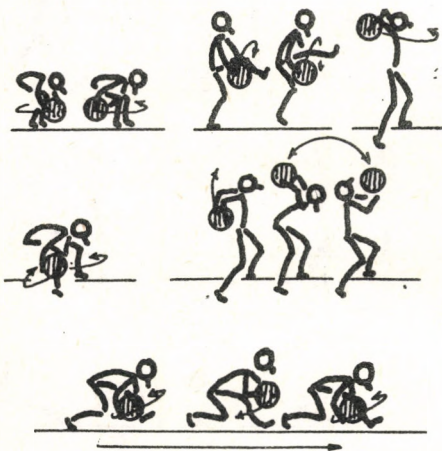
Az ábrákat a szerző készítette.

Sok labdakezelési és játék-előkészítő gyakorlás révén eljutottunk oda, hogy kétkosaras játékot tudnak játszani a tanulók. A támadások kb. 30%-a kosárbással fejeződik be, a többi esetben elvesz a labda. Játéktudásuk csak úgy fejlődhet eredményesebben, ha a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon is részt tudnak venni. A játéktudáshoz hozzátartozik a szabályok pontos ismerete is. A mai órán

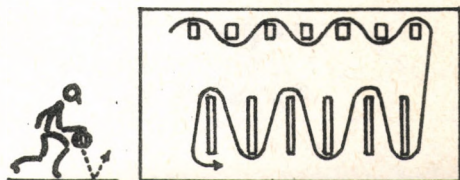
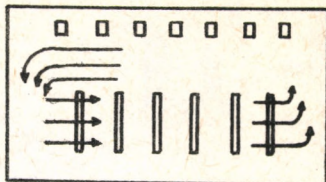
a játékoscsere, a személyi hibák és értük járó büntetés, a labda játékbahozása feldobással szabályokat kell megtanítani. (Durva formákban már éltek ezek a szabályok az eddigi játékban is. Most az a feladat, hogy pontosítsuk őket.)

Bemelegítés: a futás közben végzett labdakezelési gyakorlatok nagyon fontosak. Jól fejlesztik a labdaérzékét és a figyelemmegosztás képességét. Az ügyesebb tanulók igyekezzenek túlszárnyalni eddigi teljesítményüket. A gyakorlatok többsége differenciált képességfejlesztésre ad lehetőséget, mert a nagyobb tudású gyorsabban, magasabb ismétlésszámmal vagy folyamatosabban végezheti. A 3. gyakorlatot 5–6-szor ismételtessük, visszafelé az 1., 2. gyakorlatot végezzék.

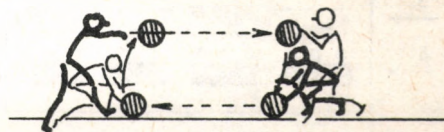
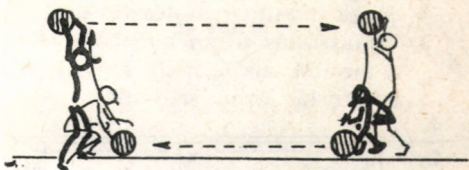
A következő gyakorlatsor a szervezet nagyobb izomcsoportjainak átmozgatását szolgálja, összekapcsolva a labdás ügyesség fejlesztésével. A gyakorlatokat gyorsítsuk fel. Akár versenyt is rendezhetünk belőle. Nagyon fontos követelmény, hogy a labdát ne ejtsék el a tanulók. Ha ki is perdül a kezükből, kapjanak utána, fogják meg. Evvel fejlődik mozdulatgyorsaságuk is.



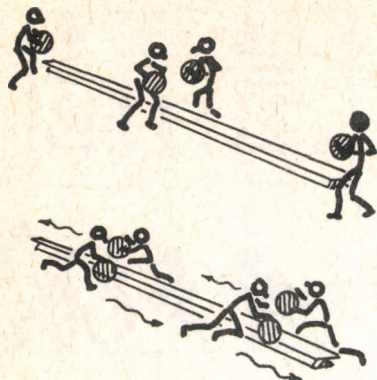
Az elmúlt kosárlabdaórákon sokat foglalkoztunk a labdavezetéssel. Akadályok kerülgetése közben már ritkán pattan el a labda, de természetesen szemmel követik azt. Feladatunk, hogy korlátozzuk a szemmel való követést. Erre jök a következő gyakorlatok. Hullámvonalban haladjanak padról-padra.



Pihenésképpen (és előretekinve a következő óra feladatára), célszerű a kétkezes átadások gyakoroltatása két labdával. Az egymást gyorsan követő eseményekre irányuló figyelemmegosztási készség jól fejleszthető a következő gyakorlatokkal.



Következő feladatunk a labdavezetés versenyszerű gyakoroltatása. (Szükség szerint 3 zsámoly is helyettesíthet egy padot.) A képen látható helyről jelle induljanak a tanulók. 2–4 kör megtétele után, visszaérve a helyükre üljenek le. Így jobban látjuk a beérkezés sorrendjét.



A vázlat elején jelölt szabályokat játék közben ismertetem és alkalmazom is. Így nagyon rövid idő alatt megtanítható. Két kosárra játszatom a csapatokat.

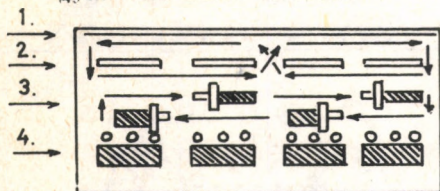


4. ÓRA

Az óra célja: Hogy a tanulók ne féljenek a szekrényugrástól és barátkozzanak meg a fárasztó gyakorlással.

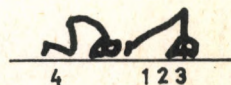
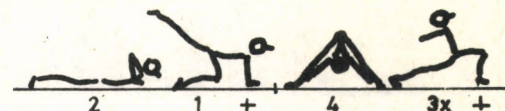
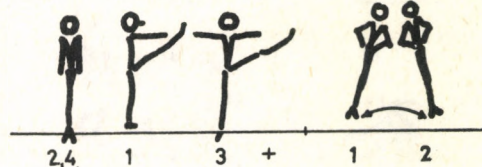
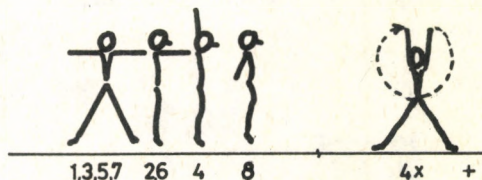
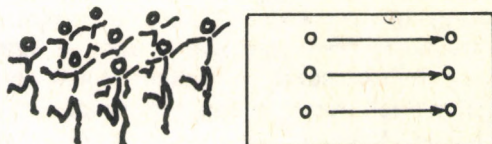
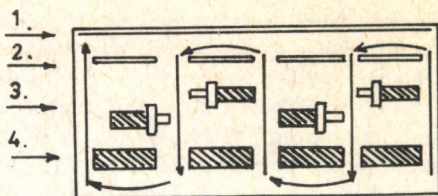
Az óra főbb feladatai:

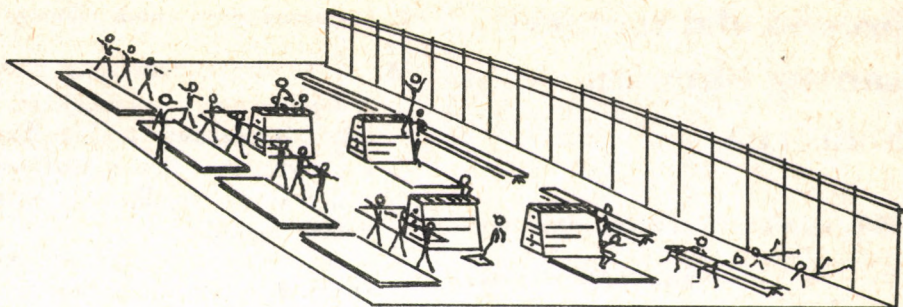
1. A guggoló átugrás oktatásának előkészítése.
2. Tér idő testrész koordináció fejlesztés. A hátizmok maximális erejének statikus fejlesztése.
3. Tapasztalás útján győződjenek meg a tanulók arról, hogy eredmény sok gyakorlás árán születik.



Bemelegítés: az alaprajz szerinti nyíl mentén minden gyakorlatból egy kört végeztessünk, az egészet kétszer ismételve. A karkörzéses indiánszökdelésnél határozottan javítsuk a hibákat.

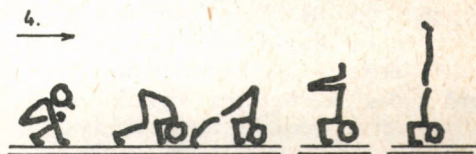
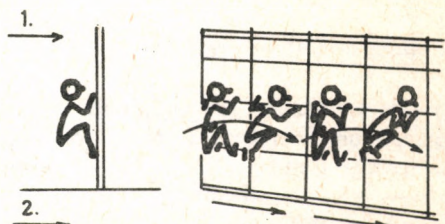
A következő gyakorlatsorban a másodikra figyeljünk nagyon. Az utolsó gyakorlatnál — ha kemény a talaj — hajtsák tenyerükbe homlokuikat.



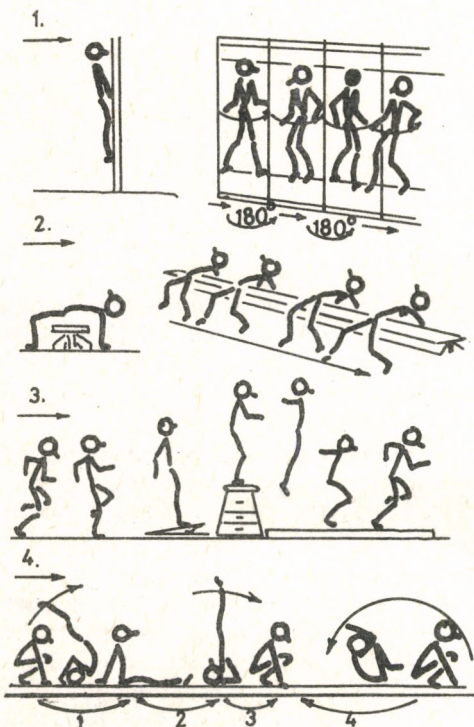


Ezután a tanulók három csoportja (a három sor) külön-külön gyakorol. A felső csoport a nyíl mentén a padokon és bordásfalakon, a középső a négy szekrénynél körkörösén, az alsó a tanár irányításával a talajon.

Az első gyakorlatsorban a talajgyakorlat kapcsolatokat utasításra végeztessük. Ütemezéssel segítsük a pontos kivitelezést.



A feladatsorok elvégzése után a csapatok kétszer váltanak. Cserék után mutatassuk be újra a gyakorlatokat. Óra végén a „Húzd át a határon” nevű játékkal oldjuk fel a feszültséget.



Négy-öt perc után új gyakorlat következik. Szervezzük meg a segítségadást a szekrényugráshoz.

Legfontosabb követelmény, hogy félelemérzés nélkül gyakorolják a szekrényugrást.

A középiskolai tantervi törzsanyag oktatása — talajtorna

(Az 1986/2. számban megjelent cikk folytatása)

KULCSÁR LÁSZLÓ

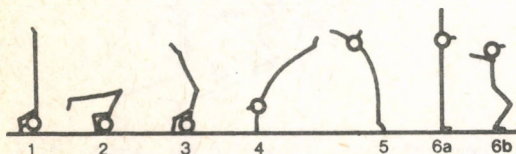
Fejbillenés

I. A mozgás jellemzése:

Az átfordulások csoportjának sajátos mozgáseleme, melyben a test fejállásból — szélességi tengelye körül 180° -ot elmozdulva — érkezik állásbá.

II. A mozgás technikájának rövid leírása:

Kiindulóhelyzet: fejállás. A két tenyér vállszélességben, de kissé közelebb támaszkodik a fej vonalához, mint egyébként. A tanuló csípőjét behajlítva, lábát vízszintes helyzetig leengedi, s közben csípőjét átengedi a háta irányába, az egyensúlyvesztés határáig 29. ábra (1—2). A csípőhajlítást befejezve azonnal (!) megindítja a rendkívül energikus láblendítést felfelé-hátra (2—3). Feje a láblendítést kísérő gyors karnyújtás következtében a csípőnyújtás második szakaszában kezd felemelkedni a talajról (3). A láblendítés és a karnyújtás befejezésének pillanatában teste homorít, karja magastartásban a fej síkja mögött van (4.) Testének homorítását kissé fokozva — rövid repülési szakasz után — talpának elülső része érkezik a talajra (5). Ezt követően vagy szögállásban fejezi be a mozgást (6/a.) vagy — térdét kissé hajlítva és karját oldalsó középtartásba lendítve — hajlított állásba (6/b.).



III. A mozgás oktatásának menete:

A) Az oktatás előfeltételei:

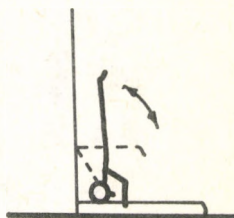
1. A fejállás biztos végrehajtása: különböző lábmozgások (pl. térdhajlítások és -nyújtások, lábterpesztések stb.) végrehajtása fejállásban egyensúlyvesztés nélkül.

2. A kar feszítő izmainak megfelelő ereje. Ellenőrzésének módja: fekvőtámaszban gyors karhajlítás és -nyújtás 3—6-szor.

Mozgékony vállizület. Ellenőrzésének módja pl. tárfogás tornaboton — botlendítéssel mélytartásból hátsó mélytartásba vállátfordítás nyújtott karal.

B) Az oktatás felépítése:

1. Fejállásban csípőhajlítás lábleengedéssel vízszintes helyzetbe, és csípőnyújtás kiindulóhelyzetbe. Fal mellé terített szőnyegen végzendő úgy, hogy a lábleengedés befejezésekor a csípő érintse a falat. A fej faltól való távolsága kb. 30 cm.



Ha elegendő szőnyeg és megfelelő hosszúságú szabad falfelület áll rendelkezésre, akkor csoportonkénti osztályfoglalkozást javasolunk (az osztály fele végrehajtja, a másik fele segít, ill. biztosít).

2. Fejbillenés magasabb helyről alacsonyabb helyre: fejállás számonlyon, vagy svédzsekrénytetőn és fejbillenés a talajra segítségadással.

A két segítségadó tevékenysége eltérő:

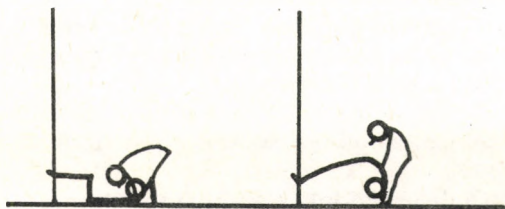
a) Az egyik: egyik kezével a keresztcsontot támasztva, másik kezével az alszárat fogva irányítja a csípőhajlítást, majd a nyitásnál lendíti a lábat, illetve — a keresztcsontot támasztó kezével — korrigálja a repülés ívét. Ez a segítségadási mód elsősorban a mozgás előkészítő szakaszát befolyásolhatja.

b) A másik: egyik kezével a térsa válla alá nyúl, a másikkal a keresztcsontot támasztja. Így módon a nyitás idején segíti a karlökést valamint korrigálja a repülés ívét. Ez a segítségadási mód inkább a fő mozgásszakszt befolyásolhatja.

3. Fejbillenés talajszőnyegen segítségadással, majd önállóan. A segítségadó(k) tevékenysége megegyezik a 2. gyakorlatban leírtakkal.

Kisegítő gyakorlatok:

1. Kiindulólhelyzet: hanyattfekvés hajlított térdel, talp a bordásfal megfelelő fokán (minél feljebb támaszkodik a talp, annál könnyebben hajtható végre a gyakorlat, de annál kisebb megterhelést is jelent), kéz a térsa lábfején támaszkodik, segítőtárs: vállszéles terpeszállás a tanuló fejénél, törzhajlítás előre és fogás a térsa válla alatt. A tanuló kar- és térdnyújtással emelést végez hídba, térsa pedig vállának felfelé és maga felé húzásával segíti ezt.



Megjegyzés: speciális vállizület-lazító gyakorlat, mely egyben érzékelteti a talajtól való elszakadás előtti helyzetet is. A fejbillenéshez hasonló szerkezetű mozgások oktatása során is alkalmazható — az órák előkészítő részének végén csoportonkénti osztályfoglalkoztatás keretein belül, vagy csapatfoglalkozásnál kiegészítő feladatként.

2. Fejállásban csípőhajlítás, majd csípőnyújtással emelés kézállásba és ereszkedés kiindulólhelyzetbe. A segítségadó a lábakat térdnél fogva könnyíti meg az emelést és az ereszkedést.



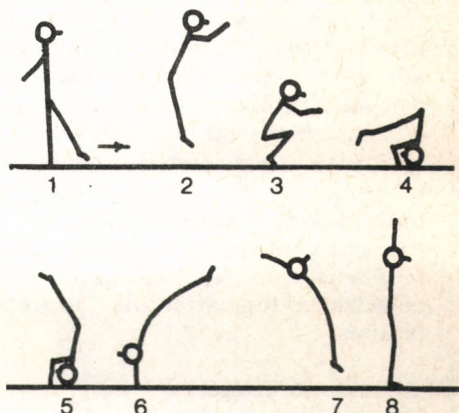
A karfeszítő izmok erejének fejlesztésére szolgáló speciális gyakorlat, mely az órák előkészítő részének végén alkalmazható. Megjegyzés a B/2—3. gyakorlathoz: elegendő számú zsámoly és szőnyeg esetén csoportonkénti osztályfoglalkoztatás keretein belül végezhető.

Fejenátfordulás

I. A mozgás jellemzése:

A fejbillenéssel megegyező mozgásszerkezetű, de annál dinamikusabb átfordulás, melynek végrehajtása közben a test 360°-ot fordul el saját szélességi tengelye körül.

II. A mozgás technikájának rövid leírása:



Kiindulólhelyzet bal lépőállás előre, hátsó részűtos mélytartás (1). A tanuló a testsúlyát bal lábára helyezve és karját kb. mellső középtartásig lendítve a talajjal párhuzamosan laposan előreugrik (2). Leérkezéskor talpának elülső részét a talajra téve gyorsan guggolásba ereszkedik (2—3). Karját előrenyújtva, tenyerét vállszéllel, előreéző ujjakkal a talajra helyezi — miközben lábáról erőteljesen elrugaszkodik. Ezzel egyidőben a fejét is a talajra engedi — nem sokkal a tenyerek vonala előtt (3—4). E pillanatban két lába megközelítően a vízszintes síkban helyezkedik el, teste csípőben erősen hajlított (4). Ahogy csípője áthalad a feje fölött, lábát gyorsan és energikusan felfeléhátra lendítve kezdi meg a csípőnyújtást (4—5). A csípőnyújtást erőteljes karlökés kíséri (5—6). A talajtól való elszakadás

pillanatában a tanuló teste homorít és kézfejétől a lábfejéig egyetlen ívet alkot (6). Ezt a testhelyzetet rögzítve, rövid repülési szakasz után talpának elülső részével érkezik a talajra (7). A mozgás-sebesség vízszintes összetevőjének segítségével csípője és felsőteste is a talpak fölé kerül, és megáll szögállásban (8).



III. A mozgások oktatásának menete:

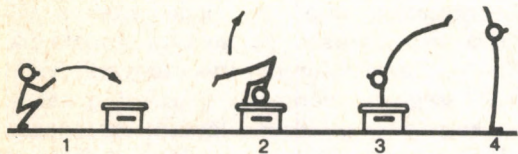
A) Az oktatás előfeltételei:

1. Fejbillenés magasabb helyről (pl. zsámoly) alacsonyabb helyre.

Megjegyzés: bár a fejbillenés fizikai erő kifejtés szempontjából nagyobb követelményt jelent a fejenátfordulásnál, mivel a testet statikus helyzetből kell a karlökés és a csípőnyújtás révén felgyorsítani — a mozgás koordinálását tekintve a fejbillenés könnyebb feladat, mivel tetszés szerint lassítható, s a tanuló szinte „diktálásra” végezheti a résztvevékenységeket. Az oktatás lineáris sorrendjének meghatározásánál a mozgás koordinálásának nehézségi foka a döntő. Aki pedig zsámolyról talajra tudja a fejbillenést, az elég fizikai erővel rendelkezik a fejenátfordulás végrehajtásához.

B) Az oktatás felépítése:

1. Guggolóállás, mellső középtartás kb. fél méterre a zsámolytól, vagy svédsekere nyetettől: energikus elrugaskodással és kéztámasszal a zsámolyon, fejenátfordulás segítségével szögállásba a talajra.



Elegendő számú zsámoly és szőnyeg esetén csoportonkénti osztályfoglalkoztatás keretén belül oktatható.

2. Fejenátfordulás 3 egymásra helyezett szőnyegről a talajra. Kiindulóhelyzet guggolóállás, mellső középtartás kb. egy méterre a szőnyeghalom szélétől (35. ábra).

Csapatfoglalkozást javasolunk.

3. Ugyanaz, mint az 1. gyakorlat, de a kiindulóhelyzet szögállás, mélytartás kb. másfél méterre a zsámolytól. A tanuló, karját mellső középtartásba lendítve ugrik előre guggolóállásba a zsámoly előtt kb. fél méterre felrajzolt segédvonalra, s a továbbiakban mindent az 1. gyakorlatban leírtaknak megfelelően végez.

4. Ugyanaz, mint a 2. gyakorlat, de a kiindulóhelyzet szögállás, mélytartás kb. két méterre a szőnyeghalom szélétől. A tanuló, karját mellső középtartásba lendítve ugrik előre guggolóállásba a szőnyeghalom széle előtt kb. egy méterre felrajzolt segédvonalra, s a továbbiakban mindent a 35. ábra szerint végez.

5. Fejenátfordulás szőnyegen szintkülönbség nélkül — kiindulóhelyzet guggolóállás, mellső középtartás.

6. Fejenátfordulás szőnyegen szintkülönbség nélkül lépőállásból összeugrással.

C) Jellemző hibák és kijavításuk módja:

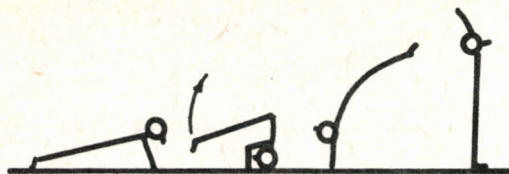
1. A második ív lapos, a talpak erősen „lecsapódnak” a talajra, s a tanuló rossz esetben a hátára esik.

A hiba legvalószínűbb oka: leggyakrabban a B/4—5—6. gyakorlat végrehajtása közben fordul elő, mivel lendület szerzés közben a tanuló nem guggolóállásba, hanem csupán hajlítottállásba érkezik. Ebből a helyzetből tenyerét és fejét hosszabb idő alatt fogja a talajra helyezni és addig a lábfeje magasan a vízszintes sík fölé lendül. Ez azt eredményezi, hogy a fő mozgásszakaszban a láb nem felfelé, hanem előre-lefelé mozog. (Vesd össze a 33. és 36. ábra figuráit.)



Kijavításának módja:

- a) térjünk vissza a B/3. — szükség esetén a B/1. gyakorlathoz;
- b) végeztessük el a következő kiegészítő gyakorlatot: fejenátfordulás fekvőtámaszból indított csípőhúzással.



2. A karlökés erőtlen, rövid ideig tart.

A hiba legvalószínűbb oka:

- a) A tanuló messze a tenyerek vonala elé helyezi le fejét a talajra.

Kijavításának módja: rajzoljunk a szőnyegre segédvonalat, hogy tanítványaink ahhoz minél közelebb helyezték le két tenyerüket és fejüket.

- b) Korlátozott a vállízület mozgékony-sága.

Kijavításának módja: vállizomnyújtóhatású szabad- és kéziszergyakorlatok rendszeres végeztetése; speciális kisegítő gyakorlat végeztetése. Leírását lásd a fejbillenésnél (31. ábra).

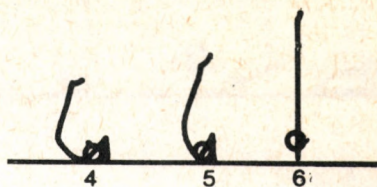
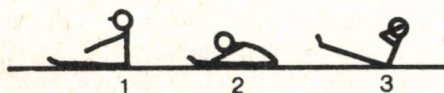
Megjegyzés: a B. pont valamennyi segítségadással végrehajtandó gyakorlatánál a segítségadók tevékenysége megegyezik a fejbillenés B/2. pontjában leírtakkal.

Ülésből bukfenc hátra kézállás felé

I. A mozgás jellemzése:

A szögállásból nyújtottülésen keresztül kézállásba végzett hátrabukfenc megtanulásához vezető út egyik állomása. Lényegében annak könnyített változata — mivel a kisebb mozgás-sebesség mellett könnyebbek a tájékozódás feltételei.

II. A mozgás technikájának rövid leírása:



Kiindulóhelyzet: nyújtottülés, mellső rézsútos mélytartás (1). A tanuló törzshajlítást végez előre bokaérintéssel (2), majd törzsét azonnal hátrafelé lendítve megindítja az átfordulást úgy, hogy hátát domborúan tartja, két karját pedig könyökben hajlítva nagyon gyorsan a vállához lendíti. Amint vállöve elhagyja a függőleges síkot, lába is felemelkedik a talajról (3). Gerincének ágyéki, háti, majd nyaki szakaszán gördül végig és ezalatt csípőjét fokozatosan nyújtja (3—4—5). Amikor két tenyerét vállszélességben a talajra helyezi, lába és törzse körülbelül 120° -os szöget zár be egymással (5.) Ekkor a csípőnyújtást felgyorsítva, energikus karnyújtással kerül kézállásba (6), vagy ahhoz közeli helyzetbe.

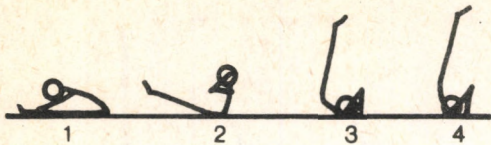
III. A mozgás oktatásának menete:

A) Az oktatás előfeltételei:

1. Talajon: fellendülés kézállásba megállási kísérletekkel.
2. Talajon: szögállásból bukfenc hátra nyújtottülésen keresztül és felállítás nyújtott, zárt lábbal. A két lábat a kezek vonalához minél közelebb kell a talajra helyezni.
3. A hasizom, a csípőhajlító és a combfeszítő izmok megfelelő szintű ereje. Mérhető például a következő gyakorlattal:
a kiindulóhelyzet hanyattfekvés, oldalsó középtartás; emelés lebegőülésbe nyújtott térddel (!) bokaérintéssel és ereszkedés kiindulóhelyzetbe — 10 mp alatt 8—10-szer.

B) Az oktatás felépítése:

1. Nyújtottülésben törzshajlítás előre bokaérintéssel, majd a két kéz „előkészítésével” a vállhoz, gurulás hátra a csípő fokozatos kinyújtásával tarkóállásba.



A gyakorlat ismételt végrehajtása lehetővé teszi az előkészítő mozgásszakasz ritmusának kialakítását. Nagyon fontos, hogy a törzsnyújtás megkezdésekor a két kar a lehető leggyorsabban lendüljön a vállhoz. Ajánlatos először a befejezőhelyzetet (4) társ segítségével beállítani. Ezután a tanuló előre gurul nyújtottülésbe, a segítő pedig kezét ott hagyja, ahol korábban térsa bokáját fogta. A segítő térsa keze tájékozódási pontként szolgál.

A gyakorlat szőnyeg nélkül is végezhető az órák előkészítő részének végén, csoportonkénti osztályfoglalkozás keretén belül.

2. A célmozgás végrehajtása térsa segítségével. A segítségadó a kézletétel várható helye mellett oldalt, kis terpeszállásban áll. Igyekszik a tanuló lábszárát a térd közelében (és nem a bokánál!) minél hamarabb (!) megfogni, s a csípőnyújtást finoman irányítva kézállásba vezetni a mozgást.

Ha elegendő ugrószőnyeg áll rendelkezésre (30 fős osztálylétszám esetén 10 db), akkor csoportonkénti osztályfoglalkoztatással oldhatjuk meg.

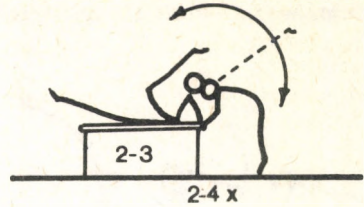
A mozgás végrehajtásához szükséges speciális erő fejlesztésére szolgáló kiegészítő gyakorlatok:

a) Fellendülés kézállásba. Két térsa segítségével kar- és csípőhajlítással ereszkedés tarkóra. A csukódás befejezése után azonnal (!) csípő- és karnyújtás kézállásba. 2—3-szor ismétlendő. A két térsa oldalt állva, s a tanuló lábát a térdénél fogva segíti és irányítja a végrehajtást.

Alkalmazható: az órák előkészítő részének végén (csoportonkénti osztályfoglalkozás) vagy a főrészen (csapatfoglalkozásnál kiegészítő feladatként).

b) Fogás 2—3 részes svédsekreány végén: elugrással bukfencc előre a szekrényre úgy, hogy a lábat a vízszintes sík elérése előtt (!) megállítva, azonnal (!) in-

ditjuk a hátrabukfencet kiinduló helyzetbe. A gyakorlatot nyújtott térdrel kell végrehajtani.



Alkalmazható: az órák fő részében (csapatfoglalkozásnál kiegészítő feladatként).

C) Jellemző hibák és kijavításuk módja:

1. A csípőnyújtást követően a tanuló nem kézállásba, hanem lebegőtámaszba kerül.

A hiba legvalószínűbb oka:

a) A csípőnyújtás befejező szakasza a kar toló mozgásával szinkronban zajlik le, ezért a hiba egyik oka az lehet, hogy a tanuló késve emeli kezeit a vállához. Ennek következtében mire a karnyújtást és a befejező csípőnyújtást megkezd, az átfordulás már túlhaladt azon a ponton, hogy kézállásban fejezhessen be a mozgást.

Kijavításának módja: térjünk vissza a B/1. gyakorlathoz.

b) A hiba másik oka a hasizomzat gyorsasági erejének elégtelensége. Ennek az oknak a következtében két ún. kényszervegyenység valószínű.

Az egyik: a tanuló hátragurulás közben behajlítja a térdét és ezzel felgyorsítja a szélességi tengelye körüli átfordulást. A másik: a hasizom erejének elégtelensége következtében a hátra gurulás közben csípőjét túlságosan behajlítja, ezért a nyitás több időt vesz igénybe, s mire lezajlik, teste már túljutott a kézállás helyzetén.

Kijavítás módja: értelemszerűen a hasizmok és a combfeszítő izmok erejének fejlesztésével. Az oktatás felépítésének végén a b) pontban leírt speciális kiegészítő gyakorlat mintájára.

2. A csípőnyújtást követően a tanuló a háta irányába visszaesik a talajra = korai nyitás.

A hiba legvalószínűbb oka: éppen el-
lentetés a C/1—a) pontban leírtakkal.
Kijavítás módja: térjünk vissza a B/1.
gyakorlathoz; végezzék el a B/2. gy-
akorlatot előbb segítségadással majd úgy,
hogy a társ a kezét tájékoztató pont-
ként tartja a csípőnyújtás szempontjá-
ból megfelelő helyen (lásd a B/1. gy-
akorlatban leírtakat)...

Tigrisbukfenc

I. A mozgás jellemzése:

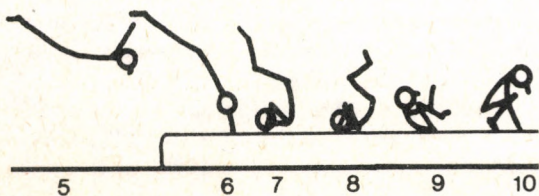
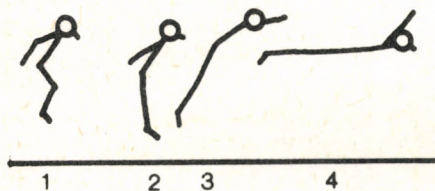
Repülési szakaszt tartalmazó gurulóát-
fordulás. Oktatása nagyon körültekintően
megtervezett munkát igényel. Sajnos a lá-
nyok általános és középiskolai tanterve —
eltérően a fiúk tantervétől — közvetlenül
foglalkozik a szóban forgó mozgáselem-
mel: csupán az általános iskola 6. és a
középiskola II. osztályában szerepel a tan-
anyagban.

Alapvető feladatunk, hogy a tigrisbuk-
fenc oktatása során

a) tovább tökéletesítsük az elrugaszko-
dás technikáját;

b) kialakítsuk a testtartás repülés köz-
ben való érzékelésének, önellenőrzésének
képességét (láb- és farizmok feszülése, tón-
usban tartása, a csípőízület helyzetének
érezkelése). Mindezeket a valódi támasz-
ugrások oktatása során is közvetlenül
hasznosíthatjuk.

II. A mozgás technikájának rövid leírása:



6—8 lépés nekifutás után a tanuló tér-
dét felhúzza, karját hátsó rézsútos mély-
tartásba lendítve és törzsét a futás köz-
beni helyzetnek megfelelően kissé előre-
döntve ugrik rá a deszkára (1). Térdét
energikusan előre-lefelé nyújtva, talpá-
nak elülső részével nyomja le a deszkát
(2) és nagyon gyors — kb. a fej magas-
ságában megállított — karlendítéssel ru-
gaskodik el. A kirepülés pillanatában
testtartása zárt (3). Közvetlenül ezután
farizmait megfeszítve két lábát hátra len-
díti, aminek következtében teste csípőben
kiegyenesedik, majd enyhén homorít (3—
4—5., ún. nyitott testtartás). A test az ed-
dig leírt tevékenységek következtében a
repülés során előre elfordul szélességi ten-
gelye körül (1—5). A repülési szakasz le-
szálló ágában a tanuló — a láb hátralend-
ítésekor oldalsó középtartás felé vezetett
karjait ismét magastartásba lendítve —
hátát enyhén domborítva, csípőjét kissé
behajlítva = zárt testtartás) készül fel a
bukfencre (3). A két tenyér előrenéző
ujjakkal, vállszélességen érzékelik a szí-
vacsbálára. Ezzel egyidőben a tanuló
gyorsan lehajtja fejét és tarkóját a két
keze között (!) helyezi le a szívacsbálára
(7). Ezután domború háttal, csípőjét és
térdét behajlítva végzi el a bukfencet
(8—9) és guggolótámaszba érkezik (10).

Megjegyzés: a tigrisbukfenc végrehaj-
tható úgy is, hogy a repülési szakaszban
a zárt testtartást rögzítjük (3. és 6.), de
az ügyesebbek feltétlenül próbálkozzanak
az elrugaszkodást követő csípőnyújtással.

III. A mozgás oktatásának menete:

A) Az oktatás előfeltétele:

1. 4—5 részes szekrényen hosszában:
bukfenc előre.

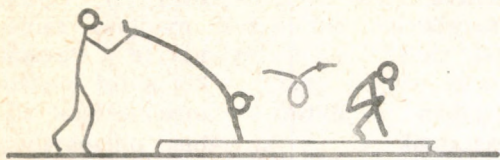
B) Az oktatás felépítése:

1. Guggolótámasz a szőnyeg elé rajzolt
vonalon: energikus térdnyújtással kézle-
tétel a szőnyegen kb. 50 cm távolságra
felrajzolt vonalra, és bukfenc előre.

2. Mély fekvőtámasz, láb a társ kezé-
ben: bukfenc előre a társ segítségével
guggolótámaszba.

Segítségadó: úgy tartja a tanuló lábát,
hogy annak testhelyzete megegyezzen a
tigrisbukfenc megfelelő szakaszának pil-

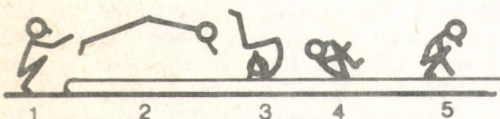
lanatnyi mozgásszituációjával (41. ábra, 6. figura). A két lábat kissé előretolva és megemlítve segíti a bukfenc végrehajtását.



A tanuló ugyanakkor:

- hátát domborítja, csípőjét kissé megemeli;
- fejét lehajtja;
- karját behajlítva, tarkóját a két keze közé (és nem elé!) helyezi;
- csípőjét és térdét gyorsan behajlítva guggolóállásba érkezik.

3. Guggolóállásból energikus elugrással bukfenc előre kis repülési szakasszal — zárt testtartással.



A repülési szakasz kialakulását elősegíthetjük a kézletétel helyének jelölésével (pl. kréta vonal) vagy jelképes akadály alkalmazásával (szalag, melegítő). Az adott gyakorlat végrehajtása során nem a kézletétel távolságának növelésére kell elsősorban törekedni, hanem arra, hogy az elrugaszkodás energikus és repülés közben a testtartás zárt legyen (a lábaknak a talajtól való elszakadása pillanatában a térd nyújtott, a csípő enyhén hajlított, a hát domború).

Megjegyzés: amennyiben elegendő szőnyeg áll rendelkezésre, az 1—2—3. gyakorlat csoportonkénti osztályfoglalkozás keretén belül végezhető.

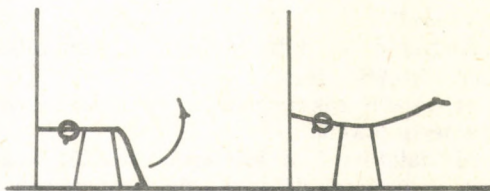
4. Guggolóállásból tigrisbukfenc sorozatban 3-szor. Nem nagy, de határozottan kivehető repülési szakaszokkal.

5. Rövid (2—3 lépés) nekifutásból összeugrás hajlítottállásba, és tigrisbukfenc a repülési szakaszban zárt testtartással 30—40 cm magas szivacsbalára.

6. 5—6 lépés nekifutás után elrugaszkodás ugródeszkáról és tigrisbukfenc 60—80 cm magas szivacsdombra — a repülési szakaszban zárt testtartással. A gyakorlatot egyre energikusabb elrugaszkodással, a repülési szakasz paramétereinek fokozatos növelésével kell végrehajtani. Ennek érdekében jelképes akadályt — pl. tigrisbukfenc a társak által tartott gézcsík fölött.

7. 6—8 lépés nekifutás után elrugaszkodás ugródeszkáról, és tigrisbukfenc kb. 60 cm magas szivacsdombra. Feladat: a kirepülés utáni pillanatban a farizmok megfeszítésével láblendítés hátra-felfelé, és repülés enyhén homorított testtel (=nyitott testtartás).

Kisegítő gyakorlat a repülés közbeni testtartás ellenőrzésének megkönnyítésére: bordásfalnál, 4—5 részes szekrényen.



A helyzetet 4—5 mp-ig kell megtartani. A tanuló közvetlenül ezután hajtsa végre a 7. gyakorlatot. Repülés közben ugyanazt az izomfeszülést kell éreznie, mint a kisegítő gyakorlat kivitelezése során.

Megjegyzés: a 4—5—6—7. gyakorlatot csapatfoglalkozás formájában végezzék.

Kézenátfordulás szögállásba, kar magastartásban

I. A mozgás jellemzése:

Repülési szakaszt tartalmazó átfordulás. A talajtorna gyakorlatai közül a legnehezebb tantervi követelmény. Helyes technikai végrehajtása ugyanis — kis túlzással — más speciális, torna-specifikus előképzettséget igényel.

A technikai végrehajtás és az oktatás menetének leírásakor külön foglalkozunk a lendületszerzéssel és magával a kézenátfordulással.

II. A mozgás technikájának rövid leírása:

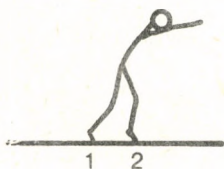
A tempófelugrás, vagy sasszé (46. ábra, 1—2—3. figura).

A kézenátfordulásokat megelőző lendületszerzési szakasznak a futómozgást átalakító mozzanata. Végezhető elugrással egy lábról — néhány lépés nekifutást követően, és felszökkenéssel két lábról, helyből.

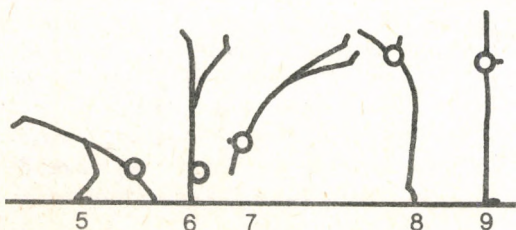
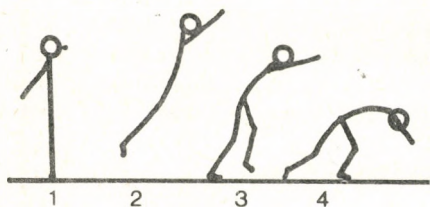
A felugrás mindkét esetben előre-felfelé irányul, a két karnak alulról-felfelé végzett lendítésével. Repülés közben a test a függőlegeshez képest előredől.

A sasszé során a repülési szakasz magassága és hossza (illetve e két paraméter egymáshoz való viszonya) magától a tempófelugrást követő gyakorlatelemtől függ. Esetünkben lapos (kicsit felfelé) és hosszabb (inkább előre).

A repülési szakaszt követően a két láb időben egymás után érkezik a talajra: elsőként a hátul maradó (a későbbi lendítő láb), majd ezután az elől lévő (a későbbi elrugaszkodó láb) (45. ábra).



Kézenátfordulás



A tempófelugrást követően (1—2—3) a könyökben és vállban maximálisan nyújtott karokat vállszélességben — vagy annál valamivel szűkebben — kell lehelyezni a talajra úgy, hogy a két kézfej a vállöv függőleges vetülete előtt legyen (4—5). A végrehajtó szubjektíve úgy érzékeli, hogy a láblendítés, az elrugaszkodás és az ellökődés karról egyidőben történik. A valóságban a lendítő láb már a kéz letétele előtt felemelkedik a talajról (5) — erre azonban tanítványainkat nem kell figyelmeztetni. Ezt követően az elrugaszkodó láb a lehető leggyorsabban a lendítő láb mellé érkezik. A valóságban a lábzáras a függőleges helyzetben való áthaladás után következik be (6—7), de a tanulóknak arra kell törekedni, hogy már kézálásban zárja lábait. Ellenkező esetben a repülés íve nem lesz elég magas, és a test túlzottan homorítva érkezik a talajra.

A két tenyér már a lábzáras előtt elszakad a talajtól (7); a test rövid, de jói érzékelhető repülési szakasz után, enyhén homorítva érkezik a talpak elülső részére — tónusban tartott lábizmokkal (8). A lábak leterhelésének megérkezésekor a csípőt kissé előre, a mozgás irányába kell vezetni — lehetőleg a homorítás fokozása nélkül. Ezután nyomódik a talajra a sarok, miközben a test derékban kiegyenesedik (9).

A mozgás folyamán a két kar — a talajtól való elszakadásának pillanatától kezdve — magatartásban marad, a fej enyhén emelt.

III. A mozgás oktatásának menete:

Tempófelugrás, vagy sasszé

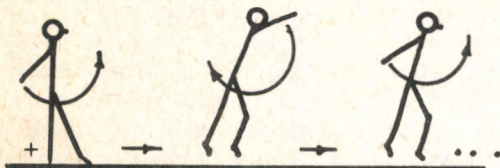
A) Az oktatás előfeltételei:

Különösebb előképzettséget nem igényel, de jó, ha tanítványaink tudják az ún. indiánszökdelést.

B) Az oktatás felépítése:

1. Lássú futásból indiánszökdelés. A lendítő láb térdét nem kell túlzottan felhúzni (a comb maradjon a vízszintes sík alatt). A mozgás a leérkezést követően gyorsuljon fel, vagyis két szökkenés között ne legyen tempóvesztés. Ebben a gyakorlatban a kar lendítő munkájára vonatkozóan még ne adjunk semmiféle utasítást.

2. Indiánszökdelés karlendítéssel hátsó részsütos mély-, és mellső részsütos magastartás között. Mindig az a szökkenés legyen hangsúlyos, amelyikben a kar előre-felfelé lendül (tehát minden második).



A karlendítés gyors, energikus legyen és hirtelen fékeződjön le körülbelül szemmagasságban — szinte maga után „húzza” a felsőtestet. A karlendítés megállításának pillanatában a vállaknak a karok irányában ki kell nyúlni — miközben a vállöv izmai megfeszülnek.

Az 1—2. gyakorlatot az órák bevezető részében alkalmazhatjuk.

3. Kh.: szögállás, hátsó részsütos mélytartás. Karlendítéssel előre mellső részsütos magastartásig, felugrás előre-felfelé és leérkezéssel előbb a hátul lévő, majd kis ütemkülönbséggel az elől lévő lábra, továbbfutás megtorpanás, sebességsökkenés nélkül.

Főfeladat: megtanítani a két láb leérkezésének ritmusát.

4. Mint az előző gyakorlat, de felugráskor a két láb zárt legyen, és az előredöntött felsőtesthez képest maradjon hátra (46. ábra, 2. figura). A felugrás során a távolságot hangsúlyozzuk: inkább előre, mint felfelé. A lábakat csak közvetlenül a leérkezés előtt kell kissé terpeszteni harántirányban. A leérkezést követően továbbfutás a 3. gyakorlatban leírt módon. A leérkezés annyira előredöntött testhelyzetben történik, hogy a tanuló kénytelen legyen továbbfutni.

Kisegítő gyakorlat: a 3—4. gyakorlat végrehajtása során előfordulhat, hogy nehézséget okoz a lábak helyes sorrendben történő talajraérése. Ezért a leérkezés testhelyzetét a 81. rajzon ábrázolt módon, falnál beállíthatjuk. E helyzetben végezzenek kis felugrásokat, melyekből a két láb ütemkülönbséggel érkezzon a talajra (a hátul lévő valamivel hamarabb).



A 3—4. gyakorlatot az óra előkészítő részének végén csoportonkénti osztályfoglalkoztatás keretein belül ajánlatos alkalmazni.

C) Jellemző hibák és kijavításuk módja: A leérkezést követően a mozgás lelassul, a tanuló megtorpan, vagy érzékelhető tempóvesztéssel képes csak továbbfutni.

A hiba legvalószínűbb oka:

a) Túl magasra lendített kar.

A hiba kijavításának módja: térjünk vissza a B/2. gyakorlathoz. Tanítványunk főfeladata a karlendítés gyors megállítása szemmagasságban.

b) Nyújtva, és túlzottan magasra lendített láb. A hiba kijavításának módja: végeztessük el a B/4. gyakorlatot két egymásra fektetett szőnyeg széléről elugorva. Az elugrás a talajjal párhuzamosan, előre irányuljon.

c) Az a—b) pontban leírtak kombinációja.

A hiba kijavításának módja: ez esetben valószínűleg túlságosan gyors tempóban haladtunk.

Ismételjük át a III/B) pontban felsorolt gyakorlatokat, és csak akkor térjünk át egyikről a másikra, ha tanítványunk az előzőt már képes helyesen végrehajtani.

Kézenátfordulás

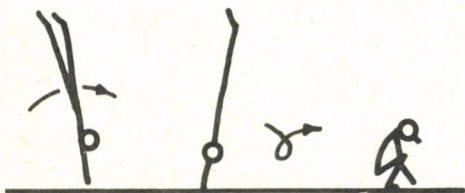
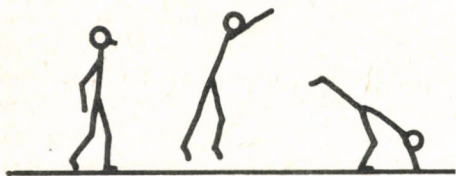
A) Az oktatás előfeltételei:

1. Könnyed, biztos fellendülés kézállásba. A fellendülés folyamán a váll maximalisan nyújtott, a test teljesen egyenes legyen, és a súlypont a lehető legjobban távolodjon el a talajtól.

2. Energikus tempófelugrás (sasszé) helyből. A felugrást követő leérkezésből kifutás — sebességsökkenés, megtorpanás nélkül.

B) A mozgás oktatásának felépítése:

1. Egy-két lépés után kis tempófelugrásból energikus fellendülés kézállásba gyors lábzárással és egyidejű elszökkenéssel a két kézről — lehetőleg még a függőleges helyzeten való áthaladás előtt. A törzs izmai tónusban, a vállak aktívan nyújtottak legyenek a mozgás egész ideje alatt.



A leérkezést követően — ha szükséges — végezzenek előrebukfencet. A gyakorlat elegendő szőnyeg esetén végezhető csoportonkénti osztályfoglalkoztatás keretén belül.

2. Szögállás, hátsó rézsútos mélytartás: tempófelugrásból kézenátfordulás két társ segítségével leérkezéssel hanyattfekvésbe kb. 60 cm szivacs-szőnyeg halomra. (A karunka megkönnyítése céljából használhatunk ugródeszkát, de nem az első kísérleteknél.)

A segítségadás módja: a kezletétel helyétől oldalt, és kissé előre állva, a kezek leérkezésének pillanatában meg kell támasztani a vállat (a tanulótól távolabb eső kézzel) és alulról emelve segíteni őt a repülés felszálló ágában. Ajánlott foglalkoztatási forma: csoportfoglalkoztatás.

3. Kézenátfordulás magasabb helyről, leérkezés alacsonyabb helyre. Szögállás, hátsó rézsútos mélytartás 2—3 egymásra fektetett szőnyegen: tempófelugrásból kéztámasszal a szőnyeg szélénél kézfátfordulás segítségadással. Leérkezés a talajra szögállásba, kar magastartásba.



A segítségadás módja: a segítők két oldalt, a talajon állnak. A tornászhoz közelebb eső kezükkel annak vállát, távolabbi kezükkel keresztcsontját támasztják — és kísérik a mozgást a talajraérkezésig.

4. Kézenátfordulás a 3. gyakorlatban leírt módon, de szintkülönbség nélkül. A segítségadás mértékét fokozatosan csökkenthetjük. Ajánlott foglalkoztatási forma a 3—4. gyakorlatnál: csoportonkénti osztály-, vagy csapatfoglalkozás.

C) Jellemző hibák és kijavításuk módja: Az oktatás felépítése címszó alatt leírt négy gyakorlat végrehajtásakor általában két nagyon jellegzetes hibát figyelhetünk meg.

Az egyik:

— a kezek „leragadnak” a talajra, hosszú ideig érintkezésben maradnak azzal, hiányzik a rugalmas lökés”.

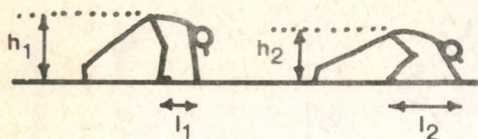
A másik:

— a tempófelugrást követően a tanuló úgy támaszkodik le a talajra, hogy vállöve a két keze elé kerül („átesik” a váll).

Az első hiba esetén adott sztereotíp utasítások, mint pl.: „lökj karral!, lökd el vállból!” — általában teljesen hatástalannak. Kísérletileg igazolták ugyanis, hogy az, amit mi karlökésnek nevezünk, nem a tanuló tudatos, szándékos cselekvése, hanem a megfeszített izmokkal nyújtva tartott vállizületnek (külső erők hatására létrejött) összenyomása következtében fellépő automatikus válasz.

Ennek megfelelően a hiba kijavításakor a B/1—2. gyakorlathoz visszatérve azt kell hangsúlyozottan megkövetelni, hogy a karlendítés befejezésekor a tornász vállból kinyúljon, és vállövének izmait megfeszítve, vállizületét e helyzetben tartsa a mozgás következő szakaszaiban.

A második hibát követő reflexszerű tanári utasítás valahogy így hangzik: „tedd előre a kezéd!”



Az esetek nagy többségében ez is hatástalan marad, mivel a támaszkodó kezek és a vállöv helyzetének viszonya az elrugaszkodó láb térdének behajlításától függ. Vagyis: ha a tanuló a tempófelugrásból leérkezve jobban behajlítja elrugaszkodó lábát térdben, úgy lehetősége van arra, hogy kezét a lábfejétől távolabb tegye le a talajra, mivel ez esetben $l_1 > l_2$.

A képességfejlesztés eredményességének vizsgálata a teljesítménytesztekben, a fővárosi általános iskolákban

PÁDÁR KÁROLY

A teljesítménypróbák értékrendje a követelményekben és a napi gyakorlatunkban

Az 1976/77-es tanévben bevezetett teljesítményteszt egyfajta előrejelzése volt az 1978-ban belépő új tanterv tartalmi változásainak. A várakozást a tanterv igazolta: a társadalmi igény kielégítése érdekében kiemelt szerepet juttatott a fizikai teljesítőképesség, a mozgástulajdonságok (testi képességek) növelésének. Ezt azzal is kifejezésre juttatta, hogy önálló tantervi egységként, a törzssanyag óraszámának 30%-át a képességfejlesztő gyakorlatokra irányozta elő.

Természetes, hogy a testi képességek a tantervben előírt más mozgásanyag feldolgozása révén is fejlődnek. Kiemelésük mégis indokolt: mert a képességek bár valamilyen adekvát tevékenység eredményei is, de egyúttal előfeltételei is a magasabb szintű ismeretek elsajátításának.

Ily módon visszahatnak a képességek további fejlesztésére is.

A tantervi tartalommal összhangban, a követelmények között — most már törvényesítetten is — megjelent a teljesítményteszt. A próbarendszer standard értékekkel rendelkező teszt: az erő, a gyorsaság, az állóképesség és az ügyesség egyfajta felkészültségi szintjének mérésére. Alkalmas a tanulók fizikai fejlettségi állapotának egyfajta megítélésére az országos, korosztályos standardhoz való viszonyításra, a tanuló önmagához viszonyított fejlődésének mérésére, és a képességfejlesztés meghatározott körében a tanítási-tanulási, képzési tevékenység eredményességének, vagy hiányosságainak megállapítására. Ennek alapján támpontot nyújt a tanítás tervezésének szükség szerinti módosítására.

A teljesítményteszt természetesen nem helyettesítheti az ellenőrzés más formáit, de az alapvető mozgástulajdonságok állapotát, fejlődését objektíven tükrözi.

A teljesítménypróbákat az értékelési rendszerünkben elfoglalt helyüknek, a jelentőségüknek megfelelően kell értelmeznünk és kezelnünk. Ezért tartottam szükségesnek az előzőekben a szövegbeli kiemeléseket, mert esetenként tapasztalható mind a túlértékelésük (cikkekben), mind az aláértékelésük (a gyakorlatban).

A szakfelügyelet tapasztalatai szerint a tantervi változást kollégáink többsége szívesen fogadta. Szívesen azért, mert régen élt bennük egy olyan igény, hogy objektív módon mérhessék fel tanulóik képességeit. Hiszen ezelőtt is mérték a tanulók teljesítményeit, de nem volt olyan standardizált viszonyítási rendszer, amelyhez a korosztályos eredményeket, a fejlődés mértékét hasonlítani lehetett volna.

A teljesítménypróbák funkcionáltságáról szerzett tapasztalataink már nem ilyen egyértelműen pozitívak. A méréseket az iskolákban többnyire elvégzik, az eredményeket regisztrálják. Sok helyen faliújságon, grafikonon közzé is teszik. Ezek azonban csak a tanulók önmagukhoz viszonyított fejlődésének megállapítására, a tanulói érdekltség, a motiváció felkeltésére elegendőek. De nem merítik ki a próbák pedagógiai funkcionáltságának egészét. A teljesítménymotiváltság — amely

igen becsülendő nevelési eredmény — csak a spontán fejlődéshez nyújt biztosítékot. A funkcionáltatás egészében legalább ennyire fontos — sajnos ma még inkább így kell mondanunk: fontos lenne — az irányított, megtervezett fejlesztés: az eredmények osztályonkénti és próbák szerinti összesítése; elemzése; a kapott adatokból a végzett tevékenységre; a jövőbeni tennivalókra, a tervező munkára való következtetések levonása. Sajnos ezt ma még rendszeresen kevesen csinálják így. A szakfelügyelet és az agilisabb kerületi munkaközösség-vezetők ösztönző, számonkérő tevékenységének vannak látható jelei, de ez még korántsem számottevő. E vizsgálat is megerősített bennünket abban, hogy ez irányú ösztönző tevékenységünket fokoznunk kell.

A felmérésről, eredményeiről, következtéseiről

A motoros tesztekben mért teljesítmények vizsgálatának előkészítését már az 1982/83-as tanévben megkezdjük. Bár a teljesítménypróbák alkalmazása — mint a követelmények része — kötelező jellegű, a felmérésben való részvétel felkérésen alapult. A kerületi munkaközösség-vezető kollégáinkon és a szakfelügyelőkön keresztül igyekeztünk meggyőzni kollégáinkat a vizsgálat hasznosságáról és fontosságáról. Agitatív tevékenységünk eredménye, hogy 13 kerületből, a VI., IX., X., XI., XII., XIII., XV., XVI., XVIII., XIX., XX., XXI., XXII. kerület 150 iskolájából, 40 000 tanuló teljesítményéről kaptunk értékelhető adatokat. A VII. és XVII. kerületből összesített átlagokat kaptunk, ezeket nem tudtuk felhasználni. Az adatok begyűjtését a szakfelügyelők és a kerületi munkaközösség-vezetők végezték.

Itt is, ismételten, szeretném megköszönni mindazoknak a segítő tevékenységét, akik valamilyen formában részt vettek ebben a közös munkában. Külön kell szólnom Csanádi Ferenc szakfelügyelő kollégánkról, aki az összesítés számítógépes munkáját megszervezte és irányította, s akinek e helyütt köszönetet mondani már nem tudunk, csak emlékének adózhatunk.

Vizsgálatunkban csak a teljesítményátlagok begyűjtésére és feldolgozására vállalkozhattunk. A teljesítmények standardzónák szerinti megoszlásának felmérése

meghaladta volna erőnket és kollégáinknak is túlzott igénybevételt jelentett volna.

A 0%-os értékek az 1983/84-es tanév tavaszi mérési adatai: az egyes próbákban elért tanulói teljesítmények átlagának viszonyítása a korosztályos standardhoz.

A felmérés eredményeit az 1. sz. táblázat tartalmazza nemek, osztályok, próbák szerinti csoportosításban és összesítve.

1. A számokból a következők olvashatók ki:

— A teljesítményértékek meghaladják a teszt 50⁰/0-os átlagát (szélső értékek 53,3—70,5), de — egy kivétellel — belül maradnak az átlagzónán — a következő zóna a 70⁰/0-os teljesítmény.

— A fiúk teljesítményei a 6. osztályban kissé visszaesnek, azután fokozatosan nőnek. Fejlődésük kiegyenlített, egyedül a 400 m-es síkfutás teljesítményei gyengébbek lényegesen a többinél. A legszámottevőbb a növekedés a 8. osztályban: a futó-állóképességi próba kivételével (60,9⁰/0) a többi próba teljesítménye a 65⁰/0 fölött van. A 6. osztályos visszaesés elgondolkodtató, okainak felderítése további vizsgáldást igényel. Az okok keresésekor érdemes felfigyelnünk dr. Harsányi kutatási eredményeire (A testnevelés tanítása 1985/2.).

— A lányok osztályonkénti összteljesítménye kismértékű, de egyenletes fejlődést mutat a 7. osztályig, majd megáll. Az egyes próbákban viszont erősen hullámzó a teljesítményük. A 8. osztályban — a tömöttlabda dobás és a négyütemű fekvőtámasz kivételével — a teljesítményértékek 2—4⁰/0-kal csökkennek. Ez részben súlygyarapodásukkal, a biológiai érésrel függ össze, ezzel összefüggésben pedig az elkenyveléssel, az erőfeszítés, az akarat tényezők csökkenésével, részben pedig — a labdapasszolás gyengébb eredménye — képzési hiányosságokra vezethető vissza.

— A 7—8. osztályban a súlypontemelkedés is jól mutatja a lányok teljesítményének csökkenését. A fiúknál viszont itt tapasztalható a legnagyobb mértékű javulás.

2. Vizsgálatunk további konklúziói:

— A futó-gyorsaság és állóképesség fej-

lesztésének feltételei igen különbözőek, többnyire korlátozottak. A labdák minősége, továbbá a mérésekben a szubjektív megítélés is különbözően befolyásolja a teljesítmény értékét. Ezért ezek inkább helyi használatra alkalmasak, mintsem az iskolák közötti összehasonlításra. Rangsorolásra meg végképp nem.

— Mivel a futószámok tárgyi feltételei eléggé korlátozottak, az állóképesség fejlesztése érdekében fokozottabban kell alkalmaznunk a korszerű edzésmódszertani eljárásokat: a lassú intervall terhelési szakaszos módszert (10 percen belüli terhelés). Intenzív, rendszeres munkára kell szoktatni a tanulókat a nagyobb megterhelésű és tartós, folyamatos terhelést nyújtó foglalkoztatással.

A játékokban a mini intervall (5—15 s) módszert tudatosabban kell felhasználnunk mind az állóképesség, mind a gyorsaság fejlesztésére.

Ezekre azért kell különös figyelemmel lennünk, mert — amellet, hogy az állóképesség fejlesztése igen fontos — ebben az életkorban a legkedvezőbbek a fejlesztés lehetőségei, elmulasztásuk pótolhatatlan veszteséggel jár;

— nagyobb figyelmet kell fordítanunk a futótechnika javítására is: a gazdaságosabb mozgás, a lépéshossz növelése teljesítményjavító tényező.

— Az 5—6. osztályos ugrás fordulattal próba nem váltotta be a hozzá fűzött reményeket, ugyanakkor eléggé balesetveszélyes.

— A 60% fölötti teljesítményekből két következtetést kell levonnunk.

Az egyik: a tantervben kiemelt képességfejlesztés meghozta a maga eredményét. A tantervezirányú koncepciója tehát jó. Ha a teljesítménypróbák pedagógiai funkcionáltságában tapasztalt hiányosságokat ki tudjuk küszöbölni, akkor tevékenységünk hatékonysága nőni fog, és ezzel együtt a képességfejlesztés is eredményesebb lesz. Erre a jelenlegi, jónak látszó mutatók ellenére is szükség van, mert más természetű felmérések és mutatók, de a társadalmi megítélés és saját véleményünk szerint is, a tanulók fizikai állapota nem éri el a kívánatos szintet.

A másik: az előzőekből következik. A teljesítményteszt 10 éves és ma már nem

a mai állapotnak megfelelőek a mutatói. Itt jegyzendő meg még az is, hogy a teszt a 90% feletti teljesítményeket nem honoralja, a jó képességűekre nem hat ösztönzően.

A teljesítménypróbák felmérésének és értékelésének jelenlegi gyakorlata

A jelenlegi gyakorlat szerint a teljesítményeket évente kétszer kell mérnünk: a tanév kezdetén és a tanév végén. A tanuló összteljesítményében mutatkozó különbséget a tanév végi osztályzatba be kell számítanunk. A fejlődés azonban csak akkor éri el az értékelhető nagyságot, ha az legalább egy teljesítményszórával magasabb teljesítményértéket jelent.

Ezt a kérdéskört is megvizsgáltuk. Hat kerület (VI., IX., XI., XII., XVI., XVIII.) munkaközösségének odaadó segítőkészsége eredményeképpen az őszi és tavaszi felmérések teljesítményeinek összehasonlító vizsgálatát és elemzését is el tudtuk végezni. Az adatok hozzávetőleg 15 000 tanulót reprezentálnak. A felmérés adatait a 2. sz. táblázat tartalmazza.

Ha a tanév eleji és tanév végi adatokat összehasonlítjuk, akkor többnyire számottevő javulást láthatunk. Kérdés az, hogy amit látunk, az valóban a képességek fejlődésének mutatója-e, vagy csak mechanikus értelmezése, értékelése a számoknak.

Ha ezt a kérdést a képességek korosztályos fejlettségi állapotát vizsgálva tesszük fel, akkor válaszunk — egyben vizsgálódásunk egyik legfontosabb felismerése — a következő: *a javulásban mutatkozó különbség nem igazi mutatója a képességek korosztályos fejlődésének.* A jó különbség tükrözi a tisztességes tanári—tanulói tevékenységet, a beléfejtetett energiát, munkát. Erre mindenképpen hasznos mutató. De a képességek egyenletes, korosztályos fejlődését, fejlettségi állapotát a tanév végi teljesítményértékek egybevetése mutatja meg igazán.

A bizonyítás kedvéért nézzük meg ezt egy példán: a 60 m-es síkfutást a fiúknál, az 5—6. osztályban.

Az 5. osztály őszi teljesítménye 49,3%, ez 11,1 és 11,2 s közötti eredménynek fe-

lel meg. A tetsztben ez a 30⁰/₀-os teljesítményzónába esik, mert nem éri el az 50⁰/₀-os zónát. A fenti eredmény néhány századdal marad csak el ettől.

A tavaszi eredmény 61,3⁰/₀, ez 10,85 s és 50⁰/₀-os teljesítmény, egy zónával jobb, a javulás 12⁰/₀-os.

A 6. osztály őszi adata 47,1⁰/₀, ez 10,8 s és ismét a 30⁰/₀-os teljesítményzónába tartozik. Ha most akár a ⁰/₀-os teljesítményt, akár a teljesítményzónát hasonlítjuk az 5. osztály tavaszi teljesítményéhez, akkor a látszat az, hogy mindenképpen jelentős visszaesés történt, holott a futóeredmény ugyanaz maradt, tényleges visszaesésről nem beszélhetünk. A látszólagos visszaesés magyarázata az, hogy a 6. osztály standardjai ennyivel erősebbek, és ezeket a tanév végére kell tudni teljesíteni.

A 6. osztályosok tanév végi futóeredménye 10,56 s, ez 55,3⁰/₀-os teljesítmény, 6⁰/₀-kal gyengébb az ötödikesek tavaszi teljesítményénél. Az egy zóna javulást azonban elérték, az évi javulás 8,2⁰/₀.

Az ötödikesek által elért 61,3⁰/₀-os teljesítménynek a hatodikban 10,45 s futóeredmény felelne meg, ez jelentené a szinten maradást.

Mint példánkban is láttuk: az elmúlt tanév tavaszi és a kezdődő tanév őszi teljesítményértékei mechanikus összehasonlításának és ebből valamiféle következtések levonásának nincs létjogosultsága, mert félrevezető. De az is látható példánkban, hogy nincs szükség az évenkénti kétszeri mérésre sem — ha van előző évi tavaszi mérési adatunk. Ugyanis az őszi egy zónányi visszaesés a standardizálás korosztályosan növekvő értékrendszeréből eredően szinte törvényszerűen bekövetkezik, év végére pedig ugyanígy bekövetkezik az egy zónányi javulás, a százalékos teljesítmény pedig közel azonos szinten marad. (Megjegyzendő, hogy ez részben a középfokra is igaz.) Állításunkat mind a teljesítményszint táblázatok 50⁰/₀-os értékeinek összehasonlítása, mind a vizsgálatunk igazolja.

A kétszeri mérés mind a lebonyolítást, mind az adminisztrálást tekintve igen időigényes. A tanuló önmagához viszanyított fejlődésének megállapítására a tanév végi teljesítményértékek összehasonlítása is elegendőnek látszik. Mert ha szinten tar-

totta magát, akkor is fejlődött annyit, mint amennyi ma az értékelhetőség kritériuma. Az év végi teljesítmények értékelésével kiszűrhetők azok az „ügyeskedések” is, amelyek a szándékosan gyenge őszi teljesítményre jelentős tanévi javulást eredményeznek. De ez lehetséges ma a korosztályos átlag alatti teljesítménnyel is, és nincs mögötte az adottságok szerint elvárható erőfeszítés, munka.

Következtetéseink megkérdőjelezzik az évenkénti kétszeri mérés szükségességét (kivéve az 5. osztályt, ahol nincs összehasonlítási alap); a mérési eredmények értelmezését, viszonyítását és értékelését.

Újragondolásuk a tantervi korrekció, ill. a fejlesztés feladata.

A teljesítményteszt bevezetésekor kiadott kis füzetke is valószínűsíti előszavában azt, hogy standardértékeit, esetleg a mérési formákat is, egy idő után korrigálni szükséges. Vizsgálatunk és következtetései — úgy véljük — igazolják ezt a feltevést, egyúttal adalékul szolgálhatnak a munkálatok elvégzéséhez.

1. táblázat. A nemenként, osztályonként és próbánként összesített tanulói teljesítményekről.

1984. tanév végi mérés

	Fiú					Leány				
	5	6	7	8	Teszt- átlag	5	6	7	8	Teszt- átlag
60 m síkfutás	60,5	57,4	60,7	66,2	61,2	61,7	60,1	62,1	60,4	61,-
Ugrás fordulattal	58,6	61,-	—	—	59,8	58,9	61,-	—	—	59,9
Súlypontemelkedés	—	—	54,1	68,7	61,4	—	—	58,8	56,8	57,8
Tömöttlabda dobás	61,8	59,9	60,-	66,1	61,9	59,3	61,6	57,4	61,-	59,8
400 m Síkfutás	56,3	53,3	—	—	54,8	57,4	58,6	—	—	58,-
600 m	—	—	57,9	60,9	59,4	—	—	57,8	53,9	55,8
Labdapasszolás	63,4	62,6	64,7	67,3	64,5	60,5	59,1	67,8	64,5	62,9
4 ütemű fekvőtámasz	—	—	64,2	65,1	64,6	—	—	64,7	70,5	67,6
Összes	60,1	59,4	60,2	65,7	61,3	59,5	60,-	61,4	61,4	61,1

2. táblázat Az őszi és tavaszi felmérés teljesítményeiről

Férfiak						Nők					
Teszt	Felmérés	5	6	7	8	Teszt- átlag.	5	6	7	8	Teszt átlag
60 m-es síkfutás	őszi	49,3	47,1	53,1	58,6	52,-	52,6	51,4	56,1	56,6	54,1
	tavaszi	61,3	55,3	62,2	67,7	61,5	65,4	58,2	59,3	61,8	61,1
Ugrás fordulattal Súlypontemelkedés	őszi	56,1	55,8	47,3	54,6	53,4	55,4	58,2	54,8	56,-	56,1
	tavaszi	60,1	59,8	57,5	77,-	63,6	59,2	61,2	61,6	57,3	59,8
Tömöttlabda dobás	őszi	49,3	48,8	48,1	59,1	51,3	48,2	51,-	47,6	49,-	48,9
	tavaszi	62,1	59,-	61,5	66,3	62,2	61,6	62,8	57,-	62,6	61,-
Síkfutás 400 m 600 m	őszi	46,1	47,1	50,5	52,1	48,9	48,6	50,4	51,6	49,-	49,9
	tavaszi	58,8	57,-	58,5	60,1	58,6	61,8	61,-	62,1	55,1	60,-
Labdapasszolás	őszi	52,8	54,3	59,-	63,-	57,2	55,6	49,8	68,-	61,1	58,6
	tavaszi	66,-	62,5	65,3	67,6	65,3	61,6	61,4	76,-	65,-	66,-
4 ütemű fekvőtámasz	őszi	—	—	58,3	60,6	59,4	—	—	63,4	64,1	63,7
	tavaszi	—	—	65,1	65,6	65,3	—	—	68,4	71,8	70,1

A testmagasság, a testtömeg és a sportteljesítmény kapcsolatának változása a fejlődés, érés korában

HARSÁNYI LÁSZLÓ

Bevezető

Az ember motorikus teljesítménye és alkata közti összefüggés jelentőségét viszonylag korán felismerték KOHL-RAUSCH cit: TITTEL—WUTSCHERK (15), ARNOLD—WÜNSCHE (1). Ezt a kapcsolatot élvonalbeli sportolók körében is igazolták SHELTON—DUPERTIUS—McDERMOTT (11), TANNER—ISRAELSON—WHITEHOUSE (13).

A versenysportra történő kiválasztás egyre fiatalabb életkorra tevődött át. Ennek következtében fontossá vált a felnőttkori testméretek prognosztizálása. Ezt bizonyítják LETZELTER (8), PAHLEKE—PETERS (10), JOCH—KRAUSE (7), SZMODIS—MÉSZÁROS—SZABÓ (12) és WUTSCHERK (16) vizsgálatai is.

Nyilvánvaló, hogy mind a sportbeli kiválasztás, mind a felkészülés többéves folyamat. Ezért szükséges e folyamatban ható tényezők és a köztük fennálló kölcsönhatások dinamikájának ismerete.

Arra vállalkoztunk, hogy a sportteljesítmény és néhány alkati jellemző kapcsolatának dinamikáját a fejlődés-érés folyamatában feltárjuk.

Vizsgálatunk során a következő kérdésekre kerestünk választ.

1. Milyen a termet, testtömeg és a sportteljesítmény kapcsolatának mértéke a 10—18 éves kor között?
2. E két testalkati jegy együttesen mely életkorban, milyen mértékben „felelős” a sportteljesítményért?

Anyag és módszer

A fenti kérdésekre a következő minta és módszerek segítségével kerestük a választ.

Mintánkat 2306 férfi és 2160 nő alkotta. Valamennyien rendszeres edzést végző magyar atléták voltak. Az 1982. évi testalkati méreteiket és ez évi legjobb versenyteljesítményeiket a Magyar Atlétikai Szövetség (MASZ) bocsátotta rendelkezésünkre. A testméreteket 1 cm-es, illetve 1 kg-os pontossággal, a versenyteljesítményeket és életkort a MASZ szabályai szerint állapítottuk meg. Ezeket az adatokat nemenként és versenyszámonként és életkor szerint rendeztük. Így a 100, 400, 800 m-es síkfutás, a magas- és távolugrás, a súlylökés és gerelyhajítás versenyeredménye, valamint a testmagasság és testtömeg adatai álltak rendelkezésünkre. A futószámokban kézi időmérés történt. Súlylökésben a 10—14 éves fiúk, 4, a 15—16 évesek 5, a 17—18 évesek 6 kg-os, a 10—14 éves lányok 3, a 15—18 évesek 4 kg-os szert használtak. Gerelyhajításban a 10—14 éves fiúk 600, a 15—18 évesek 800, a nők valamennyi életévben 600 g-os szert dobtak.

Nemenként, évjáratonként és versenyszámonként, valamint testalkati jegyenként megállapítottuk a vizsgálati személyek számát (N), a középértékét ($\bar{x}$), ennek hibáját ($s_{\bar{x}}$) és a szórást (s). A testméretek és a versenyteljesítmények összefüggéseinek fokát lineáris korrelációval (r) jellemeztük. Ezekre támaszkodva kimunkáltuk a testmagasság és testtömeg teljesítményre érvényes együttes determinációs koefficiensét. Ezt $\%$ -ban fejeztük ki. A termet és testtömeg korrelációs koefficiensait az életkor függvényében grafikusán ábrázoltuk.

Eredmények

A vizsgált személyek számát nemenként és versenyszámonként az 1. táblázaton mutatjuk be.

I. A korrelációs koefficiensnek dinamikája

A 248 korrelációs együtthatóból 129, az összes 52 $\%$ -a volt szignifikáns. A testmagasság 73, a testtömeg 56 esetben muta-

tott szignifikáns kapcsolatot a teljesítménnyel. Tehát a testmagasság a testtömegnél szélesebb körben befolyásolta a teljesítményeket. Igen szoros kapcsolatot nem figyeltünk meg. Szoros kapcsolat nemként és paraméterenként csak 1—1 esetben jelentkezett. A kapcsolatok zöme a gyenge és közepes erősségű zónába tartozott. A közepes erősségű kapcsolatok jóval 50% feletti arányban részesedtek az összesből.

Ezek az adatok azt bizonyítják, hogy a teljesítményeket a termeten és testtömegben túl több más faktor determinálja a juvenilis életkorban is. A vizsgált két faktor közül azonban a testmagasság játszik nagyobb szerepet.

Az összefüggési együtthatók paraméterenkénti és életévenkénti értékeit az 1.—7. ábrákon mutatjuk be. Ezek alapján a következőket állapíthattuk meg:

1. A 10—18 éves kor között a testmagasság és testtömeg nem azonos mértékben felelős a teljesítményért.
2. A relatíve legszorosabb és szignifikáns összefüggések kevés kivétellel, mindkét nemnél a 12—15 éves korban figyelhetők meg.
3. A testmagasság és teljesítmény között mindkét nemnél a súlylökésben, magasugrásban, és nőknél a távolugrásban találtuk a legszorosabb kapcsolatot. A testtömeg mindkét nemnél csak a súlylökésben jelzett ugyanilyen tendenciát.
4. A többi versenyszámnál a fenti tendenciától eltérően a nagyobb testtömeg egyértelműen negatív befolyást gyakorolt a teljesítményre.

II. A testmagasság és testtömeg együttes hatása a teljesítményre

A determinációs koeficiensek 0%-os értékeit a 2. táblázatban foglaltuk össze.

A determinációs koeficiensek azt bizonyítják, hogy a termet és testtömeg együttesen — a többi versenyszámhoz viszonyítva — a súlylökésben elért eredményért felelős legnagyobb arányban. Ez valamennyi életévre érvényes. A két alkati jelleg a többi versenyszámban 0,16—33,36% arányban magyarázza a teljesítményt. Dinamikája az összes versenyszám vonatkozásában a férfiaknál a 13—14, a nőknél

két csúcspontot alkotva a 14. és 17. életévekben a legerőteljesebb. Ezen túlmenően a nőknél a 14. életév után nagyobb arányban magyarázzák a teljesítményt, mint a férfiaknál.

Megbeszélés

A termet és testtömeg teljesítményre gyakorolt egyenkénti és a determinációs együtthatóval kimutatott együttes hatásának mértéke a juvenilis korban is relatíve ugyanúgy alacsonynak bizonyult, mint amilyen felnőtt atléták körében EIBEN—SUSA (3), FARMOSI (4), HARSÁNYI (6) és TITTEL (14) megfigyelt. Ezt annak tulajdonítjuk, hogy a vizsgált alkati változók közt az interkorrelációs kapcsolatok a fejlődés-érés korában ugyanúgy fennállnak, mint érett korban. E hasonlóság arra is utal, hogy juvenilis korban ugyanúgy multifaktorális jellegű a sportteljesítmény, mint felnőtt korban. Azaz, a testalkati tényezőkön túl még számos, más faktor is felelős az elérhető eredmények színvonaláért.

A szomatometriai jellegek és a motorikus teljesítmények kapcsolata a serdülő korban — a 800 m-es síkfutásban elért eredmény és a testtömeg korrelációját kivéve — a legszorosabb. Ez egybeesik LETZELTER (8), és LOMEJKÓ (9) vizsgálatainál feltárt tendenciákkal. Ennek okát abban látjuk, hogy a serdülőkori testi fejlődési lökéssel párhuzamosan serdülőkori motorikus fejlődési lökéssel is számolnunk kell. Ezzel azt akarjuk mondani, hogy a testi és motorikus jellemzők szorosabb kapcsolata látszólagos. Nem a magasabb termet és testsúly okoz magasabb színvonalú sportteljesítményt, hanem a faktorok közel egyidejű ugrásszerű fejlődése. Ez pedig nem azt jelenti, hogy minden esetben a magasabbak és súlyosabbak a feltétlenül tehetségesebbek, hanem azt, hogy ahogy ezt BEUNEN (2) kimutatta, az antropometriai és motorikus jellemzők a serdülőkorban szinte azonosan a csontéletkor mértékétől függenek. Tehát a biológiai érés ütemének függvényeiként jelentkeznek. Ezért az edzés gyakorlatban az ítéletalkotással célszerű megvárni, míg a szervezetben a „neuro-andokrin vihar” lezajlik. Továbbá a telje-

sítményfejlődést az alkati paramétereken túl a többi meghatározó faktor kölcsönhatásában szükséges vizsgálni.

Az általunk juvenilis korban vizsgált két testalkati jegy közül a termet és a teljesítmény kapcsolatának dinamikája ugyanúgy jelentősebb, mint ahogy ezt felnőtt atlétáknál EIBEN-SUSA (3), HARSÁNYI (6) és WUTSCHERK (16) kimutatta. E szerint a biomechanikai tényezők (pl.: a súlypont magasabb helyzete, az erőkarok hossza) a fejlődés-érés korában ugyanúgy teljesítménybefolyásoló tényezők, mint érett korban. Tehát a kiválasztási folyamatban a többi szelekciós indikátornál közel azonos színvonalú jellemzők esetén a magasabb termetűeknek prognosztizálható jobb teljesítmény. Ez a fenti szerzők megfigyeléseivel összhangban súlylökésben, magasugrásban és a nőknél távolugrásban jelentősebb lehet, mint a többi vizsgált versenyszámnál.

Annak ellenére, hogy az alkati jellemzők és a teljesítmény kapcsolatának dinamikája tendenciájában mindkét nemnél határozott azonosságokat mutatott, jelentős eltéréseket is tapasztaltunk. Ezeket a nemi dimorfizmusnak tulajdoníthatjuk. Magyarozatának mélyebb feltárására azonban e vizsgálatunk nem adott módot.

A 800 m-es síkfutás és a testtömeg kapcsolata eltér a többi versenyszámtól. Minél nagyobb a testtömeg, a nőknél 12, a férfiaknál 14 éves kortól, annál inkább romlik a teljesítmény. Feltehető, hogy ez abból adódik, hogy a biológiai érés folytán erőteljesen megnövekvő izomtömeget a keringési rendszer nem képes megfelelően ellátni tápanyaggal. Ez a hatás a későbbi évek során mérséklődik csak. Arra számíthat tehát az edzésgyakorlat, hogy a serdülőkori testi növekedési lökéssel az aerob-anaerob állóképességi teljesítményfejlődésben, a többi atlétikus képességtől eltérően, nem következik be fejlődési lökés. Ez csak későbbi életkorban várható.

Következtetések

1. A motorikus teljesítményt a fejlődés-érés korában is csak részben befolyásolja a testmagasság és testtömeg.
2. A serdülőkori testi és motorikus fejlődési

dési lökés idején e két alkati jelleg időlegesen és látszólagosan nagyobb hatást gyakorol a sportteljesítményre, mint az ezt megelőző és követő életkorban.

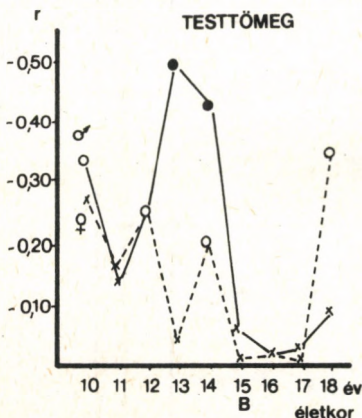
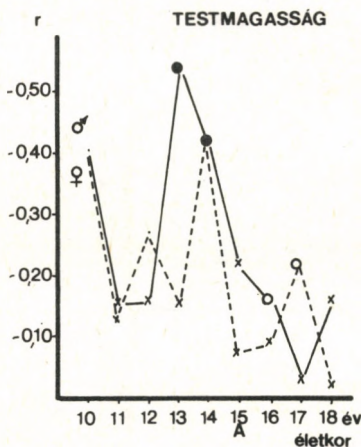
3. Az edzésgyakorlatot ez arra figyelmezteti, hogy a teljesítményprognózisnál számoljon azzal, hogy későbbi életkorban nem minden esetben a magasabb és nagyobb súlyú atléták érhetnek el jobb teljesítményt. A testalkati tényezők mellett más faktorokat is figyelembe kell venni.
4. Az elsősorban állóképességet igénylő versenyszámnál az alkati jegyek és a teljesítmény e látszólagos és időleges, szorosabb kapcsolata nem jelentkezik.

IRODALOM

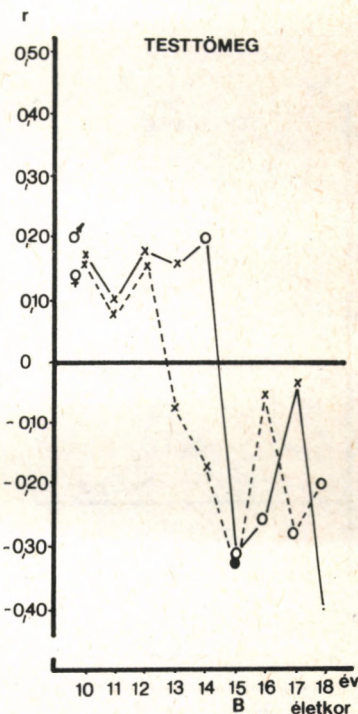
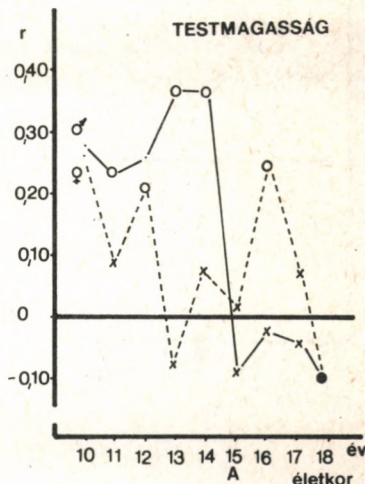
1. Arnold, A—Wünsche, W: Testméretek és indexek összefüggése az atlétikai gyakorlatokkal. Referátum: *Sportorvos*, 8. 726. 1935.
2. Beunen, G: A correlational analysis of skeletal maturity, anthropometric measures and motor fitness of boys 12 through 16. *Sh. imp. Symp. Kinantrop—Ergon-Goebel*, 1976. júl. 1—6.
3. Eiben, O—Susa, E: Atlétanők életkora, testmagassága és testsúlya. *Testnevelési és Sportegészségügyi Szemle*, 2. 103—111. 1974.
4. Farnosi, I.: Szomatometriai komponensek kapcsolata élvonalbeli magas- és távolugróknál. *Testnevelési és Sportegészségügyi Szemle*, 4. 271—279. 1974.
5. Farnosi, I.: Alkati és motoros adatok férfi sportolókról. *A Testnevelési Főiskola Közleményei*, 1983. 3. (Melléklet)
6. Harsányi, L.: A montreáli és moszkvai olimpiai játékokon részt vevő atléták versenyeredményei, életkoruk, testmagasságuk és testtömegük. *A Testnevelési Főiskola Közleményei*, 3. 147—163. 1982.
7. Joch, W—Krause, I.: Altersabhängige Veränderungen motorischer Schnelligkeitsfaktoren bei Kindern und Jugendlichen von 6 bis 18 Jahren. *Sportunterricht*, 11. 405—413. 1978.
8. Letzelter, H.: Zum Einfluss von Körperhöhe, Körpergewicht und Alter auf Sprint- und Sprungleistungen sowie die statische Maximalkraft von Jungen und Mädchen im Grundschulalter. *Leichtathletik*, 12. 405—409. és 13. 441. 1978.

9. **Lomejkó, V:** Opit za korrelacionen analiz na vržkata na szoklivoszta sz pokazatelite za fiziceszko razvitie i fiziceszka podgotovkan na ucstaste sze. **Vopršza Fiziceszskata Kultura**, 1965. 6. 378—380.
10. **Pahlke, U—Peters, H:** Ausdauer-ein wesentliche Kriterium der körperlichen Leistungsfähigkeit im Schulalter. **Körperziehung**, 4. 149—156. 1978.
11. **Sheldon, W. H—Dupertuis, C. W—McDermott, É:** Atlas of Men. Harper. New York, 1954.
12. **Szmodis, I—Mészáros, J.—Szabó, T:** Alkati és működési mutatók kapcsolata gyermek- serdülő- és ifjúkorban. **Testnevelési és Sportegészségügyi Szemle**, 4. 1976. 255—272.
13. **Tanner, J. M—Israelson, W. J—Whitehouse, R. H:** Physique and body composition as factors affecting success in different athletic events. **Med. Sport**, 14. 387—411. 1960.
14. **Tittel, K:** Zur Biotypologie und funktionellen Anatomie des Leistungssportlers. **Nova Acta Leopolding**, 1965. 30.
15. **Tittel, K—Wutscherk, H:** Sportanthropometrie. J. A. Barth. Leipzig, 1972.
16. **Wutscherk, H:** Methodische Aspekte der Körperhöhen—Prognose. **Med. und Sport**. 22. 203—212. 1982.

100 m-es SÍKFUTÁS

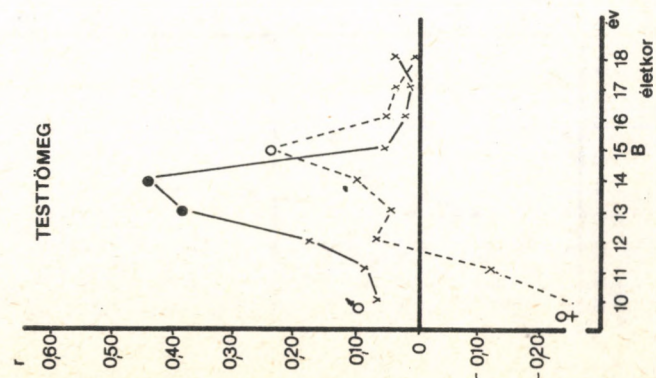
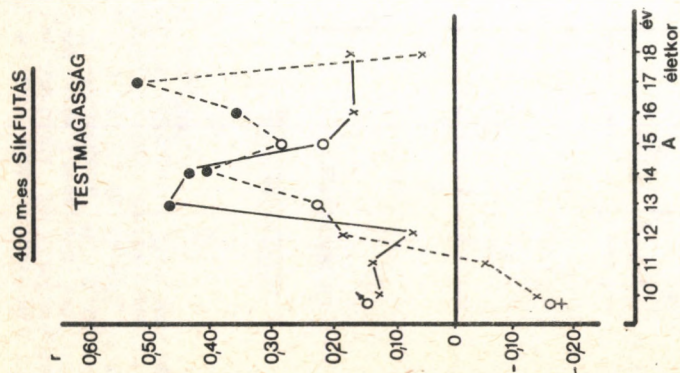


800 m-es SÍKFUTÁS



1. táblázat. A vizsgált magyar atléták száma versenyszámonként és évjáratonként F = férfi, N = nő

Életkor (év)	100 m		400 m		800 m		magasugrás		távolugrás		súlylökés		gerelyhajítás	
	F	N	F	N	F	N	F	N	F	N	F	N	F	N
10	57	61	104	114	120	126	83	98	193	205	16	12	4	3
11	86	104	154	159	160	169	152	149	246	257	36	30	22	9
12	116	121	184	196	188	197	173	179	275	298	63	86	32	21
13	153	165	120	133	91	188	134	160	262	300	143	198	109	136
14	163	150	99	123	90	190	148	157	265	276	184	187	122	143
15	161	114	89	71	63	54	120	96	158	154	122	106	62	50
16	172	107	109	81	75	65	155	105	183	134	142	100	78	60
17	146	88	111	60	64	52	99	64	112	94	71	62	63	49
18	106	56	85	39	50	43	66	39	79	54	57	31	45	23



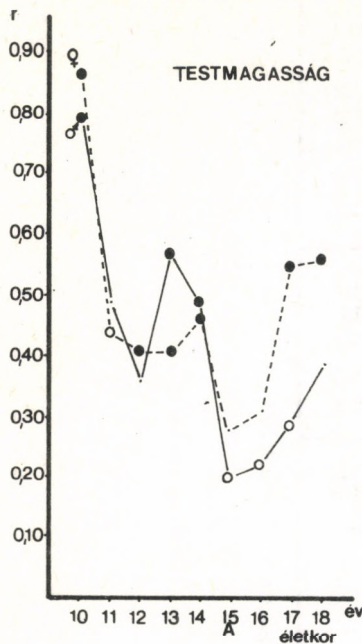
2. táblázat. A testmagasság és testtömeg determinációs koeficiensei versenyszámonként

Determinációs koeficiensek %-ban

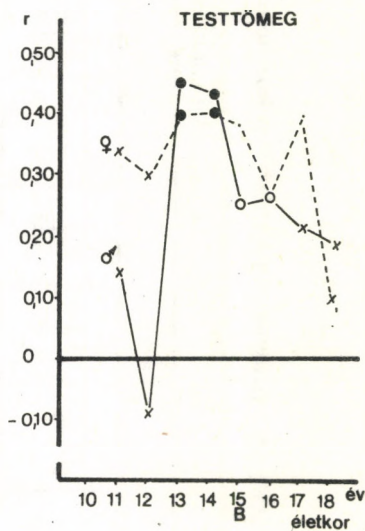
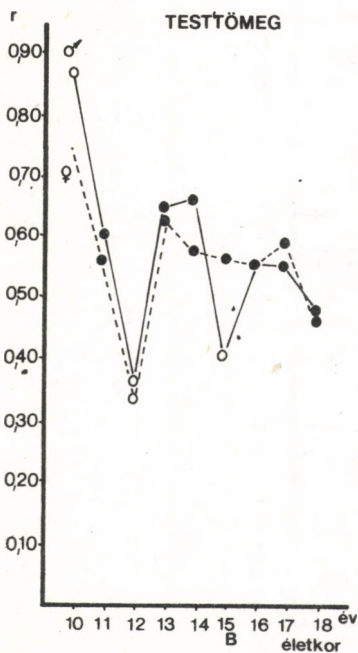
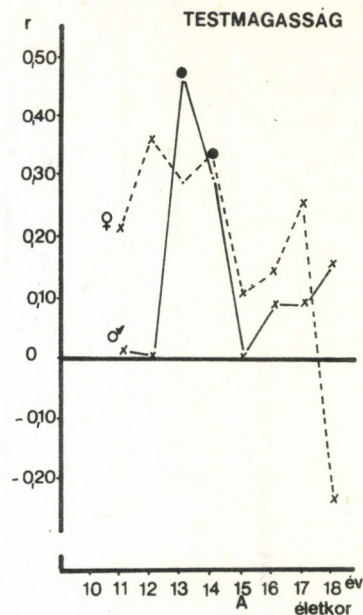
Életkor (év)	Férfiak							Nők						
	100 m	400 m	800 m	magas- ugrás	távol- ugrás	súly- lökés	gerely- hajítás	100 m	400 m	800 m	magas- ugrás	távol- ugrás	súly- lökés	gerely- hajítás
10	17,31	2,04	8,92	3,97	4,06	77,27	—	16,37	7,47	7,38	6,65	4,77	75,85	—
11	2,78	2,02	7,78	9,68	6,40	37,42	3,35	3,39	1,80	0,98	4,95	4,77	33,88	11,96
12	6,66	3,54	7,05	9,24	3,41	16,09	1,33	7,76	4,87	5,07	15,48	14,98	17,94	13,78
13	30,83	22,57	18,22	30,23	20,12	43,88	24,53	3,35	8,56	0,84	20,47	6,49	40,86	16,51
14	21,77	23,63	14,36	26,88	14,31	46,25	19,58	18,91	20,57	7,68	38,36	14,17	37,90	18,94
15	0,42	6,49	11,81	10,50	6,60	17,40	8,11	0,70	9,50	24,54	25,19	9,92	33,43	14,72
16	3,28	7,30	10,49	9,74	3,53	32,48	7,48	0,95	14,93	17,51	13,53	14,25	31,90	7,39
17	0,16	0,07	0,18	25,52	2,89	31,89	5,60	7,12	30,17	13,86	28,45	3,16	49,69	18,06
18	2,45	4,36	18,69	18,36	7,58	25,26	4,47	21,65	0,68	4,20	13,58	10,69	37,32	7,75

Megjegyzés: a 14 és magasabb %-os magyarázatot jelentő koeficienseket kiemeltük.

SÜLYLÖKÉS



GERELYHAJÍTÁS



JELMAGYARÁZAT:

x = NEM SZIGNIFIKÁNS

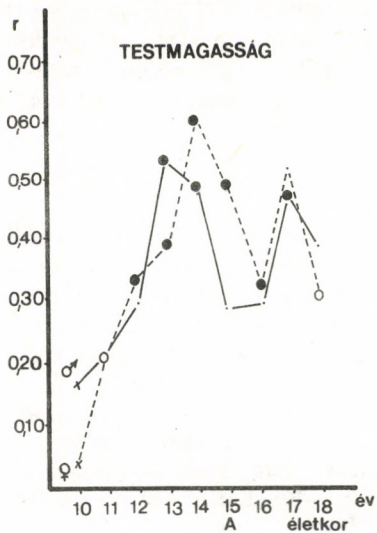
● = $P < 0,1\%$

• = $P < 1\%$

○ = $P < 5\%$

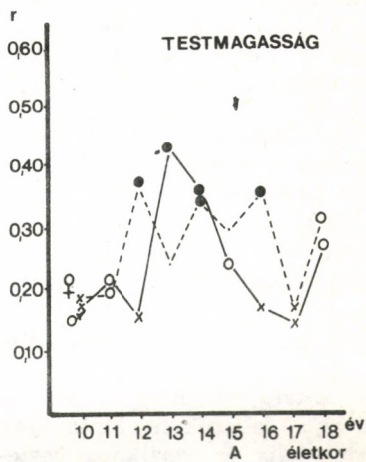
MAGASUGRÁS

TESTMAGASSÁG

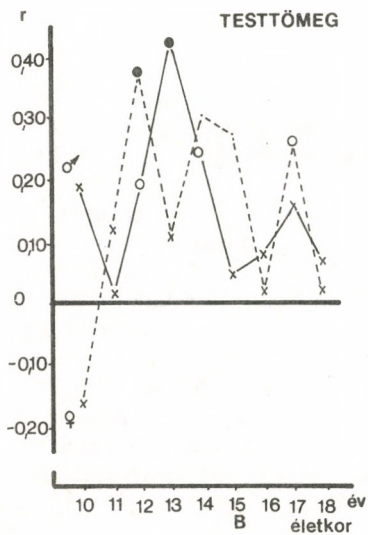


TÁVOLUGRÁS

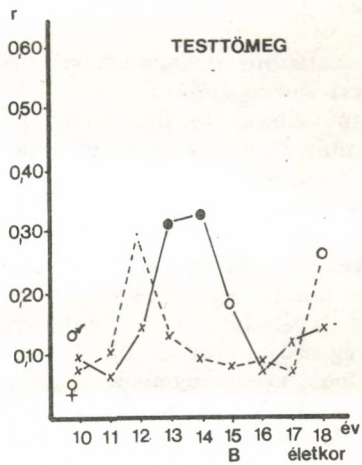
TESTMAGASSÁG



TESTTÖMEG



TESTTÖMEG



PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

A Művelődési Minisztérium a Tanterv- és Tankönyvfejlesztés Országos Tanácsa (TTOT) javaslatára pályázatot hirdet. A pályázattal elő kívánjuk segíteni az iskolarendszerben folyó nevelés és oktatás tartalmának, tevékenységrendszerének és taneszközeinek a korszerűsítését, különös tekintettel az alábbi témákra:

- a tanulással kapcsolatos alapképességek differenciált fejlesztése (pl. kommunikációs képességek, megismerő képességek stb.);
- a hátrányos helyzetű tanulók felzárkóztatása, a lassan és hibásan tanulók korrekciója;
- a tehetséges tanulók speciális fejlesztése;
- a rokon tantárgyak integrációja és koncentrációja (a rokon tantárgyak közti horizontális és vertikális összefüggések feltárása);
- a tanórán és a tanórán kívül iskolai szervezetekben folyó tantárgyi tanulás összefüggései;
- tantárgyi feladatrendszerek (nívó rendszerek);
- alternatív programok a kiegészítő tananyag és a fakultáció körében.

Pályázni lehet:

- egy-egy iskolatípus (iskolaszakasz) teljes tantervi koncepciójával;
- egy-egy műveltségi terület (vagy integrált tantárgy) teljes tantervi rendszerének leírásával, mely tartalmazza néhány tetszés szerint kiválasztott tantervi téma kidolgozását (tananyag, követelmények, módszertani ajánlások, tanulói és tanári segédletek);
- a jelenleg érvényben lévő tantervek alapján végzett tanítás és tanulás tapasztalatainak, eredményeinek és problémáinak a kritikai elemzésével, mely javaslatot is tartalmaz a helyi körülmények figyelembevételére;
- a tankönyvek, tanítói és tanári kézikönyvek koncepciójával (néhány fejezet kidolgozása).

A pályázatok kapcsolják össze a téma elméleti és gyakorlati kérdéseinek a tárgyalását. Részletesebb elemzésre, a koncepció szemléltetésére az általános és középfokú iskolák bármelyik évfolyamát, tantárgyát, témakörét kiválaszthatják. Ha a pályázat új rendszert dolgoz ki, illetve ha a közoktatás mai adottságaitól gyökeresen eltérő feltételekkel számol, foglalkozzék a terv megvalósításának a lehetőségével, fokozataival is.

A pályázat feltételei

A pályázaton egy vagy több — korábbi, más országos pályázaton nem díjazott — pályamunka egyidejű beadásával részt vehet valamennyi hazai pedagógus, köznevelési szakember, akár egyénileg, akár csoportosan. Pályázatot iskolák és szakmai munkaközösségek is benyújthatnak. A pályamunkát zárt borítékban, jelígyesen, minden év július 1-ig kell benyújtani 3 példányban a Művelődési Minisztérium Tanterv- és Tankönyvfejlesztés Országos Tanácsa címére (Budapest, Pf. 1. 1884).

A pályaművek elbírálásáról, a díjak odaítéléséről — előzetes szakértői vélemények és a Tanterv- és Tankönyvfejlesztés Országos Tanácsa állásfoglalása alapján — a következő év december 1-ig dönt a minisztérium.

Pályázati díjak:

5 db	I. díj: 40 000—40 000,— Ft
5 db	II. díj: 25 000—25 000,— Ft
5 db	III. díj: 15 000—15 000,— Ft

Az MM — a szakértői bizottságok, illetve a TTOT javaslatától függően — 2 db 100 000,— Ft-os különdíj kiadását is tervezi olyan pályázati munkák díjazására, amelyek az általános iskolai, a középfokú oktatásra érvényesen, tudományos igényességgel, a távlati fejlesztési célok irányába mutatóan egy-egy műveltségi blokk, illetve integrált tantárgy vertikálisan és horizontálisan rendszerezett tartalmát dolgozzák ki.

A pályázat meghirdetése évente konkrét témákra, tantárgyakra, iskolatípusra történik.

Pályázati témák 1987-re:

- 1. Bármelyik általános iskolai tantárgy több osztályt átfogó, összehangolt tervezése. (Kiemelten kezeljük a környezetismeret, a magyar nyelv és irodalom, a matematika, a fizika és technika tantárgyak pályázatait.)
- 2. Alternatíván választható tankönyvek (munkafüzetek, feladatlapok) kidolgozása. (Különösen az általános iskolai és gimnáziumi történelem és irodalom, matematika, fizika és a Kodály koncepció megvalósítását szolgáló ének-zene tankönyvek.)
- 3. Tanári útmutatók, kézikönyvek.
- 4. Új tantervi koncepció és taneszközrendszer kidolgozása. (Különösen az ál-

talános iskolai környezetismeret 1—5, testnevelés és ének-zene az 1—8. osztályban.)

- 5. Egyes műveltségi területek integrált tantervfejlesztése. (Ennek kijelöléséhez felhasználhatók a Műveltségkép az ezredfordulón c. munkában megjelölt műveltségi területek.)

A pályázattal kapcsolatban további információk beszerezhetők személyesen a TTOT titkárától (Bp., V., Szalay u. 10—14. III. emelet 33.), illetve érdeklődni lehet a 326-946 telefonszámon.

Budapest, 1986. május 8.

Művelődési Minisztérium

INHALT

Nagy Sándor: Über die Lehrplankorrektion 65

Nagy Sándor: Bericht über die Lehrplankorrektion der Körpererziehung im Gymnasium 67

Sikó Attila: Entwicklungsplan zur Körpererziehung der Schüler im Gymnasium II. 68

Kulcsár László: Die Erarbeitung des Lehrplanstoffes in der Mittelschule — Bodenturnen 72

Pádár Károly: Untersuchung der Wirksamkeit der Entwicklung der Fähigkeiten in den Grundschulen der Hauptstadt mit Leistungstests 82

Harsányi László: Die Änderungen des Verhältnisses zwischen der Körpergröße, dem Körpergewicht und der Leistungen im Sport im Entwicklungsalter 88

Fortlaufende Entwicklung unserer Lehrpläne

СОДЕРЖАНИЕ

Надь Ш.: Поправки наших учебных программ 65

Надь Ш.: Изложение о поправке учебной программы по физкультуре в гимназиях 67

Шико А.: План-проект к обучению физкультуре у учеников в гимназиях II. 68

Кулчар Л.: Обучение основному материалу учебной програми срежней школы — грунт 72

Падар К.: Изучение эффективности развития способностей в тестах в столичных школах 82

Харшани Л.: Изменения связей между ростом и массой тела связи с эффективностью по спорту в этапе развития и зрения 88

Продолжительное развитие наших учебных программ



Boros Jenő felvétele

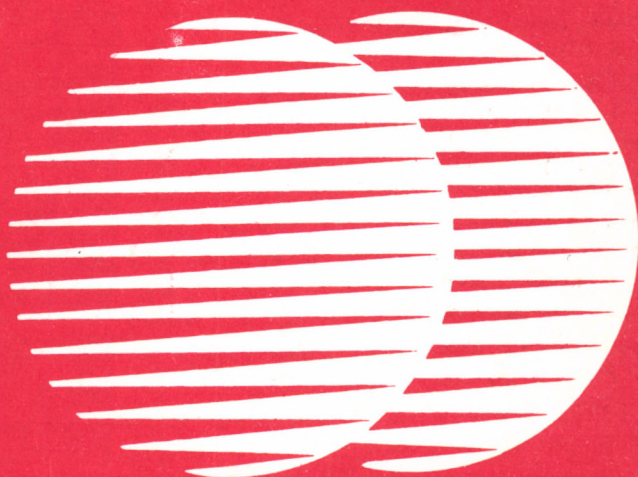
A testnevelés tanítása



XXII. ÉVFOLYAM

1986 | 4

A MŰVELŐDÉSI MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA





Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

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

Rovatvezetők:

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

E számunk szerzői: Dr. Andor György nyelvész, Bp.; Csere István testnevelő tanár, Bp.; Fehér Valéria testnevelő tanár, Bp.; Dr. Gergely Gyula osztályvezető, OPI, Bp.; Halmos Mária testnevelő tanár, Bp.; Kiss István vezető szakfelügyelő, Miskolc; Kulcsár János igazgató, Kisvárd; Nagy Sándor testnevelő tanár, Leányfalu; Sikó Attila testnevelő tanár, Bp.; Somorjai László egyetemi testnevelő tanár, Bp.

TARTALOM

Nagy Sándor: A magyar és a szovjet tesztrendszerek összehasonlító vizsgálata I.	97
Gergely Gyula: Hátrányos helyzetű tanulók felzárkóztatása a testnevelésben ...	107
Sikó Attila: Folyamatterv a gimnáziumi fiú testnevelés tanításához III.	112
Csere István—Fehér Valéria—Halmos Mária: Műhelymunka az általános iskolában	115
Somorjai László: Az amerikai football ...	119
Kulcsár János: Mindennapos testnevelés az iskolaotthonos osztályokban	123
Testnevelés mindennap	123
Kiss István: Mindennapos testnevelés mindenki örömére	125
Sport és nyelv	
Könyvismertetés	

ISSN 0563—2021

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

Példányonkénti eladási ára: 7,— Ft.

UNILEV Nyomda, Eger. 87 2099 4660 pld.
Felelős vezető: Hangácsi József

A magyar és a szovjet tantervi tesztrendszerek összehasonlító vizsgálata I.

NAGY SANDOR

Hazánkban, és általában Közép-Európában is, korábban a tantervelmélet és tantervkészítés középpontjában a tananyag kiválasztása és elrendezése állt. Az utóbbi évtizedben azonban mind határozottabb az az igény, hogy tanterveink a célok—feladatok—követelmények hármasa alapjaira építkezzenek. Ez az igény természetes módon állította előtérbe a mérhető, objektíven ellenőrizhető követelményeket, konkrétan a tesztek, próbákat, ellenőrző gyakorlatokat. Az új igényeknek megfelelő tantervek készítése és kipróbálása, és e munkálatokon belül a tesztek és tesztrendszerek kidolgozása, a különböző országokban közel egy időben kezdődött.

Általában azt tapasztalhatjuk, hogy a szakemberek országonként más és más szempontok szerint dolgozták ki a testnevelési tantervekben felhasználható tesztrendszereket. Ez természetes dolog, hiszen mindenhol az a cél, hogy a gyakorló testnevelők elfogadják a tesztek, és elfogadásuk után azokat mindennapi munkájukban alkotó módon használják. Ennek a követelménynek pedig aligha lehetne megfelelni, ha nem vennék figyelembe a hagyományokat, a már ismert-megszokott próbákat, mérési és ellenőrzési módokat.

Azonos időszakban és eltérő módon kezdődött az új tantervi elképzelések kialakítása azokban az országokban is, amelyekkel az OPI Testnevelési Osztálya már hosszabb-rövidebb ideje kapcsolatban áll (Bulgária, Csehszlovákia, Lengyelország, NDK, Szovjetunió).

A leírt módon kialakult és a kapcsolat-tartás ideje alatt is folyamatosan alakuló helyzetnek számos előnye mutatkozott. A tananyagközpontú testnevelés tantervek fokozatosan váltak cél-követelményközpontúakká. A tantervi alapelvek kialakítá-

sa és annak a tantervkészítésben történő megvalósítása az említett országok szakembereinek izgalmas feladat volt, tele kérdésekkel, a megvalósulás nehézségeivel. Már csak ezért is szükségesnek tekinthetjük, hogy a közös vizsgálatok a cél-követelménykutatások irányába haladtak. Jóllehet már valamennyi országban elkészültek az új tantervek és az új tesztrendszerek is, mégis erős vágy mutatkozott újabb vizsgáló módszerek megismerésére, a tesztrendszerek kölcsönös kipróbálására és közös tesztrendszerek kidolgozására. A közös tesztrendszer kidolgozásából végül is nem le(hete)tt semmi, valamennyien a sajátunkat tartottuk a legjobbnak, talán elsősorban a gyakorlati szempontok miatt. Valamennyiünk előtt ugyanis nyilvánvalóak voltak egy már megszokott rendszer megváltoztatásának nehézségei, sőt esetleg veszélyei.

A közös kutatások, és ezen belül a tesztrendszerek felmérésen alapuló összehasonlító vizsgálata, végül is a szovjet és a lengyel tesztekkel készültek el. Mostani írásunkban a magyar—szovjet közös felmérés tapasztalatait és eredményeit mutatjuk be. (1)

Módszerek

A minta (az iskolák, a tanárok és az osztályok) kiválasztásának és a felmérés elvégzésének több közösen kimunkált feltétele is volt:

- a mintában évfolyamonként legalább 100 leány és 100 fiú legyen;
- a tanulók csak városi iskolába járhatnak;
- a felméréseket október—november hónapban kell elvégezni;
- a felmérés egyszeri;
- a felmérést a testnevelő tanár végzi.

A felmérést Budapesten, Heves, Győr-Sopron és Somogy megyében végeztük el. A felmérésben az általános iskola 1—8. és a középiskola I—IV. osztályai — összesen 12 évfolyamban 120 osztály — vettek részt. Jelen beszámolóunkban a középiskolai tantervek tesztrendszerkutatásával foglalkozunk.

A vizsgált mintába végül is budapesti, egri, győri és kaposvári középiskolások kerültek. Az iskolák és osztályok városon

belüli kiválasztását a megyei testnevelési és sport főelőadóira, illetve a testnevelő tanárookra bíztuk. A felmérésben részt ve-

vő tanulók értékelhető létszámát az 1. táblázat mutatja.

Osztály	Leányok	Fiúk
I.	156	158
II.	178	163
III.	143	148
IV.	134	141
Összesen	611	610

1. táblázat. Az I—IV. osztályos leányok és fiúk létszáma

A felmérés gyakorlatai

A felmérés két gyakorlatsorra vonatkozott.

a) Az 1978-as gimnáziumi és szakközépiskolai testnevelési tantervben és a középiskolai tantervi útmutatóban meghatározott és leírt motoros próbákra, amelyeket az előírások szerint kellett felmérni. (2)

1. 60 méteres futás (s)
2. Súlypontemelkedés (cm)
3. Tömöttlabdadobás hátra (m)
4. 600—1000 méteres futás (s)
5. Labdapasszolás falra (db)
6. Négyütemű gyakorlat (db)
7. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás (db)

b) A szovjet tantervi tesztrendszer a következő próbákból állt:

1. 30 méteres futás (s),
2. Helyből távolugrás (cm),
3. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, -nyújtás, tenyerek tornapadon (db),
4. Hatperces futás (m).

A felmérésben rögzítettük a tanulók életkorát (születési év és hónap), valamint megmértük a testmagasságukat (cm) és testtömegüket is (kp).

A feldolgozás módszere

Az adatokat a leíró (átlag, abszolút és relatív szórás, minimum—maximum) és az elemző (korreláció- és regresszió-analízis) matematikai statisztika módszerével dolgoztuk fel.

A számítási eredményeket a jelenleg érvényes tanterveink tesztrendszerét adó 1974—1975-ös felmérés hasonló eredményeivel az F-, a t- és a d-próba segítségével hasonlítottuk össze. (3)

Eredmények

A számítások eredményét a 2—7. táblázaton mutatjuk be.

a) Először arra kerestük a választ, hogy milyen kapcsolat van a tantervi standardok és a mostani eredmények között. (2. és 3. táblázat.) A tantervi követelményeket meghatározó vizsgálatok évi kétszeri, az őszi és tavaszi tanulói teljesítmények felmérésével történtek. Mi az összehasonlítást természetesen csak az őszi felmérés eredményével végezhattük el.

Az már pusztán az átlagok egybevetése után is látszott, hogy a tanulói teljesítmények többségükben növekedtek 1974—75

óta. A vizsgált 56 változó közül mindössze 11 maradt változatlan, és csupán három esetben csökkent az eredmény. Kíváncsiak voltunk azonban arra is, hogy a leírt változások jelentősek-e (van-e szignifikáns különbség a két eredmény között). Ezt a t-, illetve d-próba segítségével állapítottuk meg. (2. és 3. táblázat.)

A t-, illetve d-próba értékei egyértelműen arra utalnak, hogy a most vizsgált mintán elért eredmények jelentősen eltérnek az 1974-estől, azok jelentős többségükben növekedtek (a korábban leírtak kivételével).

A növekedés feltételezésünk szerint a következő okokra vezethető vissza.

1. A tantervi tesztrendszer a tanulók többségükben 1976-tól ismerik, annak gyakorlatait évenként kétszer végezték, tehát megtanulták azokat. Valószínű hogy azonos tudásszint esetén is növekedtek a gyakorlatban elért teljesítmények.

2. A rendszeres heti három testnevelési óra teljesítménynövelő hatása. Az 1974-es felmérés idején a heti testnevelési órák száma ugyan már három volt, de a bevezetés és az átállás még csak megkezdődött. Úgy gondoljuk, hogy a heti terhelési alkalmak számának növekedése csak a későbbi években realizálódhatott igazán a tanulók teljesítményének növekedésében is.

3. A tantervi teljesítményteszt első négy gyakorlata pontosabban mérhető mint a következő három. Jól látható a két felmérés összehasonlításakor, hogy jelentősen ez utóbbi három gyakorlatban elért tanulói teljesítmények növekedtek elsősorban.

Úgy tűnik, az eredménynövekedést csak nagyon óvatosan tekinthetjük teljes mértékben a tényleges tanulói teljesítménynövekedésnek.

További vizsgálatoknak és elemzéseknek kell majd eldönteni, hogy a most bemutatott arányú és differenciált növekedés mögött ténylegesen az említett okok állnak-e.

b) Összehasonlítottuk a szórásértékek változását is. (2. és 3. táblázat.) Először gyakorlatonként néztük az abszolút válto-

zást az 1974—75-ös felméréshez viszonyítva. A szórásértékek rendszerint növekedtek, ha ez a növekedés nem is mindig egyértelmű és meggyőző, inkább a növekedés tendenciáját figyelhetjük meg. Ez azt jelenti, hogy nőtt a tanulók közötti teljesítménykülönbség (szélesebb a teljesítménytartomány). Valószínű, az átlagok részben azért növekedtek, mert a jók még jobbak lettek, a gyengék teljesítménye viszont alig változott (csökkent?) 1974 óta.

Az eredmények pontosabb megértéséhez és alaposabb következtetésekhez vezethet a *relatív szórás* (V) százalékos értékeinek vizsgálata. Az köztudott, hogy a különböző gyakorlatok abszolút szórásértékeit ilyen módon könnyebb összehasonlítani. Számunkra ennek különös jelentősége van. Az iskolai gyakorlat számára azok a próbák jók elsősorban, ahol a relatív szórás értéke 20—30 százaléknál nem magasabb. A 30 százaléknál magasabb értékek a tanulói teljesítmények közötti olyan nagy különbségekre utalnak, amelyek jelentősen megnehezítik a százalékos teljesítményszintek kimunkálását. Gondoljuk csak meg. Lehet-e átlagos teljesítményszintet meghatározni iskolai körülmények között, ha például a relatív szórás közel száz százalék, tehát az átlag és a szórás abszolút értéke közel azonos?

Ezért megnyugtató, hogy mind a magyar, mind a szovjet gyakorlatoknál a relatív szórás-értékek húsz százalék alattiak. Csupán egy jelentős eltérés van ettől. A 2. és 3. táblázaton található relatív szórásértékek alapján láthatjuk, hogy két gyakorlatnál, a magyar tesztrendszer 7. és a szovjet tesztrendszer 3. gyakorlatánál magas a szórásérték, különösen a leányoknál. A fekvőtámaszban karhajlítás, -nyújtás gyakorlatokról van szó. Nagyon valószínűnek látszik, hogy a gyakorlatok magas szórásértékeinél (a másodikos leányoknál erősen közelít az átlag értékéhez) a tanulók közötti tényleges különbségek mellett az elbírálás pontatlansága, szubjektivitása is szerepet kapott. Ezt látszik igazolni az is, hogy az 1974-es felmérés az említett gyakorlatnál szintén nagyon magas szórásértéket adott.

A próbák összehasonlítását, összefüggését a korrelációs együtthatók alapján végeztük el. A korrelációs együtthatók érté-

kei a 4—7. táblázaton találhatók. A könyv-nyebb, egyszerűbb elemzés érdekében leírjuk a 100 elemszám feletti korrelációs értékeket, természetesen a szignifikanciaszint megjelölésével:

$p = 10\%$	0,1638
$p = 5\%$	0,1946
$p = 2\%$	0,2301
$p = 1\%$	0,2540
$p = 0,1\%$	0,3211

Nem vállalkozunk most arra, hogy a magyar és a szovjet tesztrendszeren belüli kapcsolatokkal foglalkozzunk, csupán a két tesztrendszer összefüggéseit szeretnénk megvizsgálni.

Igen erősen szignifikáns kapcsolatokat találtunk, különösen a fiúknál,

a 60 m-es és a 30 m-es futás,

a súlypontemelkedés és a helyből távolugrás,

a fekvőtámaszok,

a 600—1000 m-es futás, és a 6 perces futás között.

A kapcsolatok megléte és erőssége a most leírt gyakorlatok között természetes. Különösen igaz ez az általánosan képzett tanulóknál. Az igen erős kapcsolatokat a próbák között úgy értelmezzük, hogy azokkal a tanulóknak ugyanazt a tanultsági szintjét mérjük. Ezért mondhatjuk azt, hogy mindkét tesztrendszer hasonló képességeket mér, jöllehet a mérés gyakorlati eltérnek egymástól.

Összegzés, következtetések

A magyar tesztrendszerben mutatott eredmények elemzése arra utal, hogy az 1977—78-as testnevelési tantervekben található összehasonlító teljesítményszint táblázatok tájékoztató értékei valószínűleg módosulásra szorulnak. Növekedett a középiskolába járó tanulók tudásszintje, és ugyanakkor nőtt a tanulók teljesítménye közötti különbség is. Ezt a megállapítást azonban szükséges összevetni, más minták mérési eredményeivel. Ha a mostani feltevésünk megerősödik, tanterveink folyamatos fejlesztésénél, korrekciójánál a próbák teljesítményszintjeinek kiigazítását, módosítását el kell végeznünk.

Az összehasonlító vizsgálat csak megerősítette azt a gyakorlati tapasztalatot, hogy a magyar és a szovjet tantervi tesztrendszer most párbaállított gyakorlatai a tanulók egy-egy azonos képességét, tudását méri. Ez az alábbi következtetést teszi lehetővé. Ha

a 60 és 30 m-es futás,

a súlypontemelkedés és a helyből távolugrás,

a fekvőtámaszban karhajlítás -nyújtás és ugyanez tenyérrel a padon,

a kitartó futás és a 6 perces futás

páronként ugyanazt a tudást méri, akkor lehetőségünk van, hogy egy-egy páron belül csak az egyik próbát mérjük. Egy-egy tudástartományban tehát kibővíthetjük tesztrendszerünket. A kibővítés nem jelent több mérést, a tanár az adott tartományban az előírt gyakorlatok közül érdeklődése és az iskola feltételeinek figyelembevételével választhat. Például a gyorsaság tudásszintjének megállapítására nem kell a 60 és a 30 m-es futás idejét is mérnie, elég ha vagy a 60, vagy a 30 méteres futás teljesítményét állapítja meg.

Végül a két tesztrendszer összehasonlítása megerősít bennünket abban, hogy tanterveink tesztrendszere megfelel azoknak az általános nemzetközi követelményeknek, amelyek a tanulók testnevelés tudásszintjét a nálunk is alkalmazott tartományokban mérik.

Hivatkozások

1. Az Országos Pedagógiai Intézet (OPI) és a Szovjetunió Pedagógiai Tudományos Akadémiája (APN) az 1981—1985-ös ötéves együttműködési szerződés keretében „Az iskolai tanulók fizikumának, fizikai képességének fejlesztése a testnevelési órákon” című témát kutatta. A kutatás része volt, hogy a tantervi tesztrendszereket azonos szinten felmérjük és az eredményeket összehasonlítsuk.

2. A szakközépiskolai nevelés és oktatás terve, testnevelés, 1978. Burka Endre (szerk.): Tantervi útmutató, testnevelés I—IV. osztály. Tankönyvkiadó, Budapest, 1977.

3. Dr. Nagy Tamás: Tantárgyi célok, nevelési feladatok és követelmények komplex értelmezése a testnevelés tantervekben (Kandidátusi értekezés). Budapest, 1982.

4. A kísérletben részt vevő iskoláknak ezúton is köszönjük a segítséget.

A kísérletben részt vevő iskolák névsora a 110. oldalon található.

Év- fo- lyam		Magyar próbarendszer							Szovjet próbarendszer				Testmérések	
		60 m-es futás (s)	Súly- pont emelke- dés (cm)	Tömött labda- dobás hátra	600— 1000 m-es futás	Labda- passzo- lás falra	Négy- ütemű gyakor- lat (db)	Fekvő- támasz- ban karhaj- lítás (db)	30 m-es futás (s)	Helyből távol- ugrás	Fekvő- támasz- ban karhaj- lítás -nyújtás (db)	Hatper- ces futás (m)	Testma- gasság (cm)	Test- tömeg (kp)
I.	x	10,2	35,1	6,2	168	27,1	25,9	10,4	5,3	173	13,8	1232	162,6	52,5
	s	0,7	4,8	1,3	33	4,4	4,7	7,2	0,5	18,	9,4	161	5,3	7,2
	V	6	14	22	20	16	18	70	9	11	68	13	3	14
	t _{v. d}	7,82	10,11	1,77	0,60	14,11	14,71	4,27						
II.	x	10,7	34,9	6,2	177	29,0	24,2	12,2	5,4	169	14,1	1178	162,0	54,9
	s	0,7	4,3	1,2	42	7,9	3,7	7,9	0,6	17	10,3	199	13,0	8,5
	V	7	12	19	24	27	15	65	11	10	73	17	8	15
	t _{v. d}	3,46	0,21	2,36	2,14	11,56	8,64	11,27						
III.	x	10,1	36,0	6,6	219	30,1	24,1	10,4	5,1	171	11,4	1160	166,3	54,9
	s	0,7	6,5	3,0	31	8,8	3,7	6,4	0,4	23	6,6	167	9,8	7,8
	V	7	18	45	14	29	15	62	8	14	58	14	6	14
	t _{v. d}	2,9	5,03	0,63	3,68	7,93	5,09	5,92						
IV.	x	10,3	35,9	6,5	228	28,5	23,5	10,0	5,3	177	12,8	1146	164,6	57,3
	s	0,8	5,9	1,1	25	4,7	4,1	6,2	0,5	24	7,8	131	5,8	6,6
	V	7	16	18	11	17	18	62	9	14	61	11	4	11
	t _{v. d}	2,63	5,25	0,9	2,77	11,52	5,94	4,21						

2. táblázat. Az I—IV. osztályos **leányok** eredményei (átlag, abszolút és relatív szórás, x, s, V; t_{v. d} 1974—1981)

Év-fo-lyam		Magyar próbarendszer							Szovjet próbarendszer				Testméretek	
		60 m-es futás (s)	Súly-pont emelkedés (cm)	Tömött labda-dobás hátra (m)	600—1000 m-es futás (s)	Labda-passzolás (db)	Négy-ütemű gyakorlat (db)	Fekvő-támaszban karhajlítás -nyújtás (db)	30 m-es futás (s)	Helyből távol-ugrás (cm)	Fekvő-támaszban karhajlítás -nyújtás (db)	Hatperces futás (m)	Testmagasság (cm)	Testtömeg (kp)
I.	x	9,2	41,6	6,9	182	27,5	27,6	22,6	4,8	203	27,1	1372	169,7	56,3
	s	0,7	6,6	1,7	23	5,2	4,9	10,2	0,4	22	10,7	147	8,6	10,4
	V	7	16	24	13	19	18	45	7	11	39	11	5	17
	t _{v. d}	2,88	3,19	4,83	2,79	5,18	8,13	6,39						
II.	x	8,8	45,6	8,6	170	32,2	28,6	27,6	4,6	211	31,9	1468	174,7	60,6
	s	0,6	6,4	3,1	20	5,7	4,5	9,6	0,3	40	11,2	208	6,6	7,9
	V	8	14	36	12	18	16	35	7	18	35	14	4	13
	t _{v. d}	1,86	5,19	5,1	5,17	9,4	8,47	9,73						
III.	x	8,6	46,1	9,2	211	34,7	28,1	28,2	4,6	217	33,8	1482	175,2	64,5
	s	0,6	6,7	1,7	33	6,6	3,9	9,9	0,3	18	11,9	214	6,8	8,2
	V	7	15	18	16	19	14	35	7	8	35	14	4	13
	t _{v. d}	0,75	0,43	6,54	3,71	8,82	7,65	9,67						
IV.	x	8,5	49,5	9,3	211	31,8	28,7	28,3	4,7	220	31,5	1524	177,4	69,1
	s	0,6	7,2	1,7	21,2	4,8	5,2	10,8	0,3	27	9,8	335	6,8	8,2
	V	7	15	18	10	15	18	38	6	12	31	22	4	12
	t _{v. d}	0,18	3,18	5,19	0,0	2,81	6,67	7,06						

3. táblázat. Az I—IV. osztályos **fiúk** eredményei (átlag, abszolút és relatív szórás x, s, V, t_{v. d}. 1974—1981).

F I Ű K

I. osztály	Magyar próbarendszer							Szovjet próbarendszer			
Próbák	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1. 60 m-es futás (s)		-0,56	-0,66	0,43	-0,36	-0,41	-0,41	0,68	-0,54	-0,51	-0,32
2. Súlypontemelkedés (cm)	-0,25		0,59	-0,49	0,45	0,40	0,37	-0,46	0,62	0,43	0,25
3. Tömöttlabdadobás hátra (m)	-0,29	0,26		-0,35	0,37	0,28	0,32	-0,54	0,53	0,44	0,17
4. 600—1000 m-es futás (s)	0,23	-0,18	-0,28		-0,42	-0,37	-0,27	0,39	-0,46	-0,29	-0,49
5. Labdapasszolás (db)	-0,25	-0,06	0,44	0,30		0,37	0,31	-0,28	0,25	0,32	0,34
6. Négyütemű gyakorlat (db)	-0,37	-0,12	0,29	0,33	0,31		0,65	-0,34	0,32	0,57	0,29
7. Fekvőtámaszban karhajlítás -nyújtás (db)	-0,13	0,17	0,40	-0,52	0,31	0,16		-0,34	0,24	0,79	0,27
8. 30 m-es futás (s)	0,36	-0,16	-0,47	0,73	-0,18	-0,27	-0,49		-0,58	-0,52	-0,38
9. Helyből távolugrás (cm)	-0,18	0,40	0,33	-0,24	0,22	0,21	0,41	-0,44		0,33	0,24
10. Fekvőtámaszban karhajlítás padon (db)	-0,20	0,02	0,45	-0,54	0,23	0,16	0,68	-0,71	0,49		0,52
11. Hatperces futás (m)	-0,29	0,19	0,34	-0,27	0,22	0,18	0,32	-0,52	0,48	0,52	

L E Á N Y O K

4. táblázat. Az I. osztály korrelációs együtthatók értékei.

F I Ú K

II. osztály	Magyar próbarendszer							Szovjet próbarendszer			
Próbák	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1. 60 m-es futás (s)		-0,49	-0,31	0,64	-0,27	-0,54	-0,51	0,72	-0,27	-0,47	-0,35
2. Súlypontemelkedés (cm)	-0,09		0,39	-0,38	0,09	0,51	0,38	-0,52	0,31	0,41	0,21
3. Tömöttlabdadobás hátra (m)	-0,09	0,34		-0,20	0,15	0,27	0,15	-0,29	0,22	0,19	0,07
4. 600—1000 m-es futás (s)	-0,31	-0,12	-0,13		-0,44	-0,50	-0,49	0,64	-0,21	-0,43	-0,57
5. Labdapasszolás (db)	-0,15	0,09	0,22	-0,15		0,23	0,11	-0,32	0,13	0,08	0,37
6. Négyütemű gyakorlat (db)	0,23	0,25	0,12	-0,31	0,31		0,48	-0,51	0,34	0,56	0,26
7. Fekvőtámaszban karhajlítás -nyújtás (db)	-0,11	0,24	0,22	-0,49	0,31	0,33		-0,46	0,25	0,66	0,31
8. 30 m-es futás (s)	0,27	-0,17	-0,24	0,33	-0,28	-0,27	-0,39		-0,28	-0,37	-0,36
9. Helvből távolugrás (cm)	-0,04	0,45	0,50	-0,11	0,37	0,40	0,26	-0,29		0,27	0,33
10. Fekvőtámaszban karhajlítás -nyújtás padon (db)	-0,04	0,12	0,21	-0,50	0,43	0,36	0,81	-0,38	0,27		0,47
11. Hatperces futás (m)	-0,28	0,13	0,24	-0,34	0,58	0,39	0,41	-0,36	0,33	0,47	

L E Á N Y O K

FIÚK

III. osztály	Magyar próbarendszer							Szovjet próbarendszer			
Próbák	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1. 60 m-es futás (s)		-0,47	-0,50	0,42	-0,28	-0,44	-0,30	0,60	-0,61	-0,36	-0,35
2. Súlyponnemelkedés (cm)	-0,36		0,37	-0,21	0,34	0,37	0,16	-0,26	0,47	0,20	0,34
3. Tömöttlabdadobás hátra (m)	-0,06	-0,33		-0,37	0,32	0,25	0,18	-0,47	0,42	0,27	0,26
4. 600—1000 m-es futás (s)	0,33	-0,39	0,60		-0,59	-0,22	-0,13	0,70	-0,22	-0,14	-0,57
5. Labdapasszolás (db)	-0,03	-0,26	0,63	0,15		0,31	0,09	0,45	0,24	0,11	0,57
6. Négyütemű gyakorlat (db)	-0,21	0,39	-0,26	-0,36	-0,19		0,34	-0,22	0,21	0,24	0,39
7. Fekvőtámaszban karhajlítás -nyújtás (db)	-0,16	-0,29	0,59	0,24	0,68	-0,05		-0,09	0,22	0,77	0,09
8. 30 m-es futás (s)	0,43	-0,33	-0,10	0,29	-0,45	-0,26	-0,30		-0,41	-0,14	-0,42
9. Helyből távolugrás (cm)	-0,12	0,57	-0,30	-0,44	-0,12	0,54	-0,07	-0,38		0,36	0,30
10. Fekvőtámaszban karhajlítás -nyújtás padon (db)	-0,10	-0,09	0,51	0,09	0,56	0,19	0,64	-0,34	0,04		0,18
11. Hatperces futás (m)	-0,41	0,29	-0,02	-0,33	0,20	0,35	0,16	-0,55	0,24	0,31	

LEÁNYOK

6. táblázat. A III. osztályos tanulók korrelációs együttthatók értékei.

F I Ű K

IV. osztály	Magyar próbarendszer							Szovjet próbarendszer			
Próbák	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1. 60 m-es futás (s)		-0,36	-0,39	0,61	-0,28	-0,42	-0,43	0,47	-0,32	-0,31	-0,31
2. Súlypontemelkedés (cm)	-0,48		-0,15	-0,30	0,01	0,38	0,20	-0,27	0,37	0,26	-0,10
3. Tömöttlabdadobás hátra (m)	-0,34	0,50		-0,09	0,17	0,35	0,32	-0,41	0,17	0,29	0,09
4. 600—1000 m-es futás (s)	0,39	-0,37	-0,35		-0,28	-0,38	-0,35	0,19	-0,26	-0,32	-0,38
5. Labdapasszolás (db)	-0,19	0,15	0,23	-0,49		0,16	0,08	0,19	0,16	0,03	0,37
6. Négyütemű gyakorlat (db)	-0,34	0,15	0,12	-0,33	0,25		0,44	-0,20	0,21	0,47	0,03
7. Fekvőtámaszban karhajlítás -nyújtás (db)	-0,18	0,10	0,14	-0,36	0,29	0,37		-0,27	0,31	0,75	0,15
8. 30 m-es futás (s)	0,41	-0,61	-0,47	0,47	-0,23	-0,24	-0,51		-0,17	-0,23	0,02
9. Helyből távolugrás (cm)	-0,44	0,41	0,31	-0,38	0,19	0,31	0,22	-0,43		0,21	0,14
10. Fekvőtámaszban karhajlítás -nyújtás padon (db)	-0,24	0,12	0,27	-0,40	0,34	0,42	0,85	-0,53	0,28		0,16
11. Hatperces futás (m)	-0,39	0,28	0,23	-0,60	0,44	0,36	0,32	-0,31	0,28	0,47	

L E Á N Y O K

7. táblázat A IV. osztályos tanulók korrelációs együtthatók értékei.

Hátrányos helyzetű tanulók felzárkóztatása a testnevelésben*

GERGELY GYULA

Hátrányos helyzetűeknek nevezzük azokat a gyerekeket, „akiket tanulmányi szempontból különböző *környezeti tényezők gátolnak* adottságaikhoz mért fejlődésükben”. (Pedagógiai Lexikon.) Ennek következménye, hogy azonos életkorú tanulók között képességekben és ismeretekben különbségek keletkeznek.

A hátrányos helyzetet elemző szakirodalomban a szerzők (1., 5., 6., 8., 17.) a fizikumot, a testi kondicionális képességeket, és az ezzel szorosan összefüggő mozgásismeretek szintjét nem vizsgálják. Pedig a testnevelés területén is beszélhetünk hátrányos helyzetről, melynek oka lehet

- a családi környezet elégtelensége
- az utcai környezet, a magatartásban kifogásolható egyén, vagy gyermekcsoport
- az iskolai környezet előnytelen szociális összetétele és esetenként a tárgyi feltételek hiányossága.

A család életkörülményei, életmódja alapvetően belejátszhat a hátrányos helyzet alakulásába. A család ezirányú felelősségének hangsúlyozása mellett meg kell állapítanunk, hogy az alsó osztályokban a testnevelés tanítása gyakran a szubjektív tényezők függvényében valósul meg. Az általános és a középiskolák intézményenként változó, kifogásolható létesítményhelyzete, szer-eszköz ellátottságának hiányossága a személyi feltételek fokozatos javulása, javítása ellenére sem hat kellően a felzárkóztatás irányába, sőt esetenként tovább növeli a tanulók közötti különbségeket. (5)

A felzárkóztatás folyamatán belül három jól elkülöníthető lépcsőfokot különböztethetünk meg, mely

- az általános iskola első
- az ötödik osztályba kerülés és
- a középiskola első évének időszakára esik.

A felzárkóztatás nehézsége középiskolában érződik leginkább, ahol a gyermek képességbeli és ismeretbeli különbsége mint minőség, mint érték hangsúlyozottabban jelentkeznek. A középiskolás kor első éveiben jelentős különbségek mutatkoznak a testnevelési osztályokba járt, a sportoló és a nem sportoló gyerekek fizikai teljesítményei és mozgáskultúrája között. (13., 14., 15., 16.) A nem sportoló csoportban szép számmal vannak olyanok, akik például tornaterem híján a legegyszerűbb torna mozgásismerettel sem rendelkeznek. Ennél súlyosabb, hogy a környezeti visszafogottság miatt képességekben is messze a korosztályuk színvonala alatt maradnak. (1. melléklet.)

A különbség, a visszamaradottság érzése a gyermeket legközvetlenebbül a testnevelési órán érinti (például azt érzik, hogy kiszorulnak a játékból). A serdülőkorú gyermek feszültségekkel teli, közösségbe törekvő érzésvilágát fokozottan terheli a csökkent értékűség érzése. Ezért is igényel nagy odafigyelést és pedagógiai tapintatot a hátrányosság csökkentése, melynek *megalapozó szintere lehet a testnevelési óra*. A testnevelés tanítás gyakorlatában egyre inkább megvalósul az az alapelv, hogy különböző feladathelyzetekben legyen képes a tanuló a feladat megoldására.

A felzárkóztatást a képességfejlesztéssel kell kezdeni, mert csak ezen az úton lehet rövidebb idő alatt elsajátítani az új ismeretet, behozni a lemaradást. Tudatos nevelői tevékenységgel lehet és kell megteremteni a gyakorlás önbizalmat adó feltételeit.

Testnevelésben céltudatos és folyamatos munkával olyan helyzet teremthető, ami magát a mozgásismeret elsajátítását eredményezi. A mozgástanítás szempontjából alapvető fontosságú az oktatás módszereinek a megválasztása, melynek meghatározója a tanulók életkora, fizikai előképzettsége, mozgásismerete és motivál-

* Korábban a testnevelésben a szintrehozás tevékenységköre.

hatóságának szintje. (7., 10.) Gondolatmenetünk érzékeltetésére leírunk egy olyan cselekvéstanítási formát, amelyet a gimnáziumi testnevelési órán alkalmaztunk.

Az osztály testalkatban, kondicionális előképzettségben és mozgásismeretben rendkívül különböző, heterogén összetételű volt. Hagyományos módon rendkívül nehéz lett volna mozgást tanítani, ellenben a játékos formákat, a versenyhelyzeteket rendkívül kedvelték. A tanulók egy részénél nehézséget okoztak a legegyszerűbb feladatok, így például a gurulóátfordulások is.

A felzárkóztatást az általános iskolai anyag ismétlésével kezdtük, szivacsbalán játszottunk és rugós deszkáról elrugaszkodva is végeztünk előre gurulásokat. Meglepően javult a mozgás végrehajtása. Először az ügyesebbek ugorhattak repülő gurulóátfordulást, kéztámasz nélkül gurulást, kéztámasz nélkül repülő gurulóátfordulást is. Meglepő volt, hogy a gyerekek kivétel nélkül előreszállt ugrottak, mindaddig, amíg azt nem mondtuk, hogy „most ugorjatok szaltót”. A szaltó fogalma bénítólag hatott. Csak néhány gyerek merte segítségadással megpróbálni azt, amit már előzőleg mindenki guggolás helyzetébe érkezéssel tudott.

Az eset rendkívül tanulságos: az órán játszani könnyedséggel megtanulták a gyerekek az átfordulásokat, sőt eljuttattak a szabadátfordulásokig, ami nem is tantervi anyag, de a gyerekeket vétek lett volna visszafogni. Mindez nem új a testnevelés tanításában, legfeljebb módszereink között még nem elég elterjedt, mért könnyebb a tanári felkészülés szempontjából az egyszerűbb hagyományos módszerekhez nyúlni, mint feladathelyzeteket kitalálni. Ezért a feladathelyzetekben való anyagfeldolgozást és gyakoroltatást javasoljuk (18). Az életszerű, *élményszerző foglalkozásokkal* a hátrányos helyzetű gyerekek számára is elérhető közelségbe lehet hozni a nehezebb és bonyolultabb cselekvésformák megtanulását.

A feladathelyzetek megtervezése és kialakítása nagy felkészültséget, gyermekismeretet, céltudatos és türelmes munkát igényel a pedagógustól.

Sokoldalú képességfejlesztéssel a *tanórán* kerül megalapozásra a mozgás- és

cselekvéstanulás feltétele, a motorikus képességfelmérő próbákkal pedig a tanulók figyelmét képességeik hiányosságaira irányíthatjuk, és így motiváljuk őket az öntevékeny munkára, a tömegsportköri órák látogatására.

A tanítási óra eredményessége, nevelői hatékonysága lemérhető a tanórán kívüli foglalkozásokon is.

A *tömegsportórák* — megfelelő tanári irányítás mellett — tovább növelik a visszamaradott gyerekekkel való fokozott törődés, a kollektív munkába, a csoportjátékokba való bevonás lehetőségét. A környezeti tényezők okozta ismerethiányból, esetenként kudarcélményből fakadóan visszahúzódó tanulók öntevékeny munkára nevelése, de főleg csapatjátékokba való bevonása nem könnyű feladat és nagy nevelői hozzáértést igényel. E vonatkozásban próbáltuk ki elgondolásunkat egyik budapesti peremkerületi gimnáziumban, melybe a tanulók többsége úgy került, hogy azt megelőzően nem látott tornatermet.

A tanulók motorikus teljesítményeinek ismeretében (1. melléklet) és mozgásműveltségük becslése alapján 41 fejlődésben lemaradt tanulónak hívtuk fel a figyelmét arra, hogy az otthonra feladott és önállóan végezhető testgyakorlatok képességfejlesztő lehetőségén túl a tömegsportórán szervezett keretek között, tanári irányítással 45 perces foglalkozás keretében segítünk hiányosságaik csökkentésében. A foglalkozások együttes bemelegítésből, egyénekre szabott képességfejlesztésből (kitartó futásból, erősítésből), önállóan megválasztott feladat gyakorlásából (ehhez tanári segítséget biztosítottunk), és a foglalkozás végén tetszőlegesen megválasztott sportjátékból állottak. Ezt a programot szóban ismertettük a gyerekekkel. A plusz testnevelési órát a gimnáziumi tanulók 16,8%-ának, az I–II. évfolyam 41,1%-ának javasoltuk. A tanév során 27 foglalkozást tartottunk. A tanulók

21,9%-a rendszeresen,

44,0%-a alkalmanként,

34,1%-a egy foglalkozáson sem vett részt.

Általában egy-egy foglalkozáson 13–18 tanuló vett részt, ami a foglalkoztatás szempontjából megfelelő volt.

Az első évesek 60%-a, a II. évesek 16%-a 5 alkalomnál kevesebbet hiányzott az órákról. A rendszeresebb résztvevők a lányok voltak, mert 41%-uk hiányzott 5 alkalomnál kevesebbet. A fiúknál ugyanaz a mutató 21% volt.

A kezdeményezéstől elsősorban pedagógiai eredményeket vártunk, és másodsorban reméltük, hogy a plusz testnevelési óra valamelyest éreztetni fogja a hatását a motorikus teljesítmények javulásában. A „kísérletet” objektív okok miatt nem tudtuk több évig folytatni, de így is sikerekről számolhatunk be, és van egy sor tanulságunk, mint eredmény.

1. A tanulások közé tartozik, hogy a foglalkozásokat nagyon pontosan és a tanév eleji megállapodásnak megfelelően kell megtartani.

Előfordult ugyanis, hogy értekezlet, vagy más ok miatt elmaradt egy-egy foglalkozás, ami minden esetben lemorzsolódást eredményezett.

2. A fizikai fejlődésben visszamaradt, mozgás- és játékményben nem részesült gyerekek visszahúzódnak, a feladatot nem egyszer csak a tanár biztatására, illetve közvetlen segítségével hajlandók megpróbálni, elvégezni. Tehát tanórai aktivitást igényel a tanártól a foglalkozások vezetése. A hátrányos helyzetű tanulók rendkívül érzékenyek, fokozott figyelem szükséges, mindenkivel egyformán kell foglalkozni. Önálló munkavégzésre csak néhány tanuló vállalkozik, ezért a tanári irányításnak a jelentősége nagy.

3. Csökkenő tendenciával ugyan, de még a második félévben is akadtak, főleg az első éves lányok között olyan tanulók, akik az irányítással történő foglalkozásokat oly mértékben igényelték, hogy ha magukra hagytuk őket, nem dolgoztak, csoportva verődve a tornaterem sarkából szemlélték a többiek tevékenységét. Ezek a gyerekek önállóan ritkán játszottak, és a szabad foglalkozásról rendszerint eltávoztak.

4. Ismét igazolódott, hogy az első évekkel érdemes elkezdni újszerű megoldások, módszerek kipróbálását és azt felmenő rendszerben továbbfolytatni. A II. évfolyamon ezek a kezdeményezések már kevesebb sikert hoznak.

Összegezve

Az iskolai testnevelésben is van hátrányos helyzetű gyermek, van esélyegyenlőtlenség és szükséges a felzárkóztatás.

A túlsúlyolt iskolák testnevelésben is növelik az esélyegyenlőtlenséget (9). Ennek csökkentése érdekében egyre nagyobb gondot kell fordítani a felzárkóztatásra, a mozgás megszerettetésére, hogy a társadalmi termelés számára, a haza védelmére minél több egészséges gyermek kerüljön ki az iskolából.

A mostoha feltételek ellenére lehet és kell keresni az olyan megoldást, amely az eddigieknél hatékonyabb felzárkóztatást biztosít, hiszen éppen azokról a gyerekekről van szó, akik közül a honvédelmi kötelezettségre alkalmatlanok és a korai táppénzesek kikerülnek. Felzárkóztatás történhet a tanórán alkalmazott módszerek tanulócsoporthoz igazított céltudatos alkalmazásával (az élményszerű formák gazdagításával), és a tanórán kívüli keretek között végzett irányított gyakorlással, valamint otthoni gyakorlásra adott állandó feladatok kiszabásával. Ma már a testnevelés tantárgy rendelkezik objektív mérési lehetőséggel, mellyel a nevelési ráhatás érdekében élni lehet.

A motorikus teljesítmények ismeretében rá lehet irányítani a tanuló figyelmét fizikai képességeiben mutatkozó hiányosságára, fel lehet kelteni érdeklődését (ebben az életkorban még hiúságát is) ön maga jobb megismerésére, és fokozatosan rá lehet vezetni az öntevékeny testedzésre. A fejlődés eredményének szemléltetésével fel lehet hívni a szülők és a pedagógusok figyelmét, érdeklődését a testedzés jelentőségére, a tanulói tevékenység támogatására.

Próbálkozásaink nevelési eredményeit az aktívabb tanulói viselkedésben tapasztalhattuk. A motorikus képességek fejlődése kimutatható volt a tanulóknál, azonban ebből nem derült ki, hogy mi az, ami a biológiai fejlődés, és mi az, ami a munka eredményének, a plusz egy testedzési alkalom javára írható.

Munkánkkal a hátrányos helyzet csökkentésének néhány megoldására és a tanterv adta lehetőségek jobb kihasználására kívántuk ráirányítani a figyelmet.

1. **Boldizsár M.:** Mit tehetünk értük? Pedagógusok a hátrányos helyzetű tanulókért. A pedagógia időszerű kérdései hazánkban. Tankönyvkiadó, Budapest, 1978. 5—34. p.
2. **Burka E.:** Szabadidő és testedzés (hozzászólás). Sportpropaganda, Budapest, TZ—74339 (Szerkesztette: Varga Sándor) 99—101. o.
3. **Burka E.:** A testnevelés műveltségtartalma. A testnevelés tanítása, 1975., 3. sz. 73—83. p.
4. **Burka E.—Nagy S.:** A tantervek kipróbálásáról. A testnevelés tanítása, 1977. 2.
5. **Ferge Zs.:** Társadalompolitikai tanulmányok. Gondolat Könyvkiadó, Budapest, 1980., 97—136. p.
6. **Dr. Gazsó Ferenc:** A fizikai dolgozók gyermekei segítésének elvi és gyakorlati problémái. Fővárosi Pedagógiai Tanácskozás, Budapest, 1967. 82—105. p.
7. **Gergely Gy.:** Az új testnevelési tantervi követelmények tükrözése a középiskolai tanulók véleményében. Testnevelés- és Sporttudományos Közlemények, Budapest, 1979. 55—72. p.
8. **Dr. Kiss Gy.-né:** A munkás- és parasztszármazású tanulók tanulmányi munkájának segítése. Tanulmányok az általános és középiskolai nevelőmunka gyakorlatából. Budapest, 1969. 105—118. p.
9. **Dr. Lénárd F.:** Képességek fejlesztése. Művelődési Közöny, 1981. VI. 10—11 p., VII. sz. 9—10. p.
10. **Nagy Gy.:** A motiválás és igénykeltés problémája az iskolai testnevelésben. A testnevelés tanítása, 1969. 3. sz. 67—74. p. 4. sz. 103—190. p.
11. **Dr. Nagy T.:** Tantárgyi célok, nevelési feladatok és követelmények komplex értelmezése a testnevelés tantervekben (Kandidátusi értekezés). Budapest, 1982.
12. **Dr. Nagy T.:** A tanulók fizikai felkészültségének mérése a testnevelésben. FPI. 1977.
13. **Dr. Nádori L.:** A teljesítmény mint pedagógiai módszer. A testnevelés tanítása, 1967. 3. sz. 80—84. p.
14. **Dr. Nádori L.—Dr. Berzsy B.—Fábián Gy.—Ozsváth K.—Dr. Riegler E.—Dr. Zsiedegh M.:** Sportképességek mérése. Sport, 1984.
15. **Dr. Riegler E.—Gergely Gy.:** Középiskolai tanulók fizikai képességvizsgálata. Testnevelés- és Sporttudomány, 1980. IV. 1—18. p.
16. **Szmodis I.—P. Szép A.:** Néhány fizikai képesség vizsgálata a gimnáziumok testnevelési osztályába járó tanulóknál. Utánpótlásnevelés, 1977. I. sz. 73—100. p., II. sz. 55—58. p.
17. **Dr. Vadász T.:** Modern eszközök szerepe a hátrányos helyzetű tanulók értelmi nevelésében.

18. **Varga S.:** A nevelés és az oktatás tervének értelmezése és a tanítás ajánlott módszere a testnevelésben. Fővárosi Pedagógiai Intézet, Budapest, 1978. (51143) Pedagógiai Lexikon: Akadémiai Kiadó, Budapest, 1977. IV. köt. 112—113. p.

HELYREIGAZÍTÁS

Lapunk 1986. 2. és 3. számában Sikó Attila Folyamatterv a gimnáziumi fiú testnevelés tanításához című cikkében sajnálatos tördelési hibák miatt az ábrák sorrendje hibás. Kérjük, hogy az ábrákat szakmai tudásuk alapján helyezték a szöveg szerinti helyre. A hibákért elnézést kér a szerkesztő.

(A 100. oldal folytatása.)

A felmérésben a következő iskolák vettek részt:

Általános iskolák:

1. Arany János Általános Iskola és Gimnázium, Budapest
2. Általános Iskola, Budapest, VII., Hernád u. 42.
3. Ho Si Min Tanárképző Főiskola, 2. sz. Gyakorló Általános Iskolája, Eger
4. Általános Iskolák Igazgatósága, Kadarkút (Somogy megye)
5. Gárdonyi Géza Általános Iskola, Győr
6. Móra Ferenc Általános Iskola, Győr

Középiskolák:

1. Arany János Általános Iskola és Gimnázium, Budapest
2. Vörösmarty Mihály Gimnázium, Budapest
3. Kereskedelmi Szakközépiskola, Kereskedelmi és Vendéglátóipari Szakmunkásképző Iskola és Diákotthon, Eger
4. Noszlopy Gáspár Közgazdasági Szakközépiskola, Kaposvár
5. Szamuely Tibor Közgazdasági és Kereskedelmi Szakközépiskola, Győr
6. Gép- és Műszeripari Szakközépiskola és Kollégium, Eger
7. Révai Miklós Gimnázium és Vegyipari Szakközépiskola, Győr

Név	Decimális életkor	Testsúly	Testmagasság	Mellkas térfogat	60 m-es síkfutás	Súlypont-emelkedés	Tömött labda dobás	800 m-es síkfutás	Labdapasszolás	Négyütemű szabadgyakorlat	Mellső fekvőtámasz
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
F. L.	15.586	39	158	78—69	10,5 9,8	32 39	3,50 4,50	3:34,0 3:40,6	18 25	20 27	5
B. M.	14.814	45	167	79—73	10,0 10,7	24 34	3,75 5,50	3:10,7 3:17,0	20 22	22 22	12 1
F. I.	15.161	49	160	83—77	9,5 9,6	39 45	6,25 6,25	3:25,1 3:05,0	23 20	21 24	3 6
K. Gy.	14.903	48,5	155	82—77	11,3 10,2	31 31	5,00 5,00	3:04,0 3:00,0	25 20	22 12	3 5
P. I.	15.317	38,60	151	79—71	10,2 9,1	34 34	5,00 5,50	2:54,0 3:12,5	20 23	13 12	19 5
H. Zs.	15.230	45,0	164	83—77	9,6 9,6	32 42	5,00 6,00	3:18,2 3:15,0	23 30	16 22	50 5
K. J.	15.127	54	165	86—81	12,0 13,2	32 26	5,50 5,50	3:45,0 3:40,2	13 24	9 14	14 10
K. I.	15.994	53	166	83—77	10,5 8,9	39 50	6,00 6,50	3:07,3 3:03,9	26 29	24 28	16 22
R. A.	14.719	56	169	88—82	9,0 9,0	48 50	8,00 8,00	3:07,8 3:05,9	16 25	18 27	18 22
A. L.	14.827	57	170	90—83	10,5 9,7	31 40	6,25 7,25	3:50,0 3:00,0	22 23	27 23	10 15
M. K.	14.619	64	161	93—89	10,5 10,4	36 46	6,50 7,00	3:17,3 2:57,8	28 30	18 8	15 7
R. J.	14.763	67	167	95—89	9,8 8,9	42 44	7,25 8,00	2:48,0 3:12,5	30 38	18 24	8 10
T. I.	15.234	73	173	135—90	12,5 10,5	33 38	6,75 7,50	4:36,0 4:09,0	21 29	17 20	2 4
W. Zs.	15.863	72	172	97—93	10,1 9,2	36 41	8,50 9,50	3:43,2 3:04,8	34 33	19 22	4 21
G. F.	15.149	74	178	89—85	9,3 9,5	42 43	6,75 7,00	4:17,1 4:05,0	22 24	19 20	2 3
Sz. B.	15.262	73	168	83—78	11,8 11,5	28 32	7,00 7,25	4:21,0 4:16,2	27 31	12 15	3 4

I. félév
II. félév

Folyamatterv a gimnáziumi fiú testnevelés tanításához III.

Az óra főbb feladatai.

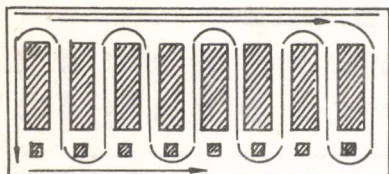
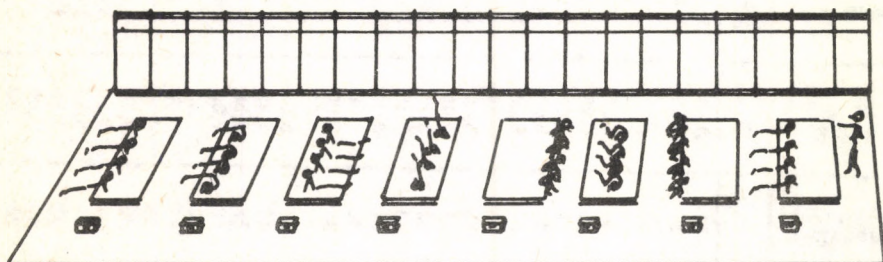
1. Kézállásba lendülés társ segítségével.
2. Mozgássorok tanulásánál, gyakorlásánál a belső vezérlés fejlesztése.
3. A felelősségérzés felkeltése egymás testi épsége iránt.

SIKÓ ATTILA

5. óra

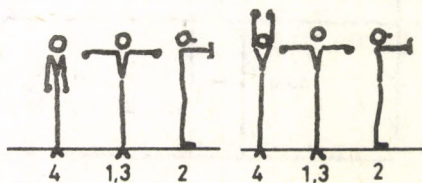
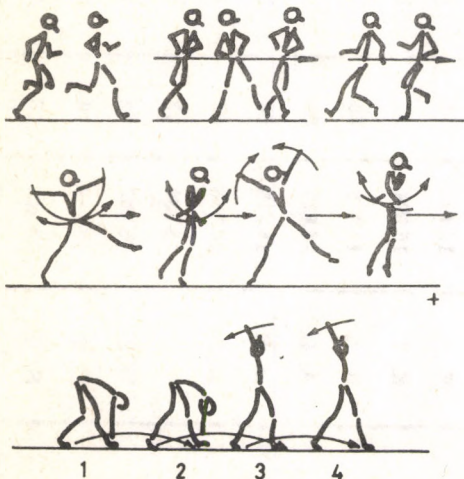
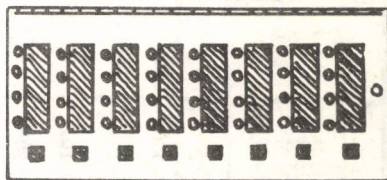
Az óra célja: a torna sajátos jellegének hangsúlyozása az oktatásban.

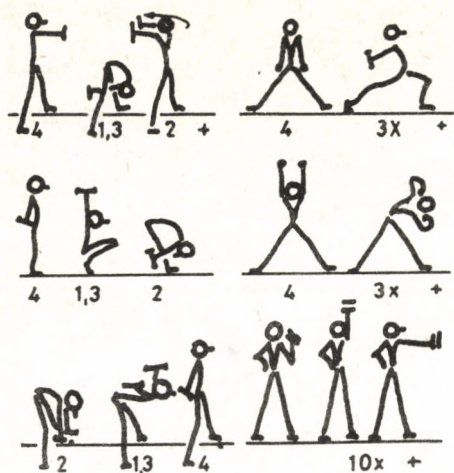
Az előző órán kiderült, hogy a talajgyakorlatokat gyengén végzik a tanulók. Ezért a mai órán minden figyelmünket arra fordítjuk, hogy előírt technikai követelmények szerint gyakoroljuk azokat.



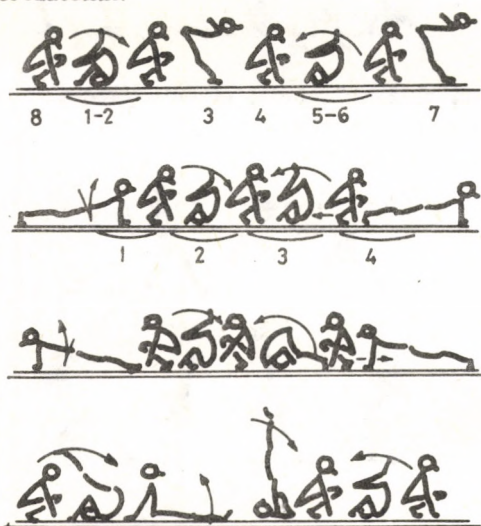
Bemelegítés: az ábra szerint. Egy teljes kör 80–100 méter, elég a gyakorlatokat a terem feléig végeztetni.

A kézisúlyzókat előre kikészítjük a zsámolyokra. Célszerű, 2 kg-os súlyzókat használni. A szőnyegek mellé állva jól elérnek a tanulók.



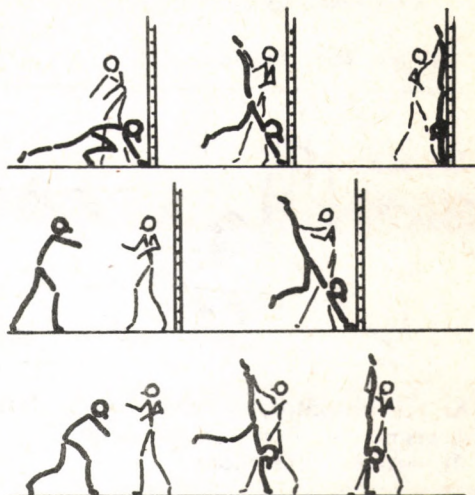


A súlyzók letétele után kicsit lazítsunk, majd következze a talajiskola. A gyakorlatokat először utasításra, ütemezéssel végeztessük. Utána engedjük az önálló gyakorlást. A harmadik és negyedik gyakorlatsorhoz maguk találják meg a megfelelő ütemet (a gyakorlatsor ritmusát). Válaszszuk ki a legjobb megoldásokat, mutassuk be, majd újra gyakoroltassuk. A gyakorlás végén durva hiba nélkül tudniuk kell a sorozatokat.

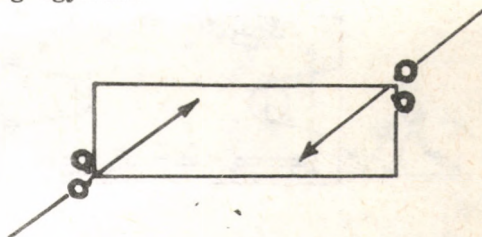


A kézállás oktatását a segítségadás módjának tanításával és fontosságának hangsúlyozásával kezdjük. A segítő a lendítő láb oldalára álljon. (Ilyenkor derül ki, hogy nem tudják melyik a lendítő lábuk. Tisztázni kell.)

Az oktatásban úgy haladok előre, hogy 4—5 gyakorlás után, akik azt tudják, (a többség), a soron következő feladatot végezhetik.



A szőnyegnél való gyakorlásnál célszerű az ábra szerint elhelyezni a tanulókat. Ha át is dőlnek vagy gurulnak, nem rúgják meg egymást.



Sok volt a támaszgyakorlat, ne maradjon el a függés sem. Ha kevés a kötél, jól kiegészíti azt a szökdelő verseny. Kétszer másszanak vagy függeszkedjenek.



A kötélhúzás jó és hasznos játék.

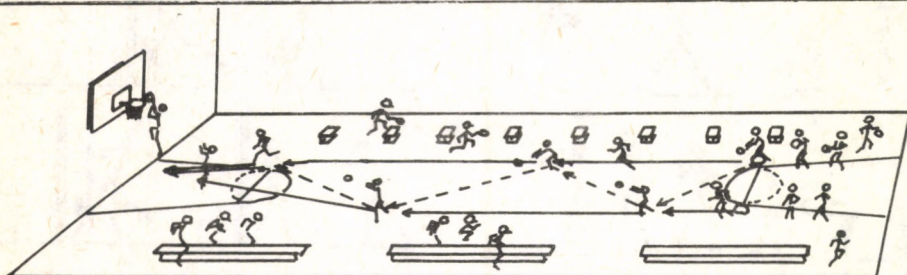


6. óra

Az óra célja: a tanult játékelemek alkalmazása gyakorlóhelyzetben.

Az óra főbb feladatai:

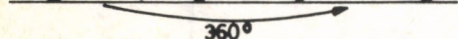
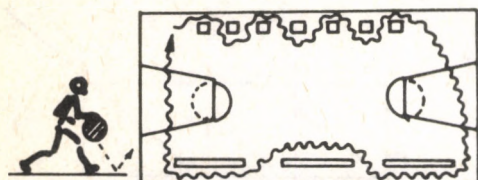
1. A páros lefutás (csapatrész támadás) oktatása.
2. Mozdulatgyorsaság fejlesztése a jó labdakezeléshez.
3. A feladatok pontos megfigyelésének és megjegyzésének fejlesztése.



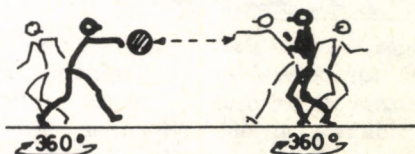
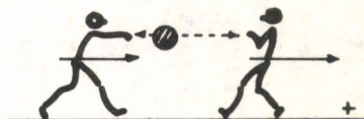
Az óra legfontosabb része a páros lefutás megismerése. Alapvető feladatunk lesz az elkövetkező időszakban.

Bemelegítés: alaprajz szerinti útvonalon és körbe végeztessük. A harmadik gyakorlat sok gondot okoz majd. Ismét a belső vezérlés fejlődik.

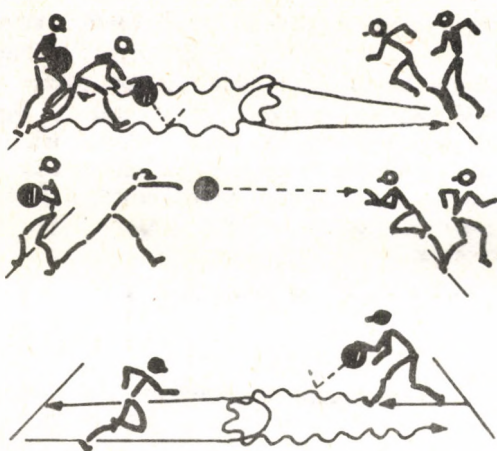
A következő gyakorlatok a labdaérvék fejlesztését szolgálják. Különösen a labdaelfogás mozdulatgyorsaságát.



Az oktatási feladat előkészítéséhez végeztessünk adogatásokat.

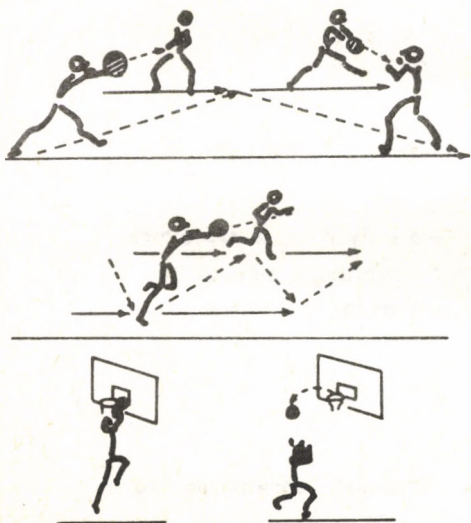


A következő versenygyakorlat jó hangulatot és lendületet ad a további munkához.

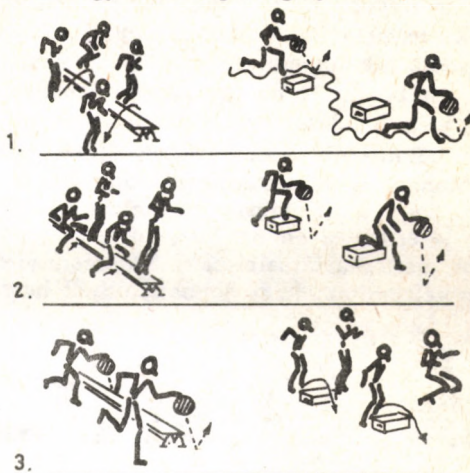


A páros lefutás oktatását utánlépéses oldalzó futással kezdjük. Könnyebb így elkapni a labdát és a két lépéses ritmus is adott. Nagyon pontosan tanítsuk meg, hogy aki utoljára adta a labdát, az fusson a kosár elé a lepattanó labdáért. Utána az alapvonal felé menjenek le a pályáról és cseréljenek helyet.

Követelmény, hogy a gyakorlás folyamatát megjegyezzék, értsék. 5–6 lefutás után rendes futással végezzék a feladatot. Ne foglalkozunk a kosárradobással. Dobjanak ahogyan tudnak.



A lefutások végén visszafelé jól jön az alkalom egy kis képességfejlesztésre.



Marad még bő 15 perc kétkosaras játékra. A védekezés szervezését gyakoroltassuk. Sűrűn cseréljük a csapatokat.

Műhelymunka az általános iskolában

(Testnevelési munkaközösségeknek ajánljuk)

CSERE ISTVÁN—FEHÉR VALÉRIA—
HALMOS MARIA

Iskolánk testnevelési munkaközössége három bemutató foglalkozást tartott az 1–2. osztályban tanító nevelők részére. Elsődleges célunk volt e programok megszervezésével, hogy a szakmai feladatok megoldásában segítsünk tanító kollégáinknak; a tantervi anyagot változatosabban, szívesebben tudják megvalósítani; minél több szer, kéziszer használatára lássanak példát a gyakorlatban.

A továbbképzés tematikáját közösen tervezte meg munkaközösségünk — figyelembe véve alsós kollégáink kéréseit —, az egyes foglalkozásokat viszont munkaközösségünk más-más tagja vezette.

Egy-egy bemutató anyagába tematikusan sűrítettük a feladatokat, amelyeket több órán részeire bontva dolgozhatnak fel, gyakorolhatnak a nevelők a gyerekekkel. A foglalkozások ezért nem voltak szabályos tanítási órák.

Az első bemutató foglalkozáson felhívtuk a figyelmet a teljesítménypróbákra, azok legcélszerűbb mérési módjaira. A második alkalommal az atlétika, a harmadik esetben a torna anyagából választottuk ki a feladatokat.

A bemutatók után elbeszélgettünk kollegáinkkal a tapasztaltakról. Úgy gondoljuk, hogy a kézikönyv megjelenése mellett is érdemes ehhez hasonló segítséget adni alsós kartársainknak. Valamennyien úgy vélekedtek, hogy jobban tudják hasz-

nosítani, amit látnak is, mintha csak a kézikönyvben olvasnák a segédanyagot.

Megfontolásra ajánlunk más iskolai munkaközösségeknek is hasonló házon belüli továbbképzést. Közreadjuk a harmadik bemutató foglalkozás egy részét és egy „Egyéni értékelőlap” mintát is. Úgy gondoljuk, hogy az ilyen jellegű iskolai műhelymunka hozzájárul az oktató-nevelő munka minőségének javulásához, a pedagógusok módszertani kultúrájának fejlesztéséhez.

A gyakorlatok hangsúlyozzák:

-a kéztámasz fekezőerejét

-a térdnyújtást és

-a fej lehajtását

-az átfordulás magasságát

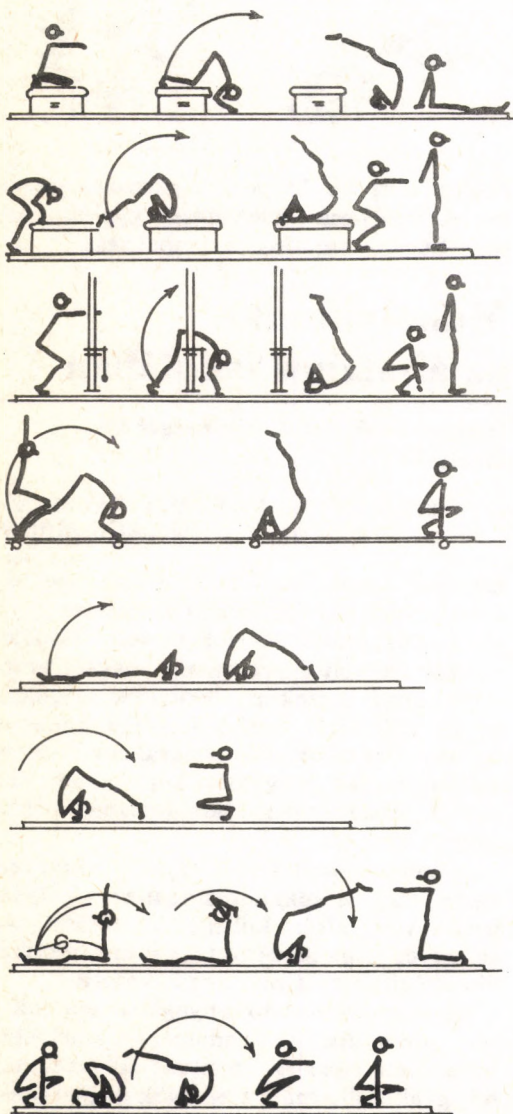
-az átfordulás hosszát

-a láblendítést

-a kar tobberejét

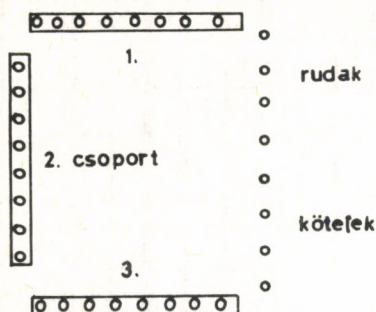
-a helyes kartartás gyors felvétele, a pontos beidegzés érdekében.

Alapvető végrehajtási forma.

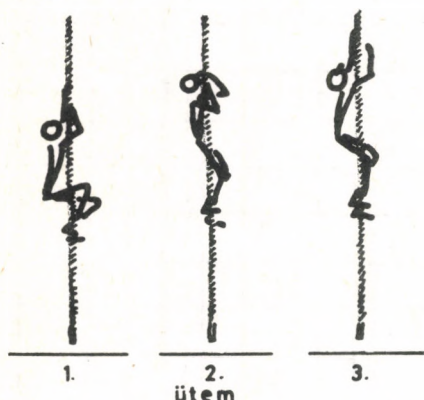


IV. Mászás kötélén és rúdon

A tanulók az alábbi rajz szerint három csoportban a padokon ülnek.



Tekintettel arra, hogy a mászás ősi, ösztönös mozgásaink közé tartozik és már 2. osztályban is sikerrel próbálkoznak vele a gyerekek, a foglalkozást a helyes mászás bemutatásával kezdjük.



1. Helyes mászókulcsolásban: a két lábfej külső talpélével, a térdék belső oldalával és kézzel fogjuk a szert.

1. ütem: felugrás mászókulcsolásba, kar nyújtott, a comb vízszintes helyzetben, az alszár és a comb kb. derékszöget zár be;

2. ütem: térdnyújtással húzódkozdás;

3. ütem: váltott kézzel fogás feljebb, a kar nyújtott.

A bemutatás után fel kell hívni a figyelmet a következőkre:

— Tilos a csúszás, mert égési sebeket okozhat tenyéren és lábon!

— Csak addig a magasságig mászzanak, ahonnan még biztonságosan le tudnak mászni!

2. Rávezető gyakorlatok, melyeket a csoportok felváltva kísérelnek meg.

a) padon ülve tornaboton

1. gyakorlat: mászókulcsolás — emelkedés föléfogásokkal állásba, ill. aláfogásokkal ereszkedés ülésbe;

2. gyakorlat: mászókulcsolás — a láb csúsztatása a boton felfelé és lefelé;

3. gyakorlat: mászókulcsolás — kísérlet a bot kihúzására a lábkulcsolás szorításából.

b) kötélén és rúdon

1. gyakorlat: érintő magas fogással az egyik láb külső talpélének emelése a kötélmögé, majd felugrással egyidejűleg a másik láb külső talpélének a kötélmögé helyezésével függesztés a kötélén (1. ábra);

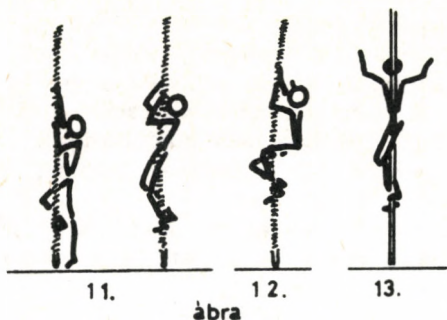
2. gyakorlat: érintő magas fogással felugrás a térdék erőteljes felhúzásával mászókulcsolásba (2. ábra);

3. gyakorlat: érintő magas fogással felugrás mászókulcsolásba; a szer elengedése kézzel, tapsolási kísérlet. Csak rúdon!

Megjegyzés: a rúdon többkevesebb sikerrel mindenki, a kötélén azonban csak kevesen tudták végrehajtani a gyakorlatot.

Az amerikai football

SOMORJAI LÁSZLÓ



4. gyakorlat: mászókulcsolásból karhúzással a lábkulcsolás el-lazítása, a térdek felhúzása újabb erőteljes lábkulcsolás-ba;

5. gyakorlat: érintő magas fogás-sal felugrás mászókulcsolás-ba, váltogatott kézzel haladás felfelé a térd és a csípő ki-nyúlásáig;

6. gyakorlat: mászás két-három kulcsolással — segítségként a lábkulcsolás alátámasztása és a lábfejek összeszorítása.

Megjegyzés: a rúdon és kötélén végzett gyakorlás közben, az ott előforduló hibáknál megállva a következőket kell még hangsúlyozni:

- térdel is szorítsanak, a kötél ne kerüljön a combok közé
- a kulcsolást ne nyissák szét, csak lazítsák és a szer mentén húzzák felfelé
- ne dőljenek hátra, maradjanak mi-nél közelebb a szerhez
- a térdeket minél magasabbra, le-hetőleg a kézhez közel húzzák fel
- fölé-, ill. aláfogásokkal haladjanak
- mindvégig feszes izmokkal dolgoz-zanak, ne lógnak „rongybaba-ként” a szeren.

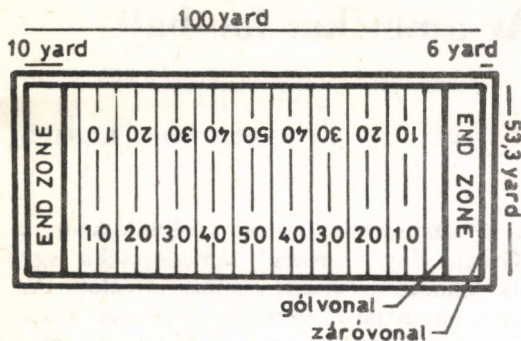
A kiváló amerikai profi footballcsapat, a „Green Bay Packers” támadójátéka egy alkalommal alaposan csődött mondott. Az ezzel együttjáró vereség után az edző, Vince Lombardi magához hívatta a csa-patot: „Újra induljunk el az alapoktól — mondta — térjünk vissza a legelejére” „Ez — mondta a tojás alakú labdát ma-gasra emelve — egy football.” „Alljon csak meg mester — szakította félbe Lom-bardit a quarterback MaxGee — az az érzésem egy kissé gyorsan halad....”

Lombardinak valahol igaza volt; a lab-da az amerikai football játék legfontosabb alapeleme. Furcsa alakjánál fogva az egész játékot különleges színezetűvé teszi. A labda az átadásra, a vele való futásra, va-lamint a labdának az ellenfél gólvonalon történő átjuttatására szolgál azzal a céllal, hogy az egyik csapat több gólt érjen el a másikkal. (A labda kiskereskedelmi ára az USA-ban kb. 40 dollár. Tojásszerű ala-kú, belül gumi belső feszül. A hazai csa-pat egy-egy mérkőzésre 24 db labdát kell hogy biztosítson.)

A játéktér felülete igen változó, a mé-retekben azonban minden pálya megegye-zik: 100 yard hosszú, 53 1/3 yard széles téglalap. A pályát oldalvonalak határol-ják. Mindkét végén egy 10—10 yardos vég-terület (end zone) található. Tulajdonkép-pen gólvonal jelzi a végterület kezdetét és a záróvonal végét a felállított kapupóz-nákkal, amelyek segítségével a gólokat meghatározzák (field gólok, és extra pon-tok). A két gólvonal között a pályát fehér vonalakkal 5 yardonként felosztják (yard vonalak) és számozzák. A pálya közepén van a legnagyobb szám (50 yardos vonal), melyet középvonalnak neveznek, tehát mindkét csapatnak 50 yardnyi területet kell megvédeni.

A pálya

Végső záróvonal (End line): Mindkét vég-zónának a határvonala. 10 yardnyira he-



lyezkedik el a gólvonal mögött. A kapuk a záróvonal közepén vannak elhelyezve.

Hashmarks: A pálya közepén kettős sorban húzódó kis téglalapok. A bírók használják a labda elhelyezésére.

Yard vonalak (Field numbers; yard lines): Az NLF (profi liga) pályák 5 yardonként vannak felvonalazva. A pályán lévő számok 10 yardonként következnek. A közelebb álló gólvonal felé kis nyilak mutatnak.

Olda'vona'ak (Sidelines): A pálya hosszában húzódnak végig és határolják azt. Ha a labda vagy a játékos keresztezi, kikerül a pályáról.

Kispadok (Team Benches): Nem lehetnek a pályához 10 yardnál közelebb. Ez a pályáról kifutó játékosok védelmét szolgálja. Rendszerint a két fél padja a pálya két térfelén van. De a hazai csapat óhajára egy oldalon is lehetnek a padok.

Tiltó vonal (Restraining Line): Ez az egyetlen nem fehér, hanem sárga vonal, 6 lábnyira a pálya határvonalától. Mindenki, aki nem játszik, ezen kívül kell hogy maradjon.

Záróvonal (End Zone): A gólszerzési terület. 10 yard széles, a gólvonal és záróvonal között helyezkedik el.

Gólvonal (Goal line): 8 inch széles fehér vonal, kétszer olyan széles, mint a pályán lévő bármelyik másik vonal. Gólszerzéshez a játékosoknak a vonalra merőleges sikot át kell lépnie.

Határ (Border): 6 láb széles, fehér vonal, a pályán körbe húzódik. Segíti a pályaelhagyás észlelését, és a játékosok védelmét.

A játékosok:

Egy-egy játékos vagy támadó, vagy védő szerepet tölt be. Ennek megfelelően képességeik alapján különféle posztokon játszanak.

Támadók

Fullback: Különösen erőteljes futó. Jó blokkolónak és passzelkapónak kell lennie. A fullbacket és a halfbacket a támadásban általában nem különböztetik meg, egyszerűen futó hátvédnek (ruming backeknek) hívják őket.

Halfback: A csapat „mindenesé”. Fut, blokkol, labdát kap, és néha dobással passzol.

A belső sort 5 játékos alkotja:

1. **Center:** Középen helyezkedik el.
2. **Guards:** Egyik jobbról, másik balról veszi közre a centert.
3. **Tackles:** A guards-ok mellett helyezkednek el a két szélén.
4. **Tight end:** Az egyik oldalon a tackle mellett áll. Nagyobbnak és erősebbnek kell lennie bármelyik játékosnál. Mivel plusz blokkoló, támasztó erőt ad a sornak. Ahol ő helyezkedik el, azt erős oldálnak nevezik. A másik természetesen rúg a gyenge oldal. A védők mindig ennek megfelelően állnak fel.
5. **Wide receiver:** Rendszerint a csapat leggyorsabb passzelkapói, néhány yardnyira a belső sortól „elvágván” helyezkednek el.

Védők

4:3-as felállásban az első négy védő fizikailag a legerősebb, legnagyobb. Feladatuk, hogy megakadályozzák a futásos támadást, szerelik a passzolókat. A kezüket használhatják a blockerek feltartóztatásában.

3:4-es felállásban az első négyből egy az ún. linebacker egy sorral hátrébb kerül. Ezek a védekező csapat „mindenesei”. Üldözniük kell a futó játékosokat, a visszajelést, és védekezniük kell az átadások ellen. A védő hátvédnek a másodlagos védőterületeken működnek. Az a követelmény, hogy meg tudjanak birkózni a legnagyobb futókkal, az átadásokkal olyan gyorsnak kell lenniük, hogy utolérjék a leggyorsabb passzelkapókat is.

A játék időtartama

A mérkőzés 4 negyedből áll. Mindegyik negyed 15—15 percig tart. Az első és második negyed alkotja az első félidőt, míg a harmadik és negyedik a másodikikat. Ha a mérkőzés a rendes játékidőben döntetlenre áll, 15 perc hosszabbítás következik.

Ez addig tart, amíg valamelyik csapat javára el nem dől a találkozó.

Mindkét félidő kickoff-al (kezdőrúgással) kezdődik. A félidők között 15 perces szünet van. A csapatok a pihenőre és a taktika megbeszélésére elhagyják a játékteret. Az első és harmadik negyed végén mindössze 2 perces a szünet. A játékosok nem hagyhatják el a pályát. Ez a megszakítás a pályacsere miatt szükséges. (Azonos természeti feltételek biztosítása.)

A szüneteken kívül a csapatok félidőnként háromszor időt (90 s) kérhetnek (ekkor áll az óra). Az időt a csapatkapitány kéri, vagy más erre kijelölt játékos. A bírók akkor kérnek időt, ha valamit büntetniük kell, például lemérjék a már megtett távolságot, pótolassák a sérült felszerelést stb.

A hivatalos játékidőt mérő órán kívül a támadó csapatnak még a 30 mp-et mérő órára is figyelnie kell. Ugyanis, ha a bíró sípszava után 30 mp-cel nem kezdik el a játékot, igen súlyos büntetést kaphatnak, amely szoros mérkőzés esetén döntő lehet.

A csapatok

Minden csapat 45 játékost nevezhet. Ezekből 11 létszámú egységeket állítanak össze: támadókat; védőket; különleges csapatokat. (Ez utóbbiak kezdőrúgásra, pont rúgásra, field gólok, extra pont szerzésére használhatók.)

Az edzők

Minden csapatnak egy vezető edzője van. A segédedzők száma változó. A segédedzők mindig egy-egy részterületre specializálódnak, vagy a passzkapókat, vagy a védőket képzik, esetleg taktikai területeken segítenek (támadó-védő koordinátorok).

Az előrehaladás mérése

Legkésebb három perccel a kezdőrúgás előtt pénzfeldobással döntenek el, melyik csapat birtokolja első ízben a labdát. A bíró ezt a két csapatkapitánnyal intézi. Lehet kezdést, vagy kaputérfelet választani. Természetes, hogy a második félidőben a sorsolásnál vesztes csapat kapitányánál a kezdeményezés.

A footballban történő előrehaladást yardokban mérik. Amikor egy csapat támad

négy lehetősége (downja) van, hogy megtegyen minimum 10 yard távolságot. Ha az előrehaladó csapat a négy kísérletből ezt a távot teljesíti, tarthatja a lábát és újra négy előnyhöz jut. Ha nem, az ellenfél támadhat. Mivel pontot támadásból lehet elérni, a védők mindent megtesznek a területszerzés megakadályozására. Így minden méterért öldöklő küzdelem folyik.

Támadás taktika

Minden előny (down) meghatározott játékkal, taktikai formációval hajtható végre, amelyben minden játékosnak megvan a feladata. A játékokat a quarter back mondja be. A döntésben természetesen az edzők is részt vesznek, hanggal, mutogatással közölve az óhajukat.

A labda mozgatása

Amikor a labda az egyik csapat birtokában van, több lehetősége van, hogy a labdát az ellenfél kapuja felé mozgassa, és területet nyerjen.

Futás: Gyakorlatilag bármely támadó játékos futhat a labdával, de leggyakrabban ezt a futó hátvédek végzik. A futó-játék a center átadásával indul. Az irányító megkapja a labdát, majd kiadja az egyik futó hátvédnek (sokszor csellel). Az átadások közül a legbiztonságosabb és leggyakrabban használt technika a kézből kézbe végzett átadás. Vannak hosszabb átadások is, ha azt a játékhelyzet megköveteli. A támadó csapatban a labda elindításakor a játékosok nem mozoghatnak, egyetlen embert kivéve. (Ez nem végezhet előre irányuló mozgást csak az oldalvonalak irányába.)

Passzolni általában az irányító játékos szokott. Hátrahúzódva megfelelő helyről irányítja a játékot, amelyet a blockoló számára biztosítanak. Itt elsősorban arra figyel, hogy a labdaelkapók megfelelő helyzetben vannak-e a játék megindításához. A védők természetesen mindent megtesznek, hogy az irányítónak az átadásos játék ne sikerüljön. Ha a labda átkerül a középvonalon, az átadás előre már nem történhet, így térnyerés csak futással lehetséges. Az átadás további nehezítése az, hogy csak bizonyos támadó játékosokhoz lehet átadással továbbítani a labdát. Egy előnyben csak egy előre átadási lehetőség van.

Rúgás: Elsősorban az előny (down) végjátékeként jelentkezik. A punt ez a lövés-fajta. Akkor alkalmazzák a csapatok, ha nagy távolságot akarnak nyerni. A punter feladata, hogy a labdát minél mélyebbre, minél messzebb löje a saját kapujától. Az előny negyedik lehetőségeként szokták a rúgó játékosok ezt használni. A lövés célja, hogy az ellenfél minél távolabbról kezdje meg a támadást. Az irányító hátraadja a középvonaltól mintegy 15 yardra álló rúgó játékosnak a labdát, az feldobja és még mielőtt elérkezne a földre elrúgja azt. Vannak földről végrehajtott rúgások is; ilyenek pl. a kezdőrúgás és a gólszerző rúgás.

Büntetések: Mivel a játékban a terület-szerzés a legdöntőbb, ezért a bírók szabálytalanságok esetén területet vesznek el, mely 5—15 yardig terjedhet, súlyosabb esetben a vétkes csapattól az előny lehetőségét veszik el. Ezt a bírók a közönségnek jelzik.

A játék megállítása (holtidő).

Játékmegállítást hatféle formában történhet:

1. gólszerzéskor;
2. a labdával futó megállításkor;
3. a labdás játékos kilép a határvonalon (pályáról kikerül);
4. az átadás szabálytalan;
5. a labda az ellenfél birtokába ment át;
6. büntetéskor.

Gólszerzés-pontok

Az NLF-ben szereplő amerikai football csapatok több formában szerezhhetnek pontot, gólt.

6 pontot ér a touchdown. Ezt úgy szerezheti meg a csapat, ha területszerzés végén valamelyik játékos befut a végtérbe a labdával, vagy egy ügyes labdaelkapó az irányítótól időzített átadás formájában ott megkapja. Ha labdával már érinteni tudja az ellenfél gólvonalát, az is elegendő a hat pont megszerzéséhez. Ezután még egy extrapont lehetőség is van, egy jutalomrúgás, melyet állított labdával lehet a végtér hátsó részén középen elhelyezkedő H kapu felső villái közé juttatni. Ha a rúgó specialistának ez sikerül, csapatát extraponthoz juttatja.

A mezőnygól **3 pontos**. A cél ebben az esetben is a H kapu felső szárai közötti

átjuttatás, de olyan messziről, hogy 50 yardnál messzebből nem nagyon szoktak vállalkozni a végrehajtásra.

2 pontot ér az úgynevezett védőpont. Itt a védők a támadót olyan helyzetbe kell hogy hozzák, hogy labdával együtt saját gólvonala mögé kerüljön.

Mivel a játék folyamatának megértése a leírtak után egyáltalán nem biztos, hogy mindenki számára világos, még egyszer dióhéjban összefoglalnám a játék menetét:

A térfél, illetve a kezdés választása után a védő csapat kezdőrúgással a labdát a támadó térfélre juttatja. A támadó csapatnak négy lehetősége van arra, hogy legalább 10 yarddal előrébb jusson. Ha ez sikerül, újabb négy lehetőséget kap és így eljuthat az ellenfél gólvonalához és a végterülethez. A cél, hogy a labda a gólvonalhoz, vagy a belső végterülethez kerüljön, és a támadók ilyen formán pontot szerezzenek. Pontot lehet szerezni úgy is, hogy rúgással a végterület végén, annak közepén felállított speciális H alakú kapuba, annak felső két szára közé rúgják a labdát.

A védő csapat feladata, hogy az ellenfelet megakadályozza a pontszerzésben, és hogy a támadás saját csapatuk oldalára kerüljön. A támadás és a védekezés szervezett és átgondolt formái alapvetően az eredményesség, illetve az eredménytelenség irányába alakulnak.

Az amerikai footballban kimutatott bal-eseti statisztika azt mutatja, hogy itt harcról, háborúról van szó (fegyverek nélkül). A halálesetek száma évenként 50—60 ember, ami a többi sportághoz viszonyítva igen sok, és akkor még nem beszélhetünk a súlyos sérülésekről, az örökre meggyomorodott játékosokról.

Az USA-ban élő emberek érdeklődése a football iránt óriási. A legnépszerűbb az összes sportágak között. Ha egy jó játékos megsérül, tömegével tódulnak a tehetségesnél tehetségesebb játékosok a kieső helyekre. Ezért az edző és a szakvezetők korlátlan urak, akik a játékosok teljesítményfokozása érdekében mindent megtesznek. A hihetetlen erős edzésadagok következtében előfordulnak halálesetek, súlyos, egész életre kiható tartós mozgásszervi betegségek.

A játékosok fizetése magas — különö-

sen a sztároké. Az egyszerű csapattagok anyagilag inkább a kiszolgáltatottsághoz vannak közel. Ezeknek az embereknek azonban van egy reménysugaruk, hogy valaha ők is befutnak, sztárok lesznek.

Az amerikai football hallatlan magas fizikai követelményt (ügyesség, kitartás, bátorság, gyorsaság, ruganyosság, gyors helyzetfelismerés) támaszt a játékosokkal szemben. Az eredményesség sokszor csak egyetlen centiméteren, csak egyetlen másodpercen múlik. Ezekért az apró pluszokért végzik a játékosok a végeleáthatatlan, idegörlő, fáradhatatlanságot igénylő edzéseket.

A leírtak alapján sokak számára visszatetsző ez a sportág, mely egyetlen más földrészen sem volt képes meghonosodni. Az igazsághoz azonban hozzátartozik, hogy a kétszer 11, pályán lévő játékos sportteljesítménye rendkívüli. De ez az ellentmondás nem az egyetlen az amerikai sport- és társadalom világában.

Testnevelés minden nap

Mindennapos testnevelés az iskolaotthonos osztályokban

Tanulóink zöme a napi idő jelentős részét az iskolában, illetve szó szerint a tanulópadokban tölti, amely egymaga is mozgáskorlátozó tényező. Nem csodálkozhatunk azon, hogy a gyermekek olykor nehezen fegyelmezhetők, hiszen mozgás-szegény környezetben élnek. A tanterv által előírt ciklusonkénti 5 órában lehetetlen kielégíteni ezeket az igényeket. A fejlődő szervezet megkívánja a mindennapi játékos mozgást, a kötetlen és részben kötött testgyakorlást.

A Szabolcs-Szatmár Megyei Tanács V. B. Művelődési Osztályának felhívására iskolánk (a kisvárdai 4. sz. Általános Iskola) iskolaotthonos 1—3. osztályai csatlakozott a mindennapos testnevelés bevezetéséhez.

A mindennapos testnevelés bevezetését az iskolaotthonos osztályokban két fontos dolog is indokolja:

— 1960-ban a tanulók 8⁰/₀-a, 1970-ben már 18⁰/₀-a, 1975-ben 30⁰/₀-a, ma pedig minden második tanuló egész

nap az iskolában tartózkodik (az elsősök 14,5, a másodosok 10,9, a harmadosok 1,9⁰/₀-a iskolaotthonos). A jövőben az 1—3. osztályosok száma lesz egyre inkább a meghatározó, várhatóan emelkedik a létszámuk.

— Az iskolaotthonos osztályokban délelőtt is és délután is vannak tanórák. A gyermekek tanítási és „napközis” ideje a nap több időszakára oszlik el. Éppen az utóbbi ad lehetőséget a szervezett mindennapos testnevelési foglalkozások megszervezésére.

A testnevelési foglalkozások megszervezését iskoláinkban *körültekintő felmérés* clózte meg. A szülöket is meggyöztük arról, hogy a mindennapos testnevelés nem terheli túl, hanem egyenesen serkenti a fejlődő szervezetet.

A helyi sajátosságok figyelembevételével

1. *egyeztettük* az érintett nevelökkal a foglalkozások célját, feladatát, a rendelkezésre álló szabadidő keretét, a tervszerű programok és foglalkozási tervek kialakításához.

A tanterv meghatározza a testnevelési órák célját, feladatát, követelményrendszerét. Mi olyan foglalkozási tervet igyekeztünk kidolgozni, amely a tantervre épül, és annak feladatait játékos formában végezteti. Sok-sok játékkal, versenyekkel, szabadtéri futásokkal, más iskolákkal való vetélkedővel bővítettük a foglalkozások feladattervét. A 3. osztályban ezeken a foglalkozásokon bonyolítjuk le a „Játssz velünk” akciót is és minden hónapban „várkerti” futást rendezünk.

Az iskolaotthonos 1. osztály egy havi *foglalkozási tervét* (szeptember) az alábbiakban mutatjuk be:

1. Játékos sorakozó verseny
2. Játék, gépkocsik
3. Átfutó játék
4. Vigyázz a labdára
5. Vonatozás, csoportjáték
6. Gyorsfutás 10—12 m-en kislétszámú sorokban, feladatokkal
7. Féltek-e a medvétől?
8. Állórajt játékosan
9. Futójátékok 1—2 fogóval
10. Utánzó játékok, függésgyakorlatok gyakorlatok akadályokon
11. Labdajátékok
12. Futó-, fogójátékok, sorversenyek

A hét, napszak	Tan- órák	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
„A”	1.	magyar	magyar	magyar	magyar	magyar
de.	2.	magyar	ének	magyar	magyar	magyar
	3.	önálló munka	önálló munka	önálló munka	önálló munka	önálló munka
	4.	szabadidő	séta	szabadidő	önálló munka	levegőzés
	5.	ebéd	ebéd	ebéd	ebéd	ebéd
	1.	matematika	matematika	matematika	matematika	matematika
du.	2.	önálló munka	önálló munka	környezet ismeret	önálló munka	önálló munka
	3.	technika	testnevelés 2.	önálló munka	rajz	testnevelés 1.
		testnevelési foglalkozás udvar	manuális	testnevelési foglalkozás 2.	testnevelési foglalkozás 1.	szabadidő
„B”	1.	matematika	testnevelés 2.	környezet ismeret	matematika	matematika
de.	2.	technika	matematika	matematika	önálló munka	önálló munka
	3.	önálló munka	manuális	önálló munka	rajz	testnevelés 2.
	4.	testnevelési foglalkozás udvar	manuális	testnevelési foglalkozás udvar	tömegsport	levegőzés
	5.	ebéd levegőzés korrekció	ebéd levegőzés	ebéd levegőzés	ebéd levegőzés korrekció	ebéd heti értékelés
du.	1.	magyar	ének	magyar	magyar	magyar
	2.	magyar	magyar	magyar	magyar	magyar
	3.	önálló munka	önálló munka	önálló munka	önálló munka	önálló munka
	4.	levegőzés	levegőzés	szabadidő	kultúr- foglalkozás	szabadidő

Megjegyzés: testnevelés = órarendi testnevelési óra
testnevelési foglalkozás = az óraterven felüli foglalkozás
1. = nagy méretű tornaterem (162 m²)
2. = kis méretű tornaterem (72 m²)

2. Az órarendet úgy állítottuk össze, hogy lehetőleg olyan időpontra kerüljenek a foglalkozások, amikor feloldhatjuk a tanulók szellemi erőfeszítéseit, frissüljenek fel, s újult erővel lássanak a további ismeretszerzéshez. Az iskolaotthonos 1. osztály egy ciklusra vonatkozó órarendjében is látható, hogy a foglalkozások nem azonos napszakban kerülnek megtartásra, mivel azok a testnevelést tanító nevelők személyéhez kötődnek.

3. Az óratervi órák és a testnevelési foglalkozások heti ütemezésénél a rendelkezésre álló két tornaterem elfoglaltságát is szem előtt tartottuk, hogy hűvös (hideg) időjárás esetén azok megtartása zökkenőmentes legyen. Így az 1—3. osztályokban ciklusonként a tornatermi, illetve a szabadtéri beosztása a következőképpen alakult:

Osztály	Tornaterem		Előtér (szükségmegoldás)
	1. sz.	2. sz.	
1.	6	2	2
2.	7	2	1
3.	8	2	—

Ezt a beosztást az időjárásnak és a feladattervnek megfelelően változtatják a nevelők.

A mindennapos testnevelés bevezetésének iskolai tapasztalatait összegezve elmondhatjuk, hogy a

- tanulók szabadidejének hasznos eltöltését megteremtettük;
- az 1—3. osztályok iskolaotthonos tanulói részt vesznek a foglalkozásokon, élvezettel játszanak, versengenek;
- a nevelők biztonságot éreznek a foglalkozás megtartásában, nem valamiféle céltudatlan futkározás jellemzi a szabadidő kihasználását;
- a foglalkozás lehetőséget biztosít a sportági kiválasztásra, házi bajnokságok megrendezésére, s a tömbösített foglalkozások esetén az úszás oktatásra.
- a mindennapos testneveléssel a munka és pihenés egyensúlyának kialakítására nevelhetünk.

KULCSÁR JÁNOS

Mindennapos testnevelés mindenki örömére

Két évvel ezelőtt rendkívül figyelemreméltó kiadvány jelent meg. Címe: Módszertani útmutató a magnetofon kazettára kidolgozott testedzési játékfoglalkozásokhoz. A kiadványban — mely országos szinten felkeltette az érdeklődést — olvashatjuk, hogy az életmódváltozás kedvezőtlenül hatott az ifjúság testi fejlődésére, és egészségi állapotára. Napjainkban egyre határozottabb és nyugtalanítóbb figyelmeztetések hangzanak el annak érdekében, hogy felnövekvő ifjúságunk egészséges, munkabíró, edzett polgárokká váljanak.

Tudjuk, hogy a tanulói ifjúság testi fejlettsége, állóképessége észrevehetően elmaradt a kívánalmaktól, és kedvezőtlenek a nemzetközi összehasonlítás eredményei is. Már a korábbi években is megállapították, hogy kialakulóban van a „homo sedens” az ülő ember típusa, ami a mai gyermekekre is jellemző.

A veszély a napközis gyermekek esetében mutatható ki a legjobban. Ők kb. 9 órát töltenek az iskolában, többnyire teremben, padban ülve tanulás, tv-nézés, vetítés, munkafoglalkozás címén. Ez az életmód a legtöbb családnál otthon ugyanígy folytatódik.

A mozgásszegény életmód a szervezet elpuhulásához, edzettségi szintjének kialakulatlanságához, csökkenéséhez vezethet.

A felsoroltak alapján érthető volt, hogy Borsod megyében igen nagy lelkesedéssel fogadtuk a Csongrád megyeiek jó kezdeményezését, mely a vártnál nagyobb eredményt hozott. Az eddigi munkáról, elért eredményekről az alábbiakban szeretnénk beszámolni.

Egy évvel ezelőtt a Csongrád Megyei Tanács Művelődésügyi Osztály meghívásának — melyet ezúton is köszönünk — eleget téve részt vettünk Szegeden a „Mindennapos testneveléssel” kapcsolatos feladatok tárgyalásán, továbbá bemutató foglalkozásokat tekintettünk meg.

Az ott látottak, hallottak bennünk is komoly tetterre kész gondolatokat ébresztettek.

Visszafelé jövet már a vonaton megtárgyaltuk a tennivalókat, s azt hogy hogyan fogunk minél előbb elindulni e fontos területen, hogyan fogjuk e mozgalmat bevezetni megyénkben.

Az első lépés az volt, hogy tájékoztattuk a megyei művelődési osztály vezetőjét Borsos Árpád elvtársat a Szegeden hallottakról, látottakról. Ő a kezdeményezést pozitívan értékelte, és még aznap felvette a kapcsolatot a szegedi művelődési osztállyal, kazetták (mintaprogram) és az eddig megjelent kiadványok megküldése ügyében.

A teljes kidolgozott program rövid idő múlva megérkezett. Ezek után 8 különböző iskolában kísérletképpen beindítottuk a foglalkozásokat. A 8 iskolában 1400 gyerek élvezhette a mindennapos testnevelés örömeit. A kísérleti iskolák között volt a miskolci 5. sz. Ált. Iskola, ahol a tanulók 63%-a cigány gyermek. Az iskola tanulóinak száma: 165 fő. A foglalkozást vezető Kiss Istvánné tanárnő elmondta, hogy a nem napközis tanulók is szívesen jönnek vissza a foglalkozásokra, s meglepő, hogy valamennyi tanuló (a cigány gyermek is) elhozta a felszerelést, a tornaöltözetét. A siker láttán az iskola igazgatója azonnal új magnetofont vásárolt és kazettákat, melyre a további anyagot felvehették.

Hasonló kísérlet folyt a szirmabesenyői Általános Iskolában. Itt Virágné Oláh Elvira testnevelés speciális kollégiumot végzett kartársnő együtt tornászott a gyerekekkel. A probléma az volt, hogy annyian jöttek fel nem napközis tanulók is a foglalkozásokra, hogy nem tudta már elhelyezni őket az osztályban. A kartársnő bemutató foglalkozást is tartott, melyen napközis nevelők, szakfelügyelők vettek részt. A foglalkozásról videófelvételt készítettünk, melyet azóta már több iskolában levetítettünk. Bossányi Gyula a szirmabesenyői Általános Iskola igazgatója látván a nagy érdeklődést, a kartársak jó hozzáállását a mindennapos testneveléshez, mindjárt két magnetofont és számos kazettát vásárolt a napközis csoportok számára. Ebben az iskolában próbáltuk ki, és aratott nagy sikert a tornalapokon (írólap) történő foglalkoztatási forma. Az őszi időszakban 40 db tornalap áll a tanulók rendelkezésére, melyen a szegedi Sportcsar-



nokban látott változatos, de főleg hasizom erősítő gyakorlatokat hajtanak végre.

Mivel az idő sürgetett a konkrét intézkedés nem várhatott sokáig. 1985. március 6-án a megyei művelődési osztály vezetője körlevelet adott ki a mindennapos testneveléssel kapcsolatos tudnivalókról. Ezt valamennyi művelődésügyi osztály, napközis és testnevelési szakfelügyelő megkapta. Ebben a körlevélben hónapokra lebontva sorakoztak a feladatok, tennivalók. A legfontosabbak között szerepelt a felkészítés, mely később alapja volt a megvalósításnak, bevezetésnek. A felkészítést továbbképzési napokon tartottuk.

Júniusban a kísérlet tapasztalatainak összesítésére, közreadására került sor. Még ebben a hónapban tartottuk meg a napközis szakfelügyelők, testnevelési szakfelügyelők közös tanácskozását, a program egész megyére kiterjedő beindításával kapcsolatos tennivalóiról.

Augusztusban a tanév eleji tanácskozáson a napközis szakfelügyelők segítségével a napközis nevelők felkészítését hajtottuk végre. Ezek után október elsejével a foglalkozások beindultak azokban az általános iskolákban, ahol a feltételek adottak voltak.

Röviden szólni szeretnék megyénk két iskolájáról (Leninváros 3. sz. és a 6. sz. Általános Iskola), ahol meglátásom szerint igen jól tartják a foglalkozásokat, s ahol a napközis nevelők nem maradtak magukra.

A leninvárosi 3. sz. Általános Iskolában volt az első bemutató foglalkozás, mely igen jól sikerült. A foglalkozáson részt vett a Borsod megyei és Miskolc város testnevelési és sport főelőadó, a megyei napközis vezető szakfelügyelő, a leninvá-

rosi tanulmányi felügyelő, testnevelési szakfelügyelők és valamennyi leninvárosi igazgató. A mintaprogram alapján végzett gyakorlatok nagy sikert arattak. Polonkai Gáborné testnevelő tanárnő és Kobza József igazgató minden segítséget megad iskolájában a mindennapos testnevelési foglalkozásokhoz. Így a napközis nevelők is szívesen tartják ezeket az órákat.

Hasonló a helyzet a 6. sz. Általános Iskolában. Demeter Sándor igazgató kartárs 8 kiváló minőségű magnetofont és kazetát adott erre a célra a napközis munkaközösségnek, aki több foglalkozáson részt vett, s a látottakról pozitívan nyilatkozott. A foglalkozásokat osztályteremben és tornateremben tartják. Mind a kettő igen kedvelt a gyermekek körében. Lénárt József a városi munkaközösségi vezető, egyben az iskola testnevelő tanára arról számolt be, hogy főleg a tornatermi foglalkozások — ahol a gyakorlatokat zenére végzik — nagyon kedveltek a napközis csoportok, gyerekek körében. Még az idősebb napközis kartársak is szívesen tartják tornateremben ezeket az órákat. Öröndetes, hogy a város valamennyi testnevelője figyelemmel kíséri és segíti ezeket a hangulatos foglalkozásokat.



Az elmúlt időszakban Borsod megye 260 önálló és körzeti általános iskolája közül 164-ben vezették be a mindennapos testnevelést. Ez azt jelenti, hogy 316 tanulócsoportban 9400-an részesülnek az utóbbi esztendő egyik legéletrevalóbb akciójából. Ez valamennyi napközis gyereket figyelembe véve 36%-ot jelent.

Élenjáró városok a megyében Leninváros 52 tanulócsoportban 2300 diák. Kazincbarcika 43 tanulócsoportjában 1300 diák.

Mezőkövesd 42 tanulócsoportjában 1260 diák részesül a mindennapos testnevelésben. A városok közül érdemes még megemlíteni Szerencs, Encs, Edelény, Sárospatak, Sátoraljaújhely és Ózd várost, ahol átlag 560 gyermek vesz részt a foglalkozásokon.



Feltétlen szólni kell a Miskolc Városi Művelődési Osztály jó szervező munkájáról. Körlevélben tájékoztatták az iskolák igazgatóit a mozgalom jelentőségéről, továbbképzéseket, bemutató foglalkozásokat szerveztek. A körlevél kiemelte, hogy önkéntes alapon bármelyik iskola bevezetheti a mindennapos testnevelést.

A felhívás nem maradt eredménytelen. Negyven iskolavezető kedvező választ adott, csupán két iskola döntött úgy, hogy feltételeik egyelőre még nem megfelelőek, de a későbbiekben ők is élni akarnak a lehetőséggel.

Igen öröndetes, hogy megyénk pedagógusai, iskola vezetői megértették, hogy ez az akció az egészséges életmód fontos láncszeme. A rendszeres, mindennapos mozgással fokozható az edzettség, az állóképesség, a teherbírás. Ha ezt mindenki felismeri ez a mozgalom, akció nemcsak Borsod megyében, hanem az ország valamennyi iskolájában csatát nyerhet.

KEISS ISTVÁN

Sport és nyelv

IDEGEN VÁROSOK, IDEGEN NEVEK (I.)

Ötven éve a világ még csak néhány nyelvvel törődött, elsősorban a némettel, a franciával, az angollal, esetleg a spanyollal. Más nyelvből a neveket az ő közvetítésükkel vettük át. Az utóbbi évtizedekben megsaporodtak a független országok, egyre nagyobb szerepet vállalnak a nemzetközi életben, így a sportban is. Ugyanakkor a rádiózás, majd a televíziózás rendkívüli elterjedésével a sportriporterek (de az újságírók is) arra kényszerülnek, hogy rendszeresen eddig ismeretlen(ebb) európai, ázsiai, afrikai neveket, városokat ejtsenek ki, írjanak le. S ez már sok problémát okoz. Régen egyszerű volt egy-egy nevet (Afrikából, Ázsiából) a gyarmattartótól átvenni, ma ez nem ilyen egyszerű: gyakran nemhogy a kiejtést, a betűket sem ismerjük. Nem is várható el egyetlen közvetítőtől sem, hogy a szikh kiejtést éppúgy ismerje, mint a bantut és a dánt. Vannak azonban alapszabályok.

A földrajzi neveknél alaptörvény nyelvünkben, hogy ha van magyar megfelelője, azt mondjuk: nem *Parí-t* mondunk, nem is *Paris-t*, hanem *Párizst*. Nem *Mehikó-t*, hanem *Mexikót*. És főleg nem *Bratislavát* vagy *Bratiszlavát*, hanem *Pozsonyt*, nem *Banska Bistricát*, hanem *Besztercebányát*, nem *Napoka-Kluzs-t* még kevésbé *Napoca-Cluj-t*, nem *Osieket* vagy *Osziek-et* — ők sem *Budapestet* mondanak, hanem például *Bugyimpestá-t*. A régi magyar nevekből *Lipcse* még úgyahogy tartja magát, de *Boroszlót* (*Wroclaw*), *Prussziát* (*Poroszország*, *Borrussia*), *Óperenciát* (*Ober-Enns*, *Ausztria*) aligha ismerik Magyarországon. Pedig kár ezekért a régi nevekért, kár elfelejteni őket, hiszen a magyar szavak helyett idegen neveket használunk, evvel nyelvünket szegényítjük. (A néhány példát még hosszasan lehetne folytatni.) Ez egyrészt a második világháborút követő össznépi lel-

kiismeret-furdalásból következett a környező, egykor Magyarországhoz tartozó területek neveinél, másrészt a terjedő sznobizmus eredménye. Van, aki *Londont* már *Landonnak* mondja — körülbelül úgy, ahogy az angolok ejtik. Körülbelül, és ahogy *egy* angolok ejtik.

Hasonlóképpen sznobizmus —és az újságíró, a riporter anyanyelv elleni mérenylete, ha az *NDK-t* *DDR-nek* írja, mondja.

Különösen sajnálatos sok magyar földrajzi név megszűnte — a gyarmatok felszabadulása, új államok alakulása és ismét csak a szaknyelv nagyképszerűsítése következtében. Az még rendben van, hogy volt egyszer *Formosa* (*Formoza*), ez *Taiwan* (nem *Taywan*) lett, mert lakói így mondják (hozzávetőleg). Hasonló a *Ceylon* — *Sri Lanka* változás is. Viszont nem értem, hogy miért kellett *Bengáliából* *Bangla Desh*-é változnia az országnévnek.

Ez legalább olyan furcsa, mintha *Grönlandot* *Zöldországnak*, *Izlandot* (nem *Island*) *Szigetországnak* neveznénk. Mert ezek viszont soha nem voltak magyar nevek.

Adjuk meg az idegen nyelveknek, ami az övék, de adjuk meg a magyarnak, ami az övé.

ANDOR GYÖRGY



KÖNYVISMERTETÉS

A Grosics-villa titka

Elindul egy fiatal gyerek a világhír felé. Talán a véletlen is segíti, de legfőbb támasza a tehetsége. Egyszerű, puritán családból jött, a sokat dolgozó és sokat nélkülöző bányász-kisvárosból. Egyszerű, puritán módon neveli két lányát is. Akik nem értik: miért jobb a sorsuk a szegényebbeknek, mint nekik? Miért olyan szigorú az apjuk. Mert a papa, Grosics Gyula — sokak szerint minden idők legjobb kapusa — szigorú. Mert egyszerű bányászcsaládban nőtt fel? Mert lányai vannak?

Nem, neki elvei vannak. Elvek, amelyeket az ügyeskedők, a hangoskodók kijátszanak és elítélnek. Elvek, amelyeket nem lett volna szabad hangoztatni. Elvek és bátor kiállás a csapat — az aranycsapat — érdekében tett, szembeszegülés minden mondvacsinált és kikényszerített kultusszal.

Feltehetően elvei miatt tiltják el 1954 végén a labdarúgástól, feltehetően elvei miatt nem szerették sokan régebben sem, ma sem, feltehetően elvei miatt és műveltsége, jóízle-

se folytán volt sokszor a keresztútban, feltehetően lányai az elvei miatt nem érték egészen az apjukat.

Nem egészen egyedi jelenség. Nem kell ahhoz válogatott focistának, az aranycsapat tagjának lenni, hogy valakit az elvei miatt — pozitív elvek jórészt! — elítéljenek mások, akik ezen elveket szólamokká alakítják át. De persze vannak negatív kicsengésű elvek is. És van a társadalomban — az 1954-esben is, ma is — számos elvellenző (talán nem kell a sportpéldákra hivatkozni), akik mindenkit elítélnek, akik másképpen gondolkodnak, mint ők.

Gondolkodnak?

Vagy csak kigolyóznak néhány, nekik nem tetsző embert?

Lehet-e valaki közösségi és ugyanakkor a családjának élő ember a nehéz történelmi idők között is? Vagy a könnyebb időkben, amikor „csak” a sport, csak a vezetés kerül napirendre?

Ezzel foglalkozik Bocsák Miklós új könyve (A Grosics-villa titka, Sport, Budapest, 1986.). És nem is akárhogyan. Szellemesen kérdez, szellemesen írja le riportalányai válaszait, legyenek azok válogatott labdarúgók vagy egyszerű „hétköznapi” emberek.

A könyv sok tanulsága máig is érvényes. Sajnos.

ANDOR GYÖRGY

INHALT

Nagy Sándor: Vergleichende Untersuchung der ungarischen und sowjetischen Lehrplantestsysteme I.	97
Gergely Gyula: Aufschliessung von Kindern in benachteiligter Situation in der Körpererziehung	107
Sikó Attila: Entwicklungsplan zur Körpererziehung der Schüler im Gymnasium III. Teil	112
Csere István—Fehér Valéria—Halmos Mária: Werkstattarbeit in der Grundschule	115
Somorjai László: Amerikanischer Fussball	119
Kulcsár János: Tägliche Körpererziehung zum Vergnügen eines jeden Tägliche Körpererziehung	123
Kiss István: Tägliche Körpererziehung ...	125
Sport und Sprache	
Buckbesprechung	

СОДЕРЖАНИЕ

Надь Ш.: Сравнительный анализ систем тестов по венгерской и советской учебной программе I.	97
Гергей Г.: Приныкание учащихся находящиеся в неблагоприятных условиях по физкультуре	107
Шико А.: Плаи-проект к обучению Физкультуре гимназических мальчиков III,	112
Чере И. — Фехер В. — Хальмош М.: Цеховая работа в восьмилетних школах	115
Шиморяи Л.: Американский футбол	119
Кульчарь Й.: Повседневная физкультура в классах закрытого учебного заведения	123
Кишш И.: Повседневная Физкультура на радость всех	125
Физкультуру каждый день	
Спорт и язык	
Изложение книг	

ARA: 7,— Ft



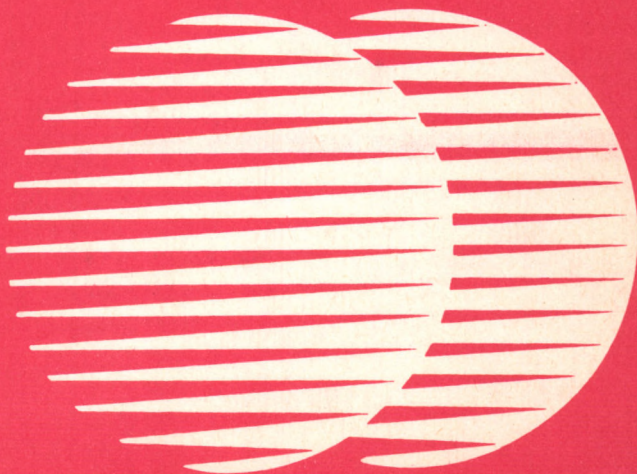
A testnevelés tanítása

Kot

XXII.ÉVFOLYAM

1986/5-6

A MŰVELŐDÉSI MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA





Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Dr. Baksa László

Dr. Burka Endre

Gyenge József

Dr. Nagy György

Pádár Károly

Dr. Székely Gabriella

Dr. Szigeti Lajos

Dr. Takács Ferenc

Ujj Magdolna

Rovatvezetők:

Dr. Andor György (Sport és nyelv)

Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)

Somorjai László (Riportok)

Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)

Lovas Albert (Képanyag)

TARTALOM

Dr. Rigler Endre: Gondolatok az állóképesség megnyilvánulásáról az iskolai testnevelésben	129
Nagy Sándor: A magyar és a szovjet tantervi tesztrendszerek összehasonlító vizsgálata II.	137
Sikó Attila: Folyamatterv a gimnáziumi fiú testnevelés tanításához IV.	159
Tóth Julianna: Idejében a felvételi vizsgáról	164
Varga Ilona: A középiskolai teljesítmény-felmérésekről	166
Andor György: Népi sportjátékok	169
Dr. Bognár László: A tatái testgyakorda megalakulása 1845-ben	172
Ötletek, újdonságok	174
Észrevétel, hozzászólás	176
Sport és nyelv	183
Könyvismertetés	188

ISSN 0563—2021

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

Előfizetési díj egy évre 42,— Ft.

Megjelenik: évente hatszor.

Eladási ára: 14,— Ft.

UNILEV Nyomda, Eger, 87 2226 4650 pld.

Felelős vezető: Hangácsi József

Gondolatok az állóképesség megnyilvánulásáról az iskolai testnevelésben

DR. RIGLER ENDRE

1. Bevezetés

Az emberi mozgás bázisát jelentő kon-
dicionális képességek egyike az állóképesség. Értelmezéséről a sporttudományos definíció (13) kulcsfogalmai szólnak. Fogalmán az elfáradással szemben megnyilvánuló olyan pszicho-fiziológiai állapotot értünk, amely minél magasabb színvonalú, minél hosszabb időn át történő munkavégzést tesz lehetővé anélkül, hogy a teljesítmény színvonala lényegesen csökkenne és a szervezet károsodna. Az első tanulságos felismerés az, hogy bár az állóképességet többnyire a fizikai igénybevétellel kapcsolatosan szoktuk használni — és e tanulmány gondolatai is ebben az értelmezésben születtek —, az elfáradással szembeni képességet célszerű tágabban értelmezni és valamennyi teljesítményformára (beleértve a szellemi munkát is!) vonatkoztatni. Mindez annál inkább is igaz, mivel a tanulók iskolai elfoglaltsága — a tanrend és a délutáni szakköri foglalkozások alapján — egyre jobban az elméleti feladatok megoldását kívánja!

Egyáltalán kerülnek-e a fiatalok olyan helyzetekbe, ahol fizikai munkabírásukat, s különösen a külső terhelésekkel szemben megmutatkozó állóképességüket kell próbára tenniük? A biológiai fejlődés biztosította lehetőségek kiaknázásához, az egyéni potencialitás kiteljesítéséhez, de a későbbi felnőtt évekre megfogalmazódó mozgásos terhelések elviseléséhez egyaránt elengedhetetlenül fontos ezen képesség magasszintű megléte.

A civilizáció következtében megváltozott életvitel miatt sajnálattal kell megállapítani, hogy a lakosság csaknem egészét érintő mozgásszegény életmód mennyire kedvezőtlenül hat az erőnlét szempontjából

ból kulcsfontosságú állóképesség fejlődésére. A mindennapi élet kívánta mozgásos igénybevételek közel sem számítanak elegendő fejlesztő ingernek, s a fejlődésben lévő ifjúkori szervezet szempontjából még inkább igaz e megállapítás. Megnövekedik tehát mindazon alkalmak jelentősége, amelyek a fizikai igénybevételekhez történő adaptációhoz elégséges terhelést jelentő ingert biztosítanak.

Az iskolai testnevelés heti, iskolatípusonként változó, átlagosan 2,2—2,5 alkalma a 6—18 éves tanulóifjúság közel 40%-ának (10;11) jelent hetente 132—150 percnyi olyan időkeretet, amelyben — legalább is lehetőségében — a mindennapi élet kívánta mozgásoknál intenzívebb körülmények teremthetők. Sajnálatos, hogy egy hét 168 órájából az iskolai oktatás 5 napja alatt eltöltött kb. 30 óra 1800 percével történő összevetés alapján a testnevelés csupán 5,5—6,1%-ban részesedik. Természetesen a délutáni sportfoglalkozások, illetve a sportági edzések rendszeres látogatásával javítható ez az arány, azonban ezzel csak a tanulók bizonyos százaléka él! Egy reprezentatívnak tekinthető vizsgálat szerint (14) általános iskolában a tanulók 46%-a vesz részt a tömegsportórakon. Ez a gyakoriság a középiskolákban tovább csökken, hiszen a középiskolákban 28%, a szakmunkásképzőkben 22%-a rendszeresen sportolók száma. A felmérés eredményeképpen az egyetemi és főiskolai sportkörökben sportolók száma az összhallgatói létszámhoz viszonyítottan még alacsonyabb, 6,5%- körül. [A vállalatoknál, intézményeknél dolgozók között is viszonylag kevesen vannak rendszeresen sportolók: a vizsgált esetekben pl.: 1982-ben a dolgozók 14%-a sportolt, és csak 8%- vett részt országos tömegméretű versenyen. (14)]

Mindezek alapján úgy fogalmazhatunk, hogy a 6—24 éves fiatalok szempontjából még mindig többnyire a testnevelésre és esetleg az egyénileg kezdeményezett turizmus marad olyan szervezett formájú alkalomnak, időkeretnek, amelyben az átlagosnál nagyobb igénybevételt okozhatunk ki.

Ekkor még nem is szóltunk arról, hogy a példának választott heti 3 testnevelésre sem tekinthető általános érvényűnek. Elég

ezen a helyen CSIDER közleményére utalni (4), amelyből a középfokú képzés magas %-át kitevő szakmunkásképzők testnevelésóráinak tanítási ciklusonkénti 1,5 órára való csökkentéséről olvashatunk.

Összességében tehát úgy fogalmazhatunk, hogy a központilag biztosítható időkeret redukálása igen kedvezően hat a fizikai erőnlét alakítására. A negatív hatások mérsékelésére a számos tennivalók egyikének az általános munkabírási, az edzettség szempontjából kiemelt jelentőségű állóképesség fejlesztését tekintjük. Az ezzel kapcsolatos lehetőségek rövid áttekintését adja a tanulmány.

2. Az állóképesség megnyilvánulása az iskolai testnevelésben

A társadalmi elvárás értelmében az iskolai testnevelés fő funkciójának azt tartjuk, hogy segítse a tanulók testi fejlődésének kiteljesedését, a teljesítőképeség fokozását, s nem utolsósorban a természetes és „művi” mozgások felhasználásával egy olyan gazdag mozgásrepertoárt biztosítson, amely — így összességben — hozzájárul a magasfokú mozgásműveltség megteremtéséhez.

A testneveléssel mindezt:

- az energetikai bázis kiteljesítését célzó képességfejlesztésben;
- a mozgások tanításában, iskolázásában;
- a mozgások cselekvések izolált és versenyhelyzetekbe ágyazott alkalmazása révén valósíthatjuk meg.

Mind a képességfejlesztésben, mozgástanulásban, mind pedig az elsajátítottak alkalmazásában megtaláljuk az állóképesség fontosságát, csak amíg az első két esetben az ismeretszerzés (mozgástanulás, gyakorlás) hatékonyabbá tétele érdekében igényeljük meglétét, addig az alkalmazás már a „teljesítőképes tudás” (3) biztosítása szempontjából kívánja a képességet.

Egy mozdulat vagy mozgás többször, elegendő pihenés nélküli ismételtetésével részben az izomzatban (lokálisan) részben pedig az energia tartós biztosításáért fel-lőző-légző-keringő szervrendszerben (generálisan) készítjük elő az adaptációt.

Abban az esetben, ha az illető mozgás egyben azt a mozgásformát is jelenti, amelynek végrehajtásában állóképesebbek akarunk lenni, úgy ott a többszöri, azonos módon kivitelezett ismétlés — a gyakorlás folyamatában — egyben az automatizált, készség szintű végrehajtást is eredményezheti. Más esetben, ha nincs meg a végső „célmozgás” iskolázása („generális állóképességi edzés”), s a fejlesztéssel inkább a kapacitásnövelés irányába hatunk, úgy foglalkozásunkat egyre inkább „általános állóképességi edzésnek” fogadhatjuk el.

Akár az automatizált mozgás kialakítása, akár az általános munkavégző képesség (egy tartós munkabírási) megteremtése érdekében tárgyaljuk is az állóképességet, a terhelés és elfáradás területeit mindenképpen érintenünk kell.

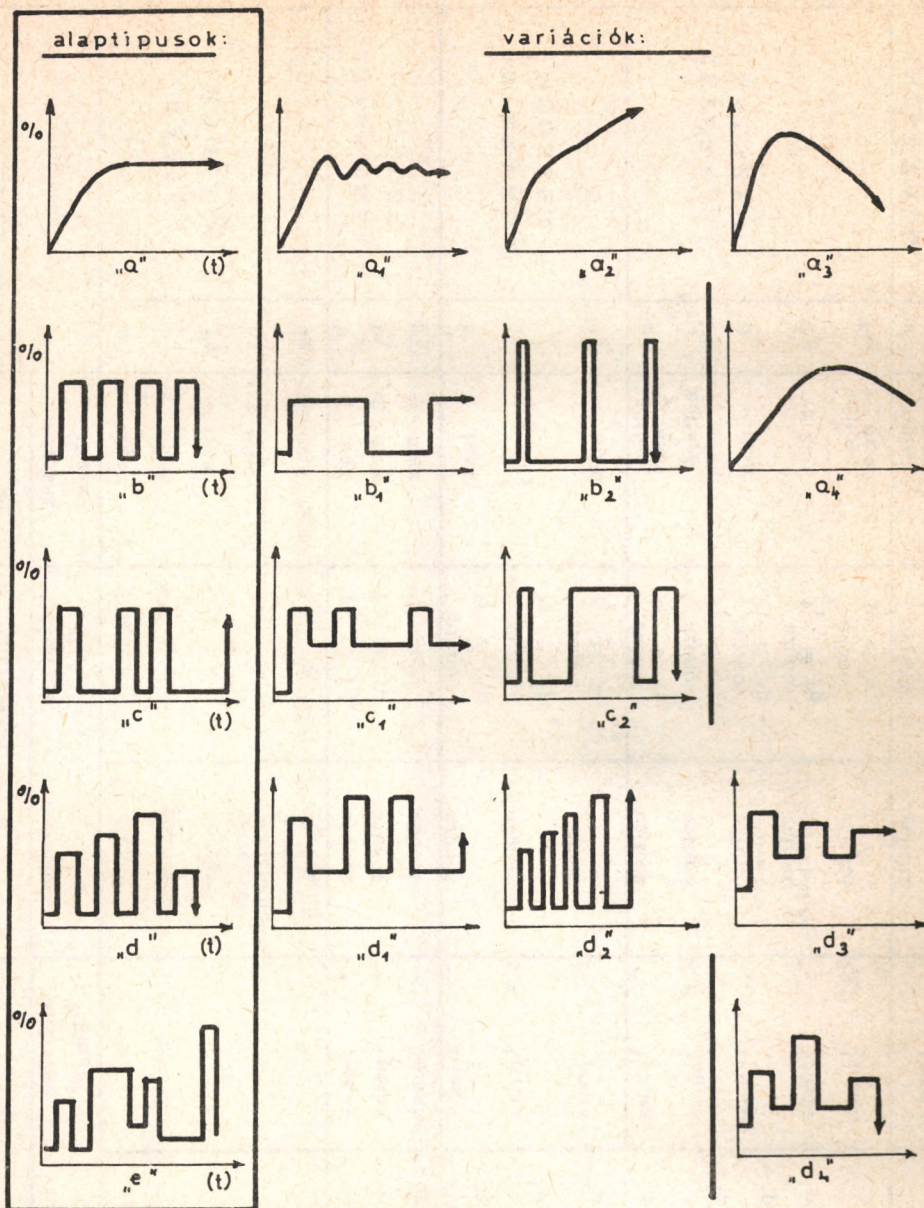
2.1. Terhelési modellek

A rendkívül változatos munka és a sportmozgások körét alapulvéve különböző állóképességi igénybevételi-formákat különíthetünk el. (1. ábra.) Az alaptípusok a terhelés intenzitásának (I), valamint a végrehajtás idejének (t) viszonyából állíthatók elő.

Az „a” típus tartós, folyamatos terhelést jelképez azonos, illetve változataiban bizonyos szabályokat követő intenzitásváltozatokkal (1. variációk). Értelmezését az 1. táblázatban látjuk. Főleg a ciklikus mozgásszerkezetű sportágak modelljének fogadhatjuk el ezt a sémát, érvényesülése többnyire a hosszabb távok és a megtételhez szükséges hosszabb időtartam esetében kifejezett. Az iskolai mozgásanyagból a tartós futásokat sorolhatjuk ezen változathoz.

— A „b” változat azonos intenzitású és azonos terhelési időtartamú munkát jelképez. A változatok között példákat találunk a terhelés-pihenés azonos és eltérő időtartamára. Bemutatásra olyan csoportos foglalkozásokat említünk, ahol a feladatok közötti pihenőidőt az újbóli sorra kerülés jelenti. A feladat „természete”, pontosabban tartalma és formája pedig az intenzitás nagyságát szabja meg.

A „c” lehetőséget az azonos terhelési szint „szabálytalan” pihenőkkel történő teljesítését fejezi ki. A pihenők tényleges (ille-



terhelési alaptípusok és néhány variációjuk

1. ábra

tőleg lehetséges) nagysága intenzitás függő, a terhelés idejének megfelelően attól kevesebb és több is lehet. Az időtartam meghatározásánál segítségünkre lehetnek ASTRAND és ROHDAL (2) vizsgálatait, amelyek alapján elmondható, hogy a $VO_{2\max}$ 100%-ával végzett folyamatos munkavégzés — még erős motiváltság

esetén is — csak kb. 10 percre tartható fenn. Akkor azonban, ha a 2—3 perces munkaszakaszokat 2—3 perces pihenőkkel váltogatva végeztetjük, úgy a feladat akár egy órán át is végezhető. Lényegesen más az igénybevétel, ha még rövidebbek az egymást váltó szakaszok (pl.: 30—30 s a munka-pihenő). Az izomzat oxidatív kapá-

TERHELÉS TÍPUSA		Intenzitás a munkaszakaszban (I)			Intenzitás a pihenőszakban (t)		
		nagyság ($I_{\max}$)	időtartam (t_I)	tendencia	mélysége ($t_{P\max}$)	időtartam (t_P)	tendencia
TARTÓS MÓDSZER (a)	a	< max	>> 0	azonos	0	0	0
	a ₁	< max	>> 0	hullámzó	0	0	0
	a ₂	→ max	>> 0	növekvő	0	0	0
	a ₃	→ max → 0	>> 0	növekvő- csökkenő	0	0	0
	a ₄	→ max → 0	>> 0	növekvő- csökkenő	0	0	0
INTERVALL MÓDSZER (b)	b	< max	$t_I > t_P$	azonos	→ $t_{P\max}$	$t_P < t_I$	azonos
	b ₁	< max	$t_I = t_P$	azonos	→ $t_{P\max}$	$t_P = t_I$	azonos
	b ₂	→ max	$t_I << t_P$	azonos	→ $t_{P\max}$	$t_P >> t_I$	azonos
INTERVALL MÓDSZER (c)	c	< max	azonos $t_I \leq t_P$	azonos	→ $t_{P\max}$	változó $t_P \leq t_I$	azonos
	c ₁	<< max	azonos $t_I \leq t_P$	azonos	<< $t_{P\max}$	változó $t_P \geq t_I$	azonos
	c ₂	→ max	azonos $t_I \leq t_P$	azonos	< $t_{P\max}$	változó $t_P < t_I$	azonos
INTERVALL MÓDSZER (d)	d	változó < max	azonos $t_I = t_P$	változó	→ $t_{P\max}$	$t_P = t_I$	azonos
	d ₁	változó < max	azonos $t_I < t_P$	változó	<< $t_{P\max}$	változó $t_P < t_I$	azonos
	d ₂	→ max	azonos $t_I < t_P$	változó -növekvő	< $t_{P\max}$	$t_P > t_I$	azonos
	d ₃	→ max → 0	azonos $t_I = t_P$	változó -csökkenő	<< $t_{P\max}$	$t_P = t_I$	azonos
	d ₄	változó < max	azonos $t_I < t_P$	változó	<< $t_{P\max}$	$t_P \geq t_I$	azonos
INTERVALL (e)	e	változó < max	változó $t_I \leq t_P$	változó	<< $t_{P\max}$	változó	változó

citása azonban ennél a „mini intervall” esetben kevésbé van igénybevéve, lévén, hogy többnyire viszonylag alacsony az intenzitás értéke a testnevelésórán biztosítható terhelési szakasz alatt. (Az élsportolók ilyen „mini intervallumos” munkája természetesen egészen más, igen erősen terhelő munkavégzést jelez!)

Az iskolai testnevelésórán a tanulókat érő „terhelési csomagok” többnyire alatta maradnak még a 2 percnél is és a maximális motiváltságot sem lehet mindenkinél feltételezni. Egy konstans terhelés (pl.: egy szabadgyakorlat, v. azonos súlyra, magasságra menés önkényes, avagy a versenyzésből fakadó időkényszer utáni teljesítése) modelljének fogadhatjuk el ezt a változatot.

A „d” típus szabályos és szabálytalan intenzitásváltozást mutat lehetőleg azonos pihenők közbeiktatásával. A gyorsasági állóképesség fejlesztésében gyakran használjuk fel ezt a formát. A különböző mozgásfeladatokat (állomásokat) tartalmazó cirkuít-edzés ilyen modell szerint jellemezhető. A terhelés növekvő, csökkenő, avagy szabálytalanul változó szintje egyaránt megengedhető. Az inger időtartamának variálódására ugyancsak láthatunk példákat az ábrából.

Az „e” forma mind a terhelés mind pedig a pihenőszakaszok intenzitásában és időtartamában aritmiás változásokat szemléltet. Alakját a labdajátékokra, küzdősportokra véljük jellemzőnek.

A „b”, „c”, „d” típusok az intervallumos, egyfajta szakaszos módszert, az „a” és „e” pedig a tartós, illetve iramváltásos változatot képviselik azzal a megkötéssel, hogy ezen utóbbinál a váltást az ellenfél, a küzdelem hevessége diktálja. Amennyiben az iskolai tantervben szereplő mozgásokat és a tanórák felépítettségét nézzük, úgy megállapíthatjuk, hogy túlnyomó többségben az aciklikus mozgáselemekből álló „kvázi intervall” és „kvázi szakaszos” terhelési típusok szerepelnek nagy gyakorisággal. A modellek áttekintésével néhány észrevételt tehetünk:

— eltérően az élsportolók felkészítésétől itt sohasem találkozhatunk extrém magas intenzitással;

— az iskolai testnevelési órán több terhelési modell együttes előfordulásával találkozunk, amelyek egyidejűleg (az osztály számára) és egymás után (az egyes tanuló számára) következnek.

A terhelési modellek egyben a különböző állóképesség fajták és fejlesztési eljárások meghatározásában is segítségünkre lehetnek. A hazai sporttudományban a tartós módszer többnyire a ciklikus mozgások állóképességi háttérét biztosítja. Sajátossága a pihenő teljes hiánya. A terhelés állandó vagy változó színvonalon, de állandóan fennáll. Az intenzitás változtatásában megmutatkozó variánsok abból adódnak, hogy a testnevelő (iramváltásos) avagy a sportoló önmaga (fartlek) határozza-e meg a sebesség alakítását.

Az intervall módszer a terhelés és a pihenés változására épül, e kettő gyakorisága, aránya és a terheléses szakaszok intenzitása alapján beszélhetünk a változatokról. Az ismétléses módszert a gyorsaság fejlesztési lehetőségénél is megemlítjük, karakterében azonban ez is intervall szerkezetű, ezért ide tartozónak tekinthetjük. Az ellenőrző és versenymódszer zömében az aciklikus mozgások állóképességének gyűjtő-kategóriája, a tét hatása alatti versenyzés energetikai háttéréről informál bennünket. A 2. ábrán ezekről láthatunk összegzést. (6)

2.2. Az óraterhelés alakulása

Kiindulva a hagyományos 45 perces tanórából megállapítható, hogy a „hétköznapi élet kívánta mozgásos igénybevételt meghaladó” terhelésekkel — márpedig ez az egyik alapvető mutató, amelyet indokolt nyomon követni az állóképesség-fejlesztés kapcsán — nem tudjuk végig kitölteni a tanórai időkeretet. Egy testnevelésóra teljes időtartama elvileg ugyan elegendő lehetne a tartós munkabíráshoz szükséges állóképesség fejlesztéséhez, azonban valójában kevesebb idő áll rendelkezésünkre, mint 45 perc és az eltérő feladatok is más-más tevékenységet kívánnak. Bármennyire szervezett is az óránk, a jelentés, az anyag ismertetése, a szerek kikészítése majd az óra végén elpakolása legalább 3–4 percet (7–10%) igényel, s ezzel kisebbedik az időkeret. Az óra ter-

helésadagolás szempontjából érdemi részét ezt követően további objektív és szubjektív tényezők határozzák meg:

- objektív befolyásoló tényezőnek tartjuk: az óra típusát, a terhelés nagyságát, a tanulói létszámot, a létesítmény-, eszköz- és szerellátottságot.
- szubjektív tényezőnek számítjuk: a testnevelő szakértelmét és szervező-készségét, a tanulók motiváltságát és lelkesedését, valamint napi (napszaki) aktuális állapotukat.

A terhelések meghatározására elsősorban időelemzések szolgálnak, ahol feltérképezzük a végzett mozgások fajtáját, a folyamatos kivitelezés tempóját és összidőtartamát. Az állóképesség fejlesztésében ugyanis mindezek döntő jelentőségűek. Korábbi, nyugatnémet vizsgálatok (8) eredményeként — 60 iskolai testnevelésórán 60 megfigyelt tanuló adata alapján — például az elméleti órák átlagos hasznos ideje 9 perc 58 másodpercrenek (22⁰/₀) adódott. Az arány csaknem megegyező a testnevelésórák esetében is (220 megfigyelt foglalkozáson hasznos gyakorlati idő 10 perc 8 másodperc = 24,2⁰/₀). Az

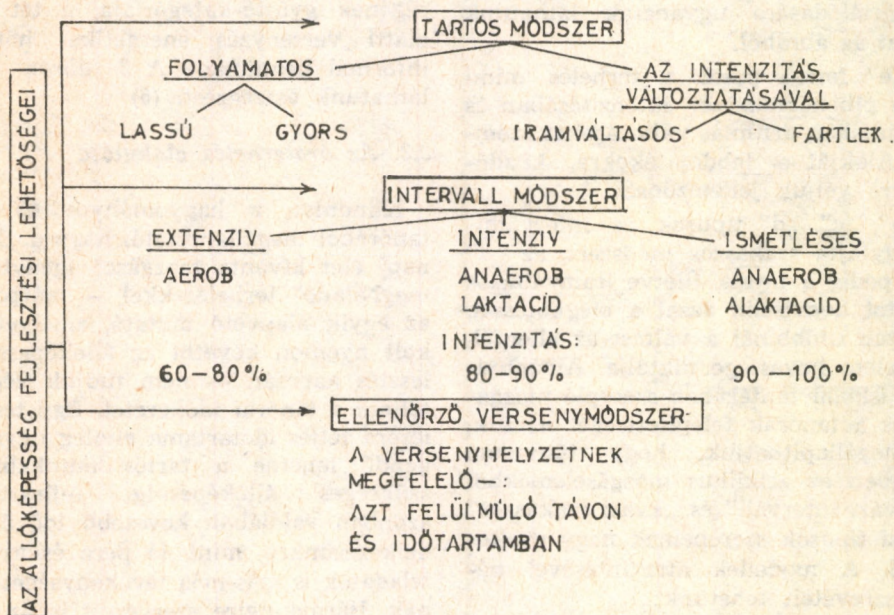
optimális időkihasználás a közlemény szerint kb. 50⁰/₀-os lehet.

A gyakorlati tapasztalatok alapján az óra típusai közül a terhelés nagyságában a felsoroltaknak megfelelő sorrendben csökken a terhelés hatásossága:

gyakorló-ismétlő; vegyes; új anyag közlő; ellenőrző. Az óra típusán kívül az óra szerkezete és felépítése is meghatározza a terhelés növelésének lehetőségét.

NEMESSURI [in.: HORVÁTH C.—HORVÁTH J. (7)] megfigyelésében a következők szerint alakul a különböző terhelésű órárészek ⁰/₀-os megoszlása: kihasználatlan idő 22⁰/₀, könnyű terhelés 36⁰/₀, közepes terhelés 33⁰/₀, erős terhelés 9⁰/₀.

(Kétségtelen tény, az időelemzés az első olyan lépés, amely az óraterhelés tényleges értéke objektív alapú megközelítésének irányába mutat. Azonban ez sem elegendő, hiszen műszeres mérések hiányában továbbra is nagyfokú a szubjektívítás a terhelés erősségének megítélésében.) MAKKÁR (7) a testnevelésórák tartalma, mozgásanyaga szerint határozott meg el-



A FEJLESZTŐ MÓDSZEREK (Harre es Letzelter nyomán átdolgozva)

térő időkihasználtságokat. Mérési értelemben a sportjátékok óráin lehet összességében a legnagyobb kihasználtságot biztosítani. Az atlétika—kézilabda mozgásanyagokból összeállított vegyes típusú órán 61%-os, míg atlétikai, illetőleg torna típusú órán 55—42%-os határfokot említ.

A terhelés alakulásában az óra felépítettségéből fakadóan is találunk különbözőségeket. A bevezető részben, ahol a ráhangolás és az általános és speciális bemelegítés a fő feladat, viszonylag alacsony terhelési szinten, „kvázi tartós” terhelési típus szerint folyik a munka (ld. 1. ábra „a” képe). A hagyományos órafelépítés fő részében egy vagy több ún. fő feladat megvalósítása történik, a terhelés-pihenés változásai jellegében többnyire „szakaszos” terhelési modell szerint alakulnak. A terhelések tehát „lökésszerűen” érik a tanulókat, színvonaluk általában közepes, de rövid, néhány perc alatt igen magas is lehet (1 ábra „b—d” képe.)

Az óra befejező részében igen gyakori a játék, pl. valamilyen labdajáték. A „szabálytalanul váltakozó”, különböző intenzitású és időtartamú mozgásokat az 1. ábra „e” típusa demonstrálja. Az egy tanulóra vonatkoztatott terhelés tendenciája pedig a játék pozitív élményt kiváltó sajátosságából következően növekvő, avagy tudatos, tanári gyakorlatvezetéssel — pl. levezető szándékból — csökkenthető. Összességében elmondhatjuk, hogy a testnevelési órák többségében különböző típusú és különböző terhelésalakulású igénybevételeket tapasztalhatunk, s az intervall modell változatait találjuk meg legnagyobb előfordulási gyakoriságban. Elismerve „az állóképesség sokoldalú fejlesztésének szándékát” — ARADY (1) —, a terheléseket tehát eleve differenciáltan kell biztosítanunk.

A hagyományos testnevelésóra az állóképesség fejlesztése szempontjából azonban félé, hogy nem biztosít elégséges lehetőséget! Nem, mert nem történik tartós, megszakítás nélküli munkavégzés a teljes óra alatt, s az egyébként intervall jellegű változatok munkaszakaszaiban sem találunk az állóképességi adaptációhoz elégséges intenzitású megterheléseket.

3. Az elfáradásról

A testneveléstudományban az elfáradás jelentőségét kétféle minősítés szerint ítéljük meg. Az első, pozitív értelmezésben a szervezet védekezéséről van szó, amely egyrészt jelzi, hogy a terhelés (akár szellemi, akár fizikai) szummálódása következtében az organizmust már egy hatásos „dózis” érte, ami még számára elviselhető. (Ennek többszöri — szakszerű — megismétlésével tudjuk az adaptációt kiváltani.) A másik felfogás az elfáradásnak inkább negatív jelentéstartalmat ad, s nem kívánatosnak tekinti, hiszen felléptekor teljesítménycsökkenéssel számolunk. (Megjegyzés: ezen utóbbi értelmezés inkább az élsport, teljesítménysport igényeit veszi számításba. Az iskolai testnevelésben a sporttól eltérő sajátos feladatok és a többnyire alacsony teljesítmények vannak, a fizikai teljesítmények romlását így sajátosan kell értelmezni!)

A fáradás hatását részben a neuromuszkuláris rendszer, részben pedig az izomzat metabolikus, enzimátikus és energetikai folyamatai oldaláról vizsgálhatjuk.

Az edzésmélet és módszertan a különböző elfáradási típusok közül az alábbiakat említi: szellemi, érzékszervi, emocionális, izom (12). A gyakorlati tapasztalatok alapján úgy tűnik, hogy a sporttevékenység során ezekből főként a szellemi és az izomfáradtság szerepe nő meg. Aból kiindulva, hogy a sporttevékenység jellemző fáradási alaptípusát az izomtevékenység váltja ki (12) először arra gondolhatunk, hogy az izomzat tartós működése következtében jelentkező lokális kimerülés indíthatja el az egész fáradási folyamatot, kiváltva a központi idegrendszer valamely funkciójában jelentkező kedvezőtlen változást, s az idegi fáradtságra utaló tünetet. (Mindez az élsportolók felkészítése során úgy jelentkezik, hogy az ún. fizikai fáradtság megjelenését többnyire előbb tapasztaljuk a szelleminél.) Az iskolában azonban sokszor eltérő helyzetet találkozzunk: az elméleti órák kívánta szellemi igénybevételek következtében nem mindig biztosított a „pszichikai fittség”. A kedvezőtlenebb állapotot jelző tünetek (a figyelem összpontosításának hiánya, hangulatváltozás, motiválatlanság)

külön-külön és együttesen is utalhatnak a szellemi fáradtságra, amelynek föllépte esetén nincs esély arra, hogy a testnevelésórán sort kerithessünk az állóképesség hatásos fejlesztésére. A hét napjai, valamint akár egy délelőtti időszak különböző időpontjai ugyancsak befolyással lehetnek a fáradtság, szempontjából fontos szellemi diszpozíció alakítására. A fáradtság pszichológiai vizsgálata során FORGÁCS és GERÉB (5) sorozat-reakcióidő-mérésekkel határozták meg a napi és napszaki ingadozásokat. Adataiból készült a 3. ábra, amely szerint szerdán és csütörtökön a legjobb, szombaton viszonylag a legrosszabb a sorozatos-reakcióidő átlagos értéke. A napszaki ingadozás szerint pedig a délelőtti 9 órakor mérhető legkedvezőbb érték. A tanítási idő végére (pontosabban 13 órára) legalább 10–12%-kal romlik a reagálás gyorsasága. Az elméleti órák okozta terhelés, valamint a reagálás gyorsaságában kifejeződő idegrendszeri álla-

pot, a napi (napszaki) ingadozások együttes értéke már jelentősen utalhat az állóképesség fejlesztéséhez szükséges pszichikai háttér színvonalára. Itt kell ismételten megjegyeznünk, hogy a tanulók motíváltságban és akaratilag tulajdonságban kifejeződő pozitív hozzáállását semmiképpen sem nélkülözhetjük a képesség színvonalát javító munkához.

Az újabb felfogások szerint (9; 15) — éppen az elfáradás oldaláról közelítve — az állóképesség ismérvei között a gyors kipihenés képességét is meg kell említenünk, állóképesebbnek ítélve azt, aki adott terhelést (ill. minél nagyobb igénybevételt) kisebb, vagy egyre csökkenő pihenőszünetek után is képes megismételni. Az iskolai testnevelés sajátosságait alapul véve elmondhatjuk, hogy az óra (testnevelés) okozta fizikai igénybevételt többnyire még az adott órát közvetlenül követően sikerül kipihenni, hiszen a sportedzésekhez mérhető terhelésekről nem beszélhetünk.

IRODALOM

1. ARDAY L.: A teljesítmény optimalizálása az iskolai testnevelésben. A Testnevelési Főiskola Közleményei, 1981. 2. sz., 93–112. p.
2. ASTRAND, P. O.—ROHDAL, K.: Textbook of work physiology. Mc. Graw — Hill, 1979.
3. BÍRÓ P(né): Sportpedagógia. Sport, Bp., 1978.
4. CSIDER T.: A közoktatás fejlesztési reformja és az iskolai testnevelés. A Testnevelési Főiskola Közleményei, 1984. 2. sz., 93–103. p.
5. FORGÁCS P.—GERÉB GY.: A fáradtság pszichológiai vizsgálata. Testneveléstudomány, Bp., 1. évf., 1955., 165–172. p.
6. HARE, S.: Trainingslehre. Berlin, 1973.
7. MAKKÁR M. (in: HORVÁTH C.—HORVÁTH J.: A gyógytestnevelési óra időkihasználásának elemzése. A Testnevelési Főiskola Közleményei, 1967. IV. sz. 249–253. p.
8. KIRSCH, A.: Vom Üben und Trainieren im Kindes- und Jugendalter. Krankengymnastik, 1965. 4. sz. 95–98. p.
9. LETZELTER, M.: Trainingsgrundlagen (Training Technik Taktik) Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH. Reinbeck bei Hamburg, 1978. 279. p.

(Folytatása a 163. oldalon.)

A magyar és a szovjet tantervi tesztrendszerek összehasonlító vizsgálata II.

NAGY SÁNDOR

Tanulmányunk első részében bemutattuk azt a tantervi kutatást, amelyet az OPI a Szovjetunió hasonló intézetével végzett. Röviden utaltunk arra, hogy közös kutatásainknak csupán egy szelete a bemutatásra kerülő tantervi vizsgálat.

Ismertettük azt is, hogy az összehasonlítás alapját képező felmérést Budapesten, Heves, Győr-Sopron és Somogy megyében végeztük el. A felmérésben az általános iskola 1—8. és a középiskola I—IV. osztályai — összesen 12 évfolyamban 120 osztály — vettek részt. A középiskolások tantervi célrendszerkutatás eredményeit értékeltük az első részben. Most a vizsgálat további bemutatására vállalkozunk az általános iskolai magyar és szovjet tantervi célrendszer összehasonlításával.

Módszerek

A felmérésben részt vevő tanulók számát az 1. táblázat mutatja. Egy megjegyzés kívánczik azonban a tanulók létszámához. A Győr-Sopron megyei alsó tagozatosok nem szerepeltek a felmérésben.

1. táblázat. A magyar—szovjet vizsgálatban részt vevő tanulók létszáma (1—8. évfolyam)

Évfolyam	Leányok	Fiúk
1.	120	131
2.	110	111
3.	98	135
4.	147	120
5.	180	186
6.	172	180
7.	156	187
8.	180	183

A felmérés gyakorlatai mind az alsó, mind a felső tagozaton két csoportra oszthatók.

Alsó tagozat

a) Az 1978-as alsó tagozatos testnevelés tanterv követelményrendszerében a motoros próbák nem szerepelnek. A Tantervi útmutató tartalmazza a következő gyakorlatokat: (1)

1. 30 méteres futás (s)
2. Ugrás fordulattal (fok)
3. Kislabdahajítás (m)
4. Labdapasszolás (db)

A felmérésben az 1., 3. és a 4. gyakorlat szerepelt.

b) A szovjet tantervi tesztrendszer a következő próbákból állt:

1. 30 méteres futás (s)
2. Helyből távolugrás (cm)
3. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, -nyújtás, tenyerek tornapadon (db)
4. Hatperces futás (m)

A próbákat a testnevelésben általánosan elfogadott előírások alapján végeztük el.

Felső tagozat

a) Az 5—8. osztályos testnevelés tanterv motoros próbái a következők:

1. 60 méteres futás (s)
2. Ugrás fordulattal (fok), 5—6. osztály
Súlypontemelkedés (cm), 7—8. osztály
3. Tömöttlabdadobás hátra (m)
4. 400 méteres síkfutás (s), 5—6. osztály
600 méteres síkfutás (s), 7—8. osztály
5. Labdapasszolás (db)
6. Négyütemű fekvőtámasz (db)

A próbák pontos leírása a Testnevelés teljesítményteszt című kiadványban (OM 1976.) és a felső tagozatos Testnevelés teljesítményfüzetekben található. A felmérésben a 2. gyakorlat nem szerepelt.

b) A szovjet tesztrendszer azonos az alsó tagozatével.

A feldolgozás módszere

Az adatokat a leíró (átlag, abszolút és relatív szórás, minimum-maximum) és az elemző (korreláció és regresszió-analízis) matematikai statisztika módszerével dolgoztuk fel.

A számítási eredményeket a jelenleg érvényes tanterveink tesztrendszerét adó 1974–1975-ös felmérés hasonló eredményeivel az F-, a t-, illetve a d-próba segítségével hasonlítottuk össze.

Eredmények

A számítások eredményét a 2–15. táblázaton mutatjuk be.

Alsó tagozat

Az alsó tagozatosok teljesítményét az 1973-os saját felmérésünk eredményével hasonlítottuk össze. (2)

Mindkét minta viszonylag kicsi és nem tekinthető reprezentatívnak. Ezért nem meglepő, hogy a két felmérés eredménye egymástól jelentősen különbözik. (2. és 3. táblázat.) Több esetben különösen szembetűnő az átlageredmények romlása. Ez azonban nem feltétlenül jelenti a tanulók teljesítményszintjének (képeségeinek) csökkenését. Úgy gondoljuk, helyesebb, ha a változást (növekedés vagy csökkenés) több tényezőnek tulajdonítjuk. Az első, a már említett viszonylag kicsiny létszámú minta. A másik ok, hogy a „mérőeszközök” alsó tagozaton talán kevésbé megbízhatóak, részben a tanítói gyakorlatlan-ság, részben a tanulói végrehajtás miatt, mint a felső tagozaton vagy a középiskolában. A próbák alsó tagozaton tantervi-leg nem kötelezőek, a tanulóknak valószínűleg kevesebb lehetőségük volt azokat megtanulni.

A leírtakat látszik igazolni a szórásértékek változása is. Elmondhatjuk, hogy az esetek többségében az 1976-os felméréshez viszonyítva a szórás sok esetben jelentősen nőtt, gyakran a kétszeresére. Ilyen nagy változás aligha magyarázható a tanulók tudásában megnövekedő különbséggel, hiszen a 6–10 évesek teljesítményében talán még nagyobb a hozott képességek szerepe, és a tanultaké kisebb erejű.

Ugyanakkor nem feledkezhetünk el arról sem, hogy a 24 lehetséges próbaeredménytől 10 eredmény a két felmérést tekintve nem különbözik lényegesen. (14. táblázat.) Ez azonban csak első pillanatra mond ellent az általunk korábban elmondottaknak, mert a 10 eredmény közül hat a labdapasszolásban található.

Felső tagozat

Az 5–8. osztályos tanulók eredményeit az 1974-es felméréssel hasonlítottuk először össze. (3) Az összehasonlításakor jóval egyértelműbb kép alakul ki, mint az alsó tagozat esetében. Megállapíthatjuk, hogy a tanulók átlagteljesítményei nőttek 1974-hez viszonyítva, és csak egy-két esetben csökkentek, illetve maradtak azonos szinten. (4. és 5. táblázat.) Ezt a megállapítást támasztja alá a két minta összehasonlítása matematikai statisztikai módszerrel. (15. táblázat.) Az alsó tagozatosok esetében a korábbi és a jelenlegi felmérés eredményeinek közel a fele nem változott lényegesen, felső tagozatban ugyanez az arány kevesebb, mint húsz százalék. Még jobb az arány akkor, ha figyelembe veszem azt is, hogy az alsó tagozatos tanulók esetében a változás teljesítménycsökkenést is jelent, a felső tagozaton tanulók teljesítménye viszont egy kivétellel magasabb volt a korábinál, de a különbség nagysága ebben az esetben sem szignifikánsan különböző.

A felső tagozatos tanulók eredményeinél gyakran találunk magas szórásértékeket. A szórásértékek az 5. osztálytól a 8. osztályig haladva fokozatosan, többször ug-rásszerűen csökkennek. Ez részben örven-detes, hiszen a tanulói teljesítmények közötti jelentős eltérés az alsó tagozatosok-nál leírtakkal csak kis mértékben magya-rázható. Inkább hajlunk arra az állás-pontra, hogy a tanulók mind alaposab-ban megismerték a próbákat, különösen a gyengébb képességűek, és az alaposab-ban ismert próbák jobban mérik valósá-gos teljesítményüket.

A magyar és a szovjet rendszer összehasonlítása

A 6–13. táblázaton mutatjuk be az 1–8. osztályosok közös kutatásban fel-mért adatainak a korrelációs értékeit. Az elemzést folyamatosan, 1–8. osztályig úgy végezzük el, hogy csak a magyar és a szovjet tesztrendszer kapcsolatait te-kintjük. A két tesztrendszeren belüli kap-csolatok természetét, a kapcsolatok szo-rosságát most nem elemezzük.

Végigtekintve a nyolc táblázatot, elő-ször az tűnik fel, hogy a két tesztrendszer

közötti kapcsolat egyenletesen — az egyetlen ötödik osztály kivételével — erősödik. A szignifikáns korrelációk száma nő, a kapcsolat is mind szorosabbá válik.

Talán meglepő, de alaposabban végiggondolva nem érthetetlen, hogy az alsós tanulóknál a próbák közötti kapcsolatnak alig a fele szignifikáns. A kapcsolat esetlegessége igazolni látszik azt a korábban leírt feltételezésünket, amely a jelentősen változó teljesítmények mögött a tanítói és tanulói gyakorlatlanságot, mint egyik lehetséges okot látja. Ahogyan egy-egy évfolyammal feljebb és feljebb haladunk, erősödik a két teszrendszer közötti kapcsolat. Nyolcadik osztályban valamennyi korrelációs érték szignifikáns.

Tehát alsó tagozatban csak nagyon óvatosan, míg felső tagozatban már viszonylag nagy biztonsággal állapíthatjuk meg, hogy a két teszrendszer azonos képességeket mér.

Az alsó tagozatos teszrendszer azonban a tanítói tapasztalatok, és ennek a felmérésnek az eredményei alapján is alapos felülvizsgálatra szorul.

Erősíti ezt a feltevésünket az is, hogy a próbák közötti kapcsolatok egyszeri gyengülése éppen az ötödikes tanulóknál tapasztalható.

Összegezés, következtetések

A magyar teszrendszerben mutatott teljesítmények alapján úgy látjuk, hogy a teszrendszer újabb alapos vizsgálatára, az újabb vizsgálat eredményei alapján pedig módosításokra van szükség. Eltérő azonban a kérdésfeltevés alsó és felső tagozaton. Az alsó tagozatos tanterv követelményeinek kidolgozott régi szintje a vizsgálati eredményeinek alapján alacsonyabbnak látszik, mint a felső tagozaton. Ezért célszerűnek tűnik, hogy a jelzett kérdéskört tantervünk folyamatos fejlesztésénél vizsgáljuk.

A magyar és a szovjet teszrendszerek összehasonlító vizsgálata a két teszrendszer kapcsolatát inkább a 10—14 éves tanulóknál erősítette. Valószínű, hogy a kapcsolat erőssége összefügg a korábban leírtakkal.

Két próbánál tehetjük meg, hogy azok eredményét alaposabban megnézzük. A

30, illetve 60 méteres és a 400/600, illetve a hatperces futásnál. Megállapítható, hogy a próbák páronként ugyanazt a tudást mérik. Ez lehetőséget biztosíthat arra, hogy tanterveink folyamatos fejlesztésénél alternatív próbákat dolgozzunk ki és ajánljunk.

Összefoglalva az OPI—APN közös kutatás ismertetett részét, megállapíthatjuk, hogy a közös kutatásnak ez a formája gyümölcsöző. Az eredmények tükrében elgondolkodtató az, hogy ugyanazon célhoz más és más eszközökkel is el lehet jutni. Ezért gondoltunk arra, hogy közreadjuk a szovjet teszrendszert, pontosabban azokat a táblázatokat, amelyeket gyakorlati munkájukban felhasználnak. (18—21. táblázat.) Az eredmények ugyan közvetlenül aligha hasonlíthatók össze, mégis jó tájékozódási pontoknak bizonyulhatnak. (4). Nemcsak a próbák közötti sok hasonlóság, sőt több esetben azonosság szembe-tűnő, hanem a tudásszintek megállapításának elve. A szinteket az átlag és a szórási segítségével határozzák meg. Ez az elv érvényesült a magyar teljesítményszint táblázatok kidolgozásánál is. (3)

HIVATKOZÁSOK

1. **Dr. Nagy Tamás:** Az általános iskolai nevelés és oktatás terve. Tantervi útmutató Testnevelés 1—4. osztály. Tankönyvkiadó, Budapest, 1978. 36—38. oldal.
2. Az alsó tagozatosok teljesítményét az OPI irányításával 1976 októberében Budapesten mértük fel. A felmérés alapján készítettük el azokat a teljesítményszint-táblázatokat, amelyek a tanulói Testnevelés teljesítményfüzetben és az Edzett ifjúságért tömegsportmozgalomban szerepeltek. (A Tanító, 1977. 6—7. szám.) Az alapadatokat azonban akkor nem adtuk közre, ezt most a könnyebb összehasonlítás megkönnyítése érdekében szeretnénk megtenni. (16—17. táblázat.)
3. **Dr. Nagy Tamás:** Tantárgyi célok, nevelési feladatok és követelmények komplex értelmezése a testnevelés tantervekben. (Kandidátusi értekezés.) Budapest, 1982.
4. A táblázatok elemzésénél figyelembe kell vennünk, hogy a Szovjetunióban egy évvel később, hétéves korban kezdik a gyerekek az általános iskolát, és az a 10. osztályig tart.

2. táblázat. Az 1—4. osztályos leányok eredményei

Magyar próbarendszer

Szovjet próbarendszer

Évfolyam		30 m-es futás (s)	Kislabdadobás (m)	Labdapasszolás (db)	Helyből, távolugrás (cm)	Fekvőtámasz (db)	Hatperces futás (m)
1.	x	7,38	8,29	11,88	102,52	6,63	866,58
	s	0,67	3,10	4,84	17,13	4,87	216,37
	V	9	37	41	17	73	25
2.	x	7,28	10,50	16,06	116,42	7,98	890,27
	s	1,13	4,36	6,40	32,79	6,21	200,46
	V	15	42	40	28	78	23
3.	x	6,62	11,14	16,35	126,56	12,72	1002,86
	s	0,76	3,03	7,06	19,69	9,14	185,68
	V	11	27	43	16	72	19
4.	x	6,50	13,09	17,88	139,77	17,53	1042,69
	s	0,76	4,60	5,94	17,61	13,02	255,06
	V	12	35	33	13	74	24

Rövidítések:

x = átlag

s = szórás

V = relatív szórás

3. táblázat. Az 1—4. osztályos fiúk eredményei

Magyar próbarendszer

Szovjet próbarendszer

Évfolyam		30 m-es futás (s)	Kislabdadobás (m)	Labdapasszolás (db)	Helyből, távolugrás (cm)	Fekvőtámasz (db)	Hatperces futás (m)
1.	x	6,80	11,67	13,57	106,89	8,77	951,99
	s	0,85	3,83	6,31	17,15	5,16	201,80
	V	12	33	46	16	59	21
2.	x	6,84	15,12	16,41	113,47	10,22	937,83
	s	1,00	4,49	7,58	14,66	8,50	200,40
	V	15	30	46	13	83	21
3.	x	6,38	17,30	15,79	126,16	14,52	1110,06
	s	0,61	5,01	6,72	20,82	10,25	223,34
	V	10	29	43	17	71	20
4.	x	6,04	21,44	20,08	144,97	21,79	1155,42
	s	0,48	5,21	7,72	16,82	13,38	250,51
	V	8	24	38	12	61	22

4. táblázat. Az 5—8. osztályos leányok eredményei

Magyar próbarendszer

Szovjet próbarendszer

Évfolyam		60 m-es futás (s)	Tömött-labdadobás (m)	400 600 m-es futás (s)	Labdapasszolás (db)	4 ütemű gyakorlat	30 m-es futás (s)	Helyből, távolugrás (cm)	Fekvő-támasz (db)	Hatperces futás (m)
5.	x	11,64	4,65	109,67	20,93	—	5,86	145,54	11,73	1058,44
	s	3,99	2,72	20,11	5,34	—	0,61	36,57	8,07	231,84
	V	34	59	18	26	—	10	25	69	22
6.	x	11,07	5,63	106,88	27,05	—	5,9	148,33	14,65	1162,32
	s	0,84	1,53	23,09	6,1	—	0,49	22,72	11,76	356,2
	V	8	27	22	23	—	8	15	80	31
7.	x	10,46	7,03	151,43	29,07	23,19	5,70	161,48	18,39	1188,86
	s	0,70	1,81	20,93	5,57	4,20	0,38	20,57	13,05	196,57
	V	7	26	14	19	18	7	13	71	17
8.	x	10,45	7,24	146,86	31,06	24,17	5,40	166,15	19,34	1295,40
	s	0,84	1,36	17,44	5,35	4,52	0,48	19,93	11,27	208,50
	V	8	19	12	17	19	9	12	58	16

5. táblázat. Az 5—8. osztályos fiúk eredményei

Magyar próbarendszer

Szovjet próbarendszer

Évfolyam		60 m-es futás (s)	Tömött-labdadobás (m)	400 600 m-es futás (s)	Labda-passzolás (db)	4 ütemű gyakorlat	30 m-es futás (s)	Helyből, távolugrás (cm)	Fekvő-támasz (db)	Hatperces futás (m)
5.	x	10,42	5,29	104,29	24,21	—	5,50	152,13	18,35	1223,43
	s	1,57	1,85	23,57	14,00	—	0,74	31,78	10,93	796,65
	V	15	35	23	58	—	13	21	60	65
6.	x	11,07	6,13	90,12	26,85	—	5,66	152,24	20,98	1237,77
	s	0,84	1,14	11,97	6,84	—	0,45	21,04	14,45	232,58
	V	8	19	13	25	—	8	14	69	19
7.	x	10,11	6,12	141,36	27,86	24,41	5,50	171,14	22,35	1259,28
	s	0,75	1,46	16,52	5,24	5,34	0,40	35,96	12,12	204,51
	V	7	24	12	19	22	7	21	54	16
8.	x	9,66	7,31	133,31	31,89	26,07	5,27	181,25	25,25	1393,48
	s	0,68	1,78	12,71	5,68	4,57	0,41	19,66	11,19	166,21
	V	7	24	10	18	18	18	8	11	12

6. táblázat. Az első osztályosok korrelációs mátrixa

LEÁNYOK

		30 m-es futás (s)	Kislabda-dobás (m)	Labdapasszolás (db)	Helyből, távolugrás (m)	Fekvőtámasz padon (db)	Hatperces futás (m)
		1	2	3	4	5	6
30 m-es futás (s)	1	—	— 0,21	0,21	— 0,28	— 0,19	— 0,00
Kislabda-dobás (m)	2	— 0,11	—	0,04	0,25	0,06	0,22
Labdapasszolás (db)	3	— 0,44	0,19	—	0,16	0,24	0,34
Helyből, távolugrás (m)	4	0,20	0,19	— 0,32	—	0,41	0,32
Fekvőtámasz padon (db)	5	— 0,03	0,04	— 0,09	0,47	—	0,30
Hatperces futás (m)	6	0,08	0,03	— 0,05	— 0,03	0,09	—

F I Ű K

LEÁNYOK

		30 m-es futás (s)	Kislabda- dobás (m)	Labda- passzolás (db)	Helyből, távolugrás (m)	Fekvőtámasz padon (db)	Hatperces futás (m)
		1	2	3	4	5	6
30 m-es futás (s)	1	—	— 0,05	0,07	— 0,23	— 0,16	— 0,44
Kislabda- dobás (m)	2	— 0,22	—	0,32	0,08	0,06	— 0,10
Labdapasz- szolás (db)	3	— 0,02	0,19	—	0,05	0,25	— 0,23
Helyből, távol- ugrás (m)	4	— 0,28	0,24	0,23	—	0,5	0,25
Fekvőtámasz padon (db)	5	— 0,31	0,02	0,09	0,02	—	— 0,01
Hatperces futás (m)	6	— 0,35	0,15	0,19	0,41	0,12	—

F I Ú K

8. táblázat. A harmadik osztályosok korrelációs mátrixa

LEÁNYOK

	30 m-es futás (s)	Kislabda-dobás (m)	Labda-passzolás (db)	Helyből, távolugrás (m)	Fekvőtámasz padon (db)	Hatperces futás (m)
	1	2	3	4	5	6
30 m-es futás (s) 1	—	— 0,34	— 0,27	— 0,56	— 0,34	— 0,56
Kislabda-dobás (m) 2	— 0,22	—	— 0,03	0,38	0,37	0,15
Labdapasz-szolás (db) 3	— 0,23	0,09	—	0,28	0,09	0,19
Helyből, távolugrás (m) 4	— 0,56	0,21	0,28	—	0,20	0,53
Fekvőtámasz padon (db) 5	— 0,28	0,13	— 0,01	0,33	—	0,23
Hatperces futás (m) 6	— 0,48	— 0,07	0,36	0,45	0,38	—

FIÚK

LEÁNYOK

	30 m-es futás (s)	Kislabda-dobás (m)	Labdapasszolás (db)	Helyből, távolugrás (m)	Fekvőtámasz padon (db)	Hatperces futás (m)
	1	2	3	4	5	6
30 m-es futás (s) 1	—	— 0,26	— 0,18	— 0,31	— 0,18	— 0,25
Kislabda-dobás (m) 2	— 0,12	—	0,40	0,42	0,37	0,42
Labdapasszolás (db) 3	— 0,16	0,15	—	0,57	0,24	0,32
Helyből, távolugrás (m) 4	— 0,35	0,31	0,28	—	0,45	0,51
Fekvőtámasz padon (db) 5	0,01	0,10	0,49	0,27	—	0,27
Hatperces futás (m) 6	— 0,27	0,13	0,42	0,34	0,38	—

FIÚK

10. táblázat. Az ötödik osztályosok korrelációs mátrixa

LEÁNYOK

		60 m-es futás (s)	Tömött- labda- dobás (m)	400 m-es futás (s)	Labda- passzolás (db)	30 m-es futás (s)	Helyből, távolugrás (cm)	Fekvő- támasz padon (db)	Hatperces futás (m)
		1	2	3	4	5	6	7	8
60 m-es futás (s)	1	—	— 0,22	— 0,08	— 0,11	0,07	— 0,24	— 0,09	0,02
Tömöttlabda- dobás (m)	2	0,16	—	0,59	0,29	— 0,33	0,85	— 0,05	— 0,19
400 m-es futás (s)	3	— 0,36	— 0,29	—	0,21	0,11	0,47	— 0,43	— 0,26
Labdapasszolás (db)	4	— 0,56	— 0,00	0,25	—	0,14	0,37	— 0,05	0,10
30 m-es futás (s)	5	0,40	0,07	0,00	— 0,17	—	— 0,20	— 0,22	— 0,00
Helyből, távol- ugrás (cm)	6	— 0,27	— 0,06	0,05	0,05	— 0,27	—	0,04	0,10
Fekvőtámasz padon (db)	7	— 0,17	0,07	— 0,23	0,03	— 0,10	0,25	—	0,24
Hatperces futás (m)	8	— 0,04	0,46	— 0,10	0,26	— 0,31	0,11	0,01	—

FIÚK

11. táblázat. A hatodik osztályosok korrelációs mátrixa

LEÁNYOK

		60 m-es futás (s)	Tömött- labda- dobás (m)	400 m-es futás (s)	Labda- passzolás (db)	30 m-es futás (s)	Helyből, távolugrás (cm)	Fekvő- támasz padon (db)	Hatperces futás (m)
		1	2	3	4	5	6	7	8
60 m-es futás (s)	1	—	— 0,3	0,20	— 0,36	0,43	— 0,48	— 0,46	— 0,18
Tömöttlabda- dobás (m)	2	— 0,34	—	0,32	0,35	— 0,26	0,34	— 0,08	0,05
400 m-es futás (s)	3	0,46	— 0,20	—	0,10	0,13	0,22	— 0,29	0,33
Labdapasszolás (db)	4	— 0,37	0,13	0,24	—	— 0,50	0,09	0,39	0,34
30 m-es futás (s)	5	0,40	— 0,20	0,09	— 0,22	—	— 0,16	— 0,26	— 0,23
Helyből, távol- ugrás (cm)	6	— 0,44	0,33	— 0,27	0,19	— 0,20	—	0,28	— 0,31
Fekvőtámasz padon (db)	7	0,49	0,19	— 0,42	0,29	— 0,24	0,15	—	0,26
Hatperces futás (m)	8	— 0,27	0,29	— 0,39	— 0,07	0,00	0,26	0,33	—

FIÚK

12. táblázat. A hetedik osztályosok korrelációs mátrixa

LEÁNYOK

		60 m-es futás (s)	Tömött- labdadobás (m)	600 m-es futás (s)	Labda- passzolás (db)	4 ütemű gyakorlat (db)	30 m-es futás (s)	Helyből, távolugrás (cm)	Fekvő- támasz padon (db)	Hatperces futás (m)
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
60 m-es futás (s)	1	—	— 0,42	0,40	— 0,45	— 0,36	0,58	— 0,40	— 0,28	— 0,40
Tömöttlabda- dobás (m)	2	— 0,48	—	— 0,45	0,58	0,29	— 0,50	0,54	— 0,08	— 0,08
600 m-es futás (s)	3	0,43	— 0,34	—	— 0,30	— 0,42	0,47	— 0,38	— 0,36	— 0,62
Labdapasszolás (db)	4	— 0,48	0,37	— 0,27	—	0,36	— 0,41	0,48	0,01	0,35
4 ütemű gya- korlat (db)	5	— 0,32	0,36	— 0,38	0,47	—	— 0,39	0,48	0,11	0,45
30 m-es futás (s)	6	0,41	— 0,38	0,25	— 0,25	— 0,39	—	— 0,58	— 0,12	— 0,57
Helyből, távol- ugrás (cm)	7	— 0,28	0,18	— 0,22	0,18	0,24	— 0,18	—	— 0,02	0,50
Fekvőtámasz padon (db)	8	— 0,41	0,24	— 0,44	0,24	0,37	— 0,30	0,24	—	0,12
Hatperces futás (m)	9	— 0,38	0,14	— 0,45	0,19	0,39	— 0,41	0,16	0,32	—

FIÚK

13. táblázat. A nyolcadik osztályosok korrelációs mátrixa

LEÁNYOK

		60 m-es futás (s)	Tömött- labdadobás (m)	600 m-es futás (s)	Labda- passzolás (db)	4 ütemű gyakorlat (db)	30 m-es futás (s)	Helyből, távolugrás (cm)	Fekvő- támasz padon (db)	Hatperces futás (m)
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
60 m-es futás (s)	1	—	— 0,37	0,48	— 0,37	— 0,51	0,58	— 0,56	— 0,48	— 0,27
Tömöttlabda- dobás (m)	2	— 0,46	—	— 0,21	0,41	0,20	— 0,32	0,29	0,32	0,16
600 m-es futás (s)	3	0,48	— 0,27	—	— 0,45	— 0,52	0,60	— 0,53	— 0,47	— 0,45
Labdapasszolás (db)	4	— 0,23	0,06	— 0,25	—	0,47	— 0,55	0,39	0,39	0,20
4 ütemű gya- korlat (db)	5	— 0,30	0,11	— 0,39	0,26	—	— 0,54	0,50	0,53	0,45
30 m-es futás (s)	6	0,45	— 0,33	0,38	— 0,17	— 0,25	—	— 0,62	— 0,45	— 0,49
Helyből, távol- ugrás (cm)	7	— 0,48	0,42	— 0,41	0,25	0,33	— 0,38	—	0,41	0,42
Fekvőtámasz padon (db)	8	— 0,43	0,21	— 0,36	0,05	0,21	— 0,25	0,23	—	0,47
Hatperces futás (m)	9	— 0,36	0,22	— 0,56	0,27	0,46	— 0,28	0,52	0,34	—

FIÚK

14. táblázat. Az 1—4. osztályosok F-, t-, illetve d-próba eredményei

LEÁNYOK						
Osztály	30 m-es futás		Kislabdadobás		Labdapasszolás	
	F-próba	t-, ill. d-próba	F-próba	t-, ill. d-próba	F-próba	t-, ill. d-próba
1.	1,67	3,42	1,97	2,04	1,13	4,14
2.	7,6	3,85	2,44	3,26	2,32	0,94
3.	2,98	2,73	1,31	1,09	3,2	1,48
4.	2,61	1,11	51,66	19,7	2,48	1,26
FIÚK						
1.	4,3	2,36	1,35	0,87	2,02	3,33
2.	9,34	4,24	1,52	2,17	1,37	0,03
3.	1,84	6,22	1,37	0,71	1,85	0,44
4.	1,14	4,89	32,1	29,86	3,36	0,36

15. táblázat. Az 5—8. osztályosok F-, t-, illetve d-próba eredményei

LEÁNYOK									
Osztály	60 m-es futás		Tömött-labda-dobás		400/600 m-es futás		Labda-passzolás		Négyütemű gyakorlat
	F-próba	t-, ill. d-próba	F-próba	t-, ill. d-próba	F-próba	t-, ill. d-próba	F-próba	t-, ill. d-próba	
5.	1,05	0,61	6,02	0,73	1,74	1,18	1,07	2,03	—
6.	1,79	4,71	7,34	3,34	1,96	1,13	1,08	5,22	—
7.	1,88	8,87	1,56	6,06	2,58	7,82	1,11	5,7	1,17
8.	2,03	5,06	1,45	6,18	3,75	9,86	1,33	6,34	1,11
FIŰK									
5.	2,78	6,18	2,68	1,47	1,28	0,99	6,72	2,89	—
6.	1,16	6,32	2,51	3,38	1,17	2,38	8,46	0,99	—
7.	1,62	6,7	1	0,88	3,75	3,79	1,09	4,69	31,36
8.	2,47	8,09	1,27	5,36	5,27	6,90	1,11	7,97	24,9
									129,24

16. táblázat. Az 1—4. osztályos fiúk eredményei.

Osztály		30 m-es futás (s)	Felugrás fordulattal (db)	Kislabda- hajítás (m)	Labdapasszolás (db)
1.	x	6,57	298,81	11,13	16,5
	s	0,41	53,25	3,29	4,44
2.	x	6,34	240,5	13,64	16,44
	s	0,36	79,16	3,64	6,47
3.	x	5,87	277,06	16,78	16,24
	s	0,45	66,91	4,27	4,94
4.	x	5,7	293,5	6,67	19,76
	s	0,45	62,76	0,92	4,2

17. táblázat. Az 1—4. osztályos leányok eredményei.

Osztály		30 m-es futás (s)	Felugrás fordulattal (db)	Kislabda- hajítás (m)	Labdapasszolás (db)
1.	x	7,07	232,8	7,47	15,12
	s	0,51	59,1	2,21	5,15
2.	x	6,81	268,3	8,65	15,31
	s	0,41	65,43	2,79	4,19
3.	x	6,32	287,3	10,62	14,95
	s	0,44	78,23	2,71	3,97
4.	x	6,39	285,4	5,35	16,89
	s	0,47	66,33	0,64	3,77

18. táblázat

Osztály	$x-1,5\ s$	$x-0,67\ s$	x	$x+0,67\ s$	$x+1,5\ s$
FIÚK					
1	5,8	5,1	6,4	6,7	7,1
2	5,7	6,0	6,2	6,4	6,9
3	5,4	5,7	5,9	6,1	6,4
4	4,9	5,5	5,7	5,9	6,3
5	5,0	5,3	5,5	5,7	6,0
6	4,8	5,1	5,4	5,7	6,0
7	4,7	5,0	5,2	5,4	5,7
8	4,6	4,9	5,1	5,3	5,6
9	4,3	4,6	4,8	5,0	5,3
10	4,2	4,4	4,6	4,8	5,0
LEÁNYOK					
1	6,04	6,49	6,86	7,23	7,68
2	5,9	6,3	6,7	7,1	7,5
3	5,4	5,9	6,2	6,5	7,0
4	5,1	5,7	5,9	6,1	6,7
5	5,3	5,6	5,8	6,0	6,3
6	5,0	5,3	5,6	5,9	6,2
7	4,9	5,2	5,5	5,8	6,1
8	4,8	5,2	5,5	5,8	6,2
9	4,7	5,1	5,4	5,7	6,1
10	4,8	5,2	5,5	5,8	6,2

Helyből, távolugrás

Osztály	$x-1,5\text{ s}$	$x-0,67\text{ s}$	x	$x+0,67\text{ s}$	$x+1,5\text{ s}$
FIÚK					
1	89,0	102,7	113,7	124,7	138,4
2	91,6	107,1	119,5	131,9	147,4
3	117	131,5	143,2	154,9	169,4
4	116,7	133,3	146,8	160,3	176,9
5	124,3	140,6	153,8	167,0	183,3
6	137,2	153,5	166,6	179,7	196
7	139,5	160,6	177,7	194,8	215,9
8	155,5	173,9	188,8	203,7	222,1
9	166,5	186,8	203,2	219,6	239,9
10	189,6	206,9	220,8	234,7	252
LEÁNYOK					
1	81,2	95,8	107,5	119,2	133,8
2	87,9	102,0	113,4	124,8	138,9
3	104,5	119,4	131,4	143,4	158,3
4	112,3	127,3	139,5	151,7	166,7
5	112,2	129,6	144,2	158,5	176,2
6	126,5	142,6	155,6	168,6	184,7
7	136,1	149,3	160	170,7	183,9
8	120,1	140,5	156,9	173,3	193,7
9	130,1	146,1	159,1	172,1	188,1
10	137,6	154,1	167,5	180,9	197,4

Fekvőtámaszban karhajlítás és -nyújtás,
tenyerek a padon

Osztály	$x-1,5$ s	$x-0,67$ s	x	$x+0,67$ s	$x+1,5$ s
FIÚK					
1	-4,5	4,4	11,5	18,6	27,5
2	-1,8	6,1	12,5	18,9	26,8
3	-1,9	7,1	14,3	21,5	30,5
4	-2,8	5,5	12,2	18,9	27,2
5	-4,8	4,5	12,0	19,5	28,8
6	0,4	7,3	12,8	18,3	25,2
7	1,3	9,8	16,7	23,6	32,1
8	5,2	12,7	18,7	24,7	32,0
9	9,5	18,4	25,5	32,6	41,5
10	14,5	23,4	30,6	37,8	46,7
LEÁNYOK					
1	-1,8	2,5	5,96	9,4	13,8
2	-3,3	0,4	3,4	6,4	10,1
3	-3,4	1,5	5,5	9,5	14,4
4	-5,5	1,7	5,7	10,7	16,9
5	-4,2	1,1	5,3	9,5	14,8
6	-2,7	1,4	4,7	8	12
7	-4,3	0,2	3,8	7,4	11,9
8	-3,5	1,1	4,9	8,7	13,3
9	-1,9	1,7	4,6	7,5	11,1
10	-1,4	2,2	5	7,8	11,4

Hatperces futás (m)

Osztály	x—1,5 s	x—0,67 s	x	x+0,67 s	x+1,5 s
FIÚK					
1	703,5	828	928	1029	1153
2	875	1000	1102	1203	1329
3	963	1075	1165	1255	1367
4	916	1070	1195	1320	1474
5	795	960	1093	1226	1391
6	949	1089	1202	1315	1455
7	1018	1167	1287	1407	1556
8	1008	1147	1260	1373	1512
9	1202	1329	1432	1535	1662
10	1208	1333	1434	1535	1660
LEÁNYOK					
1	698	805	892	978	108
2	735	852	946	1040	1157
3	863	976	1067	1158	1271
4	737	903	1037	1171	1337
5	794	920	1022	1124	1250
6	914	1021	1108	1195	1302
7	861	982	1080	1178	1299
8	776	909	1016	1123	1256
9	848	959	1049	1139	1250
10	1041	1117	1178	1239	1315

Folyamatterv a gimnáziumi fiú testnevelés tanításához IV.

SIKÓ ATTILA

A testnevelési órák előtti bemelegítéshez élettani, lélektani és didaktikai megfontolások szabják meg a feladatokat, és jelölik ki az alkalmas gyakorlatokat. Mielőtt a soron következő órák tervét ismertetném, röviden leírom, hogy jelen tudásom alapján milyen elvek szerint építem föl a bemelegítést, és milyen főbb részekre tagolódnak óráim.

Ritka kivételtől eltekintve az alábbi szakaszok sorával tudom elérni a kívánt hatást.

1. A vérkeringés és a légzés fokozása. Többségében helyváltoztatások, futások sokmozgásos játékok alkotják ennek anyagát. (E rész időtartama 2—5 perc, célszerű, ha a végére a pulzusszám 100 körüli értéket ér el percenként.)

2. A főbb izomcsoportok dinamikus, de nem maximális nyújtása. (Ennek időtartama 2—3 perc, a pulzus lecsökken 90 körüli.)

3. Újabb vérkeringés és légzésfokozás, a főbb izomcsoportokat maximális összehúzódnásra és nyújtásra kényszerítő gyakorlatokkal. (Időtartama 2—3 perc, a pulzus 110-es értékig emelkedik.)

4. Speciális gyakorlatok. Az óra anyagától függően a legfontosabb ideg-izom kapcsolatok „bejáratása”. (Időtartama és a pulzusszám változó.)

5. A vérkeringés és a légzés (valamint a hangulat) fokozása. Valamilyen egyszerű egyéni, páros, váltó vagy sorverseny, összhangban az óra főbb feladataival. (Időtartama 3—4 perc, a pulzusszám felszökik 120 körüli értékre.)

A bemelegítésre 12—15 percet fordítok, ami soknak tűnhet, ha a tevékenységsor nem folyna össze az óra úgynevezett fő részével. Az órarészek alaposan átfedik egymást, hisz a bemelegítés 4. szakasza már a fő részhez tartozik, és a fő részben hosszú percekig folytatódik a szervezet további felkészítése (rávezető és kiegészítő gyakorlatok, állandó jellegű gyakorlási anyag stb.) a terhelés fokozatos növelésével.

Hasonló a helyzet az óra befejező részével. Az öncélú csillapító gyakorolgatás helyett itt célszerű elvégezni olyan konkrét feladatokat, melyek akár minden órán is szerepelhetnek (az ízületek mozgáshatásának növelése, koordinációs képességek fejlesztése: egyensúlyképesség, labdaérzék-fejlesztés stb.).

A bemelegítés ilyen felépítését pedagógiai indokolja, hogy a kezdeti túlzott feszültséget levezeti az első szakasz, illetve felrázza azokat, akik fáradtak, fásultak. Kellemes a „nyújtózkodás” a második szakaszban. A harmadik, negyedik szakasz már erőfeszítést és figyelmet igényel (kialakítja a szükséges munkahangulatot). Az ötödik rész versenyjellege pezsdítően hat és megadja az óra további menetének ritmusát.

7. óra

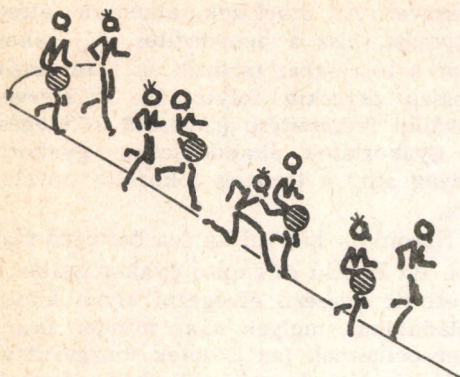
Az óra célja: Már tanult játékelemek kapcsolása, begyakorlása.

Főbb feladatok:

1. Oktatási: Labdaátvétel, -átadás mozgásban lévő társak között;
2. Képességfejlesztés: állóképesség fejlesztése a kosárlabda alapmozgásban;
3. Személyiségformálás: a tudatos, tartós figyelemösszpontosítás gyakorlása a hibátlan labdaelfogásokkal.

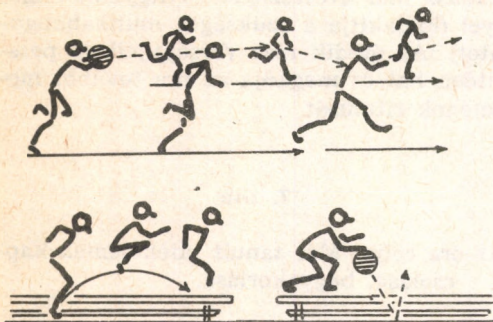
A bemelegítést kettős oszlopban való futással kezdjük. A külső sor vegyen labdát és a párok bemutatás után végezzék az ábrán látható gyakorlatot. (Nem versenygyakorlat, nyugodt iramban, egymás-

tól 2—3 méterre lemaradva nem zavarják egymást.) (37. kép.)



37. kép

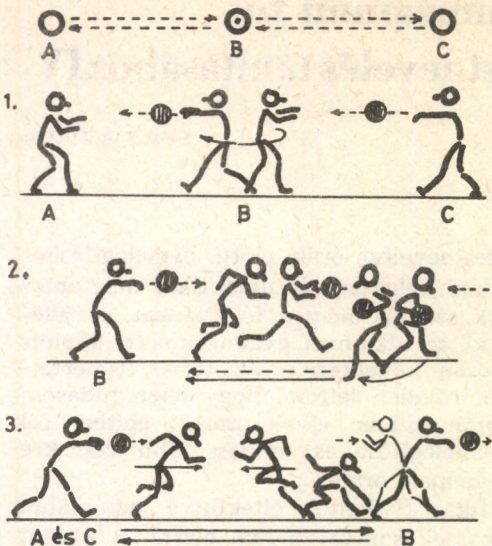
Ismételjük át a páros lefutást. Most már lendületesebben futnak, tehát nagyobb távolságot hagyhatnak a párok között. Visszafelé 3—3 padon az oldalvonalak mentén végezzék az ábrán látható gyakorlatokat. (38. kép.)



38. kép

Alakítsunk hármast oszlopot, és nyitódva a terem teljes hosszában álljanak fel a tanulók csoportonként a labdával. Az ábrason látható első gyakorlatnál a középső tanuló sarkazva forduljon. Félpercenként cseréljük a középsőket. A második gyakorlatnál a középső határozottan fusson a labdáért, álljon meg vele és sarkazva forduljon. (Ez a gyakorlat a jövő óra anyagát készíti elő.) A harmadik gyakorlat versenyszerű. Az oldalvonalnál állók fussanak középre és érintsék meg a társuk sarkát, utána igyekezzenek vissza a helyükre és forduljanak meg, mert ér-

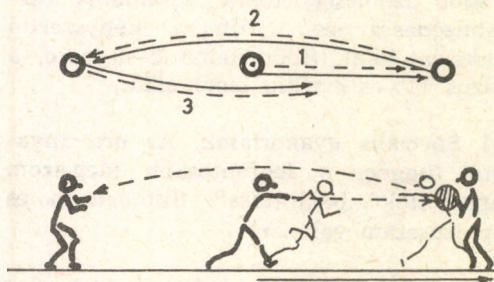
kezik a labda! 30—40 s után célszerű cserélni. (39. kép.)



39. kép

Igen fontos gyakorlat (tudatos játékelemet, a nyolcasozást készíti elő) a következő is. Ügyelni kell arra, hogy a tanulók ne adják erősen a labdát. (Kezdetben legjobb a kétkezes alsó átadást alkalmazni.) Rendezhetünk versenyt a gyakorlatból. (Melyik csoport tud több átadást végrehajtani 30 s alatt. Számolják hangosan az átadásokat.)

A hármast csoportok maradjanak együtt, de a teremben szétszórtnak helyezkedjenek el. (40. kép.)

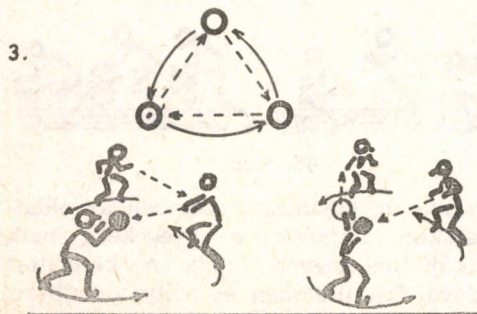
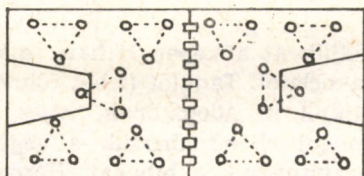


40. kép

Adogatásos gyakorlat következik ismét. Mindig az átadás irányába eső lábbal lépjenek ki. Az átadások először jobbra,

majd balra történjenek. Ezt kövesse olyan gyakorlás, amikor tetszés szerinti társhoz passzolhatnak. Számítani kell az érkező labdára, ezért egy pillanatra sem engedhetik le a karjukat! (Állandóan javítsuk az átadás mozdulatát, mert könnyű a gyakorlat, most tudnak erre is figyelni.)

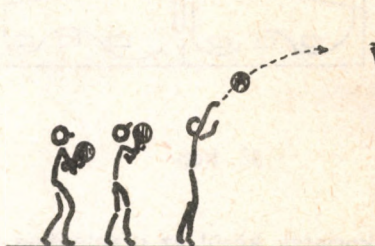
A második és harmadik gyakorlat nagy figyelmet igényel. Mindig a mozgásban lévő társ elé kell adni a labdát és ügyelni kell a távolság (4 m körül) tartására is (a két lépés ritmusa már beidegződött, tudatos ellenőrzést a lépésszabály betartása ritkán igényel). Kezdetben utánlépéssel, majd rendes futással haladjanak körbe. Félpercenként tartsunk pihenőt és változtassuk az irányt. (41. kép.)



41. kép

Kétkosaras játék következnek. Ha állandó csapataink vannak, gyorsan el tudjuk kezdeni a játékot. A múlt alkalommal tanultak gyakorlása a cél.

Levezetésnek rendezzünk dobóversenyt, kb. 4 m-es távolságról. Ahány palánk van a teremben, annyi csapatot alakítsunk. (42. kép.)



42. kép

8. óra

Az óra célja: Új játékelem megismerése a lépéslehetőségek kihasználásával.

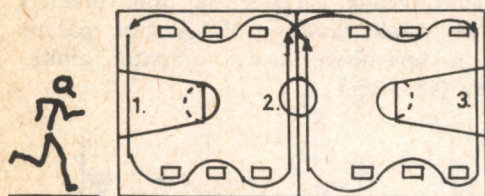
Főbb feladatok:

1. Oktatási: labdaátvétel után megállás, sarkazás, egy leütéssel fektetett dobás;
2. képességfejlesztés; a labdaérzék fejlesztése;
3. személyiségfejlesztés: annak belátatása, hogy csak a kitartó és fegyelmezett gyakorlás eredménye lehet valaminek a sikeres elsajátítása.

Ezen az órán is a kosárlabdával foglalkozunk. Ha mód van rá — véleményem szerint —, célszerű így tömörítve tartani egy-egy összefüggő mozgásanyagot. Az alacsony heti óraszám miatt még így is nagyon távol kerülhet egymástól az oktatás és a begyakorlás.

A termet a rajz szerint rendezzük be. A nyíllal jelzett útvonalon végezzék a tanulók a rajzon látható gyakorlatokat. (Az alapvonalakon balra, a felezővonalon

jobbra haladva, a zsámolyok között hullámvonalon.) (43. kép.)



43. kép

A gyakorlatok közül az utánlépéses futás közben soha ne zárják össze a lábukat, a karjukat tartsák fönt (védekező alapmozgás). Az indiánszökdelésnél két-karos lendítést célszerű végezteni. (44. kép.)



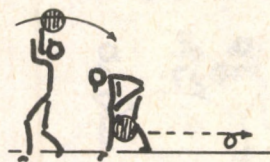
44. kép

A következő, labdaérzékét fejlesztő gyakorlatsor minden elemét kötetlenül jó végezteni (a tanulók maguk kísérletezzék ki a gazdaságos, ritmusos végrehajtást). A harmadik sor gyakorlatait maximális sebességre felgyorsítva végezzék. (45. kép.)



45. kép

Ismételjük át a képen látható, már tanult gyakorlatot. Tanulót (lehet fölmentett is) jelöljünk ki adogatónak, hogy mi a kosár mögül ellenőrizhessük a végrehajtást és javíthassuk a hibákat. Három-három padot, vagy a zsámolyokat használjuk fel arra, hogy a „visszaút” is megfelelő képességfejlesztést és terhelést tegyen lehetővé mind a labdás, mind a labda nélküli tanulók számára. (46. kép.)



46. kép

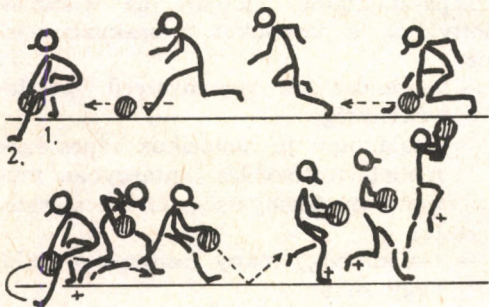
Párokban, egymással szemben az oldalvonalakon álljanak a gyerekek, csak egyikőjüknek legyen labda. A kigurított labdával két ütemben és mélyen hajlított térdekkel álljanak meg, majd egy kilépéssel passzoljanak. Utána hátrafelé fussanak

vissza a helyükre. (Végeztessük úgy is a gyakorlatot, hogy a megállás második ütemében letett lábbal kilépve passzoljanak.) Versenyt is rendezhetünk a gyakorlatból. (47. kép.)



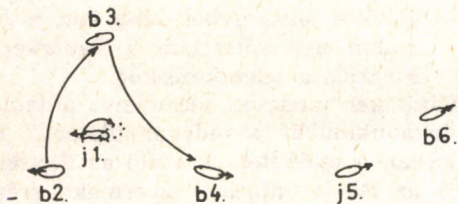
47. kép

Következik az óra fő oktatási feladata. A tanulók részéről nagy figyelmet és önfigyelmet kíván a játékelemek e sorának megtanulása. Minden részletét mutassuk be, és utána utasításra (egységenként megállítva) végeztessük. Amikor durva formában összeállt az egész gyakorlat, azokkal a tanulókkal, akik jó ritmusban hajtják végre, többször is mutattassuk be. (Tapsolással is segíthetjük a helyes ritmus kialakítását.) (48. kép.)



48. kép

A lábak letételének helye és sorrendje látható az ábrán. (49. kép.)



49. kép

Fegyelmezett tanulócsoporttal eljuthatunk odáig, hogy önszöktetés után (a labda egyszer pattanhat) is végre tudják

hajtani a gyakorlatot. Célszerű a bordással tetejére dobni, mert így együttes osztályfoglalkoztatással igen magas ismétlésszámot érhetünk el. Követelmény, hogy a gyakorlás végére minden tanuló hibátlan lépéssorrenddel hajtsa végre a játékelemsort. (50. kép.)



50. kép

Jó húsz perc maradjon kétkosaras játékra. Játék közben szorgalmazzuk, hogy fegyelmezetten és szabályosan oldják meg a védekezést.

Nem szentségtörés, ha az óra végén kicsit gyakoroltatjuk a kézállást társ segítséggel. (A sok lábmunka után — ha mi mondjuk — jól is esik tanítványainknak.)

(Folytatás a 136. oldalról.)

10. MŰVELŐDÉSI MINISZTERIUM: Statisztikai tájékoztató, alapfokú oktatás 1983/4. (I.). Tudományszervezési és Informatikai Intézet, Bp., 1984., 171. p.
11. MŰVELŐDÉSI MINISZTERIUM: Statisztikai tájékoztató, alapfokú oktatás 1983/84. (II.). Tudományszervezési és Informatikai Intézet, Bp., 1984.
12. NÁDORI L.: Az edzés elmélete és módszertana. Sport, Bp., 1981., 42—47. p.
13. NÁDORI L.—DERZSY B.—FÁBIÁN GY.—OZSVÁTH K.—RIGLER E.—ZSIDEGH M.: Sportképességek mérése. Sport, Bp., 1984., 397. p.
14. Összefoglaló jelentés a testnevelés és tömegsport helyzetének utóvizsgálatáról. KNEB jelentés, 1983., Kézirat, 18. p.
15. RIGLER E.—ZSIDEGH M.—OROSZ P.: Kondicionális képességek fejlesztésének néhány elméleti és módszertani kérdése a röplabdázás példáján (1. rész). Röplabda, 1985., 6. sz., 5—10. p.

Idejében a felvételi vizsgáról

TÓTH JULIANNA

Keressük a kapcsolatot mindazokkal, akik segítik, irányítják, véleményezik az érettségiző tanulók továbbtanulási kérelmét. Tesszük ezt azért, hogy minél kevesebb legyen a csalódott felvételiző, kevesebb legyen a felvételi vizsga eseményeit félreértelmező szülő, és könnyebb legyen a tanároknak a továbbtanulók pályaválasztását helyeselni, avagy elutasítani.

Tanszékünk legjobb szakemberei alkotják évek óta a felvételi vizsgabizottságot. Felelősséggel mondhatjuk, hogy a bizottság 8–10 tagjának a felvételi hetében zajló munkája nagyobb horderejű, mint pl. egy évfolyam vizsgáztatása. Addig, amíg egyes szakpárra 8–10-szeres a túljelentkezés, s amíg a jelenlegi felvételi rendszer van érvényben, a felvételin a rangsorba állítás és a vonalhúzás törvényzerűen létezik. Azaz lesznek, akik elkezdhetik tanulmányaikat a választott szakon, és lesznek akiket elutasít a felvételi bizottság. A sikertelenséget keserű szájjal fogadja a jelölt, még szomorúbb a szülő, és megkezdődik — az esetek 50%-ban — a kudarc okainak keresése. Igen gyakran fordulnak a szülők az intézmény vezetőjéhez, továbbá az irányító felsőbb szervekhez, és kéri a felvételin elért eredmények magyarázatát. Összevetve a felvételi vizsga korrektségét és a tanárok igyekezetét, amit a megfelelő válogatás érdekében tesznek, a szülők által megfogalmazott sérelmekkel, méginkább szükségesnek látszik az iskolákban lévő gondok és a felvételi elvárásokkal kapcsolatos tudnivalók helyes értelmezése.

A befogadó intézmény segítséget szeretne nyújtani a testnevelő tanárokon és az osztályfőnökökön keresztül a szülőknek gyermekük reális pályaválasztását illetően. A felsorakoztatott gondolatokkal a csalódott felvételizők és szülők számát szeretnénk csökkenteni. Hallani arról a törekvésről, hogy legyen nyilvános a felvételi vizsga, mondja meg a vizsgáztató

tanár az osztályzatot, írják ki a szóbeli vizsga napján a már eddig elért pontszámokat stb. Lehet, hogy jövőre már lesznek változások, de a felvételi vizsgabizottságnak akkor is rangsort kell felállítania és a keretszámok akkor is kötöttek lesznek, tehát nem juthat be minden jelentkező a számára egyetlen élethivatás-ként megjelölt intézménybe és szakra.

Valamennyi felsőoktatási intézmény jóval a továbbtanulásra jelentkezés előtt úgynevezett nyílt napot rendez. Ezen a tanszék vezetője tájékoztatást ad a felvételi követelményekről, a felvételi menetéről, az elvárásokról stb. A nyílt nap érzésünk szerint nem tölti be azt a szerepét, amire hivatott. Kevés az érdeklődő, a jelölt az ott látottak és hallottak alapján nem méri fel még egyszer az esélyeit. Így fordulhat elő, hogy az összes szakpárunkat figyelembe véve évek óta a felvehetőknak 4–5-szöröse jelentkezik testnevelés szakra.

Tapasztalataink alapján az alábbiak motiválják a tanulókat a szakválasztáshoz:

- a rendszeres, versenyszerű sporttevékenység;
- általánosan jó motorikus képességek mellett testnevelés tantárgyban mutatott eredményesség, ennek szeretete;
- családi hagyomány (testnevelő szülő, vagy rokon);
- egy sportágban kiemelkedő eredmény elérése, edzői képesítés megszerzése;
- testnevelő tanár példakép;
- magának a mozgásnak és testnevelés órának a szeretete;
- ebből a tantárgyból ötöse van és két szakot kell választani a Tanárképző Főiskolára jelentkezéskor.

Kitől kér tanácsot, véleményt a tanuló a továbbtanulási szándékát illetően? Előszörban a családtól. A szülő az illetékes, akit az iskola informál gyermeke éréséről, fejlődéséről. A gyermekét mindig edzésre és versenyre jártatni látó szülő nem lepődik meg a testnevelő tanári pálya választásakor. Kételyei nincsenek az esélyt illetően, főképp akkor nincsenek, ha gyermeke jó tanuló és a felvételin az induláshoz már a középiskolában összegyűjtött

legalább 50—55 pontot. Azaz felmérte azt a tényt is, hogy általános intelligencia nélkül — amit a többi tantárgyban felmutatott jó előmenetel jelent — a testnevelés szakra sem pályázhat lánya, vagy fia jó eséllyel. A jó alapképességekkel rendelkező, az egy sportágban kiemelkedő eredményt felmutató, vagy testnevelő tanári példaképpel bíró jelölt pályaválasztása is — az esetek többségében — reálisnak tűnik. A testnevelő tanár papa, vagy mama már gyakran — érzésünk szerint — a szülői elfoglaltság miatt sem ítéli meg kellően gyermeke felkészültségét, s mi több a jó felkészültséget — bár hozzáértése és lehetősége jobban adott számára, mint a más foglalkozásúaknak — nem is törekszik biztosítani.

A legtöbb nehézséggel az a felvételiző találja magát szemben, aki motiváló tényezőként a mozgás szeretetét, a testnevelés tantárgy és tanóra szeretetét, valamint a tantárgyban elért jó előmenetelt jelöli. „Keveset tudok; de nem itt tanítanak meg?” — kérdezi a gimnáziumi tanuló. „Én vagyok az osztályban a legjobb tornász, az atlétikai házibajnokságon szoktam indulni, szeretek kirándulni, benne voltam az osztály kosárlabda csapatában, részt veszek az olimpiai ötpróba versenyein, ötösöm van testnevelésből” — válaszolják a felvételizők, amikor a felvételin a pályaválasztás indítékairól kérdezik őket. Igaz, ezt olyankor szoktuk megkérdezni, amikor nem ismerik meg a szerezket a tornateremben, a labdákat a pályán, páros lábról rugaszkodnak el a magasugrásnál, és sorolhatnám még a megdöbentő és elgondolkodtató eseteket. Nem mondta a sportolónak senki, hogy hogyan kell jól csinálni ezt vagy azt a technikai elemet? S ha nem tudja jól csinálni, nem mondja a testnevelő tanár a tanulóknak, hogy irreális a pályaválasztása? Nem mondja azt a szülőnek, hogy egy házibajnokságon elért helyezések nem jelent elegendő tudást e területen a továbbtanuláshoz, amit a felvételi vizsgán egy szakemberekből álló bizottság előtt — akkor és ott — bizonyítani kell? Izgulás és drukok miatt nem lehet pl. eltéveszteni a rugaszkodó lábat a magasugrásnál, vagy a nyitóhelyet a röplabda pályán.

A szülő a szaktanártól és rajta keresztül az osztályfőnöktől várja a segítséget a pályaválasztás eldöntésekor. A felsőoktatási intézményekben dolgozó tanárok bízhatnak abban, hogy a középiskolában tanító testnevelők tisztában vannak a felvételi követelmények mennyiségi és minőségi szintjével. Évekkel ezelőtti óhajunk válna valóra, ha a felvételiző a testnevelő tanárnak véleményével jönne felvételizni, függetlenül attól, hogy ő javasolja, avagy sem az e szakon való továbbtanulást.

A testnevelő tanár, vagy az osztályfőnök legyen közvetítő láncszem a szülők felé. Öszintén el kellene mondani, hogy csupán a mozgás szeretete és a testnevelés tantárgyból elért jeles előmenetel sok esetben még az alkalmassági vizsga szintkövetelményeinek teljesítéséhez sem elegendők. Ennél a mérésnél, ill. megmértetésnél nincs szubjektivitás, hiszen az eredményeket mindenütt centiméterekben és másodpercekben mérjük. A feladatok a középiskolai tesztekhez kapcsolódnak és a testnevelés szakra való alkalmasságot jelzik, a majdani sikeres felvételi vizsga után. Képes lesz-e a jelölt megfelelni az elvárásoknak a 4 éves tanulmányai során? Az alkalmassági vizsgán — 3 éve vezették be — a jelentkezők 15—20%-a nem teljesíti az alapszintkövetelményeket. Az a jelölt nem felel meg, aki a 8 motoros próba közül 3-ban elégséges szint alatt teljesít, illetve nem tud vízbiztosan 50 m-t úszni. Aki rendszeres edzésben van, s aki ezt a 8 próbát életében már egyszer legalább végigcsinálta — pontos leírása benne van a Felvételi Tájékoztatóban — annak nem jelenthet gondot alapképességeiről bármikor számot adni. Az alkalmassági vizsgát a középiskolák tavaszi szünetében rendezzük, addigra kell a jelöltnek felkészülnie. A sikertelen teljesítés után még lehetősége van a diáknak a testnevelés helyett más szakra pályázni (pl: földrajz-testnevelés helyett a biológia-földrajz szakra). Az alkalmassági vizsga eredménye nem számít bele a felvételi eredményébe. Ezt is gyakran helytelenül értelmezik.

A testnevelés gyakorlati felvételi vizsgán a felvételi tájékoztatóban megjelölt gyakorlatok bemutatása és a szintek tel-

jesítése csak az alapszintet jelentik. Azaz osztályzatban kifejezve elégségest, ez kevesebb, mint az elérhető maximális 30 pontszám fele. A testnevelő tanárnak azt kellene a tanulóban tudatosítani, hogy ennél többre kell törekednie, — az útmutatóban leírtnál többre és jobbra — hiszen a tulajdonképpeni verseny csak ezen a ponton kezdődik. S itt az a tanuló kerül előkelőbb helyre, aki jól felkészült valamennyi testgyakorlati ágban, és a felvételi napján tudásának maximumát tudja nyújtani. Az értékelés után, az eredmények ismeretében — Nem nyertem felvételt, vajon miért? — együtt kellene elmélkedni diáknak, tanárnak és szülőknek, még mielőtt a felvételi bizottságokat, azoknak szakmai munkáját bírálni kezdenék.

A felsőoktatási intézmények — úgy gondoljuk — szívesen vállalnák annak az iskolai és szülői óhajnak a teljesítését, miszerint valamennyi diák ott folytathassa tanulmányait, ahol szeretné, ahol képességeit a legjobban kamatoztatni tudja, ha biztosítottak lennének a személyi és tárgyi feltételek, s ha a továbbtanulásra jelentkezés már elegendő lenne a felsőfokú tanulmányok megkezdéséhez. Pedig egyre több és jól felkészült testnevelő tanárra lenne szüksége szocialista országunknak. Ennek megvalósítása érdekében jobban fogjunk össze; szülői ház, iskolák és főiskolák, egyetemek!



Mindennapos testnevelés Borsodban

A középiskolai teljesítmény-felmérésekről

VARGA ILONA

Dr. Bakonyi Ferencnek a Testnevelés és sporttudomány 1984/3. számában jelent meg „Testi fejlettségi változások általános iskolai tanulóknál” című munkája. Ennek megállapítása, hogy „az 1965-ös felmérésben részt vevő tanulók fizikai képességbeni teljesítményei általában jobbak, mint az 1980-asoké.” Csak az állóképességi paraméterek múltak felül az előbbieket a lányoknál.

Ennek előrebocsátásával rátérek az én osztályaimban végzett év eleji és év végi felmérések értékelésére. 1976 óta végzünk teljesítmény felmérést 7 próbában. A felmért adatokat az országos átlaghoz hasonlítva értékeljük.

Két szempont szerint értékeltem a teljesítményeket:

1. Milyen a hozzánk kerülő első osztályosok képességszintje?
2. Hogyan alakul a továbbiakban az osztályok átlaga, illetve az egyes tesztek eredménye?

A most iskolánkba járó tanulók eredményeit vettem vizsgálat alá: 1 negyedik, 2 harmadik, 2 második és 2 első osztály felméréseit elemeztem. Ezek gimnáziumi és egészségügyi szakközépiskolai osztályok.

Az első osztályok év eleji felmérésének eredményei:

Négy év első osztályosainak teljesítménye 48,14%, tehát az 1974-es országos átlag alatt van. Ezen belül van 42% és 55%-os osztályátlag is. Ez az átlag a következő hét átlagból alakult ki:

60 m futás	45,1 ⁰ / ₀
súlypontemelkedés	69,3 ⁰ / ₀
tömöttlabdadobás	33,2 ⁰ / ₀
600 m futás	63,3 ⁰ / ₀
labdapasszolás	45,1 ⁰ / ₀
négyütemű gyakorlat	63,1 ⁰ / ₀
karhajlítás	27,5 ⁰ / ₀

1. sz. táblázat

Oszt.	1	2	3	4	5	6	7	Össz.
I. b. év elején	29,5	82,7	28,1	50,9	33,1	63,1	6,8	42,05

I. c. év elején	47,4	68,9	27,9	61,3	45,3	67,7	15,3	46,5
-----------------	------	------	------	------	------	------	------	------

1. felmérés 60 m futás.
2. felmérés súlypontemelkedés.
3. felmérés tömöttlabda dobás hátra.
4. felmérés 600—800—1000 m futás.
5. felmérés falrapasszolás.
6. felmérés 4 ütemű gyakorlat.
7. felmérés fekvőtámaszban karhajlítás.

Ez az utóbbi a leggyengébb és ebben az átlagban a 6,8⁰/₀ és a 43⁰/₀ egyaránt megtalálható. Lányokról lévén szó, ez ismert probléma, de a 43⁰/₀ mutatja, hogy ezen a téren is lehet eredményt elérni. A következő gyenge pont a tömöttlabda dobás hátra, szintén erő, a gyorsasági erő mérője. Hasonlóan gyenge a rövid távú futás és a labdapasszolás eredménye. Mindkettő az országos átlag alatt. És az ügyesség, a labdaérzék 10—14 éves korban fejleszthető leginkább, középiskolában már kevesebb eredmény érhető el ezen a téren. Az állóképességi tesztek eredménye *Bakonyi* megállapítását igazolja. Ezek a teljesítmények javuló tendenciát mutatnak, jobbak az 1974-es országos átlagnál. Egyetlen, a súlypontemelkedés, amelynek eredménye nem egyezik az előző felmérés eredményeivel. Kiemelkedően jobb, mint az 1974-es felmérés eredménye. Ez már kezdetben is jobb volt az országos átlagnál.

Ez az értékelés azt bizonyítja, hogy a hozzánk kerülő tanulók teljesítménye általában csökkenő tendenciát mutat.

Hogyan alakul a továbbiakban az osztályok átlaga, illetve az egyes tesztek átlaga?

Nálunk az első év végére átlag 15⁰/₀-al javul a teljesítmény. Az első év végi felmérések átlag eredménye 63,1⁰/₀, de az egyes tesztek közötti aránytalanság megmarad. Második osztályban év elején közel az első év végi szintről indulnak, és a második év végi átlag hasonló, de alacsonyabb, mint az előző év végi: 61,6⁰/₀. Megindult a lassú romlás. Szembetűnő az év végi eredményekhez viszonyítva a következő év elején megmutatkozó romlás. Szinte minden osztályban megfigyelhető, de leginkább a másodikból a harmadikba való átmenetnél. Ez mutatja a nyári szünet kihasználatlanságát, a mozgásszegény, tunya életmódot, a rendszeres testmozgás hiányát. (Lásd: 2., 3., 4. táblázat!)

2. sz. táblázat

II. B Oszt.	1	2	3	4	5	6	7	Össz.
-------------	---	---	---	---	---	---	---	-------

I. év elején	58,5	77,—	27,5	71,5	46,—	75,—	35,5	53,3
--------------	------	------	------	------	------	------	------	------

I. év végén	59,5	83,5	44,5	86,—	67,—	78,—	43,—	63,33
-------------	------	------	------	------	------	------	------	-------

II. év végén	37,—	75,78	41,05	74,—	61,—	74,5	43,5	5811
--------------	------	-------	-------	------	------	------	------	------

II. C Oszt.	1	2	3	4	5	6	7	Össz.
-------------	---	---	---	---	---	---	---	-------

I. év elején	34,28	71,12	40,85	82,94	26,—	67,35	31,49	50,61
--------------	-------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------

I. év végén	49,26	62,12	43,63	76,87	48,48	74,24	43,03	45,64
-------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

II. év végén	52,35	78,23	43,23	77,57	47,05	72,94	41,76	59,6
--------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------

3. sz. táblázat

III. B Oszt.	1	2	3	4	5	6	7	Össz.
--------------	---	---	---	---	---	---	---	-------

I. év elején	33,63	83,63	34,54	59,54	49,09	63,8	39,03	51,9
--------------	-------	-------	-------	-------	-------	------	-------	------

I. év végén	45	85,8	27,04	77,5	66,95	63,09	56,08	60,2
-------------	----	------	-------	------	-------	-------	-------	------

II. év végén	49,59	85,	48,75	78,75	69,16	82,08	54,58	66,81
--------------	-------	-----	-------	-------	-------	-------	-------	-------

III. év elején	36,66	78,33	43,33	48,33	65,41	63,75	39,58	53,62
----------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

III. C

Oszt.	1	2	3	4	5	6	7	Össz.
I. év elején	34,07	72,96	30,37	66,66	48,88	70,37	22,96	50,1
I. év végén	48,7	85,4	44,2	90,3	74,4	74,8	34,5	64,3
II. év végén	45,7	68,21	41,42	80,35	50,71	82,5	46,78	59,38
III. év elején	33,57	76,89	42,41	60,35	58,27	68,57	31,37	52,58

4. sz. táblázat

IV. B

Oszt.	1	2	3	4	5	6	7	Össz.
II. év elején	41,23	58,43	39,06	56,12	52,81	41,93	37,18	46,68
II. év végén	60,34	76,89	56,2	82,41	69,65	77,14	45,86	66,92
II. év végén	38,1	86,27	68,5	64,09	63,34	74,04	47,96	58,8
III. év elején	0,93	70,62	55,—	55,33	58,12	71,37	30,31	54,52
III. év elején	40,66	73,	53,66	48,33	58,75	72,75	36,5	54,8
IV. év elején	39,03	78,75	58,12	52,06	53,90	74,64	40,	56,64

Egy negyedik osztályban tanítok, ennek eredményeit érdemes végignézni, itt elemezhető a folyamat egészében. Ez az osztály nem igazán jellemző, mert az egyetlen vegyes összetételű évfolyam iskolánkban: 8 fiú és 24 lány tanulója van. Eredményeiket a 4. számú táblázat mutatja.

A karhajlítás, tömörtlabdadobás a többi lányosztályhoz hasonlóan a leggyengébb, bár a néhány fiú viszonylag jó eredménye még elfogadható teljesítményt produkált. A 60 m-es futás nagyot javult első év végére, azóta viszont visszazuhant az induló érték alá. Ez a lányok elnehezédését mutatja ugyanúgy, mint a hosszú távú futás. A kezdeti nagy javulást nagy visszaesés követte. Ugyanakkor a négyütemű gyakorlat, mint állóképességi teszt közel megtartotta az első év végére elért szintet. A súlypontemelkedés a legjobb eredményt mutatja. A négy év folyamán különös hullámváz figyelhető meg, ami újra az életkori sajátosságokra vezethető visz-

za: az izomzat negyedik osztályra igazodik (erősödik meg) az új súlyelosztáshoz.

Az előző számok egyértelműen bizonyítják, hogy a heti 2—3 testnevelés óra a négy év távlatában csak a szintentartásra elegendő.

A felmérés gyakorlatait az 1978-ban megjelent teljesítményfüzet tartalmazza, részletesen ismerteti az egyes gyakorlatokat és táblázatokat közöl az egyes iskola-típusokra, osztályokra lebontva, amelyek az összehasonlítást teszik lehetővé a tanulók teljesítménye és az országos átlag között. Nagyon fontos a gyakorlatok egy-séges értelmezése, a leírtak pontos betartása, megkövetelése a tanulóktól. Így tudunk azonos alapú összehasonlítást tenni.

A teljesítményeket a tanulók eddig a teljesítményfüzetben vezették. Ebben a tanévben nem kaptunk teljesítményfüzetet, a gyerekek viszont igényelték az eredményeik rögzítését, ezért felmérő lapokat stencileztünk. Ezen végigkísérhették saját fejlődésüket a négy év folyamán.

A testnevelés érdemjegyben bekövetkező változást a következőképpen értékelem: az év eleji felmérést alapul véve év végén az 5%-nál nagyobb javítást jeles részjeggyel jutalmazom. Ha +, — 5% határig tartja az év eleji eredményét, négyest kap, 5%-nál nagyobb mérvű romlás, hármas érdemjegy. Különösen nagy romlás, ha nem sérülés vagy betegség miatt következett be: kettes. Aki év elején magas átlagot produkál, annál kisebb javítást, szintentartást is jelesnek veszek (85% felett). Nagy jelentősége van az egyéni elbírálásnak. Év elején egyénre szabott célkitűzések előzik meg az éves munkát. Az egyén gyenge pontjainak kiküszöbölése a cél, valamint a teljesítmény fokozása.

A felmérésekkel kapcsolatos megállapításaimból önként adódik munkám súlypontozása, a gyenge pontok fokozottabb edzése. Ennek módszertani kidolgozása a tanmenetben történik, illetve a lehetőségek javítása állandó feladat annak érdekében, hogy minél teljesítőképesebb osztályokat tudjak kibocsátani kezem alól.

Az adatok a Szigetvári Zrínyi Miklós Gimnázium és Egészségügyi Szakközépiskola tanulóirol készültek.

Népi sportjátékok

ANDOR GYÖRGY

Kezembe akadt egy könyv: a Magyar-ságismeret sorozatban, a Franklin Társulat kiadásában Lajos Árpád, A magyar nép játéka címmű könyve. Bár a kiadás nem jelöl évszámot, a munka feltehetőleg az 1940-es évek elején látott napvilágot, esetleg a 30-as legvégén. A szerző így ír erről — és a gyűjtés helyszíneiről, módjáról:

„A magyar népi játékokat 1937 óta gyűjtöm.

A Palócföld, az Alföld és a Dunántúl vidékein végzett vándorútjaim közben gyakran elvetődöm a puszták, falvak, tanyák gyermekeihez s velük megbarátkozva, köztük elmerülve figyelgetem játékaikat...

A játékok gyűjtésére a bennük rejlő nemzeti és nevelő értékek felismerése csábított. Minél több népi társasjátékot ismerlek meg, rajtuk keresztül annál több oldalról tűnik elém a magyar nemzeti sport és mozdulatművészet ősi, eredeti arca.”

Lajos Árpád kitűnő néprajzkutató, a népi játékok kiváló ismerője. S mivel e gyűjteménye ma már többnyire csak könyvtárakban lelhető fel, érdemes kicsit még idézni előszavából és bevezetőjéből:

„... Ezek nélkül a játékok nélkül a nevelő áldásos munkája nem elég a gyermeknek, zsendülő egyénisége egy bizonyos fokig bírja az oktatónak s nevelőnek reá gyakorolt hatását miközben nevelőjétől az eljövendő életre irányítást kap, de játékos formában utat keres a természetes, magától induló fejlődés és kibontakozás útján is, s játékaival testi-lelki képességeinek kifejlesztésében önmagát segíti.

Ezek a játékok részben a testet edzik, erőteljessé, ügyessé, széppé teszik a mozdulatot, de mivel a gyermek társas életében alakulnak ki, természetes előzményei a gyermek lelki fejlődésének is.

Hogy mennyire az életet jelentik a gyermek számára, már az is bizonyítja, hogy maga és társai érdekében szívesen engedelmeskedik. A maga érdekében azért,

mert tudja, hogy megszegése esetén társai kizárnák, a többiek érdekében azért, mert az együttjátékok ellenfeleikkel szemben gyakran egymásra vannak utalva. A játék-törvények betartása eléggé nehéz dolog. A gyermeknek sokszor nagy önfegyelmező erőt kell kifejtenie, hogy megállja a helyét. Gondoljunk csak a fiúk mérkőző és kezűgyességi játékaire, mennyire próbára teszik ezek a gyermek kintartását és türelmét!...

Mint nevelő eszköz, a játék felér a tornával, sőt sokban felette áll. Igaz, hogy a torna is játék, de irányított játék s a gyermek lelki szükségleteinek nem mindig felel meg. A nevelőből kiinduló külső irányítás, a gyermekeknek szabványosított mozdulatokra való nevelése önmagában véve egyoldalú. Hátterbe szorítja a gyermek egyéni kezdeményezéseit. Ezzel szemben a játék, mivel önként, mintegy belső, lelki irányításra indul meg s ugyanakkor önfegyelmezésre szoktatja a gyermeket s társas érzékét is fejleszti, már az önnevelés csiráit hordozza magában.

Felmerül az a kérdés, hogy milyen szerep vár népi játékainkra a jövőben? A felelet sokféle lehet, de valamennyinek az értelme az volna, hogy a magyar gyermeknevelés, sőt a nemzeti sport- és táncoktatás terén hálás szerep vár rájuk...

S ha valóban sikerülne ezeket átmenteni a városi gyermekek körébe, önként nyílna meg az út a magyar ifjúságnak játékaiban is magyarrá nevelésére s ennek nyomán a magyar sport és mozdulatművészet (tánc) népi, nemzeti irányú felvirágoztatására is...

A mostani gyermekjátékok népünk ősi szokásvilágából és költészetéből különféle lakodalmi és fonószokásokat, régi varázsló szertartások maradványait, régi népdalokat, táncdalokat, táncokat és mesetörödelmeket őriztek meg. De már részükben a felnőttek életéből rég letűnt, történeti emlékek is lappangnak. Különösen fontosak a régi háborús és katonaidők emlékei. A várháborúk valamikor híresek voltak népünk életében is. A magyar falvak, tanyák gyermekei játékos formában át is élték. (V. ö. Honvédelmi játékok kézikönyve.)

Ime a testi, az akarat, a közösségi stb. nevelés egy jó módszere. Egy módszere, mert a fenti idézettel nem azt akarom

mondani, hogy csak a játék, a sportjáték nevelő hatású, a torna például nem. Lajos Árpád sem ezt akarta mondani, csupán — csupán? — a játék igényére és nevelő hatására (még a hazafias nevelésben is kívánta felhívni a figyelmet. Mert való igaz: a közös játék önfegyelemre, közösségi érzésre és viselkedésre nevel, így kiegészítőként, kirándulásokon, iskolai versenyeken, napköziben és számos más alkalommal, számos helyen alkalmazható. Hogy sikerült-e átmenteni e játékokat? Mára vagy a városba? Sajnos nemmel kell felelnem. Elképzelhető ugyan, hogy egy-egy tanár foglalkozik e játékokkal, a többség azonban nem. Ám ebben nem csak ők a hibásak: a szülők, a televízió, a mozi és még sok minden. De erről majd később.

A játék céljával, lényegével számos filozófus, pszichológus, pedagógus stb. foglalkozott, rengeteg elmélet és meghatározás született, itt még a legfontosabbak bemutatására sincs lehetőségem. A játékot a továbbiakban mint nevelőeszközt, a kötött és a szabadidő hasznos eltöltése eszközeként értelmezem, eltekintve minden erőltetett meghatározástól. S ha esetenként nem csupán sportjátékokat bemutató írásokra hivatkozom, annak az oka egyszerű. A népi eredetű sportjátékokat (is) elsősorban a néprajzosok gyűjtötték, írták le. Ők — érthetően és helyesen — a népit tartották fontosnak, nem a sportot, így e gyűjtemények egy részét teszik csak ki a kimondott sportjátékok.

Az utóbbi időben divat lett a népi sportjátékokkal foglalkozni, Helyesebben: bemutatni ezeket. A Népsport sorozatban közzölt, a televízió szintén sorozatban mutatót be népi játékokat, sportjátékokat. Ugyanakkor tapasztalataim szerint ma kevesebb népi sportjátékot ismernek (falun is), mint amennyit én játszottam a negyvenes évek végén, az ötvenesek elején — a fővárosban. Az akkori játékok kimentek a divatból, ma a foci, a kerékpár, a motor, az egyéni vagy páros elektronikus játékok a divatosak — számomra teljesen érthetően. A gyerekek maguktól nem fognak kutatni, megismerni régi játékokat, még az újabbakat sem (a grundbirkózást például, mely csak némileg új). Nekünk kell megtanítani őket. Hogy

honnan, ha mi sem ismerjük? Ezért szeretnék ajánlani néhány kitűnő könyvet.

Az énekes-mozgásos játékok (kezdve a Zsip-zsup, szalmazsup címűtől az úgynevezett párosítókig, a nagyobbak játékaig) legnagyobb gyűjteménye A magyar népzene tára nagy sorozat Gyermejjátékok és Párosítók című köteteiben található. Ma ezek a játékok — számtalan gyűjtemény jelent meg az említett könyvön alapulva — elsősorban a bölcsődés, az óvodás és a kisiskolás korúaknak ajánlhatók. A magyar népzene tára zenei beállítottságú, nem írja le részletesen a játék menetét, és csak nagyobb könyvtárakból szerezhető meg. Ezért az esetleges érdeklődőknek inkább a népszerű kiadványokat ajánlom.

1982-ben jelent meg — és még ma is megszerzhető — Gágyor József gyűjtése a Gondolat Könyvkiadónál: Megy a gyűrű vándorútra — Gyermejjátékok és népi mondókák címmel. A többszáz játékot bemutató könyv bevezetőjében Lajos Árpáddal összecsengő szavakat ír le Gágyor József:

„A játék amellelt, hogy szórakoztat, hogy kedvtelés és sport egyidőben, előkészít az életre is. A kommunista nevelés úgyszólván minden területét magában rejtí. Elmélyítí a gyermek érzelmeit, növeli esztétikai érzékét, megmozgatja fantáziáját, fejleszti testi erejét, ügyességét, bátorságra, óvatosságra, kitartásra szoktatja. Elmélyítí az ifjú ember hazafias érzelmeit, növeli életörömét, fejleszti rögtönzőképességét, és serkentőleg hat zenei készségének kialakulására. A gyermek a játékszabályok betartásával kénytelen magát alávetni a közösség törvényeinek, ami nem kis mértékben növeli benne a felelősségérzetet. A játékban, akárcsak a népmesékben, a szereplőknek csak igazságos küzdelem árán sikerül kivívniuk az elsőbbséget, a győzelmet. Ennélfogva a játék nagyban hozzájárul gyermekeink igazságérzetének és józan ítélőkéességének fejlesztéséhez is.

A gyűjtés és a feldolgozás során a játékokkal kapcsolatban számtalan gondolat villant fel bennem. Ezek attól függően változtak, hogy milyen nézőpontból tekintetem a játékokra. A nézőpontok megadása nélkül hadd idézzek most néhány felvilágosító gondolatot: A játék az ifjúkor töndöklő napja, melynek sugaraí a felnőtt

ember életét is bearanyozzák. Játék nélkül az élet olyan lenne, mint csillag nélkül az égbolt, vagy virág nélkül a rét. A játék a gyermek vágya, hogy már felnőtt legyen, s a felnőtt álma, hogy újra gyermekké váljon. A játszó gyermek olyan, mint a szárnyát próbálgató madárfióka. A játék a gyermek szabadsága, a gyermek lélekzetvétele és egyensúlyi állapota; a lehetőség és a vágy közös nevezője. A játék a cselekvés gyönyöre. A játék a jellem kovácsa. A játék a nyelvi folyamatoság láncszeme. A játék az anyanyelv és a hazaszeretet hajszálgyökere. A játék a békéért vívott harc legszelídebb fegyvere. A játék a béke aranypillére."

Ahogy József Attila mondja:

„... Jó szóval oktasd, játszani is
engedd
szép, komoly fiadat.”

És ahogy a másik költő, szintén költészetünk egyik legnagyobbika, Nagy László írja:

„... játszának s a verejték előtt
Játszottam valaha méhdöngésben
kölyöklélekkel harangzúgásban...
... Játék, idea édesen egy volt
csillagok kölyke amikor voltam...”

Az eddigiekkel egybevégezően nyilatkozott Kodály Zoltán is:

„Aki nem szereti a magyar népet, leg hamarabb a gyerekeken át fogja megszeretni, amint e játékok varázslatos kaleidoszkópjából felé sugárzó, s a pajkos hetykeségtől gyengéd ellágyulásig váltakozó száz arcát figyeli és megismeri. Ezért a nevelő nem lehet el a játékok beható ismerete nélkül. Szomorú gyermekkorra nyomait holtáig viseli, aki úgy nőtt föl, hogy nem volt része bennük. Annak nincs sürgősebb teendője, mint utólag megtanulni, beleélni magát, mert enélkül nem férközik a gyermek lelkéhez.” Az elhangzott mondatokat Kodály Zoltán éppen a fentebb említett A magyar népzene tára Gyermekjátékok kötete előszavában írta le. Másutt ezt állapítja meg:

„Másképp nagy e játékok tisztán emberi értéke is: fokozzák a társas érzést, életörömet. A mai gyermek koravénsege ellen nincs jobb orvosság. Nálunk már az óvodából kinőtt gyermek sem igen tartja

magához valónak a játékot. Ezt ne hagyjuk annyiban. Bátorítsuk fel a nagyobbakat is; ne restelljék, ha kedvük telik benne. Minél hosszabb a gyermekkor, annál harmonikusabb és boldogabb lesz a felnőtt élete.”

E sorok 1937-ben láttak napvilágot. Hol volt akkor még a televízió, a magnó, az utcán is hallgatható fülhallgató magnó, a zsebrádió, az elektronikus és nem elektronikus, hozzáférhető áru játékok tömege! Azóta még jobban elfelejtettünk igazán, mozogva (esetleg énekelve is), csoportosan játszani. Divat lett ugyan a tenisz, a szörf, de hol lehet ezeket rendszeresen csinálni? És mennyi pénzért? A népi sportjátékoknak éppen az a lényegük, hogy alig van hozzájuk valamire szükség. Az eszközök házilag elkészíthetők (technikai nevelés), a szabályok egyszerűek, csak egy kisebb-nagyobb tér és egy csapat gyerek kell hozzájuk. Meg egy pedagógus, aki megtanítja az apák, az anyák által már elfelejtett, esetleg meg sem ismert játékot.

Az egyik legutóbb megjelent játékösszeállítás bevezetőjében írja Zelnik József (Gyermeki játékok. Népművelési Propaganda Iroda. Válogatta Zelnik József):

„Megfogyatkozva időben és türelemben, játékot már csak boltból veszünk. Adósságunkat játékegyekkel tudjuk le. A gyermek megvásárolt szeretetével kapcsolatunkat átengedjük az üszkösödésnek. Már ritkán játszunk együtt velük, s már soha nem jut eszünkbe, hogy játékot készítsünk nekik, vagy esetleg megtanítsuk őket a készítésre...”

A gyermek játékein keresztül alakítja ki viszonyát az élethez, a társadalomhoz és a kultúrához.

Utánzójátékaival eljövendő munkájára, hivatására készül fel.”

Nagy az adósságunk. Nemcsak mint szülőknek, hanem mint tanároknak is. Meg kell tanulnunk játszani és együttjátszani. Ehhez néhány könyv, cikk:

Kresz Mária: Hagyományokba való belevetés egy parasztfaluban, Bp., 1949.

A magyarság néprajza IV., Bp., én.

Hajdú Gyula: Magyar népi játékok gyűjteménye, Bp., 1971.

Hamvai Vilmos: Játék és pedagógia, Pedagógiai Szemle, 1968.

A tatai testgyakorda megalakulása 1845-ben

DR. BOGNÁR LÁSZLÓ

Nagyon kevés írásos anyag maradt meg hazánk testkultúrájának történetéből.

Ezért e rövid, kis részlet, mely Nagy Márton önéletrajzából maradt ránk hasznos adalék lehet a hézagpótláshoz. Általa bepillantunk a szabadságharcot közvetlenül megelőző időszak testi nevelésébe.

Hogyan alakult meg és működött Magyarországon az első vidéken felállított testgyakorda? Kik lehettek ennek a tagjai? Milyen mozgásformákat és testgyakorlati ágakat használtak fel — mintegy 140 évvel ezelőtt — egy kisvárosban az ifjúság testi képességének a fejlesztésére?

Minderről természetesen nem egy szakember, hanem egy paptanár önéletrajzából értesülhetünk. (*) Nézzük el neki, amikor a gyakorlatok anyagát nem részletezi, és hogy a számunkra oly fontos dolgokról épp hogy említést tesz.

A testgyakorda létrehozása Dr. Nagy Márton nevéhez fűződik, aki az 1844—47-es években a Tatai Kegyesrendi Gimnázium igazgatója volt. Célja volt, hogy az iskolák minden igénynek megfeleljenek, így a jellem a szellem és a testi nevelésnek is. Így első teendője volt — ahogy visszaemlékezésében kifejti — a testgyakorda és az uszoda létrehozása. Ennek érdekében 1845 tavaszán a pesti testgyakordához fordult segítségért. Felkérte annak mesterét a tervek elkészítésére.

„Ezután kijelöltük a helyet és hozzáfogtunk a munkához, hogy még azon tavasszal megkezdjük a hasznos mulatságot a testi képességgel. Testgyakordánk veze-

tésére az említett Clair mester egy magyar tanítványát bízta meg. Így május elsejével megkezdhettük a gyakorlászatot. Ez a pesti után az egyetlen volt, sőt midőn Clair úr — elkészülvén az egész — megnézte, jobban tetszett neki a pestinél. Lett is nagy láрма a lapokban. Jöttek is nézők vidékről, sőt távoli helyekről is megszemlélni az intézetet!” Abban az időben tehát ez nagy kuriózumnak számított és igen „modern” tornaklub lehetett.

Nézzük meg kik lehettek e híres intézmény tagjai?

„Nem csak a tápintézet és a gimnázium tanulói, hanem minden tanulója a városnak a különböző szakmák tanoncjai is, — akik jó tanulmányi eredményekkel bírtak és befizették a jelképes tagsági díjat.”

Leánytanulókról azonban nem tesz említést.

Milyen ruházatban végezték a gyakorlatikat?

„Minden tanoncznak saját gyakorló ruhája volt fehér vitorlavászonból, rajta pedig a testgyakorda jele.”

Milyen mozgásformákat és testgyakorlati ágakat használtak fel az ifjúság testi képességére?

Leírásban inkább az eseményeket említi, és csak keveset tudhatunk meg az intézményben végzett gyakorlatok anyagáról, formájáról és oktatási módszereikről. A következőkről tesz említést: Vonulások zászlóval és anélkül, — gimnasztika szerekkel és szerek nélkül, különböző alakzatok kialakítása, — szerepelnek még a legkülönféle ugrások és mászások. A testgyakorlati ágak közül felhasználták a vívást, a birkózást és az úszást, valamint a magyar táncot. A jóidő beálltával a gyakorlatozást a szabadban végezték. Ezekről elszórtan a különféle ünnepségek leírásából értesülhetünk. Az ilyen bemutatókat nagy érdeklődés kísérte és szórakoztató eseményei voltak a kisvárosnak. Ezeket előre kihirdették. Emeljünk ki ezek közül példaképpen egyet, mely a „Gimnasztikai kirándulás az erdőbe” címet viseli az önéletrajzban. „A

* Az önéletrajz a Piarista Rendi Levéltárban található a 187-es dobozban, a „Nagy Márton kéziratban fennmaradt művei” címszó alatt. (Budapest VIII., Mikszáth K. tér 1.) A testgyakordáról szóló rész a 159—166. oldalon van.

tanulók zene mellett masíroztak az erdő felé és sok szülő és ismerős követte őket. A játék és a szabad ég alatt — mezeileg készült — ebéd után a gyakorlatozás délután kezdődött. A zenés alakzati vonulások és a gimnasztikai gyakorlatok után ügyes mászkálásokat és ugrálásokat mutattak be. Ezután jöttek a nagyobbak a tornavívó eszközeikkel. A tornászok 15—16 éves ifjak valának. A vezetőjük felállítá és rendezé őket. Azok mereven néznek egymásra, még jele nem adatik a vívásnak. Amikor megadatik pedig a jel, mint megannyi hős megrohanák egymást az ellenében lévő. Mindegyikük igyekezett felülkerekedni bajtársán.”

— Érdekes epizódként értesülünk arról is, hogy „két főhadnagynak nagyon megtetszett az ifjak ügyessége, s kedvök kerekedett velük a megvívásra. A vívómestertől engedélyt kértek a vívhatásra, ki őket hozzám igazítá. Én nem találván még tanonczaimbán a megvívhatáshoz elegendő tehetséget vonakodtam beleegyezni. Azonban az ismételt kérés után megnyugodtam a megkísérlésben. A vívómester a két főhadnagy ellenében beállít három 15—16 éves ifjút, kik a legügyesebbek valának. És ezen előzmény után megkezdődik a kemény vívás. — És a három ifjú a legnagyobb bámulás és helyeslés mellett elüzi és teljesen legyőzi a két főhadnagyt. Miben azok — a három ifjú győzelmét illetően — teljesen belenyugodtak. Nekem pedig az adott engedélyért köszönetet mondanak. Ezután még rákezdtek a csárdás és egyéb táncdarabokat.”

A testgyakordához *uszoda* is tartozott. A testi nevelésre ezt a kiváló sportágat a tatai tó tálcán kínálta. Amennyire lelkesedtek a testgyakorda létrehozásáért a város előljárói, annyira gáncsolták az uszoda létrehozását. Azonban a sok ellenvetés dacára is Nagy Márton 1845 nyarára elkészíttette.

A testgyakorda vezetője lett egyben az úszómester is. Segítségül melléje egy sorállományos katonát küldtek a Komáromi Katonai Parancsnokságtól. Komáromból rendelték meg — igen komoly költségvetéssel — a terveket. A parton öltözőház volt. Sajnos az uszoda kinézetéről és méreteiről nem tesz említést. Mindössze ennyit tudhatunk meg róla:

„Annyi vendég sereglett össze az uszoda ünnepélyes megnyitásakor, hogy az csaknem elsüllyedéssel fenyegetett!” Nagy méretű lehetett tehát és fahíd köthette össze a tó partjával. Az uszoda szétszedhető volt. (Erről a tatai rendház „História Domus”-ából értesülhetünk).

Valószínűleg a téglalap alakú vízfelületet minden oldalról széles stég szegélyezhette. Innen lehetett rajtolni, ugrálni és kezdő úszókat kísérni.

Így tártá elénk a néhai gimnáziumi igazgató önéletrajzában a tatai testgyakorda megalakulását és működését. Befejező sorai a következők:

„És így már nem hiányzott semmi, ami a testi képzés fejlesztésére szükségeltetett volna!”

Mi is csak elismeréssel szólhatunk a maga idejében haladó és úttörő intézményről, mely valóban jól szolgálta a kisváros ifjúságának a testi nevelését.



Mindennapos testnevelés Borsodban

ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK

ÖRDÖGKERÉK

Az „Ördögkerék”-nek elnevezett állványával földbe betonozandó, de mobilis támasztornaszer, játszótereken, szabadtéri tornapályákon állítható fel. Az „ördögkerék” tulajdonképpen állványra szerelt forgó tengelyen 2 db, egymáshoz képest 90°-al mereven elforgatott egységből áll. (1. ábra.)

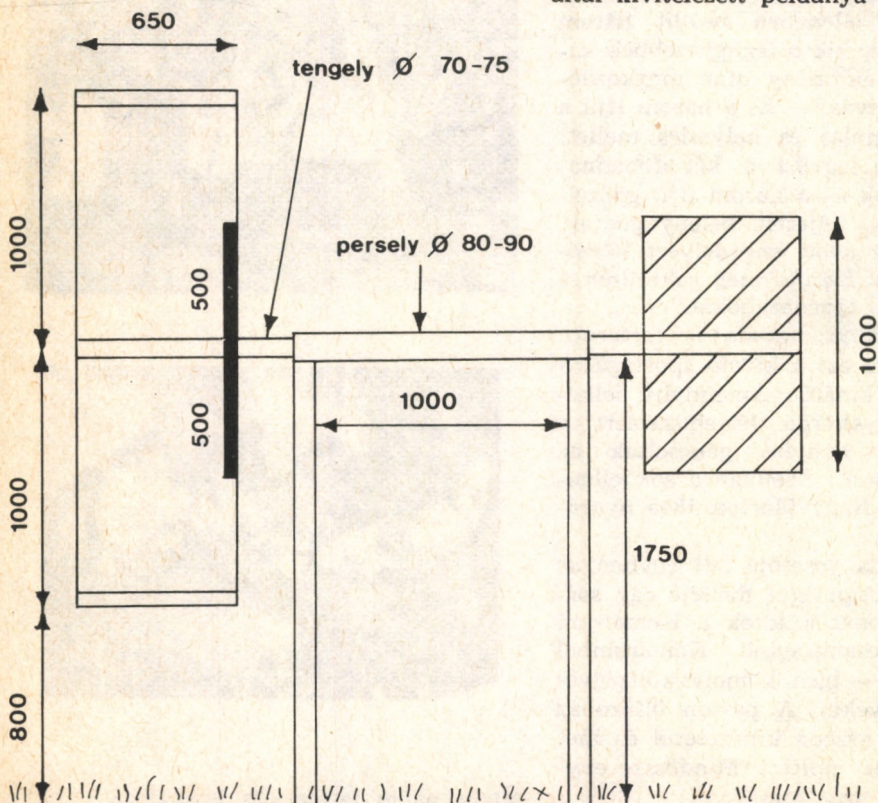
A kerék hajtását — a forgási irány és az arcirány egyéni variálásától függetlenül — a játékosok többnyire mellső támaszban, ritkábban a forgófogantyút hónuk alá fogva és felkarukon függve végzik. Felváltva mindig az a játékos, aki a földön tartózkodik, előre lépdelve tolja a forgófogantyút. Forgás közben a játéko-



sok egynegyed fordulatonként érnek talajt váltakozva és mindig a tengely túloldalán lévők követik egymást.

Nyugalmi helyzetből a szert a játékosok a majdani talajtérés sorrendjében veszik birtokukba. A 3-as és 4-es számú játékos lábtámasz segítségével az 1-es és 2-es ez alatt földön állva rögzíti a szert.

A leninvárosi 2. sz. Általános Iskola sportudvarán egy db szocialista brigádok által kivitelezett példánya kb. másfél éve





működik 2—3 apróbb sérüléstől eltekintve *balesetmentesen*. (1—5. kép.) A forgógó-gantyú bizonytalan, rossz fogása esetén leléphet a játékos a baleset megelőzését célzó tengelylemezre. A forgóegységek belső oldalán felerősített $0,5\text{ m} \times 1\text{ m} \times 0,5\text{ m}$ -es háromszög alakú vaslemeznek is védő feladata van.

Nagyon népszerű. Mivel a kereket a játékosok önerőből hajtják, játék, szórakozás közben erősítik azokat az izomcsoportokat, melyek igénybevétele a növekvő szervezet fejlődését harmonikussá teszi.

A szert 11—12 éves kortól ajánlom, szerencsés, ha a játékosok közel azonos súlyúak, $\pm 5\text{ kg}$ nem számít.

Az „ördöggereket” 2—4 játékos használhatja egyszerre. Élettani hatása:

vállöv

karfeszítő izom

erősítő

lábfejítő izom

Egyensúly és kineztiétikus érzéket fejleszt:

Pozitív erkölcsi hatás:

bátorság

felelősségérzet

fejlesztése

együvé tartozás a közös

célért

Funkcióját nem csorbitó egyszerűsítésekkel *tömegesen gyártható*.

Anyaga:

25 mm

30 mm

Φ -jú vascső

75 mm

80—90 mm-es

vaslemez

és a tartóoszlopokhoz szögvasidom.



FÜLÖP DEZSŐ

ÉSZREVÉTEL, HOZZÁSZÓLÁS

BIZTATÁS

Ha tanítványaink új gyakorlatot, új mozgássort kezdenek tanulni, biztatjuk őket. Ha saját gyermekünk először ül bilire, először eszik egyedül, kanállal stb., biztatjuk. Ha a barátunk komoly vállalkozásba kezd, biztatjuk.

Miért ne biztatnánk sportolóinkat, ha a győzelemért, az országos, az Európa- vagy a világsúcs megdöntéséért indulnak harcba?

A biztatásnak két alapvető formája van. Az egyik egyedi, nem általános, nem a nagy tömegek, a szurkolótábor által használt biztatás. „Ne hagyj magad, öreg!”, „Próbáld meg!”, „Lőj!”... stb. Sokszor eszembe jut az 1960-as, római olimpia kajak-kenu közvetítése, ahol a riporter — elmentmondás? — szinte elfúló hangon kiabált: „Egy csapást az anyádért! Egyet az apádért! Egyet a most született kislányodért!” Parti János megnyerte az olimpiát. Nem a riporter egyedi biztatása miatt. De a magyarok „szavalókórusa” talán elhallatszott hozzá. Nem biztos, de a szurkoló kiabálásával, biztatásával sarkallja jobb eredményre a versenyzőt, s vezeti le egyben a saját idegességét.

A másik a kórus. Itt — éppen a kórusjelleg miatt — csak már kialakult, „szabványosodott”, mindenki — majdnem mindenki — által ismert szöveg képzelhető el. Hiszen ha mindenki mást kiabál, abból csak hangzavar lesz — még ha ez a hangzavar biztató is. De a tömeges biztatás közismert szöveget kíván, s ez a szöveg valahol a honfoglaláskori csatakiáltásokra vezethető vissza. A „Huj, huj, hajrá!”, a kürt vagy a dobpergés a harcosok biztatását szolgálta. Ez ment át a csapat-sportokba — néha az egyénibe is —, mint csatakiáltás. Aztán a „fajmagyarkodó”-nak mondott biztatás eltűnt, mások váltották fel a sportban is. Részben nyelvünknek megfelelő, részben idegenből átvett, nyelvünk törvényeinek nem megfelelő, de valóban dallamos, ritmikus biztatás.

A biztatások magyaros volta elemzésekor három dolgot kell figyelembe venni.

A szöveget, a dallamot s a hangsúlyon alapuló ritmust. Az utóbbit „=” jellel jelölöm, az előbbi a „—” magasságával. A rövid szótagot a „o” jelöli, a hosszút pedig a „—”, az ütemhatárt „/” jel.

Az azonos hangmagasságon ejtett

Hajrá / magyarok!

o — o o —

Mindent / bele!

— — o —

Magyarok, / magyarok!

o o — o o —

Fe- / renc- / vá- / ros!,

— — — —

vagy az egyre gyorsuló

Hajrá / Fradi! Hajrá / Fradi!,

— — o — — — o —

illetve a

Fradika! / Fradika / Fradika /

o o — o o — o o —

megfelel a magyar nyelv szabályainak.

Hasonlóképpen az újabban igen elterjedt

Ria, / ria, / Hungária!

o — o — — — o —

biztatás. Akárcsak a tapsal (dobbal) kombinált

Magyarok! / taps taps taps,

o o — o o —

illetve ennek egy variációja:

Ki a jobb? / Magyarok!

o o — o o —

Nem tartom viszont megfelelőnek az idegenből (jelen esetben a spanyoloktól) átvett

Eftécé! / Eftécé! / Rá, rá rá!, illetve a

= = = = =

— — — — —

— — — — —

— — — — —

hasonlóképpen idegenből származó

Hajrá Magyar- / ország!

= =

— — — — —

— — — — —

biztatást sem. Ezek nem a magyar beszéd dallamán alapulnak, nem felelnek meg a magyar hangsúlyozás szabályainak (nem a „té” szótagot, illetve az „ország”-ot kellené hangsúlyozni). Igaz, dallamosak, jól hangzanak, de egy kis dallamért ne adjuk el anyanyelvünket.

ANDOR GYÖRGY

A TANULÓK TANÓRÁN KÍVÜLI SPORTFOGLALKOZÁSÁNAK FORMÁI ÉS LEHETŐSÉGEI EGY SZAKKÜZÉPISKOLÁBAN

A testnevelés és sport fontossága az oktató-nevelő munka folyamatában

Napjainkban a megváltozott életrend, a veszélyes méreteket öltött mozgáshiány kötelességünké teszi, hogy megteremtsük a szellemi-fizikai fejlődés harmóniáját, se gítsük a pozitív erkölcsi és akarat-tulajdonságok erősítését. Ezeket nem lehet csak a testnevelés órákon megvalósítani.

Nagy jelentőséget tulajdonítunk ezért a tömegsportfoglalkozásoknak, KISZ-rendezvényeknek, iskolán kívüli lehetőségeknek, családi szabadidős programoknak. Célunk, hogy a sportelméleti alapismeretek, a különböző testgyakorlati ágak alapszabályai, a mozgás interiorizálódjanak, az emberek kulturált, értő sportdrukkerek legyenek, s a tudatos mozgás életük elemévé váljon. Iskolai eszközeinkkel arra törekszünk, hogy a tanulók fizikai és fegyelemtűrő képessége növekedjen. Meggyőződésünk, hogy az egészségesen terhelt gyermek egészségesen fárad el, s kevésbé lesz fegyelmezetlen.

Iskolánk Vízügyi és Gépészeti Szakközépiskola. A tanulók 88⁰/₀-a fiú, ami azért érdekes, mert a tömegsport megmozdulásokat, a KISZ-munkát is markánsabbá teszi. A tanulólétszám 70⁰/₀-a vidéki lakos, ezért nehéz a tanórán kívüli programok szervezése.

Kollégiumban lakik a tanulók 39⁰/₀-a. A kollégiumban lakó tanulólétszám elég nagy ahhoz (abszolút számban 170 fő), hogy az ő rendszeres sportfoglalkoztatásukról is gondoskodjunk.

Tanulóink 24⁰/₀-a igazolt versenyző valamilyen iskolán kívüli egyesületben. Ez azt mutatja, a nevelőtestület egésze vallja, hogy azokat a tanulókat — függetlenül tanulmányi eredményeiktől — akiknek sportbeli tehetséggondozását már nem tudja ellátni, ki kell adni egyesületbe.

A sportoló tanulók között évek óta számon tartunk országos válogatottakat evezős, kosárlabda, birkózás, cselgáncs és futball sportágakban.

Eredményeik hátterében ott van az a segítség is, melyet az edzőkkel való megbeszélés alapján az iskola megadott. Ilyenek például: kiemelkedő sportolóinknak a testnevelés órákon is megengedjük az egyéni edzésterv alapján történő munkát. Iskolánk fekvése azt is lehetővé teszi, hogy tanóra alatt elengedjük az érdekelt tanulót az edzőterembe, pályára.

A tanórákról sokat hiányzó versenyző tanulóinkat szaktanáraik a délutáni tanulószobai foglalkozások keretében, segítik a hiányzásuk alatt tanított tananyag elsajátításában.

Eredményként tartjuk nyilván az országos elődöntőben szerepelt futball, országos második helyezett kosárlabda, megyei bajnokságban szereplő tornász, kézilabda csapatunk teljesítményét, továbbá azokat a nem versenyszerű sportmegmozdulásokat, melyekről a későbbiekben szólnunk.

A témával kapcsolatos események elemzése

A feltételek megteremtése

Intézményünk udvarán tanulói társadalmi és vállalati támogatással *sportpályát* építettünk. Így készült el egy olyan bitumenes pálya, melyen kézilabda, kosárlabda, tenisz játékterület biztosított. Az akció a pályaépítő pályázaton elismerésre került.

Tornatermünket és a hozzácsatolt színpadot úgy alakítottuk ki — ugyancsak társadalmi munkával —, hogy alkalmas közönség előtt páros küzdelmek, kiscsoportos gyakorlatok bemutatására.

Így teremtünk tehetséges sportolóinknak újabb alkalmat az iskolatársak és szülők előtti bemutatkozásra.

Külön *kondicionáló termet* alakítottunk ki, melyet erősítő szerekekkel szereltünk fel. Ez a helyiség a szabadidő kihasználására állandóan tanulóink rendelkezésére áll.

Tanészkozeinket azért sikerült szinte hiánytalaná tenni, mert a költségvetési lehetőségek mellett a diákok és a tanárok az őszi mezőgazdasági munkán szerzett jövedelemből felajánlottak egy részt a sportolás körülményeinek fejlesztésére. Segíti a szerék vásárlását a tornaterem beadásából származó bevétel is.

Az ötnapos munkahét bevezetésekor iskolánk már kezdetben sem A és B heti váltakozó, hanem félévente egységes órarendben tervezte meg a nevelő-oktató munkát. Ez jobb kiegyensúlyozottságot, tervezhetőséget biztosított a tanórán kívüli programokhoz, így a tömegsporthoz is. A fakultatív órák és csoportbontások miatt „lyukas órákat” osztálykerettől függetlenül, tervezetten tömegsport foglalkozásként használjuk ki.

A lényegét abban látjuk, hogy év elején az *egész tanévet elemzés tárgyává kell tenni*, s kiválasztjuk a kisebb terhelésű időszakokat, ahova megtervezzük a sportprogramokat. Így lesz a legkevesebb ütközés egyéb iskolai, szaktanári eseményekkel. Ezúton tudjuk a sportfoglalkozást kiemelni abból az állapotból, melyben csak a maradék idő felhasználására jutott lehetősége, és fontosságának megfelelő helyen alkalmazzuk a nevelési tényezők között. Arra törekszünk, hogy nem egyszerre, de *évente minden tanulót megmozgassunk* különböző testgyakorlati ágakban tanórán kívül is. Ennek figyelembevételével értelmezzük a folyamatosságot is.

Valljuk, hogy minden sportprogram akkor eredményes, ha szervezett kerete van. Ezért szervezzük a fokozatos kiválogatást az osztályközösségek útján. Az akció az iskolai sportnapon fejeződik be, melynek lebonyolítása egész testületi feladat.

Négy évre kidolgozott terv alapján minden osztály egyszerre megy két-három napos *szakmai szemlére*, ahol a tantervek legfontosabb szakmai ismereteit vizsgálják a valóságban. A szemléknek szabadidős részében lennie kell egy 12 km-es gyalogtúrának. Ez jelentős tényező az Országjáró Diákok Köre szervezett programjában is. Egy-egy szervezeti forma esetében így törekszünk komplexitásra. Ebben az esetben pl. a szakmai ismeret elmélyítése, színház- múzeumlátogatás, és az egészséges, levegőn szervezett turisztika is jelen van.

Tervezzük az évente rendszeres *őszi mezőgazdasági betakarítás* egy hetében is a szabadidős lehetőségek között a sportolást. A munkaidő után délutánonként mód van

a házibajnokságok, és egyéb sportrendezvények lebonyolítására.

Iskolánk egy épületben van a *kollégiummal*, így a korábban említett 170 kollégistának minden iskolai terület, tornaterem, kondicionáló terem, sportpálya rendelkezésre áll, és mód van a tömegsport órák rugalmas szervezésére is. A kötelező tanulás utáni és lefekvés előtti időszak kihasználása jó alkalom a sportolásra. Ennek hatását fokozza, hogy testnevelő tanári irányítással olyan napon, melyen a tanulók egy részének nem volt az iskolában testnevelési órája, a kollégiumi időben sportfoglalkozást rendszeresítünk.

A többi tanulónak más napon biztosítunk ilyen lehetőséget. A kollégiumi sportfoglalkozásokat az évfolyamokra érvényes tanterv figyelembevételével szervezzük, de játékos elemeken keresztül valósíthatjuk meg úgy, hogy ilyeneket otthon is végezhni tudjanak.

Az *érettségi vizsgák írásbeli* részének idejére a rendtartás tanítás nélküli munkanapot rendel el. Ez az iskolában írja elő a tanítás szünetelését az írásbeli vizsga zavartalansága miatt, de a tantermeken kívül bármilyen más elfoglaltságot megenged. Mi ekkor szoktuk az egész iskolát átfogó sportprogramot lebonyolítani. A negyedévesek távolmaradása erről a rendezvényről lehetővé teszi újabb, fiatalabb tehetségek előrelépését, s ez jó hatású.

1975-ben a *felszabadulási évfordulón* döntött úgy ifjúsági szervezetünk, hogy ezután minden évben az április 4-i ünnepség előtti napon tanítás után az iskola tanulói lefutják a felszabadulásunk évének megfelelő távot. Ezt a távot a felszabadulási emlékműig mértük ki.

Ugyancsak hagyomány, hogy minden *iskolai, és vállalati együttműködési szerződésnek* része az iskolai és vállalati KISZ-szervezet sportban történő kapcsolatteremtése. Így például a bázis vállalatok KISZ-eseivel labdajátékokban, lövészklub rendezvényeken, sportügyességi játékokban találkoztak már tanulóink.

Ugyancsak jelentős eseménynek tartjuk, hogy szakközépiskolai tanulóink *nyári összefüggő kötelező szakmai gyakorlat* idején elég nagy számban kapcsolódnak be a munkahelyi KISZ-szervezet szabadidős programjába. (Elviszik gyakorlaton

lévő tanulóinkat kirándulásra, munkahelyi sportversenyeken a műhelycsapatban játszatták őket.)

Az iskolát patronáló *honvédségi alakulat*! nemcsak a honvédelmi napokon működünk együtt, hanem évközben a honvédelmi sportokban is.

Szabadtéren és tornateremben létrehozott kismotoros, és kerékpáros ügyességi játékok, iskolában nem tanított testgyakorlati ágakban szervezett sportbemutatók, dzsessz-balet csoport működése, városi Diákolimpia rendezvényeken való részvétel, sportelméleti vetélkedők, jó teret biztosítanak azoknak a gyerekeknek, akik az iskolai testnevelésben nem tudnak teljesen kibontakozni.

Így szabadulnak fel bizonyos gátlások alól azok a tanulók, akik egy-egy tornaszeren ügyetlenek, de mozgáskoordinációjuk fejlett, akik a sport gyakorlatában nincsenek siker birtokában, de a sportelméletben jártasak, s vannak akik a sport-szervezésben kiemelkednek.

Támogatjuk a különböző *testépítő* diákszerveződések. Kihasználjuk itt a kiscsoport, kis helyiség, önálló kezdeményezés előnyeit.

Néhány éve az iskola tulajdonában lévő kézi *sportszereket* és kemping cikkeket térítésmentesen kölcsönzi a KISZ-szervezet tanulóink számára. Ennek a formája olyan, mint a könyvkölcsönzés. Így bontjuk a kiscsoportos szervezeti lehetőségeket egyedivé a rugalmas időfelhasználást is figyelembe véve, ezekkel is segítve a rendszeres mozgást végzők számának növekedését.

A városi *uszodába* 10 bérletet váltott az iskola, s azokat naponta más tanulónak adja oda a KISZ-bizottságunk.

Tervünk továbbá, hogy vásárlunk 10 *kerékpárt* iskolai pénzből, hogy a kiscsoportos túrázók számára újabb lehetőséget biztosítsunk.

Ezeket is kölcsönözhetik tanulóink. A kerékpárok karbantartását gépszerelő tanulóink vállalják.

Véleményünk összegzése

Vezérfonalként a testnevelésnek és sportnak a nevelőhatásban, a személyiségformálásban betöltött szerepét tartjuk szem előtt.

Valljuk, hogy egy iskolában szociológiai indokok alapján is létjogosultsága van a szimultán rendezvényeknek, melyek között nem alábecsülten kell jelen lennie a testnevelésnek és sportnak.

A mozgást biztosító minden sportot értékesnek és tiszteletre méltónak tartunk.

Ha jól motiválunk, van gyermekrésztvevő minden rendezvényen. Fontosnak tartjuk a jó sportpropagandát is.

Nemcsak közönség előtti bemutatókkal törekszünk a sporteredmények elismerésére, hanem ennek szolgálatában áll az iskolarádió, iskolaújság, a KISZ Híradó, az „Akikre büszkék vagyunk” tabló. A serlegek, kupák, oklevelek sem az igazgatói iroda díszei, hanem a folyosón hirdetik, hogy érdemes sportolni, és lehet eredményeket elérni.

Azt is eredménynek tekintjük, ha sportért lelkesedő, azt értő-néző állampolgárokat nevelünk.

Az iskola kezdeményezése csak úgy él tovább, ha a szülőket is megnyerjük az otthoni szabadidős tevékenység ésszerű szervezésére.

E tevékenységhez középiskolai fokon kevésbé pénz, inkább ötlet, és pedagógiai akarat szükséges.

ACSAI JÁNOS és
SZENTJÓBI SZABÓ TIBOR

A SZABADIDŐ HELYES ELTÖLTÉSE

A minap felmérést végeztem tanulóim között, hogy ki mivel tölti a szabadidejét. Elképesztő eredményt kaptam. Csoportom nagy része a hétvégeket nem otthon tölti, hanem szüleivel együtt kirándul, sportol vagy múzeumba megy.

Miért nevezhető az eredmény elképesztőnek? Mert lakótelepi gyerekeink nagyobb hányada otthon, a televízió előtt vagy legjobb esetben a játszótéren tölti szabadidejét. A kisebbek footballoznak, tollaslabáznak, fogócskáznak. A nagyobbak (13—

14 évesek) esetleg asztaliteniszeznek — sajnos sok esetben bandákba verődve dohányoznak, szeszes italt fogyasztanak, randalíroznak. A mai szülők többsége hét végén végzi el a háztartási munka nagy részét vagy piheni ki a hét fáradalmait, mivel sokuk plusz munkát vállalva (GMK) teremti elő azt a plusz pénzt, amely, esetleg hozzásegítheti a családot ahhoz, hogy jobban éljen.

Igen sok nagyvállalat szervez sportos hétvégi összejöveleteket, programokat dolgozói részére. Egy-egy ilyen hétvégén a család minden tagja részt vesz.

A FUTAPEST CLUB pedig rendszeresen tájékoztatja tagjait és a kocogni vágyókat aktuális futórendezvényeiről. Ehhez nem kell más, mint egy tornacipő, egy melegítő és egy klubtagsági igazolvány. Akinek pedig nincs tagságja az egy minimális nevezési összeg befizetése után máris tagja lehet a futóakciónak.

Aki nem kedveli ezt a mozgási formát, kirándulhat a hegyekbe, ahol ha van kedve tornázhat is az erdei tornapálya útmutatásai szerint. Ha még talál ép tornapályát! Az erdőkben járva láthatjuk, hogy az oly sokak által szeretett tornapályák milyen siralmas állapotban vannak. Az utasítások zömét letördelték vagy a felismerhetetlenségig összekarcolták, a szereket tönkretették. Így, aki tornászni akar kénytelen saját kútfejéből gyakorlatokat gyártani.

Azt hiszem a szülők sokat tudnak tenni azért, hogy gyermekeik helyesen el tudják tölteni a szabadidejüket. A szabadidő helyes eltöltését nemcsak az iskolában tanítjuk a tanulóknak, hanem szüleiktől is sokat tanulnak gyerekeink. A szabadidő helyes eltöltését éppúgy meg kell tanulni, mint bármely más cselekvést, mozgást, tevékenységet. Ma az automatizáció korában óriási jelentősége van a rendszeres testmozgásnak, ehhez nem szükséges élsportlónak lenni. Egy-egy kiadós torna vagy futás után izmaink szinte újjászületnek.

MOLNÁR GYÖNGYI

TUDÁSSZINTMÉRÉS AZ ALSÓ TAGOZATBAN

Régi gond, hogy milyen módon, milyen módszerrel értékelhetjük, állapíthatjuk meg a 6—10 éves alsó tagozatos gyermekek mozgástudásszintjét. A hazánkban végzett vizsgálatok eddig általában a felülről építkezés elvét követték. A sportban és a 10—18 évesek iskolai gyakorlatában jól bevált próbákat és gyakorlatokat alkalmazták az alsó tagozatban is. Ilyen módon állapítottuk meg a 6—10 éves alsó tagozatosok próbáit és teljesítményszintjeit az „Edzett Ifjúságért” tömegsportmozgalomban is. Ez az értékelési mód — véleményünk szerint — még nem mindenben felel meg a 6—10 éves gyermekek életkori sajátosságainak, érdeklődésének, értékrendjének. Ezért jelöltünk meg olyan célt, hogy a megszokott mérési-értékelési módszertől eltérő tesztrendszerrel dolgozzunk ki, és azt a gyakorlatban kipróbáljuk. A tanulói tudásszint mérésének ezt a módját természetesen a kérdés megválaszolásának egyik lehetőségeként tekintettük és tekintjük ma is.

Az 1—4. osztályos gyermekek számára ellenőrző feladatokat dolgoztunk ki. Igyekeztünk a feladatokat úgy kiválasztani és összeállítani, hogy a feladatok teljesítése után viszonylag megbízható mérési eredményünk legyen a tanulók mozgásműveltségéről, általános mozgáskoordinációjáról. Úgy véljük, hogy a tanulók mozgástudásának ilyen jellegű vizsgálata, mérése segíti majd a tanítót is abban, hogy visszajelzést kapjon a tanulók mozgásfejlődésének színvonaláról és változásáról. Az adott színvonal és a változás irányának megállapítása után nyílik aztán módja a további célok kitűzésére, megvalósítására.

Az ellenőrző feladatok mérését — mint azt az ismertetésnél látni fogjuk — technikailag nem minden esetben sikerült kielégítően elvégezni. Ezt a technikai nehézséget részben már a feladatok kiválasztásánál, a felmérések kezdetén is láttuk. Olyan feladatok kidolgozása volt a célunk, amelyek viszonylag gyorsan, különösebb felszerelés nélkül, lehetőleg bárhol elvégezhetők, és összességükben átfogják a tantervi anyagot is. A mérési kritériu-

mok főleg a mozgásvégrehajtás minőségére vonatkoztak, a minőségre vonatkozó mértékegységek, mérési skálák kialakítása pedig köztudottan nehéz, általában többlépcsős folyamat. Jelen felmérésünk ennek a várhatóan több évig tartó munkának csak a kezdetét jelenti.

A méréseket Budapesten, a Baranyai úti Általános Iskolában 1985 novemberében végeztük el. A cél elsősorban a mérési mód és felmérési rendszer kipróbálása, kialakítása volt. Ugyanakkor természetesen arra is választ kaptunk részben, hogy az alsó tagozatos tanulóink ezeknek a feladatoknak a tükrében milyen színvonalon állnak. A kipróbálás lehetőségének megteremtéséért az iskolavezetésnek, elsősorban Tapolczai Lászlóné igazgatónak és az osztályvezető tanítóknak, illetve testnevelő tanároknak (Somogyiné Imre Edit, Fodor Katalin és Csabai Csabáné) ezúton is szeretnénk köszönetet mondani.

A felméréseket egy-egy testnevelési órán végeztük el, a tanulók a feladatokat nem ismerték, azokat a felmérés előtt nem gyakorolták.

1. feladatcsoport: *Karkörzések*

A páros és malom karkörzés előre, illetve hátra feladatot a tanulók kis terpeszállásban végezték. A minősítés szempontja a folyamatos és a teljes kiterjedésű azonos ritmusú végrehajtás volt. Az értékelés kétfokozatú (J = jó, Gy = gyenge). (1. táblázat)

Gyakorlat	Páros karkörzés				Malomkörzés			
	Előre		Hátra		Előre		Hátra	
Osztály	J	GY	J	GY	J	GY	J	GY
1. osztály	18	4	15	7	20	2	16	6
2. osztály	24	8	20	12	22	8	20	12
3. osztály	30	0	28	2	28	2	26	4
4. osztály	24	0	23	1	24	0	21	3

1. táblázat. A karkörzések eredményei

2. feladatcsoport: *Szökdelések*

Első és második osztályban az a feladat, hogy a tanulók négy-négy szökdelést végezzenek először a jobb lábon, majd a bal lábon és végül páros lábon. Harmadikban és negyedikben pedig az a feladat, hogy a tanulók zsámoly felett ugorjanak át, először a jobb, majd a bal és végül páros lábról elugorva. Egy-egy tanuló három-három kísérletet tehetett, az egyszeri átugrás sikeres végrehajtást jelentett.

(2. táblázat)

Gyakorlat	Jobb láb		Bal láb		Páros láb	
	J	GY	J	GY	J	GY
Osztály	J	GY	J	GY	J	GY
1. osztály	19	1	19	1	15	7
2. osztály	24	6	24	6	19	11
3. osztály	16	14	16	14	27	3
4. osztály	14	10	14	10	21	3

2. táblázat. A szökdelések eredményei

3. feladatsor: *Utánzó járások*

A mackójárást elsőben és másodikban, a nyusziugrást 1—2-ban talajon 3—4-ben ferdén elhelyezett padon, a fókajárást talajon végezték a tanulók, a végrehajtás minőségét a szakirodalomban leírt elvárások szerint értékeltük, szintén kétfokozatú skálán. (3. táblázat)

Gyakorlat	Mackójárást		Nyusziugrás		Fókajárást	
	J	GY	J	GY	J	GY
Osztály	J	GY	J	GY	J	GY
1. osztály	7	15	15	7	14	8
2. osztály	12	18	20	10	28	2
3. osztály	—	—	30	0	26	4
4. osztály	—	—	23	1	24	0

3. táblázat. Az utánzó járások eredményei

4. feladatcsoport: Labdával végzett feladatok

Három eltérő típusú feladatot kellett a tanulóknak megoldani:

labdagurítást négyszer szemben álló társnak, cél a társ vállszéles terpeszállása (1—2. osztály);

labdavezetést jobb és bal kézzel 8—10 méteres távolságon (3—4. osztály);

labdaátadást társnak jobb és bal kézzel (3—4. osztály).

Eredmények:

	3. osztály	4. osztály
Leülés sikeres	27	23
sikertelen	3	1
Felállás sikeres	25	18
sikertelen	5	6

Örömmel tapasztaltuk, hogy a tanulók a felmérés feladatait szívesen és nagyon nagy örömmel és lelkesedéssel végezték. Szerencsére a feladatok tájékoztató jellegű értékelése is segítette a gördülékeny felmérést, és az alkalmazott értékelési skálák is praktikusnak bizonyultak. Erdemes azonban megfontolni, hogy a jövőben a jók és a gyengék mellett a közepes végrehajtást is megkülönböztessük, tehát a mérési skála háromfokozatú legyen.

Bízunk abban, hogy a jövőben újra lehetőségünk lesz a feladatok pontosabb ki-munkálására és gyakorlati kipróbálására, és sikerül majd egy olyan választhatónak tekinthető tesztrendszert kidolgozni, amely segít a tanulók jobb megismerésében és eredményesebb tanításukban.

Gyakorlat	Labdagurítás							
	jobb kézzel				bal kézzel			
Osztály	3x	2x	1x	nem	3x	2x	1x	nem
1. osztály	8	10	4	0	10	7	4	1
2. osztály	1	13	11	1	2	15	11	2

4. táblázat. A labdagurítás találati táblázata.

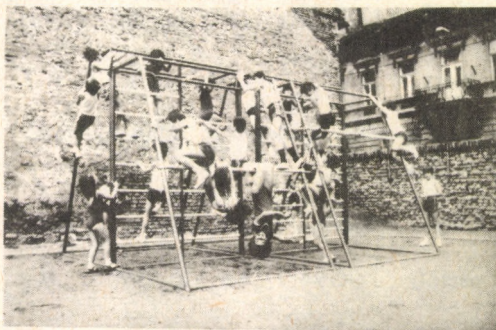
MOLNÁR GYÖNGYI és NAGY SÁNDOR

Gyakorlat	Labdavezetés				Labdaátadás			
	Jobb kéz	Bal kéz	Jobb kéz	Bal kéz	Jobb kéz	Bal kéz	Jobb kéz	Bal kéz
Osztály	J	GY	J	GY	J	GY	J	GY
3. osztály	28	2	26	4	30	0	26	4
4. osztály	22	2	21	3	22	2	18	6

5. táblázat. A labdavezetés és labdaátadás eredménye.

5. feladat: Összetett gyakorlat

A tanulók azt a feladatot kapták, hogy állásból üljenek le törökülésbe, és törökülésből újra álljanak fel, mindkettőt a kéz segítsége nélkül. Egy-egy tanuló két kísérletet végezhet. Az értékelési skála most is kétfokozatú volt.



SPORT ÉS NYELV

MINIMARATONI

Olvasom az újságban, hogy a „Sprint futó-kör és a Komárom megyei TSH Tatai minimaraton” versenyt rendez, 14 kilométeres távon.

A hír kissé bosszant. Nem a tartalma, a futás, hiszen a nagy tömegek részére rendezett hosszútávfutás csak helyeselhető dolog. Az elnevezés bosszant. A „minimathoni”. Éppúgy bosszant, mint az egyik régebbi írásomban elemzett „úttörőolimpia”, „munkahelyi olimpia” stb. Mi is a hiba a „minimaraton” elnevezéssel?

A „mini” mint melléknév, a hatvanas években terjedt el a magyar nyelvben. Meghonosodását a miniszoknya divatja segítette, a szoknyadivatjával együtt a „mini” elnevezést is átvettük. A ruhadarab aztán kiment a divatból, majd újra népszerű lett, közben megismerkedhettünk a „maxi”-val, mely a „kicsi”-vel ellentétben „nagy”-ot jelent, s nem is sokkal később elterjedt a „midi”, mely középezt jelent. Igaz, a „midi” mindmáig csak a divatban, a női ruhákra használatos, míg a másik két szó — mindkettő a latinból került számos európai nyelvbe — önállóan is, összetételekben is hamar nagyon népszerűvé vált. Így nyert polgárjogot a miniszoknya után a miniautó, a minitenisz, a maxi jégkrém stb. A szavak terjedése a magyarban nem kifogásolható, könnyen kiejthetők, megfelelnek a magyar hang- és egyéb nyelvi törvényeknek, egyszóval csak gazdagítják nyelvünket.

Nem minden esetben azonban. A miniszoknya ugyanúgy szoknya, mint a többi. A miniautó is rendes autó, csak kisebb a szokásoknál. Lényegük, a szoknya, az autó célja, feladata nem változik a méretekkel. Ugyanez a helyzet a maxival is. Ha azonban konkrét méretekre, mértékegységekre alkalmazzuk, már értelmetlen kifejezéseket, szóösszetételeket kapunk. Nincs értelme a „mini száz kilogramm”-nak, mely teszem azt, csak hetvenöt kiló. Nincs értel-

me a „maxi öt méter”-nek, a „mini fél liter”-nek, a „mini egy négyzetméter”-nek. Ezekben az esetekben éppen a jelzővel ellátott eredeti kifejezés *lényege* változik meg: a száz kiló, az öt méter, a fél liter, az egy négyzetméter lesz kisebb vagy nagyobb, azaz már nem száz kiló, nem öt méter stb.

Ugyanez a helyzet a maratoni futással is, melynek távja nagyon pontosan, méterre meghatározott. A minimaraton rövidebb, mint a maratoni, a tataiak esetében 14 kilométer, tehát már nem maratoni. Ha a rendezők a résztvevők számát korlátozzák, meglehetősen kicsiben szabják meg, akkor helyénvaló az elnevezés. Így azonban nem.

Meg kell állítanunk nyelvünknek e rossz divatját, különben rövidesen még értelmetlenebb kifejezésekkel ismerkedhetünk meg. El tudom ugyanis a minimaraton mintájára azt is képztlni, hogy a 100 méteres futást „ultraszuper minimaratoninak”, a 200 méterest „szupermini maratoninak” fogják nevezni. A 800 méter „maxi 400 méter” lesz, s beszélni fogunk „minimaxi maratoni”-ről is, melynek távja éppen 42 195 méter.

EGYBE- ÉS KÜLÖNÍRÁS

Az egymás után következő szavakat általában különírjuk. Az egymás mellé kerülő szavaink többnyire alkalmi szókapcsolatokat alkotnak, sokszor még akkor is, ha rendszeresen állnak egymás mellett: *első félidő, harmadik menet, magyar bajnokság*. Ha azonban két vagy több szó rendszeres kapcsolatából új, az eddigiektől eltérő jelentés alakul ki, akkor a szavakat többnyire egybeírjuk: *sportpálya, kézilabda, szertorna*. Egybeírjuk a többszörösen összetett szavakat is: *sportszertáros*. Ha azonban az összetétel hat szótagnál hosszabb, akkor általában kötőjellel írjuk a két, legutoljára összekapcsolódó szót: *asztalitenisz-bajnokság*. Kötőjelet a hat szótagnál nem hosszabb, többszörös összetételnél is használunk: *vízi-sporttelep*.

Mindez azonban csak iránymutatás. Tökéletesen egyértelmű szabály nem intézkedik arról, hogy mely szavakat kell egy szó-

ba írni. Ennek megítélése — különösen a határeseteknél — gyakran a nyelvérzék függvénye: az egyik ember már egy fogalomnak érzi azt, amit a másik még kettőnek. A nyelvészek között sem mindig teljes az egyetértés például a *szabadidő* egybe-, illetve különírásában. Valamit segít a helyesírási tanácsadó szótár. Ha megtaláljuk benne a vitás írásmódú kifejezést, akkor annak megfelelően kell írunk, ha pedig nem, akkor többnyire — de nem mindig — külön. E szótárak ugyanis csak a gyakoribb szavakat tartalmazzák.)

Mit lehet mégis tenni?

A leghelyesebb, ha elemezzük a szavakat: ugyanazt jelentik, jelentenék-e egybe írva, mint külön írva. Néhány példa: az *asztali tenisz* asztalon játszott teniszt jelent, az *asztalitenisz* pedig pingpongot. A *szélsőjátékos* többnyire a pálya egy meghatározott területén játszik, a szélen, míg a *szélső játékos* most éppen a szélen van, például a játékosok sorában. A *labdarúgó-felszerelést* a focisták viselik, különírva viszont inkább azt jelenti, hogy a felszerelés rúgja a labdát. A *futóversenyen* futók küzdenek, a *futó verseny* esetében arról lehet szó, hogy a verseny zajlik. Más a *hát véd* és a *hátvéd*, a *vízi labda* és a *vízilabda*, a *kard csapat* és a *kardcsapat*, a *bajnok jelölt* és a *bajnokjelölt*, a *magas ugrás* és a *magasugrás*, a *vegyes váltó* és a *vegyesváltó*, a *szabad rúgás* és a *szabadrúgás*.

Előfordul, nem is ritkán, hogy két olyan összetett szó áll egymás után, amelyek elő- vagy utótagja azonos. Ilyenkor — a főleg ismételtetéseket statisztikai hibájának elkerülésére — többnyire csak az egyikben írjuk le az azonos részt. Ilyen e kis írás címe is, de ilyen található e bekezdés első mondatában is. Azt, hogy mindkét szóhoz kapcsolódik az összetétel egyik tagja, kötőjellel jelöljük. A kötőjel elhagyása olyan helyesírási hiba, mely gyakran értelemzavaró is. Mint például egy nagyszerű könyv alábbi alcíme: *A Fradi szív és szellem megtestesítője*. A mondat helyesen leírva a következőképpen néz ki: *A fradiszív és -szellem megtestesítője*. Így válik egyértelművé, hogy nem a *Fradi szívről és szelleméről*, hanem a híres *fradiszívről* és *fradiszellemről* van szó.

A MAGYAR HELYESÍRÁS SZABÁLYAI

A Magyar Tudományos Akadémia megjelentette új helyesírási szabályzatát. Ennek megállapításai kötelező érvényűek a magyar helyesírásban. A szabályzat ugyan nem sportnyelvi téma, de minden magyar nyelven író emberre vonatkozik, a sportújságírással éppúgy, mint a tanárokkal, legyenek bármilyen szakosak. S mivel a testnevelő kollégák általában kevésbé ismerik — természetszerűleg — az új szabályzatot, mint a magyar szakosok, szükségesnek tartottam az Akadémiai Kiadónál megjelent könyvet két rövid írás keretében bemutatni.

„A' magyar helyes írást (ortographia) továbbá a' mi illeti, ennek még mind ez ideig a' szokásokon kívül más állandó regulái nem lévén, magamat ehhez a' bizonytalan változó regulához kéntelenítettem alkalmaztani, amely kétségkívül egyedül való sinórmértéknek mind addig megmarad, míg a' helyesírás' regulái közönséges megegyezéssel... a' Tudósoktól állandóul meg nem állapíttatnak” — írja 1818-ban könyve előszavában Mokri Benjamin, s hasonlóan vélekedik számos írástudó társa.

A Magyar Tudományos Akadémia megalakulása után nem sokkal, 1832-ben meg is jelenik a Magyar helyesírás' és szóragasztás' főbb szabályai, mely egyben az első akadémiai kiadvány is. Az 1932-ben hasonló formában újra megjelent könyvecske a legtöbb könyvtárban fellelhető. Az akkori követelményeknek megfelelően legalább annyira nyelvtankönyv, mint helyesírási szabálygyűjtemény, foglalkozik például a ragozásokkal, ami már régen nem témája a helyesírási szabályzatoknak.

Az idők során aztán kisebb-nagyobb rendszerességgel jelenik meg az át- meg átdolgozott szabálygyűjtemény s a hozzá kapcsolt szójegyzék. Az 1954-es harminc évig volt érvényben, s az élet, valamint a nyelvtudomány fejlődése, változása miatt már ugyancsak rászorult az átdolgozásra. Ezért látott napvilágot A magyar helyesírás szabályai tizenegyedik kiadása. A megírást, a megjelentetést alapos tudományos elemzőmunka, hosszas viták s a szélesebb szakértőközönség alapos bírálata előzte meg. Így valóban alapos előkészítés és széleskörű véleménycseré talaján szüle-

tett meg a munkabizottság által kidolgozott, megírt könyv. „Ez a több évig tartó munka azzal az elvi tanulssal zárult, hogy a helyesírás állandósága, a kikristályosodott írásgyakorlat lényegének fenn-tartása napjainkban sokkal fontosabb társadalmi érdeké vált, mint bármikor ez-előtt. Írásrendszerünk nagyobb mérvű átalakítása ezért sem látszott ésszerűnek. Nem kíván mélyreható reformot közönségünk sem. A társadalmi s a tudományos érdek egyaránt azt diktálta, hogy a gyakorlatban és a szakmai vitákban megszilárdult hagyomány minden értékét megőrizzük... Hogy vitatható reformokkal ne kísérletezzünk, hanem a már megszokott írásmódok mellett maradjunk: ezt tanácsolta az az ismert tény, hogy a helyesírási módosítások társadalmi feszültségek forrásává is válhatnak. Egyes személyek, sőt egész rétegek hátrányos helyzetbe kerülhetnek amiatt, hogy az újításokról csak késve vagy egyáltalán nem értesülnek... Ez a veszély a határainkon kívül élő magyarság körében fokozott mértékben jelentkezett volna” — vallja a szabálykönyvet kidolgozó munkabizottság.

Látványos, nagy változások nem voltak tehát — megmaradt például a sokat vitatott 'ly' használata —, de azért a könyv sok újdonságot tartalmaz. Részben korszerűsödött a szótári rész, napjainknak megfelelő példák kerültek a szövegbe, s a figyelmes olvasó egyéb újdonságokkal is találkozhat. (Az eltérések külön füzetben is megjelennek.) Most néhány, mindenkire tartozó fontos újdonságot szeretnék bemutatni; valamennyire nincs lehetőség kitérni.

Az első lényeges különbség, hogy az új (mindig az 1954-essel hasonlítom össze) meghatározza az írást, a helyesírást: Az írás közlendőink rögzítése látható jelekkel... Erre a manapság egyre többféle és egyre jobban terjedő egyéb hangrögzítés miatt volt szükség (magnó stb.).

A másik jelentős változás: a 'dz' és a 'dzs' az ábécé teljes jogú tagja lett. Ez azt is jelenti, hogy a többi kettősbetűt, például az 'sz' betűt. Így a 'bodza' szó helyes elválasztása: 'bo-dza'.

Újdonság a betűrendbe sorolásnál, hogy a „különleges célt szolgáló névsorokban, tárgymutatókban, kartotékokban stb. a

több szóból álló egységeket vagy az egész kapcsolatot, vagy csak az első elem alapján szokás besorolni, ahogyan a könnyebben kezelhetőség érdeke vagy egyéb szempont kívánja... Az olyan sajátos célú munkát (lexikonok, enciklopédiák, atlaszok és térképek névmutatói stb.), amelyekben magyar és idegen nyelvű szóanyag erősen keveredik egymással, rendszerint az úgynevezett általános latin betűs ábécét követik.”

Az intézménynevek írásánál fontos újdonság, hogy „az intézmények azonos rendeltetésű kisebb egységeinek típusukra utaló megnevezését kis kezdőbetűvel írjuk: *a Kossuth Nyomda személyzeti osztálya, a Bölcsészettudományi Kar gondnoksága...*” Eddig ugyanis nagyon gyakori volt a 'személyzeti osztály', a 'gondnokság' nagy kezdőbetűvel való írása. „Nem kell viszont intézményszerűen írni az ilyen (nem hivatalos) megnevezéseket: *a francia külügyminisztérium jegyzéke, az olasz fémipari szakszervezetek...*” stb.

A márkanevek minden tagját nagy kezdőbetűvel kell írni. (Pl.: *Coca-Cola.*)

Az egybe- és különírást is igyekszik az eddiginél pontosabban szabályozni a könyv, bár a szerzők jól látják, hogy itt nagy szerepe lehet az egyéni nyelvérzéknek, az egyéni, esetleg szépirodalmi stílusnak. E területről is azt mondhatjuk el, amit a többről: az új szabályzat igyekszik pontosabb előírásokat támasztani úgy, hogy a mondandó minél jobban érvényesüljön.

Jelentős mértékben megújult a tanácsadó szótár rész is, mely a legfontosabb szavak helyesíráshoz ad segítséget. A harminc évvel ezelőttihez képest — a köznyelv, a hivatalos, a tudományos stb. nyelv fejlődésének megfelelően — sok változás történt a szótárban is. Így került bele a szótárba például az 'aberráció', az 'ABC-áruház', az 'abszcissza' szó, hogy csak az első oldalról idézzek.

A magyar helyesírás szabályai tizenegyedik kiadásával nyilván foglalkozni fognak tanulóink a magyarórán. Egyrészt ezért kell megismerni a testnevelés szakosoknak is az új szabályrendszert: nehogy a tanítványok többet tudjanak róla. Másrészt azért, mert mindannyian magyarul beszéljünk, írjunk helyesen magyarul.

VANNAK JÓ SZÖVEGEK IS...

E hasábokon általában a hibás, téves riporter i újságírói szövegeket emeltem ki. Pedig vannak jó, szellemes megoldások is, szellemében követendő fordulatok riportereink beszédében, újságíróink írásaiban. Ezekről is kell beszélni — éppen azért, mert példaként szolgálhatnak saját közléseink színesítéséhez. Nem elég ugyanis csak a rosszat felfedni. Abból csak azt tudjuk meg: mit nem szabad tenni nyelvünkkel. Legalább olyan fontos a jóról beszélni, hogy tudjuk; mit érdemes mondani. Így tanulunk meg helyesen és kifejezően fogalmazni.

Mikor jó az írott vagy a beszélt szöveg?

Először is akkor, ha megfelel a nyelvtani szabályoknak. Másodszor ha pontos, ha nem tartalmaz fölösleges, a figyelmet elterelő mellébeszélést, ugyanakkor pontosan kifejezi a mondandót. (Bizonyára sokan ismerik a híressé vált mondást: Aki húsz szóval fejezi ki azt, amit tizzel is el lehet mondani, az egyéb aljasságokra is képes.) Aztán a szöveg ne tartalmazzon sok közhelyet (lehetőleg egyet se). És nem utolsósorban egyéni legyen, kifejező. Ez utóbbi nem csupán a könnyebb megértést segíti, hanem a szerző szándékával való azonosulást is. A jó szójátékok, a szokatlan jelzők, szellemes és rövid megállapítások mind ezt a célt szolgálják. Persze itt is vigyázni kell: túlzásbavitelük zavarossá, esetleg nevetségessé teszi a közlést. (Vagy kétszáz éve írtak olyan regényt, melyet közmondásokból állítottak össze. Játéknak jó, irodalomnak nevetséges volt — arról nem is beszélve, hogy olvasása rendkívül fárasztó.)

Ezekután nézzünk néhány, általam jónak tartott nyelvi megoldást:

„Kezdjük a *„beharangozott”* fiúval az *elsőéves felnőttel*. Jóskával. *„Nyikorgósan”* kezdett, *behunytuk a szemünket*, amikor akció nélküli összecsapás után bírói döntésre került sor.” — A szokatlan szóhasználat (pl. nyikorgósan) nagyon pontosan fejezi ki a lényegét, ugyanakkor még nem elkoptatott. Hasonló a következő néhány idézet is:

„...Töröcsik pedig *lekászálódik* a gyúrópadról. Látszólag olyan a légkör,

mint egy babazsúr előtt, csak a lábakat rázó játékosok némelyike mintha sápadtabb lenne a szokottnál.” A lekászálódik és a babazsúr tökéletesen kifejezi (elképzelteti) a hangulatot.

„A nyugat-berlini csapat mexikói származású csatára, Fernandez két alkalommal is hulló falevélként juttatta Nemes kapujába a labdát.” — Nem kell ecsetelni az egykor népszerű sláger címének kifejező erejét.

„Érem helyett citromdíj Újpesten” — írja szellemesen az egyik cím.

„... Vajon milyen sikerélményben lehet részük azoknak a csapatoknak, amelyeket már az első fordulóban alaposan *„kísámfáztak”*.” A teljesen más területről vett szakkifejezés egy szóval is jól tudja érzékeltetni a problémát.

„A *„nép”* Alvics nevét kezdte egyre sűrűbben emlegetni.” A *nép* szó *közönség* értelemben való használata utal a közhangulatra.

Végül néhány mondatrészlet — kommentár nélkül, hiszen a megfogalmazás mindenütt magáért beszél:

„Gedővárit sorozatban ötödször *koronázták*.”

„Az első hely sorsát az olaszok *„óriásbébijé*”, a 90 kilós, 191 cm magas *„tankvívója*”, Cerioni döntötte el.”

„Nem vagyok olyan *pengés*, mint Fodor...”

Ugye, hogy jobbakk, mint a szokásos sablonok?

MAGÁZÁS — TEGEZÉS

Az alsó tagozaton különösképpen, de még a felső tagozaton is, nagyon gyakran a testnevelési órákon megnyilvánuló jelenség: a tanítónéni, a tanárnő vagy a tanár nem a megszokott tegező formát használja, hanem az egyes szám harmadik személyt:

„Kovács nem beszél!”, „Kovács nem forog!”

Azon túl, hogy ez nyelviileg is helytelen — mert szokatlan, mert felrúgja a nyelvi formákat —, pszichológiailag is súlyos hatása lehet. Hermann Imre, az 1934-ben elhunyt világhírű pszichiáter így ír erről:

„Az a pedagógus, aki a könyörtelen szigor alkalmazza neveléssz eszközként, a gyereket nem szólítja nevén, hanem egyes szám harmadik személyben beszél hozzá, ha meg távollétében emlegeti, akkor elmondja például pizsoknak, büdösnek, csak a nevét nem veszi a szájára. (Vagy a nevét a szájára veszi, megvetéssel, nem tegeződve — A. Gy.) Így a gyerek valóban úgy érezheti, hogy nevelője szemében nem egyéb egy rakás szemétnél. Ez a bánásmód egyébként a gyerekeknek sem teljesen szokatlan, hiszen kisgyerekek úgy kezelik egymást, mint a tárgyakat. A lényeges különbség azonban abban van, hogy gyerekek között ez a bánásmód kölcsönös, a szegényhelyzetben ellenben egyoldalú és irreverzibilis...

Sőt a szegénykező még azt is láthatja, hogy a nyilvánosság tudjon felőle... A vétett, esetleg gúnyolódásképpen, maga is megteheti: leköpheti a megalázottat, ha az éppen a tisztaság ellen vétett. A megszégyenítettnek így minden oka megvan rá, hogy a szegényre nevelést hazugságnak érezze: olyannak kell mutatkoznia, ami nem felel meg való lényének, mindig csak arról van szó, hogy nyilvánosság előtt ne tegyen valamit, vagy ne úgy tegye, hogy a nyilvánosság tudjon felőle... A tény, ami a szégyenérzést kiváltotta, sohasem halványul el: valahányszor a megszégyenítő helyzet felidéződik, a szégyenérzés is régi erejében támad fel újra... Az örökkévalóság jegyét adja a megszégyenítésnek, a szégyent soha többé nem lehet jóvá tenni."

Kemény szavak, nehéz szavak, de igaz szavak.

Nem a gyerekek, nem is a gyermekekből lett felnőttek — a pszichiáterek a megmondható, hogy hasonló, látszólag csupán nyelvi „lekezelésből, lebecsülésből, semmi-be vevésből” lett felnőttkori vagy még fiatalkori pszichiátriai eset. És itt jutunk el a nyelvhez — a magázás — tegezés, a keresztnéven, esetleg becenéven vagy a szigorú, hivatalos vezetékneven szólítás látszólag csak nyelvi probléma. Az is, de nem csak az. Mint a fenti idézetből láttuk: sokkal több. Egy egyéniséget egy életre többé-kevésbé meghatározó nyelvi-pszichológiai tényező.

Ezért is nem szeretem a televízió, a rádió tornaközvetítéseit. „Emeljük fel a kezeket...” Kinek a kezét? A közvetítő hozzá szóljon, ne általánosságban beszéljen. Mert a televízió, a rádió az egyénhez szól. A nagyon ügyes és szimpatikus tornászok viszont senkihez.

Nem azt várom a testnevelő tanártól, hogy azt mondja: Pistike, legyél szíves felmászni a rúdra. De azt már nyelvtanilag is, pszichológiailag is helytelenítem, ha a tanár úgy beszél: „Kovács felmászik, lejjön, idejön...” Mert ez már embertelen. Pedagógiaellenes. Emberellenes.

ANDOR GYÖRGY

KÖNYVISMERTETÉS

SPORT A VÁLTOZÓ VILÁGBAN

Valamikor, nem is olyan régen, amikor az első hírek érkeztek külföldről a sportpszichológiáról, a sportpszichológusok tevékenységéről, sokan csak legyintettek. Mások viszont csodákat vártak a pszichológustól: világra szóló eredmények elérését egyik napról a másikra. Valami hasonló történt a sportszociológiával, evvel a fiatal, de fontos tudománnyal is. A szociológia az élet legtöbb területén, így a sportban is ma már nélkülözhetetlen, csak éppen azt nem szabad várunk tőle, hogy egyenesen — és egyedül — a mennyekbe vezesse a sportot.

Hazánkban nincs még komoly hagyománya a sportszociológiának, kevesen foglalkoznak vele, kevés mű is jelenik meg, s a megjelent könyveket cikkeket sem olvassa el mindenki, akinek szüksége lenne rá. Ezért örvendetes az új (új, mert hasonló látott már napvilágot) cikkgyűjtemény, a magyar sportpszichológia kiváló ismerőjének és művelőjének, Földesiné Szabó Gyöngyinek a szerkesztésében (Sport a változó világban, Sport, Budapest, 1985.).

A szerkesztő bevezető tanulmányában így ír a válogatás céljairól:

„A jelen válogatás elsődlegesen azt a célt szolgálja, hogy a hazai olvasóközönség is bepillantást nyerhessen a szocialista országok sportszociológusainak munkájába, s ízelítőt kapjon elméleti és empirikus tevékenységük eredményeiből. Ezért került be a kötetbe néhány elméleti tanulmány (Schiller, Takács, Földesi — Földesiné), valamint több beszámoló az életmódkutatásokról (Gras — Bierstedt, — Merhautova — Joachimstaller) és az összehasonlító nemzetközi vizsgálatokról (Merhautova — Földesiné — Krawczyk). A cikkek választását emellett az a szándék is vezérelte, hogy a közreadott munkák bővítsék a sport világában élők és dolgozók társadalomismereteit a sportról, a sport legkülönbözőbb területeiről az iskolai testneveléstől kezdve (Laki — Makszin) a magas szintű versenysportig (Laki — Nyerges — Pethő).

Végül a könyv anyagának összeállításakor azt is számításba vettük, hogy milyen témakörben nem jelent meg még hazánkban sportszociológiai válogatás. A fejlődő országok sportjáról (Ruiz), a sport és az esztétika kapcsolatáról (Sztoljarov), valamint a mezítelen emberi test társadalmi megítéléséről (Krawczyk) szóló írásokat azért vettük fel a kötetbe, hogy a magyar olvasók minél többféle téma sportszociológiai megközelítésével ismerkedhessenek meg. A válogatás természetesen még így sem meríti ki a szocialista országok együttműködésének keretein belül folyó sportszociológiai kutatások gazdagsá-

gát, arra azonban törekedtünk, hogy a legidősebb tanulmányok nagyrészt megtalálhatók legyenek a kötetben.”

Így aztán meglehetősen heterogén gyűjteményt tarthatunk kezünkben — ezt maga a szerkesztő is tudja. Ez azonban egyáltalán nem baj — minden válogatásban lehet kifogásokat találni, mindenki másképp szerkesztene meg egy gyűjteményt. A heterogenitást első sorban a kevés megjelent szakirodalom a felelős. Majd ha már sok sportszociológia jelent meg Magyarországon, akkor elvárhatjuk az egységes szerkesztést, az egységes színvonalat. Mindez azonban nem azt jelenti, hogy a könyv koncepció nélküli. „A változó tematikájú és színvonalú írásoknak van azonban egy olyan közös vonása, amely indokolja együttes megjelentetésüket: valamennyit az elvek és a gyakorlat összevetése, valamint a társadalmi gyakorlat új igényeinek feltárása és kielégítésének szándéka jellemzi” — szögezi le a szerkesztő.

Összességében: kitűnő ez a könyv, csak örülhetünk megjelenésének, s ajánlani tudjuk minden olvasónknak.

ELÁTKOZOTT SPORTTÖRTÉNETEK

Keserű ez a könyv, rendkívül keserű.

Bocsák Miklóstól megszoktuk hogy nem retten vissza a problémáktól, sőt szinte keresve azokat igyekszik a végükre járni, kicsomózni az összegubancolódott fonalat. Nem leplezni, hanem leleplezni akar, de mindezt nem a szenzációhajhászás miatt teszi, hanem életünk, sportéletünk jobbítása érdekében. Legutóbbi könyvére fokozottan igaz ez (Elátkozott sporttörténetek, Sport, Budapest, 1985.). Pedig a könyvből elemzett problémák, ellentmondások, viaszosságok ugyancsak bonyolultak, szövevényesek, magukon viselik sportéletünk köztudott, titkolni igyekezett és mélyen eltemetett problémáit.

Az 1983–84. évi bajnokság botrányának nagy kérdése — olvashatjuk a könyv elején, amikor a Honvéd „nem tiszta” mérkőzéseket is játszott, felvetődött a kérdés: mi legyen a bajnoksapattal?

„... A Volán kiesett, a Honvédtól viszont nem vették el a bajnoki címet!

A dolog itt kezdett kifejezetten kínossá válni.

Zárják ki a Honvédot? Tiltsák el a játékosokat?

Ha az MLSZ a Honvéd bajnoki címét törli, mást már nem indíthat helyette a Bajnokságok Európa Kupájában. És ha nem indul magyar csapat a BEK-ben, kemény szankciók várnak labdarúgásunkra. A válogatott csapat építését pedig szinte elölről kell kezdeni. Tegyük mindezt abban a futballvilágban, amelyet szinte teljesen átszöttek a megvesztegetések, a bundák?

Legyünk a tisztességünkkel — önmagunk ellenségei?

Csak hogy a világ nagy bundáitól függetlenül léteznek törvények és létezik Magyarországon tízmillió ember, akiknek a döntéseket meg kell majd magyarázni. Köztük sokan akadnak, akik hasonló »bundákért« az élet más területén megkapták a maguk szigorú büntetését! — szoltak az ellenérvek.

Íme egy megoldhatatlannak látszó konfliktus. A döntést — nem a megoldást — ismerjük. A Honvéd bajnok lett.

A könyv első kisebbik fele ezt a bundát vizsgálja, elemzi megszólaltatva vétkeseit és áldozatait. Ezt és más bundákat. Bocsák Miklós itt sem ítélik. Csak kérdez, elemez, szembesít — s a bundaügy végén leszögezi:

„Gyakorlatilag lezárult az ügy, amelynek egyes lépéseit, döntéseit meg lehet ugyan kérdőjelezni, de eredményeit sem lehet elvitatni. Valamelyest visszaretenthetette a legelbizakodottabbakat; érezte, hogy mindent a magyar futballban sem tűnnek el.

Magam — mindent egybevetve — kalapot emelek az MLSZ vezetői előtt, mert bele mertek vágni egy olyan kockázatos eljárás-sorozatba, amelybe egyetlen elődjük sem vágott bele; amelynek számukra megoldhatatlan ellentmondásaival már a kezdet kezdetén tisztában voltak; s amelynek során az övéknél sokkal erősebb, befolyásosabb szervekkel is ütközni kényszerültek.

Hogy lehettek volna következetesebbek, szigorúbbak, keményebbek? Azt a saját író-szatalomnál nem tudom eldönteni. De, hogy valamiféle célt mégiscsak elértek, abban bizonyos vagyok.”

A többi történet sem kevésbé keserű, nem kevésbé kényes, csak némelyik nem annyira ismert az elsősorban a futballért rajongó nagyközönség előtt.

Ki a felelős Budai László haláláért? A megvádolt Czibor? Hogyan volt Wladár Sándor vámmügye és eltiltása? Mi az igazság Bartos Csilla, Kardos József körül? Mit csinál ma Földi Imre és Kőszegi György? Mi az igazság Mátrai Sándor tiltakozása, Dr. Lakat Károly, újságírónak adott pofonja körül? Okozhat-e halálos balesetet egy nagynevű külföldi sportoló Magyarországon, aki egy előnyös üzlettel kecsesget — büntetés nélkül? Megannyi kérdés, megannyi önálló tanulmány. És hogy az olvasó mégse tegye le sportéletünk visszasságai miatt teljesen elkeseredve, a sporttól esetleg elfordulva a könyvet: az utolsó fejezet a nyolcvanas évek magyar birkózó aranycsapatáról szól. Azokról, akik a téves ítéletek és sérülések sora után sem adták fel, akik igazán eljutottak a sport csúcspontjára, akik mindenkinek példaképül szolgálhatnak.

Bocsák Miklós nem ítélik, csak kérdez, faggat, idéz. Mindezt a magyar sport érdekében. Ezért (is) nagyszerű ez a könyv.

RÉGI SZABADKAI JÁTEKOK

A jugoszláviai, az újvidéki Forum könyvkiadótól sajnos elég ritkán és rendszertelenül jutnak el hozzánk az ott megjelent magyar nyelvű könyvek. Pedig kitűnő regényeket, versesköteteket, néprajzi műveket jelentet meg a Forum. Egy ezek közül Petkovics Kálmán Régi szabadkai játékok című monográfiája. A kitűnő tanulmány — az előzményekre is utalva — a múlt század hetvenes éveitől századunk első negyedéig tekint át a szabadkai sportéletet.

A sportélet Szabadkán is a futtatásokkal (lő- és agárversenyek) kezdődött, míg 1876-ban megalakult a Szabadkai Korcsolyázó Egylet. Nagy döccenőkkel, de megindult az iskolai testnevelés is: kezdetben nem volt képzett tanár és nem volt tornaterem, sportpálya sem. De az Európában, s hazánkban is mind nagyobb teret hódító sport kezdi meghódítani Szabadkát is.

A helyi sport egykori, első kiválósága Vermes Lajos. Az Erdélyrészi atletikai — torna és vívó — egyletek szövetsége hivatalos okmánnyal igazolja, hogy az 1860-ban született sportoló 1881-ben 100 yardon 10 másodperces, 1882-ben 1 mérföldön 4 perc 15 másodperces 1883-ban 4 mérföldön 19 perc 28 másodperces eredményt ért el. A számok, az időeredmények — ha nem volt tévedés a mérésről — zseniális sportolót sejtetnek. Akárcsak a többi: 1 mérföldes gyaloglás: 6 perc 35 másodperc, magasugrás (dobbantóval): 197 cm, rúdugrás: 335 cm, távolugrás: 620 cm, hármassugrás: 14,20 m, kalapácsvetés: 42,15 m, diszkoszvetés: 35,15 m. „A Kolozs-vártól kiadott, 1879. december 1-i keltezésű bajnokmesteri oklevél adatait, s velük együtt Vermes Lajos sportbeli érdemeit sokan megkérdőjelezzik. Őszintén szólva a túlzások erre okot is adnak. Csak hogy hősrünk érdemei nem annyira saját sporteseményeiben rejlenek (különösen nem a visszamenőleg rögzített adatokban), hanem a testedzés és a sport sokirányú honosításában, népszerűsítésében, fejlesztésében és tömegesítésében...”

A dolgok lényegére kíváncsi tárgyilagos kutató azonban ebből a furcsa okmányból elsősorban azt olvassa ki, hogy a múlt század nyolcvanas éveiben Palicson... legalább tíz atlétikai számban **versenyeztek**. És nem csak atlétikában: kerékpározásban, birkózásban, ökölvívásban, úszásban, evezésben, sőt a jégvitrola is Vermes jóvoltából mutatkozott be a Palicsi-tó jegén.”

Vermes Lajos 75 éves korában így nyilatkozott:

„A német rendszer fő célja a tömegsport és a tömegnevelés. Nem törekszenek csúcsteljesítményekre. A test fejlődésére ez a rendszer szerintem sokkal kedvezőbb, mint az angol rendszer, amely a rekord hajhászását célozza. A túlfeszített sportunka, a rekordtörekvés aláássa a sportoló egészségét...”

Véleményem az — régebben erre fektették a fő súlyt —, hogy a sportoló ne csak egy

sportágban specializálja magát. A specializálással jobb eredményeket érnek el, mint mi annak idején, viszont a test nem minden része fejlődik egy sportág űzésével... A mozgástanban még óriási fejlődések várhatók.

Elgondolkodtató szavak egy aggastyán szájából, 1935-ben.

A könyv természetesen nemcsak Vermes Lajosról szól, hanem az 1910-es évek végéig, a 20-as évek elejéig követi nyomon az egykori magyar város sportéletét az egyesületek alakulásától, működésétől, a pályák létesítésétől a munkássportig. Sztancsics György (Duro Stancic) olimpiai bajnokig.

Élvezetes olvasmány Petkovics Kálmán könyve, amelynek értékét a számos dokumentumértékű fénykép és iratkópia csak emeli. Mindenképpen hozzásegít, hogy népünk tömegsportjának kialakulását, az élsport elindulását jobban megismerjük.

ITT A PIROS, HOL A PIROS

Görgényi Istvánt, sokszoros válogatott vízilabdázónkat nem kell bemutatni. Az egykori aranycsapat egyik nagy egyénisége volt, még akkor is, ha játéktudása és ereje teljében egy idő után már nem jutott szóhoz a válogatottban. Könyvét viszont nehéz bemutatni. Mert ezt a könyvet olvasni kell, tanulmányozni, nem ismertetni. Mert ez a könyv kitűnő, olvasmányos és sportunk alapvető problémáit feszegeti. Sportunkét? Nem mindennapi életünkét — a sporton keresztül, a sportproblémákon keresztül. A gazdasági élet, a társadalom problémáit — amelyek a sportban is jelentkeznek.

Vízilabda-, labdarúgó-, jégkorong-, öttusa- és egyéb botrányok? Erről is szól ez a könyv. De nem alapvetően erről.

„Hosszú tétovázás után választottam végül kötetem címéül az »Itt a piros, hol a piros« nevű kártyajátékot. Úgy rejtegetjük egymás elől az információkat, mint abban a játékban az osztó piros kártyát; azt a hitet keltjük, hogy csak egy kis szerencse (idő) kell hozzá, és máris birtokába juthatunk és miénk a nyeremény. A kártyajátékban végül mindig a kártyát hamisan keverő osztó nyer, társadalmi méretekben azonban hol osztók, hol játékosok vagyunk, és ezért ennek a játéknak nincsenek igazi nyertesei. Csak az elkeseredettség és a »kínos és zavaros ellenkezés érzése« marad.

Végre össze kéne dugni a fejünket a kitért lapok felett!”

Az óhajjal csak egyet lehet érteni. Különösen e könyv olvasása után. Hiszen alapvetően a lapok, a „piros lap” dugdosásáról szól ez a munka. Játékosok és játékosok titkolt tiltott-fel sem merülő ellentétéről. Bírók és

játékosok, edzők és bírók, edzők és játékosok, játékosok, edzők, bírók és újságírók ellentétéről. A sportvezetés sokszor szinte mindenkivel — még a joggal is — szembenálló ellentétéről. Eltusolt és tudatosan kirobbantott ellentétekről, jogtalanságokról.

És főleg a hátulról betartásokról. Nem a pályán — a válogatásnál, a szerződéskötéseknél, az átigazolások engedélyezésénél, a prémiumnál, a csapatba kerülésnél, az edzők vagy játékosok menesztésénél, a... fölösleges sorolni: mindenütt.

De sportéletünk — aki elolvassa Görgényi István írásait, a laza fűzérbe kötött, de egyértelműen egybetartozó sorozatot, annak csak az lehet az érzése — nagymértékben függ gazdasági-társadalmi életünkétől. A sportban csak azt lehet csinálni, amit a sportolónak, a vezetőknél megengedünk, elnézünk.

A sport — ez elhangzik a könyvben is — az állatorvosi egyetem „beteg lova”. Megtalálható rajta minden betegség, ami létezik. De ezek a betegségek az egész vagy majdnem az egész társadalomból kerültek a „beteg lóra”.

Ezért (is) félti Görgényi István sportéletünket. Mert egész jelenünket félti.

És ezért (is) kiváló ez a könyv.

SPORTLEXIKON I.

Az utóbbi két évtizedben Magyarországon számos szaklexikon jelent meg: irodalmi, világirodalmi, néprajzi, zenei, művészeti, űrhajózási, haditechnikai stb. Ezek kettős célt szolgálnak. Egyrészt a szakembereket segítik munkájukban, másrészt a témával hobbiként vagy alkalmanként foglalkozóknak adnak szakszerű felvilágosítást, az alkalmi érdeklődőnek tájékoztatást.

Most végre napvilágot látott az első magyar sportlexikon első kötete. A kétkötetes munka második része talán egy év múlva jelenik meg.

A főszerkesztő Nádori Lászlót hatfős szerkesztőbizottság, 129 közreműködő szakember segítette fontos és úttörő jellegű munkájában. A teljes lexikon mintegy négy és fél ezer címszót fog tartalmazni, ebből 2700-nál több neves sportolók életútjával foglalkozik.

Dr. Nádori László az Előszóban így határozza meg a kötetek célját:

„A Sportlexikon kiadója, szerkesztői, szerzői, közreműködői abban a meggyőződésben vállalkoztak e munka elvégzésére, hogy a tervezett két kötet kiadásával a testedzés, a sport népszerűsítését szolgálják, és segítik kielégíteni a szakemberek, valamint a sportbarátok érdeklődését.”

A sportlexikon három nagy területtel foglalkozik:

„A **sporttudományos ismeretekre** utaló címszavak egy része a sporttárgyú könyvek és cikkek olvasói előtt ismertek ugyan, de azok értelmezése néha nem elég pontos. A fogalmak jelentős hányadának megértéséhez sporttudományokra van szükség. Nem elhanyagolható számú címszó jelentéstartalma — a sporttudományos kutatások eredményeinek figyelembevétele következtében — erősen módosult. A lexikon a legújabb kutatások alapján határozza meg a fogalmakat. Ugyanakkor — helyesen — óvja Nádori László a jelenlegi és leendő szakembereket: a lexikon nem pótolja az elmélyült tanulást, hanem segédeszköz a szakkönyvek mellett.

„A Sportlexikon második szakterületét az egyes — hazánkban — üzött, sportszövetségekbe tömörült — **sportágak** képviselik. Ebben az olvasó megfelelően tájékozódhat a kérdéses sportág fő jellemzőiről, hazai fejlődésének útjáról és színvonaláról, a hazai és nemzetközi sportszövetségek fontos adatairól. A rövid szabályismertetés, illetve a szabályzatból kiemelhető, önállóan megfogalmazható címszavak betekintést adnak a sportág lényegébe a szurkolóknak, az edzőknek, a versenyzőknek. A legszükségesebb adatok felsorolása után a szakirodalom ismertetése zárja a sportági címszó leírását. Szerepelnek a Sportlexikonban olyan sportágak is, amelyeknek hazánkban nincs sportszerűségük... Ezek ismertetése természetesen sokkal kevesebb adatot és szabályt tartalmaz.” Így a baseball például másfél hasábot kapott, míg a kézilabda majdnem tízet.

„Az **életrajzi** fejezet alkotja a Sportlexikon harmadik szakterületét. A személyek kiválasztásában a határesetek okoztak gondot a szerkesztőknek. Milyen szempontok, illetve kritériumok érvényesültek a lexikonban szereplő személyek kiválasztásában?”

— Az ókori és az újkori olimpiák kiemelkedő alakjai: mondai, mitológiai személyek, filozófusok, történészek, képzőművészek, politikusok, a kiemelkedő, többszörös győztes versenyzők. A magyarok közül mindenki, aki aranyérmet nyert, a további helyezettek közül a másutt is jelentős eredményt értek.

— A felnőtt Európa- és világ bajnokságok szereplői a fentieknek megfelelően.

— A legtöbb magyar bajnokságot elért, illetve többszörös válogatott sportolók.

— A sportvezetőknél, edzőknél, pedagógusoknál, játéktevéteknél, sportújságíróknál a sportra gyakorolt hatást vették figyelembe a szerkesztők.

— A sportorvosok, sporttudósítók közül a jelentős vagy lezárt életmű alapján válogattak.

„Válogatásunkat nagyon körültekintően igyekeztünk elvégezni. Reméljük, hogy azok szerepelnek a lexikonban, akiket az olvasó is arra érdemesnek tart” — írja Nádori László.

„Magyarországon eddig még nem jelent meg ilyen átfogó jellegű és terjedelmű mű, csupán az általános lexikonokban szerepel-

tek sportvonatkozású témák. Munkánk úttörő jellegű, tehát mindenképpen vállalnunk kellett az aránytévesztések, hiányosságok, pontatlanságok és tévedések kockázatát is. Az olvasók jó szándékú észrevételeit, kiegészítéseit és helyesbítéseit ezért szívesen fogadjuk és előre is köszönjük.”

Az előszó mértéktartása, szerénysége szimpatikus. S mivel a szerkesztő hatalmazott fel rá, nem tudom véka alá rejtini egy-két, tulajdonképpen nem alapvető, de azért mégis fontos megjegyzésemet. Igaz, a cím: Sportlexikon, nem pedig Sport- és testnevelési lexikon. De a kettő összefügg, nagyobb szerepet kaphatott volna a műben a testnevelés. Talán majd a második kötetben. Aztán néhány kimaradt, véleményem szerint fontos név: dr. Burka Endre, Dávid Sándor, Kocsis Mihály, Gyulai István. A szerkesztő egy tévériportjában megígérte, hogy a kimaradtak a második kötet végén helyet kapnak. De miért kell egy lexikont mindjárt a kiegészítés ígéretével útjára bocsátani? (Igaz, több szaklexikonunk ezt 20 év alatt sem tette meg, pedig jobban rájuk fért volna, mint a Sportlexikonra.)

Végül is nagyon jól használható, izléses, szép kiállítás — és a mai lexikonárhoz képest nem is drága — könyvet kaptunk. Örülünk annak a nagy munkának és lelkesedésnek, ami kiadása mögött van.

Kedvesinálónak néhány részlet a lexikonból. Olyan részlet, amely mutatja a könyv stílusát is.

„**batir**: elugróhely az antik görög távolugrásnál.”

„**csu-küh** (kínai „rugni”, „labda”) a labdarúgás ősenek tekinthető kínai játék. Feltalálását az i. e. 2700 körül élt legendás hírű császárnak, Huang-Tinek tulajdonítják. A játékszabályok az évszázadokon át sok változáson mentek keresztül. Kezdetben egy csapat játszott, később két együttes lépett pályára. Az i. e. 2. századból származó egyik képen látható, hogy a játéktér közepén egymástól 4–5 m-re lévő bambuszrúd között kifeszített háló volt. A mintegy 4 m magas háló felső részén lévő kerek lyukon kellett átjuttatni a labdát. Eleinte szőrrel és tollal kitömött, cserzett bőrből készült labdával játszottak, később felfújt állati hólyag került a labdába.”

„**Géczi István** (1914–) labdarúgó, testnevelő tanár. Az FTC kapusa 1961–1974 között 23 mérkőzésen volt válogatott. 1962-ben került az FTC-be, innen vonult vissza 1976 nyarán. Kitűnő reflexek, ruganyosság, vakmerőség, határozottság és biztos labdafogás jellemezte. Tagja volt az 1972-es olimpián ezüstérmet nyert válogatottnak. Csapatában öt bajnoki aranyérmet szerzett.”

Bemutatónak, izeltőnek ennyi elég is. S annak bizonyítására is, hogy a sporttal, a testneveléssel foglalkozók nem nélkülözhetik a Sportlexikont. (Sport Könyvkiadó, 1985., 220 Ft.)

ANDOR GYÖRGY

Kárpáti Károly:

AZ IDŐ SODRÁBAN

Sportpropaganda, Budapest, 1985.

Kárpáti Károly az 1936. évi Nyári Olimpiai Játékok szabadfogású birkózás bajnoka, a Los Angeles-i olimpia II. helyezettje, európa és a sokszoros magyar bajnok szakírói munkássága nem ismeretlen a sportszakirodalmat olvasók előtt.

Szépírói munkássága sem jelentéktelen. Az 1962-ben megjelent Ezüstgerely és kiadói nádídjában részesített „Az aranyérem két oldala” című műve után ismét könyvírásra vállalkozott Kárpáti Károly. Az idő sodrában című, most megjelent munkája nem önéletrajzi regény. A könyv olvasása során az író életéből vett események tárulnak az olvasó elé. Így a párizsi 1929-es, a prágai 1931-es, a brüsszeli 1930, 1935-ös Európa Bajnokság, az amsterdami 1928-as, az 1932-es Los Angeles-i, az 1936-os berlini olimpia eseményei, a nagy győzelmek és a vereségek tanulságai. A sok szép győzelmet elért többszörös bajnok birkózó 1936-ban elérte élete s minden sportoló vágyát, olimpiai bajnok lett. Az érmet azonban nem akasztották a nyakába. Ő szerezte meg a berlini olimpia első magyar aranyérmét, és mégsem volt teljes az öröm az akkori magyar csapatban és a dicső győztes lelkében.

Mi zavarta meg a legdicsőségesebb győzelem ünnepét még Berlinben, az eseményt követő banketten? Miért nem teljesítette a kultuszminiszter az olimpiai bajnok egyetlen kívánságát? Ezekre a kérdésekre is választ kap az olvasó a könyv elolvasásakor.

Kárpáti Károly elérte élete másik nagy álmát, testnevelő tanár lett, a birkózók közül az első. Tizenhét évi tanári gyakorlattal és sok-sok élettapasztalattal gazdagon választotta az edzői pályát. Az edzői pályán is testnevelő tanár maradt, amit most is büszkén hangsúlyoz. Pedagógiai felkészültségének nagy hasznát vette az edzői gyakorlatban. Az edzői sikerek főbb állomásai is érdekes olvasmány, elsősorban a fiatalabb nemzedékek. Kárpáti Károly testnevelő tanár mester-edző életpályáját a csúcsok és a szakadékok jellemezték. Edzői pályafutásának végéről eképpen ír: „1966 végén nyugdíjaztak. Elismerésnek színet nem láttam — pedig ilyenkor szokás. Még kezét fogni is elfelejtettek velem.”

Szó van a műben sportszakmai írásokról, szabálmódosító javaslatról, díjnyertes pályamunkáról, elismerésekről, kitüntetésekéről, nemegyszer a sajtó cikkeiből idézve.

A könyv nem pusztán hétköznapi és ünnepélyes események egymásutánja. Az események leírásán keresztül egy becsületes, céltudatos, a nehézségeket vállaló és azokon felülkerekedő sportember, az újat tudomá-

nyos alapon kereső sportszakember képe rajzolódik ki.

Kárpáti Károly sikerekben gazdag életéből nem hiányoznak a megpróbáltatások sem. 1943-tól bújdosásra kényszerül és az ezt követő években többször került életveszélyes helyzetbe, melyből a sportbarátok és a sportolás hatására kialakult képességeinek segítségével tudott megmenekülni. Élete során többször találkozott ellenséges magatartást tanúsító, ármánykodó emberekkel, akiket türelmes okossággal, mindig sportszerűen tudott legyőzni, vagy meggyőzni.

Növeli a mű értékét, hogy olvasmányos formában, az adott kor társadalmi viszonyai között tárgyalja az eseményeket és mutatja be a sportélet, a sportmozgalom változásait is.

A könyv előszavát Müller Jenő írta. A töle idézett mondattal ajánljuk olvasásra Kárpáti Károly testnevelő tanár, mesteredző, olimpiai bajnok könyvét: „... az ő személyisége, életútja, sportpályafutása példamutatásként áll előttem, s ezt a közkinccset az olvasóknak is szívesen ajánlom.”

Laki László—Nyerges Mihály:

ATLÖVÉS

(Esettanulmány a kézilabda-bajnokság első osztályáról — 1981)

Ifjúsági Lap- és Könyvkiadó, 1984.

Földesiné Dr. Szabó Györgyi sportszociológiai tárgyú könyve után ismét szociológiai tanulmánykötetet vehet kezébe a téma iránt érdeklődő olvasó. Az elmúlt években több írás jelent meg, mely élsportunk helyzetét elemzi, elsősorban a nemzetközi élvonaltól való fokozatos lemaradás okát kutatja. Ezekből az írásokból az is kiderül, hogy a sportbeli teljesítmények visszaesésének oka nem csupán szakmai kérdés, felkészítéssel kapcsolatos probléma. A szociológiai tanulmányköteteket a valós okok feltárásához visznek közelebb bennünket, olvasókat.

Az „Atlövés” című mű tudományos igényű munka, mely az embert, a sportolót állítja a középpontba és vizsgálja azokat az összetevőket, melyek társadalmi vonatkozásban befolyásolják a sportoló teljesítményét. A problémafeltárás érdekében a szerzők vizsgálták a sportolók életmódját (melynek feltárására az időmérleg ismert módszerét alkalmazták) és kérdőíves módszerrel a kézilabdázók életének más összefüggéseit. A két, egymáshoz kapcsolódó vizsgálati módszer azonos mintán belül mélyinterjúval egészül ki, mely a kérdőív egy-egy témaköréhez kapcsolódik. Részletes indoklást kapunk arra vonatkozóan a szerzőktől, hogy miért éppen kézilabdázókat választottak mintául...

Az olvasó elé tárják a szerzők a sportág irányítását, szervezeti kereteit. Elemzik a versenyrendszert és a sportolók helyzetét az időmérleglapok adatai alapján, melyen belül kerül tárgyalásra az edzés, a mérkőzés, a munka, és a szabadidő témaköre.

Alapos és részletekbe menő tanulmányt olvashatunk a sportolók munkahelyéről, foglalkozásáról, jövedelméről és lakásviszonyairól. Azokról az érdekszervezetekről is hű képet kaphatunk, amelyek olykor nemkívánatos differenciálódást eredményeznek, még nagyjából azonos teljesítményt mutató, azonos képességű sportolók munkahelyi, foglalkozási, jogelődmi és lakásviszonyaiban.

Szó van a kötetben az utánpótlás-nevelésről is. A sportágválasztásban, a kiválasztásban a testnevelő tanároknak kitüntetett helye van, amelyeket a szerzők számadatokkal tesznek érzékelhetővé. Megállapítják, hogy a testnevelő érdekelt a sportág utánpótlásának biztosításában. A problémát... elsősorban nem az okozza, hogy a gyerekek nem szabad választás útján kerülnek egyik vagy másik sportágba, hanem sokkal inkább a tanár és a diák találkozásának esetlegessége — írják. Ez leszűkíti a merítési bázist, mint az is, hogy az „iskola-rendszer nem képes a fiatalok tömegeit bevonni az egyes sportágak úzásába, és olyan versenyeket szervezni, amelyek biztosítják mind a felkészítést, mind a

szelekciót, ezért az egyesületek saját utánpótlásuk toborzására és felkészítésére kényyszerülnek. Így jött létre az egyesületek szervezésében a sportiskolák rendszere...”

A kötet elemző módon tartalmazza a szurkoló és a sportegyesület, a szakosztály viszonyát. A sportpályákon a nézők férőhelyszámának elemzéséből is kitűnik, hogy „az élsportot működtető sajátos szervezeti szisztémában a szurkolónak alárendelt szerepe van.”

A tényeket felsorakoztató tanulmánykötet legnagyobb értéke abban van, hogy feltárja azokat a társadalmi összefüggéseket, melyek az eredmények mellett ma már akadályai is a nemzetközi szintet igénylő élsport fejlődésének. A tények feltárása, elemzése megkönnyíti azok munkáját, akik a testnevelés és sportmozgalom irányításában felelőséggel bíznak. A döntés-előkészítés szempontjából is jelentős mű, a benne foglalt ismeretek rendszerezett formája a gyakorlati szakemberek, a testnevelő tanárok munkáját, rendszerben való gondoskodását is segíti.

Az olvasmányos, jó stílusban íródott könyvet a testnevelő tanárokon túl, azoknak is ajánljuk, akik jó ismerői sportmozgalmunknak, sportéletünknek, mert ismereteik gazdagodnak és gyakorlati tapasztalataik, a tananyag áttanulmányozása során megerősödnek.

GERGELY GYULA

INHALT

Dr. Rízlér Endre: Gedanken über die Äusserung der Stadtfähigkeit in der schulischen Körpererziehung	129
Nagy Sándor: Vergleichende Untersuchung von ungarischen und sowjetischen Lehrplan-Testsystemen II. ...	137
Sikó Attila: Entwicklungsplan zur Körpererziehung der Schüler im Gymnasium IV.	159
Tóth Julianna: Rechtzeitig über die Aufnahmeprüfung zu sprechen	164
Varga Ilona: Über die Leistungsermittlungen in der Mittelschule	166
Andor György: Volkssportspiele	169
Dr. Bognár László: Gründung des Tataer Sportvereins in 1845	172
Ideen, Neuigkeiten	174
Bemerkungen, Beiträge	176
Sport und Sprache	183
Buchbesprechung	188

СОДЕРЖАНИЕ

Др. Риглер Э.: Мысли о проявлениях выносливости при школьной физкультуре	129
Надь Ш.: Сопоставляющее испытание систем тестов советской и венгерской учебной программы II.	137
Шико А.: План-проект для обучения физкультуре мальчиков гимназии IV.	159
Тст Юльянна: О приемном экзамене вовремя	164
Варга Илона: Об обмерениях с. едне-школьной эффективности	166
Андор Д.: Народные спортивные игры	169
Др. Богнар Л.: Основание объединения физкультуры в 1845-ом году, в городе Тата	172
Идеи, новинки	174
Замечания, дополнения	176
Спорт и язык	183
Изложение книг	188

ARA: 14 ,— Ft

